

＜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 むじゅみ だより

令和4年8月号 発行元 NPO 法人 又ジュミ №105

買い物依存、浪費癖、ゲーム課金の方もご相談ください



第15回又ジュミセミナー「生きねば」を、令和4年6月19日に開催いたしました。約50名の方々にご来場いただき、心より感謝申し上げます。

次回開催は未定ですが、決定次第ホームページ等でお知らせいたします。

どうぞよろしく願いいたします。



● アンケートの結果を一部抜粋して掲載いたします ●

アンケート集計結果 記入：31名

1. アンケートをお書きになっているあなた

・依存症本人：21名

(ギャンブル：14名 買い物：2名 ゲーム：1名 アルコール：1名 摂食：1名 クレプト：1名 仕事：1名 未記入：2名)

家族：8名 ・その他：2名・未記入：1名

2. 本日のプログラムについて

・利用者の話 良かった：30名 普通だった：1名 悪かった：0名

・むじゅみのこれまで 良かった：23名 普通だった：6名 悪かった：0名 未記入：2名

・モデルミーティング 良かった：29名 普通だった：1名 悪かった：0名 未記入：1名

・音楽 良かった：24名 普通だった：1名 悪かった：0名 未記入：6名

・会場 良かった：21名 普通だった：8名 悪かった：0名 未記入：2名

3. 今回のセミナーをどのように知ったか

- ・チラシ、広報：4名
- ・関係者からのお知らせ：18名
- ・ぬじゅみホームページ1名
- ・その他：7名（施設関係：5名 仲間から：1名 作業所職員からの勧め：1名）

4. 本日の感想 （一部抜粋）

- ・プログラムを終了しても、やっぱり戻ってしまった。人の話を聞きたいと思いました
- ・人と人とのつながりのあたたかさを感じさせてもらいました。
ハームリダクション、3ミーティングいろいろ悩みます。
- ・自分ひとりで悩まないでいいんだと認識しました。ありがとうございました。
- ・皆様の笑顔でミーティングを聞く事ができ感激しました。
- ・今日はこれでよかったです
- ・女性だけのミーティングの雰囲気が知れて、とても勉強になりました。
あと、音楽がとてもステキでした^^♪ ぜひ、また聞く機会があればと楽しみにしています。
- ・ステキなセミナーでした。今の女性の仲間が多いのも、女性専門の施設があるおかげだと思います。“感謝”

お疲れさまでした♡ 歌詞がつくのが楽しみです♪

- ・利用者の話は、正直に生きてて、有難い気持ちが伝わり良かった。
本人だけでなく 家族の参加は、ヌジュミの必要性を強く思う
- ・回復者のお話から、あんな風になりたいという引き付ける内容がにじみ出ていた。
- ・子どものため、自分のために回復していこうと決意を新たにしました。
皆さんの演奏心に届く素敵な音色でした。ジンワリ温かいです。



アンケートにご協力いただき、誠にありがとうございました。
お寄せいただいたご意見は、今後の活動の参考にさせていただきます。



■ ヌジユミセミナーを終えて思うこと

初めてのスピーカーをトップバッターでさせていただき、私は自分の正直な気持ちと、当日話せるだけ話しかれたと思います。

ダメ出しをすればどこまでもダメな部分を見つける私だけけれど、セミナーに来ていただいた人の前でトップバッターで頑張って話せたと、自分に丸をあげたいです。

なによりも、ヌジユミの仲間とスタッフと、一緒にやりとげた事が、その一員だったことが嬉しく感じています。

小指の短い私に小さいオカリナを探してくれて、みんなと一緒に演奏できて参加できて、ほんとうに良い経験になりました。

ありがとうございました。 A

■ はじめてのセミナー

通所して一カ月半、セミナー本番までオカリナ、合唱の練習をしてきました。オカリナは人生初めての挑戦です。とてもやさしい音色で今の自分をいやしてくれました。合唱は少々苦手でしたが歌詞がとても良かったのでがんばりました。

