依存症は回復できる

人生を取り戻して幸せに生きるために

薬物・ドラッグ編

薬物、ギャンブル、アルコール依存症回復のエキスパート
ONENESS GROUP
一般財団法人ワンネスグループ

薬物、ギャンブル、アルコール依存症回復のエキスパート
ONENESS GROUP
一般財団法人ワンネスグループ

依存で困ったらワンネス　検索

依存でお困りならお気軽にご相談ください。 0120-111-351 受付時間 10:00〜17:00

依存症は回復できる
人生を取り戻して幸せに生きるために
薬物・ドラッグ編

ユラ
!?
ぶっ…
ぶっ

くそ〜〜〜〜
みんなでオレのこと
見張ってやがる…
ぶっ
ぶっ

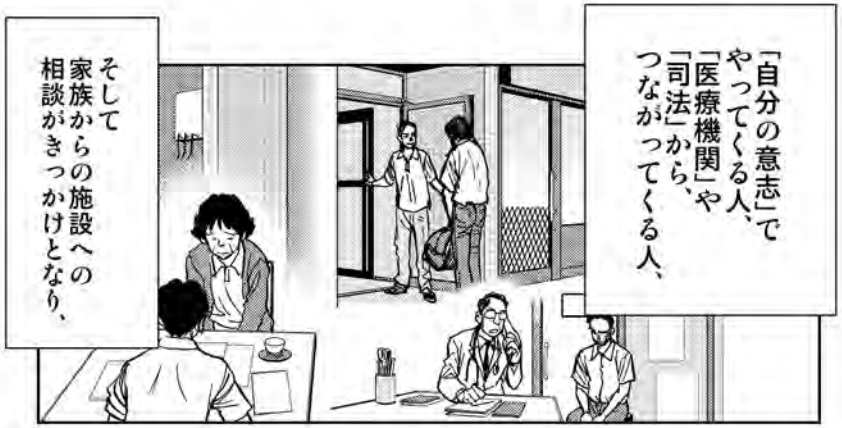
嘘だろ…
さっき薬やった
ばっかりなのにもう
切れてきたの
かよ…
僕の薬物依存が
一番ひどかった頃、
幻聴幻覚がひどく
薬の量は増えていき
僕の住む世界は
……

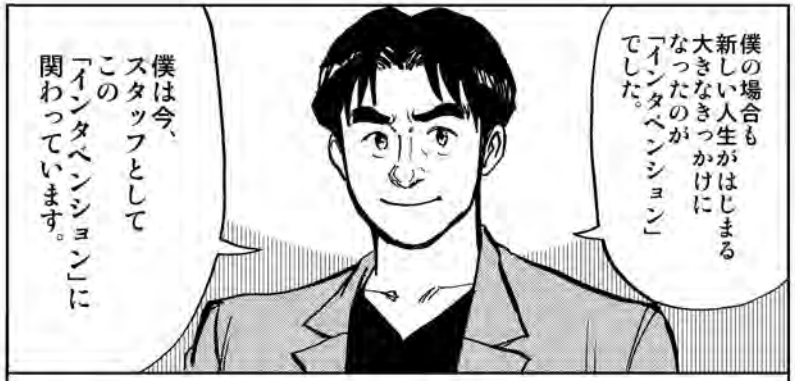
まさに地獄でした。
ふっ
ふっ
ふっ
ふっ

最初はホンの好奇心から始めたつもりが……。
それがどうしても薬物をやめられなくなり、ついには逮捕されてしまったのです。

絶対に覚せい剤が手に入らない勾留中は薬をやめることができるのですが釈放されるとまた薬物に手を出し、また逮捕……。
もう自分ではどうすることも出来ませんでした。

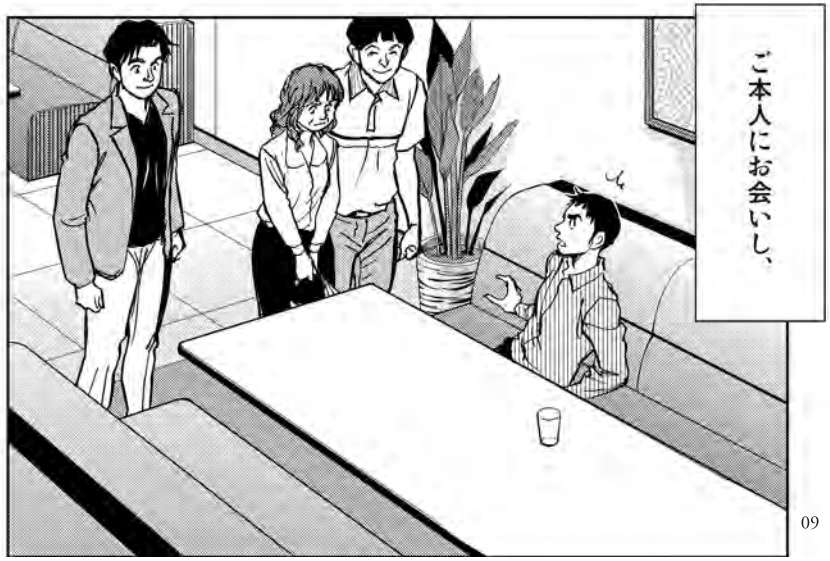
そんなある日弁護士と両親がやってきて、ワンネスグループの施設とつながることが出来ました。
SERENITY

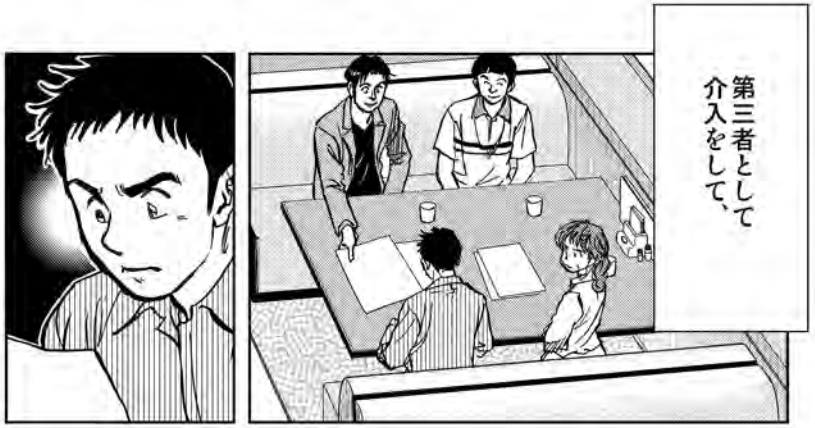




インタベンションとは何か？

インタベンションとは、次のような流れで行われます。まず、ワンネスグループにご家族の方から相談が入ると、
RRRRR
インタベンションの専門のトレーニングを受けた我々スタッフが
ご家族の方と話し合った上で


ご本人にお会いし、


第三者として介入をして、

ご本人を施設へと導きます。
SERENITY

このインタベンションのメリットは早期発見、早期治療が可能になることです。
逆にインタベンションが行えない場合最悪の事態を引き起こすことがあるのです。
・・・それは、

※= 依存症とはWHOの専門部会が認定した疾患であり、精神に作用する物質(薬物やアルコール)の摂取や、ある種の快感や高揚感を伴い特定の行為(ギャンブル等)を繰り返し行った結果、それらの刺激を求める抑えがたい欲求が生じること。

「もう勝手にしろ」
そう言って
見捨てられても
当然だったと
思います。

でも、父も母も
諦めなかった…。
今、両親には
本当に
感謝しています。
両親や弁護士さんが
調べてくれて
ワンネスグループと
繋がれたおかげで
今の自分があるの
ですから……

事情や状況は
それぞれ違いますが
依存症につながる
可能性のある
生きづらさや心の闇には
何らかの傷つきや
喪失体験があるようです。

そこで生まれた
心の空白を
感じながらも
押し殺し
ある時までは
生きて行けます。
しかし
自分でも
気づかないうちに
耐え切れなくなる
時がきてしまい、
何かの拍子に
その空白を
埋めるにちょうどいい
依存物が見つかると…

ある種、それがこれまでの生きづらさから自分を開放してくれ、
生きることが楽になり依存が始まります。
そしてやがてそれなしには生きられなくなり
自分も家族も苦しめることになるのです。
依存物質や人間関係への依存で埋めようとした心の空白は
これまでの人生でできてしまった空白です。
その生きづらさや心の闇が生んだ空白はどうやって埋められるのでしょう？

ワンネスの施設では様々な心理療法で新しい考え方や感じ方を手に入れることができ、それで空白を埋めていきます。
その時、家族の方も一緒に変わってくださる事が依存症患者にとってこころ強いものとなります。
現在、そのことを理解してくださった多くのご家族の方が家族会で依存症のことを学んでくださっています。

最初、私は
インタベンションで
施設のことを聞いた時
絶対行きたくないと
思いました。
施設と聞くと
イカつくて怖い人たちに
管理され、
刑務所のように
自由もなく、一日中
団体行動させられる……
そんな勝手な
イメージを持っていた
からです……。

でもここに来て
印象が変わりました。
現在、
ワンネスグループの
施設は奈良、沖縄、
名古屋、そして
フィリピンの
セブなどにあり、
どこも、昼に過ごす施設と
生活の場(ハウス)に
わかれており、
女性だけの
施設があったり
奈良の施設などは
天井も高く広々として
気持よく、開放的で
スタッフの方々も
気さくな方々ばかり
だったからです。
Flower Garden
Garden
Garden
Uzi&Co
Y's Garden
SERENITY PARK JAPAN

ワンネスにはプログラムがある!!

