



## フェローシップ・ニュース No.138



### アパリ移転のご案内！！

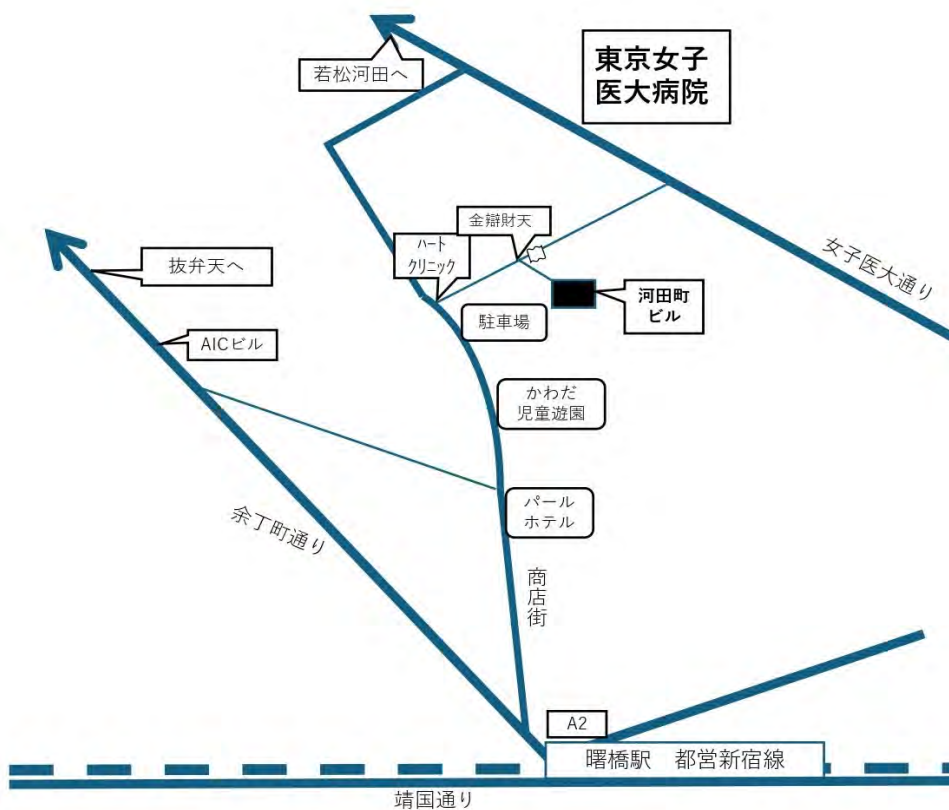
アパリのお引越は10月末を予定しています。就労継続支援B型事業所Willは11月以降になります。詳しい日程が決まりましたらホームページでお知らせいたします。

【新住所】〒162-0054 東京都新宿区河田町3-15 河田町ビル1階

【電話番号】03-5925-8848（変わりません）

【アクセス】都営新宿線「曙橋」A2出口より徒歩7分。

都営大江戸線「若松河田」若松口より徒歩7分



曙橋A2出口から商店街を抜けて右手に緑の看板「ハートクリニック」が見えたらその角を右に曲がります。約30m先の急な階段の手前左に金辯財天があり、その向かいにある白いタイルのスロープを登った先のビルの1階がアパリです。

