# RECOVERY

ISLAND OKINAWA

[季刊リカバリーアイランド沖縄]
Vol.002
autumn 2013 10

特集◎

## いざ、憧れの沖縄へ！

本人、ご家族の・・・
依存症の本音

## 依存症治療最前線

国立精神・神経医療研究センター精神保健研究所
薬物依存研究部長　和田 清先生
「社会モデル」から「医療モデル」への急速な転換

琉球GAIA代表　鈴木 文一
「回復に大切なもの」

琉球GAIA　草野 卓也
「海外研修を終えて」

# RECOVERY
ISLAND OKINAWA

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 巻頭特集◎
## いざ、憧れの沖縄へ！

04 糸満晴明病院 地域医療相談課
精神保健福祉士
岡田 拓也 ［楽しむ・・・］

05 第2特集◎
本人、ご家族の・・・依存症の本音
「新しい人生」
琉球GAIA OB T・A

06 「Aさんへの手紙」
GAIA家族会 真

07 第3特集◎
依存症治療最前線
「社会モデル」から「医療モデル」への急速な転換
国立精神・神経医療研究センター精神保健研究所
薬物依存研究部長 和田 清

08 回復に大切なもの
琉球GAIA代表 鈴木 文一

09 海外研修を終えて
琉球GAIAスタッフ 草野 卓也

10 第4特集◎
絆と苦悩の狭間
正道みちしるべ 僧侶 赤門伝法経

11 第5特集◎
琉球GAIAの家族支援プログラム
東京と沖縄で依存症のご家族を対象とした家族会の開催

琉球GAIAスタッフ
写真＝上田裕司
photo by Yuji Ueda

北部合宿に向かう途中、ふと景色に目をとられ、車を止めてカメラを取った・・・
そこには沢山の蒼と、不安定な足場を物ともせず、力強く先を見据える一人の漁師さんの姿がうつった・・・　何だかワクワクする一日の始まりだった。

巻頭特集◎ いざ、憧れの沖縄へ！

# 沖縄の心に触れた日

数奇な運命をたどり、普通に考えたらまず出会わなかったな、
というようなメンバーが、沖縄にやって来た。
そこは今までの荒んだ日常とは違う、色に満ちた島。
感じようとしなかった事が、感じる事の出来るようになる島。
気が付くといつしか自分自身が、鮮やかに色付き始める島。
あなたもこんなところで新しい【生き方】はじめませんか？

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

# Recovery Island Okinawa
# Touch the Soul,and Feel the Warmth

琉球GAIAスタッフ
写真・文＝上田裕司
Photo・text by Yuji Ueda

表紙. ジャングルの森を抜けるとそこには絵に描いたような光景で迎えてくれる、タナガーグムイ。傷付いた心を癒し、荒んだ日常を置き去りにするパワースポット。1. 北部合宿にて漁港の堤防から飛び込みに向かう仲間達。背中に緊張感が漂う(笑) 2. 手付かずの大自然の中での波待ち･･･ 自分の存在を波と分かち合う。 3. 生まれも育ちも年齢も違う仲間達が、一つ同じ堤防の上で笑い語らう･･･ 4. 那覇･壺屋通りで見つけたシーサー。沖縄の魔除けの獣で、災いを防ぎ福を呼ぶ。 5. 沖縄の夜明けの陽が昇る直前、海と空の色が一緒になる幻想的な瞬間。 6. 国の天然記念物【ヤンバルクイナ】 7. タナガーグムイにあるターザンロープで少年のようにはしゃぐ仲間達！ 8. 寸胴で作る伊勢海老まるごとの絶品味噌汁！至福の瞬間。 9. 鬱蒼と茂るジャングルの奥で出会った【がじゅまる】の大木、その場の空気までも凛とさせていた。 10. 8メートルほどの高さがある堤防からのダイブ！仲間と悩みに悩んだ末、一気に飛んだ！ 11. 街中の路地でふと見つけた黄色い花、今日はなんか良い事あるかも。 12. 沖縄の夜空は、昼の青い海と比べても見劣りしない天の川が流れていた。 13. 皆で大宜味村のパワースポット、ター滝にてお清め！沖縄の持つ力が今日も皆に笑顔をくれた。感謝。

# ～「感謝」～

糸満晴明病院　アルコール病棟専属ケースワーカー
**岡田　拓也**

元琉球ガイアスタッフで現在は、糸満晴明病院アルコール病棟専属の精神保健福祉士（ケースワーカー）をしている岡田拓也と申します。

私が、琉球ＧＡＩＡでスタッフをしていたのは、今から約１０年前のことです。設立当初の琉球ＧＡＩＡは現在と違って教育プログラムもなく、一日一回のミーティングのみで、それ以外のプログラムは釣りとサーフィン、そして月に一度大自然を満喫しにいく北部合宿だけでした。本当に何も無いところからのスタートでした。

