

RECOVERY

ISLAND OKINAWA

リカバリーアイランド沖縄

Vol. 51

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

琉球 GAIA

今号は「仲間の声」を特集し、4名の仲間の体験談を紹介します。それぞれの仲間が今は落ち着いた生活を取り戻しつつありますが、治療前や治療に繋がった直後の様子を綴っています。彼らの体験談が未だ苦しんでいる仲間やその家族の希望となってもらえれば幸いです。



TEAM.START

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。



I never give up soon!



琉球GAIA
Aさん



私が初めてお酒を飲んだのは学生の頃。友達と好奇心から飲んだ一杯は喉にシュワツときて、体がふわっと軽くなりました。口が達者になり、楽しさが倍増する感覚に魅了され、すぐにお酒の虜になりました。

高校卒業後は夜のお店で働き、毎晩ボトルを開け、滝のように飲み、記憶をなくすこともよくありました。飲みながら身支度し、心のボルテージを上げて街へ繰り出す。それが当たり前になりました。

ある日、激しい腹痛に襲われ、アルコール性急性重症膵炎と診断されICUで壮絶な入院生活を経験しました。医師に「断酒しかない」と告げられ、一度はやめました。が、「少しぐらいならいいだろう」と再び飲酒。そこから歯止めがからなくなり、お酒が抜けると、手の震えや強い不安に襲われるようになり、震えや不安を止めるためにまた飲むという悪循環に陥りました。

入退院を6回も繰り返し、肝硬変と診断されました。それでも「私は大丈夫」

「私は死なない」と本気で思っていた私は、完全にアルコール依存症でした。そして29歳のときにアルコール依存症だった父が突然亡くなり、初めて「酒で人は死ぬ」という事実と、お酒の怖さを心から実感しました。はじめて「お酒を止めた方が良いかも」と思い始めたのです。

それからは自分なりの止め方で断酒に挑戦していましたが、一人で止めるのは難しくなり沖縄の琉球GAIAに入寮し、共同生活をしながら断酒を目指すことになりました。

そこで自助グループと出会いました。初めて参加したとき、メンバーがそれぞれの過去の失敗談を笑いながら話している姿に大きな衝撃を受けました。これまでに恥ずかしくて隠してきた出来事を、正直に語り合える場所がある。そこに私は救われました。はじめてお酒の代わりになりそうな存在と出会えたのです。

仲間の話を聞き、自分の体験も少しずつ語れるようになり、心の扉が少しずつ開いていきました。環境を変えて琉球G

AIYAや自助グループの仲間の中で過ごすことで「飲むのが当たり前」から「飲まないのが当たり前」へと変わっていききました。しらふで困難を乗り越え、自分を見つめ直し、お酒に代わる趣味や目標もできて笑顔が増えました。

こう書いていると順調な回復と思えますが、私は一度大きなスリップをしています。断酒が9か月ほどになった頃に体調不良が続き、女性ハウスで一人悶々と過ごした時でした。一度スイッチが入ると一人では止めきれず、嘘や言い訳が多くなり、さらに自助グループへの参加も減り、自己嫌悪で飲んでしまう。リセットの為に入院したり帰阪しても状況は変わらない。そんな状態が2ヶ月ほど続きましたが、大きな転機が訪れます。

アディクションフォーラムでの体験談発表です。クリーンな時期に引き受けました。が、今の連続飲酒の状況で「話が出るのか？」とまた「今の私が話してもいいのか？」とすごく悩みました。仲間やスタッフと相談して発表することになりました。が、当日は頭が真っ白で正直どのような話をしたのかよく覚えていません。ただ、最後の平安の祈りははっきり覚えています。

会場内のどこかにいる鈴木代表に「鈴木代表！聞いていますか？平安の祈りの最初の声掛けをお願いします！」と呼びかけました。すると会場から鈴木代表の声で「聞いています」と返事があり、少

し時間をおいて「神さま！」と大きな声掛けをしてくれました。すると会場にいたほとんどの方が「平安の祈り」を唱えてくれたのです。震えました。100人以上の祈りが私に力と希望を与えてくれたのです。この出来事が今のクリーンの出発点となり振り返ると、何故か私は逃げ出さず仲間の中に身を置き続けていたことに気づけました。そして仲間だけではなく、家族や親身になってくれるスタッフの存在にも改めて感謝の気持ちが高まり、沸き起こってきたのです。それから心機一転し再びクリーンな一日一日を積み上げていきます。

今はクリーンも1年に近づき新たな目標が出来ています。それはスタッフになることです。私の経験を後から続く新しい仲間伝えていく。その中で一人でも多くの未だ苦しんでいる仲間の希望になつてもらえれば、私の苦しみは無駄ではなかったと感じることができると思っていますし、それを楽しみにしている私がい

ます。回復は一人ではできません。仲間の中にいるからこそ気づきが生まれ、前を向くことができます。私はお酒に対して無力です。でも今、三十一歳の私は「もうお酒は必要ない」と思えるようになりました。

今日一日、支えてくれる人々たちへの感謝を胸に。

I never give up soon!

