RECOVERY

ISLAND OKINAWA

リカバリーアイランド沖縄

Vol. 32

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

「不幸ではない生活のすすめ」

～ギャンブル問題を抱える家族へ～

大谷大学　社会学部教授　　滝口 直子

「琉球GAIA家族プログラム」

琉球GAIA代表理事　　鈴木 文一

Photo by Takkaja.com

琉球GAIA

今号は「家族」をテーマに編集しました。依存症のリハビリでは家族の関わり方が本人へ大きな影響を与えます。しかし、社会的なスティグマから中々相談できなかったり、どこに相談してよいか分からないことも多々あります。この季刊誌を読んだ、未だ悩んでいるご家族の方々が少しでも勇気をもらい前進できる一助になる事ができれば幸いです。

TEAM.START

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。

依存症治療最前線

「不幸ではない生活のすすめ」
～ギャンブル問題を抱える家族へ～
大谷大学　社会学部教授　滝口 直子

「START通信」

「琉球GAIA家族プログラム」
琉球GAIA代表理事　鈴木 文一

仲 間 の 声

「私の体験から思うこと」
生活訓練事業所START　Sさん

Photo by Takkaja.com

不幸ではない生活のすすめ

ギャンブル問題を抱える家族へ

エンドレスな悪循環

20年ほど前、ギャンブルの問題を抱える家族の支援を始めた頃、硬い表情で登場する家族の大半は配偶者であった。最近は「子どもがギャンブラー」と困り顔で登場する親が多い。働いている配偶者（多くは女性）が多くなると、仕事や育児に時間や労力を取られ、相談に来る機会を逸するのであろうか？　小さな子どもがいると、定期的に家族の自助グループに通うことをあきらめざるを得ないのだろうか。配偶者が安心して支援を受けることのできる機会の提供が必要なのだろう。

配偶者であろうと親であろうと、共通しているのは、何度となく借金や職場での使い込みなどを「尻拭い」してきたことである。薬物やアルコールと違って、ギャンブル問題は、お金を払えば、一瞬、問題は解決する。ギャンブラーは涙を流して感謝するだろうし、家族はひと時の「達成感」「コントロール感」を得ることができる。もっとも金融機関に返済すれば、次回借りるのが容易になる。使い込みをこっそり返済すれば、またそこから使い込みをするかもしれない。そもそもギャンブラーにとってのお金は、アルコールに依存している人にとってのお酒、覚醒剤を使用している人にとっての覚醒剤と同じ意味を持つ。家族は問題を解決しようとして、図らずも問題を悪化させている。借金や使い込みの暴露→尻拭い→束の間の安らぎ。何度か繰り返されると、束の間の安らぎさえ失われてしまう。今度は何が起こるのだろうか？　家族は地雷がいつ爆発するのかビクビクしながら日々、過ごすことになる。

不安・怒り・無力感からの解放

「なぜ、小さな子どもがいるのに親らしく責任を持って行動してくれないの」「情けない子」家族はなんとか本人のギャンブルをやめさせようと、怒ったり、監視したり、お説教したり。どれも役に立たないとなると、無力感と怒りがつのり積もってくる。「こんな人と結婚したなんて、見る目がなかった」、「私たちの育て方が悪かった」何よりも、ギャンブル問題は見えにくい。

お酒のように臭いがするわけではなく、徐々に体が弱っていくのでもなく、合法なギャンブルだけなら、警察も捕まえてはくれない。相談できるところは、増えつつあるとはいえ、まだまだ少ないのが現状だ。数少ない相談の場に家族が登場するときには、不安でいっぱい、しかも怒っている。「なんで私がこんなところに来なきゃいけないの」、「なんで家族に助けが必要なの」、「なんで家族が勉強しなければいけないの」、「なんで家族が行動を変えないといけないの。私が悪いことでもした？」

