Narcotics Anonymous

KANSAI area newsletter vol.17

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。

僕が初めてNAに繋がったのは２６才の時です。僕は兄にガスパン遊びを教わって、１９歳の頃からガスと処方乱用とアルコールのクスリづけの日々が始まりました。高校までイジメられっ子だった僕が、髪を染めバーテンダーをして、SEX、ドラッグとモノクロだった景色が色づいていきました。無敵になれるドラツグ。就職して、結婚して、子供できた。親に大きなマンションも買ってもらい、休みには浮気して高級クラブで飲み歩く。金に不自由した事なんて一度もないし、すべてそろっていた。でも僕は生きていて楽しい事なんて何一つ無かった。いつも恐怖で怯えていて、誰にも本音を話せなくて、居場所なんてどこにもなくて、誰かに助けてほしかった。イジメられっ子だった頃から、いつも助けを求めていて、唯一僕を救ってくれたのがドラッグだった。その心を許せる相棒のドラッグが少しずつ僕の体と心をむしばんでいきました、そして、初めて精神科病院に入院しました。そこで毎週NAをやっていて、現広島のリハビリ施設の施設長と繋がりました。ミーティングで過去の薬物体験を話す人々を見て「なんでこいつらは赤の他人に自分の知られたくない過去を話せるんだ？」と頭の中はいつも？マークが浮かんできました。でも、休憩時間に仲間と話しをするのが楽しかった。そんなある日、仲間のバースディで木津川のリハビリ施設の施設長と繋がり、リハビリ施設の存在を教えてもらいました。そして大阪のリハビリ施設に入寮して、毎日NAに行くようになりました。NAでは、小汚いおっさんおばさんが喋ってます。ゴミの掃き溜めだと思いました。ミーティングの後でハグをしてくる仲間に吐き気がしました。僕は「仲間」という言葉が嫌いでした。誰のことも信用せず一人で生きてきた僕にとって、仲間なんて不必要な存在でした。大阪に来て２年半がたった頃、僕はある精神科病院の一室で底つきをむかえました。無力でした。もう自分の力では生きる事も死ぬ事もできませんでした。僕はリハビリ施設のスタッフに、「オレは施設からもNAからも離れて、一人でクスリを使って死んでい

く！」と言いました。僕が２年半リハビリ施設と NA に繋がり続けて分かった事は「クスリを使いたい」という事でした。リハビリ施設のスタッフは「その言葉を待ってたの！一人暮らししてもいい。クスリを使ってもいい。ただ私とは繋がっていて！」そう言われ僕は一人暮らしをはじめました。２年半の入寮は地獄でしたが、そのおかげで自分の部屋がある事、携帯が持てる事、女をつれこめる事、一人の時間がもてる事、そんな当たり前の事に感謝する事ができました。でもその頃、過去にクスリを使ってやってきた数々の過ち、傷つけた人への罪悪感に毎日押し潰されそうになりました。そして、いくらくやんでも過去には戻れないんだと、涙を流しながら少しずつ受け入れていきました。再使用、入退院を繰り返して、大阪に来て５年がたちました。今月僕は一年のバースディをむかえますが、クスリが止まっている理由は分かりません。分かっているのは僕は無力だという事、リハビリ施設の仲間、スタッフ、NA の仲間、病院の先生、僕を支えてくれる健常者の人々、そして自分より偉大な力のおかげで今日僕はクスリを使わずに生きています。僕は回復には「場所」と「人」が必要だと思っています。「場所」とは、NA、リハビリ施設、「人」とはクスリを止めて回復している仲間、そしてこれから繋がってくる仲間です。まぁ、これはスポンサーのうけうりですケド（笑）got today ？