(私は決して簡単にあきらめない！)





琉球GAIA

UTさん

こんにちは、UTです。
私は現在、沖縄の依存症回復支援施設「琉球GAIA」に繋がって約6年になります。私のアディクション（依存症）はギャンブルです。

施設に繋がる前の私は、ギャンブルに明け暮れていました。

はじめにギャンブルをしたのは18歳の時、遊びながらお金を稼げる、安易にそう考えていました。

生活も普通に送り、しばらくの間は楽しめました。しかし、負けが増えてくると、取り戻さないといけない焦りと、罪悪感から、借金を始めて、あっという間に100万円を超える金額に膨れ上がりました。

毎月、返済をしては、また借りる。その繰り返しで、状況が悪くなっている自覚は

されそうになる日々。

その苦しみの中で、ようやく私は一つの真実に辿り着きました。

それは「今まで明らかに上手いかなかった自分なりのやり方では、絶対に物事は成功しない」ということです。「もうあの時のようになりたくない。あんな惨めな思いは二度と嫌だ」

その一心で、私は自分のプライドを捨て、仲間のアドバイスを素直に聞くことを心掛けた。最初は極端なほど、仲間の話に耳を傾けて、これまでのやり方と違う方法を実践することを徹底しました。

通所しながら、クリーンを第一に考え、仲間のそばから離れない。これまでの自分なら「いや、でも」と反発していた言葉も、回復の先ゆく仲間の知恵として一旦は受け入れてみる。

これが、これまでの私と今の私の決定的な違いで、今の生きやすさを与えられている大元なのかも知れません。

現在は通所という形で仲間と繋がりが続いています。通いでクリーンを続けていくこと

あっても「これ以上悪くならなければ、まだ、ギャンブルを楽しめる。」と本気でそう信じていました。普通ではあり得ませんが、その頃の私はギャンブルを上手にやれば必ず勝てるものと思っていました。

周りの人達には普通の人間を演じながら、裏では借金を作っての自転車操業。最終的に自分ではどうにもならなくなる親に泣きつき、肩代わりしてもらった。

そんな「代払い」を何度も繰り返しましたが、その度に「もう二度としない」と心に誓ってもその誓いが1週間と持続することはありませんでした。

最終的には完全に生活も破綻し、夜逃げ同然の状態で居場所を失いました。

絶望の淵にいた私を救い出してくれたのは、見捨てずに

の厳しさも学びました。簡単ではないです。

毎日夜は仲間と離れるので、こっそりとギャンブルをしてやろうと企んだ過去もあります。

周りにいい顔だけ振り撒くのもやめ、素直に毎日できることをやる。完璧に出来ることなど、誰にもなく、それは自分も同じだと、素直に笑いながら、普通の生活をしたいと願い、ひたすら続けました。

私の生活の基盤は、12ステップの実践、体力と精神を整える運動プログラム、そして正直な思いを分かち合うミーティングです。

施設の仲間と野球をやれること、外部の方と関わりながら、仕事をさせてもらえること、施設外で仲間と共にゴルフをラウンドできること。パートナーと子供と愛犬と暮らせること。私はクリーンを手放すとその途端、いつも全てを失ってしまいました。

スリップすると、0からではなく、マイナスからやり直す、それくらい辛い経験をしてきました。

いてくれた家族の助けであり、そのおかげで今の施設、そして回復を共に歩む仲間たちと出会うことができたのです。

琉球GAIAでの約1年半の入寮生活が始まりましたが、当初の私は、ギャンブルさえやめれば人生は元通りになると信じて疑いませんでした。「ギャンブルはやめたいが、その他の自分の性格やこれまでの考え方、行動パターンまでは変える必要はない。実のところは、変えるべきと気づきながらも、そこは変えたくない」という強い頑固さがありました。

今振り返れば、それは新しい自分に生まれ変わることに「恐怖」だったのかもしれない。本当の自分と向き合っていたのだと思います。

この先もクリーンを絶対的に一生続けていく自信はありません。それが依存症という病気の怖さだと思っています。ただ、今日一日、平和に自分の性格上の病気（欠点）が出た日でもスリップだけではない。その積み重ねを続けていく自信はあります。

