RECOVERY

ISLAND OKINAWA リカバリーアイランド沖縄

リカバリーアイランド沖縄 Vol. 27 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 「 回復 と リカバリー 」

敬心学園 日本福祉教育専門学校 専任教員 岡崎 直人

仲間の声

[I did it my way]

琉球GAIA OB Kさん

「回復の島 沖縄」を目指して

琉球GAIA 代表 鈴木 文一

Photo by Takkaja, com



はじめに

会は多くあります。 精神障害のリカバリー 精神障害のリカバリーについて、触れる機出番は多くないのですが、依存症ではない 成教育のカリキュラムの中には、依存症の 校の教員をしています。精神保健福祉士養 私は現在、 精神保健福祉士養成の専門学

最前線」とはならないと思いますが、以前 る「(依存症の)回復」について、 は皆さんにとっても〉 から気になっていて、 いただいたテーマである「依存症治療の は重要なテー 私にとって(願わく 米国の動き マであ

「回復」と「リカバリ

るのか、回復とリカバリーという言葉とまずそれぞれの言葉がどれだけ普及して

考察してみました。 あります。 という言葉 「英語だと

『リカバード・カウばれていた記憶もな counselor) 』というんだ」とか、 グ・カウンセラー 復途上だから現在進行形で『リカバリン が正確だ」というような議論をしたことを 回復したという過去形ではなくて、 出します。 ド・カウンセラー (recovering counselor) $\ \ \, \mathbb{I}$ (recovered 「いや 口

依存症の回復の定義と研究

ついて述べてみたいと思います。について、米国での興味深い定 依存症の回復とは何でしょうか?この点 米国での興味深い定義と研究に

ベティフォード研究所の合意委員会の 合同委員会による回復の定義

Ford Institute Journal of Substance recovery? A working definition from the Betty 行う合意委員会を開催し、 案者の12人のグループによる回復の定義を るベティフォ カリフォルニア州ランチョミラージュにあ 2 治療提供者、 ように定義しました。 06年9月にアメリカ合衆国 研究所は、 33, ISSUE 3, P221-228 回復支援者、 物質依存の回復 文援者、政策立依存症分野の

> 検索をしましたところ、左記の結果が得ら れました。 依存症と精神障害を掛け合 わせ、 グ

件、二番目が「回復

この組み合わせで一番使わ

れ

11

精神障害」で約1,

4 5 T

0 る

件でした。それに対して、

対して、リカバリーとい 依存症」で約647万

回復・リカバリー・依存症・精神障害 グーグルでの検索結果

回復	依存症	約	6, 470, 000 件
回復	精神障害	約	14, 500, 000 件
リカバリー	依存症	約	352,000 件
リカバリー	精神 障害	約	421.000 件

ます。

は古くから「回復」という訳で使われて

記録はないので、依存症分野で使われている 勇 り 英 語 の

はっきりした記憶や記録はないの

「recovery」の訳語ですが、

復とは、ご存知の

働いている職員が回復者カウンセラー

の前身の台東区三ノ輪にあった)マック

た)依存症回復施設の(今のみのわマックシャルワーカーとして仕事を始めた197シャルワーカーとして仕事を始めた197シャルローカーとして仕事を始めた197すが、私が武蔵療養所の中毒病棟のソーすが、私が武蔵療養所の中毒病棟のソー

載っています

しておらず、

「回復」がよく使われているが、社会的にはそれほど普及

神障害の教科書には「リカバリー」はよく

う言葉はぐっと少ないのが分かります。

精

ことが分かりました。

回復とリカバ

直人 岡崎

日本福祉教育専門学校 精神保健福祉士養成科 教員 一般社団法人 日本アルコール関連問題ソー シャルワーカー協会 会長

精神保健福祉士

ティ、 物質依存からの回復は、

的で持続した生活スタイルである。 (市民権) に特徴づけられた、 **C権)に特徴づけられた、自発個人的健康、シチズンシップ**依存からの回復は、**ソブラエ** (ベティーフォード研究所合意委員会2007

る。初期のソブラエティま・ユー・ニソブラエティの時期は3段階に分かれ

1

達成され、

維持されることが多

以下はこの定義の概説です。

ては、

あるい

はメタド

ンを処方され、

アル

ブプレ

ルフ

服薬によって維持されている禁酒につい|。

であれば、この合意された断酒の定義に当コールや他の非処方薬を摂取していないの

てはまるであろうとしています。

タバコの危険性についての警告もありま

上。

5年未満。安定的ソブラエティは5年以 年未満。継続的ソブラエティは1年以上~

摂取しないことにより、最も確実に達成さ はアルコールや乱用していた全ての薬物を 依存症であった人にとって、ソブラエティ 非処方薬を摂取しないことである。 イルには必須であると考えられる。 ソブラエティとは、 根本的であり、 アル 回復の生活スタ コー ルや全て この診 以前に

