

# RECOVERY

*ISLAND OKINAWA*

リカバリーアイランド沖縄

Vol. 48

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・STARTについて

# 琉球 GAIA

最近では琉球GAIAやSTARTの認知も広がり、様々な相談を受けるようになりました。女性や青少年に関わる相談、矯正施設出所後の生活について、県内外の医療機関や行政機関からの問い合わせなど地域資源として定着しつつあることを実感することが増えてきました。  
今号は改めて琉球GAIA・STARTのスタッフと日頃の取り組みを紹介したいと思います。



## 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。

表紙・見開き 奇岩「ノッチ」

沖縄の海岸では、岩の根元が削られたキノコのような奇岩を目にします。これは「ノッチ」とよばれ波の浸食で作られました。以前は海平面が今より高かったことを表しています。



## これからの 依存症治療について

鈴木 文一  
琉球GAIA代表  
START代表

まだまだ残暑の続く日々が続きますが皆さまいかがお過ごしでしょうか。

今回のリカバリーアイランドは現在のGAI A・S T A R Tの職員を知つていただきたくスタッフ紹介を中心に、それぞれの思いを書いてもらいました。琉球GAI Aはきめ細やかなサポートを目指しているためスタッフの人数が多いのが特徴ですが、改めてスタッフの思いを読むと自身の経験を活かしながら日々奮闘していることが伺えます。またスタッフの中には専門資格を取得し、ピアカウンセラーでありながら専門家でもあるというハイブリッドな立場を目指すスタッフが増えてきたことに大変心強く感じます。

(笑気麻酔) 乱用の問題など以前とは対象薬物やその年齢層も変化しています。また女性の依存症者に関する相談も増えており本人やその家族が悩んでいる様子が伺えます。

依存症治療もその変化に対応しなくてはいけないと私たちは考えていますが、その受け皿としての社会資源が限られており、困っている方が十分な支援を受けることが出来ず、特に青少年・女性の依存症者にとって安心して回復に向けて取り組める環境が少ないので現状です。

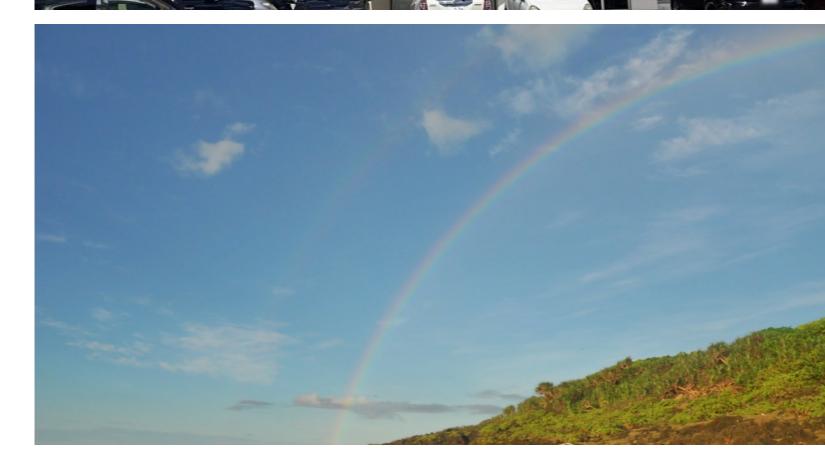
既存の回復施設や中間施設が主に成人男性視点（無意識ではあるが）であり若年者や女性はそれに沿った形で取り組まざる得なかつたことが多いように感じていますが、これは日本社会の課題でもあるジェンダーギャップ指数の低さにも通じることだと考えていました。また自助グループも同様に女性のみ参加のグループ数も圧倒的に不足しています。

A近郊にはスタッフを含め、琉球GAI A Iで依存症回復プログラムを修了し、沖縄に残つて社会の有用な一員として生活している多くのO B・O Gがいます。彼らの力を借り、これまで培つてきた良い循環の中に青少年や女性も取り込みたいと考えています。

そのためスタッフが既存のプログラムも大切にしながら、新たにトライアインフォームドケアやハーミュリダクションへの視点を持つようスキルアップを目指し、若年者や女性特有の悩みや苦しみが解放される安心で安全な居場所作りに邁進しています。

