# RECOVERY

## ISLAND OKINAWA

リカバリーアイランド沖縄

Vol. 31

PLEASE
TAKE IT FREE
ご自由に
お持ち帰りください
無料

特 集

# 私たち琉球GAIAについて

# 琉球GAIA

沖縄から全国へ向けて「依存症は回復できる」という希望のメッセージを発信するために始めた季刊誌「リカバリーアイランド沖縄」も発行から約7年になります。多くの専門家の先生や仲間の協力を得て毎回充実した季刊誌となりました。今号は琉球ＧＡＩＡと関連施設の生活訓練事業所「ＳＴＡＲＴ」で取り組んでいる依存症からの回復プログラムを紹介します。

TEAM.START

## 午前のプログラム

琉球ＧＡＩＡの朝は掃除や朝食作りから始まります。利用者の方は８時頃までには布団を片付け、９時から始まる掃除・朝食作りに備えています。掃除当番は無く各自それぞれが今日やることを見つけて取り組んでもらいます。これは「周りを観察して」「自分で選択する」ことで自主性に繋がる狙いもあります。

皆で朝食をとり10：30より始まる午前のプログラムに備えてもらいます。

### 午前のプログラム

午前のプロフラムはミーティングやセミナーが中心です。依存症について理解したり、自分の過去を振り返ったりしながら自分の感情のパターンを知る機会にしてもらいます。さらに「リカバリーダイナミクス」や「認知行動療法」で再使用を防ぐスキルも学んでもらいます。また講師をお招きして簡単な手作業やゲームを取り入れ利用者の方が興味を持てる様なプログラムを心がけています。

はじめまして。琉球ＧＡＩＡで依存症治療プログラムであるリカバリーダイナミクスプログラムの担当をしている斉木です。

リカバリーダイナミクスプログラムとは１９７０年代にアメリカのアディクションリハビリセンターで開発された依存症治療プログラムです。依存症に苦しむ人々を治療し回復を実現するためにリハビリテーション施設向きに作られたプログラムで、48セッションのセミナーと54の個人セッションで構成されています。

自分がこのプログラムと出会って13年位になります。

当時の自分は依存症からの回復の為のミーティングには参加してはいたのですが、本格的な依存症治療プログラムをやったことはありませんでした。初めてこのプログラムを受けた時にはとても衝撃を受けました。

それまでの自分は対人関係が上手くいかなかったり、仕事が長続きしなかったり、薬を止めているのにも関わらず薬を使っている時と同じ行動、同じ考え方でした。しかしこのプログラムを受けてからはなぜ自分は対人関係で摩擦が起きてしまうのか、なぜ仕事が長続きしないのか、なぜ昔の考え方や行動を治せないのか、その原因がこのプログラムを通して自分を客観的に分析することではっきり明確になりました。

依存症は「自分の中の弱い部分や脆い部分（自我の構造の脆弱性）が修復されて安定化しない限り依存は続いてしまう」と言われています。このプログラムでは自分にとって自分の中の弱い部分や脆い部分（自我の構造の脆弱性）がなんなのかをはっきりさせる事が出来ます。

依存症治療プログラムをやっていく中で自分の中の改善点を把握する事が出来、それを治療的、健康的な共同体の対人関係の中で改善点を修復し安定化させられれば、物質乱用は止まると考えられています。物質乱用が止まれば次は治療環境以外の場所でも、健康的で親密な対人関係を確立し維持する事を学ぶ事によって依存症からの回復を維持する事が出来ます。依存症からの回復には対人関係の修復だけではなく他の様々な要素も大切なのですが、このリカバリーダイナミクスプログラムは対人関係の修復にとても役立つプログラムとなっています。

自分はこのリカバリーダイナミクスプログラムのおかげで自分を振り返る事が出来、様々な情緒的発達が出来たと思っています。

今は利用者さんみんなにこのプログラムを通じて、依存症からの回復に役立ててもらいたいと思っています。

ありがとうございました。

RECOVERY DYNAMICS

リカバリーダイナミクス
プログラム担当
斉木　一平

# 琉球GAIA

琉球GAIAは2002年設立の依存症リハビリセンターです。2016年には女性専用ハウスも開設し小規模ながらアットホームな雰囲気で依存症リハビリに取り組んでいます。