①家族自身のために助けは必要

家族が助けを求めて相談に来る目的は、「ギャンブラー」をなんとかしたいからだ。「助けが必要なのは、ギャンブラー、家族ではない」

本当？家族にこそ助けは必要である。

なぜ？答えは簡単。家族自身が困って苦しんでいるからである。

家族は自分のために健康になってほしい。

②家族が健康になればギャンブラーは、ギャンブルを止めるの？

ギャンブラーは回復のための支援を求めないというのは、残念ながら世界的な傾向である。では家族が健康になれば、ギャンブラーは回復の場に登場するのだろうか？

ギャンブルを止めるのだろうか？

まず、ギャンブルを止める責任があるのはギャンブラー自身である。もちろん、ギャンブルの結果に責任を負うのは、ギャンブラー自身である。では、家族が健康になれば、よい結果がもたらされるのだろうか？

答えは「ＹＥＳ」である。

③家族が健康になった時の良い結果

まずギャンブラーの状態がわかるようになる。

ギャンブラーは自分のギャンブルの結末に困っており、助けを求めたいと思っているのだろうか？まだまだギャンブルをやる気十分なのだろうか？助けを求めたいが、どこに助けを求めていいか、わからないのだろうか？

ギャンブラーに困ったことが起きていて助けを求めたいと心のどこかで思っているなら、背中を押せば、回復の場に登場する可能性はある。

④ギャンブラーの嘘を見抜けるようになり、簡単には騙されなくなる

家族ならずとも、人はたいてい、自分の聞きたいことが耳に入ってくるものだ。「金銭の尻拭いをしたら、今度はやり直せる。」家族がそう信じるのも無理はない。「尻拭いしたから、また借金できるようになった。きっとギャンブルをしている」などとは思いたくもないだろう。ギャンブラーは家族が聞きたいことを言ってくれる。ギャンブラーの嘘に振りまわされ、家族はまさに霧の中。健康になれば、家族は霧の中から脱出できる。心痛むことではあるが、ギャンブラーの嘘を鵜呑みにしてお金を出した。その結果、どうなったかが見えてくるようになる。

⑤ギャンブラーの問題？それとも家族自身の問題？その区別がつくようになる

ギャンブラーの問題を解決しようとありとあらゆる手段をつくし、家族は解決することはできなかった。そして希望を失っていった。家族自身の問題なのか、ギャンブラーの問題かを区別するには冷静さが必要だ。例えば、ギャンブルを止めるために自助グループに通うのはギャンブラーの問題、家族が通わせることはできない。しかし、家族はギャンブラーに「自助グループに通ってほしい」と告げることはできる。借金を払うのはギャンブラーの責任だが、借金整理についてどこで専門的な助言を受けることができるか、ギャンブラーに教えることはできる。

書籍紹介

ギャンブル依存症への対応マニュアル
社会的包摂サポートセンター

A子と依存症
晃洋書房

明日こそ止めるさ
琉球GAIA出版部

[依存症]の理解
アカデミア出版会

ギャンブル問題を抱える本人や家族の支援を行うとともに、回復施設や大阪、京都などの行政の精神保健センターでギャンブル依存症の理解のためのセミナーの講師をつとめています。さらに刑事施設で外部協力者として、ギャンブル依存離脱プログラムにも携わり、ギャンブル問題のない社会を目指して、ギャンブル害最小化のための政策をも提言しています。また沖縄（特に宮古島）が大好きで沖縄を訪れた際には琉球GAIAでセミナーを開催してもらっています。

滝口　直子
大谷大学 社会学部教授

「ギャンブル依存症への対応マニュアル」は残り少ないのですが、同じような内容で「ギャンブル問題を抱え込んで困っているあなたへ」「借金をして返済できなくても嘘をついてでもあと一回ギャンブルをしたいあなたへ」が必要でしたら社会的包摂サポートセンターへご連絡お願いします。https://www.since2011.net

⑥ギャンブラーが助けを求めることの妨げとなるようなことをしなくなる

家族は知らずして、ギャンブラーの回復の妨げとなる言動をしてきただろうか？

答えはＹＥＳである。

・責めたり、なじったり、説教をしたりする。ギャンブラーの行動を監視する

ギャンブラーでなくても、責められたりなじられたりすると、ムカつくものだ。自分が悪いと思っていても、つい言い返したり、無視したり、こっそりギャンブルをして家族を出し抜こうとするものだ。ギャンブルをしていないか尋問・監視しても仕方がない。ギャンブルをしているなら、している、していないなら、していない。尋問しても嘘がうまくなるだけである。家族の耳に心地よく響くような嘘が。