ギャンブル依存の問題に関わる報道が増え、依存症に対する社会的な関心が高まっているように感じます。以前のような「ダメ！絶対」が表す処罰的な対応だけではなく、依存症を病気と捉え、その治療や問題行動を起こした背景を考えるようになつたことは、私たち依存症からの回復に関わる援助者にとっては好ましい社会の変化だと感じています。

球G A I Aでは2016年に女性専用ハウ  
スを開設し、少年院や女子学園での薬物乱  
用防止教室に外部講師およびプログラム  
スーパー・バイザーとして協力しています。  
特に女子学園には女性スタッフを派遣し、  
交流の中で良い関係を作りながら、出院後  
も自助グループや連携施設の生活訓練事業  
所S T A R Tへ同行するなど密に関われる  
よう心掛けています。



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。



# TEAM.START



staff

鈴木 文一  
草野 卓也  
斎木 一平  
与那嶺 卓  
吉田 謙治  
土門 麻美  
草野 裕子  
土門 吉詔  
堀江 ちひろ



施設長あいさつ  
琉球GAIA施設長  
草野 卓也

琉球GAIAが沖縄で活動を始めてから既に20年以上が経過し(2002年6月開所)、沖縄刑務所の薬物教育、(保護観察所、薬物乱用防止協会、沖縄県麻薬取締支所)での認知行動療法、沖縄ANDOGネットワーク事務局、糸満晴明病院を始めとする連携病院でのメッセージ活動、東京、沖縄、関西での家族会開催、沖縄県内の小、中、高校での啓蒙活動など様々な関係機関と連携を取らせていただき、協力しながら仲間のサポートを続けさせていただいていることに感謝します。また令和元年には広く沖縄の方々に琉球GAIAのプログラムを知っています。また今後も、琉球GAIAのプログラムを提供していきたい、豊見城市の真玉橋に生活訓練事業所STARTを開設することができるように、豊見城市の真玉橋に生活訓練事業所STARTを開設することができました。STARTは依存症からの回復に特化したプログラム(12ステップ、認知行動療法、各種セミナー)を提供しております。このSTART開設を機に高齢や家族構成など様々な理由で依存症回復

状況に応じて、支援の具体的な計画を共に考え、必要があれば変更することで、支援内容が明確になり、支援者が共有、実施しやすくなります。利用者さん自身の意向をもとに作成されている為、利用者さんと支援者側の思いにズレが生じた場合でも、支援内容を見直して、更にニーズに応じたサポートにも繋がることが出来ます。

これまでSTARTに登録し、プログラムに取り組んだ方は70名ほどいて、退所後は一般就労や継続支援に移っていきますが、アフターケアも力を入れています。STARTでのミーティング参加は原則自由で、夜間の自助グループでも顔を合わせることで何かあればすぐに相談できるような良い関係の維持を心がけています。

現在STARTでは女性4人男性20人ほどの方が登録し、回復プログラムに取り組んでおります。年齢層は17歳から73歳と幅広く、午前中はミーティングやセミナー、午後の運動プログラムには、それぞれ健康状態や体力などを考慮し身の丈に合ったプログラムに取り組んでいます。

個別の支援を記録しますが、プログラム開始直後は自信なさげな利用者の方が、プログラムを続ける中で本人の意向や目標、取り組む内容が変化し、利用者自身の本を持ち合わせている可能性が広がっていくことを目の当たりにすると、この仕事に就いて良かったと思えることがあります。

今後は、就労継続支援B型にも力を入れ、利用者さん達がより生きやすくなれるよう支援していくと思つてます。



**リカバリーダイナミクスの紹介**  
琉球GAIA  
リカバリーダイナミクス担当  
齊木一平



**GAIAのマスコット犬「ロイ君」**  
昨年4月から入寮しました。入寮当初は足を骨折したりと大変でしたが、現在は持ち前の愛嬌で利用者やスタッフも癒してくれます。

プログラムに参加、取り組むことが困難だった方たちのサポートに取り組むことができるようになりました。勿論私が琉球GAIAにつながった頃(2004年11月入所)からのプログラムは午前中毎日1時間半のミーティング、セミナー、午後は体力作りや趣味の取得の目的でサーフィン、シユノーケル、スポーツジム、ウォーキング、釣りなどのスポーツプログラム、月一回の北部合宿などのプログラムも継続されており、数年前には支援者の方から煙を借り受け烟プログラム、さらに仲間のリクエストによりジグソーパズルやDVD鑑賞、アニマルセラピーなども取り入れています。