### staff

鈴木　文一
草野　卓也
斉木　一平
与那嶺　卓
吉田　謙治
安達　将智
榎本　太郎
ゆう子

# 午前のプログラム

認知行動療法 担当

安達　将智

こんにちは、琉球ＧＡＩＡで認知行動療法を担当させていただいている安達です。

認知行動療法とは、認知に働きかけて気持ちを楽にする精神療法（心理療法）の一種です。認知とは、ものの受け取り方や考え方という意味です。ストレスを感じると悲観的な思考となり、ますます問題解決から遠ざかってしまいがちになる状態から、考え方や物事のとらえ方のバランスを取ってストレスに上手に対応できるこころの状態をつくっていく事が目的です。欧米では、うつ病や不安障害（パニック障害、社交不安障害、心的外傷後ストレス障害、強迫性障害など）、不眠症、摂食障害、統合失調症などの多くの精神疾患に効果があることが実証されて広く使われているそうです。

私たちは自分が置かれている状況を絶えず主観的に判断しています。強いストレスを受けている時やうつ状態に陥っている時などの特別な状況下ではそうした認知に歪みが生じてしまいます。マイナス思考が強くなったり、ネガティブな感情が支配的になってしまうのです。このような状況に対して認知行動療法を活用し悲観的になりすぎず、かといって楽観的にもなりすぎず現実的でしなやかな考え方をして、自分自身が抱える「いま現在」の問題に対処できるようになる事を目的としています。

私たち琉球ＧＡＩＡではこれをアディクションの再発防止プログラムとして取り入れております。

大まかな概要としましては、再使用には一連の流れがあることを学びます。まず、自分はどういった状況や場面で依存対象（薬物・アルコール・ギャンブル等）を欲してしまうのかを特定します（引き金と渇望）。そして徹底的に引き金を避ける行動を心がけ万が一引き金に遭遇してしまったらどの様に回避するか、そのテクニックの習得（思考停止法など）を目指します。さらにこの思考停止法は断酒や断薬の目的以外にも、日常生活の中の様々な場面で応用し活用することが出来ます。私の場合を例に挙げると、対人関係での後悔や将来に対する先取り不安やその他、“今いくら考えても答えや結果や変化が望めそうもない”ことが頭から離れず「いま現在」に集中出来ずに非生産的になっていると感じているときなどに、強制的に思考を止めてしまいます。そして「いま現在」向き合わなければならない事の為に頭の中にスペースを作ってあげるというようなイメージでしょうか。「言うは易し、行うは難し」ですが意識的に日常の中の様々な場面で試しスキルアップを図っています。２０１９年の11月には東京で行われた研修にも参加させていただき自身の理解を深めると共に、そこで得た知識とテクニックを利用者の皆様に少しでも還元していければ幸いと考えております。

## 午前のプログラムの様子

# 午後のプログラム

## 午後のプログラム

午後のプログラムは主に体を動かすプログラムになります。ジムやサーフィン、ウォーキング、パークゴルフなど仲間と楽しみながら取り組めるよう工夫しています。

ＧＡＩＡの理念に通じるところもあり、健康的に変化する自分の体を仲間と認め合いながら共に回復していく狙いがあります。自分の体が変化するのを自覚することで回復へのモチベーションも高まります。最近は畑作業も加わり有志を募って作業に取り組んでいます。収穫したレタスやピーマン、ナスが食卓に並ぶとより充実感が増すようです。

また、他施設とのスポーツ交流や月に一度の食事会、北部合宿など季節の行事やレクリエーションなど非日常の経験も取り入れながらプログラム編成を心がけています。このような活動の中から薬物やアルコール、ギャンブルに変わる楽しみや趣味が見つかることでより安定した生活が送れると考えています。

依存症は人間関係の病気とも言われ、多くの仲間が依存症の進行に伴い、孤立を深めてしまっています。健康的な人間関係を取り戻すためにも、一人で頑張るより仲間の中で共に回復を目指すことが有効です。

