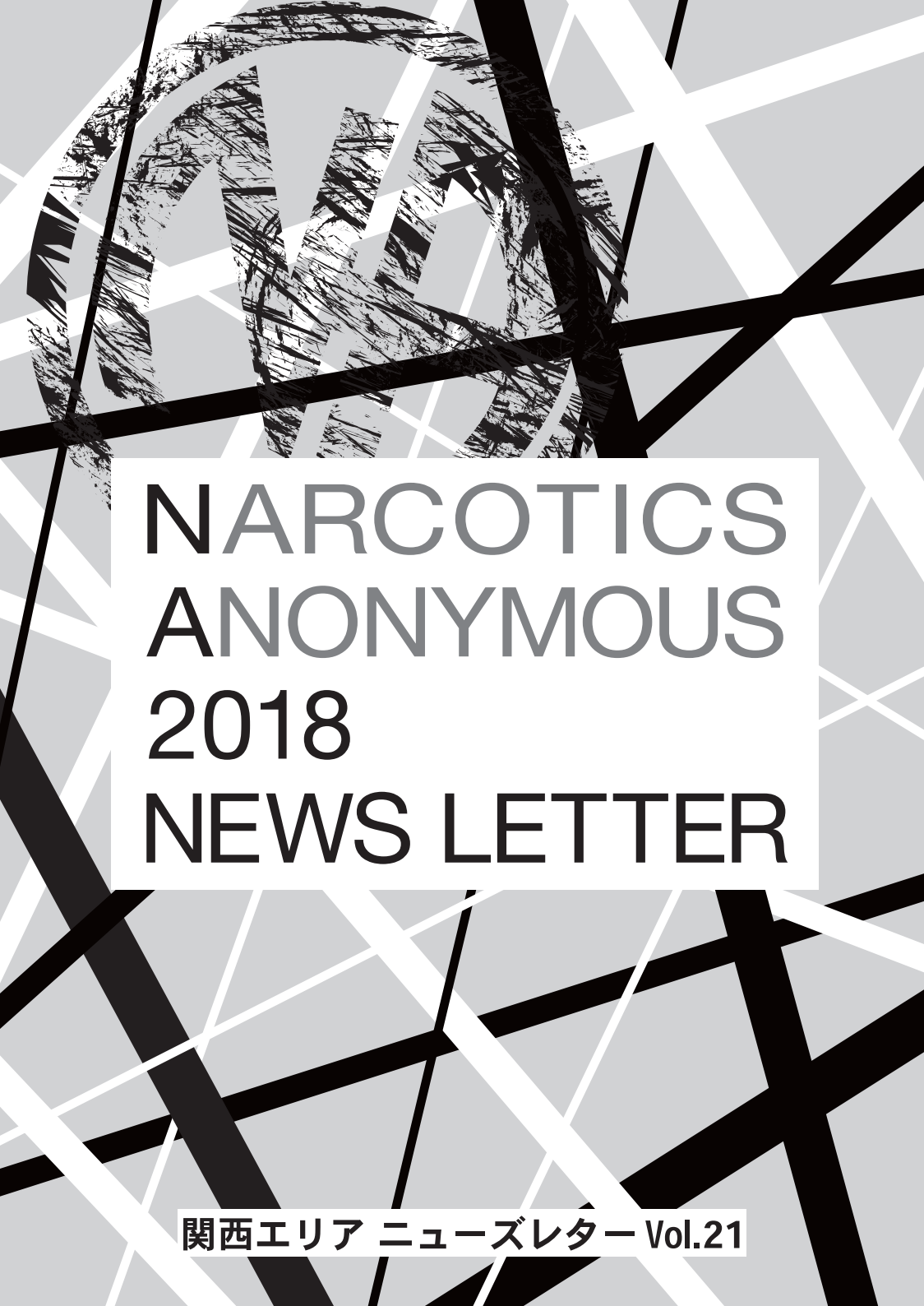
NARCOTICS
ANONYMOUS
2018
NEWS LETTER
関西エリア ニューズレター Vol.21

仲間たちのおはなし

春's story……1
2……ケイゴ's story
4……ペー's story
トモ's story……5
6……マサシ's story
無道's story……7

