RECOVERY

ISLAND OKINAWA

リカバリーアイランド沖縄

Vol. 28

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

「薬物問題を抱えた女性が
必要とする治療や支援とは」

国立精神・神経医療研究センター　近藤　あゆみ

仲間の声

「なんくるないさあ」 ～報われる日は来る～

琉球GAIA OB　Xさん

スタッフの声

「笑顔がつながる活動を　みんなと一緒に」

社会福祉士　精神保健福祉士　仲田　千春

Photo by Takkaja.com

CONTENTS

仲間の声

「なんくるないさぁ」
～報われる日はくる～
琉球GAIA　OB　Xさん

スタッフの声

「笑顔がつながる活動を
みんなと一緒に」
社会福祉士 精神保健福祉士
仲田　千春

依存症治療最前線

「薬物問題を抱えた女性が
必要とする治療や援助とは」
国立精神・神経医療研究センター
近藤　あゆみ

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。

現在、日本中で新型コロナウィルスの感染拡大に伴い、様々な社会活動が制限・自粛されています。琉球GAIAでもジムや体育館など室内のスポーツプログラムを中止し、外部で行われている自助グループ参加も自粛しています。代わりに安全に配慮し、海辺など景色が綺麗で人気のない場所でのウォーキング等室外でのプログラムを多めに取り入れリフレッシュできるように対応しているところです。また施設内でのマスク着用、手洗い、消毒も徹底していきます。皆さまにおかれましても、大変な時期だと思いますが健康にお気をつけてお過ごしください。

なんくるないさぁ

～報われる日はくる～

琉球ＧＡＩＡ ＯＢ
Ｘさん

午前2時頃、僕はパトカーに囲まれていた。タバコを吸いながら妻と同僚へメールを送った。試験管の色が変化すると、その場の空気が張りつめる。携帯電話を取られ、タバコは消された。刑事が「午前……大麻取締法違反…現行犯逮捕」言い終わると手錠をかけられた。黒い色で冷たかった。それからパトカーへ乗るように案内され、僕は三歩目で腰を抜かしてしまって、しばらくその場に座った。後部座席に乗り、見慣れた街を赤い色が規則的に照らしながら進んでいった。警察署に着くと、全てが没収された。暗い廊下を歩くと「３８９番」毛布1枚取るように指示された。それから、薄暗い部屋へと入れられた。畳部屋で3名が雑魚寝しているような状態だった。寝転んで薄い毛玉だらけの毛布を枕にした。昼頃、「３８９番面会」面会室に入ると職場の担当者から自主退職するよう促され承諾した。

逮捕された4年前、僕は妻の実家の2階に妻と8カ月になる娘と3名で暮らしていました。当時の僕は工事会社から市役所へ転職し、某局、市内自治会、地元の自治会と仕事をしていました。また、私生活でも自治会、市の青年団体役員をさせてもらっていたので、仕事と私生活が密接に繋がっていました。本当に忙しく、充実した毎日を送っていた矢先の出来事でした。察しはつくと思いますが、当時の僕は不祥事が許されない立場であり、ましては逮捕されたので、本当に関係者に迷惑をかけてしまいました。また、妻と2カ月後に行う予定であった披露宴(結婚式)を台無しにした事が何より1番心苦しかったです。肩書はいくつもあり傍目には立派な人柄も、当時の生活の事を振り返ると週3～4日は仕事が終わっても帰宅せず、会議なり、懇親会という名の飲み会をして、かなり不規則な生活を送り、週末は朝方まで飲み、休日の午前中は寝ていました。妻は相当我慢していたと思います。

琉球ガイアとの出会いは保釈された翌日だったと思います。僕の場合は自宅からの通所で、良いスタッフ、良い先輩達にも恵まれて、楽しく日々過ごしました。携帯の着信を気にせずに、読書、ゴルフ、筋トレ、サーフィン、散策、驚いたのはミーティングでした。一方的な講義のようなものではなく、自己の内面を掘り下げて、紙に書きだしたり、テーマを決めて話したり、自由に自分の思いや考えを話す事が、こんなに億劫な事だとは思っていなかったです。それまでいろいろなコミュニティで話してきた知識、情報、最善策を話す事とは違い、心の引き出しの奥から探して、自分でも意識してなかった感情が見つかり言葉が出てくる感覚が最初はすごく恥ずかしく嫌な感じでした。退所して気づいたのですが、これがすごく大事で、依存症者の仲間だけではなく、今読んでいるあなたにも是非やってみてほしいです。僕は約3カ月で退所しましたが、どれも貴重な時間と経験をさせてもらいました。現在でも月に1回程通所してミーティングやプログラムに参加させてもらっています。

