

# RECOVERY

ISLAND OKINAWA

[季刊リカバリーアイランド沖縄]  
Vol.001

Summer  
2013

7

創刊号

## まるごと 仲間の声

Go Recovery, ENJOY LIFE

沖縄で回復して

いくという

選択肢

依存症治療最前線

RECOVERY DYNAMICS  
リカバリーダイナミクス

RELAPSE PREVENTION PROGRAM  
リラプス プリベンション プログラム

琉球GAIA家族支援プログラム

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。

# 沖縄で回復していくという選択肢

07

第2特集◎

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G A I A 施設長 鈴木 文一

琉球G A I A 嘱託医 医療法人上泉会 理事長兼

かいくりクリニック院長 稲田 隆司

08

03

巻頭特集◎

# まるごと 仲間の声

09

第3特集◎

## 依存症治療最前線

リカバリーダイナミクスとその効果とは

琉球G A I A 東京エリアスタッフ 谷川 公一

リラブスプリベンションプログラムとその効果とは

新潟医療福祉大学 准教授 近藤 あゆみ

10

R・H[楽しむ・・・]

S・N[僕は薬物依存症者です。]

04

S・C[回復への道]

05

K・K[笑顔の回復]

06

第4特集◎

## 琉球G A I A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

11

写真＝玉城淳也  
photo by Junya Tamaki

Profile

沖縄県出身 15歳で東京に  
渡り全国をヒッチハイクで  
横断。

海外にも足を延ばし、ア  
ートの世界にも興味を持つ。

「過去はどうであれ将来を見据え、自分と  
向き合い、仲間と共に助け合って、一日一  
日を頑張って生きて行っている人たち。

そんな皆を応援して行くことが僕自身、大  
きな励みになっています。これからも共に  
頑張りましょう」

# まるごと 仲間の声

## R・F 「楽しむ・・・」

初めまして、薬物依存症のRです。

僕がガイアにつながる事になったのは、今から半年ほど前の寒い時期でした。

ガイアにつながる以前の私は薬物を使い続けた結果、警察と両親の強い勧めで精神病院に入院していました。

入院中に親が病院まで面会に来てくれ、「沖繩にこういう施設があって、サーフィンやジム、月に一回の北部合宿などが出来るらしいよ」と琉球G A I Aを紹介してくれました。それを聞き、「あ、それなら行きたいな」と思ったのと、なによりも入院生活が嫌で琉球G A I Aに行くことを決めました。

その頃の僕は、とりあえず琉球G A I Aの治療プログラムの1クール(3か月)を適当に遊び、早く地元に戻って薬物を使おうという事ばかりを考えていました。でも気が付くと、半年以上の月日が経っていました。

僕の最終学歴は高校中退なのですが、ある仲間の勧めで高卒認定の資格を取得してみようと思ひ、現在はその為の学校に通ひはじめ、自分の未来を広げたいこうと思ひています。その為の学費と自立に向けて、那覇市内にある市民プールで監視員のアルバイトと琉球G A I A系満ハウスへの移動なども与えて頂きました。

今の生活は、ガイア、学校、アルバイトのローテーションで、肉体的にも精神的にも、もの凄くキツイ日がありますが、そういう時に琉球G A I Aで学んでいる事が生かされ、人に相談するという事が以前の僕には出来なかったのですが、少しずつ出来るようになってきていて、何か辛いときはスタッフや仲間に話を聞いてもらったり、琉球G A I Aのプログラムにあるゴルフやサーフィンに参加したり、北部合宿に参加したりして日々溜まってくるフラストレーションを発散しています。

このような時にいつでも話を聞いてくれる仲間がいるというのは本当にありがたいもので仲間の大切さと言うものを学ぶことが出来ました。

辛いときもあるのですが沖繩に来る前までの生活と比べると、今の生活は本当に楽しく、充実した日々を送っています。

これからも仲間と共に楽しい日々を送りたいと思ひます。ありがとうございます。

琉球G A I Aスタッフ  
写真=上田裕司  
Photo by Yuji Ueda

僕が彼に初めて会ったのは去年の冬の病院でした。空港で一緒に昼ご飯を食べ、二人で飛行機に乗って彼は沖繩にやって来た。

そこから彼は自分自身と真摯に向き合い、そして奇跡を起こしていった。

僕達の大切な仲間の一人です。

# まるごと仲間の声

## S・N 『僕は薬物依存症者です。』

僕は薬物依存症者です。使っていた薬は覚醒剤です。東京から沖縄に来て2年と半年が経ちます。2年と半年？ ずいぶん長いこと沖縄にいるなあ。

薬物のリハビリ施設に来たばかりの僕は3か月で絶対に東京に戻ると決めていたんです。初めての沖縄での生活。NAのミーティングに初めて施設の仲間たちと行きました。ミーティングでは最後に仲間と手をつなぎ、「神様、私にお与えください・・・。」と皆でお祈りをしました。「こんな所にいたら洗脳されてしまう」とんでもない所に来てしまった、と思いました。

