

# RECOVERY

ISLAND OKINAWA

季刊リカバリーアイランド沖縄 [無料] 7  
Vol.005

summer  
2014

特集◎

## 沖縄の夏 ~RECOVERY LIFE~

特集◎

## 脱・孤独

依存症治療最前線

薬物依存症はDVとも関連の深い病気です  
更生保護法人がじゅまる沖縄 名嘉 知恵理

依存症から解放された真の癒しの島を目指して  
沖縄大学人文学部福祉文化学科教授 山代 寛

# RECOVERY

ISLAND OKINAWA

RECOVERY island okinawa Vol.5

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 沖縄の夏 ~RECOVERY LIFE~

04 [沖縄の夏]文＝琉球GAIA スタッフ 斎木 一平

05 [入寮という長い夏休み]文＝琉球GAIA OB Y・T

06 [自分を信じること]文＝琉球GAIA J

### 07 脱・孤独

[想える仲間や家族がいること]文＝琉球GAIA 藤原 諒

### 08 依存症治療最前線

[依存症は、DVとも関連の深い病気です]

文＝更生保護法人がじゅまる沖縄

DV加害者更生相談室 嘱託研究員 名嘉ちえり

09 [依存症から解放された真の癒しの島を目指して]

文＝沖縄大学人文学部福祉文化学科教授 山代 寛

### 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



# 沖縄の夏が教えてくれたこと

葉を使っている時の夏はとてもドロドロしている。  
心も、体も、感情も、人間関係も、生活環境も・・・  
自分だけが取り残されているように感じる季節。それが夏だった。  
沖縄にきて、いままで知らなかった夏に出会った。  
照りつける太陽に、透き通る海と暖かい島人。穏やかな時の流れ。  
おいでよ・・・何もかもが真新しい夏。本物の夏に。

3

2



1



9

10



12

## 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

1. 夏の沖縄の海は、潮風にのせて最高の笑顔をお届けしてくれる。 2. GAIAの常勤講師ともいえるサーフボード達。無言で皆に新しい生き方を伝えている。 3. 本島北部のプライベートビーチ。皆で夜のバーベキューの食材を獲りに出発。 4. 沖縄の夏を通じて深まる絆。一生の友に出会う。 5. 皆で本島からフェリーで一時間の離島へ。自転車をレンタルして島探検。島人達も暖かく迎えてくれた。 6. スタッフの阿部は、今日も沖縄の海でGAIAの仲間と語りあっている。 7. 沖縄の夏の風物詩【ハーリー】GAIAスタッフも毎年挑戦している。 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. 本島北部のジャングル奥地にある秘境ポイントでのショット。自然と笑みが溢れる。 10. 仲間と近くのショートコースをラウンド中ふと空の色に心奪われた。そんな後は決まってナイスショット！ 11. 沖縄のソウルフード【タコライス】GAIAでは新しく来た仲間の歓迎メニューになっている。 12. 恩納村の万座毛岬から見る夕焼け。沖縄にはこうしたポイントが多くあり、疲れた心を癒してくれる。



## ◎巻頭特集 沖縄の夏～RECOVERY LIFE～

皆様こんにちは、琉球GAIA（以下GAIA）スタッフの斉木です。

自分は、今年5月から常勤スタッフとして働かせてもらっています。自分にとっての今年の沖縄の夏は、GAIAのスタッフとして迎える初めての夏で、とても楽しみにしています。沖縄の夏というと、照りつける太陽、澄み切った海、肌にまとわりつく湿気、青年会のエイサー、ビーチで食べるBBQなどなど…。夏といえば楽しいイメージが盛りだくさんですが、今回は自分にとっての『沖縄の夏』というテーマでお話したいと思います。

自分が初めて沖縄の夏を体験したのは17年前の20歳の時でした。この時はクスリが止まらず自分が何をしたいのか、どこに向かいたいのか見つけることが出来ずに、ただただクスリを止めたい！という思いだけで飛行機に乗り、沖縄の施設にきたのを覚えています。

沖縄の施設に入って半年ほどが経った頃、自分にとって記念すべき1回目の『沖縄の夏』を迎えました。仲間とキャンプに行ったり、自助グループのイベントに参加したり、日曜日には仲間と一緒に近くのビーチへ日焼けをしに行ったり、クスリの欲求はあまり入らず過ごせていた夏だった

と思います。しかし今だから言えることですが、当時は自分自身を上手く見つめられていなかったと思います。

ミーティングで自分の事を話したりして、自分なりに自己分析をしていたんですが、依存症という病気を舐めていたと思います（笑）当時の自分の持っていた考えは『バレなきやOK!』『薬がとまってるんだからいいじゃないか!』でした。そんな僕ですが、クリンタイム（薬物を使用せずに過ごせる期間、以下クリン）は続いていたので、順調に仕事プログラムに移行し、円満退寮出来ました。そしてここ沖縄で、人生初の一人暮らしがスタートしました。

退寮した後にアルバイトから契約社員に上がり、一日の大半が仕事で追われていました。その頃は仲間とも遊ばなくなり、ミーティングにも行かず、依存症は治ったと思っていました。そんな状況の中で、風邪をひいて出勤したら、職場に咳止め薬が置いてありました。自分の本命は咳止め薬です。「用法容量を守れば問題ないよ!」と依存症の心が嘔き、連続使用が始まりました。

