

【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

令和7年4月号 発行元：NPO 法人又ジュミ No.113  
買い物依存、浪費癖、ゲーム課金の方もご相談ください

第18回ぬじゅみセミナーの開催が決定しました！

令和7年9月13日(土) 瀬谷市民文化センター あじさいプラザ  
詳細は決まり次第チラシ、ホームページなどでお知らせします。



いつだって 歩き向かうは回復へ  
自分を見つめて 春が近づく



ぬじゅみに通所を始めて半年が経ちました。

ぬじゅみに行けば毎日仲間がいて、仲間との交流を通して「自分はどんな人間なのか」をいつも気づかせてもらっています。

日々、プログラムで行うミーティングは自分の欠点を見つめ直す時間として、私の回復には欠かせないものだと思えるようになりました。

これからも、回復への道を歩んでいきたいと思います。



### ぬじゅみについて

亜弓

ぬじゅみにつながり、約 4 年と少し経つ中で、心の成長や考え方を变化させてもらっていると、今感じさせてもらっています。

ぬじゅみにつながった頃はまだ自分が依存症を認めていなくて、当時は「まだなんとかなる」「私は依存症じゃない」と常に違い探しばかりしていて「こんなことをして何の意味があるのか」と思っていました。

当時は自分の感情も言えず、言葉にすることも出来なくて、表向きは一生懸命やっている顔を見せて、裏ではスリッパをしていて狂気でした。

一度、ぬじゅみを逃げ出して自分のやりたいようにやったこともありましたが、色々な人の助けをかりて、またぬじゅみに戻ってきてから自分の変化がスタートしたと感じています。

仲間と関わる中でのとらわれ、恐れを感じた時に自分の信じる人や仲間を使って気持ち溜め込まないことが大事なんだと感じさせてもらい、仲間の中にいると面倒くさく感じることもあるけど、でも一人は寂しいと気づいたのも仲間の中にいるからこそだなと感じさせてもらっています。

また、最近自分がつながって不安だった時に先行く仲間と一緒に帰ってくれて安心したことが、今の自分にも後からつながった仲間の為にできることがあると思うと、それが嬉しいなと感じさせてもらい、日々成長させてもらえてこれからも、感情を出しながら、仲間の中で過ごしたいと思います。

春

ラテ

春風に さそわれ来るよ ぬじゅみに

季節の移ろいが変わりゆく中で自分はぬじゅみに繋がって2年経ち、3月から3年目に入っていきますが、また新たな気持ちで1年を乗り切っていける仲間の中で過ごしていけたらと思います。

春の思い出

Y.S

ぬじゅみにたどり着く前のギャンブルにのめり込んでいた時は、季節の移り変わりに目を向けようとせず、楽しみを見出すこともなく、淡々と日々を過ごしていました。

ぬじゅみに繋がって4度目の春を迎えました。

仲間と散歩に行ったり、公園で甘味を食べてのお花見も(花よりだんご!!)楽しみのひとつ。

毎年春は訪れるけど、今の自分はギャンブル(問題行動)をやっていない。

だから桜の花や草花に癒されている。

暖かくなって気分も少し開放的になると生きている実感も感じられています。

桜の花を見る事が一番辛かった時が信じられないくらいに、今は桜が咲くのが待ち遠しい…。

そんな風に前向きな気持ちにさせてもらえたことに感謝でいっぱいです。



6年近く前の5月にぬじゅみを勝手な理由でやめて、2年近く離れて自分一人の力でやってきたつもりでいました。

でも、今考えてみるとそうではなく仲間やワーカーさん色々な人の力で生きてこられたと思っています。

だからこそ一昨年またぬじゅみに戻る事が出来て、今自分は生きているんだと実感しています。

戻る直前なんて、自分はほとんど正気ではなくフラフラで、まともに歩く事も出来ず、生活もお金の使い方もボロボロでした。

だから、そんな私の背中を押してぬじゅみに戻るキッカケや、受け入れてくれた施設長には、感謝しかありません。

今は戻るときに施設長と約束した「今度はちゃんとおまかせしようね」という約束を守り(本当に守れているか私には実感はないですが)ぬじゅみに通っていますが、私の心と体のバランスが整わなく、なかなか順調に施設や自助グループにも毎日行けなかつたりしますが、それも焦らずゆっくりという気持ちでいます。

一年前から突然杖を使う生活をしていましたが、体調の良い時に「プログラム」の“ヨガ”をしたら、サポーターをしたら杖がなくても歩けるようになり、それもしばらくしたらサポーターなしで“サクサク”歩けるようになって自分でもビックリしています。