※スベる＝依存物を再度やってしまう事

※伝統的ビジネスでもなく伝統的チャリティーでもない、その両輪を実業家として精力的に行い成功させている。

最初、愛なんて言葉はとても気恥ずかしいと思っていました。でも、嘘みたいなのですが今では自分も普通に使っています。
人生は可能性に溢れています！
依存症状態は人生のホンの一部分です！

今がゴールではありません。
自分の今後のこと、未来に対して、好奇心を持ってプログラムに取り組んで下さい。
きっとうまくいく。
そう信じて生きていきましょう。
自暴自棄の人に未来は描けません。

彼と初めて会ってから色々な話を聞きました。
依存症の人は自分を恥ずかしい存在として捉えている人が多いように思う。だからこそ、現在の状況から救い出される必要があるんだ。

新しい自分になるには自分に対して好感を持てるようになることが大事だ。押し殺した感情から平和や自信を取り戻してもらいたい。

たとえ、世界中の人が自分を嫌ったとしても、自分だけは自分を見捨てない。

そんな自分を愛する強さを学んでいけるようなコミュニティを創りたいんだ。
……

依存症は回復できる

人生を取り戻して幸せに生きるために

薬物・ドラッグ編

～解説～

「やめられない」を「やめられる」へ。その第一歩がワンネスグループにあります。

今、この小冊子を手に取ってくださっているあなたは、大切な方が薬物依存に苦しみ、それによって悩み傷ついているご家族、もしくは薬物依存の渦中にあるご本人でしょうか？　それとも何か学ぶべきことがあって手に取ってくださった方でしょうか？　マンガ『依存症は回復できる』をお読みいただき、いかがでしたでしょうか？　薬物依存の状態、またその回復の過程についてヒントを得られ、少しでも理解が深まってくだされば幸いです。ここからはもう少し詳しく薬物依存症という病気について、またその回復方法と私たちワンネスグループについてお話したいと思います。この小冊子が回復への第一歩になることを願っています。

今、薬物依存症は危険ドラッグなどの影響もあり、大きな社会問題として注目されるようになりました。初めはささいな興味だったにせよ、たちどころに薬物は襲い掛かり、本人をとりこにしてしまうだけでなく、生活のすべてを根こそぎ奪ってしまいます。以前より危険性が指摘されている覚せい剤、吸飲した途端に死亡するほどの毒性を持つものもある危険ドラッグなど、さまざまな薬物が想像以上に簡単に手に入り、多くの人々とその家族を苦しみの世界へと引きずり込んでいます。薬物依存は「心の病気」です。その方の性格や素質が原因ではありません。病気だからこそ回復できるのです。まずご家族をはじめ周りの方が病気だと正しく認識し、しかるべき治療へ向かわせることが、何よりの早期解決方法なのです。

私たちワンネスグループは、国内は奈良、沖縄、名古屋など、海外はセブ島と、各地に拠点施設を置き、さまざまな依存症に苦しむ方とそのご家族をサポートしています。ご本人が薬物依存から抜け出すこと、社会へ復帰できるよう手助けすること、傷ついたご家族をケアすること、さらに再発を防ぎ、家族として再出発できるようトータルに支援しています。後ほどまた詳しくご説明いたしますが、私たちは依存症治療の先進国であるアメリカを中心に、効果が実証されているプログラムを導入して日本の文化に即した形で最適化し、専門のトレーナーとカウンセラーが提供しています。もうひとつの大きな特徴は、当グループのプログラムスタッフの多くは依存症から回復した者、またはその家族ということです。過去に苦しみ悩んだ経験を持ち、またそこから回復しているからこそわかるのです。ぜひ安心してワンネスグループへご相談ください。依存症からの一刻も早い回復と、二度と依存症に逆戻りすることのない人生を、私たちが心よりサポートいたします。

ワンネスグループ　スタッフ一同

chapter 01

薬物依存症とは？

多くの場合、薬物とのつきあいは興味本位で「一度くらいなら大丈夫だろう」という軽いノリから始まります。それが自分や家族の人生を壊してしまう怖い存在だと知っていても「自分は大丈夫」だと思っています。薬物を摂取して感じるのは、例えば覚せい剤の場合、高揚感や爽快感です。これまでの自分にはない自信や力を得たように感じることで心の傷が癒され、劣等感から解放されるなどの劇的な効果を体験した結果、だんだんと手放せなくなるのです。しかし使い続けると少量では効果を感じられなくなります。よって使用量が増加し、習慣化してしまうのです。覚せい剤など規制薬物や指定薬物は所持や使用自体が犯罪であることは言うまでもありませんが、金銭トラブルといった犯罪にも発展する可能性があります。さらに慢性化することで病死や自死に至る場合もあるのです。最近では、より毒性が強い危険ドラッグが広がり、社会的に大きな問題になっています。状況を知った家族や友人が薬物をやめるよう説得しても、本人は依存状態にあり、薬物がもっとも大切になっているので聞く耳を持ちません。自分でどうにもならなくなって初めて助けを求めるか、病院に担ぎ込まれるか、警察に逮捕されて治療につながりますが、深刻化している場合が多いのです。身体から薬物が抜け、今後は止めようと誓うのですが、ふとしたことから再び使用してしまうというケースも多く見られる根深い病気です。

ＷＨＯ（世界保健機関）が提唱した依存症の概念では、「精神に作用する化学物質の摂取やある種の快感、高揚感をともなう特定の行為を繰り返し行った結果、それらの刺激を求める抑えがたい欲求である渇望が生じ、その刺激を追い求める行動が優位になり、その刺激がないと不快な精神的、身体的症状を生じる精神的、身体的、行動的な状態のこと」とされています。薬物依存症とは「心の病気」です。薬物を激しく求めるよう脳の中枢神経に作用し、脳の回路が快楽状態を続けるような状態にあるので、本人の意思でやめることはほとんどできません。ですが、反対に言えば病気だからこそ治療が可能です。依存症にかかる方には、依存対象に頼らざるを得ない「生きづらさ」が根本にあることが多く、そこを見つめず、ただ薬物だけをやめようとしても真の回復はありません。時間をかけて自分と向きあい、場合によっては、過去のトラウマを克服することなどで、依存症からの回復が可能になることが実証されています。

❖ **薬物乱用とは?**
本来は病気などの治療に使用する医薬品を医療目的以外で使用したり、医薬品でない薬物を不正に使用することを「薬物乱用」という。たとえば不眠症でないのに酩酊感を味わうために睡眠薬を飲んだり、遊びや快楽を得るためにシンナーを使用したりすること。このような目的で使用した場合、たとえ１回使用しただけでも、薬物乱用にあたる。（内閣府ホームページより）

chapter 02

薬物依存症になるとどうなるの？

薬物依存症になるとどのような状態になるのでしょうか？　対象となる薬物は、社会的犯罪となる覚せい剤や大麻、ヘロインやＭＤＭＡのほかにも、最近では、危険ドラッグから、日常生活にあるシンナーや市販薬までさまざまです。

