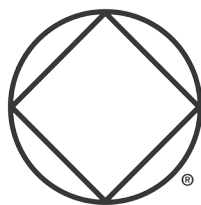


# ***Narcotics Anonymous***



～ 新しい生き方 ～

***THE NA MESSAGE***



関西エリア ニュースレター Vol.12

もはや薬物があってもなくても、人間として正常な働きができない限界までたどり着いたとき、みな同じ窮地に陥る。残された道はあるのだろうか、と。ここまできると道は二つしかないようだ。最後の最後まで突っ走って刑務所か病院や施設か墓場まで行き着くか、あるいは、新しい生き方への道を探すかだ。

ベーシックテキストより

## 希望のメッセージ

どのような薬物依存者でも今日からすぐ回復のための霊的プログラムを利用できます。もはや絶望して苦しんだり命を落としたりする必要はなくなっただけです。

N Aに来た後も、私たちに問題がまったくなくなった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。

## エイキチの物語

ドラッグ？やっぱり『タバコ』からだね。あ～ 14 歳でタバコ、アルコール、トルエンを覚えた。やっぱり使い、飲む事で大人になった『ふり』をしていたのかなあって思うよ。本当に馬鹿げた考えだね。でも正直になれば、今まで、いや今のクリーンが与えられるまで『ふり』をして生きてきたよ。新しい生き方をしている『ふり』正直になった『ふり』そして回復をしている『ふり』を…。

20 年弱、船員をしていた。24 歳の時に北大西洋上で海難事故を起こした。結果、一人の船員の命を見捨てた。自身の目の前で洋上に身を投げて自殺した人の命を見捨てた。現場は誰も見ていなかった。彼を 2 回も暴行していた。『あいつが突き落したんだ』その一言を恐れて取った行動だった。正直になれば事故の原因は自身の飲酒によつての彼に対しての暴行だった。外地の港で解雇され、日本へ帰国して覚せい剤を身体に入れた。覚せい剤を身体に入れたくて帰国したんだ。21 歳の時に覚えた…。

その後は『汚名返上』と『自己正当化』何時も強がってアルコールと覚せい剤を身体に入れて「ふざけるな、お前達が悪い」そして潰れた。残ったのは前科だけだった。周りは誰も居なくなった。人として生きる事も死ぬ事もできなくなって NA に辿り着いた。でも何年間もクリーンは与えられなかった。今思えば新しい生き方をしないで、古い生き方に執着してきたからだと思っているよ。自分が正しいとか自身の意志を使って。何処に行っても仲間達は「エイチャン一緒にやろうね」って言ってくれた。

繋がって一番楽になったのは「一人ではない、仲間達が居

る」って事だった。それは各エリア、スポンサーすべての仲間達だった。今でも本当に心強いよね。一人ではないってこと、心から分かち合える仲間が居るってことは。止まらなかった頃、狂ってぼけた頭でも解るんだ。エイキチの最後の居場所は刑務所で獄死か警察の死体安置所って事が。一年前にミーティングから帰って来てシャワーを浴びている時にふと思った。『何で止まっているのか』って、『ああ…俺は沢山の仲間を支えられて愛されているなあ』って、『一人じゃないんだよ、今は』って。正直言って今のクリーンが与えられて身体がクリーンになればなる程に辛い、薬とアルコールを手放せばすべて解決すると思っていた。本当に。そんなのはほんの始まりにすぎないってスポンサーに言われた。クリーンなんだけど苦しい、何で？

そう思っていたら、12の階段が現れた。12ステップ。昔はステップを実践している仲間を見ると『俺より病気が深い』なんて馬鹿にしていた。一番病気が深いのはエイキチだった。(笑) 新しい生き方をしたい、普通に生きたいから、でも普通って言うのは今でも解らないね。(笑) でも本当に…本当に「シラフ」で普通に生きたいから、新しい生き方、12ステップだと思うよ、今は。

朝起きて祈る。欲求もないがやっぱり薬とアルコールが大好きな自身を受け入れる事から一日が始まる。だから、新しい生き方、そしてプログラムの実践。あと『今日だけ』仲間と共に何時までも。今日も何処かのミーティング会場で言っているね。仲間達に囲まれて、「ありがとうございます。アディクトのエイキチ」ですって。(笑)

