RECOVERY

ISLAND OKINAWA

季刊リカバリーアイランド沖縄 Vol.007 [無料]

特集◎

回復の Recoveryhistory 履歴書

仲間の声

【出会いに感謝して・・】N・Sさん

依存症治療最前線

【変わる薬物依存・変わる支援】

国立精神神経医療センター　嶋根 卓也

琉球GAIAの家族支援プログラム

FUMIKAZU SUZUKI
Chief Director
代表理事 鈴木 文一
あけましておめでとうございます。
今年もより多くの仲間のサポートが出来るよう、スタッフ一同きめ細やかなサービスを心がけて頑張ります。
本年も宜しくお願い致します。

TAKUYA KUSANO
Director
理事 草野 卓也
あけましておめでとうございます。
今年も皆様への感謝の想いを胸に、回復に向けて頑張ってまいります。本年もよろしくお願い致します。

AKIRA ABE
Director
理事 阿部 明
新年あけましておめでとうございます。
本年も笑顔を大切に、明るく前向きな姿勢で仲間のサポートが出来ればと思っております。よろしくお願い致します。

NOBUYOSHI TANAKA
Director
理事 田中 信善
新年明けましておめでとうございます。
個人的な目標としては、基本に戻り「仲間と共に」です。また、就労支援のサポートも継続していきたいと思っております。
本年も宜しくお願い致します。

MASASHI YAMAMURA
Director
理事 山村 匡史
明けましておめでとうございます。
多くの方との出会いを大切に、多くの仲間と共に回復を楽しみたいと思います。本年も宜しくお願い致します。

KOUICHI TANIGAWA
Kanto area staff
谷川 公一 関東エリアスタッフ
新年明けましておめでとうございます。
本年も仲間と共に平安で希望のある一年が過ごせることを目標としていきたいと思っております。よろしくお願い致します。

YUUJI UEDA
Kansai area staff/public information
上田 裕司 関西エリアスタッフ/広報担当
新年あけましておめでとうございます。
本年は干支の羊にあやかり、利用者の皆様に寄り添った温かいサポートに尽力していく所存です。よろしくお願い申し上げます。

IPPEI SAIKI
addiction education
斉木 一平 依存症教育担当
新年あけましておめでとうございます。今年は益々創意工夫を試みながら業務に邁進していく所存です。よろしくお願い申し上げます。

TAKASHI YONAMINE
Sports program
与那嶺 卓 スポーツプログラム担当
新年あけましておめでとうございます。
今年も仲間のより良いサポートが出来るように日々精進したいと思います。
よろしくお願い申し上げます。

日本屈指のリゾートアイランド、沖縄県に拠点を置く「琉球GAIA」は、宿泊滞在型の薬物・アルコール・ギャンブル依存症専門のリハビリテーションセンターです。利用可能な滞在者数を13名と限定し、利用者対サポートスタッフの比率を高め、より細やかなケアを実現。個別での依存症教育プログラムをはじめ、沖縄の大自然を活かした様々なスポーツプログラム・レクリエーションをご用意しております。
各種保険も完備し、滞在中の万一の際のバックアップも万全です。
また定期的な帰省や外泊にも柔軟に対応しており、ご家族、ご友人との関係修復、就業問題等に関して大きな成果を上げております。
そして毎月、東京、大阪にてご家族の方々を対象とした「家族会・勉強会」を開催し、依存症問題で疲弊しきったご家族の皆様方のケア、カウンセリングにも力を入れております。

「あなたはひとりじゃない・・・　勇気をだしてご相談ください」

関東エリア相談センター　03-5800-5121
関西エリア相談センター　06-6433-5111
またはウェブで「琉球ガイア」と検索下さい。

mail@ryukyu-gaia.jp | 1102-16 AZASHIKINA NAHA OKINAWA
TEL 098-831-2174 FAX 098-851-3535 | www.ryukyu-gaia.jp

RECOVERY
ISLAND OKINAWA
RECOVERY island okinawa Vol.7
2015 Ryukyu-gaia MOOK
Art direction:Takashi Yonamine

リカバリーアイランド沖縄は、依存症から回復したいと願う人たちに、
“希望”のメッセージと様々な“選択肢”で「あなた」を応援する季刊誌です。

04 回復の履歴書 Recovery history

同時期にリハビリ施設を利用した同年代のお二人に
スポットをあて、薬物依存症からの回復過程を紹介します。

06 琉球GAIAが目指す回復とは・・・

文＝琉球GAIA代表理事　鈴木 文一

07 仲間の声

[出会いに感謝して・・・]文＝琉球GAIA　N・Sさん

08 依存症治療最前線

[変わる薬物依存・変わる支援　～危険ドラッグから処方薬乱用まで～]
文＝(独)国立精神神経医療センター精神保健研究所
薬物依存研究部心理社会研究室長　嶋根 卓也

10 家族の声

[依存症家族から]文＝琉球GAIA　家族会　Nさん

11 琉球GAIAの家族支援プログラム

東京と大阪、沖縄で依存症のご家族を対象とした家族会のご案内

表紙写真【首里城祭・万国津梁の灯火】首里城・守礼門

沖縄県那覇市首里にある首里城歓会門の外、首里を東西に貫く大通りである「綾門大道」(アイジョウウフミチ)の東側に位置する日本城郭でいう首里城の大手門に値する。

沖縄戦で焼失したが、1958年に再建され、1972年には沖縄県指定有形文化財となる。また二千円紙幣の図柄として採用され、沖縄の象徴的建造物となっている。

毎年11月に開催される首里城祭では、伝統芸能、冊封使行列・冊封儀式が行われ、夜の首里城内園路をたくさんの灯火(キャンドル)が幻想的に彩る。

[今回のテーマ] 回復の履歴書

二人の回復をクローズアップ

GAIAを利用された方々の、回復の過程を紹介する特別企画。
GAIA滞在時期の重なる同年代のお二人の回復過程において、要となった時期やその時の出来事などを紹介します。 解説◎Mさん Tさん（GAIA利用者） 写真・文◎上田裕司（GAIAスタッフ）

30代 男性 **Mさん**

依存対象：危険ドラッグ
GAIA入寮期間12ヵ月
平成25年10月～平成26年9月
現在は沖縄で就職し、GAIA通所中

Tさん 30代男性

依存対象：覚醒剤・危険ドラッグ
GAIA入寮期間10ヵ月
平成25年11月～平成26年8月
現在も沖縄に在住し、GAIA通所中

?

