RECOVERY

ISLAND OKINAWA

季刊リカバリーアイランド沖縄 Vol.005 [無料] autumn 2014 10

特集◎

リハビリ施設の中全部見せます。

～仲間の声～

依存症治療最前線

リカバリーアイランドにかける夢

社会医療法人敬愛会ちばなクリニック 清水 隆裕

琉球GAIAの家族支援プログラム

RECOVERY
ISLAND OKINAWA

RECOVERY island okinawa Vol.6
2014 Ryukyu-gaia MOOK
Art direction:Yuuji Ueda

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。

03 リハビリ施設の中、全部見せます。
［依存症の施設ってどんなところか気になる～
って訳で！琉球GAIAの一日に密着しました］

07 仲間の声　～Recovery Voice～
［変わっていくこと］文＝琉球GAIA OB　マナブ
［再出発］　文＝琉球GAIA スタッフ　与那嶺 卓

09 ご家族の体験談
［依存症家族から］
文＝琉球GAIA家族会　K

10 依存症治療最前線
［リカバリーアイランドにかける夢］
文＝ちばなクリニック　清水 隆裕

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

巻頭特集◎

依存症の施設ってどんなところか気になる〜って訳で！

リハビリ施設の中全部見せます。

ON LINE | 02 | @2014.8.16

Photo:Ryukyu-Gaia Stuff
Model:Ryukyu-Gaia
Art direction:Yuuji Ueda

皆様こんにちは！琉球GAIA（以下GAIA）スタッフの上田です！今回はGAIAの一日の流れを例に、依存症リハビリ施設の様子を時系列で解説させていただきます！
GAIAでは朝8：20にスタッフが出勤してきます。そして9：00から利用者・スタッフ全員で朝食作りと掃除、洗濯を行っています。誰がどの作業を担当するかは各々その日の気分に合わせて決めています。これにはポイントがあって、自分のしたいことを自分の意志で選択し実行していくことで、決断力と社会性の向上をテーマにしています

一階のリビングでは皆の笑い声とネギを切る包丁の音がトントントンと小気味よく響いてます！

今朝の朝食はシシャモと明太子、納豆と卵にサラダとなめ茸のお味噌汁、皆で手分けして作った料理は懐かしい味がします！

AM10:30

朝食が終わると皆で小休止。ゆっくりテレビを見ながらコーヒーを飲んだり、読書したり、コンビニへ行ったりと一時間ほどのんびり過ごします。朝ご飯をお腹一杯食べたあとは心地良い睡魔が襲ってくるので少しだけｚｚｚ・・・の方も笑

GAIAにはキッチリとしたタイムスケジュールは存在しません。正常な環境の元、その人なりのペースで人間が本来持っている生活リズムを取り戻していくことが大切だと考えています。命令や規則で狂った生活リズムや薬物依存症が治るとは考えていません。　スタッフと利用者・利用者と利用者が二人三脚で伴走する環境でこそ『回復』があると考えています

GAIAでは3種類の依存症教育プログラムとグループセラピーを通じて依存症についての正しい理解と対処法、そして対人関係の問題を見つめ直すことを重要視しています。毎日午前中の９０分を利用してこうした問題に対する様々なスキルを身に付けて頂きます。また定期的に個別のディスカッションを行い、プログラムの進行具合や理解度を確認し合いながら確実な理解を促進しています

GAIAが採用している依存症教育プログラムは以下の通りです
①認知行動療法をベースとした再発防止教育プログラム
②１２ステッププログラム
③RDP（リカバリーダイナミクスプログラム）

買い出しに行った人が晩ご飯と明日の朝食のメニューを決めるようにしています。悩みに悩んで今日の晩ご飯は鍋料理に決定ー！

買い出しから帰ってくると午後のスポーツプログラムの準備に取り掛かります。今日の晩ご飯は鍋料理なので、野菜を切り、下準備を済ませました。これでスポーツプログラムからクタクタに疲れて帰って来ても手軽に晩ご飯が作れます笑
今日は天気も良く、波もグッド！　早く出発したくてサーフィン組の皆はソワソワしています笑

