KANSAI area newsletter vol.16

NARCOTICS ANONYMOUS

アディクトとは？

私たちのほとんどはこの質問を繰り返す必要はないであろう。私たちは知っている！ 私たちの生き方、考え方は、すべてどんな形にせよ薬物が中心であった。薬物を手に入れること、使うこと、そしてより多く手に入れる方法を見つけることに執着していた。使うために生き、生きるために使うことの繰り返しであった。簡単に言えば、アディクトとは、薬物のとりこになってしまった人のことである。進行しつづける病気の手中にあり、行き着くところは刑務所、精神病院、施設、死でしかないのである。

ナルコティクスアノニマスのプログラムとは

ＮＡは薬物が深刻な問題となった者たちの非営利的な集まり、いわゆる会である。私たちは回復の道を歩むアディクトであり、定期的に集まってお互いがクリーンでいられるよう手助けし合っている。このプログラムは、あらゆる薬物から完全に離れるというものだ。メンバーになる条件はただ一つ、それは薬物の使用をやめたいという願望があるかどうかだ。ぜひあなたも、心を開き、ここでチャンスをつかんでいただきたい。ＮＡのプログラムは、たいへんシンプルに書かれた一連の原理で、私たちは日々の生活のなかでそれに従って生きている。この原理が何よりも重要なのは、実際に効果があるからだ。

ＮＡはどこからも拘束を受けていないし、どのような団体とも提携していない。入会金も会費もない。宣誓書に署名する必要もなければ、だれかに誓約する必要もない。政治や宗教や司法関係の団体との関係もいっさいなく、何があってもどこかの監察下に置かれることはない。年齢、人種、性的アイデンティティ、信条、宗教の有無などまったく問われずに参加できる。

あなたが何をどのぐらい使ったのか、どこから入手したのか、過去にどういうことをしたのか、金持ちか否かなどということに私たちは興味を持たない。私たちに関心があるのは、あなたが、いま抱えている問題をどうしたいと思っているのか、私たちはそれをどうやって手助けできるのかということだけだ。ミーティングでいちばん大切な人は新しくやってきた仲間だ。なぜなら、私たちがいま手にすることのできた回復は、それを次の人に与えていかないと、保ち続けることができないからだ。私たちはグループの経験から次のことを学んだ。ＮＡのミーティングにきちんと通い続けていればクリーンでいられるということを。

なぜ私たちはここにいるのか

ＮＡの仲間になるまで私たちは、自分の人生がどうにもならなくなっていたし、他の人たちのように生きることも人生を楽しむこともできなくなっていた。 私たちは違う楽しみを探さなければならなかった。 そしてその答を薬物に見つけたと思っていた。 私たちは、家族、妻、夫、子供たちのことをそっちのけにして、まず薬物を使う ことを考えていたし、あらゆる犠牲を払って薬物を手に入れなければならなかった。 私たちは多くの人たちを傷つけてきたが、一番ひどく傷つけたのは自分自身である。 そして自己責任を引き受ける能力に欠けていたため、実際は自分で自らの問題を作 り出してきた。私たちは現実に直面することができなくなっていたのである。

私たちはアディクションによって少しづつ自殺をしていたことに気付いた。 しかし、アディクションは巧妙な敵なので、それに対抗する手だてはなかったのである。 私たちの多くは、最後には、刑務所や治療薬、宗教、精神科医の世話にならざるを得なかった。 だが、このような方法はどれをとっても満足のいく結果は得られなかった。 私たちの病気は必ず再発するか進行した。ついに私たちはこの状態から抜け出したい一心で、ナルコティクス アノニマスの仲間に助けを求めたのである。

ＮＡに来てから、私たちは治るということのない病気に苦しむ病人であることに気 付いた。しかしながら、ある時点で病気の進行を食い止めることができるし、そう すれば回復が可能なのである。

