

依存症 回復への扉

薬物編

33

薬物依存症の相談先リスト

行政相談窓口	● 県立総合精神保健福祉センター 「こころの電話相談」(月・水・木・金) 9:00~11:30、13:00~17:00 098(888)1450
	● 県北部福祉保健所 0980(52)2734
	● 県中部福祉保健所 098(938)9700
	● 県南部福祉保健所 098(889)6945
	● 県宮古福祉保健所 0980(72)8447
	● 県八重山福祉保健所 0980(82)3241
	● 県中央保健所 098(854)1005
● いのちの電話 098(888)4343 10:00~23:00、年中無休。(毎月10日はフリーダイヤル(0120)738556で8時から翌朝8時まで「自殺予防いのちの電話」を実施)	
自助グループ	● NA(ナルコティクス・アノニマス) 薬物依存からの回復を目指す薬物依存者の集まり 080(3953)1836 (沖縄エリアインフォメーション) http://najapan.org/okinawa/
	● アラノン アルコールや薬物依存の問題を持つ人の家族と友人の集まり アラノン AC 子ども時代に身近な人のアルコールや薬物依存の影響を受けた20歳以上の集まり 090(5945)7633(アラノンジャパン GS) ○ 沖縄連絡先)
民間施設	● 沖縄ダルクリハビリテーションセンター 098(893)8406
	● NPO法人 アルコール・薬物依存症リハビリ施設「琉球 GAIA(ガイア)」 098(831)2174(月~土 9:00~18:00)
	● NPO法人 アルコール・薬物依存症自立支援施設「スーパーキャンプ」 098(850)3399(月~金 9:00~18:00)

近年、若い世代の違法薬物での摘発が相次いでいる。インターネットの浸透などで薬物入手のハードルは下がり、不安社会の中、合法薬物を含めれば汚染はさらに広いと推測される。身近に忍び寄る薬物問題にどう対処するか、予防策は。薬物依存を経験し、薬物依存リハビリ施設「沖縄ダルクリハビリテーションセンター」のチーフディレクターを務める三浦陽二さん(46)に聞いた。(岡部ルナ)

● 薬物は人をどう変える？
薬物依存で失うものは多くある。を「自由」。好き勝手に生きるのが自由だと思っていたが、薬が生活の中心になり、薬にとらわれて、結局自由がない。

● 回復に必要なことは？
「回復に必要なのは、まず「人間的成長」。ほかの人が普通に成長しているとき、薬を使い社会とのかかわりが持てずにいるため成長が止まっている。次は「一人の善意を感じる能力」。してくれて当たり前前と、自己中心的になっていく。周囲のもの、人間関係が壊れていく。新しいもの

家族一緒の時間大事に

沖縄ダルク・三浦さんに聞く予防策

薬止める「味方」増やして

環境だけ変えても、本人の改心だけでなく、薬を使い社会とのかかわりが持てずにいるため成長が止まっている。次は「一人の善意を感じる能力」。してくれて当たり前前と、自己中心的になっていく。周囲のもの、人間関係が壊れていく。新しいもの

厚生労働省の研究で、毎日朝食と一緒に食べる家族とそうでない家族を10年調べると、一緒に食べる方が薬物依存になりにくかったという。家族が毎日一緒にいて、家族として機能していくことが大事だ。

自分が薬を使えば悲しむと思える友達を多くつくるのも予防になる。また、何かに所属し役割を持つこと。例えば野球チームの一員で「今薬を使うと、明日チームが試合に出られない」と思えば、その人には薬を使わせない8人の味方がいる。それは自己評価を上げることにもなる。薬を使うのは少しずつ「自殺」しているようなもの。自分のことが好きなら自分を傷つけない。人とのつながりや温かさが予防にも治療にも大切な。

「薬物編」おわり。17日から「ギャンブル編」