



Narcotics Anonymous®

ナルコティクス アノニマス



関西エリア

ニュース レター

News Letter

仲間たちの

体験談

～エピソード～



Vol.24

【 もくじ 】

ナルコティクス アノニマス (NA) とは	3
みなこ	4
カヨコ	5
ヤス	6
シェビー	7
ヒロキ	10
みち	11
どのように効果があるのか	12
今日だけ&平安の祈り	13
アナウンス	14

ナルコティクス アノニマス (NA) とは

.....

薬物なしの新しい生き方を見つけ、回復に向かっているアディクト（依存症者）の為に、非営利的で国際的な、そして地域に根ざした活動をしている団体です。NA は宗教ではありません。

NA の回復のプログラムの核心である、12 のステップと 12 の伝統に示された原理を、現実生活に当てはめながら、薬物から解放された実りある有意義な生き方を、どう送っているのかをお互いに分かち合っています。その原理をわかりやすく示すと、このようになります。

- 問題がある事を認める。
- 助けを求める。
- 徹底的に自己分析を行う。
- 信頼できる人に自分のことを打ち明ける。
- 傷つけた人に埋め合わせをする。
- 回復を望んでいる薬物依存症の手助けをする。

『繋がる前と後』・・・みなこ

私は、13歳のときにアルコールを覚え、18歳のときに覚醒剤を覚えました。アルコールは好奇心で飲んでみたのと、親も酒を飲むことには怒らなかったので、飲み始めました。覚醒剤は、当時遊んでいた男の人に無理矢理やらされたのがきっかけで使い始めました。

NAにつながる前の私は、まずは酒で心の穴を埋めていたのですが、最初の旦那との離婚後、急に孤独感におそわれ、薬と男の人でその孤独感や心の穴を埋めていました。でも、使えば使うほど、家族にやっていると開き直り、周りの友達とは自ら縁を切り孤独になり、本当はどうにかしてほしいのに、天邪鬼になり、余計に孤独、孤立になっていました。

そして使い続け、最後は何の為に薬を使っているのかわからなくなりました。

NAにつながったきっかけは、私が保釈中に当時お世話になっていた弁護士から勧められ、行きました。初めて行った時、女性の仲間からハグされた時、びっくりしたのとなぜか安心感がありました。

その後、出所してから今まで週1回のミーティングですが参加しています。つながってから変わったことは、女性の仲間やスポンサーに、自分が天邪鬼にならずに、ちゃんと自分の思いを話せるようになった事と、人との距離感がとれるようになったことです。天邪鬼になるとしんどくなるだけですが、自分の思いを話した上で、分かち合ってもらくと、ほっとするし、心の中がスッキリします。人との距離感も、前は近すぎてよく揉め事とかに巻き込まれる事もたくさんありましたが、それも今ではないので、とても平和な日々をおくれています。傷つけた家族からも、ミーティングに通い続けている私を見て、少しずつではありますが、信用してくれていて感謝ですし、仲間やスポンサーもいてくれるからこそ、今の自分があります。一人では、クリーンも作ることはできません。感謝です。

これからも、ミーティングに通い続け、今日だけの積み重ねで、今を維持しながら、日々過ごしていきたいです。



依存症のカヨコです。これを読んでいるあなたが誰かわかりませんがもしNAにまだ来てない人、新しい人であれば、よくこの体験談にまでたどりついてくださったと思います。読んでくださって感謝です！20代後半でNAにつながりました。私は薬を初めて使ったとき、もともともっていた疾患ともやもやした感情が消えてスカッとしたのを憶えています。その時は「良いもの見つけた！」と感動しましたが、すぐに離脱症状との戦いになり生活はぐちゃぐちゃになりました。NAに来てからも結構苦労しました。あらゆる意味でNAの中でも少数派で、もともと持っている疾患でできないことも他の仲間と比べて多いように感じられ、「ここにいていいのだろうか、私は回復しているのだろうか」と悶々と悩む時期が長かったです。でもNAで要求されることは「使うことを止めたいという願望」があればいいので、その願望が少しでも私にはあったので「これでいいんだ」と自分に言い聞かせNAには通い続けました。

おかげさまで先日19年のクリーンタイムを祝うことができましたが、私は仲間の愛を感じる事ができました。そして何より使っていた頃はまるで爬虫類みたいに「生きる」ということしかできなかった私が、仲間を気にかけて愛することができるようになったことがうれしかったです。もともともっていた疾患は現実として消えずにあり、今でも日中ベッドで過ごす日も多いです。薬物依存症に理解のある医者から処方された薬も飲んでいますが、ひどい目に遭いました。今は処方もちゃんと飲みますし、医者にも通院し支援機関にも頼ります。