僕は6年間、ほぼ毎日、薬を使っていました。そして結婚もしていました。薬を使っていたせいで、まさか今この瞬間、自分の薬の体験談を書くなんて想像も出来ませんでした。

そして現に今、僕は3か月で帰る予定だったこの沖縄に2年半、居続けています。よくミーティングの文献で「なぜ我々はこのにいるのか？」という言葉があります。「答えはわかりきった事だ。私たちはもうどうすることも出来なくなっていたのだ」まさにその通りなんです。僕は沖縄に居ようが居まいが、この文献通りの薬物依存症者なのです。

薬欲しさの為に、家にあった洗濯機を売り、鍵のかかっていない自転車を売り、母親が大切にしている洋服を売り、なんでも売ってお金に換えて薬を買っていたんです。あげくの果てにはお金を持たずに薬を買いに行っていました。「お金は今度絶対持ってくるから薬をくれ！」そういつてまたお金になりそうな物を見つけては売って、薬を手に入れていました。

自分で言うのもなんですが、僕は元々、どちらかと言うと性格の優しい方だと思えます。人を傷つけてでも薬を使うのは本当に薬物依存症者だと思います。

僕が琉球G A I Aに来たきっかけは、母親の通報による逮捕でした。初犯だった僕は執行猶予3年、保護観察処分付きでした。裁判が終わった後、琉球G A I A施設長の鈴木 文一氏と母親が裁判所の個室に居ました。保護観察所の住所を沖縄にして、翌日東京の上野駅で鈴木さんと待ち合わせをしました。結局その日の内に薬を買いに行っていました。そして2週間が過ぎました・・・。そして母親から「沖縄に行かないと、執行猶予が取り消されるよ」と言われ、洗々沖縄の琉球G A I Aに行きました。

僕には子供が2人いて、離婚した後、僕が子供を引き取りました。どんなに薬で狂っていても、自分が引き取った子供たちです、本当はすぐにでも一緒に暮らしたいと気持ちは焦りがちになりますが、今は自分自身の回復に懸命に取り組んでいます。そして僕は今、ゴルフ場で仕事をして、元気な姿で年に2、3度子供たちと会うことが一番の楽しみになっています。

たまにこう考えます、もしかしたら元々僕は沖縄に来る運命だったのかもしれない。ちょっとおおげさな考えかもしれませんが、今はそう考えられる少しの心の余裕があります。常に自分は薬物依存症者だということを忘れないように時間があればミーティングに行ったり、琉球G A I Aに行ったり仲間たちと一緒に時間を過ごしたり、毎日健康であることを意識して過ごしています。時にはネガティブな時もあるけど、周りに仲間がいてくれるし、なんとなく沖縄の気候はすごく良いです。本当は琉球G A I Aに来た時から心の奥底では、東京には戻らない方が良く自分と自分で判っていました。

それと書くのを迷ってたんですけど、本当は内妻ともう一人子供がいま。今ではもう、内妻とは思ってません。

彼女も薬をつかっていた、僕が逮捕された日に彼女も逮捕されました。僕が琉球G A I Aに来て一つ気付けた事は、彼女に依存していたと言う事です。沖縄に来た当初は東京にすぐ戻って彼女に会いに行きたかったし、自分の間違った信念を持ち続けてたんです。

実はもう一つ。3か月が経った時に保護観察所の東京への転移届が受理されませんでした。今思えば、しぶしぶ沖縄に居続けたらいつの間にか沖縄に自分の居場所が出来てました。結果論かもしれませんが、なんだかんだここまで良くストイックにやってくれてるなと自分で感じています。今は心の健康の回復も少しずつできています。ジムに行って運動して、ご飯をいっぱい食べ、仕事をして、ミーティングに行ったり、琉球G A I Aの仲間と触れ合っただけからもポチポチやって行きたいです。少しずつ、ゆっくりと。

以上です、ありがとうございます。

琉球G A I Aスタッフ  
写真=上田裕司

Photo by Yuji Ueda

彼は本当に周りの人たちを笑顔にする不思議な力を持っている。彼といるとなんだか穏やかな気持ちになれる。

沖縄に来て2年半、子供達への暮る想いや、慣れない仕事でのストレスもある中、彼は今日も琉球G A I Aに笑顔を届けてくれた。

# まるごと仲間の声

## S・C 『回復への道』

昨年の5月、自分は逮捕されました。

職場のお金を横領、使い込んだことが原因でした。

自分はギャンブル依存症です。

高2頃から麻雀を覚え、ゲーム喫茶やパチンコ、スロット等、賭け事が大好きでした。はじめの頃は友達と楽しんだり、勝ったら皆で飲みに行ったりと娯楽の一つにすぎませんでした。