アパリクリニックも丸の内線、都営大江戸線「本郷三丁目」駅からすぐのところへ移転します。

※詳細はアパリクリニックのホームページにてご確認ください。

<https://www.apariclinic.com/iten>

特定非営利活動法人  
アジア太平洋地域  
アディクション研究所

発行日  
2026年9月1日

APARIとは、アジア太平洋地域アディクション研究所 (Asia-Pacific Addiction Research Institute) の略称です。

全国のDARCやMAC等の社会復帰施設、福祉・教育・医療・司法機関と連携しながら、依存症から回復しようとする方々を支援しているシンクタンクです。

#### 目次：

|                           |   |
|---------------------------|---|
| アパリ移転のご案内                 | 1 |
| 家族教室リニューアルオープンします！        | 2 |
| みんなで分かち合う障害福祉サービス事業       | 3 |
| 支援につなげる弁護士(36)・・・高橋洋平     | 3 |
| コラム 心のつぶやき日記(19)・・・野呂岳央   | 4 |
| AREA軽井沢の入寮者からのメッセージ・・・マサシ | 6 |
| BASEより・・・市川元太             | 7 |
| 司法サポートのご案内 家族教室スケジュール     | 8 |

# 10月から家族教室をリニューアルオープンします！！

☆第1月曜日 17:30～19:30

『ドクター梅野の依存症リカバリーラボ』

ナビゲーター：梅野充(精神科医師)

☆第2土曜日 16:30～18:30

『弁護士高橋の依存症リバイバルプラン』

ナビゲーター：高橋洋平(弁護士)

☆第1月曜日 13:30～15:30

『家族のホッと一息 リカバリーカフェ』

案内役：志立玲子(精神保健福祉士・公認心理師)

## 家族のホッと一息 リカバリーカフェ

ちょっとひと息つきませんか？

家族に薬物の問題があると、不安や悩みを一人で抱えてしまいがちです。「本人のこと」「家族のこと」「これからのこと」。ここでは、コーヒーを飲みながら、何でも気軽に話してください。

同じ経験を持つご家族と語り合い、ホッと一息つく時間。家族自身のリカバリーも、回復への大切な一歩です。



## ドクター梅野のリカバリーラボ

「依存症からの回復」とは、どういうことなのでしょうか。依存行動が止まれば、それだけで回復したと言えるのでしょうか。

「リカバリー」には、依存症によって失われたり、うまくいかなかった生活や人とのつながりを、少しずつ取り戻していくという意味があります。この「ラボ(研究室)」では、依存症の治療や支援において大切な「回復」とは何かを、具体的な事例を交えながら、ご家族と一緒に考え、学んでいきます。



梅野充先生は9月1日にPOM  
こころクリニック新宿を開業  
しました。

<https://www.pom-cocoro.com/>



## 弁護士高橋の 依存症リバイバルプラン

薬物で家族が逮捕された。そのとき、家族は何をすればいいのでしょうか。突然の逮捕、裁判、そしてこれからの生活。薬物事件に直面したご家族は、「本人をどうすれば立ち直らせられるのか」「裁判の後はどうなるのか」と、さまざまな不安や悩みを抱えることになります。

「リバイバル(再生)」とは、失われたものをもう一度取り戻し、新たな生活をつくっていくこと。この家族教室では、再犯を防ぐために必要な支援とは何かなどについて、具体的な事例を交えながら話します。事件のその先にある「回復」と「再出発」について、一緒に考えてみませんか。

