

RECOVERY

ISLAND OKINAWA

リカバリーアイランド沖縄

Vol. 40

PLEASE
TAKE IT FREE

ご自由に
お持ち帰りください

無料

特集

オールドタイマーからのメッセージ

経験・知恵・希望

PAUL (ポール)さん

「目で見えるプログラムへの挑戦」

琉球 GAIA

今号より「オールドタイマーからのメッセージ」を始めます。これは長い期間クリンを続けている仲間たちの「経験」や「知恵」を学び、それぞれの回復の「希望」に繋げてほしいと企画しました。

第一回目はPAULさんにお願ひし、自身の体験を寄稿していただきました。今後も回復への希望を届けることのできるような企画を考えていきます。



TEAM.START



RECOVERY ISLAND OKINAWA

リハビリアイランド沖縄は、
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。

目で見る。プログラムへの挑戦



37年前の1986年10月8日、精神病院を退院し、アルコールと処方薬漬けの頭でグループにつきながり、やっこの思いでスポンサーに出会い、12ステップとたくさんの仲間にお助けられて回復し、現在に至っています。

37年の私の歩みを振り返り、偉大なプログラムへの新たなアプローチへの挑戦の日々をお話ししたいと思います。

当時日本では、ミーティング中心で、先行く人たちの話を聞き、初歩的な手引きだけで頼りに回復へのプログラムを行っていました。いわゆる言葉だけの言い伝え（口伝）と、ミーティング場を歩く行動だけでした。

酒をやめて1年半たった時（1988年春）、仲間とともにハワイのAAのオアペンションへ参加しました。オアフ島北部の米軍キャンプを借りて、何百人もの人々：老若男女が集まっていました。浜辺では、米本土より来た有名な仲間のオアペンション・カーズミーティング、ベトナム戦争帰りの兵隊のメンバーが酒の代わりにガソリンを飲んだ話：私は夢

中で聞き入りました。大きな体育館では、夜通しダンスパーティーが開かれ、現地日系人も含めた大勢の仲間との交流、屋外ではたくさんのテントが張られ家族ぐるみでの団らん：まるでそこは、子供から大人まで誰もが楽しく集う一つの社会でした。当時、日本では、男性が主なメンバーで関東の最大のAAの集まりでも150、200人程度でしたので、初めて見るハワイでの光景に何が起きているのか私にはわかりませんでした。

私は仕事にも復帰し、一般社会で何とか生活できている、休日を利用して、関東近辺の精神病院へのメッセージ活動を熱心に行っていました。

日本のAAの初期のメンバーとともに、何度か韓国へのメッセージにも参加し、韓国AAのスタートに協力できたと思います。

酒をやめて1年半たった時（1988年春）、仲間とともにハワイのAAのオアペンションへ参加しました。オアフ島北部の米軍キャンプを借りて、何百人もの人々：老若男女が集まっていました。浜辺では、米本土より来た有名な仲間のオアペンション・カーズミーティング、ベトナム戦争帰りの兵隊のメンバーが酒の代わりにガソリンを飲んだ話：私は夢

最初は同じことをやっていました。しかし、世の中も変わり、アメリカはいろいろな人種の集まりということもあり、共通の題材を使い、自分たちもどどんと勉強しなくてはならないのです。それまで、先行く仲間に口伝えのメッセージをもらい、行動してきた私ですが、なぜそうするのか、何が起こつてそうなるのか：疑問に思いながら行動してきたことに、一つの答えが見えたような気がしたのです。

その後、救世軍の施設に何度も通い、勉強をさせてもらいました。日本に興味を持った施設スタッフから、何冊かのワークブックをもらい、それで依存症という病気のこと、回復へ必要な知識と行動が少しずつわかってきたのです。

退職後、日本に戻り、アメリカで学んだことをもとに、アドバイザースタッフとして日本の施設で活動を始めました。アメリカで見聞きし、教えてもらったことを、自分なりに工夫して、大きな模造紙に図や解説文を書いて、施設の利用者たちに教えるが自分もそこで学んでいったのです。

驚きの中、やっこのことで一つだけ質問したことは、「日本では、ほとんど言い伝えだけでミーティングをやっているだけでしたが、それでいいのでしょうか？」。それに対する答えが「私たちも

その後、救世軍の施設に何度も通い、勉強をさせてもらいました。日本に興味を持った施設スタッフから、何冊かのワークブックをもらい、それで依存症という病気のこと、回復へ必要な知識と行動が少しずつわかってきたのです。