琉球ＧＡＩＡとの関わりが私にとっての初沖縄で、それまで一度も沖縄を訪れた事が無かった私は、テレビで観る南国というイメージのみで、沖縄のことは本当に何も知らない状態でした。

沖縄に到着した初日、空港近くの瀬長島から観る海を眺め「なんて！キレイな海なんだ！」と感動したのを覚えています（笑）。沖縄の事をよく知る皆さんなら瀬長島周辺の海はどれだけ汚れているかご存じですよね（笑）。

今となっては大好きな沖縄ですが、初めからこの様に思えたわけではありません。もともと横浜で生まれ育った私は都会でしか生活した事がなく、沖縄に馴染めずにいました。また運動やアウトドアでの活動が嫌いだった訳ではありませんが、どちらかと言うとインドア派でしたし、積極的に外で体を動かすようなタイプの人間ではありませんでした。

そんなこともあってか、運動やアウトドア中心のガイアの活動もいまいちハマリ切れませんでした。ですから沖縄に来たばかりの頃は、地元に帰ることばかり考え、沖縄の良いところが全く見れず、いつも地元と比較し「横浜と沖縄の違い探し」をしていました。日々文句をいいながらも沖縄の生活は続き、約一年が過ぎたころ、地元に戻るか、沖縄に残るかの選択をする出来事がありました。その時、今までの沖縄の生活を振り返り、自分はここで何か得たものがあったのだろうか？地元に戻って今までの自分と何か変わった事ってあったんだろうか？そんな疑問ばかりで、この一年間、何をやっていたんだろうか・・・。そう考えるようになり、沖縄にしばらく残る決心をしました。ここからが本当の意味での『スタート』だったと思います。

横浜と沖縄の違い探し」をやめ「沖縄の良いところを見つけよう！そう考える様になってから、少しづつ何かが変化し、それと同時に沖縄をどんどん好きになっていくことを感じました。これは、何処か自助グループとの関わりと似ている様に思います。「仲間との違い探し」ばかりしている間は「回復が始まらない」というのと一緒かもしれません。

そして現在の私はといえば、サーフィンや釣りにはまり、沖縄の綺麗な海や大自然を満喫しています。大げさに感じるかもしれませんが、自然の中に身を置く事で、とても多くのことを学んだ気がします。海、空、太陽、星・・・その時々で感動する瞬間が多くあります。またその自然の中で、良い波に出会え楽しくサーフィン出来た時、釣りに行き大きな魚を釣った時、またその中で出会う人々に対して心から感謝出来る瞬間があります。沖縄に来る前の自分は、物事に対して感動したり、他人に感謝する事が出来なかったように思えます。

まだまだ至らないことの方が多い自分ですが、沖縄の自然を通して感動したり、感謝することが少しずつ出来るようになったかと思います。これは、沖縄が自分にくれた最高の贈り物だと思っています。これからもこの気持ちを忘れず、沖縄での生活を満喫していきたいと思っています。

Profile
**岡田 拓也（おかだ たくや）**
1974年生　神奈川県横浜市出身
（略歴）
東京理科大学　理学部卒業
平成13年 NPO法人セルフサポート研究所（東京）
平成14年 NPO法人琉球GAIA（沖縄県）
平成19年 精神保健福祉士資格取得　同年カナダ留学
平成21年 糸満晴明病院アルコール病棟専属ケースワーカー

上下：沖縄の蒼い海で釣る魚は皆、大きく元気で、釣り人もまた然りのようだ。

左右：その日の気分でふらっと海に行き、自然と調和する・・・・ピースサインは平安の証し。

文/写真＝岡田　拓也
Text/photo by Takuya Okada

# 「新しい人生」

琉球GAIA OB　T・A

私はアルコール依存症者です。 16歳からお酒を飲み始めて、40歳で体を壊して入院するまでほとんど毎日飲んでいました。10代、20代の頃は楽しいお酒でした。ところが、30代になると病気が進行し、お酒中心の生活になって行きました。

33歳の時に結婚しましたが家庭生活に全く馴染めず、6年後に離婚しました。当時は「やっと一人に戻れた。これで好きなお酒を思いっきり飲むことが出来る」と思ったものでした。ところが1年後には仕事を失い、体を壊して入院する事になったのです。それでも退院後、10年間はお酒を断っていました。でも、再飲酒してしまいました。自分では、何故飲んでしまったのか訳がわからず、自分にはお酒を断つ事は無理なんだと思いました。

