

## もうひとつの見方

アディクションとは何かということになると、おそらく調査結果の数だけ、そしてひとりひとりの経験の数だけ答えがあるだろう。けれども、私たちがよく耳にするものの中なかには、ざっくばらんにいって事実とかなりズレているものが多い。だがそれは驚くにあたらない。たしかに、調査結果のデータや一般によく言われている症状にピッタリ当てはまる人たちが、一部だとしても、実際にはいるからだ。その点は了解するにしても、では、あらゆるアディクションにあてはまり、私たちアディクトみんなに通じる別の見方についても、実際に調べてみる必要があるはずだ。それにはまず、アディクションとはこういうものではない、という意見に納得できれば、アディクションとはどういうものかが、かなりはっきりしてくるのではないだろうか。

おおかたの私たちが納得できる基本線をあげてみよう。

### 1. アディクションとは自由のシンボルではない

私たちの病気の本質や症状を観察してみると、アディクションとは自由のシンボルとはほど遠いことがはっきりする。私たちアディクトは、自分の自由をいちばん大事にしている。ところが、この病気が進行するにつれて、自由はどんどん遠ざかっていった。薬をやめても、自由だとは思えなかった。それに、自分の行動のきっかけに、回復を続けていこうという強い気持ちがあるのか、あるいは、いつかまた使ってみたいという無意識の思いがあるのか、自分でもはっきりわかっていただけではない。私たちはまわりの人や状況をたくみにあやつりながら、自分の思い通りに行動してきた。けれどもそうしてきたことで、自由の証しである自発性、つまり自分から何かをやりたいとか、こういう考えをしたい、という気持ちをぶち壊してきた。自分の思うことが通らなかつたらどうしようという恐れがあったので、ときには自分を抑えなければならぬこともあるのだとは、思いが及ばなかった。そんな恐れのお気持ちが生まれたのは、これまで何度も壁にぶつかり、乗り越えよう

としてもうまくいかなくて、そのたびに絶望を経験したからかもしれない。けれども、その恐れのために、自分が生きがいを感じられることを選ぶことさえできなくなった。だから、自分で選んだことをつらぬいていけば、そんな恐れは取り除けるというのに、そのチャンスさえ見つからなくなってしまった。

### 2. アディクションは成長の証しではない

アディクションにハマっていたときには、毎日が変わればえもなく、人のまねをしながらかたちだけ整えて、つまらない日々を強制的に送ってきた。そのため、何かに対してすぐに反応できず、生きがいを持てるような考えや行動をとったりすることもできなくなっていた。人が成長するということは、創意工夫が必要で、目標をもった行動をとることだ。けれどもそれが実現するのは、あるがままの人生に向き合っていくと決め、変わろうとする意欲が自分にあつてのことだ。

### 3. アディクションがあると、人に優しくなれない

アディクションになると、薬を手に入れ、使い、もっと使い続ける手段や方法をさぐることにしか頭にないので、それ以外のことには関心がなくなる。たとえば、まわりの人たちのことも、まわりで起こっていることも、どうでもよくなる。やがて病気が進行するにつれ、どんなこととも関係を切って、なにごとにもますます敵意をもつようになり、さらに恨みがましく、自己中心的にもなる。考えることといえば、自分のことだけだ。自分が寄り添って生きていく必要のある人たちのことさえ、恐れ、疑いをもつようになる。それは人間関係だけでなく、日々のすべてのことにまで及んでしまった。自分が少しでも知らないことは、自分とはなんのかかわりもないことであり、むしろ危険なのだと思うようになった。自分の世界をどんどん狭くして、つながりをすべて絶つことが私たちの生きる目的になった。これが私たちの病気の現実だろう。

ここまでで書かれたことはつぎの一言に尽きるのではないか……

## 4. アディクションは生き方ではない

アディクトの、病的で、身勝手、自己中心的で、さらに自閉的な世界は、とてもではないがそれが生き方だとはいえない。せいぜい、とりあえず生きている、ということだろう。ここまで自分の世界を狭くすると、行きつくところは、絶望と、破壊と、死しかない。

スピリチュアルに満たされた生活を求めるなら、アディクションのなかで見失った、自由、優しさ、創造的な行動、成長に取り組む必要がある。

自由を手にすることができれば、人生は、変わり続けながら向上する、生きがいのある旅路となる。その旅路は将来へと向かい、そこでは自分の望みが豊かに実ることを無理のない範囲で期待することができるし、ひとりの人間として深い充足感が得られるようになる。もちろんこうしてスピリチュアルに前進できるようになるには、NAの12のステップを日々実践する必要がある。