少し前までは鬱がひどくて布団から3~4日出られない時も、少しでも起き上がればぬじゅみに行き、仲間の中で過ごす自助グループに行けるまでになって、やっぱり仲間の“力”はすごいなと感じています。

今はそんな生活を繰り返していますが、本当に自分のペースで行動させていただいています。

だからやっぱりぬじゅみというのは私の居場所で、自分のペースで動ける様にしてくれている施設長に感謝しています。

まして私には児童養護施設に預けている今度高3になる娘が居るのですが、娘の事まで色々時間を掛けてもらって、だからこそ今度はキチンと私自身が回復を続けていかないと、と思っています。



ぬじゅみの日々

みなでお正月を迎え  
富士山神社へ初詣に行き  
だるま市の屋台飯でお腹を満たし  
他施設との合同セミナーで学びの時間を過ごし  
皆さん懸命に毎日過ごしています😊



## パッチワークの展示会へ行ってきました！

パッチワークの時間に講師として来てくださっている、ジュン・パッチワークの鈴木淳子先生の展示会にぬじゅみメンバーの作品も展示していただきました！

あたたかく素敵な紹介文を書いてくださいました(\*´▽`)嬉♪

淳子先生のおかげで、パッチワークの時間は明るく笑いの絶えない時間になっています。

いつも、ありがとうございます！

### ギャンブル依存症デイクア 「ぬじゅみ」の作品

2007年設立当時からもう15年以上パッチワーク講師として関わってきました。

たくさんの方々に接してきましたが、針を持ったことのない方々が、真面目に熱心に取り組み、何より皆さん明るくて素敵。

そして、依存症という病気に向き合い前向きに努力している姿に私自身勉強になり、少しでも手助けができればと思っています。

今回針仕事が苦手だったメンバーが、素晴らしい作品を仕上げました。ほんとにうれしいです。多くの方々に見ていただく事で、少しでも彼女たちの励みになれば、いいなあと思います。

これからもずっと彼女たちを応援して参ります。

パッチワーク講師 鈴木淳子



# レシピ

時間をかけないで簡単に出来る、今回はレンジを使った料理を紹介します。

## レンジで簡単シュウマイ

### <材料>

豚ひき肉:200g 玉ねぎ:1/4 個 しょうが(チューブでも):大さじ1  
塩・コショウ:少々 しょうゆ:小さじ1 ごま油:小さじ1 片栗粉:大さじ1  
シュウマイの皮:一袋



### <作り方>

- ① シュウマイの皮は 2~3 mmの干切りにします
- ② 玉ねぎとしょうがをみじん切りにします(チューブの場合はそのまま入れて)
- ③ 豚ひき肉にみじん切りにした玉ねぎとしょうが、塩、コショウ、しょうゆ、ごま油を入れて手でよく混ぜます。混ぜたら片栗粉を加え混ぜ合わせます。
- ④ 混ぜ合わせた肉だねを好きな大きさに丸め、干切りにしておいたシュウマイの皮にまぶしつけます。
- ⑤ 大き目の耐熱皿を水でさっとぬらし、その上にシュウマイを間をあけて並べ、ラップをふんわりかけてレンジで 6~7 分加熱して完成です！(肉が赤っぽかったら追加加熱)

食べ方は、からし醤油、ポン酢、どちらでも美味しく食べられると思います♪

忙しい生活を送る中、料理をするのも大変💦

でも材料費をかせず、時間をかけず、簡単に出来てそして美味しい！

それならたまには作ってみてもいいかな、なんて思ったりしますよね😊

阪本

### 編集後記

「今年は今世紀最速で桜が満開」と聞き、ぽつぽつと花を咲かせ始めた桜を横目に天気予報とにらめっこをする今日この頃。

家から一歩出れば雨が降り、旅行を計画すれば雨が降り(ぬじゅみの旅行も1日目が雨になる年が続いています…😞)自他ともに認める雨女な私なので、お花見は計画せずに晴れた日を狙って桜を楽しみたいと思っています。

たどり着いたあの日、ぬじゅみで春夏秋冬を感じてほしいと言われましたが、それから数年が経った今もぬじゅみの仲間達と季節を感じられる事に感謝です(\*´▽`\*)

スタッフ:高瀬



	利用者	電話相談	メッセージ
1月	15名	3件	2カ所
2月	13名	9件	5カ所
3月	16名	2件	3カ所

NPO 法人又ジュミの財源が困窮しています！  
なお一層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

\*\*\*\*\*

心より、感謝申し上げます。

〒240-0054 横浜市保土ヶ谷区西谷四丁目1番6号  
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

Email: [nujyumi@nifty.com](mailto:nujyumi@nifty.com)

ホームページ : [nujyumi.la.coocan.jp](http://nujyumi.la.coocan.jp)