それから約1年間お酒を飲み続けていましたが、彼女から琉球GAIAを紹介され、つながる事が出来ました。平成20年12月の事でした。私は家が近かったため通所という事でお願いしました。通所して間もない頃は、入寮しているメンバーもスタッフも私より若くて、なかなか馴染む事が出来ませんでした。それでもセミナーを受けて回復プログラムに参加し、メンバーと一緒に食事をしたりするうちに気心も知れてきて、充実した日々を送れる様になりました。

私は琉球GAIAで多くの事を学ぶ事が出来ました。アルコール依存症の事、自分自身の事、人間関係の事、そしてこれからどう生きて行くのかという事。

私は今まで好き勝手に生きてきました。他人の意見は聞かず、自分自身を知らず、自分の人生なんだから自分の思う様に生きるんだ、と思っていました。ところがその結果お酒にとらわれ、お酒に振り回されて全てを失い、周りの人達に迷惑を掛け、アルコール依存症になって自分自身を傷つけて生きて来ました。それに気づくことが出来たのも、琉球GAIAにつながる事が出来たおかげです。スタッフやメンバー達には本当に感謝しています。

一度アルコール依存症という病気になると一生完治する事は無いと言われていますが、プログラムに従いベストを尽くせば病気の進行を食い止める事が出来るし、そうすれば*回復が可能となるのだ。と言われています。私も2年余りの通所のおかげで色んな事を経験する事が出来、少しずつ新しい生き方を選択出来る様になって来ていると思います。ただ私は自分自身を知れば知る程、重症だと思い知らされるので、本当に少しずつ回復して行けたらと思っています。

最近は少しずつ社会復帰をして、新しい人生を歩んでいます。どれだけ新しい生き方が出来るのか、それは琉球GAIAで学んだ事をいかに実社会で実行する事が出来るのかにかかっています。私の新しい人生の原点は、琉球GAIAです。

最近は、普段の生活に追われ、琉球GAIAに顔を出す日もめっきり少なくなり、不義理をしていますが、それでもたまに顔を出すと、スタッフやメンバー達はいつも暖かく迎えてくれます。本当にありがたい事です。

お酒を飲んでいた頃は、他人に感謝する事なく、上手くいかないと全て他人のせいにしていました。今では周りの人達に助けられ、生かされているんだと感じています。私は現在56歳になります。これからどう生きるのか、琉球GAIAにつながった事で得たチャンスを生かす事が出来るのかは私自身にかかっています。それでも自分の力が足りない時には周りの人達の力を借りて、気負わず‘楽’な人生を送る事が出来ればと思っています。

写真＝上田裕司
photo by Yuji Ueda

＊「依存症になると一生完治する事は無い。それでもプログラムに従いベストを尽くせば病気の進行を食い止める事が出来るし、そうすれば回復が可能となるのだ・・・」
この【回復】とは、再び飲酒をコントロール出来る様になると言う事ではなく、飲まない生活を続けながら自分自身の問題と向き合い、自分自身を変えて行く努力をする事によってもたらされる【生き易い人生】を意味しています。

第２特集◎

# 専門家、ご家族の…依存症の本音

## 「Aさんへの手紙」

GAIA家族会　真

　Aさん。あなたのお子さんの悲報を伝えられたグループの空気は、一瞬凍りつき、次いで怯えの入り混じった悲しみに覆われました。同じ問題を抱えた仲間たちは誰もが他人事ではなく、あなたの苦しみを痛いほど感じとって涙しました。仲間の一人は「なんでこんなことが。頑張ったのがなんにもならない。」と取り乱したほどです。あなたがステップの棚卸しにも真剣に取り組み、次第に家族も足並みを揃え、お子さんも問題に向き合いはじめた矢先のことだけに、私も大きな衝撃を受け、半月経った今も”あんなに頑張った、正しく頑張った、なのになぜ“の思いに苛まれています。愛する子の突然の死という残酷の仕打ちを、グループのプログラムの中にどう受け止めたらよいのかと。NAの「日々の瞑想8/20」は死に直面して生じた感情をそのままに神との意識的触れ合いを深めることを勧めています。深い悲しみのどん底にある今のあなたにこれは酷なことでしょうか。でも私のスポンサーは苦しみの中でこそ自分なりに理解する神の意志に気付かされるといいます。実際、仲間たちの多くも回復への気付きやスピリチュアルな成長は、問題にもがき苦しんだ時に得て来たのではないでしょうか。あなたの極限の苦しみを、過去への後悔と恨みに収束してしまうのはあまりにもったいない。あれから、人は自力では耐え難い苦難をどう受け止め、対処してきたのかを考え続けています。その中で出会った詩人　東條耿一の言葉。彼は「世の人の忌み嫌う癩者（ハンセン病）」であることを受け入れ、喜びにまで高めた現代のヨブのような人です。己が身に起きた最悪の悲惨事を「惜しみなく奪う神の愛」と心の奥底に受けとめて、その境遇に限りない喜びを覚えるまでになりました。今の私たちには遥かに遠い境地ですが、苦の中にいて苦のままで心の平安と生きる歓びを得る、それが１２ステップ・プログラムなのかもしれません。