PM2:00

今日のスポーツプログラムはサーフィン、シュノーケリング、プール、日焼けと沖縄の照りつける太陽の恵みを生かした一日です！
スポーツや屋外活動を通じて仲間との交流を深め、一人の時も自由な時間を楽しめる新しいライフスタイルを獲得することを目的としており、また自分が参加したいプログラムを利用者自らが日々選択して参加することで、決断力や自立心、目標達成力を高める効果もあります。GAIAではスタッフ対利用者の比率がとても近いため、柔軟に様々なプログラムを行える利点があり、こういった依存症回復施設では非常に稀な形態をとることが可能となっています。またGAIAのスポーツプログラムは強制的に参加させられるプログラムではなく、入寮直後の離脱期や、体調が優れない時はしっかり休んで頂き、健康面や体力面にも配慮しています
この他にもフィットネスジムやゴルフ、観光、野球、テニスなど様々なプログラムを取り入れて、新鮮な感覚で楽しく体を動かせるような環境を作りを心がけています。GAIAで覚えた趣味が一生の趣味になる方も多いです！

そして午後のスポーツプログラムが終わると夕食作りの時間です。この日も皆で『あーでもないこーでもない』とワイワイ楽しく調理しました！　こうして料理を通じて皆が笑顔になることが最大の隠し味です！！本当にGAIAの料理は美味しいですよ～ご賞味あれ！

PM6:00～

GAIAの一日の流れを早足で解説してきましたが、夕食が終わると一日のプログラムが終了です。この後は各自自由にくつろいでもらっています、施設外の自助グループミーティングに通ったり、テレビやビデオを観たり、ジムに行ったりウォーキングしたりと皆充実したアフター５です

リハビリ施設の中全部見せます。

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

24年前に私がリハビリ施設で働き始めてから今日までの間、私が最も大切だと考えていることについてお話しさせて頂きたいと思います。

今回のメインテーマを『リハビリ施設の中、全部見せます』とした経緯には、依存症施設の持つ、怖く暗いダークなイメージを払拭したいというスタッフ一同の想いがありました。まだ苦しんでいる未治療の依存症者の中には、ある一部の施設をテレビなどで観て「ここにだけは絶対に行きたくない」と治療につながることを拒んでいる方々が多くおられます。琉球GAIA（以下GAIA）なら入寮治療しても良いかなと思ってもらいたい、またその方々にGAIAの生活の様子を見てもらうことでどんな人たちがどんなプログラムを受けているのかをなるべく詳しく伝え、依存症リハビリ施設に対するハードルを少しでも下げたい。またGAIAが最も大切にしていることである『施設内に笑いが溢れていて安心できる場所であること』や『スタッフと利用者が対等な関係で、かつ敬意を持って接していること』そしてなによりも『スタッフ自身が健康で日々の生活をエンジョイできていること』などを知って頂きたいという想いからです。

GAIAではいくつかのテーマを設けていますがその中の一つに、施設やグループ(家族会)をオープン(開放的)にしているということが挙げられます。

機関誌リカバリーアイランド沖縄vol.2では家族会やグループがオープンである重要性についてお話しさせて頂きましたが、依存症本人を支える多くのご家族の方々は、今現在治療中の本人がどのようなプログラムを受け、どのような生活をどのような仲間と過ごしているのか、というごく当たり前の疑問を抱えつつ、直接施設に聞く事もできず不安を抱えている方が多くおられることと思います。実際私も以前勤めていた施設時代は「連絡がないのが元気な証拠だと思ってください」などと家族に対応していましたが、GAIAが独自に大切にしている『家族と共に回復を目指すプログラム』ではやはりご本人様の現況を逐一家族と共有することや、琉球GAIA内部の様子を知って頂くことはご家族の方々の安心感に繋がります。この安心感はプログラムの進行にとって非常に大切なことだと考えております。このような趣旨から琉球GAIAでは当機関誌『リカバリーアイランド沖縄』の品質向上やホームページ、ブログ、フェイスブックを通じて施設をオープンにする取り組みをはじめました。この取り組みに関しては特に利用者の方々のプライバシーへの配慮や注意も必要で課題も多くありましたが、一つずつご家族と共にクリアーして行きました。是非一度、インターネット検索で『琉球ガイア』と検索して頂き、私たちの日々の様子をフェイスブックやホームページ内のブログからご覧になってください。きっと依存症リハビリ施設のイメージが変わることと思います。

