

<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す。


	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)