

Narcotics Anonymous

ニューズレター
No. 11



出会い と 気づき

イラスト . はな

伝 統 3

メンバーであるために要求される唯一のことは、
使うことをやめたいという願望だけである。

-序-

アディクション(薬物依存症)という病におかされた私たちの状態は、さながら「大嵐の海に行く一艘の小舟」と言える。

視界をふさぐ大波にもまれ、真っ暗な海の上に行くその小船は、何度も転覆しそうになりながら頼りなく流れていくのだ。船の上では波の激しさに、もはやコントロールが利かなくなったその船の舵を必死に握りしめる「わたし」がいる。

船は波にたやすく進路を奪われ、もはや、自分が何処に向かっているのかさえもわからない。そして、ついにわたしたちの誰もが知っている、あの「最悪の大波」がこの船の目の前にも立ちふさがる。

空さえも見えない大波に、ついに私たちはその手を離してこう祈った。

ある者は大声で叫び、またある者は心の中で。

「神様、私の意志と命を回復へと導いてください！どのように生きたらよいのかお示してください！」

そして、大波が私たちを飲み込み、木っ端みじんに砕きながら「この場所」へと運んで行ったことを、わたしたちは知っている。

わたしたちの「最悪の時」が私たちをNAへと運んだこと。そして、その事によってわたしたちに「新たな人生」をお与えになった、偉大な力に感謝します。

匿名のアディクト

「N A」との出会い

カズのお話

はじめまして、アディクト（薬物依存症）のカズと申します。僕がN Aにつながるきっかけになったのは、たった一枚のチラシでした。

僕には幼いころから面倒をみてくれる兄のような人がいました。覚せい剤で逮捕された僕に、彼はこう言いました。

「お前はおそらく薬物依存という病気だ。俺が連絡しておいたから、すぐに保健所に行け。」

いろいろと相談に乗ってくれるという彼の勧めで保健所に言った僕に、担当した所員は「私は薬物のことは何もわからない、このチラシを渡すくらいしかできない・・・。」と言ってN Aのチラシを差し出しました。

自分を薬物依存症者だなんて思っていなかった僕は、薬が止められないことを病気と言うのは“逃げ”だと思っていました。だから、「薬物依存症者の自助グループ」になんて馬鹿馬鹿しくて行こうとは思いませんでした。

