

# NEWS LETTER

Vol.25

## エピソード ～仲間たちの体験談～



NA 関西エリア



**Narcotics Anonymous**

ナルコティクス アノニマス

## **[ Index ]**

NA とは . . . . .	P.3
タケシ . . . . .	P.4
フミ . . . . .	P.6
桃 . . . . .	P.7
まあ坊 . . . . .	P.12
ヒロユキ . . . . .	P.14
ゆう . . . . .	P.15
【今日だけ】 . . . . .	P.17
インフォメーション . .	P.18

# 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、現実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。

- 問題がある事を認める。
- 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症の手助けをする。

## 『ありのままの自分』 .....タケシ

こんにちは、アディクトのタケシです。最初に自分の事について書いて行きます。

僕は、中学生の時に、不良に憧れて中学生デビューをしました。最初に覚えた薬物は、13歳のタバコでした。14歳の時にラッシュ(危険ドラッグ)を使い、マリファナを覚えました。

そして、中学3年生の頃にある事件を起こしました。その時に仲の良かった年上の人間とよく遊んでおり、その日も一緒にバイクを暴走させていました。その帰りにファミレスに強盗に入り、初めて警察に捕まりました。その場では反省をしていましたが、時間が経つにつれて、その時の記憶は忘れていきました。その後高校2年生の時に、留年が決まり、僕は退学する道を選びました。その時くらいから自分自身が変わっていった事が今になって分かったように思います。

高校退学後は仕事を始めたのですが、その時に付き合っていた年上の人に覚せい剤を覚えてもらい、使う事になりました。その時18歳でした。最初はガラスパイプを使って、気化した煙を吸うやり方で使っていました。覚えたての頃は毎日使うのでは無く、大型連休の時に数回使う、といった具合でした。そんな使い方を23歳までやっていました。

23歳の時にパートナーと出会い、28歳まで薬物使用は止まっていた。しかし、そのパートナーと結婚した時に再発してしまいました。再使用が始まった時から、注射器で使う方法をやり始め、その時からは毎日使い続ける事になりました。その時のパートナーには辛い思いをさせ、悲しませてきました。やはりそのような生活では長続きせず、離婚という結果に終わりました。

その時僕がしていた仕事は現場監督でした。しかも、そのパートナーと同じ会社だったので、ギクシャクした状態で仕事をしていました。さらにその状況の中で覚せい剤を使用していたので、仕事場への遅刻や当日欠勤が増えていき、結局その仕事場ではうまくやって行けず自主退社をしました。

自主退社をした後は実家に戻り、今度は母親に迷惑をかけ続ける毎日となつて、自暴自棄にもなっていました。貯金していたお金も覚せい剤に消え、母親にもお金をせびる日々となってしまいました。僕が 7 歳の時にアルコール中毒だった父親が肝硬変で亡くなってから、女手一つで育ててもらった恩を仇で返す形となつてしまったのは、今では後悔しています。

その時は覚せい剤を使う事に頭がいっぱいだったので、罪悪感も無く過ごしていました。その毎日も長くは続かず、警察に捕まり、留置所に入り、薬が体から抜け、シラフになった時に初めて後悔が生まれたのを覚えています。

母親が面会に来てくれた時に、薬物依存者のための施設や、同じ人たちが集まってミーティングをやっている NA という自助グループがあるという事を教えてもらいました。その話を聞いて行ってみようと思った僕は、決心して NA にやってきました。

最初に NA に繋がった時の気持ちは、『なんでこんな事(ミーティング)をしているんやろう?』という感じでした。NA に繋がってから一年近くになりますが、その間僕は何度かスリップ(再使用)しました。再使用が周囲にバレた時、最初は NA から離れようと思いました。しかし、暖かく見守ってくれる仲間や、話を親身に聞いてくれる仲間、『お帰り!』と言ってくれる仲間、僕はその仲間たちに助けられました。

そして今も NA に繋がり続け、本気で薬物依存と向き合おうと思い、自分と向き合い、『今日だけ』を毎日過ごして生きていこうと思っています。ありのままの自分を装った自分ではなく、『今日一日』を精一杯楽しんで生きていきます。