そしてもうひとつご家族の方々に対し強くお願いしたいことがあります。治療中はスタッフと綿密な連絡を取り合いながら本人に対する提案やサポートを行って頂きたいという思いがあります。それはどういうことかと言うと、本人がプログラムと上手くつながっていく上で、まずはじめに認めなければならないことのひとつである『今まで自分なりに色々な止め方にトライしたけれど、それは全て上手くいかなかった』ということを認めて頂くことです。またご家族の方に認めて頂かなくてはならないことに『今までこうすれば上手くいくんじゃないか・こうすれば止めてくれるんじゃないかとサポートしてきたやり方は全て失敗している』ということです。これが大変重要なことで、これを受け入れて初めてGAIAの治療プログラムに向き合えると考えています。ですのでこの先も本人と家族だけで今後をどういう風にしていくかを決めていくやり方は失敗する可能性が非常に高いということです。この失敗を繰り返さないためにも、これからは信頼できる援助者(スタッフ)と相談しながら方向性を決めていく必要があるのではないでしょうか？

私が言うのも手前味噌ですが、GAIAのスタッフは最高のスタッフが揃っていると思っています。是非そのスタッフと日々連絡を取り合いながら依存症からの回復を目指して頂きたいと思います。

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を開設
日本学生サーフィン連盟 統制部長
沖縄社会人水泳大会・25M自由形記録保持者

第2特集◎

仲間の声～Recovery Voice～

「変わっていくこと」　マナブ

皆さんこんにちは。私は琉球ＧＡＩＡに入寮して１０ヶ月になるマナブです。

はじめて覚せい剤を使ったのは１６歳の時でした。親に黙って高校を辞め、数ヶ月間家出をしていました。その時知り合った不良仲間に誘われたのがきっかけでした。恐いとか悪いことだとはあまり意識がなく、好奇心となにより仲間外れにされたくないということが大事でした。

しかし、この一回が後の自分の人生を大きく狂わせてしまったのです。

何度もやめる努力をしました。しかし、また使ってしまう。この繰り返しでした。その内母親にばれてしまい、そのことが原因で揉めてばかりいました。何かあるたびに「また薬つかってるんじゃないの！」と言われることが疎ましくイライラばかりしていました。

結婚する前は何年も薬をやめていましたが、実家を離れ、口うるさい母親とも離れたことで再び薬を使うようになりました。「何年もやめてるし、少しくらいなら大丈夫やろ」という軽い気持ちでした。ちょっとだけ楽しんで直ぐにもとの生活に戻るつもりでしたが、次第にお金や時間を作るために嫁に嘘をつくようになりました。「もう自分だけの体じゃない。世界一かわいい嫁と子どももいてる。やめなあかん！」と思いながら毎日苦しみました。しかし、薬を使っている時間だけは苦しみから解放される。この繰り返しでした。

結局、嫁にもばれてしまい、離婚を覚悟しました。ろくに話し合いもせずに逃げ回り、都合が悪くなると「離婚したらええんやろ！」と逆切れしたりしました。

嫁も相当苦しんだと思います。離婚した方が楽な状況の中、私の為に薬物について勉強してくれていました。琉球ＧＡＩＡの家族会にも繋がり、その事を全く知らない私に「薬をやめられないのは病気だからちゃんと治療しよう。」と言ってきました。私を責めることなく「沖縄のＧＡＩＡでがんばってほしい。」とお願いしてきたのです。

普通なら涙を流してその愛情に答えるのでしょうが、私は「なに余計なことするんや」と思いイライラしました。他の人に薬を使っていることを知られる恐怖や、もう薬を使えなくなるかもしれないという思いでいっぱいでした。

