

# RECOVERY

winter  
2014

1

ISLAND OKINAWA

季刊リカバリーアイランド沖縄 [無料]  
Vol.003

特集◎

# 生きがい、

# Discovery 2014

Happy New Year

# 発見。

特集◎

# 琉球過渡期 GAIA

## 依存症治療最前線

沖縄協同病院 精神科医 小松 知己先生  
沖縄ANDOGネットワークについて

## 癒されるから、回復する・・・

琉球GAIA家族会 ご家族体験談

## 「家族が元気を取り戻すために」

琉球GAIA代表 鈴木 文一



2014  
Happy New Year

# 謹賀新年

希望に満ちた新年を迎え

本年が素晴らしい年でありますよう

お祈り申し上げます

03 巻頭特集◎

生きがい、  
**Discovery**発見。

04 琉球GAILOB

山村匡史「SLOW LIFE」

05 琉球GAIIAスタッフ

阿部明

「RECOVERY ISLAND」

06

第2特集◎

琉球GAIIA過渡期

琉球GAIIA代表 鈴木 文一

08

第3特集◎

依存症治療最前線

沖繩ANDOGネットワークについて

沖繩協同病院精神科医 小松 知己

09

第4特集◎

ご家族の体験談

癒されるから、回復する……

琉球GAIIA家族会 幸

10

第5特集◎

家族が元気を取り戻すために

琉球GAIIA代表 鈴木 文一

11

第6特集◎

琉球GAIIAの家族支援プログラム

東京と沖繩で依存症のご家族を対象とした家族会の開催



巻頭特集◎ 生きがい、Discovery発見。

# 生きがい、な瞬間。

気が付けば、自分達に残されたものはクスリだけだった。  
喜びも、楽しみも、笑顔さえも失くしてしまったと思っていた。  
沖縄の自然と、回復途上の仲間達が教えてくれたこと。  
夢中になること。まだ、夢中になれるんだってこと・・・  
気が付けば僕は笑っていた。気が付けばあいつも笑っていた。

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



'KIZUNA' between father and son



Where is my big wave at?



The will of Fumikazu



Good play, great smiles and best bodies



Ooops!!!!



Akira, the best surfer we have ever had @GAIA



Dream will come true



I LOVE my family!!



The snapshot of great fellowship



Check the waves!!



Fish for dinner!!



Baseball with a style... Cool GAIA uniform



This is my way!!



Nobody can beat me!!



Have a break with manner



Wasn't I fast?



Be a good father on Sunday



Four super models from GAIA





左・下:写真  
文中に書いたバリの船で行くポイントで僕の人生を変えた場所と、そこでサーフィンを楽しんでいる時の写真です。



# S L O W L I F E

スロライフ

琉球GAIA理事・東京エリアスタッフ

## 山村 匡史

MASASHI YAMAMURA

写真・文=山村 匡史

### Profile

山村 匡史 (やまむら まさし)

1972年生 長野県松本市出身

(略歴)

2002年 セルフサポート研究所 入寮 (東京)

2003年 琉球GAIA 入寮 (沖縄県)

2005年 琉球GAIA スタッフとして活動

2009年 琉球GAIA スタッフを引退

2011年 結婚・第1子誕生



皆様こんにちは、琉球GAIA、OBの山村です。

今の僕の現状は、琉球GAIAのボス(文一さん)から学んだスロライフ精神を胸に、家族や仲間と楽しい時間を共感するために、日々の仕事を自分の“ちょうどいい加減”で頑張っているといったところです。

そして健康的な考え方や行動をするために大切なことは、同じ経験をした仲間と共に12ステップを実践して行く事だと実感しています。実際に日々の生活のあらゆる出来事に12ステップを応用する、というのはなかなか難しいことです。しかし、自分の状態が安定していれば考え方や行動に余裕が生まれ、自分に目を向けることが出来ます。

今回はそんな自分の状態を安定させてくれる『趣味』と『家族』のことを書きます。

僕が東京の施設につながったのは2002年12月2日でした。その時の自分は健康的な趣味もなく、目標もない、本当に一日一日をどう過ごすかという状態でした。

そして施設でサーフィンに出会いました。元僕は育ちが田舎だったので小さい時から自然の中で遊んだり、スキーなど体を動かすことが好きでした。初めてサーフィンをした時は真冬で雪も降ってましたが、とても楽しかったのを覚えています。そのサーフィンができる環境の魅力と仲間の誘いで、翌年2月14日に沖縄のGAIAに行きました。それから入寮・通所・スタッフと6年間を沖縄で過ごしました。そして地元に戻ってきて5年になります。

サーフィンを始めて3年目に人生で初めての海外旅行でバリ島に行きました。その時にクリーンで生きていくことの魅力を実感しました。

小さな船に乗って沖のポイントに向かい、そこでサーフィンを楽しんで船に戻ると、待っていた地元のガイドが1本のマリファナを渡してきました。僕はそれを断りました。少しして自分のとった行動を考えてみました。なぜ断ったのか？答えは簡単でした。そこで薬物を使ったらどのくらいの高揚感が得られるかは想像が出来ました。

