

RECOVERY

ISLAND OKINAWA

リカバリー島沖縄

Vol. 35

PLEASE
TAKE IT FREE

ご自由に
お持ち帰りください

無料

仲間の声 特集

「Keep coming back ! It works !」

琉球ガイアOB Kさん

「まさか」から「奇跡」へ

琉球ガイア OB Nさん

「沖縄に来て」

琉球ガイア OB Dさん



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。

琉球 GAIA

今号は仲間の体験談を中心構成いたしました。寄稿してくれた3人の仲間も以前は混乱の中にあり、そこから一歩ずつ回復の歩みを始め、今の落ち付いた生活を取りもどしています。3人に共通するのは、社会に出た後も油断せずに自助グループに通ったり、仲間と定期的に連絡を取ったりと「仲間の中に居場所」を持っていることです。先行く仲間の経験には回復へのヒントや参考になることがあります。この季刊誌を読んだ一人でも多くの仲間が希望を持つことができれば幸いです。



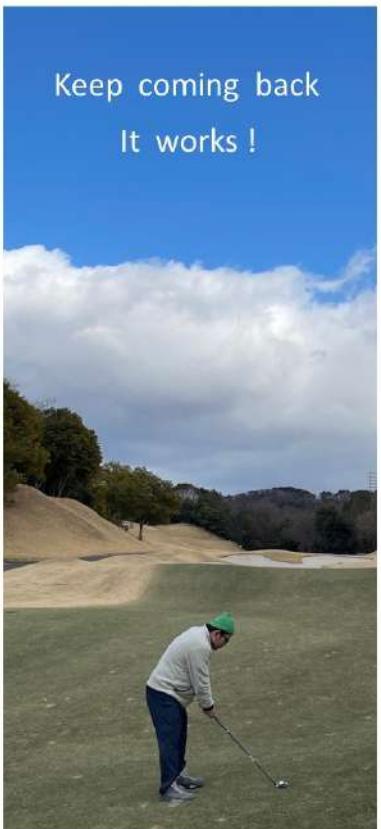
Keep coming back
It works !

人間というのは起承転結を見たがる性質があります。脇役の私たちは彼の嫌がることをやり続けることが義務のような気がします。主役は嫌なことをされ続けて成長していくからです。残酷かもしれませんのがその人の起承転結を傍らで、心の中であざ笑いながら、時に祈り、共感して見守つていくのだと思います。

クリーンを今も続けられているのは、『やめなくていいならばやめられる』ということを実行しているだけです。やめられないものをやめようと思えば犠牲心が生まれます。この心境は依存症者にとって耐え難い苦痛です。明日使うかもしれないけど、今日一日だけは使わずにいよう。と思える心境を保ち続けた結果クリーンが続いているのだと思います。

もう一つは昔と同じ苦しい生き方を繰り返さないために自分を変える必要がありました。12のステップで無力を認めるというのがあります。赤ちゃんは一人では生きていけません。全てを受け入れる準備もできています。

赤ちゃんのようにすべてを受け入れることができたらどんなに幸せでしょうか。私たちのチャンスをいつでもつかむことができます。新しい生き方を身に着けるには自分を決めて自分の行動を起こす前に人に助けを求め、聞く耳を持つことが必要です。もちろん最終的な判断は自分にあります。人に助けを求めるとしても助けてくれる人は少なく、どうせ助けてくれないならと自己中心的に考えてしまいますが、ガイアでは不思議とほとんどの人が助けてく



琉球GAIA OB

Kさん

吉
RECOVERY

はじめの頃は、こうしなければならないと思って行動していました。これも回復の責任を負うということで大切なことです。ですが、自分自身が鬱気味になり様々な病気を患う中で、現状を受け入れることに変化してきました。今では回復は1年、2年の事ではなく、一生続くものなので、息切れしない程度に自分なりのベースで進んでいくことが回復の基盤になつてきます。

す。回復の基盤はNAに通い続ける事や、施設に定期的に顔を出すことでも守られています。あいは正しい、こいつは間違っているという生き方よりも、自分自身の過去を回復のステップを使い受け入れ、NAで人の話に耳を傾けることで心を開き、多様性を受け入れることができます。ですが生き方がいきなり上手くなるかといえばそういうわけでもなく、ゆっくりとうまくなつていくイメージで、嫌いな人のまねをするというのも一つの方法だと思っています。

私たちは自分の寿命を決めることはできません。本当に生きたいのであれば、完璧にふるまうことではなく、不完全さを認めて生き抜き、間違った時の苦しみを受け入れて、埋め合わせを行ふ勇気を持つことです。私は完べきを求めて生きています、逃げ出してしまうこともあります。自分が、人間としての不完全さを受け入れて楽しむことができる事が理想です。完璧を求めるより調和を求めて生きよううにしたいです。

