

# RECOVERY

ISLAND OKINAWA

季刊リカバリーアイランド沖縄 [無料]  
Vol.009

問題を抱えたご家族へ  
**家族**と歩む  
**回復**と  
**成長**の道

依存症治療最前線

「回復しつつある本人と新たな関係を築く」

新潟医療福祉大学 社会福祉学部

准教授 近藤あゆみ



# RECOVERY

ISLAND OKINAWA

RECOVERY island okinawa vol.9

2015 Ryukyū-gaia MOOK

Art direction: Takashi Yonamine

Photos By Takakaja Miyazato

<http://takakaja.com/>

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 仲間の声  
「転落から回復へ」=琉球GAIA H・Kさん
- 05 仲間の声  
「変えていく勇氣」=琉球GAIAスタッフ 草野 卓也
- 06 依存症治療最前線  
[回復しつつある本人と新たな関係を築く]  
文=新潟医療福祉大学 准教授 近藤あゆみ先生
- 08 「問題を抱えたご家族へ」  
琉球GAIA代表理事 鈴木 文一
- 10 家族の声  
「依存症家族から」=琉球GAIA家族会 Y・Nさん
- 11 琉球GAIAの家族支援プログラム  
一日集中セミナーのご案内

## 【シーサー】

沖縄では、悪霊を追い払う魔よけとして建物の門や屋根で鎮座しています。雄雌一対で設置されるのが一般的で、大きく口を開けて悪霊を威嚇しているのが雄、口を固く閉じて福を逃がさないようにしているのが雌です。





ROAD to RECOVERY WITH FAMILY

# 家族と歩む 回復と 成長の道

私たち琉球GAIAは開設当初から2つの大きな理念を持っています。1つは「沖縄の大自然の中で仲間と共に楽しみながら回復を目指す」です。沖縄の照り付ける太陽の下、スポーツや集団生活を通じて自分自身や仲間の変化を認め合いながら回復を目指そうということです。

そしてもう1つが「家族と共に回復していく」です。依存症という病気は周囲を巻き込みながら進行し、その中でも特に家族関係に大きな傷跡を残します。しかし、依存症本人にばかり目がいきつてしまい、ご家族の方々のケアや回復は見落とされがちです。依存症からの回復にはご家族の理解と協力が重要となってきますが、そのご家族が疲弊してしまっている場合は、十分なフォローが難しくなってしまいます。

今号は「家族と歩む回復と成長の道」とテーマを設定し、本人、家族、専門家の視点から「家族」について書いてもらいました。この機関誌を手にとった未だ苦しんでいるご家族の方々の希望となることができれば幸いです。





## 転落から回復へ

H・Kさん

2013年12月、私は逮捕されました。職場の同僚のお金を盗んだからです。当時、私は千葉の施設を抜け出し、薬物を使いながら住み込みの仕事をしていました。ただ薬物を使うだけの生活で、小金が入れば繁華街へ行き危険ドラッグを購入し使用していました。

薬物を使用したいが為に同僚のお金を盗むようになるのも時間の問題だったのかもしれませんが。ある日、仕事を早退し鍵のかかっていない同僚の部屋に侵入し給料袋を盗みました。そのお金はあっという間に危険ドラッグや夜の遊びに使ってしまいました。後日、別の同僚の財布を盗りました。これらのことはすぐに発覚し逮捕され、留置所に送られることになりました。

「薬物を使っても、使わなくても生きて行けない」

拘留中は読書と睡眠だけが慰めとなり、家族や社会への恨みと絶望の日々を過ごしていました。そんな中、拘留されて1ヵ月程経った頃、琉球ガイア施設長の鈴木さんが面会に来てくれました。「もうどうでもいいや」と自暴自棄になっていた私ですが「もう一度ガイアでやり直せるかもしれない」という小さな希望を持つ事が出来ました。