しかし、その時自分の目の前には雑誌やビデオでしか見た事がなかった極上の波があって、その波に自分が乗った現実をクリーンな状態で感じている方がよっぽど魅力的だと感じました。

僕は、その場所で、その波に乗れるようになるまでの3年間、いつかこんな波に乗ってみたいとイメージしていたし、努力もしました。その過程があったからこそ、そう感じる事ができたんだと思いました。

そして何よりこのままクリーンな状態で経験する楽しさや喜びを重ねていった先にはどんなことが起こるのかという方が魅力的だと感じました。

そんな経験を共感できる新しい家族ができたこと、これは昔の僕には想像も出来なかったことです。

でもクリーンが続くうちに、周りで結婚しているボスをはじめ仲間の姿を見て、自分もいつか家庭を築き、そして沖縄にいたときに特に感じた、大自然の景色、遊び、出会った人、場所などに、愛する家族と一緒にいたら幸せだろうな、と思うようになっていました。

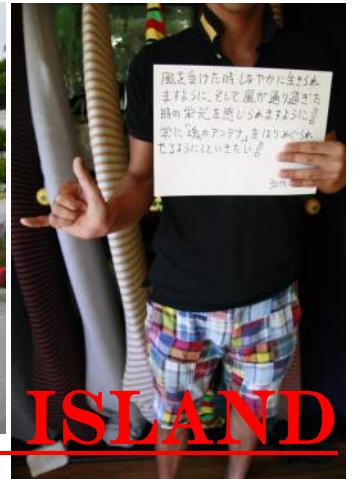
今では結婚して約3年になり、2歳の子供と4月に生まれてくる子供の4人家族になります。そして年に数回の沖縄旅行では当時仲間と経験した場面に、家族と共感できるようになりました。

今の幸せを継続させるために、僕は自分の欠点に気付き認め直す努力を『12ステップ』を使い実践し、今の自分に何が出来るか、何をすべきか考えて、家族や仲間と共に前に進んで行き、その先にある目標や喜びに生きがいを見つけていきたいと思っています。

ガイアに入寮してボスにこれを観ると渡されたテキストがあります。それはブックブックや12ステップのテキストなどではなく、あるサーフムービーでした。それは今でもとても好きな映画です。その中に好きなフレーズがあるので最後に紹介して終わりたいと思います。

『自分の過去の間違いから学ぶんだ、そして他人から学ぶんだ、だから君がどんなに頭が良かったって常に学ぶことはあるんだよ。』

『目をちゃんと見開いて、信念を持つんだ。何も怖いものはないさ。一つの経験が人生を変えてしまうなんてすごいことだよ。』



# RECOVERY ISLAND

リカバリアイランド

琉球GAIA理事・スタッフ

**阿部 明**  
AKIRA ABE

**Profile**

阿部 明 (あべ あきら)  
1978年生 東京都出身  
(略歴)  
1999年 服部栄養専門学校卒業  
同年 調理師免許取得  
2004年 琉球GAIA 入寮  
2009年 琉球GAIA スタッフとして活動  
現在に至る。



読者の皆さんこんにちは、琉球GAIA (以下GAIA) スタッフの阿部 明です。

自分がGAIAにつながったのが平成16年の10月でした。沖縄に来る決断をした理由の一つは、以前高校生の時に沖縄で初めての家族旅行をした時に人の温かさや沖縄の自然をまのあたりにしてものすごく感動をした事が心に残っていたからです。そうした沖縄の持つ独特な魅力に惹き付けられて自分は沖縄に来ました。

沖縄に来た初日の事を僕は今でも鮮明に脳裏に焼き付いています。ちょうど夕食の用意を皆が手分けしてやっていました。メニューは焼きそばです(笑)。食卓に並んだ焼きそばを皆が笑顔で美味しいと言いながら楽しそうに食事をしている風景を見て、なんだか子供の頃に感じた懐かしい気持ちを思い出しホッとした気持ちになりました。

沖縄だったら「自分の第2の人生を歩む事が出来る」と根拠の無い確信が自分の中に持った瞬間でした。その後、入寮・通所・OB・を経てGAIAのスタッフとして働き始めて4年が経とうとしています。自分がスタッフとして働きたいと思った理由は、自分が第2の人生とクリーンな生活を与えられた事を、今度は仲間たちに返して行きたいと思ったからです。昔の自分だったら与えられた事は、他人に返さないで自分だけが良ければ良いだろうという、自己中心的な人間でした。けれどそういった、病んでいる自分から健康的な自分に変わったという事が【与えられた】ことでもあり【気付かされた】事でもあります。

自分が変わった事の中で大きな要因となったのがサーフィンとの出会いだと思っています。施設長が良く口にしていた「クスリに変わる何か(趣味や生きがい)を見つける事が大切だ」という言葉がありました。自分はそれがサーフィンだったと思います。