今後も、「沖縄の大自然の中で、仲間と共に楽しみながら、ゆっくり着実に回復を目指すこと」を理念に関係機関との連携を深め仲間のサポートに全力で取り組んで参ります。

琉球GAIAは、自立訓練という障害福祉サービスの中で利用していくところです。そもそも生活訓練とは、どのようなものか簡単に説明すると、利用者さんの日常生活や社会生活に必要なスキルや行動を身に着け、より自立した生活を送るよう支援するサービスです。このサービスを利用することは、地域の障がい福祉課などの公的機関や相談支援事業所などの支援機関への申請、手続きが必要となります。手続き後に最長二年間の利用が開始され、その後の間に自立した生活を送る為のスキルの習得、更に琉球GAIAと連携を図りながら、依存症から回復する為のスキルを提供していきます。また、サービス利用開始からサービス終了までの期間は、利用者さんの状態を常に把握しておく為、状態の変化を記録として残していくます。利用者さん一人ひとりのニーズや意向、

プログラムに参加、取り組むことが困難だった方たちのサポートに取り組むことができるようになりました。勿論私が琉球GAIAにつながった頃(2004年11月入所)からのプログラムは午前中毎日1時間半のミーティング、セミナー、午後は体力作りや趣味の取得の目的でサーフィン、シユノーケル、スポーツジム、ウォーキング、釣りなどのスポーツプログラム、月一回の北部合宿などのプログラムも継続されており、数年前には支援者の方から煙を借り受け烟プログラム、さらに仲間のリクエストによりジグソーパズルやDVD鑑賞、アニマルセラピーなども取り入れています。

支援者としての喜び  
STARTサービス管理責任者  
吉田 謙治



生活訓練事業所STARTでサービス管理責任者を担っている吉田です。STARTは琉球GAIAとの連携を図りながら、障害者総合支援法に基づいて、利用者さんと関わっています。サービス対象は、主に依存症の方になりますが、琉球GAIAと少し違うところは、自立訓練という障害福祉サービスの中で利用していくところです。

琉球GAIAとの連携を図りながら、依存症から回復する為のスキルを提供していきます。また、サービス利用開始からサービス終了までの期間は、利用者さんの状態を常に把握しておく為、状態の変化を記録として残していくます。利用者さん一人ひとりのニーズや意向、

や行動を繰り返していました。人間関係がうまくいかず、仕事も長続きしない。なぜそうなってしまうのかが分からず苦しんでいました。しかし、このプログラムを通じて、自分の行動や考え方の背景にある原因を客観的に理解できるようになつたのです。

依存症は「心の中にある弱さや脆さ（自我の不安定さ）」が修復され、安定しない限り続いてしまう」と言われています。このプログラムでは、自分の中にある弱い部分や課題をはつきりと見つめ、その課題や改善点を治療的で健康的な人間関係の中で修復し、安定させることで、物質の乱用をやめられると考えられています。さらに物質をやめるだけではなく、治療環境の外でも健康的で親密な人間関係を築き、維持する力を学ぶことで、依存症からの回復を長く続けていけるのです。

リカバリーダイナミクスは、回復に必要なさまざまな要素の中でも、特に「人間関係の修復」に役立つプログラムだと私は感じています。私自身、このプログラムを通して自分を深く振り返り、情緒的に大きく成長することができました。

今は一人でも多くの利用者さんに、このプログラムを通じて回復のきっかけをつかんでいただきたいと願っています。

当時の私は依存症からの回復を目指してミーティングには参加していたものの、本格的な依存症治療プログラムを受けたことはありませんでした。初めてリカバリーダイナミクスを体験した時、その内容に強い衝撃を受けたのを覚えています。

当時の私は依存症からの回復を目指してミーティングには参加していたものの、本格的な依存症治療プログラムを受けたことはありませんでした。初めてリカバリーダイナミクスを体験した時、その内容に強い衝撃を受けたのを覚えています。

