

## 新しく来た仲間へ

NAは薬物が深刻な問題となった者たちの非営利的な集まり、いわゆる会である。私たちは回復の道歩むアディクトであり、定期的に集まってお互いがクリーンでいられるよう手助けし合っている。会費もなければ、料金もかからない。メンバーになる条件はただ一つ、それは薬物の使用をやめたいという願望があるかどうかだ。

新しい仲間の場合、初めてNAに足を運んだときにはクリーンでなくてもかまわないが、2回目からはクリーンで、しかも継続して参加してみるようにと提案したい。NAにつながるのに、過剰摂取や刑務所の経験をへなくていいのだ。アディクションとは、けっして回復が不可能で、絶望的なものではない。薬物を使いたいという欲求が起こっても、ナルコティクス アノニマスの12のステップのプログラムと、回復の道を行くアディクトたちがいるNAという集まりがあれば、乗り越えることができるのだ。

アディクションとは、だれもがかかる可能性のある病気だ。私たちのなかには、使うことを楽しんでいた仲間もいれば、感情を抑えるために使っていた仲間もいる。また、体や心の病で治療を受けているうちに、病院で処方された薬にハマった仲間もいる。あるいは、薬を使っていたほうがカッコよさそうだったので、薬仲間に何回か加わるうちにやめられなくなった、という仲間もいる。

私たちの多くが、アディクションを断ち切ろうと、いろいろがんばってみた。そして、しばらくは使わずにいられたこともあった。けれどもそれは時間の問題で、気がつくといぜんよりもっとひどい深みにはまっていた。

だがそういうことはどうでもいい。アディクションとは、糖尿病と同じように、進行性の病気だ。私たちは薬物に対してアレルギーがある。だから私たちが使い続けたら、行き着く先は、刑務所か施設か死しかない。だからすでに生きることがどうにもなくなっているのなら、そしてどんなに薬物を使いたいと思っても使わずにやっついこうと思っているのなら、その方法がある。私たちはこの病気から回復するために、次にあげたナルコティクス アノニマスの12のステップに日々取り組んでいる。

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たことを認めた。
2. 私たちは、自分より偉大な力が、私たちを正気に戻してくれると信じるようになった。
3. 私たちは、私たちの意志といのちを、**自分で理解している神**の配慮にゆだねる決心をした。
4. 私たちは、徹底して、恐れることなく、自分自身のモラルの棚卸表を作った。
5. 私たちは、**神**に対し、自分自身に対し、もう一人の人間に対し、**自分の誤りの正確な本質**を認めた。
6. 私たちは、これらの性格上の欠点をすべて取り除くことを、**神**にゆだねる心の準備が完全にできた。
7. 私たちは、自分の短所を取り除いて下さい、と謙虚に**神**に求めた。
8. 私たちは、私たちが傷つけたすべての人のリストを作り、そのすべての人たちに埋め合わせをする気持ちになった。
9. 私たちは、その人たち、または他の人々を傷つけないかぎり、**機会**あるたびに直接埋め合わせをした。
10. 私たちは、自分の生き方の棚卸表を実行し続け、誤ったときは直ちに認めた。
11. 私たちは、**自分で理解している神**との意識的ふれあいを深めるために、私たちに向けられた**神**の意志を知り、それだけを行なっていく力を、祈りと黙想によって求めた。
12. これらのステップを経た結果、スピリチュアルに目覚め、この話をアディクトに伝え、また自分のあらゆることにこの原理を実践するように努力した。

ただし、使うのをただやめただけでは回復とはいえない。アルコールにしる、マリファナにしる、どんな薬物もぜったいに手をつけずにいれば、今まで逃げていた感情にもきちんと向きあえるようになる。昔は認められなかった感情まで味わえるようになる。私たちは、昔のいやな感情も、はじめて経験する感情も、しっかり受け止めてみようという気持ちになる必要がある。

さらに、自分に生まれた感情をそのまま受け止めることも学んでいく。すると、その感情をもろに出しながら行動

しない限り、どのように感じてもまったく害がないことがわかる。たとえば、恨みや怒りが出て、どうしてよいかわからなくなったとする。そのときには、感情に動かされるのをやめ、NAの仲間に電話してみる。話しているうちに、恨みや怒りが消えていく。なぜなら、仲間もまた同じようなことを経験しているのです、どうやって乗り越えたかを話してくれるからだ。「アディクトがひとりでも、ろくなことにならない」ことを忘れないでほしい。

12のステップに取り組んでいると、新しいNAの友人もスポンサーも力になってくれるので、自分の感情にどう向き合えばよいかのかわかってくる。NAでは、仲間と経験を分かち合うことで喜びは何倍にもなり、悲しみは何分の一になる。私たちはもう、どんなことにもたった一人で向き合う必要はない。いま私たちにはグループがある。そしてハイヤーパワーとのつながりを深めていけば、ハイヤーパワーはいつでも私たちとともにあるのだ。

いつも足を運んでいるグループのメンバーたちと顔見知りになれたら、できるだけ早くスポンサーを探していただきたい。NAのメンバーにとって、新しい仲間にスポンサーを頼まれることぐらいうれしいことはない。だから、遠慮なく頼んでみてほしい。スポンサーシップとは、お互いにとって報われるものだ。私たちは仲間を手助けし、そして仲間から手助けを受けている。私たちが、回復の道を歩みはじめた。こうして自分に与えられ、学ばせてもらったことを、新しい仲間に分かち合っていく。さもないと、プログラムは進まなくなり、せっかく薬物なしでやってこられたこれまでの日々が台なしになるからだ。

このプログラムが与えてくれるのは希望だ。NAに参加するために必要なのは、使うのをやめたいという願望と、NAの新しい生き方に取り組んでみようというやる気だけだ。

あなたもぜひミーティングに足を運び、心を開いて仲間の話に耳を傾け、わからないことはなんでも質問していただきたい。そして仲間に電話番号を聞いて、実際に連絡を入れてみていただきたい。ともかく、今日だけ、クリーンでいることだ。

それからもう一点、このプログラムは全員が**無名のまま**参加している。あなたがどのだれで、どういう背景があ

るかなど、話す必要はまったくない。あなたがここに来たこと、あなたが話したことは、ここにいる人以外には絶対に明かされない。「あなたが何をどのぐらい使ったのか、どこから入手したのか、過去にどういふことをしたのか、金持ちか否かなどということに私たちは興味を持たない。私たちに興味があるのは、あなたが、いま抱えている問題をどうしたいと思っているのか、私たちはそれをどうやって手助けできるのかということだけだ」。

## 電話番号

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---

12のステップは  
AA World Services, Inc.  
の許可のもとに一部改訂して転載

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 987-1-63380-198-1 Japanese 2/19  
WSO Catalogue Item No. JP3116



**Narcotics Anonymous®**

ナルコティクス アノニマス

IP No. 16-JP

あた  
ら  
新  
し  
く  
来  
た  
き  
仲  
間  
へ  
な  
か  
ま