6月19日セミナー本番は、たくさんの人で緊張してしまい、オカリナは指をまちがえ、合唱は、涙で歌えず、残念でした。

でも、練習の時間は仲間と笑ったり、意見を出し合ったり、とても良い時を過ごせたので花丸です。 S.R

■ ぬじゅみセミナーの感想

2年振りにセミナーが開催されて良かったです。
初スピーチですごく緊張しましたが、良い経験をさせて頂きました。

遠くから母が来てくれて元気な姿を見て安心しました。

ぬじゅみに繋げてくれた兄夫婦に今の私の姿を見せることが出来て、帰る時には“ハイタッチ”をした時には涙が出そうでした。

私達家族の天使、甥っ子が元気にすくすく育っていて1才6カ月になっていてすごくかわいかったです。

6月19日、父の日に亡くなった父が家族に合わせてくれたのだと思います。

頑張っておカリナや歌の練習をしました。すごく楽しかったです。 C.I

■ ヌジユミセミナーの感想

今回ヌジユミセミナーに初めて参加させて頂きました。ヌジユミには昨年繋がって仕事を続けながら通所していました。

月数回しか来られない時でも、いつも温かく迎えていただきました。長年病に倒れた主人の介護に追われ、亡くなってからは一人ぼっちの時間を過ごすうちにギャンブルが常に身近な存在になっていました。自分が依存症とか病気だという自覚がないまま、苦しみに耐えられなくなり、助けを求めてたどり着いたのがヌジユミでした。

仕事を辞めて6月から毎日通えるようになり、近々セミナーがあると聞いて何をやるのかわからないまま、人生初の“オカリナ”と合唱の練習！仲間の優しさに導かれ、ついていくのがやっとでしたが、仲間との距離も縮まった気がしてほっと出来る場所と温かさをあらためて実感しました。当日は、緊張の中スピーカーをしてくれた仲間感謝と感動をし、一緒に闘うご家族の姿を見て、自分の家族にも心の中で感謝しました。

オカリナ＆合唱はもう緊張で客席を見れませんでした。一緒に歌ってくださっている声や拍手は聞こえていました。とても心地良かったし、ありがたいなーと思いました。

久しぶりに前施設長のお声を聞いて、ヌジユミに通って間もない頃に「天国のご主人が一番安心しているわよねー！」と言ってくださったことを思い出して、なんて自分勝手な生き方をしていたんだろうと気づかせて頂いた事にあらためて感謝しました。

そして、これからも主人の分も“生きねば”と今回のセミナーで教わった気がします。

私は、回復プログラムもまだこれからですがもう周りに迷惑をかけたくない、もうあんなに苦しい思いをしたくない、ギャンブルをしない生活を続けたい、この気持ちを持ち続けて、ヌジユミの力をお借りしながら、しっかりと自分と向き合って回復したいと思います。

Y.S

■ ぬじゅみセミナーを終えて

今回のセミナーで、私はオカリナと合唱の伴奏、そして、ぬじゅみのオリジナル曲“*We must live*”を担当させて頂きました。

今までの経験から行くと、120パーセントの出来で本番100%を発揮出来るというのが自論でしたが、なんだか元気が出ない、気力がない、ピアノに向かえない…と言う事で、モチベーションを120%まで上げる事が出来ませんでした。

そこで思いついたのが滋養強壮剤を飲む事！

前日にコンビニに駆けつけて買い、飲み、練習をしました。

当日も栄養ドリンク剤を買って飲みました。いざ本番！栄養ドリンク剤が効いてしまったのか、今までにないアップテンポで始めてしまいました。「みんなついてこれるかな。」と心配していたのもつかの間、合唱の伴奏では、まさかの楽譜2枚めぐり！“をしてしまい、心臓が痛くなる思いでした。