自分はストレスを感じたらその問題を見つめる事が怖くて、クスリを使って自分の気持ちをごまかしてきました。けれどハマれる趣味を持つ事で、仲間と楽しみながら自分の問題点と向き合う事が大切な事だと思っています。そういった作業はなかなか一人ではやり辛く、仲間の中で色々な事を共有していきながら、少しづつ心を開き、徐々に信じる気持ちも育ち、そうした中で自分の回復像というものも徐々に見えてきました。当時の僕に回復して行く背中を見せてくれた施設長をはじめ、スタッフの方や先行く仲間には本当に感謝の気持ちで一杯です。なので自分もその経験を仲間へ伝えていく事が自分自身にとっての埋め合わせでもあり、与えてもらった

事を返す事でもあると感じています。

自分は沖縄に来る前は某有名ホテルで料理人をやっていたという以外な経歴もあり、料理を作ったり食べたりする事も好きな事の一つで、GAIAでの食事作りも率先してやっています。GAIAでは朝と夜の食事を仲間達が役割を分担しながら作ります。そういった経験をする事で一人暮らしをした時に自分でも自炊が出来る様になればと思っています。それと食事をする時に、美味しいと思う瞬間は、幸せを感じる時でもあります。なので食事をする時は皆で幸せを感じる時間を共有する事が大切だと思います。食卓で食事をする事が幸せだと感じられる環境作りを心がけています。

クスリやアルコールを使っていた頃というのは味も感じれず、偏った食生活を送っていたと思うので、GAIAに来て食事をとると皆「美味しい」といって食べています。実際に自分もGAIAに来た初日の夕食の焼きそばを食べて「美味しい」と感じ自然と笑顔があふれてきました。普通の焼きそばの味だったんですが(笑)

今後もGAIAの料理は美味しいと言われるように料理の質も高めていきたいと感じています。どんな事でも楽しむ事、幸せを感じる事というのは回復には必要な事だと思っています。実際に自分も変わった事の中で幸せを感じる事や笑顔が持てる様になったからだと思います。

今GAIAのスタッフの仕事をしている中で心がけている事は、利用者(仲間)と共感し合い繋がりが持てるようにしています。繋がりをを感じる事で心を開き、お互い言いつらい事でも話し合えるような関係作りが大事だと感じています。入所中は対人関係のスキルを学ぶ事も必要な事だと思います。沖縄という土地は自然も多いし、スピリチュアリティを感じられる場所も多く点在します。回復(成長)するにはとてもいい環境だと思っています。

沖縄という素晴らしい環境の中で、仲間との繋がりを大切にして、共に回復(成長)が出来る様な信頼関係を築いていければと思っています。

最後になりますが自分自身がまだまだ未熟な所がある中、今までのクリーンな生活を振り返ってみて感じた事は、自分は本当にいるんなら支えられているという事です。繋がりの中に身を置く事で自分はひとりでは無いんだと感じられるようになった事が自分にとっての回復(成長)の第一歩だったと感じています。これからも感謝の気持ちを忘れず日々精進して、回復の軌跡を積み上げていきたいと思っています。



# 琉球GAIA過渡期



琉球GAIA東京エリアスタッフ  
谷川 公一

琉球GAIAスタッフ  
齋木 一平

琉球GAIAスタッフ  
上田 裕司

琉球GAIA代表理事  
鈴木 文一

琉球GAIA理事  
草野 卓也

琉球GAIA理事  
阿部 明

琉球GAIA理事・東京エリアスタッフ  
山村 匡史

琉球GAIA研修生  
与那嶺 卓

文＝鈴木 文一  
写真＝玉城 淳也

## 「依存症問題が加速する現在、私たちが担える事とはどういった事なのか・・・」

このように依存症問題が社会の中で目まぐるしく変化して行く中で、依存症リハビリ施設が、また私達GAIAが社会に対して担える役割とはいったいどういふ事なのか？ 今一度、原点に立ちかえる必要があると感じました。そうした中、私たちGAIAからのメッセージとして、依存症から回復したいと願う人達に、希望のメッセージと、様々な選択肢を提供するためのツールとして、当季刊誌発行のアイデアが浮かびました。従来の白黒のニューズレターではなく、フルカラー構成にする事で、沖縄の雄大な大自然や、GAIAでの生活風景などをより解りやすく伝えたい。また私たちの伝えたいメッセージが上手く運ばないという課題を解決するために、よりインパクトのある誌面作りを心がけました。そうして仲間の体験談や、専門家の先生、ご家族の方々やGAIAスタッフからのメッセージを盛り込んだ12ページ構成のリカバリーアイランド沖