## 『回復したいという思い』・・・・・・・・・・・・・・・・・・フミ

薬物に興味を持ったのは高校生のときに睡眠薬を飲んだことがきっかけ。簡単に眠れるのが面白く、酒と一緒に飲んだりしました。大学生になり違法薬物に対して興味が沸いてきました。兄の友人が薬物を取り扱っているらしいと言うことを聞きつけ、薬物を使ってみたいと言いました。しかし、彼は薬にどっぷり漬かっている自分の客の話をし、友人の弟をそうさせたくない、とあっさり断られました。その言葉はとてもリアルで、びびって辞めました。そんな忠告を忘れた数年後僕は使ってしまう。

最初はコントロール出来ていた気がしますが、あとはお決まりのコースで、次第に量と回数が増え、精神病院の入退院を繰り返し、ついには病院で使って逮捕されました。出所後家族の元に帰れると思っていましたが、家族会に繋がっていたことから身元引受人を断られました。もう辞める気などありませんでした。矯正施設に何度も行き、戻るところもない、お先真つ暗、それを一時でも忘れさせてくれる薬物を手放すなど考えられませんでした。

更生保護施設で再使用し、施設にいられなくなり再収監の不安からリハビリ施設に逃げ込みました。ここで初めて NA に繋がりました。自分の話を正直に話す姿は理解しがたかったです。そんなこと話してなにが楽になるの？不幸自慢？最初はそんな印象でした。ミーティング回数が増えてくると、少しずつ楽になる経験が生まれました。しかし本当の本当が言えず、様々な不安と妄想を抱えて NA から離れました。

再び薬物を使い始め、生活はすぐに破綻しました。月末は 10 円のうどんを共同レンジで温め、醤油をかけて食べました。それでも「薬物は不安を忘れさせてくれる。これが僕の最高の人生だ。」そう言い聞かせていました。これではダメだと思い、そこから上手く使えるように努力を始めました。もう書いて悲しくなるんだけど、僕の努力の方向はそっちでした。量をコントロールしたり、売人に預けてみ

たり、時間を決める、しっかり寝る、しっかり食べる、等々。1、2回は上手くいくんだけど結局連続使用で大混乱。

最期の方は、ずっと配信者に実況中継されていたので逃げる場所もありませんでした。それでも使い続けました。ある朝、もう使っても使わなくてもしんどくなりました。よれた体で近くのリハビリ施設に助けを求めました。「言ってくれてありがとう」職員さんに言われましたが、そのときは何を言っているのか分かりませんでした。病院を紹介していただき再びNAに通い始めました。仲間や支援者の方々と繋がり、薬物が必要でなくなっていきました。が、スベりました。これを書いている途中で使ってしまいました。余分なお金を持つ、余分な処方薬を持つ、ビール一杯くらいなら。これくらいならの積み重ねでした。クリーンはなくなったけど、仲間も支援者もそしてNAが失われることはありませんでした。今日一日をまた歩ませてくれることに感謝しています。



## 『NAと私』・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・桃

はじめまして。依存症の桃です。今回は素敵な機会を頂きましてありがとうございます。  
ございます。

私と薬物の出会いは小学校4年生でした。母に悪いので遠慮をしていましたが、市販の酔い止めが欲しくて堪りませんでした。酔い止めと出会ったのは小学校の林間学校の行事です。バス酔いを防止する為に使用していたのですが、気分がフワフワして気持ち良く癖になりそうでした。それから、ずっと長い時間酔い止めを飲みたいなという欲求を抑える様な子供でした。将来有望な依存症者で、今から考えると苦笑をしてしまいます。

小学生の時の私は鉢巻をして受験塾に通う様な子でした。夏休みは1日だけで勉強に集中して生活をしていました。勉強の楽しさはありませんでしたが、家庭内の問題と自身の感受性の高さから生き辛さが凄くありました。父は公務員でアルコールの問題があり、母はノイローゼで家庭内の暴力もありました。私が幼稚園児の時に自家中毒(摂食障害)になり、よく半日入院をしていたのを覚えています。そして、近所の人に児童虐待で通報されそうな事が長く起こる過程でした。

