

## 施設や病院を出たあとも

### クリーンを続けるには

ナルコティクス アノニマスの回復のメッセージをはじめて聞いたのは、入院中、あるいは何らかの施設に入所だったという仲間がたくさんいる。病院や施設を出たら社会の風にさらされるわけだが、それはだれにとっても簡単なことではない。当然のことながら、回復したらいろいろな状況が変わる。そういう変化に向き合っていかなければならないのかと思うと、なおさらだろう。私たちにしても、回復したばかりの時期というのは大変だった。これからは薬物にたよらずに世の中をわたっていかなければならないのだ。そう考えると恐ろしくなった。けれども仲間たちは、そういう最初の大変な時期を乗り越えたら、この世の中は生きがいがあることがわかったという。このパンフレットは、現在、病院に入院中、あるいは施設に入所中という人たちに、あなたも回復することができるし、自由に生きることができるという希望のメッセージを伝えるものだ。私たちの多くが、あなたと同じように病院や施設に入った経験がある。そこを出てからいろいろな方法を試してみたものの、けっきょくリラプス(再発)し、回復のチャンス二度と手にすることができなかった者もたくさんいる。そこで、私たちに効き目があつた方法をできるだけ多くの人と分かち合うために、このパンフレットが作られた。病院や施設に入っている、そこからミーティングに行けるのだとしたら、よい習慣を早くから身につけるようにする。つまり、ミーティングには早めに到着し、終わってもすぐに帰らずにそのなかにいる。また、回復の道を歩むアディクトたちと連絡が取れる手はずを、できるだけ早くととのえておく。病院や施設にいる仲間の参加が多いミーティングに、ほかのグループからやってきたメンバーがいたら、電話番号を聞く。そして実際に電話をかける。たとえ電話番号を教えてもらえたとしても、見ず知らずの人にとつぜん電話するなんて、おかしいんじゃないかとか、ばかばかしいと思うかもしれない。けれども、孤独こそがアディクションという病気の根っこだったのだ。だからともかく電話をかけて人とつながろうとするのは、回復に向けた大きな前進なのだ。とりたてて重大な問題もないのに、NAの仲間と電話をすることを、ためらう必要はない。なぜならNAメンバーにとって、だれかの役に立てることは

何よりの喜びだからだ。もし理由があつたほうがよいということなら、退院や退所した日に会ってもらえるように頼んでみるのだ。退院や退所したときに、知っている仲間がミーティング場で待っていてくれると思つたら、自分もNAの仲間なのだという気持ちになれるだろう。私たちに、お互いによそよそしくしたり、遠ざけたりする暇はないのだ。

この社会のなかでクリーンを続けるには、行動を起こす必要がある。だから病院や施設を出たその日にミーティングに行く。そして定期的にミーティングに出席するという習慣を身につけることが大切だ。「いよいよここから出られる」と興奮したり、不安で取り乱したりしている、自分がいまやるべきことに思いがいかなくなり、毎日を生きていくにはどうするかといったことが後回しになる。有頂天になったり落ち込んだりして、けっきょくは使い始めた仲間がじつにたくさんいる。アディクションは進行性の病気だ。だから病気が進むのをとめないかぎり、悪化する。今日、回復のために行動を起こしたことが明日の回復の保証にはならない。NAにしばらくの間だけ一生けんめい出れば、あとはどうにかなるだろう、と考えるのは間違いだ。そのやる気も行動がともなわなければ何にもならない。そして行動を始めるのは早ければ早いほどよい。

病院や施設から出たら自分の地域に戻るということなら、行った先で行なわれているミーティングリストと、NAの問い合わせ先をあらかじめメンバーに聞いておくように。その地域のNAグループやメンバーと連絡が取れるよう、手伝ってくれるはずだ。それでも分からなかったら、つぎの住所に問い合わせをいただきたい。世界中のミーティング会場の情報がわかるようになっている。

World Service Office  
PO Box 9999  
Van Nuys, CA 91409 USA

回復のためのNAプログラムのなかで重要な役割をはたすのがスポンサーシップだ。スポンサーシップこそが、このプログラムを生きるNAメンバーたちの経験を自分に生かすための大事な手段なのだ。スポンサーは、私たちのことに心から関心を持ってくれる。さらに、NAで回復しながら得たゆるぎない知識があり、その知識を生かしてアディクションの経験を分かち合ってくれる。スポンサーは

同性の人を選んだほうがうまくいく。できるだけ早くスポンサーを見つけること。とりあえず一時的にスポンサーになってくれる人でもかまわない。スポンサーは、ナルコティクス アノニマスの12のステップと12の伝統に取り組んでいけるよう、手助けしてくれる。またほかのNAメンバーたちを紹介してくれたり、ミーティングと一緒に連れていってくれたりすることもある。そして肩の力をもっと抜いて回復に向かえるように助けてくれる。『スポンサーシップ』というパンフレットがあるのでぜひ読んでいただきたい。スポンサーシップのことが詳しく書かれている。

