

<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聞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

