

2011年10月発行

# Narcotics Anonymous

ナルコティクス・アノニマス



A R E A of K A N S A I

関西エリア

## NEWSLETTER

ニュースレター

vol.14

## 平安の祈り

神様、私にお与えください

自分に変えられないものを

受け入れる落ち着きを

変えられるものは

変えていく勇気を

そして、二つのものを見分ける賢さを

Narcotics Anonymous ベーシックテキストより

# 仲間の話

---

～ どのように効果があるのか～

RYO の話 …… 2

ヨシの話 …… 3

てるの話 …… 4

ハルキの話 …… 6

タケシの話 …… 7



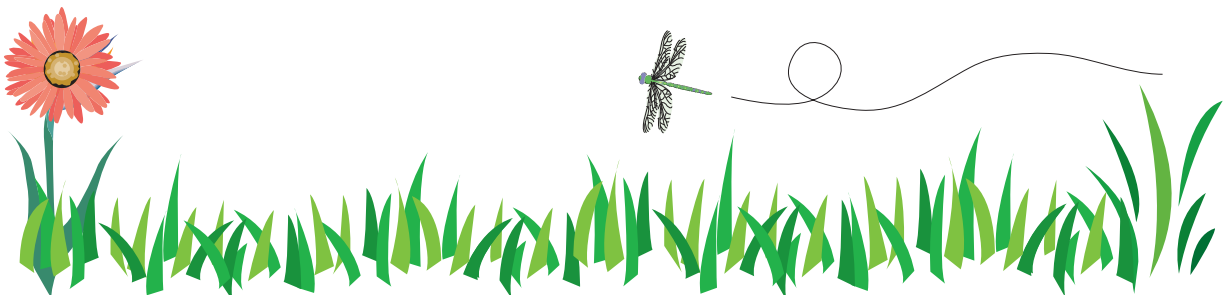
NA につながる前の自分は薬から離れることがいっさい出来ませんでした。高校にいったから友達はバイトを始めました。僕は薬物の売買を始めました。それから売人として人生を歩んできました。いつか映画『ブロウ』『アメリカン・ギャングスター』の主人公のようになりたいと夢を見てました。それが薬をやめたくてもやめられない身体と頭になっていました。薬をやめようと結婚もした。でもやめられなかった。子どもができた時、これで薬もやめられると思った。でも生まれた日も使用していて3日目に生まれた赤ちゃんの顔を見た。ちゃんとしたかったのに薬の魔力に負け続けた。それから、NAにつながった。NAにつながって2年が経ちます。最初わけもわからず毎日通い続けました。仲間が出来て薬も止まった。初めて薬が止まった。感動した。感謝もしてる。

2年が経った今は、2人目の子どもが出来て生まれる時に立ち会いも出来た。感動して涙も出せた。家とも仲良く生活しているし、バイトもかけもちしながら行ってるし、スポンサーも出来て週に1回スポンサーシップと12ステップのステップワークもしています。僕がNAにつながって1年が経ったぐらいにスポンサーのステップの話を目にする事が多くなり、そのスポンサーも僕目から見ていいように変わって見えるように見えたり、生きていくのに生きやすそうにステップを使っているように見えた。僕もそうなればという話をスポンサーにしたら、引き受けてもらえた。それから僕もステップワークに取り組むようになったのに、色々問題が出てくる出てくる。大変やけど、自分でも良くなれる可能性を信じて、楽しくやっていきます。

## ヨシの話

アディクトのヨシです。私は去年の6月17日に2年10カ月満期出所して、施設、NAに参加することになりました。現在はクスリをやめて新しい生き方を、人生を再スタートして1年4カ月が経ちました。私は過去、大麻を愛し、ヘロインが大好物で覚せい剤が栄養剤のように、薬物をやめないと決めていたのですが、それがやめたいがやめられない。クスリにおぼれてどうにもいなくなり、お決まりのコース、クスリをやめられない苦しさを味わってきましたが、施設、NAにつながり、仲間の話に耳を傾けました。自分が過去クスリを使ってやってきた色々な解決できないもつれたものが山積みに。刑務所の刑では自分の過去と向き合い、正直に心を開いて自分の問題を話していく。仲間のクスリを使ってきた自分の問題、性格、欠点など自分の性質、生まれもった本当の自分を知ることによって過去クスリを使って山積みにしてきた残骸が、心にあった悪い感情が少しずつゆっくりと溶け、薄れ、ほぐれていくような感じで、過去に持っていたクスリの欲求から、心が解放されていくような気持ちに今はなっています。

