



Narcotics Anonymous

ナルコティクス アノニマス

NA関西エリアニューズレター No. 10

ステップ1

私たちはアディクション（薬物依存症）に対して無力であり、
生きることがどうにもならなくなったことを認めた。

THE NA MESSAGE

≡
≡
≡

ナルコティクスアノニマスの薬物依存症からの回復プログラム

ステップ1: 認めること

はじめに

ナルコティクスアノニマスは薬物依存症からの回復を簡単な12のステップの実践により可能にします。

私たちは、ステップを最初から順番どおりに踏み、それを日常生活

のなかで実践することを学んでいく。

わたしたちにとっての解決はステップにある。

ステップは救命道具だ。
生死を分けるこのアディクションという病気からわたしたちを守っ
てくれるのがステップであり、しかも、ステップは回復を可能にせ
いてくれる原理なのだ。

「ナルコティクスアノニマス（ベーシックテキスト）」より

この12のステップの実践により私たちは、現在クリーンなアディクトとして社会復帰を果たしつつあります。

それは、このニュースレターで語られる私たちを見ていただくことや、あるいは、生の私たちと出会っていただくことによってよりいっそう確信していただけだと思います。

私たちは一人一人がこのプログラムの有効性の生ける証明です。

そして、わたしたちに起こった奇跡をいまだ苦しむアディクト（薬物依存症者）に伝えること、それが私たちの活動のすべてであり、また、私たち一人一人の回復のステップでもあります。

1.ステップ1 回復の一番重要な鍵

≡

今回はNAの回復プログラムのうち、最も重要な「ステップ1」について、仲間の体験をとおしてお伝えします。

私たちが今現在取り組んでいる「薬物依存症からの回復のための12のステップ」は、わたしたち薬物依存症者がクリーン(薬物を使わない状態)で社会の有用な一員として生きていくことを可能にしてくれました。