## アパリ家族教室 2026 OCT-DEC

家族の回復を、一緒に考える時間。

### 10月

10/5(月) 13:30-15:30 志立玲子  
家族のホッと一息リカバリーカフェ

10/5(月) 17:30-19:30 梅野充  
ドクター梅野の依存症リカバリーラボ

10/10(土) 16:30-18:30 高橋洋平  
弁護士高橋の依存症リバイバルプラン

### 11月

11/2(月) 13:30-15:30 志立玲子  
家族教室

11/2(月) 17:30-19:30 梅野充  
ドクター梅野の依存症リカバリーラボ

11/14(土) 16:30-18:30 高橋洋平  
弁護士高橋の依存症リバイバルプラン

### 12月

12/7(月) 13:30-15:30 志立玲子  
家族のホッと一息リカバリーカフェ

12/7(月) 17:30-19:30 梅野充  
ドクター梅野の依存症リカバリーラボ

12/12(土) 16:30-18:30 高橋洋平  
弁護士高橋の依存症リバイバルプラン

※10月10日(土)の家族教室は講師の都合で余丁町のアパリにて  
講師とオンラインでつながります。ご了承ください。

※10月以降の開催場所はホームページにてご確認ください。

## みんなで分かち合う 障害福祉サービス事業 情報交換会 ～わからないこと、疑問に思うこと、何でも聞こう～

8月25日、BASEにて「みんなで分かち合うー障害福祉サービス事業ー」をテーマに、情報交換会を開催しました。

この会では、障害福祉サービスを利用している施設の職員を対象に、日々の支援の中で感じていることや困っていること、工夫していることなどを持ち寄り、互いに情報を交換しながら学び合うことを目的としました。

講師は、生活訓練の加藤隆さん（八王子ダルク）、グループホームの岡崎重人さん（川崎ダルク）、就労継続支援B型の野呂岳央（Will）が務めてくれました。

それぞれ異なる福祉サービスの現場で活動されている方々からお話を伺うことで、支援のあり方についてあらためて考える機会となりました。

障害福祉の現場では、利用者一人ひとりの状況に合わせた対応が求められる一方、「こういうときはどうしたらよいのだろう」「他の施設ではどのように対応しているのだろう」と悩むことも少なくありません。そんな中で事務作業ではAIをこのように活用している、またこのような加算があるなど、様々な情報が飛び交いました。施設や事業所の枠を越えて、それぞれの経験や工夫を分かち合うことには大きな意味があると感じました。

今回の情報交換会では10ヶ所の事業所から16名が参加し、新たな気づきやつながりもでき有意義な時間となりました。これからも、支援に携わる皆さんが気軽に情報を共有し、互いに学び合える場として定期的に関わっていただければと思います。



情報交換会の様子



熱心な意見交換が行われました

### コラム

## 支援につなげる弁護術（36）

理事・嘱託研究員・弁護士 高橋 洋平

最近、相談を受ける中で、依存症の問題を抱える本人や家族から「いったいどうしたらよいのでしょうか」と尋ねられることがあります。しかし、その後、こちらの話が十分に届いていないように感じることもあります。

相談者の心の中には、すでに「こうするしかない」「本当はこうしてほしい」という答えがあるのかもしれませんが。思いどおりの答えが得られないと、不安や怒りを感じ、それが身近な人に向けられることもあるでしょう。けれども、大切なのは、すぐに正解を出すことはありません。まずは「困っている」と声に出すこと。そして、自分とは異なる意見にも耳を傾けてみることです。そうしたやりとりの積み重ねが、問題解決につながっていくのではないかと思います。

依存症の問題には、多くの法的課題が伴うこともあり、思いどおりにならない現実悩み、疲れ果てている方も少なくありません。そんなときは、答えを急ぐ前に、まず自分の気持ちを言葉にしてみることが大切です。気持ちを言葉にすることで、問題を整理する助けにもなります。

「借金の請求書が届いた」「本人と連絡が取れない」「逮捕された」など、経験を重ねた人から見れば小さく思える出来事でも、本人にとっては大きな問題です。そして、勇気を出して相談につながったこと自体が、大切な一歩なのだと思います。

問題の大きさだけで相談の価値を測るのではなく、「話せたこと」そのものを大切にしたいものです。すぐに解決策が見つからなくても、話を共有し、現状を整理し、次にできることを一緒に考える。その積み重ねが、問題解決に向かう力になります。

依存症の問題には、誰にでも当てはまる唯一の答えがあるわけではありません。本人や家族の状況、時期、抱えている課題によって、必要な支援は異なります。それでも、相談できる場を持ち、人の話に耳を傾け、ひとりで抱え込まないことは、どの段階においても大切です。

