

# 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

## **VOL.27**

ナルコティクス アノニマスとは	——	2
ゆき	—————	3
シュウ	—————	5
アシュレー	—————	7
ジュンペイ	—————	9
みなこ	—————	11
ナオ	—————	14
<small>ほそく</small> 補足・ <small>れんらくさき</small> 連絡先	—————	17

# ナルコティクス アノニマス(N A)とは

.....

NAは、薬物やくぶつによって問題もんだいを抱えたかか  
薬物依存やくぶつの当事者いぞんのみが集まりあつ活動かつどうしている自助グループじじょです。  
私たちはアディクションいぞん(依存)からの回復かいふくを目指めざしています。

NAは主おもな活動かつどうとして  
薬物依存やくぶつからの回復かいふくを分かち合うミーティングわを行あっており、  
世界中せかいじゅうで活動かつどうしています。

2024年ねんげんざい現在  
世界せかい143カ国こくで毎週まいしゅう約7万回まんかい以上のミーティングいじょうが開かれており  
関西かんさいエリアでは32のグループふくがオンラインミーティングふくを含め  
約60会場やくが運営かいじょうされています。

NAは「薬物やくぶつをやめたい」という気持きちがあればも  
年齢ねんれい・国籍こくせき・性的せいアイデンティティてき・主義しゅぎ信仰しんこうに  
関かかわらず参加さんかできます。  
入会金にゅうかいきんも会費かいひなどもなく、参加さんかの手続てつづき等なども必要ひつようありません。  
薬物やくぶつの問題もんだいを抱かかえていて悩なやんでいるなら  
ぜひNAのミーティングさんかに参加さんかしてみてください。

# NAに繋がる前と繋がってから～NAからのギフト

ゆき

アディクトのゆきです。

私の場合は、今振り返ってみたら 18歳で恋愛依存症、ギャンブル依存症、摂食障害を患ってました。

33歳位の時に、あるきっかけで違法薬物と出会い、薬物にはまり、止められなくなりました。

薬物さえあれば、後は全て要らないし、このまま薬物を使い続けて、死んでもいいと思うところまでいきつきました。

仕事を失い、友人を失い、恋人を失い、全てを失い、返せない額の借金だけが残りました。

いろいろな経緯があり、家族が病院に繋げてくれ、病院の主治医のドクターから、NAに行くようにと勧められたり、その時働いていた会社の同僚に誘われて、NAに行ってみましたが、私には合わないと思行かなくなりました。

