

RECOVERY

ISLAND OKINAWA

リカバリーアイランド沖縄

Vol. 52

PLEASE
TAKE IT FREE
ご自由に
お持ち帰りください
無料

生活訓練
就労継続支援B型事業所
START特集



Photo by *Takkoja.com*



TEAM.**START**

今号は琉球GAIA連携施設の自立訓練・就労継続支援B型多機能型事業所「START」を特集しました。

「START」では依存症からの回復に特化したプログラムを提供しており、自助グループなど地域資源を活用しながら利用者のより安全な社会参加へのサポートを行っています。この季刊誌を読んだ方が福祉サービスへの理解を深め、施設利用のハードルを下げることで幸いです。

琉球
GAIA

Photo by *Takkgia.com*

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。

私たちは、アルコール・薬物・ギャンブル等の
依存症問題で困っている「本人」「ご家族」「関
係者」の支援や知的・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 特集

沖縄県認定 指定障害サービス事業者自立訓練事業所

アルコール

薬物

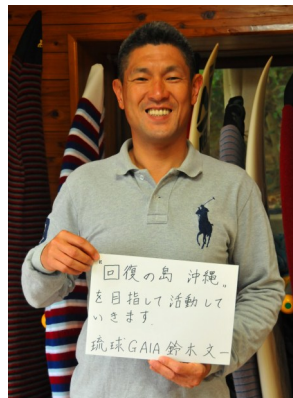
ギャンブル

利用者募集中

いつでも見学できます

☎ 098-987-0640

月～土曜日10:00～16:00（日曜日はお休みです）



START代表
鈴木 文一

こんにちは START代表の鈴木文一です。今号は自立（生活）訓練・就労継続支援B型多機能事業所「START」を特集します。これまで多くの仲間やご家族との出会いがあり、一人ひとりの回復への歩みに寄り添ってることができました。

支えてくださったご家族、関係機関、地域の皆さま、そして何より回復に向き合ってきた仲間たちに、心から感謝しています。最近、私たちが特に感じているのは、若年層からの相談が増えていることです。大麻、市販薬、処方薬の乱用、OD（過量服薬）など、その背景には単なる「薬物の問題」だけではなく、学校や仕事、人間関係、家庭、孤独など、さまざまな生きづらさを抱えている若い人たちがいます。

STARTには20代から70代まで、幅広い年代の方が利用されています。だからこそ、一人ひとりの年齢や生活歴、抱えている課題を理解し、その人に合ったプログラムを提供することが大切だと考えています。

依存症からの回復には「やめ方の技術」や「コツ」があります。気持ちだけでやめ続けるのではなく、自分の考え方や行動のパター

ンを知り、再発を防ぐための具体的な方法を身につけていく。そのために再発防止プログラムを受講していただき、自助グループで長年培われてきた12ステップの考え方を、施設で取り組みやすい形にパッケージ化したRDP（リカバリーダイナミクスプログラム）も提供しています。

そして、回復には「何か夢中になれるものを見つけること」も大切です。STARTでは午後の時間を活用し、フィットネスジム、野球、ウォーキング、パークゴルフ、農作業など、体を動かす活動を行っています。また、DVD鑑賞やジグソーパズル、図書館での読書など、それぞれが興味を持てる活動にも取り組んでいます。

依存症からの回復というと、「酒・薬・ギャンブルをやめること」に目が向きがちですが、やめた後に何をして過ごすのか、どんな仲間と時間を過ごすのかということも非常に重要です。自分が夢中になれるものを見つけ、生活の中に楽しみや目標を増やしていくことが、回復を支える力になります。

そして、もう一つ大切なのが「仲間」です。

STARTでは月に一度、仲間全員で食事を会を行っています。みんなで食卓を囲み、食事をしながら、ゆんたくを楽しむ時間です。日頃のプログラムとは少し違った雰囲気の中で、何気ない話をしたり、お互いの近況を聞きながら談笑する。こうした時間の積み重ねが、仲間とのつながりを深めていきます。

回復は、一人で取り組むものではありません。スポーツを考えてみても、一人でトレーニングすることも大切ですが、チームで声を掛け合い、励まし合いながら取り組むこと

で、大きな力が生まれます。依存症からの回復も同じです。苦しい時に支えてくれる仲間がいて、うまくいった時には一緒に喜んでくれる仲間がいる。そのつながりが、回復を続けていく大きな支えになります。

繰り返しになりますが、回復とは、単に酒や薬、ギャンブルをやめることではありません。自分自身を見つめ直し、人とのつながりを取り戻し、自分らしい生活を築いていくこと。そのための環境を、STARTでは仲間とともにつくっていきたいと考えています。

