

RECOVERY

ISLAND OKINAWA

リカバリーアイランド沖縄

2017 WINTER

Vol.015

新連載

「女性ハウス通信」

依存症治療最前線

「カウンセリング対象者としての薬物使用者について」

PLEASE
TAKE IT FREE

ご自由に
お持ち帰りください

無料



Recovery island okinawa

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「家族と共に回復する」という考え方のもと、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、依存症の回復をご家族が信じられるようになる事を大きなテーマとしています。また、家族会のグループがオープンであり、他の援助者や、治療機関との連携も大切にしていることの一つです。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。

どなたでも下記の家族会にはご出席頂けますので是非ご参加ください。

大阪家族会
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。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。
ご参加お待ちいたしております。

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（参加費4000円）
日時：毎月第4木曜日の15:30～17:00
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
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

ハイビスカス
「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？ご参加お待ち致しております。

場所：東京都港区芝5丁目18-2 東京都福祉保健局 障害者福祉会館
日時：毎月第1土曜日（祝祭日は休み）
17時30分～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

call us anytime ※ご不明な点や、各ミーティングに関してのお問い合わせ、お申込みは、琉球GAIA 098(831)2174までお問い合わせ下さい。

RECOVERY
ISLAND OKINAWA

2017年1月発行
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
〒902-0078 沖縄県那覇市字識名1102-16
TEL:098-831-2174 FAX:098-831-7174
MAIL:mail@ryukyu-gaia.jp



GAIA家族会
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

*会場変更の場合がありますのでフェイスブック及びGAIA

ブログで詳細をご確認ください。

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



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】

03-5800-5121
【GAIA西日本相談センター】

06-6433-5111
【沖縄ケアセンター琉球GAIA】

098-851-3535

フリーペーパー(無料)です。ご自由にお持ち帰りください。

GAIA家族会

TOKYO

謹賀新年

新年明けましておめでとうございます。私たち琉球GAIAも皆さまのご支援を得て15回目の正月を迎えることが出来ました。この場を借りて心よりお礼を申し上げます。

今年も『沖縄の大自然の中で仲間と共に回復を目指す』の理念のもと、仲間たちへのきめ細やかなサポートを目指していこうと心あらたにしています。

また、以前より計画していた新施設への移転に関しても大きく前進しています。

今年は私たち琉球GAIAにとって飛躍の年になるよう精一杯頑張りますのでご支援の程よろしくお願ひいたします。

琉球GAIA代表 鈴木 文一

CONTENT

依存症治療最前線 ··· 1

「カウンセリング対象者としての
薬物使用者について」

琉球大学 准教授 田中 寛二

仲間の声 ··· 3

「新しい生き方」

琉球GAIA OB Tさん

家族の声 ··· 7

「肩の荷をおろせる場所」

琉球GAIA家族会から

女性ハウス通信 ··· 6

「朝の食卓から」

琉球GAIA女性ハウス 中野 朋子

依存症を理解しよう ··· 8

「回復を続けるということ」

琉球GAIA 鈴木 文一

写真「桜祭り」

沖縄では12月下旬から桜が咲き始め、1月には日本一早い桜祭りが各地で開催されています。

沖縄の桜といえばソメイヨシノではなく緋寒桜(ヒカンザクラ)

が一般的です。緋寒桜は散りにくく多少の風雨では負けることはありません。ソメイヨシノの優しい美しさとはまたちがった力強い美しさがあります。

RECOVERY

ISLAND OKINAWA

Recovery Island Okinawa Vol.15

Photos By Takkaja Miyazato

<http://takkaja.Com/>

カウンセリングの対象者としての

薬物使用者について



A portrait of a middle-aged man with dark hair and glasses, wearing a dark suit and tie. He is smiling and looking towards the camera. The background shows an office environment with blue and white walls.