「どうしたらよいのか」という問いを、答えを急ぐためだけの言葉にせず、気持ちを分かち合い、次の一歩を見つけるための対話の始まりにしていきたいと思います。

こうした思いから、アパリの家族教室の一部門を担当することになりました。解決を急ぐのではなく、皆さまに寄り添い、ともに歩んでいければと思っています。皆さまのご参加をお待ちしております。





就労継続支援B型  
事業所 Will

新規利用者  
新規作業  
大々的に募集中!!  
Tel:03-5925-8874  
mail:contact@will-  
tokyo.org



清掃の時の制服を新しく  
作りました。



清掃の現場に向かってい  
ます！

## Willのコラム

## 心のつぶやき日記 (19)

施設長 野呂 岳央 (タケ)

### アディクションとAI 第2回：AIとハイパーパワー

最近のAIには、思考の「重さ」の違うモデルがあります。じっくり推論を積み上げる重いモデルと、素早く応える軽いモデル。優劣ではなく、場面で使い分けるためのものです。

人間も同じ。心理学者ダニエル・カーネマンは、人間の思考には二つのモードがあると言いました。直感的で速いほうと、腰を据えて論理を積み上げるほう。軽い頭と、重い頭です。健康なときは、これを場面で使い分けられます。ただ、私の場合はそうもいきません。

ある日、異様に長いメッセージが来ました。読んでも、何に困っているのかまるでわからない。自分の中で何かが強く反応しているのに、それが何なのかも言葉にならない。「昨日の一言が引っかかったのか」「どう返せばよかったのか」。返事も書けないまま、その考えだけが頭から離れない。翌日は顔を合わせたくない、とまで思いました。

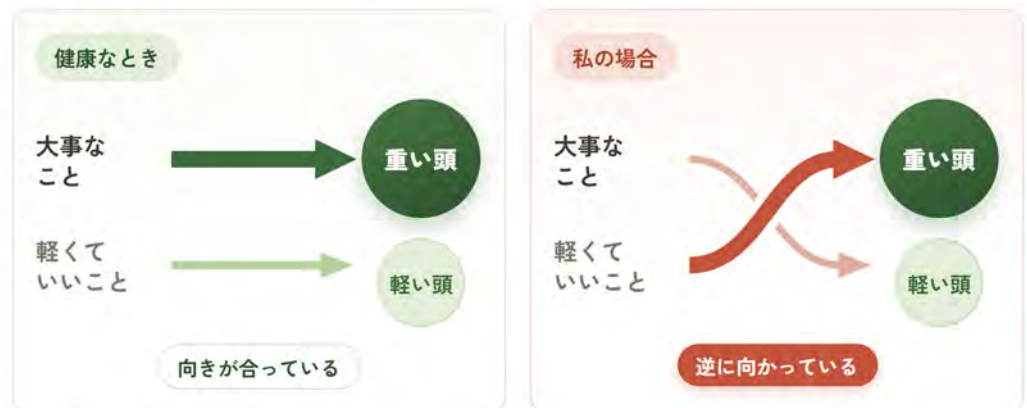
実際に会って話したら、まったく別のことで参っていただけ。前の晩から“頭の中のチャット”で渦を巻いていたものは、全部、実体のないまま膨らんだものでした。

逆も起きます。先延ばしの用事。仕事。こじれた関係。向き合うのがしんどい話ほど、答えは一瞬で出ます。「まだ大丈夫」「もういい」「どうせダメだ」。考えたのではなく、考えるのをやめただけなのですが、そのときの自分には、それが決断に見えていました。

配分が、逆なのです。

軽い思考が悪いものではありません。軽く流せることを軽く流すのは、健康な能力です。私の「まだ大丈夫」は、見抜けなかったのではない。軽いほうで済ませられると思ったかったのです。

### 配分が、逆 向きだけが、入れ替わっていた。



軽い頭が悪いのではない。向ける先が、入れ替わっている。

最新AIも、ある程度は自分で思考の量を調整できますが、「今どの深さで考えるべきか」を単体で判断するのは、まだまだ危うい。重い頭に決めさせれば決めるだけで消耗し、軽い頭に決めさせれば事の重さを見抜けなからです。

