

NA関西エリアニューズレター No.7



NARCOTICS ANONYMOUS



〒532-8693

大阪中央郵便局私書箱409号

NA関西エリア

Tel 080-5703-4121

2004.6.1



THE NA MESSAGE

リラプス

私は 15 歳の時にダイニットから拒食と過食嘔吐、17 歳の時にお酒が始まり、覚せい剤を使い始めたのは、高校を卒業した 20 歳の頃だった。それ以前も処方箋やお酒、大麻の乱用はあったが、覚せい剤を使い始めてからの 1 年間が私の底つきだった。

15 歳までの私は、世間で言う優等生タイプだったと思う。家庭の中に暴力があり、いつもビクビクしている事を周りの人には悟られたくなかった。内でも外でも完璧な自分を演じていたかった。そして食べ物へ依存する事で、そんな生き辛さをごまかしていた。

高校の頃は、食べて吐くためのお金を稼ぐ事と飲む事と痩せる事で頭がいっぱいだった。過食代と飲み代を稼ぐ為に学校へは行かず朝から晩まで働いていた。そんな生活だったがなんとか 4 年かかって高校を卒業した。それから、何をしたいのか解らなかった私は、痩せたい為だけに知り合いから覚せい剤を買った。初めて覚せい剤を使用した時は興奮して入れ過ぎてしまい血を吐いてしまった。しかし、1 週間もたたないうちにそんな苦しさは忘れてしまい、量を加減しながら使い始めた。



17 歳の頃から自助グループの事は知っていた。過食嘔吐や薬をやめたいとは思っても、ミーティングだけは嫌だった。めんどくさかったし、何よりも回復に時間がかかるのが気に入らなかった。母に何度も「ミーティングに行って！」と言われても、「私は忙しい。学校、バイト、彼氏、夜の過食嘔吐。ミーティングに行っている暇なんてない！」とよく怒っていた。

20 歳の時「ミーティングに行く気がないなら、もう出て行っ

て」と言われ、1人暮らしをすることになった。独りになってから、どんどん酷くなった。最後はカーテンを閉め切ったごみ溜めのような部屋の中で、ただひらすら食べて吐き、覚醒剤を吸っていた。涙がとまらなかった。「こんなはずじゃなかった。もう生きていくのは嫌だ。いっそ死んだ方がましだ。」そんな気になって、初めて仲間に「食べ吐きも薬も止まらない、助けて!」と電話した。それから薬物のミーティングに通い始めて薬が止まった。

薬が止まってもお酒や過食嘔吐が止まらなかった私は、仲間に勧められアルコールの施設に通うようになった、施設に通ってから1年半は、シラフの底つきだったような気がする。朝から晩までミーティングだけ、やっつけられないけど、やるしかなかった。今我慢すれば輝かしい未来が待っているような気がしていた。仲間よりも回復してやるんだ! スポンサーに可愛いがられたい! って、プログラムも一生懸命頑張った。優等生的回復を目指していた。(笑)

ステップ4. 5が終わって施設を円満終了して仕事も1年位で正社員なれた。社会的な成長だけを目指して回復したと錯覚していた。仕事を始めてからは残業、残業で、ミーティングに行くのが無駄な事のように思えてきた。



酒の席にも出る機会が増えてきたし、仲間以外の人との関わりも増えてきた。ずっと背伸びして頑張っていたから、飲酒欲求も強くなっていった。そして飲んだ。一杯飲んでからは、もうクリーンもミーティングもどうでもよくなった。ミーティングに行っているよりは、酒を飲んで酔っ払っている

方が楽だった。薬さえ使わなければ私は大丈夫! と思って晩酌を2年続けていた。その間に仕事をやめ専門学校に通った。精神的にはどんどん苦しくなっていった。そして去年クスリを使いそう

になった、一回位なら大丈夫かもしれないって妄想が出た。もうミーティングに行かないとヤバイ、ここで使ったら、学校も卒業できなくなるかも、もう仲間に戻れなくなるかも知れない・・・