今考えると、自分の身を守ることだけで、家族のことなんて全然思っていませんでした。小さなプライドにしがみついて事の大きさを理解できずに、言い訳ばかりしていました。そんな狂った私を見放さずに、数あるリハビリ施設からここなら私にあうだろうと考え、琉球ＧＡＩＡを奨めてくれたことに今では感謝しています。

平成２５年１１月１４日（木）「３ヵ月だけやで！」何度も嫁に確認し、渋々ＧＡＩＡに入寮しました。沖縄に着くと少し暖かく、私の心とは全く逆の青空でした。そして施設に着くと愕然としました。「なんやねん　普通の一軒家やないか」「俺の部屋はないのか？」思い描いていた施設とはかけ離れていて、今後の入寮生活にやる気のないまま、私とよく似た人たちとの生活が始まりました。

始めの１ヵ月はこの生活に慣れることと、仲間といって気安く話しかけてくる連中との受け答えでいっぱいでした。少し慣れてくると集団生活へのストレスや離脱症状で寝てばかりでした。この頃「酒ならいいやろ」と軽く考え何度か飲酒もしています。

退寮としていた３ヵ月が近づいた頃から少し考え方が変わってきました。理由は私自身よく分かりませんが、薬が抜けて頭がクリーンになってきたからでしょう。周りの入寮者やスタッフの行動を冷静に見れるようになり、意見を聞き入れることができるようになりました。そして「今帰ったらまた薬を使ってしまうかもしれない。とりあえず倍の６か月頑張りたい。」と家族に連絡しました。そんな考えになってしまうなんて自分でもびっくりしました。その頃には施設の仲間を受け入れ、悩みを共有し、励まし合い、回復を分かち合えるようになっていました。集団生活でのストレスも自分で考え、地域のＡＡやＮＡ（自助グループ）に参加するようになり、少しづつ自分の回復を感じることができるようになりました。

６か月が近づく頃には「退寮は自分が納得するまでおねがいします。」と期限を決めず、ゆっくり回復に専念する決心ができていました。入寮当初から考えると信じられない変化が私に起きました。

私は今まで何度も薬をやめようとしてきました。そして何度も挫けました。その時は自分の意志が弱いとか、辞めることは無理だと一人で苦しんでいました。今は１人ではなく家族や仲間と共に回復していく勇気があります。

本日平成２６年９月９日にこの体験談を書いていますが、実は明日ＧＡＩＡを退寮することになっています。今思うことは本当にこの場所、この仲間たちに出会うことができて良かったということです。

本当の回復とはまだまだ遠いと思います。退寮することは薬やお酒への欲求から解放されることだけではなく、もう一度自分自身を深く見つめる機会なんだとわかりました。。

PS

私事ですが、現在、世界一かわいい嫁のお腹には第２子がいます。ＧＡＩＡにきて本当の幸せが分かり、素直に喜ぶことができるようになったことを感謝します。

左：愛する家族とこうして沖縄の海を眺めていると、自分に起きた奇跡と沖縄を選んだ軌跡がシンクロする・・・

右：こうした家族の愛に支えられてマナブは変化していった・・・　仲間の中で自分の問題と向き合い、自身に奇跡を起こしていった・・・　言い訳を止めて、雨の日も風の日もミーティングに通い続けて手にしたクリーンライフ。

これからも最愛の家族と仲間に囲まれて幸せな日々を贈ってもらいたい・・・

「再出発」 与那嶺 卓　琉球GAIAスタッフ

皆さんこんこんにちは　7月からスタッフをさせてもらっているギャンブル依存症の与那嶺です。

この季刊誌「リカバリーアイランド」で一度体験談を書いているので詳しい経歴は省かせてもらいます。

私は約20年のギャンブル生活の為に多くのものを失いました。友達、彼女、時間、仕事、信用、社会的地位・・・数えたらきりがありません。危うく命まで投げだす寸前までいきました。最後は職場のお金にまで手を付け、逮捕までされています。職を失い、引きこもりにもなりました。家族も私のせいでどん底まで落としてしまいした。とにかくお先真っ暗な状況でした。