【回復の段階】とは？

薬物依存症からの回復は3つの段階に分けて捉えることが出来ます。一つ目【回復初期】は特に薬物の渇望が強いので衝動的な行動に注意が必要です。二つ目【回復中期】は「もう回復した」という油断から、就労を焦り、治療的な環境から離れてしまう時期です。この時期をどう乗り越えるかが非常に重要です。三つ目【回復後期】に入ると薬物の問題が遥か遠い昔のように感じられますが、油断は禁物です。規則正しいバランスのとれた生活を心がけ、自助グループに積極的に参加することが重要です。

【回復初期】

2人とも嫌々リハビリに取り組む事になっていたので、断薬への意欲も乏しく、隠れて飲酒をしたり、何かしら理由をつけてはスリップを繰り返していました。

しかし、施設内での飲酒や薬物使用は一度もなかったことから、他の仲間への配慮や「薬を止めにきたんだ。」という心の変化もあったようです。

【回復中期】

2人とも薬物への渇望も弱まり、クリーンタイムも伸びてきました。規則正しい生活にも慣れ、頭がすっきりしてくると新たな強敵の出現です。

『**焦り**』と『**不安**』です。

「クスリが止まったからもう大丈夫」とか「早く退寮して仕事をしなければ」など、自分の現状と将来への焦りや不安とで揺れ動いていた時期でした。

しかし、薬物依存からの回復において薬物が止まるということはあくまでも回復のスタートラインに立ったということであり、「真の回復のスタート」はここから始まります。

自分の要求が通らなかったり、仲間やスタッフと衝突したりして感情的になることもありましたが、薬物以外の解決方法を模索していました。また、熱中できる趣味を見つけ、薬物を使用しなくても充実した余暇の過ごし方を会得できました。

「今、ガイアを出ると危ないかな？」
「納得できるまで入寮しとこかな」

入寮当初は、すぐにでも退寮したがっていた2人には大きな変化です。

「12ステップ」プログラムにも真剣に取り組み、自分自身の問題や対人関係の改善に目を向け始めました。

また、この時期には、食事の準備や仲間への積極的な声掛けなど先行く一人としての自覚も芽生えたようです。

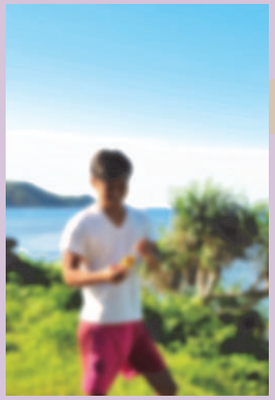
【後期に続く】←【回復中期】 10ヵ月後！

8ヵ月経過

退寮も近づき、通所へ向けて新居探しやバイト探しなど忙しくなってきた。思い通りにならず、納得できない事があると感情的になることもあったが、その感情を放置せず、自分自身の問題のどこから来るものなのか12ステップを活用して解決できるようになってきた。

6ヵ月経過

真剣に12ステップに取り組み、自分の問題を少しずつ認識できるようになってきた。またサーフィンやジムへの取り組みもヒートアップしてきた。人生の中でこういう趣味を持つことが出来たのは初めての経験だった。
また、GAIAへも新しい仲間が次々と入寮してきて、自分自身もっとしっかりしないといけいない気持ちが大きくなってきた。そうした状況も手伝い、12ステップにも積極的に取り組めるようになってきた。 12ステップに取り組んだおかげで、自分の今の問題を素直に受け入れられるようになり、前向きになることが出来た。



隠れてお酒を飲み、「俺は酒に問題ない！」と言っていたあの頃の自分と、今の自分のどこが変化したのかよくは分からないが、確実に生きやすくなってきたと感じる。お酒や薬は独りでも楽しめるが、それ以上に仲間たちと過ごし、笑い合っていた方が充実できることに気付けた。

【後期に続く】←【回復中期】 12ヵ月後！

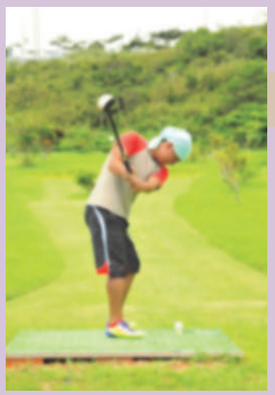
10ヵ月経過

たまに昔の自分を思い返す。

来る日も来る日もハーブを使い、金がなくなれば自宅にある大事なものを躊躇なく質草にする。僅かばかりの金を握りしめてハーブ屋に走る。その瞬間の快楽だけを求めていた。自己中心的な生き方が当たり前だと思っていた。

8ヵ月経過

問題がわからないのに解決方法なんてわかるはずがない、ということを12ステップは教えてくれた。
よく考えれば当然の事だ。
目を閉じて自分の問題が何かよく考える。先行く仲間からアドバイスをもらう。ミーティングで仲間の話を聞く。自分の悩みを打ち明ける。日記を書く。運動する。よく笑う。
最初の4ヶ月でうんざりしていた毎日の習慣が、まったく違う毎日へと変化する。仲間やスタッフからも認められるようになってきた。
スタッフ曰く、「環境や周りが変わったのではなく、変わったのはあなた自身ですよ。」とのこと。自分ではよくわからない。



