

＜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3年3月号 発行元 NPO 法人 又ジュミ №100
買い物依存、浪費癖、ゲーム課金の方もご相談ください



旧年中は、特定非営利活動法人又ジュミに対し、ご指導・ご支援を賜り、厚く御礼を申し上げます。

ご挨拶が大変遅くなりましたが、私が昨年5月より前代表理事の田上和則氏の後を継ぎ、代表理事に就任させて頂きました。新しい施設長共々よろしくお願い申し上げます。又ジュミの開設準備段階より、微力ながら応援させて頂き、多くの女性の回復者を見させてもらいました。今後もその流れが途絶えぬように見守っていければと思っています。

さて、昨年はコロナ禍により、生活様式や行動に様々な変化をもたらす事が起きました。又ジュミの中でも、ミーティングや様々なプログラムが変更や中止を余儀なくされ、スタッフや通所者が戸惑うことも多く大変な年でした。年が明けても、まだまだ先が見えない中、試行錯誤していくことになるでしょう。スタッフ一同そして不安を抱えながらも頑張っている通所者たちに、変わらぬ温かいご支援を賜りたく、お願い申し上げます。

代表理事 長見 正行



■ ぬじゅみ「とりあえず」修了～終わりの始まり～

ゲーム課金依存のS・Kです。

昨年11月末に「とりあえず」修了をいただき、通所して2年9カ月が経ちました。最初の頃の私は自分が依存症だという自覚があまりなく、早く仕事に就かなくては…とか、離れてしまった幼い息子に早く会いたい！といったエゴが強く自分の置かれている立場とか、自分の状態という方になかなか目を向けることができませんでした。

最初に気付いたのは、今では大っぴらに言えなかったけど、あらゆる事に対して不満や怒り、恨みを沢山抱えていた自分。そして全てを周りの人たちにしている自分でした。だけど誰かに無理矢理やらされたわけではなく、ゲームをやり続けることを選んだのは私でした。誰のせいにも出来ないし、誰かが防げたというものでもなかったんじゃないか、と今は思います。

「依存対象がなければ、生きてこれなかった」ということも施設で教わったのですが、そうかも知れないな、と思います。

それだけ、私にとっての現実というのは厳しく生き辛く、すぎるものがなかったら怖くて不安でたまらなかった、という思いがあります。

私は大切にしかかった家族や友人、またお金や貴重な時間を犠牲にしてまで、命がけでゲームの課金をやり続けました。「病気の頭がそうさせた事だ」と言われても納得いかず「私が自分に甘いせいだ」とか「元々の倫理観がおかしいんだ」という考えにおちいり、自分を沢山責めてきました。

だけど、そうじゃなく、本当に私には病的とかしかいえない部分が多々あることに仲間との関わりの中で気付かせてもらいました。

私がいかに強い思い込みで勝手に物事を判断して決めつけてしまうか、そのせいで向こうみずな言動や投げやりな態度をとってしまうか。

言葉で感情や思いを伝えることが怖くて苦手で、すぐに関係をあきらめたりふてくされてしまうか、等々色々な自分に気付かせてもらいました。

私はゲームに没頭していた時もそうですが、おそらく「世界一可愛いそんな自分」をやっているのが好きなんだろうし、その演出に酔っていたんだろうなあと思います。

依存症者は聞く耳を持たない、とよく言われていますが、好きで酔っているのだから周りの人が「そうじゃないよ」といったって聞かないはずだよな…と今は思います。

また、私は頭で作り出した問題が大きくなって苦しくなるまでヘルプをなかなか出せない人間でした。

ゲームの課金においてはまさに地獄で、ゲームに四六時中没頭してることも自体恥ずかしくて誰にも言えないし知られたくないのに隠せば隠すほど自分が苦しくなりました。バテて叱られたときはショックを受け、なのに後ろめたさを感じつつも繰り返してしまふ自分に自己嫌悪をするので、「こんな自分のことなんか誰も理解してくれない」と心を閉ざす…の悪循環でした。だからこそ、自分と同じ依存症の仲間の話は私にとって救いだったし、自分はこの世界で孤独だと思っていたけど、そうじゃなかったんだ！という安心感がありました。

今は何かの決断に迷った時などに相談できる仲間が少しずつ増えてきました。仲間たちと出会えたのは私にとって宝であり、大事な命綱です。仲間との触れ合いのおかげで傷ついた自尊心が癒されてきて、依存症は完治しないけれど、ありのままの私で幸せに生きていいんだ、とやっとなんか思えるようになりました。

修了しても施設には週何日か顔を出すのですぐに大きな変化はありません。

ただ今までは私の様子を常に近くで見てくれていたので、私より早く私の状態に敏感になって、すすんで助けを求められるようにしないなといけないな、と感じています。そして、これからが、自分の信じる力が本当に試されていくんだろうな、とも思っています。不安はかくせませんが、前向きに今日やるべきことを一歩一歩進んでいきたいと思えます。