田中 寛二

琉球大学法文学部 臨床心理学研究室 准教授
臨床心理士
シニア産業カウンセラー

私は、若い頃の一時期少年鑑別所に心理専門職として勤務していたことがありました。昭和から平成に代わる頃のことです。山口の農村で、善良とばかりは言えないながらも、非行や犯罪（加害者としても被害者としても）とはほとんど関わりのない環境の中で育った私が、少年鑑別所に勤務することになりました。そこで多くの非行少年と遭遇することになりました。その頃、非行少年と自分とどこが違うのだろうかと、自問自答したことがあることを記憶しています。

非行少年たちの話を聞いて、彼らの経験の大半が自分の若かった頃に経験したものだと大差がないと思いました。だとしたら自分も彼らと同じように非行少年になつていたかもしれないと思いました。私が本格的な「非行少年」にならなかつたのは、單に運がよかつたからではないかと考え、それまでの非行少年観が崩れたことを思い出します。しかし少年鑑別所の心理専門官であるが、非行の原因を「運」で済ませるわけにはいきません。もっと説得力のある理論武装をしなければならなかつたので、もう少しこ考えました。

その生活は家族や友人、学校や地域社会などとの関わりの中でなされています。それは非行をしない人と同様です。しかし、その生活の中で、他の非行少年が意味のある他者（重要な他者）だということは私とは違う認識で、それが、非行少年の特徴のひとつだと思いました。もちろんすべての非行が他の非行仲間との影響下でのみ発生すると考えているわけではありません。非行の理解は、そんなに生々しいものではなく、もっと複雑です。

さて、大学の教員に転職して20年もたつた頃から、刑務所で薬物離脱のためのカウンセリングを担当させてもらえることになりました。正直に言えば、薬物離脱のためのカウンセリングについて本格的な勉強をしたことも、訓練を受けたこともありませんでした。関心はありましたから、本や論文はいくつか読んでいました。しかし、本や論文をいくら読んだからといって、カウンセリングがうまくできるわけではありません。刑務所でのカウンセリングを始めた頃は、ずいぶん戸惑ったものです。実際に担当してみると、多くのことを彼らから

学ぶことができました。薬物利用者との力
ウンセリングの中で私が理解したいくつか
のことをまとめてみたいと思い、今回の原
稿依頼をお引き受けしました。それが目的を
射しているのか、ご意見を賜りたいと希望し
ています。

使用してまでやらなければならない行為なのだろうかと素朴に思ってしまいます。これららの行為を、私は、ふたつに大別して理解しています。

ひとつは身体的な快感を伴う行為です。代表が性行為です。逆に、痛みなど不快な状態の解消もこちらに入ると考えていました。いずれにしても、強い快経験を伴います。強い快経験を伴うような場合、その快感が忘れられなくて、使いたくなる気持ちのはよく分かります。しかし、その快感は自然なものではありません。自然な快感は認めるべきだと思いますが、不自然な快感は認めるべきではないと、私は考えていました。不自然な快感は、拡大解釈する快樂殺人という凶悪犯罪にまで発展する要素をもつていると私は考えています。このような人とのカウンセリングをするときに、私は「足りることを知るものは富む」という諺を、直接言葉にしてはいませんが、念頭においています。

もうひとつのタイプは、パチ・パチスロ、プラモデルの組み立て、掃除などの行為に「集中」するために薬物を使用するというものです。このような人の場合、自

信がなかつたり、人生に行き詰まりを感じ、いたりすることが多いように思います。また、人間関係でもあまり充実していないことが多いような気がします。そのような人生の行き詰まりを直視するのを避けるために薬物を使っているように私には見えます。このよくな人に對しては、人生の目標や充実について話し合うようにしています。薬物の使用をやめようと促すことも大切ですが、カウンセラーとしてはより良い人生を送る方法を考えることの方が大切なよう気がすることが少なくありません。

法になつたり、違法になつたりする行為を、その国の状況に照らして制定される法律です。法治国家である日本では、大麻も違法薬物として設定されている以上使用してはならないと考えるべきだと、私は考えています。

薬物の捜査ではない警察の活動や一般市民からの通報によって逮捕された例はかなり多いようです。特に、専門家ではなくて、も、薬物使用による異常行動に気づいた一般市民から通報されることもあります。人が全くない無人島なら別でしょうが、人目がある一般の社会では誰かに見られてしまうだけ、発覚の可能性はかなり高いと考えておくべきでしよう。覚せい剤でしたら、統合失調症患者と同様の異常行動や異常認知が発生し、あるいは通常できていることができなくなるという異常性が認められま

