

# NEWS LETTER

～仲間たちの<sup>エピソード</sup>体験談～



NA 関西エリア

Vol.23

## **【Index】**

アキ	.....P. 3
えいち	.....P. 5
リツ	.....P. 7
にっしん	.....P. 9
ヨシカズ	.....P. 11
しほ	.....P. 14

## アキの話

初めまして。アディクトのアキです。私がNAに繋がったのは2017年の11月。当時2回目の逮捕をきっかけに友人から教えてもらい足を運んだのが始まりです。その当時は「薬物をやめたい」という気持ちより、目前に迫った裁判で情状酌量を得る為に少しでも心証を良くして懲役をいかに減らすかという目的でミーティングに通っていました。とにかく不安で目の前が真っ暗で、そして自分のことしか考えていなかったと思います。経験したことがない矯正施設での生活はどんなものかという怖さを解消したい気持ちばかりで、今思えば「薬物をやめる」気は全く無かったと思います。

その時は保釈中であり仕事もしていなかった為、空いた時間はあったし少しでも出席のハンコが欲しくて色々な会場に足を運びました。熱心な様ですが裁判の為にできる限りの努力です。だから仲間との分かち合いもできていませんし、メッセージも右から左で、内心は「早く終わりの時間がくればいいのに」と考えてばかり。宗教的なワードや雰囲気も馴染めませんでした。他の仲間同士が、ミーティングが始まる前や終了後に談笑しているのを羨みつつ、そそくさと会場を後にしていました。

しかし日を重ねていくにつれ、あの人はよく見る顔だなんて思う人が居たりあの会場にあの人は必ず居てるなーと何気に気付く様になると、自然とミーティングでも発言する様になり段々と分かち合いができていきました。見知った顔が増えてきて、声を掛けて頂いても自然に返せる様になっていきました。そうなると思わなかった会場にも慣れてきてすごく居心地が良くなってきました。約1ヶ月が過ぎいよいよ懲役が始まりましたが、施設内での教育もNAで得た事をベースに身が付いた

し、何よりも手紙でグループの仲間と繋がっていた事が、約2年の懲役生活を乗り越える糧になりました。懲役に行く前に不安な気持ちを素直に打ち明けた時に「慎重になり過ぎる位で丁度いいんだよ」と仲間から頂いた言葉がすごく助けになりました。グループからの差し入れでたくさんのお冊子と「今日だけ」を入れてもらいずっと読んでいました。毎夜の点検前にホワイトブックと「今日だけ」を読み、一人でテーマを考えミーティングのシミュレーションをして、こんな事を話そうと毎日イメージしていました。とにかく早くNAのミーティングに出てみんなと分かち合いをしたい！と思い続けていました。仮釈放も9ヶ月近く頂けて出所し、まず一番に考えたのはミーティングに参加することでした。約2年振りのミーティングは少し気恥ずかしく緊張しましたが、変わらないウェルカムな雰囲気はやはり居心地が良かったです。

出所日の2020年1月30日に改めて1DAYのキータグをもらいました。これを書いている10月でもうすぐ9ヶ月を迎えます。予想していた通りにいかない事もあり、思っていた以上に長く感じる9ヶ月になっています。時折「このままでいいのか？」とか「もっとこうすれば良いのでは？」と焦ってしまうし、薬物を使っていた時の様な思考になり、悩む時があります。薬物を使い続けたここ10年と違い、使わない日々を過ごしている事に違和感を持つ時もあります。しかし過去と違って私はNAに繋がっています。自分の無力さを自覚する事ができたし、自分の依存体質を知る事ができました。苦しんでいるのは自分だけじゃない。仲間から支えられて日々を生きています。

新しい生き方をまだまだ模索中だし、回復の道を歩み始めたばかりで、不安はつきまといます。だけど私にとってNAは必要だしミーティングに通う事で薬物を止め続けられると信じています。