行かなくなったら、いつの間にか薬物を探し求めて、使っていました。また仕事にも行けなくなりました。

そのうちに私は、幻聴と幻覚を見たり聴いたりするようになり、薬物を使う事も怖いし、薬物を止める事も苦しいし、生きる事がどうにもならなくなりました。

精神科の主治医がNAに行くように！と毎回言うので、行ったり行かなかったりしてましたが、薬物に変わるものが欲しくて、NAメンバーの男性とすぐに付き合い始めました。

その何ヶ月後かに、付き合い合っていたメンバー男性とは別れました。

わたし  
私はハチャメチャな状況で、NAに繋がりました。

げどくにゆういん  
解毒入院をしてまたNAに戻りました。

あと わたし  
その後も、私のハチャメチャな生き方は全く変わりませんでした、

さんか やくぶつ と つづ  
NAに参加してたら薬物だけは止まり続けました。

どうせい なかま で あ おお いま おも  
同性の仲間との出会いが、大きかったんだと今では思っています。

つな よ こと やくぶつ て なん  
NAに繋がって良かった事は、薬物を手に入れるためなら何でもして

わたし きょう やくぶつ つか せいかつ て き こと やくぶつ もんだい  
きた私が、今日だけ薬物を使わずに生活が出来ている事、薬物問題

ため どうせい ゆうじん ひとり い どうせい なかまたち  
の為に同性の友人が1人も居なくなりましたが、同性の仲間達と

で あ こと わたし もんだい やくぶつ と つづ じぶん い かた み  
出会えた事、私の問題は薬物を止め続けながら、自分の生き方の見

なお こと ひつよう げんざい きづ こと  
直しをする事が必要だと現在も気付かせてもらっている事です。

いま わたし やまい くる ね こ ははおや み と かいご ため う  
今、私は病に苦しんで寝込んでいる母親の看取り介護の為に、生まれ

そだ まち もど はは せ わ かいごしせつ いっしつ かのじょ  
育った街に戻り、母がお世話になっている介護施設の一室で彼女の

となり こしか  
ベッドの隣に腰掛けてこのニュースレターをしたためています。

わたし はは きより ちかす たが いぞん きずつ あ こと た た  
私と母は距離が近過ぎて、お互いに依存し、傷付け合う事も多々あ

りました。

はは  
その母ともうすぐお別れの日がきます。

つら かな くる に きょう なに  
辛くても、悲しくてと、苦しくて逃げだしたくても、今日だけ何があ

やくぶつ つか ひつよう な わたし ばあい いただ  
っても、薬物を使う必要が無いことが、私の場合は、NAから頂いた

さいだい しん  
最大のギフトだと信じてます。

あす はは あ こと で き かあ つた  
明日も、母に会う事が出来たら、お母さんありがとう！って伝えたい

です。

わたし みまも なかまたち よ そ なかまたち  
そして、私を見守ってくれてる仲間達、寄り添ってくれてる仲間達、

じたく ま ろうけん おっと かんしゃ きも つた  
自宅で待っていている老犬と夫にも感謝の気持ちを伝えたいです。

NARCOTICS  
ANONYMOUS

# 『認める』

シュウ

13歳の時に兄に勧められてタバコをすったのが初めてのドラッグ  
でした。そこから不良達との接点が多くなるにつれて、両親への  
隠し事が多くなっていきました。そして、18歳の時に初めて大麻  
に手を出しました。そのときは自分で買うのではなく、友達を持っ  
ている時に吸うくらいでした。19歳の時アメリカに語学留学を  
し、その先で友達ができました。その友達が持っていた大麻を使用  
したとき今まで吸っていた大麻と比べ物にならないぐらいの高揚感  
がありました。またその高揚感を感じたくて使用頻度が高くなりま  
した。どうしても大麻が悪いものに感じず、日本の法律が間違っ  
ているんじゃないかと思うようになり私はマリファナ信者になりまし  
た。

日本に帰ってきてからも大麻を使用し続けて25歳で逮捕されまし  
た。今思えばその時は、両親や会社に迷惑をかけたことや大麻を  
使用したことよりも大麻をうまく使えなかったことを反省していま  
した。執行猶予3年がくだり、釈放された日に実家に帰りました  
が、大麻をできない実家は刑務所とんだかわらないという思いや  
家族への気まずさからその日に家を飛び出しました。私はまた大麻  
を使用できる友達の所へ戻りました。その頃には給料を、大麻を  
買うことにあて家賃を払えない、ガス水道電気が止まるなどの金銭  
トラブルや人間関係のトラブルも起こっていましたがそれでも生活  
はうまくいっていると思っていました。

そんな私が自分では大麻をやめられないと感じだしたきっかけは、  
彼女と結婚したいと思った事でした。大麻を使用したまま結婚する  
のは難しいと思い大麻をやめようと思いましたが、やめようとすれ  
ばするほどやめられずその罪悪感から使用量が増えました。  
自分ではどうにもできないと気づき出しました。丁度その頃、祖父  
が亡くなり葬儀の為、疎遠になっていた両親と再会しました。理由  
は話せませんでした。人生がどうにもならなくなったことを打ち  
明けたところやり直す為に県外の会社を紹介してくれました。

初めのうちは結婚への思いや人生をやり直したいという思いから  
大麻をやめられていました。しかしその職場にも大麻を使用してい  
る人がおり使用を勧められました。初めは断っていましたが、また  
コントロールして使用できるのではないかと使い始め徐々に同じ  
状況に戻りました。また自分ではどうにもならなくなっていまし  
たが結婚すればやめられるのではないかと、と狂った考えのもと  
入籍しましたが1ヶ月後に2回目の逮捕となりました。ここが私  
の底つきになったと思います。

