



「仲間と共に」私たちは必ず回復する



関西エリア ニュースレター No.13

仲間と共に私たちは必ず回復する

薬を使い続けた結果、もうどうする事もできなくなりNAにたどり着きました。本当にこれで薬が止められると思ったわけでも、希望が持てたわけでもありませんでした。ただ、これでもう薬が使えないと思うと、苦しくなったのを今でもはっきりと覚えています。苦しくて、苦しくて、どうしても最後に一回だけと・・・、一瞬にして元の自分に逆戻り。こんなことをNAに来る前から、そしてNAに来てからも何度も何度も同じ事を繰り返してきました。病気だといわれてもいまひとつ理解できず、やっぱり自分は駄目な奴なのだと自分を責めていました。

しかし、こんな自分にも転機が訪れました、薬の止められない自分に仲間が自分の問題に目を向けてみれば、という一言でした。自分はいつも何かの責任にして問題から目をそむけてきたように思いました。親の責任、職場の上司・・・、あらゆる人の責任でした。その中でも親に対する恨みは根深いものがあったと思います。この恨みを手放し、自分の問題だけに目を向け、自分の話をし、仲間の話に耳を傾け、共感してきました。すぐにそれができたわけではありませんが、少しずつ時間もかかりましたが意識してやっているうちに変わり始めたように思います。恨みや不幸を手放し今日一日だけNAを信じてやってきました。親父が

亡くなって10年、年に数回、供養に出かけます。今までたくさん心配かけてごめん…と手を合わせます。

こんな気持ちにさせてくれたのはNAの仲間たちだと今では本当に感謝しています。まだまだ回復の途中の自分ですが、これからも仲間と共に歩んでいきたいと思います。

ゆず

ゆっくり変化していく

NAにつながってもうすぐ10年になる。クリーンは2年4ヶ月！

幼いころから目立たないすごく大人しい子供でした。7人家族で親戚が多く、家の中ではいつも問題がおきっていた。覚えているのは、私はとても気が弱く何をするのมंतरかかった。

口数が少なく、とても人に気を使う自己主張ができなくどんなことでも自分で決められない。いつも母が決めていた。友達や、周りが……。母はとても恐いし、支配的な人だった。だから母に対しての依存心は今でも私は強い。母離れにはすごく時間がかかった。

幼稚園ぐらいからいじめや人にかかわれる事が多かった。だからいつも人に見下される感じがして、人の目が恐ろしいし、自分に自信がなかった。とにかく

人が怖かった。いつも何かにビビっていた！だけど顔はいつも笑っていて笑顔を作るのが上手い。ほんとは怒りたい時、嫌な時、傷ついた時、緊張した時、恐い時、感情を笑ってごまかす。これは今でも私の生き方の癖！・・・。

13歳から酒、15歳からは家の中で過食嘔吐が止まらない。トイレが無理なら部屋のゴミ箱、お風呂の中、止めたいとも思わなかった。そのころに薬を使い始めた！警察に捕まった。幻覚妄想がおきて西成で暴れ、下着姿で保護された。精神科病院の閉鎖病棟の入退院を繰り返し、地元、大阪の回復施設に通所・・・。

23歳でNAにつながった。止まらない・・・。土地を変え、女性だけの東京・札幌の施設に入寮。吐けない過食と、大量の処方薬で体重はどんどん増えた。ブクブク太り、どんどん自信をなくし、自分がとても醜く思えた。入寮しても何度かリラプスし、止め続ける事はできなかった。

NAにつながっても私は無理じゃないのかと、本気でどうにかしたい気持ちがないのじゃないか。親が受け入れない、家に帰れないからただ続けているだけじゃないか！周りはどんどん回復していく。自分が嫌になり札幌の施設で引きこもり。

結局、実家に帰る事を提案された。実家で10カ月好きなだけ引きこもり、また薬を使った。そして飲酒を繰り返す。もう行くところがない。もう最後だと思いきや、地元大阪のアルコール依存症の施設につながった。

周りは自分の親より年齢が上の人達だらけ！日中は他の自助グループの仲間たちと過ごし、もう一度初めにつながった場所、一番好きな土地、大阪！関西のNAに戻ってきた。

相変わらず心が開けずパスが多いがただ続けていけば奇跡は起きた！薬も酒も止まり始めて色々な事が与えられた！仕事も与えられた！今は自分の経験を生かして、アルコールや引きこもり、躁鬱など精神障がいの人を中心とした施設の居宅介護事業所でホームヘルパーと、週2日は自分で選んだデイサービスで職員をしている。