ここに書きましたことは一部です。その他のことにつきましたは、（機会が与えられれば）また別の機会に書きたいと思います。
薬物を使用すると多幸感といって、幸せな気分が体験できます。それは、一時的なものであり、現実のものではありません。バーチャルな幸せなのです。人生のより質の高い幸福感を得るために、薬物に頼るのではなく、何か役に立てないかとカウンセラーとして苦闘しているつもりでいます。

第一に、自分に迷惑をかけています。薬物は、自分の身体に迷惑をかけている、と私は考えています。薬物の種類によつては、身体への負担のかかり方は随分異なりますが、肝臓や腎臓への負担が大きいといわれています。そして、違法薬物の使用が犯罪である以上、使用者自身の社会生活が立ち行かなくなりますし、周囲の人にも良い影響を与えます。さらに、違法薬物の多くが暴力団の資金源になつていて、暴力団の手に渡り、新たな犯罪の被害者を生む

の診断基準では、「物質使用障害」)と言います。依存症(物質使用障害)に罹る、自発的にその物質を使用したいと思うようになります。誘われなくとも薬物が目の前にあれば、使用してしまいやすくなっているのです。誘われるという事態は、そこに薬物が存在していることが前提です。すなわち、誘われたことが原因ではなく、薬物を欲している自分の心をしっかりと理解していないために、「誘われたこと」が引き金になつて、再使用してしまうのだと考えられます。

「心臓は、裏返せば、『警察に知らわれたらどうなるか』などと、思ふ。」
「大事だ」という心理があることになりま
す。このような強い不安をもつて居る場
合、「被害妄想」が強くなりやすいと考え
られます。物音や人影を警察の捜査と思いつ
強い不安に怯えるという心理状態が発生し
やすくなります。このような状態を快感と
ともに感じるのは、幸せなことなのかと、
私は不思議に感じています。

他人のことなら客観的・合理的に考えら
れるのに、自分の事となると自分が不利に
なるような予測をしないという自己中心的
な認識が働くことがあります。このような

んでいると考えられます。

大麻の使用者にこのような考え方をもつてゐる人が少なくありません。先進国の中では大麻を違法薬物としているのは日本くらいだというのです。大麻の成分は、他の薬物に比べて自然に体内に入りやすいところがあります。また、たばこよりも害が少ないという愛好者も少なくありません。

薬物の取扱いに関する様々な法律は、法体系の中では「特別法」に分類されます。特別法は、原則として国や時代によつては会

特に警察に知られなければ、使用していないのと同様である」という考え方を持つている人がいます。しかし、「天網恢々疎にして漏らさず」とは「老子」(これも四書五經のひとつ)の一節のようですが、この一節のように、悪事は必ず罰せられるものです。道路での検問、職務質問などなど、

その心理は、更迭せば、（警察に知らわれたら）
「一大事だ」という心理があることになります。
このような強い不安をもつている場合、
「被害妄想」が強くなりやすいと考え
られます。物音や人影を警察の捜査と思い
強い不安に怯えるという心理状態が発生し
やすくなります。このような状態を快感と
ともに感じるのは、幸せなことなのかと、
私は不思議に感じています。

他人のことなら客観的・合理的に考えら
れるのに、自分の事となると自分が不利に
なるような予測をしないという自己中心的
な認識が働くことがあります。このような
誤認識を、正常性バイアスといいます。薬
物使用の場合で考えると、薬物使用で逮捕
されたという事態はたくさん見聞している
のに、自分だけは逮捕されないだろうと都
合の良い認識を持つてしまいやすいので
す。そんな都合のよい話はないことは間違
いないのに、と私は思っています。



RECOVERY

ISLAND OKINAWA

昨年沖縄で東京以外での初開催をすることができました。最初は集客も心配されていましたが施設からも多数の仲間が参加してくれて予想以上のコンベンションになりました。

ではこれから少し沖縄で開催されたAZYPA Aについてお話しします。沖縄で開催される1年前の東京でのAZYPA Aには、當時受けようとしていた資格試験の勉強が間に合わず、結局参加できませんでした。AZYPA Aのグループラインではみんなが楽しそうに投稿を連発していて一人試験