## えいちの話

依存症のえいちです。婚約者が浮気相手から HIV をうつされ、それが私に感染し、私の人生は変わってしまいました。婚約者の浮気、そして HIV 陽性という現実には、自分自身に対する劣等感と生きることに對する絶望というトラウマを私に植え付けました。トラウマは私から生きる意味を奪い、生きる意味を失った私は死のうとしましたが、ことごとく失敗し、4度目に失敗したとき、死ぬことを諦めました。死ぬのを諦め生きようと決めたけれど、日々トラウマは強くなるばかりで地獄の毎日でした。その地獄から逃げるために私はよく薬物を使用しました。薬物が効いている間はトラウマから逃げる事が出来ました。しかし、効果が無くなると激しい罪悪感と絶望がおそってきました。その気持ちを落ち着かせる為に薬物を止めると決心し、生活を立て直そうと必死に頑張るのですが、罪悪感が落ち着く頃、入れ替わりに、元々のトラウマが再び現れ、その苦しみから逃げるために、また薬物を使用するという生活を約18年間続けてきました。

1度目に逮捕され、執行猶予をもらった時に、自分の人生を現状から目をそらさずに生きていこうと考えました。また、薬物を使用せずとも生きていけるとも考えました。けれど、再び薬物を使用する生活に戻ってしまいました。2度目に逮捕されて刑務所行きが決まった時に、弁護士の先生が薬物サポートを紹介してくださり、そのサポートを経て、病院と施設と NA を知り、刑務所を出所した日、施設と NA に繋がりました。

NA 会場に行くまで、私は NA の事をとても特異な場所だと考えていました。依存症者が集まり、その心の内を話すだけ、そして聞くだけ…というところを想像することができなかつたからです。けれど、実際に行ってみると、騒がしい場所でもなく、かといって教会の様に静かな所で

もなく、普通の場所でした。初めてのNAで私は自分の話が出来ましたが、とっても緊張していた為、まとまりがない話になってしまいましたが、その場にいる仲間たちは静かに受け入れてくれました。自分が考えている事、してきた事を話すだけ、自分以外の人の考えている事、してきた事を聞くだけ、それ以外は何も必要としない。改めて考えると、とても不思議な場所です。私は、この不思議な場所に通い続けているうちに、トラウマを受け入れる事が出来ました。ハイヤーパワーや12ステップなど、大切な事柄がありますが、最も大切で重要なのはNAに「参加」する事だと私は実感しています。「参加」という経験は必ず自分の中で「何か」に変わっていきます。

私にとってNAは、お互いの回復やクリーンを安心し合う場であり、自分の回復やクリーンを感じる場であり、薬物をやめたいという思いを再確認する場だと考えています。最後まで読んでいただき、ありがとうございました。

## リツの話

依存症のリツです。

私の薬物人生は10代の時シンナーから始まり覚醒剤を覚え20歳の時覚醒剤とMDMAをセットで使用し底つきをしました。始めは興味本意で手を出したものの気付いた時にはヤメル事ができなくなりました。学校に行っても居場所がありませんでした。何故かと言うと学生でありながら妊娠し出産したからです。周囲の目は思ったよりも厳しかったです。家に帰れば親の喧嘩。暴言が毎日飛び交っていて姉と比べられる毎日。家の中でも安心して過ごす事が出来ず居場所がなかったです。家でも学校でもいつからか笑顔は消え人の顔色ばかりうかがうようになり、次第に自分の思い・考え・感情にも蓋をするようになりました。子供を連れ回し、夜遊びをし漂流しては居場所を求め、そして蓋をした部分を無かったかのようにする為、必要だったのが薬物でした。

私は捕まった事がないのでNAという自助グループがある事は知らず、精神病院へ受診しその後、中間施設に繋がりNAがある事を知りました。

NAに繋がり10年。10年前からNAライフが始まりましたが、すぐにヤメル事はできませんでした。繋がりながらも1年間使って+異性との問題もおこしてはNAから姿を消し、またNAに戻る。中々正直になれなかったです。自分が今どう思って、どう感じているのか。繋がったばかりの頃は蓋をした期間が長かったので分かりませんでした。言語化する能力もなかったです。

クリーンで生活させてもらうようになり9年。私には助けが必要だった事が分かるようになりました。そしてNAを通して蓋をせずありのままの自分に向き合う事、言語化する事を学び今に至ります。