私は勉強では、塾の模試で3教科以上 県内で10番以内の成績をキープしていました。自分なりですが努力はしていましたが、両親から土下座させられたり、父から「一発屋」だとか暴言を言われたり、「これが欲しいのか！」と言われ何故かお金を投げつけられたりしてきました。今思い出しても機能不全家族で育った様に感じます。

小さい頃の自分は生きる苦しみや辛さ、不条理な暴力の悔しさを感じていました。そして、いつも根底では両親が可愛そうと思ってきました。自身の変な優しさが災いして怒ることさえ苦しく感じ、生き辛さから薬物に頼る道を自分で選びました。それで中学一年の時から、市販薬と精神科の処方箋薬で生き辛い感情を誤魔化して生き延びてきました。これは{古い生き方}です。今は新しい生き方をす



る為に NA の仲間と繋がり自助グループに参加しています。

お薬は私の友達でした。ボールが友達なら健康的ですね。以前の生き方はお薬で心に麻酔をかけて、繊細な心を感じない様にするしか無かったのです。他に生き延びる方法を知りませんでした。お薬に依存している時は、いつも周囲に明るく出来ていました。怖いと感じる人間関係も出来るので当時は助かりました。周囲も喜ぶし、win-winで双方が得な状態だと思っていました。しかし、その状態は長く続かずブラックアウトしたり、薬物無しの生活が出来なくなってゆきました。それでも、生き延びるためには薬物しかなくて、とうとう薬物に飲まれる人生になったのです。

私は奨学金で学校を卒業させて頂きましたが、10代から歌舞伎町でホステスをしていました。3枚目のお笑いキャラなのでお笑い枠だと思います。潔癖症で男女どちらかが好きか分からず、自分の性のアイデンティティーも分からない私が色々出来たのは薬やアルコールのチカラもあったと思います。

ホステスをする以前の私は聖職者の研修を受けていきました。私は長い間、自身の0と100の振り幅に苦しみながら生きていました。そういう苦悩プレイにアディクトしていたのかもしれませんが。自分では死ぬほど苦しいのですが、苦悩と自傷とお薬で頭がいっぱいでした。私はずっと死にたがりの人間で心中みたいな事もしてきました。本当に生き方の狂いが自分では止められない状態でした。そして、自身は大変な状況なのに人格の乖離状態で、どこか他人事でした。「生まれてきてごめんなさい。聖職者失格。」とか、どこかの文豪気取りで自分を嘲笑って生きてきました。当時の夜職も芸術だとか狂った頭で考えていました。多分、耽美主義の某作家さんの作品の内容的な生活を意識せず何も考えずしていました。自分の最低限のルールを守りつつも無邪気で無責任で、ある意味自己犠牲的で私はたちの悪いの人間でした。

NA に出会い、色々な仲間とミーティングで分かち合い、沢山の経験を与えられました。今はクリーンを一年半以上頂いております。これは仲間のお陰様です。

しかし、以前の生き方が堪らなく恋しい時があります。ですから MTG で孤独に

思うことをお話させて頂き救われています。多分、生き方の狂いから薬物の再発になりますので、その事に気づかせてくれた仲間達に感謝しています。NA の良いところは仲間の体験が聞ける事です。仲間の体験をお聞きして自分の勉強にさせて頂く事は日常生活に役に立っております。

以前は学歴をドブに捨て、何故か国鉄の後釜の会社で働いて表彰されたり、ワーカホリックと3回以上医師に言われたり、元は新宿ホステスなので0と100ですが？都庁方面で働いたり、離婚したり、元構成員さん達が職員の人情派の社長が取り締まるある会社で拾われたり、本当に色々な事がありました。その間に生き辛さから OD をして病院に運ばれる事は何回もあります。いつも、自分は他人とは違う気がして孤独を感じて生きてきました。NA と縁がキチンと結ばれるまでは波乱万丈な人生が続きました。未だ自覚が薄い部分もあります。