面会の際に妻や母からあなたは依存症だと思いと告げられ回復施設  
やNAを紹介されました。仮釈放中に回復施設、NAに繋がりました。  
初めて施設に向かう道中、まだ私は依存症だと認めたくあり  
ませんでした。そのまま初めてのミーティングに参加することにな  
りテーマは『認める』でした。仲間が話すのを聞いて私と同じこと  
をしていて同じ悩みを持っている人がそこにはいました。その人た  
ちは自分の事を依存症と認めていました。そこで初めて私もやっぱ  
り依存症なんだと認める事ができました。施設スタッフに  
「依存症は完治することはない。でも回復し続けることはできる

病気びょうきと教おしえてもらいました。その為ためには第一だいいちにNAにつなつながりつづける事ことが必要ひつようだと感かんじました。この先さきもNAに繋つながり続つづけ回復かいふくの道みちを歩あゆみたいです。



# 『回復・・・仲間と共に』

## アシュレー

薬物依存症のアシュレーです。NAにつながって約8年が経ちましたが、既に私は矯正施設への出入りが止まらない状態でした。今までは身勝手な考えばかりで、薬物依存にも自分自身に対しても向き合うことの無かった私に回復などあろう筈もなく、再使用を繰り返し、気付いた時には9回となっていました。

・・・然し今回とある矯正施設を仮釈放になり、4年2ヶ月もの歳月を社会にすごさせて頂いていることに対して感謝しています。この間に私はNA会場に出向き、薬物依存に向き合っていました。アルコールに移行した私は「偽りのクリーン」という形式だけのクリーンタイムのキータグを頂いていました。その内に日常生活が忙しいという理由でNA会場に行く回数が減り、とうとう会場に行かなくなりました。その頃から段々と使わなくても私の人生そのものがおかしくなってしまう、遂には再使用をする羽目になり、中間施設にも入所させていただきましたが、「腰掛けの状態で退所」というパターンを続けましたが、あることがきっかけとなり、今の中間施設への入所となりました。一度は人生を諦めかけた私ですが、「人生を変えたい、とりあえずやってみよう」と腹を括った結果、どこの施設でももたなかった私の「本当の居場所」になりつつあります。

NA会場にも足を運ばせて頂き、顔見知りの仲間との再会や新しい仲間との出会いもあり、ミーティングでも「自分を飾らず、正直

に話をすることが大切」というNAの仲間の助言を素直に聞き入れ、真剣に取り組んでいます。これから先の未来予想図を前向きに描いてはいますが、全てが上手く行く訳ではないのを百も承知の上ですね（笑）。

こうして再び、中間施設やNAにつながった以上は、周りに仲間がいることを忘れず、お互いに助け合い、切磋琢磨し、クリーンを伸ばせる様な人生を送り、回復への道を歩みたいと思っています。



# 『居場所』

ジュンペイ

はじめまして。アディクトのジュンペイといたします。

僕がNAに繋がったのは2021年2月のことでした。精神病院を退院後、施設へ入寮し、その日の夜に会場へ行きワンデーのキータグをもらいました。とても寒い日でした。コロナ禍で今のようにハグやハンドリングが当たり前ではなく、雰囲気もどこかどんよりしていたのを覚えています。「神様」とか「ハイパーパワー」という言葉が聞こえてきて、なんちゅうところに連れて来られたんやと後悔したことを思い出しました。

NAに繋がった当初からやる気満々でプログラムに取り組んでいたわけではないし、どちらかと言えば裁判の情をよくするため、実刑期間を短くするためという目的のほうが大きかったように思います。仲間意識も希薄でした。とりあえずみんなと一緒に来て帰る、そんな日々が続いていました。薬物が身体から抜けた後ということもあって、疑心暗鬼、人間不信は当然のことだったし自分のことを正直に話すということはなかなかできませんでしたし、こんなことをしてて本当に薬は止まるんだろうか、という気持ちでした。