## 午後のプログラムの様子

## 入寮している仲間の中で

榎本　太郎

精神保健福祉士

昨年の春から、ＳＴＡＲＴの非常勤職員として迎えていただいた榎本太郎と申します。13年前にＧＡＩＡに来て沖縄で元気になりました。その後、大学へ入学、福祉の国家資格を取得、教育現場やギャンブル依存の相談機関を経て、鈴木代表の近くで働くチャンスを得ました。

プログラムでウオーキングや野球、サーフィンをしているときに頑張っている仲間を励ます場面があります。振り返ってみると、声をかけるセリフは自分が先輩たちから声をかけられ、嬉しかった言葉たちが多く驚きます。逆に、言われて嫌だったことも、つい意地悪して相手にぶつけてしまうこともあります。

「仲間は鏡」とは自助グループでよく使われる表現で、私はこの言葉がとても気に入っています。自分がどんな状態なのか、仲間が面白いほど態度で示してくれるのです。先ほど書いた仲間への声掛けや、逆にイライラした時の態度から、何を学ぶか、この仕事を通じて、自分の何を成長させるのか。今、本当に取り組まなければならないことが見つかりました。

それが、「相手との関係性」です。もともと引きこもりで人間関係が苦手だった私は、たくさん学びました。そうしたら、逆に頭でっかちになってしまいました。知識や資格が仕事をするわけではなく、どこまでいっても「人の中」で仕事をするわけですから、自分を主張するだけでは小さな子どもと変わりません。そんなことも、私はわかっていませんでした。

挨拶やちょっとした返事も、とても大切な相手との「関係の入り口」。最近はコンビニの店員さんがニコッと笑ってくれるように、「ありがとう！」を伝えられるか。そんなことを練習に取り組んだりしています。ムスッとされて、逆にこっちがイライラしてしまうことも多いですが、ニコッと相手がしてくれると本当に嬉しい。

まだ、苦しいことも多いですが、人生に笑顔が多くなりました。周囲や両親との関係も軋轢もずいぶん減りました。これからも旅は続きます。

# 自助グループ・家族会

琉球ＧＡＩＡ
関連施設
ＳＴＡＲＴ職員

吉田　謙治

皆さんこんにちは。ＳＴＡＲＴで相談員をしている吉田です。私は「我以外師なり」という言葉を大事に謙虚でいることを心がけています。これは自助グループに通うことで得た今の私の生き方です。今回は私の経験から感じた自助グループについてお話しいたします。

私は14年前に来沖し琉球ＧＡＩＡで1年半ほど入寮生活をしました。あっという間の入寮生活でしたが、その間私が取り組んだことは体作りや基本的な生活習慣の取得など、元々ある程度出来ている事ばかりで依存症リハビリの肝となる「内面の変化」への取り組みはほとんどしていませんでした。はっきり言うと回復を舐めていたのだと思います。

退寮して就職したのですが「何か足りない」「他者と上手く関係を作れない」「不満ばかりがつのる」など全然楽しくないのです。せっかく素面の生活を手に入れ「何もかもこれからは上手くいくんだ」と期待していたのに・・・

もやもやしている中、施設長やＯＢから「施設とは関係ない地域の自助グループに自分の足で参加してみたら」と提案されました。入寮中はＧＡＩＡのプログラムで週2回は自助グループに参加していたので自助グループに行くことは苦ではありません。そこで気付いたことは、私は周りの目や評価を思った以上に気にしている事です。これまでは自助グループに参加しても、耳触りの良い事やいかに自分が頑張っているかのアピールが多かったのです。

地域の自助グループではリラックスして素直に自分の感情や悩みを吐露することができました。そこではサービスにも積極的に参加し次第に心の拠り所となったのです。一時期は強迫的に通い少し苦しい思いもしましたが、社会生活を送る上で自助グループは安心できる居場所となってくれました。通っているうちにスポンサー（私に12ステップを伝える人）も見つかり自分の内面の問題に向き合うことも出来ました。今では私にもスポンシー（私が12ステップを伝える人）もできて共に内面（性格）の変化を目指しています。