けれど、逮捕されたときに家族や兄貴分に薬を止めることを誓った手前、反省しているところを見せる必要があった僕は、とにかく一度N Aに行ってみることにしました。

初めて行ったN Aのミーティング会場では、数人の男女がテーブルを囲んで座っていました

こんな僕のことを「ようこそ。」と迎えて握手をしてきた彼らのことを少し訝しく思いながらも、僕は空いている席に座り、彼らの話を聞きました。

初めてのN Aミーティングに参加した感想は、「よく人前でそんな話ができるよな。」でした。

感心している訳ではなく、あきれたような感じです。

今にしてみれば、彼らはただ正直に話していただけなのですが。

ミーティングが終わり、その「あきれた人たち」と駅に向かう途

中、彼らの一人が「また来週もおいで、待っているから。」と言いました。

「冗談じゃない。」

そう思いながら、なぜか「ええ、また来ます。」と言ってしまった僕は、次の週もそこへ行きました。

そうして僕の「回復プログラム」が始まりました。

ミーティングに参加するようになった最初のころ、僕はいつもメンバーの話を聞くだけでした。

僕は、自分のことを話すのが怖かった。

そんなある日、僕は勇気をだして、ほんの少しだけ自分の話をしました。

これから先、どう生きたらいいのかわからないこと、本当はまだ薬を使いたいことなど・・・。

自分では思い切ったことを話したつもりでしたが、彼らは誰も驚きません。

そのことに戸惑ってしまった僕は、やっと気づきました。

「ここは何でも話していい場所なんや」と。

そう感じたら、少しだけ気持ちが楽になりました。

今でも、僕は自分の中に怪物がいるような感じがします。

アディクション（薬物依存症）からの回復の中で、他人には見せられないと思う「自分の中の怪物」がたくさんあることに気づきました。

だから、何でも話していいと分かっているのに、僕にはなかなか話しだせない。

話せば楽になることは分かっているはずなのに、「こんなこと話したら、他のメンバーがどう思うだろう。」と考えてしまう。

ただどそれはみんなも同じだと感じるようになりました。

だからこそ、他のメンバーの話を聞いて勇気をもらい、勇気をだして自分のことを少し話す。

「アディクトはアディクトを必ず理解できる。」

そのことを、いつも心の中にとどめながら・・・。

「仲間」との出会い

テツヤの物語

薬物依存症のテツヤです。

自分が初めてNAにきた日から、1年2ヶ月が過ぎました。
NAにつながってから、多くの仲間との出会いがありました。

薬物依存症の回復施設のプログラムで参加した、最初のNAミーティングには、たくさんのNAメンバーがいました。

会場のテーブルを囲む彼らを見ながら、「いったい自分はどこに連れてこられたのか？この人たちはいったい何をしているのか？」そんな疑問で頭の中がいっぱいになりました。

全く初対面の人が、握手をしては抱きしめてくるのです。

「あなたは、同じ仲間だ。」と言いながら…。

そんなおかしな事は、自分の今までの人生の中でありませんでした。

NAミーティングに参加した最初の一週間ぐらいは、「仲間」の話もほとんど耳に届いていませんでした。

ミーティングに参加して一週間が過ぎた頃、ようやく仲間の話が耳に入ってきました。

すると、彼らのする正直な話が、なんだか自分の境遇と同じ様に感じられて、こんなにも身近に自分と同じ「アディクト(薬物依存症者)」が、沢山いることに驚きました。

それからは、自分にとって仲間と出会うことは、自分により多くの事を気づかせてくれるものとなりました。

かつては、ドラッグと出会いが、自分にたくさんのものをくれたと思っていました。

けれども、今はドラッグとの出会いよりも、はるかに多くのものを仲間にもらった気がします。

全くの初対面のメンバー同士の中で唯一の同じなのは、「薬をやめようとしている事」だけで、それ以外のことは何も関係ないのです。

自分はアディクション(薬物依存症)からの回復の中で、最初は不安しかありませんでした。

不安だらけの自分にとって、そんな仲間たちの中にこそ問題解決への気づきがありました。

仲間は、色々なメッセージをミーティングに残してくれている。それは同じ依存症という病気に苦しむ仲間だからこそ、伝わり合うメッセージでした。

自分にとって、今まで一番苦手だった問題。

それは、ありのままの自分と向き合う事です。

ところが、ミーティングではいつでも仲間が、目をそむけなくなる自分の姿を映しだしてくれる。

そんな気持ちの中でのミーティングは、本当に苦しいものでした。

ミーティングで話される話が、まるで自分のことを言っているかのようで、苦しみ、うんざりする事もありました。

NAで時々行われるイベントに参加することは、そんな気持ちの自分から唯一解放させてくれました。

NAミーティングは苦しかったけど、イベントは楽しかった。

ところが、NAのギャザリングで熊本に行った時のことです。

それまでまだ会ったことのなかった遠くの仲間との出会いが、自分を何か今までとは違ったメッセージに気づかせました。

それは何の捕らわれもなく今を楽しんでいる、そんな仲間たちの姿でした。

自分と向き合って生きていくことは、楽しいことなのです。

NAの参加を通してドラッグを止め続ける中で仲間とやることは、「自分と向き合いながら、生きていく」という仕事です。

また、そんな仲間たちの中だからこそ、「今までと違った生き方ができる」希望があります。

今は自分と向き合いながら生きたいように生き、クリーン(ドラッグなし)な人生を楽しみたいと思っています。

きっと、この先も多くの事を気づいていけるとと思っています。

同じ病気で苦しみ、回復を願う仲間たちの中にいるから。

「新しい生き方」との出会い

ナオノの物語

私が薬物と出会ってからNAへ繋がるまでの期間は16年でした。その間、止めては使い、使っては止めての繰り返しで、2度逮捕されました。

1度目の逮捕の後から、追跡妄想がひどくなりました。妄想が苦しくて、もう止めようと何度も思いました。

このままでは駄目になると、わかっていました。

16年の間で1番長く薬が止まった期間は2年間です。

その間に学校に通い、ある資格も取得しました。夢を持ち、自分の人生に希望を持っていました。学校を卒業し、次のステップのために進学をした頃、私は薬を使っている友人の家に遊びに行き、再使用しました。