薬物依存は「進行性」の病気です。進行が進むにつれ摂取量が増え、さらに進行する負の連鎖が起こります。また薬物がやめられない嫌悪感で自暴自棄になったり、病的に落ち込んでしまったりする場合もあります。家族からのすすめでは治療に向かえず、本人が治療を決断する頃には、症状が悪化している場合が多いのも特徴です。ワンネスグループでは、第三者が介入して早期に治療へつなげるインタベンションという方法もあります。家族はワンネスグループをはじめ専門機関に相談して、早期に治療への行動を起こしましょう。

■対象となる薬物とその効果

❖ 覚せい剤、MDMAなど…精神を興奮させ、気分を爽快にさせる→**興奮作用**

❖ シンナー、大麻、睡眠薬、抗不安薬など…不安感を取り除き、気持ちを落ち着かせる→**抑制作用**

❖ 大麻、有機溶剤、MDMAなど…幻視、幻聴などを誘発させる→**幻覚作用**

■薬物依存の症状

❖ 精神面

家族から見た変化…イライラしている、気分がころころ変わる、落ち着きがないなど。

本人に起きる変化…薬物を激しく求め、意識が薬物中心になり、正常に日常生活のことが考えられなくなります。薬物を求め続けるように脳の回路が変わっているからで、薬物を欲しがる脳に心を乗っ取られたような状態に。これこそが薬物依存症の正体です。

❖ 身体面

家族からみた変化…無気力になる、睡眠など生活リズムが乱れる、食事をとらない、目的もなく動き回る、暴力的になるなど。

本人に起きる変化…「耐性の形成」と「退薬症状」という2つの変化が表れます。「耐性の形成」とは、以前より多く摂取しないと満足できなくなること。「退薬症状」とは「薬物が切れている」ときの不快感で、不眠や発汗、動悸、手の震え、頭痛や腹痛、体重が減少する、痙攣、幻覚など。

❖ 社会面

精神や体の影響を受け、家庭や職場をはじめ、社会との関係で信用を失い孤立することも。また窃盗や傷害などの触法行為に発展することもあります。

chapter 03

依存症と家族について

何かしらの変調が見られるのに、本人に治療を勧めても話も聞かない、問題から背を向ける…。家族は「おかしい、また同じことをしている…」などと思いながらも、どうすることもできずに本人の状態が悪化することは、よくあるパターンです。家族にどのようなことが起きるのか、またどのように対処すればよいかまとめてみました。

■家族に起こること

◎問題に巻き込まれる…本人の病気が進行していくと、家族は問題を何とかしようと説教をしたり、監視したり、問題行動の後始末をしたり、一生懸命になります。大切な家族ですから、誰でも同じ事をするでしょう。しかし結果として、さらに依存を強めてしまうことがほとんど。このように、知らずのうちに病気を進行させる行動を取ってしまうことを「イネイブリング」と呼びます。

◎家族も疲れ果てる…依存症は本人だけでなく、家族も精神的に追い込まれます。病気について言い争うことが増え、家族間の関係がさらに悪化、仕事や地域との関わりに影響を及ぼすこともあります。心身ともに疲弊していき、ついには孤立してしまう場合も少なくありません。

■家族はどう対処すればよいか

(1)依存症について学ぶ…依存症について情報を集め、知識を得ることで、本人や家族がどのような状況に陥っているのか客観的に理解できます。この小冊子もまさに学びのための情報源です。

(2)相談できる専門機関を見つける…まずはワンネスグループなど依存症専門機関や、保健所などに相談してください。自助グループを紹介してもらい、家族会へ参加しましょう。ワンネスグループの家族会（ワンネスファミリーグループ）もぜひ利用ください。相談相手がいるだけで、家族は癒され、前向きになれます。専門家に手助けをお願いすることは、依存症回復の必須条件です。

(3)自分の健康を大切にする…家族も大変な思いをしています。自分の健康を大切にして、正しい判断ができるようにしてください。暴力をふるわれるような状況にある場合は、安全な場所へ急いで避難することも必要です。これは実質的な距離を置くことであり、見放すことではありません。

(4)何よりも「回復を信じる」…本人の病状が進行してつらい状態にある時は、すぐには信じられないかもしれませんが、依存症は回復できる病気ということを一緒に信じましょう。家族が信じることは、本人の治療・回復につながる近道です。

依存症相談ダイアル 0120-111-351 受付時間／10時～17時

chapter 04

薬物依存症の回復プロセス

薬物依存症の治療は、病気そのものを糖尿病や高血圧症のような慢性疾患としてとらえ、今までのような薬物使用をしなくても生活することができるように、身体面や感情面をケアする力を身につけ、その方法を継続していくこと（回復）にあります。依存症に完治はないという見方もあります。ですからまた薬物を使用すれば、再発します。やっかいな病気ですが、セルフケアする方法を学び、継続できる環境で生活すれば、回復できます。

薬物依存症の回復には4つの段階があります。

①身体の回復…体内から薬物の成分を抜き切り、同時にこれまでの乱れた生活でバランスを崩している身体を健康な状態まで、回復させます。

②脳の回復…薬物による幻覚や妄想が起きなくなり、思考力や記憶力が正常化します。

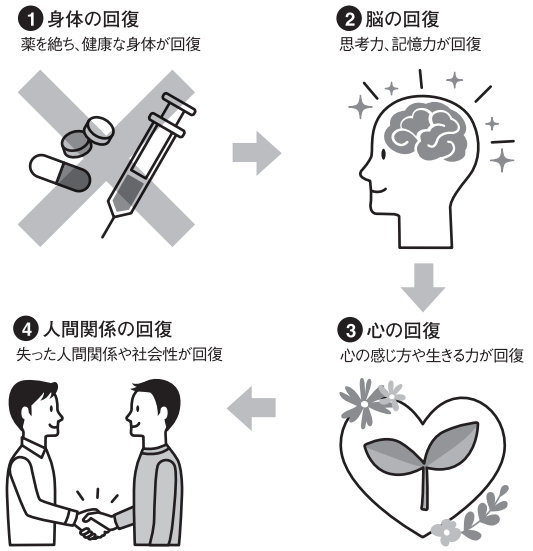
③心の回復…薬物依存によって、ゆがめられた思考や感じ方、生活習慣を正常化します。

④人間関係の回復…病気によって壊してしまった人間関係を修復し、信頼される自分を取り戻し、薬物を使用しない日を積み重ねるスタートラインです。

①身体の回復と②脳の回復の期間は、薬物の中毒症状による身体や脳の回復を目的とし、一般的に精神科病院や専門の療養施設で、投薬を中心とした治療が行われます。

実際には薬物依存症の治療では、③心の回復と④人間関係の回復の期間がとくに大切です。今まで何かの問題を、薬物使用することで解決してきたパターンをくり返さないために、専用のプログラムを継続して受けることが必要です。自分自身が薬物依存症であることを理解し、どのように回復して継続すればよいのか、また薬物を使用する原因となった自分の問題と向き合うことが大切です。薬物依存症をひとりで回復することは不可能です。専門施設の利用や自助グループ（NA／ナルコティクス・アノニマス）への参加などを通して、回復を継続することが必要です。私たちワンネスグループの薬物依存症回復の専門リハビリ施設をぜひご利用ください。

薬物依存症回復の4つのステップ



chapter 05

ワンネスグループの回復プログラム

私たちワンネスグループは、依存症回復のための専門プログラムを持つリハビリ施設を、国内は奈良、沖縄、名古屋に、海外ではフィリピンのセブ島で運営しています。専門のカウンセラーや自ら依存症から回復した経験を持つスタッフが運営し、薬物、アルコールやギャンブル、その他の依存症に関して、幅広く対応しています。依存症という病気はひとりで治すことはできません。専門知識を持つスタッフや回復の道を歩んでいる仲間と支え合いながら、回復できる自分を信じて歩んでいくことが必要です。

ワンネスグループは数人ごとに「ハウス」と呼ばれる宿舎で共同生活をしながら、毎日、リハビリ施設へ通ってプログラムを受けます。最初は共同生活に緊張したり、なじめなかったりしても大丈夫です。みんな同じ経験をしてきていますし、認定アディクションカウンセラーがそれぞれのペースにあわせたプログラムを提供するので安心です。