それでも仲間の話に耳を傾けていくうちに安心感が芽生えてきたのか、少しずつ僕自身のことを正直に話せるようになっていきました。僕は他人から嫌われる不安や恐れがとても強く、極端に周囲の顔色を伺って生きてきました。その反面、自分の気持ちとは正反対の言動をとってしまうことがあります。本当は寂しくて誰かと一緒に

にいたいのに、<sup>ひと</sup>独りになろうとします。<sup>じぶん なん</sup>自分は何でもできる<sup>かんべき</sup>完璧な  
<sup>にんげん</sup>人間<sup>しゅうい</sup>なんだと<sup>み</sup>周囲に見せつけておかないと、<sup>じぶん いばしょ</sup>自分の居場所や<sup>そんざい</sup>存在意義  
がなくなってしまうんじゃないかと<sup>ふあん</sup>不安になります。そんな<sup>じぶん</sup>自分を認め  
たくなくて<sup>やくぶつ</sup>薬物を使っていた<sup>つか</sup>時期<sup>じき</sup>もあります。でもミーティングで  
<sup>はな</sup>話をしていくうちに、<sup>じぶん</sup>そういった自分の<sup>ぶぶん</sup>グレーな部分<sup>みと</sup>や認めたくな  
<sup>ぶぶん</sup>い部分を<sup>すこ</sup>少しずつ<sup>う</sup>受け入れられるようになってきたと<sup>かん</sup>感じていま  
す。

<sup>けいむしょ</sup>刑務所から<sup>で</sup>出てきて、<sup>い</sup>生きたくなかった<sup>とき</sup>時、<sup>くすり</sup>薬を使わなくても<sup>くる</sup>苦  
しかった<sup>とき</sup>時、<sup>なかま</sup>仲間たちはいつでもそばにいて<sup>よ</sup>寄り添って<sup>おな</sup>同じ時間<sup>じかん</sup>を  
<sup>す</sup>過ごしてくれました。<sup>おおげさ</sup>大袈裟ですが<sup>なかま</sup>仲間から<sup>い</sup>生きる力<sup>ちから</sup>をもらいまし  
た。NAには<sup>なかま</sup>仲間がいます。それは<sup>いま</sup>今までのように<sup>たんじゆん</sup>単純に<sup>き</sup>気が<sup>あ</sup>合う  
とか<sup>しゆみ</sup>趣味が<sup>あ</sup>合うというだけではなく、<sup>いっしょ</sup>一緒に<sup>やくぶつ</sup>薬物を<sup>や</sup>止めていける  
<sup>なかま</sup>仲間です。今までは<sup>いま</sup>他人との<sup>たにん</sup>間違い<sup>まちが</sup>探し<sup>さが</sup>をして<sup>じ</sup>自己<sup>こけん</sup>嫌悪<sup>お</sup>や<sup>じ</sup>自己<sup>これんびん</sup>憐憫  
に<sup>おちい</sup>陥っていました。<sup>かか</sup>抱えてる<sup>くる</sup>苦しみ<sup>つら</sup>や<sup>いっしょ</sup>辛さは<sup>いっしょ</sup>一緒なのかもしれない  
と思えるようになってからは<sup>すこ</sup>少しずつ<sup>らく</sup>楽に<sup>い</sup>生きられるようになった  
と思います。<sup>おも</sup>回復とは<sup>かいふく</sup>終わりのない<sup>お</sup>旅<sup>たび</sup>をしているものだと聞いたこと  
があります。<sup>ひとり</sup>一人ではその<sup>たび</sup>旅は<sup>とんざ</sup>すぐに<sup>とんざ</sup>頓挫してしまいうけれど、  
<sup>なかま</sup>仲間となら<sup>いっしょ</sup>一緒に<sup>あゆ</sup>歩いていけるかもしれない、NAはそんな<sup>きぼう</sup>希望が  
ある<sup>ばしょ</sup>場所だと思<sup>おも</sup>います。<sup>やくぶつ</sup>薬物を使っていた<sup>つか</sup>ころのように<sup>みえ</sup>見栄<sup>は</sup>を張ら  
ず、<sup>きかざ</sup>着飾らず<sup>ぼく</sup>ありのまま<sup>ひつよう</sup>でいられる、<sup>ばしょ</sup>僕にとって<sup>ばしょ</sup>必要な場所になっ  
ています。