家族も面会に来てくれました。厳しい顔の父親、憔悴きった母親、もっと自分を大切にしてほしいと涙ながらに訴える姉、対照的な甥っ子の無邪気な笑顔…

恨みは薄れ、心の底から悔い改めたいと強く思いました。

そして昨年3月、執行猶予付きの判決で釈放されました。そしてガイアのスタッフが迎えに来てくれて沖縄へ向かいました。実はこれまでガイアでも再使用を繰り返して、ガイアでお世話になるのも3度目でした。仲間は皆パワーがあって、笑顔で溢れていました。私もモチベーションも高く、楽しかったのですが環境の変化から不眠が続く精神症状が出てしまい、不本意でしたが連携している病院で半年程入院する事になりました。

ここで現在もお世話になっている信頼できる主治医に出会うことができました。

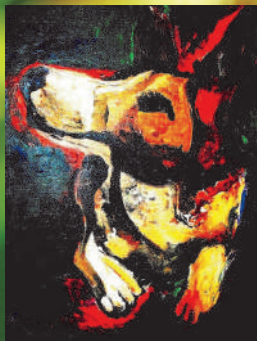
退院後、1ヵ月はクリーンで頑張りましたが、体調が悪い時に危険ドラッグでスリップしてしまい再び1ヵ月間、解毒で入院する事になりました。しかし、この入院が良い転機になったようです。

「なぜクスリを使ってしまうのか」と考えるよりも「これからクスリを使わないで生活するにはどうしたらいいか」と思考を転換することができました。以来、約半年薬物を使わず生活できています。

今回のガイアでの入寮生活は今までと違うような気がしています。自己中心的な考えから解放されて、自分以上に仲間のことを考えるようになりました。まだまだ欠点がありますが、その欠点も手放して行こうと強い意欲も持っています。逮捕され底つきを経験したからこそ変わりたいという向上心や自分は変わる、高まることができるんだという信念を持つ事ができました。そして何よりシラフで生活できていることに幸せを感じています。12ステップでハイパーパワーを感じ自分を変えられること、仲間と共にスポーツで汗を流すことに喜びを感じています。今まで苦しんで回り道もしてきたけど、これで良かったのかもしれないと思っています。

最後に感謝も込めて家族のことについても書きたいと思います。ここまで私が回復の道に乗ることができたのは仲間やスタッフ、とりわけ家族の支えがあってこそだと思います。薬物を使っている頃は散々家族を傷つけてきました。薬物の使用が親にバレても制止を振り切るように使っていました。時には暴力を振るったり、金品を盗んだりもしました。祖母が家を出るきっかけを作ったのも私です。家族をバラバラにしてしまいました。これ以上ないくらい迷惑をかけ、最後はあの留置所での面会です。

今、私は施設に繋がりにリハビリをしています。家族も東京でプログラムを熱心に受けてくれているそうです。共に回復の道を歩んでくれていると思うととても心強いです。入院中にもわざわざ飛行機で面会に来てくれました。笑顔あふれる再会になった事を覚えています。また退院後にも数ヵ月に一度は会いに来てくれます。とても暖かい有意義な時間が過ごせてリフレッシュできます。夏には家族で沖縄の離島に行く予定も立てています。以前とは変わった成長した自分を見せることができることを楽しみにしています。最後まで私を見捨てずに、手厚いサポートをしてくれる家族に心から感謝の意を表すると共に、これからも一緒に回復の道を歩み続けたいと思います。