春’s story

依存症の春です。自分が、過去、現在と歩んで来た中でNAという場所に繋がり、結論として、「過去は過去。起きてしまった事は変えられないけれど、未来はどうしていきたい？」と、考えられるようになったのが、NAで教えてもらった、新しい生き方。
そして、その未来に辿り着くには、今、使わないでどうやったらいいのか？を学ばせてくれるのがNA。それ以外に何があるのだろうと考えると、自分の居場所でもあると感じれます。

アルコールに依存し始めたのは10代の後半でした。その後、20代で覚せい剤を使い、家族や友人の中にも居場所がなくなり、やっと辿りた着いたのがミーティング。始めは「胡散臭い」と、心の中では馬鹿にして、祈っている言葉さえも、嫌気がさしていました。幼い頃から、「どうせわたしなんて」と、拗ねる事は一人前で、けれど、表向きは「大人しい良い子」を装っていました。誰にそうしなさいと言われたわけではなかったのに、そのきっかけは？と聞かれるとハッキリとは思い出せません。
いつからか、笑顔がなくなり、笑顔は作るもの。誰かに嫌な事をされても、黙っていれば過ぎ去る。小学校から不登校になり、唯一自分の居場所となったのは、その後の薬物やアルコールを教えてくれる人達の中でした。家庭環境が激しく荒れていたわけではなくとも、荒れ始めているように感じた頃には、わたし自身がアルコールと薬物で、母親に暴言を吐き、家を出て、自分自身がどうにもならなくなっている事を家族のせいにしていました。一度、覚せい剤で逮捕されていながらも、使う事が止められず、アルコールと処方薬にも依存して、自分では計画していなかった、NAと言う場所に着いた時は、「面白くない人生になってしまう」という、今思えばそれは虚勢で、本当にどうにもならない状態なのだと、目の当たりにする事が怖かったです。宗教を大切にする家庭で育ち、わたしは、神様と言う言葉に、アレルギーがありました。見えない物をなぜ信仰出来るのかわからない。見えない物を信仰している人が怖い。…けど、目の前にいる、先行く仲間達は、薬が無いのに、お酒が無いのに笑っている。不気味で不思議で仕方ない反面、同じくらいに興味が湧きました。そこからの変化。興味が出た自分を少し違和感ありながら信じてみる。先行く仲間の話にどんどん惹き込まれ、ミーティングの時間だけ、飲まない・使わない。それを積み重ねて行くことが私にとっては一番困難な新しい生き方「継続」でした。薬物・アルコールにしか居場所が無かった自分を、同じアディクトの居る居場所が心地よく、「使いたいし、飲みたい」と言っても悲しい顔をされることも無く、困った顔をされることも無く、それぞれが自分の話をして、帰り際には「また来てね。」と声をかけてくれる不思議な気持ちよさがありました。なかなか感じれな

かった、不思議な気持ちよさ＝安心でした。NA に繋がり、14 年。クリーンは、やっと 6 年が過ぎました。
回復を歩む中でも、新しい生き方で困難だと感じていた「継続」。
「また来てね。」「いつでも待っているよ。」先ゆく仲間のその言葉が、私を NA という場所に繋がり続けさせてくれた、ハイヤーパワー。
何を教えてくれる、何を感じさせてくれる…誰かに教えてもらう事ではなく、言葉の意味や仲間の暖かさ、安心と共感。
再発も何度もしたし、異性と問題を起こすと言う事も何度もあり、その度に自分の新たな歪みに気づき、否認して、飲んで、けど、先ゆく仲間の「ミーティングで会おう。」の言葉を忘れた事はありません。
辛かった過去を普段の生活で思い出して嫌な気持ちになる事は少なくなってきました。
嫌な気持ちになった時、それが、「今、現実起きている事」と、「過去のフラッシュバック」なのかを分け、切り返しすると言う事が出来るようになり、もちろん、そのやり方を手助け・手渡ししてくれたのは、スポンサーと仲間達。
生きているのは今で、しかも今は使っていない。
その現実を忘れないで、これからも NA という場所で、真ん中の自分と繋がり続けます。
新しく来た仲間に「ミーティングでまた会いましょう。」と、声をかける時、心の中で、ニューカマーの私に声をかけてくれた仲間に感謝しています。
ありがとうございました。

ケイゴ's story

私は、奈良「JIMMY K グループ」のケイゴといいます。まずは、このような原稿を書かせてもらう機会を与えていただいた事に感謝します。

覚せい剤中心の生活が苦しくて、でもどうしたらイイのか分からない状態で 2 年前の 5 月に沖縄の NA に繋がりました。少しばかり薬物に関する自分の過去の話をさせてもらいます。

