

## アディクトとは？

私たちにとってこの質問に答えるのに時間はいらぬ。分りきったことだ！いずれにしても、私たちの生き方、考え方はすべて薬物が中心だった。どうやって手に入れ、どうやって使ひ、もっと手に入れるにはどうしたらよいか。使うために生き、生きるために使うことの繰り返しだった。簡単にいえば、アディクトとは人生のすべてが薬物に支配されている人間のことだ。終わることなく進行を続ける病気にとらわれた私たちの行き着く先はみな同じ。刑務所、精神病院、そして死が待っているのだ。

# ナルコティクス アノニマスの プログラムとは？

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。私たちは回復の道を歩むアディクトであり、定期的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。このプログラムは、あらゆる薬物から完全に離れるというものだ。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。ぜひあなたも、心を開き、ここでチャンスをつかんでいただきたい。NAのプログラムは、大変シンプルに書かれた一連の原理で、私たちは日々の生活のなかでそれに従って生きている。この原理が何よりも重要なのは、実際に効果があるからだ。

NAはどこからも拘束を受けていないし、どのような団体とも提携していない。入会金も会費もない。宣誓書に署名する必要もなければ、だれかに誓約する必要もない。政治や宗教や司法関係の団体との関係もいっさいなく、何があってもどこかの監察下に置かれることはない。年齢、人種、性的アイデンティティ、信条、宗教の有無などまったく問われずに参加できる。

あなたが何をどのくらい使ったのか、どこから入手したのか、過去にどういうことをしたのか、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。私たちに関心があるのは、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。ミーティングで一番大切な人は新しくやってきた仲間だ。なぜなら、私たちがいま手にすることのできた回復は、それを次の人に与えていかないと、保ち続けることができないからだ。私たちはグループの経験から次のことを学んだ。NAのミーティングにきちんと通い続けていればクリーンでいられるということ。

## なぜ、私たちはここにいるのか？

NAの集まりにつながる以前の私たちは、生きることがどうにもならなくなっていた。人と同じような生き方や楽しみ方ができなかった。だからみんなとはどこか違う何かが必要だったし、その何かこそ薬物のなかにあるのだと思っていた。家族の幸せのことを考えるより、妻や夫や子供たちのことを考えるより、薬物を使うことを優先させていた。どんな犠牲を払っても、何としても薬物を手に入れなければならなかったからだ。だからたくさんの人たちを傷つけた。そのなかでもいちばん傷つけたのは自分自身だった。ところが自分自身に責任を取る能力がないために、自分で問題をどんどん大きくしていった。現実には直面する能力も備わっていなかったようだ。

私たちはアディクションのなかで、実はゆっくりと自殺行為をしていたのだが、アディクションという敵があまりにも巧妙だったため、何をどうすればよいのかまったく分からずお手上げだった。だから結局たどり着いたのは刑務所だったという仲間、あるいは医療や宗教、精神科で何とか助かろうとしたのだが、どれも満足のいく結果は得られなかったという仲間もたくさんいる。私たちの病気は必ず再発するか進行した。そしてついにこの状態から抜け出したい一心で、ナルコティクスアノニマスの仲間に助けを求めたのだった。

NAにつながり、私たちは病人なのだということが分かった。しかも私たちがかかった病気には治療法がないのだという。けれども、ある時点で病気の進行を食い止めることができるし、そうすれば回復が可能になるのだ。

## どのように効果があるのか

もしあなたが、私たちに提供できるものを欲しいと思い、それを手に入れるための努力をする気持ちになったのなら、あなたはすでにいくつかのステップへの準備ができた。以下に、私たちの回復を可能にした原理を示す。

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、私たちに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、それだけを行っていく力を、祈りと黙想によって求めた。

(裏面へ続く)

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。

これはとても大きな要求のように聞こえるし、もちろん、いまずぐ全部やることはできない。私たちは一日でアディクトになったわけではないのだから、**「あせらずにやろう」**という言葉思い出そう。

私たちの回復を何よりも妨げるもの、それはスピリチュアルな原理に対し、無関心な態度や不寛容な態度をとることだ。一方、回復に欠かすことのできないもの、それは正直さ、心を開くこと、そしてやる気の三つだ。この三本柱さえ身につけているなら、私たちは回復に向かっている。