「明けない夜はない」という言葉通り一筋の希望が見えはじめたのは、かいクリニックの稲田先生から琉球GAIAの鈴木施設長を紹介されてからです。深い目の色が印象的でした。

通所でお世話になることになり、ほぼ毎日通いました。どこにも行く所もないし、何よりGAIAに行けば暗い顔をした両親を見なくて済むからです。はじめは薬物やアルコールに問題のある仲間との違い探しばかりでした。ミーティングでも自分のしてきたことについて詳しく話すことはありませんでした。変なプライドがあったのでしょうね。それでも、とりあえず何か変えようとダイエットを始めました。毎日ジムに通い、食事制限もしながら体を絞りました。ゆっくりとですがやるだけ数字として結果が出るのが楽しみでした。ストイックに体を絞りすぎてスタッフのU君から「ヨナさん、やま猫みたいやで～」と言われたのもこの頃です。日本兵ともいわれました（笑）

この頃には仲のいい仲間もできて、ミーティングでも素直に自分の話ができるようになっていました。私の話に共感し、笑い飛ばしてくれる仲間に安心しました。GAIAが私の居場所になったのです。

また、施設長やスタッフ、先行く仲間が魅力的に見え、自分もあんな風に変化したいと思うようになりました。

通所しながら仲間と共にミーティングや各種セミナー、スポーツプログラムを頑張り、一年を迎える頃、今後の進路について考え、スタッフ研修をお願いしました。ここに居れば自分のクリーンを守れるということが一番の理由です。

研修の際にはじめて入寮しました。そこで入寮の大変さも体験できました。より密度の濃い人間関係の中でバランスよく自分のペースを維持するのは大変なことです。皆よくやってるよな～と感心しました。スタッフの仕事をできる範囲で手伝い、入寮者が気持ちよく生活できるようにサポートしながら研修期間を過ごしてきたつもりです。また、新たな自分自身の問題も発見したりと充実した8か月の研修をおくることができました。

そして、7月に正スタッフになることができました。やっと再出発の準備ができたのです。

どん底に落ちてから2年以上もかかってしまいました。早いのか遅いのかは分かりませんが、多くのものを失い、危うく命まで投げ出す寸前までいった私にも得たものもあります。照れくさいのですが、なんといっても仲間です。彼らと共に過ごすことができたから、今の私がいます。彼らに居場所を与えられ、成長することができました。

私の究極の目標が「依存症になってよかった」と言えるようになることです。まだまだ、失ったものを思い出し後悔の念に苛むこともありますが、いつかこの言葉が言えるように何事も前向きにとらえ、振り返ったときこれでよかったと思えるような回復をしていきたいと思います。

PS
先日、母の誕生日会をしました。そこにアメリカに住んでいる妹から電話がかかってきて、二人目の子どもを身ごもったと連絡がありました。「最高のプレゼントだよ」と母は泣いて喜んでいました。私もすごくうれしかったのですが、電話の後「あんたはまだなの？」という言葉にカチンときてしまいました。笑って受け流せるほど回復はしていないようです。まだまだですね・・・

文＝与那嶺卓
text by Takashi Yonamine
写真＝上田裕司
photo by Yuuji Ueda

左：GAIAでの生活を通じて新たな生きがいの発見や、両親、兄弟との関係の修復など、多くの壁を乗り越えてきた経験が自分自身にとって貴重な財産となっている。今日も彼は自分の一日に責任をもって生きている・・・

右：スポーツジムにしてもダイエットにしてもゴルフにしてもクリーンライフにしても地道な努力を重ねていくことが『その人の未来』を作り上げていく。彼の背中はいつでもそういったメッセージに溢れている・・・・

ご家族の体験談

GAIA家族会　Kさん　　『依存症家族から』

私たち家族いま私は7歳の息子がいます。この体験談を書く4日前こんな会話がありました。

息子「ママは90歳になったらおばあちゃんになるの？」

私　『そうだよ』

息子「イヤだ！ママはずっとママでいて！」(半べそ)

