

RECOVERY

ISLAND OKINAWA

リカバリーアイランド沖縄

Vol. 49

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

「依存症界隈で生きる法人」

特定非営利活動法人 Alma

伊波 響生

仲間の声

「私の物語」

琉球GAIA OG

Hさん

琉球 GAIA

依存症治療最前線

「依存症界隈で生きる用心」

特定非営利活動法人Alma

伊波 響生

仲間の声

「私の物語」

琉球GAIA OG

H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。

表紙「マングローブ」

沖縄県内の比較的穏やかな汽水域に群生する植物の総称で主にヒルギ類で構成されています。ハゼやシオマネキ、水鳥など様々な生き物が生息し、渡り鳥も羽を休める自然豊かな湿地帯です。沖縄県内にはラムサール条約(湿地の保全に関する条約)で保全が義務つけられた湿地帯が5か所あります。

依存症治療最前線 依存症界隈で生きる法人

特定非営利活動法人 Alma
理事長 伊波 響生

依存症者に巻き込まれていたら 訪問看護ステーションが出来た！

訪問看護ステーション アンテリア
管理者 伊波 陽

どうも訪問看護ステーションアンテリア管理者の伊波陽です。

今、私は人生で初めて専門店で購入した【マテ茶】を飲みながらこの文章を書き始めています。なんとなく一口ごとに「味の正解のない感じ」が依存症支援や回復に似ているな、と思いながら、今回の文章は私の法人「特定非営利活動法人Alma」の代表理事である兄と共に訪問アンテリアについて色々と書かせて頂きます。

訪問アンテリアは「依存症回復施設への訪問に特化した精神科訪問看護ステーション」という長いキャッチコピーでやらせて頂いていますが、「最初から依存症支援をしよう！」等という理念や目的があって作られた事業所ではありません



特定非営利活動法人 Alma
理事長 伊波 響生
訪問看護ステーション アンテリア
管理者 伊波 陽
スタッフ 横山 龍司
仲条 潤樹
稲垣 巧

〒111-0051
東京都台東区蔵前4丁目16-4
東京都ラベル印刷ビル2階
TEL 03-5829-9455
FAX 03-5829-9477
e-mail : anteria@alma.ne.jp



依存症界隈の皆さま、今日も良い1日をお過ごしでしょうか？特定非営利活動法人Alma理事長伊波響生です。

我々、特定非営利活動法人Almaは依存症支援専門の訪問看護ステーションアンテリアを運営する法人であり、依存症の人々と心中する覚悟を決めた団体です。もしも明日、依存症の人々に対する医療的、福祉的支援に対する診療報酬が請求出来なくなつたならば、「依存症以外のクライアントに対してサービスを開始しよう！」ではなく、「我々も依存症界隈の流れに沿って消えゆく運命か…」と諦められるくらいには依存症界隈で生きる覚悟を決めています。

まずは覚悟ガングマリなアンテリアの管理者の簡単な紹介と活動内容でも見ていきましょう。

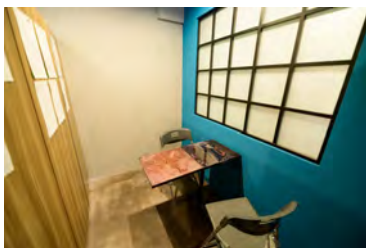
だらしない大人」というイメージを今も持てないままです。コンプレックスの対象である父に感謝することがあるとすれば、世間では珍しいとされる「回復者」の方を私にとっては「ただの大人の一例」にしてくれたことに尽きるかもしれません。

訪問アンテリアの設立についての話をします。元々、大学へ行かず芸能界で月7万円程度の仕事をしていた23歳の私に父が「訪問看護ステーションを作りたい」という理由で看護の世界に誘導して

