

# RECOVERY

ISLAND OKINAWA

リカバリーアイランド沖縄

Vol. 50

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

「対話が作る回復の道」

九州厚生局 沖縄麻薬取締支所  
中村 明日香

# 琉球 GAIA

「リカバリーアイランド沖縄  
50号発刊に向けて」

鈴木 文一

## 依存症治療最前線

「START通信」

「対話が作る回復の道」

九州厚生局 沖縄麻薬取締支所  
薬物再乱用防止支援員

中村 明日香



# 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。

## リカバリーアイランド沖縄50号発刊に向けて

鈴木 文一

琉球GAIA代表理事  
自立訓練(生活訓練)事業所START 代表  
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



け止めてもらえる関係性です。回復は、意志の力や我慢だけでは続きません。孤立を避け、人との繋がりの中でこそ、現実で生かせる力が育まれるのです。

私は常々「繋がることのできる場所」として琉球GAIAはそうした場でありたいと考えてきました。これは単に依存症者同士の話だけではなく、家族や地域の社会資源にもあてはまります。ダルクをはじめとする回復施設、医療福祉、司法、麻薬取締支所による再乱用防止支援など、様々な立場が役割を持ちより、それぞれの強みを生かしながら連携することで、はじめて届くきめ細やかな支援があります。今まで「リカバリーアイランド沖縄」に収められている実践は、その連携が卓上の理想ではなく、現場で確かに機能していることを示していると思います。

最後になりますが、この50号は通過点です。これからも「リカバリーアイランド沖縄」が回復の現場から「安心・安全な場」で「本音を話せる仲間がいること」の価値を伝え続ける存在であることを願っています。琉球GAIAもまた地域の一員として誰もがやり直せる社会の実現に向け歩みを続けたいと思います。

琉球GAIAでは、2002年の開設当初より全国へ向けて回復の希望を届けるための季刊誌「琉球GAIA旬報」を発刊しました。そして2013年からリニューアルした「リカバリーアイランド沖縄」が50号という節目を迎えました。これまで多くの本人・家族や各分野の専門家の協力を得ながら発刊できたことを改めて心より感謝を申し上げます。協力を依頼した多くの方が快く引き受けていただき、発刊当初の想定以上に充実した内容の季刊誌発行を継続することができました。幸い反響も大きく、この季刊誌を手にとったことで本人・家族が治療や地域の社会資源に繋がった話を耳にするとこの上ない喜びを感じます。今日までに掲載されている専門家の話や実践、家族や仲間の声からは、「安心・安全な場」で「本音を話せる仲間がいること」が回復の土台であるという共通したメッセージが伝わってきます。依存症の根底には、その人が抱える「生きづらさ」や「不健康な人間関係」があります。これらは薬物やアルコール、ギャンブルなどの依存症者に共通することで、単に依存対象をやめるだけではなく、ある程度の時間を掛けながら取り組むべき課題です。回復とはこれらの課題

## 琉球GAIA

沖縄県那覇市古波蔵1-18-37  
☎ 098-831-2174

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(写真左)も開設し小規模ながらアットホームな雰囲気依存症リハビリに取り組んでいます。



## 家族会・季刊誌

琉球GAIAの家族会は東京・兵庫・沖縄の3か所で開催しています。依存症について理解を深め、本人へ効果的な対応をができることが目的です。季刊誌「リカバリーアイランド沖縄」は年4回は発刊しています。ホームページにも掲載していますので是非ご覧ください。



解決に向けて、安心できる場で、仲間と共に対話を重ね、良い関係を作りながら、少しずつ依存対象を必要としない自分の人生を取り戻していくプロセスだと考えています。

近年、琉球GAIA自立準備ホームには、少年院や刑務所から直接入所する方が増えてきています。背景には、薬物問題が低年齢化・深刻化している現状や、出所後に安心して回復や社会復帰を目指す場が十分とは言えない社会の課題があります。再発のタイミングで孤立してしまったり、安易に元の環境に戻るのには、再使用や再犯のリスクが高まります。だからこそ「出所・出院後に最初に繋がる場所」がその人の人生を大きく左右します。

私自身、保護司として活動し、少年院や刑務所で薬物教育にも関わってきました。また琉球GAIAとしても女子学園へ講師として女性スタッフを派遣しています。それらの活動の中で「相談できる安全な場がある事」「仲間と共に止めること」「本音を言える場所や人を見つけること」「相談できるようなこと」などをはじめ、依存症の知識や回復するコツを伝えています。大切なことは失敗も含めて受