　薬物依存症は癌などよりも死んでしまう率の高い病気だと。あなたの悲報を聞くしばらく前にも私の古い仲間のお子さんが病気で亡くなられました。これまでどれほどたくさんの絶句するような悲報に遭ってきたことでしょうか。改めて本人も家族もいつも死と隣り合わせで生きているこの病気の残酷さを思い知らされました。私たち家族の多くは薬物の狂気と向き合うあまりの苦しさから、時にいっそ死んでくれたらの思いにかられた経験も。だがあの時の仲間の悲痛な表情からは誰もが子の死を恐れ、必死に生きてくれと願っているのがはっきりと感じられます。何があっても生きていてほしい、「子への期待は残酷」と学び、一切の期待を手放したとしても、これだけは残る、家族の本音です。

　Aさん、身に付けた祈りの習慣は続いていますか。あなたが自分なりに理解する神に頼って苦難と向き合い、祈りと黙想を深めて、できるだけ早くまた仲間たちの許へ戻ってくれるよう首を長くして待っています。

写真＝上田裕司
photo by Yuji Ueda

「私自身、覚醒剤に手を出して妻や子供達、両親、家族皆、そして自分自身を奈落の底に突き落としました。しかしその妻や子供達、両親、家族皆の支えがあり生き直す事が叶っています・・・

確かに多くの期待やプレッシャーを感じ、時には全てに対して恨みもした・・・
でも今日、満天の星をＧＡＩＡの仲間達と見上げ、ふと想った。

「ほんとうにありがとう・・・」

第３特集◎

# 依存症治療最前線

The Most Advanced Addiction Treatment

## 「社会モデル」から「医療モデル」への急速な転換

文＝和田 清
text by Kiyoshi Wada
写真＝玉城淳也
photo by Junya Tamaki

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 薬物依存研究部長
和田 清

この６月、久しぶりにロス・アンジェルス（アメリカ）の治療共同体（ＴＣ）を見学してきた。４日間で６箇所を訪問する充実した訪問であった。

そもそも、私が米国の治療共同体を知ったのは１９９０年にさかのぼる。当時、私は薬物依存症については全くの素人だった。某財団の企画で、小沼杏坪先生と永野潔先生とが、米国立薬物乱用研究所（ＮＩＤＡ）の手配した米国の治療共同体を中心とする薬物依存症治療施設を訪問すると聞きつけ、個人的に同行させていただいたのである。

全くの素人であった当時の私には、見るもの、聞くものすべてが、とにかく、驚きの連続であった。特に、スタッフのほとんどが元薬物依存症者であり、１２ステップの教えの元、階層化された人間関係の中で、個々の役割をこなすことによって、「回復」を目指す米国式ＴＣはことのほか興味深いものであった。

当時、米国の書店には、「アルコール依存症と薬物乱用に対する治療施設全米ベスト１００」と題する本が売られていた。そこには、各施設の治療プログラムや施設規模、スタッフ構成などが施設毎に紹介されていたが、スタッフ構成欄には必ず「リカバード・カウンセラーの割合（回復してカウンセラーになった者がカウンセラー全体に占める割合）」が出ており、８０％とか９０％とか、その高さを誇示していたのが印象的であった。言い換えれば、米国式ＴＣの基本として、回復者こそが主人公であった。

その後、ことあるたびに、２００８年頃まで、私は米国式ＴＣを始め、香港、タイ、ヨーロッパ、ニュージーランドのＴＣを見てきた。その中で、特に英語圏でのＴＣがじわじわと「洗練」されていく印象を持っていた。この「洗練」とは、回復者ではない専門職者がじわじわと増え、この専門職者によるグループ・カウンセリングがじわじわとＴＣプログラムの中で、その存在感を増してゆくといった感じである。

今回、ロス・アンジェルスのあるＴＣで、「社会モデル」から「医療モデル」への急速な転換を迫られている」と聞かされたが、この「医療モデル」を象徴するかのように、どこのＴＣでも、マトリックス・モデル（マトリックス研究所が開発した認知行動療法）を中心とした認知行動療法が、プログラムとしての主役ではないにしても、ますますその存在感を増していることを実感した。

しかも、この「社会モデル」から「医療モデル」への急速な転換は、ロス・アンジェルス郡政府により、財源がらみで強力に進められていた。私自身、わが国でのＳＭＡＲＰＰ系（ＳＭＡＲＰＰと称する認知行動療法）の普及に関わる一人であり、ＳＭＡＲＰＰの有効性は訴えたい。しかし、その一方で、私は、米国式ＴＣのそもそもの根幹である、私流に言えば「回復者の経験に基づく、ゴリゴリとした指導」に最大の魅力を感じてきた。