僕は逮捕された事で家族から依存症からのリハビリとして、琉球ガイアで過ごす時間を与えられました。自分と向き合う時間をもらったのです。今だからこそ思うのですが逮捕されて良かったと思います。あのまま行けば、きっと充実した時間と世間から感謝と称賛を浴びて過ごしていた事でしょう。ただし、質が違います。現在では優先順位を家族第一にして日々過ごしています。

僕は3年前に独立して個人事業主として電気業の仕事をしています。取引先、元請け業者ともに僕のこれまでの事を理解した上で仕事を頂いています。つまり逮捕された事を知っているということです。この先不安な人も、沖縄の風土と琉球ガイアのプログラムと仲間を信じ、心身を委ねれば大丈夫です。自分自身を大切に、今日1日を大事に過ごせば必ず道は開きます。

最後に、沖縄には【なんくるないさー】という言葉があります。本当の意味を仲間達へ贈ります。

真そーけー　なんくるないさー

【真(誠)の道を歩む努力すれば報われる日はくる】

声

RECOVERY
ISLAND OKINAWA

笑顔がつながる活動をみんなと一緒に

社会福祉士　精神保健福祉士
仲田　千春

沖縄県内にある２ヶ所の回復支援施設でプログラムや個別面談を行なっている。現在、通信大学教育学部に在学中。来年の卒業に向けて猛勉強中。

私は、社会福祉士・精神保健福祉士として活動している仲田千春です。令和２年４月から、自立訓練（生活訓練）事業所ＳＴＡＲＴでクラフトワークなどのプログラムや個別面談をさせていただくことになりました。

私はこれまで、高齢や障害の分野で社会福祉士及び精神保健福祉士の専門職として地域支援や就労支援などの業務に携わってきました。

具体的には、障害者の就労支援や、地域のボランティア活動の計画・実施、権利擁護に関する支援を行っていました。そんな中、時には高齢の方々へ折り紙を教えたり、そこでつくった作品を展示して家族や地域の人に見てもらったりしていました。クラフトワークに関しては、完成させるための活動で終わるのではなく、つくった作品が何かの役に立つことで、やりがいに繋がり、さらにそれが地域とつながる活動となるにはどうしたらよいかを常に考えていました。例えば、クラフトワークでよく教えている折り鶴ですが、ただつくるのではおそらく数回折っただけですぐに飽きてしまいますよね。

そこで折った鶴を集めて繋げて千羽鶴をつくり、そして出来上がった千羽鶴を慰霊の日に平和記念公園へ奉納することにしました。地域行事への参加もでき、自分のつくった作品が「誰かの為になる・人との繋がりができる」と思うと「自分でも予想していなかったエネルギーと集中力が出せる、明確な目的があることで活動にやりがいが生まれ、目標が人をいきいきさせる」ということをいつも間近で感じていました。

今回、自立訓練（生活訓練）事業所ＳＴＡＲＴと関わりを持つことになったきっかけは、精神保健福祉士の活動で薬物の再乱用防止に関する支援を行っていた時に、依存症回復支援施設にて実際に行われているミーティングの様子を見学したことでした。

依存症回復支援施設にて行われているミーティングの内容は資料を探せばいくらでもあり、私も事前に調べてある程度分かっていたつもりでいました。

実際のミーティングに同席した時に、自分が依存症だと受け入れるまでのプロセスや、施設に繋がった経緯、またどのような回復を続けていて、具体的にどのようにして社会へ復帰するのかなど、私が想像していたものと現実は大きく離れていた事を知らされました。しかし、同時に私の中には一つの思いが出てきました。社会と人を繋げるという活動においては、これまで高齢者支援や障害者支援で培ってきた経験や知識、地域資源を大いに活かせる可能性があるという事です。ただ、まったく未知の分野でもあったので、私自身チャレンジとして思い切って飛び込みたい、多くの事を学んでみたいという思いもありました。