それも、長期的、あるいは恒久的に。

この12のステップから今回は、もっとも最初のステップ「ステップ1」についてお伝えします。

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。

これが、「ステップ1」の本文です。

そして、このステップを体験すること(あるいは取り組むこと)が、私たちがクリーンで生きていくスタートラインになります。

まず、現在使用中の状態ならば、その薬物を断ちましょう。

ナルコティクスアノニマスで何よりも優先すべきことはクリーンな状態にいることだ。

薬物を使いながら生きることはできない。

「ナルコティクスアノニマス(ベーシックテキスト)」より

≡

さしあたってドラッグを使うことを止めてみたら、それが驚くほど困難なことに気がついたんだ。

5分後には、もう家族が(僕の目の前で、何日も前に)処分して何処にもないはずのドラッグを求めて、部屋中と家の倉庫を引っ掻き回してた。

その瞬間の僕は、さっき決心した僕とはまるで別人だ。

まるで、自分が二人いるみたいだった。

幸運にも、ドラッグは見つからなかった。

へトへトになった僕は、ようやくドラッグを探すことをあきらめたんだ。

「ああ、そうそう、ドラッグはもうやらないって決めたっけ。」
そうして、しばらくすると再びドラッグを一心不乱に探しはじめて自分の気がつくんだ。

「あれ？何やってんだ、俺？」

けれども、それ以上のことはしなかった。

買いに行ったり、その金を工面したり、持ってそうな奴に連絡を取ったり、家の薬箱を引っ掻き回したりとか。

それをしたらお終いだと、かろうじて残っている正気さが僕にささやいていた。

仲間の体験談やNAのパンフレットが役に立った。

読みながら自分に言い聞かせるんだ。

「ドラッグを使うことはいつでもできる。けれども、これを越えたら俺はドラッグから解放されるんだ。」

何度か失敗(再使用)もした。

その度に再チャレンジをした。

そうこうしているうちに、奇跡が起こった。

気がつくど、"ドラッグを使うことを忘れて"いる自分がいたんだ。

寝ても覚めても「ドラッグ漬け」の僕が、だよ。

匿名のアディクト

ずっとは無理でも、8時間あるいは12時間ならば、わたしたちにも可能です。

あるいは、禁断症状の苦しさに根をあげたくなるかもしれません。

けれども、わたしたちが現在使っている薬物を断ちクリアな思考を取り戻さない限り、この新しい生き方もまた効果を成さないのです。

妄想や薬物が使いたいという強迫観念があまりにもひどくなったら、5分間使わないようにする。

分単位から時間単位に、時間単位から日に延び、わたしたちは古い習慣を捨て去り、心の平和を得るでしょう。

そして、ここが「新しい生き方」のはじまりなのです。

こうして、わたしたちがクリアな頭になったなら、さっそくこの新しい生き方を進めていきましょう。

わたしたちが、まだクリーンでいられるうちに。

無力を認め、生きていくことがどうにもならなくなったことを認めるとき、私たちは回復へと続く扉を自分から開ける。

「ナルコティクスアノニマス（ベーシックテキスト）」より

わたしたちが新しい生き方を試み、クリーンでい続けようとするならば、わたしたちにはこれから認めなければいけないことがいくつかあります。最初に言うておきますが、この単純ないくつかの事実を認めないということは再び使いはじめる火種を自分の中に抱えてるようなものです。

無力とは自分の意志に反して薬物を使うことだ。

どれほどの意志の力をもってしても、どれほどの真剣さをもってしても、使うのがやめられなくなっていることを私たちは「もうほかに選択肢がまったくない」という言い方をしている。

けれども私たちにも選択肢が与えられる。

それにはまず、使うことの正当化をやめなければならない。

「ナルコティクスアノニマス（ベーシックテキスト）」より

ここでわたしたちがここで認めるいくつかの事実、この回復プログラムの重要な土台です。

ここが出来ているかどうか、その後のわたしたちの回復に大きく影響することを忘れないでください。

そして、この事実を認めていくという過程がステップ1なのです。

はっきりと言っておきますが、「**ステップ1は唯一、完璧を求められるステップ**」なのです。

それでは、いよいよ取りかかりましょう。

2.わたしたちが認めること

≡

さっきの章でいったとおり、このステップはわたしたちがいくつかの事実を認めることによって完成します。

それは、簡単なわたしたちアディクト(依存症者)にとっての真実です。これから、わたしたちが認めようとしていることは次のとおりです。

- ・わたしたちは、アディクト(依存症者)であること。
- ・わたしたちは、(アルコールを含む)いかなる薬物も自分ではコントロールできないということ。
- ・この病気にかかったのは私たちの責任ではないが、回復については責任があるということ。
- ・薬物なしでは、わたしたちはもはや自分をコントロールして生きることが出来ない、ということ。

最初の2つは案外、認めやすいものです。

けれども、後の二つは、認めがたいと思います。

なぜなら、わたしたちは薬物使用さえ止まれば、自分の問題は解決したと思いがちだからです。

さらに、「回復をする責任がある＝回復しなければならない」とは、わたしたちは認めたがらないからです。

ここで、忘れてないでください。

「この事実のどれか一つでも認めないなら、わたしたちのクリーンは常に危険にさらされ続ける。」ということを。

それでは、一つずつ説明していきましょう。

「自分がアディクトだと認められるか？」

このことを認めるためには、まずアディクションとはどのような病なのかを私たち自身が知る必要があります。

その病気の本質を知らずに、私たちはこれが私たちの「手に負えない病」だと認めることはできないからです。

場合によっては、回復の必要すら感じないかもしれません。

そのすると、ある事実を認めることができるようになります。

それは、「わたしたちはアディクションに対して無力である。」という事実です。

アディクションとは体も精神もスピリチュアルな面も病気にかかっているため、私たちのあらゆる部分が蝕まれるのだ。

中略

身体面が病気だという意味は、薬物の使い方が強迫的で、使い始めたら最後、途中ではやめられなくなることだ。

精神面が病気とは、生活をぶち壊しにしてもなお、使いたいという妄想に取りつかれ、抑えられないほどの欲求に襲われることであり、スピリチュアルな面というのは、何から何まで自己中心的になるという意味だ。