繋がりつづける

薬物依存症のシモです。

僕は、２０１１年１１月に矯正施設を出所して、中間施設に行き、そこからNAに繋がりました。初めてのNAで仲間から握手とハグをしてもらったのですが、初めての事で正直びっくりしました。初めての頃は、正直な話なんてしたら仲間に引かれるんじゃないか、もしくは、バカにされるんじゃないかと思い話せなかったです。３ヵ月をすぎた頃に仲間のすすめでグループに入り、半年がすぎた頃にミーティングのセクレタリーをさせてもらいました。その頃から少しずつ正直な話が出来るようになったと思います。でも僕は仲間なんて必要ない、自分でなんとかなると思っていました。一年のクリーンをむかえた時、沢山の仲間が会場に来てくれて仲間のありがたみ、一人じゃないって事に気付かされました。仲間に感謝した事を覚えています。一年四ヵ月を過ぎた頃に仲間と新しいグループを作りました。グループが出来た事でサービスにも興味を持ちました。その事で自分が買われるんじゃないかと思っていました。しかし２年のクリーンを向かえた頃、奇跡的に薬は止まっていましたが、生き方が変わっていない事に気付きました。グループを作りサービスをして仲間のサポートをするそれで僕の生き方は変わって生きやすくなると思っていました。問題は沢山出てくるし素面なのになんでこんなにしんどいんだろうと悩んでいました。そんな時スポンサーを見つける事が出来ました。でもスポンサーにもなかなか正直になれなかったです。まだステップはしていませんが、正直になりながらミーティングでも正直に話すようにしています。NAに繋がりつづける事で自分の問題に向き合う事や依存症が一生治らない事、回復するためには、ミーティングとプログラムが必要だという事に気付きました。これからも回復のためにNAに繋がりつづけようと思います。

NA に繋がってから

昨年末に刑務所を出所してから、約８ヵ月今はこうして NA に繋がり日々の生活を送っています。私の今までの人生何度も覚せい剤を使って刑務所を出たり入ったりの繰り返しでした。今回も刑務所を出所してから一度覚せい剤を使ってしまいました。何度も刑務所に入り何度も薬物を使い、その度に後悔して薬物は止めよう、今度こそは薬物を止めて真面目に成り人生をやり直そう、そんな事を思い考えた事は４３年間の人生で数え切れません。しかし私の真面目に成る人生をやり直して幸せに成る定義は、薬物を止めてバリバリ働いてお金を稼ぎいい車に乗って、いい家に住んで、いい女と付き合う、権力や地位や名誉も身に付けたい、そういう物を手に入れる事が幸せで人生をやり直す事で今まで迷惑を掛けてしまった母や姉、別れた妻や子供への罪滅ぼし埋め合わせに成るんだと思っていました。その為には薬物が邪魔で、その薬物を止める為に NA やリハビリ施設に繋がりました。NA のプログラムには、１２のステップの実践、スポンサーシップ、ミーティング、仲間とのフェローシップ、サービスに係わりメッセージを運ぶ事などが有りますが、私はどれも満足には出来ていません。しかしミーティングや仲間との何気ない会話の中で仲間が教えてくれる事は、優しさであったり謙虚さであったり無力を認める事でした。押し付けではなく誰のためでもなく自分の為に行っている仲間のメッセージが私の為に成っていました。欲望を叶える為に覚せい剤を止めようと考えていた私が、今は少しずつ変わってきています。今の自分に満足する事今の自分を愛する事が薬物から遠ざかる力に成る、そうすれば薬物が止まるだけではなく生き方も改善されていく、そういう事をこの場所は私に教えてくれました。この先、私の人生がどう転ぶかは解りませんが、私にはこの場所が必要です。

依存症のみちこです。

処方薬、市販薬依存で、一年四ヵ月前にNAと施設に繋がりました。薬を飲み始めたきっかけは虫歯の痛みで、歯医者が怖くて大嫌いだったので鎮痛剤で痛みを抑えるようになりました。その後、二十代後半で心療内科で精神薬を処方され、十四年間飲み続けました。

数年前から飲んでも効いているのか全く分からないのに、毎朝おまじないのように「今日も嫌なことがありませんように」と祈りながら、安定剤、鎮痛剤、胃薬を口に入れ、薬ポーチを持ち歩きました。子供の頃から生き辛さを抱え、自分の事や自分の感情を口に出来ず、心の中にマイナスの感情や欲望が溜まり続けた結果、薬、お酒、買物で誤魔化すようになりました。人と関わるのが怖くて、そのままの自分では認めてもらえないと信じていたし、何しろシラフの自分が恥ずかしかったです。NAに繋がり一日三十錠近く飲んでいた薬を断薬して苦しかったのは、離脱症状はもちろん、「シラフの自分」と向き合い、シラフで仲間の中にいることでした。笑えない、楽しくない、緊張が取れない、ミーティング中も動揺が止まらないし、顔がこわばってしまう。そんな自分が嫌でたまらなくなって「シラフの自分が辛い、こんなつまらない自分が嫌だ」と泣きながらミーティングで話した時、仲間が笑ってくれました。最初びっくりしたけど、その笑いが「自分も同じだよ、分かるよ」という意味だとすぐ分かったし、自分がみんなに受け入れてもらっている、自分一人ではない、と初めてNAで安心感を得られたことを覚えています。でも、その安心感が得られると自分の居場所を確保しよう、と評価で動くようになっていきました。　正直な恥ずかしい話をすれば、みんなにすごいと思われるんじゃないか、サービスを必死にしている姿を見せれば役割を与えてもらえるのではないか、と。ある時、正直な話ということが分からなくなって、ただ自分が気持ちよくなりたいためなのか、それとも本当に下したい話なのか悩んだ時がありました。今でも私は人の評価のために自分を変え

