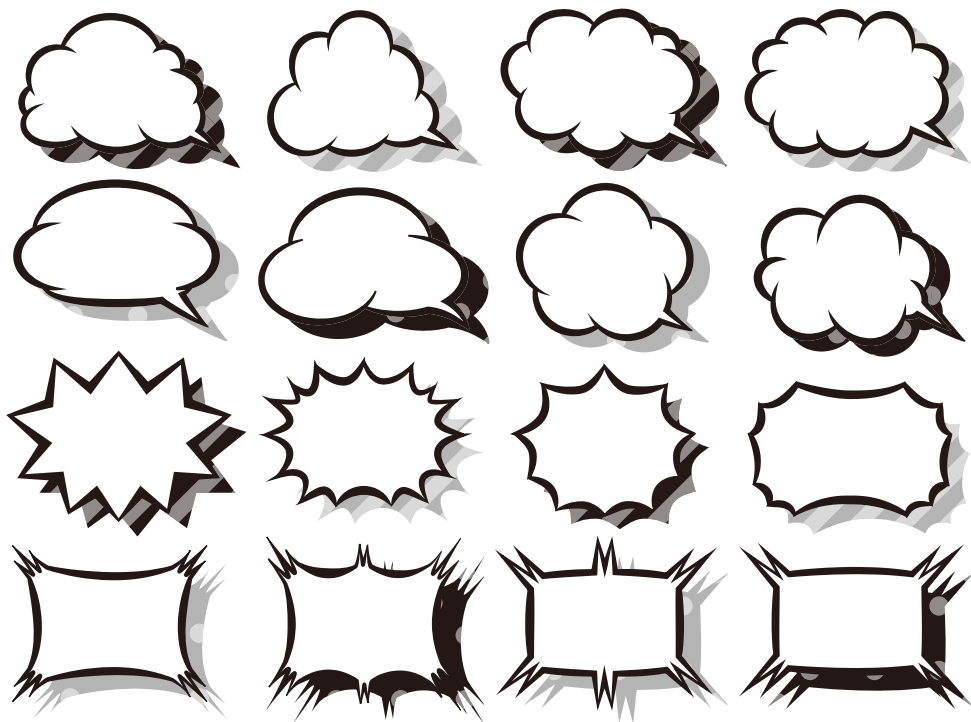




AREA KANSAI NEWS LETTER



MESSAGE

from NA

NA 仲間の話

ダイ……………1P

ヒデ……………3P

よっちゃん……5P

ユイカ……………8P

ダイ

何一つ無く、誰一人として知らない大阪に身一つで移住して4年目に入り、関西エリアにも馴染んできた今日この頃です。回復に終わりは無いと思いながら、クリーンが続いている今もミーティングに足を運び続けています。大阪に来てから今のホームグループに参加しサービスも与えられています。NA以外でもやっと落ち着いてきました。

冒頭に書いた大阪に来たときは、ほんとうに何にも無い状態で貴重品も一切なく途方にくれていた自分には、『それでも俺にはNAがある』と住む場所も働く環境も無いけど、NAに足を運びました。その時ひとりの仲間と一緒に行ってってくれました。今は近くにはいないですが、何年も前から知っている仲間でした。偶然にもたまたま大阪のスラム街の入り口にいた、その仲間を見つけてこちらから声をかけて一緒に会場を探しNAに行きました。始め行った会場では今までにない霊的な体験をしました。自分のことを会場にいる仲間がほぼ全員近寄ってきてハグをしてくれました。そんな経験をしたのは初めてNAに繋がった時以来でした。それまでいたホームグループではクリーンタイムも長い方でクリーンにあぐらをかいていた事を見抜かれたように感じて、恥ずかしいやらカッコ悪いやら、また仲間に暖かくしてもらって嬉しいやらで涙が出そうでした。