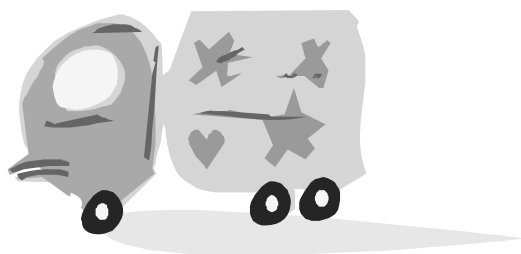
でもプライドの高い私は地元のミーティングで酒を飲んでいる話が出来なかった。リラプスを認めたくなかった。

そんな時たまたま春休みで大阪の実家に帰ったついでに、仲間に誘われてミーティングに出た。酒をやめる気はなかったけど以前の私を知らない仲間の前だったので、酒の話、ありのままの話が正直にできた。ミーティングに出始めて、やっと地に足が着いたような気分だった。

1ヶ月は飲みながらミーティングに出ていた。それでも、仲間は受け入れてくれた。その1ヶ月があったおかげで、東京に戻ってからスポンサーに会いに行きワンデーをもらう事ができた。

今年1年はミーティングと学校を両立する事で必死だったような気がする、2年ミーティングから離れていた分を取り戻そうと焦ったり、私より後につながった仲間のバースデイで悔しい思いをしたり、理屈では解っているプログラムなのに、ドライドラック状態で行動が伴わず、感情が乱れる事ばかりしていたし、いろいろあった。1ヶ月、3ヶ月、6ヶ月のキータックを貰うたびに、恥ずかしかった。スリップしたって事を認めなくちゃならないから（笑）

なんとか専門学校を卒業して、実家のある大阪に引っ越してきた。もうすぐ1年のバースデイを迎えるけど、仲間に頼みづらかった。大阪の仲間の中で1年やってきた訳じゃないし、



バースデイを断られたらどうしようとか、頼むまでに悩んだ。いっそやらなくてもいいかな…つて思ったけど、やっぱり1年はや

っておきたかったから、ダメ元で頼んでみた。大阪でいつまでも、お客さん気分にいるのも嫌なので、グループにもいれてもらう事にした。

今回体験談を書く機会を与えられて、改めて私の病気は深いなあ〜と思った。つながってから、症状は止まっても、生き辛さはほとんど変わっていなかったみたいだ（笑）たった1杯の酒で2年も苦しまなくてはいけなかった事もいい経験だったと思う。

重症の私は、この先はどうなるか解らないけど、今日一日の自分だけなら信じてあげたいなあって思っています♪

アサ

ユウの物語

僕の両親は熱心な教育パパ、ママで、子供の頃から進学塾に通わされたりしていた。自分自身もほめられると嬉しかったし、「本当はどうしたいのか」と考えることなく勉強する振りをして期待に応えていました。中二で編入試験に合格し、中高一貫の私立の進学校に入学した。そこでいじめにあい、勉強もついていけなくなり、友達も出来なかった。疎外と孤独で地獄の5年間だった。

その後も勉強を強要する両親を疎ましく思いながら嫌とも言えず、一浪したあげくに、二流の私大に行った。そこでもすぐに勉強にもついて行けなくなり、友達と疎遠になっていった。その頃、咳止めシロップや、睡眠薬、安定剤を覚えた。「自分の人生は何なんだろう。ただ両親にやりたくもない勉強を強要され、出来ないと怒られ、せめられるだけなのか」全てが嫌になり、自殺未遂をし、家出した。



