

<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](mailto:nujyumi@nifty.com)

ホームページは: [nujyumi.la.cocacn.jp](http://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「参加費はおいくらでしょうか。」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。

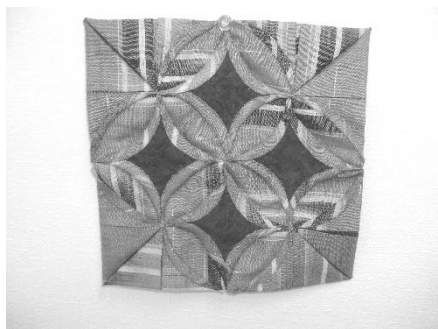
しかし、施設長がおっしゃった言葉を胸に、未来に向かって一歩一歩進んで行きたいな…と思う今日この頃です。Y.H

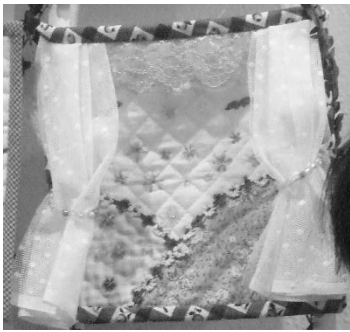
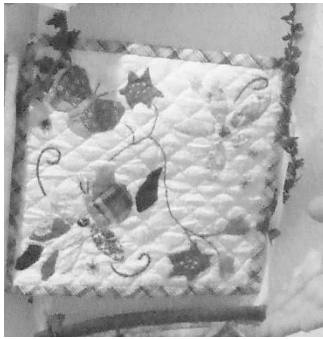


## 《仲間たちの作品》

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](http://nujyumi.la.coocan.jp)

Email: [nujyumi@nifty.com](mailto:nujyumi@nifty.com)