ワンネスグループの大きな特徴として、世界基準の回復プログラムを導入していることがあげられます。日本における依存症支援の現状は、先進国といわれるアメリカとくらべて、20年も30年も遅れていると言われます。ワンネスグループは早くから、国内における従来の方法に限界を感じ、もっと効果があげられるプログラムはないかと、大学との共同研究や精神医学界が行っている最新の心理療法の研究をスタート。そんな中、依存症治療の先進国であるアメリカに非常に有効なプログラムが多数あることを知り、アメリカの団体とのつながりを築くとともに、プログラムを学んで導入し、オリジナルなプログラムへと開発を続けてきました。また、欧米、アジア圏の依存症問題を考える団体と親密に連携を取りながら、さらに活動の幅を広げています。

ワンネスグループの特徴

❖ 世界基準のプログラムを導入
ワンネスグループのプログラムは依存症治療先進国のアメリカをはじめ諸外国から導入。スタッフがプログラムを学んで提供します。

❖ 同じ悩みをわかちあえるスタッフ
本人や家族が同じ問題を克服した経験があるから、共感しあい、支えあうことができます。

❖ 社会復帰を目標にした就労支援
ワンネスグループが運営するラーメン店や高齢者介護施設、農園での就労支援プログラムを通して、社会復帰を目指します。

❖ 明るい雰囲気で家族のようなつながり
仲間と一緒に明るい雰囲気で生活することで、自然と心を開いて自分を見つめ直すことができます。

chapter 06

ワンネスグループにおける回復のステップ

「依存症は回復します」と私たちは宣言しています。しかし、その道のりは残念ながら短くはありません。厳しいようですがひとたび依存症になってしまうと、もう依存症ではなかった頃と同じ状態に戻ることはありません。けれども身体的な健康を取り戻し、アルコール、薬物、ギャンブルなど、自分ではコントロールできずに困っている依存対象をやめて、日々の生活を送ることは可能です。それを私たちは「回復」と呼んでいます。

ワンネスグループでは、回復という言葉の定義に、以下のようなことをつけ加えたいと思います。

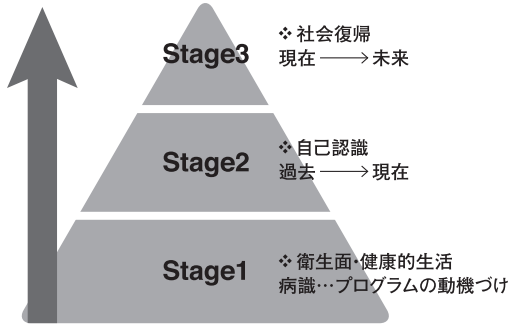
◎回復はプロセスであって出来事ではない
◎クリーン＝依存対象をやめ続けることを目指すほとんどの人が、一度は失敗している
◎回復は簡単ではない
◎回復は「生物的」「心理的」「社会的」「霊的（スピリチュアル）」な面からなる
◎回復とは「自分のケアをしっかりと行う」こと

回復を目指すためには、専門プログラムを受ける必要があります。そのためには、施設に入所することが前提となります。ワンネスグループの各施設では、欧米を中心に行われている治療効果の高い「治療共同体（セラピューティック・コミュニティー＝ＴＣ）」モデルを採用しています。

これは人間の行動様式を改善することを目的とした共同体のことで、責任をともなった共同生活という環境の中で体系化された手法が実践されます。それぞれの治療段階に応じて、生活訓練や依存脱却のプログラムの提供が行われ、プログラム段階が進んだ利用者が、新しい仲間たち（新規利用者）を支えていきます。お互いに励まし合い、助け合うことで、依存症という困難な病気にひとりで立ち向かうより、はるかに効果的に回復の道を歩むことができるのです。

ワンネスグループのプログラムを受けていく中で、やがて本人に大きな精神的変化があらわれます。自分自身と向き合い、依存対象に頼らざるを得なかった「生きづらさ」を克服することで、使う理由がなくなっていくのです。ワンネスグループが目指すのは、その人全体の回復です。回復には「生物的」「心理的」「社会的」「霊的（スピリチュアル）」のいずれの面も欠かすことができません。これらの回復の中で、ただガマンをしてやめ続けるだけでは得られない成長を手に

段階（ステージ）別によるプログラム



ステージが進むにつれ行動制限が緩和され、
共同体内での責任が増える

し、自分の中に無限の可能性を感じることができるようになります。ワンネスグループではこれを「マイナス10からプラス10への回復」と呼んでいます。

依存症で苦しんでいる今はマイナス10の位置かもしれません。依存症から回復して普通の生活が送れるようになることは0。そして、本当の自分らしく輝ける、より良い人生を歩めるならば、それはプラス10と言えるでしょう。ワンネスグループのプログラムは、何かをやめるためのプログラムというよりも、自分が変化し、成長を続けるプロセスの中で、振り返ってみれば、やめている期間が続いているというものなのです。

マイナス10からプラス10への回復を目指して

■社会的な回復

- ❖ 健康的な人間（恋愛）関係
- ❖ メンター（導き手）との共同作業
- ❖ 回復を楽しむ
- ❖ ソーバーサポートシステム
- ❖ 健康的な関係への意欲と能力
- ❖ パートナーとの健康的な関係への意欲と能力
- ❖ 他の人を信じて愛せる
- ❖ 愛情と信頼を得ることができる
- ❖ 健康的な家族関係
- ❖ 社会へのお返し
- ❖ 自分自身との関係
- ❖ ポジティブな友人

■生物的な回復

- ❖ 十分な量の休息をとる
- ❖ 健康的な食事をとる
- ❖ 定期的に医者にかかる
- ❖ 医者の指示に従う
- ❖ 定期的に歯科医にかかる
- ❖ 歯科医の指示に従う
- ❖ ストレスの特定とマネジメントを行う
- ❖ ニコチンを避ける
- ❖ 過剰なカフェインを避ける
- ❖ 薬物やアルコールを避ける

■霊的（スピリチュアル）な回復

- ❖ 祈り
- ❖ 黙想
- ❖ スピリチュアルな書籍を読む
- ❖ スピリチュアルな人たちとのフェローシップ（仲間関係）
- ❖ スピリチュアルなサービスへの参加
- ❖ 倫理観や価値観
- ❖ 自分の問題全部に関する正直さ
- ❖ 謙虚さの実践
- ❖ 自然との共同体意識
- ❖ 時間とお金をささげる

■心理的な回復

- ❖ スタッフのアドバイスに従う
- ❖ 感情の特定とマネジメントを行う
- ❖ ストレスの特定とマネジメントを行う
- ❖ コアの問題を特定する
- ❖ 知的なチャレンジ
- ❖ ネガティブになることを避ける
- ❖ （自分という存在の）目的や意味の感覚を養う
- ❖ 認知的な歪みを認識する
- ❖ 自己肯定感（自尊感情）を育む

chapter 07

ワンネスグループの回復施設

一般財団法人ワンネスグループは、一般社団法人など複数の組織から成り立ち、特徴ある回復支援施設や相談支援機関などを備えています。依存症と立ち向かう環境に幅広い選択肢があることもワンネスグループの強みのひとつです。薬物、アルコール依存症の方のための「一般社団法人GARDEN（ガーデン）」は、奈良、沖縄に回復施設を持っています。他にも、女性専用の依存症回復施設「フラワーガーデン」や、フィリピンの美しい島で回復を目指すことができる「GARDEN（ガーデン）セブマクタンアイランド」、ギャンブル、アルコール依存症がメインの「一般社団法人セレニティパークジャパン」「一般社団法人セレニティパークジャパン沖縄」があります。また、農業による就労支援施設「くらの里」や、依存症問題を抱える家族をサポートする「日本ファミリーインタベンションセンター」、逮捕や勾留などをきっかけに、回復プログラムへの参加を促す「ワンネスグループダイバージョンセンター」などもあり、様々な角度から依存症に取り組んでいます。

ワンネスグループでは回復後の社会復帰を支援し、雇用創出にも力を注いでいます。グループが運営する飲食店、高齢者介護施設、くらの里などの就労支援施設で、その人に合った就労支援プログラムを受けることが可能です。失っていた自尊心や希望を取り戻し、自分らしい生き方をスタートしていただくために、ワンネスグループでは包括的なサポートを行っています。

■一般社団法人GARDEN（ガーデン）／奈良・沖縄

薬物、アルコール依存症の方を対象としたガーデンには、回復に向けた様々な柱があります。専門性の高い体系的なしくみや、治療効果が認められている様々な世界基準のメソッドが取り入れられているほか、依存症先進国であるアメリカなど、海外から一流の講師を招いた講演会なども開かれ、世界最先端の治療方法に触れられる機会が設けられています。さらにプログラムの効果を測定し学術的に調査研究をする「アディクション研究センター」が運営され、国内外の研究者による学会発表や本の出版を通じて、社会全体における依存症治療のレベル向上や、知識の普及に貢献しています。また、医学界、法曹界、大学や行政とも連携した取り組みが行われています。

