ISLAND OKINAWA

リカバリーアイランド沖縄 2017 SUMMER

Vol.016

PLEASE TAKE IT FREE お持ち帰りください

無料

依存症治療量前線 「沖縄を真の癒しの島に」 沖縄大学 副学長 山代 寛

女性ハウス通信 「続けるプログラム」



The Most Advanced Addiction Treatment

感謝して 寄稿の機会をいただいたことを る活動を行っているものとして 名乗って来沖して1 ました。 います。 本邦初の禁煙学教授を タバコの真実を伝え 0 年目に 12

タボ率、アルコールによる肝硬 タボ率、アルコールによる肝硬 のためにもそれら依存症への対 のためにもそれら依存症への対 のためにもそれら依存症への 対 後にタバコを始めとする依存症ア率が全国最悪ですが、その背沖縄の貧困率、ワーキングプ けでなく、 部分を学ぶことを目的にしてA NDOGネットワーク Aの皆さんと立ち上げて活動 の皆さんと立ち上げて活動 援助職の交流と、支援の幹の あります。 沖縄の貧困率、 C O P 沖縄県は貧困率だ D罹患率、 (愛称: メ

> ます。 設自体も禁煙化が進んでいると 加をきっかけにタバコの真実を お聞きし最高に嬉しく思って できているスタッフが増え、 理解しタバコを遠ざけることが く思っています。 0名を超えていますが、 頭文字です。現在会員数は1 O (Drug) O (Overeating & se-AIAスタッフの参加を頼も vere Obesity) 🖰 (Gambling) 🗟 ANDOGとは、 (Alcohol) Z (Nicotine) A N D O G 参 以下5つの依 琉球 G 施

ことがあります。 労働省が昨年月、 ピックを開催するにあたり 東京オリンピック・パ 対策をめぐって、 さまにぜひ知っていただきた る飲食店などの建物を原則禁煙 月) 今年も世界禁煙デ をむかえるにあたり ック・パラリン、2001年の。受動喫煙防止 大勢が利用す $\widehat{\overline{5}}$ 厚生 み月

> 反発があり、 案の「たたき台」を発表しまし かもしれません。 れようとしていることはご存知 た。これに対し自民党内に強 とする罰則付き受動喫煙対策法

https://goo.gl/Kna8ul 作成した小冊子をこの場を借りめに、本年3月、日本医師会の てご紹介したい となって取り 全体で問題意識を共有し、 動喫煙により被害を受ける国民 煙防止対策を進めるために、 例外を設けることなく受動喫 組 のです。

さが十分に国民に理解されていいのですがまだまだその恐ろし 喫煙の害が明らかになって久し 証」だと強調しています。 唯一の手段である禁煙は「愛のりの人たちを受動喫煙から守る 冊子の中で、 受動

法案が骨抜きにさ 11

受動喫煙の真実を伝えるた 大切な家族や周 型事が必要でを共有し、一丸 受

たのですが、新型タバコは害がいても触れるように注文をつけ師会にぜひ新型タバコの嘘につこの冊子を作るにあたって医 ラムを引用します。 型タバコについてふれているコ認されています。冊子の中で新 少なく受動喫煙被害もないと誤 るとはいえない状況です。

その一つが加熱式電子タバコでプのタバコが登場しています。 康被害の評価もこれからであ 物質を含む有害物質 を含んで 同様に依存性があり、 学会によると、紙巻きタバコと 吸い込むものですが、日本禁煙て蒸気を発生させ、ニコチンを はないことを知っておきましょ ることが指摘されています。 安全性が証明されたもので 気を発生させ、ニコチンをタバコの葉を電気で加熱し 発がん性 健

がそれだけい? のですから、タバコ産業はタバそれこそがタバコ産業の戦略な す。新型タバコがニコチン依存発癌性物質が検出されていま を肝に銘じる必要があります。 る手を尽くしているということ 症治療の妨げになってしまう、 加熱式タバコについては紙巻 割減ったという調査結果があ 癌性物質が検出されていまっと同じように依存性があり は タバコ産業の利益を優先させ をやめさせないためにあらゆ \mathcal{O} 「愛の ない 出現で禁煙外来受診者が 、と思います。新型タ 記誤認によって禁煙 コラムにあるようにの証」でなく「偽りの るとい たタバコの被害者 スなどの新型タ うことは タ のバ間