知らない町の新聞の販売所に住み込みで働いた。その頃から咳止めシロップ一本は必ず飲むようになっていた。半年で家に連れも出され、新聞配達バイトをしながら、薬の量はどんどん増えていった。サラ金に手を出して返せなくなっていた。親は必死になって僕に薬を止めさせようと、有名なクリニックに連れて行ったりした。その頃NAにも母親に連れられて、始めて行った。そして両親に入院費をだしてもらい、はじめての精神病院への入院。病院へ向かうバスの中母親は泣きながら言った「一生懸命育てたのに、何にもならなかったところか、マイナスだったなんて…」お互い生き方を間違え、全てを失い薬物依存という病気だけが残った。その入院でもすぐに薬をやってしまいました元のもくあみ。その後生活保護を希望し、一人暮らしを始めるが、病気は悪化する一方、薬はまったく止まらなかった。薬を使ってはお金がなくなり精神病院に入院、その繰り返し。リタリンを覚え、夜中におかしくなって自分で救急車を呼んだりした。お金が無く、ブロンを万引きして店員に見つかったり、街中で暴れて、派出所に突き出されたりした。処方箋を仲間内で貸し借りしてもめたり…。薬を手に入れるためなら何でもした。部屋はメチャクチャ、電気は止められ真っ暗。食べ物も無く飢えてどん底だった。何とか薬を止めたかったけど、自分の力ではどうにもならなかった。そんな時でもNAの仲間は受け入れてくれた。薬を使って、効き目でミーティングに出て、仲間を巻き込み、迷惑ばかりかけていた自分なのに。母親もこんな自分を見放すことなく何度も精神病院に見舞いに来てくれた。そして何度もスリップを繰り返し、9回入退院し、やっと自分をクリーンが1年ちょっと続くようになった。それでも明日の事はわからない。ただNAのミーティングに出続け、仲間に出会い続け、自分なりのプログラムをやって、今日一日薬を使わずにいることしか出来ない。自分が変化し、生きやすくなって行く事を夢見ている。これからもNAの仲間と共に！ありがとう！



できるやろか…。できるのかな…。できるかも…。

つながってから 1 年、早かったか長かったかはどちらとも言える。というよりも、このような活動に巡り逢うとは想像もしなかったというのが本音だ。

俺の場合はつながる前は強制施設に身を置いて生活をしていた。その生活もこれまで何度か強いられていたため、今回の社会生活こそは大事に、そして再度暗い世界に舞い戻ってしまうことのないようにしようと、必死で身を転じてしまった原因やそれまでの経緯を考え、もう二度と過ちを起こさないことを第一の目標にしていた。施設からこの社会に出てきた日からのことを話してみよう。

では、何故ここへとつながったのか、それはめでたく強制施設の門をくぐり出て我が家に着いてからのことである。寄り道もせず家に向かったのに、その日の夕方に予期もしないことが俺の身に襲いかかったのである。普通に時間を過ごしていたのに、幻聴・妄想が始まってしまったのである。フラッシュバック！どうしてだろうか……。それらは再使用しなくても、環境の変化やストレスが蓄まることでも引き起こしてしまうということも過去に教わったことがあった。その類であったのだろう……。俺は 2-3 日苦しんだ、以前入院したことのある病院にも行って相談もした。再度入院をしようとも考えたが、入院の辛さも知っていたのでまた閉鎖の生活で月日を過ごして人生のスタートを遅らせるのも考えものだった。それよりもこの幻聴・妄想をなんとかしたいと思っていたのでその後外来で通院をすることを主治医から勧められたこともあり、ひとまず帰宅して処方された薬を服用して様子を見ることにした。しかし、現状は変わらなかった。すると、家族の者が施設に相談してみてもどうかと言って来たので、今の状況から解放されそうなら、そこがどんなところであっても我慢しようと思った。数年前にその施設があることは知っていたが、その当時は隔離されて色んな規則があるのかと思いこんでいた。でも、今の状況ならこれしかないだろうと思ったので、



次の日にその施設へ兄の付き添いで見学に行ってみた。実際目にしたものは想像していたものとは違っていた。すごく親切な人ばかりであった。でも、まだ恐怖からは解放されてはいなかった、冷や汗をかいていた俺の手を握った人は「ずいぶん汗かいているね、緊張しているの?」と言って来た。確かに人見知りする俺は緊張していたが、それよりも誰かに追われているような