何事もそうだと思いますが人は必要だと思った事には真剣に取り組むことが出来ます。私の場合は薬物の無い安全な生活を送るためには自助グループが必要でした。これからも必要だと思います。自助グループには回復に必要な物や人が多くあります。日々の不安やストレスを発散できる場でもあります。何より同じ目的（回復）を目指す仲間がたくさんいてくれます。また自助グループで一番大切にされるのは繋がってきたばかり（ワンデイの仲間）の方で、彼らが運んでくれるメッセージが他のメンバーにとって自分を振り返る良い機会となってくれます。

この季刊誌を読んでいる今だ苦しんでいる仲間にも、ぜひ一度自助グループへ足を運んでくれることを祈っています。

宿泊研修会

琉球ＧＡＩＡでは、本人のリハビリだけではなく家族支援にも力を入れています。依存症は周囲を巻き込みながら進行する病気です。特に家族など近くにいる人が巻き込まれやすく、それをサポートすることも依存症リハビリの一環だと考えています。

現在は東京、大阪は月に一度、沖縄では毎週家族会を開催しています。また年に一度、宿泊研修会、懇親会を開催し、ご家族同士の交流も図っています。講師にも専門家の先生をお招きし、得るものの多い家族会だと自負しております。このような活動から家族が依存症について理解し、本人への対応を学び、何より回復に対して希望を持ち、元気を取り戻すことがより高い本人への治療効果を発揮します。ぜひこの季刊誌を読みながら悩んでいるご家族の皆様が参加されることを願っています。

その他に無料電話相談、県内外での催し物への協力、刑務所や保護観察所での勉強会、各種セミナーへの講師派遣など依存症に関わる啓蒙活動にも力を入れています。

また季刊誌「リカバリーアイランド沖縄」も30号を越え、これまでのべ２００００冊以上を全国へ発送しています。その度に専門家の先生や体験談を発表してくれる仲間など沢山の協力がありました。今後も「依存症は回復できる」という希望のメッセージを発信できるよう頑張ります。

# その他のプログラム

琉球ＧＡＩＡ
常駐スタッフ

草野　卓也

皆さん、こんにちは。スタッフの草野です。

早いものでスタッフとしての活動も13年目になりました。琉球ＧＡＩＡも数年前に移転し、今は那覇市古波蔵という場所で活動しています。移転と同時にこれまで糸満市にあったセカンドハウス「糸満ハウス」も引き払うことになり私も古波蔵の，本店；に引っ越してきました。

皆さんは常駐のスタッフ、つまり施設で利用者の方たちと共に生活をするということが想像出来るでしょうか？

施設のスタッフはもちろん、施設を利用されたことがある方なら分かると思いますが、中々大変なポジションを担っているイメージだと思います。

確かに利用者の飲酒、門限破り、賭博等の反則行為、暴力行為などのトラブル等々、常駐スタッフゆえに時間外しかも一人で対応しなければならなかった事はたくさんあります。そんな場面だけを見たりやったりしているとそんなイメージが定着するのも仕方ないように思います。

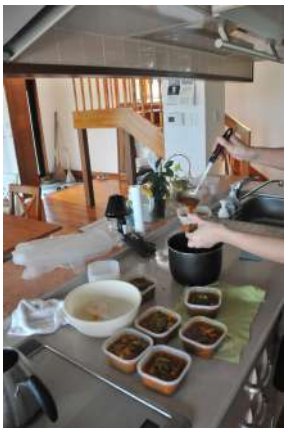
しかしその反面良いこともたくさんあります。

まず仕事場が近い！自室から出たら職場で事務所までは5秒、約10歩で行けます。もちろん帰りも同じ距離ですし雨に濡れることもありません。そして何よりも良い事は仲間と一日中一緒だということです。これは本当に大きなことで、仲間と常にコミュニケーションが取れる分打ち解けるのが早いし、利用者の課題に気付いたり、相談に乗らせてもらうことが出来る分、仲間の回復にも敏感になれます。