左：周りに仲間たちがいたから立ち直ることが出来た。これからは私が仲間の為に出来ることをしたい。

中：題名【18歳の自画像】

右：題名【燃える犬】



# RECOVERY

ISLAND OKINAWA

仲間の声

## 変えていく勇氣

アルコール・薬物依存症リハビリセンター  
琉球GAIA 理事 草野 卓也

こんにちは スタッフの草野です。

今年の4月でスタッフとしての活動も7年目に入りました。

私生活でも以前はクスリ、酒、パチンコに費やしていた時間をスポーツジム、サーフィン、ミーティングなどに参加して過ごしています。

10年前、覚醒剤を止めることが出来ずに、親に助けを求め、沖縄まで来た私ですがガイア入寮当初は誰も今の姿を想像できる人はいなかったのではないのでしょうか。

入寮後も再使用を繰り返し、好き勝手な行動、言動を繰り返してきた私に居場所を与えてくれた鈴木施設長をはじめとする各スタッフ、一緒に過ごしてくれた仲間たち、支えてくれた家族、その他関係者の方々には心から感謝しています。

今回は、その中でも一番長い時間、私の依存症に付き合ってくれた家族について書かせてもらいます。

数年前からステップを始め、その中で自分の過去を振り返る機会を与えられました。その中ではっきりしてきたことは、私の依存症という病気は小学生のころから始まっていたということです。その頃から家族のお金を盗んだりしていました。時には両親の預金通帳を持ち出して解約し、ゲームセンターで遊んだりもしていました。

中学生になると遊ぶ金欲しさに同級生から現金を脅し取り、パチンコに夢中になりました。この頃にはすでに、私と家族の間で交わされる会話はお金の無心か言い争いがほとんどだったと思います。

中学校を卒業後もパチンコが止まらず、高校もすぐに中退して働き始めましたが長続きは出来ませんでした。そんな中バイクの免許が欲しくなり費用を無心し、バイクまで購入してもらいましたが、そのお金は両方とも一度も親に返済した事はありません。そして、17才の時に覚せい剤を使いはじめ、増々お金が必要になった私はサラ金に手を出しました。あっという間に数社から借り入れし、返済できなくなるまで時間はかかりませんでした。自転車操業を繰り返し借金が数百万まで膨らんだところで家族に助けを求め尻拭いをしてもらいました。

しかし、当然ではありますが、その後すぐ他の数社から借り入れ、同じことを繰り返してしまいました。それに家族には内緒にしていたがサラ金以外にも借金があった為、状況は何も変わらず親の負担ばかりが増えていきました。その後、数年間務めていた仕事も覚醒剤の影響で辞めざる得なくなり、仕事を転々とする日々が続きました。

そんな中、親戚のとこで仕事をしている時に初めての逮捕がやってきました。これまで10年間クスリを使ってきましたが、この逮捕をきっかけに約7年間拘留生活を繰り返すこととなります。2度目の受刑中に家族がリハビリ施設を探してくれて入寮を勧めてくれましたが、私は一切その気がなく出所後もすぐにクスリを使い続けていました。

2004年11月 沖縄のガイアに繋がるまでの25年程を簡単に書きましたが、その間家族は私の依存症と闘ってくれたと思います。誰にも相談できなかった時間も長かったことでしょうし、依存症という病気の知識も乏しく相当の苦しみだったことでしょう。それがガイアのプログラムに繋がって私と家族共に信用できる人が間に入り、時間をかけて様々な事を調整して貰う中で状況は徐々に好転していきました。

入寮してしばらくは、自分で家族に電話して色々な事を要求することは出来なくて、全てスタッフ任せでした。その後自分で電話できるようになっても家族の最後のきまり文句は「文一さんに確認してからね。」でした。しかし、これで不快感や怒りを覚えたことは有りませんでした。その方が結果的に全て上手く回ったのです。自分が依存症という病気を受け入れて、私と家族共に「今までと同じではダメなんだ。」という気持ちが深まっていきました。これは本当に大きな事です。

今では私もスタッフとしてガイア家族会に参加して色々な話を聞かせてもらっています。また自分の話をさせてもらうこともあります。私の体験談を聞いてまだ混乱している家族が少しでも笑ってくれて、気が楽になってくれた時は自分も幸いですし、私の家族に対しても罪滅ぼしになるような気がします。