なので2年目から4年目の沖縄の夏は、クスリを使いながらドロドロとしたアツイ夏でした（笑）

## ～「沖縄の夏」～

琉球GAIAスタッフ  
リハビリダイナミクスプログラム講師

### 斉木 一平

#### Profile

斉木 一平（さいき いっぺい）

1977年生 東京都出身

（略歴）

私立堀越高校卒業

平成12年 NPO法人琉球GAIA スタッフ研修

平成26年 NPO法人琉球GAIA

左：この満面の笑みが彼のトレードマーク。今日もGAIAを笑いの渦に巻き込んでいる。

右：その日の気分でふらっと海へ。仲間や自然と調和するひと時... GAIA一番のピックアップアーティストは彼の事。らしい...



文=斉木 一平  
Text by Ippei Saki

沖縄でもクスリが止められず、今度は自助グループのNAに通いクスリをやめる決心をしました。思い返すとこの時の決心が、自分にとって本当にクスリを止めるためのターニングポイントになったと思います。

クリンを続けるために仕事をやめて、NAに通うことだけに専念しました。クリンな生活が続き、心身ともに元気を取り戻して、再びクリンで沖縄の夏を満喫することが叶いました。この時の記念すべき一回目の夏は、沖縄にGAIAが設立され、自分は社会復帰のための一環としてスタッフ研修をさせてもらっていたので、GAIAの仲間達と一緒に過ごすことが出来ました。沖縄の青い海と、どこまでも続く広い空、暖かい海水、いつも笑顔で一緒に波乗りしてくれる仲間達。自分はこの時期にサーフィンが大好きになりました。仲間と一緒に楽しくサーフィンをしてきたからこそ、好きになれたのではと思います。

クスリを使っていた時は、自分は望んでいないのに周りからどんどん友達が減っていく、楽しむために使い始めたはずの薬が、自分から楽しみを奪っていくきました。クスリを覚える前、友達と一緒に遊んでいて凄く楽しかった感覚を、クリンで仲間とサーフィンをしている思い出のこと

が出来ました。その後、今日に至るまでクリンで沖縄の夏を満喫できているわけですが、その理由の一つは、仲間と12ステッププログラムのおかげだと実感しています。

元々自助グループ発祥の治療プログラムである12ステップで、自分は家族との新しい関係を作り、幼なじみとの新しい友達関係、仲間達との新しい人間関係を作ることが出来ました。そして、自分を大切にできるようになったおかげで、周りの人達が自分を支えてくれるのにも気付けるようになり、心から感謝できるようにもなりました。

自分が目指す回復の中に『楽しむ』ということがありますが、プログラムに取り組む以前の自分は、心の中に何かしら囚われ事があり、『些細な事を楽しむ』ということが出来ませんでした。しかし仲間と12ステップはそれらを解消してくれ、以前と比べたら、とても『今』を楽しめるようになってきました。

自分もまだまだ回復途中ではありませんが、これから繋がってくる新しい仲間達に、今日まで自分が仲間と12ステップから受け取ってきた『経験』を分かち合いつつ、共に沖縄の夏を楽しんでいきたいと思えます。ありがとうございます。



# 沖縄の夏 RECOVERY LIFE

## 「入寮という長い夏休み」 Y・I

こんには。この原稿を書いている今沖縄は梅雨の真っただ中です。沖縄では糸満ハーリーという南部の伝統的な行事が終わると梅雨が明けるといいうのが昔から言われているようで、毎年この時期になると早く夏がやって来ないかと週間天気ばかり見てしまします。

梅雨は依存症者にとっても、もちろん普通人の人にとっても嫌な時期でしょう。特に回復が始まったばかりの私は天気は左右される毎日でした。低気圧が接近してくると気圧の変化で頭が痛くなったり、腹が立ったり、妄想が出たりと大変でした。天気予報よりも先に台風の発生を感じたりしたこともあったかもしれません。

10代を薬物とアルコール漬けで過ごした私は長い期間シラフでいたことはありませんでした。何らか薬物のような精神に働きかけるような科学物質が脳に効いているのが逆に通常な状態になってしまっていました。その為、全ての処方薬も含める薬物を切ってしまった時の離脱は大変なものでした。特に切ってから3ヶ月ぐらひは眠れない日が続き、とても過敏な日々の連続でした。それまで処方薬でごまかしてきた自分の恨みや感情に向き合わなくてはならなくなりました。その時に助けになってくれたのが仲間です。

当時処方薬を切ったばかりの仲間や切った経験のある仲間がいたので、その人たちと苦しみを分かち合い、経験を分かち合ってもらい、その一番つらい時期を乗り越えることができました。このような初期段階においての離脱症状は一段落して次にやってきたのが長期離脱症状でした。この症状は一年半から2年近く続き、良くなったり悪くなったりの繰り返しの繰り返しの中でだんだんと楽になっていきました。

