

Online

R8年度
依存症支援者研修

見逃されやすい「生きづらさ」に気づく
～AC・ヤングケアラー理解～

10月30日(金) 10:00~12:00
受付9:30~



講師:長嶺 乃里子

Lieno Okinawa

(旧:沖縄オンライン家族会) 代表

厚生労働省アルコール

健康障害対策関係者会議委員

沖縄県浦添断酒新生会 家族会員

ASK依存症予防教育アドバイザー

トラブルネイルケアリスト

ネイリスト

対象

保健所・福祉事務所・市町村

回復施設・相談機関・関係機関等

アルコール・薬物・ギャンブル等依

存症を抱える方やその家族・支援者

形式

オンライン・ZOOM

受講決定者には追って、

ID・パスワードをお送ります。

申込はこちら↓



定員: 100回線※zoom接続は、原則、各機関1回線です。

締め切り: 10月9日(金)

定員に達した時点で締切ます。

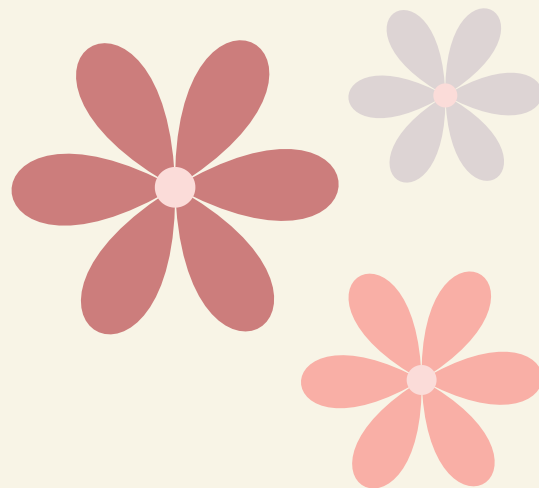
https://apply.e-tumo.jp/pref-okinawa-u/offer/offerList_detail?tempSeq=7188

【お問合せ】沖縄県立総合精神保健福祉センター

☎098-888-1443

Profile

講師:長嶺 乃里子



【経歴】

沖縄県生まれ育ち在住

中学2,3年生を不登校として過ごす。

高校生に進学と入れ替わりのように父親がアルコール依存症と診断
連続飲酒が酷くなる

高校3年、自傷行為をするがすぐに辞める。

20代のころ、毎週日曜日に母親の愚痴を長電話で聴かせられ続けて

母親のカウンセラー代わりになる。抑鬱状態っぽくなり、27歳頃カウンセリングを受け始める。28歳ごろ父親の連続飲酒の末、ICUで余命数日宣告から沖縄へ戻る
自助グループに繋がる。2020年父親逝去。

【活動】

2020年、沖縄オンライン家族会を立ち上げる。コロナ渦で外出自粛のなか、
アルコール依存症が増えると確信し、沖縄の家族に手軽に情報を手元に届くよう
公式LINE サービスを開始、同時にオンライン家族会を開催し、沖縄県内と県外の
家族をつなぐ。活動が続けるなかで、当事者が亡くなっても家族は楽にならず
家族こそケアが重要であると、あいまいであった活動方針まとめていく。

自身も活動当初は心身不安定であったため、相談支援は受けず、情報支援と家族会
オンラインのACミーティングを有志と主催など活動内容とした。

活動前からの母親の過干渉から鬱病、希死念慮を持つも、カウンセリングと自力
で回復。回復のメッセージを発信しつつ、家族や当事者含む生きづらさを持つ
仲間との分かち合いを続け支援行う。

県内の依存症治療の病院や保健所などへチラシ等配布するなど地道活動を継続。

2025年より厚生労働省のアルコール関係者会議委員として家族と子どもの立場から
法律の中に家族支援、ケアの重要性を発言。

2026年「Lieno Okinawa(リアノオキナワ)」へ改名。

本職のフットケアリストと依存症の家族の景色を併せて

「爪の切り方と家族のコミュニケーションは誰も教えてくれなかった」
が現在の人生のテーマ。