また仲間と密に関わっていると自分の課題にも気づくことが出来ます。自分の入寮の時期を常に思いだし、振り返っていると様々なことに気付けます。

そんなわけで常駐スタッフとして13年、周りからは常に「大変ですね」と声掛けして頂いていますが、自分は今のポジションに感謝しています。

# 琉球GAIA女性ハウス



女性ハウス
ナイトケアスタッフ
ゆう子

こんにちは　琉球ＧＡＩＡ女性ハウスのナイトケアスタッフのゆう子です。私自身、薬物やアルコールに問題があり、長い間止めることが出来ませんでした。でもたくさんの仲間の手助けもあり今はクリーンも５年目になります。長年の夢だった職に就くこともできて、ハウスの仲間と触れ合う時間は皆がプログラムから帰ってきた後や休日と限られてはいますが、仲間と共に生活出来ることに大きな喜びを感じています。

女性ハウスでは私を含め５人で共同生活を送っています。それぞれ薬物やアルコールに問題がありますが、「止め続けたい」という気持ちは一緒で、日中はGAIAでミーティングやセミナー、体を動かすプログラムに参加し回復へのリハビリを頑張っています。みんな優しく（同じ病気だから？）笑顔も多くて、安心できる居場所という雰囲気だと思います。

私自身の経験からも利用者の方には女性ハウスで生活しているうちに経験してほしいことがあります。

まず朝起きることが出来るようになることです。これまで崩れていた生活習慣を健康的なものに変え、食事もしっかりとることで体力も戻ってきます。また笑顔を心がけてほしいとも思っています。楽しく会話をすることは健康的なコミュニケーションの取得にもつながります。そして薬物やお酒以外の楽しみを見つけることも大切です。自分に合った趣味や楽しみを見つけることで充実した余暇時間を過ごし、そして心身ともに健康的になると気持ちも前向きになり回復への希望も大きくなると思います。

またみんな自助グループへの参加も積極的で週３回ほどプログラム終了後に参加しています。私もミーティングに出続けていることが今、社会生活を送る上でとても役立っています。日々のストレスや悩みの発散、うれしい事の共有など一人では経験できないたくさんのパワーを多くの仲間からもらっています。

ぜひ今共に生活している仲間、これから共同生活するであろう仲間にも回復する喜びを感じてほしいと願っています。

# 琉球ＧＡＩＡ　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」という理念のもと、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、依存症は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。

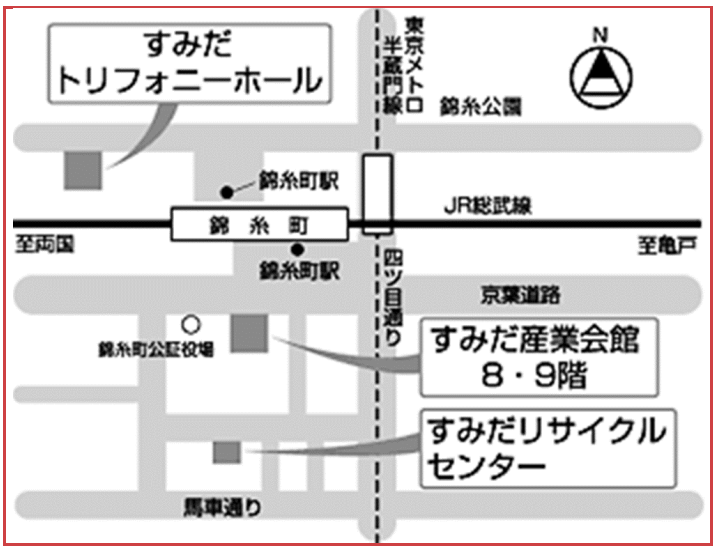
下記の家族会にはどなたでもご出席頂けますので是非ご参加ください。

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があります。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：沖縄県豊見城市真玉橋135　NPKビル2階
　　生活訓練事業所「START」
日時：毎週月曜日（祝祭日は休み）
　　19時～20時（資料・場所代1,000円）
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

2021年 3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。