先日、豊見城市の徳元次人市長を訪ね、現在の沖縄県内における依存症を取り巻く状況についてお話しする機会がありました。市長は勉強のために断酒会にも参加された経験があり、依存症問題に対して非常に熱心に取り組んでおられることを知りました。地域の行政と、依存症からの回復を支える現場がつながることの大切さを改めて感じました。

琉球GAIAは、24年前に豊見城の地でスタートしました。そして今もSTARTはこの地域に根を張りながら活動しています。

これからも地域に根づいた依存症リハビリテーションと障害福祉のプログラムを大切に、時代とともに変化する依存症の問題にも柔軟に対応していきたいと思っています。

「一人でも多くの仲間の回復をサポートする」。

その初心を忘れず、スタッフ一団力を合わせ、仲間とともに、回復への道を歩んでいきたいと思っています。

「やめたい。でもやめられない。」

こんな苦しみを一人で抱えていませんか？
ぜひ私たちのチームに入り、一緒に回復の道を歩みましょう！

週間プログラム

STARTのプログラムは午前中は依存症に関するミーティングやセミナー等の座学、午後は身体を動かすプログラムで構成しています。就労継続支援B型でも午前中は同様のプログラムで午後は生産活動や運動プログラムに取り組んでいます。またサービス終了後に自助グループに定着するために参加希望者の送迎も行っています。

下記のプログラム表には表記されていませんが、月に一度食事会や他施設との合同レクを行うことで、非日常を味わい生活に潤いを感じられるよう配慮しています。

送迎に関しては距離に制限がありますのでご相談をお願いします。

	月	火	水	木	金	土	日
9 : 30	START 開 場						セルフケア
10 : 00 ～ 11 : 30	RDPプログラム (12ステップ)	ミーティング	ミーティング	依存症に関する セミナー ミーティング	ミーティング	認知行動療法 ミーティング	
11 : 30 ～ 13 : 00	昼食(各自) 午後の運動プログラムの準備 生産活動(B型利用者)						
13 : 00 ～ 15 : 00	運動プログラム 生産活動	運動プログラム 生産活動	運動プログラム 生産活動 レク	運動プログラム 生産活動 女性のための プログラム	運動プログラム 生産活動	運動プログラム 生産活動	
15 : 00 ～	15:00でSTARTプログラムは終了ですが、自助グループ参加希望者は 連携施設の琉球GAIAで待機してもらい送迎もしています。						
19 ; 00 ～	自助グループ N A	自助グループ N A	自助グループ G A	自助グループ A A	自助グループ N A	自助グループ N A	

こんにちは。STARTの管理責任者をしている吉田です。STARTでは依存症に特化したプログラムを障がい福祉サービスの自立訓練内に活用しながらサポートを行っています。依存症治療と福祉サービスの親和性についてお話しします。依存症治療と自立訓練は、相互に影響し合う関係にあります。STARTで行われているミーティングやセミナーなどの座学、運動など身体の変化が期待できるプログラムをSTARTのような共同体の中で提供することで、健康的な人間関係の構築のヒントになったり、断酒や断薬、ギャンブルをしない状態を維持することに繋がります。また自立訓練を通して、自己管理能力や社会生活能力が向上し、地域やコミュニティで



STARTサービス管理責任者
吉田 謙治

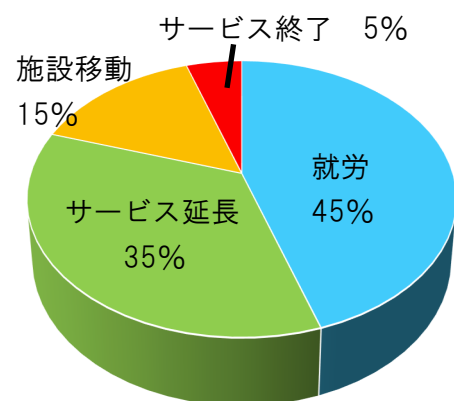


左から吉田謙治START管理者、鈴木文一START代表、
徳元次人豊見城市長、草野卓也琉球GAIA施設長

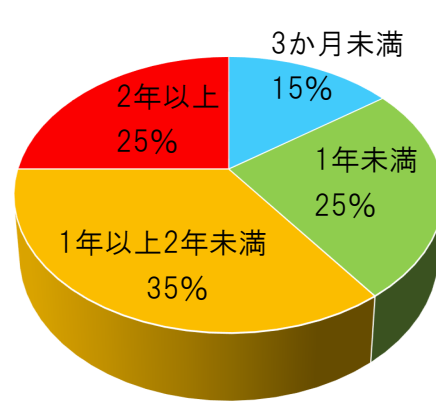
の居場所や役割りを得ることも再発防止に繋がり、依存症からの回復を支えていきます。このように両者は相互に補完し合い利用者の自立と社会参加を継続的に支える重要な関係にあるといえます。