・借金や使い込みの尻拭いをする。尻拭いを止めるのは、難しいこともある。借金の整理方法はさまざまある。心配しなくて良い。お世話になった人、親戚はどうであろうか？返済を強く求められた時「本人の責任」と突っぱねられるだろうか。職場の使い込みは、気づかれないうちに穴埋めすれば、なんとかなる。発覚後でも返済すればなんとかなることもある。家族は辛い選択を迫られることになる。使い込みで逮捕ともなれば、実名がマスコミに報道されるかもしれない。裁判となれば、弁償しなければ、刑務所に行くかもしれない。借金の尻拭いはおすすめではないが、ときにはせざるを得ないかもしれない。そういうときにこそ、家族は相談して欲しい、助けを求めて欲しい。

⑦不意打ち、でも危機はチャンス、

家族にとっては借金や金銭の違法行為の発覚は不意にやってくる。パニックになっても当然だ。しかし危機の時こそ、ギャンブラーはギャンブルをやめようという気持ちが出てくる。ギャンブラーを回復の場につなげるチャンス到来である。１人で何もかも成し遂げようとせずに、相談し、助けをかりよう。

最後に

ギャンブル依存症は病気である。もしがんや心臓の病気なら、家族や世間は本人を責めたりなじったりするだろうか？うつだったらどうだろうか？ギャンブラーは身体的には「元気」なので「病気で苦しんでいる」人と、家族や世間が理解することはなかなか難しい。社会の中でギャンブル依存症の理解がすすむことが望まれる。

現在、ギャンブラーが事業者にギャンブルをしないという自粛願いを出すこともできる。家族が出すことも場合によっては可能だ。貸金業界にお金を借りないという自粛願いを出すこともできる。家族が借金の肩代わりをしないと、時には世間で非難されることもある。家族は辛い思いをすることになる。ギャンブル問題に１人で戦うのではなく、家族が助けを求めよう。そして、残念ながらギャンブラーが回復しなくても、家族は落ち着いた、不幸ではない生活を取り戻すことはできる。

START通信

TEAM.START

生活訓練事業所ＳＴＡＲＴも開設してから2年を越え、おかげさまで医療機関や公的機関等からの問い合わせも増えてまいりました。また直接事業所へ相談される本人やご家族、親類の方も日に日に増えてきています。その中でも多いのはやはりご家族、特にアルコールに関わる相談です。

憔悴し辛そうな声で現状を訴え、追い詰められている様子を聞いていると、こちらも「何とか力になりたい」と思いますが、いざ本人と話してみると「大丈夫です。何とかやれていますよ。」と返答してくるのがほとんどです。「どうにかしたい家族」と「そのままでいたい本人」との間で病気や酒害に対する認識が大きくズレてしまい効果的な介入が難しいことも多くあります。

そんな本人でも本気で治療を考えることはあります。多くは健康を害し入院が必要になった時や事件や事故を起こしてしまった時など本人やご家族が望まない状況ではありますが、そんな時は「もう2度とお酒は飲まない。」と決意される方も多いようです。ここが回復のチャンスです。残念ながら健康を取り戻したり、ほとぼりが冷めたりしてくるとその決意も萎んでしまうことも多いのですが・・・

このチャンスを逃さないためにも家族が出来ることは予め医療機関や施設の家族会、アラノンや断酒会などで相談できる場を確保しておくことです。依存症のことを理解し本人への対応の仕方を予測しておくことでスムーズに本人が治療に繋がる可能性も大きくなります。アルコール等の依存症の治療はある程度の時間が掛かります。回復の過程でおこる出来事に一喜一憂することなく、効果的なサポートを行うことが本人にも良い影響を与えるのです。

ＳＴＡＲＴでは毎週月曜日に沖縄県内在住の方を対象に家族会を行い、連携施設の琉球ＧＡＩＡに入寮されている利用者のご家族にも可能な限り各家族会に参加して頂いています。ぜひ今悩んでいるご家族の方も参加を検討して頂きたいと思います。