S.K

■ 「とりあえず」修了して。

2020年9月に「とりあえず」修了を頂きました。2年前、どうしたらいいのか、何をしたらいいのかわからなくなっている私を家族に引きずられるようにしてつながって。

あの時、仲間の笑顔が暖かく、「ああ、私もこうなりたい…」と思ったのを覚えています。

それから1日3回ミーティングの日々を歩かせてもらい…仲間の中で過ごすことで、楽しい嬉しい気持ちであったり、泣いたり怒ったり…たくさんの感情を出させてもらいました。その中で自分の弱さにぶち当たり、近所の公園にプチ家出をした事もあったり…。その当時はとんでもなく大きな事と思っていましたが、今は笑い話になります笑感情も考え方も、落ち着きがない私をいつもぬじゅみはあたたかく受け入れてくれたと、今は実感します。

ぬじゅみに行く日数が減り、少しさびしさと、不安を感じますが、行けば「良く来たね」と変わらず受け入れてくれる場所に出会えた事、ありがたいと思う日々です。

何か区切りがある毎に「これから」と伝えてもらっていたのですが、本当に「これから」なんだと思います。

自分の責任を感じつつ、「今日一日」を続けていきたいな、と思います。 H.T

～仲間の作品～



↑色合いとデザインがとっても素敵♪



↑使い勝手のよさそうな力作ポーチ♪



↑鮮やかなブルーが目を引きます♪



↑とても可愛い白とピンクのマフラーです♪

～クリスマスパーティーの様子～



12月某日、毎年恒例のクリスマスパーティーが開かれました。

今年はコロナ感染に気を付けつつ、プレゼント交換や、似顔絵を描きあったり、ピザを食べたりしました♪施設長サンタも登場して、盛り上がりました(^^)

♪編集後記♪

コートに手を突っ込んで身震いするような寒さから、思わず今夏のことを考えてしまいそうな暖かさまで、寒暖差の激しい2月でしたね。

今月も通所をしているメンバーの、素敵なパッチワーク作品たちを紹介させていただきました！ぬじゅみでは月に2度、講師の方を招いてパッチワーク教室を開いています。裁縫が大の苦手でミシンを扱えば針を折り、針を持てば指を刺す私でしたが、いやいやながらも参加するうちに、段々と楽しくなり、ボタンをつけたり、穴のあいたポケットを繕えるようになりました。

どの時代でも私のように、苦手なことに背を向けそうになるメンバーがいるようですが、ハマればとことんハマる私たちです！みるみるうちに上達し、可愛い作品を一生懸命縫っています。その真剣なまなざしに私もまたほっこりします(^^)

その他にもぬじゅみでは、ヨガ教室も開催しています。更に、もうじき書道教室も予定されているようです。メンバーの素晴らしい作品たちを、またご紹介出来たらと思います。

	利用者	電話相談	メッセージ
11月	17名	5件	1カ所
12月	19名	3件	4カ所
1月	14名	5件	1カ所

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

♥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11月24日から令和3年2月10日までの支援者の皆様を掲載させていただきます。

※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

ホームページ：nujyumi.la.coocan.jp

Email: 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3年6月号 発行元 NPO 法人 又ジュミ №101

買い物依存、浪費癖、ゲーム課金の方もご相談ください



歴代でもっとも早い梅雨入りが横浜地方にもやってきそうです。また、又ジュミの周囲の人たち、コロナ感染の高齢者向けワクチンの接種の予約案内が届いています

又ジュミのプログラムには仲間たちと会う。会い続ける大切さがありますが、感染が拡大し続けている現時点で、私たちも「今できること」を索しています

仲間の話

三月末に施設恒例の焼売弁当を持って、大池公園へ桜を見に行きました。ちょうど満開で花の香りもして私は桜の花の香りは初体験でした。着いてから、みんなでお弁当を食べて、少し休憩をしてからバドミントンをやりました。

みんな、思っていたより結構うまくて、少し風が吹いていたので最初はなかなか続かなくて、途中風が止みだして、交代しながら、本気モードで楽しんでました。施設長の息子さんも最初は出来なかったのに「あっ」という間に上手になって、打ち返せる様になっていました。私も何回かやったのですが、体が思う様に動かず途中から見学してました。スタッフの人がアイスクリームを買ってきてくれて、暑かったので、とてもおいしかったです。久しぶりの外プログラムだったので、とっても楽しかったです。

「折り紙のキャラクター」

3月末から4月にかけて折り紙でディズニーのキャラクターを作った。施設の中が明るくなるといいなとの思いもあり、最初は人気キャラクターだけを作るつもりでいたが、どんどん楽しくなってしまう気づいたら折り紙の見本になっているキャラクターをほとんど全部作っていた。

施設の仲間からも「次は何のキャラクターいい」や「何のキャラクター作るの？」等聞かれたり、どんどん増えていくキャラクターを見て笑顔になってくれたりと様々な姿を見て、私も作ってよかったなと思った。また、折り紙で作ってることによって仲間との会話も増える事もよかった。



「大池公園に行きました」

施設に通所して約2年経ちました。今回初めて大池公園に行きました。緊急事態宣言解除後ということで、公園には思ったより人がいました。大きな公園だったので、適度な距離を保てました。