それから私は毎日のように会場に足を運び、大阪に来て早々に今のホームグループのメンバーから誘いがありグループに参加しました。私は個人的な考えとしてホームグループを持つことは回復に欠かせないことだと思っています。【回復のホーム＝回復の家】あくまでも自論ですが家があって帰る場所があるから回復ができるそう思っています。だから私は新しく来た仲間にはホームグループを作って回復の基盤を作ることを伝えます。今の私の回復があるのは今のホームグループがあるからだと思うからです。

過去に仲間から『今のお前はゼロだ！』と言われたことがありました。その時はなんのことも分からずにいましたが、仲間はマイナスでもなくゼロだと言っていました。

最近になって、遠く離れて暮らす両親にも年に数回は会えるようになり、仕事も普通に続けられるようになりました。過去の薬を使っていた時代は家族からは絶縁され、仕事も長続きしない、やりたいことだけやって生きてきました。10代のまだまだ子供だった頃から34才まで約20年間自由気ままに薬中として生きてきた私には社会的信用も家族からの信用も薬が数年止まっただけで全て



が戻ってきたくらいに思っていました。

あまかったですね！！

クリーンが続こうが仕事を止めて無謀な行動をとった私は、まず両親が泣きながら心配してました。そして社会からはまず仕事につけない、銀行口座が新規で作れない、新しく部屋が借りれない。そんな私の全てにおいての認識のあまさから仲間が過去に言ったゼロだということを思い出しました。薬を止めてまともに生きようと思ってもこれかと、何度も挫けそうになったりもしたけど、それでも NA には足を運び続けました。

今は勝手に思ってるだけかもしれないけど、たくさんの仲間が関西にはいる！そして全国にも仲間はたくさんいる！！本当に思えるようになったのは NA に足を運び続けているからです。

だからこれからも NA に足を運び続けます。



ヒデ

初めまして薬物依存症のヒデと申します。自分の本命は覚醒剤です。最初は末端価格で購入していたのですが少しでも安く買える方法を探していたら、いつのまにか売る側になっていました。

それまでの薬物人生を少し話します。小学校4年生でタバコ。中学校1年生でシンナー、17歳の時に覚醒剤をおぼえました。15歳の時から防水工という仕事につき17歳で娘が生まれ19歳で息子が生まれました。18歳で自動車免許を取れたその時に仕事で独り立ちが出来ました。娘が生まれた時に覚醒剤?!と思われるのですが、その時の自分はまだまだ子供で「人とは違う事、人が出来ない事」をするのが格好良さや強さだと思っていました。親方になり月給は50万円を下回ることなく、このまま人生勝ち続けていけると思っていました。そんな時、当時の嫁から「お金が50万では足りない毎月赤字」と言われました。当時の自分は生活にどれだけお金がかかるのかなんてわからず嫁の言葉を鵜呑みにしてました。「生活って、子供を育てるのって大変なんやな…もっと稼がなああ…」程度で。ある時ふと友達に相談したところ「おかしいよ」って言われ色んな友達に調べてもらった結果、嫁の酒代や他の男とのホテル代や遊ぶ為に使っていたことがわかりました。(今から思えば自分にもそうさせてしまうだけの問題が沢山あったと理解できます) わかってからも子供の為にと思い離婚はせず1年程は我慢しましたが大好きな母親が胃癌で亡くなったことを期に離婚を決意しました。24歳の時です。子供には「パパが借金イッパイでどうしようもなくなったから」と。それまでは覚醒剤も息抜き程度に考えていましたが離婚と母親の死をきっかけに薬物へのたがが外れてしまいました。酷かったです。10年下請けをさせてもらっていた会社を辞め、完全に独立したのもその時です。その時から薬物関係のネットワークが広がっていき安価で仕入れられるようになってきました。覚醒剤を仕入れに行くとお試しで色んなドラッグを頂きました。それをきっかけに「出されたものは断りません!」というスタンスが出来上がりました。それでも仕事は続けていましたが30歳の時に覚醒剤で逮捕されてしまいました。執行猶予をもらい外に出ましたが1週間程我慢しただけで再び薬物生活が始まりました。そうしているうちに仕事をしているのが段々と億劫になり仕事を始めて20年目の35歳で辞め、売りながら打ちながらの日々が始まりました。薬を使いながらも40歳になるまでは周りの人間とも上手く付き合いができていて楽しく過ごせていましたが、少しの

