EGUERY

ISLAND OKINAWA リカバリーアイランド沖縄 Vol. 30 アルコール特集

PLEASE TAKE IT FREE ご自由に お持ち帰りください 無料

Photo by Takkaja, con



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。

この季刊誌「リカバリーアイランド沖縄」は全国の未だ依存症で苦しんでいる本人やご家族へ向けて希望のメッセージを発信することを目的に2013年より発刊し、今回で30号目を迎えることが出来すた。発刊当初は危険ドラッグに関わる相談が多く、最近ではスマホ依存やネット依存の相談が増えるなど世相の流れで相談内容も相談件数はトップクラスで推移しているのが現状です。今号は30号を記念してアルコール依存症を中心に編成いたしました。この号を手に取り一人でも多くの未だ苦しんでいる仲間やご家族の希望となれることを願っています。今後も希望のメッセージを発信できるようスタッフ一同頑張って参ります。皆様におかれましてもコロナ禍の中大変な状況ではありますがくれぐれもお体をご自愛ください。



CONTENTS

「依存症」と私

沖縄県総合精神保健福祉センター所長 宮川 治

依存症治療最前線

回復への近道

おきなわASK 副代表 村吉 政秀

仲間の声

琉球GAIAとの出会い ~仲間と共に生きる~ 琉球GAIA OB T・Aさん

The Most Advanced Addiction Treatment

すわま鈴多

。つし木く私

てき。たるの還

でた自分なでた自分な

ってしたなを しい時振

みことに切り

に依依琉返

と存頼球る

思症をガこ

心と受イと

ま関けアが

ほん去

返医

考してもととしているととという。 考してもとりでは、 でにましている。 でいる。 でい。 でいる。 でい

でいた。 では、 では、 では、 では、 でのが、 でいた、 でい

薬物・アルコール依存症

Welcome

どの回からでも参加できます!

対象:主治医より薬物依存症 または、アルコール依存症と 診断された方。 おおむね、18歳以上。

認知行動療法 SMARPP を中心とした プログラムで回復を支援します。

【実施期間】10月~3月(20回) 4月~9月(20回)

【実 施 日】毎週木曜日 9:30~12:30

【場所】総合精神保健福祉センター

【内容】

○認知行動療法 「再発は防ぐには?」 「なぜやめなくてはいけないの?」 「強くなるより賢くなろう」などのテーマで 生活の工夫を考えていきます

〇作業療法 (陶芸、軽スポーツ、革細工)

【お問い合わせ先】

沖縄県立総合精神保健福祉センター

TEL:888-1443 FAX:888-1710

〒901-1104 沖縄県南風原町字宮平212-3

ショートケア参加者の声

県ホームページより

- O自分自身と向き合い、過去の自分を受け止め、明るく過ごしていこう という気持ちになれた。
- 〇正しい知識を学び、同じ悩みを持つ方と交流すると、自分ひとりじゃ ないと思えた。
- 〇一言で依存症といっても人によって症状は異なり、その対処法も複雑 だと思う。このショートケアは様々な人(利用者、スタッフ)が集い、 自分を見つめ直してどうするのがいいか考えられる有用な場だと思う。
- O皆で色々と学べるところです。酒をやめると色々と楽しいことがある ことに気付いた。
- 〇参加する事に意味があり参加することで、気持ちが明るくなった。
- Oスリップが減った。生活リズムも少し良くなった。
- O1日の過ごし方の見直しや、自分の飲酒につながる行動パターンが少し ずつ理解できるようになった。

返 とあし療セししてセ総 想ししの依 の毎こりま法ン依たいン合そをたた治存 て回なましのタ存事まタ精の持が。療症 「来ないと嫌いました。」 「無ないとがれりないといる。」 「福祉・日本は、一本のでは、一 ではは、一年のでは、一年のでは、一年のでは、一年のでは、一年のでで、一年のでは、日本のでは、日 な僚ち自