ガーデンは、奈良、沖縄に回復施設があり、どちらも明るく広々とした環境で、入所者の方が気持ちよく過ごしていただけるように配慮されています。中でも奈良の施設は「障害者総合支援法」に基づく「自立訓練事業所」として運営されており、法務省・奈良保護観察所の自立準備ホームとして登録を受けています。

■フラワーガーデン／奈良

フラワーガーデンは、薬物、アルコール、処方薬、ギャンブル、共依存、自傷行為、摂食障害などの依存症や「生きづらさ」を抱えている女性のための回復施設です。近年、依存症になる女性の数は増えています。しかし、女性が依存症を病気として認識し、専門機関に相談するケースは男性にくらべて少なく、回復施設へとつながる頃には深刻化していることが多いのが実情です。世間体や不信感、女性だからといった固定観念が強く、相談することさえ難しいのです。また、安全とは言いがたい家庭環境の中で幼少期を過ごし、つらい経験や思いを抱えたまま大人になった人も多く、「死にたい」「怖い」「幸せになる資格がない」といった言葉を口にする女性もいます。自分らしさや女性らしさを取り戻し、回復に向けて安全で安心して過ごせるような女性専用の施設が求められる中、日本で初めて治療共同体メソッドに基づいた女性専用の回復施設として奈良に生まれました。フラワーガーデンは「障害者総合支援法」に基づく「自立訓練事業所」の認定も受けています。

■GARDEN（ガーデン）セブマクタンアイランド

ワンネスグループは、世界的に有名なリゾート地であるフィリピン・セブ島にも、日本人向け留学型依存症治療施設を構えています。日本人スタッフがサポートをしていますので、英語に不安のある方でも安心して回復に取り組むことができます。ここでは大自然の中での回復を考えた、心理療法やダイビングを中心としたプログラムが提供されています。また、英語のクラスも設けられており、日常生活の中で現地スタッフと英語でコミュニケーションを取るうちに、自然と自信もつき、学ぶ意欲がわいてきます。そして何より、依存症に悩まされた日本の環境を思い切ってリセットし、自分を知る人が誰もいない海外に身を置くことで、周囲の目からも解放され、本人の心もリセットされるのです。

■一般社団法人セレニティパークジャパン／奈良・名古屋

セレニティパークジャパンは、主にギャンブル、アルコール依存症の方を対象とした回復施設を奈良と名古屋に持っています。特にギャンブル依存症が病気であるという認識は少しずつ世の中に広まっていますが、アルコールや薬物依存症にくらべて、本人や家族を支援する専門機関が圧倒的に少なく、どこに相談していいのかわからないとの声をよく耳にします。また、症状が身体にあらわれるのではなく、金銭トラブルや仕事上のトラブルとしてあらわれることが多いため、依存症という病気であることを隠したり認めたがらずに、解決を難しくしてしまいがちです。セレニティパークジャパンでは、ギャンブル依存症から回復した経験を持ち、欧米の専門プログラムのトレーニングを修了した、高いスキルを持つ

プログラムスタッフが、本人や家族をサポートしています。家族からの相談にも適切な情報提供を行い、ギャンブルやアルコール依存症に苦しむ方の気持ちに寄り添ったケアがなされています。また、奈良の回復施設は「障害者総合支援法」に基づく「自立訓練事業所」として運営されており、法務省・奈良保護観察所の自立準備ホームとして登録を受けています。

■一般社団法人 セレニティパークジャパン沖縄

セレニティパークジャパン沖縄は、様々な依存症の方を対象とした沖縄の回復施設です。自分と自分に関わるすべての人々を愛するという、もともと人間に備わっているはずの機能を回復させるメソッドを用意しています。温暖な気候、豊かな自然、おおらかな気質、のんびり流れる時間といった沖縄ならではの環境の中で、自分自身の「生きづらさ」から解放されていきます。美ら海でのサーフィン、国際色を生かした英会話、雄大な空の下で楽しむキャンプやバーベキューといったプログラムが心の傷を癒します。依存対象から快楽を得るのではなく、人生を楽しむ術を身につけることも、大切な回復のステップなのです。なお、セレニティパークジャパン沖縄は「障害者総合支援法」に基づく「自立訓練事業所」として運営されており、法務省・那覇保護観察所の「自立準備ホーム」として登録を受けています。

■日本ファミリーインタベンションセンター

日本ファミリーインタベンションセンターは、依存症問題を抱える家族のための相談窓口です。専門のトレーニングを受けたスタッフによって依存症者本人を治療へ向かわせる「インタベンション（介入）」という手法を日本で初めて専門的に取り入れ、傷ついた家族の助けとなっています。また、臨床心理士が関わる家族向けの依存症セミナーや「ワンネスファミリーグループ」という家族会を開催するなどして、依存症者本人への接し方を学び、同じ悩みを持つ家族同士の交流を深める場を提供しています。

ワンネスグループの各施設では、ＩＣＣＥ（国際アディクション専門職認定教育センター）、ＩＧＣＣＢ（国際ギャンブルカウンセラー認定協議会）、ＪＣＢＡＰ（日本アディクションプロフェッショナル認定協会）などの協力関係のもと、豊富な研究結果や実績のある世界基準の回復プログラムを導入し、最先端の依存症回復プログラムを提供しています。ワンネスグループの代表、矢澤祐史は、ＩＣＣＥによる「国際アディクションカウンセラー認定」を日本人で唯一取得し、またＩＣＣＥの理事に認命されています（２０１５年現在）。ワンネスグループはＩＣＣＥからの正式な委託を受け、２０１５年から、このカウンセラー認定制度の日本窓口として世界基準の資格を日本に広げ、依存症治療の向上を目指して力を注いでいます。

chapter 08

インタベンション
～早期回復のための依存症者への介入～

回復への第一歩は、依存症治療の専門機関につながることです。とはいえ、自分からすすんで回復施設や医療機関を訪れようとする依存症の方はほとんどいません。家族や周りからどんなに忠告されても、本人には病気の自覚がなく、回復のための行動を取らないところが依存症の特徴です。まして、依存対象から離れられない状況では、話に耳を傾けてもらうことすらままなりません。そこで、ワンネスグループが行っているのが「インタベンション（intervention）」という方法です。この言葉には「間に入ること」「介入すること」「仲裁」といった意味があります。インタベンションとは、専門のトレーニングを受けた「インタベンショニスト」が本人と直接面会して、家族と協力しながら、本人に依存症であることを認識させ、回復施設で適切なプログラムを受けるように促すしくみのことをいいます。依存症先進国であるアメリカでは、インタベンションが一般的に行われており、現在では世界各国でも取り入れられ、回復への道を促すもっとも効果的な方法として広まりつつあります。

そのインタベンションの最大の利点は、早期発見、早期回復です。依存症からの回復には、よく「底つき体験」が必要だと言われてきました。底つき体験とは、依存症の苦しみが限界に達し、自分から「依存対象をやめる以外に道はない」と思える体験をすることで、治療のスタートラインに立つ転機のことです。けれども、自然に経過を待つだけでは、底つき体験をする前に、自死、あるいは中毒死という最悪の結果にいたることも少なくありません。よくあるのは、家族が依存症をあまり理解しておらず、大きな問題として捉えていなかったために「時間が経てば何とかなるだろう」「そのうちに本人が気づくだろう」と考えていて、事態を悪化させてしまうケースです。依存症は深刻な病気です。本人や家族が過酷な経験をする前に、一日も早く治療のスタートラインに立つ決断をすることが大切です。

ポイントは3つあります。

◎自分が病気であることを認めてもらうこと
◎回復できる希望があると信じてもらうこと
◎専門家に身をゆだねてもらうこと

これらのポイントを基本にして、家族や周囲の方との協力のもと、インタベンショニストが回復のためのプログラムがあることを伝え、本人の意思で一日でも早く治療プログラムを受けてもらうところまで誘導します。