ですから私は、AIでシステムを組むとき単体では使いません。実行する役とは別に、それを疑ってかかる検証役を置き、全体を私が外から調整する。AI自身の自己管理を、最初からあてにしないのです。

人間も同じ。沼の底にいる最中に、自分を上から見係を、自分の中に新設することはできない。うまく働いていない頭で、うまく働いていない頭を修理しようとして、私は何回も失敗しました。だから、自分の外側の機能が要ります。

実はその設定（プロンプト）は、自助グループですっと前から伝えられていました。「平安の祈り」です。

「自分に変えられないものを受け入れる落ち着きを」。考えても動かないものからは、手を引く。

「変えられるものは変えていく勇気を」。空いたぶんを、自分の手が届く範囲に使う。

「そして二つのものを見分ける賢さを」。

これが司令塔の仕事です。そしてこの「見分ける賢さ」だけは、消耗しきった自分の頭からは出てきません。

——でも頭が働いていないのなら、「外に頼ろう」というまともな判断もできないと思いませんか？

その通り、私は選んで預けたものではありません。どうにもならなくなって、周りに促され、それでもあきらめきれず頑固に自分でなんとかしようとして、ようやく手を離しはじめました。判断したのではなく、執着に疲れ果ててギブアップしたのです。

当面のあいだ、外に預かってもらう。仲間に、支援者に、プログラムに。自分より大きな力に。自分の代わりに、配分を決めてもらう。自分で自分を制御できるという前提を手放すこと。それは甘えでも敗北でもなく、システムとして正しい再設計なのだと思います。

——もっとも、「手放す」と簡単に書きましたが、私はかつて「受け入れる」を「軽く受け流せ」の意味で捉えていました。受け流せるならとくに受け流していますよね。それが出来ないからきついの。

実はAIは、外から「もう考えるな」と言われれば止まります。でも、AI自身で「これは答えが出ない」と判断し、そのまま静かにしてはいられない。AIは答えを出そうとする働きで動いているので、出口のない道を走り続けて最後は破綻します。

長いあいだ、私は自分の考えを自分で止めようとしていました。ダメだ、考えるな、と。止めようとするほど考えに意識が絡まって、悪循環になる。瞑想も試した。周りからヒントももらった。それでもうまくいきませんでした。

手放せたのは、心底あきらめがついたときでした。能動的に手放したわけではありません。もう無理だとわかったとき、いつの間にか手放していた。

ヒントがずれていたのです。私が願っていたのは、制御できない考えを止めること。でも祈りは、そこを願っていない。「落ち着き」を、と言っている。考えを止めるのではなく、「私自身が止まったまま落ち着いていられること」。

外に預かってもらっているうちに、少しずつ力が戻ってきました。戻ってきたところに、配分を見分ける力も、少しずつ自分の中に育ってくる。

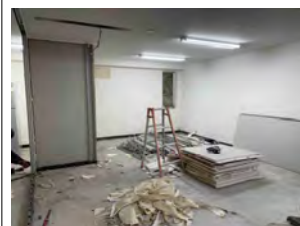
だからといって、もう狂わないわけではありません。似たようなことは、何度でも起こる。そのたびに預け直す。自分より大きなものに委ねるとするのは、たぶん、そういう地味な作業の繰り返しなのだと、いまは思っています。

ところで、私のAIシステムで、外から「それは考えなくていい」と言う役は、私です。ただ、AIにできない判断ができるからといって、私がAIにとっての大きな力かという、ちょっと違います。存在（being）と力（power）は別のもので、プログラムが「力」という言葉を選んでるのも、たぶんそこです。