おかしくなったのは、大学を卒業して沖縄に帰ってきてからです。仕事はしていましたが、車のローンや遊興費等で生活費が足りなくなり、初めてサラ金に手を出しました。ドキドキしながら受付をする、とびっきりするくらい簡単に十万円を借りる事が出来ました。この時は自分が大きな力を得たように感じ変な自信も付きました。本当にうれしかったです。

後はお決まりのコースです。

お金が足りなくなると融資額を増やし、最終的には8社から借金していました。総額は一千万円で、その全てを親に尻拭いしてもらいました。親兄弟にボロクソに言われ、その時は本当に反省しました。でも、「もうギャンブルはやめよう」ではなく、「借金はせずにギャンブルをしよう」だったので。

2・3週間後にはギャンブル再開です。

もうサラ金からお金を借りることが出来ないの、今度は周りの人間がターゲットでした。

友達や彼女から色々な理由(ウソ)でお金を引き出し、ギャンブルを続けました。

借りても返さない。こんな事が続くともちろん人は去って行きます。そして自分の嘘はどんどん巧妙になっていきました。反射的に嘘がつけ、それを組み立てて相手を納得させるまでになっていました。

しかし、人を裏切り続けていけば結局、残るのは自分一人でした…。

自分は社会的な責任の重い職に就いていました。

普通の大人なら、小学生でさえやって良い事と悪い事の区別をつける事が出来るはずです。

ギャンブルの止まらない自分は職場のお金に手を付けるようになりました。

「このままではいけない…。」と思いながらも「どうにかなる」「ギャンブルで空いた穴を埋める為だから仕方ない」等、正当化しながら、更に深みにハマっていきました。

そして逮捕。

面会に来た家族、特に母親の憔悴しきった顔は一生忘れる事は出来ないと思います。

「なぜこうなってしまったのか」「どこで狂ってしまったのか」「あの時にやめておけば…。」今までの後悔とこの先どうなるかの不安で頭がいっぱいでした。

幸い、多くの人の助力で不起訴となり、家に帰る事が出来ました。しかし、本当に苦しいのはそれからでした。

外出も出来なくなった母親、趣味のサークルにも参加できない父親、ボーンとしている両親を見るのは辛いので、自分も部屋に閉じこもり、深夜になるとテレビを見るという引きこもりになっていました。

「明けない夜はない」というとおり、自分の生活にも転機がやってきました。

かいくりニックの稲田先生から、琉球GAI Aを紹介してもらったことがきっかけです。

施設長の鈴木さんの目を見て、「この人には絶対嘘つけないな」と思いました。全てを見透かしたような深い目の色が印象的でした。

琉球GAI Aに通所しながら、ミーティング、スポーツプログラムに参加し、久しく忘れていた感覚を少しずつ取り戻しつつあります。体を動かす心地良さ、楽しさや喜びを仲間と分かち合う素直な心等、ギャンブルをしていた頃からは考えられない変化です。

また、薬物やアルコールに問題のある仲間と共に過ごす中で、自分と似た苦しみや悩みを共感し、違う苦しみや悩みを知る事が、自分の成長の大きな糧になっています。

家族も少しずつ前の生活に戻りつつあり、母もウォーキングやバッチワークを始め、父親もサークル活動を再開するようになりました。GAI Aの家族会に参加したことが、両親の回復にも大きく影響しました。こうした変化を見る事が自分の回復にも役立っています。

### 『私は依存症になって良かった』

どこかの講演会で聞いた言葉ですが、この言葉にはすごく勇気もらいました。まだまだ自分は、ギャンブルのせいでマイナスな事が多く、そんなことを言ったら親にぶん殴られてしまいます。

しかし、その日、その時やるべき事、ミーティング、セミナー、プログラム、ステップをこなしていく事があの言葉へ向かう道だと確信しています。

そして、何年かかかるか分かりませんが、「自分はギャンブル依存症になれて良かった」と堂々と書いた時が自分にとって本物の回復だと思っています。

あと、鈴木さんをゴルフで「テンパン」にやっつけて、鈴木さんの持つスコッティーキャメロンのバナーを譲ってもらった時が真の回復かな(笑)

琉球GAI Aスタッフ  
写真＝上田裕司

Photo by Yuji Ueda  
面倒見がよく、凝り性で、負けず嫌いな努力家。

良い事ばかり言っているみたいだが、依存症者には結構あてはまる。

明けない夜はない…その言葉を胸に彼は今日も一日という名のボールをフルショットしている。

# まるごとと仲間の声

## K・K 『笑顔の回復』

こんにちは。依存症のKです。今、沖縄に来て2年程回復を続けています。

僕は約10年近く、山の中の精神病院の閉鎖病棟に入院していました。その生活は、とても辛かったのを覚えています。菓子類、飲料、カフェイン等の刺激物の厳しい制約、強力な精神薬の投薬、厳しい病棟規則と病院のプログラム、(農作業や行進、瞑想)、難しい人間関係、冷暖房が存在しない院内環境、尋常でない精神状態(妄想、パニック、身体的倦怠感)その状況での一日一日は本当に最悪の悪夢のようでした。