当時私はG A I Aに入寮していましたが、毎日怒っていました。とにかく自分の周りで起る全てのが気に入らないといった感じです。そのような中で仲間との距離の近い集団生活は苦痛以外の何ものでもありませんでした。唯一その苦しみから逃れることができたのはG A I Aのスポーツプログラムでした。幸いな事に私はサーフィンに夢中になっていたので、具合が悪い時でもサーフィンをすれば楽になる事ができました。その他にも仲間とサウナに行ったり、ジムに行ったり、飲酒・薬物に対する欲求や日頃の過敏症からくる調子の悪さをそらす手段をG A I Aで身につけることができました。現在でもこれらのものは私の趣味になり、飲まない使わない生き方を継続するうえで重要

なアイテムとなっています。

G A I Aの行事の中で一番の楽しみだったのが、本島北部に位置する、沖縄の方言で山原（ヤンバル）と呼ばれている場所への合宿です。ヤンバルは手つかずの自然が残っていて、希少野生動物植物種に指定されているヤンバルクイナが生息する事で有名で、道路を走っていると運が良ければ遭遇することもあります。観光客も少なく小さな村しかなく他にあるのは森と海だけというロケーション、人目が気になる依存症の私は普段の人の多い那覇での生活から解放されるかけがえのない時間でした。多分他の仲間にとってもそうだったのでしょう。普段は陰悪になっていた仲間とも仲良くでき、同じ問題をもっている仲間だから分かる共通の話を夜遅くまで語り合いました。

沖縄は年間を通して雨が多く、夏以外はほとんど雨が降っているというイメージです。本土の方からすると常夏の島沖縄で雨が多いのは意外ではないかと思えます。冒頭でも話しましたが、気圧の変化に弱い依存症者にとってこれが大変なのです。なので、雨の少ない夏は私たちにとって待ち遠しい季節なのです。特に夏の北部は2泊では足りないくらい楽しく、炎天下の中でのパークゴルフ、滝壺に行つてターザンロープで飛び込んだり、夜はバーベキューでシラフとは思えないようなテンションではしゃいだり、最終日に施設に戻ったときには疲れきり、そのせいでイライラしてしまうこともありました。

沖縄の夏の風物詩として挙げられるのが台風です。台風はとても大きな低気圧なので、過敏症の私は遠くにあつても具合が悪くなり感じ取ることができました。しかし、台風が来るといふ事は波が大きくなるということ、波のあまり無い夏の時期には私たちにとっては一大イベントなのです。天気図から目が離せなくなり、天気予報をチェックし、満潮の時間が早ければそれが朝の4時でも起きて出かけました。そうして、最高の波に出会えたときの喜びは普段の生活の大変さもあつたので、その分とても大きかったのです。考えてみると、薬を使つて夜遊びして4時に帰ってくることはあつても、その時間に起きるような事はありませんでした。

このようにして、仲間と共に新しい趣味や行動によって少しずつ私の生活は変化していきました。もちろん回復するためには生活の変化や趣味だけでは成し得ないでしょう。ステップやミーティング、スポンサーシップなどのA Aのプログラムなどが私にとって重要だったように思います。これらのものは現在でも私の生きる指針であり、基本的に病気であることは6年止めた今も変わることはないのです。時として回復の道から外れてしまう事はありますが、これらの道具のお陰でなんとか飲まない使わない生き方を続けることができます。



左：波乗り前のワンショット。高揚する気持ちを抑えて黙想する・・・最高のライディングをイメージ。

中：本島北部のジャングル奥地で、仲間と穏やかな時間を過ごす。新しいライフスタイルを体感した。

右：波をじっくりと選別し、この日もキレイなメロディーラインを波と心にとっかかりと刻み込んでいた。



# 沖縄の夏〜RECOVERY LIFE〜

## 「自分を好きになる」 J

私は脱法ハーブが原因で琉球G A I A につなかりました。使っていた時は「好きで使っているのだから自分の勝手だ」と思っていたのですが、本当は違っていたのだと今では思っています。

中学生の時にアルコールを飲むようになってから、薬物を使って気分を変えて人と付き合ったり、ストレス発散をすることをおぼえました。それから歳を重ねる毎にシラフで人と付き合う時間はどんどん少なくなり、遊びといえば薬物を使うことだけでした。

大学卒業後、挫折し、4年間付き合っていた彼女とも上手くいかなくなり、学生時代からの友人を避け、自ら孤独をつくっていききました。仕事も始めたのですが、シラフでの人との付き合い方が分からなくなっていて、テンションが高すぎて後で後悔したり、テンションが低すぎて人の目が気になったりとうまくいかず、日に日に苦しくなって逃げるように職場を去りました。

それから気軽に話をしたり相談できる相手もなく、打ち込める趣味もない私はひたすら薬物を体に入れ続け、外出するのは薬物を買うに行く時だけという生活になってしまいました。

G A I A に入寮するため、入院を経て沖縄に来たころは自分のことが大嫌いで、自分のことなど好きになつてくれる人なんて一人もいないと信じ込んでいました。

入寮しても他の仲間との違いがしばかりして疎外感を感じ、所属感を持ってないまま、かなり長い期間ガマンをして過ごしていました。しかし、ガマンは長く続きません。結局2度のスリップを経験しました。2度目のスリップで入院する事になったのですが、この入院がその後の大きな転機になりました。

