



関西エリアニュースレター no.20

2017.11.2

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。

あなたが何をどのくらい使ったのか、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。

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しを実行し続け、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、それだけを行っていく力を、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。

イツキ

私は、去年の暮に4年の服役から一般社会に戻ってきた。

少しでも早く生活に戻りたいとの思いから、アルバイトや職業訓練校へ通い始めた。働くことや勉強することが何よりの社会復帰への近道だと思っていた。

以前の私は、薬物に手を出していたものの、自分自身の生活が薬物によって破綻しているとも薬が止まらなくて困っているとも思っておらず、薬を使うことは娯楽の一つでしかなく、自分で決めた量を自分でコントロールして使っており、日常生活に影響など及ぼしていない、誰にも迷惑などかけていない。と思い込んでいた。生活が破綻していた訳でも、一人で引き籠っていた訳でもなく、遊ぶ道具のひとつにすぎないのだから、と。

だが現実には二度にわたる逮捕、懲役4年の刑期。これが破綻していない人生とは決して言えなかった。

しかし4年の刑期を終え出所しても、私の思考は昔のままだった。昔のような生活を求めて、薬物を使いたいという願望だけではなく、派手で自由気ままな自己中心的な生活を求めている。

ところが実際に好きな仕事を始めても、好きなことを学び始めても、なぜか満足することができなかった。友人と遊んでいても、そこにゆとりも安らぎも感じることはできなかった。酒を飲んだり美味しいものを食べたり、思いつく限りのことをしてみたが、気持ちが埋まることはなかった。常に苦しく、行き詰りを感じた。このままの状態ではこれから先果てしなく続く長い悪夢のような人生を生きて行く自信が持てなかったし、どうにもならなくなっていた。これが、私の薬物依存症による悪夢だった。自分では全くどうしていいのか全く解らなかった。

そんな時に思い出したのが刑務所へNAのプログラムを伝えに来ているメンバーの「薬を使っていないのに生きづらかった、でもプログラムに向き合っていくことで楽になれた」という話だった。

これが私のターニングポイントだった。薬物を再び使い破壊的に生きていく方法と、NAで使わない新しい生き方を学び実践していく方法の分かれ道だった。この時、私は幸運にも使わない新しい生き方を選択した。なぜこの道を選べたのかは実はよく分かっていない。

ただハッキリと言えるのは、NA のミーティングに参加しメンバーとの交流を持てたこと、また、継続してミーティングに参加しつづけ、仲間とつながり続けていることで薬物を使わない生活が続けることができ、地に足の着いた感覚を持ちながら仕事ができ、友人たちと笑ったり怒ったりしながら“希望”を感じることができている。それは、自分の求める充実した人生の舞台を生きることができている、ということではないだろうか。



ジュン

こんにちは、アディクトのジュンです。NAに繋がって約3年が経過し、約1年半のクリーンタイムが僕に与えられています。僕は同性愛者として家族や社会にそれを隠して生きていました。その中で覚せい剤を覚え、20代後半で人生がどうにもならなくなっていました。初めはコントロールして使っていた薬も徐々に使い方が異常になりました。金銭的に余裕のない生活だったので、セックスする相手に薬をタダで譲ってもらうことに心血を注ぎ、友人付き合いは自分都合で疎かにし、会社には嘘を吐いて休み、最終的には無断欠勤の挙句、郵便で退職届を送りつけるという暴挙を行っていました。こうして振り返ると、薬に支配され自己中心的な人間になったように思えるかもしれませんが、実際は薬を使う前から自分勝手に利己的な人間だったと思います。

薬を使う前や薬を使ってしばらくは、周囲の人から真面目で頼りになり優しい、親の言う事をよく聞く「良い子」だと言われて育ってきました。しかし実際は、躰と家事の押し付けの厳しい母親と、幼少期の頃にいつの間にか僕の人生に入り込んできた義理の父親から何を言われるか分からない不安と恐怖にいつも怯えながら、文句を言う勇気もなくそれを甘んじて受けながら、心の中で容赦のない裁きと見下しにまみれた生き方しかできない人間でした。家事や仕事や彼らの持つモラルや愛情の押し付けを、反論したら何をされるか分からない不安や恐怖をひた隠しにしながら、素直な聞きわけの良い子供の振りをしながら「我慢」し続けていました。その「我慢」から解放するために薬が必要だったし、そのために自分都合に社会や友人、学校などを捨てたり自分勝手に取り戻したりを繰り返していました。