## デヴィンの物語

薬物依存の泥沼で約八年間苦しみました。回復者に出逢うまで少し時間がかかりました。回復のチャンスと可能性を知りませんでした。

幼い頃から人目が気になっていました。自分に自信が持てませんでした。孤独感に潰されそうでした。人より劣っている感がいつも付いて回りました。劣等感の塊でした。人からの評価が気になりました。人の目のおかげで本当に自分のしたい事が選べませんでした。嘘やごまかしが増えて行きました。責任をいつも人に押し付けていました。上手く行かないことは全て僕以外のせいでした。自分では何もせず他人を期待して不平不満ばかり言うていました。失敗や間違いを認められませんでした。いつもプンプン怒っていました。フラストレーションが生きるエネルギーでした。逃げる事が上手くなりました。

十四歳で初めて薬を覚えました。薬を使えば当然の様に止められなくなりました。初めて自分自身を肯定できた時でもありました。嬉しい時も悲しい時も何かあるたびに薬を使いました。三年近く付き合った彼女との失恋をきっかけに薬は増えて行きました。

薬を使い続けるうちに借金や逮捕、家族とのトラブル、人間関係の崩壊、金策の為の質屋通い、奥歯は抜け問題が次から次に起こりました。拍車をかけて生活は破綻して行きました。気づけば孤立が当たり前でした。薬が効いてたせいか問題は山積みになって行くのに「困ってる」ことさえ解りませんでした。2003年の春、精神病院の中でよだれを垂らしたゾンビでした。

そんな時、計らずもNAのメッセージが僕の手が届きました。NAには繋がりましたが一時的には薬を止めてみたくはなるものの、長く

は続きませんでした。何度か再使用を繰り返し、その都度死にそうになり泣く泣く仲間の輪の中に帰りました。

繋がったばかりの頃はきっと薬が問題なのだろうと信じていました。でも日が経つうちに生き方が問題なのだという事になって行きました。生き方が問題だったのならば、

「僕って何て最低の人間なんだ!!」

「借りた物は返さないし都合悪い事は全て人のせいにする。傷つきたくないからすぐ逃げるし、ごもっともな言い訳を引っぱり出してくる!!」

一時は自分を責める時期が続きましたが、次第にそれがアディクションの症状なのだという事になって行きました。薬は止まっても生き方は変わりませんでした。

先行く仲間が何かに書いてました。

「壊れている所は修復不能、それよりも新規構築だ!!」

問題では無く解決を探しました。多分・・・。

素面になって自分と向き合う事を覚えました。毎日、苦虫を噛み潰したような表情で過ごしました。いつもメランコリーな気分でした。「苦しい」事を「苦しい」と感じられる様になりました。「気持ち悪い」と思う事を「気持ち悪い」と伝えられるようになってきました。素直に出てくる感情には無力でした。

半日クリーニング屋で働き、半日プログラムをさせて貰いました。約一年続けました。毎日、昼飯にそばを食べてバーベルを上げました。100キロ上げた頃当たり前ですが、「誰でも続ければ上げれる。」と実感しました。

居候させてもらっていたのですが調子が悪くなり仲間との関係が上手く行きませんでした。人の文句ばかり言っていました。

「こんな所もうウンザリだ!!」と思う気持ちと、実は「もっと俺を愛してくれ!!」と叫びたかったのか……。いつもその狭間で揺れていました。物にも当たりましたが責任もとりました。こういう事をしていると当然仲間達から距離を置かれました。アパートに部屋を借りたのですが夜一人で泣きました。生きるってたまんなく辛いなあ〜と痛感した時でもありました。

でも、やはり仲間が支えてくれてました。問題をオープンにし救いを求めるといつも手を差し伸べてくれる仲間達がありました。絶対絶命のピンチがビックチャンスに変わりました。バカでかい不安が力になりました。信仰が必要になりました。

クローン年過ぎた頃ホームグループが僕一人になりました。「こんな僕だから皆が離れていった……。」と思いエリアに相談も出来ませんでした。

朝6時に起き夕方4時に仕事を終え、掛けもちのバイトが無い日は自転車で会場を開けに行きました。誰も来ない会場で、「何で誰も来ないんだ!!薄情者!!」とブツブツ言っていました。

でも、誰も来ない会場を一人開けに行く僕は「なんて素敵。」なのだろうと感じていました。

でも、半年が限界でした。いい加減疲れきっていました。仕事为中心になりました。

ハイパーパワー、仲間、ミーティングのおかげでずっと今の生活が在るのに、それもとうに忘れました。

ただ唯一した事は、自分の居心地の良いと感じるミーティング場を



僕が選り僕の責任で足を運び続けました。  
気心の知れる仲間達との出逢いが待っていました。一人では到底無理だと感じてた時期でもありました。

やはり全体の一部でした。仲間を支えられていました。  
素面で生活してみて気づく事は、今まで散々逃げ回って来ましたが遂には逃げ道が無くなった……。嫌でも自分と向き合わざるを得ない。現実を突きつけられる。向き合うという事とは一人なのだという事。「一人」と「孤独」は今日ではもはや違うという事。

