

<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2年6月号 発行元 NPO法人 又ジュミ №97

買い物依存、浪費癖の方もご相談ください



## 第13回 ぬじゅみセミナー 中止のお知らせ

令和2年6月14日(日)に開催を予定しておりました、第13回ぬじゅみセミナーは、新型コロナウイルス感染症の影響を鑑み、中止することと致しました。

参加を予定して下さっていた皆様に、また、直前のお知らせになってしまいました事を、心よりお詫び申し上げます。次回のセミナー開催日につきましては、決定次第ご報告致します。

これからも何卒、よろしくお願い申し上げます。 施設長 金山歌代



お問い合わせは ☎045-744-6516 携帯電話 08066117526

<仲間の話>

「コロナウィルス感染症と依存症との闘い」

K.S

朝と昼のミーティングをぬじゅみで過ごし、夜は自助グループに行く、という私たちの間では「スリーミーティング」と呼んでいた日常のプログラムが、新型コロナウイルス大流行の為、実行が困難になりました。

私の場合、急にせかいがに大きな変化が起こってしまった事に戸惑いと不安を感じ、本来持っていた「不安障害」が症状として現れました。

仲間の作品パッチ  
ワーク↓

2～3月までは連日、何が真実か分からなくなる情報がニュースで報道され、深刻に捉える人も居れば、楽観的に捉える人もいる中で、自分の気持ちをどこに定めればよいのか?という不安を抱えていました。



そんな中、体調を崩し熱は出なかったものの、激しい咳と肋骨の痛みを覚えました。おそらく季節性の気管支喘息のためだろうと今は思うのですが、なんとなく症状が連日騒ぎになっているコロナに似ている.. という不安が爆発し、ミーティング中に救急搬送される事態になってしまいました。

手配をしてくれた仲間、共に付き添ってくれた仲間の懸命な対応により、大変な所を救っていただき感謝しています。自宅まで帰るタクシーの中、「感染した訳でもないのに、こんな情けない姿を見せる事になるなら、いっそ親のもとに泣きつこうか」とも思う一方、「こういう時に力を貸してくれるのは、今は仲間の存在かもしれない」という想いも湧いてきました。

4月を迎え、政府から「緊急事態宣言」が発令されてからようやく、日本全体での意識が統一されていった気がして、私自身も「今出来る事をして事態の収束を願う」一員になりました。外出自粛と実会場が開いてないため施設のみですが、短時間ミーティングをする機会もいただきました。

ぬじゅみの誰に聞いても「こんな事態は一度も経験した事がないとおっしゃって居ました。2～3月より4月の方が比較的気持ちが楽になったのは、一体感というものを身をもって感じる事が出来たからだと思います。

コロナウィルスの収束と同じように、依存症の回復も皆願いは一緒に、ギャンブル、ゲーム、買い物等の問題行動を止めたい。そして何より皆「幸せになりたい」と願って居るんだと感じました。人それぞれ日々を送る中で何を優先するか、考え方や感じ方も違うし、個性はあるけれどぬじゅみに集う理由は一緒なんだと想います。仲間とは同じ方向を向く人の集まりなんじゃないかと感じました。

そういう人がつながっているんだと思えば、ひとりであっても孤独じゃないと思えるのかもしれないな、と今回の事を通じて学びました。相変わらず人間関係は下手くそで、すぐに傷つく私ですが、時間が経った後に振り返られるように、この経験を覚えておきたいと想います。

## S.T

3月に入り、コロナが流行しだした時は、ここまでひどくなるとは思っていませんでした。それが段々イベントや旅行が中止になって、GAも来られる人が少なくなってきたけど、

それでも私はまだ、そこまで危機感はありませんでした。ただ3月下旬から完全にGAもなくなり、ぬじゅみだけの生活になって、そこからコロナに対して少し過敏になってきてしまって、自分がそんなに神経質だとは思ってなかったです。

私はぬじゅみに来て8ヶ月目に入りその中で、ミーティング、GAのない生活がこんなにも自分に影響があるとは思ってなくて、1人で過ごすのを望んでいたはずなのに、実際に誰とも会わず1人で過ごす苦痛、さびしさはないとはいえなかった。

最初のうちは考えは決して良い方向になかなか向かなかったけれど、途中から何か吹っ切れたというか、気付いたのか分からないけれど、自分でも忘れていた事を少しずつ思い出す様になってきました。