前でそれを見ていた僕は取り残されたような気持ちになっていました。その時、「来年のAZYPAAはどこだ?」と言う仲間がいて、勢いで「沖縄がやります!」と言つてしましました。

はじめは軽い気持ちで、見栄とかプライドとか取り残された感とかからやると言つたものの、実行委員会は回数を重ねることに来なくなる仲間や意見の対立などが起こり、何度も投げ出したくなりました。自分がだけが仕事をやっているような気になつてみたり、自分以外の人はみんな間違つたことを言つているように見えてみたり。イベントが近づくにつれて課題は次から次に出て来るし人手不足も大きな問題でした。アメリカから仲間が帰つてくることが急に決まって来るサービスに参加してくれて、台風シーズンの9月開催にも関わらず開催期間中の天候にも恵まれて無事にイベントを赤字もなく終えることができました。何よりもこの機会を通じて途中はいがみ合つたりしていた実行委員会のメンバーとともに深いつながりを持つようになったことは僕にとって本当に充足感を得る成功体験となりました。この一連の流れを振り返つてみて、この時ばかりは自分より大きな力が働いていることを信じずにはいられませんでした。

しかし、それからのAZYPAA終了後のしばらくの間、僕は瞬抜けみたいになつて何事にもやる気が出ない期間をしばらく過ごすことになるのです。

AZYPAAが成功に終わり、自分の承認欲求は満たされて、もう何もしなくてもいいやつて言う気持ちになつたのです。サービスに限らず、仕事に対してもやる気を失つっていました。世にいう燃え尽き症候群つていうやつです。この期間は自分にとってソブロエティーが始まつた頃の辛さとはまた少し違つた辛さでした。自分の目の前には決まつたことがあり、それをやる責任を放棄し続けるということをし続けて



新しい生き方



11年前、依存症リハビリの為にGAIA入寮。退寮後は大学進学、卒業を経て就職と順調に回復を続ける。自動グループ（AA）の活動を積極的におこない沖縄初のAAヤングミーティングを立ち上げる。2015年沖縄で開催されたAZYPAでは実行委員長として大会の成功に尽力した。

僕がガイアを退寮してからもう8年が経過しようとしています。時間が経つのは早いものでそのことがついこの間のようになります。僕が沖縄に来たのは20歳のときで、まだ成人式にも出でていない年齢でした。13歳から飲み始め、15歳から使い始め、気がついたら友達がいないくなり家族からも疑われ、世界でひとりぼっちの状態になっていました。ガイアは僕にとつて、ある意味では10代の頃には感じことのなかつた遅れてやつてきた青春でした。色々な経験をした、ちょいワルよりももう少しワイルドな兄さんたちにいじられながらも色々と教えてもらいました。10代の後半は遊び友達はいるけど深いつながりの人間関係はなく、人から何かを伝えてもらうということも無くなっていたので、入寮中の期間が今思い返すと少しオーバーに聞こえるかもしれませんのが、かけがえのない経験だったかもしれません。

とは言うものの入寮中は一刻も早く退寮して自由に門限のない生活がしたいと思つていたものです。一人の時間もなかなか持てず、自分やそれ以外の仲間も止め始めで、だいたいピリピリしているという中での生活は楽しいこともなかつたわけではありませんが結構きつかったのです。ちょうどど入寮してから3年、酒とクスリを止めてから1年のときに僕は退寮しました。待ちに待つた一人での自由なアパート生活も2日目からは期待はずれの何か物足りない感じがするようになり、例えようのない寂しさが常にあり、頭の中では人に対する怒りや妄想で苦しさが増していました。そんなとき、AAのミーティングが自分にとって重要なものなつていきました。というか他の仲間から自分は違うという優越感に浸りたくて通っていたミーティングでした。が、ミーティングの意味が少し自分の中で変わりました。