時には訳も分からず(今となつては自分にも原因はあったでしょうが...)暴力を受けたり、いじめに合ったり、目の前で自殺が起きたり、色々な事が20代のほぼ全ての期間を費やした入院生活で起きました。

死にたくても死ねない、けど恐くて苦しくて生きたくない状態が続いていました。

29歳の時、遂に、退院のチャンスがやってきました。

そして念願かない、30歳になって少ししてから、琉球G A I A (以下G A I A)に入寮出来ることになりました。その時の事は今でもよく覚えていています。

病院からG A I Aに向かう途中で、G A I A代表の鈴木さんがレストランで、「なんでも好きなものを頼んでいいよ」と言ってお下り、僕は10年ぶりに「シャバ」の桁違いに甘い「チースケーキ」3つと、同じように刺激物扱いで病院では口に出来なかった「コーヒ」を2杯頂きました。何せ10年間、病院のご飯ばかりを口にしていたから(体にやさしい味の無い病院食)、あの甘さと、コーヒの香りは今でもよく覚えていています。

そして何より、10年越しの外の自由な空気はキラキラとして、心地良かったのが印象的でした。

10年経てば、コンビニの商品もガラッと変わり、聞いた事のない芸能人、タレント、ファッション、音楽が沢山で、「うらしま太郎」とは僕のことだと、本当に驚きました。

G A I Aでは仲間たちが手厚く出迎えてくれ、病院と違い「人」として扱ってくれた事がすごく嬉しかった。外の世界では、お店に入れば「いらっしゃいませ」と、やはり客として扱ってくれる事もすごく幸せでした。

G A I Aでの生活を3か月位続ける中、僕は次第に自分が色々と「ズレている」事に気付かれました。それは、僕には沢山のトラブルが何故かしょっちゅう起こるので。しかし、G A I Aのプログラムによって、その原因が少しずつ明確になってきたのです。

自己中心的でプライドが高く、身勝手に不正直。この性格が、僕と人や、僕自身の中に、多くのトラブルを生み出し、そういう性格からいつも決まったパターンで問題は起きていたのです。

そして自身の問題に気付く、知る事で解決が可能になる事も、仲間とプログラムが教えてくれました。

そりゃ大変な訳です。全ての問題の理由や言い訳を他人や社会といった自分以外の責任にするために、常に自己正当化をし、自分を守るのに必死になっているのですから。それじゃあ本当に自分がすべきことが全く手に付かずに、すぐに行き詰る訳です。だからといって、今更ですとそうやって生きてきたのを、その事実やメカニズムを学ぶ事で変えるという事は流石に出来ません。しかし、今日から出来る限り少しずつでも行動すれば、前に進む事は事実です。それを信じて地道に根気よく行動を続けています。今では学校に週5日、早起きをして夜まで必死に頑張り、週1日はG A I Aの仲間と分かち合いながら元気をもらい、週に2回は夜の自助グループミーティングで希望を分け合いながら、その内の一つのミーティングでは、大切な役割も請け負わせてもらっています。

自分の常識が非常識になり、非常識が常識となる不思議な回復の感覚の一つは何とも言えない気分になります。

こうした自分の周り全てが、自分が変わる程に比例して変わっていく【回復】という体験は、依存症で苦しんだ人間にのみ与えられる特別な神様からの贈り物だと思っています。

その贈り物を日々感じながら...

これからも笑顔で回復を続けたいと思います...

琉球G A I Aスタッフ  
写真=上田裕司  
Photo by Yuji Ueda

「自分が変わる程に比例して変わっていく【回復】という体験は、依存症で苦しんだ人間にのみ与えられる特別な神様からの贈り物...」こんなセリフはそう簡単に出てこない...

そして彼が精神病院で過ごした10年という年月もまた、想像すら及ばない...

でも僕たちは彼に起きた【軌跡】と【奇跡】を間近で見ました。

そして今僕は、彼の言葉に「自分で理解した神」を見た...



自分の進むべき道を見つけた人は大きく見えるという。誰が言った言葉か...昨日、彼に会ったその瞬間にこの言葉が脳裏をよぎり、思わずシャッターを押した。そこには、いつもより大きな彼が写っていた...

