RECOVERY

ISLAND OKINAWA

リカバリーアイランド沖縄

Vol. 25

PLEASE
TAKE IT FREE
ご自由に
お持ち帰りください
無料

依存症治療最前線

「薬物から子供たちを守るために」

～中学生の薬物乱用の実態を踏まえて～

国立精神・神経医療研究センター　猪浦　智史

仲間の声

「吾　唯　足るを知る」

琉球GAIA スタッフ　吉田　謙治

「家族としての回復」

琉球GAIA 家族会　Oさん

Photo by Takkaja.com

RECOVERY
ISLAND OKINAWA

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。

CONTENTS

依存症治療最前線

「薬物から子供たちを守るために」
～中学生の薬物乱用の実態を踏まえて～
国立精神・神経医療研究センター
猪浦　智史

仲間の声

「吾　唯　足ることを知る」
琉球GAIA　スタッフ　吉田　謙治

「家族としての回復」
琉球GAIA 家族会　Oさん

Photo by Takkaja.com

薬物から子供たちを守るために

～中学生の薬物乱用の実態を踏まえて～

猪浦　智史
国立研究開発法人
国立精神・神経医療研究センター
精神保健研究所　薬物依存研究部

私は、薬物依存研究部につながる前に、タイのマヒドン大学アセアン保健開発研究所アディクション学科に修学していました。アディクション学科に修学していた理由は、幼少期の実体験から、アルコール依存症の親が子供に与える影響について勉強したいと思ったからです。この小さな疑問から、逆境的体験を持つ大学生のレジリエンス（回復力、復元力）についての研究をさせて頂き、青少年の危険行動や薬物乱用は、個人の性質だけではなく、遺伝や家族を含める環境要因が深く影響していることを学びました。アディクション学科に修学中に、今の研究室長とお会いしたことがきっかけで、現在は、薬物依存研究部にて流動研究員として勤めており、幸いにも、中学生を対象とした疫学調査や薬物乱用防止教室に関する教育活動にも従事しています。我々が実施している調査の結果を直接、学校現場に還元できるため、非常にやりがいを感じながら、日々の活動に取り組んでいます。これらの調査で収集されたデータを実際の現場にわかりやすい形で還元していくことが、我々の責務だと思っています。

飲酒・喫煙・薬物乱用について全国中学生意識・実態調査

２０１８年度は、「飲酒・喫煙・薬物乱用についての全国中学生意識・実態調査」（以下、中学生調査）１）を担当しました。中学生調査は、１９９６年から隔年で20年以上実施されている調査になります。この調査から収集されたデータは、国策の基礎資料として使用されるほか、養護教諭・保健体育主事などの薬物乱用防止教育に携わる教員、学校薬剤師・薬物乱用防止指導などの薬物乱用防止教室に携わる専門家や、医師・看護師などの薬物依存症の支援にあたる医療関係者向けの研修会で活用されます。また教員向けの副読本、保健室の前に掲示される機会の多い少年写真新聞なででも活用されています。

２０１８年度に実施した中学生調査の結果を一部ご紹介したいと思います。

図１は、中学生調査の薬物乱用経験の経年変化を示したグラフになります。調査開始の１９９６年から２０１８年までの、有機溶剤、大麻、覚せい剤、危険ドラッグのいずれかの薬物を今までに少なくとも１回以上使用したことがある中学生の割合を表しています。

１９９６年の調査開始当初から比較すると、すべての薬物において乱用者の割合は、減少傾向にあり、特に、有機溶剤の乱用者の割合の減少幅が大きいかと思います。しかし、依然として、有機溶剤の使用経験が１番高い状況にあり、続いて、大麻、覚せい剤、危険ドラッグの乱用経験割合が多い結果となっています。

２０１２年調査より、危険ドラッグの乱用の流行を受け、危険ドラッグについても調査しています。しかし、危険ドラッグの規制・取り締まりが幸いし、また、危険ドラッグの使用開始年齢が遅いことも理由に、中学生の薬物乱用には大きく影響していないようですが、依然として、薬物乱用経験があると答えた生徒がいますので、今後の動向にも注意が必要になります。飲酒や喫煙に関しても調査当初より、緩やかに減少傾向が続いています。これは、２０００年に改正された「未成年者喫煙禁止法及び未成年者飲酒禁止法」の影響が考えられ、タバコや酒類の販売時の年齢確認の強化や自動販売機での成人識別などの環境要因が影響していることも１つの要因と言えます。