A_⑤ 春先にNYで開催されたEACYPAA_⑥ これはアメリカ東海岸地域のもの。夏に開催されたICYPPAA_⑦ これは先述したとおりインターナショナルコンベンションで今年はナシユビルでした。そしてつい先月に行つてきたMCYPPAA_⑧ これはミシガン地区的ヤングコンベンションでした。このコンベンションに関してはどうしても行きたかったので、急遽行くことを決めて一人で参加してきました。今年度のMCYPPAAが開催された街はミシガン州アナーバーというミシガン州立大学の学園都市でした。実は6年前にもこの街に来ていたのです。AA75周年のインターナショナルコンベンションにツアーで参加した時に、その旅程の中でドローンファームというアナーバー近郊にある施設を見学するというものがありました。そしてドローンファームのメンバーがドクターボーの家を見学に行くというツアーアーを企画し

スponサーを見つけ、サービスをやる。そのようなAAで言われている提案をやつてみる。人に何かを指示されるのが嫌いで

その時に一緒にいた僕よりもソーバーが

長く同じ歳の仲間と仲良くなつて連絡先を交換したのです。ですがその後彼とは連絡をとることも無く数年が経過しました。

そして今年のICYPAAで僕がパネルミーティングでスピーカーをする事になつて、日本に長く住んで仕事をして、僕の友達だったアメリカ人のメンバーが通訳をしてくれることになりました。彼は今ミシガン大学で弁護士になるために勉強していました。

パネルミーティング当日、彼と一緒に打ち合わせをしていると彼に話しかけて来る仲間がいて、その仲間がどこかで見覚えのある顔だと思いました。すぐに思い出しことができると一緒にドクターボブの家に行つた彼だつたのです。そのことを彼に話したら彼はとても喜んでくれて、お互いにソーバーでいられたことをとてもうれしく思いました。彼はMCYPAAの実行委員長をしていて来てくれないかと言つてくれました。開催場所も以前ドーンファームを見学に行った時と同じホテルだということでした。ミシガン大学は全米でもソーシャルワークの分野においてはかなり名門といふことで、アディクションカウンセラーのコースもあります。ドーンファームのカウンセラーもそのコースを学んでいて、ドーンファームのプログラムに興味があつて機会があればミシガン大学への進学も考えていましたので、今回はドーンファーム出身者が多數いる地区的ミーティングがどのような空気感なのかを見たいと思いCYPAAから日本に帰国後しばらくしてからMCYPAAに行くことを決めました。

Aに行くことを決めました。

それまでは海外にコンベンションに行つたことはありませんでした。ただ今

回は日本に長く住んでいた仲間やICYPA

Aで再会した仲間もいたので、その仲間を頼つて安心して行けました。僕の英語力もそんなにある訳ではないので意の疎通が難しいこともありましたが、みんな優しくて、ちゃんと聞いてくれようとしていた

ゆづり話してくれたりしてコミュニケーションを取ることができました。アメリカのYPAAには10代から20代前半の仲間が多数参加していく、飲んでいた期間も短い人も多いようです。AAに通うことがクールだという風潮があつて、そこまで問題が深刻化していないとも繋がつてくるそうです。ただメンバーとして定着する割合としては日本とあまり変わらないとのことでした。個人的なMCYPAAのハイライトは、翌年のMCYPAAの開催地を決めるBITミーティングでした。最終日の夜のメンドスピーカーミーティングの前にミシガン州の中にいくつもあるYPAAコミュニティの中から選ばれるのです。その決まりで地区のメンバーの喜びようと興奮が凄まじく、比較するものではないかもしませんが、日本のAAとのサービスに対する熱意の違い驚かされました。それと同時にこれから1年間採めたり喧嘩をしたりすることが分かっているのにも関わらず自分たちのところで開催できることを喜んでいました。それだけの情熱を僕自身はAAに対して自分の役割に対して持ってきたんだろうか?、と自分に問いかけるような体験だったように思います。

ECPAAから戻ってきてからは不思議とやる気が出てきて、目の前のことから前回よりも遙かに大きな見えない力に導かれていて、その意思が自分の中に働いているのだとしたら、その意思に嘘をつき続けるのは逆に辛いということに気づいたからです。気付いても同じことを繰り返すような人間なので、その時には自分を許してまた戻るということをこれからも続けていきたいと思います。