も怖がることはありませんし何禁煙外来をご受診ください。何理だと思っているなら是非とも らって 覚せい なった患者さん、タバコをやめことでお酒ものまなくて良く 患者さんや、タバコを遠ざける緒にやめたと打ち明けてくれた しゃ 事なのだ、とこちらが納得して生まで変えてしまうような出来 わ \mathcal{O} と Þ \otimes をやめるということではなく人 とが出来る、禁煙は単にタバ 取り戻すことで他のものにとら ニコチンに奪われていた幸せを で語ってくれた患者さんなど、 てこどもが可愛くなったと笑顔 書を手渡すときにパチンコも一 に禁煙外来最終受診日、 ンの薬物としての依存性が強い で禁煙外来を担当しています。 れて まう出会いがたくさ だなあと実感してい られ めたがタバコがや いますが、それだけニコチう患者さんが時々いらっ ない、 いる、 しあなたが禁煙 いた幸せをも取り戻すこ 剤をやめたがタバコ 西原町のアド 沖縄市 あるいは禁煙が とかアルコ ンター \mathcal{O} 5 マいら コールを - っぷゃ ます。 卒煙証 ンチ を あり た ク コ

> その喜びをぜひ周りの方にも広大きなものとなります。そしてほどそこから開放される喜びは う方も諦めないで下さい。ニコ以前挑戦したけど失敗したといも失うものはありません。また げていただきたいのです。 ンの依存性は強け ればつよい

開催します。沖縄大学地域共創開催します。沖縄大学地域共創 調布市の ニコチン依存症研究会ですが、ANDOGが開催している沖縄 す禁煙推進」と題して医師会、 生に「誰でもできる社会を動か 受動喫煙対策を推進させて 新型タバコについ クリニック清水隆裕先生による 重要だからです。今年はちばな 8回目となる今年は6月3日に 世界禁煙デー 々な依存症から回 市民の協働のノ ただきます。 の仕掛け人、 人が幸せに 近くの土曜日に ての解説と、 鈴木隆宏先 沖縄を、 復できる地 ゥ らせる、 ハウを いる

国の

施策が進まなくてもわれ

ままです。

タバコを遠ざけることしているタバコの真宝れはタバコ産業が覆い

も廃止されず、

写真入り

警告も しか

他の先進国の半分以下

-の値段で

コが手に入り、

自動販売機

煙対策は先進国で最低レベルで

受動喫煙対策だけでなく、

る国の施策により日本の受動喫





人文学部福祉文化学科教授 沖縄ANDOGネットワーク会長 日本禁煙学会理事

しの島に

リカバリーアイランド

回復の島 沖縄

琉球GAIA代表 鈴木 文一



ここ沖縄は早くも蝉が鳴きはじめて、夏の始まりを感じさせる季節になりました。皆様におかれましては、お変わりなくおすごしでしょうか。

琉球GAIAのプログラムは日焼けやシュノーケリングといった夏ならではのプログラムも増え、仲間たちも日に焼け益々健康的になってきました。

今回寄稿して下さった山代先生との出会いは琉球 GAIA10周年フォーラムを機に沖縄県内の依存症 援助職の方々とのネットワークを構築するために立 上げに参加した「ANDOGネットワーク」がきっ かけです。これはアルコール・ニコチン・ドラッ ク・ギャンブル・摂食障害など様々な依存症問題を 関わる援助職者同士が交流し、それぞれのノウハウ を共有し合い、垣根を越えた援助が可能となる先駆 的な取り組みだと考えています。現在は山代先生の ご協力のもと毎月一回沖縄大学で例会を行っていま す。色々な分野の方々と交流を重ねるなかで確信し ていることのひとつに、ゲートウェイドラッグは間 違いなくタバコであるということがあります。実 際、今までタバコは吸ったことが無いという薬物依 存者にはほとんど出会ったことがありません。この ような現状から私が思うひとつに「タバコを吸わな ければ薬物に手を出す可能性が少なくなるのではな いか」という思いがあります。そうした中で私が考 えている事はゲートウェイドラッグであるタバコか



ホクレア号伝統航海士 ナイノア・トンプソン氏と

ら若年層を遠ざけるためにも、幼稚園から小学校 低中学年までは毎年防煙教育を実施し、高学年から 中学生にかけては薬物乱用防止教育を行い、そのま とめとして高校生の依存症教育は生徒自身が依存症 について調査研究し、その問題について自分なりの 見解をプレゼンできるような教育がより依存症につ いて理解できるようになり、今後の薬物乱用防止に 繋がると考えています。今までのように年に一度だ け全校生徒を体育館に集めて薬物依存症者の体験談 を聞くスタイルも良いとは思いますが、これだけ薬 物が蔓延している昨今では危機感があまりにも希薄 ではないかと依存症リハビリに関わる一人として心 配しています。このようなことからもANDOG ネットワークの様な様々な依存症の援助者同士が交 流し情報交換することが非常に大切だとGAIAは 考えています。