NAに通い続ければ、恐れかくる行動や、すべてを思い通りにしようとしたり、人の言うことに聞く耳を持たなかつたりする人間の弱い部分から、反省し前へ進む、思いやりのある行動をとる、嫌なことを力に変えられる強い人間になろうとする方向へと変わっていきます。仲間の中にいて孤独を感じた時にも、自分の理解する神との意識的つながりを意識し、心を無に

するというわけです。

もう一つは昔と同じ苦しい生き方を繰り返さないために自分を変える必要がありました。12のステップで無力を認めるというのがあります。赤ちゃんは一人では生きていけません。全てを受け入れる準備もできています。

赤ちゃんのようにすべてを受け入れることができたらどんなに幸せでしょうか。私たちのチャンスをいつでもつかむことができます。新しい生き方を身に着けるには自分を決めて自分の行動を起こす前に人に助けを求め、聞く耳を持つことが必要です。もちろん最終的な判断は自分にあります。人に助けを求めるとしても助けてくれる人は少なく、どうせ助けてくれないならと自己中心的に考えてしまいますが、ガイアでは不思議とほとんどの人が助けてく



「まさか」から「奇跡」へ

僕の人生のまさかが始まるのは2013年頃だった。一度目の薬物取締法違反で逮捕後離婚、2人の子供の父だと2度約1年後の逮捕、2012年2月に2度目の逮捕、実刑3年が確定。逮捕・勾留中は自分を責める毎日だった。子供が可愛かったはずなのに愛していたはずなのに妻を止めることはできなかつた。しかしながら小説を読んで考え方が少し変わつていていた。けどプラス思考の僕は刑務所生活に適応してそこそこ新しい生活を送つてしまつた。なぜ薬物を使つてしまつたのか?それだけがわからないまま2年半の刑期を終えて依存症のリハビリ施設に入寮した。施設でも持つてち前の明るさで半年間の入寮生活を終えた。刑務所と施設、合計3年2ヶ月の社会から隔離された生活が終わつた。

「物が止まらないんだろ」と言われられた。家族は僕の薬物使用に気がついた。お金は自分で出せよと言つた。おれたけど、応援してもらえた。

薬物が抜けた後でいたのを知らぬ人がいた。コニニコは、
「やせらしない人達だったんだ」と云ふ。
ケーションは得意な方だらけで、
なることは運よく精神的に疲れた。
最初の3ヶ月まで僕は精神的に
不安定だったためスタッフや鈴木さんと揉めた。帰りたくないで何
度となく妻に電話した。けれどその
度周ましてくれた。「帰るなら
ちゃんと納得がいくようにしてお
ね」と。僕はライラクを抱えながら
ラストランでやさしくして話をし

薬物やアルコールを辞めるためには、あるプログラムがあるといつう事は、知っていた。12ステップというものがいた。僕は早速これに取り組んだ。本気で毎日毎日。分かっただけが沢山ある。それは自分の心だった。ステップをやつてしまふうちに自分の内面を知ることが出来た。内面とは、本当に

今東京に帰ってきて4ヶ月程経とうとしているけど変わらないでいる」といって、「感謝ではないだけでもいい」と口にした。感謝出来る自分があるからこそ、自分がくつろげる環境が出来た。依存症は自分を嫌いにならぬ病気だとかられてしまうとが言われてるけど本当にそう思う。正直でいること、状況を感謝出来ることが、依存症であることをいつも意識して生きていくのは大変だ



院やクリニックにも沢山通つたが
どれも効果はなかつた。
なぜ薬物を使つてしまふのか?
詰めたりまたやつたりの練り返し
だつた。
どうすれば辞められるのか?病
院のようにならざるを得ないと思つて
全く金でが元通りになると想つて
いた。しかし2年の後のクリーン
を祝うバースデイの前日欲求は
何がどうかわからなかつた。自分も
の欲求に襲われた時最初に彼女に
言語した。彼女は僕の状況を話す
てもわかつてもらえるはずは無
かった。我慢していた欲求が爆発し
サービスデーの朝僕は再使用し
た。仲間にはすぐに連絡をした。
けどケーキも買つているのでベー
スディにはおらずよと優しい言葉を
に覺醒剤でまだフラフラの状態
だつたが入つた。みんな依存症
になることが大切だと語ってくれ
た。
僕は仲間の素晴らしさに誤した