ことが無いという薬物依存症者にはほとんどあった事がある。薬物・ギャンブル依存症から回復して数年が経つと、次はタバコをやめるという仲間が年々増えてきていて、GAIAや自助グループの中でもそういった傾向がどんどん広まってきました。実際、GAIAの仲間もスタッフも禁煙したいという方が急激に増えてきました。こう考えるとニコチン依存症の分野の先生方との連携は【回復の島沖繩・構想】にとって、核心とも言える部分です。そうした中で私が声を大にして言いたいことは、今まで100校以上の学校（殆どが高等学校）から薬物乱用防止指導に関する講演会を依頼され活動してきましたが、このようなゲートウェイドラッグがタバコである現状からみて私が思う依存症教育とは、幼稚園から小学校低学年までは毎年防煙教育をし、高学年から中学生にかけては薬物乱用防止教育をし、さらに高校生になると生徒自身がグループごとに依存症について調査・研究、勉強し、その問題についての見解をプレゼンテーションするといった教育が望ましいと考えています。現状の3年間に1度、全生徒を体育館に集めての薬物乱用防止教育では危機感があまりにも希薄すぎるのではと感じています。

やはり依存症が蔓延している昨今では、最低でも一年に一時間は時間を取って勉強する事が必要だと思います。このように依存症問題が社会の中で目まぐるしく変化して行く中で、依存症リハビリ施設が、また私達GAIAが社会に対して担える役割とはいったいどういふ事なのか？ 今一度、原点に立ちかえる必要があると感じました。そうした中、私たちGAIAからのメッセージとして、依存症から回復したいと願う人達に、希望のメッセージと、様々な選択肢を提供するためのツールとして、当季刊誌発行のアイデアが浮かびました。従来の白黒のニューズレターではなく、フルカラー構成にする事で、沖縄の雄大な大自然や、GAIAでの生活風景などをより解りやすく伝えたい。また私たちの伝えたいメッセージが上手く運ばないという課題を解決するために、よりインパクトのある誌面作りを心がけました。そうして仲間の体験談や、専門家の先生、ご家族の方々やGAIAスタッフからのメッセージを盛り込んだ12ページ構成のリカバリーアイランド沖

私が以前、東京のリハビリ施設の代表をしていた頃、神奈川県で全国初となるアディクションフォーラムが開催されました。確か場所は戸塚女性フォーラムという会場だったと思います。様々な依存症の本人や家族、関係者が一堂に集まり、ミーティングや体験談、自助グループの紹介などを行いました。

この度、琉球GAIA（以下GAIA）は多くの関係者、ご家族に支えられ設立11周年を迎える事が出来た。この11年を振り返り強く実感した事は、依存症からの回復・成長と同様に施設も成長する事が非常に重要だという事です。私が23年前に依存症回復施設のスタッフとして働き始めた頃は、多くの利用者はシンナーや覚醒剤に依存し、不良・暴走族といったタイプの方がほとんどでした。近年ではそのような方は依存症リハビリ業界において絶滅危惧種のようにあまり見かけなくなってきました。かわりに最近の新聞やニュースを賑わしているのは、公務員や会社員といった、ごく普通の人が合法ハーブや脱法ドラッグなどに依存し、様々な事件を引き起こしているといった報道です。

実際GAIAの利用者や、相談者の割合は、約4割の方が脱法ドラッグ、そして約3割が精神安定剤や睡眠薬（処方薬）、残りの3割の中に覚醒剤や大麻といった違法薬物があげられます。薬物乱用問題はいまやあらゆる分野、学校、職場、芸能界、スポーツ業界などに及んでいます。GAIAの利用者も同様に、様々な立場、年齢の方々が、合法・非合法問わず、様々な薬物の依存に苦しみ、訪れる様になってきました。

GAIAはアルコール・薬物依存症リハビリセンターという施設名で活動していますが、実際にはギャンブル依存症の方も利用されています。アルコールと薬物に問題があるという方や、アルコールとギャンブルに問題があるといったように、いくつかの依存行為に重複して依存しているという方が多くなってきたように思います。実際、数年前に薬物の問題でGAIAを利用し、一度は社会復帰を果たし、社会の有用な一員として生活していたものの、今度はアルコールが止まらなくなり、現在はアルコールを止める為に再度GAIAを利用しているといった方も少なくありません。私が今までかわつた利用者の傾向では、男性女性問わず、アルコール・薬物・ギャンブル、摂食障害の依存行為は、非常に関係が近いような気がしています。

現在では、ここ沖縄でも年に1回開催されていて、日本全国色々な所で開催されるようになってきたが、当時、戸塚で開かれていたアディクションフォーラムがその基になっていたように思います。私はそのフォーラムの実行委員を数年間務めた中で、多くのアディクションからの回復者と出会う機会を得ました。そして、様々な問題から回復した仲間達でミーティングがしたいという話が持ち上がり、月に1回ですが、皆で一同に会し、ミーティングを開こうと、【ヤングアディクターズ】という若い依存症者なら誰でも参加できるというミーティングを立ち上げました。このグループのチェアマンとして活動して行く中で、非常に強く私が感じた事は、依存対象は違っても同じミーティングで分かち合う事は出来るし、色々な情報交換の場にもなるという事でした。ここから後のGAIAが様々な依存症の問題を抱えた方々を受け入れ、共に回復を目指すとした考え方の基盤が出来たのです。実際、今の現状としてGAIAではアルコール・薬物・ギャンブル依存症の仲間が共に生活し、ミーティングやプログラムに参加しながら夜はそれぞれの自助グループのミーティングに参加していますが、特にデメリットとなるような事は感じていません。