私　『う～ん・・・』

何気ない会話ですがとてもうれしかったのです。息子は、いずれ老いておばあちゃんになる私が嫌でいつまでも「ママはママでいてほしい」のでしょう。

その息子が2歳の時、夫は沖縄へ行きました。その時のことを息子は覚えていません。それでよかったと私は思います。

夫と知り合ったのは約20年前のことです。夫との明るい未来しか思い描けず、当時の無力な私は、何も知らず、何もできなくて、言葉や行動で夫をコントロールしようとしていました。また「いつかはやめるだろう」と楽観的に構えていました。しかし、この先15年以上苦しめられたのです。理由は「依存症という病気のことを理解していなっかた」これに尽きると思います。

幸せな思い出も、もちろんたくさんあります。多くの人に祝福され結婚し、子宝にも恵まれました。新婚生活も薬を使っている夫と喧嘩をしながらもなんとか過ごしていました。しかし、3人目の子を妊娠した時我慢も限界へ・・・

薬を使い続ける夫、帰宅しない日々、ギャンブル、多額の借金、女性問題など数えたらきりがありません。もちろん私にも喧嘩の原因はありましたが、こんな夫に素直になれなくて子供たちの前でヒステリックに喧嘩ばかりしていました。今考えると、上の二人の子供たちには本当に申し訳なく思います。特に2番目の子には今だに甘い私がいます。償いの気持ちがあるのでしょうね。

そんな中、江戸川区女性センターから上野保険所を紹介され、家族会やSS、ダルクにも足を運びました。そして、鈴木さんや谷川さんと出会うことができたのです。私や夫にとって奇跡の出会いでした。インターネット等の情報が少ない時代でしたから。

またここからが長かった(笑)

夫が自ら沖縄へ行くと決めるまで3年以上かかりました。借金だらけの我が家に入寮するお金があるはずもなく、夫の状態も悪くなるばかりでした。お互い何度も離婚しようと考えていました。

そんなある日、ひょんなことからまとまったお金ができて、夫は沖縄へ行く決心をしてくれました。

しかし、私は不安でした。本当に夫は回復してくれるのか・・・・

本当に不安でした。「回復している人たちを見て、ポジティブに考えよう！」なんて言われても、いきなりそんなことできるわけありませんよね。毎日一人で泣いてばかりでした。子供たちや仕事のことを一人で抱えて無力を感じました。

それでもやるしかなかったのです。私にできることは、家族会に参加して、依存症について勉強し、鈴木さんや同じ境遇の仲間を信じ、何より夫を信じることでした。

そして半年後、何事も無かったように夫は沖縄から帰ってきました。

あれから5年以上たちますが、今私はすごく幸せです。夫の病気に対する不安はありますが、以前のように夫をコントロールしようとせず、夫に任せています。たまに喧嘩すると鈴木さんを頼ってしまうこともありますが・・・(スミマセン)

この体験談を書いていて、私が何か夫に対して協力したことはあまり思い出せませんが、それでいいと思います。今、私たち家族は毎日幸せに過ごすことができているからです。私や夫、子供たちにやさしく関わってくださった皆様、本当にありがとうございます。家族会での多くのお母さんたちとの出会いは私の宝物です。

これからも、ゆっくり、あせらず家族そろって歩いていこうと思います。

ありがとうございました。

The Most Advanted Addiction Treatment

依存症治療 治療 最前線

『リカバリーアイランドにかける夢』

社会医療法人　敬愛会ちばなクリニック
健康管理センター医長
清水 隆裕

文＝清水隆裕
text by Takahiro Shimizu
写真＝上田裕司
photo by Yuuji Ueda

リカバリーアイランド沖縄をお読みの皆様、はじめまして。私は沖縄市知花にある「ちばなクリニック」の健康管理センターで人間ドック・健康診断を担当しながら、生活習慣病であれ悪性腫瘍（がん）であれ「早期発見」より「予防」が大事と、予防医療の普及に努めている医師です。

さて、皆様の中には、医師というと、教育熱心な両親のもとに生まれ、子どものころから勉強漬けで、有名進学校から医学部に進学したエリート……なんていう人物像を想像する人も多いかもしれません。確かに、私の身の回りにもそういうコースを歩んでこられたであろう方々はたくさんいます。では、私は？というと、残念ながら（？）そんな道を歩いてはきませんでした。