# 沖縄で回復していくという選択肢

「沖縄の大自然の中で、仲間と共に楽しみながら、ゆっくりと着実に回復を目指す」

を理念に一人一人の個性を大切にしました  
きめ細やかな支援を心がけています。



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

文=鈴木文一  
Text by Fumikazu Suzuki

写真=玉城淳也  
photo by Junya Tamaki

私が、依存症リハビリ施設のスタッフとして働き始めたのは、平成3年からです。当時の施設は東京の下町で繁華街が近くにある住宅街にありました。日本に初めて出来た薬物依存症のリハビリセンターです。

働き始めて2年目の時にアメリカのミネソタ州にあるヘーゼルデン研究所という施設に研修に行きました。その施設は街から離れた広大な大自然の中にある施設でした。

ヘーゼルデン研究所で感じた事は、ここはアルコールや薬物に関する刺激の無い、安全な場所だということです。そして、非常に衝撃的だった事は、700人の回復者スタッフで200人の入寮者をケアしているという事でした。施設内にある、病院で働く医師や看護師もほとんど回復者という事にも、また驚かされました。

この研修から学んだ事は、やはり依存症は脳の変化によりアルコールや薬物、ギャンブルに対する渴望感が非常に強くなってしまう病気で、治療を始めれば比較的期間は、アルコールや薬物、ギャンブルに関する刺激の無い安全な場所でも過(し)しながら、依存症と言う病気について学ぶこと、再使用を防止する為の様々なスキルを身につける事が重要なポイントの一つだということです。

依存症者は薬物や、アルコール、ギャンブルが生活の全てになっていて、それ以外の人生を上手く楽しめない、または忘れてしまっている為、自分が心から楽しいと思えるような趣味や余暇の過ごし方を見つけていく事がとても大切です。

琉球GAIAが沖縄と言う地を選んだのには、「今まで付き合っていた友人、問題に巻き込まれていた家族、慣れ親しんだ環境」から離れ、今までは全く違う環境である沖縄の大自然の中なら、新しく人生を再スタートさせやすいと考えているからです。

また依存症と言う病気は、長い年月をかけて、その人の生活や考え、コミュニケーションの仕方までも変えてしまいます。仲間との共同生活の中で起きてくる様々な対人関係の問題にしっかりと向き合い、しらふで解決していけるようになる事が重要です。

また、依存症からの回復には医療との連携が欠かせません。提携医療機関である、かいくりニックとの密接な連携を保つことで、利用者の回復を安全かつ円滑に進むよう努力しています。

琉球GAIAの特色の一つにスポーツプログラムがあります。体を鍛えることで、確実に体形が変化していく、引きこもっている青白かった体が、日に焼けて健康的な小麦色の体になっていくなど、目に見えて自分が変わっていく事を確認出来る事が本人の焦る気持ちを抑える事にもつながっていくと考えています。

また健康な対人関係を学ぶ最初のステップである「相手の良いところを見つけ、勇気を持って口に出してみる」という事にも有効と考えています。

多くの仲間はスポーツに取り組んでいます。一方で資格取得に取り組んでいる仲間も大勢います。現在では高卒認定専門学校に2名の仲間が通っていますし、大学にも2名の仲間が通っています。利用者の健康な精神状態を保つためにスタッフが心がけている事が3つあります。

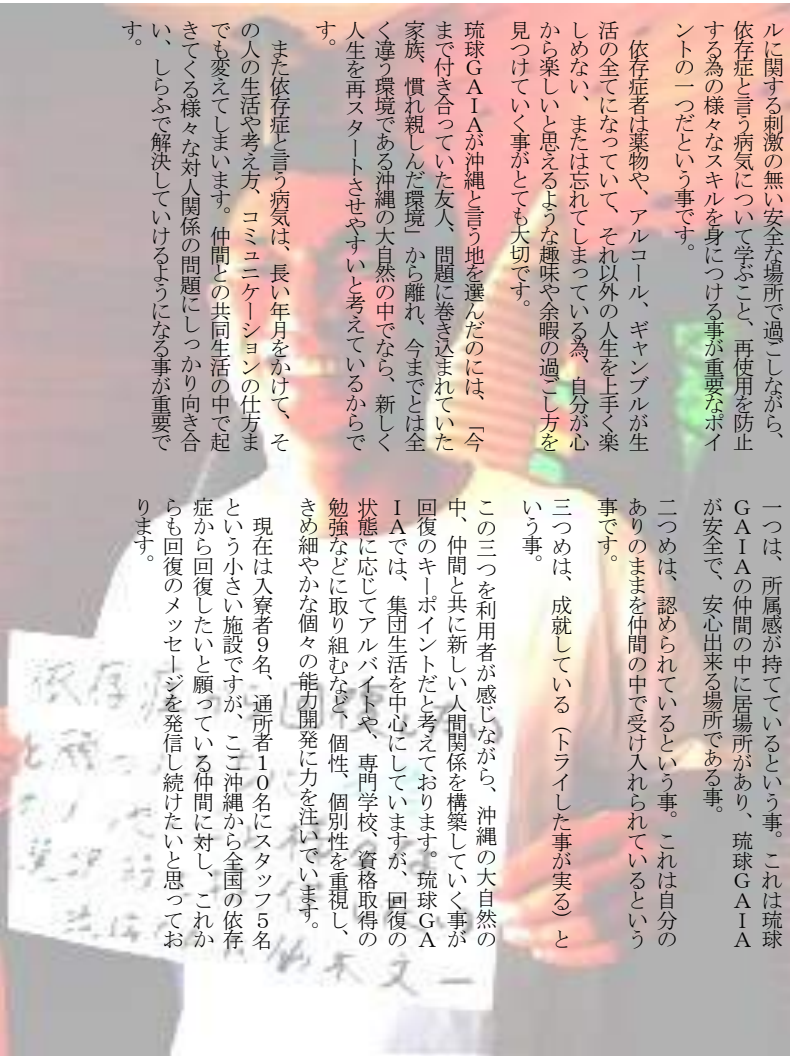
一つは、所属感が持てているという事。これは琉球GAIAの仲間の中に居場所があり、琉球GAIAが安全で、安心出来る場所である事。