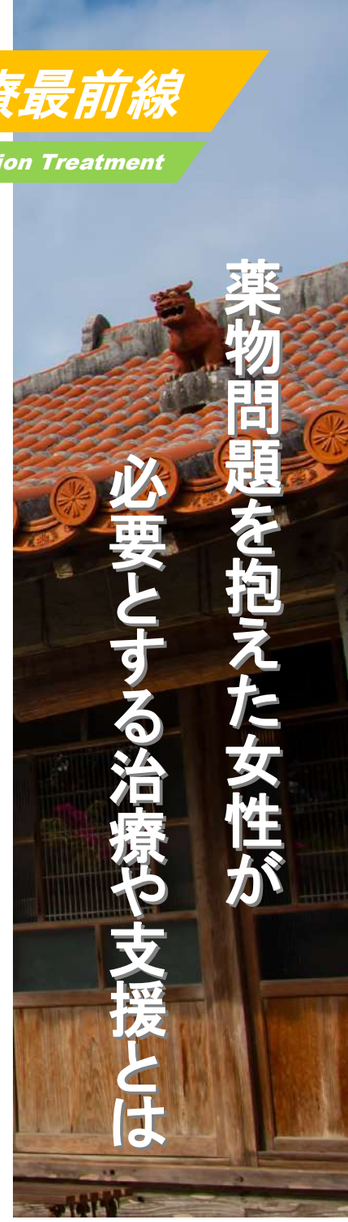
自立訓練（生活訓練）事業所ＳＴＡＲＴにて皆さんと多くの関わりを持つことができると思うと私はとてもワクワクします。

私自身、物をつくることが好きです。お菓子などもよく焼きます。お菓子作りの時には食べてくれる人の喜んでいる顔を思いながらつくると作業に集中できますし、その時間があっという間に過ぎていく様な感覚で、最初から最後まで楽しく感じることができます。そして、どんなに嫌な事があったとしても自分の集中できる時間を通して考えをリセットできますし、スムーズに自分自身をリフレッシュすることができます。

同じく、折り紙などのハンドクラフトは作品が完成した時の達成感や、最初から最後まで自分でつくることができたという小さくても力強い自信に繋がります。

さらに、自分のつくったものが誰かの喜びや役に立つことを実際に感じることで、人と協力する事や、人と関わる楽しさ、そして人との繋がりを体験する事ができるのです。

自立訓練（生活訓練）事業所ＳＴＡＲＴを利用している皆さんとクラフトワークや個別面談を通じて一人ひとりが必ず持っている強みや良さをたくさん引き出していきたいと考えています。その中で、本人にしかつくれないもの、みんなと一緒だからつくれたものを一つでも多くの作品にしていきたいと思っています。それらの作品が社会とつながり、人とつながるきっかけとなり、一人でも多くの笑顔に出会えることを楽しみにしています。



薬物問題を抱えた女性が必要とする治療や支援とは

女性の声が届きにくい日本の社会

薬物問題を抱えた女性には、男性とは異なる治療や支援ニーズがあるといわれています。依存症は男性に多い病気であるとされてきたことから、治療や対策については、これまでずっと男性を主たる対象とみなした議論や実践が進められてきました。しかし、20世紀の後半頃から「女性には女性特有のニーズがある」「女性の支援は男性と同じではうまくいかない」という当事者や臨床家たちの声があがりはじめ、そういった声を受けて、アメリカなどの諸外国では、女性専用の依存症治療や回復支援サービスが徐々に提供されるようになってきたのです。しかし、残念ながら、日本はまだその状況にまったく追いついていません。そこにはいろんな理由があることが想像できますが、世界各国の男女平等の度合いを示すジェンダーギャップ指数（２０１９年）で日本が１２１位と極めて低い位置につけていることなども、実は強く関連しているのではないでしょうか。女性の声が届きにくく、女性の権利を守ることが難しい日本の社会の中で、薬物問題を抱えた女性たちはとりわけ厳しいまなざしを受けたり、その問題を無視してないことにされたりしていると感じます。

女性と男性の違い

① 依存症の重さ

これから、第54回日本アルコール・アディクション医学会学術総会（札幌市，２０１９）のシンポジウム「覚せい剤事犯者の理解とサポート」のなかで発表したデータを用いて、男女の違いについていくつかお示ししたいと思います。このデータは、法務総合研究所が２０１７年に全国刑事施設の覚せい剤事犯者（６９９名）を対象として実施した調査で得られたものです。