今となってはあの頃の自分は「狂気」の中のいたことが理解できる。そして、「絶対に戻りたくはない」とはっきり思えるようになった。

たとえハーブや薬物がなくても人生は楽しく過ごせるし、問題は解決できるということを学ぶことが出来た。

そして、これからも続いていく「回復」の道しるべを見つけることが出来た。

【回復前期】 Tさん 入寮START！

3ヵ月経過

サーフィンやジム通いが日課になってきた。
ある日、飲酒していることがスタッフにバレ、俺は酒に問題はない！やめる気もない！と衝突！ そこでスタッフから「酒を飲んじゃダメな環境で、飲んでること自体が酒に問題があるじゃないですか」と言われ、自分の飲酒について今一度真剣に考えはじめた。
同時に12ステッププログラムにも取組はじめることになった。

2ヵ月経過

自分の内面の問題を問題と捉えず、お酒でごまかしては仲間を巻き込んで飲酒していた。時には写真のようにカラオケBOXでどんちゃん騒ぎ！
サーフィンを始めるが、なかなか上達しないことに苛立ちを感じていたとき、仲間に勧められてサーフィン上達のための体力作りに、プログラム一つにあるスポーツジムに通うようになる。
次第にサーフィンの持つ魅力に惹き込まれていった。

1ヵ月経過

入寮翌日から隠れてコンビニで酒を買い、覚醒剤とハーブの離脱からくる強烈なダルさを酔いでごまかしていた。何もする気がおきずダラダラとした生活して、ただ時間が過ぎるのを待っていた。時間がとても長く感じ、薬物の離脱症状の一つでもある過食のため、体重も増加した。
GAIAの仲間と打ち解けられて、皆から優しく接してもらい、施設の中で自分の居場所が持てた。

自分は覚醒剤と危険ハーブへの依存が原因で入寮することになった。
1ヵ月で退寮して帰ろうと考えながらのスタートだった。
僕はお酒も大好きで、入寮時の説明ではスタッフから「お酒も控えてくださいね」と言われ「えっ」となった。
覚醒剤とハーブを止めるためだけにきたのに「なんで酒までやめないと駄目なんだ！？」となったことを今も憶えている。

【回復前期】 Mさん 入寮START！

4ヵ月経過

面倒なステップも「家に帰れるためなら」と始める。
ある日、ステップの進め方でスタッフと揉め、腹いせにハーブを使ってしまう。
しかし、このスリップをきっかけに、何一つ進歩していない自分に気付くことができた。何事も自分中心に考え、思い通りにいかなくなると、悪いのは全て周りのせいにしてきた昔の自分がハーブを止めようとしている自分を邪魔している。
客観的にみると今の自分は相当かっこ悪い。

3ヵ月経過

今まで感じていた生き辛さは、自分の問題だと気付きはじめる。でも何をすればよいのかわからないし、ミーティングは面倒くさかった。
ステップ、ステップと言われるが宗教じみていて嫌悪感を抱いていた。
そんな面倒なことより3ヵ月クリーンができたら家に帰ろうと思っていた。
「ハーブを使わない今の俺ならできるはずだ！」
「遅れた分を取り戻さなければ」
前向きな姿勢の裏にある焦りに気付くことが出来なかった。

2ヵ月経過

少しづつ、少しづつ使わない生活に慣れてくる。でもまだ使いたい。
毎日襲ってくる欲求と闘っていた。
その辛さを四方八方にまき散らす毎日だった。
「使ってないからそれくらい許してよ」
という幼稚な考えの末、結局は使ってしまう。
「ハーブの使えない世の中はつまらないな」とよく悲観していた。

毎日、毎日ハーブを好きなように使い続ける日々から突如使えなくなる入寮生活へ。
覚悟はしていたがプライベートもなく、携帯もなく、一日1000円の生活にすぐにウンザリ。何よりもすごくクスリを使いたかった。どうやったらもと居た場所へ戻れるかを毎日考え、スタッフと衝突を繰り返していた。

～回復の履歴書 Recovery history～

GAIAが目指す回復とは・・・

特定非営利活動法人
アルコール・薬物依存症リハビリセンター
琉球GAIA 代表理事 鈴木 文一

今回のメインテーマを【回復の履歴書】とした経緯は、前回のメインテーマ【リハビリ施設の全部見せます】とのつながりで、琉球GAIA（以下GAIA）が独自のプログラムとして提供している「家族と共に回復を目指す」プログラムの内容を少しでも詳しくご家族の方々や読者の皆様に知ってもらいたいという想いからです。

現在、GAIAには毎日10件ほどの新規相談が入ります。相談者はそのほとんどがご家族の方々で、本人が直接相談されてくるケースは非常に稀です。これが依存症の特徴の一つともいえますが、ご家族の方々はなんとか治療につながってもらいたいと思っていても、当の本人にはその気がまるでないといったケースがほとんどです。そして長い期間依存症と向き合い、大変傷付いてきたご家族の方々には家族会や自助グループに参加して頂き、ご自身のケアと本人に対する適切な対応を学んで頂きます。そして多くの回復者と出会って頂き、依存症は「回復出来る病気」なんだということを信じれるようになって頂きます。そしてスタッフと連携を取りながら、本人を治療につなげるための関わりに取り組んで頂きます。

こうした関わりの中、やっと本人が治療につながってきますが、私がこの仕事を始めた20数年前よりは随分と短い期間で本人が登場してくるようになったと感じています。そしてここからが本人にとって回復のスタートとなりますが、依存症リハビリというスタンスから考えると、【クスリが止まった時点】が本当の意味での「真の回復のスタート」となります。多くの回復者がクスリを止める以上に、止まった後の方が大変だったと話します。実際にクスリを止める為に仲間の力を借りたり、スタッフに助けを求めたり、それはそれで大変な作業ではありますが、クスリが止まったあとに取り組む対人関係の問題や、趣味や余暇の過ごし方の獲得や家族関係の修復、または金銭管理や恋愛など、人間として生きていく上で大切な事を学んでいくことが非常に大切なことで、再発を防ぐ重要なポイントだと思います。またこうした長い回復の道のりを共に歩む仲間や、伴走してくれる援助者、スタッフとの出会いも回復には欠かせないことだと思います。