二つめは、認められているという事。これは自分のありのままを仲間の中で受け入れられているという事です。

三つめは、成就している(トライした事が実る)という事。

この三つを利用者が感じながら、沖縄の大自然の中、仲間と共に新しい人間関係を構築していく事が回復のキープポイントだと考えております。琉球GAIAでは、集団生活を中心にしてはいますが、回復の状態に応じてアルバイトや、専門学校、資格取得の勉強などに取り組むなど、個性、個性性を重視し、きめ細やかな個々の能力開発に力を注いでいます。

現在は入寮者9名、通所者10名にスタッフ5名という小さい施設ですが、ここ沖縄から全国の依存症から回復したいと願っている仲間に対し、これからも回復のメッセージを発信し続けたいと思っています。



# 沖縄で回復していくという選択肢

## 「治療共同体 という希望」

文=稲田隆司  
text by Takashi Inada  
写真=上田裕司  
photo by Yuji Ueda



### Profile

#### 稲田隆司

医療法人 上泉会 かいクリニック理事長 院長  
沖縄県医師会 常任理事  
沖縄被害者支援ゆいセンター 常任理事  
NPO法人琉球GAIA囑託医、  
沖縄振興審議会専門委員（内閣府）

### 心療内科

#### かいクリニック

〒900-0021 沖縄県那覇市泉崎2-8-18

TEL:098-855-7575

休診日：日曜・木曜・祝祭日

初めての方はご予約が必要となります。

35歳頃、大病院を辞めて、再出発だという気持ちで東京下町の民間精神科病院に勤務していた。

東京DARCが近くにあり、薬物依存症者の救急医療や解毒入院も引き受ける様になった。その頃、琉球GAIA代表 鈴木文一（以下、文一）さんもDARCスタッフとして頑張っており、知り合った。一緒にアメリカ・ミネソタ州にあるヘーゼルデン研究所の研修に行ったりして親しくなった。その後、DARCが沖縄に行きたいと言うので、沖縄出身の私も古里に戻り協力した。

当時、大田県政時代で、普天間基地が今も返りそうな雰囲気、跡地にヘーゼルデンの様な施設を造ろうと盛り上がった。しかし普天間は未だ返らずこの構想も頓挫したままであるが、事が成るには時間と準備が必要だなど、今しみじみ振り返っている。

十一年程前、文一さんが沖縄を訪ねてくれて、琉球GAIAを造りたいのだという。

沖縄の時間と空間の力を浴びて回復していきたくと語った。当時、私は依存症者とは距離を取りたい心境にもあったが、文一さんの話を聞きつつ、自分が沖縄に戻った時の気持ち呼び起こされる気がした。

沖縄の自然や社会の中で人が癒されるのであれば、何がそうさせるのかを学んでいこう。ヘーゼルデンの様な治療共同体の運動が精神医療を変えていく、その一歩を沖縄から発信していこう。四十の頃の私はそう思い定めていた。「よし！もう一丁やるか！」との思いで琉球GAIAと歩み十一年が過ぎ、私も五十七歳になった。

文一さんも四十八歳で、後輩を育てている、琉球GAIAも着実に成長している。

「痛みの共有と連帯」当事者運動の旗の下に、現在、医療や福祉は大きく変わろうとしている。倒れた人々が再び立ち上がり、手を差しのべ合い、共に歩み出している。

医療や福祉の関係者たちも各々の専門を提供し合い、当事者と共に現実に立ち向かっている。

傷を受けつつも生きぬいてきた沖縄の歴史や風土は治療共同体の理念と通底しているように思える。だからこそ、治療共同体の希望は沖縄を一つの拠点として発信しているのかもしれない。



# 依存症治療最前線

The Most Advanted Addiction Treatment

「一人では依存症から回復できません。あなたには助けが必要です。」

リカバリー・ダイナミクス(RDP)とは？ 【RDPのあらまし】

RDPは主として依存症回復支援施設(中間施設、リハビリ施設、医療施設など)のために作られたプログラムです。このプログラムの基礎は、アルコール依存症者の相互支援グループ、アルコールクス・アノニマス(AA)の同名テキスト(愛称はビッグブック)と、そこに説かれている「12のステップ」です。