まだまだ<sup>あさ</sup>クリーンが<sup>むずか</sup>浅いので<sup>むずか</sup>難しいことはよくわかりませんが、  
<sup>なかま</sup>仲間の<sup>わ</sup>輪<sup>なか</sup>の中に<sup>いっづ</sup>居続ける<sup>こと</sup>事を選び、<sup>えら</sup>これからも<sup>きょういちにち</sup>今日一日、<sup>かいふく</sup>回復を<sup>たの</sup>楽  
しんでいけたらと思<sup>おも</sup>っています。

# 『つながって』

みなこ

みなこです。

私は、15才の頃自分から不良に陥がつくような気持ちから、シャブの世界に飛び込んでいきました。世界が変わっていき、どんどん一にシャブの生活が始まり、色々な悪事を働き、エスカレートしていきました。私は子供の頃から反社の人達が出入りするような家庭で育ったのでそんな人達が怖いと思うことなく普通な感覚で歩いて生きてきました。女でありながら、女らしい所が全くなく、上手に生きていけず相当勝手苦勞を重ね、罪を重ねて当時は怖いものなんて何もなかったし好き勝手気まま……命を大切に思うこともなかったです。

拳げ句捕まることになり、少年院へ、そして悪縁も増やしてとどまることはなく、それでも結婚を、子供を授かり母に…でもシャブが好きだった私は、結局は切れることはなかったです。まだまだ色々出来事がありますが、綴ればすごく長く書ききれないので前置きはこれ位にして、NAを知り、つながってからの事を書こうと思います。

NAは、子育て支援をすごく良くしてくれた担当の方が調べてくれ知る事になりました。精神科にも通っていたもののそこで話が出てもその時は興味がない、ふうんと流す感じそのものだった。だけど病院の先生はずっと行って見た方が良くよと言い続けてくれた。

シャブ業界にいた頃から本当に色々な人を見てきた私は自分の中で「あんな風になるならやめるわ」ってずっと思ってきた。最初

会場に行けた時にはグューーっとただびっくり！！なんじゃこり  
やあ！私にはムリムリ。これが正直な気持ちでした。それから3  
年越してNAに行ってお助けしてもらおう、助かるかもしれない…それ  
しか道はないと思ひプライドを捨て、頼っていきました。

心も身体もボロボロだった。泣いて「助けてください」でした。  
クリーンが始まり色々なことが変わっていきました。学校に行く時  
「行ってくるわ」と母は笑顔が凄く増えた。NAに通い始め5年。  
たかが5年、されど5年。色々あった。精神科の先生は、私が「行  
ってきたよ」と言う鼻を真っ赤にして目はウルウル「良かった、  
良かった」と涙ぐんでいました。私には忘れられない瞬間でし  
た。まだ今も通院中です。いつも行くとNAの話とボクシングの  
話をします。

就労支援B型から始まり、その頃はまだシャブを食いながら仕事を  
していた。そんな中ヘルパーの方と仕事をしていた時、皆ほとんど  
が年上で肩をポンとたたかれ苦勞してきたんやな～と言ってもらい  
みんなバリバリしているのを見て負けてられへん私も頑張らなアカ  
ンと思うようになりました。そこでは社長と揉め、辞める事を決  
め、後絶対意地でもやってやると一般におりようと決意したとたん  
ポストに求人紙が…面接してもらいすぐに行けるようになりまし  
た。でもやっぱり病気を繰り返しアルコール、処方薬も飲み完全  
におかしくなっていた。そんな自分はすごく嫌でやっぱり変わって  
いける事を望んでそこから変わって行ける方向へ導かれて行ったよ  
うに思える。