驚きの中、やっこのことで一つだけ質問したことは、「日本では、ほとんど言い伝えだけでミーティングをやっているだけでしたが、それでいいのでしょうか？」。それに対する答えが「私たちも

その後、救世軍の施設に何度も通い、勉強をさせてもらいました。日本に興味を持った施設スタッフから、何冊かのワークブックをもらい、それで依存症という病気のこと、回復へ必要な知識と行動が少しずつわかってきたのです。



※救世軍
世界130か国以上で医療・社会福祉・教育等の活動を進めるキリスト教会・国連NGO組織。活動中にアルコール薬物依存症回復支援プログラムも含まれている。
※ドーン・ファーム



PAUL (ポール)さん

琉球GIA設立よりセミナーを中心に利用者のサポートに活躍し、帰阪後もアドバイザースタッフとして定期的に来沖しセミナーやカウンセリングなど精神的に関わっていただいています。また多くの仲間のスポンサーであり、良き相談相手として後進の回復や成長に尽力していただいています。

依存症治療最前線

The Most Advanced Addiction Treatment

午前のプログラム

午前中はミーティングやセミナー等START独自の依存症回復プログラムを行っています。依存症について学び、仲間と自他の体験を分かち合う場になります。また12ステップや認知行動療法等のクリーン継続のためのスキル取得も目指しています。



RDP(リカバリー ダイナミクス プログラム)セミナー

通常ミーティング

依存症セミナー

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。仲間と楽しみながら健康的なコミュニケーションスキルの取得や体づくりを目指します。依存対象に替わる楽しみや趣味が見つかったとクリーン継続にも役立ちます。



その他のプログラム

外部講師を招いてのプログラムやボランティア活動、リカバリーパレードへの参加など地域社会とのつながりを意識できるプログラム作りを心がけています。



ヨガプログラム

クラブワーク

海岸清掃

リカバリーパレード

STARTの家族支援

STARTでは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影響されやすく、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。家族が依存症について理解し、本人への対応を学び、より有効な治療効果を発揮します。そして何より家族が回復へ希望を持ち、元気を取り戻すことができる場となるよう心がけています。

START家族会 毎月第2・第4月曜日 19:00~20:00

場所: 沖縄県豊見城市宇真玉橋135 NPKビル2-A「START」 参加費 1,000円

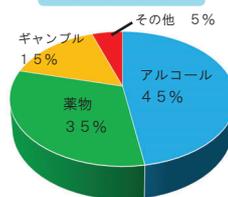


START通信



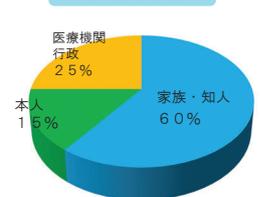
琉球GAIAの連携施設「生活訓練事業所 START」は令和元年11月に開所しました。これまで様々な依存症で悩んでいるご本人やご家族のサポートを中心に、沖縄県内の相談事業やリカバリーパレード等の啓蒙活動にも協力してきました。今回は改めてSTARTの活動内容の紹介をします。

依存対象



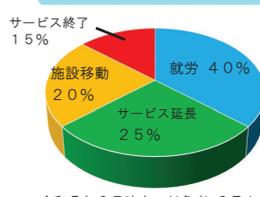
令和元年11月~令和5年3月
依存対象はアルコールが一番多く、次いで薬物となっています。薬物の相談はこれまでも一定数ありましたが、最近では処方薬や市販薬に関する相談が多くなっています。

相談実績



令和元年11月~令和5年3月
相談総数(電話・来所) 374件
依存対象に関わらず、最初はご家族などの周りの人からの相談が半数以上を占めています。

サービス終了後の進路



令和5年3月時点 対象者 27人

サービス終了後に就労した利用者は皆6か月以上仕事が続いています。職種はサービス業、自営業、援助職などで、元の仕事に復帰した方も多くいます。

利用期間



令和5年3月

利用中の方が多く流動的ですが、ほとんどの方が1年以上利用されます。利用終了後もSTARTのミーティングや自助グループに参加してもらったりとサービス終了後のフォローも大切にしています。

これまでの実績と現状



受け継いできたこと

琉球GAIA代表
START 代表
鈴木 文一

梅雨明けとともに連日30度を超える本格的な夏が訪れましたが、皆さまにはお変わりなくお過ごしのことと思います。

沖縄は新型コロナウイルス感染症の第9波などでまだまだ油断できない状況ですが、梅雨明けとともにGAIAプログラムもシュノーケリングやトレッキングといった夏ならではのプログラムもはじまり、利用者の皆さまも日に日に日焼けをして、ますます健康的になってきました。