# START通信



令和元年より開設した自立訓練・生活訓練事業所STARTは今年で開所7年を迎え、昨年は就労支援B型事業所も併設し、よりその人に合ったサービスの提供が可能となりました。本人や家族だけではなく、最近では医療機関や行政機関からの相談や見学も増え、アルコールをはじめ薬物・ギャンブルに問題のある方が、若年層からシニア層の方まで幅広く利用しています。これまでのミーティングや運動プログラム以外にも、ストレッチやヨガなど少しずつ内容も充実してきました。利用者、スタッフ全員そろっての食事会やレクリエーション活動も定期的開催し、仲間と一緒に食事をしたり、談笑することでより親近感がわき、笑顔も多く見られる様になっています。また就労支援B型でも畑作業や清掃活動、発送などの軽作業を取り入れ、時間を有効に使えることや感謝される喜び、得た賃金を計画的に使えるようになることなど、社会参加への下地づくりを心掛けています。

「しっかりと病気について知ること」、「仲間の中で対人関係スキルを身に付けること」、「一人で解決しようとしないで相談する習慣を身に付けること」、「施設を利用している間に自助グループに繋がる習慣をつけてもらうこと」そして「将来に希望が持てるようになること」がSTARTの役割だと考えています。

この7年間で多くの利用者がプログラムを修了し、社会参加や復帰を果たしています。彼らも空いた時間に午前中のミーティングに参加したり、午後の運動プログラムと一緒に汗を流したり、時には先輩として相談に乗ったりと利用者にとって良い刺激であり目標になっているようです。

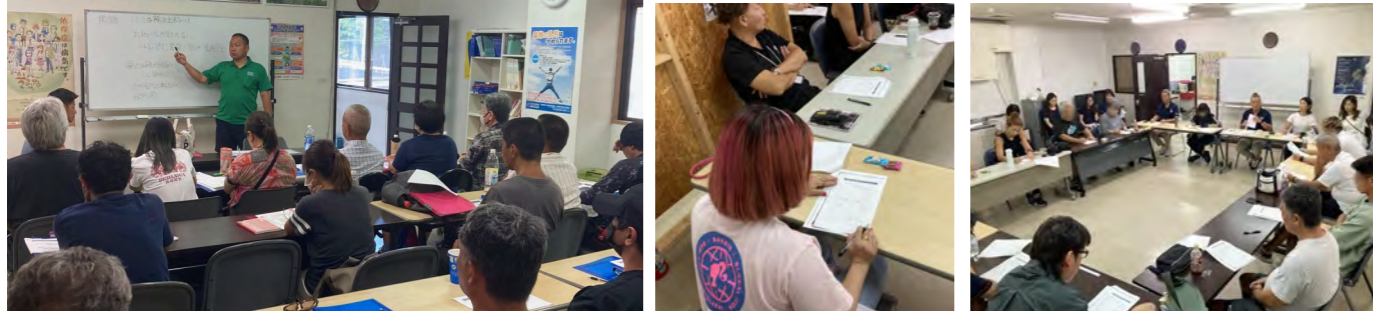
依存症からの回復は一人で行うのではなく、団体スポーツのようにチームで取り組む事が有効だとSTARTでは考えています。「信頼できる監督」「良いチームメイト」「頼りになる先輩」と出会い、生活の中で出てくる様々な問題点を仲間のいる安心・安全な場で解決できるようになることが社会復帰や参加への近道だと思えます。今後もさらに色々な年齢の人や様々な問題を抱えた人が利用したいと思えるような施設へ成長するためにスタッフ一同頑張っていきます。

ぜひ私たちのチームに入り回復への道のりを楽しみながら一緒に歩きましょう！

I can't but We can 私にはできないが、私たちならできる！

## 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

セミナーの一コマ

通常ミーティング

## 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る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。また北部合宿など自然の中で非日常を体験できるようなプログラムにも力を入れています。