NAプログラムが自分にも効くようにするには、12のステップに取り組まなければならない。アディクションからの回復のためのNAプログラムは、定期的にミーティングに出ることと12のステップだ。ステップに順番にとり組み、さらに何度もやり直すことで、アディクション真っ盛りの世界へと引き戻されることも、みじめな状態へと逆戻りする必要もなくなる。

NAでの回復のことが書かれたNA出版物がいろいろある。ホワイトブックレットとベーシックテキスト『ナルコティクス アノニマス』には、NAの回復の原理が書かれている。NAの出版物をよく読んで、プログラムを理解していただきたい。回復について書かれたものを読むのはNAのプログラムのとても重要な部分だ。ミーティングのない日や、連絡しても仲間につながらなかったときには、なおさら文献が役に立つ。毎日きまってNAの本を読んでいると、前向きな気持ちを忘れずにいられるし、回復に集中することもできる。

ミーティングに参加するようになったら、積極的にグループにかかわること。たとえば、灰皿をきれいにし、椅子をならべ、飲み物の準備をし、ミーティングが終わったら片付けをすることなどだ。そのどれもが、グループの運営には欠かせない。グループの一員となって少しでも役に立ちたいのだという気持ちを示す。そういうかたちでやるべきことを分担していこうという気持ちになることが回復には必要だ。そうすれば、私たちの心のなかにも簡単に忍び寄る疎外感が取り除かれる。たとえささいなことだとしても、自分が役割を引き受けていれば、ミーティングに出たくないと思つたときにも、出なければという気持ちになれる。

日々どういう行動をとるかという、自分だけのプログラ

ムを作るのに、早すぎるということは決してない。毎日  
ならず行動することが、回復の責任を負う私たちのやりか  
たなのだ。具体的には、最初の一回の薬物に手を出さず  
に、私たちは次のことを行っている。

- たとえ何が起ころうとも使わない
- NA ミーティングに出る
- 今日だけクリーンでいさせてくださいとハイヤー  
パワーに祈る
- スポンサーに電話する
- NA の出版物を読む
- 回復の道を歩むアディクトと話を  
する
- ナルコティクス アノニマスの 12 のステップに取り  
組む

ここまでは、クリーンでいるためにやるべきことを書い  
てきた。今度は、避けるべきことを書いていこう。NA  
ミーティングでよく耳にするように、昔の生き方を変える  
ことが大事だからだ。まず、たとえ何が起ころうとも薬物は  
けっして使わない。また、バーやクラブに出入りしたり、  
使っている人たちと付き合ったりするわけにもいかない。  
昔のなじみの仲間がいる場所に入りびたるのは、自分から  
リラプス（再発）の準備をしているようなものだ。アディ  
クシオンという病気についていうなら、私たちは無力な  
のだ。昔なじみの仲間も場所も、私たちがクリーンになるた  
めに役立ったことは一度もない。今は事情が変わったのだ  
と考えること自体、ばかげている。

アディクトにとって、積極的に回復に取り組んでいる仲  
間たちの集まりほど安心できるものはない。この場所  
でほっと一息ついて、回復のチャンスをつかむことが大事  
だ。ナルコティクス アノニマスには私たちが待っている  
新しい顔見知りがたくさんいる。さらに、これまでとは違  
う体験ができる新しい世界も待っているのだ。

施設や病院を出たら、これまでとは別世界に入るのだと  
いう心の準備をしたという仲間もいる。ナルコティクス  
アノニマスは、この世の中を奇跡のように変えることは  
できないが、希望や自由を与えてくれる。それに、私たちが  
自分を変えていけば、これまでとは違った生き方が与えら  
れる。ときには、薬をやめても状況は何も変わらない、と  
思うこともあるだろう。けれども、たとえ状況は変わらな

くても、ナルコティクス アノニマスのプログラムを使え  
ば、自分がその状況に向き合うやり方を変えることができ  
る。自分を変えれば、自分の生き方が変わるのだ。

ここでぜひ知っておいていただきたいのは、ナルコティ  
クス アノニマスはあなたを心から歓迎していることだ。  
何万人、何十万人というアディクトが NA のおかげでク  
リーンな生き方を身につけ、人生をあるがままに引き受け  
ることができるようになった。そして生きる価値のある人  
生を積み上げることができるようになったのだ。

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 978-1-63380-007-6 Japanese 6/18

WSO Catalogue Item No. JP3123



**Narcotics Anonymous®**

ナルコティクス アノニマス

IP No. 23-JP

施設や病院を

出たあとも

クリーンを

続けるには