優しさとは、自分たちだけでなく、ほかの人たちも大事な存在だと思えることだ。さらに自分のことだけでなく、ほかの人たちのことも考えてとる行動である。はたして、優しさがあるから思いやりをもてるのか、思いやりがあるから優しくなれるのかは、なんとも言えないだろう。思いやりとは、ほかの人のなかに自分の姿を見ることができる能力なのだと思え、自分が自分であることを見失わなければ、自分もほかの人も同じなのだと思えられるだろう。こうして自分を受け入れるなら、ほかの人をはねつけるなんてことは、できるわけがない。愛情とは、相手のなかに自分と似たものが見えてくるから生まれるものだ。したがって、相手のことが耐えられなかったとしたら、その人のなかに、自分には受け入れられない何か違うものがあるとと思うからだろう。

人と協力するときには、自分の自由を守りながら優しさを示すようにすると、私たちは成長できる。私たちはひとりでは生きられない。だから、私たちが成長するということは、ほかの人たちといっしょに成長するということだ。そして人とうまく調和するためには、物質的な値打ちだけでなく、人として、社会人として、そしてスピリチュアルな面での価値についても目をよく向けてみる。自分が成熟

するには、このような検討が必要なのだ。

アディクション真っ盛りのときに私たちを待っていたのは、狂気、閉鎖施設、そして死だった。けれども回復の道に入れば、ハイパーパワーがいてくれるし、NAのステップがあるので、どんなことでも実現可能になる。

創造的な行動といっても、えたいの知れないことをするわけではない。それは、病的でこなごなになった私たちの内面を立て直し、よみがえらせるために心のなかで行う作業にすぎない。作業といっても、直感的な感覚や予感に耳を傾けるだけでいい。ほかの人たちにとっても自分にとってもためになると思う感覚や予感だ。そして聞こえてきたとおりに自然な気持ちで行動する。そうすると、私たちにとって、本当に価値のある原理に基づいた決定ができるようになる。

自分で理解したハイパーパワーに自分をゆだねていけば、自分を尊重し信頼できるようになるのだとわかったとき、ナルコティクス アノニマスの12のステップの目的が明らかになる。私たちはほかの人たちより上でもなければ下でもない。私たちのほんとうの価値は、あるがままの自分のなかにある。自分自身への責任、さらに自分の行動への責任を持っていれば、自由は私たちにとって、人生の何よりも重要なものになってくる。私たちは日々の取り組みをとおして自由を手放すことなく、さらに大きな自由を求めていく。これが絶えることのない創造的な行動である。優しくなれるということは、もちろん、あらゆるスピリチュアルな成長が始まることでもある。優しさがあるから、私たちが行動するとき、愛情や思いやりがもてるようになる。自由、創造的な行動、優しさという三つの目標を、NAのサービスのなかで見返りを求めずに実際に示していくことができたら、私たちは変わることができる。変わったことでどういことが自分に与えられるかは、私たちには予想もつかないし、自分の力でどうにかできることでもない。だからこそ、サービスとは私たちよりも偉大な力なのであり、私たち全員にとって重大な意味を持っているのだ。

NAの方法を仲間と分かち合い、  
仲間のことに思いを寄せるとき、  
自然に感謝の気持ちが生まれてくる。

© Copyright © 2016 by  
Narcotics Anonymous World Services, Inc.  
複製、転載を禁じます

World Service Office  
PO Box 9999  
Van Nuys, CA 91409 USA  
T 818.773.9999  
F 818.700.0700  
Website: [www.na.org](http://www.na.org)  
World Service Office—CANADA  
Mississauga, Ontario  
World Service Office—EUROPE  
Brussels, Belgium  
T +32/2/646-6012  
World Service Office—IRAN  
Tehran, Iran  
[www.na-iran.org](http://www.na-iran.org)



本書（本文）は、ナルコティクス アノニマスに  
承認された翻訳出版物です。

Narcotics Anonymous,    と The NA Way  
は Narcotics Anonymous World Services, Incorporated  
の登録商標です。

ISBN 987-1-63380-000-7 Japanese 7/16  
WSO Catalogue Item No. JP-3105



**Narcotics Anonymous®**

ナルコティクス アノニマス

IP No. 5-JP

もうひとつの  
見方