アルの尺度のような、信頼できる質問紙に 的健康、精神的健康、独立性、スピリチュ れることであり、WHOIQOL質問紙の身体 より定義され、測定される。 個人的健康とは、個人生活の質が改善さ

要素としては、タバコについては沈黙に

委員会としては、

ソブラエティ

悪に留

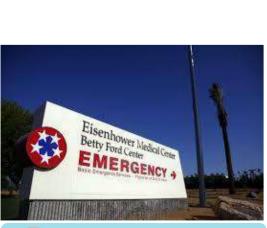
まる(意見しない)のが最善であると考えて

因する肺気腫、がんなどの末期的な健康状います。ただし、回復者が高率で喫煙に起

態であるのを憂慮するとしています。

とも訳され、 加が挙げられる。義務としては、 待を受けないことや政治・市民生活への参 とである。 シチズンシップとは、「市民権」「市民性」 納税や選挙などを行うことが挙げら 権利としては、 市民としての権利と義務のこ 偏見・差別・虐 法を守

る。個人的健康とシチズンシップは、ピアエティをさらに広範囲の回復概念に拡張す 個人的健康とシチズンシップは、 グ ル プ)を通じ



ベティフォード研究所は、米国第38 ード大統領の夫人ベティ フォードがアルコール依存症から回 復した後に設立した治療施設の付属

カスクタスの回復研究

を取ったのに対し回復の定義につい ティ ・アン 1を記載しています。リストはンに分け、それぞれの要素に ・カクスタス博 ド委員会は、 て決めて 米国の研究者カスク 4年に、回復とは何 専門家たちが Dr. Lee П タ

つのセクションに分け、それぞれ答の基づいて回復の要素を調べ、 Ann Kaskutas)は201 様々な経過の か?(What is

て回復の要素を調べ、左記の5のある回復者9,341人の回いま recovery?)という研究で、



ロセス」(訳は岡﨑の試訳)となっていま大限に発揮させるために努力する変化のプせ、自己指向の生活を送り、潜在能力を最

その定義は「個人が自分の健康を向上さ

が増えてきており、従の精神障害の合併症

米国でも日

本と同様、

近(重複診断)を持つ方の様、近年、依存症と他

従来それぞれに定義さ

ました。

れていたrecoveryを統合する必要が出てき

Dr. Lee Ann Kaskutas

PHI (PUBLIC HEALTH INSTITUTE)

全米公衆衛生研究所アルコール研究グループの上級科学者 であり、国立アルコール研究センターのトレーニングディ レクター。

定義を行

いました。

存の両分野を統合した回復(リカバリー)の

精神保健管理庁)は精神保健福祉と物質依 Administration=米国保健福祉省薬物乱用

(Substance Abuse and Mental Health Services

米国保健福祉省薬物乱用·精神保健管理庁

(SAMHSA)

の統合的な回復の定義

玉

Α

Н

S

Α

サ

回復とは?

~What is recovery~

1 ソブラエティと回復

2 回復の本質的要素

自分自身に正直である(99%) 以前なら困惑していた状 況に対処できる(99%) 飲酒や薬物使用なしでネガティブ な感情に対処できる(99%)など

4 回復のスピリチュアリティ

感謝する(99%) 酒や薬物を止めようとする人たちの手助 けをする(98%) 自分や自分を越えた大きな力と世界の 一部であることを受け止める(97%)など

的にある(65%) 本質的な宗教性(63%) 禁煙(64%)など

[http://arg.org/news/innovative-study-polls-9341-people -redefines-recovery-2/】で詳しいリストが掲載されていま

か研究はしづらいのでしょうか?こプの中で発展してきた概念のため、れていないようです。AAなど自助

こ既念のため、なかなの歴らし、

症分野の

健福祉士の

障害分野ではよく研究されていて、

飲酒しない(94%) 処方薬を乱用しない(92%)など

3 豊かな回復

成長と発展のプロセスにある(99%) 自尊心を高める(99%)など

5 回復の特異な要素

かどうか

概念には影響や相互関係がある

のでしょうか?この

2

かも良く分が

カュ

ŋ

ませ

精神

· 障 害

いののつ

の文献にはあ

まり依存症に

2

ては触れられていません。

日本では翻訳という問題が絡んできまし

スピリチュアリティや宗教との無関係な本来の身体的・精神

JOIN THE VOICES FOR RECOVERY invest in health, home, purpose, and community Recovery Month