１２のステップ

１．私たちは、アディクションに対して無力であり、生きていくことがどうにもならなくなったことを認めた。

２．私たちは、自分より偉大な力が、私たちを正気に戻してくれると信じるようになった。

３．私たちは、私たちの意志といのちを、自分で理解している神の配慮にゆだねる決心をした。

４．私たちは、探し求め、恐れることなく、モラルの棚卸表を作った。

５．私たちは、神に対し、自分自身に対し、もう一人の人間に対し、自分の誤りの正確な本質を認めた。

６．私たちは、これらの性格上の欠点をすべて取り除くことを、神にゆだねる心の準備が完全に出来た。

７．私たちは、自分の短所を取り除いてください、と謙虚に神に求めた。

８．私たちは、私たちが傷つけたすべての人のリストを作り、そのすべての人たちに埋め合わせをする気持ちになった。

９．私たちは、その人たち、または他の人々を傷つけないかぎり、機会あるたびに直接埋め合わせをした。

１０．私たちは、自分の生き方の棚卸を実行し続け、誤ったときはただちに認めた。

１１．私たちは、自分で理解している神との意識的触れ合いを深めるために、私たちに向けられた神の意志を知り、それだけを行く力を、祈りと黙想によって求めた。

１２．これらのステップを経た結果、スピリチュアルに目覚め、この話をアディクトに伝え、また自分のあらゆることに、この原理を実践するように努力した。

マサキ

NA につながって

自分は今年の 8 月でクリーン 1 年を迎えました。使用していた薬物は覚せい剤です。最後に薬物を使用したのが去年の 7 月末で、中間施設と NA につながったのが去年 8 月の始め、そして現在までの1年間クリーンを保てています。

実は一番最初に NA につながったのは 3 年前です。3年前に覚せい剤で逮捕され、初犯だったので保釈で出所しました。そして裁判を待つまでの間に通ったのが NA につながった始まりです。その時は、裁判での心象を良くするため、薬物依存の回復に励んでいるという姿勢を見せるのが目的でした。当時はこんなところで話をしていて回復するものかといった考えでした。そんな考えだったので裁判が終わると行くこともなくなりました。それから2, 3ヶ月の間は薬物は止まっていましたがまたすぐに再使用が始まりました。

正直なところ、逮捕されたときはこれで薬物をやめられると思いでホッとした気持ちがありました。逮捕されるまでは、仕事を続けながらも薬物を使い、ほとんど寝ることもなく病的に痩せていって、これではまずいと思いながらもやめられなかったからです。それなのに、出所して数カ月後にはまた再使用が始まったときには自分はどうなるんだろうという思い、また、抑えられない欲求に恐ろしさを感じたことを覚えています。再使用後は、仕事をしていたときの貯金を崩しながら薬物を続けていました。今思えば、働いてためてきたお金が全て薬物に消えたことに虚しさを感じます。でもその当時は、なんとかしたいと思いながらもやめられず、ただ薬物を欲求のまま使用してしまうという日々でした。貯金がなくなると、薬物を買うことができなかったので使わない期間は続きましたが、仕事をし始めてお金が手に入るとまた薬物を使ってしまいました。そうして中間施設につながったのが

去年の8月でした。

現在は通所で中間施設に週3回通い、NA にも参加しています。通い始めた当初は、薬物依存者の中に自分が加わるということが受け入れられず通うことに抵抗もありました。でも自分が招いたことだし他にどうすることもできなかったのでとにかく通い続けました。そうして現在までクリーンを保つことができています。正直なところ、何が良かったのか、何が原因でクリーンが続いているのかはよくわかりません。今でもハイヤーパワーや12ステップについてはあまり興味がなくよくわからないですし、施設や NA で使われる文献についてもあまり読んではいないので、NA の考えを深く理解しているとは言えないです。それでも自分がクリーンを保てているのは、ここで会った仲間の存在なのかなという気がします。「仲間」という言葉に少しむず痒い感覚を覚えますが、施設や NA のミーティングで体験を分かち合うこと、自分と同じように薬物をやめたくてもやめられず依存を続けてきた仲間の話を聞いて共感を覚えることで、自分が1人ではないと思えるようになったことが、現在までクリーンでいられる理由なのかなと思います。「ハイヤーパワーを仲間だという人もいる」という話を仲間の1人から聞いたことがありますが、自分のハイヤーパワーもまた、仲間、もしくはその仲間と出会っためぐり合わせなのかもしれないと今では思っています。

これから先、仕事を探して社会復帰をしたいと考えています。そうすると、中間施設や NA に通う時間は少なくなりますが、それでもつながりを持ち続けるために週に一回でも月に一回でも足を運び続けたいと考えています。そうしてクリーンを保ち続け、日常生活の中に喜びや楽しみを見つけられる、そんな日々を送れることを願います。