決して今も完璧な人間ではないし生きづらさがあります。ですが NA  
という集まりがあり仲間がいる事で私は助けられています。

最後になりましたが、このような原稿を書かせて頂く機会を与えて頂  
いた事に感謝します。





## にっしんの話

アディクトのにっしんです。2019年3月20日に仕事もパートナーとの同棲もままならず、どうにもならない状態になり、仕事をしていた関東から地元・関西の中間施設に繋がり、ミーティング会場に足を運び、NAと出会うことができました。会場で、薬でよれながらも、NAのIP(リーフレット)を何枚かもらって帰ったことを覚えています。その当時のことを振り返ってみると、ここには「回復への希望」があるのではと、薬をもすがら気持ちだったと思います。

僕と薬との出会いは、ゲイとしての出会いの中でセックスドラッグとして使うことが最初のキッカケでした。もちろん気持ち良くなるし、使った次の日には使う前の状態に戻ったので、使うことに関して抵抗感は低かったです。しかし、使えば使うほど、状態(スピリチュアルな部分や生活など)が悪化していきました。そんな状態が8年も続くことになりました。悪化していることも、使っている時は全く気付くことができませんでした。その多くを気付かせてくれたのがミーティングやグループのサービスです。

ミーティング場での安心できる雰囲気や仲間とのハグや握手は、薬を使っていたときの不安や孤独感とは真逆の温かみのあるものでした。警察に追われているんだという妄想や薬を使っていたことを隠す必要もなく、周りの仲間たちは前向きで明るく、肩を撫で下して安心することができました。ミーティングでは、仲間の話を聴くなかで、「自分と一緒に苦しんでいたり、悩んでいるんだ。」といった共感や気づき、心に引っかかっていた何かが楽になる経験をしました。自分でミーティングで発言することで、自分が心で何を思っているのかを知ることが出来ました。グループでは、色紙係としての役割を行っています。仲間の喜

ぶ姿や他のエリアの仲間の色紙をミーティング場に運ぶなかで、役割に対する責任感や仲間との繋がりを強く感じるようになりました。もちろん嬉しいことだけではなく、自分の問題も出てくるようになりました。たとえば、自分で抱え込んでしまい、仲間に助けを求めることができなかつたりということです。

コロナウィルスの影響でオンラインでのミーティングでは、全国の仲間の話を聞くことやワークショップ、ミニコンベンション、海外メンバーのスピーカーなどに参加する機会や、代理でミーティングの司会やパソコン表示のサポートをするなかで、グループのメンバーの支えがあるからこそ成り立っているんだということを強く思ったし、ネット上でも NA の仲間の繋がりを強く感じることができました。

人との繋がりをここまで意識したことは、本当にありませんでした。人を今まで傷つけてきた分、この気持ちや出会いを大切にしていきたいです。これは、僕にとって NA からいただいた大切な贈り物です。与えていただいたこと感謝しています。僕自身もメッセージを届けたり、クリーンでいること、サービスをすることを通して、少しでも仲間の回復の手助けになれたらと思っています。

## ヨシカズの話

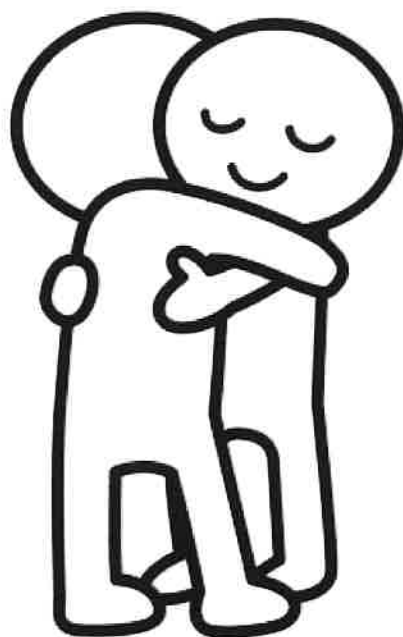
アディクトのヨシカズです。NAに繋がる前に、回復している仲間の紹介で別な12ステップグループへ繋がったのですが、ミーティングへ2、3回行っただけでリラプス(再使用)し、数度目の自殺未遂の果てにICUを経て精神科病院へ入院、退院後に初めてNAへ繋がることとなりました。