この冊子はスタッフの上田が中心となり、利用者の方々にも協力して貰いながら、毎号手作業で構成し、期日に何とか間に合うようにドタバタしながら制作しています。創刊号から毎号800部を印刷し、GAIAからの希望のメッセージとして全国各地の皆様の方に発信しています。今後このメッセージが今まで以上に多くの方々に届くよう、皆様にも是非、ご協力をお願いしたいと思っています。

GAIAが成長するという点で私が考えている事の根底の一つに、今まで私が研修に訪れたアメリカの施設がそのモデルにあります。現在GAIAでは入寮者10名に対してスタッフが5名、研修者1名でサポート・運営していますが、私が思うところには本来スタッフの人数は先行く仲間同様、多ければ多いほどメリットが増え、入寮者の2倍いても良いと考えています。実際、アメリカ・ミネソタ州にあるヘーゼルデン研究所（12ステップを用いた依存症リハビリ施設）では私が研修に訪れた当時で、200人の入寮者を700人の回復者スタッフでサポートしていました。これには正直驚きを隠せませんでした。さすがにここまででは困難だとしても、このシステムに少しでも近づけられるような方向に活動して行きたいと思っています。

回復モデルになる人は身近に一人でも多い方が、利用者の方々にとってそれだけ【希望】を与えられると考えているからです。その為には家庭や地域、医療や司法も含めた社会全体が、依存症は回復出来る病気だという事を理解し、回復を信じて再び立ち上がるようにする依存症者に手を差し伸べるように変化していく事が大切だと考えています。

その為は今、私たちが出来る事の一つとして、ここ沖縄から、【季刊誌リカバリーアイランド沖繩】を通して「徹底してプログラムに取り組みれば必ず依存症から回復出来る」というメッセージを発信し続けて行く事だと考えております。

今、私たちが出来る事の一つとして、ここ沖縄から、【季刊誌リカバリーアイランド沖繩】を通して「徹底してプログラムに取り組みれば必ず依存症から回復出来る」というメッセージを発信し続けて行く事だと考えております。

今、私たちが出来る事の一つとして、ここ沖縄から、【季刊誌リカバリーアイランド沖繩】を通して「徹底してプログラムに取り組みれば必ず依存症から回復出来る」というメッセージを発信し続けて行く事だと考えております。



①自己紹介／私の原点  
沖縄ANDOGネットワークについて

ご紹介いただいた小松です。沖縄協同病院という、280床で年間35000台の救急車を受けている総合病院の心療内科・精神科で働いて、アルコール依存症の方を中心に診療している卒後29年目の医師です。

私は、2010年秋に沖縄に移住する前は札幌の民医連で働いていました。

民医連は30年以上前からローテート研修をしており、私も精神科志望ながら、最初の2年間は内科病棟を廻りました。そこで出会った問題患者さんが、実は皆アルコール依存症だったんです。

例えば、血糖コントロールのため入院したのに、週末外泊のたび血糖コントロールが悪化して良くならない。あるいは、早期がんが発見されても、飲みたい一心でそのまま退院、半年後に再度病院に繋がった時は進行がんで手遅れ……。おバカな私は、振戦せん妄を起した患者さんに「こういう飲み方はやめなさい！」と説教だけで帰してしまいました……

母校の北大精神科で1年研修後、民医連に戻ると、久里浜方式のAR P(アルコール依存症の教育入院プログラム)がありました。そこで初めて気づいたんです。「ああ、あの患者さん達はみんなアルコール依存症だったんだ！」治療したら、ちゃんと良くなるんだ……

私のようにアルコール依存症の正しい知識がない援助職が大勢いましたから、私は医療従事者から一般市民まで通算50回以上、講演して歩きました。十数年、病棟でAR Pを行い、クリニックに移動後もアルコール依存症に特化したダイケアを運営しました。

薬物依存症患者さんとは、出向研修中に国立S療養所で薬物依存症の1週間コースの研修を受けて、そこでの指導通りに「初心者でも診れる」シンナー少年の治療を始めたら、2例目のシンナー少年が地下街で日本刀を振り回して措置入院。その「トラウマ体験」から避けていました。つい6年程前に国立精神の松本俊彦先生から「ええ!?シンナーの患者さんが一番大変ですよ!」と言われて、呪縛が解けて、今は他科で10年、20年と「醸成」した処方薬依存の患者さん等の診療を細々と行っています。

### ② 模索のはじまり

その中で「……は止めなければ全然幸せじゃない」という患者さん達と多く出会うように

なりました。例えば、「酒は止めたがタバコは止められずに喉頭がんで声を失ったAさん」「双極性障害は安定化したが、糖尿薬コントロールが不良で重度肥満のBさん」「酒・クスリは止めたがギャンブルで職場の金を使い込んだCさん」みたいな。今、私が例を挙げたら会場で苦笑しながら頷いた方々がおられました。こんな患者さんが何処にでもあります。