池というだけあって大きな池には釣りをやっている方を見て私もやりたい！という気分になりました。

皆でレジャーシートを引いて約束のシュウマイ弁当を食べながら、桜を見ていて、キレイだなぁと感じました。少し休憩をとったら、みんなでバドミントンを交代でやりました。バドミントンなんて小学生以来でしたが、出来ると思っていたら、空ぶりするし、全然飛んでいけないし、しまいには羽根を受け取ろうとしたら、大転びしてしまいました。やっぱり日頃の運動が大切だなぁと思いました。

最初出かけると決まった時、正直行きたくない、面倒くさいと思っていましたが、その日は天気も良く、暖かい一日でみんなと楽しむこと出来た一日だったので、行って良い思い出の1ページになりました。 N.I

「奇跡のピアノ」を観て

生まれつき目が不自由な女の子が、一度聴いただけの曲をピアノで正確に弾いた。そんなドキュメンタリー映画を見させていただきました。

実は私も保育園の頃に好きな男の子がピアノを習っていると聞いて、ピアノを習ったことがあります。

小学校5年生になる頃には辞めてしまいましたが、練習も嫌いで中々上手になりませんでした。

イウエンのピアノは本当にすごくて、ただ上手なだけでなく、人を感動させる力があるな、と思いました。

初めてのコンクールで落選して、ピアノが弾けなくなってしまうながらも、改めてコンクールを目指す姿は、私も見習いたいと思いました。

この作品を見ることが出来て良かったです。
今の大きくなったイウエンのピアノも聴いてみたいです。H.K

「奇跡のピアノ」

盲目の少女が挫折をしながらも、ピアノの才能を伸ばしていく、ドキュメンタリー映画

でした。

白杖を使って、一人で歩く練習をしているとき、「怖い、怖い」とお母さんと呼ぶ姿が印象的でした。

光のない世界ってどんな世界なんだろう？

見たり、聞いたりできることが当たり前に感じていましたが、「当たり前」と思えることにありがたさを感じます。

彼女が作る音楽はとても美しく、心が癒されました。

今も作曲活動をされているみたいなので機会があれば聞いてみたいな、と思います。

素敵な出会いに感謝です。

T

「奇跡のピアノ」のDVDを観て

ぬじゅみのとりあえず修了をしてから数カ月。毎日施設に行ってた頃がもう懐かしいと感じる今日この頃です。時々施設に行かせてもらうことがあり、その日はDVD鑑賞の日でした。仲間と一緒にDVDを見ることも久しぶり♡誰かと一緒に見るっていいなって思いました。「奇跡のピアノ」は生まれつき目が不自由な少女がピアノと出会いその中の苦悩だったり喜びだったりを感じられる物語でした。

フィクションじゃなく実話の話で。。だからこそグッと引き込まれるものがありました。目が見えないから音に敏感でその才能がピアノで発揮され、けれども現実には甘くなく色んなことにぶつかって。五体満足でない分何倍もたいへんなのだらうと考えました。

けれども、周りの人も、その少女も生きていくことにあきらめは見られませんでした。周りの助けがあることだったり、少女は目が不自由ではあるけど出来ることはなんとかがやっこうとする姿に、私も少し頑張ろうと思いました。

いいDVDが見れてよかったです!!!

Y

:*****

今年は、ヌジユミも参加しました。オンラインに悪戦苦闘🌀しました。

自助・ピアサポートグループの祭典 今年オンラインでつながろう！

ピアサポ祭り 2021 6/6 sun.
私たちのサバイブ・スライブ・レジスタンス

仲間たちの作品

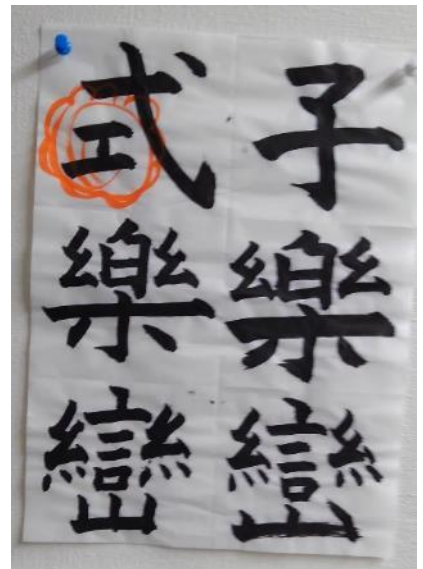
パッチワーク



絵画



お習字



子供の頃から料理を司るのが好き
だった私。

今日は簡単な料理を紹介させて
いただきます。玉ネギを使うので
可也。こぼれぬ今の時期、レバ食バ
れない新玉ネギを使っていただきたいと
思います。材料は、1人前、新玉ネギ1コ
バター1コ、しょうゆ(適量)、かつおぶし
(お好みで)。新玉ネギは皮をむいて
上下を切り落とし、下の部分を上にし
て切り込みを入れていきます。✪~~こん~~感じで
厚みぶかく入れてほうとくずしてしろうので
には注意してネギをその上バター1コを
りせて、ふんわりとラップをしてレンジで
ジューシーな分ぐらい。玉ネギの大きさにむ
よりますが、かばんを見ながら、瞬間は
お好みで... 私ほトマトが好きなので
、かつおぶし分ぐらいしていきす。

ラップをはずして(熱いのでさおついで〜)
しょうゆをたら〜り、かつおぶしをかけ
れば、は〜い。出来上がり〜

新玉ネギを使った、レンジむしでした(♡)