私たち生活訓練事業所ＳＴＡＲＴはあくまで通過点にすぎません。その先には自立し家庭や地域に戻るという目的があります。「雨のあとは上天気」という言葉を信じ、本人、家族が笑って会話できるようなサポートを今後も心がけたいと思います。

【畑作業】

【ウォーキング】

【クラフトワーク】

STARTでは午前中はミーティングやセミナー等の座学で依存症のことについて学び、午後は身体を動かすプログラムを中心に体力を付けながら社会復帰や参加を目指しています。

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

沖縄県豊見城市字真玉橋135

ＮＰＫビル2-A

沖縄家族会のご案内

毎週月曜日（祝日はお休み）

19:00～20:00

参加ご希望の際は下記のお電話までお問い合わせください。

☎ 098-987-0640 （START）

☎ 098-831-2174 （琉球GAIA）

琉球ＧＡＩＡ家族プログラム

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

日本中が新型コロナウィルス対策に追われている中、皆さまも不自由な生活を送られていると思います。ここ沖縄は、ご存知の通り日本で一番の感染拡大地になり、私たちが運営する施設でも県からの協力要請に従いながら依存症リハビリを何とか継続できているという現状です。

今回の号のテーマを「家族」にしたのは新型コロナウィルス感染拡大により東京・関西での家族会を半年以上お休みせざる得ない状況の中、少しでも家族の方々に寄り添った号にしたいという思いからです。沖縄家族会は会場をお借りしている県精神保健センターがコロナウィルス感染拡大により使用できなくなっていますが、何とか私たちにできるサポートをという思いで連携施設の生活訓練事業所ＳＴＡＲＴにて毎週月曜日開催しています。またコロナウィルス感染拡大によりＧＡＩＡで行っている全国依存症電話無料相談にもだいぶ影響が出てきました。昨年度はアルコール、ギャンブルの相談が急増し、沖縄県だけでアルコールの相談が１５５件入りました。沖縄県の特徴としては高齢のアルコール依存症者の家族からの相談が増えています。依存症治療の特徴でもある本人はまだ治療の意思がなく、家族だけでどうしていいか分からず困っている典型的なパターンで、尚且つ支える側の家族も高齢で相談の場にも登場できないというケースも多くありました。沖縄家族会を毎週開催にしたのはその方々へのサポートに力を入れたいという思いからです。

琉球ＧＡＩＡの依存症リハビリプログラムには大きな特徴があります。それは依存症の治療は家族も同時に進めていくということです。本人が施設に入寮もしくは通所し依存症のリハビリに取り組むのと同時に、ご家族にも出来るだけ各家族会に参加してもらい、依存症への理解、本人への適切な対応を学んでもらいます。特に大切にしていることは、依存症が回復できる病気だと信じられるようになる事、家族が元気を取り戻すことです。また遠方で中々参加できないご家族にも宿泊研修会等で依存症について触れる機会を提供しています。

これまでは依存症のリハビリは本人と家族を切り離して治療を進めるのが主流でした。この場合、ある程度本人のリハビリが進み、いざ家族の元や地域に戻った際にどうしてもお互いに齟齬が生まれがちでした。それを防ぐために琉球ＧＡＩＡでは段階に応じて、治療者本人とご家族とのすり合わせをしながら治療を進めています。ですからＧＡＩＡの利用中にも家族との電話連絡は許可していますし、定期的に実家に戻ったり家族が沖縄に来てもらい合同面接を進めながら本人家族お互いのテーマを決め、両者のリハビリを進めています。

依存症からのリハビリに大切なのは回復には順番があり、その通りに行っていくことです。自分なりのやりかたで、途中を飛ばしたり逆からやっては全く効果がありません。

本人が最初にすることは「止める」ことです。使い続けていた依存対象を断ち切れば楽になると考えがちですが、それは全く逆です。生き辛さや様々な問題を依存対象によって感じないようにしてきたのですからクリーンになると厳しい現実を目の当たりにして苦しくなります。その苦しさや悩みを仲間の中でミーティングを通し分かち合うことが大切です。次の段階では過去の自分の棚卸しを行い、この病気によってどんな行動パターンが出ていたのか、性格がどう変化したのか、自分の病気の症状を徹底的に見つめ直し修復に取り掛かります。そして共同生活を通して仲間の中で自分のどこを変えていけばいいのか、自分を大切にするとはどういうことか、人を思いやる生き方を学び、傷つけた人への誠意ある埋め合わせをしていきます。そしてリハビリ後期にはアルバイトや自助グループでのサービス等を通して社会の色々なものと繋がり協調しながら生きていくという順番です。