図２．薬物乱用経験者の特徴

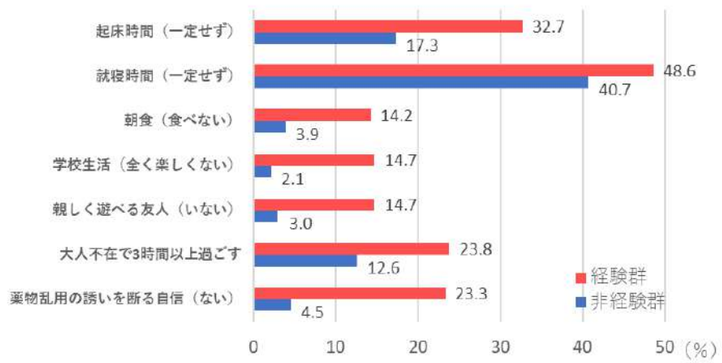
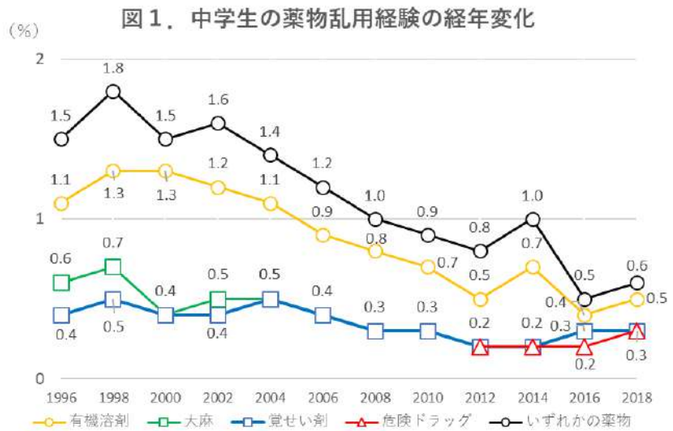


図２，薬物乱用経験者の特徴

図２は、生涯に１度でも薬物乱用経験があると答えた生徒（以下、経験群）と薬物乱用経験がないと答えた生徒（以下、非経験群）の特徴を比較したグラフになります。生活習慣に関する項目では、経験群は非経験群に比べて、起床時間や就寝時間が一定しない生徒や朝食を食べない生徒の比率が高い傾向が見られています。また、学校生活に関する結果では、経験群は非経験群に比べて、学校生活が楽しくない、親しく遊べる友人がいない、大人不在で過ごす時間が長い傾向が見られます。また、薬物乱用の誘いがあった時に断る自信についての質問も、経験群は非経験群に比べて、まったくないと答えた人の比率が高くなっています。これらの結果から考察できる薬物乱用経験者の特徴として、学校や家庭環境における孤立感や、薬物乱用の誘いを断る自信が持てないなどの心理社会的な特徴が伺えます。また、グラフでお示していませんが、２０１８年調査の中学生の飲酒・喫煙に関しては、経験群は非経験群に比べて、飲酒・喫煙経験者の割合が高い傾向があります。特に、飲酒や喫煙は、違法薬物の使用への登竜門（ゲートウェイドラッグ）となることが明らかになっていますので、今後も、未成年へのタバコ・お酒の販売などの取締りや薬物乱用防止教育の徹底が必要になります。

図１．中学生の薬物乱用経験の経年変化



「ダメ、ゼッタイ！」で終わらせない薬物乱用防止教室を

中学生調査を通して、薬物乱用防止教室に従事する学校関係者、警察署職員や専門職、特に学校薬剤師や養護教諭の先生方とお会いする機会があります。話を伺う中で、各学校現場での薬物乱用防止への姿勢や取り組みに、非常に感銘を受けています。今日における日本の薬物乱用経験率の低さは、教育活動の成果の賜物であることは言うまでもありません。