GAIAでは基本となるプログラムを6か月としていますが、これはまず6か月間のシラフの期間を目指そうということで、決して6か月で回復するという意味ではありません。その6か月の間にスタッフや仲間と本人が良い関係を築き、共に次の目標となる一年のシラフ期間を獲得するところまで入寮プログラムを継続することが理想的だと考えています。

私が以前勤めていた施設では、家族とは一切連絡を取らずにプログラムに取組んで頂いておりました。実際、ある一定の期間シラフの生活を送るようになると、殆どの方が焦りだします。もう仲間と会わなくてもやっていけるのではないか、地元にいる以前の仲間とも今度はしらふで上手く付き合っていけるのではないか、など自分なりの方法を試したくなる時期です。この時期をどう乗り切るのかがGAIAプログラムの一つの大きなポイントとなります。これは家族と連絡を取り合うことを許可しているGAIAにのみ起こる事例です。多くの仲間は公衆電話などから直接家族に連絡をとり「もう自分は回復した」ということや、いかにGAIAで苦しい思いをしているかなど、あの手この手を使って家族を自分の思い通りにコントロールしようとします。しかし回復者の多くは「家族はもう自分の思い通りにコントロールすることは出来ない」と認識したことが自身の回復にとって非常に効果的だったと話します。やはり、依存症からの回復には「自分の責任は自分でとる」ことや、家族の援助なしに自立出来るという経験が必要不可欠となります。ですからこのスランプの時期を家族はスタッフやOB、先行く仲間の家族と密に連絡を取り合い、うまく乗り切っていくことが大切です。

依存症の特徴に「欲しいものは直ぐ欲しい」「やりたい事はすぐやりたい」ということと、「よく怒るがすぐ謝る」ということがあります。こうした依存症の症状に振り回されないために、自分一人で答えを出すのをやめて、答えを出すための手伝いをしてくれる人を常日頃から確保しておくことが重要です。そして、助けを求めるときは「どうしたらいいでしょう？」と全面的に預けるのではなく、「どうしたらよいかとても迷っているので、最適な決断が出来るよう手助けしてもらえませんか」と言えるようになることが望ましいと思います。もちろんこの最適な決断が出るまで本人には待ってもらう。つまり本人の思い通りにすぐ決断しない。GAIAでは「待つ・保留」というのが本人にとって良いリハビリになると考えています。当たり前なことだと思われるかもしれませんが、相手が自分の思い通りにならない時・自分のペースに沿わない時でもじっくり待てるような人間になることが一つの大きな回復であり、成長だとGAIAは考えております。

Profile
鈴木文一（すずき ふみかず）
特定非営利活動法人
アルコール・薬物依存症リハビリセンター
琉球ＧＡＩＡ 代表理事
1965年東京生まれ
1991年東京ＤＡＲＣスタッフ
1993年東京ＤＡＲＣ施設長
2002年沖縄に琉球ＧＡＩＡを設立

出会いに感謝して・・・

N・S

２０１２年。僕は沖縄行きを決めました。そして２ヶ月間、薬の解毒の為精神病院に入院しました。

正直言って、僕は絶望していたのです。

これまでの人生を順風満帆にやってきた僕が突如突きつけられた現実は、自分は薬物依存症だということ。どん底に突き落とされた気持ちで認めたくありませんでした。でも、認めざるを得なかったのです。

親に両手両足をロープで縛り付けられても、なんとか買いに行こうとした薬物に僕は完全に無力でした。

薬物をコントロールしていたつもりでした。いつでも止められるはずだったのに・・・

でも、どうにも出来なくなっていたのです。気付けば、薬物を辞めることも、続けていくことも、生きていくことさえも、出来なくなっていました。

友達も恋人もお金も仕事も、親の愛情までも、僕は全て失くしてしまいました。人生で初めての大きな挫折でした。でも、だからこそ施設に繋がることが出来たのだと思います。

入寮初日、ガイアは想像していた薬物依存症のリハビリ施設とは全く違っていました。スタッフや、入寮している仲間も、誰一人、絶望なんかしていません。底抜けにみんな明るく、笑顔と笑い声が施設中に溢れていました。

そしてみんなは僕の事を仲間だと言ってハグをしてきました。ハグには抵抗はありませんでしたが、内心はお前たちの仲間ではない！僕はお前達とは違う！そう思っていたのです。

そうして、上っ面だけの人間関係を続けながら入寮一ヶ月で、僕は本命の薬物でスリップしました。

〝お前ら〟よりも遥かに弱くて脆い自分がいました。そこには〝お前ら〟とは違う。そう思っていたのに、そんな僕に仲間は、「使ったってええんよ、仕方ないよ。だって俺たちは依存症なんやから」と言ってくれました。

今まで、薬を使えば、「何で止めれないの？」とか、「もう止めてくれ。」としか言われてこなかったのに、薬を使う自分を認めてもらえたのです。受け入れてもらえたのです。衝撃でした。そして何より、安心しました。本当に嬉しかった。

そのスリップの後、僕はどうしたら薬が止まるのかを施設長に尋ねました。

施設長の答えは、以外にも薬とは全く関係のない事でした。

「入寮生活の中で、仲間のために動いてみる、そして、『まぁいっか』をなくしていく。正直に生きていく。とりあえずこれだ」と言われました。そして「薬を止めた先に、今まで以上の幸せは必ずある。ここにいるみんな薬を止められる」と力強く言ってくれました。

