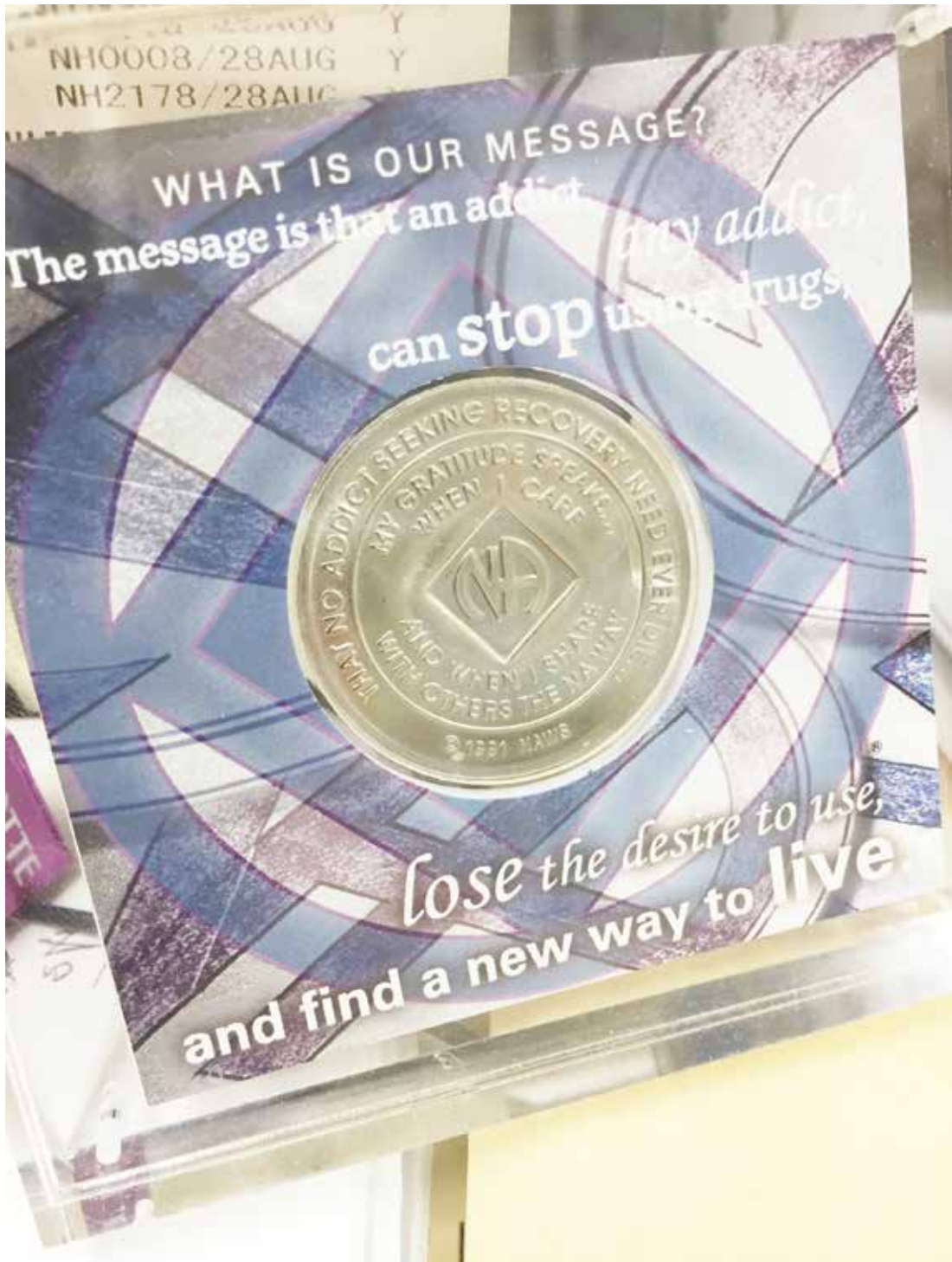


NARCOTICS ANONYMOUS



ナルコティクスアノニマスのプログラムとは

NAは薬物が深刻な問題となった者たちの非営利的な集まり、いわゆる会である。私たちは回復の道を歩むアディクトであり、定期的に集まってお互いがクリーンでいられるよう手助けし合っている。このプログラムは、あらゆる薬物から完全に離れるというものだ。メンバーになる条件はただ一つ、それは薬物の使用をやめたいという願望があるかどうかだ。ぜひあなたも、心を開き、ここでチャンスをつかんでいただきたい。NAのプログラムは、たいへんシンプルに書かれた一連の原理で、私たちは日々の生活のなかでそれに従って生きている。この原理が何よりも重要なのは、実際に効果があるからだ。