誇大妄想や過小評価では無く、そのままの自分でいようと努力する事。

その自分を愛するという事だったり……。

僕は僕のままがいいのだ……。多分……。

デヴィン



## 千恵の物語

みなさん今日一日を大切にしていますか？私は今日一日を大切に生活しています。

実は私の両親も薬物依存者です。

私は13歳から大麻を使用し、17歳から覚せい剤を使用していました。薬物を使用している時は怖いもの知らずでした。快楽を求め、ゲームに走ったり、「自分さえよければ」いいさという考えばかりの行動をしていました。今思うと笑い話ですよ。

私は2度刑務所に行きました。2回目の時に、育ての親の祖母を亡くしました。刑務所でその話を聞かされた時、まさかと思いました。辛すぎて涙を流すことしか出来ませんでした。その時から私の中で、少しずつ家族のことを考えるようになりました。家族の大切さや自分自身の大切さが祖母の死によって解るようになりました。人の死でここまで心が動いたのは生まれて初めてです。

去年9月に高知の治療施設にお世話になりました。高知では、楽しかった事や辛かった事など色々有りましたが、今一番に思うのは、自分から余り心が開けなかったことが今になって後悔しています。高知にいるときに一度だけ海を見に連れってもらいました。そして今年の3月に退寮しました。

和歌山に帰って来てからは、体調を壊したりしていますが、今やっと人や自分を大切にすることを学んでいます。このことは皆から教えてもらったことです。仲間と分かち合えることが、今の私にとっては一番の宝物です。この宝物を一生大切にしたいと思っています。



そして今では、NAに通い、仲間と分かち合い、日々新しい生き方に取り組んでいます。辛いと思う日もありますが、楽しいこともたくさん見えてきて、自分自身も楽しく、自分らしい生活を送っています。

この5月から自助グループをオープンさせたばかりなので、人が全く来なくて寂しいときもありますが、少しずつですが、頑張りたいと思っています。

これからも自助グループを開け続けて『仲間と一緒に回復』をしていきたいと思っています。まだまだ解らないところだらけですが、少しずつですが分かち合いたいと思っています

先日は、和泉府中に呼んでいただきありがとうございました。また、どこかでイベントがあれば呼んでください。そして和歌山にも着てくださいね。 待っています。

和歌山グループ千恵

# 敏の物語

## 古い生き方

- ・薬物を使い続ける
- ・ひとつのことに執着する
- ・自分を責め、自己憐憫に  
ふける
- ・一步の勇気がない
- ・自分で解決しようとする
- ・風俗に通うと止まらない
- ・パチンコ屋に入り浸り、  
他人の球を換金する
- ・定期券を偽装したり、  
キセルをする
- ・女子便所に忍び込む
- ・突然、怒る
- ・他人を馬鹿にする
- ・財布を拾うと現金を抜いて、  
捨てる
- ・万引きをする
- ・シケモクを拾う
- ・したくなると抑えられない
- ・ギリギリまで自分で頑張る
- ・下を向いて歩く
- ・色んなことを我慢する
- ・希望は過去にも今にもない

## 新しい生き方

- ・今日は使わない
- ・色んな事に依存する
- ・一番楽で傲慢な事なので  
出来たことを探す
- ・人に勇気をもらう
- ・スポンサーに相談する
- ・行く前に、一息置く
- ・パチンコ屋には、  
行かなくなった
- ・以前、スポンサーに指摘され、  
しなくなった
- ・妄想だけで、しなくなった
- ・一呼吸置く、努力をする
- ・今もするが、自分を振り返る
- ・中身は見てしまうが、  
警察に届ける
- ・する勇気がなくなった
- ・自分のタバコで大丈夫
- ・後の事を考える様に心掛ける
- ・自分でするが、頼む様になった
- ・空を見るようになった
- ・我慢は出来ないが、委ねる
- ・希望はミーティングで話す

- ・ミーティングでいい話をする
- ・掃除、整頓が出来ない
- ・服装が暗くなり、着替えることが面倒くさくなる
- ・人の目が見れず、視線を避ける
- ・カッコ悪い話をする努力をする
- ・玄関とトイレをまず奇麗にすることを、教えて貰った
- ・好きな明るい服装が出来る様になり、TPOを考える
- ・人の目を見て聴き話す様になった