最後までお読み頂きありがとうございました。



### Profile

草野 卓也 (くさの たくや)  
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 理事

1970年 東京・築地生まれ  
2004年 琉球GAIA入所  
2009年 スタッフとして活動を開始  
2002年 リカバリーダイナミクス認定プロバイダー



## 回復しつつある本人と新たな関係を築く

新潟医療福祉大学 社会福祉学部  
准教授 近藤あゆみ

## Profile

近藤あゆみ

現職：新潟医療福祉大学  
社会福祉学部 社会福祉学科 准教授  
資格：精神保健福祉士  
研究領域：薬物依存症者を対象とした  
依存症再発予防プログラムの開  
発、薬物依存症者をもつ家族を対象  
とした心理教育プログラムの開発

## 回復しつつある本人と新たな関係を築く

薬物使用がとまったあとの新しい家族関係

薬物依存症者の多くは家族に嘘をついたり、大切な人をだましたりします。これは依存症という病気の2次的な症状ともいえるものですが、薬物使用がとまったからといって、いったん壊れた信頼関係はそんなに簡単には戻ってきません。これまで嘘をついたり自分に都合が良い言い訳ばかりしていた本人の言動が急に変わるわけではありませんし、徐々に本人の変化を感じられるようになってきた後でも、度重なる嘘やごまかしに傷ついてきた家族にとって、再び本人を信用することはとても難しいでしょう。嘘やごまかしに加えて暴言や暴力があった場合はなおさらです。

そうした過程で家族と本人のコミュニケーションは難しくなっている場合が多いでしょう。本人との間の境界線があいまいになったり、逆に境界線を意識するあまりつながりをなくしてしまったりしている場合もあります。本人や家族自身の回復とともに、ほどよい距離感をもった信頼関係をとりもどすことが大事です。

家族は本人が薬物をやめていても以前の出来事の恐怖や当時の記憶の再体験がある場合が多く、本人の回復が進んでも本人との関わりに脅えてしまったり、不信任、怒り、罪責感にさいなまれている場合も多いです。こうした感情から、本人とのコミュニケーションをさげたり、本人の依存的な考え方からくる要求を断れなかったり、逆に不信の念から責めすぎてしまうこともあります。本人の中で育ちつつある「自律的な考え」については認めていき、また「依存症的な考え」からの要求には落ち着いて断り、その2つの区別をつけられるようになってくると、安定した関係を築けるようになっていきます。

依存症という病気によって大切な人との信頼関係が壊れてしまうのは残念なことですが、家族と本人の努力によって、再び信頼関係を取り戻すことは十分可能です。それぞれのペースでゆっくりと確実にその問題と向き合っていくことで、これまで以上の家族関係を築くこともできるのです。

○依存症によって本人との関係はどのように変化しましたか？

○これから本人とどのような関係を築いていきたいですか？

○新しい関係を築いていくためにどんなことが必要ですか？

○新しい関係を築いていくためにさしあたって何からはじめますか？

薬物依存症という病気が起きたあとの新しい生活

本人が回復に向かう前、家族はこんなふうを考えていたかもしれません。「あの子（人）の薬物使用が止まりさえすれば、問題はすべて解決する。そうしたら依存症の病気が起きる前とまったく同じ生活を取り戻せる！」しかし、現実には少し違っています。

家族も本人も、かつては当然であったことのいくつかをあきらめなくてはならないかもしれません。例えば、親戚がみんなで集まって陽気にお酒を飲んだりする機会に、本人は参加できないかもしれません。薬物依存症だからお酒は関係ないと思うかもしれませんが、多くの人にとってお酒は薬物依存症の再発のリスクを高めますので、本人がお酒のある場所にいくと欲求が高まるようであれば、そのような場所は避けた方が安全です。また、本人が以前薬物使用と関連の深い職業に就いていた場合は、たとえ収入がよくても元の仕事には戻らないほうがよいかもしれません。家族も、思うように進まない本人の回復についてイライラしたり、再発の不安にとらわれて胸が苦しくなったりすることがあるでしょう。