NAはどこからも拘束を受けていないし、どのような団体とも提携していない。入会金も会費もない。宣誓書に署名する必要もなければ、だれかに誓約する必要もない。政治や宗教や司法関係の団体との関係もいっさいなく、何があってもどこかの監察下に置かれることはない。年齢、人種、性的アイデンティティ、信条、宗教の有無などまったく問われずに参加できる。

あなたが何をどのくらい使ったのか、どこから入手したのか、過去にどういうことをしたのか、金持ちか否かなどということに私たちは興味を持たない。私たちに関心があるのは、あなたが、いま抱えている問題をどうしたいと思っているのか、私たちはそれをどうやって手助けできるのかということだけだ。ミーティングでいちばん大切な人は新しくやってきた仲間だ。なぜなら、私たちがいま手にすることのできた回復は、それを次の人に与えていかないと、保ち続けることができないからだ。私たちはグループの経験から次のことを学んだ。NAのミーティングにきちんと通い続けていればクリーンでいられるということ。

ジーマ NA につながって

自分が傷付かない様、人と安全な距離を保っていたら、大事な所で一步踏み込めなくなっていました。薬中のジーマです。僕がNAに初めて繋がったのは、3年前、某精神科病院に入院していた時です。病院にメッセージを届けに来てくれる仲間に誘われて、病院仲間とNAに行きました



た。初めは助けて欲しいとかではなく、周りの雰囲気とかノリでした。ただ暖かく向かい入れてもらった事を憶えています。入院中には、何度もスリップを繰り返しました。初めは「使っちゃいました(笑)」って感じでしたが、2回3回と重ねると、気まずく、NAからも遠ざかりました。ある時は、スリップをした時に、「NAにいかなきゃ!!」っという気持ちになりました。NAに行くことで、僕がスリップした事が帳消しになって、許されると思っていました。ですが、薬が抜けてくると、気まずいですし、又、薬を使いたくなり、結局は行きませんでした。でも入院していた病院には、正直に言い、保護室に入り、罪を償ったつもりでいました。病院で出来た仲間に特別な感情を持っていましたが、当時の僕の回復は、心配してくれる家族、友人の為になっていました。その後、退院はしましたが、薬は止まらずNAとも疎遠になっていきました。そして、逮捕されました。懲役では、本当反省しました。でも、どうして行けばいいか分かりませんでした。以前のNAの仲間から手紙も頂きましたが、全然入って来ませんでした。懲役で罪を償えると思っていました。もう薬を使わないという強い気持ちを持って出所しましたが、スグに薬を使いました。自分でもガッカリしました。そして又、NAに通うようになりました。今度は、少しは自分の人生をどうにかしなくては、という気持ちでした。ミーティングでは、間違っているかも知れないけれど、自分の正直な気持ちを話しました。そんな自分に対して仲間がヒントや言葉をくれました。こうして行けば薬が止まるかもしれない!っという希望も持てました。今は同じ過ちを繰り返さないようどうして行けばいいのか考えるようになりました。

山ちゃん

アディクトの山ちゃんです。本命は脱法ハーブでした。2013年10月頃から、わずか9カ月の間に体重は100kgから60kgになり、幻聴と妄想にとられるまでになりました。結婚して家庭もあり仕事もし、子供も三人いましたが、その全てをわずか数gの薬物で失ってしまいました。今思うと何故あんなことになってしまったのかと後悔してもしきれません。

両親にも妻にも仕事、そして社会にも自分勝手な不満をつのらせて、常に怒っていたし、自分の人生を嘆いていました。そして、初めてハーブを吸った時、ハーブだけが自分を救ってくれるという幻想を抱き、それを信じてしまいました。

幻聴と妄想が酷くなってきたのは、クスリを初めて3カ月くらい過ぎた頃です。誰も信じられなくなり、自分に薬を教え、一緒に使っていた女性に対しても暴言や暴力を振るうようになりました。そして傷害で逮捕されます。心神喪失状態だったと言われ不起訴になるものの、医療観察で入院する事になります。そこで、最初の底つきを経験したのだと思います。そこには、同じように心神喪失状態で罪を犯してしまった人達が入院しているのですが、彼らのほとんどは統合失調症です。彼らは好きで病気になった訳ではありません。私は彼らを見て「自分は何をやっていたのだろう」と思いました。自分から薬を体に入れて幻聴や妄想に怯え、他人を傷つけるなんて。それから回復の日々が始まりました。しかし、クスリさえ止めれば良いと思っていたのも事実です。