NA にご縁を頂いた1年半前位はコロナの社会情勢で唯一の依存先であるお仕事が上手く回らなくなり、アルコールや OD が止まらない時期でした。当時、私は ZOOM で NA に繋がりました。きっかけはある特定非営利活動法人さんの冊子でした。ZOOM でも自助があるとの紹介のページを拝見して、ミーティングの主催者さんにメールで連絡をしました。ミーティングはセクシャルマイノリティーのグループや女性のみミーティング、色々配慮があり助かりました。最初は緊張もありましたが、仲間と共感や一体感を感じさせて頂き、生き辛さや薬物の問題で悩んでいるのは自分だけではない、と感じられ気持ちが癒やされました。本当に同じ悩みや似たような体験をしてきた仲間は同士だと感じています。アルコールや薬物だけではなく、私の生き方の問題と向き合えて良かったです。当時は今よりも生き方の狂いも止まらない状態でしたから、本当に NA で居場所を頂き感謝しております。

今は以前より無理の無い範囲のお仕事や自分の癒されることと自分のケアをしています。ミーティングや自分を愛し身の回りの事をすれば {回復} へ繋がると信じています。たとえ薬物の問題が再発してもミーティングに戻ってくる様にしたいです。自分を知り癒やしたり仲間の中に居ることが回復だと自分では思ってい

ます。家族とも完璧な幸せの形態ではなくても、以前より距離を置いて冷静に繋がられています。私は以前より美容院やコスメやメイクやお洋服で自分のお洒落も出来る様に成りました。これは、仲間達のくれた{希望の光}のお陰様です。全ての仲間感謝しております！！

愛と平安がどこにあっても私達にありますよう思います。祈る事や瞑想や深呼吸する事で{心の平安}を保って生きる事を教えてくださったのも仲間です。本当にありがとうございます。優しくしてくださった今までのスポンサーさん、ホームの仲間、PIの仲間、NAの仲間全員に感謝しています。感謝や祈ることや命を大事する事をする事で、少しずつ前より自分が生きてて良いと思える様に成りました。私を生かしてくださる存在、仲間、自然や見えないものやご縁、全てのものに感謝出来る時が増えてきました。NAはとてもスピリチュアルで精神的、霊的なものだと感じています。今、そう思えるのは手をあわせない私が祈る事をしているからです。自身の信じる存在であるハイヤーパワー、NA、仲間達は私の心の拠り所になっています。今は距離を置いている両親や祖父母や命を紡いでくださったご先祖様に前より感謝しています。綺麗事ではなく感謝する事を教えてくれたのは仲間感謝しています。これからもどうぞ宜しくお願い致します。

読み辛い乱文失礼致しました。この様な素晴らしい機会を頂けた事と、全てのご縁に感謝しております。皆様、どうぞご自愛ください。益々、沢山の愛の光が私達に降り注ぎますよう。

## 『つながり』……………まあ坊

どちらかと言うと人が苦手だと感じている。薬物使用によってひどくなったとは言え元々僕にある部分だと思ふ。そんな僕がドロップアウトして友達を作るには、薬物はいいアイテムだったと思ふ。有機溶剤を吸引して意識がなくなり、気が付けば友達に袋叩きにされた事がある。何が何だか訳が分からず、片方だけ履いている靴に違和感を感じたが泣きながら走って逃げた。隣町の喧嘩の強い K の集合住宅に逃げ込み、悔し涙を拭いもせず事情を話した。「俺がやり返したろか？」僕は沈黙した。「悔しくないか？」自分で仕返しをする事にした。強くなるための努力をした。自分が変われば仕返しをせずとも友達の態度は変わった。それだけで満足だった。K とは今でも時々会って飯を喰う。リハビリ施設を勧めてくれたのは K だった。つまり、NA に繋がるきっかけも K が作ってくれたことになる。K 自身が薬物を使用し、やがてアルコールにのめり込みアル中になり、自助グループに繋がった経緯がある。今も旧友であり仲間でもある。2 回目の服役後に初めて沖縄の NA に繋がったが、ミーティングは退屈で施設と NA の違いを仲間は伝えてくれたが、さっぱり分からないし分かつともしなかった。自分の話をするでもなく仲間の話を聞くでもなく(仲間とも思ってなかったが)やり過ごしていた。木曜日の丘の上にある会場のテラスからは海と観覧車が見えた。海を眺めていたある日「海、好きなんですか？」と声を掛けてくれた仲間と福岡のコンベンションで再会してスポンサーシップをお願いした。何度か僕の都合(リラプスや施設の事情)で連絡が出来ない時期もあったが、今でも関係は続いている。