一方、従来の薬物乱用防止教育の「ダメ、ゼッタイ」のキャッチコピーは、大変根強く、薬物依存症者に対する偏ったイメージを構築していることを痛感させられることも経験しました。例えば、毎日、研究室で見かける薬物乱用防止のポスターは、とても人間とは思えない様相で描かれていたり、某テレビドラマでは、制作者側の薬物依存症者のイメージを表したゾンビ様の姿が放送されていたりと、実際の薬物依存症者の姿とは乖離している点も多いと言えます。薬物依存症者からの経験談では、中学時代に、ピアプレッシャーや好奇心から薬物に手を出してしまうことや、友人関係で、自分の大切な居場所を守るために、両価性の思いを抱え、薬物乱用につながる事例がほとんどです。初めは、何となく使用し始めた薬物も、次第に、薬物自身の力に支配され、本人だけの力では、中々、脱げ出せなくなります。こうした「ダメ、ゼッタイ」教育は、薬物使用に対する強い抑止力になっていることは、非常に誇れることではありますが、薬物依存症者やその家族に対する社会の偏見の構築や薬物乱用で困っている生徒を支援につなげる際の妨げにもなることを理解する必要があります。

中学生調査の結果が示しているように、薬物乱用経験者の割合は減少傾向にあります。しかし、中学生で何らかの薬物乱用経験を持つ生徒は実際に存在し、薬物の使用で困っている生徒がいます。しかし、生徒は、薬物乱用により法の下で罰を与えられることを理解していますので、問題が表面化しにくく、学校の先生が生徒の問題に気付くのは、事が大きくなった後で、介入が困難な事例も多いと思います。一方、学校現場で生徒に起こっていることは、学校の先生ではなく生徒たち自身の方が、よく問題を把握していることが多いと言えますし、実際、薬物使用の誘惑がある最終局面では、生徒本人で問題に対峙しなければなりません。つまり、従来の薬物の有害性の知識を伝えるなどの「ダメ、ゼッタイ」教育だけでなく、万が一、生徒たち自身や大切な友達が薬物乱用の危機にある時や大切な友達が薬物乱用で困っている時に、彼ら自身で薬物の誘惑をどう断ち切るか、また、どのような人や機関に相談するのかなどの対処方法を身に着けることが薬物乱用防止教育で求められるべきことだと思っています。結びになりますが、学校現場では、先生方の業務過多が問題となっており、薬物乱用防止教室に割ける時間は限られているとは思いますが、少しでも充実した予防教育が展開できるように、我々も学校現場と連携し、尽力していく所存です。

【参考】

嶋根卓也、猪浦智史ほか：飲酒・喫煙・薬物乱用についての全国中学生意識・実態調査．平成30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政策研究事業「薬物乱用・依存状況等のモニタリング調査と薬物依存症・家族に対する回復支援に関する研究」総括：分担研究報告書pp19-73,2019

前ページの調査の実施や過去の調査結果は以下のホームページにて公開しています。
http://www.ncnp.go.jp/nimh/yakubutu/index.html

回復の島

リカバリーアイランド沖縄

琉球ＧＡＩＡ代表理事
鈴木　文一

全国的に猛暑の暑い日が続いていますが皆さまお元気でお過ごしでしょうか。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が増えてきました。仲間たちも日に焼け、増々健康的になってきています。

今回、猪浦先生にご寄稿を依頼した経緯は最近の新聞やニュースで公務員や会社員、学生といったごく普通の人々が薬物に依存し、様々な事件を引き起こしているといった報道を目にすることが多くなったことからです。ここ沖縄でも高校生の大麻汚染の問題や中高生におけるネットゲーム依存の問題が盛んに報道され依存症問題の低年齢化が危惧されています。

私自身これまで依存症に係る講演や講師を引き受けてまいりましたが、現状の依存症教育では危機感が余りにも希薄ではないかと感じています。今までの抑止力に主眼を置いた指導も効果は大きいと思いますが、「ダメ　絶対！」と依存症者への否定を根にした指導法では今回ご寄稿してくださった猪浦先生も指摘されているように、社会的なスティグマを生んでしまい早期の段階で治療に繋がれることが難しいように感じます。また児童・生徒を心配するご家族や友人も同様に、周囲の目を気にして相談すること自体を躊躇しかねません。結果、問題が大きくなってしまった事例を何度も見てきました。このようなことからも依存症は「誰でもなる可能性がある」「性格や生い立ち、意志の問題ではない」「治療すれば回復できる」など正しい知識を理解してもらうことが重要だと考えています。