退院して私が生活していたハウスに戻ると、一人の新しい仲間が来ていました。ハウスからG A I A への移動中は仲間から逃げることは出来ません。はじめはとても緊張し、怖かったのですが、毎日繰り返してい

るうちに徐々に慣れていきました。その仲間と帰りにどこかに寄り、日曜日に遊びに行くようになりました。数年ぶりに人に心を開いたような気がします。一人に心を開くと他の仲間ともスムーズにコミュニケーションがとれるようになっていきました。疎外感は無くなり、心から笑えるようになって自分のことが少しづつ好きになってきたのです。自分のことが好きになると、人との付き合いがすごく楽になりました。今では仲間の中にいると安心感や所属感を感じることができ、充実した入寮生活を送っています。

G A I A で学んだ事は人との付き合い方だけではありません。本気で打ち込める趣味も与えて頂きました。それはゴルフです。

私は大学時代ゴルフサークルに所属していたのですが、たまに練習する程度でほとんど参加していませんでした。G A I A で改めて始めた時はボールもまともに打てないぐらいヒドイ状態でした。それから当時通所だったスタッフ見習いのYさんやゴルフ初心者だったスタッフのUさんと毎日毎日練習に明け暮れました。調子が良くなったり、スランプに陥ったりを何度も繰り返しながらクラブを振り続けました。スランプになると何度もやめたいと思いましたが、「ここまで頑張ったのに、ここでやめる訳にはいかない」と歯を食いしばり練習しました。

練習の甲斐あって、ついに初めてスコア100を切ることが出来ました。しかも毎月一回行われるG A I A のゴルフ大会で連続優勝というオマケつきです。

まず良いイメージを持つ事、次に自分のスイングのどこが悪いかな析し、修正するために考えて実行すること。そして続けていけば必ず上手くなる信じることを実践してきましたが、これは日常生活にも活かせることだと気付きました。

私はG A I A に来て長い間「ダメされた」と家族を恨んでいました。しかし今は本当に家族に感謝しています。また仲間やスタッフの助けなしでは今の自分は無かったと思います。まだまだ欠点ばかりの自分ですが、もっと自分のことが好きになれるようにG A I A で学んだ事をいかして、周りと競争せず、自分のペースで成長していきたいと思えます。

みなさんのおかげです。ありがとうございます。 J

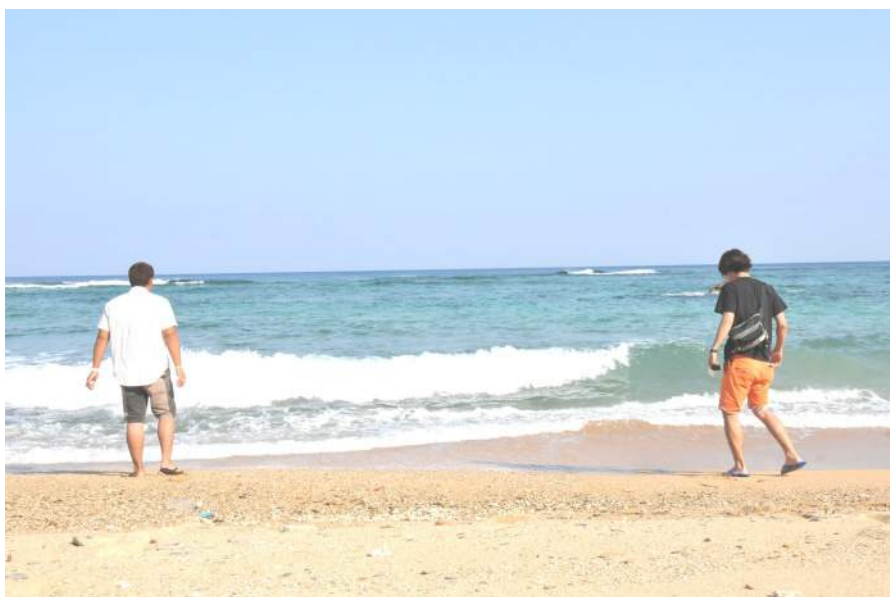


左：手の豆が潰れてグシャグシャになりながらも、「信じる」ことの大切さを知った。

中：仲間と一丸になって臨んだ大学生との親善試合。この日、彼は誰よりも大きなアーチを描き、少年のような笑顔をみせた。

右：夕食作りのワンショット。彼の周りにはいつも笑顔があふれている。この日のメニューはハンバーグ。

文=藤原諒  
story=Ryou Fujiwara



Photo=Yuji Ueda

## 脱、孤独

想える仲間や家族がいること

皆さん、こんにちは、現在琉球GAIAに通所中のリョウです。早いものでGAIAにお世話になって一年半が過ぎました。最初の一年間は、入寮生活を送り、去年の11月から一人暮らしの資金を貯めるために愛知県の工場へ期間工に行ってきました。そして無事、4月に沖縄に戻ってきて、今はGAIAの近くにアパートを借りて一人暮らしをしています。