生まれは千葉県市原市、東京湾沿い京葉臨海工業地域に隣接した新興住宅地です。雨が降れば酸性雨、晴れたら光化学スモッグ、曇りの日には雲なのかスモッグなのかわからない……公害対策が進んだ今日ではかなり改善しているようですが、私はそんな環境の中で少年時代を過ごし、喘息に苦しめられていました。最寄り駅まで徒歩40分、バスは１時間に1本あるかないかという不便な場所に住んでいながら、自家用車もない。もちろんエアコンもありませんでした。

秋の始まるこの季節の思い出といえば、母の内職です。サンタクロースの目を縫い付けたり、紙のブーツを作ったり……それらがクリスマス前になるとお菓子を詰められてスーパーで山積みにされる。でも、我が家で作られたサンタクロースが、家に戻ってくることはありませんでした。日本全体が貧しかった時代ではありません、私が生まれたのは昭和48年です。同級生の家には普通に自家用車があり、すでにビデオデッキが普及している、そんな時代でした。

そんななか、父は一日に二箱のタバコを吸う重喫煙者でした。私にとって父は文字通り“煙たい存在”であると同時に、たまに一緒に出かけてもお菓子もジュースも買ってもくれずタバコだけは買う恨めしい存在でした。そしてそれに私が苦情を言おうものなら「オレが稼いだんだ、文句言うな」と一括されたものでした。

内職にいそしむ母でしたが、彼女自身は開業医の次女でした。実家の医院は叔父が継いでおり、その家には私と同年齢の従兄弟がいました。同じ祖父を持つ同級生なのに、我が家とのあまり違う生活に驚いた私は、医者になれば豊かな生活をおくれるものだと疑いませんでした。「お医者さんになるならたくさん勉強しないとね。」「いい学校に行かないとね。」そんな周りの大人たちの言葉に感化され、私立中学校に進みたがっていた私を阻んだのは、やはり経済事情でした。父は自分のタバコ代を私の進学に充てようとはしませんでした。私は、受験前に敗北したのです。

高校進学に際し、私は静かに反旗を翻しました。公立高校に進むように懇願する両親をしり目に、試験会場に向かわなかったのです。公立高校進学の道を断ち「滑り止め」と称して受験していた私立校への進学を果たしました。そこは、かつて私が進学をかなえられなかった中学校を傘下に持つ高校でした。その高校では国際教育の名目で海外留学を推奨していました。どうしても自宅から離れたかった私は学校の推薦をとりつけ、アメリカに本部を置く非営利団体から奨学金を得て、交換留学の名目で渡米しました。

留学先にフロリダ州が選ばれたのは偶然でした。喘息ゆえに水泳が好きだった私はスキューバダイビングを始めました。このことが、のちに、縁もゆかりもなかった沖縄へ移住する足がかりとなりました。ダイビング・インストラクター資格や潜水士免許を取得したことで経済的な自立に成功し、一方で、医師になる夢も持ち続けており、のちに琉球大学医学部へと進学することになったわけです。

こうして私自身の過去を振り返ってみると、生活環境を大きく変えることになった米国留学は非常に大きな転機でした。その後も順風満帆とはいきませんでしたが、なんとか人並みに生活できているのではないかと感じています。その経験から、私には、琉球GAIAの皆さんとともに実現したいことがあります。それはダイビング・スクールを開設し、回復のために沖縄に滞在される皆さんに、ダイビングの楽しさを味わってもらい、さらに希望される方には就業も可能な関連資格（インストラクターや潜水士）を取得できるようにサポートしていきたい、という夢です。ダイビングができるようになると、スクールを開くというほかにも、漁業や水中土木という仕事もありますし、華やかなところでは水中写真や動画を撮影するなどというマスコミ関係職にも道がひらけます。今すぐには難しいではありますが、何年かのうちには具体的に検討したいと考えています。皆様からもご要望やアイデアがあれば、ぜひお寄せください。すべてをかなえることはできないと思いますが、できることを一緒に探していきたいと思います。