また若年層の薬物の入手方法も日常生活で使う携帯電話・パソコンなどＳＮＳを使った取引が主流になっており、高校生でも簡単に手に入れることが出来るようになりました。さらにインターネット上には「大麻はタバコよりも害が少ない」とか「依存性はなく合法の国もある」など危険性を軽視する誤った情報も多く、薬物使用へのハードルは確実に低くなっていると思います。

このような現状から、これまでのような単発での依存症教育ではなく、発達段階に応じた系統的な教育が望ましいと考えています。ゲートウェイドラッグが喫煙や飲酒であることから幼稚園から小学校低学年までは、「大人になるまではまでは吸ってはいけない・飲んではいけない」という教育だけではなく、喫煙や飲酒が心身の発達に与える影響を学ぶなど防煙教育を中心に行い、小学校高学年からは中学生にかけてはネットリテラシーを含めた薬物乱用防止教育、高校生では生徒自身がグループ（テーマ）ごとに依存症について調査研究し、その問題についての見解をプレゼンテーションするといった実践的な教育をしていくことで、児童生徒が主体的に依存症について学び理解できるのではないかと考えています。また万が一、薬物やアルコール、ギャンブル等の問題が身の回りに起きた時に相談できる場があることを知っておくことも大切だと思います。忙しい学校現場で限られた年間時数の中、これだけの時数を確保することは難しいとは思いますが現状を鑑みるとその必要性を強く感じています。

琉球ＧＡＩＡで行っている依存症無料電話相談や来所相談を受けていて、依存症に係る問題が低年齢化していることを実感し、依存症予防教育の必要性を改めて強く感じるようになりました。このように依存症問題がめまぐるしく変化していく中で私たち琉球ＧＡＩＡが社会に対して担える役割とはどうゆうことなのか？今一度原点に立ち返り沖縄の地域性を生かしたリハビリプログラムを提供していきたいとスタッフ一同考えています。

吾 唯 足るを知る

琉球ＧＡＩＡスタッフ
吉田 謙治

こんにちは。現在琉球ＧＡＩＡで職員をさせてもらっている吉田と言います。この季刊誌「リカバリーアイランド沖縄25号」が発行される頃には12年目のバースデーを迎えていることと思います。

薬物を断ち、生まれ変わろうとしてから12年。この業界でいうならばやっと中学生に上がるくらいでしょうか。まだまだ12歳です。

簡単に自己紹介をします。今から13年前に沖縄でのリハビリ生活が始まりました。その中で一度スリップし自分の力ではどうにもできないと思い、何とか変われないかと模索しながら過ごしてきました。

ある日突然薬物が止まり、順調に13年間過ごしてきたわけではないのです。13年の間にＧＡＩＡでの入寮生活を１年半、その後はほぼ間を開けることなく仕事に従事してきました。沖縄そば屋やＧＡＩＡスタッフ、そして一番長く務めたのは老人介護施設で６年程勤めました。

ＧＡＩＡから若干離れ、全く予想していなかった介護という畑で約６年務めたことは資格取得や技術などスキルアップに繋がりましたが、逆に自分を追い詰めていく結果となってしまいました。そして退職する頃には心身ともにボロボロの状態でした。

自分に与えられていた仕事は現場職員、相談員、現場管理でした。何とかやり抜こうと自分自身のモチベーションを上げようとしましたが、殺伐とした人間関係の中で仕事をしなければいけないという環境の中で潰れていくのです。僅かな自分の時間の中で仲間に会うためＮＡミーティングやＧＡＩＡに通い、何とか自分を維持しようと試みるのですが、どんどん状況は悪くなっていきました。結果、心療内科を受診し処方薬を服用することになりました。

その頃、自分の考えは「なんで？」「こんなに頑張っているのに？」「ちゃんとクリーンもあるのに！」などネガティブな思考ばかりでした。主治医には「今の仕事は辞めた方がいいのでは？」と提案されるのですが「この状況を乗り越えてこそ社会人なのだ」と決めつけのような思い込みに命まで脅かされる始末でした。