春キャベツを使って

材料、春キャベツ 1/4 ぐらいかな?
水、大さじ 1~1.5、しょうゆ、白だし
さしゆ、すりごま、ごま油、調味料は
お好み分量でいいと思います。♡
春キャベツをザクザクとてきとうな大きさに
切っていきます。ボウルに切った春キャベツ
水を大さじ 1~1.5 入れてラップをして
2分ぐらいでいいと思います。

水気をしっかりふきとり(こぼれはし〜)
あとはしょうゆ、白だし、さしゆ、すりごま、
ごま油をそれぞれお好みの分量を入れ
よくからませれば、ちよ〜簡単。

春キャベツのしょうゆ和えの出来上がり!
時間をかけずに簡単で、材料費ひかから
ない料理がまた紹介出来ればと
思います。マ



	利用者	電話相談	メッセージ
2月	14名	1件	1カ所
3月	13名	3件	2カ所
4月	15名	10件	1カ所

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


♥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3年3月15日から3年5月25日までの支援者の皆様を掲載させていただきました。

小林様、小川様、岩本様、長見様、ひがメンタルクリニック、
門倉様、カトリック雪の下教会様、ほか匿名希望の方々

※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

ホームページ： nujyumi.la.coocan.jp

Email: nujyumi@nifty.com

「14年ヌジユミセミナー」のお知らせ

日時:令和3年10月16日(土曜日)

午前10時から

場所:横浜市旭区 社会福祉協議会「ぱれっと旭」



ただし、コロナ感染対策の事情により、急きょ変更がある場合があります。
(その場合は、会場はお借りしているだけです、
会場への直接問い合わせはご遠慮ください)

主催のヌジユミの電話

☎は045-744-6516

Emailは: nujyumi@nifty.com

ホームページは: nujyumi.la.coocan.jp

にて、ご確認下さい。

<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3年9月号 発行元 NPO 法人 又ジュミ №102
買い物依存、浪費癖、ゲーム課金の方もご相談ください



セミナー中止のお知らせ

新型コロナウイルス感染症の拡大と緊急事態宣言の事情により、

日時:令和3年10月16日(土曜日)

:横浜市旭区 社会福祉協議会「ぱれっと旭」の

予定だった、「又ジュミ14年セミナー」を中止にします。

会場はお借りしているだけです、会場への直接問い合わせはご遠慮ください。

主催の又ジュミの電話

☎は:045-744-6516

Email は nujyumi@nifty.com

ホームページは: nujyumi.la.cocacn.jp

にてご確認ください。



< 仲間の話 >

「難聴者の私とミーティング」

私は小さいころから耳が遠く人の声だったり、音だったりするのがほかの人と比べて聞こえませんでした。

ですので、施設やGAでのミーティングはほとんどと言っていい程、聞いているふりをしてやり過ごしていました。

このままでは自分は回復できないと思ったので、区役所に行き、神奈川聴覚センターを紹介され、予約を取り、初めて訪れたのが、去年の9月でした。

それまではミーティングの為に集音器を使って見たりと「していたのですが、集音器の場合、すべての音を拡張するので、雑音も大きく聞こえ、人の声がなかなか聞き取れませんでした。ミーティングでは「言っぱなし、聞きっぱなし」という事があるので、後でなんて言っていたのか聞くことも出来ません。一生懸命声を聴くのに集中していつも耳が疲れていました。

聴覚センターで聴力を計り、原因を調べてもらい、私は感音難聴と言われました。これは内耳や脳に伝わっていく経路などで音が伝わりにくくなって起こる難聴で、音が小さく聞こえるだけではなく、言葉の聞き分けがしづらくなり、個人差で大きく変わるという事でした。

私の場合特に高い音が全く聞こえません。補聴器を使用する場合、細かい調整を必要とします。そこで初めて私は難聴者だったんだと気づきました。センターの人にも補聴器を勧められました。しかし私の聴力は障がい者レベルの聴力には至っていないという事で、自分で補聴器を買わなければいけません。

今現在センターに月一回のペースで調整してもらい、月々補聴器を買うための貯金もしています。ミーティングも補聴器も長期レンタルさせてもらい(本当は長期はダメなのらしいです)施設やGAのミーティングも補聴器を使用して聞いています。コロナの中でマスク必着ということで聞き取りづらい時もありますが、以前より快適で人の話を聞くという事が出来るようになりました。

N.I



「日々思うこと」

世の中では、コロナが流行していて緊急事態宣言が出たり、解除になったりと振り回されることを繰り返す中でどこのグループもミーティングをやらない選択をせずに会場が閉まることもなく開けていただけていること、施設が毎日開いていることに私はすごく救われています。

私がもしコロナ禍の中で施設に繋がることができていなかったらどうなっていたのだろうと考えるだけでもとても恐ろしいです。

施設に繋がって8月で9カ月。

日々生活する中で、自分の感情がだんだんと出てくるようになって、施設に繋がる前の私だったら、自分の感情を外に吐き出すことができなかつたけど施設に繋がり問題行動をやらずに今自分と向き合うことで、自分の感情をすこしずつ吐き出すことが出来るようになってきて、相談できる人がいる、相談できる場所があることを大切にしていきたいなと感じています。