やっと落ち着き仕事、NA、ジムのトライアングルにはまってい  
きました。2～3年前の事件で警察出頭がかかった。折角にと思っ

てはみたけれど今思うと違うタイミングで迎えに来られていたら、  
また服役になっていたのは間違いないように思う。きっとチャンス  
を頂けたんだと思う。

丁度、コロナ時期でもあったのでNAの皆に会うのが難しい世  
の中だったけれどそれでも不思議なもんで苦しい時や落ち込んでい  
る時、道でメンバーと出会え声をかけてもらえたのを忘れません。

メンバーのバースデーを見て単純ですが、私もお祝いして欲し  
い、一緒にケーキが食べたいと思いました。1年のバースデーの  
頃、コロナで会場では無理だったけれど近くのお店に頼んでくれ、  
わざわざ集まってくれたのです。感動しもなく食べ物が喉を通らな  
かったことを覚えています。

ボクシングを一人でやり続ける事もきっとレールを敷いてもらえ  
たんだと私は思っています。今では苦勞のかいあってジムでの存在  
は大きいものに…ジムの中では私を囲んでくれている人は本当に  
偉大です。ジムメイトとして凄く認めてくれています。導きです。  
もちろん辛抱、頑張り、努力あってですが。

一般の方に認めてもらうってすごい事です。ハイヤーパワーです  
ね！もちろんハイヤーパワーはNAに入って初めて知った言葉。で  
も私は目に見えない力があるって事を子供の頃から感じていまし  
た。今思えば、道外れた時からずっと側には見えぬ力がありずっと  
見守られていたのだと感じています。

白い物を黒だと言い切り、意地を張り強く、素直になれず生きて  
きた。50才を超えてやっとプライドを捨て飛び込めたNA…素直  
さ、自分を大切にすることを知り、そうすることで周りにも繋がる  
という事を知りました。決して楽ではないけれど、まだ捨てたもんじ  
ゃない。これまでの散々な出来事や罪も消すことは出来ないものの

ひかり たくさん あ まえ み い しん  
光を沢山浴びながら前を見て行けると信じています。

ささいなこと はは えがお もど こどもたち へんか わたし かこ  
些細な事ですが、母の笑顔が戻り、子供達も変化し、私を囲んで  
くれる人達が、全てが変わりました。そういう事に気づき胸を張っ  
て道を歩いている自分に花丸をあげたい気分です。ありがとうございました。  
みち ある じぶん はなまる きぶん



# NAに繋がって1年

ナオ

自分が初めて薬物を使ったのは21歳の頃、今から約15年前くらいになります。その頃の僕は4年制の一般大学に通っていましたが、新たな友人もできずに、ずっと一人で行動していて、将来やりたいことも見つからない・・・そんな大学生活でした。次第に鬱になっていき、どうしようもない寂しさを抱えた僕の心の中にはぽっかりと穴が空いていました。そんな中、4年生の頃に当時流行っていた脱法ハーブに興味を抱いて、初めて使用しました。その時はすぐにバッドに入り、結局楽しめなかったのを覚えています。そんな中、インターネットで覚せい剤の体験談を見つけました。そこには覚せい剤のリアルな効能が書かれており、それを読んだ僕は「怖いけどやってみたい!」と思ったのですが、すぐに手を出すことはありませんでした。それでも鬱の症状は進んでいき「生きていたいけど、死ぬのは怖い」と、人生に絶望していく中、就職活動に失敗したことが僕にとって止めとなりました。そこで初めて覚せい剤に手を出します。最初に覚せい剤を使った日のことは今でも鮮明に覚えています。その時感じたのは、勿論薬物の快感は大きかったです。何よりも「楽しい!!」という感情。もうずっと笑うこともなく、生きる意味すら失っていた僕にとって、それは久しぶりに味わう幸せでした。