今は退院しNAに繋がって、もうすぐ一年が経とうとしています。NAの仲間の言葉にはいつも励まされ、叱られ、気付かされています。依存症は「生き方の病」と知りました。自分自身に目を向け、自分の感情に正直に向き合っていないとすぐに再発しそうになります。今まで人間関係や感情の出し方、気持ちの伝え方を学んでこなかった私は、NAに繋がって、優しい仲間にもう一度生き方を学び直しています。自分に正直に、



相手に素直に、結局そうする事が一番楽に生きられる事を知りました。しかし、なかなか実践は難しいです。すぐ古い生き方が顔を出します。そんな時はミーティングに出ます。何も言われなくても仲間が自分の抱えている問題にヒントをくれます。これからも少しずつ回復が続いていく事を願っています。ありがとうございました。

KT NA につながって

アディクトのKTです。私は薬を使い精神科病院に閉じ込められました。

当時の私は薬を使うことが悪いことだと思っていませんでしたし、家族に注意されても自分の人生なんだからと放っておいて欲しいと思っていました。その時は薬を使う事で家族を苦しめていたことに気づくことは出来ませんでした。

私がNAに繋がったのは、精神科病院を退院して施設に入寮することになったのがきっかけです。私がNAのミーティングに繋がってから気付いたのは、私は長い間シラフで生きてこなかったことと施設での生活でも薬を使わずにはいられないという現実でした。

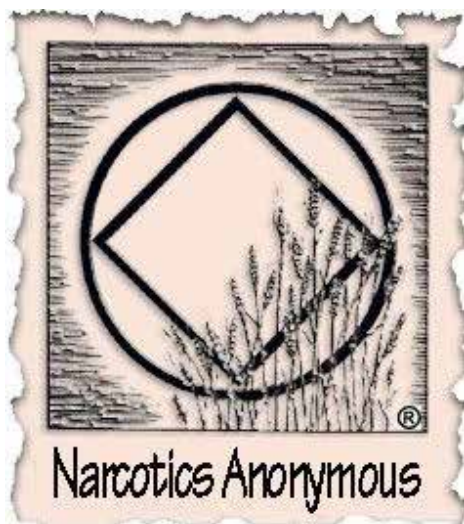
最初の頃はNAで話される仲間の話を聞くことは出来ませんでした。何故なら、私は薬物依存症ではないと信じていたからです。ミーティングで話していたのは、いかに自分が皆と違う生き方をして、違うことを考えているかという事でした。ミーティングで発言しなくても、私は毎回そんなことを考えていました。私は誰からも理解されないという思いで今まで生きてきたのです。NAに繋がる前から私の話を聞いて、私の事を理解しようとしてくれた人達がいましたが、私は孤独を感じていました。私に出来なかったことは、他人の話を聞いて理解しようとする事でした。私はいつも、自分のことばかりで自分のことしか見えていなかったのです。



NAに繋がってミーティングに参加していく中で、自分が薬物依存症者であるという気づきはNAメンバーから与えてもらったものです。私は今、NAに繋がって自分の居場所があるということに感謝しています。

棚ちゃん

依存症の棚ちゃんです。16歳でシンナーを覚え、18歳で覚せい剤を覚えました。当時やんちゃで女遊び、ナンパに明け暮れてはいましたが、真面目に交際していた彼女と4年の交際から25歳の時に結婚をして子供も生まれ、浮気が原因で一年で離婚と、浮気相手と再婚をして男の子が生まれそれも長続きはせずわずか一年で離婚と、挫折と後悔を味わい現実逃避の手段が覚せい剤しか無くヤクザの友達から購入する様になり段々とはまって行き、当然サラ金にも手を出しまともな生活など出来る訳もなく、飲酒運転から検挙、覚せい剤をしてる事が解り逮捕、刑務所と、群馬県に住んでた時だけでも全て覚せい剤で刑務所へ5回、離婚が4回、子供が5人と、自営業の水道設備業も潰し、従業員も去って行き、残った物と言えば借金だけで、全てを失い覚せい剤の魔の恐怖をこの身を持って体験し、群馬県前橋刑務所から仮釈放で大阪更生保護施設（和衷会）が身元引受人として引き取って頂き、三度目の元妻との間に出来た娘二人と弟とは常に連絡を取っていたのもう覚せい剤を絶対に使用はしないと約束していた事もあり、自分でも懲りたはずでしたが、大阪十三で生活保護を受けながら的屋のバイトを始めて新しい生活がスタートし、群馬県にいる弟、娘達と再会の為に帰郷するのが目的でお金もコツコツと貯蓄しながら貧しいながらも日々を酒飲み友達と楽しく過ごしていた事、寂しい時は娘達に電話したりと、弟と話をしたりとした事も有り、C型肝炎で当時治療もしていたのでお酒はたまにしか飲まず、そんな生活もいつの間にか三年の年月