今もこの環境はしばらく続くと思います。でも心配してくれるスポンサーやスタッフに頼りながらやっていきたいと思います。

## A

2月に入ってから、新型コロナウイルスの話を書くことが多くなりましたが、その時の私は他人事だと思っていました。2月末に毎週行っている自助グループが3月末まで休止になり、その時も正直「大げさだな・・・」と思っていました。

3月になり、つながってから当たり前のように送っていた毎日が少しずつ変わっていきました。当たり前のように行っていた自助グループがほとんど休止になり、夜は施設でミーティングをする日々。施設の仲間以外の仲間と分かち合う時間が自分にとって必要なんだと知りました。

4月になり、施設も二日に一度のペースになり、仲間と会えない時間、一人で過ごす時間が多くなり、仲間とくだらない話をして笑ったり、時にはモヤモヤしたり・・・(笑) そんな時間が私にとって大切なんだと思いました。

5月になった今、この状況がいつまで続くのか。仲間や家族の事、自分自身の事、不安や心配は、考え出すとたくさん出てきちゃいますが、今日一日、私に与えられた事に感謝



をしていきたいなと思っています。また自助グループが再開される日を願っています。

	利用者	電話相談	メッセージ
4月	12名	3件	0カ所
5月	11名	5件	0カ所

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）>

♥暖かいご支援ありがとうございます。大切にに使わせていただきます(^-^)  
令和2年3月16日から令和2年5月21日までの支援者の皆様を掲載させていただきました。

<編集後記> コロナ禍の中で・・・

私が繋がってからミーティング会場は仲間の力によりあらゆる場所であたりまえのようにあり、仲間と顔を合わせることも仲間との分かち合いができることもあたりまえでした。

あたりまえではないことにまた気付かされている数ヶ月です。通ってくださるメンバーの皆さんとまたゆっくり日常に戻れるようサポートしていきます。今回からの広報作成を田上氏はもちろん、又ジュミを修了してくれた支える会のメンバーが手伝いをしてくれる流れとなりました。この場所から何人ものメンバーが修了してくれこれからも支えてくれるかに助けられながら進もうと思います。

この似顔絵は又ジュミメンバーが描いてくれました。可愛すぎるー！😊  
あたりまえではない日々に 感謝 記：金山



<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

令和2年8月号 発行元 NPO 法人 又ジュミ №98

買い物依存、浪費癖の方もご相談ください



<仲間たちの話>

「久しぶりのお出かけ」

この間久しぶりに外食でおいしいしなそば(私はしょうゆチャーシューめん味付け玉子付き)を食べました。コロナの中で自粛規制があり、どこにも行けず、外に出られる様になっても、コロナ患者が増えていく中でしたが、7月の予定でラーメンdayが出たので、この日を楽しみにしていました。

いつもならば、ラーメン食べて、リサイクルショップで限られたおこづかいで自分の好きな物を買ってカラオケに行くパターンでしたが、今回はラーメン、買い物でした。買い物中、みんな目の色を変えて、一生懸命自分の欲しい物を探して、「これとこれ、どっちがいいかな?」とワイワイしている姿を見て、かわいいなあと思いました。いつもなら、個人で相談して買わせてもらう中で、みんなと一緒に買い物することは年1~2回のことなので、気兼ねなく買って見せ合いっこしてと楽しい一時でした。戻ってきてからは疲れてみんな、寝てましたが(笑) (I.N)



「外食プログラムに参加して」

先日、外食プログラムが行われ、参加させて頂きました。

私は2回目の参加で、コロナウイルスの影響もあり、久しぶりの外食でした。久しぶりのラーメンは、とても美味しかったです。(私は塩ラーメン+味付け玉子を頂きました。)この日のために、しばらくラーメンを我慢した買いがあったなあと思いました。食後、隣接するリサイクルショップで買い物をしました。宝探しをする様に皆一生懸命、自分の欲しいものを探していました。

私は鞆と服、そして小説3冊を購入しました。

小さいころから、読書が好きだったのですが、いつかしくなっていました。  
しかし、自肅中何冊か本を頂くことがあり、“そういえば、私本が好きだったな”と思  
い出し、よく読んでいた作家さんの本が欲しいなと思っていたのです。  
いつも買い物後はカラオケへ行くのですが、今回はコロナウイルスのこともあり、  
そのまま施設へ戻りました。

数時間の外出でしたが、久しぶりの外出でしたし、戻ってから仲間  
と互いの戦利品を見せ合って、わいわいするのもとても楽しい時間  
でした。

世間ではコロナウイルス感染者が日に日に増えており、外出する  
のも中々難しいかもしれませんが、出来ることをきちんとやって、ま  
たみんなで外出したいな、と思いました。  
購入した本を読むのも楽しみです。(K.H)



