

＜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 めじゅみ だより

平成 30 年 9 月号 発行元 NPO 法人 又ジュミ №92
買い物依存、浪費癖の方もご相談ください

お詫びして訂正いたします。

広報「デイケア 又ジュミだより」9月号に
掲載しました「家族セミナー」の



会場名と地図が間違っていました。
↓正しい会場と地図です↓

家族セミナー 会場変更

【日時】：2018年11月10日（土）13:00～16:00

【会場】：横浜市西谷地区センター

住所：横浜市保土ヶ谷区西谷町 918 番地

☆お話は又ジュミ相談員 椎崎洋さん



主催：横浜市地域活動支援センター デイケアめじゅみ

交通：最寄り駅 相鉄線「西谷駅」南口
下車

■横浜駅西口方面からお越しの方
横浜市営バス
千丸台団地行
西谷駅前バス停下車、徒歩約 5 分

神奈中バス
鶴間駅東口行、中山駅行、若葉台中央行
西谷駅前バス停下車、徒歩約 5 分

相鉄バス
よこはま動物園行
西谷駅前バス停下車 徒歩約 5 分



■鶴ヶ峰駅、鶴間駅東口、中山駅方面から
お越しの方
神奈中バス
横浜駅西口行
西谷駅前バス停下車、徒歩約 5 分

ピアサポ祭りに参加して

Y

2回目のピアサポ参加でした。

昨年ですが、今年も2年ぶりで会いたかった仲間に出会えることが出来、不思議な感覚を持ちました。毎回、スピーカーの方々の話を自分の事のように聞くことが出来ます。

さまざまなアディクション・・・私の中にも多々あることの気が付きません。

そんな中でも、私一人ではなかったことも安心し、人間関係コミュニケーション下手、これらの改善は無理だろうと思っていましたが先生方のお話の中で少し希望を持つことが出来ました。この気持ちを継続し続けることが今の課題であると実感した一日でした。

K

大勢の方がいらしてました。色々の障害を持っているとのこと。途中で寝てしまいました。(食事をとると眠くなる)大切な話が聞けない私です。人の話が聞けるようになりたい。最後の「平安の祈り」は良かったです。

W

初めて参加しました。たくさんの方が集まって、何人かの依存症の方の話も聞かしてもらいました。買い物・摂食障害など依存の形は違えど、自分の生きづらさにどうすることもできず、何かを抱えて苦しんだという事はみんな一緒なんだと思いました。ゲストで話されたアナウンサーの小島慶子さんも、私から見ると華やかな仕事をされた方でも、摂食障害や、不安障害など発症してつらい経験を話していました。でもどこか前向きで明るく話されていて、色々なことがあっても今は、幸せそうにしているように私には見えました。

今もいろんなことがあるだろうけど、過去に会った経験からいろんなことを学ばれて今の明るさ、素敵な笑顔があるんだろうなと感じました。他の方も私から見るとそんな風に見えました。私も今は苦しいこともあり、過去もたくさん問題がありました。でもやっぱり、こんなに苦しいのは私だけじゃないんだよなって思ったし、



今の苦しさも一人ではなく仲間とかかわりながら乗り越えていきたと思いました。

今を大事に、今わからなくても、ギャンブルをやめ続ける中で、あとでこれで良かったんだ、あとから気づいてこれで良かったと思える私でいたいです。

K

今回初めて参加させていただきました。

来場している方々は私たちのような依存症の仲間だけではなく、摂食障害、性暴力、DV、セクシャルマイノリティなど、様々な生きづらさを抱えた人たちがいました。

最初は鼻にピアスを開けている方やタトゥーを入れている方、見た目は女性なのに話すとき男性の声をしていた方などがいて、正直個性が強すぎて圧倒されてしまいました。

しかし、様々な方（当事者）のお話させていただく中で、特に私の心に響いたのは元アナウンサーの小島慶子さんのお話でした。世間的に見て順風満帆に見える方や経済的に恵まれている方の中にも気が付いていないだけで私たちのような生きづらさを抱えている可能性があることを、ご自身の生き立ちを交えて主張されていました。