そこに自分の欠点が隠れていました。「こうでなくてはいけない！」「他人に頑張っていると思われなければいけない！」など本来ならステップを使い自分の欠点を取り除かなければいけないところを目をつぶり取り除くことが出来ないまま６年間務めた職場を嫌な感情を抱いたまま離れることになりました。

その後、放心状態のまま時折ＧＡＩＡに通うようになりました。正直言うと「時間をつぶしたい」「クリーンを保ちたい」というところでした。施設長に現状を話し少しＧＡＩＡを手伝うことを了承してもらい仲間と過ごす時間が増えてくると感情や精神状態が安定していくのが分かりました。

以前のように仲間と野球をしたり雑談したりと心地よい時間を共有していた頃を思い出しました。処方されていた睡眠薬も使わないようになりました。こうして少しずつですが笑顔も出るようになり、ミーティングでも前向きな話が出来るようになりました。

しばらくすると施設長から「もう一度スタッフはどうだ？」と声をかけられました。色々悩むことはありましたが自分自身の見直しや成長を考えた末にＧＡＩＡに戻ることを決めました。またＧＡＩＡが新事業を始めることもあり自分の介護施設で得た資格や経験が活かせることも楽しみでもありました。

このように思えるのは、ＧＡＩＡを離れ就職しＯＢだった頃にもＧＡＩＡに通える環境を自分の中で持てていたことが良かったと思います。話を聞いてくれる施設長、スタッフ、入寮や通所している仲間がいてくれたということ。感謝しかありません。

ＧＡＩＡの立ち位置は俗にいう中間施設です。自分を始め多くの仲間が社会に出れば何とか自分の力だけでやろうと考えがちです。その考えは大事だと思いますが一人ではなかなか難しい事でもあります。そんな時に自分の状態を客観的に見てもらい自分自身を確認できる場のありがたさを今回感じました。この苦しんだ経験は今では少し感謝に変わっています。

題名の「吾　唯　足ることを知る」自分の好きな言葉でしたが今回改めて実感できました。色々解釈はありますが、自分の可能性を信じ、現状の成果に感謝し、満足しながら焦らず歩んでいくことは依存症からの回復にも通じるように思います。「クリーンでいる事」「仲間が近くにいてくれること」「仕事が出来る事」など今感謝できることはたくさんあります。その中で「自分がどのようなことが出来るのか」を探りながらスタッフとして頑張りたいと思います。

この季刊誌を読んでいる仲間やご家族に何より伝えたいことは「苦しんだ分だけ成長がある」ということです。これから回復を目指す仲間たちに自分の経験が少しでも役立つことを願っています。

ありがとうございました。

京都の龍安寺　茶室蔵六庵前にある徳川光圀の寄進とされる「つくばい」は、中心の「口」の字を共用し「吾唯知足（ワレタダタルヲシル）」と読み、禅の格言を謎解き風に図案化されたものといわれています。

家族にとっての回復

琉球ＧＡＩＡ東京家族会

Ｏさん

薬物依存症という病気と向き合って、20年が過ぎようとしています。

薬を止めさえすれば、使用さえしなければ、それで大丈夫と軽く思っていた時期がありましたが、依存症という病気はそんな生易しいものではありませんでした。生き方そのものを見直し、変えられないものを受け入れ、変えられるものは変えていくことだと学びました。

約10年前、息子は執行猶予の判決が出たその日に、ＧＡＩＡ施設長の鈴木さんと共に沖縄へ向かいＧＡＩＡへ入寮しました。そして1年近く回復のプログラムを続け、その後アパートに移り就職しました。５，６年働いたのですが、仕事優先の生活（ワーカホリック状態）に陥り回復のプログラムからは離れてしまったようです。その結果、再度スリップしたことで本人も色々と考え多くの気づきがあり、自分自身の問題と向き合おうという気持ちがさらに大きくなったようです。

息子がＧＡＩＡに繋がったとき、鈴木施設長から。「お母さんはナラノンという家族の集まりがあるので行ってみたらどうですか。」と提案していただきました。それから家族としての私がナラノンへ繋がりました。「家族や友人などの薬物の問題を抱えている、それだけの集まりのナラノン」というところに毎週1回参加し、早10年が経とうとしています。ナラノンの事を少しお話したいと思います。