いくつか我慢しなくてはならないことがでてくるかもしれませんが、もう二度と依存症に苦しめられることなく、上手につきあっていくためには必要なことです。家族のどこかに負担が集中したり、誰かひとりだけが我慢し続けたりすることのないよう、よく話し合いながら新しい生活を築いていきましょう。

## 【依存症の病気が起きた後では…】

- 1.本人は再発の引き金を避ける生活を続けなければならない。
- 2.本人はこれまで以上にバランスの良い生活を心がけ、無理をしすぎないことが重要である。
- 3.信頼関係の回復も含め、回復は時間をかけてゆっくりと進んでいく。
- 4.再発しないという保証はどこにもない。



薬物使用がとまったあとの自分たちの生活にはどんな変化が起きます（起きました）か？

新しい生活をしていくうえで問題になることがあるとすればどんなことでしょうか？

それはどうすれば解決していけるのでしょうか？

薬物依存症は家族関係に大きなダメージを与えますし、もしかすると、薬物使用が始まる前から家族関係が壊れてしまっていたケースもあるかもしれません。しかし、時間の経過とともに、少しずつ壊れた家族関係の問題に取り組み、もう一度信頼関係を築き直していくことは、本人と家族の回復にとってとても重要なことです。焦らずゆっくりと、希望をもって、この問題に取り組んでいきましょう。

家族関係の再構築は、家族と本人のどちらかだけが努力してできるものではありません。家族としては、本人に対する様々な感情に目を向け、それを受け止めながら、その感情に振り回されないようになっていくことがひとつの目標になるでしょう。全面的に信頼しているとか、再発の心配はしていないとか、自分の心に嘘をつく必要はまったくありません。本人に対しては、その不安や心配をただ感情的にぶつけるのではなく、ポジティブかつストレートに表現できるようになれるとよいでしょう。信頼関係を構築していくために本人にしてもらいたいことがあれば、それをアサーティブに本人に伝えてみるのもよいでしょう。

再発の心配も含め、薬物使用がとまったあとも、家族にはいろんな問題が起きてきます。感情が乱され、落ち着きを保つのが難しいこともあります。そんな危険なときを無事に乗り越えていくためにも、長くサポートネットワークの中にいることをこころがけましょう。



この文章は、平成26年度厚生労働科学研究費補助金（医薬品・医療機器等レギュラトリーサイエンス総合研究事業）「脱法ドラッグを含む薬物乱用・依存状況の実態把握と薬物依存症者の「回復」とその家族に対する支援に関する研究」の研究成果物「回復しつつある本人と新たな関係を築く」（作成者：近藤あゆみ、高橋郁絵、森田展彰）から一部引用しています。



ここ沖縄は真夏の暑い日が続いていますが、皆様いかがお過ごしでしょうか。梅雨明けから琉球GAIA（以下私たち）には、多くのOBやご家族が訪れ、入寮中の仲間たちと夏の沖縄を満喫しています。

今回のメインテーマを「家族と歩む回復と成長の道」とした経緯は、私たちの理念である「家族と共に回復していく」ということの重要性を皆様にお伝えしたいと感じたからです。

私が依存症リハビリに携わり28年が経過しました。その歳月の中で感じていることの一つに、本人が治療につながるまでの期間の変化が挙げられます。

以前は、問題を抱えたご家族（本人含む）が相談や治療に繋がってくるのは問題が重症化してからでした。まだまだ専門の相談機関も少なく、色々な部署や窓口をたらい回しにされ、なんとか私たちの施設につながってくるというばかりでした。

そしてやっとの思いでつながった施設でリハビリを終え、回復したかのように見えた仲間達が自宅（親元）に戻るとあっさり再発して戻ってくるというケースが後を絶ちませんでした。それはご家族が『依存症』という病気を正しく学ぶ場や機会が無い、病気を理解出来ない、間違った対応をしてしまうという悪循環によって病気の再発を食い止められないという残念な結果に繋がっていたからだと思います。