本格的に薬でどうにもならなくなった結果、3年前に不思議な縁で繋がったNAに今度は自分の足で繋がりました。その頃の自分は薬でおかしくなり、実家を飛び出し、寮付きの仕事を見つけ、心機一転、薬を辞める決心をしてNAの扉を開きました。白のキータックをもらった日は、周りの人たちに圧倒されるだけでしたが、翌日からは仕事をしながら毎日NAの会場に足を運びました。最初は自分がどう仕様も無くなった話しや家族に対する恨みや怒りの話ばかりしていました。しかし、仲間は僕の罵詈雑言に近い話を静かに聞いてくれました。ミーティングが終わると、僕の状況に「がんばれ」と言ってくれる仲間に囲まれて、

それに救われる自分が居ました。また、初めて行った会場で、そのセクレタリーをしていた方にいきなり「もしかしてこっちの人？」と聞かれ、僕が同性愛者だと見抜いてくれた事がきっかけで、自分の事を正直に話す事ができるようになり、そして何よりもそのことを沢山の仲間に受け入れて貰うことで、徐々にNAが自分の大切な居場所だと感じられるようになりました。

ただ、NAに繋がったばかりの僕が、毎日のミーティングと仕事の繰り返しの途中で薬を止め続ける事はできませんでした。スリップをするたびに、恥ずかしい思いをしながらミーティング会場に行き、正直にそのことを皆に話し、NAのプログラムで与えられているグループに入り、少しずつサービスをさせて貰い、スポンサーをお願いし、ステップワークを始める事になりました。しかし、それでも薬を止める事が出来ずに、スポンサーを始め沢山の仲間の力と助けを借りて、ハイヤーパワーの導きに委ねる決心をした結果、施設に繋がる事となり、そして今に至るまで薬を使うことなくクリーンタイムが一日ずつ与えられています。

今の僕は沢山の仲間に囲まれて生活をしています。その中で自分がどういう人間なのかを見つめ、どうにもならなくなった人生をハイヤーパワーと共に変えられるものを変えて行く人生を始めています。長く薬やそれ以外のアディクションの進行で歪んでしまった自分自身の考え方や行動は簡単には変えることはできません。しかし、今の僕には焦らずにじっくりやる時間とそれを助けてくれる仲間が居ます。僕が自分の足でNAに行き始めてからの経験は、ハイヤーパワーに与えて貰ったギフトなんだと信じています。薬を使いたくなった時はその経験を思い出す事で、そしてそのことを正直に仲間と分かち合う事で、今日一日のクリーンをハイヤーパワーに与えてもらう、これが今の僕の回復のあり方になっているのだと思います。今のクリーンタイムの積み重ねの中で、本当に沢山の色々な仲間と出会う事が出来ました。この出会いは、「NAを知らない人生」ではあり得なかった希望でもあります。僕には知らない事が沢山あるんだと、NAに繋がり、仲間と出会うことで知ることができました。知らない事を知り続けることが生きる希望だと僕は思います。ですからいつか、この文章を読んで頂いたあなたとNAの会場で出会い、経験を分かち合える事を願い、祈っています。ありがとうございました。

タケ

「回復と希望」 ～ NA と僕の人生～

貴方は薬物依存症です！治療に時間が掛かります。

この言葉から NA と僕の人生がスタートしたように思います。

今から 26 年前、精神病院で NA メンバーと出会いました。その彼から NA に行こうよといつも誘われていたのですが僕は病気（薬物依存症）ではないと言い切りそのメンバーの誘いを断っていました。何度かその彼から NA に誘われる中で僕の気持ちは少しずつ変わってきたんだと思います。1 度くらいなら言っても良いかななんて思い始めたのです。