私たちは分かりやすく、ギャンブルやゲーム、買い物等における異常な行動が露呈したおかげで12ステップという回復のプログラムにも出会い自分自身を見つめなおす機会が与えられたのだ。と、病気としてカテゴライズされたことを前向きに捉えられようになりました。むしろ私たちが健常者（依存症でない人たち）と呼んでいる方のほうが自身の生きづらさを抱えたまま、それにふたをして上手く世渡りができてしまっている方が、ある意味不幸なことのように感じました。

まだまだ各自助グループが「変わった人達の集まり」という偏見が抜けていないと思うので、誰でも気軽に参加できるように一般化するといいなと思いました。

N

初めて参加しました。自分にとって身近な買い物依存・ギャンブル依存だけでなく様々な自助グループ（摂食障害・DV・性暴力・など）があることを知りました。

仲間の体験を聴いて、本人にとったら辛



いことを人前で話すのは、相当の勇気もいるだるに…と思いながらも、実際には泣いている姿を見て、すごいと思ったし「もう少し頑張ってみようか」と前向きになれました。

たとえ、依存対象や問題行動が違っても、何かしら共感できる部分があるというのは、きっと回復したいと思っている仲間だからこそだと私は思います。

小島慶子さんの中で、純度 100%の幸せという言葉が心に残りました。

生きていれば楽しいこともあれば辛いことも経験しなければ分からないものなんじゃないかと思います。今の私が経験していることも、これからの将来で

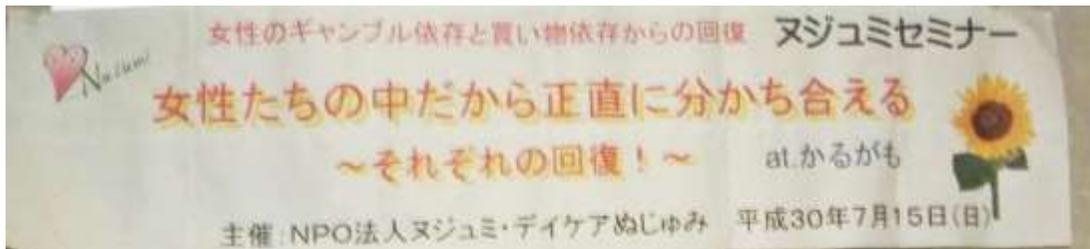
何かしら意味のあるものと信じて生きていきます。津田先生のお話も東洋医学・五行思想のことも混えて、とても興味深く聴いて楽しかったです。

昨年の自分にはなかった“物事ごとの視野を広げる”という事が少しずつ身についていけたら良いなと思いました。様々な人と出会って話をして…。そこから得られる何かが、私には必要なんだと思います。

ピアサポに来ることができて良かった。また来年も楽しみにしています!!

NK

.....



又ジュミ 11年開催セミナー アンケート結果

アンケートの記入者：不明

本日はありがとうございました。スピーカーをされたOG皆さん、利用者の皆さん、スタッフの皆さん、お疲れ様でした。スピーカーの方たちが、「自分一人では辞められない」と語っていたことが印象的でした。他人を恨み、妬むことは回復の妨げになるばかりか、ひいては自分を傷つけてしまうのだと思いました。

アンケートの記入者：ご家族

とても良かったです。田上さんのスピーカーの後に時々話をしてくださるフォローでより解りやすく聞けたように思いました。女性の依存症の方の正直なお話しにとっても感動しました。娘の依存症を奇異な眼で見ている時期もありましたが、勉強するほどに、知るほどに、ただ解ってなかったのは、自分であった事に気づけた今、家族も一緒に回復しようと思えるようになりました。集いに、又、参加したいと思いました。

アンケートの記入者：本人

初めて、ギャンブル依存症施設のセミナーに参加させていただきました。依存症は依存対象が違ってても回復に為にやることは同じなのだと思います。仲間の話が聞けて良かったです。モデルミーティングでハンドブックの読み合わせをした時に、それぞれのアディクションに置き換えて読んでいたのが、解りやすくとても良かったと思う。