同医に分

じ師なに

よにつは

う話て依

なしい存

感まま症

<u>77.</u>

自 がなイングに知られて のできょう て分 きの た事 ジ参行私終成行た県 因振 んが加動は了功っ

で分ま方やまごもすれての頃方いだめどきのせ々周すせ51。ばいよか々放まらも こも自分なりに分析して語ります。みんな止とも自分なりに分析して語ります。みんな止まし、金を盗み、暴力に訴えたりとやりたが、題のことをしていました。私が依存症のがなにされた事と同じでした。それがいつのがなにされた事と同じでした。それがいつのいました。みんなお酒を目の前に見せられていました。みんなお酒を目の前に見せられていました。みんなお酒を目の前に見せられば今でも手を出してしまうだろうと言います。何がありがたいのかと問うと、「仲間はがいなければやめ続けることはできています。そのの弱さを認め、自分一人ではどうしようもなせん。感謝しています。」と答えます。自りのみんなに支えられています。と答えます。日の弱さを認め、自分一人ではどうしようもがないなければやめ続けることはできている。ありがたいことです。」と言いません。感謝しています。」と答えます。そのの弱さを認め、自分一人ではどうしようもないので、周りの人々に支えられて断いた。

です。 を尊敬した。 を尊敬している を尊敬している を尊敬している を尊敬している をもしている をもない。 をもないない。 をもないい。 をもない。 をもなな。 をもなな。 をもなない。 をもなない。 をもなな。 をもなな。 をもなな。 をもなな。 をもなな。 をもなな。 をもなな。 をもなな。 をもなな。 をもな。 すったま決いはいるとに頭続ったまけまっていすしまいていのは業ではものけ いといって にいて はできない。 にできない。 にできない。 です。そのは をしている です。そのは です。そのは です。そのは できた結果が です。そのは です。そのは です。そのは です。そのは です。そのは です。そのは です。そのは です。そのは できない。 私 す断い 私に感動を与えて嘘をつきまれているとの思いに至れこそ彼らは以がず。彼らは以がず。彼らは以がず。彼らは以がず。彼らは以がず。彼らは以がず。彼らは以がず。彼らは以がず。彼らは以がず。彼らはいいがない。 断酒・断ったのです。そ 自分のでたのでなったのでなったのでなったのでなった。 も分のでものでなったのでなったのでなった。 も分のでものでものです。 も分のでものでものです。 業結様僧10今し依き よって学んが が続 を果に侶年日た 存て 続 毎 日 イ で の 者 る け 他 日 イ で る 者 る い 日 何 る 。嘘し くいん る人毎メて止年とと れまでまを 7 たす残っつい 修を日上いめ間の言 う。 つくこく うくこく こくこく 行非修ジるよも関う

らこのぐ

僧難業しのうやわの

勤なっ。の をい患 通ずれさ

半て精ま(確またで、神し強かす。

でした。ある時は罵声を浴びせるという。警察と押し問答をしたこともす。しかしいつも最終的には本す。しかしいつも最終的には本す。かめることなく、止む無く医・神科病院の保護室にいることが頻繁のおって暴れた人を保護しその出って多いがさめて目覚めた時でした。ある時間神科救急システムはな当時精神科救急システムはな当時精神科救急システムはな当時精神科救急システムはないが

声を浴びせられ、あいることが頻繁にありまれたことも何度もあいることが頻繁にありまれたことも何度もあいることが頻繁にありまれをでけ怒ることが頻繁にありまれることにびっくりいることにびっくりいることにがが

確また精酔

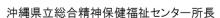
。和つ当

ときたことを覚えてい考えるとその通りですてしまう医者と同じい

沖縄県立

ちれせばしていました。 のにはしていましたいされましたいされましたが を対してからはいされましたが を対してからはできないがらはいるできながるのでできないできないが できながるのもましたがしたが は、これでできないはできるができない。 できないできないはできるができないました。 を関しているは、 を関しているがは、 を関しているがは、 をできないがあるには、 をできないがあるが、 とどが、 とどが、 とどが、 とどが、 とどが、 とどが、 とどが、 とどが、 とどが、 といいが、 といが、 といいが、 といが、 といいが、 といいが、