気に入られようとする行動をするし、嫌われないように、笑いたくないのに必死で笑顔を作ろうとします。可哀想な自分を一生懸命アピールして、なんとか人を繋ぎ止めようとすることも、なかなかやめられません。先行く仲間が言ってくれたのは、ミーティングで話す時は人に話す
のではなくハイヤーパワーに話すイメージで、無理に笑えないこと、そしてどんな私であっても、ちゃんとここに居場所はあるんだよ、ということでした。

自己憐憫と被害妄想が大好きなくせに、誰からも好かれて完璧な人間になりたい、と思う私を今は少し笑えるようになりました。先日仲間に「みっちゃんは自分のこと好き？」と聞かれ「前より好きになったよ」と言えるようにもなりました。今でも薬を飲んで逃げたくなるけど、せっかくシラフになって頭も体もスッキリ軽くなれたことを手放したくありません。１２ステップもまだまだ途中、ハイヤーパワーも信じられたい時もあるけど、仲間と共に進んだり戻ったりしながら、今日だけを歩んで行きたいです。この原稿を書かせてもらえたことにも感謝しています。ありがとう。

◇◇◇

こんにちは、アディクトのサトルです。先月末で、ＮＡに繋がり、１年 10 ヶ月が経ちました。１年 10 ヶ月ほど前、北関東の刑務所を出所したその晩、僕は、東京は四ッ谷のＮＡへ行きました。最初のＮＡミーティングでした。その会場で､ある仲間が僕に歩み寄ってきて、こう言ってくれました。『こんばんは、Ｋと言います。この会場は初めてですか？色々分からないことがあるかと思いますので、いつでも気軽に連絡下さいね｡』その後、彼の名前と電話番号が書いてある紙を渡してくれました。正直、僕は驚きました。僕は刑務所の中で、ＮＡの存在については教えてもらっていたものの、薬物を使っていた

狂った奴らが薬物を上手く使うために集まる会に違いない、と思っていました。ところが、実際に会場で話しかけてくれたその彼は、とてもそんな感じのしない物腰の柔らかさと、僕の不安をくみとってくれるかの様な親切心を持っていたのです。直感的に、この人は良い人だ、僕はそう思いました。そしてこんな人が居るなら、ＮＡは思っているほど悪くはないのでは？そして、僕も彼の様になりたいと強く思いました。僕は京都の施設に入ることが決まっていたため、このミーティングの３日後、東京の仲間に見送ってもらい、京都へと発ちました。京都に来て感じたことは、ＮＡのプログラムを真剣に取り組んでいる仲間が多いということでした。特に、僕が興味を持ったことは、ステップワークでした。僕自身、自分の嫌な所が受け入れられず、その部分を変えたいと強く思っていたので、すぐにでもステップワークを始めたいと思い、先ゆく仲間に相談しました。すると、すぐスポンサーを紹介してくれ、次の週から始める事になりました。それからというもの、僕は毎週スポンサーの家へ通い、ステップの分かち合いをし続けました。最近、スポンサーが変わりましたが、スポンサーシップの中で、次のことを学んだように思えます。今までの生き方では上手くいかないこと、それゆえに、ステップを実践した生き方が必要であること、それを実践するには、スピリチュアルな原理を意識して生活する必要があること、そしてその実践にはHP（＝ハイヤーパワー・自分より偉大な力）が必要なこと、そしてその実践を続けることで初めて新しい生き方が出来るようになること。これはとても難しいことです。毎日練習にいそしんではいるものの、新しい生き方が身につくまでにはまだまだ時間がかかりそうです。僕は今、新しい仲間のサポートをする機会を与えられています。Kにしてもらったことを僕もしていきたい、そう思い、日々奮闘しています。まだまだ回復を始めたばかりの僕ですが、これからも仲間やHPの力を借りて回復を続けていきたいと思っています。Living God!!!

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://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

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

E-mail　na-kansai@ezweb.ne.jp

☎　080-5703-4121

Narcotics Anonymous