自ら仲間から離れて、自分の意思のみでクリーンを継続することは、今の私には到底不可能です。

仲間を頼り、助けを借りながら、今日という一日を平和に過ごす。借金に追われず、嘘をつかずに済む「普通の生活」に感謝できている今の状態は、以前の自分ではあり得ない奇跡のようなことです。

これからも、決して先を急がず、焦らず、与えられたこの環境で、今日自分にできることを淡々と積み重ねていきます。

仲間の助けを借りながら、一歩ずつ、回復の道を歩み続けます。





た末の決断だったのでしよう。

入寮後、日中は回復プログラム、夜間は自助グループへ参加していましたが、スタッフの目を盗んでは飲酒を繰り返していました。それでも自助グループ、特にAAへは積極的に参加していました。2025年1月の寒い夜に近くの公園で飲酒し眼鏡を無くしてしまい、スタッフと一緒に眼鏡を探しましたが、これが最後の飲酒で、クリーンはもうすぐ18ヶ月になります。なぜいきなりお酒が止まったかはいまだによくわかりません。おそらく琉球GAIAやAAの仲間たちがミーティングで話したことが私に染み込んでいたのではないかと思います。

AAハンドブックの一文で「なぜ、私達はここにいるのか」という言葉があります。AAで教わったのはこの依存症の回復において、人の悩みや生きづらさ等、100人いれば100通りの考えがあり、回復にプロセスやセオリーも無い。深刻な精神障害に苦しんでいる人もいるが、健康な心と身体を取り戻したいのなら、謙虚にこの依存症という病気を受け入れ、治療に向けた第一歩を踏み出す。その第一歩が私は琉球GAIAであ

自分らしい未来を



琉球GAIA
Lさん



「あなたはアルコール依存症ですね」その医師から告げられました。その時は全く驚きもせず素直にその言葉を受け止めていました。

20歳ころからお酒を飲み始め、はじめは適度に楽しんでいましたが、段々と仕事に支障が始め遅刻や欠勤が増えてきました。見かねた上司からアドバイスはありましたが、お酒の量は増え続け、仕事を休まざる得なくなりました。その時に産業医からのすすめで琉球GAIAでカウンセリングをすることになりましたが、お酒は止まらず結局仕事を手放すことになりました。

離職後、琉球GAIAへ通所し、治療プログラムに専念することになりましたが、家族に知られないよう隠れて飲むようになり、問題を起こしては少しの間断酒し、再び飲んでしまう事を繰り返すうちに前記の医師からの宣告です。

りAAでした。そのミーティングでの仲間の話がいつの間にか、私の自覚しないうちに良い影響を与えたのでしよう。

AAで教わった一つに「死を直視することが生を輝かせる」である以上「ずっと生き続けたい」「大切な人とずっと一緒にいたい」という思いが、このままこの病気を放置しているといつか断たれるという事実があります。そして、その末路には「叶わない夢がある」という事実があります。どれも避けては通れない。しかし、闇があるところには必ず光も存在するはずです。どんなに厳しく見える現実にも、いえ、厳しく見えるからこそ希望の光もまた強く輝くものだと思います。

また回復の三本柱「正直さ」「心をひらくこと」そして「やる気」の3つが重要で、どれも深掘りしていく必要があります。回復の先の未来「過去は変えられないけど、未来は自分の力で変えていける」そう信じて今をどう生きていくのか模索しながら今後も断酒生活を継続し、飲酒していた時には想像できないような、本当の自分らしい未来を切り開きたいと思っています。



Lさんの水槽から

「アルコール依存症」であることは素直に受け入れましたが、医師はその後「そのまま入院してください、貴方はこのままでは本当に死んでしまいますよ」と忠告し、まるで私は死刑宣告をされたような気になりました。初めて死が頭をよぎり、「いやいや、数日経てば、また飲めるようになるだろうし、そんな大げさな」と不安を打ち消すように軽く考えていましたが、自分以外の関係者、家族や医師までが真剣に考え抜いた結論が入院させることでした。

渡々、入院生活を受け入れ、回復プログラムがスタートしましたが、軽く考えていた私は退院後に琉球GAIAへの通所を再開しても度々飲酒し、家族も「一緒に住めない」ということで2024年の年末に琉球GAIAへ入寮することになりました。日に日に悪くなっていく私を家族もどうかして救いたいと考え