沖縄県外、県内離島での病院勤務を経て、H6年より県内の精神科医

療の中核的機能を担う県立精和病院にて精神科医長、部長を歴任。 H28年より沖縄県総合精神保健福祉センター所長に就任。

沖縄県精神障害者通院医療費公費負担判定委員会長 医療観察法精神保健判定医



120 経験があるでしょう。しかし、ある程度の期間はお酒を止めても、「少しくらいなら・・・」「ストレスも溜まってきたなら・・・」「ストレスも溜まってきたせんか? 確かにお酒を止め続けることは大変です以前の私もそうでした。 (本誌18号体験談はんか? 号体験談)

い、希望を感じてほしいと願っています。それ、希望を感じてほしいと願っています。それコールを止め続けている人(先行く仲間)でお酒を止め続けることはできます。またアでが酒を止め続けることはできます。またア て一日一日を大切にしてほしいと思の先はより良い生き方に繋がっていい、希望を感じてほしいと願っていい、希望を感じてほしいと願っていい、 ことでアルコ 助になれば幸 欲求が出てきた時に適切に対処すること,し、生活の送り方を工夫し飲酒欲求を避 生活の送り ルコールの問題で苦し、専門家の立場からア さ方に繋がっていると信じはしいと願っています。そ。ぜひ多くの仲間と出会 立場からア 舌しんでいる仲間らアドバイスするしいと思います。 る仲間 またア

んあ送 り、こって 飲酒欲求な飲酒を止れ 求も出てくることでしょう苦しい事や嫌なことがたくさ止め続け、シラフの頭で生活

③酒を飲んでいた時間を趣味なの健康的な手段に置き換える ②寝るために毎日のんでいた酒をやめて他 飲酒欲求に対処するため ごす方法を身に付ける 「飲みたい」という欲求を上手にやり過 いた時間を趣味など別のこと

右記のようなこれまでとは違う生活の工夫 が求められます。特に断酒開始初期にはアルい、飲酒の習慣から遠ざかる生活にしていくけ、飲酒の習慣から遠ざかる生活にしていくが求められます。また、以前は一緒に飲んでが求められます。また、以前は一緒に飲んでが求められます。また、以前は一緒に飲んでが求められます。また、以前は一緒に飲んで

断酒を続けるため

め続ける」回復のスタートラインに立ったこません。「飲酒を止める」ことは「飲酒を止く」と考えがちですが、なかなかそうはいき多くの方が「飲酒が止まれば万事上手くい

な課題に直面 生活や環境を変えて します。 具体的には く過程で、 さ まざま

③新たな仕事探し①職場で失われた信用の回復①壊れかけた家族関係の再構築

向き合う必要があります。そのような時に有り、時には依存症の背景にある心のつらさとたり、ストレスや孤独感の解消方法を考えた。遠にもなるでしょう。離婚の痛みを乗り越えなどで、かつての飲み仲間や薬物仲間と疎 効なのが自助グ ル ープです。

ープへの参加

ります。沖縄県にはア方法の一つに「自助が断酒を続けるための る自助グ グループは大きく2つの沖縄県にはアルコーパーのに「自助グループ」 大きく2つの団体がありはアルコールに関係して助グループ」への参加がめの様々な問題を解消す 関係している解消する n ま

るAA(アルコオー!
るAA(アルコオー! 酒会、 も好影響を与えます 県内 ノルコホーリット 15箇所のミー 会を運営して にありますので、一人ックス(アノニマス)ーティングを行ってい くを行っている沖縄県断

非難されることはありませこのような自助グループ - プでは、 参加者、 から

にない合 なる仲間がいる場所です。 、少しずつ自分の気持ちと向き合えるよう合い、ありのままの自分を受け入れてもら同じような体験談、情報や知識などを分か

> 「場所」があることは同柄もあるため、本音を言般の方との普段の会話で般の会話でいまりがちです。 抱える疾 ル の存在で の存在は欠かせません。 抱える疾患の特異性から、一つの会話では話題にしにくい事で、本音を言える「仲間」がいる、本音を言える「仲間」がいる。 したい 事に の 会話では 話題にして 孤独に

飲酒運転防止上級アドバイザーとして

「飲酒運転防止上畑この様な状況の中 して が 沖 います。飲み 飲酒が 現状です らみ 飲 は減少しますが根絶には程遠い飲酒運転に対する罰則の強化をみの事故も全国ワーストで推移、酒運転・酒気帯び運転の検送 酒 一級ア いを移挙