世界的にスタンダードな方法になっているインタベンションですが、日本では、ワンネスグループのほかにインタベンションを行っている回復施設は、まずありません。その意味では、インタベンションによるアプローチは、ワンネスグループの最大の特徴とも言えます。また、ワンネスグループのインタベンショニストは、ほぼ全員が過去に依存症から回復したスタッフです。依存症の苦しみを深く理解し、しかも社会復帰を果たした人物が説得に当たるからこそ、伝えられる希望があるのです。

chapter 09

インタベンションはどのように行われるの？

では、インタベンションはどのようにして行われるのでしょうか？　依存症の方の数だけ事情も異なりますが、ほとんどの家族に共通して見受けられるポイントがあります。

・依存症という病気を知らず、本人の意思の問題だと思っている
・依存症という病気があるとわかってはいるが、病気への正しい対処法を知らない
・同じことを繰り返してしまっているのに、いつか自力でやめてくれることを期待してしまう

ワンネスグループのインタベンションでは、まず事前に家族と綿密な打合せを行います。家族に依存症についてきちんと理解をしていただき、全員が団結してインタベンションに協力していただけることを確認しない限りは行いません。なぜなら、成功の鍵を握っているのは家族だからです。実際には「今は他人（インタベンショニスト）が一緒にいるから家族もこんな態度をとっているが、すぐに元に戻るだろう」と、本人が本気に受け止めないことも多いので、家族は本人に対して例えば、「もし治療を受けるのならば協力するが、受けないのであればこれ以上支援はしない」と話し、場合によっては『離婚』や『家を出て行ってもらう』などの厳しい対応も考えていることをハッキリ伝え、毅然とした態度でその言葉通りに実行することが必要です。

家族がインタベンションを行っている最中に気持ちがくじけてしまったり、インタベンション後に以前と同じような態度に戻ったりしてしまうと、ますます治療が困難になってしまいます。また、治療が遅れるほど病気の深刻さも増していきます。一刻も早く治療を始めることで、身体的にも、精神的、社会的にもダメージを少なくとどめ、回復を早めることができるのです。

依存対象を手放したくない本人からは、心ない言葉を浴びせかけられるかもしれません。家族を愛する気持ちにつけ込み、あの手この手と言いくるめようとしてくるかもしれません。また、家族の側にも、そんな見捨てるようなことは言えないという迷いや、そのために犯罪を起こしてしまうのではないかという恐れを持っている場合があります。しかし、そのような犯罪にいたるケースは稀ですし、何よりも長期的に見て、治療につながることが最善の解決策なのです。毅然とした態度をとることは、家族にとって辛く勇気のいることですが、それは家族の愛情を捨てることではなく、愛情の向きをほんの少し変えることなのです。

chapter 10

回復者の声・家族の声

ワンネスグループで回復された方や、施設を利用されている方のご家族からのメッセージです。

回復者の声

薬物を使い続け、罪悪感と後悔を抱えて生きづらくなってしまった人生でしたが、施設のプログラムの中で癒されました。正直になり、自分の感情に取り組むことで、自分と向き合う大切さをあらためて教わりました。（30代男性）

10年近く薬物を使い、同じ過ちを繰り返し続けてきました。そして自分を見失い、人を傷つけ、ボロボロになってガーデンに辿り着きました。ガーデンに来て1年、今、仲間の中で笑える自分が大好きになれました。（30代男性）

今までずっと自分のことが大嫌いで、自分は生きている価値のない人間、こんな自分を愛してくれる人なんて誰一人いないと思っていました。けれども、施設に来て、自分のことを愛してくれる人がたくさんいることを知りました。（20代男性）

仕事や人間関係が崩壊し借金も…。それなのに自分で死ぬことも出来ない。人としての尊厳などない毎日でした。当時の私には施設を利用するお金すらありませんでした。しかし、生活保護制度によりプログラムを受けることができ、依存症から解放されました。（30代男性）

私の人生はすべて逃げでした。処方薬、酒、買物、男性、親に逃げることで現実の自分を見ないようにしてきました。今はガーデンで仲間に助けてもらいながら、自分自身と向き合っています。その勇気をくれたのは仲間からの無償の愛。仲間の愛に守られて新しい自分に出会えました。（40代女性）

自分の薬物依存症という病気の深さを知り、社会では到底生きられないと思っていた時、施設から農業をやってみないかと声をかけてもらったことを、まるで昨日のことのように思い出します。少しでも楽しく生きられるように自然と触れ合い、共に生活し、そこから生きるヒントを見つけ出す。失敗や挫折、絶望から学び、何ごとも無駄にしないのが、くらの里農園です。（50代男性）

家族の声

小さい頃から素直で、反抗もせず、親が喜ぶことを知っている子でした。親の言う通りに育ち、就職してからも人一倍頑張っていた息子の、辛い気持ちをわかっていませんでした。過大な期待をかけず、もっと楽に自分の思うようにさせてあげていればよかったと思います。（50代女性）

息子が薬物依存症と知り、息子が「生きづらさ」の結果として覚せい剤に助けられていた事実に向き合わされました。親として情けなくもありますが、初めて本当の息子を理解できたと思います。（50代女性）

はじめは、本人も家族も市販薬の薬物依存症とわかりませんでした。ワンネスグループの施設にインタベンションしてもらい、入所しました。依存症を通して、親子関係のあり方を根本的に考え直すきっかけとなりました。（50代女性）

息子は何の問題もない立派な社会人であり、将来は家族を支えていくのだと期待をかけつづけてきたことが、実は親の一方的なエゴだったと気づきました。本当の彼の苦しみに、真正面から接してあげられなかった後悔が残ります。親である我々は依存症の前に無力だと思います。（50代男性）

chapter 11

ワンネスグループスタッフからのメッセージ

一般社団法人 GARDEN 代表
伊藤宏基

長い期間の薬物使用によりどんどん自由が奪われていきました。幸せになるために生まれてきたのに、人生は、まるでUNHAPPY END な映画のようでしたが、エンドロールは流れませんでした。施設で薬が止まり、その後 GARDEN 代表になりました。そこで様々なプログラムに携わりながら、自由を取り戻し、自分との一致を果たしています。ここには回復への希望と解決が確実に存在しています。薬物使用で苦しんでいる方は、是非それを目の当たりにしに来て下さい。

一般社団法人
セレニティパーク
ジャパン沖縄 代表
位田忠臣

別に誰にも迷惑かけてないし。そんな言い訳も通用しなくなり自分が存在するだけですべての人に迷惑しかかけていない、そんな人間となっていました。しかし薬物、借金、離婚、犯罪、刑務所、そんな生き方が人生の贈り物だと気づかせてくれたのは仲間とプログラムでした。今ではそんな過去も恥ではなく誇りになっています。自分は生きるに値する人間だと気づかせてくれたのもやはり仲間とプログラムです。仲間とプログラムに心から感謝です。私にとっての回復とは「人生を楽しむこと」です。私はワンネススタッフと一緒に、依存症によって失われた人生をひとつずつ取り戻し、紡ぎあってもらいました。今、ワンネススタッフとして、回復の道を歩む方と、同じような生活をしていきたいと考えています。

一般社団法人
セレニティパーク
ジャパン沖縄 CURA
デイケアセンター 施設長
大黒武

薬物を使い始めた頃は、依存するとはまったく思っていませんでした。ただの仲間内での好奇心と流行り感覚でしかなかったのに、気づくと薬物使用は生活の一部となり、そして人生の大部分を占めていたのです。薬物を使いながらも人生は思い通りに運ぶと思っていたのに、実際は薬物に支配され続け苦しみました。結局、逮捕をきっかけに薬物依存からの脱却が始まり、回復施設にてプログラムを学んだことで、今は薬物に依存する事なく、自らの成長と幸せを掴む道のりを歩むことができています。

セレニティパークジャパン
名古屋 代表
泉圭介

最近の自分は、薬物を使っていた時と比べるとずいぶん変わったなと思います。自分自身をずいぶん好きに、ずいぶん大切に思う事ができるようになりました。以前はありのままの自分が嫌いで、自分の感覚を麻痺させるために薬を使っていました。今は麻痺させる事をやめて、受け入れる事をしています。簡単ではありませんが、プログラムを通して少しずつできるようになっています。その結果、価値観が大きく変化しました。極端な話ですが、好き嫌いが真逆になった感覚です。「もっと変化したい、もっと生きやすくなりたい」という思いを、ワンネスグループでは全身で感じられます。今、依存症で苦しまれている方も、一緒に回復の道を歩みましょう。