「ナルコティクスアノニマス（ベーシックテキスト）」より

17才で高校を中退した後、友達と一緒にドラッグを使うようになりました。

ドラッグだと聞けば、どんな薬物でも使ってきました。

ドラッグで酔っているときに、手首を切ったこともありました。

その傷跡は消えることもなく、今もわたしの手首に残っています。

そうしてドラッグを使い続けるうちに、大切なはずだった友達よりも薬物の方が大切になりました。

気がつくとなわたしには、薬物を選ぶことしか出来なくなっていたのです。

滋賀トータルリコールグループ イブ

わたしがドラッグを使い始めたのは阪神大震災の翌年からでした。

はじめは興味本位で使いました。

たまに遊びで使っていたのが、嫌なことや悲しいことがあると気分転換で使うようになっていました。

やがて、毎日の食事がわりに使うようになり、いつのまにかドラッグを体に入れてないと生きていけなくなっていました。

気がつくと、初めて使った日から4年程のが経過していました。

4年たったわたしは、身体も精神状態もボロボロで、自分の財産だった友人たちもなくし、借金まみれでした。

それでも、ドラッグを止めたくはありませんでした。

ドラッグさえあれば、それで充分でした。

ついには家族にも薬物使用が知られ、わたしは精神病院に強制入院することになりました。

大阪ナルティグループ ユキ

現実を見ればやめられないことが分かりきっているのに、いつだってやめられると私たちは思い込んでいた。

否認、代用、理由付け、正当化、人に対する不信任感、罪悪感、恥さらしという思い、無責任、墮落、孤立、コントロール喪失などはすべて、この病気の結果生じたものだった。

この病気は進行性で、治癒がかなわず、致命的なものだ。

私たちは道徳的に欠陥があったわけではなく、病気にかかっていたのだと分かり、どれほど救われたことだろう。

「ナルコティクスアノニマス（ベースックテキスト）」より

自分の意志だけでやめてみようとかんばってはみたが、それは一時的な解決でしかなかった。

意志の力だけでは長続きがしないのだ。そこで実に多くの療法を試してみた。

精神科医、病院、回復施設、恋人、新しい町、新しい仕事.....。

何を試してもことごとく失敗した。

そこでやっと気づいた。

お話にならない、ばかげた問題を正当化し、薬物で自分の人生をめちゃくちゃにしていたにもかかわらず、それを理由づけしていたの

だということを。

「ナルコティクスアノニマス（ベーシックテキスト）」より

これらのわたしたちの経験に共感できるのなら、自分がアディクトであると認めることはそんなに難しくは無いでしょう。

そして、ある疑問が頭に浮かんでくるのではないのでしょうか？

その疑問は、わたしたちは自身にこう問いかけるでしょう。

どんな薬物であれ、精神状態や気分を変える化学物質をコントロールできる力が私にあるだろうか？

「ナルコティクスアノニマス（ベーシックテキスト）」より

わたしたちの多くは、この疑問に対してこう答えることになりました。

アディクトであれば、コントロールが効かないことはすぐにわかるだろう。

結果がどうあれ、たとえ短期間でも、私たちはコントロールして使うことが出来ないのだ。

「ナルコティクスアノニマス（ベーシックテキスト）」より

わたしたちにとって、薬物に対して無力とはこのような状態を指すのです。

ひょっとすると、特定の薬物なら（違法の薬物で無ければ、アルコールならなど）、あるいはある条件の下なら（金銭的なコントロールや、薬物の乱用に至らない、他の趣味、仕事、恋人など）コントロール可能だとわたしたちは考えるかもしれません。