0

「飲酒運転防止上級アドバイザー」として飲酒運転防止上級アドバイザー」として飲いの醸成やアルコールに対する正しい知識を止インストラクター」「沖縄県警飲酒運転防止インストラクター」「沖縄県警飲酒運転防止・モラーの・また「飲酒運転防止上級アドバイザー」として飲いる。また「飲酒運転防止上級アドバイザー」として飲いる。 また酒害教育の一路蒙活動に取り組んで 人ひとりの私自身20 います。

重点的に伝える活動に取り組んでいます。 ないこと、させてはいけないことについても らに通常の感覚が麻痺した状態での運転の危 病気であるとも理解してもらっています。さ い、アルコール依存定は隹にいった。による体の変化・脳の変化等を学んです。というでは、専門学生に向けて未成年時からの質学生・専門学生に向けて未成年時からの質がある。 あるとも理解してもらっていますルコール依存症は誰にでも起こり ź も飲 もけ危さるら酒大





定例会



依存症予防教育

NO

3 098-996-4096

おきなわASKでは、お電話や来所での相談を無料で 受け付けています。お気軽にご相談ください。



-般社団法人 き

沖縄県は飲酒運転や健康問題などお酒に関わる問題が全国に比 べて数倍も多く、最近では飲酒の低年齢化、女性の飲酒問題が 子どもに与える影響など大きな社会問題になっています。この ような問題に取り組むため、おきなわASKはASK(アル コール薬物問題全国市民協会)のグループ団体として2017年に 誕生しました。各種セミナーや相談事業、依存症に関わる啓蒙 活動、ミーティングの開催を行っています。また最近ではSN Sやスマホ等の依存への対策にも力を入れています。

今年度はさらに人員を増やし、沖縄県、沖縄県警、沖縄県教育 委員会等の連携を強化しながら活動しています。





ASK飲酒運転防止上級インストラクター/ASK依存症予防インストラクター/スマ ホ・ネット依存予防アドバイザー/南部保健所酒害相談員/沖縄県警察飲酒運転根絶ア ドバイザーとして県内各地で依存症に関わる講習会やセミナーを開催しています。



村吉 政秀 おきなわASK副代表 沖縄断酒会副代表

指でプR球 と女はそ多番は中会治総 こリ以しスロTGこな性全のくの生心問先合今 てムグニ Aのつの国反のコ活に題生精号 とは前 有人も 効頑き 会供げ活題 、問まーアしるし祉 0 \mathcal{O} 、支に 増ア題れシルまアてセ号 復し 帰利依援取 てョコレル頂ンを 加ル の用存事り お者症業組 手のに所む 大が重す。ルは 一がこれが こな関検 しと着神 たな関検 伝よ特った いり化Sめ 問わ挙かしし縄症も宮縄 題る率して定でを社川県

す。なるし よりよが、 「信頼」にが、依 で一存 きム症 るにリ を安たA琉

督」「良いチームメイト」と出会うことでリハビリ過程の中で出てくる様々な課題やストレスを効果的に解消することが出来ます。また理想の回復モデルに出会うことも断酒へのモチベーションを維持するのに有効です。今回で、また同じて、アルコール依存症から回復した仲間は大勢います。その仲間のに付けています。また同じ目的(断がらリハビリを頑張っているす。その仲間の中に身を置くことで様々な恩恵が与えられています。その仲間の日となり社会生活を送っている仲間の日となり社会生活を送っている仲間の日となり社会生活を送っている中間の日となり社会生活を送っている中間の日となり社会生活を送っている中間の日となり社会生活を送っている中間の日となり、といかによっています。

リハビリ施設

依存症は「人間関係の病

気」ともいわれています。

社会復帰の前にリハビリ施

設で仲間と共に対人関係等

の問題に取り組むことも大

切です。また、「認知行動

療法|や「12ステップ」

等の再飲酒しない為のスキ

ルを身に付けておくことも

有効です。



鈴木 文一

自立訓練(生活訓練)事業所 START代表 琉球GAIA代表理事

法務省那覇保護観察所 保護司 沖縄県薬物乱用防止協会 理事



たいパーに たいパ頑な I A ルち

ノのに口Aばた健い ま飲しうど年す球ア 中一グでいめ康け私す酒をた入以。Gルルで度ラはけに上なが。ししめ寮上GAコん バのム自なはのいお ント北に由いお理と酒 グベ部参なの酒由実を 等キ合加雰でをで感止 ュ宿で囲す止生しめ