『薬物抜きでも幸せになれるかもしれない』

先行く仲間やスタッフ、周りの仲間を見て希望を持つ事が出来ました。

そこから、少しずつ自分の行動を変えていきました。するとゆっくりではありましたが、何かが楽になっていく感覚がありました。

僕は入寮中、同期の入寮者の中でも、かなり好き勝手にやっていたので問題もたくさん起こしましたし、失敗もたくさんしました。仲間と喧嘩になる場面もありました。でもそのほとんどが気付きに変わっていったように思います。そして僕が何をしても、みんな「馬鹿野郎！」と言いながらも僕を受け止めてくれました。心強かったし、安心して、そして楽しく入寮生活を送れました。

今、僕は1年5ヶ月余りの入寮生活を終え、一人暮らしをしながら働いています。通所はしているので、通所費用は親に払ってもらっていますが、後のことはみんな自分でやれています。今まで、親の金を使い込みながらの生活してきた僕が、自分で年金や保険を払って一人暮らし出来てるのは本当に信じられません。普通の、当たり前の事が出来るようになっただけ、それだけですが、僕は今すごく幸せですし、自信を持てるようになりました。

オマケで良かったのが、人間関係を円滑にしていく術を入寮生活中に学べた為、今の職場や外の人間関係にすごく活かせていることです。心遣いが半端じゃない優しいスタッフに囲まれて楽しく仕事できています。友達付き合いも上手くいってると思います。

僕は、この体験談をドヤ顔で書き終えてすぐにお酒でスリップしてしまいました。僕は、今まで順風満帆な人生を送って来れなかったし、これからも予定通りの人生は送れないと思います。また何かしらの失敗はするだろうし、痛い思いもすることがあると思います。それが僕なんだなって思いました。沖縄に来てようやくそれを受け入れることが出来ました。僕は独りではきっと薬を使ってしまうと思います。でも仲間たちと離れず、自分自身に正直でいられたら、今回のスリップのように自分や周りを傷つけないように道を補正できるだろうなと感じました。

今こうして生活できているのは、僕のことを理解してそばにいてくれる仲間たちや家族がいるからです。本当に感謝しています。これからも僕は回復し続けていきたいし、薬を止め続けていきたいのでそばにいてください！サポートをよろしくお願いします。

最後まで読んでいただきありがとうございました！！

変わる薬物依存・変わる支援　～危険ドラッグから処方薬乱用まで～

（独）国立精神・神経医療研究センター精神保健研究所
薬物依存研究部心理社会研究室長
嶋根 卓也

Profile
嶋根 卓也（しまね　たくや）
独立行政法人 国立精神・神経医療研究センター精神保健研究所
薬物依存研究部心理社会研究室長。専門は薬物依存の疫学研究。

東京薬科大学薬学部卒業、順天堂大学大学院医学研究科修了。
薬剤師、医学博士。

薬物依存研究部流動研究員、心理社会研究室研究員を経て、2012 年より現職。著書に「くすりにたよらない精神医学」（共著、日本評論社、2013 年）など。

多様化する薬物依存

わが国の薬物依存は「多様化」という時代を迎えています。覚せい剤やシンナーが患者の大部分を占めていた時代から、「使っても捕まらない物質」に依存する新たな患者が登場するようになりました。危険ドラッグと処方薬乱用は、その象徴とも言える薬物問題です。

「ドラッグをやめろといわれて殴られたので刺した」

危険ドラッグ使用の影響が指摘される重大事件・事故が後を絶ちません。東京池袋で発生した自動車暴走による死亡事故（2014 年6 月）は私たちの記憶に新しいエピソードです。これまでの「脱法ドラッグ」に代わり、危険性をより強調した「危険ドラッグ」が採用された後も、神奈川では「ドラッグをやめろといわれて殴られたので刺した」と、両親を殺害した事件（2014 年10 月）が、東京では危険ドラッグを吸引した男性が、自宅アパートの隣室に住む女性をナイフで切りつけた事件（2014 年12 月）などが相次いで発生しています。

全国の精神科病院調査（松本ら、厚生労働科学研究2013）によれば、危険ドラッグを主たる使用薬物とする薬物依存患者は、覚せい剤に次いで2 番目に多いことが報告されています。一方、一般住民を対象とする全国調査（和田ら、厚生労働科学研究2013）では、危険ドラッグの使用経験者は少なくとも全国で40 万人に達すると推計されています。危険ドラッグの社会への広がりは計り知れません。

写真1.危険ドラッグの例（ハーブ系）

そもそも危険ドラッグとは、規制薬物の化学構造式の一部を変更することによって法規制の対象から外れる乱用物質の総称であり、特定の物質を指すものではありません。危険ドラッグ製品**（写真1）**は、ハーブ（植物片）、パウダー（粉末）、リキッド（液体）の形状で流通しています。使用により、幻覚妄想、錯乱状態、頻脈、頻呼吸、心悸亢進、意識障害、横紋筋融解症などさまざまな症状を引き起こし、最悪の場合、死に至ることもあります。

未知の化学物質を自らの身体で人体実験

危険ドラッグに含有される有害成分として合成カンナビノイドが知られています。合成カンナビノイドは、大麻成分に類似した中枢神経抑制作用を示し、大麻に比べてはるかに高い精神依存性があることや、高い神経毒性により短時間で脳の神経細胞を死滅させることが報告されています（舩田、社会薬学2013）。また、覚醒剤に類似した中枢神経興奮作用を示す合成カチノンを含有する危険ドラッグもあり、合成カンナビノイド同様に高い神経毒性が報告されています。ここでいう「合成」とは、これまで世の中に存在しなかった、人工的に作り出された物質という意味です。危険ドラッグには、こうした有害成分が1 種類から数種類含まれていることもあり、使用によって引き起こされる健康被害は予測不可能です。危険ドラッグを使うことは、未知の化学物質を自らの身体で人体実験しているようなものです。

指定薬物制度により、基本骨格から指定薬物を定める「包括指定」が導入され、合成カンナビノイドとして775 種類（平成25 年3 月）、合成カチノンとして504 種類（平成25 年12 月）の物質が規制対象となりました。また、改正された薬事法により、指定薬物は、製造や販売のみならず、所持や使用も禁止され、処罰の対象となりました（平成26 年4 月）。しかし、ある物質を規制すると、法の網をかいくぐって、構造式の一部を変更させた新たな物質が登場する、いわゆる「イタチごっこ」が続いています。