このことに取り組まずにいると社会に出ても友達ができない、パートナーができても健康的な交際が出来ない、他者とトラブルが絶えない、些細な出来事が大きなストレスとなり、結果として再使用、再飲酒を繰り返しになる傾向が強くなります。それを防ぐためにも順番通りに取り組むことが大切なのです。

同じように家族の回復にも順番があります。まずは本人の「回復を信じる」「回復に希望を持てる」ことではないでしょうか。それを踏まえ依存症を理解し、本人の段階に応じた対応を学び実践していくことが、お互いの回復に良い影響を与えます。

ＧＡＩＡでのミーティングやカウンセリングでは、おそらく家族の前では言えないであろう「懺悔の気持ち」や「感謝の気持ち」の言葉がよく出てきます。みんな家族が大好きで、健康的で良好な関係を再構築したいと願っています。私たちの関わりが両者のより良い関係作りの一助となれるよう願っています。

最後に、自助グループの大きなスローガンを紹介します。

「I CAN'T BUT WE CAN」
（私にはできない。しかし、私たちならできる）

これは一人だけで頑張るのではなく、仲間の中に常に居場所を持ち続け、仲間との付き合いを通し依存症からの回復や自分の問題に取り組むということだと思います。

回復は社会の色々なものと繋がる事でもあります。自助グループの仲間、家族、仕事、趣味などを通し、多くの人と繋がることが大切です。そして自分が先輩たち（先行く仲間）からしてもらって良かったことを後に続く仲間（新しい仲間）に受け渡していくサービス精神こそが役に立ちます。

これに取り組むのは、本人同様に家族にも共通している事です。家族会やアラノン、ナラノンなど自助グループに参加して頂き、ここが安心して話が出来る居場所と本音が話せる仲間を見つけて下さい。

ぜひ、一人で悩まずに私たちと一緒にプログラムを実践してみませんか。

私の体験から思うこと

生活訓練事業所　ＳＴＡＲＴ
Ｓさん

初めてギャンブルをしたのは、高校２年生の頃に友人と麻雀を覚えたことです。その後も友人とゲーム喫茶に行ったり、パチンコ屋に行ったりしていましたが、かける金額も少額で勝ったお金では欲しいものを買ったり友人と飲みに行ったりと割と健康的なギャンブルだったと思います。おかしくなったのは20代後半頃からで、その時には一人でパチンコ屋に行き、ギャンブルをしていることも秘密にしていました。消費者金融や友人からの借金も増え続け、親にも何度も尻拭いをしてもらいました。その度「もうギャンブルはしません」と約束するのですが時間が少し経つと再開し、最後は職場のお金を使い込み逮捕されるまでギャンブルを止めることは出来ませんでした。

今回の季刊誌は大谷大学の滝口先生が寄稿してくださり、ギャンブラーの家族について書かれています。私にとっても他人ごとではありませんので今回は私と家族との関わりを中心に話したいと思います。

私は公務員の父、専業主婦の母、弟、妹の普通の家族の中で育ちました。両親とも自分のことよりも子供たちのことを優先し、特に私は長男ということもあり、たくさんの愛情を貰っています。どちらかというと私は扱いやすい良い子だったと思います。ただ今振り返ってみると「こうしたら親が喜ぶ」と親の期待に沿った行動選択をしていました。ですから良い子であるはずの私がギャンブルで何度も借金を作ってしまうようになったのは大変なショックを受けたと思います。何度も借金をし、その度に私の将来を案じて尻拭いをする中で「なぜこんなになってしまったのだろう？」「子育てが悪かったのではないか？」とかなり悩んだようですが、その気持ちさえ私は利用していました。