気がしていて殺される恐怖におびえていた兄が俺を置いて帰ろうとしていたが、一緒にいたいと言葉に出来なかった。気を使ってくれた施設の人は「今日は家族の者という方が、気が休まる?一緒に帰る?」と言葉を掛けてくれたのを安心して、その日は一度のミーティングを終えて帰ることにした。帰路に着く車中で、この出会いがその後の生活に変化を与えてくれるような気がして、若干安堵感が心に現れた。そして、家に着いてしばらくしてTVに目をやると地方の施設のことが報道されていた。今日の今日で目にした偶然は俺にその生活を勧めているのだと感じて、明日も行ってみようという気持ちにさせてくれた。そして、その施設からこのNAの存在を知った。今思えばそこでも緊張していたが、緊張だけではなく恐怖感で拳動不振な行動をしていたようだ。最近仲間から「変わったなあ」とよく言ほどだわれる。それはどのような効果が現れたかと考えると、まずは自分の殻に閉じこもらないこと、冷静、謙虚さ、明るさ、目標を持つようになった。これら挙げた以外にも細かいことでは沢山養うものがあった。最初は「そんな年単位のクリーンなんて、とても真似できないよ。」先行く仲間の存在が雲の上の人のように感じていた。でも、クリーンを一日ずつ積み重ねて行くごとに、「できないよ・・・。」から「できるやるか・・・。」「できるのかな・・・。」「でき



るかも・・・。」次第に考えが変わって行き、今では「できるんだよ！」と希望が芽生えて来た。つながって間がない時や数か月がたった時にも欲求が湧いたりしたこともあるけど、クリーンを大切にしたいと思えば自分ひとりで物事を考え行動するのは危険だとわかり始めた。欲求を吹き飛ばそうと思えばミーティングで吐くことを試みた。欲求と同時にイライラも生じていたので、それを晴らす場所としてミーティングに足を運ぼうと活用したこともあった。また、欲求が強い時には、使ったつもりで時間を過ごそうと考えてみた。使っていたらこんな苦しみよりも、もっと激しい苦しみが待っているんだ、「そんなの嫌だろ！回復したいと望んでいるんだろ！」そう思うと恐くて使えなかった。そして、薬物依存症という自分を常に忘れなかった。いつ襲って来るかわからない欲求・誘惑に立ち向かうには、気を緩めることは出来なかった。今でもそうだ、幸いにクリーン 10 か月が過ぎた頃に職場が与えられて、仕事が終わればその足でミーティングに出席している。自分は薬物依存症だからだ・・・。

今、必要としているのは、仕事以上にミーティングと仲間だと考えているからだ。まだ、病院に月に一度通って処方も飲んでいる身だけど、それも必要で、回復して行くのに活用せねばならない方法のひとつだと考えているのだ。自立するまでには時間はかかるだろうけど、にわか仕込みの理性よりも、じっくりかけて身を修正する方が固い意志が備わるだろうと、これからの自分に期待している。誰のためにでもない、『自分のために・・・。』



りゅうじ

JUST FOR TODAY

生きる

19歳の時、働いていた店で、それは取引されていた。店の奥にある柱の影で何かがやり取りされていたのを思い出す。あの頃は若かったし、女だし、ちょっとおどけてみせるだけで、いとも簡単に薬が手に入った。「しょうがないなあ」なんて言いながら。

私は、その店で歌を歌うようになった。うれしかったし歌った。悲しかったし歌った。いつもそこには薬があった。幸せだった。

でもそれは長く続かなかった。私には、もっともっと薬が必要だった。そして私は、店で知り合ったある男性から薬を手に入れることを覚えた。この先、薬に困ることはなさそうだった。薬がいつも近くにあるのは魅力的だったし、本当は寂しかった。そばに誰かがいても寂しかった。薬を使いながらの結婚は、半年しか続かなかった。セックスと暴力、その2つしかなかった。

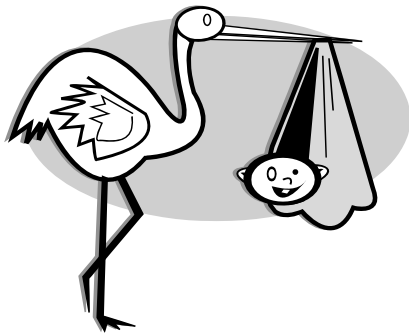


依存症と診断されたのは、最初の結婚から2ヶ月がたった頃だったと思う。母親は仏様になり、父親は私を犯しにやって来た。妹は裸になり、「一緒にベッドに入ろう」と言った。扉も窓も締め切られた薄暗い家の中で、私は3日間叫び、暴れた。