処方薬が自殺を後押しする道具に

処方薬乱用も多様化する薬物依存の一つです。睡眠薬・抗不安薬を主たる使用薬物とする薬物依存患者が占める割合は、過去10 年間で2 倍以上に増加しています（松本ら、精神神経学雑誌2011）。危険ドラッグのような爆発的な増加とは言えませんが、じわじわと確実に増えているようです。また、処方薬乱用が引き起こす問題は薬物依存の増加にとどまりません。近年、睡眠薬・抗不安薬が自殺を後押しする道具として用いられている可能性が指摘されています。自殺既遂者の遺族を対象とした心理学的剖検調査によれば、生前に精神科の受診歴を有する自殺者の約60%が、自殺行動におよぶ直前にベンゾジアゼピン系薬剤を含む処方薬を過量服薬していたことが報告されています。過量服薬によって惹起された酩酊状態あるいは脱抑制効果が、衝動性の高い致死的な行動を促進した可能性が指摘されています（Hirokawa S, et al: Psychiatry Clin Neurosci 2012）。

写真2.薬局で回収された処方薬の例

処方薬乱用は、向精神薬等の多剤大量処方が生み出した「医原病」という側面も否定できません。「薬剤を貯めている可能性を顧慮せずに漫然と処方を続けることが、薬物依存の発症に影響したと考えられる一般精神科における最大の問題点」という指摘もあるくらいです（松本ら、日本アルコール・薬物医学会雑誌2012）。そこで、平成26 年度診療報酬改訂では、抗不安薬、睡眠薬等の多剤大量処方を適正化するための見直しが行われました。いくつかの例外規定はありますが、1 回の処方において、3 種類以上の睡眠薬・抗不安薬、4 種類以上の抗うつ薬・抗精神病薬を投与した場合、精神科継続外来支援・指導料は算定できず、処方せん料・処方料・薬剤料については減算されることになりました。

薬剤師は処方薬乱用のゲートキーパー

処方薬乱用への対応は、供給サイドの対策（前述の診療報酬制度の改訂）のみならず、需要サイド（乱用リスクの高い患者の早期発見・介入）の対策も不可欠です。近年、患者の服薬状況から乱用リスクを察知できる職種として薬剤師の関与が注目されています。この原稿をお読みになる方の中には、薬剤師との接点があまり無い方もいるでしょう。しかし、薬剤師による服薬指導の場面では、患者の服薬アドヒアランス、副作用の発生、併用薬の有無、残薬の有無などを診察のたびに確認していきますので、服薬状況から患者の異変に気づきやすい医療者と言えます。

「薬剤師は過量服薬のリスクの高い患者のゲートキーパー（厚生労働省2010）」、「調剤や医薬品販売を通じて住民の健康情報に接する機会の多い薬剤師をゲートキーパーとして養成する（自殺総合対策大綱2012）」のように、薬剤師はゲートキーパーとしての役割を担うことが期待されています。ゲートキーパーとは、内閣府が提唱する自殺対策で用いられる概念であり、「悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る人」のことです。言わば、命の門番とも言える存在です。

近年、院外処方化が進み、処方薬の多くは地域の薬局で受け取る機会が増えました。平成25 年社会医療診療行為別調査によれば、院外処方率は病院74.1%、診療所68.9%と報告されています。さらに、全国の薬局数（55,797 ヶ所）はコンビニエンスストアの数（47,510 ヶ所）を上回っています。このように、処方薬の多くは地域の薬局で患者さんに手渡されていますので、薬剤師は乱用リスクの高い患者に気づける機会が多い立場にいる医療者と言えます。実際、薬剤師が処方薬乱用に気づく機会は少なくありません。薬剤師会の会員を対象とした調査によれば、4 人に1 人以上の薬剤師が、過去6 ヶ月以内に過量服薬者に気づき、応対した経験を持っています（嶋根ら、厚生労働科学研究2014）。患者・住民にとって身近な医療者である薬剤師が、処方薬乱用の早期発見・介入にさらに関与していくことが期待されます。

新たなニーズに対応した治療プログラムを

薬物依存治療においては、多様化する薬物依存に対応した取り組みが必要です。都立中部総合精神保健福祉センターで実施されているワークブック形式の認知行動療法（OPEN）では、ワークブックを改訂し、危険ドラッグと処方薬乱用のセッションを追加しました。OPEN は、SMARPP（せりがや覚せい剤依存再乱用防止プログラム）と同様に米国マトリックス・モデルを準拠した認知行動療法です。薬物問題を抱えた若年層向けにアレンジを加え、読み手を「依存症」と決めつけない表現を心がけています。

写真3.ワークブック形式の認知行動療法（OPEN）

薬物依存臨床におけるこれからの課題のひとつに、HIV/AIDS 臨床との連携があります。近年、薬物依存症を併存するHIV 陽性者が登場するようになりました。この20 年間で効果の高いHIV 治療薬が開発され、エイズは「死なない病気」になりました。しかし、薬物問題が併存することによって、抗HIV薬の服薬が不規則となり、HIV 治療そのものが中断・離脱するリスクが指摘されています。

さらに、わが国のHIV/AIDS 患者の多くが、MSM（Men who have Sex with Men）、いわゆるゲイ・バイセクシュアル男性です。こうした患者に対応していくためには、HIV/AIDS のみならず、性的マイノリティ（LGBT）への理解、配慮も求められます。ダルクなどの回復支援施設にも、性的マイノリティの背景を持った利用者が登場し、都市部ではLGBT 向けのNA グループも立ち上げられていますが、その受け皿は十分とは言えない状況です。精神保健福祉の援助者であっても、「男性のパートナーは女性、女性のパートナーは男性」という意識のもと、異性愛を前提とした会話をしてしまう方も少なくないのではないでしょうか。薬物依存の形が多様であるのと同様に、性愛の形も多様です。薬物依存臨床には、HIV 感染、性的マイノリティなど様々なバックグラウンドを持った当事者がいることを忘れず、多様化する薬物依存の支援を続けて欲しいと願っています。