めた | 張りAにには 再入でである。 暮に年てBえ物 い再ら通ほ3で琉と

RECOVERY

ないこともやらせ、 そんな中、私が変わることは「最初の一杯 でいる方も勇気を したいと思っていた したいと思っていた ります。体学中の学 ります。体学中の学 ります。なら止めること でいる方も勇気を でいる方も勇気を でいる方も勇気を でいる方も勇気を でいる方も勇気を でいる方も勇気を でいる方も勇気を 来で度おた こ仲ん出も一立もまし

せたGないよ寮を存

がけ日々自八の方を価値観り。ただ心息がある。ただ心息の方を価値観り。ただ心息のでは、断酒の

続 間

Iさん

RECOVERY

えています。 ので、 ので、 ををでいてくれ間していいます。 ので、 ので、 ので、 ので、 で苦し、 ので、 で苦し、 ので、 で苦しくない間していい ので、 ので、 ので、 ので、 ので、 ので、 のにしてくれて ととと のので、 に入れない に入れない に入れない に入れない に入れない にして、 にし ではいませんがこともありまなることは具体的には後悔や罪悪いなることもありまないます。お酒をおいませんが、同じような孤独をです。お酒をは具体的にはのが、日じような孤独をかられまないませんが、ことには後悔や罪悪はないませんが、ことをです。お酒をからないませんが、ことをできる。

良G感飲となま感たを

考く大積

RECOVERY

ります。人間関係の面では自分 自身あまり実感はないのです が、スタッフや仲間から「人当 たりがすごく良くなった。」と 言われますので、その点は良い 方向に進んでいるのかなと思い ます。断酒スキル習得の面で は、最近スタッフから「今後の は、最近スタッフから「今後の ことを考えて12ステップか地 域の自助グループに参加してみ たら?」としつこく言われるよ うになりました。前向きに考え ているところです。 この季刊誌を読んでいる仲間も以 コールで苦しんでいる仲間も以 コールでさいるでいる仲間も以 か施設に相談してくれることを 願っています。

ていたなと後悔し、お酒を飲み遊び、お酒を飲み遊びいく中間の無駄、他にいく中ないない。

なな北いシほす自に仲りてす今どし

いってす。 ますが、自分なりにます。正直面倒くさますが、自分なりにまり健康でいらった。 ますが、自分なりにます。正直面倒くさい。 ますが、自分なりにます。 ではより健康でいら

自助グループや健康的な趣味

社会復帰

社会復帰した後も地域のA

Aや断酒会等のミーティン

グに参加することが、自分

の安心できる「居場所」作

りやストレスをためない賢

い生き方に繋がります。な

るべく多くの自助グループ

を回り自分に合ったグルー

プをみつけて下さい。

断酒後は時間を持て余すことが往々にありま す。「ヒマな時間」は断酒継続にとって大敵で すので上手に消化しなければなりません。そん な時に役立つのが「自助グループ」と「趣味」 です。特に自助グループでは分かり合える仲間 だけではなく自分の理想の回復モデルを見つけ るとより効果的です。そして通っている中で何 かしらの役割を持つことも断酒へのモチベー ション維持になります。

認知行動療法

自分の思考と行動を分析 し、再使用へ繋がる「引き 金」を回避したり、欲求が 出てきた時に対処できるよ うなスキルを身に付けるプ ログラムです。また比較的 取り組みやすいことも特徴 です。