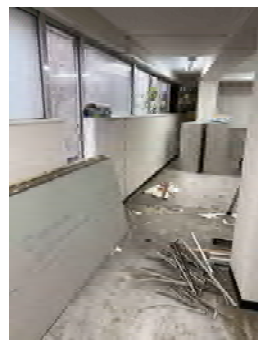
その話は長くなるので、またいつか。



内装工事中の新しい事業所の古いじゅうたんを自分たちではがしています。



新しい事業所の解体工事、内装工事が始まっています。





AREA軽井沢はギャンブル依存症のリハビリ施設です。



おいでよ！きたかる夏祭りへのエイサー出演



ダルク対抗フットサル大会  
藤岡・軽井沢連合チーム、  
見事2位！



群馬ダルク主催のソフト  
ボール大会は猛暑の中で  
の開催でした！

## AREA軽井沢 入寮者からのメッセージ

### 「マイストーリー」

マサシ

私がギャンブルにはまるきっかけは現実逃避の為でした。ずっと自分自身、そして人と向き合う事から逃げてきました。きっかけは高校生の時になった脱毛症が原因です。最初は小さな円形脱毛症だったのが症状は酷くなり続け治療をしても良くなり眉毛や睫毛、全身へと広がりました。それまでそれなりに楽しく充実した青春時代を過ごしてきた自分にとっては受け入れ難いことでした。恥ずかしくて惨めで悔しい、苦しくて辛い毎日でした。人生に絶望し、自分はもう幸せになれないんだと思い、頑張ってもなりたかった自分にはなれないと思うと全ての事がもうどうでもいいやと無気力になりました。

そこでウィッグをつけて生活するようになりますが、そこにいるのは本当の自分ではない自分で、常に周りの視線や会話が気になり不安でした。また、傷つくのが嫌でいつしか自分の感情に蓋をして気付かないふりをし、思っている事や本心も言えなくなっており、周りにいる同世代の人が希望に満ちたキラキラした人生を歩んでいるのが羨ましくて、自分だけが取り残されたような強い疎外感と孤独を感じていました。

そんな私にギャンブルはとても都合が良く、現実を一瞬でも忘れさせてくれる楽な手段であり、思い出したくない嫌な過去を忘れ、今の自分から目を背け、未来の勝手な妄想に浸る事に癒しを求めました。逆にギャンブルをしないと不安に押しつぶされてしまうような感覚もありました。

依存症は「孤独な自己治療」と本で読んだ時すごく納得したのですが、自分はギャンブルに対して癒しのようなものを求めているのだと思います。だから自分はいつまでもギャンブルをやめる事ができませんでした。それどころか公営競技もやるようになってからは賭け金も借金も嘘もどんどん増えていきました。次第に良心や罪悪感も薄れていました。その時の自分は、自分だけが不幸で可哀そうだと自己憐憫を抱き、他人と自分を比較し優劣で物事を判断し人を妬み社会を憎みました。そして自分の性格がどんどん悪くなるのを感じており、何が本当の自分かさえも分からなくなっていました。

結果として、大きくなりすぎた負の感情が恨みとなり、一番それをぶつけてしまったのは親と家族でした。何度も自分と向き合い話を聞いてくれようとしてくれたのに相手の気持ちも考えずに無下に扱ってしまい、嘘と借金、自分勝手に酷い行動によってたくさん傷つけてしまいました。結局全てを失ってようやく自分の愚かさを嘆きました。

施設にきて、自分を偽らずに正直にありのままの自分を認めるようになりました。すると自分にはギャンブル依存症以前に多くの向き合うべき問題があることがわかりました。これまで自分は誰にも自分の素直な気持ちを話さないまま自分ひとりで抱えながら生きてきました。また、感情を隠し、本心を見せないようにして、相手がどう思うか、自分への気持ちが離れてしまうんじゃないかと勘ぐり、不安や悩みなどの弱い自分を出す事ができませんでした。

