

私はアディクトなのだろうか？

この問いに答えられるのはあなただけ。

この質問には、そんな簡単に答えは出ないかもしれない。使っていたとき、私たちはいつもこう自分に言い聞かせていた。「ほどほどにやっているのだから問題はない」。そう、たしかにはじめはほどほどにやれたかもしれないが、いつのまにかそうはいかなくなり、やがて自分が薬物に振り回されるようになった。私たちは使うために生き、生きるために使っていた。このように、アディクトとは、一言でいえば人生そのものを薬物に支配された人間だといえる。

あなたは自分に薬物の問題があることは認めることができて、アディクトだとまでは思っていないかもしれない。アディクトについてはいろいろな思い込みがあるだろう。けれども、アディクトだからといって、恥だと思ふ必要など何もない。ただしそのためには前向きの行動を取る必要がある。あなたにも私たちと同じ問題があることがわかったら、私たちの解決方法にも共感してもらえと思う。次に挙げた質問は、ナルコティクス アノニマスで回復の道を歩むアディクトたちが作成したものだ。自分がアディクトかどうか、いまは納得できていないかもしれないが、ちょっとだけ時間をさいて、次の質問を読み、できるだけ正直に答えてみていただきたい。

1. ひとりで使ったことは？ ある□ ない□
2. たまたまあのときの薬物がいけなかったのだからと、ほかの薬物に変えてみたことは？ ある□ ない□
3. 処方薬を手に入れるために、医師にうそをついたり、ごまかしたりしたことは？ ある□ ない□
4. 薬物を盗んだことは？ 薬物を手に入れるために盗みを働いたことは？ ある□ ない□
5. 目が覚めたときと、就寝前にはかならず薬物を使っているか？ はい□ いいえ□
6. ひとつの薬物の作用を抑える目的で、ほかの薬物を使ったことは？ ある□ ない□

7. 薬物を使うことを認めてくれない人や場所を避けているか？ はい□ いいえ□
8. どういう薬物なのか知らず、使ったらどうなるかもわからないのに、使ってみたことは？ ある□ ない□
9. 薬物の効き目がまだ残っていたために、仕事や学業がうまくいかなかったことは？ ある□ ない□
10. 薬を使って捕まったことは？ ある□ ない□
11. どんな薬を、どのぐらい使ったのかと聞かれ、うそをついたことは？ ある□ ない□
12. ほかの支払いがあるのに、その金を薬物に使ったことは？ ある□ ない□
13. 使うのをなんとかやめよう、量を減らしてみようとしたことは？ ある□ ない□
14. 薬物のせいで、刑務所や病院、薬物のリハビリテーションセンターに入ったことは？ ある□ ない□
15. 薬物を使っているために、夜眠れなかったり、食欲が落ちたりしているか？ はい□ いいえ□
16. 使える薬がもう残っていないと思ったら背筋が凍りつくような気持ちになるか？ はい□ いいえ□
17. 薬物なしでは生きていけないと思っているか？ はい□ いいえ□
18. 自分が正気ではないと思ったことは？ ある□ ない□
19. 薬物のために、家の中が不幸に見舞われているか？ はい□ いいえ□
20. 薬がなかったら、人のなかに溶け込むことも、楽しくやれることもないだろうと思っているか？ はい□ いいえ□
21. 使っていることで防衛的になったり、罪悪感をもったり、恥さらしだと思ったりしたことは？ ある□ ない□
22. 薬物のことでいつも頭がいっぱいか？ はい□ いいえ□
23. 理屈に合わない不安や、とらえどころのない恐れを感じたことは？ ある□ ない□
24. 薬のために、性的な関係にまで影響が及んでいるか？ はい□ いいえ□

25. やりたくない薬物にまで手を出したことは？ ある□ ない□
26. つらいから、あるいはストレスがあるからといって薬物を使ったことは？ ある□ ない□
27. 薬物の種類はともかく、過剰摂取したことは？ ある□ ない□
28. よい結果が出ることは決してないのに、それでも使っているか？ はい□ いいえ□
29. 自分には薬物の問題があるかもしれないと思うことは？ ある□ ない□