薬物があってもなくても人との繋がりを断絶する(実際は断絶されているのかも?笑)思考パターンを変えるには時間がかかる。薬物使用が進行してアディクション真っ盛りの頃は、売人君(後輩)にも避けられる始末だった。刑事施設の中では適当に話しを合わせてその場限りの人間関係しか築けなかった。仲間と言う定義(僕の中での)が分からず、仲間を巻き込んで使用したりその逆もあつたりで

上手いかない。

そんな僕だが少しずつ時間をかけて失敗を重ねながらクリーンを延ばし続ける中でなんとなくだけ、人との距離感を覚え、人のぬくもりや繋がり大切さを時々感じられるようになった。

自己憐憫にふけり孤独なジャンキーである自分自身にかける言葉も見つからなかった「俺の人生こんなものかなあ?!」あの日の僕からすれば変化は感じられる。人も物質もアディクションによってこぼれ落ちたものが少しずつ時には形をかえて戻ってきている。NA のプログラムは魔法ではないし、すべてが上手くいくわけでもない僕は思っている。どんなに傷んだ状態でも NA(仲間)は受け入れてくれる。これだけは確かな事実だと僕は思っている。焦らずやろう でも やろう! 共に回復を!



## 『市販薬の底付き』 .....ヒロユキ

私は現在 58 歳の薬物依存者です。薬を使用するようになったのは 18 歳位の時だったように思います、当時の私は彫刻家を目指し東京のとある芸術大学の美術科に在籍しており、他人より、より鋭敏な感覚を身に付けようと思い、何の罪悪感もなくありとあらゆる薬の薬効を調べ、違法合法に限らず、まずは幻覚作用のあるものから手当たり次第、手に入るものから試していくようになりました。

最初のうちはこういう場合はこの薬、こういうときにはこの薬と言うように状況に合わせて使っていましたが、何をするにも必要だったのが市販薬の咳止めシロップでした。

いつでもどこでも簡単に入手でき、また違法でないことを理由に NA につながるまでの約 30 年間あまり使用し続けてきました、身体には耐性ができ、薬の量もどんどん増えていき金銭的にも莫大な金額が必要となり、身体的にも精神的にもどんどん悪くなっていったように思います、もちろん合法なので薬だけでは警察のお世話になることはなかったものの薬事効果もあり考え方もねじれて行き、薬を手に入れることに執着して大量にストックしておかなければ不安を感じ、手段方法を選ばなくなり次々といろんな犯罪を犯すようになりました。

矯正施設から NA につながり今では 5 年と半年のクリーンがあります、なぜ薬が止まっているのか自分では不思議でありよく理解できませんが NA のミーティング、プログラムのおかげで回復の途上ではありますが自分の取扱説明書を作り、そもそも自分はこういう人なんだと思ったら何も無理をせず薬に変わる楽しみが見つかるような気がしてきました。

昨今、市販薬での薬物依存が増えていると聞いております、何か参考になればと思い今回ニュースレターを書かせていただきました。

## 『人生は奇跡の連続』……………ゆう

「また今日もやめられなかった…」

私が初めてNAに繋がったのは、33歳の時でした。

その頃の私の生活は全て薬物が中心でした。毎夜、眠りにつく前に数錠の処方薬と共に「このまま明日が来なければいいのに」と願い、目が覚めると、その日1日を生きるための“起き抜けの一発”を準備し始めるのです。薬物を使っても気分が良くなるのはほんの数分で、10分もすれば自責の念に苛まれました。