このように考えているのなら、一度立ち止まって、このことを思い出してください。

「わたしたちの病気は私たち自身をも欺き、再び使い始めるための巧妙な罠を仕掛ける。その一つが、（コントロールは出来るという）正当化だ。」

疑ってかかっていると、このプログラムが提供してくれるはずの恩恵を手からこぼすことになる。

疑いの気持ちをすべて振り捨て、降伏して何もかもゆだねてみる。
そうやって初めて、アディクションという病気からの回復の手助けが届くのだ。

中略

このプログラムの基礎は、アディクションに対してどんな力も私たちにはないことを、自分から認めることだ。

この事実を受け入れることができたとき、ステップ1の最初の部分を達成できたことになる。

「ナルコティクスアノニマス（ベーシックテキスト）」より

かつてNAを離れていったわたしが再びNAに来るようになってしばらくたった頃、わたしは自分が普段使っていないドラッグを再使用しました。

NAでいうリラプス(再発)です。

ドラッグに酔ってわたしが電車に乗ると、そこにいる人たちがみんな刑事に見えました。

子供でさえも、刑事に見えたのです。

わたしは焦り、あわてて家路を急ぎました。

そして、このリラプスが、わたしにとって最大の転機となりました。

普段使っていないドラッグでもこんなになってしまうなら、再び普段使っているドラッグを使用するようになったらわたしはもっと狂ってしまうに違いない…。

薬物そのものに対しての強い敗北感を感じました。

「俺は二度と薬物をうまく使えない体になってしまったんだ!!もう、二度と薬物をコントロールして使うことなんてできやしない…。」

わたしは、心の中でこうつぶやきました。

これが、初めてアディクション(薬物依存症)に対して無力を感じた瞬間でした。

そこには薬物をもう使えない悲しみ、寂しさがあり、同時に『これからは薬物を使わないで生きていこう…。』という希望の光が心の奥底では輝いていました。

これが、わたしのアディクションに対する完全な敗北です。

そして、これからわたしは薬物中心の古い生き方を捨て去り、仲間と共に薬物を使わない新しい人生を生きたい。

そう感じています。

NAの仲間が「再使用すると、最後に使っていた頃よりもっと酷い状態になるよ。」と教えてくれたことをわたしは信じていなかった。

だが、再使用した時、わたしは仲間の言っていた通りになった。

本当に酷い気分だった。

もちろん、最後に使っていた頃よりも。

「もうダメだ…うまく使えない…苦しい…」

禁断症状の苦しみの中でNAミーティングに行った。

その時の私の精神状態は、とてもステップに取り組むどころじゃなかった。

ただ、NAに行けばはドラッグを止めている人がいる。

ドラッグを使っている友達のところよりも、ドラッグを止めている人に会いたい。

そんな気持ちで、NAミーティングへと足を運んだのだと思う。

そして、私はその後もミーティングに通うようになった。

「私と同じような人たちがNAでドラッグを止めているのなら、もしかしたらNAに行けば私もドラッグを止められるかもしれない。」

かすかな希望が、わたしを何度もミーティングに通わせた。

自分がアディクトであり、アディクションに対して無力であると心の底から認めたとき、わたしたちはこのステップの半分を達成したことになります。

この効果は、はっきりとしています。

「たとえ薬物使用の欲求（渴望）が起こったとしても、わたしたちは使わない選択を取る自由を手にする。」

これが、その効果です。

ただし、ここまではこのステップの半分に過ぎないことを忘れてはいけません。

ここで立ち止まったために、再び再発した仲間をわたしたちはたくさん見してきました。

なぜなら、薬物のコントロールが効かないことだけがこの病気の本質ではな

いからです。

思い出してください、「この病気のスピリチュアルな面というのは、何から何まで自己中心的になるという意味だ。」ということ。

これは言いかえるところということです。

「わたしたちは、自分のコントロールもできない。」

この12のステップの2番目以降はこの「コントロールできない自分」を変えていく過程なのです。

わたしたちは、かつて薬物使用がおさまれば問題は解決したと思っていました。

それは、このプログラムに取り組んでも同じだったといえます。

わたしたちは薬物を止めたいとは思っても、自分を変えなければならないと心の底から思ったのでしょうか？

この置き去りにした「この病気のスピリチュアルな面」が、再びわたしたちに薬物を使わせることになったのではないのでしょうか？

こんな危険を避けるためにも、わたしたちはこのステップの残り半分に取り組みます。

*薬物が止まると、漠然とした不安が僕に襲いかかってきました。
そんな時、ひょんなことから僕の目の前に再びドラッグが出てきました。
あれだけ止めたいと思っていたはずなのに、当たり前のように使いました。
再び使ったドラッグには、以前のような効果はありませんでした。
自己嫌悪と罪悪感でいっぱいになり、不安や恐怖は増しました。
そして、自分の無力さを思い知りました。
これが、僕のステップ1のはじまりでした。*