この両者のバランスこそが最も重要のように思う。「ゴリゴリした指導」を大切にしたいものである。

Profile
和田 清（わだ きよし）
【専門分野】
薬物乱用・依存の疫学的研究、乱用・依存者の属性に関する研究、
中毒性精神病の症候学的研究
【所属学会、研究会】
日本社会精神医学会副理事長、学術委員長
日本アルコール・薬物医学会理事
日本依存神経精神科学会理事

第３特集◎

# 依存症治療最前線

The Most Advanced Addiction Treatment

## 「回復に大切なもの」

文＝鈴木文一
text by Fumikazu Suzuki

ホクレア号伝統航海士 ナイノア・トンプソン氏との記念写真

アルコール・薬物依存症リハビリセンター
琉球GAIA 代表

**鈴木 文一**


Profile
鈴木 文一（すずき ふみかず）
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

１１年前私が沖縄に、琉球ＧＡＩＡを立ち上げた経緯は、「依存症から回復したいと願う仲間に、様々な選択肢を提供したい」という想いからでした。そして利用者の方々、一人一人の個性を大切にしたきめ細やかな支援を心がけながら今日まで活動して来ました。

今回は、琉球ＧＡＩＡが大切にしている事をお話しして行きたいと思います。

私自身、テーマにしていることは多くありますが、まず一つ目はグループがオープンである事です。琉球ＧＡＩＡは勿論ですが、家族会も含め、他の治療機関や援助者と連携が取れている事が重要であると考えています。他のグループに参加する事を奨めない関わり方をしている治療機関も多々有りますが、琉球ＧＡＩＡとしてはそうした事に囚われず、グループの中でも、家族会でも他の治療機関との関わりを大切にしています。

二つ目は多くの回復者モデルがいる事です。１００人いれば１００通りの回復があると言われている依存症リハビリにおいて、大勢の回復者モデルが側でサポートしてくれると言うのは、治療につながった新しい仲間にとって非常に心強い事です。現在は琉球ＧＡＩＡのある那覇市に２９名のＯＢが生活していて、その内１０年以上のクリーンタイムを持つ方が５名、５年から９年の方が５名、１年以上の方が１１名おり、その中には大学や専門学校に進学したり、高校卒業の試験を受けたりしながら資格取得に向け、励んでいる仲間も増えてきました。そういった意味で琉球ＧＡＩＡの周りに小さいですが回復者のコミュニティーが出来上がって来ました。薬・アルコール・ギャンブルが止まった後も、しばらくの期間は仲間のコミュニティーの中で生活することによって、安全かつ確実に回復の道を歩んでいけると考えています。実際、スタッフが気付かない点にＯＢが気付き、スタッフに相談をしてくれたり、スタッフ以上にＯＢが仲間の再使用のサインに気付く事も良くあり、そうしたかかわりの中、何とか再発せずに乗り切って来た事も多々あります。またＯＢが定期的に施設を訪れ１２ステップセミナーやメッセージを運び続けてくれる事も大きな支えになっていて、やはり回復に必要なのは、（提案）以上に（グッドニュース）だと感じます。この部分を施設のＯＢが請け負ってくれている、これは非常に重要な事です。

そして三つ目は、琉球ＧＡＩＡが【元気を取り戻せる場】になる事です。これは施設の中に常に笑顔や笑いが有るといった事です。琉球ＧＡＩＡでは、スタッフが仲間に対して、叱責したり、感情的になったりせず、共に回復を【楽しむ】事を大切にしています、これは数年前に琉球ＧＡＩＡ理事・嘱託医の稲田隆司先生から「笑顔があるところに人は集まる」と言う言葉を聞いてから、琉球ＧＡＩＡの理念として大切にしている事の一つです。私が考える良いスタッフとは、笑顔で沖縄の生活をエンジョイ出来ているという事が前提にあります。やはり病んで、疲れて、怒りっぽい人からはあまり良いメッセージは届かないと言う事です。依存症からの回復にはある程度時間が掛かります。その道のりを仲間と共に自分なりのペースで歩き続ける事、その横を伴走してくれる仲間やスタッフと、楽しみながら自分なりのテーマ（問題点）に取り組む事で、依存症からの【回復】＋人としての【成長】にもなると確信しています。