な次元が以下のように示されてい

・ます。

用をしない。

全ての回復者は、

身体的

な選択をする。

感情的幸福を支援す

安定して安全な住居

ム(住居) home

ルコー

ル使用、

違法薬物、

非処方薬の使

する一たとえば嗜癖

 \mathcal{O}

問題が たり

れ

T 1)

気や症状を克服

管 あ 理

L

た

health

定義に加え、

回復の生活を支える4つの主

AMHSAのパンフレ

ッ

トには、

この

はまだ紹介はされていないようです。

2年に行っています。

管見によれば日本で

を経て統合的な定義を前述の も大変興味深いのですが)

https://www.samhsa.gov/find-help/recovery に詳しい内容が掲載されています。

purpose

路指

針

目的

つごろから使われてきたの

の分野では「リカバリー」)「回復」と言われていまわれてきたのか調べられてお症分野では従来(これも

recoveryは依存症分野では従来

な活動などや社会参加のための独立 意味のある日常生活、 社会資源。 ボランティア活動、家族介護、 たとえば仕事、 性、収 創造的 学

校、

物質使用障害からの回復についるAMHSA自体も以前は、

とされています。

精神障害の

望を提供する人間関係や社会的 (コミュニティ) :支援 愛情、 友情、 ネッ

険範囲を拡大するための議論を複雑にして

いるという反省から、

S A M H S A

の主催

の治療や回復支援サ 義を行っていました。

ービスのための医療保

異なる定義が米国で

いて別

共同体

community

別々の定得神障害と

このパフレットには回復へ \mathcal{O} 10

また、

者を招 で 2 0

#いての会議を開き(その ∪11年にこの両分野の問

(その会議

そうした作業

ように20

での会議の記録の関係者や当事

いきたいと思っています。ではありませんが、十分に吸収して考えてれています。米国の動きを鵜呑みにするの います。米国の動きを鵜呑みにするの日本では様々に依存症の回復が議論さ



触れたいのですが、 ラウマへの対処、 敬」があげられています。 全体性、ピアサポ として 「希望、 字数才 ストレングス/責任、 個人志向、 これについて 連携、 様々 文化、 な経 草

Volce of fellow

価値観についていけなくなった心の表れのお金に価値を持たせました。依存症は今の てきていないのではないでしょうか? かさぶたの様です。私たちは土地星から撮られた都会の写真は地球 助け合いを無くし、居場所を失っ 先走りすぎていて心がつい

物を使用するか?と聞かれれば間違いなく ということは知っていましたが、 目隠しで交通量の多い交差点を渡っても薬 『渡る』というほどの薬中でした。違法だ カナダで19才に大麻を初めて使用しまし やっていないドラッグはありません。 地図を持たずに歩ん

きました。薬をやっていれば行きつく未来 説明書なしにプラモデルを組み立てて やめていれば多様な

ました。もう死にたいと毎日思い続けまし 現れるというか説明できませんが、 と処方薬を飲みながら回復を目指していま人生の終わりを感じました。今でもきちん を顔の形が変わるまで殴り続けた事もあり けなくなり、 すが、副作用もあり体重が 30 キロほど増え こした時はこのまま様々な病気にかかり、 してきたことを責め続けました。個性もな 糖尿病になり、 精神が崩壊したようでした。 幻覚が取れないので自分の顔面 本も一行も読めないほどでし 見えるというかイメージで 続いてパニック症を起 人くらいの人格が私 字も書 自分が

ではなく、私は死を意識する事で、自分のは法律を犯しても何をしてもいいというの 識していくことが大切です。 続けるためには自分が常に依存症者だと意 め自らこれらの病気になることを選んだの いますが一度全てを捨てなければなりませ た。古い生き方を変えるためには痛みを伴 ん。もしかすると私の魂は変わり続けるた 薬物やギャンブルをやめ