「こんな援助のままで良いの?!」と私は思いついてしまいましたが、沖縄で総合病院にて仕事を始めて特に、そんな患者さんとの出会いが増えました。

その中で、M I I 動機づけ面接の重要性を再発見したのです。自分ひとりで、こんなに沢山の患者さんに対応できない、だったら皆でM I I を勉強しよう、と院内でM I I 勉強会も始めました。そして、2012年4月に仙台で行なわれた禁煙学会に参加して、「禁煙学会前」「禁煙学会後」と私の中で時代区分がされるくらいの衝撃を受けました。

### ③ 同じ依存症なのに どうして?!

みなさん、ニコチン依存症者を治療する医療機関の数ってどのくらいだと思いますか? 14395ヶ所(、13年7月10日現在)もあります。保険診療でニコチン依存症を治療する医療機関は届け出制で全数把握されており、日本禁煙学会のHPで確認できます。

対して、アルコール依存症者の医療機関はわずか309ヶ所です。しかも国の統計ではなく、ASK(アルコール薬物問題全国市民協会)という老舗NPOが調査した、08年度の数字

です。薬物依存症者は135ヶ所、ギャンブル依存症は78ヶ所、過食・重度肥満者を治療する医療機関という、これは私が調べた限りでは統計すらありません。同じ依存症なのにどうして?!という気がしますよね。

ここから先はニコチンとアルコールで、どちらも治療介入が必要な人口との比率をみますが、ニコチンは8・24箇所/万人、アルコールは0・47箇所/万人と大きな差があります。

依存症の治療は基本は慢性疾患の治療Ⅱ来医療ですから、治療介入が必要な人口1万人あたり0・47箇所というのは文字通り桁違いに少ないですね。

こんなに差があるのはなぜなんだ?私の考えでは、「診療報酬」「疾患」としての認識「治療」とりかかるハードルの低さ「治療者どうしのネットワークとサポートシステム」の差だと思います。

この12月7日に国会で「アルコール健康障害対策基本法」が成立しましたので、最低でもニコチン依存症のみにアルコール使用障害(依存症と予備軍の総称)への対策が進むことを心から願っています。

### ④ 沖縄ANDOGネットワーク構想(愛称:沖縄アンドーナツ)

この現実にあわせて、私達は沖縄でANDOG ネットを立ち上げました。これは、以下5つのアディクションの回復を支援する援助職のネットワークです。

- A** Alcohol
- N** Nicotin
- D** Drug
- O** Overeating & Severe Obesity
- G** Gambling

このネットワークの目標は幾つかあります。まず、意外なほどに交流がなかった近接領域の援助職が交流して、それぞれの「似ているけど少し違う」一部分のノウハウを共有しあえる、会員全員がこの5領域では必要ない支援ができること。次に、依存症治療で大集団であるニコチン依存症を治療している保健医療従事者が他の依存症治療にも進出する素地を作ること。さらに、いずれは全てのアディクション回復を支援する援助職ネットワークに発展的に解消すること。こういう趣旨で2012年12月に沖縄ANDOG ネットワークが会員25名で発足しました。

そして、沖縄大学でのリアル例会(月1回、FB(月平均7・30回投稿)とメールリングリスト(月平均20・3回投稿)での情報交換を活発に行い、2013年12月4日現在では会員数が121名と成長してきました。

今後も、沖縄ANDOG ネットの活動を通じて「健康あいランド沖縄」の復活に向けて力を尽くしたいと思います。

(この原稿は、2012年11月9日に行われた琉球G A I A 設立10周年記念フォーラムで、シンポジストとして発言した際の草稿に沖縄ANDOG ネットワークの現況等を加筆して修正したものです)

文=小松 知己  
text by Tomomi Komati  
写真=玉城淳也  
photo by Junya Tamaki



沖縄医療生活協同組合  
沖縄協同病院 精神科医  
**小松 知己**

**Profile**  
小松 知己 (こまつ ともみ)

**【専門分野】**  
アルコール依存症・気分障害の治療と心理教育 など

**【所属学会】**  
日本精神神経学会  
日本総合病院精神医学会・広報委員  
日本アルコール関連問題学会など

**【資格】**  
精神保健指定医  
精神科専門医・指導医  
精神科リエゾン専門医



## 癒されるから回復する…

### GAIA家族会 幸

私たち家族が初めて薬物の問題に気づいた時の驚きと混乱。私は、子どもを心から愛し、子どものことを一番に考えていました。問題が発覚した時、子育てに自信を失い自分を責め続けました。私がどうにかしないと！私が子どもを守る！回りに気づかれないように！今なら間に合うという考えにとらわれ、問題解決のための行動がより深刻化し巻き込まれ共依存の世界にはまり込んでいく結果となりました。

次々と起こる問題の対処に、時には眠らずに仕事に行ったり、問題がおきるたびに気持ちが押しつぶされそうになりました。誰にも話すこともできず孤独な日々。やがて、1人で考えることが苦しくなり、病院や相談の場を求めて動き始めました。