きっかけからどんどん悪い方にしか進んでいかず人間関係もメチャクチャになり辛い日々が続きました。そんな中でも最後まで自分の傍に居てくれた人達は一生大事にしていかないといけない、とわかってはいるんですが、今は自分をしっかり立て直すのを優先に考え施設・NAに繋がってからまだ連絡もしていません。繋がって最初は埋め合わせの事ばかり考えて過ごしていた自分ですがクリーンが続くにつれ色々な事を考えられる様になりました。色々な事を学びました。でもまだまだ途中です。自己中心的な考え。人のせいにしたり、言い訳してきた事、離婚や母親の死を理由付けにして薬を使ってきた事 etc…問題は山積みです。最初の自分にはステップなんか必要ないと思っていましたが今はステップに取り組んでいきたいと思っています。それにはまずスポンサーを見付けなければです…。けど断られたらどうしよう?!と思うと中々に勇気が出せません。でも4年のクリーンタイムを迎えるまでにはお願いしようと思決めています。最後になりましたが30年間の薬物人生を経て現在クリーン3年7ヶ月、まだ10分の一ですが止まっているのはNA・施設、全ての仲間のおかげです。一人では絶対無理でした…。心からの感謝を込めて、ありがとうございます！そしてまだ一人で苦しんでいる依存症の方々が一日でも早くNA・施設に辿り着けますようにと祈ります。



よっちゃん

初めまして。アディクトのよっちゃんです。問題の薬物はMDMA、マリファナ、危険ドラッグ、覚醒剤です。今私は36歳。NAに繋がり約2年になります。

初めて薬物を使用したのは26歳の時MDMAをクラブ友達から誘われ使いました。1回ぐらい大丈夫。友達も使用してるし・・・。使用している人も結構いるって聞くし・・・楽しくなるんだったら俺も使いたい。まあ大丈夫だろう。そんな軽い気持ちと、違法薬物だけどばれなきゃいい。逮捕されなきゃいい。逃げればいい。今日ぐらいいいでしょ。と、今考えたら意味不明な言い訳を並べてMDMAを購入して使いました。キマッタ後は罪悪感も吹っ飛びただひたすらに踊り狂いあつという間に時間が過ぎ、音に合わせて体が勝手に動く感覚、羽が生えたような体のふわふわ感、いつも以上にキラキラした世界すべてが楽しかった。

それからは週末になると、MDMAを購入してクラブ遊びに夢中になりクラブで音を楽しむというよりは薬物を使用している事が刺激的で楽しい感覚になっていきました。と同時に少しずつ薬物関係の知り合いが増えていきました。寄ってくる人もいれば、薬物やってると噂を耳にしたら自分から寄っていき「ネタ食ってんでしょ??俺もだから。ある時電話してよ。買うから」みたいな軽い感じで薬物関係の交流がアツという間に広がりました。

次の薬物に手を出すのも時間はかかりませんでした。「バツ (MDMA) はやめときなよ?マリファナは自然の中でできてるから体に害ないよ?」違法薬物に対しての抵抗感はあるはずも無く初めてマリファナを購入し使しました。吸引後はMDMAとは違う体がフワフワした感覚、お腹が急に空いた感覚に襲われて食べ物を食べた瞬間、この世とは思えないぐらいの美味さや甘さにびっくり。コンビニでチョコ系や生クリーム系を爆買いは定番でした。ピザの配達も1日2回とかもありました。定員にばれてないかスリルを楽しんでみたりもしていました。

お笑い系のDVDを借りてお菓子系をたんまり準備して休日の日は1日家でダラダラと過ごした事も何回もありました。休日の薬物を使用していない友人からの誘いはほとんど何か理由をつけて断りました。バレたく無い気持ちもありましたし、遊んでもマリファナ吸って楽しめない思いもありました。逆に薬物使用者からの誘いは断ることも無く家に入れて一緒に使用することもありました。夏はマリファナを巻いてたばこに混じらせて浜辺で波の音を聞きながら風