ある日の夕方、2 人で NA 行くことを決めました。病院で許可を取り NA に参加する事、僕にとっては本当の気持ちは NA に行く事が不安で、怖くてドキドキしていました。

NA 会場に着き大柄のメンバーが一人僕に近づいて来てようこそ NA にと声を掛けられそのメンバーからハグをしてもらい NA の説明、ミーティングなどあつという間に 1 時間が経っていました。

帰りの電車の中で僕の心の中では 2 つの気持ちが戦っていました。僕は NA に行く様な人間ではない！病気じゃない！と思う自分と、何か知らないけど居心地が良かった感じがしていた自分と複雑でした。

それから何度か NA に参加させてもらいましたが半年もしないまみりラプス（再使用）を繰り返しました。精神病院の入退院、刑務所にいつの間にか行く事になり、NA の存在さえ忘れていました。

初めて僕が NA に参加してから半年間で離れ 5 年が経ち僕は生きる事も死ぬ事も選べない状態になっていました。死にたいからリストカットを繰り返す、死にたいから薬を使うんだとそう思っていました。自分を傷つける事が迷惑をかけて来た人への埋め合わせでした。

僕の人生は、関西の精神病院を転々とし保護室が僕の人生にとってゆいつの居場所になっていました。警察に捕まっても、精神病院に強制的に入れられても僕はこうやってきたんです。

治療？この僕が？僕は大丈夫ですと！

薬物依存症だと言われてから6年が経ち、さらに問題も膨れ上がり自分ではどうする事も出来なくなりました。そんな時にNAで出会った人がたまたま病院にNAのメッセージに来てくれていて僕に声をかけてくれました。

どうしたの？あれからどうしていたの？NAに戻っておいでと、居場所がない僕にとって嬉しい言葉でした。

僕は退院してから自分の人生を確認するかのごとくNAに参加する事が頻繁になりました。

死にたいからリストカットを繰り返す、死にたいから薬を使うんだそう思っていた自分がNAに来てから本当の真実（心の声）に耳を傾けられるようになり少しずつ自分の気持ちと向き合えるようになってきたんです。

僕は死にたくてリストカットや薬の使用をしてきたんじゃない！生きたいんだ！

生きたいんだけどどうしていいかわからないから自分を傷つけてきたんだと。

NAのミーティングで自分の正直な話をした時、本当は怖かったです。

でも僕の病気は何度も再発を繰り返しました。人を巻き込む、自分から逃げる、恋愛に逃げる、人や場所のせいにしてきました。

僕は1年のクリーンタイム（薬物を使っていない日）を向かえたのはNAに戻って来てから11年も経っていました。

今、自分を振り返ってみてNAに戻って来てから20年ほど定期的にNAに参加し居場所として居ているのは何でなんだろう？自分に問いかけても答えは分かりません。

もし答えがあるとすればそこには未だ苦しんでいるアディクト（薬物依存症者）が今でも繋がりを続けている場所、薬物を止め回復し続けている仲間がいる場所、12ステップと言う生きる為の道具（プログラム）

があると言う場所だからだと思います。

NAに来て良かったんだと今でも思っています。



ノリ

「回復と希望」

アディクトのノリです。私は15歳でシンナーにハマリ、その後、摂食障害、大麻、お酒と処方薬を使って生きて来ました。クスリを使うきっかけは、友人からすすめられたからなのですが、その時に躊躇したり悩んだりしたことはなかったです。今から思うと、すでに生きづらさを抱えていたのだと思います。

クスリを使い始めた頃、私は薬物使用をコントロールできるという自信がありました。そして、厄介なことに薬物を使うことで、あらゆることがコントロールできるという錯覚に陥って行きました。薬物を使うことで自分の感情を一瞬で変化させることができたし、落ち込みや憂鬱な気分、寂しさなどを麻痺させることができました。こうして、自分にとって感じたくない感情や気にいらぬ現実から逃げ出し、薬物さえあれば大丈夫、生きて行けるという錯覚が深まって行ったように思います。しかし、薬物の効果が切れると不快な感情や落ち込みが始まります。それらを麻痺させるため、使う量はどんどん増えて行き、いつの間にか、薬物に支配されるようになりました。そして、生活は破綻し、人生がどうにも行かなくなって、医療関係に繋がりました。