私は 16 歳くらいの時に大麻や処方薬を使いましたが、その時はのめり込む事はありませんでした。そして、当時 2 年ほど付き合っていた彼女と別れた事がきっかけとなり 17 歳で本命の覚せい剤を覚えました。そんな些細な事がきっかけでした。いつの間にやら周りに薬物がありふれている環境にいましたが、私は薬物（特に覚せい剤）だけは絶対にやらないという信念は貫いていた…はずでした。周りの人達を見ていて、こんな風にはなりなくない、頭がおかしくなるだとか…まあ、とにかく薬物を使うなんて事は

道理に合わないという考えでした。でも、彼女と別れた事で自分を見失い、いわば自暴自棄になっていました。そんな私に覚せい剤はしっくりハマり、今まで大事にしていたはずの信念も簡単に覆ってしまいました。

私は音楽が好きで中学の頃からバンドをやっていたというのもあり、海外や国内でも音楽と薬物の関係は密接にあるというのも知っていたし、クスリをやってブッ飛んでるヤツの方がロックで格好良いんじゃないかとかいうような発想に見事に変わりました。

クスリを使い始めた最初の頃は誰かがいないと手に入れる事も出来なかったし、1人で使うという事もほとんどありませんでした。むしろ使ってると楽しかったし、自己使用なので人様に迷惑をかけてないから悪い事をしているという感覚もほとんどありませんでした。それが時間を重ねるにつれて使う量も増えていき、クスリをコントロールする事も出来なくなり逮捕や服役を繰り返しました。家族との関係もこじれてしまいました。段々悪化していく自分の状態に気付きながらもクスリを使い続ける。もう使っていても何も楽しくもなかったし、何かに怯えながらただただ1日を消化していくだけでした。もうイイ加減クスリは止めたかったけど、1人で止める事も出来なかったし、なんかもう疲れきってました。そんな状態でNAに繋がる事になりました。

今まで薬物の手に入れ方や使い方を教えてくれる人達はたくさんいましたが、やめ方を教えてくれる人は私の周りには全くいませんでした。でも、NAには一緒に回復をしていこうよという人達がたくさんいました。仲間に心を開き、正直になる事で自分の生きづらい部分を少しずつ認めていけるようになりました。都合が悪いと他人のせいして生きてきた事、自分自信と向き合わずに酒や薬物で誤魔化してきた分、ツケが回ってきてるんだなと思います。まだまだ苦労は絶えないとは思いますが、もう古い考えは改めてこれからは薬物を使わない新しい生き方を選びました。今までは生きていても人様に迷惑をかけるだけで、当たり前の事を当たり前に出来ないような私をNAや仲間は受け入れてくれました。救われた事に感謝を忘れずにこれからもNAに携わっていきたい。

私にとってNAは仲間との繋がりを感じられる場所であり正直になれる場所。まだまだ未熟者ではありますが、今日一日を大切にしてクリーンで生きられる事に感謝します。そして、少しでも多くの未だ苦しんでいるアディクトが回復に繋がりますように。陽に当たりながら堂々と生きていき、人生にたくさんのイイ思い出を。