これからの利用者にとって社会との懸け橋となるように地域資源を活用しながらサポートしていきたいと考えていますので、今後ともSTARTを宜しくお願いします。

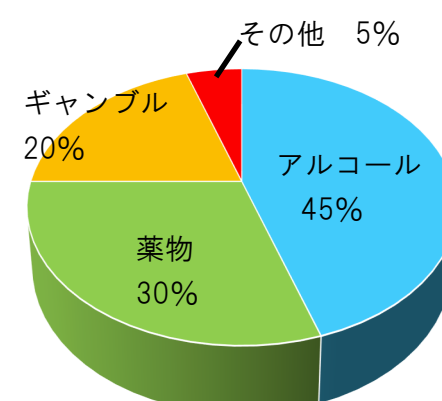
令和元年～令和8年3月まで



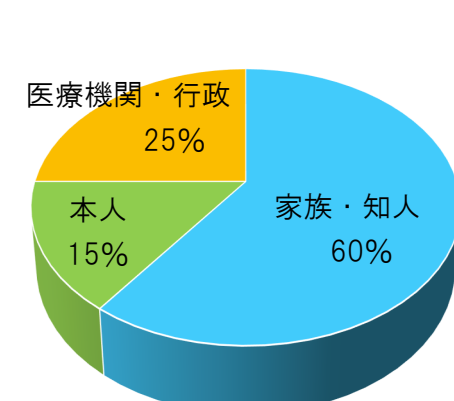
退所後に就労したほとんどの方は6か月以上仕事を頑張っています。サービス延長は、3年目更新や就労継続支援B型への移動も含めています。



長くSTART利用に通った方が良いわけではありませんが、サービス終了後に就労し、安定した生活を継続できている方の多くが1年以上プログラムを受講しました。



薬物やギャンブルでは若年化が顕著で、その対象もネットカジノ等のスマートフォンを使うものやエトミデート等の広がりも問題となっています。

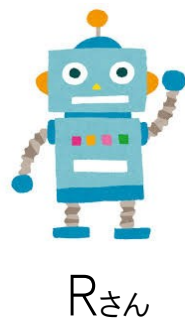


電話・メール・来所での相談活動。家族・知人からの相談が主ですが、本人が主体的に相談してきた場合は、その回復率が高いのも特徴です。

STARTの現状と実績

利用者の声

1人では回復できなかった私が、
仲間と出会って学んだこと



こんにちは。パチンコ依存症のRです。
私は18歳でパチンコと出会いました。最初に大きく勝った経験が忘れられず、「また勝てる」という思い込みから、気づけば約20年間、ギャンブル中心の生活を送るようになっていました。もともと私には吃音があり、人とのコミュニケーションに苦手意識を抱えていました。内向的な性格でもあり、生きづらさや不安を感じる事が少なくありませんでした。今思うと、ギャンブルは、お金を増やすためというより、そうした苦しさを一時的に忘れさせてくれる「鎮痛剤」のような存在に替わっていったように思います。

大学時代には借金を重ね、返済のために働きながら通学しましたが、最終的には退学しました。その後も収入を増やせば何とかなると思い、県外へ働きに出ましたが、依存症は収入が上がっても、場所を変えても変わりませんでした。最終的に、糖尿病と双極性障害が同時に発覚して動けなくなり、自己破産も経験しました。身体が動くようになってからは、それでも「借金

STARTに通って
変わったこと



私はギャンブル依存症から抜け出すため、自立支援施設「START」に通いました。スタートに通うことになったきっかけは、両親と一緒にギャンブル依存症について相談するため、沖縄県精神福祉センターを訪れたことでした。そこでSTARTを紹介していただき、通うことになりました。

通い始めたばかりの頃は、自分がギャンブル依存症であることを、すぐには認めることができませんでした。しかし、STARTでいろいろな人の話を聞き、自分自身も毎日違ったテーマについて過去の経験やその時に感じていたことを話す中で、少しずつ自分自身と向き合えるようになりました。自分の思っていることを言葉にすることで、とても心が楽になりました。また、同じような悩みを抱える仲間がいることで、「自分は一人ではない」という安心感を得ることができ、孤独な気持ちからも救われました。通いながら、ギャンブル以外の時間の使い方についても考えるようになりました。テニスサークルやバドミントンサークルに参加し、運動をする時間を増やす