精神病院の無機質な壁。留置場の檻の中。どれも自分が望んだ人生ではありませんでした。こんなはずじゃなかった。そう思いながらも、その環境に安堵していました。そこにいれば強制的に薬物をやらないでいられるからです。それほどまでに私の人生は、自分では手に負えないものになっていました。

ある日、私は精神病院のワーカーから1枚のチラシを貰いました。それは女性の依存症者のためのミーティングのチラシでした。さっそくその夜、そこに書かれていた携帯電話の番号に電話をかけました。しかし出てはもらえませんでした。こんな偽善者じみたもの信じるんじゃなかった。やっぱり私のことなど誰も助けてはくれないんだ。そう思ってチラシをくしゃくしゃに丸めてコートのポケットにつっこみました。しかしどうしても諦められなかった(助かりたかった)私は、もう一度だけ電話をかけてみることにしました。数回のコール音の後、元気な、それでいてしっとり暖かい女性の声が、私の耳に飛び込んできました。とにかくミーティングにおいでよ、と。街灯と月明かりに照らされた駅のそばの歩道橋の上で、わたしのこの狂った人生は、一つ目のターニングポイントを迎えたのです。

初めて参加したNAミーティングで、自分が何を話したかは覚えていませんが、何人かの仲間が握手とハグをしてくれたこと、名前(あだ名のようなもの)を訊ねてくれたこと、ふちの欠けた湯呑みにコーヒーを入れてくれたこと、白髪のおじいさんが自分の身に着けていた白いキータグを外して手渡してくれたこと、湿気た座

布団の匂い。決しておしゃれでも、気の利いた会場でもなかったけれど、全てが輝いて見えたこと、今でも鮮明に覚えています。

あれから13年が経ち、私のクリーンは10年足らずです。あるとき100人近くいたミーティングで、震えながら自分の正直な話をしました。ミーティングに行きたくて薬を使った話や、仲間を巻き込んで使った話、嫌われたり、見捨てられるような気がして、本当のことがずっと言えなかったこと、そんな話をしました。きっとみんな怒っているに違いない。やめるための場所を汚してきたのだから。けれどそんな仲間は一人もいませんでした。それどころかみんな笑って次々にハグしてくれたのです。

NAにたどり着いた頃の私の携帯電話には、都合よく薬を使わせてくれる友人か、売人の電話番号しかありませんでした。今は日本中、世界中に友人がいます。愛する夫や子どもにも恵まれました。もちろん温かいベッドで眠ることもできるし、毎日食べるものに困ることもありません。けれどこれらは当たり前にあるわけではなく、たくさんのNAの仲間の愛と奇跡がいくつも重なって与えられたものだと思います。そしてそれは私だけの特別でなく、この冊子を手にして、ここまでたどり着いてくれた貴方の上にも起こることだと思っています。ミーティングで会いましょう。



## ～ 今日だけ ～

あなた自身に言い聞かせよう。

- 今日だけ、 自分の回復について真剣に考え、薬物抜き的人生を味わおう。
- 今日だけ、 私を信じ、私の回復を手助けしてくれるNAの仲間を信頼しよう。
- 今日だけ、 プログラムに従い、ベストを尽くそう。
- 今日だけ、 NAを通して、明るい人生が持てるよう努力しよう。
- 今日だけ、 恐れないようにしよう。  
薬物を使っていない、新しい生き方を見つけた仲間を大切にしよう。この方法に従うかぎり怖れるものは何もないのだ。



## 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 (匿名の薬物依存者たち)

★NA Japan リージョン★

<https://najapan.org/>



★NA 関西エリア★

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

●郵送物・お手紙の送付先●

〒540-0004 大阪府大阪市中央区玉造 1-4-14  
NA 関西エリア 宛

●フォンライン（会場休止情報案内）●

TEL： 080-5703-4121 （対応時間/9：00～21：00）

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

●PI コミティ（関係各所への広報担当）へのお問い合わせ



Mail： [kansai.area.pi@gmail.com](mailto:kansai.area.pi@gmail.com)