RAグループ ヒサシ

入院していた精神病院を1ヶ月で逃げ出しわたしの薬物使用は、その後何度かドラッグを再使用と、家族と恋人を徹底的に自分の病気に巻き込むことで止まっていきました。

今(2007年)から3年前、わたしはNAにやってきました。

わたしの薬物使用は止まっていますが、わたしは生きていくことがどうに

もなくなっていました。

大阪ナルティグループ ユキ

「回復する責任と、自分の人生のコントロールが出来ないこと」

アディクションのいう病気の本質を知り、そこから回復したいと願うなら、このステップを完全なものにしなければなりません。

そのために、私たちはさらに2つの事実を認めることが必要でしょう。まず、以下の一文に書いてあることを認める必要があります。

この病気にかかったのは私たちの責任ではないが、回復については責任がある。

「ナルコティクスアノニマス（ベーシックテキスト）」より

これだけ見ると意味がちんぷんかんぷんです。

けれど、これはとても重要なことです。

この病気は、人を選びません。

私たちがある特定の階層、人種、性的傾向、教育水準、職種、環境にいることや、主義、信仰、道徳観念の持ち主であること、あるいは肉体的な特徴によりこの病気になったのではない、ということです。

遺伝的にこの病気が伝わっていく傾向は事実ありますが、アディクションとはまったく縁のない家庭からでもこの病気になる人はいます。

つまり、この病気になったのは私たち自身が悪いのではない、癌になったのが癌になった人のせいではないのと同じように。

これだけみると薬物使用の免罪符を手に入れたようにも感じます。

けれども、それは違います。

「回復については責任がある」のです。

どういうことでしょうか？

答えは簡単です。

「私たちは、回復しなければならぬ」のです。

回復しなければ、どうなるのか？

肉体的な病の進行は、私たちのの財産や、社会的立場、それから私たち自身の肉体を破壊しつつすでしょう。

刑務所や矯正施設などへと私たちを何度も追いやったあげく、最後には死が

待っています。

精神的な病の進行は、家庭や友人、そして財産、社会的立場など人間らしい生活を破壊します。

精神科や、精神病院などへ何度も追いやられながら、私たちの精神は荒廃して行きます。

スピリチュアルな病の進行は、私たちの居場所をすべて破壊します。

考えてみてください、自己中心的な私たちを受け入れる場所がこの社会にあるかどうかを。

答えはノーです。

「私たちはこの病気になったことで自分を責める必要はないが、(すべてを失いたくないのなら)回復しなければならぬという責任を持つ。」

これが、まず最初に認めることです。

10数年前、一度NAに繋がった。

けれども、無力どころか、有力が絶対だった。

2回ほどNAミーティングに通った後で、NAには参加しなくなった。

再びNAに帰ってくるまでの10数年間に起こったことは、精神病院の入退院の繰り返しや、何度かの刑務所生活、自殺未遂も何度か図ることになった。

大阪ユニティグループ ケン

この事実はわたしたちが再び薬物を使わないで生きていくためには、(自分自身のケアや、回復に)最善を尽くさなければならないことに気づかせてくれるでしょう。

「回復か、死か。」

これが、わたしたちの真実です。

ついに最後の一つを認めるところまで、やってきました。

依存症のわたしたちがここまでたどり着くのは並大抵の苦しみではなかったことを、わたしたちは知っています。

けれども、勇気を振り絞って最後の真実の扉を開きましょう。

この先にあるのは、苦しみではなく真の自由です。

そのことを、どうか忘れないでください。

さあ、最後の一つに取りかかりましょう。

基礎を築く前にもう一つ認めるべきことがある。

中略

「アディクションに対してコントロールできないなら、一体どうやって自分をコントロールすればよいのだろうか？」という疑問など抱いたことがなかった。

薬物がなくなったために、みじめでたまらなかった。

そうして生きていくことがどうにもならなくなってしまった。

中略

やがてまた私たちも雇ってもらえるようになり、社会に受け入れられ、家族が戻ってきても、それでどうにもならなかった生き方が解決するわけではない。

中略