GAIAに入寮している間は、何をすることも親の援助がないとできません。それが必要であることは分かっていますが、自分でできることは自分でしたいと思うようになりました。それでクリーンを作って、簡単なバイトから始めました。職場での新しい人間関係に触れ、クリーンでいることの楽しさを知ると、次は、自立して、アパートでひとり暮らしがしたい、車の免許が欲しいと思うようになっていきました。でも親にあまり迷惑はかけたくないし、自分で自立資金を貯めることが自分の為になると思っていたので、何かないかなと悩んでいるところにスタッフのKさんから「愛知県の工場に働きに行くのも一つの方法だよ」とアドバイスをもらいました。Kさん自身もその工場働いて、自立資金を貯めて沖縄に戻ってきた経験を持っていました。

しかし、僕にとって一人で愛知まで行って働くということは、ものすごく大きな不安でした。仲間から離れて何でも一人でしなければいけない、職場での人間関係、なによりクリーンを維持できるか…とにかく全てが不安でしかたありませんでした。それでも、GAIAのスタッフや入寮者、先行く仲間から「今のリョウなら絶対大丈夫だよ！」と勇気づけてもらい、背中を押してもらうように愛知へ行く決心をしました。

11月3日、多くの仲間に見送られ、愛知へ出発しました。久しぶりに乗る電車にテンションが上がったのもつかの間、隣に座っていたサラリーマン風の男の人が泥酔して、いきなり嘔吐したのを見て、テンションもダダ下がりました。僕のこれからを暗示しているんじゃないかともものすごく不安になりました。

そして初出勤の日、職場に案内され、先輩たちにあいさつしたのですが、ほとんどの人が返事もせず、ちょっと会釈する程度ですごく腹が立ちました。次の日も、また次の日もあいさつしても変わらないリアクションや、僕のいない場所での楽しそうな笑い声に強い孤独感や疎外感を感じました。しかも、勤務体制が昼勤と夜勤の繰り返しで眠れない日が続き本当に苦しかったです。

この時の僕は、沖縄の仲間と遠慮して電話も出来ないし、GAIAのフェイスブックを開けば楽しそうにプログラムをしている仲間やおいしそうなお夕食がアップされていて、さらに孤独感や疎外感が強くなっていました。こうなると昔の自己中心的な考えが浮かんできて職場の先輩や沖縄の仲間に対して恨みの感情が出てきたり、そんな自分に対する罪悪感でかなりグリグリな状態でした。

それでも、酒や薬を使わずにすんだのは、やはり沖縄の仲間存在でした。苦しくてどうしようもない時に、タイミングよくメールがきたり、電話がかかってきたりしました。内容はなんてことはない日常会話程度なのですが、その時の僕には本当に救いになりました。

もう一つ、僕の大きな救いになったのが、家族の存在です。僕の家族は幼い頃、離婚して僕に母に引き取ら

れ、実父と姉とは離ればなれになりました。母や育ての父からの電話も大きな心の支えになりました。そして年末年始は久しぶりに実父や姉に会いに行き、すばらしい時間を過ごす事ができました。

父とのんびり釣りをしたり、姉夫婦とその子どもたちとゲームセンターへ行ったりとクリーンでいれたからこそ与えられた時間を楽しむ事が出来ました。

そして、成人式に参加するため、2カ月ぶりに沖縄にもどってきました。GAIAに行くとなつかしい仲間と再会し新しい仲間とも仲良くなって、改めて自分の居場所はここなんだなと思いました。成人式には、実父に買ってもらったスーツで参加し、自立への決意も新たにすることが出来ました。

仲間のあついいハグを受け、愛知に戻り、また仕事の日々です。ここからの4ヶ月はすごく長く感じました。時には携帯で「愛知県覚せい剤」みたいなことを検索して情報を集めたこともありましたが、でも、そのたびに仲間や家族を思い出し、クリーンを守ることが出来ました。

僕は今、6か月間、仲間や家族に支えられ、無事目標額も達成し、沖縄に帰って来て一人暮らしを始めています。GAIAには通所という形でお世話になっています。薬を使っていた頃やGAIAに来たばかりの頃は、まさか自分が自立して生活できるとは思っていませんでした。今でも苦しい事やさみしい事がありますが、そんな時こそ、仲間の中に居場所を見つけこれからは沖縄ライフをENJOYしたいと思います。

最後までお読みいただきありがとうございます。



# The Most Advanced Addiction Treatment

## 依存症治療最前線

## 依存症は、DVとも関連の深い病気です。 ～GAIAの取り組みの中にみるDV防止につながる第一歩～

依存症という病気は、長い年月をかけてその人の性格や考え方、コミュニケーションの仕方までも変えてしまう性質があるため、一緒にいる人との間にトラブルが起きてしまいがちです。たとえ直接的な暴言を吐いたり、モノを投げつけたり、肉体的な暴力を振るったことがないような場合であっても、クスリを使って家の中にピリピリした空気を漂わせているということ自体が、一緒にいる人に傷つきや不安を与え、相手の生活を乱してしまいます。これらの言動は、依存症という病気によって作り出されたものではありませんが、本来ならば最も安全で安心できる居場所であるはずの家庭からそれらを奪い、家族の平穏な生活を乱してしまっているという意味で、これは、家族にとってはDVの問題も「存在していた」ということになります。

しかし、依存物質や依存行為を停止させることだけに力を注ぎ、そのことから目を背けてしまうと、社会に出た後もDVの問題が残ってしまいます。そうなると家族の悩みは軽減されたことにはなりません。むしろ、それまでは「依存物質の使用」というベールに覆われて気づけなかったDVの問題が浮き彫りになってくるわけですから、家族の悲しみや傷つきは更に深くなってしまう可能性もあります。