下でも彼女は漢を支えてくれ、なんど入籍もした。結婚すれば辞められるとか引っこ越すれば辞められたとか思っていたが、結果は同じだった。

一年前の11月のことだった。妻から「私はあなたと離婚して薬物を使い続ける人生を応援します」と言わされた。意味がわからないかった。

当時妻は僕のために家族支援をしてくれる施設に通っていた。そこで妻は自分の問題と僕の問題を切り離す心のトレーニングをしていたらしく、その為このまま僕が薬物を使い続けていたら二人ともダメになってしまふことがわかつていてそのことを僕に言つてきたのだ。僕は涙が止まらなかつた。

僕は済すした。変わらなければ僕と。今思えばそれだけ僕は妻を愛していたと思う。

決意したものの何をしていいかわからなかつたが、その施設の職員に話をしたところ、「ガイアという施設が沖縄にあるからそこに行き9ヶ月間行つてきたらしい」と言われた。(ま)施設が、しかも入

その職員は人は行きたい場所にわかつていた。しかし方法がないことは、わかつっていた。
しか行かない」と教わったことがあった。気がついたら富士山に登っていたなんてことはないでしよう。
僕はそれくらい辞めたいと思う気持ちと静めたくないという気持ちは両方が自分の心にあったのだと今は思う。そこからガイアに行くまで日曜日を使った。家族と一緒に話すのが怖かった。弟や母親と一緒にやっている会社を休まなければいけないことも、父親にもどう思われるのだろうかと。しかし話さないわけにはガイアに行くことも出来ない。音を決してこの状況を語したら意外な言葉が返ってきた。「わかつていたよ、また恥



琉球ガイア OB

Nさん

沖縄に来て1年ほどしてガイアスタッフからの紹介で学童保育のお手伝いをする機会がありました。就労へ向けた取り組みの一つでしたが、何年も仕事から離れていたので正直すごく不安でした。規則正しい生活ができるのか、周りに迷惑をかけないか、人間関係はどうだろうか等、数えたらキリがありません。しかし意外にもすぐにうちとけ、生活習慣も崩れることが無かつたのにより前向きに立ち取り組む意欲が湧きました。琉球ガイアでの入寮・通所生活、各プログラムで経験したこと、学んだことが役に立つと実感し自信を深めることに繋がっています。

今は接客業のアルバイトをしていますが、人と関わることが好きな自分にはピッタリな職種で充実した毎日を過ごしています。そしてほとんど毎日ガイアに顔を出していました。彼らの姿を見たり話したりするは良い刺激となり前向きな気持ちになれたのです。「あ！自分もその立場になつたんだ」と気づき、恩返しの意味も含めて出来るだけガイアに顔を出

すようになりました。はじめは仲間の良い見本となればと思っていたのですが、意外と自分のためになっています。時間がある時は一緒にプログラムに参加したりフレッシュしたり、仲間やスタッフとの何気ない談笑は日々のストレスの健康的な発散方法になっています。よく言われるのですが「仲間の中に居場所を持つ」ことで自分の生活も安定しているのだと思います。

最後に家族に感謝を伝えます。僕を見捨てることなく回復を信じサポートしてくれたこと本当にありがとうございます。まだ完全に自立できたわけではありませんけど、僕も自分自身の回復を信じ自立を目指し頑張ります。そのためにもガイアとは良い関係でいたいと思います。



RECOVERY
吉

こんにちは 琉球ガイアOBのDです。

僕が琉球ガイアに来たのが今から2年8ヶ月前のことです。薬物事犯で逮捕され、服役中に幼馴染のお父さんが薬物を止める施設として琉球ガイアを見つけてくれました。自身薬物を止められるのが不安でしたが、「本当に止められるのなら」と沖縄に行くことを決めました。親からの「行って頑張ってこい」という言葉も大きめ押しになりました。

僕は10代の頃から違法薬物を使つていました。当時は「いつでも止められる」と思っていたし、「誰にも迷惑はかけていないからいいじゃないか」という考え方でした。今では大きな間違いだと分かりますが、そんな自分と家族がどんな思いで関わっていたか想像すると恥ずかしくなります。

僕が琉球ガイアに入寮してよかつたこ

とは、健康になったことです。琉球ガイアのプログラムは身体を動かすことが多く自分にはピッタリの施設でした。ジムやバスケ、野球など仲間と楽しみながら回復を目指しています。また海でサーフィンやシュノーケリング、日焼けなどを楽しめています。朝晩も続ける良い趣味になっています。朝沖縄ならではのプログラムも用意されています。またミーティングやセミナーも今で仲間と楽めて良いリフレッシュになります。またミーティングやセミナーも今落ち着いた生活に欠かせないものです。

依存症について学び、仲間の話を聞きながら、これまでの自分勝手でだらしない生活を振り返ることで改めて自分は依存症なんだと認めることができました。「依存症は完治しないが回復は出来る」ことを信じ毎日1歩ずつ頑張っています。