もう、自分の古い考え方を完全に変えることしか道は残されていないことが分かった。

そうしなければまた昔に逆戻りだ。

中略

古いやり方で立ちいかなくなったとき、私たちは変わり始めた。

そうなれば、その先はどんなことが起ころうとも毎日をクリーンで過ごせるようになる。

中略

クリーンでいられるためには、たとえやりたくないことでも必要なことは何でもしようという気持ちになってくる。

「ナルコティクスアノニマス（ベーシックテキスト）」より

「生きることがどうにもならなくなった」とステップ1の本文にはあります。

これは、薬物を使ったためにという意味ではありません。

「薬物がなくなったために」、わたしたちは生きることが出来なくなったのです。

これを取り違えると、大変なことになります。
わたしたちは、変わる必要などなくなるからです。

人の顔色、言葉、態度で自分の価値は簡単に崩れ去る。
これが僕の生き辛さだった。
初めて薬物を使った時。
その時、今まで感じていた自分の生き辛さを感じなくなった。それは、ものすごい解放感だった。
その後、薬物が止まらなくなっていました。
この時はまだ、僕の問題は薬物が止まらないこと、それだけだと思っていた。
精神病院に入った後、回復施設に参加し、そこからNAに繋がりました。
薬物が止まりだしたその時、はじめてステップ1を実感することになりました。
僕はこのステップなら十分にわかっているつもりだったのに、なぜかしらふで生きることが苦しくなっていました。
『こんなはずじゃない』と思いました。
僕の問題は、薬物が止まらないことだけだと思っていたからです。
薬物が止まれば、すべてが上手くいくと思っていたからです。

RAグループ ヒサシ

わたしたちの多くは薬物を使わなくなってから、ある「行き止まり」を感じたのではないのでしょうか。

先の展望の無さや、薬物使用以前の惨めな自分に戻った感じ、上手く生きれない、あるいは何も上手くいかないなど。

その「行き止まり」は色々な形でわたしたちに現れます。

ときには、その行き止まりは「症状」になるかもしれません。

これこそが「生きることがどうにもならなくなった」ということです。

思い出してください、わたしたちは薬物を使うことで「上手くいった」ように感じてきたのです。

薬物を使っていないときは、ひどく惨めで何もかもが使ってた頃より悪く感じたのです。

「生きることがどうにもならない」とは言い換えれば「自分のコントロール

ができない」ということです。

「わたしには薬物を使っていようが、使ってなかろうが、もう生きていくことはできなくなった」

これが、最後に認めることです。

これを認めるのは、非常に勇気がいることでしょう、「そんなことはない！」と反発心が起こるかもしれません。

なぜなら、「自分で自分がコントロールできないことを認めたら、一体誰がわたしをコントロールしてくれるのだ？」。

そんな不安が、わたしたちの頭をよぎるからです。

このときやっと、わたしたちは気づくのです。

かつて、わたしたちは薬物によって自分をコントロールしてきたことを。

もう、薬物を使うわけにはいきません。

薬物は、もはやわたしたちを助けてはくれないからです。

この苦しみが、ステップ1の完成です。

気を落とさないでください。

この苦しみが原動力です。

この痛みによって、（きっと生まれてはじめて、）心の底からの真剣さを持ってわたしたちは求めるようになるのです。

自分自身も、薬物さえも超えた大きな力の助けを。

わたしたちは今、ステップ1を完成させました。

こうして、わたしたちは次のステップへと進んでいきます。

完全な「無力」という大いなる自由への切符を手にして。

漠然とした不安はもっと大きくなりました。生きていくことに不安になりました。

毎日、つらくて、苦しくてため息しか出ません。

もう、僕は薬物を使っても、使わなくても、生きていくことがどにもならないんだなって思います。

八方塞でした。

楽になりたくて、どうしたらいいのか仲間に聞くと彼は言いました。

「何もしないこと。」

何もしないでいると、自分の問題や感情がよく見えてきました。
そして、どう処理したらいいのか分からず追い詰められていく中、気がつく
と僕は祈るようになっていました。
あれだけ、自己中心的で、祈ったりする人をバカにしてきた自分がです。
不思議でした。