また、DVが抱える「パワーとコントロール」「認知の仕方」などの問題に取り組んでいなければ、歪んだ認知の仕方が残ってしまいますから、その考え方に基づいて物事を解釈し、自分で自分の感情を掻き乱してしまいます。そして、自分の持っている様々な力を、自分自身や相手に安心や落ち着きを与えるために使うことよりも、相手をコントロールするために使うようになってしまう場合があります。そのため、家族だけでなく、職場や交友関係においてもトラブルが生じやすくなってしまい、その結果、大きなストレスや罪悪感等を抱えるようになり、再び依存物質の使用へと結びつくなど、悪循環に陥ってしまいがちです。

その点、琉球GAIAで取り組んでいる事柄の多くは、依存症からの回復だけでなく、DVからの更生にも役立っているという印象があります。

まず、GAIAでは、施設内のトイレや壁など、目につくところ（あるいは一人のなれる場所）に、相手との関係性の持ち方や自分自身の態度について気づきを促すための資料等を掲示し、依存症の問題だけでなくDVの問題にも気づいてもらうよう心掛けています。この「自分で気づく」という作業は、本人が自分自身のこれまでの態度を見直し、新しい言動を身につけていくための第一歩となっています。

また、GAIAでは、入寮者の名前を呼ぶ時には、「〇〇さん」という風に、丁寧な呼び方をしていますが、これは、相手への尊敬の気持ちを育むのに役立っていると思います。常に丁寧に扱ってもらうという経験を通して、親しい間柄であっても、また、仲が良い時だけでなくうまくいっていない時であっても、相手を丁寧に扱うことが大切であるということを学んでいることでしょう。

それから、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に関わることを大切にしていますが、これも本当に大切なことだと思います。相手に良くない言動がみられた場合や相手が反発的な態度を示した場合、私たちは、ついつい反射的に、感情的でムキな言動をとってしまいがちですが、いくら「本人のため」あるいは「わかって欲しい」という想いが強いからといって、大声を出したり暴言を吐いてしまうと、それをされた人は、きっと、「相手を正すためにはそれが時には必要」「そうしなければ伝わらないんだから仕方ない（赦される）行為だ」ということを学んでしまうでしょう。回復していくにつれ、その時の自分があまり望ましくない言動をとっていたということを自覚するようになるわけですから、「あの時大声を出したり叱責してくれたおかげで今の自分の回復があるんだ」という風に勘違いしていまい、「むしろそのような

**Profile**  
名嘉 知恵理（なか ちえり）  
琉球大学(臨床心理学専攻)卒業後、心療内科勤務等を得て、平成16年度より沖縄県DV加害者対策事業に従事。現在は更生保護法人がじゅまる沖縄DV加害者更生相談室研究員として、DV加害者の更生相談や、関係機関及び専門機関職員等を対象とした研修や中高校生・一般県民を対象とした講演活動、大学・専門学校等での講義等を行っている。

※心療内科勤務時から依存症者と関わるようになり、平成17年に沖縄ダルクの当時の代表三浦陽二氏と出会う。その後、三浦氏を通じてGAIAとも交流が始まる。現在では両者共に同氏のDV防止活動に協力している(沖縄ダルクは平成20年度～、GAIAは平成23年度～)。

※更生保護法人とは、犯罪や非行を犯した人達の更生保護に従事する民間団体。がじゅまる沖縄は、全国の更生保護法人の中で唯一、DV防止対策事業(県委託事業)にも取り組んでいる団体。



言動をとったほうがいい。後々は相手のためになるんだ」と考えてしまうかもしれません。特に、スタッフのように先行く仲間は彼らにとって回復のモデルとなっているわけですから、「あの人もやっていたからOK。それが正解」という風に捉え、社会に出た後に同じことを率先してやってしまうかもしれません。そうなってしまうと、せっかく依存物質の使用が止まっても、周りの人とうまく人間関係を結べなくなり、孤立した寂しい人になってしまう可能性があります。

ですから、GAIAが暴力や暴言に対して許容的な考え方をせず、非暴力的な言動を心掛けていることはとても良いことだと思います。怒りっぽい人からはあまり良いメッセージは届きませんが、落ち着いている人からは、たくさんのメッセージが伝わるので、人が近寄っていきたくなるような笑顔に溢れた人になっていくことでしょう。そして、今度は彼ら自身が、先行く仲間として、後からくる人が元気を取り戻せるような存在になることを心掛けていってくれることでしょう。回復の道のりで強要やコントロールを学ぶと、自分以外の他人の回復の道のりまでをも、何かとコントロールしたくなってしまうものですが、回復の道のりで尊重を学べば、相手のペースを大事にしながら、相手の心に寄り添える人へと成長していってくれるようになるかもしれません。日々の生活が平凡であっても、その中でさえも、喜びや楽しみ、幸せなどをきちんと感じられる力が育まれていくことでしょう。そして、社会に出た後は、きっと、「依存症者の回復モデル」となるだけにとどまらず、地域社会においても「人々や子ども達の健康的な生き方のモデル」となってくれることでしょう。