①ソーバー／ソラエティ：アルコールを飲まないで生活している時間
②AA（アルコホーリック アノニマス）：アルコールに問題がある人達の自助グループ
③ICYPAA：若者の匿名アルコホーリックの国際会議
④AZYPAA：アジアのAAメンバーが年に一度互いのソラエティを祝う目的で発足
⑤EACYPAA：米国東部の若者の匿名アルコホーリックの地域会議
⑥MCYPAA：ミシガン州における若者の匿名アルコホーリックの地域会議



RECOVERY

ISLAND OKINAWA

文：中野朋子

私たち女性ハウスの一日は、朝食作りから始まります。食事は体を動かすエネルギーの源ですし、ひいては気持ちを動かす原動力でもあります。「腹が減つては戦ができない」ということわざもある通り、おなかが空いていたら気力が出ない

し、やる気も起きません。
一日の始まりの一番大切な食事を抜いては、今日を元気に頑張ることができます。「早起き・朝ごはん」という全国的な運動をご存じですか？ 子どもの成長には、早寝・早起き・朝ごはんをはじめ、十分な睡眠、バランスのとれた食事、適切な運動など規則正しい生活習慣が大切です(あたり前のこどですが)。健やかに生きるために規則正しい生活を取り戻すことがなによりの近道です。食事はとても大切です。こうしたことから私たちは、バランスのとれたメニューの朝食を心がけ、またその一時を楽しむようにしています。

RECOVERY

ISLAND OKINAWA

琉球GAI-A女性ハウス通信

Vol.1



プライバシー保護の為画像を加工しております。

Michigan Convention of Young People in Alcoholics Anonymous

回復し続けるために

昨年は芸能界等での著名人の薬物事件が多く、中には以前逮捕されて世間を騒がせたにも関わらず、再逮捕されるという報道もありました。これらの報道を見て不安を感じた本人やご家族の方も多くいたことだと思います。なぜ同じ過ちを繰り返すのでしょうか。

これは依存症者本人やそのご家族の方が適切な「治療」や「リハビリ」に繋がり続けることが出来なかつたことが原因の一つに考えられます。多くの人が「薬物さえ止まれば大丈夫」「再び手を付けてしまうのは意志の問題だ」と考えがちですがそうではありません。薬物が止まることは「回復のスタートライン」に立ったに過ぎないのです。

ほとんどの依存症者は薬物を使用していくうちに「依存症的な考え方」になっています。これは否認や極端な執着から自己中心的になり薬物を使いやすくするように自分で自分をだますような考え方です。このような考え方では薬物を止めてもすぐに無くなるものではありません。むしろどんなに薬物を使っていない時間が長くなあっても頭の片隅に残っている厄介な考え方です。回復し続けるためにはこの「依存症的な考え方」を使わずに自分の行動や将来を建設的に考える「自律的な考え方」を増やしていくことが大切です。

自律的な考え方

- 「自分の決定、計画、将来を自ら選択し、行動できる考え方。」
 - ・明日は早いから早めに寝よう。
 - ・将来やりたい仕事のためにこの資格を取ろう。

大切にしたい行動

- ・信頼できる人に話を聞いてもらう
 - ・健康な生活習慣
(早寝早起き・洗顔・入浴等)
 - ・正直さ
 - ・スポーツや読書、散歩、料理等の健康的な趣味
 - ・自助グループ(信頼できる仲間)

GAIAが考える回復のコツ

依存症者の特徴の一つに身近な人の影響を受けやすいということがあります。依存症的な考えが強い人たちの中にいると自然とその考えに染められやすく、また回復が進んで自律的な考えが強い人たちの中に入るとその考えにも染められやすい訳です。ですから自助グループやリハビリ施設に繋がり自律的な考えの強い仲間たちの中に自分の居場所を持ち続けることが自律的な考えを育てる一つのポイントになります。ですから治療に繋がりたての時期には、よく仲間を観察し、「こういう風になりたい」という理想のモデルになる人を見つけ、その人と関係を築いていくことが回復のコツのような気がします。