リョウ

NA につながって

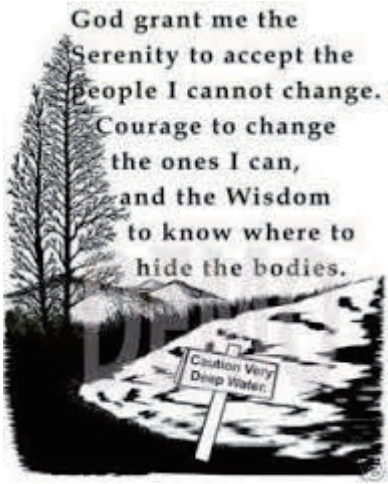
アディクトのリョウです。私は中学2年の終り頃にシンナーを覚えて、25才の時に初めて覚せい剤を使いました。初めての覚せい剤は、それはもう言葉では言い表わす事の出来ないぐらいものすごく気持ち良いものでした。始めの頃は、部屋の模様替えとか、車の整備、掃除とか、車の運転とかずっとやっていました。毎日がバラ色で、すべて自分中心で動いているような気がしました。その頃、2回目の結婚をしました. 皆に祝福されての結婚でした。子供が産まれて、仕事もタクシーの運転手をしていました。クスリもうまく使えていたし、大丈夫だと思いました。が、ギャンブル（ポーカー、エイトライン）にはまっていきました。気が付いたら借金と取り立ての日々でした。仕事中に人身事故まで起こしました。その時の自分はどうにでもなれと強がっていましたが、内心はものすごく不安でした。嘘は平気でつくし、クスリ代をなんとかしなければいけなかったので、恐喝をしたり、何でもしました。そして覚せい剤で捕まってしまいました。そして離婚、刑務所に行きました。刑務所に行っても毎日、シャブの事ばかり考えていました。今度はうまく使ってやろうと色々と考えていました。出所後、又すぐ使い1ヵ月ぐらいで又、捕まりました。その時は人生の初めてのどん底でした。2年2ヵ月満期で出所して、真面目に働いて結婚もしました。これで大丈夫だと自分では思っていましたが、又、子供が出来てしばらくすると、クスリの事が頭をよぎって又、使用するようになりました。何ヵ月かですべて失いました。その頃、本当に止めたいと自分で思うようになりました。でも止められず使うという生活が始まり、追跡妄想、浮気妄想がひどく、すべてが敵になり、誰も信用出来なくなって、病院に入院して、そこでAAを知りました。そこでNAに繋がったのです。始めは高知のNAに通いました。毎日のミーティング、12ステップ。最初は何が何だか判らなかった自分ですが、正直に話しをしたら、クスリが止まって行きました。あれから14年、私は今日も使わずに生きています。

途中でスリップしたり、服役もしましたが、すべて自分にとって必要だったのだと思います。NAに繋がってなかったら、たぶん、今日のこの自分はないのだと思うし、生きていても、たぶん刑務所か病院にいるかだと思います。

今は嘘は使う必要もないし、自分を大きく見せる必要もないし、昔よりは楽になっていると思います。何よりも、クスリを使う必要がないという事が一番です。たまに欲求も入るけど、そういう時はミーティングで吐いて使わずに居られています。一番は仲間が近くに居てくれるおかげです。これもハイヤーパワーのおかげだと信じています。

今日一日を自分なりに精いっぱい生きていくつもりです。ハイヤーパワーとすべての事に感謝の気持ちを持って終わらせていただきます。

リョウ



ぶっち

NAに繋がって

私がNAに繋がるきっかけになったのは、借金を返しきれなくなって親に助けを求めたからです。薬物を使うようになってから、正常な判断が出来なくなりました。嘘を平気で付くようになったり、躁鬱状態になったりもしました。

そのような状態で地元から離れている沖縄のNAに繋がりました。NAには同じような問題を抱えている仲間がたくさんいます。悩み苦しんでいたり、前向きに取り組んだりして、今日一日を生きています。

それでも繋がった当時の私は、仲間だなんて思えませんでした。私が使っていたものはゲートドラッグだったし、少量しか使っていなかったからです。だから、ここに来ている人たちよりはひどくないと思っていました。しかし、仲間のリラプスを機に、どうしようもないという点では同じである。その時、初めて心から自分と向き合い、どうしようもない自分を受け入れることが出来ました。そして仲間に対しても心を開くことが出来ました。

NAミーティングに通い続ける中でグループに入りました。そのグループで役割り（コーヒー係、セクレタリー、GSRなど）に付くようになりました。役割りに付くことで、責任感、人から頼りにされる喜び、他人のことを考える気持ちが芽生えて行きました。私の回復にとって必要なことだったのかなと思います。