2年止められたのだから、使っても止められると思っていました。しかし、その日からまた薬を求める日々が始まり、それは3年間続きました。

夢は捨てていなかったし、勉強は必死で頑張っていました。薬を使いながらですが・・・

そしてまた逮捕されました。

逮捕と同時に、私の夢は崩れました。

私を信じて応援してくれていた家族は、私に怒り、悲しんでいました。その当時、家族は私がまた薬を使用した事を信じられなかったようです。

私は留置場の中で、なぜこうなってしまったのかと思いました。そして、これは現実ではないかと思いたかったです。

ですから、警察の取調べは否認をしました。

「私は使っていない。私は無罪だ」と言い続けました。
せめて家族にだけは知られたくありませんでした。

否認し続ける私を、誰もが諦めていました。

そんなある日、一人の弁護士がわたしにこう言いました。

「薬物を使ったのなら認めなさい。そして、アディクション(薬物依存症)のリハビリ施設へ行きなさい。」

私は、否認していても意味がない事に気づいていたので、その先生を信じるしか道はないと思いました。そして、薬物を使用した事を認めました。

2度目の逮捕でしたが、今回も懲役2年6ヶ月執行猶予5年保護観察5年という判決で外に出る事ができました。

拘留は4ヶ月でした。

4ヶ月の間に私の世界はすっかり変わっていました。

通っていた学校は退学になり、家や車は家族が処分し、借金をしていたので自己破産をし、お金も物も何もありませんでした。

残っていたのは、私の帰りを待っていたパートナーだけでした。
当

時は、愛情というよりは、その人しかいなかったから繋ぎとめていた人でした。そのパートナーと共に、新しい1日が始まりました。

施設に通所する事になり、施設からNAへ通う毎日。

最初は、何が何だかわかりませんでした。

ミーティングでは何を話していいのかわからなかったし、仲間がとても仲良く見えて、自分だけが疎外されているような気がし

ていました。他メンバーの名前が覚えられないこと。
メンバーと話すときは敬語で話した方がいいのか、それとも友達
と話すように話した方がいいのかわからないこと。
些細なことで悩む日々でした。
けれども、どんなに不安でも、私が行く場所はNAしかありません
でした。

当時の私の心の中は「怒り」で一杯でした。
私の人生を狂わした警察。私を責めた家族。学校を退学になった
事。
その怒りは全て、他人へ向けられていました。
「私は悪くない。」そう言い聞かせていなければ生きていけません
でした。
でも、口にすれば、「反省していない」「お前が悪い」と言われ、
自分が一層傷つく事もすでに知っていました。
だからミーティングしかなかった。
ミーティングは聞いてくれました。
私のどうしようもない話を。
私は怒り続けました。時には泣いて、時には震えて、さんざん怒
り続けました。
でも、私の話を仲間は笑いながら聞いていて、気がつくとも私も笑
っていました。
私の怒りは、本当は自分に向けられていたものだったと気づきま
した。
それを自分で受け止められなかったから、誰かのせいにしていた
のだと思った時、私は心から笑えました。

ミーティングに行き続けた日が、1年近くになっていました。

私は、仲間と私はみな同じ境遇で、みな同じ経験をしているもの
だと思い込んでいました。

だから、私の事を理解してくれないと感じると相手の事を否定し、
猜疑心を持つ事もたくさんあって、それを表情や行動で表してき
ました。

そんな私だけど、NAに繋がって1年半。仲間は温かく見守って
くれました。

この1年半、出会った仲間の数は数え切れません。

その一人ひとりに、私は影響を受けています。例え言葉を交わさ
なくても、出会えた事で少しでも私は変化しています。

リラプス（再使用）している仲間、クリーン（しらふの期間）の
長い仲間、新しい事を始めている仲間、ネガティブな仲間、ポジ
ティブな仲間、みんなが色々な姿を見せてくれます。

姿や行動を見続けていると、その今日一日の積み重ねが、長い時
間をかけてその人の人生を変えていく事を私は知りました。

だから私も、ありのままの自分の姿を見せ続けたいと思うようにな
りました。

たくさんの人と出会う事が回復への道なんだろうなって、そう思
っています。

自分がどのくらい回復しているかはわかりませんが、もっともっ
と良くなりたと思うようになりました。

もう一度、夢を叶えたいし、必ず叶えようと思っています。

繋がった頃の自分を思い出すと、意欲も気力もなくて、死にた

い、消えたいって考えてばかりでした。

今の私は、生きたい。頑張りたいって意欲も気力も満々です。

今年は、パートナーと結婚をしました。そして、これから出産の予定です。

たまに、どうしてこうなったのだろう？と不思議に思います。

1年半前の私は、次に使う薬の事と警察に捕まりたくないって思いで一杯だったのに・・・。

「今、薬物を使いたいか？」

実はまだ、めちゃくちゃ使いたいです。

夢にも見るし、今だに携帯から売人の電話番号は消せずにいます。

だからこそ、私にはミーティングが必要です。

ミーティングは使っている姿も私に見せてくれるから。そして、気づかせてくれるからです。

薬をやめられたとっていません。今は止まっているだけ。だから、またいつ使うかもわかりません。でも、もう大切なものを失いたくありません。あんなに苦しい思いをしたくありません。

だから、この新しい生き方が1日でも長く続くように祈っています。

ドラッグに問題はありますか？
合法、非合法、処方薬など、種類は問いません。
ナルコティクスアノニマスに連絡を。



N a r c o t i c s A n o n y m o u s
(匿名の薬物依存症者たち)

NA ワールドサービスオフィス(英文)

<http://www.na.org/>

NA J a p a n リージョン

<http://www.najapan.org/>

<http://katy.jp/na-japan/> (携帯サイト)

NA 関西エリア

〒530-8693 大阪中央郵便局私書箱 409 号

<http://najapan.org/kansai/index.html>

T E L 080-5703-4121

E - m a i l na-kansai@ezweb.ne.jp

2008.10.19
NA 関西エリア