私がイメージする回復とは、幸せになる事、平凡な生活に慣れその中から楽しみを見つけて行けるようになる事です。また家族関係が修復出来る事や、自分が健康な家庭を築き、子育てをして行く事も回復に欠かせない事だと考えています。その為にも琉球ＧＡＩＡでは家族と連携を取りながらプログラムに取り組んで頂いています。これは他の施設と大きく異なる部分だと思いますが、利用者の状態が安定してきた段階で、一時的に家族の元に帰省してもらったり、沖縄まで来て頂き、定期的に合同面接を行ったり、一緒の時間を過ごしてもらいながら、共に回復の過程を確認し合う事もしながら、家族関係の修復に取り組んで頂いています。家族が出来る一番の援助はやはり、家族が家族自身の問題に取り組む事や、共依存症から回復したいという願望を持っている事だと思います。こういった関わり方をして行くためにも、家族が家族会や自助グループに参加して頂くことを強くお奨めしています。

実際、近藤あゆみ先生（新潟医療福祉大学）に協力して頂き、琉球ＧＡＩＡ開設時より実施してきました利用者の方を対象としたアンケート調査では、家族が共にプログラムに参加して頂いている方の方が、参加していない方より、【明らかに回復率が良い】とした結果が出ています。このように家族と連携を取りながら、回復の道を歩むというリハビリを琉球ＧＡＩＡの特徴として定着させて行きたいと考えております。

これまで多くの仲間と共に生活をして来た２３年間を振り返ると、依存症からの回復には回復者の数だけ回復のパターンが有る。という事を実感しています。琉球ＧＡＩＡはこれからも既存の回復パターンに利用者を当てはめる事無く、新たな回復のモデルになる仲間との出会いを楽しんで行きたいと考えています。

第３特集◎

# 依存症治療最前線

The Most Advanced Addiction Treatment

## 「海外研修を終えて」

文＝草野　卓也
text by Takuya Kusano
写真＝玉城淳也
photo by Junya Tamaki

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
**草野　卓也**

Profile
草野 卓也（くさの たくや）
1970年東京・築地生まれ
2004年11月琉球GAIA入所
2009年 4月スタッフとして活動をはじめ
2012年12月リカバリーダイナミクス認定プロバイダー
現在に至る。

こんにちは、スタッフの草野です。この体験談を皆様がご覧になる頃には、全国的に猛暑の続いた夏も終わり、爽やかな秋晴れが続いている事だと思います。今回は私が参加させて頂いた6月の海外研修について御報告をさせて頂きます。

今年の6月の終わりに２０数名でアメリカにある「セレニティパーク」と「ヒーリングプレイス」という施設に行って参りました。セレニティーパークはＲＤ「リカバリーダイナミクス」という施設向けの１２ステップを開発した「ジョー・マキュー」さんが立ち上げた施設で、この春から琉球ＧＡＩＡでも施設のプログラムとして、このＲＤを取り入れ、何人もの仲間に効果を発揮しています。

セレニティーパークでの研修は2日間、アメリカの違う施設のスタッフ研修中の方数名も参加して行われました。同時通訳の方のお陰も有ると思いますが、非常にわかりやすく、体験談有り、笑い有り、一緒に研修を受けた方も授業をして下さったラリーさんという施設長もとてもフレンドリーで楽しい時間でした。昼食もハウスの中にある食堂で皆で頂いたのですが、味だけでなくボリュームも結構な物でした。男性スタッフだけでなく食事を作ってくれた女性スタッフも全員が回復者との事で、とてもフレンドリーでした。一日目の研修が終わった夜は、近くで行われているＡＡ会場に案内して貰いました。その日はラリーさんも出席してのステップ・スタディミーティングだったのですが、会場には３００人のメンバーが集まっていました。アメリカとはいえ、これだけの人数を集める事が出来る「グループの魅力」にただただ感服いたしました。

２日目は研修終了後に男性ハウスの見学をさせて貰い、スタッフの方々にも様々な話を伺う事が出来ました。ホテルに戻った後は近くのレストランで食事をしてショッピングに出掛けました。異国の地で何も分からない中、行動力の有る仲間がいて助かりました！　本当に感謝です。

３日目は飛行機を乗り継いでノースカロライナ州ローリーにある「ヒーリングプレイス」という施設を見学させて貰いました。この施設はとても広大な敷地の中に有り、ローリーのホームレスを激減させたという素晴らしい実績で知られている救護施設であり、ＲＤ実施施設でもあります。私達が見学させて頂いた時に、ステップワークをやっていた入寮者が手を止め、自分の体験談を話してくれました。その話を一緒に聞いた何人かの仲間は聞き終わった後、　自然とその初めて会った仲間に握手を求めていました。その仲間の話に皆で共感出来た素晴らしい経験でした。夜はスタッフの車でＮＡに参加してフェローシップを取り、女性ハウスの見学もさせて貰い、全日程が終了しました。

今回の参加者は、私の様な施設スタッフ以外にも、病院関係者や施設ＯＢ、自助グループメンバーなど、様々な分野と立場の方々でした。最初は場違いなところに来てしまったかな?と思いましたが、研修が進むにつれこの違いも大きな贈り物である事に気付きました。研修中の質問などそれぞれの立場で視点が違い、その違いから学ぶ事や気付く事など沢山有り、この研修は私にとって大変大きな意味を持つものとなりました。