コロナが早く収束してマスクがない生活が訪れたらいいなと日々思っています。K.A

6月のみんなで焼き肉を食べに行くプログラムがありました。参加する前に、施設長に「参加費はいくらでしょうか。」とお尋ねした所、「いえ、いいんです。回復でお返しください。」とおっしゃいました。私はその言葉に、とても驚き、また感動を受けました。なんて素晴らしい言葉なのでしょう。“そうだ、早く棚下ろしをして、修了をして、回復の道を歩まねば!!”という希望の思いがふつふつと湧き出てきました。とは言え、現実にはなかなか棚下ろしが書けず悪戦苦闘しています。自助グループでのバースデーの時には「早く棚下ろしをして、施設を修了して、音楽療法士になりたいです！」などと、朗々と語ったものの理想と現実とは、一致せず、歯がゆい思いをしています。

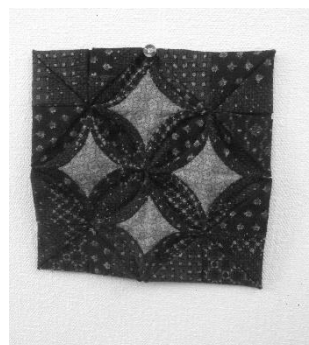
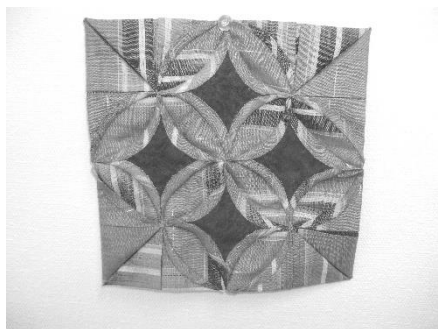
しかし、施設長がおっしゃった言葉を胸に、未来に向かって一歩一歩進んで行きたいな…と思う今日この頃です。Y.H



《仲間たちの作品》

今回もメンバーの素敵な作品を紹介します♪

タペストリーは、6月に神奈川県民ホールにて展示されました。





「君の誕生日を観て」

多くの方が命を落としてしまった韓国のセウォル号沈没事故で息子を失ってしまった悲しみに沈む家族、生き残った友人が様々なことを乗り越えて前を向こうとする映画を観ました。何か月か前にテレビでセウォル号沈没事故のドキュメンタリーがやっていた友人同士で励ましあいながら助けが来ると信じて待ったり、自分たちで逃げ出せる方法を考えて動いたり、自分より妹の友人を先に助け出そうという気持ちだったりを観て、不安で怖くて仕方ないと思うのに高校生の友人同士でいろいろ考え、全員助かるために行動したことに感動したのを覚えています。

今回は、家族や生き残った友人、親友、妹側の映画を観て、息子を失ってしまった家族はどうしようもない気持ちになるだろうなと感じました。

また、大好きだったお兄ちゃんを失ってしまって妹は、お風呂や海に入ることが出来ない。お母さんは、お兄ちゃんの服を買ってくるけど妹のはない。

ご飯を残すと「お兄ちゃんは食べたくても食べることが出来ない」と怒られ外に出されて妹が泣いているいっぽうで部屋の中では妹も「私もみてよ」って気持ちだったと思うし、お母さんは息子を失ってメンタルもやられてしまって、妹に優しくできないと様々な気持ちがあふれたんだろうなと考えたら心にくるものがあった。少しずつお父さんの支えだったり、息子を失ったほかの家族と関わることで、やりたくなかった息子の誕生日をやると決めて息子の誕生日を開催した。生き残った友人や親友が息子との思い出を話をしたり、息子を思い出す出来事を話したり自分よりも先に友人を助け出そうとしていた話を聞くなかで、お母さんもお父さんも妹もすこしずつ立ち直って前を向くことが出来るんだろうなと思った。

また、同じ経験をした人と話すこと、同じ苦しみを経験した人の中で関わることってとても必要なことだし、自分も仲間の中で話していくことをしたいなと改めて感じることができた。 T.M

「ワクチンを打って」

7月25日、1回目のコロナウィルスのワクチン接種をしました。

ワクチンを打つことへの不安、副反応の心配などもありましたが、私自身が何度かPCR検査を受けていたこともあり、打った方が安心だと思ったのです。

打った当日から、腕の痛みと少しのダルさがあったのですが、2日目の方が腕があがらず、体もしんどくなり、大変でした。2回目の方が副反応も強いと聞いているので、少し心配ですが、自分のためにもきちんと打っていきたいと思います。K.H