RAグループ ヒサシ

薬物の使用は止まったものの、仕事の悩みなどから生きることがどうにも
なくなっていたわたしは、
ある人に連れられてNAにやってきました。
NAに来たわたしが思ったのは、「今はもう、ドラッグを使ってないのに、
何でわたしがドラッグを止める所に来なければいけないんだ。」
ということでした。
わたしは、ドラッグの問題ではなく仕事の悩みを解決したかったのです。
何度か仲間連れられてNAミーティングには来たものの、自分には必要な
いと感じてついに自分からNAに行くことはありませんでした。
わたしの問題の解決方法はNAにはないと思ったのです。
そして、気がついたときには再びドラッグを使っていました。
以前よりも更にひどい状態になって、わたしはやっと自分が依存症なんだと
思えました。
わたしの依存症はやっと底をついたのです。
再び、今度は自分からNAに戻りましたが、「わたしは一人でも大丈夫。」
と否認する気持ちが何度も湧き上がり、
なかなか自分に手助けが必要だとは認められませんでした。
依存症に対して一人ぼっちで頑張り続けること、自分にとって圧倒的に不利
な相手との戦いをなかなか止められなかったのです。
けれども、ミーティングに出続け、仲間と会い続けるうちにわたしの考えは
少しずつ変わっていきました。
ホントに少しずつですが。
わたしはこう考えるようになったのです。
「無力を感じて認めることが、わたしの生き方を変える出発点だ。」と。

大阪ナルティグループ ユキ

わたしの最悪の時期から何年かが過ぎた。
最後に使ったあの日から、わたしはずっとクリーンだ。
最近のわたしにとって、ステップ1は「生き方そのものが病気にかかっている」と気づかせてくれるものになった。
わたしは、自分自身のコントロールが出来ない。
たとえば、怒りの感情を、わたしは上手くコントロール出来ずにいる。
誰かの怒りに触れると、わたしも同調してしまうのだ。
わたしは、どうも流されやすいようだ。
人と違うことをすれば、集団でいじめられた。
だから、仲間はずれにならないように、必死になって周りと同じようにした。
いつも、周りと同じであることを要求されているようで、苦しかった。
苦しいのに、繰り返す日も、繰り返す日も、競争し続けることしか出来なかった。
いつも、勝つか、負けるかだった。
そうしないと、また仲間はずれにされてしまうから。
けれども、わたしは気づいた。
もう、勝ち負けを気にしなくてもいいんだ。
今は、私らしく依存症からの回復の道を歩みたいと願っている自分がある。
仲間やたくさんの人たちに手助けしてもらいながら…

大阪ピースオブマインドグループ かおり

3. ステップ1を受け入れるまで

≡

わたしたちは、ステップ1を受け入れることに、何度も戸惑いを感じるかもしれない。

普通、自分が自分の人生に対して無力だとは、なかなか認めがたいものだからです。

けれども、事実は違います。

今では、ステップ1を受け入れる前の方が、受け入れた後よりも苦しかったとわたしたちは感じています。

ステップ1を受け入れるまでは、不安や不信感がいっぱい、とまどいと混乱ばかりだった。

自分だけみんなとは違うようにも感じていた。

中略

降伏し自分のすべてをゆだねないかぎり、アディクションによる疎外感は乗り越えられない。

完全な敗北を認めることができないアディクトには、助けの手は届かない。

「ナルコティクスアノニマス（ベーシックテキスト）」より

6月、ビルの屋上にいた。

何日もの間、朝起きるたびに「今日、何処で死のう。」と考えるようになっていた。

遺書も書いた。

借金、不正、自己処方、なりたくない自分になっていく。

仲間には、希望と勇気、分かち合いと言いながら。

そんな自分を認めたくなくて、生きることから逃げたかった。

けれども、やはり死ねなかった。

ミーティングに行った。正直に話した。楽にはならない。

何度、同じ過ちを繰り返し、反省したことだろう。「恥さらして生きててええんかなあ。」

「生きてていいんだ。それだけでいい。」とスポンサー(NAの個人的なサポート役)は言ってくれた。

涙が止まらなかった。「サトシさん、頼むから生きてて。」、仲間が涙を流して言ってくれた。

心からのメッセージがうれしかった。

「地元の大坂に戻って、休養してこい。」スポンサーの言葉に驚いた。この状況で一番自分の姿を見せたくない家族のもとへ、帰れと言うのか。金もない、希望もない。つらかった。見放すのかと恨んだ。