それまでの私は、薬を止めているにも関わらず、薬を使っていた頃と同じような考え方





## 伝えたいこと

# START

僕は薬物依存症で長い間苦しみました。自分ではやめたいと思っても、気づけばまた手を出してしまう。そんな自分が嫌で、どうしようもなく、最後の望みをかけて沖縄の「琉球G A I A」に入寮しました。最初は知らない人ばかりの中に行くのが怖くて、本当に回復できるのか不安でした。でも、ここでの生活は思っていたよりずっと温かくて楽しいものでした。

僕の朝はウォーキングから始まります。日々の変化を観察しながら歩いていると少しづつ心が軽くなります。以前は朝の憂うつな気分は薬に逃げていたけれど、今は歩くだけで気持ちが落ち着くようになっていきます。

ある日はシユノーケリングを体験しました。最初は海に入るのが怖かつたけれど、色とりどりの魚やサンゴを目にしたとき、思わず笑ってしまいました。「こんな世界があるんだ」と感動したのを覚えていました。海の中では余計なことを考えず、ただ目の前の景色に夢中になれました。

マラソンにも挑戦しました。最初は数キロ走るのもつらかったけれど、練習を続けうちに少しずつ走れる距離が伸びていきました。



最近はゴルフにも挑戦しています。ボールが空高く飛んだときの爽快感や良いスコアが出た時の達成感は、薬では得られない本当の快感でした。また仲間と一緒にコースを回り、笑い合い励まし合う時間は「一人じゃない」と実感させてくれました。

こんな毎日を重ねるうちに、気づけば薬に手を伸ばさなくとも生きていくようになりました。大変な時期もあつたけれど、薬では得られない達成感や充実感、仲間からの支えが薬に頼らない僕へと変えてくれました。

今、僕は琉球G A I Aの職員として働いています。かつての自分のように苦しんでいた人たちに寄り添い、「回復は苦しいだけじゃなく、楽しみながらできるんだよ」と伝えています。シユノーケリングの楽しさも、マラソンでゴールした時の感動も、全部が回復の力になんだよと・・・

あの時、勇気を出してこの施設に来て本当に良かったと思ひます。

今はやりたい事が出来るようになり回復を楽しめています。



共有できる喜び

START  
草野 裕子



このたび縁があつて琉球GAI Aの一員として働かせていただいています。沖縄の豊かな自然に囲まれたこの場所で薬物依存症からの回復を目指す方々と日々を共にし、私自身も多くを学びパワーをもらっています。

琉球GAI Aでは、午前中はミーティングやセミナーが中心で、午後のプログラムは参加者一人ひとりの個性やその日のコンディションに合わせていくつかのプログラムから選択してもらいます。

運動でローリング、屋外の体育館でウォーキングや野球、シユノーケリング、バドミントンなどがあります。

室内でのフロクテムはDVD鑑賞やシグゾーパズルなどがあり、私はパズルに参加することが多くなっています。ちなみにこのパズルプログラムは利用者からの希望で取り入れました。

これまで1000ピースのパズルを5枚ほど完成させましたが、今回はベリー



薬物・アルコール依存症からの回復には単に依存対象を断つのではなく、健康的な生活習慣を続けていくことと新しい趣味や生きがいを見つけることがとても大事です。琉球GAI Aでは、今後も利用者の皆様のニーズに合わせた多様なプログラムを提供していきたいと考えています。

引き続き皆様のご理解とご支援をよろしくお願いします。



関西地区家族会

沖縄家族会

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……毎月第2・4月曜日 19時～20時  
**祝日はお休みです**

東京家族会

場所……墨田産業会館  
(丸井共同開発ビル9階)  
JR/東京メトロ 錦糸町駅より徒歩1分

日 時……土曜日  
13時～15時 家族会  
15時～16時30分 個別カウンセリング

個別カウンセリングを希望する場合は下記まで  
ご連絡お願いします。

琉球GAIA 098-831-2174

東京家族会は、遠方からの参加者が多いため  
昨年から時間帯を変更しました。お間違えの無いようお気をつけください。  
「東京家族会」と「関西地区家族」は会場の都合により開催する週が変わるため、毎月初めに各家族会の開催予定をホームページやメールにてお知らせしています。  
家族会のメール配信希望の方は、琉球GAIAまでお名前を記入の上、下記までメールをお願いします。