半年くらい薬物に没頭する中、やがてどうやっても上手く使えないようになり、一緒に暮らしていた両親にもバレてしまい、このままではダメだと思い直して立ち直ることを決意しました。それからは障害福祉の現場で働くことになります。人との関わりが増え、落

ち着きや自信を取り戻していきました。そして僕は自分の意志の力で薬物をやめることができると思うようになり、それも大きな自信となっていました。しかし仕事を続けていく中、人間関係が上手くいかないことが増えてきました。自分の中に不快な感情を溜め込み、誰にも相談しないまま、限界が来たら1週間だけ覚せい剤を使う。そしてまた社会に戻って覚せい剤を使わず数年頑張るの繰り返し。それでも僕は自分が依存症であることを認めませんでした。認めてしまったら怖かったのだろーと思ひます。

そんな生活が何年か続いた頃、同じ職場の女性とお付き合いし、結婚することになります。結婚生活は幸せて、最初の方に書いた「心の中の穴」は埋まったように感じ、薬物のことを考えなくなりました。でもその時の僕にとって恋愛とは、心の中の穴を薬物の代わりに埋めてくれるようなものでした。上手くいっていたのは結婚当初だけで、次第に相手の欠点を何とか変えようとしたりと、僕の中の自己中心性が溢れかえり、相手を大切に出来ず言い争いを繰り返す中、離婚を経験しました。

それからは転職をしたり、再び恋愛を求めたり、お金があれば幸せになれるのではと思ったりと、色々もがいてきましたが、自分のやり方ではどうしても空虚感を満たすことができず、ついに限界が来て2023年の2月頃から約半年間、仕事を辞めてどっぴりと薬物を使う生活が始まりました。もうその頃には薬物以外のことを考える気力はなく、薬の虜になり、僕は本当に壊れていました。再び薬物のコントロールが出来なくなつて、貯金もなくなり、嘘をついて両親からお金を引っ張ったりと、周りの人達まで巻き込んで、めちゃくちゃになっていきました。そんな生活の中、もう一度薬を自分の力で手放そうと決意したこともありました。しかし、どうし

でも薬物をやめることは僕にはできませんでした。  
そして薬の切れ目のある日の朝に、自分がしてきた破壊的な行動の  
末の現実に耐えられなくなり、ついに僕は底をつきました。本当に  
限界だった僕は、以前から少しずつ心を開いていた弟に「助け  
て！」と心の底から初めて助けを求めました。弟は、薬物を使っ  
ている僕を否定せずに何時間も話を聞いてくれました。そんな弟  
が「きっと兄貴に必要なのは同じ思いをした人達と関わることだ」  
と助言してくれたことがきっかけで、僕は生活保護を受けて施設と  
繋がりが、ようやくNAに出会いました。

あれから時間が過ぎ、NAに繋がって1年が経ちます。同じ思いを  
した仲間と過ごしていく内に、僕は自分を取り戻していきました。  
そしてNAのミーティングに参加して仲間の話を聞いたり自分のこ  
れまでの生き方を話して振り返っていくと、共感したり気付かせて  
もらえたり、学べたことが沢山ありました。仕事さえ上手くいけ  
ば。お金さえあれば。パートナーさえいれば・・・。その中のどこ  
にも僕の幸せがなく、あったと思ってもそれは手から零れ落ちてい  
き、結局僕のやり方では何をしても、最後には必ずドラッグに行  
き着いてしまっていたこと。これまでと同じ生き方では、自分も  
他者も大切にできないし、何より自分の感情や価値すら否定して、  
自分を傷つける生き方をしていたこと。

NAに出会う前の僕は、変えられない過去にしがみついたり、未来  
のことに強い焦りや不安を感じるばかりで、現在の自分と周りの  
人達を大切にすることができませんでした。その先には薬物があっ  
て、いつか使ってしまう自分がいると思うと本当に怖かったです。  
現在は、施設やNAに通って仲間と共に、今日という1日を大切に  
過ごしています。抱えきれなかった孤独感も仲間と出会えたこと