そんな時、鈴木さんと出会いました。ガイアには、鈴木さんをはじめ回復者が大勢いて、薬を止めて生き生きと生活している人がいました。それは私にとって衝撃と共に希望でした。そうだ！この子にも薬をやめる方法がある。回復できる！この子を理解したい。私ができることは何？

子どものおこしている薬物の問題は、犯罪ではなく依存症という病気ということがわかり、病気なら治療方法があると肩の荷がおりたことを今でも鮮明に思い出します。病気の理解のために勉強会や家族会に参加しました。その中で子どもの世話をするのではなく、子どもの問題は本人に任せ、自分自身のことを取り組むことを学びました。子どもが傷を受けていることはもちろんですが、私自身も傷つき心も体もボロボロの状態でした。早く解決したい私には、途方もない時間に思われたのですが、とにかくみなさんが回復している方法を形だけでも真似をしてみようと思えました。困難な問題に取り組むには、まず自分が元気になるように行動を始めました。家族会への参加や、1人旅をして美しい自然の中で疲れた心を癒してみたり、好きなパッチワークに気持ちを集中させたりしました。そして、生き方を見つめ考え方を変えていく12のステップや家族の回復のプログラムにてあいました。

#### 私にとっての家族会

ガイアでは、東京で月1回の家族会と、他に女の子を持つ家族を対象にした「ハイビスカス」という家族会を行っています。ガイアの家族会では、年に1回宿泊研修を行います。今年も神奈川県三浦海岸のホテルでおこなわれた宿泊研修会に出席しました。6回目ですが、毎年人数が増えて40人近くの方が全国から参加しています。1日目は新潟医療福祉大学の近藤あゆみ先生の勉強会でした。近藤先生の家族のための回復プログラムは、毎年行われています。今回のテーマは「回復の道を歩き続ける」というテーマでした。「本人との関係」「自分の心と体」「家族関係」「自分の生活・人生」をそれぞれの時期に分けて考えてみるというテーマでした。4つのグループに分かれてテーマに合わせて家族同士で話し合いをしました。まだ薬が止まらない人、矯正施設に入っている人、回復のプログラムにつながっている人、社会で仕事をしている人、いろいろな段階の家族がそれぞれの立場で、意見を出し合いました。この日、初めて参加の人も抱えている問題は同じ。1人では辛くて悲しくて誰にも話せない悩みが、大きな声で悩みを話し、それに共感してくれる仲間がいる。「こんなことがあった」「こんな気持ちだった」時には、笑い声も上がり勉強会と言っても和やかな雰囲気でした。グループ発表が始まると、お互いの気持ちに共感したり、納得したり、あっという間に知らない人と気持ちを共有して打ち解けている心地のよい空気、癒される空気、1人ではないという孤独からの開放感を味わいました。夕食には、みんなで豪華なバイキング料理。混乱の時期には、味も感ぜずに生きるために食べていたご飯が、今はおいしいと皆さん食欲旺盛。夜は、グループに分かれてミーティングをしました。終わると仲間と温泉につかり、また部屋に戻って深夜までおしゃべりしました。2日目は前日の勉強会を生かして、1年間の目標をたて、達成のために必要なことを整理して全員でミーティングです。自分を見つめ、子どもと関わり方を変えていく。毎回参加して、気づきと勇気ももらいます。依存症の相手を変えるよりも、自分の価値観や考え方を変えたほうがうまく事に気がつきました。そして、相手にイライラせずに対応できることも学びました。研修会が終わったあと、睡眠不足のはずなのに「心が温かい」「心が癒されている」「エネルギーが湧いてくる」不思議と、ざわついた心が平安になり、体は疲れているのに帰る頃には、みんなの顔が明るくなっていました。

#### 幸せの実感

この問題が起きて10年余。あんな困難があったにもかかわらず、私は今とても幸せです。以前より思考に柔軟性が持て、心が豊かになり本当の人生が見えてきたからです。子どもは子ども。私が子供の人生を生きるのではなく、私は自分の人生をしっかり生きることの大切さをこの問題から気がついたのです。提案どおり行動を変え、子どもへの働きかけ方を変えてみたら問題を起こしていた子どもの薬が止まり、子どもも仲間の中で自分を見つけて回復にむかいはじめました。回復のプログラムは私の気持ちや考え方を見つめることができ、私自身生きることが楽になりました。福祉の仕事をしている私の実践にも生かされていて、さまざまな相談を受けたときの参考になります。人の痛みを表面的に理解するのではなく、問題を整理してアドバイスができるのは、この子がいて苦しい経験があったからなのです。あんなに厄介と思った子どもを認め、心から愛し、生きにくさを抱えながらも仲間の中で生きている子どもが、いとおいと思えるようになりました。子どもも私も同じ悩みをもった人に囲まれ、心が癒されていることに気がついたのです。傲慢で謙虚さもなかった私を変えてくれたのは、問題を起こした子どもなのです。

時々沖縄を訪れて離島を旅し、美しい自然に癒され、この子から教わることが多い人生。さまざまな体験や出会いの中で、心が揺さぶられ感情が豊かになり、癒されるから回復していけるのだと思います。今後もこの子と、素敵な人生になるように共に生きていきたいと思っています。