琉球GAIAMail  
mail@ryukyu-gaija.jp

## 琉球GAIÀの 開催する家族会



# 回復プログラムとの 出会い

私は施設や自助グループの存在を知らず、別な方法で回復の道を進み、回復し続ける為に自分がやるべき事・できる事は何かを考え行動する中で琉球GAIAsと出会いました。そこで初めてミーティングや12ステップ、認知行動療法など、施設でのプログラムを体感しました。

そこで感じたのは、

『私は依存症という病気の事を何も分かっていなかった』という事です。

もちろんコントロール出来ないアディクションへの強迫観念や囚われは病的だという認識はあるものの、それはどこか自分の心の問題だから「自分が変われば治る」と思い、ひたすらに自己流で自分と向き合う作業ばかりをしてきました。しかし、そこには依存症特有の『脳の病気』という認識はありませんでした。

「依存症者の頭の中や身体、心の中では何が起きているのか」

琉球GAIAsの依存症回復プログラムでそこを学んだ時は全てが繋がりました。

これまで私は回復を目指し、自分なりの方法で取り組んできました。もちろんそれが必要で頑張ついたと実感していますが、もっと早く「病気の知識」に出会っていたら、回復への術や可能性も広がっていたのかなと思つたりもします。

また仲間の存在もとても大きいです。

運動プログラムでは、1人では絶対にやらなければ、経験する事すら選ばなかつたような事



「止めたいと  
願っているあなた」  
に寄り添いたい

私は現在、琉球G A I A・S T A R Tで職員をしながら仲間とともに新しい人生を歩んでいます。最初に薬に手を出したのは十代の頃。好奇心や軽い遊びのつもりだったのに、気づけば自分の力ではやめられなくなり、長い時間使い続けてしまいました。振り返れば、やめるチャンスがいくつもあつたのに。もしあのとき早く止められていたら：と今でも後悔することがあります。

最近の私は施設への相談や女子少年院での薬物離脱指導を通して少女たちと関わる機会が多くなりました。最初は、彼女たちの回復は難しいのではないかと思つていきました。薬物をやめるには今まで一緒に使つてきた友達とのつながりを断ち切る必要があります。若い世代にとつてそれは難しいことです。新しい交友関係を作ろうとしても薬物と関係ない人達とつながる事は簡単ではありません。私自身も若い頃、薬物に関する交友関係との縁が切れず、結局は薬物の環境から抜け出せないまま大人になつてしましました。その経験から同じような道を歩んでしまうのでは、と言う気持ちがありました。

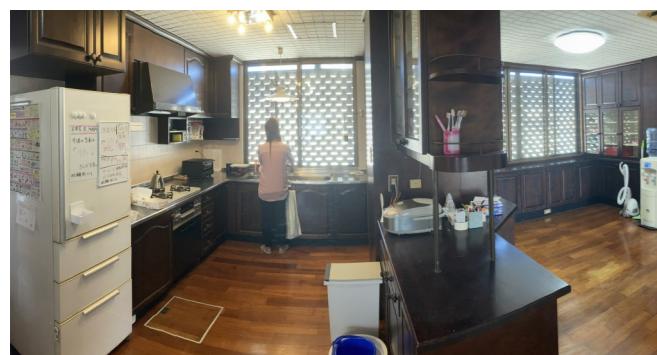
しかし少女たちに実際に接してみると、想像以上に真剣に自分の問題と向き合つています。心の中では「止めたい」、「変わりたい」と願つても現実にはなかなか止めら

少女たちと関わるときに心がけていることは、「やめられないあなた」ではなく「止めたいと願っているあなた」を見続けることです。たとえ失敗を繰り返してもその中に必ず「変わりたい」という気持ちの芽が隠れています。その小さな芽を一緒に見つけ、応援し続けたいと思っています。回復の道のりは時間がかかることもあります。再使用はよく起り得ることで大切なのはそこからまたやり直すことです。私自身、同じように依存症で苦しんできたからこそ共感して一緒に考える姿勢を大事にしています。

