

# ＜女性のギャンブル依存症のリハビリテーションセンター＞ デイケアセンター ぬじゅみ だより

平成 29 年 12 月号 発行元 NPO 法人 又ジュミ №89  
買い物依存、浪費癖の方もご相談ください



## 年末ご支援のお願い

私たち「デイケアぬじゅみ」ではギャンブル・買い物など依存症に苦しんでいる女性へ 12 ステッププログラムを提供して共に回復の道を歩んでいます。最近ではいろいろな場面でこの病気が取り上げられるようになりました。全世界にあるスロットやパチンコなどギャンブルの機械の 60%がこの狭い日本に集中しています。人には言えないままに依存症で苦しんでいる女性は、まだまだ大勢いると推測されています。私たちの活動が広く社会に知られることで、一人でも多くの女性が、この苦しみから解放されることを望んでいます。私たちは、回復は強制されるものではないと考えています。「デイケアぬじゅみ」はこれまでも、そしてこれからも自立的な自由な活動を続けていきます。そのためには財源が必要となっています。多くの皆様方に私たちの趣旨をご理解いただき、なおいっそうのご支援をお願いいたします。



施設長 田上啓子  
スタッフ一同

## <10月・11月のイベント>

☆横浜動物園・ズーラシア ☆帷子川沿い散策 ☆GAの関東地区の集い  
☆ほどがや区民祭、☆カトリック山手教会バザー、☆保土ヶ谷カトリック教会バザー、☆映画館で映画鑑賞、☆女子プロレス、☆カラオケ、☆ヨガ、  
☆GAのオープンスピーカーM、☆西谷地区センターにてフルーツ鑑賞  
☆パッチワーク、ほか参加

## <仲間の話>

### 横浜グループ OSM に参加して

ぬじゅみにつながって初めて OSM を聞きに行きました。「届け希望のメッセージ」がタイトルでたくさんの先行く仲間の話  
を聞かせて頂きました。私はぬじゅみにつながってまだ1ヵ月  
なので不安な事がたくさんあります。でも色々な人の話が聞けて共感できる  
事やそれぞれクリーンを続けながら自分の思いを話していて、私の中にある  
不安は希望にかわっていけるような気持ちになれました。何年クリーンを続  
けていても足から回復することと仲間の大切さや自分1人では回復していく  
事はできない、仲間の力をかりていく事など教えて頂きました。毎日が楽し  
い訳ではなく、過去の自分がしてきた事を思い出すとつらくなってきます。  
それでも私には話せる場所があり、たくさんの仲間のお話を聞く事、場所があ  
る事が今の私には必要なんだなと思えるようになってきました。この OSM  
でたくさんの先行く仲間のお話を聞いて改めて感じる事ができました。Y・W



### GA 関東の集いに参加して

初めてたくさんのGAメンバーが集まるところに行ったのでどんな雰囲気  
なんだろうと考えて前日の夜から当日の会場に行くまで考えていました。行  
ってみると人数こそ多いけれど雰囲気や感じることはグループでのミーティ  
ングの感じでアットホームな感じでした。皆さんとても笑顔であたたかくあ  
いさつしてくださいました。あいにくの雨でしたが・・・普段、行くことが  
できない場所の仲間のお話をたくさん聞くことができるとてもよかったです。  
先行く仲間のお話だったのでたくさんのできごと(困難や嬉しかったことなど)  
が話にでてきて私がこれからのりこえていかないといけないことかもしれな

いと思え深いと心にひびきました。

アクションは違うけれど皆さんが話す事を自分のアクションに変えてみるだけで本当に自分がやってきたことと同じで「ああ、同じだ」と思いました。ホールと他の部屋でミーティングなどをやっていたのですが、仲間の話と他の部屋でやっているミーティングも参加したくてどちらかしか行けなかったのが少し残念でした。他の部屋でやっていた女性クローズドミーティングは女性の先行く仲間でこの機会でないと言えなかった方もいると思うので次があれば聞きに行きたいと思います。 M・T

### スリーミーティングのとある一日

10月14日の日に仲間と一緒にほどがや区民祭保土谷祭りに行くはずだったのですが、天気が悪かったので中止になってしまいました( ; ∇ ; )