私は、医療機関で初めてNAのメッセージを受けましたが、複数の依存物質を持ち、他にも問題を抱えていたことから、治療中心の回復への道が始まりました。その中で、NAやその他の自助グループにも繋がりましたが、利用したい時にだけ行き、クリーンが始まっても行きたい時にだけ行っていました。私の中で、医療機関やカウンセリングが重要で、NAを含む自助グループは二の次でした。

やがて、クリーンであるのにも関わらず、生きることが困難となり、人との関係でどうすることもできない底つき体験をしました。その時、今の私に必要なものは、ミーティングであり、12ステップのような気がしました。一度、NAにしっかり繋がろうと決心しました。しかし、NAに参加しても居心地が悪く、安心どころか仲間が怖いとさえ感じる自分がいました。その怖さが生きづらさの原因であるのだと考え、12ステップをやるためにも、自分を励ましながらかNAへ行き続けました。生き続けることにより、今では安心を感じられる仲間が増え、希望や勇気を分

かち合える仲間がいます。また、何より「私はひとりではない。」「ここに居ても良い。」という感覚を味わえたことが大きかったです。私には、自分の問題を正直に話せ、所属できる場所が必要だったのだと思います。

12ステップをスポンサーから手渡してもらった中で、心に深く響いたものがあります。それは、私たちアディクトは、精神的・身体的・スピリチュアルに於ける病である。したがって、精神的な病には精神科病院へ、身体的な病には関連する病院へ、そして、スピリチュアルの病には、ミーティング・12ステップ・フェローシップ・サービスが必要である。回復するには、これら全ての取り組みが必要不可欠であるのだと教わりました。

今日一日、あらゆる感情から逃げず、生き生きと日々を過ごして行きたいです。そして、それを可能にするのは、スピリチュアルな病に取り組んで行くことなのだと思います。希望を持ち、仲間と共に回復への道を歩んで行こうと思います。

最後まで読んでいただき、ありがとうございました。



ヒカリ

「回復と希望」

薬物依存症のヒカリです。私は薬物を止めれなくて3度刑務所に入りました。自分の力ではもうどうしようもないと実感し、薬物治療サポートと弁護士を自分で探し精神病院に入院しました。その時に初めて「NA」の存在を知りました。刑務所から帰って来てから色々なNAのミーティング会場に行き、自分に合っている場所を探しました。仕事をしながらのNAなので週3回参加する事を決め行き始めました。初めてNAの扉を開けた時、内心物凄く緊張していましたが、とてもアットホームな感じで受け入れてくれました。今でもその時の事は鮮明に覚えています。毎日仕事に行き、そしてNAに参加する事に初めは辛かったのですが、段々慣れて行き気がつけば無くてはならない場所になっていました。社会ではとても言えない自分の悩みでもNAの仲間はその悩み事を受け入れ、そして聞いてくれます。社会では僕がした事は決して理解されません。でも、NAの中ではその理解出来ないことが分かち合え、そして同じ悩みを持つ仲間のお話をきくことでその仲間の事を知り、そして同じ悩みを持っている事に安心し、そして目に見えない繋がりが自分の中に芽生えました。その頃から不思議な気持ちになりました。イライラしている時や心の調子が悪い時でもNAに行き、仲間の顔を見る事でイライラは飛び心の調子も良くなります。