薬物を使わずに生きる事。全てが仲間の真似ごとから、始まったよ  
うな気がする。

自分には元々何もなく、回復じゃなく、成長しかないと仲間に云  
われたことが、忘れられない。

繋がって長い自分には、経験が邪魔をする事がある。きっと、  
本当は財産の筈なのに、、、。

今、新しい生き方は、ほったらかしにしていた息子、家族との時  
間を過ごす事。

母親のことばに傷つく。姉といると劣等感が出る。痩せた父親を  
見ると、なんとも云えない感情が出る。

この前、初めて息子を平手打ちした。自分が傷ついた。

今まで、傷つくことから逃げて、逃げ切れなかった。

傷つくことが新しい生き方かな。

大阪南部サザンクロスグループ 敏

## ルーシーの物語

私は7年前に血縁者による暴力、アルコール、ギャンブルの問題に巻き込まれてそれを避ける能力も持ち合わせていなかった為に、ストレスから暴飲暴食を繰り返して肥満になったり、毎年のようにひどい時には1年に2回も気管支炎になりました。そして自分の不幸を誤魔化す為にやせ薬を含む複数の薬を日常的に自分の勝手な判断で使用するようになって行きました。初めは何ともなかったのですが、間もなく幻覚幻聴を体験し、昼間の外出が困難で日常生活に支障がでるようになりましたが、ある人との出会いで病状が一時的には軽減したこともあったのですが、治ることはなく良くなったり悪くなったりの状態が何年も続いていました。

去年の7月に薬を見ていると恐ろしいものに呑み込まれるような強い恐怖心を味わいました。とにかく逃れたいと思いました。世の中や常識は誰も私の側には立ってくれないんじゃないかと思えました。面倒なことになってしまったが助かりたかった、どうしよう?数年前に一度だけ行ったことがあるNAのミーティングに通い始めました。初めはまわりの人にじっと見られてるようになって気が気ではなかったのですが、複数のミーティング場に行くようになって話の合う人もいてとにかく薬を使用しながらでしたが精神の安定を目的としてミーティング通いを続けました。自宅でNAでもらったパンフレットを小学生のように大きな声で15分くらい読んで、疲れたらジュースを飲んだりテレビを見たり買いためをしていた薬をゴミ箱に捨てたりしていました。NAに来て4ヶ月ぐらいでグリーンになりましたが、何回も薬を使いたいと思いましたし、自分を要領が悪くて格好悪い人間と思い執拗に自分いじめを繰り返したりブランド品を身につけて派手に生活している人を羨ましく横目で眺めていました。

私にとって「新しい生き方」への道に入る事は劇的なものではなく、クレーンも突然訪れたわけでもなく複数使用していた薬の種類をすこしずつ減らしてやっと辿りつけたのでした。決して氷が溶けるように全ての問題が一瞬で解決されるものでは無かった。

今から思えば何年間にも及び私は薬物依存者ではなくて薬物に使



われていた奴隷になり下がっていたのにもかかわらず自分が薬物の主人であるように錯覚していた。だから不誠実さの見える危険な人物を薬物を使用することで頭の隅にある一抹の不安を力づくで無理やり消し去りそいつに依存さえもした。

反面、誠実のある人を些細な事で許せなくなって、遠ざけたり人間関係を断ったりしてた。筋が通っている様で矛盾も一杯あった。「薬物を使

わない」というのはシラフの感情で今まで避けてきた苦手なタイプの人や問題をなるべく見るということに繋がるようです。

急に解決できないものを見続けることは地味でイライラ感が伴いますがかつてのように薬物や誠意のない危険な人物の奴隷になる生き方には戻りたくない。だから「薬物を使わない新しい生き方」を自己のテーマとして仲間と共にこれからも探究しながら歩んでいきたいのです。

ルーシー

## ユミカの物語

もうすぐ新しい生き方を始めて二年の私がいいます。

私は20才の時から AV 女優の仕事をしていて、TV、グラビア、ライブにイベントと忙しい毎日を送っていました。薬といえば、コンケルを飲むだけでした。

ある日、マネージャーにライブの前に、「これを吸うとすぐ乗れるよ。」とハッパを勧められました。タバコ的一种だと思い、吸うと笑いが止まらない程、自分の歌がうまく聞こえました。その後、具合が悪くなり病院へ行って点滴です。私の体は、薬物は受け付けないんだとその時思ったのです。

