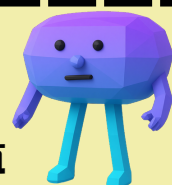


## 繋がること、そこから始まる未来

### ——AREA軽井沢開設1周年フォーラムを終えて

スタッフ 白石 航



4月1日に、私たちギャンブル依存症回復施設「AREA軽井沢」は開設1周年を迎えることができました。これらひとえに、日頃から当施設の活動を温かく支えてくださる地域の皆様、そして関係機関の皆様の深いご理解とご協力のおかげです。心より御礼申し上げます。

この節目を記念し、今月は高崎市（18日）や長野原町（20日）をはじめとする各地で「Change. だから私たちはここにいる。」と題した記念フォーラムを開催いたしました。当日は、地域の皆様、行政・福祉関係の方々、また当事者のご家族の方など、本当に多くの方々足を運びいただき、会場は熱気に包まれました。

フォーラムを通じて私たちが改めて強く感じたのは、「孤立を生まない地域づくり」への期待と、その責任の重さです。参加された皆様からいただいた「ここに来てよかった」「地域のつながりの大切さを再認識した」という切実で温かい声の数は、私たちスタッフ一同にとって大きな励みとなり、今後の確かな道標となりました。

「変わる」ことは、決して簡単なことではありません。しかし、一人ひとりが手を取り合い、対話を重ねることで、地域は必ずより良い方向へ動いていきます。その「きっかけの場」として、AREA軽井沢はこれからも皆様と共に歩み、ここに在り続けます。

2周年を迎えたAREA軽井沢も、地域に根ざしたサポートをさらに充実させてまいります。今後とも、変わらぬご指導とご鞭撻を賜りますよう、よろしくお願い申し上げます。



## TOPIC

### プログラムの様子～仏画プログラム～

ん？仏画？なにそれ、意味あるの？難しそう、めんどくさい、、、初めて「仏画プログラム」と耳にしたとき正直そう思いました。

その疑問、感情、偏見、先入観の先にあったものは「無」でした。

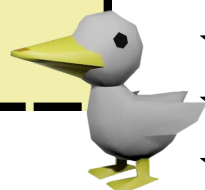
我々、ギャンブル等依存症者の多くは、損得勘定で考え行動するため自分の為にならないと思えば行動せず、最終的には借金も膨らみ得になる行動はギャンブルだけに無意識になっていました。そのため1時間のドラマを見る事、数十分の食事をとることでさえできなくなっていました。そんな、人間が2時間も仏画プログラムを受けられるはずがないと、、、

しかし、実際にプログラムを受けてみると、あっという間に時計の針が進み終了時間をわかえます。プログラム自体は仏画を写し、色を付け、淡々黙々と筆と紙に向き合う。ただそれだけでした。

その時間に何を感し、何を考え、振り返ってみると何も無かった。「無心」でした。日々の生活の中では、ふと様々な思考、感情が湧いてきます。そこには良いものばかりではなく、焦りや不安も多く寝ている時に罪悪感が夢となり現れることもあります。しかしそのマイナスなもの多くは自分の過去の行いによってのもので、迷惑をかけた人もいるなか消し去りたい、ということではなく、これからギャンブルをやめていく生活のなかで「無心」の時間があってもいいんだ。必要なんだ。と気付かせて頂けたプログラムの1つが仏画プログラムでした。

きれいごとを感じられるかもしれませんが、こうした気付きを感じられているのも講師の方々をはじめ、多くの支援者が支えて頂けているからこそ、我々が安心して回復活動に向き合っているからです。

スタッフ研修 たいき



## TOPIC

### 入寮生体験談 ～Uさん～

ギャンブル依存症のUです。兵庫県出身の58歳でギャンブルと出会ったのは18歳の時パチンコスロットで当時は借金もせずたまにしかしていませんでした。私が23歳の時に妻と出会い3年の交際を経て結婚しました。1年後には長女が生まれ、家族を幸せにしていこうという想いで一杯でした。しかし私は会社の同僚や友人等と飲みに行く事が多く育児は妻に任せきりで私だけ余暇を楽しんで妻にストレスを与えていました。このままではいけないと思い長女が2歳の時、妻の好きなテニスを2人で趣味として始めました。妻はいきいきとしていました。私は妻より下手でしたがすごく楽しかったです。妻は試合のエントリーも増え私は長女と応援する機会も増え充実していました。その後次女が生まれ私だけテニスを続けていましたが40歳位の時に腰痛がひどくテニスをやめてしまいパチンコ屋にいく頻度が増えていき仕事でのストレスをパチンコスロットで発散していました。それが続いていくとお金にとらわれて、パチンコスロットよりも稼げる公営ギャンブルにはまっていききました。それからは妻に内緒で借金を繰り返し、家庭内窃盗もしました。結局妻にばれて、53歳の時に別居されてしまい後悔しました。もう一度一緒に暮らせるようにもうギャンブルを止めようと思い、借金も任意整理もしましたが、ギャンブルは辞めることが出来ず以前よりも悪化していききました。もう借りれる所がなくなると車、家等すべての資産を売却してしまい、最後は間金にも手を出してしまいもう返済能力もなくこんな生活に浸かれもう自殺を決意し実行しようとした時に妻と娘が私の所にやって来ました。間金業者から電話があったので来たらしい。私は妻にもう死ぬしかないと言っていました。妻は自分だけ逃げるのは止めてと言われ、一枚のギャンブルを考える会のチラシを私に渡しスームに参加する事すめられて、この施設につながりました。