そういった事も含めて、今回の研修で学んだ事を今後の仕事に生かし、利用者の方一人ひとりのニーズに多面的に答える事を目指し、アメリカで学んだ先進性を生かし、琉球ＧＡＩＡがますます地域社会に受け入れられるよう取り組んで参ります。最後に今回の研修の機会を与えて下さった、施設長をはじめとする関係者の皆様に感謝しつつ私の体験談とさせて頂きます。

第３特集◎
# 絆と苦悩の狭間

# 「正道 みちしるべ」

文＝赤門 伝法経
text by Denhoukyou Akamon
写真＝上田裕司
photo by Yuji Ueda

皆さん　元気ですか　夢が叶わず　人と違う感覚や疎外感
周りからの　訳の判らない重圧　何度　頑張っても実らない現実や
物事に苦しみ悲しんでいるのに　お前なら出来るもっと頑張れ
もっと努力しなさい　自分にとって大切な人からの愛情と励ましに
苦しみ　もがき　成果を出せない自分が情けなく悲しいその苦しみ
から　逃れる為に手にした薬物　ただ周りの人間関係から遊びと乗
りで使用した薬物　自分の友達だし普通にしか見えないし楽しい
彼奴は良い奴だし大丈夫だよ　何ともないよ　そんな軽い気持ちで
始めてしまった薬物 何だ この感覚は気持ち良いこれなら頑張れる
勉強に仕事にバイト おまけに家の手伝いすごいぞ 何時間でも働ける
僕はウルトラマンみたい 私はこのような話を薬物依存の方から聞き
薬物依存の始まりは悪意ではなく 無知からの出来事であると感じた
薬物依存者が悪人の様に映るがそうでは無いと思う　しかし
社会には法律が在りモラルとルールが存在するのは入所されて居る
方々は理解されている 自分は絶対 大丈夫 依存症にはならない

自信があったようです　自分でコントロールが出来ると思っていたらしい
悲しいし辛いです　狂いはじめて行く自分に気が付かず昼も夜も解らず
苛まれ お金になるものは金にして薬物を手に入れる毎日
些細な現実から逃れる為に手を染めた薬物 あの時 自分にとっては些細な
事では無く苦しい事ばかりで どうしようもなく 辛い日々
人と違う事が受け入れることが出来ずにいた　挫折　挫折
自分にとっては 辛く　苦しい　そして　厳しい　そんな現実から
一時の快楽と逃避のために 豊かで 穏やかな歩みの道を見失ってしまった
突きつけられた現実　刑務所　病院　妄想　幻覚　幻聴そして分裂
肉体の破壊　全ての苦しみを自分自身に与えてしまった自分
このような　人に救いの手を差し伸べて　共に生き直す時間と心を
あたえ　命の尊厳を再び育て　手に手を握り支えながら回復の道を歩く
大切なのはサポートする　人の力である優しさだけでは　ダメ
ご自身の経験を通して　厳格に素早く確りと確認して態様し
相手の身に成り　心の揺らぎ 苦しみに寄り添い回復に向けて行く姿に

心が強く打たれ　勇気と力が沖縄に降りそそぐ太陽の光が包み育て
ガイアに入所されて居る人々に力と勇気を与え　輪になり苦しみを和らげ
少しずつ 自信の回復に努めている　共に苦しみ　共に支え　共に暮らし
生きている　肉親が抱く苦しみとは違う苦悩　肉親とは違う強い絆と愛情
お互いに　経験して来た内容　のたうち回り　傷付き　嘆き
大切な人々を騙し続けてきた実情　自分たちの経験がそうであった事で
行動が手に取るように理解が出来る事で入所されている方々の支えである
後悔や苦悩を共感し又は挫折をも受け入れ　未経験の人では出来ない事を
実践されている　その湧き出る力は　自分にも出来て生きている
だからあなた達も必ず出来ます　元の自分ではないが新しい自分を完成
させる為に　心から血の滲む辛抱と我慢が明るい明日へ命の絆が結ばれ
苦悩と言う薬物依存からの脱却ができる　それは果てし無い戦い
たった一つの行動と実践で済む　使わない　自分は薬物を使わない
依存と習慣は紙一重　深く考える大切さを身に着ける事である

正道みちしるべ　赤門伝法経

**Profile**
**赤門 伝法経**
真言宗 僧侶
日頃から琉球GAIAを支援して頂いている僧侶の赤門和尚にお越し頂き、利用者の方々に対して説法をして頂きました。
私たちスタッフとはまた違った目線で入所者全員一人一人に真摯に語りかけ、深く考える事の大切さを説いて頂きました。
スタッフの上田も、和尚の勧めで琉球GAIAにつながる事の出来た者の一人です。