少しだけ私の生い立ちの話をします。

依存症界隈にハマった父によって、幼少期から家族旅行と偽られて横浜ダルクや山谷マツクの宿泊研修に連れまわされる日々を送ります。兄や母の方が思い出をたくさん持っていますが、今回機関誌への投稿を依頼してくれた琉球GAI A代表の鈴木文一さんも、幼少期の私を可愛がってくれたのだと思います。

この世代間連鎖を経て、私は「依存症当事者と非当事者」の見分けがつかなくなります。つまり、今日一日のプログラムを実践する方々の愛を一身に受けて育った私は、世間一般で言う「依存症Ⅱ



事業所内の様子

くれたことが医療従事者になるきっかけでした。東京都の三鷹市にある精神科病院、長谷川病院の依存症病棟で出会った仲間と訪問看護ステーションを立ち上げる計画を立てた時点では、依存症に特化した精神科訪問看護ステーションではなく、高齢者を対象とした普通の訪問看護ステーションにする予定でしたが、そこで転機が訪れます。

詳細は割愛しますが、私が定期的にワンステップ(旧山谷マック)のミーティングに参加していた時に、川崎マック職員と名刺交換をし、「川崎マックへ遊びに来てください」と誘われます。



で、我々はどう生きようか？

特定非営利活動法人 Alma
理事長 伊波 響生

さて管理者の文章を読んで一緒にマテ茶を飲むかどうかは置いて、我々は依存症支援を主とする医療従事者としてどう生きていくかのお話です。個人的には「感謝」や「恩返し」みたいなテーマで生きていくのはどうでしょう。特定非営利活動法人Almaでは最近総合格闘技のジム「NOFACE GYM」の経営を始めました。理事長である私が総合格闘技をやっているから、利益目的だから、という理由だけではなく依存症界限に対する自分なりの恩返しを含んでいます。毎月第一・第三木曜日の14時から依存症の人々のみが参加出来る「Aクラス」という格闘技クラスを無料で行っており、このクラスは自分なりの依存症の人々に対する感謝や恩返しになります。

長谷川病院を辞めて訪問看護ステーションを立ち上げるために失業保険をもらっていた2023年7月7日に川崎マックへ遊びに行った際に、スタッフの方から「うつ病でミーティングに出られない利用者がいる。一緒に訪問をしてほしい」と依頼を受けます。

こうして「当事者スタッフに巻き込まれる形」で、私は「依存症回復施設にいる利用者の健康管理」という現在の訪看アンテリアのスタイルを確立させ、開業までの約半年間、3つの依存症回復施設に無償で訪問することになり、以下の流れを定着させました。

- ① 依存症回復施設へ出勤する。
- ② 当事者スタッフの方と利用者について情報共有をする。
- ③ 利用者への訪問を開始する。
- ④ 終業時に特記事項があれば即日報告し、当事者スタッフに指示を仰ぐ。
- ⑤ 施設スタッフ主催のケース会議へ参加しカンファレンスを行う。

他にも施設スタッフの人手が足りなければ、通院同行や行政への手続きに同伴するなど「週一〜二で来る非当事者の非

私は幼い頃から友達が少ないタイプでしたが、地域のお祭りや普段の通学路で依存症の人達が声を掛けてくれたので孤独感は薄れましたし、不良や同級生にリンチされた時も私に声を掛けてくる正体不明の依存症の人達を恐れて追撃されなかったこともあります。文一さんに神社のお祭りで父に内緒で奢って貰ったこともありました。そんな本人も覚えていないような依存症界限に対する感謝を表現していきたいというのが私の目的であり、法人の目的の一つでもあります。

「依存症になったから色々なものを失った」と感じる人達が「依存症になっ

常勤スタッフ」といった働き方もさせてもらっており、バーベキューの調理、サーフィン、スノーボード、ケガの手当て、宿泊イベントの泊まり込み救護、雑用に力仕事、パソコンのデータ移行など割となんでもやります。