### < 仲間たちの作品 >



## 編集後記 & ご挨拶

酷暑のみぎり、皆様いかがお過ごしでしょうか。私はぬじゅみOGのMと申します。前回の広報誌より、少しずつ編集のお手伝いをさせていただいております。まだまだ不慣れで、前施設長のお手を煩わせてばかりですが、お世話になったぬじゅみに少しでも恩返しができるかと、日々勉強中です。

私は2012年の1月、母親とぬじゅみを訪れました。多額の借金とギャンブル癖が家族に発覚してしまったからです。毎日家族会議を開き、追い詰められた母親から、今から一緒に死のうと心中を持ちかけられたこともありました。自分たちで何とかしようと考えている間、その選択肢しか思いつかなかったのです。

そんな中、母親が精神保健福祉士の従兄弟に相談をし、この事を伝えました。母親は藁にも縋る思いだったと思います。私は従兄弟から、ギャンブル依存症ではないかという言葉をもらいました。

不思議なことに、そして運がいいことに、それからはとんとん拍子でぬじゅみに繋がることができました。

初めは、身内の問題は身内で解決しなければ、という思いから離れられなかった私たちも、外にヘルプを出すことで、思いがけない解決策を得ることができました。

自分自身がギャンブル依存症、あるいは買い物依存症だと認めることは、不安で怖いことだと思います。でも、ここには自分のアディクションを使わずに生きている仲間がいます。通い始めは暗く強張った表情だった仲間も、時がたつにつれ、無邪気な笑顔を見せてくれます。その姿を見るたびに、私は仲間と出会えてよかったと心から思います。

今振り返ってみれば、まだ通所中だった私にとって、この広報誌は手紙のようなものでした。家族やお世話になった方々に、私はなんとかここでやっているよ、と伝えるメッセージでした。私の母も、送られてきた広報誌の中に、私の姿を見つけてることが楽しみだったようです。

私はこの広報誌を通じて、まだ苦しんでいる仲間、そのご家族と支援をしてくださる方々に、ぬじゅみという居場所を知っていただきたいと思っています。

そして、不安ながらも一歩踏み出そうとするあなたの背中を、ぽんと押せるような紙面になれば幸いです。

これからもどうぞよろしく願いいたします。

NPO 法人ヌ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法人ヌジュミ  
郵便振替口座番号 00270 4 61229

\*\*\*\*\*


<カンパしてくださっている方々（順不同）>

♥暖かいご支援ありがとうございます。大切にに使わせていただきます(^-^)  
令和2年6月14日から令和2年8月11日までの支援者の皆様を掲載させて  
いただきました。

	利用者	電話相談	メッセージ
6月	15名	9件	0カ所
7月	16名	5件	0カ所

### ※お問い合わせ

〒240-0052 横浜市保土ヶ谷区西谷町 1230-1  
NPO 法人ヌジュミ 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)



<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2年11月号 発行元 NPO法人 又ジュミ №99

買い物依存、浪費癖の方もご相談ください



お知らせ

住居表示の実施により、住所が下記の通り変更となりました。  
場所の移動はありません。

新住所→ 〒240-0054 横浜市保土ヶ谷区西谷四丁目1番6号

<仲間たちの話>

「ぬじゅみをとりあえず修了して」

今年の8月いっぱい施設のプログラムのとりあえず修了を頂きました。

”とりあえず“というのは、依存の病気は生涯付き合っていくので何かあればいつでも帰る場所があるよということで、修了だけでも”とりあえず”ネ!!ということみたいです。笑

2年以上この施設で毎日スリーミーティングを歩かせてもらい、最初は早く早くいつなの修了は？と待つのが苦手な私は目の前の自分のおかれてる状況とか、今自分はどんな状態なのかということより早く修了したいと先のことばかり考えていたような気がします。必ず終わりが来るもので周りの方に「自分のことをやろう」「目の前のことを」など何かあれば伝えてくれていたように思います。私はギャンブルでどうにもならなくなり、大切だと思っていた家族、子供、周りにいてくれた人たちより、いつの間にかギャンブルが一番大切なものにかわってしまいました。誰よりも私が一番かわいそう、私をこんな風にさせたのは周りのせいだ。と自分より周りのせいにして、でも周りのせいにしてる自分も嫌で頭の中ごちゃごちゃしながら今の施設に繋がりました。そんな私の考えがまわりのせいではなかったのだと、誰のせいでもなく病気がそうさせてしまったのだと気づかせてもらいました。そして、私が自分の足でギャンブル場に行っていたのだと。毎日施設に通っている中で、仲間とのかかわりで気づかせてもらっているのだ