「私はアディクトなのだろうか？」この問いに答えられるのはあなたしかいない。私たちもこの質問に答えてみたところ、「ある」あるいは「はい」の数は仲間によってみな違っていった。このように、「ある／はい」の数は問題ではない。大事なのは、私たちは心のなかでどう思っていたか、だ。アディクションのために自分の人生はどうなったのだろうか。

上の質問のなかには、薬物のことに触れていないものもある。それは、アディクションが、人生のあらゆる領域——最初は薬物とはあまり関係のないように思われる領域——にも影響が及ぶ病気で、自分でも気づかないうちに進行しているからだ。「私はそんな薬は使わなかった」というまえに、なぜ薬物を使ったのか、そのために自分はようになったのかに目を向ける必要がある。

私たちも、この質問をはじめて読んだとき、自分はアディクトかもしれないとおそろしくなった。そこで、そんな考えを振り払おうとした。

「こんな質問、ぜんぜん筋がとおってないじゃないか」とか、

「私には当てはまらない。たしかに薬物はやったけれど、自分はアディクトなんかじゃない。いま、精神的に／家庭に／仕事に問題を抱えているだけだ」とか、

「毎日がめちゃくちゃなんだ。それをどうにか元に戻そうとして、今はかなり参っているんだ」とか、

あげくの果ては、「いい仕事があったら、いい人にめぐ

りあえたら、こうなったなら、ああなりさえすれば、すぐにでもやめられるんだ」等々。

もしあなたがアディクトだとしたら、回復に向かって行動を起こす前に、まずはやらなければならないことがある。それは、自分には薬物の問題があるのだと認めることだ。上の質問に正直に答えたのなら、薬物を使ったために生きることがどうにもならなくなっていることが見えてきたはずだ。アディクションという病気が、回復しないかぎり、刑務所か施設、あるいは墓場に行き着くしかない。私たちの多くも、薬物のために自分がやりたいことさえできなくなったことに気づいてやっとナルコティクス アノニマスにつながった。アディクションのためにプライドも自分を尊敬する気持ちももてなくなった。家族も、愛する人も失い、生きたいという欲求さえも奪われた。あなたの場合、アディクションのためにまだそこまで行っていないのなら、何もかも失うまで待つことはない。ほんとうの地獄は自分の心のなかにあったのだと私たちは気づいた。あなたも助かりたいと思うのなら、ナルコティクス アノニマスという仲間の集まりのなかに助けがあるのだ。

「自分から助けを求め、答えを求めていたらナルコティクス アノニマスにたどり着くことができた。敗北感を背負って NA のミーティングに初めて出たときは、そこに何が待っているのかまったく分からなかった。一度ならず、何回かミーティングに出ているうちに、周りの人たちが私たちのことを気にかけて、助けの手を差し伸べてくれることに気づくようになった。内心、絶対にうまくいくはずなどないと思っていたのに、NA の仲間たちに必ず回復できると言われ、それが希望になった。(中略) 仲間のアディクトたちのなかにいる私たちはもう独りぼっちではないことがわかった。ミーティングのなかで起こること、それは回復だ。私たちの生命は危機に瀕している。回復を最優先に考えることができるなら、このプログラムは効果があるということだった。そこで、受け入れがたい三つの現実に向き合ってみた。

1. 私たちはアディクションに対して無力であり、生きていくことがどうにもならなくなっていること。
2. この病気にかかったのは自分の責任ではないが、回復には責任があること。
3. 自分自身のアディクションを人や場所や何かのせいにはできないこと。自分の問題や感情にきちんと向き合わなければならないこと。

回復の最も強い味方になってくれるのは回復の道を歩むアディクトたちだ。*

*『ナルコティクス アノニマス』(ベーシックテキスト)

Tw Copyright © 2018 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 978-1-63380-001-4 Japanese 6/18

WSO Catalogue Item No. JP3107



Narcotics Anonymous

ナルコティクス アノニマス

IP No. 7-JP

わたし
私はアディクト
なのだろうか？