この地域社会における人々や子ども達の達の健康的なモデルという点について、GAIAがどのような形で地域社会に貢献しているのか、その一部分を紹介したいと思います。

私は「更生保護法人がじゅまる沖縄」の中で、「DV加害者対策事業」に取り組んでおり、加害者の更生のための相談や講演活動・子ども達への予防教育等を行っています。その一環として、毎月1～2回開催しているDV防止について考えるワークショップ・講座の際には、琉球GAIAや沖縄ダルクなど依存症者の皆さんが、講座の受講も兼ねて、会場設営のボランティアをしてくれたり、ロールプレイの相手役等を務めてくれています。また、年に1回開催しているDV防止フォーラム等のイベント時には、実行委員会メンバーとして、数カ月前から意見を出し合い、様々なDV防止活動に取り組んでくれています。

薬物やアルコールへの依存によって社会的信用をなくし、職業も失い、友人や家族とも離れてしまい、「変わらない」と思われていたような人達が、自分達の抱える依存症の問題にだけ取り組むのではなく、DV防止活動にも積極的に参加しているわけですから、これらの催し物に訪れた人々は、本当に驚いた様子を見せることがあります。これは、私と依存症者の方々との間にある、お互いへの思いやりとフレンドシップによって続いている取組みであるため、沖縄県だけでしか行われていないことなので、一般県民の方々だけでなく、関係機関の方々でさえも、信じられないといった顔を見せることもあります。

しかし、その時に「今日一日」を真剣に生きている依存症者の姿を目の当たりにしたり、毎月少しずつ変化していく彼らの様子を見て、その顔は、心から彼らを称賛し、信用し、応援したい気持ちへと変わっていきます。どうやら彼らは、参加者の皆さんに、希望や力だけでなく、「変化」も与えてくれているようです。

この時に参加者の方々がかかる温かな拍手や笑顔が、彼らの勇気やエネルギーとなり、乱用を抑制し「回復し続ける力・生きる力」となってくれていますように…。そして、私達の友情がいつまでも続きますように…。



## 「依存症から解放された真の癒しの島を目指して・・・」

自称、本邦初の禁煙学教授を名乗って来沖して7年目になりました。タバコの真実を伝える活動を行っているものとして寄稿の機会をいただいたことを感謝しています。

さっそくですが、まずFCTC(タバコ規制枠組み条約)についてご紹介いたします。FCTCは喫煙による健康被害の防止を目的とした公衆衛生分野で初の国際条約です。WHO世界保健機関の報告によると、世界全体で毎年600万人がタバコによって死亡しており(そのうち受動喫煙による死亡が60万人)、今後さらに増えると予測されています。今すぐ対策を講じなければ21世紀には10億人がタバコによって殺されると警告しています。

この深刻なタバコの害から世界の人々を守るため、11年前にWHOはFCTCを発効しました。現在日本を含む世界177カ国が締結しています。この条約の第8条は、屋内施設の100%完全禁煙を実現するための法的規制をとることなどを求めるものです。しかしながらタバコ産業の利益を優先させる国の施策により日本の受動喫煙対策は先進国で最低レベルです。受動喫煙対策だけでなく、国が履行しようとしていないFCTCの条項はほかにもいろいろあります。タバコ税を大幅に上げるとFCTCに盛り込まれた条項ですが我が国ではうやむやになつたままでほかの先進国の半分以下の値段でタバコが手に入ります。自動販売機も廃止されませんし、写真入り警告も導入されないうままです。しかし国の施策が進まなくてもわれわれにできることがあります。それはタバコ産業が覆い隠そうとしているタバコの真実を知り、タバコを遠ざけることです。

本年11月15日(土)と16日(日)に、第8回日本禁煙学会学術総会を沖縄コンベンションセンターで開催いたします。会長という大役を仰せつかりましたが、タバコの真実を世に知らしめる絶好の

機会だと考えています。FCTCの精神にのっとり、喫煙者を「悪」ととらえず、非喫煙者vs喫煙者の対立軸を無くし、タバコに支配されない人間社会の構築を目的として沖縄大学に沖縄ニコチン依存症研究会を立ち上げて5年、タバコフリーアイ(愛)ランド沖縄をめざして活動していますが、学会のテーマも「めざそうタバコフリー愛ランド」とさせていただきました。

沖縄の貧困率、ワーキングプア率は全国最悪ですが、その背後にタバコを始めとする依存症があります。そこで「貧困とタバコ」の問題を題目としたシンポジウムをこの学会の目玉として計画しています。また沖縄県は貧困率だけでなく、COPD罹患率、メタボ率、アルコールによる肝硬変、ドメスティックバイオレンスなど依存症関連の日本一が目白押しです。長寿県復活の実現のためにもそれら依存症への対策が重要なのですが、これまでそれら依存症の援助職の交流が意外なほどないことにつき、どの領域についても必要最低限の支援はできるようにすることを目的にしてANDOGネットワーク(愛称:沖縄アンドーナツ)を昨年立ち上げることができました。ANDOGとは、以下5つの依存