と思います。“待つ”ということもそうですが、特に自分がやりたい、したいことに関しては後先考えず自分の直感を優先して行動していました。施設の中でもそんな自分が出て、変なふうに、後で大変なことになったこともあります。生きてく中で、自分で選んでいかなきゃいけないこともあります。ギャンブル依存症の私はその選んでいくときに周りの人の助けが必要なのだと失敗から学びました。今はお仕事もさせてもらって12月で1年になります。今までギャンブルがしたい、ギャンブルをするためになんとか続けられていた仕事でしたが、今はギャンブルしなくても生きるために仕事も必要で、少しずつではありますが、続けられている今があります。

一人で抱える必要がなくなっていること、ゆっくり徐々にやらない生き方に幸せを感じることが増えていること。今もつらくなることもあります。孤独ではないことに、施設に通わせてもらった中で気付かせて頂いています。

すぐに修了したから、施設から離れるわけじゃなく週に数回は施設に通わせてもらっています。色んなことも徐々に。すぐにではなくゆっくり離れていくことにまだまだ問題のある私にとってはそれが自分にとって必要なことなのだと感じています。一人の時間が増え、大きな金額をもたせてもらうようになり、少し自分で管理していく方向になって、今まで全部施設で管理してくれていたことに守られていたんだと気づかされます。

これからが本当に大変なのだと不安に感じることもあります。施設で学んだこと、伝えてもらったこと、思い出しながら、ギャンブル依存症の自分と付き合っていけたらと思います。 (Y)

## 「無垢なる証人(DVD)を見て」

ある雇われ弁護士が、お金持ちの家で起きた事件(殺人・自殺かわからない)の家政婦の弁護を引き受けることになった。なぜ殺人候補となったのにはある特殊な目撃証言があったからだった。

目撃したという人物は自閉症のある少女だった。彼女は聴力がありすぎて、事件があった家の家政婦の声を聞こえていた。一番では、証人を受けたものの、自閉症の特徴を理解されず、家政婦を無罪という判決となったが、無罪となった家政婦を見た弁護士は微笑んでいたのを見た。検察が控訴をして、また弁護士は自閉症の彼女と段々と近づいていくたびに、彼女の症状や感情、嘘などつけないことを理解していく。そこで弁護士は、事務所の勝訴を取るか、彼女の真実を取るかで悩むのだが、二審の証人として彼女はまた



証言する。

自閉症の特徴や症状を話してから理解してほしいと説明した。彼女は聴覚が鋭くて時計の秒計まで聞こえる聴覚者であり、事件が起こった時の一言一句も間違えずに証言したのだった。弁護人が加害者に「あなたが殺したのですか？」と聞くと、「はい。」と、答え、誰の指示かと聞くと、被害者の息子の指示だったと答え、二審の判決は有罪となった。事件が終わり、弁護士は資格はく奪されるかも覚悟を決めてまで、少女の証言を受け入れた姿には、私は、そこまで人を信じられることに感動した。彼女は最初弁護士を信用していなかったのに、毎日夕方5:00に数個のパズルを答え、彼にTELして正解と言われるとうれしそうに電話を切る。そしてまた彼が彼女に問題を出していく姿や毎日学校帰りに話して送るということが、彼女が彼を段々信用していったこと。信用を得るのは、私にとってとても難しい。今までたくさんの嘘をついてきたし、めちゃくちゃな問題行動をしてきたから。

そして私には聴覚機能が悪くて、人との話も苦手だし、聞くことも難しい。ミーティングでは言いつばなし、聞きつばなしということで、今は補聴器をレンタルして聞いているが、それでも全てが聞こえるわけでもない。家でドラマを見る時は、必ず字幕を付けてしまう。耳の聞こえづらい私だったら、うらやましいと思うかもしれないけれど、時には聞こえすぎても苦しいと思う。今回のDVDではそういう事を学んだと思う。

そして信用、信頼を得るということも、自分に正直に生きていきたいと思う。(N・I)

「施設の仲間と一緒に韓国のDVDを観せてもらいました」

自閉症の人ってどんな人？人とは違う行動をする変な人空気を読むことが出来ない変な人変わった行動をする人、そういう人が自閉症なんだと思っていました。この映画を観るまでは…。