訪看アンテリアとはなんだろうか、と定義したときに、私たちに創業理念はありません。歴史の面から見れば、訪看アンテリアは雷門メンタルクリニックの継承であり、伊波真理雄医師は稲田隆司医師の継承であります。

そして私たちにとって本当の師は、人生を学んだ相手とは、依存症当事者の皆様であります。先達の医療者っぽくない関係者からのバトンを受け取りながら、今日一日のプログラムを生きる皆様の傍らで、伴走をさせて頂いています。

ここまで読んでいただきありがとうございます。ぜひ今度、一緒にマテ茶を飲みましょう。



ただ良い仲間達と出会えた」と思えるのが一番良い回復だと思いますが、欲を言えば「依存症になってAlmaと関わったから格闘技という新たな興味が生まれた」みたいに我々が依存症界限に関わり続ける中で、依存症の人達が新たな体験をして新たな趣味を見つけてくれたりすると嬉しいです。まずは訪問看護や格闘技から始めましたが、我々はこれからも依存症の人々が我々と関わる中で提供できる社会参加の機会を創設し、依存症界限の明日が今日よりも良い一日になるようにと思っていますのです



2025.10.27(月)にDARC40周年の記念式典が行われた際に、訪看アンテリアに傷病者対応の【救護班】という役割を頂きました。



私の物語

琉球GAIA OG

Hさん



その時、私の頭の中で私を取り囲むように複数のシャッターが音を立てて閉まりました。その時の映像は今でもはっきり覚えています。「何を言っても無駄なんだ、誰にも助けてもらえないんだな」と思いました。小学校3年生くらいから満腹感を感じることは無かったのですが、振り返れば、それから間もなくして食べ吐きが始まりましたね。

それから中学生になり薬物に手を出していくわけですが、その出来事を餌にして、『可哀そうな自分』を長い間（30年程）生きていきましたね。

そんな私のトラウマを取っていたいたのは、依存症の権威と言っていると思います。『可哀そうな自分』を長い間（30年程）生きていきましたね。

そして会うことができたんですね。まだ、その塾があったこと、その先生が講師を続けていたことがラッキーでした。その当時のこと、私から名前を言ったら先生は覚えていましたね。嘘と言いつつと棒読みの謝罪が返ってきましたけどね。それでよかったと思います。そんな先生の姿を見て「こんな責任感のないい加減な人達を、私の頭の中に住まわせて来たんだな。出て行ってもらおう。この人たちに大分時間を使っちゃったな。出て行ってください！」と心から思うことができたんですね。

怒りにも依存して生きてこられた部分もありますので、塾の先生にも両親にも感謝してますね（好きか嫌いかは別として（笑））。私の成長の役にはたっただけでした。こんな気持ちを味わえ

27歳で底ついて琉球GAIAにお世話になった、現在49歳の女です。5, 6回入院してますかね。いずれも措置、最後の入院は医療保護で済みました。現在は、おかげ様で何とか大学生の娘2人と犬の息子1匹と暮らせています。

ちよつとした自慢ですが、できるようになったことをいくつか挙げてみます。

①規則正しい生活（朝5時に起きて、24時には寝るなんてことが年単位で続けられています）

②親への感謝（年に1回ほど怒りが出ることもあります。怒りの持続は短くて済んでいます）

③嫌なことがあっても子供たちに当たらない（これはホントに誇りに思っています（笑））。

自分の機嫌をとること、何より自分が好きでいられていること、そして成長が楽しいってことです。

最初の底つきで、国立病院での半年の措置入院を終えて行った琉球GAIAは、私にとつての初めての回復施設でした。空港に迎えに来ていただいた鈴木さんの「で、本命はなんですか？」との言葉にとってもリラックスできたのを覚えています。

現在もそうだと思いますが、とても個性的な仲間たちの集まりで、頭の中に残っている映像がたくさんあります。寝たきりのご老人のように過ごす仲間、冷蔵庫と話のできる仲間など。愛おしい仲間たちでした。そんな仲間たちとたまに再会できる