仲間にかける一言、そして仲間が掛けてくれる一言が私の中の欲求やイライラを薄く薄くしてくれます。

今までは目に見えないものを信じる事は中々出来ませんでした。NAに通い続けて仲間と分かち合う事で見えないものが見えてくるようになりました。今では週6の仕事とNAの両立ができるようになり、薬物が止まっている期間がもう直ぐ2年になろうとしています。1日1日が大切で、薬物を使っていない新しい1日が私を迎えてくれます。一生止め続ける事はとても難しい事だと思います。目標設定が長ければ長いほど目標を達成する事が困難になります。でも、「今日だけ 今日1日だけ」の繰り返しなら薬物を使いたい気持ちを抑えることが出来ることをNAで教えてもらいました。今、このニュースレターを書いている今も「今

日だけ薬物の事を考えずに新しい 1 日を満喫しよう」と思いながら書いています。NA に繋がりに色々なものを貰いました。

その貰ったものをこれから新しく繋がって来た仲間の手渡して行きたいと思えます。

これからも、私は薬物依存症と向き合っていかなければいけません。でも、決して 1 人では無いと言う安心感が私を守ってくれ、ミーティングに出る事で私を薬物依存から解放してくれます。これからも、1 日 1 日薬物が止まっている事を仲間に感謝し、そして自分自身にも感謝し NA に通い続けて行きたいと思っています。



ヒロキ

回復と希望～すべては NA で～

長い長い間、薬物が止められず苦しんでいました。

薬を覚えた時はこんなにいいものは無いと思ったのに…。その薬を、長い年月にわたり常用・乱用することによって、どんどん自由が奪われて行きました。何をするにも薬が必要になり、生きるために使い、使うために生きることの繰り返しだけが、僕の人生でした。

薬を止める手段をいろいろ試してみました。就職、人間関係を変えること、付き合う女性を変えること、引っ越し、占い、催眠術、結婚、父親になること、逮捕、精神病院…。結局どれもうまくいかず、自殺未遂もしました。だけど、死ねませんでした。幸せになるために生まれてきたのに、どんどんなりたくない自分になっていき、周りの人達や、自分自身をたくさん傷つけていきました。人生は、まるで UNHAPPY END な映画のようでしたが、エンドロールは流れませんでした。

NA を見つけました。今思えば、NA が僕を見つけてくれたのかもしれませんが。そこでは、自分と同じように薬物を使い続け人生を滅茶苦茶にした “仲間” と呼ばれるメンバーがいました。自分との違いは、今は薬を使ってない新しい生き方をしていました。

NA に通い、最初は、仲間との違い探しばかりしていました。使った薬が違う、住んでいた環境が違う、年齢が違う、あんなに自分は酷くない…。そんな違い探しをしている間は、薬が止まりませんでした。でも、NA で運ばれるメッセージという名の仲間の話には、なにかグッとくるものがありました。心のどこかで、あんな風になりたいって希望を感じていたのは事実です。だから、とにかく NA に通うこと、正直さ、心を開くこと、やる気を持って取り組むこと、仲間たちと同じだということに目を向けることで、彼らの魅力に魅かれ、薬が止まりだしました。通っているうちに、脅迫的に使いたいという欲求が、薄らいできました。あんなに使いたくて仕方なかった大きな大きな欲求が減ったことには驚きでした。そして、自分が、薬物依存症という重い病にかかっていると知りました。その病気は、

進行性で治癒がかなわずやがては死に至る病でした。だけど、回復はあると知りました。

NAに通うことで、薬が止まり、自分の感情を大切に、自分自身を愛することを学びました。NAに通うことで、人間関係が続くようになりました。NAに通うことで、仕事が続くようになりました。NAで新しい仲間、僕が先行く仲間からもらった愛やプログラムを手渡すことで、人を愛し思いやりを持つことが出来るようになりました。NAに通って12STEPのプログラムに取り組むことで、孤独を感じなくなりました、過去に傷付けた人たちと関係の修復が出来ました。NAに通うことで、薬を使って諦めていた夢を実現することが出来るようになりました。幸せに暮らすことが出来ています。すべての事が、素面で出来ています。いまは、薬が止まり12年3ヶ月が経ちました。