人が話した言葉をそっくりそのまま覚えて話すことが出来たり、ネクタイの水玉の数を見ただけで何個あるか当ててみたり、人とは違う特殊な才能を持って生まれた人だという事がわかりました。私自身が偏見の目で見ていたという事も…。

そのような人と関わることはたやすいことではないですが、みんな同じ命をもらって生まれてきたんだから…そのように思えば自分が偏見を捨て人と関わっていくことも難しいことではないと思うのですが、私にはまだそのようになるには、時間が必要です。主人公のように素直な正直で気持ちを表現できる人になれるように、成長し続けていきたいです。

感動できるDVDを観させていただきありがとうございました。(M・S)

## 「幸せと責任」

ある天気の良い朝、季節の変わり目のせいか、抜け毛が激しい猫たちのブラッシングをする日曜日。白猫はブラッシングが苦手なので逃げ回る。ふと、なんだか平和だな、と感じた。特にいいことも悪いことも何もないただの休日なのだけけれど。そしてコーヒーを一口飲み、しあわせ…と口にしてみる。なんてことのないいつもの風景が幸せなのかも、と思う。以前は正体のない不安や焦燥感を感じていた。

ギャンブルをやっていた時は尚更、休みの日は主人に子供たちを預け「行かねばならぬ」とパチンコ店に急き立てられるように足を向けていた。

パチンコが何より第一優先だった。今では自分の命より大切だと思える子供たちよりも、777を揃える瞬間が何より大切に思えた。借金がどうしてもなくなるくらいに膨らもうがそんなことはお構いなしだった。

そんな私を家族がほとんど困り果て、又ジユミに繋げてくれた。そしてギャンブルをやめることが出来た。だが、ギャンブルをやめたからと言ってすべてがばら色になるわけではない。ギャンブルで見ないふりをしていたもともと持っていた生きづらさ、性格上の欠点にも向き合わなければならなかった。ギャンブルをやめたのに何でこんなに辛いんだろう、と又ジユミから離れた後も思っていたころ、又ジユミと一緒に時間を過ごした仲間から、あるプログラムに誘われ、3か月ほどある施設に通った。

上記の猫はその時の施設の隣にあった動物病院に保護されていた猫たちだ。

その当時飼っていた猫が亡くなり、その寂しさと、動物病院のガラスの向こうの子猫たちの可愛らしさに負け、家に迎えることとなった。その猫たちのブラッシングをしながら今思う。

当時はどんなプログラムをやろうか、たくさんのミーティングに出ようか、苦しさはなかなかなくならなかった。私にとって必要なのは時間だった。回復するのは畳の1目1目くらいの時間、少しずつよ、と又ジユミの施設長に教えてもらっていた通りだった。

長い時間をかけて少しだけ穏やかな時間を過ごせるようになった。

今は、昔やっていた趣味、若いころ好きだったことをまたやってみようと、時間とお金を少しずつ使い、楽しみを増やしている。趣味の仲間や、仕事の仲間、学生時代の友達、又ジユミの仲間達、いろんな場所に自分の居場所を作るようにしている。

孤独になりたがる自分もいるが、一人にならないように。

今でも自分にとっての一番の快樂はギャンブルだろうと思う。

でもそこに戻らないのが、家族や周りの人々、自分への責任だと思っている。(K)



## <仲間たちの作品>

・カラーでお見せできないことが残念なほど、鮮やかで素敵な作品たちです(^\_^)



### ♪ 編集後記 ♪

先日、ぬじゅみに行った時のことです。

ちょうどお昼ご飯を食べ終わった仲間たちは、小部屋や棚の後ろなどに毛布や座布団を持ち込んで、リラックスしていました。それぞれお気に入りの場所があるようです。その姿にとってもほっこりしました。

かつてはギャンブルや買い物で出来た借金や、人間関係などで苦しんでいた仲間です。

その仲間たちにとって、ぬじゅみが安らげる居場所になっているのだとしたら、私もとても嬉しく思います。

M

NPO 法人ヌ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法人ヌジュミ  
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。大切にに使わせていただきます(^-^)  
令和2年8月17日から令和2年11月5日までの支援者の皆様を掲載させて  
いただきました。

	利用者	電話相談	メッセージ
8月	15名	5件	0カ所
9月	16名	7件	0カ所
10月	17名	11件	0カ所

※お問い合わせ

〒240-0054 横浜市保土ヶ谷区西谷四丁目1番6号  
NPO 法人ヌジュミ 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)