アンケートの記入者：本人・関係者（オハナスタッフ）

今日の仲間話を聞いてギャンブル依存症も、薬物、アルコールと同じ病気なんだ（＝イコール）同じ仲間なんだなあと感じる事ができました。今後、利用者さんと係わる時、より身近に感じられると思いました。仲間の正直な分かち合いに感謝です。参加できて良かったです。ハンドブックを自分のアディクションに換えて読む事で、より自分の問題をとって捉え



られる、という事を施設長が経験したことを踏まえての事がすごく良いと思った。真剣の他の仲間の手助けをしている事が伝わってきました。

アンケートの記入者：本人

ほんわかと良い風があったと思います。私はまだテーマと本題と本日がくい違ってばかりなので大きな事は言えませんが、参加して良かったと思います。アディクションに苦しんでいるという意味では同じ土俵に立っているのかなと思いますし、私はまだふわふわしていますが、皆様ちゃんとされていると思い、焦りを感じました。ここに来ているという事は、何ともならなくてなのかなと思わせて頂きました。

アンケートの記入者：カトリック雪ノ下教会 Sさん

初めて参加させて頂きました。あまりにも沢山の事を感じ、目が覚めるような気がしました。

そのために、心がまだ今日感じた事をまとめる事は今ができませんが、「仲間」「スリップ」「進行性の病気」「新しい生き方」このワードが大きくしめています。そして、苦しい思いをした人(女性)が又ジュミに繋がった、そして「新しい生き方」の目標を得た方、実際に「新しい生き方」を得た方、それを得る手段を見つけた方、手段をみつけようとしている方。

どんなに又ジュミが大切な場所かという事が、とにかくクローズアップされた、そんな日でした。女性同士の共感力は強いはげみなのかも。

アンケートの記入者：関係者（就労継続B型事務所・職員）

様々な体験談、女子特有の思考、生き方等、色々考えさせられました。ありがとうございます。私はB型事業所の職員で障害や依存症、発達障害などの利用者さん(花屋なので女性が多い、約20数名)への支援、理解へ役立てたいと思います。日々激しい利用者さんもいますが、寄り添い、見守り続けさせて頂きます。又ジュミ4周年セミナーのしおりをいただいてから、毎回参加



させてもらっています。来年もまた来ます。今日もありがとうございました。「支える会」良いですね。

アンケートの記入者：本人

私は浪費問題のあるネット依存症として施設と寮に繋がっている自助メンバーですが、今回共感できる同じ女性の話を聞いて良かったです。私の依存も施設内や自助グループ内では 1 人きりなので、「同じアディクションの仲間がいなくて孤独」とスピーカーで話して下さった仲間に「私もそうだよ、同じだよ！」と心の中で叫んでいました。又ジュミの方々の温かさが感じられるようなセミナーだったと思います。

アンケートの記入者：本人

私は「買い物依存」の悩みをここ 4 年ほど抱えてきました。その中で、2 年程前に「又ジュミ」さんへ電話をかけさせて頂き、多分田上さんだと思うのですが、少しだけ話を聞いて頂きました。そこで毎日ミーティングを行っているのでいらっしゃいと言っていたのですが、色々な理由をつけてはまだ一度も訪問させて頂いていません。買い物といっても、ただ少しだけ買いすぎているだけ、我慢するしかないと自分に言い聞かせていました。あれから 2 年程たち買い物の額は毎月、毎月と段々と酷くなってしまいました。我慢しなければと思うと、体調が悪くなり、家事も出来なくなってきました。自分のグチばかりで申し訳ありません。今日、このセミナーに参加させて頂いて、皆さん(OG さん)のお話を伺う中で皆さん本当に正直にご自分を見つめておられるんだなと、尊敬致します。今後も私の悩みは続くと思いますが、もし参加させて頂くときには、どうぞ宜しくお願い致します。