そして夜はNAに行くのが私の習慣！自分が楽になりたいから自分の治療がしたいから、そして私はNAが必要だから！振り返ると幼いころから何をするのもとろかった。恐かった、苦しかった。だから今はNAにつながっても私にはそれなりの時間が必要だったんやなって思う。12ステップを実践すること、生き方を変えること、正直に生きる・心を開くこと・新しい生き方……。私には全部はすぐに無理で、すごく時間がかかること！プログラムにつながり、仲間と共に人の中でゆっくり時間をかけて色々な経験をしながら、ゆっくり変化していくものだと思う。続けていけば奇跡は起こる！ただ、明日やこの先はわからない。どう変化するのか！基本は今日だけ・今日一日。ありがとうございました。

ゆうこ

仲間と共に「私たちは必ず回復する」

依存症になって一人ぼっちになってしまいました。何もかも無くして（信用、お金、居場所）そんな時 NA との出会いがありました。

こんな僕が NA で自分の回復を信じて生きていくなんて思いもしませんでした。そりゃ、最初の NA の印象は驚きばかりの日々で、それに NA に繋がってからもなかなか薬が止まらず再使用を繰り返し、自分自身も信じられないのに仲間の存在や NA での回復なんて信じられるわけもなく、何度も NA から逃げようと思いました。

俺の居場所？俺の仲間？どうせ俺なんてこんなもんだ、と開き直り、薬が僕を支配していききました。使えば使うほどどんどん進行していき、僕を駄目にしていききました。

こんな自分にも転機が！妄想と幻聴の中いつの間にか NA の会場に着いていました。久々に会う仲間や会場の雰囲気圧倒され、ミーティング中に仲間に妄想が入り（馬鹿にされているような感じがして）会場から逃げたくて、その時スポンサー（信頼する仲間）にメールを送りました。「皆が僕を排除していると、逃げたい」とメールを打ちました。すぐに返事が来てこう書いてありました。

「今、逃げたら何も変わらない、仲間を信じてみる」

と。僕は手に汗をかきながら顔を机に伏せてミーティングが終わるまで涙をこらえながら必死に居続けました。ミーティングが終わり、仲間が僕のそばに来て言ってくれました。「お帰り」って。

薬を使う中、妄想と幻聴でおかしくなっていた僕自身がやっと見つけた正気の言葉でした。その後から僕は仲間を信じて、もちろん又、自分の回復を信じて歩みだしています。NAに出会ってから19年間、1年以上薬を止めたことない自分がNAに繋がりを続ける理由は、仲間の姿を見て回復を信じることができ、仲間がいるから自分を信じることができると思います。

タケ

共に歩む、これ最高！！

皆さんこんにちは、滋賀トータルリコールグループ薬物依存症、びわ湖のB-BOYのイタルです。私は、中学校2年の頃にシンナーを吸いだし、16歳で覚せい剤を覚えこれまでに覚せい剤で7回の逮捕、少年院1回、刑務所5回、3回の結婚、離婚を繰り返してきました。また、並行してある暴力団組織に14年間おり覚せい剤の売人として生計を立てておりました。5回刑務所に行き、3回離婚しても全く止まらず、いや止めたいけど止め方が全くわからなかったです。

私がNAにつながって3年8ヶ月がたちます。最初はなんだこれと思ってやっていたNA。でも、雨の日も風の日も来る日も来る日も毎日NAに通い続けています。NAにつながってから3年8ヶ月、私は一度も薬を使っていません。2年半ぐらいたってからでしょうかね、俺はNAに通い続けているからこうして毎日元気に薬を使わず生きていけているんだ。そんなに悪いことも起こらないと思いだしました。

ハイパーパワーは必ず働いています。12ステップも私は信じています。12ステップと共に歩んでも物質的には良いことは起こらないですよ。でも薬を止めていくことはできます。12ステップとNAに通い続けていれば、刑務所に行く事はない、薬を使うこともないと私は信じています。信じていたら私は良くなりました。

3年半、毎日欠かさずやってきた事だし、これからも通い続けていくのですから信じてなければダメなんだと私は思っています。新しい生き方ってなんだろうって思う時、暴力団、薬をやっていた自分が、12ステップと共に歩みNAに通い続けている。これだけでも十分。私の新しい生き方。そして同じ病気を持つ仲間との分かち合い、共に歩む、これ最高！！