この気持ちを大切に、自分とはにかく、クリーンタイム3年を目標として、過去クスリを使うために手に入れるために生きてきたのですが、これからの人生、やめ続けるために生きる、クスリを手放すために、、、。本当の自由をこれからは楽しんでいきたいと思っています。ぼちぼちやっていきます。アディクトのヨシです。



## てるの話

---

NAにつながって、10年近く経ちました。最初は薬物が止まらなく途方にくれていた僕を家族と彼女が協力しNAの存在を知り、つながるように進めてくれました。でも最初は、本当に心底薬物を止めたいという気持ちにはなれずNAに参加するのは、ただ家族や周りの人に見捨てられる事が怖いと思った時と、薬を使い罪悪感から逃げたい時だけでした。

中途半端なこんな僕でも仲間に行く度も暖かく受け入れてくれ、「大丈夫？」とか「やめれるよ！」とか声を掛けてくれたり、時には笑いで、メッセージを届けてくれました。

それでも何とか！自分の力でと思っていた僕は、薬物を止める為に仕事も住む場所も変えてみたし、大切な人との別れもありました。残念ながらやっぱり薬物は止まらず（笑）、時間だけが過ぎていき、次第に身も心もボロボロになり最後に待っていたのは刑務所でした。刑務所の中に入って、初めて薬物を止めることは自分ではできない、無力だと認めました。今思えば、NA12ステップのステップ1でした。NAから4~5年離れていましたが、ここにきてやっと、本当に仲間のありがたさが分かり正直に心を開き、「助けて欲しい」と手紙を書く事が出来ました。

1年6ヶ月の刑期を無事事故なく出所し、もう一度仲間と共に歩きだしました。歩き出すと、薬物を使って理想ばかりを追い求める古い生き方や、薬物を使いたい欲求との闘いや自分の中の孤独感、劣等感、自己中心的な考え方など様々な現実にかかる事や心の中にある問題が見えてきて、薬物がやめれないのは依存症という病気が自分の中にある事を知りました。

その後、新しい生き方を仲間と共に NA で始めたつもりが次第に「これのいいのか」「将来は・・・」の不安と寂しさ、「もう大丈夫」と何か根拠のない自信、例えばステップ1の無力を認める事を忘れていました。待っていたのは薬物の再使用でした。それも一人で使う勇気のなかった僕は仲間を巻き込んで使ってしまう最悪な結果で・・・。使っても何も変わらなかった。以前使っていた頃より感情が不安定になり、仲間をみて罪悪感で一杯になり、ただ涙を流し途方にくれもうダメや・・・って。それでも仲間は受け入れてくれ NA に戻る事が出来ました。

今、こうして書いているとたくさんの仲間に感謝の気持ち、そして NA のミーティングで正直に話しありのままの自分でいいんだという事を感じます。これからも、仲間と今を感じている事、ありのままをメッセージとして伝え、受け入れ、同じ様に苦しんでる人達と一人でも多く NA の共感と安らぎが分かり合える事を祈っています。



## ハルキの話

---

こんにちは、僕は今、地元を離れて京都のリハビリ施設で生活をしています。もう5カ月くらい経ちました。

僕は2回目の施設生活を送っています。1回目の時に初めてNAにつながったのですが、初めは変な宗教に入った気がしました。1日3回のミーティングの内の1回がNAです。僕は今回と前回の気持ちの変化は正直に自分の気持ちが話せる、仲間の話に共感できるようになりました。つながって2年で180回くらい参加しているのですが、前は3カ月で地元に戻ってしまいました。前は人の話は聞かない、自分の話はしない自分でした。自分の話、人の話を聞いても意味がない、くだらない、恥ずかしい、などと思っていました。