が流れ、前々からの的屋の先輩から彼女が覚せい剤をしてると聞いて居た事も有り先輩から携帯に（急用で家に来て来れ）と電話が有りすぐ行った所、彼女がいてよれていて、先輩が棚ちゃん覚せい剤を打ってくれと言い出し、先輩は覚せい剤に前々から興味が有り良く薬を使つてのセックスの快感の話を私がしていた事があったので、それで先輩も体験してみたくなったのではと、私も覚せい剤と注射器

を見て、使っていた時の感覚が蘇り先輩に打ってやり、私も我を忘れて使ってしまったのです。その後は後悔の念にさいなまれて弟と娘達を裏切ってしまった事に、自分の意思の弱さと薬の魔の魅力に負けてしまった事を悟りましたが、又一次が二度と大阪西成に立ちんぼが当時居て親しくなり私は処方薬の「エリミン睡眠薬」を大量に入手する事が出来たので覚せい剤と交換とたまには現金でと、週に一度は購入する様になっていき覚せい剤を使い酒を飲み夜の街へ、行き付けのスナックへ行き、デリヘルを呼んだりとそんな事が続く訳は無く、当時韓国人の彼女が居て彼女には薬の事がバレてしまい別れる事になり、ヤケになり朝方まで飲んで帰りその頃産業廃棄物の回収工事を請け負う事になっていて前金で50万円受け取っていたので当日の朝、現場とお客様の所へ見積もり書を持って行く約束になっており、当時若い者を面倒を見て同居させていて、友達と三人で現場まで行きお客様と話も付き残金も貰って飲食店で乾杯をした帰りに何と職質に合い、淀川警察署で尿検をされその場は帰されましたが逮捕は確実だと経験していたので冷静に仕事だけは終わらせる事を優先させ、三人で三日で終わらせ、二人とも事情は知っていたのでいつでも出頭できる準備をしてはいましたがいつ逮捕に来るのかと怯える地獄の日々が続き、さすがに薬は使え無く、毎日が酒に溺れ娘達には電話で「パパは喧嘩して怪我をさせてしまって又逮捕されてしまうから」と嘘を付き自業自得で娘達の母親、三度目の元妻が群馬県で服役中に子宮頸ガンで亡くなっておりこれも全て

因果応報でバチが当たったのだと後悔をしてもし切れない思いでした。淀川署から電話があり、私はトラベルケースを持って出頭をし覚せい剤取締り法違反で逮捕、起訴となり再度大阪刑務所へ二年二ヶ月の刑で服役となり、身元引受人として、薬物依存施設を知り手紙を出して面会に来て頂き、施設代表と話をした所「大丈夫だから安心して」と言って来れた言葉が印象的で、一ヶ月の仮釈放を頂き薬物依存施設と繋がり一年二ヶ月が経ち入所当時と現在では自分でも変化した事、多人数の前で堂々と正直に話しが出来る様になった事、仲間と言える存在のお陰で薬を使わない日々が送れ、NAでは仲間の経験を聞く事で自分の為にも成り、今ステップ1 2のプログラムに取り組んでますが、前向きに努力すれば回復も可能だと悟りこれからの残りの人生の為にも回復への道を歩み続けて行く決意でいます。又体験談を書かせて頂き感謝します。



ウメ

HOPE

このニューズレターを手にとった仲間、手にとった関係機関の方を通じて、未だ苦しむ仲間へメッセージが届くことを一心に祈りながら、この私の経験を書いています。私が名前を名乗らない方が、よりハイヤーパワー（自分の意志ではない全ての力）の意思のままにメッセージが伝えられると思っています。

10年間薬物を使い続けました。私は初めてのNAミーティングにつながり、話したことを、使ったままで参加していましたがはっきり覚えています。

「もう私は諦めた。薬物はやめられない。薬物はやめられない。薬物は絶対にやめられない。そんなことはわかっている。私はありとあらゆる方法で薬物を止めようとしてきた。もう6年以上もそんな行動を真剣にやってきた。私はあなたたちのように恐らく中途半端に軽く薬物を使ってやめた