アンケートの記入者：本人

今回のセミナーに初めて参加させて頂きました。自分もパチンコ依存症なので、仲間の話が解りやすく、共感できました。今は、施設に入っていて家族に会えませんが、仲間が話していたように、離れたから気づく筈が少しずつ解ってきました。久しぶりに会う仲間に会えた事も凄く嬉しかったです。又ジュミは家庭的で温かさを感じました。これからも辞め続けて、仲間と一緒にいたいです。

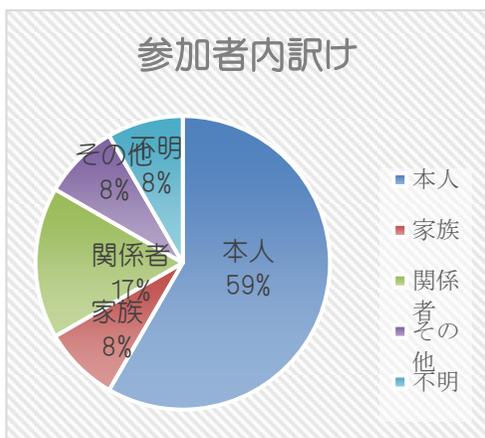
アンケートの記入者：本人

来て良かったです。次回も参加したいです。

アンケートの記入者：本人(アルコール)

今回は初めて参加させて頂きました。アットホームな雰囲気、施設長と利用者さんのやりとりが親子のようで、素晴らしいなと思いました。「違い」ではなく「共通点」を探すという事が、私はアルコールリックなのですが、今日仲間の分かち合いを聞いていて、本当にそうだな、こういう事なのだな、と実感致しました。本当に依存症的問題行動の後には何も残らない、壊れた自分と自分のした事の酷い残骸しか残っていない。依存症とは恐い病気だと思います。アディクションは違うけれど、同じ苦しみを抱えた仲間達から今日も気づきと勇気を頂きました。皆とこれからも「つながって」いきたいと思います。

アンケート集計表



※本人で関係者の方は関係者でカウントしました。

今回セミナーに参加し、アンケートと記入して下さった方の半数以上は本人の方でした。アンケートに記入して下さった方の全員が、「とても良かった」「又、参加したい」と記入しています。

【その他の感想】

- ・又ジュミにアットホームな雰囲気、家庭的な温かさを感じました。
- ・ハンドブックの読み合わせで、それぞれのアディクションに置き換えて読んでいたのが、解りやすくとても良かったと思う。



調理プログラム

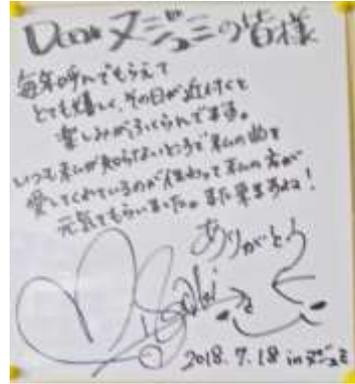


↓大きな大きなスイカでした。



←パッチワーク
淳子先生と→





仲邑美咲さん今年も歌いに来てくれました↓



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
(^-^)

平成30年6月18日から8月27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
6月	10名	15件	2カ所
7月	10名	6件	4カ所
8月	10名	9件	1カ所

＜編集後記＞

今年の夏はなんと暑かったことか、皆さんも乗り越えていますか？
また今年の夏は台風が多く、被害にあわれた方も多くいらっしゃる
こととお見舞い申し上げます。

恒例の7月5日11回又ジュミセミナーには多くの方が来ていただき、
支える会の仲間たちとスタッフ一同感謝いたします。

最近、ホームページを見て本人やご家族が来て下さいます。一人でも
多くの方に「回復はある」と伝えたいです。

私たちの恩人、私より10才年上の「みのわマックの山本晋一さん」
が亡くなりました。ご冥福を心から感謝いたします。

記：田上

※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
デイケアぬじゅみ

☎045-744-6516・FAX045-744-6517