

寮生の体験談：ちせい

ギャンブル依存症のちせいです。

僕は千葉県出身の29歳になります。4月24日に施設に入寮しました。その日に寮生と顔合わせをして来る前のイメージとはだいぶ違うものがそこにはありました。当初は不安な事が多く、施設生活やギャンブルが出来ない事へのストレスとスマホが使えない事に対してここでやっていけるのかと思っていたのですが、優しく話しかけてくれる仲間が沢山いてその心配はなくなりました。

1週間が経過した5月2日に自身の誕生日を祝ってもらい、もう二度と祝われる事なんかないと思っていましたがとても嬉しかったです。この時期あたりからようやく顔とアノニマスネームが一致する様になりました。施設の生活リズムにも慣れていき、プログラムも前向きに日々やる様になりました。日が経つにつれて仲間とも打ち解けていき、共感する事が多くギャンブルの種目話やギャンブルで起きた事、ギャンブルで出た感情を色んな仲間と話していける様になりました。

5月19日にイベントでAREA軽井沢に両親が来て、僕は最初苦しい気持ちで押し潰されそうになりました。僕のせいで、今まで数々の精神的ダメージをかけてきた事への申し訳ない気持ちで両親の所に足が動かせないでいました。でも仲間が手を差し伸べてくれて話す事が出来ました。両親から「私達も元気で回復に向けて頑張っているからあなたも頑張るなさい。」と言葉をかけてもらったその瞬間、僕は抑えていた感情が溢れて泣き崩れてしまいました。この日を境に自分との向き合い方を本気で考えるようになり、施設生活でエイサーをやり始めました。始める前は正直嫌悪感を抱いていましたが、ギャンブルをしていた時も好きな事しかやってこなかったし、嫌いな事に対しては言い訳や正当化をしてやらないでいました。施設でよく口酸っぱく言います。嫌な事をやるのがプログラムだと。それでも正当化により避けてしまう事もありますが、今ではエイサーに向き合い2か月が経ちました。今でもエイサーは嫌いですが、試験を受けて仲間と共に合格した喜び、落ちた悔しさを共に感じ練習して汗を流してお互いを鼓舞し高め合っています。

6月には施設対抗フットサル大会、7月にはソフトボール大会がありました。両方優勝候補ではあったものの結果は優勝できませんでした。でも物凄く充実した時間でした。依存症で苦しんでいる仲間達がスポーツで本気でぶつかり合っている姿はとても熱いものを感じました。6月と7月で間違いなくギャンブルをしていたあの頃の自分と変化している事を感じます。過去の自分は、孤独や不安や焦りや比較、不正直やエゴや自己憐憫で生きてきました。苦しいけど変える事ができないし、そんな自分をあきらめさえもしていました。施設に来て、その悩みの種を吐き出せる仲間を作る事が出来て救われたとも思っている自分がいます。

8月で入寮から3カ月が経ち、今自分には何ができるのか？を日々考えながら生活をしています。色んな事に興味を持ち、分かち合いをして自分には何故ギャンブルが必要だったのかを深掘り、それを徹底的に打ち砕いていくことやプログラムがない余暇時間の過ごし方も体を動かして仲間と楽しむ事を最近は意識しています。自分の考え方や姿勢を積極的に変えていく事は回復にとって大事な事だと思っています。だからこそ自分の良心を沢山身に付ける、自分にできる事、仲間の助けになる事なら進んでやっていこうと思っています。

これからも施設生活やプログラムを通してこの病気を理解し、一步一步自分の回復を着実に歩んでいこうと思っています。



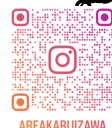
一般社団法人AREA AREA軽井沢

(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>



AREAKARUIZAWA