気になってる人間じゃない。どんなことでも命がけに止めるための行動をしてきたけど、どんどんひどくなる一方だ。頭もおかしくなってきた。もはやもう人間ではない。今日ここへ来たのも止めるためじゃない。幻聴でNA ミーティングに行けって言われたから来ただけだ。もう何もない。私のことを友達のように尋ねてくる人もいないし、頼ってくれる家族もない。このままではすべての人を恨むことしかできない。本当は薬物をやめて家族で笑っていたかっただけなのに、困っている人を助けたかっただけなのに。この先も薬物を使い続けるしかないこともわかっている。6年もトライしたのに、無理なんだよ！死ぬしか止める方法はない。もうそのことはわかっている。だけど、苦しくてたまらないんだ。こんな人生になったことが悔しくてたまらないんだ。とにかくこの先ずっと続くことを考えるだけで、苦しくてたまらないんだ。それだけをなんとかしたいんだ」そのあとに全員から拍手喝采され、みんな笑っていた。みんなが私を見て笑っていた。そしてみんなに抱きかかえられた。なんか、重い背負ってきたものを降ろした時のような気持ち良い疲れみたいなのを感じていた気がする。そしてミーティングの帰りの車の中で子供みたいにずっと泣いてたよなあ。あの時から、少しずつ止まった時計のギアがゆっくり動き出した気がします。

私は今でもミーティングに新しい仲間がつながると、あの日の私が扉を開けて入ってきた自分の姿を思い出します。私は1枚のNAのチラシを教会で見つけたことでNAの存在を知りました。やめたくなってから6年目にやっと見つけたのです。そんな偶然にチラシを見つけたことに僕の人生最大の奇跡だと今も変わらず思っているから、教会で見つけたこともあり、クリスチャンにもなったし、回復の途中で、NAのサービスの中でチラシを作ったり配ったりする広報活動があると知った時には、そのサービス活動の仲間に入れてもらい、自分でイベントを企画した時は、真っ先に、僕が初めてチラシを見つけた教会に、チラシを配りに行ったりしてきました。そのチラシを持った新しい仲間が繋がってきた時は、嬉しかったなあ。

僕は回復の中で、自分のスポンサーやスポンシーと真面目に必死に12ステップもやってきた。本当に12ステップは、薬物を止めるだけでなく、自分の人生を幸せにするために変えてきてくれたことを確信しているし、この方法は効く。だから仲間にも伝えたいと思えて活動している。でもね、確かに12ステップがなかったら今の僕はないと言い切れるけど、それよりも何よりもどんなことよりも効果があると思えていることは、このNAにつながり続けていて、自分が何かの役に立っていて、NAの仲間を仲間だと思えていることだと思っている。海外でスピーカーもさせてもらった。アディクトってことだけで、世界中のどのNAミーティングに行っても抱きしめられる。そんな思いは薬中になる前でも経験できなかったことだ。

今でも、僕の生き方の道の上には、嫌なこともある。苦しいこともある。悔しいこともある。薬物が使いたくなるような出来事も何度でもある。全部自分の内面が生み出しているし、起きてくる出来事は、さほど変わってはいない。だけど、あの頃と今の自分では、明らかに違うことがある。それは、そんな辛い出来事が起きた時に、いつでも分かち合える仲間がいる。助けて欲しい時に行く場所がある。繋がって支えあってきたから今でも生きている。笑えているし、感動することも山ほどある。

私は、もうすぐ薬物使用から解放されて9年になる。今だから言えるのかもしれないが、私は薬物依存症になってよかった。一度は終わったはずの、後遺症だらけの最悪の道だけど、私は大きなものを得た。それは「可能性と言う希望」。そしてナルコティクスアノニマスから、決して見捨てられることはないし、苦しんでいるアディクトが、NAミーティング会場の扉を開けるのならば、私たちは全力で助けるためにいつでも待っています。薬物には絶対に勝てないと負けを認めたときに私の人生はもう一度動き始めたのです。



神様、私にお与えください

自分に変えられないものを

受け入れる落ち着きを

変えられるものは

変えて行く勇気を

そして、二つのものを見分ける賢さを



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 J a p a n 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

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

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

〒 530-8693 大阪中央郵便局私書箱 409 号

☎ 080-5703-4121 na.kansai.info@gmail.com