感謝



琉球GAIA
Rさん

私は30代で薬物依存症となり、精神病院への入院を経験しました。退院後、ダルクに入寮し、回復への一歩を踏み出しましたが、退寮すると再びクスリに手を出してしまい、同じ過ちを繰り返しました。入退寮と再使用を4度も繰り返した。その度に自分の弱さと向き合わされる日々が千々来しました。回復したいという気持ちはありませんが、クスリへの執着から抜け出すことができず、自分でもどうしていいのか分からない状態でした。そんな中でも、母は変わらず私を見守り続けてくれました。見放されてもおかしくない状況の中でも、母は決して私を見捨てることはありませんでした。また家族や仲間の支えも私にとって大きな力になりました。一人では乗り越えられなかったことも、支えてくれる人たちがいたからこそ何度でも立ち上がろうと思えることができたのです。

現在私は沖縄の地で生活しています。6年ほど前に琉球GAIAに入寮し、今はクリーンが2年以上続き、今年の5月から正式にスタッフになるためにスタッフのアシスタントをしています。

GAIA入寮当初も、頭の中は常に薬のことでいっぱい強い執着があり、スリップを何度も繰り返しました。勝手に帰阪し、2ヶ月ほどクスリを使いながら生活しボロボロになって戻ったこともありました。またギャンブルが再開したことをきっかけに自暴自棄になり、再び勝手に帰阪しクスリを使い続けることもありました。しかし私がスリップしている間も心配したスタッフが電話をしてくれたり、母も私がスムーズに施設に戻れるよう力添えしてくれていたのです。結局これが最後のスリップです。

今はこれまでとは違い、穏やかな環境の中で自分自身と向き合いながら回復の道を歩んでいます。以前のようなクスリへの強い執着に苦しみ支配されることもなくなりました。クスリのことを考える時間はほとんどなくなり、それよりも「回復したい」「成長したい」という前向きな気持ちで自然と湧いてくるようになっていきます。もちろん過去の出来事が消えることはありません。自分がしてき

たこと、傷つけてしまった人たちのことを忘れることもできません。それでも、その過去から目を背けるのではなく、しっかりと受け止め、自分の一部として認めていきたいと思っています。そしてその経験を無駄にするのではなく、これからの人生をより良く生きるための力に変えていきたいと考えています。回復の道は決して簡単なものではありませんが、支えてくれる家族や仲間への感謝を忘れず、一歩一歩前に進んでいきたいと思っています。そして、同じように苦しんでいる人たちに対しても自分の経験を通して何かを伝えられる存在になれたらと思っています。

この原稿を書いている期間(4月)に家族が来沖してくれました。母親だけではなく妹夫婦も一緒に観光や食事をしたり、姪っ子とプールで遊んだり充実した時間でした。昔のように孤独ではない普通の幸せを手放したくないと強く感じ、クリーンへのモチベーションがさらに強まった出来事だったので追記しておきます。



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。

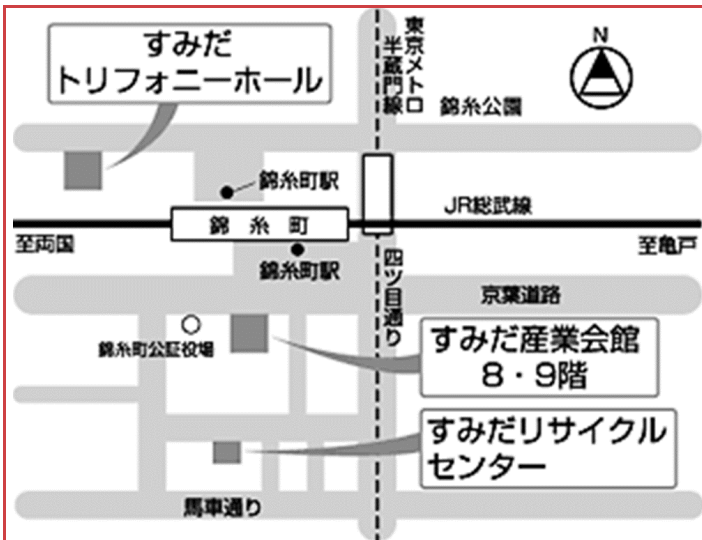
また、グループで学んだ事を実際の生活に活かせるようになるには、個別支援も大切です。個別のカウンセリングを通して個々の問題を整理しながらグループに参加して頂けると、教育プログラムの効果が最大限に発揮されると考えております。

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。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: 毎月第2・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: 奇数月の月曜日 15時30分～17時
開催月上旬にホームページで日時を掲載します
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。

依存症は回復できます。

一緒に、考えよう

依存症

START。

 Takkaja.com

RECOVERY



GAIA



START

ISLAND OKINAWA

2026年5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。