沖縄に来て

琉球ガイア OB
Dさん





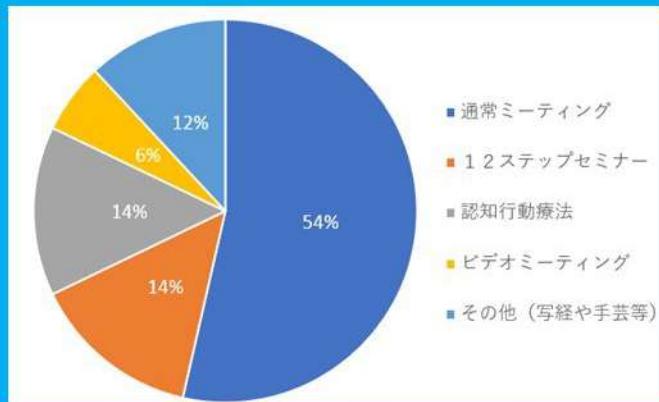
TEAM.START

START通信

STARTが開設して3年目に入りました。これまで午前はミーティングやセミナー等の依存症教育、午後は身体を動かすプログラムを中心にサポートしてきましたが、これまでの活動を簡単に振り返りたいと思います。利用者の感想もぜひお聞きください。

午前のプログラム

これまで下記の割合で午前のプログラムを編成してきました。ミーティングを中心に偏りがないよう外部講師を招き様々なプログラムを行っています。利用者が退所した後も社会生活をおくる上で役立つように心がけています。



利用者の声

- ミーティングは皆の話が聞けるからとてもいい。
- 各セミナーがためになる。
- トピックミーティングをもっとしたい。
- セミナーの中でも分かち合いがあるところがあって、理解しやすい。
- 小物作りをもっとしたい。
- 依存症について図書館などでしらべて自由研究みたいに発表してみたい

他のプログラム

食事会やレクレーション、他施設との交流など非日常を味わえるプログラムです。

利用者の声

- 他施設の仲間と交流できるのはありがたい。
- 毎月楽しみにしているプログラムです。

午後のプログラム

午後は体を動かすプログラムが中心です。体育館での室内、野球やパークゴルフ、畑作業などの屋外、最近ではヨガも取り入れるなど複数のカリキュラムを用意し、利用者の希望や体調に添えるような構成を心がけています。また月に数回は全員で行うプログラムを取り入れ健康的な人間関係の醸成も目指しています。



利用者の声

- 汗をかいて健康的になれる。
- 他にはない一番魅力的なプログラムです。
- おしゃべりをしながらウォーキングすることは新鮮でした。
- みんなで野球やパークゴルフをすることはとても楽しい。
- 外部講師がヨガを教えてくれる。
- 体育館など室内で行うプログラムをもっと入れてほしい。
- 生活にメリハリができるから続けたい。

一緒に始めよう！

START
☎ 098-987-0640

琉球G A I A 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。

5月より家族会を再開する予定ですが、新型コロナウィルスの感染状況によっては再度中止することも予想されます。中止の際にはメールやホームページ等でお知らせいたします。

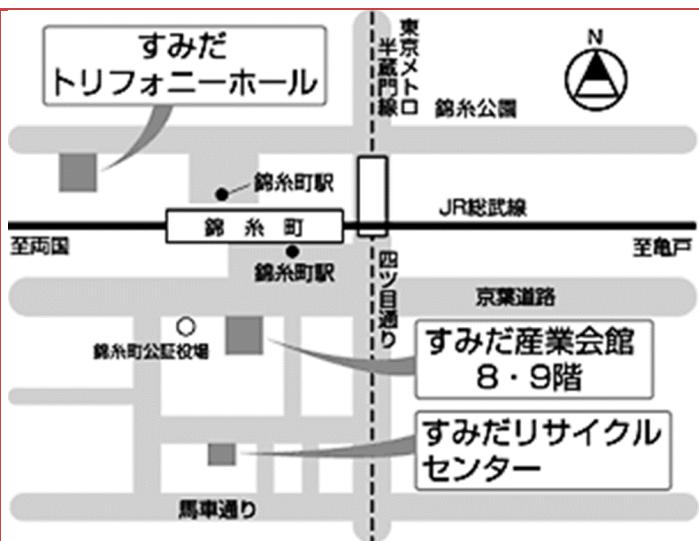
address

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



information

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

**G
A
I
A
家
族
会**

TOKYO

**ハ
イ
ビ
ス
カ
ス**

TOKYO

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

**沖
縄
家
族
会**

OKINAWA

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

**大
阪
家
族
会**

OSAKA

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

2022年 4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。