ナスを使って簡単な料理を紹介します。

材料 ナス2本、ツナ、ごま油、鶏がらスープの素、ポン酢
かつお節、白ごま

ナスはヘタを切り落とし、細切りにして、ボールに、ツナ、
ごま油、鶏がらスープの素、細切りにしたナスを入れて混ぜ合わせます。

ラップをかけ、レンジで4分～5分加熱して、混ぜ合わせます。
まだなすがかたいようであれば、加減を見て加熱して下さい。

お皿に盛り付け、かつお節と白ごまをふって出来上がりです。
日頃からの食事に気を付けて今年も暑い夏を乗り切って行きたいですね。

M.S

♪ 編集後記 ♪

先日、約3年ぶりにパッチワークの先生にお会いしました。針仕事が大の苦手だった私が、ボタンを付けられるようになったり、犬用のおもちゃを作れるようになったのも、先生のおかげなのです。やりたくないこと、興味が持てないことにはそっぽを向いていた私が、とりあえず始めてみよう！と思えるようになったことは、今でも私の財産です。先生のパワーがみなぎる笑顔を見て、刺繍に情熱を注いでいた頃の自分を思い出し、また始めてみようかなと胸が高鳴りました。まずは部屋のどこかに眠っている未完成の作品を発掘することから…ですね(^-^); M

	利用者	電話相談	メッセージ
5月	16名	3件	2カ所
6月	16名	2件	1カ所
7月	14名	2件	2カ所
8月	13名	4件	1カ所

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

♥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3年6月12日から令和3年8月23日までの支援者の皆様を掲載させていただきます。

※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

ホームページ：nujyumi.la.coocan.jp

Email: 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3年12月号 発行元 NPO 法人 又ジュミ №103

買い物依存、浪費癖、ゲーム課金の方もご相談ください



今回も外食プログラムや、書道展、動物との触れ合い等のイベントがありました。いつもの感想文に加え、テーマ(自分の好きな物/年末年始の思い出)を設けて書いてもらいました。

自分と向き合いながら懸命に綴った文章をぜひご覧ください(^^♪



～仲間の話～

「自分の好きな物」

私は、好きな物という言葉で頭に浮かんだ事はギャンブル(パチンコ・スロット)で好きだった台や好きな処方薬(睡眠薬)です。

なぜ好きだったかの、考えると現実を忘れて過ごすことが出来るから。

一生打ち続けたり、使い続けることが出来るなら私はそうしたい。

だけど、適度に、上手にコントロールして打つ事も、使う事もできません。

だから又ジュミに通っています。

私は今のところ借金をしたり、家のものを売ったりはしていません。ですが、ギャンブルをやり始めると仕事を休む、支払いのお金を使う、家の生活費を使う、自分の使える以上を使って負けを取り戻そうとする、ギャンブル場から出れない。等々。何度も口だけの「ごめんなさい」を言いました。

そんな自分が嫌で苦しくて、生きづらくてネットを検索して又ジュミを見つけました。いくつか施設は出てきたのですが、なんとなく目にとまったのは又ジュミでした。

今、思うのは、あの時連絡したのが又ジュミでよかった。そう思います。

通うようになって1カ月と少し、片道3時間弱。遠いです。疲れます。

でも通いたい。私は、変わりたい。

正直、ギャンブルが問題なのか、処方薬なのか、精神の病気なのかわかりません。

だけど、初めて又ジュミに着いた時、すごく温かくて、ホッとして、なんとなく私に必要なものが又ジュミにあるような気がしました。この1カ月少し通う中でみんなからたくさん温かいものをもらいました。

慣れない温かい感覚がムズムズして落ち着かない感じがしますが嬉しい。

そう感じます。

週1回くらいしか通所できないけど(金銭的)又ジュミで過ごすときすごく頭がクリアになって、落ち着いて考える事ができます。仲間や施設のスタッフの方のおかげです。ギャンブルしている自分より、又ジュミに居る自分の方が良い。好きだとは自分に対して思えないけど、ギャンブルで狂っている時よりも自分を受け入れようと思えるようになってきました。家に帰ると直ぐ狂気的な思考に戻ってしまうけれど、又ジュミで過ごしている自分の感覚や仲間の温かさ、思い出せる自分で居たいと思います。

私には、又ジュミが必要です。温かくて、居心地が良い。今の私はそう感じていて、私の好きな場所です。

A

「私の好きなこと」

幼い頃から本が好きで、図書館へ連れて行ってもらうことが何より楽しみでした。

借りられる上限は6冊だったのですが、1日で6冊読んでしまうくらい。

大きくなるにつれて、勉強だったり部活だったり、インターネットだったり、や

ることが増えて、さらに問題行動がひどくなっていった、段々と読書から遠ざかってしまっていました。今、グリーンの中で再び読書に夢中になっています。昔好きだった作家さんから仲間にオススメしてもらった作家さん、タイトルが気になった本から入って、その作家さんの別の本…とたくさんの本を読んでいます。幼い頃の本が好き！という気持ちを思い出しながら。ただ、何事も“過ぎてしまう”私なので、“ほどほど”を心がけて続けていきたいです。 H.K



「年末年始の思い出」



年末年始…と言っても、特にいい思い出はない。
結婚してからは、特に私にとってお正月は苦痛なものだった。お義母さんが、「おせちを作るのは、嫌よ！」というので、長男の嫁である私が、おせちではなく、みんなが喜んで食べてくれる普段、食べないような料理を、大皿に、またはお鍋ごと作って、タクシーで運んだりした。