NAに来てから棚卸という作業をしたのですが、そこで私は「自分とは何者か」ということがわかりました。そこでわかった私の長所は「こつこつと努力ができる」ということでした。そこで憧れの大学に行ってみました。私は薬物で何もかも途中で放り投げだしてきたので実質小卒です。私は決して知能が高いほうではありませんが、こつこつと頑張り卒論は教授に褒めてもらえました。

今はパートをしながら主婦をしています。今の問題はパートで思うように仕事がもらえないということです。でも今の私には選択肢があります。職場を変えるか資格を新たに取るか考えているところです。このように私はNAに来てからも結構苦労してきたほうだと勝手に思っています。でも苦労はやる気につながるし、NAではそれは経験という宝物になりました。今困っている方があればどうぞNAに来てみてください。私のようにすぐにNAで安心が得られないかもしれませんが、でもそれらの苦労はNAでは宝になります。今困っているあなたこそNAは必要としています。私にとってその宝とは薬物を使いたいという願望からの解放・罪悪感からの自由・平安な心・新しい仲間との分かち合いなどです。NAでお待ちしています！

NARCOTICS ANONYMOUS

『正直さと優先順位』・・・ヤス

はじめまして。アディクトのヤスと言います。

僕が初めてNAに繋がってから十数年の月日が流れましたが、ミーティングに参加し始めたころはプログラムの意味も分からず、ただ参加しているだけと言うものでした。そんな感じでしたので、なかなかクリーンタイムは延びず数か月でスリップを繰り返している状態でした。正直にもなれず、心も開けず、やる気もそんなにない、そんな状態でした。不正直な生き方をひたすら続け、仲間を仲間と思えず、常に孤独感と疎外感の中にいました。

そんな時期の僕はNAに居場所はないと、何度もNAから離れ、ミーティングからも離れ、仲間からも離れ、社会に目を向けるようになっていきました。

NAの仲間たちと円滑な人間関係が構築できないのに社会に出て仕事が続くはずがありませんでした。でも当時の僕にはそのことが理解できていなかったのです。時には覚せい剤を使いながら、いろいろな職場を転々としました。「なんで自分は何をやっても続かないのだろうか？」そんな思いが僕の中にありました。やがてNAに戻り、ミーティングに参加し、仲間とのかかわりを以前より増やして行きました。グループにも所属し、サービスにも関わらせてもらいました。そうしているうちに数年のクリーンタイムが与えられました。数か月のクリーンタイムしかなかかなか作れなかった僕にとって奇跡でした。

でもこれで生き方が楽になった訳ではありませんでした。むしろ苦しくてある仲間と相談したのです。「これだけ頑張っただけでクリーンを続け、NAにも参加し、サービスにも従事しているのに、苦しいし」と。その仲間は「スポンサーになるから一緒にステップワークをやろう」と言ってくれました。今まで数えきれないくらい読んできた12ステップですが、そのステップに取り組んだことは実際にはなく、ステップ1, 2, 3をそのスポンサーと取り組み始めました。認め、信じて、ゆだねる。その頃生き方も少しは変化していき、ステップワークの効果を体感できたのも事実です。

2年、3年とクリーンタイムが与えられ、薬物からの欲求にも襲われることがなくなってきたのもこの頃です。仕事も見つかり正社員になることもできました。生活保護も切れ、経済的にも自立し、ボーナスも支給されました。人生で初めてのボーナスでした。順調に回復しているように思えたのですが、大きな落とし穴が待っていました。仕事が忙しいことを理由にNAから再び遠ざかって行ったのです。そしてクリーン5年目でスリップをしてしまいました。原因はNAから離れ、仲間から離れていったことが一番大きかったように思います。今は施設を利用させてもらいながらNAに通いクリーン12か月目になりますが、やはり仲間から離れては薬物依存症からの回復は自分にはないと感じています。仕事よりも回復。自分にとっての優先順位を大切に、これからも諦めず回復の道を行って行きたいと思っています。

『平成8年から平成11年』・・・シエビー

平成8年の2月に東京拘置所からリハビリ施設に直行しました。その晩に信濃町会場のNAに参加をしました。リハビリ施設でもNAについての説明はほとんどなかったし、初めてのNA会場でもほとんど説明はありませんでした。ただ薬をやっていない薬中が自ら集まってくる団体を目にしたのが初めてだったが、自分がこれまで係わってきた薬中のタイプとは違っていたので、驚きの感触が薄かったです。築地の会場で10年のバースデーがあり、10年薬をやっていない事には驚きました。