**正道みちしるべ**
〒660-0874　兵庫県尼崎市西本町2-13-1
TEL:06-6412-3004
年中無休
お越しの際はご予約が必要となります。

# 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。

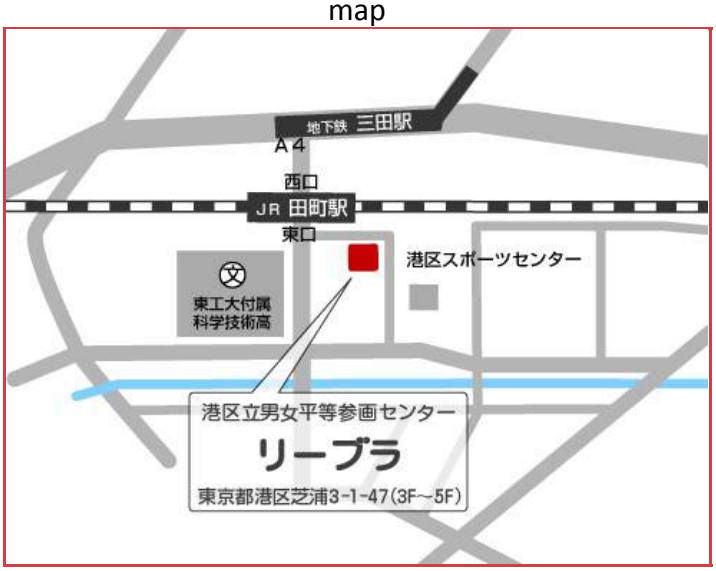
## address

場所：東京都港区男女平等参画センター（田町リーブラ）

〒108-0023　東京都港区芝浦3丁目1番47号　TEL:03（3456）4149

東京家族会とハイビスカスは同会場ですが開催日時が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。

田町リーブラにて毎月第3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。
当日午後には個別カウンセリングも行っております。
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ていきませんか？　参加、お待ち致しております。

田町リーブラにて毎月第1土曜日の17時～20時30分のスケジュールで開催しております。

（日程・詳細については、琉球GAIAのブログで確認してください）

参加希望の方は琉球GAIAまでご連絡下さい。

## 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）

時間：19時～20時（無料）

参加希望の方は琉球GAIAまでご連絡の上、事前面接を受けて頂きます。

琉球GAIA:098-831-2174

## 大阪家族会

OSAKA

関西圏のご家族を対象とした待望の家族会が去年からスタート致しました。

琉球GAIAリカバリングスタッフを中心として、現在5組ほどのご家族の方々が参加されております。兵庫県尼崎市にて毎月第3金曜日の14時～16時のスケジュールで開催しております。

場所：美容院ルーナロッサビル3F

〒661-0012兵庫県尼崎市南塚口町1-5-13

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....

リカバリーアイランド沖縄を発行するにあたり、この冊子を手に取って下さった皆さんに、私たちが最も伝えたいメッセージは、「徹底してプログラムに取り組めば、依存症から必ず回復する」という事です。 今回も日頃から琉球GAIAをサポートして頂いている方々から、それぞれの立場でのメッセージを発信して頂きました。 依存症からの回復には琉球GAIAが多くの機関や、援助職の方々とネットワークを構築し、様々な視点で情報を発信し、きめ細かなサポートをしていく事が重要だと考えています。 沖縄が【回復の島】と言われるようになる為に、これからもスタッフ一同邁進して参ります。

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事が出来ないという苦しい現状も有りますが、周囲の皆様の暖かいご理解とご支援に支えられている事をスタッフ一同大変心強く感じております。心より感謝の意をお伝えすると共に、今後もご協力頂いた皆様のお気持ちを無駄にする事無く、プログラムの充実や、サービスの品質向上の為に大切に遣わせていただきたいと考えております。また以前より計画中の新施設への移転購入に向けてもどうぞご支援頂きますようお願い申し上げます。

琉球GAIAの活動にご賛同、ご支援頂きますれば誠にお手数ですが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。なお誠に勝手ながら、献金の振込依頼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ございませんのでご了承下さい。 今後ともどうか一層のご支援を賜りますようお願い申し上げます。

琉球GAIA　鈴木　文一
草野　卓也
阿部　明
上田　裕司
斎木　一平

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

free phone consultation 098-831-2174

RYUKYU GAIA

http://www.ryukyu-gaia.jp

RECOVERY
ISLAND OKINAWA

2013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 MEIL:mail@ryukyu-gaia.jp

無料です、ご自由にお持ち帰りください。

次号の発行は来年1月15日予定です。

定期配布をご希望の方は琉球GAIAまでお申込み下さい。