家に帰ると年老いた両親がうろたえていた。

大坂の仲間助けを求めて、自分の状況を正直に話した。

正直に話したら、彼らが自分を助けてくれた。

そのとき、クリーンでいた頃のプライドとしがらみが自分の中で崩れた。

サトシ

4. ステップ1の意味

※

ステップ1は一体どういうことなのか、もう一度ここではっきりさせておきましょう。

これを忘れると、使用欲求を無くそうとしたり、代替物を探そうとしたりするといった誤った方向へとわたしたちは歩き出します。

結果は一つ、再び使い始はじるとのことだけです。

忘れないでください、「わたしたちは(使用欲求を含む)いかなることが人生に起こっても、もうそれを理由にして使う必要はない。」ということ。

ステップ1の意味は、私たちはもう薬物を使う必要がないということであり、それは信じられないほど大きな自由が得られたということである。

中略

いま私たちは心底から認めている。

薬物の大きな力によって、私たちは自分で望まない人間になっていたことを。

「ナルコティクスアノニマス（ベーシックテキスト）」より

「今日一日」、薬物を使わないで生活すること。

このことを大切にしたいと思います。

今を受け入れていくことは、わたしには難しく、とても時間がかかることでしょう。

けれども、今のわたしにとって薬物を使わない新しい生き方を見つけることが最も大切で、そのためには時間をかけてでも現実と向き合っていきたいと思えます。

長い人生の中ではこれからも色々なことが起こるでしょうし、その一つ一つはわたし一人の力だけでは乗り越えられないのです。

薬物依存症が、わたし一人だけではどうすることも出来なかったように。

滋賀トータルリコールグループ イブ

≡

最後に≡

≡

クリーンでいることを守り、そしてこのステップを実践していけば、私たちは鎖から解き放たれる。

けれどもどのステップも魔法ではない。

口でステップを語るのは簡単だが、私たちはステップを使って生きること学ぶのだ。

中略

自分の無力を認め、生きていくことがどうにもならないことを認めるとき、私たちの助けとなる自分より偉大な力への扉が開く。

肝心なことは、今までどういうところにいたかではなく、これからどこへ向かっていくかなのだ。

「ナルコティクスアノニマス（ベーシックテキスト）」より

クリーンが一ヶ月以上続いたある日、僕は生まれて初めて本音を言った。

「どうしようもなくて今、泣いていました。もう生きていけません。」

しらふで生きることが、僕にとってはそれほど大変だったんだ。

なんせ、人生の半分近くを酔っ払ってしか生きてこなかったたんだから。

こうメールを送ったものの、正直僕は何も期待していなかった。

ただ、誰かに僕の気持ちを打ち明けたかったただけなんだ。

ところが、帰ってきたメールを見て驚いた。

仲間から返ってきたメールには、僕を気遣う言葉と共にこう書かれていたんだ。

「あなたの平安を祈ってます。」

それを読みながら僕は思った。

「ああ、そうか。仲間と一緒に僕は生きていける。」

僕は、こうして命を救われた。

これは、僕にだけ与えられた特権じゃない。

心を開いて助けを求めれば、誰にでも与えられる。

あなたが、助けを求めるアディクトならば。

匿名のアディクト

このプログラムは実行してはじめて効果があることを忘れないでください。

「行動がすべて」ということを。

同時に「このプログラムは誰にでもできる簡単なもの」ということも。

あせらずに、一つ一つ確実に取り組んでください。

必要などときには、ナルコティクスアノニマスの仲間の経験が役に立つでしょう。

このプログラムの実践により、また一人の苦しんでいるアディクト（依存症者）が薬物から開放され、新たな自由を手に入れたのなら、それはわたしたちにとって大きな喜びです。

「アディクションの恐怖から、死を選ぶアディクトが一人もいなくなるために。」

これこそが、わたしたちの祈りです。

このパンフレットを読んでもくださったことに心から感謝いたします。

THE NA MESSAGE

神様、私にお与えください。

自分に変えられないものは受け入れる落ち着きを

変えられるものは変えていく勇気を

そして、二つのものを見分ける賢さを

"NA" convey recovery message to you.



**12 step
&
12 tradition**

〒532-8693

大阪中央郵便局私書箱409号

NA 関西エリア

Tel 080-5703-4121

2008. 02. 26