で、どんどん少なくなっていき、薬物を使わなくても生きていくことが楽しめるようになってきました。NAと仲間のおかげで、僕はもう一人ではなくなりました。本当に感謝しています。



## ようごほそく 用語補足

### ※アディクション、アディクト※

薬物やくぶつやアルコールをはじめ、ある事ことを特とくに好このんでする嗜癖しへきをアディクションいぞん(依存)と呼び、そういった嗜癖しへきを持もっている人ひとの事ことをアディクトと呼びます。

### ※キータグ※

NAに繋つながってから1日目、1ヶ月、2ヶ月、3ヶ月、6ヶ月、9ヶ月と薬物やくぶつを使つかわずに生活せいかつした期間きかん(クリーンタイム)の節目ふしめに貰もらえる記念きねんのキーホルダー。

### ※バースデー※

NAに繋つながってから薬物やくぶつを使つかわなくなった日ひを自分じぶんのもう一つの誕生日たんじょうび『バースデー』と言いい、その日ひを起き点てんにクリーンタイムを重かさねていく事ことでNAでの誕生日たんじょうとしを数かぞえます。

### ※神かみ、ハイヤーパワー※

薬物やくぶつを止やめていくプログラムの中なかで自分じぶん自身じしんを超こえた自分じぶんよりも偉大いだいだと認めみとられる『力ちから』。自分じぶんの意志いしや努力どりょくだけでは薬物依存やくぶついぞんを克服こくふくできなかつたからこそ、自分じぶんを超こえた大おおきな力ちからに委ゆたねていきます。特定とくていの概念がいねんどう等しゅうきょうてきはなく、宗教しゅうきょう的なものとは異ことなります。

## ★ NAのミーティングとは？ ★

薬物依存からの回復を分かち合うミーティングは「言っぱなし、聞きっぱなし」という形式で行われます。誰かが話している時は口を挟む事なく聞く事に徹します。また、自分が話している時は話が終わるまで誰かが口を開く事はありません。

ミーティングは決まった時間に決まった場所で行われており、参加するために予約や手続きは必要ありません。

## ★ プライバシーは？ ★

私たちが特に大切にしている事はアノニシティと呼んでいる匿名性です。

ミーティングに参加する際に住所や職業を明らかにする必要がないだけでなく、名前についてもアノニマスネーム(ニックネーム)で呼び合っています。

また、ミーティング場で見た事、聞いた事を外部に話さない事も大切なルールとしています。

ドラッグに問題もんだいはありますか？

合法ごうほう・非合法ひごうほう・処方薬しょほうやくなど、種類しゅるいは問いません。

ナルコティクス アノニマスに連絡れんらくを。

初めてはじミーティングに参加さんかされる際は

フォンラインから突発とつぱつてき的な会場かいじょう休止きゅうしがないかを

確認かくにんしてからお越こしいただくようお願いねが致します。

●フォンライン（会場かいじょう休止きゅうし情報じょうほう案内）●

TEL： 080-5703-4121

（対応時間たいおうじかん/9：00～21：00）

Mail： [na.kansai.info@gmail.com](mailto:na.kansai.info@gmail.com)

●関西かんさいエリア ミーティング会場かいじょう案内●

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



★NA Japan リージョン HP★

<https://najapan.org/>



★NA <sup>かんさい</sup>関西エリア★

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



●<sup>ゆうそうぶつ</sup>郵送物・<sup>てがみ</sup>お手紙の<sup>そうふさき</sup>送付先●

〒540-0004 <sup>おおさかふおおさかしちゅうおうくたまつくり</sup>大阪府大阪市中央区玉造1-4-14

NA <sup>かんさい</sup>関西エリア <sup>あて</sup>宛

●PI コミテ ィ <sup>かんけいかくしょ</sup>(関係各所への<sup>こうほうたんどう</sup>広報担当) への<sup>と</sup>お問<sup>あ</sup>い合<sup>わ</sup>わせ●

Mail : kansai.area.pi@gmail.com