入院

解毒や体のケアの為に入院

が必要な場合もあります。

病院によってはARP(ア

ルコール リハビリ プログ

ラム)を設置している病院

もあります。退院後、断酒

を続けるためにリハビリ施

設や中間施設に通う方もた

くさんいます。

ひどい状況でも回復の

「お酒を自分一人では止 と認めることが回復への スタートです。どんなに チャンスはあります。一 人で悩むよりまず相談し



ハビリの

流れ



「自分は依存症だ。」 めることができない。」 ましょう。

12ステップ

A A 発祥のプログラムで飲まない生き方を 続けていく上で取り組むべき姿勢を具体的 に示したものです。このステップは回復の ためのプログラムとして提案されたもので 各自自分のペースで取り組む事ができ、そ れぞれの日常生活に当てはめることができ ます。施設用にパッケージされたRDP 「リカバリー ダイナミクス プログラム」 もあります。



ンの方はいなかったのです。皆私よりも若くて 当時の仲間は殆どが薬物依存者でお酒がメイ 当時の中では不安だらけでした。それでも施設 自分の中では不安だらけでした。それでも施設 自分の中では不安だらけでした。それでも施設 をさずしばらく通所してみたらいいですよ。」と えずしばらく通所してみたらいいですよ。」と をすしばらく通所してみました。 当時の仲間は殆どが薬物依存者でお酒がメイ 当時の仲間は殆どが薬物依存者でお酒がメイ 酒を止めることはムリだと諦めていました。

記続飲酒の状態でした。自分の中では、

もうお

1年もお酒を止めていたのに再飲酒してしまい

8年12月のことでした。その時の私、琉球GAIAを初めて訪れたのは、

2

そんな時に別々に暮らしていたパートナー

本土出身者だけでしたので中々なじめず仲間の内のスタッフの一人が大の野球好きでプログラななっているすりしたことを覚えています。私自身も子供いるの頃から草野球に親しんでおり大好きだったの頃から草野球に親しんでおり大好きだったの体験談を聞いているうちに、年齢は自分よりもだいぶ下だけど、すごい人生を送っているなどでいぶ下だけど、すごい人生を送っているか若い人たちの体験談や普段の会話を聞いていると世のたちの体験談や普段の会話を聞いているのは、自分では自分の知らない世界や知らない正直ながおががあれたと思っていました。ところが若い人たちの体験談や普段の会話を聞いていると世のではは自分の知らない世界や知らない正直なががあれました。ところが若い人たちの体験談や普段の会話を聞いているのは、自分では自分の知らない世界や知らない正直ながは自分の知らない世界や知らない正直なではなんだと思っていました。そんな中で、掃中には自分の知らない世界や知らない正直なではないが、自分勝手な人生を送ってきたんだと気付かされました。

それまでの人生では自分中心で身勝手な生き 大をしてきた自分が琉球GAIAに通うことで 大をすることを覚え人生は一人で生きていくわけ ではないことを覚え人生は一人で生きていくわけ ではないことを知りました。初めて琉球GAI でで依存症で苦しんでいる人たちの手助けをする ために職員として働いています。琉球GAI でがおれてから12月で12年になります。おかげ でまで私自身のお酒が止まっている期間ももう で依存症で苦しんでいる人たちの手助けをする ために職員として働いています。 がよる ために職員として働いています。 がよる によっている期間ももう で学んだこと、施設長や多くのスタッフから教 ために職員として働いていきたいと思います。 ために職員として働いています。 でから がたるの手助けを続けていきたいと思います。 人たちの手助けを続けていきたいと思います。 人たちの手助けを続けていきたいと思います。



う気持ちがどんどん大きくなってきました。

合宿に参加したり一緒に食事を作ったりしてい

彼らと一緒にプログラムに参加したり、

北部

中で少しづつ琉球GAIAの仲間だという意

彼らと共に回復したいをい

自助グループでも皆の中心にいてパワフルで情熱的。施設の垣根を越えて仲間を引っ張ってくれる琉球GAIAにとっても頼りになる先行く仲間として活躍しています。

本当にありがとうございました

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。

現在、各家族会は開催されていますが、新型コロナウィルスの感染状況によって中止する場合もあります。中止する際には ホームページ等でお知らせいたします。また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。

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 錦糸公園 __ 館糸町駅 JR総武線 糸 町 至西国 至魚戸 錦糸町駅 京葉道路 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 医車通り

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 りを小がけています。

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」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

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。

TOKYO



フリーペーパー(無料)です、ご自由にお持ち帰りください。

MAIL: mail@ryukyu-gaia.jp