ナラノンというところは、住所や名前などプライベートなことは伏せたまま、アノニマスネーム（自分で決めたニックネーム）で行います。言いっぱなし、聞きっぱなしの一方通行なミーティングです。チアマン（進行係）が進行し、最初にブルーブックを読みＳＥＳＨ（経験・力・希望の分かち合い）を輪読していきます。分かち合いで自分の番が来たらどんなことでもよいので、今困っていること、つらい事などを話していきます。吐き出すことにより気持ちが楽になったりもします。また仲間の話を聞くことでたくさんの気づきを貰います。同じ問題を抱えている人がいることで一人で悩む必要がない事を知ります。私の通っているグループには通い続けて20年以上の仲間もいれば、10年、５年、そしてビギナーさんもいます。その仲間たちと経験、力、希望を分かち合うことで助け合うことが出来ます。

ナラノンでは、人は変えられない、コントロールできないことを知り、薬物依存症者本人を変えようとするのではなく、自分自身の考え方や態度を変えていくことを学びました。息子に対しても出来るだけ上から目線で言わないように心がけ、アイメッセージで伝えるようにしているので、親子の確執もなく良い関係にあると思います。

今は先行き不安もなくなり、起こりもしないことで無駄なエネルギーを使うことはなくなりました。そして、自分自身に目を向けて健康に気を付けながら、日々の生活を楽しんでいきたいと思っています。

平安の祈り

神様、私にお与えください
自分に変えられないものを
受け入れる落ち着きを
変えられるものは
変えてゆく勇気を
そして二つのものを
見分ける賢さを

Nar-Anon（ナラノン ジャパン ナショナルサービス）
東京都豊島西池袋区２－１－２
☎０３－５９５１－３５７１

琉球ＧＡＩＡの家族支援プログラム

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。私たち琉球GAIAでは「家族と共に回復する」と言う理念のもと、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り、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。

また、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、個別支援も大切です。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。

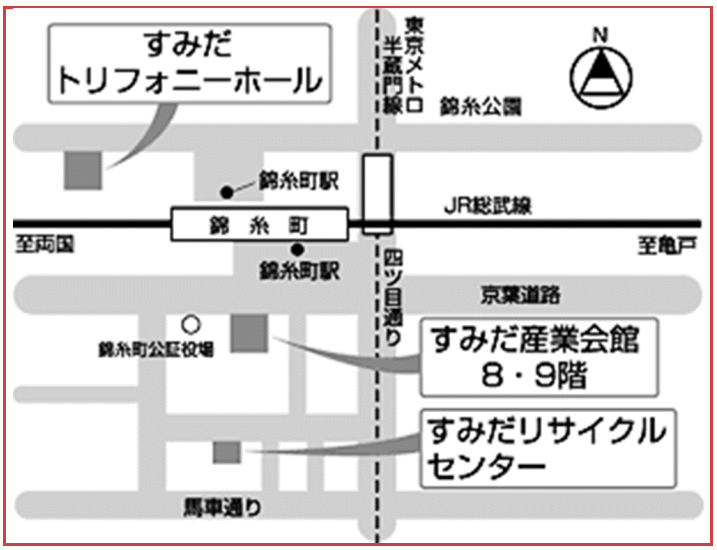
また緊急時の対応に関しましても出来る限りのサポートをさせて頂きます。

下記の家族会にはどなたでもご出席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



GAIA家族会

TOKYO

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
毎月第2土曜日　18時～20時00分
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

TOKYO

「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？
場所：東京都港区芝5-18-2　障害者福祉会館
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

沖縄家族会

OKINAWA

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

大阪家族会

OSAKA

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。

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2月曜日　17:00～18:30

参加希望の方は琉球GAIAまでご連絡下さい。
琉球GAIA：098-831-2174

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すべての方に同封させて頂いています。寄付献金を強要しているものではございませんのでご了承ください。

一緒に、考えよう

依存症

のこと。

依存症は回復できます。

RECOVERY
ISLAND OKINAWA

2019年 8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

〒900-0024 沖縄県那覇市古波蔵1-18-37
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】
☎ 03-5800-5121

【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。