RECOVERY
ISLAND OKINAWA
ご家族の体験談

『依存症家族から』

私が沖縄の琉球GAIA(以下GAIA)を知ったのは2013年11月の末頃でした。

長男夫婦がインターネットで探してくれました。

次男(薬物依存症者)は再就職がままならず、実家に帰ってきており、何とかしなくてはと焦っていた時でした。家で薬物を使って、長男夫婦に見つかってしまったからです。私は現場を見ていなかったのですが、家族は大変なショックでした。次男は喘息の持病があったので、この上薬物も加わったら、彼の生命はもたない、早死にしてしまう、大変、何とか病院に入れて止めさせなければの一心で、涙をボロボロ流しながら動き始めました。入院させられるような病院があれば海外でもどこでもいい！少し狂ったような感じにもなりました。

そんな中、家族がインターネットでナラノン【家族や友人などの薬物依存症によって影響を受けている人たちの為の自助グループ】を見つけてくれました。そこで薬物依存症は病気である、そして私は共依存であるということが何となくぼんやりと見えてきました。

次男はもうやらないからと口では言っていましたが、隠れて使っていました。その様子は「苦しい、助けてくれ」という叫び声であったように見えました。

家族の空気を読んでのことなのか、取り寄せてあったGAIAのパンフレットを見て、「俺、ここなら行くよ」といいました。GAIAの鈴木さんから「本人の意思がなければ入寮することはできません」と言われていたので、すぐに鈴木さんに連絡をとり、引き受けて頂くことになりました。想いが叶いました。

今、私は長男夫婦と孫と暮らしています。家族の空気は異常だったし、孫のことも心配だったので、本当にいい選択をしてくれたと思いました。彼も自分の意志で決めたのでそのことを褒めました。きっと素晴らしい人達に助けられると心の底からほっとしました。あまりにも早い決断だったので、1ヵ月後に私も沖縄に行きました。GAIAは家族的で皆さん明るく、沖縄という環境も素晴らしい。ここで回復し、暮らしてほしいとも思いました。

GAIAにつながって、GAIAのプログラムで1ヵ月、3ヵ月、6か月、1年間、とクリアしていることは、皆さんのお蔭と感謝しています。GAIA家族会で鈴木さんが「回復できることを信じれていますか？」家族の皆さんが信じていなければ、回復はありません。と言われたことがあったと思います。「本当かなぁ」と半信半疑の時もあったけど、今は、回復途中の坂道を登っている、そんな様子が見えてきます。今日一日使っていない。そのことが奇跡といってもいい位です。何回か東京に戻ると声を荒げていましたが、その度、もう1ヵ月我慢・・・もう1ヵ月我慢・・・と、GAIAの皆さんのお蔭で、何とかクリアしてきたのだと思います。家族会やナラノンのミーティングに行き、仲間と心からうちとけ合って話もできました。もしも薬物依存症という子供の病気がなかったら自分の生き方を問い直すこともなく、振り返ることなく、子供のことに何にも気付かず、自分の思うような期待をかけ、コントロールして、自分だけが正しい、前向きに生きていると思っていた鼻持ちならぬ人間のままであったろうと想像してしまいます。

子どもは段々と明るくなって、会話も弾むようになり嬉しい限りです。長男のお嫁さんの協力には感謝しています。

この先の人生、まだまだ沢山の問題と出会ってしまうこともあるでしょうけれど、覚悟をきめ、どんな問題からも逃げない自分になれるよう、これからも仲間と、そしてGAIAから離れず歩んでいこうと思っています。焦らず、比べず、明るく、元気に、ありのままに受け入れて、生きていてくれていることに感謝しつつ・・・

ありがとうございました。

GAIA家族会　Nさん

琉球GAIAの家族支援プログラム

Family support

文=鈴木文一
text by Fumikazu Suzuki

薬物依存症の治療や回復には、ご家族の果たす役割が非常に大きいという事が実証されています

琉球GAIAでは「ご家族と共に回復する」と言う考えの元、ご家族の方にも「家族支援プログラム」の参加を強くお奨めしております。依存症と言う病気をよく理解出来るようになる事。ご本人に対する適切な対応や、コミュニケーションを行えるようになる事。依存症から回復出来るという事をご家族が信じられる事を大きなテーマにしています。また、家族会のグループがオープンである事、他の援助者や、治療機関と連携が取れている事も大切にしている事の一つです。グループに参加することで、ご家族に笑顔が戻り、本人同様、ご家族自身が仲間と出会い、回復を支援する為に必要な知識や情報を共有できる場所となるよう心がけております。

グループで学んだ事を実際の生活に活かせるようになるには、個別支援も必要になります。個別のカウンセリングを通して個々の問題を整理しながらグループに参加して頂けると、教育プログラムの効果が最大限に発揮されると考えております。