また、お義父さんは、ある程度の酒量がいくと、依存させてくれる人と一緒にいると人格が幼児レベルまでになり、家族のみんなやお義母さんに対して、ごうまんになり、自分は何でもできる「万能者」となり、いばり、暴言を吐く。誇大的になり、尊大な態度を取り、指示的で命令的になる。また、支配的になって、人をコントロールしようとし、過干渉となり責任を取らない。自分は人徳があり、人に好かれ尊敬されていて、なんでも出来ると思い込む…てな具合に変わってしまい、まわりのみんなは、耐え難い不快感を抱く。

お義母さんは泣き、おしぼりをお義父さんに投げつける、などと言う事もしばしばあり、その場がメチャクチャになってしまうのだ。

だから、いつもお正月は、ゆううつで仕方がなかったのである。 Y.H



～ぬじゅみ写真館～



お蕎麦屋さんでパシャリ



リサイクルショップでパシャリ



おそばを持ってパシャリ



フクロウを腕に乗せパシャリ



野毛山動物園でパシャリ



大掃除中にパシャリ



みんなの作品



「書道展、野毛山動物園に行って」

11月13日施設で教えてもらっている書道の先生の展示会に行ってきました。色々な書き方、個性が出ていて、見ると「すごいなあ」と感動しました。

その後野毛山動物園に行きました。

正直先月も動物を見たから、面倒くさいと思っていましたが、行ってよかったです。特に私が印象に残っているのは、ライオンとコンドルでした。

ライオンは丁度ご飯だったのか、ほね付きの生肉をボリボリ食べていて、何回も何回もかじりついていて、夢中でした。

久しぶりにライオンを見て大きいなあとまじまじ見てしまいました。

コンドルは思っていた以上に大きくて、羽を広げると2~3mになっていました。

鳥が苦手な仲間はかなり離れて見ていたので、その場面も見ていくとかわいかったです。みんなでワイワイ言いながら、笑いながら過ごせてとてもよい一日となりました。 N.I



「モフアニマルワールドに行って」

10月28日に、外プログラムがありモフアニマルワールドに行ってきました。

犬や猫、ウサギや鳥等々様々な動物がいて、ふれあうことが出来ました。

実家でも犬(トイプードル)を飼っていたので、犬とふれあうことができて楽しかったです。一匹のメスの犬にずっとぺろぺろされていたのはくすぐったかった。

他にもふくろうを腕に乗せて写真を撮ったり、お風呂に入っているカピバラを見たり、壁に向かって歩いている亀を見たり…たくさんの動物に癒されることができて楽しかったです。ただ…ヘビを首に巻くふれあいができなかったことだけ心残りです。また、行く機会があったらヘビと仲良くふれあいたいなーと思いました。

A.K

「自分の好きな物」

私の好きな物は、なんといっても飛行機です。

飛行機が好きになったきっかけは、私が子供のころ家族みんなで年に一度だったと思いますが、千葉県成田山にお参りに行っていたことがあり、成田山に近くなるにつれ、車の中から見える飛行機の大きさと迫力に魅力を感じました。

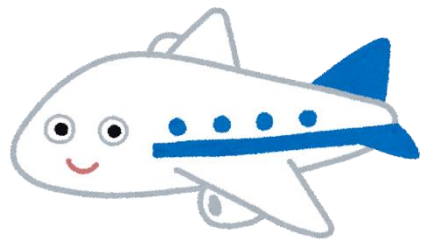
それから、どんなに小さくても飛行機が飛んでいるのを見るとテンションが上がったり、飛行機の音がすると空を見上げたりします。

今から約 2~3 年前は、土曜日になると必ず成田空港近くの飛行機がすごい迫力で見えるスポット(成田さくらの山)に行って写真を撮ったりしていたこともあります。飛行機を見るなら成田さくらの山オススメですよ!!

今は飛行機を見に行くことが出来ませんが、毎朝施設に行く時と、ミーティングに行く道中空を見上げて飛行機を見るのが楽しいです。

いつか施設と仲間と飛行機を見に行けたらいいなと思っています。

A.K



「モフ♡アニマルワールドへ行って」

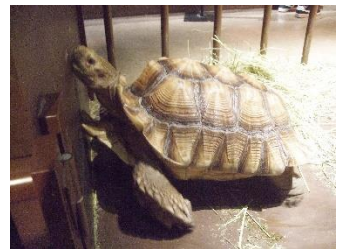
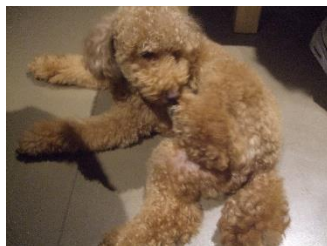
10月28日にみなとみらいにある動物たちと触れ合える施設、モフ♡アニマルワールドへ行かせて頂きました。