仲間の皆さま 12ステップとNAを使い共に歩みましよう。

イタル

NAサービスに関わって

初めまして、アディクトのウメです。

丁度5年ほど前、初めてNAにつながった。あのときがあるから今の自分がある。

薬で何もかも失って「助けて欲しい・・・」って言葉さえも誰にも言えず、ただただ薬を使い続けている日々だった。

どんな手段を使ってもとまらない。命を絶つしかやめる方法はないと真剣に思って生きていた。

「早く終わらせてくれ・・・もう元には戻れない・・・何でこんな事になってしまったんだろう・・・」と心の中でつぶやきながら夜の街を1人で歩いていた。月を見るたびに泣けてきた。

フラフラしながら独り言を言い、ある教会の前を通りかかったとき、「薬物をやめて一緒に・・・」と書かれたチラシを見かけた。でも、俺には関係ないと思いながらも、そこに書かれている電話番号をメモしていた。

それから、毎日毎日、家から一歩も出られずに薬を使い、錯乱して家のものを破壊したりしていた。本当に1人になった寂しさに泣いてばかりいた。

薬が切れれば周りを恨み、使えば悲しみばかりで本当に寒くて仕方がなかった。あったかいものを感じることもなんて全くなかった。

ある土曜日、相変わらず薬を使い、幻聴と闘いなが

ら、息が苦しくて部屋で倒れていた。そんな時、部屋にあったシンセサイザーから声が聞こえた「ミーティングに行け・・・」って・・・恐くなって錯乱して楽器は丸のこで、ぶった切った。完全に狂っていた。怖さから逃げたくなって、メモしてあった番号に電話をして近くのミーティング会場に行った。体の中には薬が入ったままだった。

誰にも会いたくない俺は、帽子を思いっきり深くかぶって会場のドアの前に立ち、扉を開けることさえできずにいた。ずっと立っていた・・・。

そしたら中にいた仲間が扉を開けて「ようこそ！どうぞお入り下さい！」と言い、女性の仲間がコーヒーを持ってきてくれた。誰の顔も見れずに、仲間の話もほとんど聞けなかった。聞こうとすれば、「俺の事を話しているんじゃないか？」としか思えずに苦しくて、逃げ出したかった。でも動くことさえできなかった。

最後だったと思う、仲間指名され、下を向いたまま「薬がやめられない・・・やめられるはずがない。やめようとしても孤独が襲ってくる。まだまだこんなことはずっと続くんだと思う・・・」みたいなことを話したと思う・・・

話し終わると仲間全員から大きな拍手が起こった。ビックリした。初めて顔を上げたら、全員の顔が笑っていた。恥ずかしかかったけど、初めて人前で涙が出てきた。一瞬目が覚めた気がした。拍手の後、白いキータグをもらい、ハグをした。したと言うより抱きかか

えられた感じがした。ほとんどの仲間がハグとメッセージをくれた。「使ってしまったでもいいからミーティングにきなよ・・・」 その言葉は今でも俺は仲間と言っている。

暖かった。帰りの車の中でも涙が止まらなかった。けれど、悲しい涙じゃなかった。初めての気持だった。でも、その何時間後には苦しくなって、又、再使用している自分がいた。

それがはじめてNAにつながった思い出だ。一生忘れない。

その後、妄想もひどくなり、NAメンバーさえも恨み始めた。苦しくてたまらなかった。

だから俺はNA会場の前まで行き、入り口の所に家じゅうにあったありったけの注射器をバラまいた。「こんな集まりはなくなってしまえ！ざまあみろ！」って思いながらも逃げて行く車の中では涙が出ていた。

そんなことを忘れて2年後に結局俺はリハビリ施設につながった。

そこでもNAに何となく通い、なんとなくサービスにも係わるようになった頃、つながったところに会場をつぶそうとしたことを思い出した。ミーティングでも吐けず、仲間に相談した。「俺はサービスに係わる資格はありません。」と話したら「その思いがあるから係わっていくべきじゃないか？」と言われた。