自分は幼い頃から家族、特に父親と会話をしたという経験が殆ど無く、そんな父親を毎日責めたてる母親(回復が始まってからそんな父には病気や障害が確かにあることが理解出来るようになりますが)、裕福では無い職人の家庭で生まれ育ち、祖父や祖母には可愛がられていた思い出と、同居家族の叔母が当時でいう精神分裂病でもあったこと、幼い自分には彼女の立ち居振る舞いが脅威でしか無く、そのことを知るとか理解する余裕も無く、狭い箱のような家の中で生活することがただただ不快でしかなかったように思います。同級生の家に遊びに行けば楽しそうで、家族で出掛けたり夕食をワイワイ食べていたり、そういうシーンを目の当たりにする度に、自分んちだけなんでこうなのだろうと劣等感や罪悪感を抱くようになりました。そんな同級生達の家で酒をコソコソ飲ませてもらったり、タバコを吸ったりするのがまるで夢の道楽のようで、江戸時代の武家の遊びに町人が呼んでもらってるような感覚がありました。そういった根底にあるスティグマがその後の人生の節目節目で頭角を現すようになっていきました。海外へ渡るも、東北へ移り住むも、就職転職も、結婚も育児も、マイホームも、そしてライフスタイルも、誰かや何かと比べては優越感に浸ったり、劣等感を抱いて蔑んだり。上を見るか下を見るか、快か不快かで判断する人生。それは、絶望と欲望の繰り返しだったように思います。

NA に繋がってからも、ミーティングは苦でしか無く、仲間の話も耳に入らない日が続き、しかし、ある日のミーティングで「自殺」の経験を話している仲間がいました。そこに耳や心が惹かれていったのかもしれませんが。私たちはキーワードに弱いのかもしれませんね。仲間の経験に耳を傾けられるようになっていくと、全ての仲間の話が知りたくなっていきました。かつて盛んにクスリを共に使っていた頃の幾人かの友人が他界してしまったり、もう自分は生きていたらあかんという思いやら、快か不快かでしか物事を捉えられない生き方だったところに、NA の仲間が話す経験からの「共感」というものが大きな手助けをしてくれました。殆ど毎日行くミーティングへのモチベーションが少しずつ変わり始めます。

しかし、回復の中でも誰かや何かと常に比べたり、自分のことを棚に上げて仲間を裁いたり、クリーンでいても楽しく無いことも増えていきます。そんな折、ある NA イベントに参加させてもらうことになり、別なエリアの仲間と寝食を共にしたり、地方の話題で共感出来る仲間と出会えたり、仲間の幅というか一体性の幅が広がったのですね。そして、その時の自分自身のしんどさも俯瞰して見られるきっかけとなりました。人や場所や物事に全て問題があるのでは無く、知らず知らずのうちに自分自身が身体のケアを忘れていたり、かなり無理をして働いていたり、上か下かを意識していたり、ミーティングも仕事のように思っていたり、意味のないプライドから「助けて」が言えなかったり。そんなこともしっかりとわかるようになりました。今は新型コロナの状況により、全国でオンラインミーティングも盛んになり、そんな気づきやフェロウシップも得られやすいチャンスでもあるかと思います。世の中がどんな状況になろうとも、私たちには NA やプログラムという帰る場所と、直ぐ近くにも世界中にも NA の仲間がいることで、失敗や恥を恐れることなく生きていけ

るのだと思います。ありがとうございます。



## しほの話

はじめまして、薬物依存症のしほです。私が NA に初めて繋がったのは 2012 年の 12 月のことでした。幸いなことに今現在は薬物を使わない生活が8年ほど続いています。2016 年に結婚して翌年の 12 月に息子が生まれ、子育てにバタバタしながら、家族三人で穏やかに暮らしています。

私の薬物依存、乱用が始まったのは大学三年生の時からでした。その頃、就職活動や人間関係が思うようにいかず軽うつ状態になり心療内科を受診しました。最初の頃は医師の指示どおりに薬を飲んでいましたが、だんだん効果が感じられなくなっていき、いろんな病院をめぐって薬を集め、大量に摂取するようになっていきました。私が特に好きだったのは睡眠薬です。アルコールと共に大量に摂取するとその瞬間から嫌なことやうまくいかない現実を忘れることが出来ました。問題はその効果が切れたあと、現実がより酷い状態になっていることでした。仕事はもちろん続けることが出来ず、酩酊状態で周囲の人に暴言を吐いたりひどいケンカをしたり、駅のホームから転落して怪我をしたり、携帯電話や財布はしょっちゅう無くすし、今から考えるとよく命があったな…という生活をしていました。そんな私を見るに見かねて父が実家に連れ帰り、家族と生活するようになりましたが薬物乱用が止まることはありませんでした。私がやらかしたことの尻拭いをしてくれる父や母の存在に甘え、ますます私の生活は荒れていき、薬物の大量摂取からの精神科入院を繰り返しました。薬物をやめたい、その気持ちはもちろんあったのですが、退院したらどうしても使ってしまうのです。この頃が人生のどん底だったと思います。家族と顔を合わせるのが嫌で明け方に眠り昼過ぎに起床して、会いたい人も会いに来てくれる人もいな

