

<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、見てると「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—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。

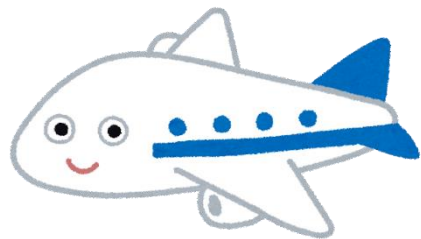
それから、どんなに小さくても飛行機が飛んでいるのを見るとテンションが上がったり、飛行機の音がすると空を見上げたりします。

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」

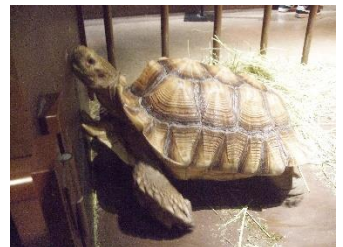
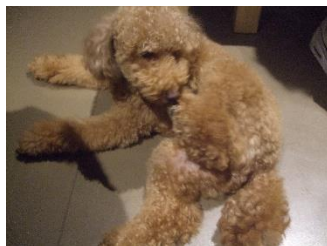
10月28日にみなとみらいにある動物たちと触れ合える施設、モフ♡アニマルワールドへ行かせて頂きました。

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。

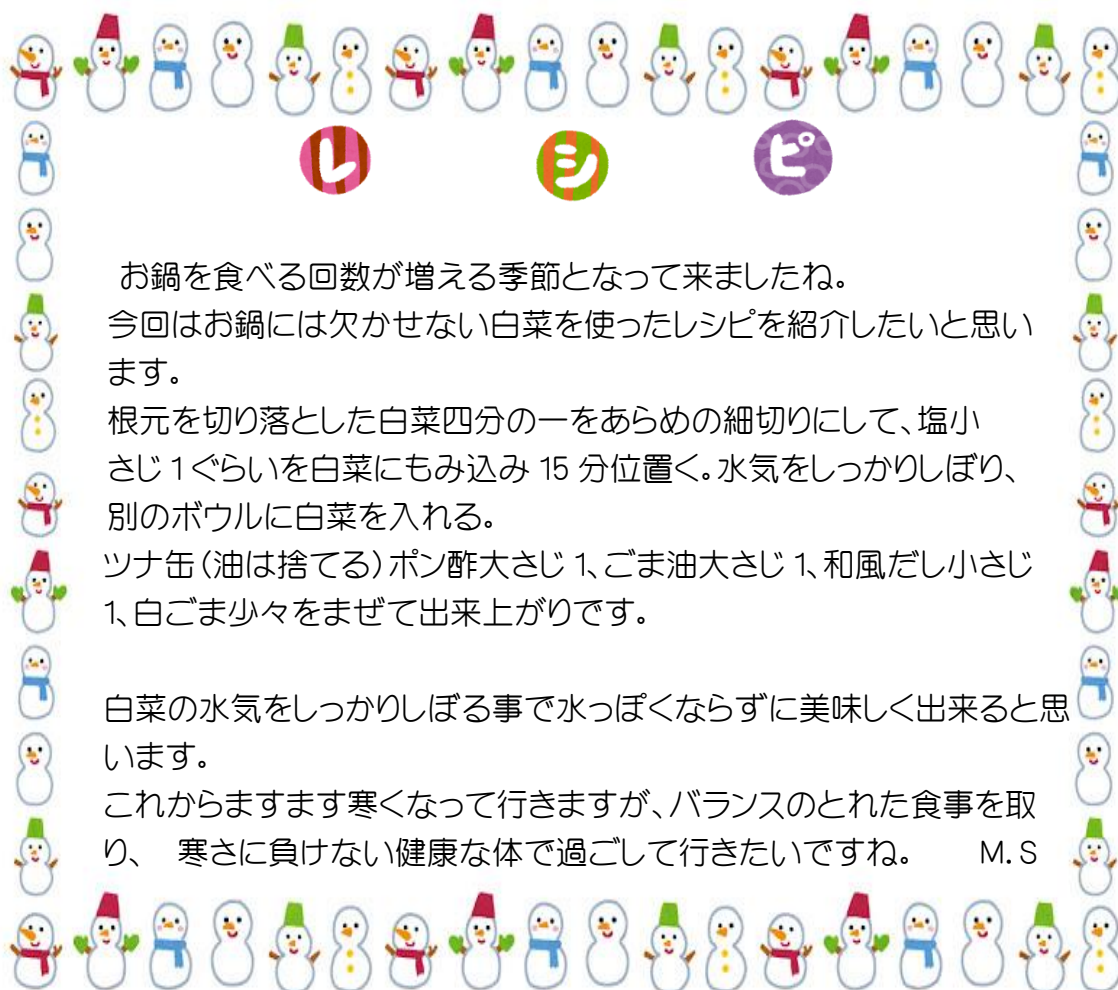
当日、鳥が苦手な私は犬、猫を中心に触れ合いましたが、抱っこ禁止だったので、少し消化不良でした。しかし、久しぶりにフワフワの毛並み、温かさに触れることが出来て嬉しかったです。実家では犬を飼っていて、とても懐かしくなって会いたくなりました。

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

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