るなら苦しんだ甲斐もあったかもしれません。

それから、苦しいことがあっても、最終的に自分の中に取っ込んで「ありがたいな」って思えたら「次に進める」って自分を励ましなが、時には中の自分と漫才しながら生きています。

私がとんでもないことをしかして来たので、まだまだわたしの両親も笑えるところまで来てませんが、それもそれで良いかなと思えるようになりました。「後何回喧嘩できるかな、子供やらせてもらえかな」と。「こりごりだよ！」と両親の声が聞こえてきそうです。（笑）

現在進行形ですが、これまで色々な事を振り返って、意味付けの変更をしてきました。途中、同期の仲間や、他の仲間の回復を羨ましく思った時期もありましたが、私の道はこれだったんだらうなと思いますね。なにしろ、父譲りのかなりの突き詰めるタイプで、まっすぐですから（笑）。

ある仲間にいただいた言葉ですが「小原さんといると自分の嘘が見えてきて苦しくなるときがある」と、今ではありがたい言葉として受け取ってます。欠点でもあり長所でもあります。そんな自分が好きなんですよ。中にいる子に納得してもらわないういじけちゃいますから（笑）。最近めっきり登場しなくなりましたが、というか統合してきたのかもしれない。

実は5年ほど前に、その当時の主治医に「忘れる前に自分の物語を本にしなさい」

のもうれしかったですね。

その当時の琉球GAIAのプログラムはサーフィン（私の場合はボディーボードでした）と、プール、釣り、時々のミーティングでした。日焼けが嫌いな中での初めてのボディーボード、食べ物の囚われがひどい中で提供される食事やバーベキューはとてもきつかったですね。今では結構好きなミーティングも、何のことかさっぱり分からずパスの連続でした。そんな中で、その当時依存していた元夫への定期的な電話連絡を許可していただけたのは本当に救いました（他の施設で許可されたことは無かったですね、鈴木さんに感謝泣）。私にとつて、琉球GAIAはとても大切な思い出深い回復のスタートとなる施設です。

一番取るのが大変だったトラウマの話です。

小学校4年生から6年生まで通っていた学習塾での話です。そこで毎回3人の先生方から遅くまで残され（夜11時までなど）ぶん殴られていましたね。他の生徒たちは殴られないのに、私ともう一人の女の子だけが的になっていました。勉強ができないから（自分がいけないので）殴られていると思っていました。ある時、先生からいつものように怒鳴られる中で、たんこぶができるほど叩かれました。もう一人の女の子も吐いてしまうほど叩かれました。これ以上は我慢するのは危ないと感じて、意を決して母に「先生に殴られる」と初めて伝えてみました。しかし、母の答えは「そうなんだ」と流す感じの返答でした。

と言われていたんです。なんだかんだ自分に言い訳をして置き去りにしてきた「文章を書く」ということを、今回琉球GAIAの鈴木さんからお話をいただいたことで、せざるを得なくなっていました（汗笑）。やはり逃げることはできなかつたですね。きっかけをくださった鈴木さんに大感謝です。また一つ自分のことに誇りを持てそうです（笑）。そして私の拙い処女作の文章を読んでいただきありがとうございます！



【Hさん開催のミーティング】

- ・おくすりCLUB（女性限定、毎月第2火曜日20時～21時30分）
（性別・性自認不問、毎月第4・第5火曜日20時～21時30分）
- ・ジョクロミーティング 毎月 第1・第3・第5木曜日20時～21時30分
- ・ママミーていんぐ☆ 毎月第2・第4木曜日20時～21時30分
- ・TERAKOYA12ステップ 毎月 第1・第3火曜日20時～21時30分