私はこの施設で集団生活をするにあたって一つの不安がありました。それは人より「いびき」がひどいということです。同部屋の仲間にはあらかじめ説明しましたが、迷惑になるのは申し訳ない気持ちで夜が来るのが怖かったです。対策もしましたが効果もなく日々が過ぎるだけでした。ここでは部屋替えが3か月周期であるので、次の部屋の仲間にも説明したのですが、部屋のミーティングで問題点としてがあり、私はどうすることもできないのでショックでイライラとする感情を抑え込んでいました。結局、病院で診察し検査をしましたが治療が必要で高額になるので今の私には無理でした。この「いびき」の対策は今も試行錯誤しています。

入力して4か月位まで私は、仲間から嫌われたくないとか馬鹿にされたくないとかを意識していたので誰とも正直に会話もできずミーティングでも泣きが多かったと思います。だから早くこの施設から退寮したいし働きたかった。そんなときに私の娘と同じく仲間の話しかけてくれて少しずつですがその仲間とは正直に話せるようになりました。その後正直に話せる仲間は3人程でしたがこの時は以前より負の感情が減って施設でも生活が変わり始めてきたかと思っていました。

私にとってこの少ない仲間とだけしか会話もしていなかったが居心地が良い時間を過ごしていた入寮5か月の時に施設長から妻が離婚したいことを聞かされました。いずれこの時がくる覚悟はしていましたが動揺は隠せなかったです。そして妻とZOOMで面談することになり、私は妻に謝罪し離婚を受け入れることを話しました。妻からは「一度リセットして新たにスタートしたい」と言っていました。私は涙をこらえることが出来ず泣いていました。最後に妻は「つらいこともあったけど楽しいこともあったよ」と言ってお互いありがとうでZOOMを終了しました。それ以降ミーティングの時でも悲しみの感情が出てしまいなかなか立ち直ることが出来なかったです。

転機が訪れたのは入寮8か月の時でした。私が苦手な仲間と同じ部屋になったことです。彼は、この寮生のリーダー的な存在で結構細かいことを言うのが大抵が正論です。そういう人とは昔から関わらないようにしようと思っていましたがそんなにあまくはなかった。ある時彼から私の行動のあやまりを指摘されました。私はこの時自己嫌悪や恥ずかしい感情になりましたが行動を改めることにしました。昔から私は嫌なことや困難なことがあれば逃げていました。でも今回も逃げてしまうとまた同じ人生になってしまうと思いました。この仲間からアドバイスを受けて自己分析をしていると欠点の方が多いですがそれを改めるには今の私にはこの施設の仲間頼るしかないのです。まずは正直になることがおどいかもしれませんが私のスタートです。

### スタッフのつぶやき スタッフ研修あんど

フォーラムが終わりました！めでたい！というのも、ここしばらくフォーラムのことで頭がいっぱいでキャパオーバーになってたわけなんです。すっきり、あと腐れなく、ちゃんと終わってくれたことで、ほくとしてはやっとホッと一息つけたわけなんです。よかった。7日間のイベントにする！と施設長が言い出したときは、予期不安とわくわくが9割1割くらい入り混じった苦笑を浮かべるほかなかったのですが、いざやり通してみると、やってよかった、やれてよかった、と感じました。様々な関係者様や家族の皆様、地域の皆様にAREA軽井沢のことを知っていただくことができたと思います。よかった。最終日のフォーラムを終えて施設に帰ってきて、終わった一、なんて気を抜いたら、夏の気配を感じました。イベント期間中はバタバタと気づかなかったのですが、どうやら北軽井沢もいよいよあたたかくなってきたみたいですね。つい最近まで使っていたストーブも片付けられちゃいました。長かった冬が終わって新しい季節とともに、これからもみんなで回復していきたいとおもいます！



LINE相談 9:00~17:00  
実施中！ 時間外も対応可



### 一般社団法人AREA AREA軽井沢

(Address) 群馬県吾妻郡長野原町北軽井沢  
2032-2172  
(TEL) 0279-82-1694  
(MAIL) area-karuizawa@hotmail.com  
(WEB) https://area-karuizawa.com