私は主に母親にお金の無心をしていました。何かしら理由（嘘）を付けては「どうしてもすぐにお金が必要だ」と簡単に数万円貸してくれと頼んでいたのです。母親は私のお金の使い方に疑問を持っていても、長男という立場を守るために父親や兄弟には内緒にどうにかお金を工面していました。そのことに私も気付いてはいましたが、母親がお金を出し渋ると、逆切れしたり、耳触りの良い言葉を吐いたりとあの手この手でどうにか出しもらっていました。母親のやさしさ、思いやりを利用したのです。しかし隠し続けることは出来なくなり母親は兄弟からかなり非難を浴びたようです。それに気づいても私はギャンブルを止めることは出来ませんでした。

結局逮捕されるまでギャンブルは止まらず、家族をどん底まで引きずり落としてしまいました。

その後、私は住んでいたアパートを引き払い実家で暮らすのですが、家の中は常にピリピリした雰囲気でした。両親も私も家の外に出られず引きこもりの状態でした。私もすごい迷惑をかけたという罪の意識から「親の言うことを聞かなければならない」と思い、両親も私は迷惑をかけたのだから「言うことを聞くべきだ」と思っているように感じました。簡単にいうと「加害者（私）」と「被害者（家族）」が同居し、互いに牽制している状態でした。振り返るとこの時期が私と家族にとって１番苦しかったと思います。このような期間が半年ほど続き、私は琉球ＧＡＩＡに繋がりリハビリを始めました。両親も家族会に繋がりようやく先が見えるようになったのです。

両親が家族会やギャマノンに参加する事で依存症について理解し、私に対する対応も変化してきました。表情も少しずつ明るくなり、父親は私の問題のせいで中止していた三味線のサークルを再開し、母親は日課のウォーキングや趣味に取り組むことが出来るようになりました。家族内の関係もたまにトラブルはありますが、良好になりつつあると思います。

今の私は生活訓練事業所ＳＴＡＲＴでスタッフをしています。ギャンブルに関わる問題で困っている家族や本人の相談を受けることも多くなってきました。特に家族からの相談を受けると、どうしても私の家族と重ねてしまい過去を思い出して苦しくなることもありますが、私や家族が経験してきたことは強い武器にもなります。そんな私から未だギャンブルの問題で苦しんでいるご家族の方へ伝えたいことがあります。

○ギャンブラーは中々正直になれません。

例えば本当は１００万円の借金があっても７０万円と少なめに言ったり、消費者金融５社から借金していても３社と嘘をつき、後から発覚するということがよくあります。

家族からすると「はじめから言ってくれよ」「なぜ今頃！」となってしまいます。これは「家族のショックを和らげたい」気持ちもありますが「自分の身を守りたい」「そこまでひどい状況だと思われたくない」という防御の気持ちもあるようです。

借金問題は「すぐに対処しなければいけない」「借金を返済すれば問題解決」と思いがちですが、借金の問題は後回しにして、本人をリハビリに繋げることを優先し、本人が回復が進んでから手を付けた方が良いと思います。その際は家族内だけで話し合うのではなく、信頼できる援助者も交えながら進めてください。

○自分の気持ちにも正直になれません。

口論になった際、家族から「誰のせいでこうなったと思っているんだ！」と言われると「あなた達が俺をこう育てたんだろ！」と言い返してしまいます。私もそうでした。夫婦間ならお互いに「あなた（お前）と結婚したせいで・・・」となるのでしょうか。しかし、本人も言った後にものすごく後悔をします。決してそうは思っていなくて、むしろ「悪いことをしてしまった」「言われて当然だ」「これから頑張らなくては」と反省はしているはずです。これも防御の気持ちだと思います。特に近い人間関係の中で起こりやすいので、ご家族は自助グループや家族会で、本人への対応を学び予測を立てておくことが大切です。ご家族の変化は本人の回復へも良い影響を与えるので相談できる場を持つことを強くお勧めします。