最後まで読んでいただき、ありがとうございました。

僕がNAに繋がって２年４ヵ月が過ぎました。最初の頃は本当にこれでいいのか？他にもっと出来ることがあるのではないかと考えました。でも、しばらく経った頃に母が安心しているなと感じたんです。その母に笑顔が戻ってきたことで、今自分がしていることが間違えていないんだと思うことが出来たのです。それからは、NAのプログラムやサービスにも積極的に取り組めるようになりました。こうして薬を使わない生き方を始めてからも色々なことがありました。嫌なことや苦しいこと、悲しいことはこれまでと同じように降りかかってきました。でも、薬を使わないでいて良かったと思える瞬間も確実にあったのです。母に笑顔が戻ったのもそうですし、一番印象に残っているのは、繋がって初めての年末、夜のNAの帰り道に年末の夜に自由に外を歩けるっていいなぁ、そしてこのまま確実に正月を迎えられることに幸せを感じたのです。普通の人には当り前のことですが、僕はそれまで８年間外で正月を迎えていませんでした。いつ捕まるか分からない、正月も当り前に迎えられない生活を何十年も平気でしていました。自分は狂っていたんだと初めて認めることができました。繋がって１年目から行かせてもらっている子供食堂もそうです。今では僕の居場所になっています。子供食堂の人達に受け入れられていることに感謝してますし、必要とされていることに喜びを感じています。そこに行けるのは薬を使っていないからです。そう考えるともう薬を使えないなって強く思います。他にも色々あります。その出来事の一つ一つが僕に今自分がしていること、向いている方向が間違えていないと信じさせてくれる力になっています。そして、回復に導いてくれているのだと思います。これからも薬を使っていなくて良かったと思える瞬間をちゃんと感じられるように、気付くことが出来るように生活していきます。今の自分の生活に満足できているのかと聞かれると満足は出来ていないと思います。もっとやりたいこともありますし、もっと欲しい物もあります。僕の中にもっともっとって思う自分がいるのです。でも、今の僕は振り返ることが出来るようになりました。２年４ヵ月前の僕は友人も居場所も着る服さえも持っていなかったんです。でも、今は僕の周りにはNAの仲間もいます。NAの他にも居場所があります。仕事に就くことも出来ました。本当に色々なものが僕に与えられています。それは僕が満足できる物ではないかも知れませんが、僕にとってはかけがえのないものばかりなんです。そうやって振り返ってみると、僕の薬を使わない新しい生き方はまんざらでもないなって思えるようにやっとなりました。新しい生き方を続けているとこれからも色々なかけがえのない物を与えられると信じられるようになりました。これからは与えられた物を失くさない生き方をしていきたいです。

トモ's story

私が初めてNAを知ったのは、逮捕されて刑務所に入っていた時に、母が差し入れしてくれたニュースレターを読んでNAのことを知りました。
当時の私は、みんな上手に書いてるなぁ。とか、書かされているのかなぁ？と思いながら読んでいたニュースレターを今は私も書いています。だけど、決して書かされている訳ではなくて、本当の自分の思いを書いています。最初はNAって何？どこでやっているの？集まって何をしているの？何で夜しかやってないの？と、思いました。私が探していた所では昼間開かれていたのは、土、日だけ。疑問だらけでした。
そこに行けば何があるの？本当にやめられるの？って思いながらも通っていく中で、何で毎日違う会場なのか？何で通う必要があるのか？が、次第に分かってきました。
最初、私が行ってみようと思ったのは、それは今までさんざん迷惑や心配をかけていた周囲が、私が行くことによって安心してくれる。ただそれだけでした。その頃の私は、朝も夜も既にわからない生活。薬物の欲求を抑えるために、アルコール、処方薬、自傷行為で、体はボロボロになる寸前でした。もう、自分の人生にうんざりで、生きている意味さえも分からなくて、やめたくても、このままではいつかまた薬物に手を出してしまうという恐怖との戦い、私が生きている限り、また私の薬物使用によって大切な人達を苦しめるだけだ・・・と、そう思っていました。絶望でした。そんな時に、NAのことを思い出しました。何でも良いから、助けてほしかった。それが、当時の思いでした。
だけど、通い続けているうちに、絶望の中にいた自分の考えが少しずつ変わっていきました。なぜなら、NAに行っている間は一人じゃない。行けば沢山の仲間が居てくれて、淋しくない。なにより、今までは自分のことを理解してくれる人がいないと思っていた苦しみを、理解してくれる仲間がそこには沢山居たんです。嬉しくなりました。顔見知りも少しずつ増え、会話が出来る仲間も増えました。そして、最初は耳に入らなかったミーティングでの話しにも興味が持てるようにもなり、誰も私の苦しみなんて分かってはもらえない。と思っていた事もここでは私だけじゃないんだな・・・って安心を感じられるようにもなりました。自分と同じような人が良くなっている姿をだったり、楽しそうにしている姿を目にすると、私もあんな風になれるのかな？あんな風になりたい!!生きることを楽しみたい!!って思いました。自分と似たような経験をしている仲間の話しを聞くと、その人はその経験をどう生かしているのかな？と、興味をもって聞くこと、考えるようにもなりました。そしてその仲間の姿が、私の希望になりました。
そこが、私の新しい生き方のスタートだったのかな？って、今は思っています。
これからも、私の人生にNAは欠かせないものであり、私の居場所です。

NA無しでは私の人生に変化はなかったし、自分以外の『何か』を信じることもなかったと思います。まだNAを知らない仲間、NAに不安や不信を感じている仲間も、まずは３ヵ月NAに通い続けていれば、何かが変わると私は信じています。
誰の為でもない、自分自身の為に、私はこれからも回復を続けます。