“*We must live*”も100%思うように弾けず、落ち込んでいましたが、みなさんに温かい言葉を頂いて、どうにかこうにか心落ち着きました。

来年は“*We must live*”に 歌詞をのせて披露出来たらいいな、と思っています。Y.H

みんなの話 ～ぬじゅみを修了して編～



■ 又ジュミをとりあえず修了して

2019年の12月に母に連れられて、又ジュミにつながりました。

買い物、浪費、スマホゲームの課金でどうしようもなくなり、両親がもうお手上げ、と色々調べてくれた施設の 하나가ぬじゅみでした。

私自身は施設にはいることになっても、自分が病気であること、もう自分の力ではどうにもならないことが中々うけいれられませんでした。まだ大丈夫、何とかなんと全てバれてしまうまで本気で思っていました。

ですが、隠していたことが全てバレ、いわゆる底つきを経験し、初めて助けてくれ、と思いました。自分じゃ止められない、とようやく気付くことが出来ました。

コロナ禍もあり、思うようにミーティングに参加出来ないこともありましたが、1日3回のミーティングを仲間と一緒に歩きました。色々なことがありました。

アディクションを使わない日々の中で、自分はこんなに怒るのか、こんなにさびしがり屋で弱いのか、と気づかされました。

話をする中で、家族への罪悪感から涙が止まらず、つぶれそうなこともありましたが、“やらないことが一番の埋め合わせ”と教えてもらい、それを自分に言い聞かせ一日一日歩きました。

今年の3月にとりあえず修了をいただくことができました。しかし、それで終わったわけではなく、回復の道はまだまだこれからも続きます。施設で教えていただいたことを忘れずに、仲間と共にこれからも歩いていきたいと思えます。

あの時、ぬじゅみにつなげてくれた両親に、そして支え守ってくれたスタッフの皆さん、一緒に歩いてくれる仲間たちに心から感謝しています。

これからもよろしくお願ひします。

H.K

■ ぬじゅみを修了して

「自分の好きなように書いていいのよ。」

と言われて書き始めた棚卸しに悪戦苦戦し、書き上げるのに約8カ月もかかってしまいました。その量、なんとルーズリーフ2冊！

2月の初めに棚卸しを行い、ホッとひと息ついていた3月30日思わぬ“とりあえず修了”を頂きました。

約3年4カ月かかりました。

私は他の仲間とは違い、365日3ミーティングと言う形ではなく、イレギュラー(?)なスタイルでヌジユミに通所していたので、まだまだだと思っており、本当に驚きました。

頂いた色紙には、仲間の温かいメッセージが書かれていて、家でバスタオルで涙を拭きながら読ませて頂きました。

私は、まだまだこれからだ、と思っています。施設長にも“これからです。とりあえずの通過点。”と頂きました。

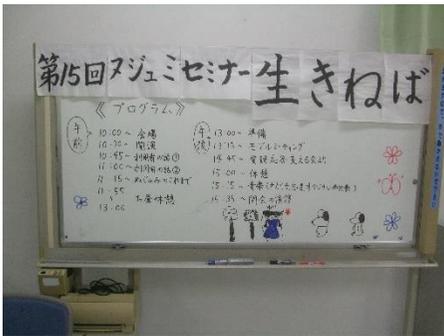
修了して変わった事は、念願であった音楽療法士のお仕事が目前に迫っているという事です。“願ひ求めれば…”と言う事なのではないでしょうか。とても嬉しく思っています。

Y.H

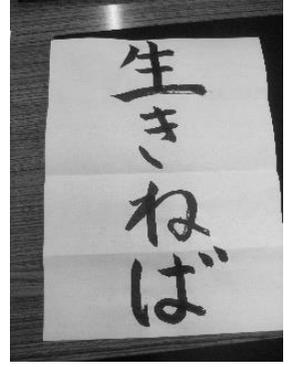
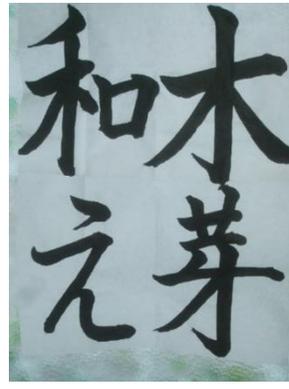
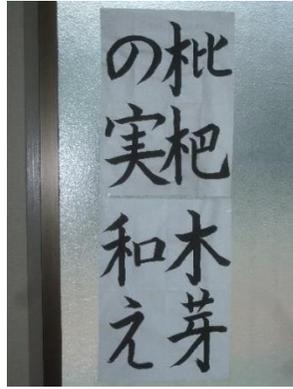
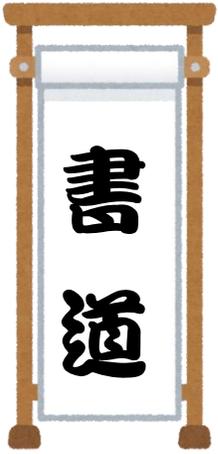