I did it my way

回と思いましたが、

始めた際、これはきつい薬だから三日に一 できるかもと思い、再使用しました。使い

コントロ

ルができなくなり逮捕されるま

使い始めた次の日から

使わなければならない負い目から、

自分よりスキルが上の人たちを

ですが27才の時会社を継ぐ

琉球GAIA OB Κさん

で言い続けていたんです。

やいけねーんだよ!」といわれている気どこにいても何かに「お前はここにい回復し始めた頃はとにかく寂しかったで

ている最中は薬物による洗脳で気づきませ

のせいで借金もたくさん作りました。使っ

三日間寝ずに働き一日寝ていました。その で六年間毎日使用するようになりました。

・ヤンブル的投資もしました。そ





いです。 間達から受け継ぐのはパッションです。 とには様々な試練があります。先行く仲 返ってくるものだと信じています。死ん 集中力、忍耐。愛するこ

生の出来事のように聞くことができれ が経験でき、 ます。ミーティングでは話を聞くだけで は生き方の地図を手に入れることができ えてくれました。NAやスポンサー がります。 人生に課題を持ち続ける心の持ちよう 当たり前ですが日々、波はあり出 自分一人だけでは経験できないこと 勉強し、それらを生かすことにつな 仲間の話に関心を寄せ、 施設では立ち止まることを教 成功や失敗に心を開き自分 していけるようになり 自分の から

日気づきが生まれている事に喜びを感じ ことを思い自分の良心に忠実に生き、 論語で言う『忠恕(ちゅうじょ)』他者 心を磨き続けることでクリーンが続き毎 \mathcal{O}





リカバリーアイランド 「回復の島 沖縄」へ向けて

琉球GAIA代表

この度、多くの方の協力を頂き、指定障害サービス・生活訓練事業所「START」を立ち上げることが出来ました。

これはこれまで琉球GAIAで培ってきた依存 症リハビリのノウハウをより多くの仲間に提供す ることを目的としています。

現在までの私の経験から依存症リハビリにとって大切なことはチーム(仲間たち)の一員になりプログラムに取り組むことだと思います。依存症の治療にはある程度の時間がかかり、一人で頑張って断酒・断薬できたとしても止め続けていく知識や技術が使えなくては再飲酒・再使用のリスクは高まってしまいます。その知識や技術の習得には一定期間安心で安全な場所を確保し、共に社会復帰を目指す仲間と健康的な関係を築いていくことが大切です。その過程で自立へ向けた生活訓練をもとに必要な資格や技術取得、健康的な財味などが見つかればより安全で確実に社会復帰が果たせると考えています。

また理想の回復モデルを見つけることも重要です。依存症の方は人の影響を受けやすいという特徴があります。安心できる仲間の中に自分の居場所を持ち続けながら、自分に合った回復モデルを見つけることも回復の軌道に乗るのに有効でしょう。現在GAIA近郊にはGAIAを卒業した60人ほどのOBが仕事や学校に通いながらクリーンな社会生活を送っていることも強みです。彼らもSTARTや琉球GAIA、自助グループのミーティングに参加する事もありますのでぜひ彼らと出会ってほしいと願っています。

また、このサービス施設を立ち上げたことでこれまで移動の面や金銭面がネックとなり私たちのプログラムへの参加を断念していた仲間たち(特に沖縄出身者の仲間たち)がその心配をせず、安心して依存症からのリハビリに専念できる環境を

提供できます。医療機関とも緊密な連携を取り、 利用者の心身の健康も配慮しながら個々にあった その人なりの回復の手助けをしていきたいと思い ます。

私には18年前、沖縄に琉球GAIAを設立したころよりの夢があります。それは「沖縄」を「回復の島」にしていこうという夢です。沖縄には依存症からの回復に有効な人、自然、気候など多くの資源がそろっています。私の描いている「回復の島・沖縄」という夢はまだまだ先にありますが、一人でも多くの回復者が社会復帰し、まだ苦しんでいる仲間のサポートをすることで少しずつ夢に近づいていくことと信じています。

繰り返しになりますが、依存症のリハビリは チーム(仲間たち)の中に入ることが有効です。 ぜひ私たちのチームに入りませんか。

私たちは

アルコール・薬物・ギャンブル等の アディクションの問題や 知的・精神障害をお持ちの方の

自立のお手伝いをしています。

一緒に始めよう! START

指定障害サービス事業者自立訓練(生活訓練)事業所

3 098-987-0640

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 すみだ トリフォニーホール ト ロ 錦糸公園 - 錦糸町駅 JR総武線 錦糸町 至西国 至魚戸 錦糸町駅 京葉道路 0 すみだ産業会館 錦糸町公証役場 8・9階 すみだリサイクル センター 馬車通り

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

琉球GAIA:098-831-2174

参加希望の方は琉球GAIAまでご連絡ください。

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?

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

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

TOKYO

イビスカス

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。



MAIL:mail@ryukyu-gaia.jp フリーペーパー(無料)です、ご自由にお持ち帰りください。