その後は、覚せい剤を吸っている子や、打っている子と多々仕事をする事があっても、私は絶対にやらないと思っていました。

何が楽しいんだろう?と心の中では、この子達は、捕まったり、子供を産む時の事を考えていないのかな?と素朴な疑問さえ浮かんでいました。忙しい生活の中、彼氏との間に子供が出来ました。

その当時二人彼氏がいて、どちらの子供か分からないけど、産みたかった。

その時は、ストリップの仕事も入って来ていて、スケジュール的に、子供を産む事が不可能な状態でした。私は泣く泣く子供を卸しました。その後もすぐに仕事をしていました。その内に、本名の自分が、芸名の自分かの区別がつかなくなり、私は一体誰なんだろうと思いつながら生活していました。

ある時、仲の良い友達が覚せい剤とLSDを一緒に使い、おかしくなっている所へ行き、泣きながら、「こんな事は止めて。」と言いました。

その数年後に自分が人から同じ事を言われる立場になるなんて、その時は微塵も思いませんでした。私が、何故ドラッグにハマっていく



とは、考えてもなかったからです。私のドラッグへの依存症が始まったのは、仕事中に、過呼吸を起こした時に出された、精神安定剤と睡眠薬、たった二錠から始まりました。

どんどん量が増えていくのです。最初は何故増えるのかな?飲みたいくないなと思い、気分の悪い時しか飲まなかったのです。そして、AVの仕事も引退して、SHOWキャバで働き始め、自分の店を持ちたいという願望が出て、その夢は叶いました。マンションも買い、店も買って、準備もたくさんの人や親に支えられて何も心配はなかった。私の芸能人になるか、店をやるかの選択は、間違えなかったと思っています。

昼と夜の逆転した生活、お客様への気遣い、女の子への気遣いで、私はまた、精神科に行くなんて思っていなかった。

ところが、落とし穴にはまるように、確実に薬が増えていきました。気付けば、2~3件の心療内科へ行く様になり、店を続けられなくなり、たった3年で店を閉める事になりました。

そんな中、ハワイから友達が日本へホームステイ先がないので、住ませてほしいと言われ、少しだけならいいよと3か月間一緒に暮らしたのです。

ある時、友達の旦那の方が、ハツパを吸っているのを見かけ、「どこで買ったの?」と尋ねました。

私は何故か、そこで覚せい剤で、スツキルたいと思い、新宿の売人から、電話番号を聞き、初めて買い、渋谷の道具屋でパイプを買って吸ったのです。気分は高まり、シャキツとするのです。

これはいいやと思い、覚せい剤と、多量の安定剤や睡眠薬を交互に使う様になりました。

そして、ポロポロになり、大阪へ連れ戻されました。

親や姉弟、親戚、友達には、具合が悪いとしか言えませんでした。4年前に、覚せい剤使用で逮捕され、3年の執行猶予で拘置所から出る一か月前に父親が何も知らないまま亡くなり、もう絶対にしないと誓ったのですが、出てすぐに、処方薬をもらい、また歩けない位になり、母親や周りは、もう最後のチャンスやでと言って精神科病院に入院する事になりました。

入院して一ヶ月後、一緒に入院していた仲間に、NAに連れて行ってほしいと頼みました。

私の新しい道が開けたのです。

最初の頃のミーティングは、何が何だかさっぱり分らないまま出れる日だけ出ていました。

その中で生きてると、いろんな仲間が出来てきました。

あるクリスマスのミーティングの帰りに女の子から、さっき会場にいましたよね、から始まり、家が5分程の所に住んでいる仲間でした。

いろんな事を話して、すごく仲が良くなり、ミーティング場や仲間とのフェロシッ、そしてグループを決め、サービスにも関わるようになりました。

私の薬物への欲求は消えていた事に自分がまず驚きました。

仕事もNAも一生懸命な私に母が言いました。

NAに行くようになって、昔の?ユミカからは考えられない。

一度どころか何度も死んでほしいと思った。

でも回復してくれて本当に良かったと…今、私は、昔の私でもなく、薬を使っていた頃の私でもなく、新しい人生を歩いています。

これからもNAの仲間と共に回復し続けて行きたいと心から願っています。

ユミカ

ドラッグに問題はありますか？

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 Japanリージョン

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

<http://katy.jp/na-japan/> (携帯サイト)

NA 関西エリア

〒530-8693 大阪中央郵便局私書箱 409号

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

E-mail [na-kansai@ezweb.ne.jp](mailto:na-kansai@ezweb.ne.jp)

<http://katy.jp/na-kansai/index.html> (携帯サイト)

【TEL】 080-5703-4121

2009.7.1

関西エリア

*Kazu*