また、コロナ渦では行うことのできなかった外部講師によるセミナーも再開し、6月には滝口直子先生を招いてトラウマや依存症に関するセミナーを開催してもらいました。専門家を招いてのセミナーやイベントは利用者の方にも好評で今後も開催していく予定です。

この季刊誌「リカバリーアイランド沖縄」発刊時から掲載され好評の専門家の方々による依存症治療最前線のコーナーに加え、今号から新たに「オールドタイマーからのメッセージ（経験・力・希望・知恵）」のコーナーをスタートします。これは長い期間クリーンを継続している仲間（オールドタイマー）を紹介したいと思い企画したものです。

現在ではSMARPP（認知行動療法による薬物依存症治療プログラム）をはじめ多くの治療プログラムやテキスト、ワークブックなどが開発、出版され、様々な自助グループの文献も翻訳されています。しかし30年以上前、私が治療に繋がったころは、まだこのような物はなく先行く仲間からのメッセージや口伝を受けてプログラムに専念していました。

私自身、ダルクの故近藤恒夫代表やメリノール宣教会の故ロイ神父、また多くの先行く仲間から伝えられたメッセージを今でも思い出します。中でも近藤さんがよく話していた言葉「薬を止めることを止めろ」はよく覚えています。矛盾した言葉に感じますが、「がむしゃらに我慢をしながら止めようとするのではなく、薬物に代わる楽しみを見つけて今日一日を大切に過ごそう」というメッセージが込められています。これは以降の私の考え方にも影響し、琉球GAIAの理念にも通じるものがあります。他にも「あなたが問題ではな

い。雇っている病気が問題なんだ」「病気になった責任は君には無いけど、回復する責任は君にある」など今でも大切にしているメッセージを沢山いただきました。またロイ神父のどのような困難や悩みに対しても「感謝します」と言い続けた謙虚な姿勢など思い出すときりがなくらい私の成長に役立ってきました。

このように先行く仲間からのメッセージには大切な意味が込められていて、新しい仲間の治療と回復に役立つだろうと考え新コーナーを企画しました。

第一回目は数年間琉球GAIAのアドバイザースタッフとして仲間と共に生活をし、多くのメッセージを運んでいただいたポールさん（アノニマスネーム）にお願いし当時の活動や仲間との関り、回復への思いなどを寄稿していただきました。ポールさんは今でも琉球GAIAをはじめ多くの回復施設へ赴いてセミナーを開催するなど精力的に活動されています。

今後も多くのオールドタイマーの方のメッセージを紹介していく予定です。

私たちは

アルコール・薬物・ギャンブル等の
アディクションの問題や
知的・精神障害をお持ちの方の
自立のお手伝いをしています。

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

☎ 098-987-0640

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が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。

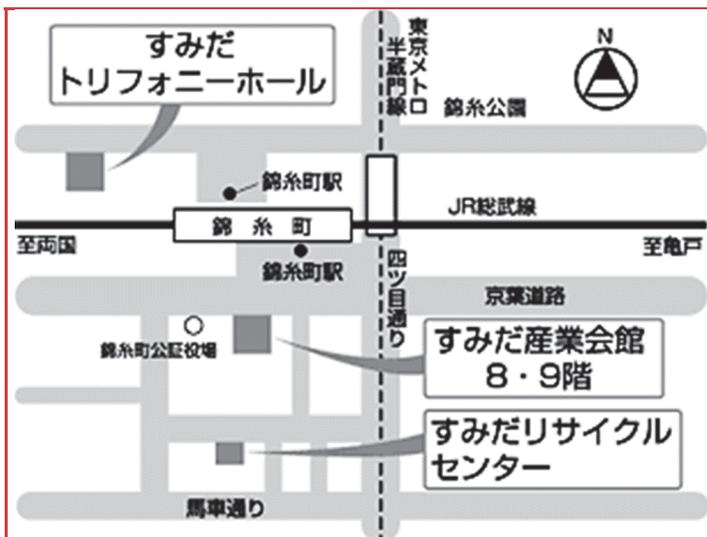
下記の家族会にはどなたでもご出席頂けますので是非ご参加ください。

現在家族会は再開されていますが、新型コロナウイルスの感染状況次第では中止にする場合もあります。その際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

「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

GAIA家族会

TOKYO

ハイビスカス

TOKYO

大阪家族会

OSAKA

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 15:30～17:00

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

のいふ。

依存症は回復できます。

RECOVERY

ISLAND OKINAWA

2023年 7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



GAIA



START

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。