マサシ's story

依存症のマサシです。テーマ新たな生き方。私は１６才の時､暴走族に入っていてシャブを覚え、最初の内は周りがやっていたので自分も皆と寄ってる時がたんなる遊びのつもりでやっていたし、シャブを止めようと思ったら、いつでも止められると思っていたし、この時、シャブは恐ろしいと気づいていませんでした。シャブを打っている時、姉に見つかり、それをとがめられて大分におられんようになり、大阪に出てきたわけですが、そこでシャブの売人と出会い、売人をしながらシャブを打っていたところを、ある日警察のガサがはいり私もそこでパクられたわけですが、私の頭の中では自分のお金で喰って何が悪い、それに客が俺にシャブを売ってくれというてるけん、その望みを叶えているだけやし俺には他の犯罪と違って、被害者はいないけん何もやましいところはないと警察での取調べの時も罪の意識がありませんでした。刑務所を務めて出所して、２、３ヵ月殺人未遂で９年務めて出所してから、刑務所で出会った売人や客と出会った人達と交際し自然と私もシャブの売人になり、そこから最悪の人生になり、妻や子供の周りの人達に口では言い表せないほど相手方を苦しめてきました。その結果、営利と使用で５年打たれ服役中出所したら、妻と子供だけには迷惑かけたくないので、二度とシャブには携らないように心に誓って出所したのですが、この時身心ともにシャブに蝕まれているとまだ気づいていませんでした。妻や周りの人達からシャブをいくのは止めろと言われるたび、私はこれっきりこれっきり止められない止まらない、かっぱえびせんではないが、いくら止めようとしても止められず、すぐに刑務所に行くことになり、ある日某施設の方が書いた本と出会いわらおもつかむ思いで、某施設の方と文通することができ､それから差し入れしてくれる仲間たちのニュースレター､その仲間たちが書いたメッセージ、シャブは他力で止め続けるとつうかんしました。刑務所は辛いところでしたが、この本を読んでから地獄から天国にいった気分になりました。出所してからはNAや某施設が栄養分になっていて、今ではシャブをやりたいと思う時がありますが、シャブを買うお金は持って歩かないようにしています。そのかいあって出所してもう６年が経ちます。私の依存症は治る病気ではありません。ですから、NAミーティングに参加し今日一日をクリーンであればいいと、私は明日のことは分かりませんが今日クリーンで生

活を精一杯しています。なおかつ自分に厳しく、人に優しくありたいと常に思って生活できればいいと思います。これが新たな生き方です。

無道's story

　初めて薬を覚えたのが 20 歳の時でした。それまでまったく薬とは縁がなく小・中・高とサッカー部の活動に明け暮れていました。
中学にあがりサッカー部の友達とタバコを吸うようになりました。学校で吸うときもあり、部室でも吸うようになり、そこから依存症が始まっていたような気がします。家で吸うようになった時に両親にもバレ「外で吸うな！」という事で両親公認になりました。お酒も父親のまねをしてビールを飲むようになりコントロールが効かなくなり常にグデングデンやったのを覚えています。タバコもお酒も興味本位ではじめたものの破壊的なところまでいっていなかったのですが、そうゆう本質的な自分がいた様な気がします。サッカーも当時はJリーグはなかったのですがサッカー選手になりたい！という夢を持っていましたが学業が足りず断念をし、高校卒業と同時に人生投げ槍になっていました。就職はしたもののひとつの火愛車で続かなくて何社も変わりました。それで 20 歳の時に勤めていた運送会社で先輩に誘われ、目の前に当時ガラス管の注射器に溶かされた薬を出され、ちょっと怖かったですけど興味本位、一回くらいやったらとの思いで血管に入れてもらったのが最初でした。最初、全然良くなかったのを覚えてるんですが 2 回目からのが凄く良くってはまっていきました。ほんでその先輩から離れなくなり覚醒剤を使い続けましたが、続けるうちに会社にも行けなくなり自分の早からも出られなくなっていきました。その状態が続き両親もおかしいと感じはじめ従妹の家に預けられました。両親はもうとう僕が覚醒剤を使っているとは思わなかったようです。預けられても状態は変わらず従妹も手こずっていた所、隣に住んでいる従兄弟のお兄さんと電話での話の中で「覚醒剤を使ったやろ！！」と言われ、なんかホッとしたかんじを覚えています。両親にも従姉妹にも誰にも言えなかった事を、正直に従兄弟に話せた事で楽になれた事を思い出しました。楽にはなれたんですが、僕の生き方のパターンとか自分のエゴを手放せない生き方。横浜に断薬でいかしてもらっても僕の生き方は変わらず、逆にひどくなっていき、従兄弟にもとうとう手放されました。ひどくなった事の一つは病院から処方されるデパスにはまっていきました。横浜から大阪へ戻り仕事をはじめましたが、デパスをのむ量がはんぱなく増え、病院を駆けずりまわりデパスを手に入れる。自分の手元にないと不安で不安で、プリスクを食べるかのように一日約 10 シートのむようになりました。デパスが自分を普通の覚醒剤を使う前の自分に戻してくれたと、綴じはそ