そこで私たちは『GAIA家族会』を立上げ、その中のプログラムの一つに依存症教育プログラムを盛り込みました。依存症の治療や回復を考えたとき、なぜ家族がそこまで重要な存在なのかというと、本人の回復に対して家族が及ぼす影響が大きいという点があるからです。家族が依存症のことについて学び、適切な対応を身に付けることで治療に対する提案を上手に伝えられるようになり、本人が治療を受け入れる可能性が高まります。また、依存症という病気は完治することがなく、いつ再発するかもしれない点を見ると、それを長期的に予防していくためにも家族の支えは必要不可欠なものと考えています。

そして、GAIA家族会の近年の傾向として非常に私たちが頼もしく感じることは、家族会に両親で参加される方が増えてきているということです。以前は主に「母親」が一人で問題解決に奔走しているケースがほとんどでしたが、最近では「父親」も家族会や研修会に参加することによって、より良好な家族関係を築いていけることが、本人の回復にとって高い効果を発揮しています。

私たちが考える、最も良い（家族の関わり）というのは、本人に対する叱咤激励などではなく、家族自身が家族会や研修会に参加し、「知ろう・変わろう」としている姿勢や、「共依存」の問題から回復したいと実際に取り組んでいる姿勢だと考えております。また、本人の回復同様、ご家族の方々にも多くの「仲間」との出会いが大切です。同じ境遇の仲間と出会い本人の回復が信じられるようになることや、疲労困憊な状態のご家族が元気を取り戻せるようになることが大切だと考えます。

ご家族の方々にはぜひ以上のことをご理解頂き、安心感、安全感を感じることができ、正直な話や相談が出来る場所を見つけて頂きたいと思います。

また、今年は新たな試みとして8月1日に東京家族会の会場にて琉球GAIA、GAIA家族会共催の集中研修会を企画致しました。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触れ合いを持って頂きたいと思います。また、普段忙しく中々家族会に参加出来ない方、遠方で参加が困難なご家族の方にもぜひ集中して勉強して頂きたいと思います。

【ゲスト】

成瀬暢也先生 埼玉県立精神医療センター 副院長

「薬物依存症の回復と家族」

近藤あゆみ先生 新潟医療福祉大学 准教授

「依存症をもつ家族に必要なこと」

日頃の悩みや疑問を解消できるような充実した研修会にしたいと思います。ぜひご参加をよろしく願います。



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を設立

**RECOVERY**  
ISLAND OKINAWA

問題を抱えたご家族へ

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



# R<sup>Y</sup>U<sup>K</sup>Y<sup>U</sup> GAIA<sup>®</sup>

## Summer is coming to OKINAWA!!

Let's start your new recovery life  
with new friends.

Here we go! Let's go on a journey!

mail@ryukyu-gaia.jp

<http://www.ryukyu-gaia.jp/>

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、滞在中の万が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、就業問題に関して大きな成果を上げています。

また毎月、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います。

「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。



 Ryukyu-Gaia  
Facebook



## 『依存症家族から』

平成24年3月 私たち家族はどん底の暗闇に突き落とされました。

息子の職場の上司からの一本の電話。

「息子さんの事で話があります。明日お伺いします。」

胸が締め付けられる嫌な予感でした。以前も職場のお金を使いこみ私たちが尻拭いをしたことがあったのです。すべてギャンブルのためです。

翌日、上司が自宅まで訪れ「息子さんが信じられない、大変残念な事態になってしまいました。」と今回の経緯を説明してくれました。

再び職場のお金を使いこみ窃盗まで犯していました。言葉にならない深刻な事態です。

結局、職場から被害届が出され息子は逮捕されることになりました。3人の刑事が自宅で逮捕状を見せ逮捕される瞬間の様子を見ることは親として筆舌につくせない大きな不幸です。私たちは犯罪者の親になったのです。