薬物依存とは、とても恐ろしい病です。精神的には薬を使いたいという強迫観念に取りつかれ、肉体的には結果がどうなろうと薬を手に入れるという行動をとり、スピリチュアルな面では、いつも心のどこかで、ぽっかり穴が開いていて満たされない感じがして、それから徹底的に自己中心的になってしまう。そして回復の道に入らなければ死んでしまいます。

このニュースレターを手にした、いまだ苦しんでいる大切な仲間のメンバー、どうかNAに足を運んでください。NAには解決があります。なりたい自分になるために…。すべてはNAで始まります。



ようこ 「回復と希望」

依存症のようこです。関西エリアの阿倍野ウェルカムグループがわたしのホームグループです。NAにつながって18年、4個目のホームグループです。ホームグループを持つことは、私にとって子供の頃や薬物を使っていた頃には感じたことのない、優しさ、あたたかさ、思いやり、そしてNAのサービスを知る機会を作ってくれました。そして、サービスを通して社会性を教えてくれる仲間たちとの繋がりが持てるようになりました。そして、自分の戻ってこられる居場所を与えてもらいました。



私は、薬物、アルコール、自傷行為、摂食（食べ吐き）、男性への依存があります。

幼少期の頃から人が信用できない、自分のことが大嫌い、自分の気持ちに素直にいられず、言葉にすることもできませんでした。毎晩のように夫婦喧嘩をする両親、一緒に屋根の下で生活をしていても毎日忙しい両親だったため、甘えたくても甘えられない、褒めてもらいたくて大人の顔色を伺う生活、父は浮気性、母は必至で家業を守っていて忙しい、そんな母をいじめる祖父・・・従業員からの性的いたずら・・・といったように、私にとって安心できない家庭環境でした。学校でも友達との比較が止まらずにいた為、安心できる居場所にはなりませんでした。心の拠り所が私には見つけることができず、アルコール、覚醒剤を使用しました。嫌なこと全部忘れられる！これだ！安心できるものと出逢えたと思いました。しかし、依存的な私は、次々と何かに依存しなくては生きていられなくなりました。やめたくてもやめられない。安心をくれた薬物を使用し続けても

苦しい、でも止められない、止めようとしてもしんどい、もう死ぬしかない！・・・でも死ねない・・・私に初めて覚醒剤を教えてくれた女性が私をNAに連れて行ってくれました。その頃は回復って何？死にたいけど死ねない、辛い、苦しい、希望なんてない！絶望しかない！という状態でした。

が、NAという場所はとても不思議な感覚でした。仲間たちが薬物を使わずにも笑っている、優しい、楽しそうな表情をしていました。ここならば自分の居場所に来るかもしれない・・・と希望を持ちました。そこから私の回復ははじまりました。

しかし、私は12ステップを使っての回復というよりも、仲間、ミーティング、スポンサー、家族、友人に守られた回復だったので、自分にとって辛くストレスのかかる出来事に直面した時に、アルコールでリラクスをしました。ただただやめているだけでは回復とは言わないと体感し、経験しました。

そこから今の回復がはじまります。今現在5年4ヶ月のクリーンタイムがあります。ただただやめているだけでは回復といえないと分かった今、スポンサーもかわり、12ステップを学んでいます。今はステップ1です。私は本当に自己中心的でコントローラーだということを思い知らされます。学ぶだけでなく実生活にステップを使って生きます。とにかく練習。ステップを意識して生活することで、変化が起きます。自分が新しい生き方を手にしたとき、それが分かった時、希望を感じます。プログラムを続けていれば人は変えられる。かつては自分の事が大嫌いだった私、自信がなかった私、夢や希望がなかった私ですが、今は違います。自分の事が少しずつですが好きになれるようになり、夢も希望もあります。変化することへの恐れも不安もありましたが、人生一度きり！とにかく行動してみたいと思います。これからもNAプログラムを通して孤立することなく、回復を楽しみたいと思います。