# 「家族が元氣をとりもどすために」 GAIA家族会第6回宿泊研修会にて

文=鈴木文一  
text by Fumikazu Suzuki



今年も琉球GAIA・GAIA家族会共催の第6回宿泊研修会を、神奈川県三浦市にあるマホロバ・マインズ三浦にて開催致しました。

琉球GAIA家族会では毎月一回、東京・三田リーブラにて家族会を開催し、年に2回、今回のような宿泊研修会と、懇親会を行っております。

7年前に琉球GAIA家族会が発足した理由は、「家族と共に回復する」とした理念の元、依存症からの回復には、家族のサポートが非常に大きな役割を果たすと考えているからです。家族が依存症について正しい理解をする事、また家族自身の問題に取り組むために家族会、カウンセリング、自助グループに参加する事や、共存症から回復したいといった願望を持っている事が、依存症者の回復にとって、非常に重要なポイントだとGAIAでは考えているからです。

また、普段の家族会以上にじっくりと時間を取り、同じ問題を抱えた仲間達とより深くふれあいを持って頂きたいとした思いや、普段忙しくて中々、家族会にご参加頂けない方や遠方で参加が困難なご家族の方にも参加して頂きたいという思いもこの研修会には含まれております。

GAIA家族会で大切にしている事の一つに、家族が元氣を取り戻せる場になるという事があげられます。

殆どのご家族は、依存症という混乱の中で、誰にも助けを求められず、また、どのような助けが必要かもわからない中で消耗してきました。病気の責任は自分にあるのではないかと自分を責めたり、病気について無理解な他人から批判を受けたりして、家族は不安・罪悪感・怒り・無力感・焦り・過剰な自己防御の気持ちなど、対処の難しい問題を抱えながら、藁にもすがる思いで家族会につながって来られます。ですから、その家族が依存症は回復出来る病気だという事を信じる事が出来、そして元氣を取り戻すという事が、まず何よりも大切な事だと思えます。

依存症からの回復に重要なポイントとして、苦しい事や困った事など、その人にとって正直な話が出る場所や仲間が大切だと言われていますが、それはご家族にも当てはまる事だと言えます。仲間の中に居場所が有る事、つまり、ありのままの自分をさらけ出しても受け入れられていると感じる事の出来る、安心で安全な場所がある、という事も重要なポイントだと考えています。

また依存症本人は治療につながると、琉球GAIAで、ある一定期間を同じ依存症から回復したいと願っている仲間と共に共同生活を送ります。そこで本人達が経験する集団生活でのストレスや、仲間と生活する事で出てくる癖、性格上の欠点、対人関係の問題などに取り組む事が入寮のプログラムとなります。この機会にご家族の皆様にも同じようにこの宿泊研修を通じて本人達が経験している入寮生活を疑似体験して頂ければという思いも含まれています。

今回の宿泊研修会の中でもお話しさせて頂きましたが、もしこの研修会が一泊ではなく長期間の研修だとしたら、参加されたご家族の方々も色々な意味で自分自身の問題がより深く見えてくるのが容易に想像出来るのではないのでしょうか？

今回の研修会やGAIA家族会に初めて参加された方から、この家族会はとても明るい雰囲気が多い、という事を言っておられる方がよくおられますが、私にとってはそれが一番の励みとなりますし、聞いて一番うれいお言葉です。

やはり、疲労困憊な状態のご家族が、本人への効果的な支援を行う事は大変難しい事です。それは私達、GAIAスタッフについても同じことですが、依存症の問題にかかわる際、重要な事は、かわる人自身が元氣で健康な状態のほうを望ましく、良いかわりが出て来る、という事です。

ご家族の方には是非この事を理解して頂き、安心感・安全感を感じる事が出来る居場所を見つけて頂きたいと思えます。また、依存症からの回復の道のりを共に伴走してくれる援助者や仲間を見つかる為にも、多くの場に足を運んで頂きたいと思えます。そうする事でこの先起こるであろう困難な問題が予測でき、その為に必要なかわり方をあらかじめ想定する事が出来るようになります。

このようなご家族のかかわり全てが本人が回復の道のりを歩み続けるエネルギーになるという事をお伝え致します。



# 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いただきます。

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



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」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。  
琉球GAIA：098-831-2174

GAIA家族会

TOKYO

ハイビスカス

TOKYO

沖縄県内の依存症の問題を抱えたご家族の為に家族会です。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

沖縄家族会

OKINAWA

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リカパ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

大阪家族会

OSAKA



Keep Paddling 琉球GAIAをご支援くださる皆様方へ....

# 迎春

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。

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、今後とも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。

本年も努力を惜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、心から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ないのでご了承下さい。

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。

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 鈴木 文一  
草野 卓也  
阿部 明  
上田 裕司  
齋木 一平

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

【TEL】098-831-2174 平日9:00~18:30まで

【E-mail】mail@ryukyu-gaia.jp 24時間365日受付中

# RYUKYUGAIA

<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・FAX:098-831-2174 MAIL: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4月1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。