Profile
清水隆裕（しみず たかひろ）
1973年　千葉県市原市生まれ
1990年　渋谷教育学園幕張高校からフロリダ州立ガルフ・ハイスクール留学
1995年　PADI ダイビング・インストラクター認定。潜水士免許取得。
2001 年　琉球大学医学部医学科卒業、同大学放射線科入局
2003 年　琉球大学大学院医科学研究科入学、腫瘍病理学講座
2006 年　社会医療法人敬愛会ちばなクリニック健康管理センター入職
2008 年1 月　同医長、現在に至る。
専門：人間ドック・健康診断、予防医療、禁煙指導、防煙教育
沖縄ニコチン依存症研究会幹事　日本禁煙学会評議員
禁煙心理学研究会世話人　沖縄ANDOGネットワーク世話人

沖縄の教育現場へ足しげく通い、タバコのもたらす健康被害と喫煙予防を説いている。この日も浦添市立前田小学校３年の児童たちに真摯に語りかけ、子供たちの未来と日本の抱えた薬物問題に対峙していた。解りやすく驚きに溢れた講演で、講演後も子供達の質問に対して一つひとつ丁寧に答える姿が印象的だった。

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。

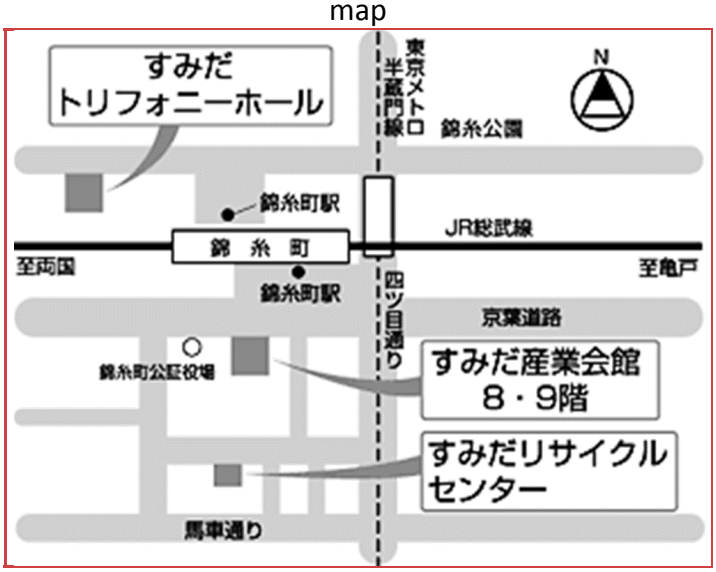
address

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（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

Keep Paddling 琉球GAIAをご支援くださる皆様方へ....

10月を迎え、ここ沖縄も朝夕に秋の訪れを感じることができるになりました。GAIAの仲間たちも夏の間に真っ黒に日焼けして精悍さを増したようです。

お陰様でこの「リカバリーアイランド沖縄」も累計5000部以上を沖縄から全国へ発信することができました。今回の特集「リハビリ施設の中、全部見せます」でGAIAの一日の流れを紹介したように、Facebookやブログ等で日々の様子や出来事をオープンにすることが、未だ依存症に苦しむ仲間やご家族に対して回復と希望のメッセージを運ぶ事だと考えています。また、これからの依存症リハビリ業界においても、社会の理解を得るために非常に重要なことだとスタッフ一同確信しております。

さて、琉球GAIAも皆様の暖かいご理解とご支援で12年目を迎えることができました。これまでのご協力に対し、スタッフ一同心よりの感謝を伝えるとともに、皆様のお気持ちを無駄にすることが無いよう、プログラムの充実やサービスの向上に努めてまいりたいと考えております。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が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込依頼用紙にてお振込み下さるようお願い申し上げます。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。

献金お振込先　郵便振替　口座番号:01710−2−48714　　加入者名:琉球GAIA

琉球GAIAスタッフ一同

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

RYUKYU GAIA

http://www.ryukyu-gaia.jp

RECOVERY ISLAND OKINAWA

2014年10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