NA会場は毎日ありました。四谷(2日)、築地、紀尾井町、椎名町、目黒、信濃町でリハビリ施設にいる人がセクレタリーをやってませんでした。施設とNAは違うと言うのは説明を受けなくてもすぐにわかりました。ただ私は東京には1か月ぐらいしかいなかったの、自分がホームグループに入ったかはわかりません。7会場が一つのグループだったのか?分かれていたのかもわかりません。メンバーの数もよくわかりませんでした。

私は次に沖縄のリハビリ施設に行きました。その頃のNAまだ週に4回でした。真栄原、小禄、北谷、泡瀬で北谷以外は沖縄グループでした。沖縄は東京と違って、リハビリ施設のメンバーがセクレタリーをやっていて、施設以外のメンバーは1割以下でしたので施設とNAが同じように見えてきました。沖縄ではホームグループは沖縄グループに入りました。ビジネスミーティングでイライラして発言をしました。グループの事を考えての発言ではなく、話しがなかなか進まない事に怒りさっさと終わらせたいと思いついていったと思います。

沖縄に行く事になった理由はお酒を飲んでいたので。東京ではずっと飲んでいました。沖縄に行っても飲んでいました。クリーンのカウントはお酒を飲んでいたらカウントされない事は聞いていましたが、東京と沖縄の施設との対応が違ってたので、沖縄では飲んでいない事にしてクリーンとカウントしてました。NAと施設は違うと言っても、NAに施設のスタッフも参加してるので、飲んでる事は絶対に言えないと固く心を閉ざしていました。お酒は施設のメンバーとよく飲んでいました。ある日のNAミーティングで私と一緒に飲んでいた仲間が「実は飲んでいました、偽りのクリーンでした。」と話をしたら、みんなが拍手をしました、そしてもう一人の仲間も正直に話をしました。またみんなから拍手をうけて正直なる方がいいんだと思わされる状況が強くなっていきました、私が飲んでいる事はスタッフは知っていたし、正直に話したメンバーも知っています。次は俺の番じゃないかという雰囲気になっていました、しかしその時はまだ正直にはなれませんでした。ただ正直にならなければいけないと植え付けられたのは間違いありません。

沖縄は施設のメンバーが主となってNAを運営してました。NAの目的はメッセージを運ぶことだと12の伝統に書いてあるから、メッセージを運ばなければと話し合わせ、糸満清明病院のアルコール病棟に行く事になりました。この頃は酒はとまっていた。4人ぐらいで行ったと思います。会場はアルコール病棟で30人ぐらいの入院中

のアルコール依存症の人たちが参加されました。私は酒の話はできましたが、他のメンバーは薬の話をしました。もちろんNAのメッセージなので、薬の話をするのが本当なのですが、私たちの話が終わって、入院中の人たちに話してもらおうと「酒と薬物は違う」「法に触れる事はしていない」などと反感ばかりのことを話されました。糸満晴明病院は私たちが住んでいる所からかなり離れている所で、わざわざこんな遠くまで来てそんな言われ方をされるなんてと言う思いもありましたが、入院中の人たちに怒りはそんなにありませんでした。その後も何度か行きましたが、毎回「薬物をアルコールと置き換えて聞いてください」と言ってから話してもらいましたが、少しずつ反発的な話をする人は減っていきましたが、必ず反発的な発言をする人はいました、逆に説教をしだす人もいました。そんな中でも怒らず、対立もしないで対処していました。もうその頃は自分がNAメンバーである自覚が強くなっていたので、公の場でNAメンバーとしておかしい事をしてはいけないと自然に思えるようになっていました。

この頃、あるメンバーがAAがやっているサービス機構をNAもやっというと言い、NAミーティングの時間をさいて、RSC、GSR、ASC、12の概念が書かれた文献を読み、NAのサービスをもっと広げていくためには何をしていけばいいかを話し合いましたが、当時はほとんど理解できませんでした。当時は施設の関係で全国のメンバーが集まってイベントも行っていたと思います。今となってはよく覚えていませんが、NAの行事で全国レベルでやった事はなかったと思います。何故なら北谷会場は会場費が1回1500円かかるので、献金が1500円入るまで回し続けていましたから、NAの財務状態は余裕が全くなかったので、ギャザリングなどできなかったと思います。