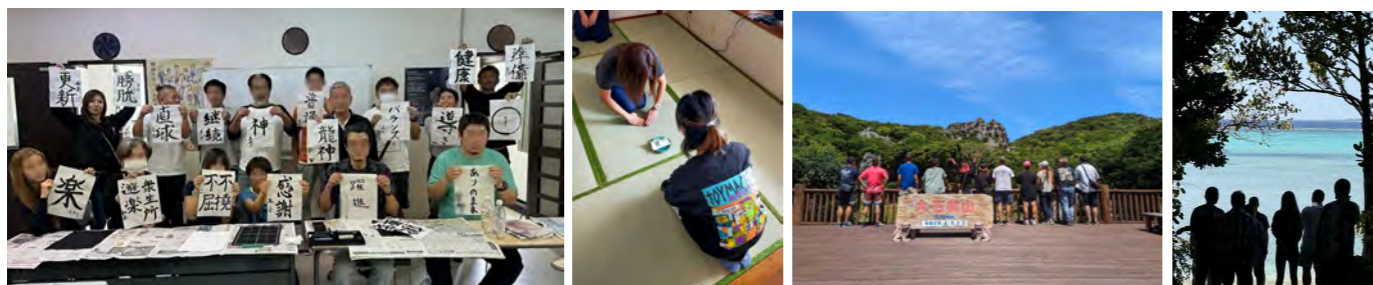


ヨガプログラム

クラフトワーク

桜まつり

リカバリーパレード



書初め大会

お茶会

北部合宿

## 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を受けやすく、セルフケアできるようにな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、本人への対応を学ぶことで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れ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: 沖縄県豊見城市字真玉橋135 NPKビル2-A「START」 参加費 1,000円



### 対話が作る回復の道

～支援員として大切にしていること～

九州厚生局 沖縄麻薬取締支所  
薬物再乱用防止支援員

中村 明日香



初めましての方も、お知り合いの方も、皆さまこんにちは。

九州厚生局沖縄麻薬取締支所で再乱用防止支援員として週3日勤務しております。中村明日香と申します。令和5年4月に就職し、令和8年4月で丸3年になります。以前は沖縄県内の精神科病院で約18年間、精神保健福祉士として勤務しておりました。依存症専門の病院ではありませんでしたが、依存症の方も入院や外来通院をされており、その支援の中でG A I Aや鈴木さんには大変お世話になってきました。

この度、鈴木さんから記念すべき50号への寄稿依頼をいただき、「私なんかが季刊誌に載る文章を書くなんて無理ですよ」と正直おののきました。

しかし、「麻薬取締支所の支援ってどんなことをしているのか」を知っていただく良い機会だと思いき、勇気を出してお受けすることにしました。ただ支援内容を説明するだけでは面白くないと思い、現在プログラムを受けてくださっている対象者の方お二人にも協力していただき、私が支援の中で大切にしていることと合わせてお伝えできればと思います。

皆さんは「麻薬取締・マトリ」と聞くと、違法薬物の捜査や逮捕を行う機関というイメージが強いかもしれません。しかし実際には、取り締まりだけでなく、違法薬物をやめたい・やめ続けたいという方への「再乱用防止支援」にも力を入れています。全国〇カ所の厚生労働省地方厚生局には、公認心理師や精神保健福祉士などの資格を持つ職員が再乱用防止支援員として17名配置されており、沖縄県では現在、私とその役割を担っています。プログラムは、薬物をやめたい・やめ続けたいすべての方が対象です。当事者だけでなく、家族・パートナー・支援者など、薬物の問題で困っている方が一人で抱え込まずに済むよう、一緒に対応策を考えるお手伝いも行っています。

(※主な支援内容や流れはスライドをご参照ください。)

それでは、お二人から支援につながったきっかけや面談で感じていること、なぜプログラムを続けているのか、そして読んでくださる方へのメッセージ等を書いていただきましたのでご紹介します。

なっています。1対1で話せるため正直な気持ちを伝えやすく、自分の現状を理解する大きな助けにもなっています。依存症の回復は人それぞれですが、「自分を大切にしたい」「周囲の期待に応えたい」という思いがあるなら、参加を勧めます。通い続けることで確かな成果を感じており、きっと良くなると信じています。

#### Aさん

保護観察期間中に、保護観察官から勧められた麻薬取締部(通称マトリ)での面談。私にとっては「特に断る理由もないので、気軽に参加してみよう」とくらいの軽い気持ちでした。それが正直なところでした。そんなマトリでの面談も、気づけばすでに6年ほど続いています。ここで何をしているのか?特別な講師による講義や啓発プログラムがあるのか?と聞かれれば、答えは「いいえ」です。特別なことは何もしていませんし、特別な話もしていません。それでもなぜ私がこんなにも長く通い続けているのか。理由はとてもシンプルです。ここでは、支援員さんに何でも話せて、何でも相談できるからです。他愛もない日常の世間話でもいい。薬物離脱の苦しみや、現在・将来の生活への不安でもいい。家族や友人、恋人にも話しづらい薬物に関する問題や、それに伴う深い不安まで「どんな内容でも、偏見なく受け止めてくれる。それが麻薬取締部の支援員さんです。支援員さんは決して何かを私に強制はしません。ただ、私の話をしっかり聞いてくれます。そしてもし私が必要とする時には、親身になって具体的な助言や支援を考えてくれます。そんな何気ないやり取りを続けるうちに、ふと「薬物を絶つたその先にある何か」に気づきかけがそこにありました。私は、薬物を絶つた先に幸せがあると信じています。そしてそれは、私だけではなく、あなたにも必ず訪れるのだと確信しています。6年前の私は、ただ「気軽に参加してみた」だけでした。それが今、薬物を離れて生きる道を確かに見つけられた理由になっています。あなたも、きっと同じように変われる。私はそう信じています。だからこそ伝えたい!今、一人で迷っているなら、どうか一度だけ麻薬取締部の相談窓口足を運んでみてください。小さな一歩が、あなたの新しい道を照らす光になることを、私は知っています。