を感じながら過ごしたり、冬場は泊まりでスノーボードに出かけ雪が積もる山頂でマリファナを吸いキマリながら滑ったり楽しいと感じながら薬物使用を繰り返していました。

最初はクラブだけ薬物使用のつもりが少しずつ日常の場面に合う薬物を使用するようになっていきました。手元に薬物が無いと楽しめ無い感覚にもなっていました。長い時間をかけてじわじわと薬物に支配される人生の始まりでもありました。

勿論止めようとも思いませんでしたし、こんなに楽しくしてくれる物を何故止めないといけないのかわかりませんでした。しかし周囲の反応は少しずつ変わっていきました。電話に出なくなった友人や「薬物やってんの？」と直接聞いてくる友人。だんだん周囲に友人がいなくなる事に気が付きはじめましたが薬物をやらない人間には嘘を付き「やるわけ無いやん。誰がそんな事言ってるの？」で逆切れしていました。心の中では「ヤバいな一ぱれはじめてるわ。」と思いながらもマリファナを吸いまあ大丈夫でしょどうにかなる。って感覚でした。現実に向き合うのが嫌で向き合うこともせず時を過ごしていました。今考えればあの時に真剣に考えとけば良かったと後悔しています。薬物使用期間はどうやったらバレないように薬物を使用できるか？に真剣に取り組んでいましたから。バレバレでしたが・・・。今考えれば取り組み方や考え方がそもそも歪んでいたし、まあいいか。どうにかなる。自分の人生なのに安易な考えでした。自分の収入でやってるし誰にも迷惑かけていないこのままの人生でいいんだと思っていました。しかし薬物欲求は高まるばかりでよりハイになれるものや質の良いものを求めるようになっていきました。

危険ドラッグに手を出したのも丁度この頃違法では無かった事を理由にして違法薬物は使用しなくなった代わりに危険ドラッグを持ち歩きながら路上や仕事中に使用していました。この頃はもう必ず手元に薬物がある状態でした。この頃から薬物使用が原因で嘘をつきながら仕事を休むようになりました。薬物の影響で毎日の仕事ができるわけでもなく退職し日雇労働に仕事を代えて都合が悪い時は休める仕事を選んでいくようになりまた。32歳の頃危険ドラッグが違法となり手に入らなくなると再びマリファナに手を出しました。

収入も少なく友人や親から嘘をつきながらお金を借りて返せるはずも無く借金を重ねていく生活が始まりました。当時売人からマリファナを購入していたのですが売人が僕の自宅で何やらあぶっていました。覚醒剤でした。抵抗も無くすぐに購入し覚醒剤使用が始まりました。アドマイザーとライターを買い

込みストローも大量に家にあるある状態でした。使用中は家に閉じこもるようになり外に出るのもコンビニだけ。人間らしい生活からは程遠い生活。ツケが払えずおびえながらそれでも薬物使用を続け最終的には家賃や光熱費の支払いもできない。明日の食べものもほぼない状態。なんで僕の人生こんな事になってしまったのだろうか？もう人生終わった。って本気で思っていたし、何もかも失い人生どうにでもなれと考えていました。心の底から本気で笑った事なんて無くなっていました。今思えばその頃が底つきでした。34歳の5月でした。当時関東に住んでいたのですが、両親に「話したい事があるから実家に帰る。」助けを求めた瞬間だったと思います。実家に帰りそこから中間施設を経てNAに繋がり僕の断薬期間が始まりました。

NAミーティングにも通う中で僕と同じような経験をした先行く仲間が「今幸せです。」と話しをしている姿が印象的でした。あの人の様に人生やり直してできるかも。取り戻せるかも・・・この感覚が僕にとっては大事でしたし思い出させてくれた感覚でした。