沖縄には1年8か月ぐらいいました。クリーンも1年以上続いて次に大阪に行きました。大阪では最初は自立した状態でいました。仕事について1か月もしないうちにスリップしました。スリップしてすぐにとめる対応をしませんでした、また施設に逆戻りは嫌だと思い、何とかNAだけでと思って自分なりにやらないようにNAに行きましたが、どんどんひどくなりまた施設にもはいました。

大阪はグループが2つありました。兵庫県に1会場、京都に2会場がありました。私は大阪の会場が多い方のグループ、茨城、十三、鶴橋(2日)に入りました。このグループは施設の仲間が多く所属していました。この頃クリーンのある仲間が少なくセクレタリーをどうするか話し合われ、クリーンがなくてもセクレタリーをやってもらう事になり私もクリーンが安定しない状態でやっていました。よくスリップはしていましたが、セクレタリーの日はしらふで会場をあけておりました。大阪の施設は施設っぽくなかったので、施設の活動かNAの活動かわかってない事もあり、高槻の光愛病院と京都のいわくら病院にメッセージに行っていたような記憶がありますが、私は行ったことがないのでNAの活動かはわかりません。

この頃はスリップする仲間が大変多くいて仲間通し巻き込んでやる仲間もいてNAでもほっとけないとこまで荒れていました。ビジネスミーティングで会場に薬を持ち込まないようにとミーティングが始まる前に言うようになりしました。扇町のセクレタリーをやってた時はかなりひどくなっていました。ある仲間が大声でどなりだしました、そ

の後寝てしまいました。酒と眠剤を一緒に飲んだようなので、顔をひっぱたいても起きませんでした。おんぶしてタクシー、電車、タクシーに乗り継いで家まで送りました。

ある時、扇町で全国から集まるイベントがありました。この頃スリップばかりしていたので記憶が定かでないのですが、NAのイベントだったような気がします。会議のようなものだったと思います、沖縄で一緒だった仲間も来たので会えてうれしかった、この仲間の影響で回復に反発的だった私が、回復の方向に向いていきました。なので今回もまたいい影響が受けられると期待をしていましたがダメでした。今振り合えればわかりますが、沖縄の時と大阪の時とでは状況が全く違っていたので、仲間より薬をどんな場合でも取ってしまいます。その後もっとひどい事がありました。これは施設のイベントでしたが、全国から仲間が来て、沖縄にいた時の仲間が来て夜の十三のミーティングに一緒に出ようという事になりました。しかし私はミーティング場には行きましたがすぐに帰りました。私は、ミーティング場のすぐそばで薬をもらいミーティングには出ずに薬をやりて急いで帰りました。この仲間も私の回復に強い影響を与えてくれた仲間、今この文章を書いているあの時の感情がよみがえり、人を裏切った時の罪悪感で相手が誠実であればあるほど罪悪感は強く感じ、悪い事をしたと思います。

こんな状態でもセクレタリーはずっとやってました。生活保護費はもらって10日以内に全部使ってしまいます。その後の生活のやりくりの中で献金を使っていました。使った献金は保護費が入って本来よりプラスして会計に渡していました。心の中でプラスしてるからいいだろうと思っていました。しかし最後は使い込んだ献金を期日までに戻せませんでした、ビジネスで倍にして返すと言って、それならわかったと言われ返したと思います。

私がNAメンバーとして活動をしていたのはここまでです。そこから精神病院に入院をし、退院してからはアルコールのリハビリ施設に行きAAメンバーとして活動していききました。

NA薬物のフェロシップには愛があったと思います。私は人の中になかなか入っていかないし、自分の中にも入れません。NAでは愛を語るメンバーがよくいましたが、私はそのタイプの反対のタイプです。愛を感じにくいので語れません。私がNAにいた3年間は病気の症状が強く出ていた時です。その私を救えたのだからものすごい仲間の力があったと思います。スピリチュアルは心が熱くなる事とも言われています。心が1番熱くさせてくれるのは愛です。私が見てきたNAメンバーの回復者は情熱的で愛のようなものを発信しています。当時はそれが苦手でありました。あれから21年経ちました。NAは大きく飛躍しました。私はAA以外の12ステップグループを見てますが、NAが1番裏表がないです。感情にまっすぐと言った感じです。回復してくるとまともな事を言うのですが、そんなに堅苦しい話はしないので、人間性がよく見えます。それが12ステップグループのフェロシップだと思います。薬がやめられない仲間でも入りやすいNAであるように。