初めのころは高慢で、サービスに係わる事が「えらいこと」って思っていた自分も正直にあった。エリア

に係わっていながら、初めてつながってくる仲間に対しても何もしていなかった。

ギャザリングやカウントダウンも正直嫌いだった。仲間の事が好きなんだけど、強がってフェローシップのたびに孤独を感じていた。

それもこれも今思えば、ハイヤーパワーの計画だったのかもしれない。

薬が止まっているのに苦しくてたまらない。一人ぼっちじゃないのにつらくてたまらない。

「俺は重症だ。ちょっとやそっとじゃ病気は治らない。」と確信した。

1 2ステップに自分をゆだねてみようと誓った。1 2ステップで回復した仲間を何人も見てきたからだ。

スポンサーもみつけた。色々なミーティング会場にも自分の足で行ってみようと思い、時間を見付けては行動した。本当は緊張し嫌なんだけど、初めての誰も知らない会場に行くと、最初にNAにつながった日のことを必ず思い出す。だから、精力的に行った。これは俺には効く。どこの会場に行ってもサービスをしている仲間がミーティング会場を開けて待ってくれている。

そんな中である先行く仲間に「自分のグループは他のグループに劣っている気がする」って話をした。仲間は「そんなことは決してない。ウメちゃんももっとサービスに係わったほうがいい。興味あるだろ？」って言われ、少しずつ、サービスの手引きを読んだり、

全国の知らない仲間にメールして知らないことを聞いたり、エリアの仲間に電話しまくったり、他のグループがやっていることを、いいと思ったものは全て自分のグループに持ち帰った。グループの一体性に興味を持った。自分のグループが活性化してくると、自分も気持ちがいい。気持ちがいいものにはアディクトは夢中になれる。

色々なサービスに係わってきた。けどやっぱり自分が再使用せずにいられるのは、顔と顔を合わせてメッセージをもらえる自分のホームグループがあるからだ。色々なエリアを渡り歩き、メッセージを運んでいくこともあったかいもの感じたいからかもしれない。それは、僕にとっての埋め合わせなのかもしれない。

ある日、自分のホームグループに新しい仲間が繋がった。そのとき、その仲間のメッセージに涙した。クリーン2年以上の自分が1 DAY の仲間にももらったメッセージは大きかった。気がついたらミーティングの後にその仲間にハグしていた。自分の中でなにかはじけた気がした。メッセージを運ぶとはメッセージをもらうことだと感じた。

現在、自分のいる中国地方に第一の目的がもっと円滑にできるようにエリアを立ち上げようとたくさんの仲間が動いている。自分も参加させてもらっている。自分のできることなんてちっぽけだけれど、一緒に笑える仲間がもっとほしい。ただ、それだけ。

先日、リージョナルコンベンションにも参加した。

200人以上の仲間と300回以上のハグをした。全国のたくさんの仲間、世界各国の仲間、ミーティング会場で会ったことのある仲間(サービスマン)たちが、見えないところでサービスをしていた。

スピーカーをさせていただいたときも後ろで聞いてくれている仲間の顔も暖かかった。

あんなひどかった俺でも、今は仲間がいる。カウントダウンのときも同じ頃つながった仲間と抱き合って飛び跳ねていた。中国エリア立ち上げに係わってくれた仲間にも「いつか関西、中国エリアでコンベンションをやろう」といわれたときは心の底からOKを出していた。でかい事をやりたいわけじゃない。無名であることは自分を正直にクリーンでいさせてくれる。

初めての会場で扉を開けてくれた仲間、電話で会場を教えてくれた仲間、教会にチラシを置いてくれた仲間、会場で拍手してくれた仲間、そして今日もNAでメッセージをくれた仲間、出会えた全ての仲間、本名すら知らないけれど、ありがとう。

今日も薬がとまっている。今日一日、精一杯生きることに、ハイパーパワー、ありがとう。

苦しんでいるとき、部屋にホワイトブックを置いていってくれた母さん、ありがとう。

ウメ

ご連絡先

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>

<http://m.najapan.org/kansai.html> (携帯サイト)

E-mail na-kansai@ezweb.ne.jp

Tel: 080-5703-4121

NA日本セントラル・オフィス

〒115-0045 東京都北区赤羽 1-51-3-301

Tel & Fax 03-3902-8869

E-mail najco@najapan.org

《営業時間》

毎週火曜日19：00～20：00

毎週土曜日13：00～17：00

(Faxは毎日24時間受付けています)

<http://najapan.org/>

<http://m.najapan.org/> (携帯サイト)

NA World Services, Inc.

PO Box 9999 Van Nuys, CA 91409 USA

Tel: (818) 773-9999

Fax: (818) 700-0700

<http://www.na.org>

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。



「NAは一つだけ約束します。それは薬物依存からの解放です…」。

どのような薬物依存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

関西エリア 2010/10/29