フラワーガーデン 代表
オーバーヘイム容子

物心がついた頃から、周りの人たちとは「どこか違う」と感じていました。その感覚がずっと拭えず、アルコール、薬物、食べ物、異性…、何かに依存することで心の拠りどころを見つける日々でした。最後には依存し続けることに限界を感じ、死にたいと思うように…。そんな時、先に依存症という病から解放された仲間から助けの手が届き、ひとりで回復はできないと実感したのです。今は回復を果たし、私と同じように苦しみの中にいる方、特に助けの手が届きにくい女性をサポートしたいと励んでいます。一緒に回復をめざし、幸せになりましょう。

一般社団法人
GARDEN HealingGarden
ケアセンター スタッフ
酢谷映人

13 歳からの薬物使用の人生は自分の生き方を変えてしまいました。何もかもが囚われと絶望感に支配され、頭の中では死を考えるように。もう駄目だと思った 21 歳、その状況から抜け出せずにいた時、彼らが私の所にきてくれたのです。「もういいだろう」「一緒に薬をやめないか、回復しよう」と。そして今の私は、私と同じ薬物問題に未だ苦しむ人たちに、私が一人で止めることが出来なかった時、彼らからもらった生きる希望と愛情をその人達にお返しし、心を込めて伝えることに取り組んでいます。「一緒に回復しよう」と。

chapter 12

依存症Q&A

依存症について、多く寄せられるご質問にお答えします。

Q1 依存症は誰でもなる可能性がありますか？

A1 はい。年齢、性別にかかわらず、誰でも依存症になる可能性があります。

Q2 依存症は本人の意思や努力で治せますか？

A2 残念ながら、本人の力だけで治すことは困難です。なぜなら依存症とは、依存する物質や行動によって健康や生活が脅かされているにもかかわらず、自分の意志でコントロールができない状態の病気だからです。また、自分が病気であることを認めたがらないことも依存症の特徴で、治療を難しくする原因にもなっています。

Q3 薬物依存症は再発しますか？

A3 はい。残念ながら、薬物依存症になってしまった脳が元の状態に戻ることはないと考えられています。長い間薬物から遠ざかっていたにもかかわらず、ふとしたきっかけで再び薬物を使用し、依存症に戻ってしまうこともあるのです。

Q4 違法（規制）薬物を使用しているわけではないので、私は薬物依存症ではないですよね？

A4 向精神薬や鎮痛剤などを治療以外の目的で使用して、止められなくなるというケースがあります。違法薬物ではなくても過度な使用により、自身の生活に影響が出るようでしたら、依存症の可能性があります。

Q5 薬物依存症と見られる症状、状態とは？

A5 厚生労働省によれば、薬物依存症とは「大麻や麻薬、シンナーなどの薬物をくりかえし使いたい、あるいは使っていないと不快になるため使い続ける、やめようと思ってもやめられないという状態」と定義されています。薬物依存症のサインや症状として、厚生労働省は以下の項目をあげています。

・薬物を使いたいという強い欲求がある
・自己制御の困難
・離脱症状（禁断症状）がでることがある
・薬物に「耐性」ができ、使用量が増える
・薬物中心の生活

※詳しくは「Chapter2／薬物依存症になるとどうなるの？」（p.29）をご覧ください

Q6 息子に薬物をやめさせるにはどうしたらいいでしょうか？

A6 薬物依存の状態にあるときには、どんなに親が言っても聞く耳を持たないことが多いものです。また、家族だけで問題を抱え込んでしまい、ますます解決を難しくしてしまうこともあります。まずは専門機関に相談することが、本人の回復につながる第一歩となります。ワンネスグループではインタベンションという方法で、依存症の方を早期治療へと促しています。インタベンションの相談は無料です。深刻な事態になる前に、まずは依存症相談ダイアル、または依存症相談 SOS メールまでご連絡ください。

依存症相談ダイアル 0120-111-351 受付時間／10時～17時

依存症相談 SOS メール　sos@oneness-g.com

※詳しくは「Chapter8／インタベンション」（p.47）、「Chapter9／インタベンションはどのように行われるの？」（p.49）をご覧ください

Q7 薬物を止めるために、例えば他の薬物に替えてみたり、アルコールの使用だけにしたりすることは効果がありますか？

A7 依存症者の体験を聞くと、ある薬物を止めるために他の薬物に替えることは効果がないようです。アルコールの使用に限ったとしても、今度はアルコール依存になる可能性があります。問題は依存の対象（薬物）ではなく、依存している本人の心の中にあるかもしれません。

chapter 13

回復施設Q&A

ワンネスグループの施設についての質問にお答えします。

Q1 施設への入所にかかる費用はどれくらいですか？

A1 ご本人が生活し、プログラムを受けるために入所費用が必要です。具体的には、プログラムやカウンセリング受講実費、家賃、生活費（自己負担分も含めて）などトータルで、月に約20万円程度が目安です。入所最初の月には準備費用としてプラス15万円が必要になります。生活保護を受けている方は、生活保護が定める支給額に準じますので、詳しくはワンネスグループ依存症相談ダイアルまで、直接お問合わせください。

Q2 子供を施設に入れたいのですがどう話せばいいでしょうか？

A2 依存症の早期治療へとつなげる、インタベンションという方法をおすすめします。ワンネスグループのインタベンショニストは、ほぼ全員が過去に依存症から回復したスタッフです。依存症の苦しみを深く理解し、しかも社会復帰を果たした人物が説得することで、回復施設に入ることが決断しやすくなります。まずは依存症相談ダイアルまでご連絡ください。

Q3 女性ですが、男性と一緒のプログラムは不安です。

A3 ワンネスグループでは、奈良県に女性のための施設『フラワーガーデン』を開設しています。プログラムスタッフは、依存症から回復して支援スキルを身に付けた女性スタッフが担当しています。詳しい内容についてはワンネスグループ依存症相談ダイアルまで、直接お問合せください。

Q4 施設の見学はできますか？

A4 はい、可能です。事前にご連絡をいただいた上で、どうぞお越しください。また、体験入所も可能です。

Q5 施設は怖いイメージがありますが、心配ないでしょうか？

A5 心配ありません。スタッフ、入所者みんなが大きな家族のように生活を共にしています。みんな回復という困難な道を共に歩む仲間です。治療プログラムに取り組むだけでなく、元の自分に戻ってしまわないように、心を平安にしておくための手厚いケアがなされています。

Q6 施設ではどのような日々を過ごすのでしょうか？

A6 施設に入所されている方々は、数人ごとに「ハウス」と呼ばれる宿舎で共同生活をしながら、毎日施設へ通ってプログラムを受けます。共同生活をするのは、お互いに協力し、支え合って、依存対象に逆戻りしないためです。そして、ひとりで学ぶのではなく、回復を目指す仲間と一緒に学ぶスタイルを取ることで、それぞれの回復段階は違っても、励まし合いながら今までの自分と向き合い、何かに依存しない自分を育てていきます。

※詳しくは「Chapter5 ／ワンネスグループの回復プログラム」（p.35） をご覧ください

Q7 現在、本人が逮捕（勾留）されています。これを機に施設利用を勧めたいのですが…。

A7 ワンネスグループでは「ダイバージョンセンター」を開設しています。違法薬物使用をはじめ、触法行為で逮捕勾留された方へ、依存脱却プログラムに触れる機会を提供するために、担当の弁護士が相談に応じます。詳しい内容についてはワンネスグループ依存症相談ダイアルまで、直接お問合せください。

依存症相談ダイアル 0120-111-351 受付時間／10時～17時

依存症相談SOSメール sos@oneness-g.com

chapter 14

代表メッセージ

一般財団法人ワンネスグループ代表理事
矢澤祐史

昨今、依存症という病気にまつわる我が国の状況は、大きなターニングポイントを迎えています。セレブリティの薬物依存や危険ドラッグにまつわる事件や事故がマスメディアを賑わす一方で、うつなどの他の精神疾患や自死・犯罪などの社会問題と依存症との関連も重要視され始めています。新たな法律の制定や刑事訴訟のあり方の見直しなど、立法・行政レベルでも新たなうねりが起こっています。

現在、治療が必要な成人男女の「依存症者」は、「ギャンブル依存症」の疑いのある人で全国で536万人、同「アルコール依存症」の疑いのある人は109万人いると言われています。これは、およそ20人～100人に1人というような驚くべき数字（※２０１４年／厚生労働省研究班調べ）です。依存症先進国のアメリカやカナダでは、こうした事態に備え、依存症対策（カウンセリングやセミナーなどの取り組み）が数多く行われています。ところが、日本ではいまだ社会的認知度が低く、疑わしい兆候が見られたとしても、よほどの支障がない限り、何の対策もとられないまま問題を大きくしていることが多いのです。