まず、依存症の重さについては、女性は男性と比べて、より短い覚せい剤使用期間で重症化するようです（図１）。男性のこれまでの覚せい剤使用期間の中央値は２１．０年ですが、女性は１８．５年であり、２年以上短くなっています。一方、薬物依存症の重症度を評価するDAST-20得点の中央値をみると、男性（９．０点）より女性（１１．０点）のほうが高いのです。

② 過去の被害経験

過去にさまざまな被害経験をもつ人の割合も、女性は男性に比べて高い結果でした。図２をみると、18歳までに身体的、心理的または性的虐待を受けた経験がある人の割合は、いずれも男性より女性のほうが高いことがわかります。外国の研究では、さらに高い被虐待経験割合も報告されているので、実際にはもっと高い可能性もあります。そして、女性における過去のドメスティック・バイオレンス（ＤＶ）被害経験率の高さ（７０．５％）は男性（３．２％）とかけ離れた数字で驚くべきものでした（図３左）。内閣府が公表している、配偶者からの暴力を経験したことがある一般人口女性の割合は約３割ですから、それと比べても覚せい剤事犯女性のＤＶ被害率はとても高いといえます。

③ その他の心理社会的問題

薬物依存症以外の精神疾患を有する者の割合も、女性（３８．８％）は男性（８．２％）と比較して高いことがわかります（図３右）。また、女性は男性と比べて食べ吐きや過食など食行動に問題を抱えた人の割合が高いという結果でした（図４）。特に、「食べることをやめられないと感じながら、非常に多くの量を無茶食い（過食）」した経験がある人の割合が高く、全体の約４割を占めていました。

女性が必要とする治療や支援

覚せい剤事犯女性の特徴を男性との比較でみてみると、女性が必要とする治療や支援に関するヒントが見えてくる気がします。まず、女性は男性と比べて覚せい剤使用期間が短いからといって薬物問題が軽いわけではなく、むしろ重篤で、より多くの治療や支援を必要としているかもしれないということです。また、依