私は今、滋賀のNAグループでサービスに関わっています。NAミーティングに出る際には、仲間の話しに耳を傾け、自分の話しを正直にしています。NAに繋がる以前の私は、人の話しを自分の頭を空っぽにして聴くことや自分の状態を点検し立ち止まることなど出来ませんでした。一人で悩みもがいていました。

NAには仲間がいて、決して一人ではないということが判りました。居場所があるということがとても安心します。何か問題が起きても、帰れる場所があり、帰り道を知っているということをとても心強く感じます。だから今の私にとって、

NAは必要なものだと理解しています。それでもNAミーティングに行くことが面倒くさく感じる時もしばしばあります。

NAに繋がってからミーティング以外の仲間とのフェローシップにも参加する機会が数多くあります。NAのジャパンリージョンコンベンションやワールドコンベンションという、全国、全世界の薬物依存症の集まりにも何度か参加しました。でも、繋がって2年くらいは中々楽しめませんでした。今年のジャパンリージョンコンベンションin関西では、サービスに関わったり、ライブ、DJナイト、久しぶりに会う仲間、関西エリアの仲間ととても充実した時間を過ごせました。NAに繋がって3年目、ようやくシラフでの楽しみ方が判って来たような気がします。

これからも仲間と共に、、、。ありがとうございました。

ぶっち

ひろし

5年前です。一人きりの部屋の中、天井を見上げ天国か地獄か分からないけど先に逝った大好きな仲間達が迎えに来てくれないかと本気で考えていました。罪悪感と恨みの中、ただ薬を使うだけしかもう選択肢がありませんでした。薬が切れるとまた罪悪感と恨みの中に身を置き薬を使う、狂った頭は正当な理由として薬を使う、もう何も選べないそんな毎日、目が覚めて生きている事に愕然とし希望のない日が続きました。リラプスして以来 NA の仲間との電話連絡やましてミーティングなどほぼ行かない生活が常でした。もう NA の仲間やスポンサーはたくさんだと病気の穴の中で毒づき何度も仲間の手が引き揚げようと差し伸べてくれた手も振り払い穴を掘り進めていました。ある日手に取っていた携帯電話に遠く離れた北海道の仲間から突然電話が入り普段なら取る事のないのに偶然に取る事になりました。仲間は会おうよ!関西にいるからと誘ってくれました。後にも先にもその一回差し伸べられた手を掴みました。もう一度クリーンになるチャンスを仲間からもらいました。大阪から北海道へ移り住みプログラムを一からやり直しです。絶望感と罪悪感と離脱を逃れる為に飲んでいた向精神薬も一日40錠を切る事からでした。震えていました。しんどくて泣いていました。北海道の仲間に支えられまた一日一日とクリーンで生きる事を始めました。薬を止めることで精一杯でした。余裕のない自分は仲間に誠意を持って接する事も出来ませんでした。それでも仲間は受け入れてくれました。今クリーンでいれる毎日は楽しいです。自分で掘った病気の穴から出てくるよう手を差し伸べてくれたあの日のハイヤーパワーと今日も繋がっています。

ひろし

じゅん

すべてに感謝

僕がNAに辿り着いたのは、4年半位前。16歳でシンナーを覚え、17歳で覚せい剤。今は30歳だがNAに辿り着く前の2年間は、僕の病気（依存症）は進行し、シャブの事で頭が一杯で「取り敢えず一発入れてから考えよう。」と何事も誤魔化してきたつもりが、問題は膨れ上がるばかりで、逃げるように居場所を変えてきた。路上生活、食い逃げ、どんどん惨めになっていき、逮捕された時は何となくホッとした。

2回目の執行猶予をもらって拘置所から出た時、不安過ぎて裁判所と保護観察所で「執行猶予は取り消すことは出来ないのか。」と聞いた。シャバでやっていける自信も無かった。

そんな時にNAに辿り着き、毎日通った。施設のルールで決まり事やからという気持ちも無くはなかったけど、ミーティングで僕が今まで薬を使ってやらかして来たこと、子供の頃から持っていた生きづらさ、怒り、恨み、嫉妬、正直に話してみた。みんな笑ってくれた。時には「良い話しをしてくれてありがとう。」とまで言われ嬉しかった。こんなにも人に受け入れられたような感覚は生まれてはじめてだ。

NAに繋がってから一度も薬物を使わず、1年のバースデーを迎えることが出来、沢山の仲間が祝ってくれた。嬉しくて涙が止まらなかった。

その後、施設からも成長のチャンスを与えられた。でも僕はそれを履き違え、古い生き方を始め、知らない内に再発の道に足を突っ込んでいき、あっけなく、あの毎日使っていた頃と同じように覚せい剤を買いに行き、一発入れてあの頃と同じようにトイレに籠り通報され逮捕。何日も受け入れられなかった。たった一発で、、、。あの時、試写室で使っていたら、、、。あれだけミーティングに通っていたのに、、、。