翌日の新聞やテレビでも報道され、今まで築いた社会的信用や人間関係など全てを一瞬に失った気がしました。また昔かたぎで律儀な性格の妻もその衝撃の大きさに対人恐怖症となり今までの友人や姉兄たちとの会話も拒絶し家に閉じこもってしまいました。電話も一切取らず、来客があるとすぐ自分の部屋に閉じこもってしまいました。

初めは息子をどうすればよいか分からず、精神病院を受診し入院させることにしました。主治医から「典型的なギャンブル依存症ですね。これは治らないです。」と言われました。

「ギャンブル依存症」「治らない」初めて聞く言葉で2重、3重の衝撃でさらにどん底に突き落とされました。

そんな中、私たちに少しの光を与えてくれたのが孫たちです。朝夕に「じいちゃん」「ばあちゃん」と様子を見に来てくれ、アメリカへ嫁いでいる妹も娘を連れて帰ってきてくれました。その妹が那覇に「琉球GAIA」という依存症のリハビリ施設があることを調べてくれました。ちょうどその頃、「かいくリニック」の稲田先生から琉球ガイアを紹介してもらいました。私たちはすぐに琉球GAIAを訪ねました。

ここで鈴木施設長との運命的な出会いです。まさに奇跡的でした。

息子は一年半琉球GAIAでのリハビリに入りました。振り返ってみるとギャンブル真っ最中の頃は目線が何かにおびえ定まっていなかったのですがGAIAでのリハビリ中はかなり落ち着いている様子でした。

平成25年10月、鈴木施設長との面談で「息子さん、GAIAでスタッフ研修を受けさせてみてはどうでしょう。」と提案されました。私も妻も涙が出るほどうれしかったです。かいくリニックの稲田先生からも「これから沖縄もギャンブル依存の人が増えるだろうから本人や家族のケアのために息子さんたちの力が必要になってきますよ。」とのことでした。

私たち夫婦も息子が琉球GAIAのスタッフとして大いに成長し、私たちのように苦しんでいるご家族の少しでも支えになれることを望んでいます。

さて、あれほど対人恐怖症のようになって他人との接点を拒んでいた妻も少しずつ前向きになり、GAIAの家族会やウォーキング、自分で車を運転して買い物、趣味のパッチワークなどにも取り組むようになりました。「ギヤマノン」にも通い、「共依存」という言葉や「自分らしく生きる」意味の重要さも教えて頂きました。

息子は8か月のスタッフ研修を終え、昨年の7月から琉球ガイアのスタッフの一員として働くようになりました。以前のような「偽り」「巧みなウソ」「逆切れ」「言い訳」など全く信用できないような言動は薄れ、今では信用することが出来る確信があります。「明けない夜はない」という言葉があるように私たちの生活も少しずつ明るくなってきました。これからも心の平安を保ち、前を向いて自分らしく生きていきたいという思いです。

息子を育てて頂いた琉球GAIAの鈴木施設長、かいくリニックの稲田先生、共にスクラムを組むスタッフの皆さまには心から感謝しております。

ありがとうございました。



# 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ことが実証されています。

琉球GAIAでは「ご家族と共に回復する」という考えの元、ご家族の方々にも「家族支援プログラム」への参加を推奨しています。依存症という病気をよく理解出来るようになること。ご本人に対する適切な対応やコミュニケーションをとれるようになること。

依存症から回復出来るということをご家族が信じられるようになること。の3点をテーマにしています。

グループに参加することで本人同様、ご家族自身が仲間と出会い、仲間の中に居場所を持つ事で笑顔が戻ります。そうした中で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。