写 真 館

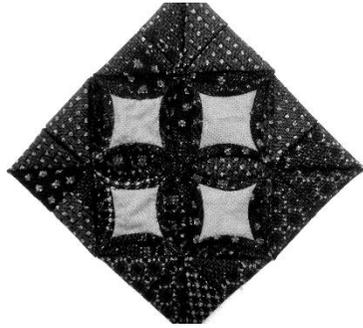
今回はヌジュミセミナー、みなとみらい周辺の散策、外食プログラム(おそば)などがありました。







回を重ねるごとに上達しています！生き生きとしていますね♪



ポーチやバッグなどを作りました！来年の展示会を目指して縫い進めていきましょう♪

～ 冷やっこ・そうめん・ごはんにも合う「だし」レシピ ～

〈 材料 〉 きゅうり1本、なす1本、大葉4～5枚、みょうが1～2本
塩こんぶひとつまみ、塩小さじ半分くらい、めんつゆ適量

塩こんぶ以外の材料すべてあらめのみじん切りにします。
ここでひとてま。なす、きゅうりは別のボウルに入れ、塩小さじ半分ぐらいをふりかけ
10分ぐらいにおいて水気をしぼると、食感が良いです。

みじん切りにした材料に塩こんぶ、めんつゆを加えてよくまぜたら完成です。

冷蔵庫でひやして食べるとさらにおいしく食べれると思います。
アレンジがきくレシピだと思いますのでいろいろ試してみてくださいね。



暑い夏に行動するには丈夫な体だと思っています。

暑さはまだまだ続きますが、今年も夏を乗り切って行きたいですね^v^ M.S

編集後記



先日、とある落語研究会の寄席に行ってきました。

「時そば」や「初天神」「転失気」などの古典から、実体験を交えた
新作など、色々な噺を聞くことが出来、感激しました。

言葉に関することが大好きで、お調子者の私ですので、落語をやってみたいと思う
時期も実はありました。一度お声がけいただいたこともありましたが、どうしても踏み
切るころが出来ず…今に至ります。

今はスペイン語や書写、写経や俳句など、やってみたいことがたくさんあります。

今のうちにたくさん興味を持ち、種をまいていきたいと思っています。

10年後20年後の私がどんなことをしているのか、楽しみです。

問題行動をしていなければきっと、たくさんの方が咲いていることでしょう。

M

日々成長でキマます
T-I
C.I

大切な人達に
笑顔が続きます
A

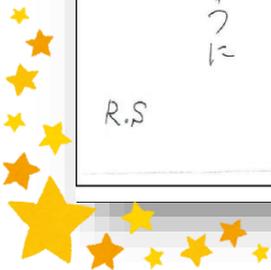
星にのった、あなた
心から私達を見守っていてください。
子達も、ありがとう
心から私 元気だね!!
Y.S



心も身体も
健康になりますように
R.S

母の認知症の進行が止まりますように。
妹の病気が少しでも回復しますように。
Y.H

世界平和
H.K





皆と笑い泣き…
 また笑い…
 続きますように
 施設長・K

娘達が幸せで
 あんまりのびのび
 長女が無事出産しきょうぶ
 R.N

一日万笑




健康な生活
 M.S

何事も継続
 できます
 ように
 M.S



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4年4月7日から令和4年7月8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
3月	16名	0件	1カ所
4月	14名	5件	1カ所
5月	16名	7件	1カ所
6月	13名	1件	2カ所

〒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