こんな僕に沢山の仲間が手紙や面会で励ましてくれて、やる気と勇気を与えてくれた。考え方を変えた。過去を悔んでる場合じゃない。この先どうして

いくのか真剣に考えた。3年間程、シャバを離れることになったけど、刑務所の中で出来ることはないかとスポンサーに相談したら、「祈りと黙想や。」と言われ、取り敢えず信じて続けた。3年後、僕はNAに帰って来ることが出来た。みんな暖かく迎えてくれて心から有り難かった。僕は今、出所して来て半年が経ち、祈りと黙想は毎日続けている。正直、以前のクリーン1年の時は、生きづらくて苦しんだ。でも今はハイヤーパワーのおかげで大分、生き易くなってきた。考え方が変わってきて自分でもビックリしている。僕の力ではどうにもならなかった事。今、奇跡が起きている。

今、僕はタバコもお酒も薬物もギャンブルも止めて趣味はカメラ、ランニング、読書、上手いお店を探す事、オシャレ。5年前は無趣味、、、。やっと人間らしくなってきて楽しめている。（笑）NAに来て生き方が変わった。これからも変わる必要がある。

すべてに感謝!

ジュン

エイト

依存症のエイトです。

生きる価値のない人間、いつからか自分のことをそう思うことしかできなくなっていた。小さい頃の自分は夢や希望を持って生きていた時もあったはずだが、もう、そんなことすら、思い出せない自分になっていた。

あきらめずに前を向く人生から、諦めていく人生を、私は選択する生き方になっていた。毎日、生きることにくたびれ、でも死ねないから、生きるしかなかった。苦しみ、さみしさ、孤独、恐れ、絶望、自分の中で起こるあらゆるものから逃げるため、感じずに何とか生きていくため、私には薬物が必要だった。

まさに、薬物を使うために生き、生きるために使うことの繰り返しだった。そんな自分から抜け出すことも、逃げることも出来なかった。

人のことも、信頼することも自分にはもう、出来ずにいた。助けて欲しいと、もう声も出せなかった。本当はずっと誰かに、何かに助けを求めていたと思う。でも、諦めていた。私にはこの生き方、使わずに生きることなど出来やしないと。使わずに生きることなど、自分には恐ろしくて手放せずにいた。

初めてNAに行った時のこと、今でも覚えている。冬なのに汗を掻きながら椅子から立ち上がり訳も分からず話をしたことを。

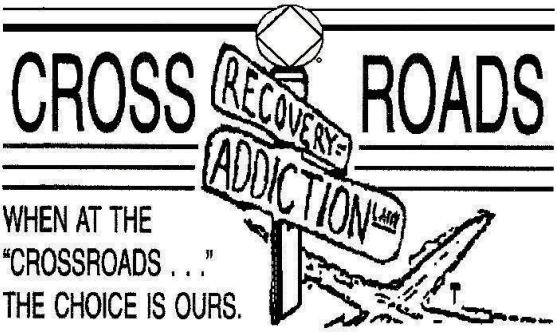
NAで仲間が話をしていたこともよく覚えていないし、会場にいたメンバー達が何をしていたかもあまり覚えていないが、感じたことがあった。「一人では止めることは出来ない。」ことを。気付いていた。自分が止めずにこのまま、生きていけないことも、このまま、使い続けて生きていればどうなるかも。でも止められなかった。薬物を使わず生きることが、もう怖いものになっていた。

止める勇気も、使い続けて生きることも、もう自分にはどうして生きたら良いのかもわからなかった。そんな時、仲間が助けてくれた。どうにもならなかった自分を救ってくれた。「NAに一緒に行こう。」と声を掛けてくれた。NAは、どんな自分でも受け入れてくれた。そして、今もNAの中に居続けている。右

も左もまだ判らない。クリーンの人生を歩み始めて、1才と9ヵ月の私を、いつもNAは受け止めてくれる。私はずっと、どこにも居場所がないと思っていた。自分は、NAの中に居場所を見つけることが出来るようになった。ありのままの自分で居られる場所を。