琉球GAIAをご本人様ご利用する、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。

### information

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。

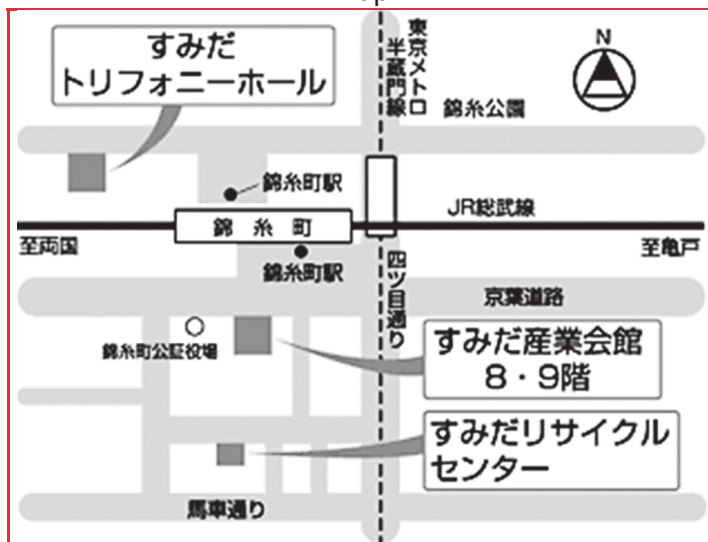
参加希望の方は琉球GAIAまでご連絡ください。

琉球GAIA：098-831-2174

GAIA家族会

TOKYO

### map



「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としたグループです。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

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日曜日（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

沖縄家族会

OKINAWA

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スタッフの村上を中心として、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

大阪家族会

OSAKA

## 【イベント告知】ご家族の為の一日集中セミナーのご案内

### One Day Intensive Seminar

来る平成27年8月1日 東京都内にて、依存症の問題を抱えた子を持つご家族の方々を対象とした「ご家族の為の一日集中セミナー」を開催致します。普段ご多忙で家族会に参加することが難しい方々や、集中的にリハビリプログラムを習得したい方々に最適な構成となっております。

ゲストには依存症リハビリにおいて、非常に有名な埼玉精神医療センター 成瀬暢也先生 新潟医療福祉大学 近藤あゆみ先生のお二方をお招きして講話を予定しております。

#### 会場案内

日時：平成27年8月1日 10：00～16：00

会場：すみだ産業会館 〒130-0022 東京都墨田区江東橋3丁目9番10号



## 琉球GAIAをご支援くださる皆様方へ・・・

7月を迎えここ沖縄は真夏の太陽が照りつける最高の季節になりました。険しい顔や悲壮感溢れる表情で入寮してきた仲間たちが、真っ黒に日焼けしてお互いを認め合いながら回復していく姿をみるとやはりここ沖縄を「回復の島」として選んだ事に間違いはなかったのだと確信させられます。

今号は「家族」をテーマとして構成しました。私たち琉球GAIAは「家族と共に回復していく」という理念を大切にしています。家族が十分な理解を持って本人と必要に応じて接していくことが回復には有効だと考えています。また退寮後のより良い家族関係を築いていくためにも大切な事です。琉球GAIAでは毎月全国3カ所で「家族支援プログラム」を開催し、悩みや喜び、知識や情報が共有できるような場となるように心がけています。

また新たな試みとして8月1日(土) すみだ産業会館にて家族会との共催で「家族の為の一日集中セミナー」を開催致します。専門家のお話を聞き、日頃の悩みや疑問を解消できるよう充実したセミナーとなるように計画しております。ぜひご参加をよろしくお願いいたします。そして、この季刊誌を手にとった未だ苦しんでいる家族の方々の希望となることが出来れば幸いです。

また、私たち琉球GAIAの活動にご支援・ご賛同頂ける方は誠にお手数ながら、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

f [www.facebook.com/ryukyugaia](http://www.facebook.com/ryukyugaia)

RYUKYUGAIA

**RECOVERY**  
ISLAND OKINAWA

2015年 7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。