京都みやびグループのヒロキといいます。私は性的マイノリティであるゲイです。私がNAに出会うまでの経緯とNAに参加したことにより自分自身がどう変化したのか、昨今のNA事情等をお話ししていきます。

私は覚醒剤取締役法違反で捕まり警察署内の留置場でたまたまあった警視庁発行の薬物防止のパンフレットでNAの存在を知り3年前の4月の半ばよりNAに参加しています。それまでの私は大手企業の管理部門の管理職であり、とあるビデオ試写室で週末手伝いを…と言う風に様々な顔を持っていました。性的マイノリティのゲイであるというのも世間の人達には知られたくない別の顔でした。実際に私を取り巻く人達は断片的に私を理解していたに過ぎず、私は孤独な人生を送っていました。そうした中で、とあるハラスメントにより精神を病み会社を退職するところまで追い詰められました。その時にゲイの仲間から精神安定剤がわりに使ってたらと言う誘いののり覚醒剤に手を出してしまいました。最初の頃は処方されていた精神安定剤よりも楽で比較的後遺症がすくない覚醒剤の方に飛び付いてしまいました。当時の私はハラスメントで重度のうつ病にかかっておりもう死んでしまおうとさえ思っていました。どうせ死ぬのだから一回ぐらい使っても良いのではないかと思ったのが覚醒剤を使い初めたきっかけです。最初のうちは月に一回しか使用しなかったのですが、だんだんとはまっていきセックスDRUGとしても使用するようになり、しまいには毎日使用しないと気がすまなくなりどうしようもなくなってしまいました。そんなとき事件に巻き込まれ警察に捕まってしまいました。

警察署の留置所から保釈されて半月ほど経った4月半ばの日曜日に初めてNAに参加しました。京都駅近くで開催されている京都みやびグループのNAのミーティングに参加しました。初めて参加したときは自分と同じ悩みを持つ仲間が薬物に対しての悩みやゲイとして一般社会に生きていく事の悩み等を赤裸々に話されていたのが印象的でした。しかし、自分が自分自身の話をしかも隠しておきたいことをこんなに赤裸々に話せるのか？ゲイであることもこれまで隠してきたのにこんな人数の前で話せるのか？といういろんな不安や心配事が頭の中を駆け巡りました。NAではミーティングで話したことを他言しないというルール等自分自身のしんどい話を話せる環境であると徐々にわかってきました。でもなかなか話すことができません。ミーティングでも仲間から話してみれば？と促されるのですが、いつも話せませんとパスしていました。そんな時、仲間から上手く話すことは出来なくても良いから何も気にせずに思いのまま話せば良いし何でもエエから話せばと言われてこれで気がラクになって話す事ができるようになりました。

それから徐々にではありますが発言することにも慣れていき、NAのミーティングに参加して1年ほど経ったくらいからミーティングでの発言も自分自身の話を深く考えて話せるようになっていきました。今まで考えていた人と違う考えや思い、それはどうしてそう言う事に至ったのか、会社での経験や学校で体験したこと、時には幼児体験までさかのぼって考えて話せるようになりました。話をすればスッキリし徐々に自分自身の心が落ち着いていきました。これもNAのミーティングとNAの仲間のおかげです。

ですが私はまだまだ回復途上です。いつどうなるかわかりません。そういう危険性を持つ薬物依存症に今正面から取り組んでいます。今日1日薬物抜き生活を過ごすために…

昨今のコロナ禍でのNAは会場でのリアルNAが緊急事態宣言等により開催されない

ことが多く、その代わりに ZOOM を使用したミーティングが会場の代わりに多く開催されています。ZOOM ミーティングでは全国各地の NA に参加出来、なかなか会うことができない仲間とのミーティングを通しての分かち合いをしています。ZOOM ミーティングではこのように全国各地の仲間とミーティングが出来るという良い点もあるのですが、実際に会場で顔を向かい合ってミーティングをし、ミーティングが終わってからの会話等の仲間とのふれあいも大切だと思っていますので早くコロナ禍が終息することを祈っています。

『私にとっての NA』・・・みち

今、私が気づいたことは3回目の受刑を含めた13年の年月で置き去りにしていた何かこそ、NA だったのだと思います。そして今また NA と出逢い和歌山にある施設で12ステップの生き方を選んでリカバリーダイナミクスを学んでいます。