今回は、このような機会を与えてくださり、ありがとうございました。

ドラッグに問題がありますか？
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 関西エリア

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

☎ 080-5703-4121

na.kansai.info@gmail.com

〒 530-8693 大阪中央郵便局私書箱 409 号



NA Japanリージョン

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



NA
 A DAY
 CLEAN IS
 A DAY WON
 A GRATEFUL
 ADDICT WILL
 NOT USE 90 IN 90
 JUST FOR TODAY
KEEP COMING BACK
 DO THE WORK LET GO OF THE
 RESULTS IT WORKS IF
 YOU WORK IT ONLY AS
 SICK AS OUR SECRETS 12
STEPS 12
 HAPPY JOYOUS
 AND FREE THE BROADER THE BASE THE HIGHER THE POINT OF FREEDOM
 WE MUST LIVE OURSELVES INTO A NEW WAY OF THINKING **SURRENDER**
TO WIN
 MORE WILL **SPONSORSHIP IS THE HEARTBEAT OF THE PROGRAM**
 ATTITUDE BE REVEALED **PRINCIPLES BEFORE PERSONALITIES** WE CAN
A CLEAN OF GRATITUDE A HOME GROUP
MIRACLE **ADDICT IS A** & TAKE HELP
 NOTHING TURN IT OVER **TO SANITY**
 NOTHING CHANGES IF AND AMEND
FREEDOM CHANGES TO CHANGE
SELF ESTEEM MEDITATE CONTROLLED
ESTEEMABLE **THROUGH** SELFISHNESS
 I CAN'T BUT **ACTIONS** **IN RECOVERY**
 NEVER ALONE WE CAN YOU MAKE IT
FEELINGS AMEND DIE IN THE LIGHT
 AREN'T
 FACTS
 PRAY
 STAY
 1953
NA

SERVICE
 ACT AS IF
 UNTIL
 CARRY THE
 MESSAGE
LET GO &
LET GOD
 EASY DOES
 IT BUT DO IT
 THE MASKS
MUST GO
KEEP IT
SIMPLE
 INSIDE JOB
 THE BROADER THE BASE THE HIGHER THE POINT OF FREEDOM
 LIVE OURSELVES INTO A NEW WAY OF THINKING **SURRENDER**
SPONSORSHIP IS THE HEARTBEAT OF THE PROGRAM
 BE REVEALED **PRINCIPLES BEFORE PERSONALITIES** WE CAN
 OF GRATITUDE A HOME GROUP
ADDICT IS A & TAKE HELP
 TURN IT OVER **TO SANITY**
 CHANGES IF AND AMEND
 CHANGES TO CHANGE
 MEDITATE CONTROLLED
THROUGH SELFISHNESS
ACTIONS **IN RECOVERY**
 WE CAN YOU MAKE IT
 AMEND DIE IN THE LIGHT
 AREN'T
 FACTS
 PRAY
 STAY
 1953
NA

NA
 DON'T
 LEAVE FIVE
 MINUTES BEFORE
 THE MIRACLE HAPPENS
H.O.W. HONESTY
OPENMINDEDNESS
AND WILLINGNESS
 PROGRESS NOT PERFECTION
 DIAL 'EM DON'T FILE 'EM
WE COME,
WE COME,
WE COME,
TO BELIEVE
 SPONSOR
 HELPING
 IS WITHOUT
 HOPE, TRUST
HAPPEN
 NEED DIE
 SOLUTION
 THE BROADER THE BASE THE HIGHER THE POINT OF FREEDOM
 LIVE OURSELVES INTO A NEW WAY OF THINKING **SURRENDER**
SPONSORSHIP IS THE HEARTBEAT OF THE PROGRAM
 BE REVEALED **PRINCIPLES BEFORE PERSONALITIES** WE CAN
 OF GRATITUDE A HOME GROUP
ADDICT IS A & TAKE HELP
 TURN IT OVER **TO SANITY**
 CHANGES IF AND AMEND
 CHANGES TO CHANGE
 MEDITATE CONTROLLED
THROUGH SELFISHNESS
ACTIONS **IN RECOVERY**
 WE CAN YOU MAKE IT
 AMEND DIE IN THE LIGHT
 AREN'T
 FACTS
 PRAY
 STAY
 1953
NA