今は本気で人生やり直したいし同じ失敗を繰り返す人生はもう沢山なんです。だから僕は努力します。新しい自分をみつける為にです。生き方を変えていきたいですから。

NAサービスに関わりながら12STEPをスポンサーとシェアしていく中で色々な学びがあります。僕にとっては人生を取り戻せて生き方や考え方を変えてくれるような鍵のようなものです。1番の大きな鍵は「自分自身が変わらなければ何も変わらない」事を知った事でした。僕にとっては永遠の課題ではありますが1番ハッとした事でもありました。サービスをする時や仲間の中にいると意見の違いで対立もしばし起こります。その時に自分の問題が見えてきます。対立や問題が起きた時ほど自分を知れて自分を変えられる絶好のチャンスだとも学べました。それもすべてNAがあるからきずけた事でもありました。今僕の人生は幸せを感じれるようになってきています将来の自分がどうなっているかワクワクします。自分自身の問題はまだまだありますが薬物使用していた時ほどの絶望感は無いです。それもまずは薬物から離れる事が始まりでした。「今日だけ」のプログラムを信じて実践してみてこれ程に効果があるとは思いませんでした。やってみて良かったです。

NAに繋げてくれた仲間、いつも寄り添ってくれる仲間、言いにくい事を言ってくれる仲間この場をお借りして感謝申し上げます。いつも有難うございます。このような機会を頂き有難うございました。

ユイカ

私がNAを知り回復し始めたきっかけは施設に入ってからでした。NAに週5回で通うようになり、最初は仲間の輪の中に入れなくて勝手に被害的になっている自分がいました。けれど周りにいる人達は私を否定したり非難することは全くありませんでした。逆に温かくバグをしてくれたり、しんどい時も声をかけてくる人がいました。少しずつNAが安心安全な場所だと感じられるようになっていました。

NAに繋がり回復が始まってから2年と3ヶ月が経ち最近気づいた事があります。それは、薬物を使う前に「底つき」をしていたという事です。薬物依存症になる前から生き方がどうにもならなくなっていたことを知り自分でもびっくりしました。確かに薬物を使ったことで、仕事をクビになった事、仕事を勝手に辞めてしまった事、彼との関係が上手くいかなくなった事、逮捕され少年院に入った事、家族に心配迷惑をかけた事等があり投げやりになっていました。けれどそれ以前に物事に対しての受け取り方が歪んでいたり、いつも自分が被害者で私は悪くない、あいつが悪いと人のせいにしてきました。現実を受け入れたくなくて現実逃避するようになりました。シラフで生きることがどうにもならなくなり、お酒を飲むようになり、タバコを吸うようになり、覚醒剤と出会い使い始めたら止まらなくなりました。

今は薬物を使わないで生活できているし、生き方も少しずつ変わってきて昔と比べたら随分生きやすくなりました。1人では気付けなかった自分の欠点にNAの中、仲間の中で気づくことができ、受け取り方、考え方を変える事が大切なことや、仲間の中に居続けることの大切さをNAの中で教えてもらいました。1人で生きていける、なんとかなるという考え方が私にとっては危険なことだと分かり、仲間の中に居よう、NAに通い続けようと思うようになりました。先にNAに繋がり回復している仲間の姿、新しく繋がってくる仲間の姿が私には大きなメッセージでした。依存症者同士だからこそ分かりあえる共感があり、共にやめ続ける、支え合うということが薬物をやめ続けるのに効果があるのだと実感しています。

今でも欠点は出るし、逃げたくなったり、薬を使いたいと思うこともあります。「使いたい！でも使いたくない！」と話せる場所がNAにはあります。最近では梅雨で気分が重くなる日々が続き、ずっとテンションが上がらずしんどい日が続いていましたが、そんな日も一生続く訳ではなく前向きに考えられる様になってきました。テンションを上げる為に使いたい、仕事をする為に使いたい、眠いから疲れてるから使いたいと思っていたけど使わずに乗り越えられています。

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。

Narcotics Anonymous
(匿名の薬物依存症者たち)

NA Japanリージョン
<https://najapan.org/>



NA 関西エリア

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

〒530-8693 大阪中央郵便局私書箱 409 号

TEL080-5703-4121 na.kansai.info@gmail.com