の思いで必死でデパスをのんでいました。生きづらさを感じた時もあって、この一錠を最後にと、何回も挑戦はしたんですが、離脱がしんどくてデパスをのんでしまう自分がいました。当時内妻がいまして、僕が関東、九州へ長距離を走ってまして、デパスが足りなくなる前に、内妻に病院へ行って、デパスをもらってきてもらう事を、はじめの方はよかったんですが、続けていくうちに内妻も「精神科に行くん、私もおかしくなりそうやから、じぶんでとりに行くか、薬をやめて！！」と言われるようになり、彼女との距離もだんだんあいていったような気がします。そんなこんなで、歳もとっていき内妻との距離感、温度差がでだした頃には、僕も仕事が続かず、相変わらずでとうとう仕事にもつかず、内妻のマンションからほうり出されました。フラフラ、フラフラしてた僕は、また従姉妹の家に行き助けてもらい、横浜の従兄弟にお世話になるんですが、生き方、考え方がやっぱりエゴのかたまりで、自己中心な自分が前に出て、デリヘルと覚醒剤を使うようになり、従兄弟にばれ、警察に連れていかれました。そしてこのプログラムに繋がるんですが、「気づき」と最初は言われましたが、中々違い探し、人を裁く、全否定からのプログラムの始まりで、生きづらさをいっぱい背負ってた気がします。その生きづらさのひとつ、覚醒剤、処方薬、薬物依存症という病気！！自分は違うと思ってました。覚醒剤、たまたま使っただけで。その間 10 年位使わなかったですし，処方薬は病院からもらっているから問題はないと思っていました。ところが大問題で、処方薬少しずつ減らし一年後、ゼロにできました。離脱めちゃめちゃ、しんどかったですが、仲間の中で乗り越える事ができ、そこから少しづつ感じはじめ、僕は病気だという事を受け入れる事を学びました。ミーティングでの仲間の話に共感さしてもらう事、景色だとか風景が綺麗と、ご飯が美味しいだとか、純粋に感じはじめました。処方薬をゼロにできた、ある意味ターニングポイントだったような気がします。仲間は鏡という言葉を最初よー聞きましたが、ホンマに薬は怖いと思いましたし、仲間の死、辛かった事が多かったです。それと薬以外の自分の問題、女性、お金、色々と問題をおこして、身近な人達を裏切り、薬を使っていた時と同じ様な事を薬が止まってもしていた自分にようやく気づかされるというか、ホンマ情けない自分自身がいます。でもそれも自分自身で受け入れて、この先の自分自身の為に希望、目標にむかって新しい生き方を、二つのものを見分ける賢さを。NA ミーティングの必要性、サービスの重要性。それぞれ僕には必要な事なんやと言い聞かせ、自分と向き合う事を忘れずに、常に逆説を選んでいければと。(中々、難しいですが　笑)　課題はおおいですが、あせらず、ゆっくり！！今日一日。感謝の気持ちを忘れないように（喉元過ぎれば…なんで　泣）過ごしていきたいと思います。ありがとうございました。

ドラッグに問題はありますか？

合法、非合法、処方薬など、種類は問いません。

ナルコティクスアノニマスに連絡を。

Ｎａｒｃｏｔｉｃｓ　Ａｎｏｎｙｍｏｕｓ
（匿名の薬物依存症者たち）

ＮＡ　Ｊａｐａｎリージョン
http://najapan.org/

ＮＡ　関西エリア
http://najapan.org/kansai/
〒530-8693　大阪中央郵便局私書箱 409 号
TEL080-5703-4121　na.kansai.info@gmail.com