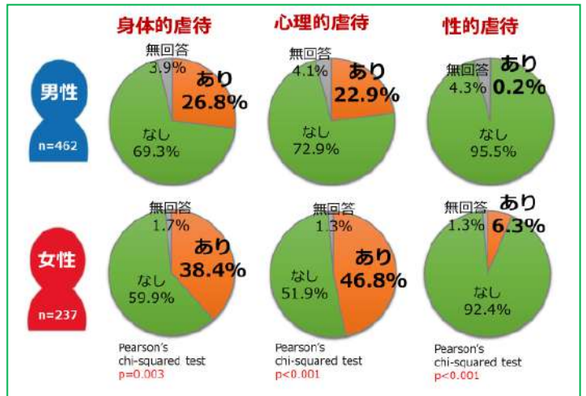


図2．18歳までの被虐待経験に関する男女比較

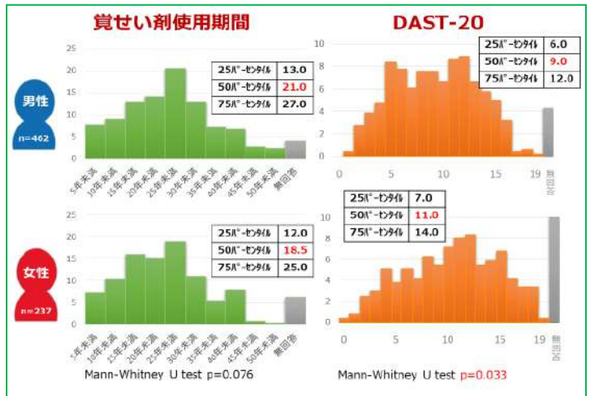


図1．覚せい剤使用期間とDAST-20に関する男女比較

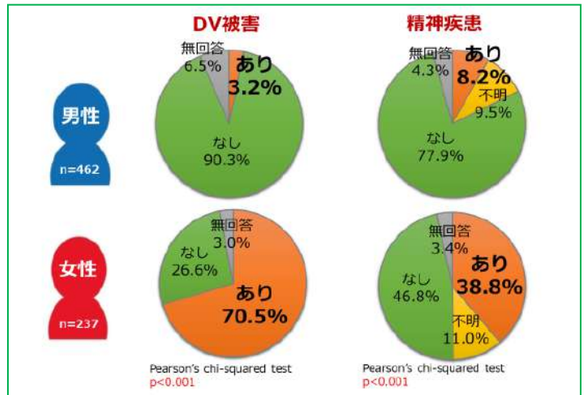


図3．過去のDV被害経験と精神疾患に関する男女比較

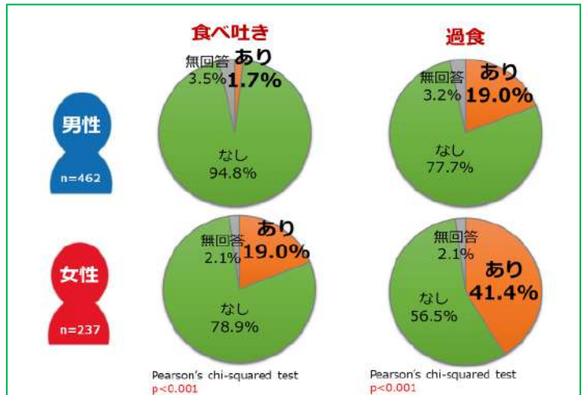


図4．食行動異常に関する男女比較

存症女性に対して治療や支援を行う際には、過去のトラウマティックな被害体験、依存症に重複する精神障害や食行動の問題を視野に入れる必要があるということです。

諸外国では、女性の治療や支援に関する研究が数多く行われています。そして、これまで女性の治療は男性より困難だといわれてきたけれど、それは、男性に対する治療を女性に無理やり当てはめようとするからうまくいかないのであって、女性に合った治療を提供できさえすれば、女性だからといって治療が難しいとは限らないと考えられるようになってきました。また、周産期ケア、子育て支援、女性のみのプログラム、女性特有の問題やメンタルヘルスに関する問題を取り扱うことなどが良い治療成績につながることもわかっています。

日本で生活している薬物問題を抱えた女性が求める治療や支援はどのようなものでしょうか。まだまだわからないことが多いですが、届きにくい女性の声を少しずつ拾いながら、女性に対する治療や支援が良くなる方向に役立てていければと願っています。

近藤あゆみ

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 診断治療開発研究室長
同センター病院 薬物依存症治療センター 精神保健福祉士

琉球ＧＡＩＡには理事として開設当初より関わって頂いています。家族会や研修会では講師としてご指導、助言をしていただき、この季刊誌「リカバリーアイランド沖縄」にも何度もご寄稿されています。また依存症問題を抱えた女性に対する支援についても多くのアドバイスを頂いています。

書　籍　紹　介

『トラウマとアディクションからの回復』

リサ･M･ナジャヴィッツ著／近藤あゆみ，松本俊彦監訳／浅田仁子訳
金剛出版，2020.

本書は、トラウマとアディクション両方の問題を抱えた当事者向けの自助を第一の目的として書かれた治療ガイドです。トラウマとアディクションに苦しむ人びとのみならず、家族や援助者のみなさまにも役立つ実践的な内容ですので多くの方にお読みいただければ幸いです。

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。

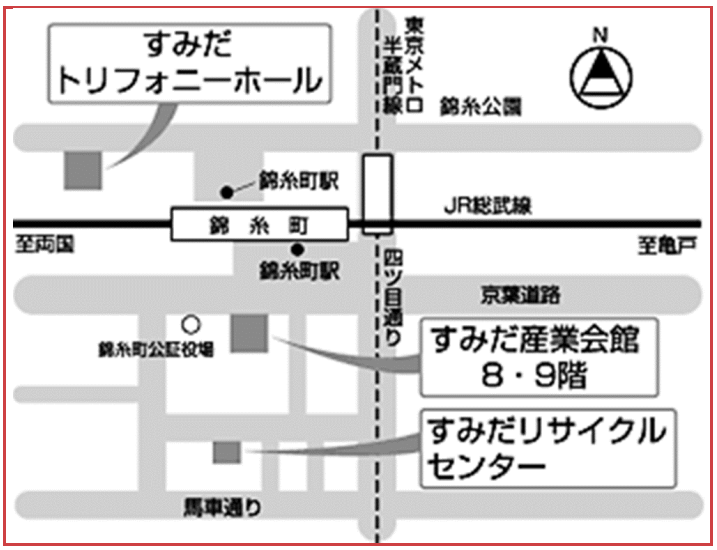
下記の家族会にはどなたでもご出席頂けますので是非ご参加ください。

なお新型コロナウィルスへの警戒のため現在各家族会は中止とさせていただきます。個別相談や緊急時の対応は原則お電話での対応となりますのでご了承ください。再開する際にはホームページ等でお知らせいたします。

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

2020年 5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。