RDPは依存症に対する新しいアプローチではありませんが、歴史的に十分な実績をもつ12のステップを回復施設で使えるように翻案したという点では革新的なプログラムであるといえます。

文=谷川公一  
text by Koichi Tanigawa  
写真=玉城淳也  
photo by Junya Tamaki



アルコール・薬物依存症リハビリセンター  
琉球GAIA 東京エリアスタッフ

谷川公一

## 【RDPの成り立ち】

RDPを作ったのはアルコール依存症から回復した本人たちであり、その中心にいたのが故ジョー・マキュー氏でした。ジョーたちはAAの回復のプログラムである12のステップを実行し、アルコール依存症から回復しました。その経験に基づいて、彼らはアルコール依存症施設で使うプログラムを作ろうと努力しました。

そのRDPが作られるきっかけとなったある気づきについて次のように記されています。

「RDPが形を整えたのは、セレンティ・ハウスのカウンセラーたちがAAの方法を30日間の治療プログラムに翻案するカギを発見した1977年のことである。私たちは自分自身の回復のために何年間もビッグブックを使ってきたが、1973年から77年にかけてこの本を集中的に学んでいた。(中略)ある晩、一人の仲間が、この本では目的(purposes)は目標(goals)と同義で使われていると言った。ビル・W(AAの共同創始者)の用語法の特徴に気づいたとき、ビッグブックの治療方法が理解できたのだった。そしてこの理解を得て、RDPの開発が始まった」

ジョーたちは、AAの12のステップを次の三つの目標に到達するためのプログラムとして理解しました。

- すなわち、
- 1番目の目標は、問題は何であるかを知ること＝ステップ1
  - 2番目の目標は、問題の解決策は何であるかを知ること＝ステップ2
  - 3番目の目標は、解決策を手に入れるための行動を起こし、結果を手に入れること＝ステップ3から12

この理解をもとにして、クライアントに12のステップを伝え実践を促していくと、回復率が上がり始めました。

RDPは現在、アメリカ、カナダだけでなく、イギリスをはじめヨーロッパ諸国の施設でも採用され、大きな成果を挙げています。特にアメリカ、ケンタッキー州ではさまざまなタイプの10を超える施設でRDPが実施されています(詳しくはクレーFのホームページ参照)。

## 【RDPの有効性】

施設が利用者に提供するプログラムとして、3つの事柄があげられると思います。

1つ目は基本的な生活の習慣を身につける事です。それは毎日規則正しい生活を行うことです。毎日同じ時間に起床、睡眠し、三度の食事を食べ、歯磨きをし、掃除洗濯をして、身の回りを整理しておくことです。薬物、アルコールを使用、飲酒し続けるとこのような基本的な生活がおろそかになっており、精神状態も悪化してきます。まず施設では基本的な生活を取り戻すことが重要だと思えます。

## リカバリーダイナミクスのプログラムとその効果とは？

2つ目は人とのかかわりあい方です。使用している時期は上記のように生活が乱れて、精神状態も安定していません。人との関わり合いもおのずと乱れてきます。健全な人間関係が保てなくなります。集団生活を継続していくうちにお互いを助け合い、問題解決するような人間関係を構築する学習場所として施設は有効な手段といえます。

3つ目は回復に集中できる事です。自助グループだけで回復は可能ですが、ミーティングに毎日通っても一日に限られた時間しか仲間と接することができません。施設に入寮していれば仲間と長時間過ごす事が出来るので、それは回復の基盤を作るのには大変有効です。

また12ステップを実践する事も施設内で行えば、回復の基盤がより強固になります。12ステップ自体が効果的に活用される方法としては以下のような事が考えられます。

スタッフが入寮者に12ステップを提供し、その入寮者がアフターケアとして自助グループを使いその中で12ステップをグループに広め、施設利用者にも施設OBとしてスタッフのサポート係として活躍していくという循環ができるわけです。

RDPというツール(道具)は12ステップをより分かりやすく施設用のプログラムとして開発されたものであり、その施設経験者が施設を卒業しても、同じプログラムを活用し社会に出ていきながらまた施設にも経験とプログラムの還元が可能となるプログラムといえるでしょう。

\*リカバリーダイナミクス®は一般社団法人セレンティープログラム社の登録商標です。



# 依存症治療最前線

The Most Advanced Addiction Treatment

## 「家族の病気」 としての薬物依存症

文=近藤あゆみ

text by Ayumi Kondou

写真=玉城淳也

photo by Junya Tamaki



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

薬物依存症は、本人だけでなく家族にも様々な影響をもたらします。また、その影響を受けて、家族全体が変化していきます。薬物問題に悩む家族にとって、依存症者本人を含む家族全体がどんな風になっているのか客観的に評価することはなかなか難しいかもしれませんし、なんとなく恐いような気がするかもしれません。しかし、勇気を出して、一步引いた視点で家族の姿を見直してみることは、数多くの大切な気づきをもたらしてくれます。