がなくなったから大丈夫」と自分に言い聞かせ再びギャンブルを始めてしまいました。結局、仕事も人間関係も長続きせず、大切な友人とも疎遠になり、少しずつ孤立していきました。転機になったのは、ギャンブルを優先して糖尿病の治療を中断し、再入院したことでした。職場や家族に迷惑をかけ、「もう自分一人ではどうにもならない」と初めて認めることができました。その時、回復施設に相談したのち、医療機関のプログラムやGA（ギャンブラーズ・アノニマス）に参加するようになりました。回復を始めてからも、順調だったわけではありません。出入り禁止制度を利用してスリップを経験し、「もう大丈夫」と思った頃ほど再発してしまいました。それでも、そのたびに仲間は私を責めることなく、「また一緒にやっていこう」と受け止めてくれました。その経験から、依存症は意志の弱さではなく病气であり、一人ではなく仲間とつながることが回復の力になるのだと実感しました。現在までの約1年間、STARTに通所し、回復プログラムに取り組みました。この1年は、人生で最も自分と向き合った時間だったと感じています。施設では毎日のようにミーティングがあり、自分の気持ちを話し、仲間の話を聴きました。最初は「どもつたらどうしよう」と不安でしたが、続けるうちに「うまく話すこと」よりも「素直に気持ちを話すこと」のほうが大切だと気づきました。以前よりも吃音を気にせず話せる自分がいました。また、私はずっと「人が苦手」だと思っていました。しかし、安心して過ごせる場所で仲間と時間を重ねる中で、人が嫌いだったのではなく、「安心できる居場所が少なかっただけだった」と思えるようになりました。施設には、ギャンブルだけでなく、アルコールや薬物など、さまざま

など、新しい趣味や楽しみを見つけるようになりました。以前はギャンブルのことでばかり考えていた自分が、少しずつギャンブル以外のことに目を向けられるようになったことは、大きな変化だったと思います。

当時は単発のアルバイトで生活していましたが、ギャンブルにのめり込んでいた頃は、その日に受け取った給料をその日のうちにすべてギャンブルで失ってしまふこともありました。そのため、お金がなくなつて物を売って生活することもありました。しかし、スタートに通うようになってからは、お金の使い方についても考えるようになり、自分の好きな趣味や必要なものにお金を使えるようになりました。

また、ギャンブル依存症だった頃は家族との関係も悪く、両親とできるだけ顔を合わせないように生活していました。今では家族との関係も良くなり、以前よりも素直に自分の気持ちや話したいことを話せるようになりました。

STARTを卒業した後は、職業訓練校で建築について学び、現在は設計事務所就職することができました。振り返ると、ギャンブルをやめたことだけではなく、自分の生活や人との関わり方そのものが変わったと感じています。これからも周りの人への感謝を忘れず、自分自身を大切にしながら、自信を持って生きていきたいと思っています。

まな依存症を経験した仲間がいます。最初はどこかで「自分とは違う」「私は法を犯すことはしていない」と線を引いていました。しかし、お互いの体験を語り合う中で、依存対象は違っても、孤独や自己否定、変わりたいのに変わらない苦しさは共通していることを知りました。背景を知ること、相手への見方も、自分への見方も変わっていききました。この1年で学んだことがあります。それは、回復は自分の意志だけで続けるものではなく、「環境を整え、仲間とつながり、自分自身を理解し続けること」だということです。そして、自分が苦しくなるサインや元気になる方法、助けを求めるタイミングを知り、自分自身の「取扱説明書」を作ることの大切さも学びました。今の私にとって、その取扱説明書を作る方法の一つが「書くこと」です。文章を書くことで気持ちを整理し、自分の状態を確認できます。それが、今では再発予防の大切な習慣になっています。これからは短期のアルバイトやA型事業所で働きながら経験を積み、将来はピアサポーターという役割で、依存症や生きづらさを抱える方の支援に携わりたいと考えています。

私はまだ回復の途中です。決して「治った人」になることはないと思います。しかし、回復とは完璧になることではなく、仲間とともに歩き続けることだと今は思っています。もし今、一人で苦しんでいる方がいるなら、お伝えしたいことがあります。「一人で頑張らなくても大丈夫です。」私自身人とながることが初めて希望を持てるようになりました。この体験が、誰かにとって回復への一歩につながれば、これほど嬉しいことはありません。