予定が変更になり施設でギャンブル依存症のビデオを観てお昼になり、仲間と一緒に近くのファミリーレストランに食事をしに行きました。普段なかなか食べれない!?ハンバーグステーキをおいしくいただきました。新しくつながった仲間が大阪だという事もあり、関西弁をしゃべりながら楽しく食事が出来ました。午後は西谷地区センターでフルート演奏を聴きに行きました。フルートのやさしい音色に癒され、おだやかな気持ちにさせていただきました。予定していたことが急に変わる事もあるけれど「その時になって考える」「変わっていいんだ」という事に少しずつだけ対応していく事が出来るようになってきました。考え方、人との関わり方が1年前とは変わっています。きっとこのプログラムをやっているおかげだと思っています。どこにでも使えるプログラムなんだと思います。お祭りには行けなかったけれど、楽しい一日を仲間と一緒に過ごす事が出来ました。来年はサンマ食べるぞ～

M・S

### ヨガのプログラム

月に2回、ヨガのプログラムがあり毎回楽しみにしています。私は若い頃からヒール等をはいていて右側の足の裏に大きな足タコが4ヶ所あり、年と共にタコも高齢化?してかたく、分厚くなり皮膚科に行ってもメスでけするだけで病院でも処理方法はなく、足に合った靴を選ぶように言われるだけでほぼ諦めてい



ました。何度目かのヨガの時に失礼とは思いましたがその足タコを先生に見て頂いた時に、歩く時に両足の5本の指を意識してしっかり地につくようにして歩くようにしてみて・・・とアドバイスを頂きました。

それから3ヶ月、嘘のように4ヶ所のタコの姿がうすくなり今では小石を踏んでも痛くなく普通に、本当に普通の人の足の裏のようにきれいになりました。私は無意識に足の裏だけで歩いていて足の指を使っていなかった事に気づかされました。ヨガを始めるようになり呼吸にしても体の一ヶ所ずつ意識を持って入れていく。自分の身体のひとつひとつに意識を向ける。すべてが初めての体験でした。持病もいくつかある中でそれらも私自身のものであると自覚し行動して行きたいと思います。



S・Y



NPO 法人又ジュミの財源が困窮しています！なおいっそうのご支援を賜りますよう、よろしくお願いいたします。

★お振込先：加入者名 NPO法人又ジュミ

郵便振替口座番号 00270 4 61229

\*\*\*\*\*

<カンパして下さっている方々（順不同）>  
ほか匿名希望の皆様

♥暖かいご支援ありがとうございます。大切に使用させていただきます(^-^)  
10月19日から11月21日までの支援者の皆さまを掲載させていただきました。

	利用者	電話相談	メッセージ
10月	15名	10件	1カ所
11月	16名	3件	3カ所



GA ギャンプラーズアノニマス  
 第3回 関東の集い  
 「明日につながる ~今日一日~」



←カトリック山手教会バザー  
 ☂



↑ほどがや区民まつり ☂



防災センター見学(^^)休館日でした



→調理プログラム←





よこはま動物園・ズーラシア ☀



かたびら川・親水緑道 散策 ☀  
紅葉がきれいでした(^-^)



仲間の作品→



### <編集後記>

2017年のカレンダーも残り少なくなりました。中野キャンパスに向かう日は少し風が強かったのですが、お天気に恵まれて、多くの方が来られたようです。私には一冊の本として老若男女7名の方が読みに来てくれました。(下記の写真は当日又ジュミを呼んでくれた明大生と) 障害者や社会的マイノリティを抱える人に対する偏見を減らし、相互理解を深めることを目的とした試みで、北欧、欧米、アジア、豪州、などに広がっているそうです(wikipediaより)。関心をもってくれる人たちと出会えて、この催しに参加してよかった。

今年の秋は台風や悪天候のため、又ジュミの行事も当日に変更することになったのですが、又ジュミの仲間たちと一緒に過ごせました。

記：田上

## 「その1 ページが人生を変える」ヒューマンライブラリー



※お問い合わせ

〒240-0052 横浜市保土ヶ谷区西谷町 1230-1  
NPO 法人又ジュミ 横浜市地域活動支援センター  
デイクアぬじゅみ

☎045-744-6516・FAX045-744-6517