また緊急時の対応に関しましても出来る限りのサポートをさせて頂きます。

琉球GAIAをご本人様が利用する、しないにかかわらず下記の家族会にはご参加頂けますので是非ご参加ください。

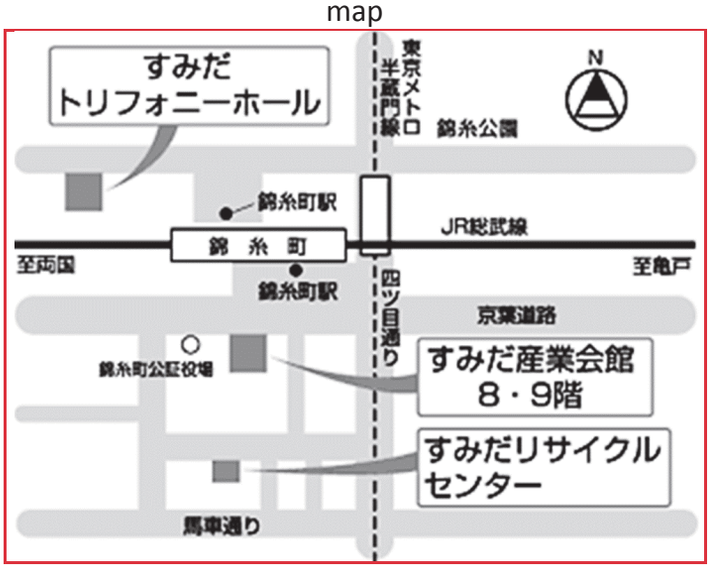
address

GAIA家族会　会場：すみだ産業会館8･9階

〒130-0022　東京都墨田区江東橋3-9-10　TEL:03（3635）4351

東京家族会とハイビスカスは、会場も開催日時も異なりますのでご注意ください。

map



GAIA家族会

TOKYO

依存症の問題を抱えた多くのご家族、琉球GAIAのスタッフ、OB、専門家を迎えてのセミナーなど、依存症に悩むご家族の方々にとって非常に内容の充実した家族会となっております。
毎回40名ほどのご家族が参加されておりますが、初めてお越しの方でも参加しやすいようなアットホームな雰囲気作りを心がけています。

すみだ産業会館にて毎月第2土曜日の18時～20時30分のスケジュールで開催しております。

参加希望の方は琉球GAIAまでご連絡ください。

琉球GAIA：098-831-2174

information

ハイビスカス

TOKYO

「ハイビスカス」は薬物依存症や様々な問題を抱えた娘を持つ母親を中心にしたグループです。娘とのかかわり方、対応の仕方をテーマにミーティングや勉強会を行っています。一人で悩まずに、同じ問題に取り組んでいる仲間たちと一緒に体験や気持ちを分かち合ったり対応の仕方について勉強しませんか？　ご参加お待ち致しております。

場所：東京都港区芝1-8-23　障害者福祉センター

日時：毎月第1土曜日　（祝祭日は休み）
17時～20時30分（無料）

参加希望の方は琉球GAIAまでご連絡下さい。

琉球GAIA：098-831-2174

沖縄家族会

OKINAWA

沖縄県内の依存症の問題を抱えたご家族の為の家族会です。琉球GAIAスタッフが中心となり、ご家族の方からの質問や、本人とのかかわりについて具体的に提案する形で行っております。

場所：沖縄県立総合精神保健福祉センター2F

日時：毎月第2第4月曜日（祝祭日は休み）
19時～20時（無料）

参加希望の方は琉球GAIAまでご連絡下さい。

琉球GAIA：098-831-2174

大阪家族会

OSAKA

関西圏で依存症の問題を抱えたご家族の為の家族会です。元・琉球GAIAスタッフの杉上を中心として、毎月専門的な講話や家族間での話し合いなど、充実した内容の家族会となっております。ご参加お待ちいたしております。

場所：兵庫県尼崎市南塚口町1-5-13
美容院ルーナロッサビル3F

日時：毎月第3金曜日の14時～16時

参加希望の方は琉球GAIAまでご連絡下さい。

琉球GAIA：098-831-2174

Keep Paddling　琉球GAIAをご支援くださる皆様方へ....

迎春

新年明けましておめでとうございます。新年を迎えスタッフ一同、本年は躍進の年にしたいと決意を新たにしております。沖縄県内をはじめ、多くの関係諸機関との連携を強化し、様々なタイプの利用者の方々にもきめ細やかなサービスを提供出来るよう、心がけていきたいと考えております。

お陰様で琉球GAIAも沖縄に根付いて13年目を迎えることが出来ました。その間にのべ３００人以上の利用者があり、現在も30人ほどの通所者やOBがGAIAの近辺に住んでいます。よりスムーズに社会復帰をはたして頂くためにも、身近に仲間がいて、いつでも相談できるという環境が重要だとGAIAは考えています。

また、近年大きな社会問題となっている、危険ドラッグ対策や処方薬依存の急増に対応していくために、スタッフの増員、スキルアップの為の研修プログラムの充実や施設の拡充が今後の課題となっています。財政面では様々な限界もあり、常に理想だけを追い求めることはできないという苦しい現状もありますが、今後も努力を惜しまず、精一杯頑張りますので、なにとぞご指導ご鞭撻のほど、よろしくお願いします。

琉球GAIAの活動にご賛同、ご支援頂きますれば、誠にお手数ながら同封しております振替依頼用紙にて献金のご協力を願い申し上げます。また、今後振込方法の簡素化を計画しております。詳しい説明は家族会やホームページ上にて順次行ってまいりますのでよろしくお願い致します。

なお、献金の振込用紙は全ての方に同封させて頂いており、寄付献金を強要しているものでは無いことをご理解ください。

琉球GAIA　職員一同

献金お振込先　郵便振替　口座番号:01710-2-48714　口座名:リュウキュウガイア

アルコール・薬物・ギャンブル依存症に関する無料相談は琉球ガイアまで

RYUKYUGAIA

www.facebook.com/ryukyugaia

RECOVERY
ISLAND OKINAWA
2015年 1月 1日発行
発行|特定非営利活動法人アルコール・薬物依存症リハビリセンター琉球GAIA
沖縄県那覇市字識名1102-16 〒902-0078
TEL:098-831-2174　FAX:098-831-7174
MAIL:mail@ryukyu-gaia.jp

薬物・アルコール依存症リハビリセンター琉球GAIA
【GAIA東日本相談センター】
☎ 03-5800-5151
【GAIA西日本相談センター】
☎ 06-6433-5111
【沖縄ケアセンター琉球GAIA】
☎ 098-831-2174

フリーペーパー(無料)です、ご自由にお持ち帰りください。