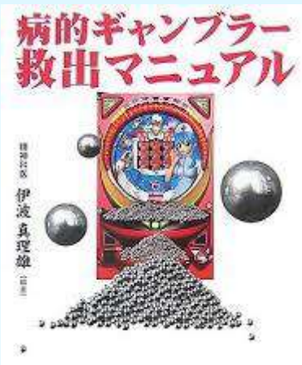
○「良い人」が多い。

これまで私がＧＡや相談で関わってきたギャンブラーの仲間の多くがいわゆる「良い人」で「本当にこの人がギャンブルでこんな問題を起こしたのか」と思う人もたくさんいます。社交的な人、面倒見の良い人、真面目な人など魅力的な人たちです。しかし「良い人」ゆえに誰にも相談できず、１人で問題を抱え込んでしまう。問題を抱えながらも、それを悟られないよう更に「良い人」を演じてしまう。「良い人」を演じるには嘘が多くなってしまい結局、信頼を失くし、孤立してしまう。ＧＡに繋がった仲間の多くが「嘘をつく必要が無くなり楽になった」と話しますし、実際に私もそう思います。

個人的な考えですが、ギャンブラー特有の過度な「自分を防御する気持ち」がギャンブル問題解決の大きな壁のような様な気がします。その壁を崩すのは「正直になれること」であり、それを育むことが出来るのはＧＡ等の安心できる仲間の中だと思います。また、本人の特性でＧＡ等のミーティングが苦手な仲間も信頼出来て、自分の悩みや不安を共感してくれる援助者と共に問題解決を目指してほしいと思います。

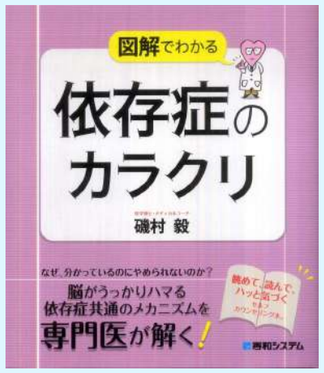
ギャンブルの問題は滝口先生も書いているように中々発覚せずに問題が発生した時には大事になっていることがほとんどです。しかし、きちんとした手順を踏めば回復できますし、早期介入も可能です。依存症の側面、本人の特性、生活環境や生活のサイクルなど複雑に絡まった問題を丁寧に解いていくのが、その人に合った適切な回復や社会復帰に繋がると思います。解決へ向けての取り組みの中で家族の力は良くも悪くも大きな影響を与えます。ぜひギャンブル問題で未だ悩んでいるご家族の方も信頼できる仲間や援助者を見つけてください。

おすすめの書籍



病的ギャンブラー救出マニュアル
伊波　真理雄
PHP研究所

だらしない夫じゃなくて依存症でした
三森　みさ
時事通信社



依存症のカラクリ
磯村　毅
秀和システム

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。

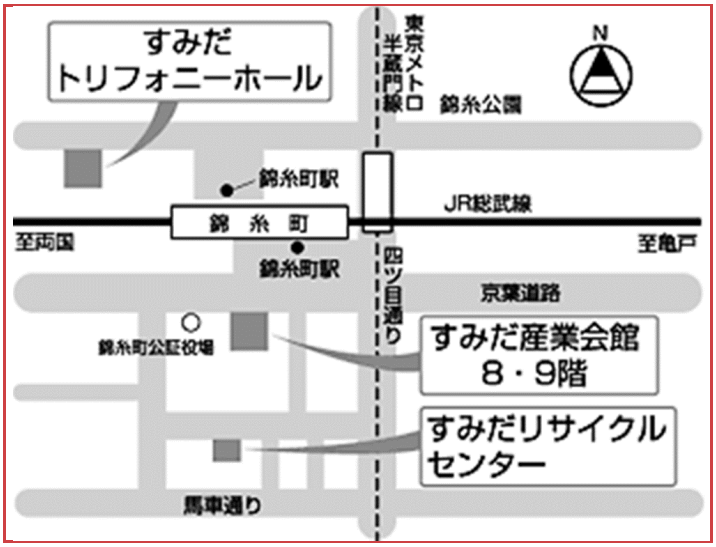
下記の家族会にはどなたでもご出席頂けますので是非ご参加ください。

現在、東京・関西地区家族会は新型コロナウィルスの感染状況から中止が続いています。再開する際にはホームページやメールにてお知らせいたします。

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

RECOVERY
ISLAND OKINAWA
2021年 6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。