しかし、最近では、自分のことを話をしたら、仲間が共感してくれる、楽になると思いました。他の仲間の話を聞くと自分より恥ずかしい、ヤバイことをしていた仲間もたくさんいるし、楽になる人もいるし、自分だけが薬を使ってダメな人間ではないと、気づかせてくれました。僕はNAの時間に（夕方に）動き出す生活を長年していました。180回近い間に、もうさぼろう、酒、薬を使って街に出かけようと思いましたが、仲間が集まる、行かなくてはならないという気持ちが出て、酒や薬を使わなくて済みました。

つながった時にあんなに嫌いだったNAミーティングが今の僕には生活のひとつになったと思います。薬に苦しんでいたら、一度来てみてください。





## タケシの話

---

僕が初めて覚せい剤を使ったのは22歳の時でした。以前からドラッグ自体に興味があり、十代でシンナーやマリファナを経験していた僕にとって覚せい剤もそんなに抵抗なく使用したのを覚えています。またシンナーもマリファナも尾を引くことなく止めることができていたので、量さえ間違えなければとか連続使用さえしなければ絶対にはまることはないと思っていました。確かに使いだした頃は自分の思うように薬をコントロール出来ていたのかも知れませんが、ただ次第に量は増え使用するペースもだんだん頻繁になっていきました。

初めは自分で賄うことが出来ていた薬代にもしだいに困るようになると、いろんな手段で金作するようになり、次第に恥も外聞も関係なく薬代を調達するようになりました。親兄弟はもちろん、親戚に友人などからも薬代を捻出しようと必死でした。

そんな生活を気が付くと10年余りも過ごしていました。そんなとき丁度一度目の逮捕がありました。それで頭を打ったように感じた僕は、その後しばらくは止めていたのですが一年過ぎたぐらいにまた再使用が始まりました。薄々は気付いていましたが、そのころようやく自分一人ではやめられないことを少しですが感じたように思います。ただ一人ではやめられないことに気付いてもそれからどうしたらいいかは全く分からずに、止めたいと思いながらも使い続けていた時に、二度目の逮捕があり、刑務所へ行くことになりました。そしてその懲役へ行く前の保釈期間中に始めてNAのことを知りました。

リハビリ施設については前からテレビなどでたまに見聞きしていましたが、NA

については全く知りませんでした。始めて

行った NA のミーティング会場で白いキータグを貰い、仲間が温かく迎えてくれた事を今でも覚えています。

そして今は無事に懲役を終えて再びリハビリ施設に通いながら夜は NA という日々を送ることができています。そしてそんな中で自分の病気についても正確に知ることができたし、完治は難しいが回復のチャンスはあることも知ることができました。そしてなによりも自分の居場所だと思ってもいいことも教えてもらうことができました。仲間の中で過去を共感しあいながら過ごすことで、少しずつ回復へと進んでいけるように今は日々を過ごしています。過去を振り返ると今までは一人でやめようともがけばもがくほど色んなものを失ってきたように思います。そして結局は再使用が始まり元の薬漬けの生活へ戻ることの繰り返しだったように思います。

ただ今ようやく、そうした時期を経て一人では止めることができないことや、共に薬を止めていく仲間の大切さに本当に気付くことが出来ました。これから先は、余り遠い未来を見据えるのではなく、今日一日、仲間の中で薬を使わずに生きていくことに重点を置いて日々過していきたいと思っています。そしてまた、まだ NA に繋がる事が出来ずに苦しんでいる人が一日でも早く繋がる事が出来るように願っています。

## **Narcotics Anonymous** = 匿名の薬物依存症者たち

---

### **NA Japan** リージョン

---

<http://najapan.org/>

<http://m.najapan.org/> (携帯サイト)



### **NA 関西** エリア

---

<http://najapan.org/kansai>

<http://m.najapan.org/kansai.html> (携帯サイト)

〒530-8693 大阪中央郵便局私書箱 409 号

080-5703-4121 na-kansai@ezweb.ne.jp