今日だけ、薬物を使わず、生きてみよう。信じて回復し続けよう。そうすれば、必ず、自由になれることを。

エイト



マイス

薬物依存症のマイスです。ＮＡに繋がった時、これから自分がどうなっていくのかなんて想像もしていなかった。精神病院の入退院を繰り返しながらも、薬物使用が止まることは無かった。入院しての一定期間、薬物使用が止まっては自分はもう大丈夫なんだと、これから一人で薬をやめていける、社会復帰もすぐに出来るのだと。そんな甘い期待は簡単に崩れていった。今思えば、薬物依存症という病気に対する否認だったと思う。ボロボロになった姿を医者に診せ「入院しなさい、死にますよ」と言われても、僕は「入院して何の意味があるんですか?」と薬物使用をやめたくても何をどうすれば良いのかなんて全くわからず、ただ途方に暮れていた。

何度かの入退院を繰り返してる間にNAの存在だけは知っていた僕はすがるような気持ちで、あるNA会場に行った。NAに繋がった時、僕の気持ちは焦りでいっぱいだった。焦る気持ちはあっても、初めのうちは、殺される妄想で週一回勇気を振り絞って近くのNA会場に一直線に自転車で行くのがやっとだった。でも、初めは一体自分が何に焦っているのかが良くわからない。同じ薬物依存症だという仲間の顔を会場で見ては、どことなくホッとする安心感だけが心の中にあった。色んなことに感情が振り回される。結局、アルコールを含め薬が止まらなかった。それでも、薬がとまらない自分を仲間は受け入れてくれた。薬を使ってしまう自分をNAでは誰も責めなかった。「薬を使ってしまうのは病気だから」そんな言葉を耳にするようになったのはNAに繋がってからだった。初めはそんな言葉を聞いて、早くその病気を治したいんだと、どうやったら皆のように笑って過ごせるようになるんだと。でも、孤立していた僕にとっては「一人じゃない」と思える場所が必要だったんだと思う。

焦りの原因は、こうでなければならない自分・・・薬をやめて早く立ち直らなければならない・社会復帰しなければならない・元気な自分を取り戻したい。人と比べては他人の目ばかりを気にする生き辛さを抱えていたのが僕だった。薬物使用の果てに過去に対する後悔ばっかりが頭の中にあった。自分自

身の価値が仕事が出来て勉強が出来て周りに良い評価をされることだった。薬の力を借りてやってきたことだったが、人に認められることは自分の中で物凄く大切なことで、その為に努力することは快感だったし生き甲斐だった。人の期待に応えられる自分、それが自分を必死に作っていた。そんな自分だからプライドが高く自分の失敗は隠すし格好悪い姿なんか人に見せたくない。だから、薬物でボロボロになっていった自分を認めることが出来なかったのだと思う。

ミーティングでは皆が正直に話しているのを聞いて、自分と同じような気持ちで苦しんでんだなと共感できることが増えてきた。今までは、そんな苦しい気持ちは一人で抱え込むことしかなかったのだが、同じように苦しんでいる人がいるんだと思うと気持ちが楽になった。そして、少しづつだけど自分の話ができるようになった。初めは勇気がいることだったけど。こんな自分でも良いんだと仲間が受け入れてくれることで、いつしか薬物依存症である自分自身を受け入れるようになった。

確かに、仲間一人一人の経験は皆違う。けど、全部が全部一緒じゃなくても良いんだ、一人一人がそれでいてそのままで良いんだと。結びつけているのは、薬物依存症という病気で苦しんでて「薬物をやめたい願望がある」ということなんだなと。

だんだん焦らなくなり、こんな自分で良いんだと思えるようになってきて薬が止まった。薬を使っていた頃、もう薬を使っても効果が無くなってしまって、ボロボロになって苦しんでいるそんな自分を受け入れられなかったのが自分自身だったことに気づいて・・・そんな自分を許せず否認してたのは僕だった。

今では失敗する自分、人に迷惑をかける自分、ええ加減な自分、情けない自分、そんな自分がいて良いんだとNAに行って仲間と一緒にいて心の底から思えるようになった。これからもNAで色んなことに気づいて仲間と一緒に焦らずにやっていきたいと思う。

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。

Ｎａｒｃｏｔｉｃｓ　Ａｎｏｎｙｍｏｕｓ

（匿名の薬物依存症者たち）

ＮＡ　Ｊａｐａｎリージョン

http://www.najapan.org/

http://m.najapan.org/　（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

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

E-mail　na-kansai@ezweb.ne.jp

☎　080-5703-4121

Narcotics
Anonymous
NA
Fifth
Edition
NA32.2ne