たとえば、薬物問題を家族全体の中でとらえてみることで、薬物問題を解決するためのヒントが得られるかもしれません。現在の家族とそれぞれの関係性を見直してみると、薬物問題の解決に向けてこれまでいろいろやってきたけれど、実はこれまでと違うことをするほうがより賢明であるということに気がつくかもしれません。また、家族の関係を直して、本当はどんな家族でありたいのかということも考えてみることもつながるでしょう。

家族の関係性が今後どのように変化していくことが、薬物問題の解決のために、そして、家族ひとりひとりの幸福のために必要なか、その答えの手掛かりを見つげるために、必要であれば援助者の力も借りながら、一度家族の姿を見直してみるとよいでしょう。

依存症の人がいる家庭の中には混乱し、決して安全な状態とはいえず、そのために様々な特徴が生じてきます。例えば、家族としての慣習が壊れてしまったり、独特で強固なルールや家族役割があったりするのですが、困ったことに、このような特徴がさらに依存症の維持に役立ってしまうことがよくあるのです。

典型的な家族役割としては、「問題児」「支配者」「世話焼き」「優等生」「お調子者」「影の薄い子」などがあるといわれています。「問題児」というのは、反社会的な行動をしたりして、いつも家族の心配の種になっている人です。薬物依存症者のいる家庭では、往々にして本人がその役割にあたります。

「支配者」は、支配的、威圧的、攻撃的な態度を示す人です。「世話焼き」は、「さすべきだ」、「さでなければならぬ」などの思考パターンをもっていたり、共感的な姿勢が足りなかつたりする人です。

「世話焼き」は、家の中で起きている被害を最小限にとどめようと一生懸命になっている人です。薬物依存症者のいる家庭の場合、本人がトラブルを起したりしたときに本人の代わりにその人に言い訳をしたり、借金など本人の問題の肩代わりをしたりして、本人が悪い結果を引き受けなくて済むようにしてしまうイネイブラーの役割を果たしています。

「優等生」は、世話焼きタイプの人とともに、家庭の調和を保つ努力をしている人です。慎重で責任感が強く、家庭の中で起きる様々な出来事を把握しています。

「お調子者」は、緊張の漂う家庭の中で、その緊張を和らげるためにいつもおどけたことを言ったりしている人です。

「影の薄い子」とは、問題児と対照的に、いつも目立たず、トラブルを起こさず、ひっそりと自分の世界に閉じこもっている人です。

依存症者のいる家庭にみられる代表的な役割について書いてきましたが、他にも行き過ぎると好ましくない役割パターンがあります。また、ひとりの人がひとつの役割とも決まっておらず、もしかすると、ひとりで二役をかつている場合もあります。たとえば、「世話焼き」の母親は、薬物依存症という病気の維持進行に役かかってしまっているかもしれません。また、「優等生」の姉は、年齢以上の責任や負担を担って頑張っているかもしれません。

薬物の問題は、家族のありかたに多大な影響を及ぼして、それぞれの生活に様々な影を落としますが、もし薬物問題がなかったら、もしくは薬物問題を解決することができたら、本当はどんな家族になりたいでしょうか。家庭の中で弱い人だけが犠牲になつたりしない、全員が幸せで満足できる家族になるためには、これからどんな変化が必要でしょうか。こういうことを考えてみるのも、実は薬物問題の解決にとっても大切なことです。

# 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30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。

### 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)

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。

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リカバリングスタッフの杉上章一を中心として、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

TEL：（担当 杉上）090-3626-9938

大阪家族会

OSAKA

# Keep Paddling 琉球GAIAをご支援くださる皆様方へ.....

今回新たに、琉球GAIA旬報からリニューアルし、RECOVERY ISLAND OKINAWAを発行するにあたり、スタッフ一同、心がけた事は「プログラムに真剣に取り組めば、必ず回復する」と言うメッセージを沖縄から発信し続けるという事が私たちに出来る一番大切な事だと考えたからです。

創刊号という事で今回は4名の仲間にお願ひ、それぞれの回復のメッセージを発信して頂きました。また琉球GAIAを日頃から応援して頂いている関係者の方々からは、それぞれの立場から見、依存症治療最前線の原稿をお寄せいただきました。

このように琉球GAIAは多くの方々に支えられながら立ち止まる事無く、これからも成長していきたいと思ひます。

またカイクリニックをはじめ、関係諸機関との連携を深めながら、利用者の方々に向けたプログラムの充実や、きめ細かなサービスを提供出来るようスタッフ一同、邁進して参ります。今後ともより一層のご支援を賜ります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。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スタッフ 鈴木 文一  
草野 卓也  
阿部 明  
上田 裕司

ご献金先 郵便振替 口座番号:01710-2-48714 加入者名:琉球GAIA

free phone consultation 098-831-2174

# RYUKYUGAIA

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

## RECOVERY

ISLAND OKINAWA

2013年7月1日創刊・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10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。