そこには比較、恐れ、劣等感、完璧主義、利己主義などの性格上の欠点があり、その欠点が自分の中に“生きづらさ”として存在していました。その生きづらさが依存症をより複雑な問題にしていました。ここでの生活を通して少しずつそんな自分を受け入れられるようになり、プログラムや仲間との分かち合い、たくさんの経験の中で今まで無意識のうちに忘れていた記憶を思い出したり、蓋をしてきた感情が出る事も増えました。

そんな時に自分の心が満たされる充足感を覚えるようになりました。この感覚を持ち続けることができれば、ギャンブルに依存する事なくこれまでの生き方を変えられるんじゃないかと思います。自分の絶望していた未来に希望がもてるようになるんじゃないかと思います。

これからは自分の過去を清算していく為に“生きやすい”自分なりの新しい道を信じて進んでいこうと思います。



孺恋村での農作業プログラム  
休憩中に頂いた冷やしトウモロコシ最高でした！



## BASE ON TOKYO 活動記録

BASE 施設長 市川 元太

BASE ではこの夏もさまざまなアクティビティを実施しました。利用者の皆さんも少しずつ増え、施設内での交流はもちろん、施設を飛び出してさまざまな場所や活動に参加する機会も増えています。

7月は「冷やし中華作り」や、ゆっくり過ごす「映画鑑賞」、自然の中で動物とのふれあいや川遊びを楽しんだ「タヤけ小やけふれあいの里」など、夏らしいプログラムを行いました。

8月には、東京地方裁判所で実際の裁判を傍聴する「裁判傍聴プログラム」、東京都現代美術館を訪れた「アートプログラム」、スポーツでは総合格闘技を体験しました。

文化・芸術・スポーツ・社会参加など、さまざまなテーマの体験を通して、一人ひとりが興味のあることに挑戦し、新しい発見や人との交流につながる機会を作っています。

これからも「やってみたい」という気持ちを大切にしながら、楽しみながら社会とのつながりを広げていけるプログラムを企画していきたいと思います。

BASEでは、施設見学を受け付けています。ご興味のある方は、お気軽にお問い合わせください。



冷やし中華作り



1階で映画鑑賞



上野にある総合格闘技ジム



東京都現代美術館で  
芸術鑑賞



高尾にあるタヤけ小やけふれあいの里に行きました。



お蕎麦や天ぷらの食べ放題、川遊びもできます。



自立訓練(生活訓練)事業所 BASE  
Tel:03-6276-8575  
住所:東京都渋谷区本町1-16-17 保ビル



特定非営利活動法人  
アジア太平洋地域アディクション研究所

○アパリ東京本部  
〒162-0055  
東京都新宿区余丁町14-4  
AICビル1階  
電話：03-5925-8848  
FAX：03-5925-8984  
Email：info@apari.or.jp

○藤岡ダルク  
〒375-0047  
群馬県藤岡市上日野2594番地  
電話：0274-28-0311  
FAX：0274-28-0313  
○入寮費：月額13万円+生活費  
1日千円（初月のみ14.5万円）  
（税別）  
\*生活保護の方も可能  
○入寮条件：依存症から回復  
及び自立をしようとしている  
本人。男性のみ。  
○入寮期間：個人により差が  
あります。  
<https://fujiokadarc.com/>



2019年7月よりホームページが新しくなりました。ぜひご覧ください。

<https://apari.or.jp/>  
<https://www.facebook.com/AsiaPacificAddictionResearchInstitute/>

発行責任者：志立玲子  
2026年9月1日発行  
定価 1部 100円

## ＜司法サポートのご案内＞

《薬物事犯で逮捕された刑事被告人に対する支援》

薬物犯罪で逮捕されたら刑務所に行くか、再犯防止に向けた何の取り組みもないまま執行猶予の判決を受け、また薬物のある日常に戻るしかなかった日本において、初めて刑罰以外の再犯防止に向けた取り組みを2000年7月から行っています。