午前のプログラムの様子



利用者の声

ギャンブルが止まって



Kさん

STARRTに出会ったのはギャンブルに依存し、仕事も休んでしまい4か月が過ぎたころでした。それまでは、仕事をしていた時も人の目を盗んで携帯電話でギャンブルをし、仕事に行かなくなってきたから家族にはギャンブルはやめたと嘘をつきながら、隠れてやってきました。自分のお金では抑えきれず消費者金融からお金を借り続け、限度額を超えてしまってもギャンブルが辞めきれず、とうとう闇金にも手を出してしまいました。

しかし、闇金への返済日に手元にお金は残っておらず、親に電話でそのことを伝えました。以前、消費者金融からの借金を全額返してもらったことがあったので、その時の私はまた親が返済してくれると簡単に考えていました。もう付き合い切れないと言われてしまいました。でも優しかったのが、ギャンブルで悩んでる人が集まって話をする場所があるから、そこに行ってくれるなら返済してあげるという条件を出してくれました。

行きたくはなかったのですが、もう自分ひとりではどうしようもなくなっていたため行くことにしました。少し話は戻りますが、闇金への返済をするために他の闇金にお金を借りようと電話し今の現状を伝えたら、その人が絶対借りない方がいいよ。大変なことになるよ。と言ってくれ借りないようにしてくれました。あの時借りてたらと思うとちよつと怖い気持ちになります。

そしてお金を返済してもらい、GAに行くことになりました。初日は6名くらいの話を聞かせていただきました。私自身の体験に重なることや大変な思いをしてきたことなど、色々な話を聞くことができ、ある仲間がSTARRTのことを紹介してくれたことがきっかけでSTARRTに繋がることになりました。

最初のうちは、県内に知り合いがたくさんいるため、ここに通っているのが誰かに見られたらどうしようとか、そんなことしか考えていませんでした。しかし、同じ悩みを抱えている仲間たちなので毎日行っているミーティングで、今はどんな気持ちなのか、今後どうしていきたいのか考え、話せるようになってきました。午後の運動プログラム中も人の目を気にしてばかりでしたが、仲間のサポートのおかげで楽しく活動できるようになっていました。ギャンブルの問題を抱えている頃は家族との会話が嫌で避けていましたが、STARRTに通い、ギャンブルが止まると会話や笑顔も増えるようになりました。

今は退所して2年半が経ち、社会復帰し仕事も順調に続いています。まだ2年半かと思ったりしますが、1年1年、前に進んで行きたいなと思います。

子供も来年小学1年生になります。最近家族でランドセルも見に行ったりしているのですが、あの頃のことを考えると、想像もつかないくらい幸せを感じています。

それも家族がSTARRTに繋げて見放さないでいてくれたこと、STARRTの仲間が社会復帰の手助けをしてくれたこと、本当に感謝しています。これからは子どもが成長していく姿を隣で支えながら、見守っていききたいと思っています。

午後のプログラムの様子



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。

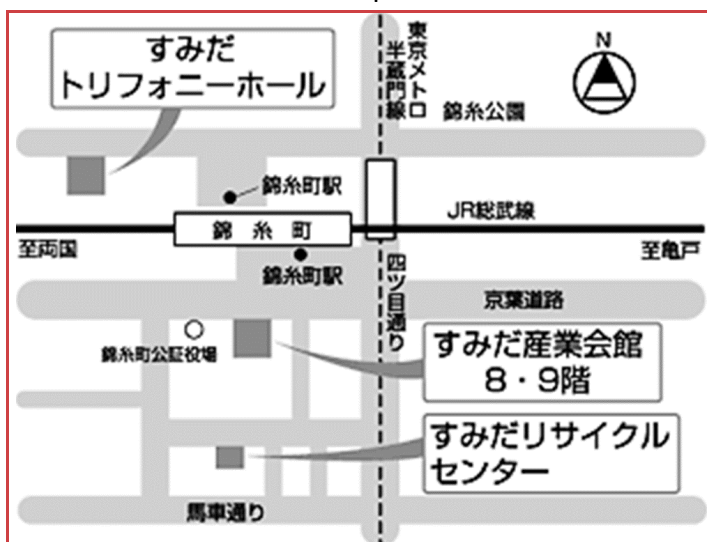
また、グループで学んだ事を実際の生活に活かせるようになるには、個別支援も大切です。個別のカウンセリングを通して個々の問題を整理しながらグループに参加して頂けると、教育プログラムの効果が最大限に発揮されると考えております。

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。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 のはい。



 TakkaJa.com

RECOVERY

ISLAND OKINAWA

2026年8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：ryukyu.gaia.jp@gmail.com



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。