#### Bさん

私は覚醒剤使用により6年ぶり2回目の逮捕となり、裁判を少しでも有利に進めるため、弁護士のお勧めで保釈期間中に沖縄県業務課へ相談し、薬物乱用防止教室(G A I A主催の認知行動療法セミナー)に参加することになりました。2回目の逮捕で拘禁刑は免れないと思っており、「裁判のためだけに受講する」という姿勢にも反省の足りなさを感じていました。だからこそ、結果に関わらず自分のために学ぼうと決めました。業務課での面談では、担当者の方から「G A I Aに加え、麻薬取締支所が実施する認知行動療法プログラムにも参加してみれば」と勧められ、裁判までの3ヶ月間、週2回の受講が始まりました。

G A I Aのセミナーには私を含め8名ほどが参加し、薬物だけでなくギャンブルやアルコールなど、さまざまな依存の課題を抱える人が集まっていました。グループミーティングでは正直に話せる環境があり、他の参加者の話から多くの気づきを得られ、参加するだけでも意義を感じました。ただ、認知行動療法を生活に落とし込むには、自分と真正面から向き合う必要があります。依存症とは何か、依存的行動の背景や引き金となる環境は何かを自分のケースに当てはめて整理し、日常で距離を取る方法を学ぶことが目的でした。友人や家族、仕事仲間の支えもあり裁判は執行猶予となりましたが、このプログラムはあくまで自分のためのものです。裁判後もG A I Aのプログラムに参加し、同じ内容を2回受講したことで理解が深まり、気持ちの変化にも気づけました。これは大きな発見であり、可能な回数参加を勧めたいと思います。

現在は仕事の都合でG A I Aには通っていませんが、麻薬取締支所で月1回、90分ほどの面談を受けています。面談場所が裁判所隣の検察庁内にあるため、逮捕時や裁判時の気持ちが自然とよみがえり、薄れかける反省を保つ「心の礎」に

### 主な支援の内容

無料

#### 個別面談

相談者の状況・状態に応じたプログラム  
「まとりは」「LIFE」テキストを使い分け  
体調確認や近況確認・雑談 等

#### 紹介・つなぎ

医療機関・支援施設・自助グループへの案内・同行

#### 勉強会

薬物についての正しい知識や関わり方、対処法について学ぶ

#### 家族相談

家族・パートナー・支援者の状況に応じて今できる対策を一緒に考える

「家族心理教育」「CRAFT」テキストを使ったプログラム

# 依存症治療最前線

## The Most Advanced Addiction Treatment

お二人のお話からも伝わるように、支援の形や感じ方は本当に人それぞれです。しかし共通しているのは、「安心して話せる場所があること」が回復の大きな力になるという点だと感じています。ここからは、支援員として私自身が面談の中で大切にしていることを少しお伝えしたいと思います。私が面談の中で大切にしているのは、「自分の知らない世界を教えてもらう」という姿勢で相手の話を聞くことです。日常の出来事や薬物に関する体験から、その人が何を感じ、どんな思考を経て、どのような行動に至ったのかを、良し悪しの判断をせず、丁寧に聞き取り理解しようと努めています。その中で、相手自身が見つけた役に立つ考え方や対処法に気づき、私も一緒に学ばせてもらっています。また、その考え方や対処法を他の対象者にも共有してよいか確認し、許可を得たうえで紹介することもあります。私を感じたことや思ったことも率直にお伝えし、その時々でできる提案をします。実行するかどうかは相手に委ね、テキストを使うかどうか、テキストの内容も含めて、その人の状況に合わせたタイムリーな面談ができることが、1対1のプログラムの良さだと感じています。さらに、麻薬取締支所に足