そのひとつの理由として、依存症が「意志の弱さ」「享楽的志向」など個人の資質の問題として排除されがちなことがあげられます。特に「恥」の文化が根強い日本では、依存症の問題に向き合うことや、世間に知られることに強い抵抗を感じ、家族の中だけに抱え込んでしまうケースが少なくありません。しかし「問題」が問題なのであって、「その人」が問題なのではありません。私たちがこの小冊子を作成したのも、世の中に依存症という病気に対する正しい知識と理解を広め、ひとりでも多くの依存症の方が治療への第一歩を踏み出すお手伝いがしたいと思ったからです。

依存症の問題には、依存対象に頼らざるをえなかった「生きづらさ」が根本にあることが多く、その意味で依存症とは年齢・性別にかかわらず、誰もがなる可能性を持っています。依存症という病気を「他人ごと」ではなく「自分ごと」として捉えるとき、初めて私たちの中には病気への理解と関心が生まれるのではないでしょうか。

私自身もかつて依存症者でした。「生きづらさ」から、いつの間にか薬物やギャンブル、人間関係に依存して安らぎを見出していました。孤独を恐れ「今だけガマンすれば幸せはやってくる、

がんばれ、がんばれ」というエゴの声にしがみつき、危うくその声に殺されかけました。未来を夢想するばかりで、今ある幸福に気づくことができずにいたのです。それは、今ここに自分が存在していないことと同じでした。「ありのままの自分を生きればいい」ということを、依存症からの回復を経て、やっと気づくことができたのです。回復を通して、今自分はどうしたいのかという一瞬一瞬の命題に、心と身体と全存在をもって集中する楽しさを知り、自分を愛することを知りました。

２００５年に何もないところから回復施設を立ち上げ、多くの方々に助けていただきながら、気がつけば10年の時が経ちました。今では、志を同じくする素晴らしい仲間に恵まれ、ワンネスグループの代表として世界中に活動の場をいただいております。ありもしない未来にすがっていた依存症の頃の自分が夢見たより、はるかにパワフルで想像を超えた未来が、今、目の前に広がっています。ひとりの人間の中には、何とたくさんの驚きと可能性がつまっていることでしょうか。「マイナス10からプラス10の回復」がワンネス流。この小冊子が、依存症に苦しむご本人やご家族の一助となり、回復を信じて歩み出すきっかけとなりましたら、これ以上の喜びはありません。

Oneness Album

❖ 女性施設『フラワーガーデン』での語らい

❖ 沖縄ならではのサーフィンプログラム

❖ 自身を見つめ直すグループワーク

❖ 広々とした空間で毎日を過ごします

❖ グループの矢澤代表による癒しのワーク

❖ 毎月開催されるファミリーグループ東京セミナー

❖ 新しい仲間を歓迎「一緒にやろう!」

❖ つながる感覚が依存からの回復には必要

chapter 15

依存症相談のご案内

ワンネスグループでは、アルコール、ギャンブル、薬物依存症に関する相談を随時承っています。ご家族の方、大切なご友人が依存症で苦しまれている、またご本人が依存症から立ち直りたい、そんな時は、いつでも安心して、ワンネスグループにご相談ください。私たちは、数多くの依存症者を回復へと導いた実績があります。

ワンネスグループでは、過去に依存症に苦しみ、回復プログラムによって回復した後、さらに、依存症に苦しむ人々を助けたいという思いで、依存症回復のスペシャリストになるべく専門的なリカバリーコーチとしての認定資格を持ったスタッフが、体験した本人だからこそわかる苦しみや、またその克服のプロセスなどから苦しんでいるご本人、ご家族に寄り添い、しっかりと着実に回復の道を歩めるようにサポートします。

ご家族の方が、もしかしたら依存症かもしれない、アルコール、ギャンブルで生活が立ちゆかない、また薬物を使っているかもしれない、そんな心配、不安、困っている状態であれば、ぜひ一度、ワンネスグループの依存症相談ダイアルまでお電話ください。また、メールでのご相談も受け付けています。依存症ＳＯＳメール相談へ、ご連絡ください。

心配していても問題は解決しません。
まずは、１本の電話から人生を変える１歩を踏み出してください。

私たちワンネスグループが、親身になって、しっかりと回復へとサポートしていきます。
安心してお電話ください。

参考文献／
・厚生労働省『ご家族の薬物問題でお困りの方へ』
・内閣府ホームページ「薬物乱用とは」

依存症相談ダイアル
0120-111-351
受付時間／10 時〜17 時

依存症相談 SOS メール
sos@oneness-g.com

ワンネスグループは６法人他３組織を束ねる集合体です。

一般社団法人 GARDEN
奈良・大阪・沖縄・セブ島
薬物・アルコール・ギャンブルなどの依存症治療共同体

ファミリーインタベンションセンター
奈良、横浜、名古屋、青森、沖縄
本人を説得し治療へ繋げるサポート。依存症家族のための相談窓口

一般社団法人セレニティパークジャパン
奈良・名古屋
アルコール・ギャンブルなどの依存症治療共同体

一般社団法人 セレニティパークジャパン沖縄
沖縄
アルコール・ギャンブルなどの依存症治療共同体

ガーデンセブマクタンアイランド
フィリピン・セブ島
フィリピン・セブ島にある留学型のアルコール・ギャンブル依存症治療共同体

フラワーガーデン
奈良
女性専用のアルコール・ギャンブルなどの依存症治療共同体

ワンネスグループ法人概要

名称／一般財団法人ワンネスグループ
本部／沖縄県南城市
連絡先／奈良県大和高田市東中2-10-18（奈良オフィス）
TEL／0745-24-7766
代表理事／矢澤 祐史
設立／平成17年9月
事業内容／依存症の予防教育に関する調査、啓発
依存症の早期発見、早期対処の啓発
出版・セミナー開催　など
（傘下各法人によって依存症回復施設を運営）
加盟団体／世界治療共同体連盟・欧州治療共同体連盟

薬物、ギャンブル、アルコール依存症回復のエキスパート
ONENESS GROUP
一般財団法人ワンネスグループ

※この小冊子の複写または転用を禁じます。

ワンネスグループ沿革

平成17年／薬物依存症治療施設を開設
平成19年／奈良県弁護士会司法修習生研修機関に指定
平成21年／法人格取得（前法人名:社団法人座（くら））
奈良県より自殺対策強化事業の委託を受け、各種セミナーを企画実施（～平成23年）
共同生活援助事業所Serenity　Award 設立
平成22年／代表の矢澤祐史が龍谷大学より招かれ、嘱託研究員として薬物依存症者を回復支援する、プロバイダーやファシリテーターの養成事業研究に携わる
代表の矢澤祐史が奈良県人権文化選奨を受賞
共同生活援助事業所Serenity　House 設立
雇用創生事業（座（くら）の里農園）開設
日本認定アディクションカウンセラー協会設立
アディクション研究センター設立
平成23年／一般社団法人セレニティパークジャパン（SPJ）設立
同法人自立訓練（生活訓練）事業所グラーヌスケアセンター設立
共同生活援助事業所ケアホームジョー・マキュー設立
法務省（奈良保護観察所）と自立準備ホームの受託契約を結ぶ
平成24年／社団法人座が、名称を一般社団法人GARDENへ変更
同法人の自立訓練（生活訓練）事業所もHealing Garden　Care　Centerへ名称変更
SPJ、自立訓練（生活訓練）事業所ラリー・ゲインズケアセンター設立
リカバリークラブ沖縄設立／ファミリーインタベンションセンター設立
SPJ、共同生活援助事業所PROUD設立
平成25年／一般社団法人セレニティパークジャパン沖縄設立
同法人自立訓練（生活訓練）事業所CURAデイケアセンター設立
GARDENセブマクタンアイランド設立（日本の施設事業者では初となる海外における日本人依存症者向け治療施設
住宅型有料老人ホーム「ほっこり庵広陵町」開設（卒業生の雇用創成事業）
平成26年／女性治療共同体自立訓練（生活訓練）事業所FLOWER GARDEN設立
アロー出版（現:ワンネス出版）設立
平成27年／一般財団法人ワンネスグループ設立