症(A (Alcohol) N (Nicotine) D (Drug) O (Overeating & severe Obesity) G (Gaming))の頭文字です。現在会員数は150名を超えています。なかでも琉球GAAスタッフの参加が頼もしいのです。実は琉球GAAの皆さんとの出会いはこのANDOG研究会立ち上げのときが初めてでしたが、研究会の議事録作成や会計など裏方の仕事をしっかりとってくださりありがたく思っています。また鈴木代表を始め、このANDOG研究会参加をきっかけにタバコの真実を理解しタバコを遠ざけることができているスタッフが増え、施設自体も禁煙化が進んでいると聞きし最高に嬉しく思っています。

現在、沖縄市のちばなクリニック、西原町のアドベンチストメディカルセンターの2ヶ所で禁煙外来を担当しています。覚せい剤をやめたがタバコがやめられない、とかアルコールをやめたがタバコがやめられないという患者さんが時々いらつしやいますが、それだけニコチンの薬物としての依存性が強いのだなあと実感しています。逆に禁煙外来最終受診日、卒煙証書を手渡すときにパチンコも一緒にやめた打ち明けてくれた患者さんや、タバコを

遠ざけることでお酒ものまなくて良くなった患者さん、タバコをやめてこともが可愛くなったと笑顔で語ってくれた患者さんなど、ニコチンに奪われていた幸せを取り戻すことで他のものにとらわれていた幸せも取り戻すことが出来たのだなあ、禁煙つてただタバコをやめるということではなく人生まで変えてしまうような出来事なんだなあ、とこちらが納得してしまう出会いも多々あります。もしあなたが禁煙をためらっている、あるいは禁煙を無理だと思っているならば是非とも禁煙外来をご受診ください。何も怖がることはありませんし何も失うものはありません。ニコチンの依存性は強ければつよいほどそこから開放される喜びは大きなものとなるはずですよ。

さて、今回の禁煙学会のもう一つの目玉としてニコチンと他の依存症との関連についてのシンポジウムも予定しています。シンポジストとして鈴木文一代表に登壇いただく予定です。琉球GAAの真の癒しの島をめざす活動を全国発信していただき、ますますの発展につなげていただきたいと思います。

文=山代 寛

text by Hiroshi Yamamoto



医学博士

琉球大学人文学部福祉文化学科教授

山代 寛

Profile

山代 寛 (やましる ひろし)

【略歴】

1987年琉球大学医学部医学科卒業

1992年鳥取大学大学院で医学博士号を取得

20年以上外科医としての一般診療に加え緩和医療、救急医療、禁煙活動の3本柱で地域での医療活動に力を注ぐ

2008年から沖縄大学人文学部福祉文化学科で教授を務め、ちばなクリニックやセブンスデーアドベンチストメディカルセンターにて禁煙外来も担当

【所属研究会 学会】

沖縄ニコチン依存症研究会会長

ANDOG研究会会長

日本禁煙学会理事



# 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。

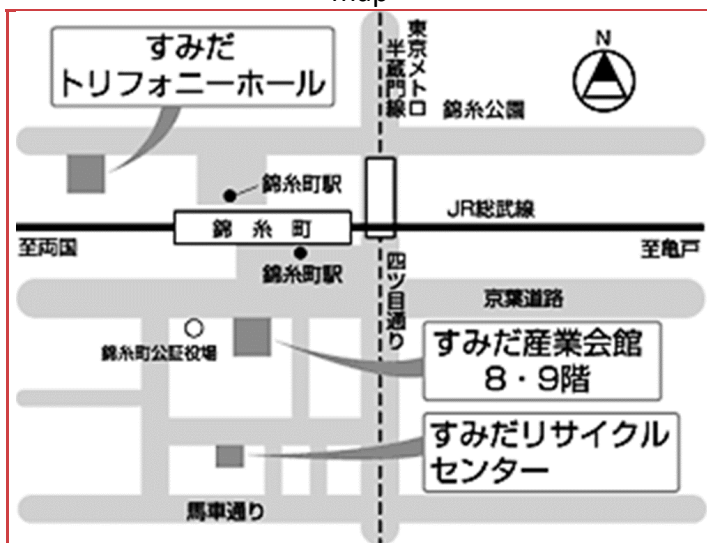
### address

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



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」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

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

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

大阪家族会

OSAKA



# Keep Paddling 琉球GAIAをご支援くださる皆様方へ...

こ沖縄は、真蒼な空に入道雲が湧きあがる季節を迎えました。GAIAの仲間も日を増すごとに日焼けし、待ちに待った夏本番を迎えようとしております。お陰様でGAIAも多くの方々にご利用頂き、現在数名の方に入寮待ち頂いている状況です。

開設以来この時期は、相談件数が大きく増加します。やはりこの時期の沖縄には何か惹き付ける魅力が強いのではないかと思います。

それに合わせて6月、7月と2名のスタッフが加わり、より充実したサービスの提供やプログラムの強化を図り、一人でも多くの回復をサポート出来るよう、また琉球GAIAが利用者の方々にとって安心感、安全感を持てる居場所を維持できるよう心がけております。

また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。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、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。

また以前より計画の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

【TEL】 098-831-2174 平日9:00~18:30まで

【FAX】 098-831-7174 24時間365日 受付中

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

# RYUKYUGAIA

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

## RECOVERY

ISLAND OKINAWA

2014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

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。