を運んで面談するという行為そのものが独特の緊張感を生み、心理的な歯止めとして役立つと話す方も少なくありません。

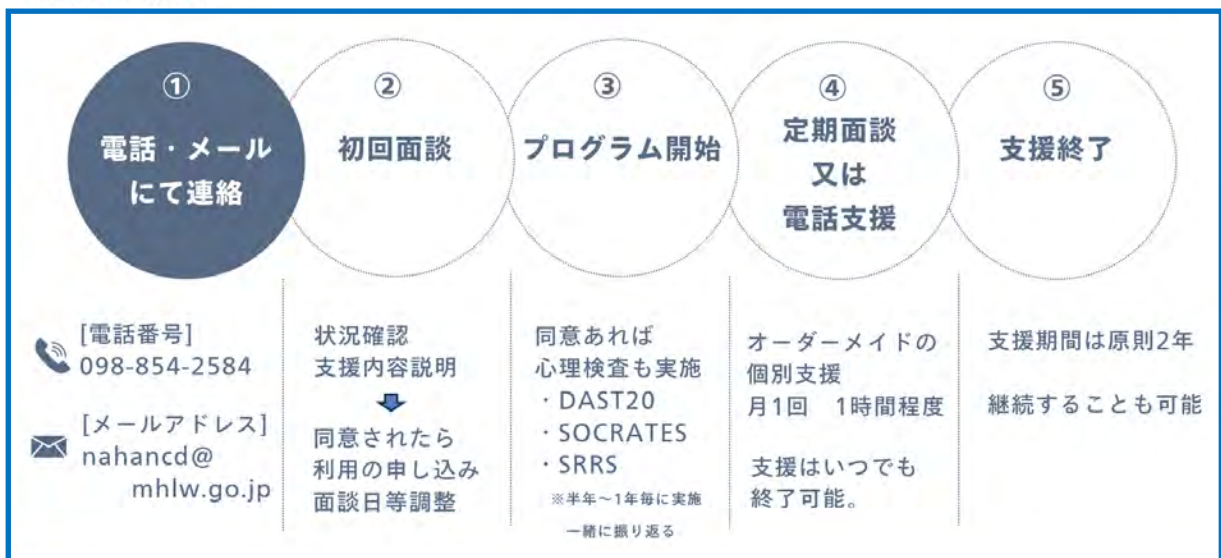
回復や望む生活の実現には、無数の出会いや選択肢があると思います。その中の一つとして、麻薬取締支所の支援があることを知っていたら幸いです。最後に、「私自身が一人で抱え込まないこと」も大切にしています。うまくいかないことがあっても、安心して話せる仲間に聞いてもらったり、研修会に参加してアイデアを得たり、気持ちを切り替えるきっかけをつくるようにしています。話を聞いていただいている皆さまいつもありがとうございます。今後も地域の社会資源の一つとして、安心して選んでつながってもらえる存在でいられるよう、役立つプログラムや支援を提供できるように精進していきたいと思っています。



令和7年度  
薬物再乱用防止支援  
に関する研修会



### 支援の流れ



# 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。

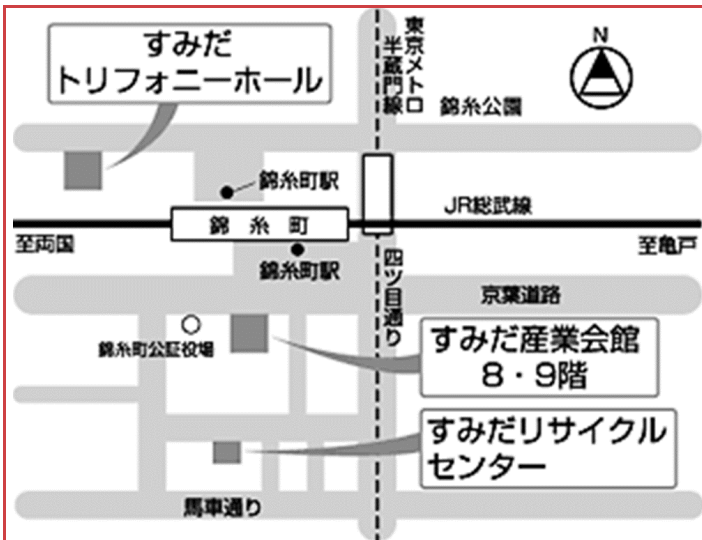
また、グループで学んだ事を実際の生活に活かせるようになるには、個別支援も大切です。個別のカウンセリングを通して個々の問題を整理しながらグループに参加して頂けると、教育プログラムの効果が最大限に発揮されると考えております。

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おります。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

のひと。

依存症は回復できます。

**RECOVERY**

ISLAND OKINAWA

2026年2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。