「繋がり」の大切さ

琉球GAIA代表
START 代表
鈴木 文一

先日、全国から仲間が集まった「ダルク40周年フォーラム」に参加してきました。

久し振りに懐かしい仲間たちと再会し、年齢は重ねても変わらぬ笑顔や声に触れながら改めて40年という年月の重みを感じ、昔話やそれぞれが歩んできた道のりを聞いていると、改めて「繋がり」の大切さを実感しました。私自身、東京ダルク黎明期より関わってきましたが、当時は依存症に対する社会的な理解も乏しく、依存症からの回復を支える場も限られており、支援の形も手探りの状態でした。その中で稲田医師や伊波医師と繋がり、協力を得ながら少しずつ効果的な治療ができるようになりました。

そして私は「もっと回復の場の選択肢を増やしたい」という思いから24年前に沖縄に琉球GAIAを立ち上げることになりました。沖縄でも「繋がり」を大切にする活動を心がけ、刑務所や少年院、保護観察所などへ協力する傍ら、依存症援助者のネットワーク「沖縄ANDOGネットワーク」の事務局を10年以上継続しています。

私たちのような草の根活動が功を奏し、今では様々な施設や回復の場も増え連携も取りやすくなっています。その繋がりの中で多くの仲間は自分に合った施設で回復に取り組めるようになり、地域や個性に合った支援の形が生まれていることはとても喜ばしい事だと思います。

今回、寄稿をお願いした「訪問看護ステーション アンテリア」もその一つで、伊波先生の息子さんたちが、雷門クリニック（伊波医師）が培った依存症回復のエッセンスを大切にしながら、新しい取り組みを始めています。このように多くの場があるからこそ、より多くの

仲間が「自分の居場所」を見つけることが出来るのだと思います。

依存症からの回復の道を一人で歩むことは大変困難です。仲間との出会いが力となり、支え合いが希望となります。先輩たちが築いてきた回復の文化を次の世代へ繋げる責任を自覚しながら、医療・福祉・司法・教育・地域が繋がり安心して回復のプロセスを歩める社会を目指す一助となれるようこれからも活動していきたいと思っています。



【大先輩の近藤 恒夫さんと】

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

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。

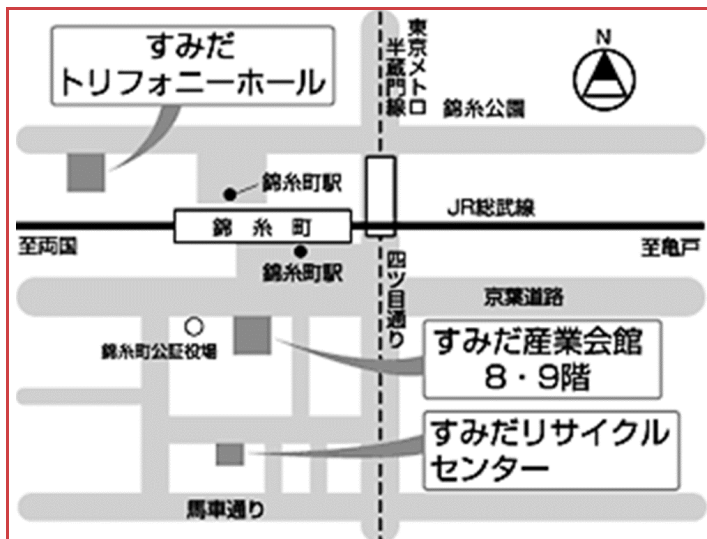
また、グループで学んだ事を実際の生活に活かせるようになるには、個別支援も大切です。個別のカウンセリングを通して個々の問題を整理しながらグループに参加して頂けると、教育プログラムの効果が最大限に発揮されると考えております。

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。

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

土曜日 13時～15時

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としたグループです。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日曜日

13時～17時 (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

沖縄県内の依存症の問題を抱えたご家族の為に家族会です。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に家族会です。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

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 のいふ。

依存症は回復できます。

RECOVERY

ISLAND OKINAWA

2025年11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。