「わかるよ」「一緒に考えよう」って言えることが私の役割だと思っています。

薬物は「楽しい」「強くなれる」「なりたい自分になれる」私はそう感じて薬物に近づいてしまった一人でした。でもそれは一時期的なもので、むしろ薬物中心となってしまい、本当にやりたいことも楽しめなくなってしまい、自分らしさも失ってしまいます。本當になりたい自分には薬物なしで必ず近づけると伝えたいと思います。

依存症からの回復は一人では続きません。仲間や支えてくれる人とのつながりの中でこそ、やり直すことができるのだと思っています。これからも少女たちに寄り添いながら、私の経験を伝え、一緒に考え続けることで彼女たちの回復の一助となれるよう願っています。



琉球GALIA女性ノウハウ



女性ハウスには現在3名の利用者が入寮しています。日当たりのよい環境で、女性スタッフが交代で宿泊しながらサポートしています。

波の音、海風、潮の匂い。  
自身の呼吸の音、身体の声。  
自然の中で頭の働きを鎮め、心を静寂にする。自然に還り、本来の自分に還るような感覚を参加者に感じてもらいたいと願っています。

何よりホッと安心できる場所で回復していく過程を積み上げていける事。

回復の術が分からぬ、1人じや苦しい、回復し続けたい。

そんな時は整った環境でプログラムに委ね、仲間と共に回復の道を探していけたらいいなと思います。

今、私は非常勤スタッフとして琉球GAI Aの回復プログラムや利用者さんのサポートに携わっていますが、私自身の回復のためにも必要なことだと感じています。その中でビーチヨガプログラムや家族会で呼吸法を担当させて頂く機会があります。

これまでのことを振り返ると両親、家族も本当に大変だったろうなと思います。

依存症者本人（私）への理解はもちろんだけれど、支える側に依存症という病気の知識があるかないかは凄く大きい事のような気がします。苦しんでいる私にどう対応したらよいのかと五里霧中の状況だつたと思います。正解がない繊細な部分を知れる事、安心して相談できる場所は本当に必要だと思います。ですから私自身何度か参加していますが、琉球GAIが取り入れている家族会は一番大切な事のようにも感じます。

を沢山体験できます。やつてみてやっぱり苦手だなあと感じる事もあるけれど、仲間との関りの中で癒しを感じ満たされていきます。アディクションをやめるだけではない、やめ続けるのに必要な何かを得られるのがプログ ラムだと感じます。

# 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。

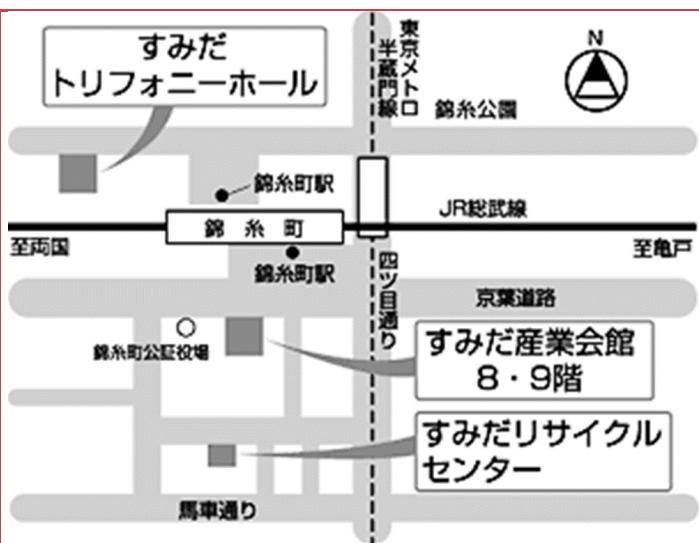
## address

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



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: 第2・第4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: 奇数月の第2月曜日 15時30分～17時

参加希望の方は琉球GAIAまでご連絡下さい。  
琉球GAIA:098-831-2174

## G A I A 家族会

TOKYO

## ハイビスカス

TOKYO

## 大阪家族会

OSAKA

## 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。

**RECOVERY**

ISLAND OKINAWA

2025年 9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 沖縄県那覇市古波藏1-18-37

TEL:098-831-2174 FAX:098-831-7174

MAIL:mail@ryukyu-gaia.jp



GRIA.JP