私たちGAIAでよくする例え話ですが、「森の中に病気で枯れそうな木があった場合、森からその木を健康な土壤に植え替えます。するとその木は健康な土壤から必要な養分などを吸収してその木自体も健康になっていきます。しかし、その健康になった木を元の森に戻すとまた病気になってしまいます。元の森(環境)自体が健康な森(環境)に変わらないといけないのです。自助グループやリハビリ施設といった健康的な環境の中に居場所を見つけ理想のモデルになる人と一緒に一定期間生活することが回復のコツではないでしょうか。また、依存症からの回復はある意味、スポーツ等にも似ていると思います。1人で回復しようとせず、経験者の多いチームに入ることで色々なアドバイスや刺激を受け、スポーツ同様に効果が上がると考えていました。これはアルコールや薬物・ギャンブルが止まった後の課題です。

その人自身の考え方や生き方があるためにはある程度の時間がかかります。焦らずに「今日一日」回復成長のプログラムを楽しめるようになる事が大切です。

RECOVERY ISLAND OKINAWA

家族の声

今年（平成28年）も11月に、東京からほど近いリゾート地で琉球ガイア一泊家族会が開かれました。この一泊家族会のこと話をしたいと思います。

最近、毎月の家族会は予定が重なつてしまい参加がかないませんでしたが、一泊家族会は、今年も行こうと思って参加して本当によかったですと思いました。何が一番良かったかと言うと、とてもリラックスできたことです。皆さんが自然に受け止めてくれて暖かな雰囲気だったからです。

私は、当日自分の用を済ませてからの参加で、着いた時には近藤あゆみ先生の「境界線を意識した心地よいコミュニケーション」という講義と数人のグループに分かれての実践的な討議を交えた研修が既に始まっていました。でも自然にグループに入り討議の中に溶け込んでいました。息子は薬物依存の問題を持っていたのですが、今は一段落して、別居して働いています。でも、自助グループとも関わりをもっている訳ではないので、鈴木さんの回復には十人十色の様々な回復がある、という言葉を信じてはいるものの、一方、「大丈夫かしら」と内心不安な気持ちもあります。時々家にやってきますが、その時の対応など、近藤先生が出してくださるテーマに沿つた実践的なロールプレイや参加者の方の対話の具体例が本当に役に立ちました。日々の対応には実践的な勉強や体験を聞くことが大切だと再確認しました。

ループに分かれて話し合いがあります。私たちのグルーブは、私のように何度か参加経験のあるメンバーや、初参加の方々を交え夫々の問題の分かれ合いをやり、お互いの体験が全く同じパートナーなどたりするので、知つてびっくり泣き笑いの中、やっぱり依存症という病気の症状だということを、これも皆で再認識、大いに盛り上がりました。

後は私たちの部屋の四人は思い思いに温泉に入りにいったり、他の部屋を訪れてスタッフの方に相談したりしていましたが、また部屋に皆さん戻ってきて、四人でそれぞれの生活のことや今の状況をタップリとおしゃべりしました。そんなに遅い時間になつていませんでしたが、「もう寝よう」ということになり、朝までそのまま寝てしましました。私は家であれこれと忙しくずっと睡眠不足が続いていたので、朝起きた時には久しぶりにぐっすり寝たなあと、すがすがしい気分で同室の他の方も家にいると色々なことに忙殺され、また胸苦しい感じなのに、こんなにぐっすり寝たのは久しぶりり、とおっしゃっていました。こういう効用も一泊家族会はあるんだな、と、企画して下さったガイアと幹事の方に感謝しました。

私はもう数年も参加していますが、考えてみると毎年新たな学びを得るのと同時に、異なった感概を抱きます。今年の一泊家族会は、私にとって、「リラックスの源泉」、又は「肩の荷を下ろす場所」となりました。ガイアの皆さん、幹事の皆さま本当にありがとうございました。



＝宿泊研修会とは＝

東京家族会・琉球GAI A共催の宿泊研修会もおかげさまで9回目を数え無事終えることが出来ました。この宿泊研修会は普段の家族会にご多忙や遠方にお住まいの為、中々参加出来ないご家族にも有意義な時間が過ごせるよう工夫をしています。本人の回復に仲間が必要なように、ご家族の方も回復の悩みや喜びを共感できる多くの仲間と出会い、安心できる居場所を作ることが大切だと私たち琉球GAI Aは考えています。また見ず知らずの方たちと寝食を共にしてもら事で本人たちの入寮生活をイメージしてもらう目的も含まれています。