さて、私が考えている回復のひとつに「幸せになる」ということがあります。もちろん「幸せ」ということを考えるとそれぞれ幸せになるために必要なことは様々あると思いますが、共通してイメージすることの一つは健康ということが挙げられるのではないでしょうか。実際にこれまで多くの仲間が薬物やアルコールが止まった後、健康をテーマに食生活やスポーツなどに取り組む姿を目にしてきました。それにともない私も日々スタッフや仲間と話したう内容は健康についてのことが多くなってきている中間に影響され自分なりの健康管理を実践している姿をよく見かけます。

このような流れから見て薬物依存症者の多くはタ バコから依存が始まり、回復していく中でタバコの 依存と向き合う傾向にあると考えています。

このような現状の中、私たち琉球GAIAはこの季刊誌「リカバリーアイランド沖縄」を発行し続けることで依存症からの回復のイメージや(プログラムに真剣に取り組めば、必ず回復する)という希望のメッセージをここ沖縄から発信していきたいと考えています。

琉球GAIA女性ハウス通信 🕫

続ける

思いを巡らせていました。 女性ハウスではベランダのコン 女性ハウスではベランダのコン 女性ハウスの建物 夏を迎える頃、女性ハウスの建物 夏を迎える頃、女性ハウスの建物 まかまり、掃除をしたり家具を お決まり、掃除をしたりるではベランダのコン 女性ハウスではベランダのコン 女性ハウスではベランダのコン

のと、もう一つは少し時間をかけてゆっくりじっくり取り組めるものがあると理想的です。利用される方は、肉体的にも精神的にも疲れているかもしれません。朝起きて3回の食事をどるだけで精一杯という方もいらっしゃるでしょう。そのようなときにはあまりエネルギーを必要とせず気楽に取り組めて、簡単に結果が出るものが良いかもしれません。また、のが良いかもしれません。また、

それとは反対に少し時間がかかそれとは反対に少し時間がかかるもので毎日続けてこそ変化やあるもので毎日続けてこそ変化やないかが好きで、インコ、リス、ウサギ、大、猫と随分いろいろ飼っていまけ、 ひとり一鉢ではるならばと思いついたのが値物です。 より成果が感じられるようす。 より成果が感じられるようす。 より成果が感じられるいかいたのが値物です。 より成果が感じられるもので毎日続けてこそ変化やす。 より成果が感じられるようす。 より成果が感じられるようならばと思いついたのが値物でもならばと思いついたのが値物である。

の苗が並んでいるのを見ると、を買いに行きました。たくさんまず大きめの鉢を購入し、苗ンに挑戦することにしました。

卓に並びます。これは利用者のほとんど毎朝収穫した野菜が食といかキウキリて目移りします。とりあえずミニトマト、ナス、シとりあえずミニトマト、ナス、シとにしました。 の苗が並んでいるのを見ると、の苗が並んでいるのを見ると、

嬉しいのですが……。 皆もそう感じてくれていたらです。とてもありがたいです。 方が手入れをしているたまもの

考えていました。出来ればひとつ

COVERY

文:中野朋子

ルにゃれることは何かないかとけれど、女性ハウス的なオリジナGAIAに準じてだいたい同じだ

日常的なプログラムは

琉球GAIAの家族支援プログラム

Family support

文=鈴木文-

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にしています。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。

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 ご参加お待ちいたしております。 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

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。

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、こ 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

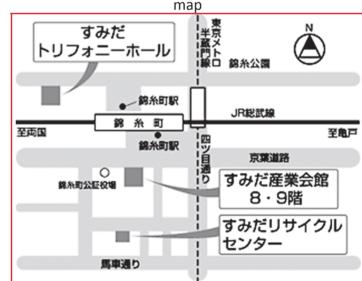
「ハイビスカス」は薬物依存症や様々な問題を抱えた娘 を持つ母親を中心にしたグループです。娘とのかかわり方、対応の仕方をテーマにミーティングや勉強会を行っ ています。一人で悩まずに、同じ問題に取り組んでいる 仲間たちと一緒に体験や気持ちを分かち合ったり対応の 仕方について勉強しませんか? ご参加お待ち致してお ります。

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



※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。

ISLAND OKINAW

2017年 6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

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】

7 03-5800-51 【GAIA西日本相談センター】

7 06-6433-51 【沖縄ケアセンター琉球GAIA】

7 098-851-3535

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