NA は16年前入所した施設でミーティングとして知りました。薬物を使わず生きるのほかなわぬ夢、やめる事に疲れ果てやめる事をやめようと思う日々の中、私が手に入れないものを持っている NA の仲間がとても魅力的に見えました。同じ目的を持つ仲間、無名での活動というところに惹きつけられました。

学生時代に母国の民主化運動の活動をしていた時の同志を思い出したりしていました。NA のサイトを開くと出てくる黒人と白人の手が握られた画面にボーダレスな部分だったり心揺さぶられる何かを感じていました。病院の主治医には「治療は NA しかない」と言われたこともありました。けれど薬の使用が止まらず悩んでは NA の文献を読み返したり、今では笑い話ですがカリフォルニアのワールドサービスにまで電話をかけたこともあります。電話をして何を話すつもりだったかは忘れましたが、時間外で英語のアナウンスだけを聞いていたこと憶えています。思いついたかのように行っていた NA ミーティングも、とうとう止まってしまい受刑を繰り返します。3回目の受刑の薬物離脱指導で講師に NA のキータグを見せてもらった時、懐かしく思いました。スリップして保護室に入院した時、心配して見舞ってくれたのは NA の仲間だったことなども思い出したりしました。使用が止まらず這いつくばるような心で苦しんでた日々の中、何もわからなかったけど、ただ NA には何かあるのかも信じてたことが間違ってた、間違っていたのは自分のやり方だったんだと今は思います。

心の奥深くのやさしいなにか、それがハイパーパワーだと気付いた時は私が NA に繋がることができたことに関係したすべてに感謝しました。1人ではけっして掘むことが出来なかった1年のクリーンを迎えて、仲間とハイパーパワーの存在が自分には必要だったことも分かりました。矯正施設で見せてもらった NA のキータグの懐かしさから始まった回復への旅を選んだこと過去の私に今なら誇って言えると思います。

どのように効果があるのか

～ NA の 12 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、私たちの意思といのちを、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、徹底して、恐れることなく、自分自身の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できた。
7. 私たちは、自分の短所を取り除いて下さい、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、誤ったときは直ちに認めた。
11. 私たちは、自分で理解している神との意識的ふれあいを深めるために、私たちに向けられた神の意思を知り、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努力した。

～ 今日だけ ～



あなた自身に言い聞かせよう。

今日だけ、 自分の回復について真剣に考え、薬物抜き的人生を味わおう。

今日だけ、 私を信じ、私の回復を手助けしてくれるNAの仲間を信頼しよう。

今日だけ、 プログラムに従い、ベストを尽くそう。

今日だけ、 NAを通して、明るい人生が持てるよう努力しよう。

今日だけ、 恐れないようにしよう。
薬物を使っていない、新しい生き方を見つけた仲間を大切にしよう。この方法に従うかぎり怖れるものは何もないのだ。

～ 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ゆく勇気を

そして二つのものを見分ける賢さを



Keep coming back it works !

NA のメンバーになるには

.....

薬物使用を止めたいと望む方なら、誰でも NA のメンバーになれます。合法、非合法に関わらず、アルコールも含めて、薬物に問題があると感じている人ならだれでも、NA は歓迎します。

アノニミティ（匿名性）について

.....

匿名性の基本的な前提とは、アディクトが法的に、あるいは社会的に好ましくないような影響を持つことなく、ミーティングに参加できるためのものです。これは NA のミーティングに初めて行ってみようと考えているアディクトにはとても大切な配慮です。

NA ミーティング

.....

NA での回復への基本的な取り組み方は、一人のアディクトが他のアディクトを助けようとするすることで、治療的な価値があるという考え方です。メンバーは、経験や薬物依存からの回復について話し合うために、NA ミーティングに参加します。ミーティングには一般の方も参加できる（発言はアディクト本人のみ）「オープンミーティング」と、アディクト本人のみが参加できる「クローズドミーティング」があります。NA ミーティングやその他のサービス活動は全て、メンバーからの献金によってのみ成り立っています。

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。

Narcotics Anonymous (匿名の薬物依存者たち)

★NA Japan リージョン★

<https://najapan.org/>



★NA 関西エリア★

<https://najapan.org/kansai/>



●郵送物・お手紙の送付先●

〒540-0004 大阪府大阪市中央区玉造 1-4-14
NA 関西エリア 宛

●フォンライン（会場休止情報案内）●

TEL： 080-5703-4121 （対応時間/9：00～21：00）

Mail： na.kansai.info@gmail.com

●PI コミティ（関係各所への広報担当）へのお問い合わせ●

Mail： kansai.area.pi@gmail.com