い、やりたいこともやるべきことも見つからず、この長い一日をどうやって過ごしたら良いのだろう…と絶望しながら、ただ薬を使うことしか出来ませんでした。

4 回目の入院でそれまでの主治医にさじを投げられ、全く別の病院に入院することになりました。古い病院で、今どき珍しい鉄格子があるようなところでした。その中で何年も何年も退院することが出来ず生活することを想像して、はじめて私は自分の人生をなんとかしたい、なんとかしなければと強く思いました。

ちょうどその頃、関西に女性が入寮出来る中間施設が出来たばかりで、退院後そちらに入寮することが出来ました。それと同時に NA の存在を知り、入寮した日の夜の NA ミーティングでワンデイのキータグをもらいました。

それまで薬物を使っていること、やめたいと思っているのにどうしてもやめられないことを誰にも言えなかった私にとって、自分と同じような人たちがたくさんいること、しかも私を歓迎してくれているという目の前の光景にとにかく驚きました。その輪のなかで少しずつ自分の話や秘密を打ち明けられるようになり、いままでどんな場所においても常に自分だけ浮いているような感覚があったのですが、やっと自分の居場所を見つけられたような安心感がありました。

ひとりで薬物をやめようとしていた頃は何をどうしてもやめられなかったのに、仲間たちの中にいることで薬物を使わずにすむようになった。そのことが今でも本当に不思議だなと思います。

いまは息子が小さく手がかかるのであまりリアルのミーティングに参加する事が出来ていないのですが、全国各地のオンラインミーティングに参加したり、スポンサーと週一回のステップワークを続けています。いまの幸せを失わないために、これからも NA に繋がりを続けていこうと

思っています。

ありがとうございました。





## ナルコティクスアノニマス(NA)とは

---

薬物なしの新しい生き方を見つけ、回復に向かっているアディクト(依存症者)の為の、非営利的で国際的な、そして地域に根ざした活動をしている団体です。NAは宗教ではありません。

NAの回復のプログラムの核心である、12のステップと12の伝統に示された原理を、日常生活に当てはめながら、薬物から解放された実りある有意義な生き方を、どう送っているのかをお互いに分かち合っています。その原理をわかりやすく示すと、このようになります。

- ・問題があることを認める。
- ・助けを求める。
- ・徹底的に自己分析を行う。
- ・信頼できる人に自分のことを打ち明ける。
- ・傷つけた人に埋め合わせをする。
- ・回復を望んでいる薬物依存者の手助けをする。

## NAのメンバーになるには

薬物使用を止めたいと望む方なら、誰でもNAのメンバーになれます。合法、非合法のものに関わらず、アルコールも含めて、薬物に問題があると感じている人ならだれでも、NAは歓迎します。

## アノニミティ(匿名性)について

匿名性の基本的な前提とは、アディクトが法的に、あるいは社会的に好ましくないような影響を持つことなく、ミーティングに参加できるためのものです。これはNAのミーティングに初めて行ってみようと考えているアディクトにはとても大切な配慮です。

## NAミーティング

NAでの回復への基本的な取り組み方は、一人のアディクトが他のアディクトを助けようとするすることで、治療的な価値があるという考え方です。メンバーは、経験や薬物依存からの回復について話し合うために、NAミーティングに参加します。ミーティングには一般の方も参加できる(発言はアディクト本人のみ)「オープンミーティング」と、アディクト本人のみが参加できる「クローズドミーティング」があります。NAミーティングやその他のサービス活動は全て、メンバーからの献金によってのみ成り立っています。

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。

## Narcotics Anonymous

(匿名の薬物依存者たち)

★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

TEL:080-5703-4121

Mail:[na.kansai.info@gmail.com](mailto:na.kansai.info@gmail.com)

