

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、薬物抜きの人
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。

ナルコティクス アノニマスのプログラムにつながった
とき、私たちは自分たちのいのちをハイパーパワーの配慮
にゆだねる決心をした。こうして降伏すると、過去の重荷
や明日への恐れが取り除かれる。さらに今日与えられる贈
り物をしっかりと見つめることができる。目の前に示され
た生活をありのままに受け入れることができるし、楽しむ
こともできる。今日という日の現実を受け入れようとしな
いのは、ハイパーパワーへの信頼を否定することだ。それ
では苦しみが増すばかりだ。

今日という日の贈り物には保証書がない。それを思え
ば、過去や未来を考えても無意味であり、今日行動を起こ
すことがどれほど大切かが、私たちが忘れてならない現実
となる。こうして生きていけば、とてもシンプルになるの
だ。

今日という日だけに考えを集中すると、新しい現実を
迎える夜明けをまえにして薬物の悪夢の影は薄れ、やが
て消えていく。なにかの問題に巻き込まれたら、自分の
感情を、回復の道歩むもう一人のアディクトに預ける
ことができる。仲間の NA メンバーたちと話をすると
——その日苦勞したことや感謝したことの分かち合いで

も、同じことを仲間に分ち合ってもらうのであっても
——ハイパーパワーは私たちのなかで働きを示してくださ
る。

今日私たちがハイパーパワーや NA の仲間たちとしっ
かり結びついてクリーンでいれば、恐れることは何もない。
神は私たちの過去の過ちを許してくださいました。明日と
いう日はまだきていない。黙想を行ない、自分自身の棚卸
しをすることで、今日一日、平安と導きが示される。自分
で理解している神は私たちに今日という日に立ち向かう力
を与えてくださる。私たちは日々、仕事や家事の手を少し
だけ休め、そのことにならず感謝している。

「今日だけ」は、薬物から遠ざかることだけでなく、私
たちの生き方のあらゆることにあてはめることができる。
その日の現実には日々取り組まなければならない。だが、
神は私たちが今日やれる以上のことを私たちに求めること
はないのだと、多くの仲間は考えている。

NA の 12 のステップというプログラムに取り組んでい
ると、自分の生き方に対して新しい見方ができるようにな
る。今日、私たちはもう、ありのままの自分について言い
訳する必要がない。ハイパーパワーと日々ふれあうこと
で、これまで一度も満たされることのなかった心の空洞が
満たされていく。今日を生きることには充実感がある。ハイ
パーパワーに導かれながら、使いたい欲求が消えていく。
今日の私たちの目標は完ぺきさではない。私たちはほどほ
どのところで折り合いがつけられるようになった。

どんなアディクトでも一日ならクリーンでいられるが、
そのこと自体、奇跡だということを忘れてはならない。だ
から私たちはスピリチュアルな面で健康であるために、
ミーティングに足を運び、ステップにとり組み、日々黙想
をおこない、このプログラムの人たちと話をしている。こ
うしていけば、責任のある生き方ができるのだ。

孤独と不安にかわって、仲間たちの愛と、新しい生き方
の安心感が生まれる。私たちはもう、ひとりぼっちになる
必要はない。この NA という集まりのなかで、望むこと
さえあきらめていた、ほんものの友人ができた。これまで
は自己れんびんと恨みしかなかったが、今は寛容な心と信
頼感に包まれている。私たちが心から欲しいと思っていた
自由、心の平安、幸せが私たちに与えられた。

一日のなかでは、嫌なこともよいこともたくさん起こ
る。その両方をきちんと見つめていかないと、私たちが成
長できる何かを見失うことになるだろう。生き方の原理を
使っていけば、私たちは回復に導かれる。それを毎日続け
ることの大切さを私たちはつかんだのだ。



Narcotics Anonymous®

ナルコティクス アノニマス

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

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



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 987-1-63380-002-1 Japanese 7/16

WSO Catalogue Item No. JP-3108

IP No. 8-JP

きょう
今日だけ