

# 『今日だけ』

NAメンバーたちの  
実際の経験が盛り込まれており  
回復の希望や息吹を感じられる  
入門にぴったりな一冊です

—回復のなかにいる私たちにとっては、大問題よりも、日常生活のなかのほんのささいな苛立ちや腹立ちを切り抜けることのほうが、はるかに難しいように思えるときがある。毎日のように、ちょっとしたわずらわしい出来事にぶつかる。たとえば、子どもの靴ひものこんがらかった結び目をほぐすことから、スーパーのレジの長蛇の列を辛抱強く待つことまで、世話が焼けることが次々と目の前に現れるが、逃げ出すわけにはいかない。

1月2日「まず深呼吸して、神に話しかけてみよう」より

—私たちは、疎外されているつらさを隠すために反抗的な態度を取り、世の中にかう叫んでいた。「おれは必要ないって？ おれだっておまえたちなんか必要ないさ。おれには薬があるんだ。だから自分でちゃんとやっていけるんだ」。アディクションが進むにつれ、他人を隔てるために自分のまわりに築いた壁はどんどん高くなった。

2月9日「自分自身を受け入れる」より



## 今日だけ（書籍）

日々の黙想のための本です。

365日、1日1ページ。毎日の黙想のためのテーマが、幅広く提供されています。

クリーンタイムの長さを問わず、回復のあらゆる段階にいるアディクトに役立ちます。

日本語版 2008年初版発行 389ページ

**1,800円**

出所してから、ではなく  
受刑生活中に  
いま読んで、考えられる！

日常生活のなかで実際に出会う  
具体例にそって  
NAの12のステップを  
知ることができます

受刑中に読むのに  
最適でした！



## ご注文

### 配送・配送料

宅急便、レターパックなどを使用します。  
配送料の実費を、代金と一緒に請求いたします。

### ご注文・お支払い

右の(1)~(4)を明記のうえ、  
FAXにてご注文ください。同封の振込用紙にて  
1週間以内にお振り込みください

### 注文書

- (1) 品名・数量
- (2) お届け先住所
- (3) 氏名
- (4) 電話番号

## お問い合わせ

営業時間 火 19:00 ~ 20:00 / 土 13:00 ~ 17:00

**電話・FAX 03-3902-8869**

NA JCO (ナルコティクスアノニマス  
ジャパンセントラルオフィス)

〒115-0045 東京都北区赤羽 1-51-3-301

ナルコティクスアノニマス公式サイト  
<http://najapan.org>

🔍 ナルコティクス アノニマス

この方法でのご注文が難しい(官費でのご購入など)場合も  
お問い合わせ・ご相談ください