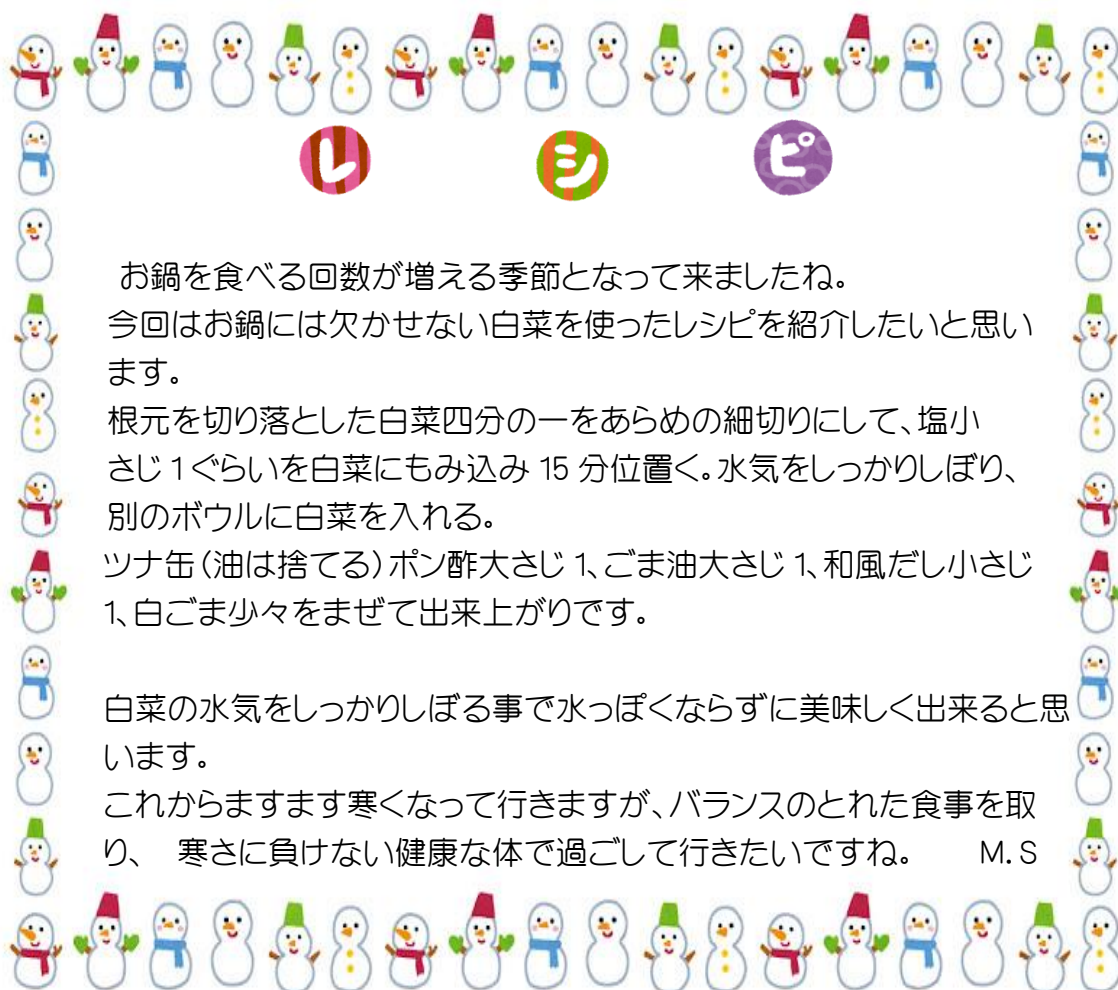
犬や猫のほかにカピバラやヒヨコ、うさぎ、インコや蛇、たくさんの種類の動物がいると聞いていたので、とても楽しみにしていました。

当日、鳥が苦手な私は犬、猫を中心に触れ合いましたが、抱っこ禁止だったので、少し消化不良でした。しかし、久しぶりにフワフワの毛並み、温かさに触れることが出来て嬉しかったです。実家では犬を飼っていて、とても懐かしくなって会いたくなりました。

今度こうした機会があったら猫カフェのようなところに行ってみたいです。

H.K





お鍋を食べる回数が増える季節となって来ましたね。
今回はお鍋には欠かせない白菜を使ったレシピを紹介したいと思います。

根元を切り落とした白菜四分の一をあらめの細切りにして、塩小さじ1ぐらいを白菜にもみ込み 15分置く。水気をしっかりしぼり、別のボウルに白菜を入れる。

ツナ缶(油は捨てる)ポン酢大さじ1、ごま油大さじ1、和風だし小さじ1、白ごま少々を混ぜて出来上がりです。

白菜の水気をしっかりしぼる事で水っぽくならず美味しく出来ると思います。

これからますます寒くなって行きますが、バランスのとれた食事を取り、寒さに負けない健康な体で過ごして行きたいですね。 M.S

♪編集後記♪

ぬじゅみでは12月20日にクリスマス会が開かれ、合唱やオカリナ等の演奏、プレゼント交換などが行われました。感動して涙ぐんだり、大笑いしたりと、楽しい一日となりました。

その様子は次号のぬじゅみだよりでお届けできたらと思います！

2021年もあとわずかとなりました。

今年も一年ありがとうございました(^^)

M

	利用者	電話相談	メッセージ
9月	13名	4件	1カ所
10月	13名	6件	2カ所
11月	14名	4件	2カ所

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

長見様、小林様、門倉様、山野様、岩本様、小池様、齊藤様、金敷様、
川口様、村上様、他匿名希望の皆様

♥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3年9月21日から令和3年12月20日までの支援者の皆様を掲
載させていただきました。

※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

ホームページ： nujyumi.la.coocan.jp

Email: nujyumi@nifty.com