保釈中の刑事被告人に対する薬物研修プログラム、情状証人出廷、上申書作成、入寮契約、身元引受契約、出所出迎え、法律相談などあらゆるニーズにお応えします。

保釈中のプログラムの提供、受刑中の身元引受、出所出迎えをしてリハビリ施設につなげるまでをコーディネートします。

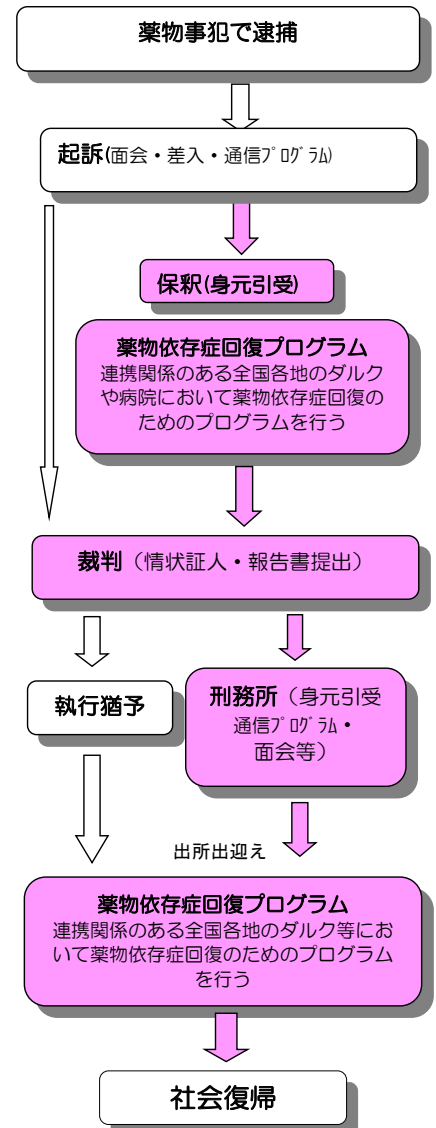
ギャンブルの問題が原因で逮捕された方の司法サポートも行っています。

[料金:コーディネート費用として20万円(税別)。  
交通費・宿泊費の実費が別途必要です]

窃盗、横領、詐欺等で逮捕されたご家族のご相談もお受けしています。

【お問合せは東京本部まで】

## アパリの支援



## ＜アパリ家族教室スケジュール＞

### アパリ家族教室 2026 OCT-DEC

家族の回復を、一緒に考える時間。

#### 10月

10/5(月) 13:30-15:30 志立玲子  
家族のホッと一息リカバリーカフェ  
  
10/5(月) 17:30-19:30 梅野充  
ドクター梅野の依存症リカバリーラボ  
  
10/10(土) 16:30-18:30 高橋洋平  
弁護士高橋の依存症リバイバルプラン

#### 11月

11/2(月) 13:30-15:30 志立玲子  
家族教室  
  
11/2(月) 17:30-19:30 梅野充  
ドクター梅野の依存症リカバリーラボ  
  
11/14(土) 16:30-18:30 高橋洋平  
弁護士高橋の依存症リバイバルプラン

#### 12月

12/7(月) 13:30-15:30 志立玲子  
家族のホッと一息リカバリーカフェ  
  
12/7(月) 17:30-19:30 梅野充  
ドクター梅野の依存症リカバリーラボ  
  
12/12(土) 16:30-18:30 高橋洋平  
弁護士高橋の依存症リバイバルプラン

参加費 1人3,000円／2名以上4,000円 (家族のホッと一息は1,000円)

ナビゲーター 志立玲子(精神保健福祉士・公認心理師) | 梅野充(POMこころクリニック新宿院長) | 高橋洋平(弁護士・アパリ理事)

開催場所: NPO法人アパリ ※会場は余丁町または河田町になる場合があります。事前にご確認ください。

【対象】ご家族、支援者等(本人は参加できません)