入院中も数々の問題を起こした。4ヶ月の入院は、全て閉鎖病棟での生活となった。退院してからも、処方箋の副作用に苦しんだ。いつの間にか薬なしでは生きられない自分になっていた。そして、週一回の通院中に、私はある男性に出会った。半年ほど付き合ううち、私は妊娠していた。元々反対されてはいたが、さすがに妊娠となると、それまで両親と私の間に入っていてくれた妹までが、「あんたの子供なんか抱かへん」そう言って泣き崩れた。「生みたい」という気持ちより、「殺したくない」という思

いが強かったように思う。

私は、住み慣れた家を出て、彼のワンルームへ転がり込んだ。半年後には籍を入れていた。彼は仕事を始め、私たちは時々NAにも顔を出した。幸せだったと思う。ただ私は、依存所の本当の恐ろしさを知らなかった。妊娠6ヶ月のとき、私はある女の子と口論になり、彼女はリストカットにより自殺を凶った。幸い未遂に終わったがリラプスの危険性があると判断され、私は一ヶ月の入院を余儀なくされた。新しい生命を体内に宿している中での事故だっただけに、心身両方を考慮しての入院だったのかもしれない。幸いその入院により、私は自分を取り戻し、そして無事出産を迎えることが出来た。



夫が、リラプスしたのは、私が長男を出産し、そして、息子を持って家に戻ったその日のことだった。「出かけてくる」そう言ったまま、彼は帰ってこなかった。それからいろんな事があった。私は子供を連れて家を出た。長男は生後6ヶ月になろうとしていた。

そして私は、新しい住まいから施設に通所するようになった。通所半年を過ぎた頃、仲間に出会いたい、もう一度NAに行きたい、そんな思いが私の中に湧き上がってきた。

子供を連れて夫の元を離れる直前、ある仲間が私に言った「ナオミ、逃げてもいいんやで」その時の私には、自分がいったい何から逃げてもいいと言われたのが、わからなかった。しかし、まるでその言葉に背中を押されるように、私は家を出て、新しい生活に飛び込むことが出来た。

思えば、私は長い間、人としての、強さや、優しさや、そして愛することを知らずに来てしまっていたのかもしれない。いや、知ろうとしていなかったのかもしれない。遠い昔、私は友を亡く

した。事故だった。もう10年も前のことになる。だけど、あの日の私の中の何かが消えた。音もなく何の前触れも無く。そしていつからか、生きることをそのものを投げ出して生きていた。だけ



ど、今、こう思う。人は決して一人では生きられない。そしてこの世で最も恐ろしいもの、それは、いつか訪れるであろう死、そのものではなく、孤独とかなしみを心に秘めながら生きてゆかなければならなかった自分自身だったのかもしれないと。

私の傍らで、眠るやっと1歳6ヶ月になった子供の寝顔を見つめながら、私はそんなことを考えていた。

ナオミ

希望のメッセージ

「NAは一つだけ約束します。それは薬物依存症からの解放です…。」。どのような薬物依存症者でも今日からすぐ回復のためのスピリチュアルなプログラムを利用することが出来ます。もはや絶望して苦しみ、命を落とす必要はなくなったのです。

NAに来た後も、私たちに問題がまったくなくなったというわけではありませんが、その問題とどう取り組めばいいのか、わかるようになりました。目に見えて、私たちの生き方は良い方向に変わっていきました。そして変えられなかったものについては、ありのまま受け入れるようになりました。薬物依存という事実を全面的に受け入れたことで、私たちは、ナルコティクス アノニマスにおいて真の自由を見出したのです。

許可なく複写、転載を禁じます。

〒532-8693

大阪中央郵便局私書箱409号

NA 関西エリア

T e l 080-5703-4121

2008. 02. 26