アディクションという病気に対する私たちの方法は、まったく現実にならなかった方法であると考えている。本人同士が助け合うという治療的な価値は、他に類を見ないものだからだ。さらにまた、アディクトは他のアディクトの最もすぐれた理解者であるし、アディクトの手助けができるのもアディクトであるため、私たちの方法は実用的だとも思っている。そして、社会や日常生活のなかで、自分自身の問題にできるだけ早く直面できるようになれば、それだけ早く社会のなかで受け入れられる責任ある有用な一員になれるものと私たちは確信している。

盛んに使っていたころのアディクトに逆戻りしない方法はただ一つ、それは最初の一回に手を出さないことだ。もしあなたも私たちと同じアディクトなら、最初の一回はそれだけで多すぎ、千回やっても足りないことを知っているはずだ。私たちが特にこのことを強調するのは、いかなる種類のものにせよ、あるいは別のものに切り替えてみたにせよ、ひとたび薬物を使ったら、アディクションが再び猛威を振るうことをよく知っているからだ。

アルコールは薬物でないという考えは、実に多くのアディクトをリラプス〔再発〕に追い込んだ。NAにつながるまでは、アルコールと薬物は別のものだと思っていた仲間が多かった。けれども勘違いをしてはいけない。アルコールは薬物だ。私たちはアディクションという病気をもつ人間であり、回復のためにはいかなる形の薬物も遠ざけなければならないのだ。

12ステップ、AA World Services, Inc.の許可のもとに再録。

ベーシックテキスト ナルコティクス アノニマス

© 2006 by Narcotics Anonymous World Services, Inc., PO Box 9999, Van Nuys, CA 91409, USA  
Japanese 3/07

## ナルコティクス アノニマスの十二の伝統

私たちが手にできたものを維持していくためには用心を怠ってはならない。一人ひとりの自由が十二のステップによってもたらされているように、十二の伝統はグループに自由をもたらし。

私たちが結びつけようとするきずなが、ばらばらに引き裂こうとする力よりも強固なものであるかぎり、心配はいらない。

1. 第一にすべきは全体の福利である。個人の回復はNAの一体性にかかっている。
2. 私たちのグループの目的のための最終的権威はただ一つ、グループの良心の中にあられる、愛なる神である。私たちのリーダーは奉仕を任されたしもべにすぎず、彼らは決して支配しない。
3. メンバーであるために要求される唯一のことは、使うことをやめたいという願望だけである。
4. 各グループは自律的でなければならない。ただし、他のグループまたはNA全体に影響をおよぼす事柄においてはこの限りではない。
5. 各グループの第一の目的はただ一つ、まだ苦しんでいるアディクトにメッセージを運ぶことである。
6. NAグループはいかなる関係ある施設にも、外部の組織に対しても、支持や融資をしたり、NAの名前を貸したりしてはならない。金銭や所有権や名声の問題が、私たちが第一の目的からそれさせるおそれがあるからである。
7. すべてのNAグループは、外部からの寄付を辞退して、完全に自立しなければならない。
8. ナルコティクス アノニマスはどこまでも非職業的でなければならない。しかし、サービスセンターのようなところでは専従の職員をおくことができる。
9. NAそのものは決して組織化されてはならない。しかし、サービスの機関またはコミティをつくることができる。これらの機関は、グループやメンバーからの付託に直接応えるものである。

(裏面へ続く)



10. ナルコティクス アノニマスは外部の問題には意見を持たない。したがって、NAの名は公の論争で引き合いに出されるべきではない。
11. 私たちの広報活動は宣伝により促進することよりも、ひきつける魅力に基づく。活字、電波、映像の分野で、私たちはいつも個人名を伏せる必要がある。
12. 無名であることは、私たちの伝統全体のスピリチュアルな基礎である。それは、各個人よりもNAの原理が優先すべきことを、いつも、私たちに思い起こさせるものである。

伝統は、長い時間をかけて少しずつ理解できるようになる。仲間のメンバーと話をしたり、いろいろなグループへも足を運んだりしながら、多くのことがだんだんと分かってくるが、「個人の回復はNAの一体性にかかって」いて、その一体性は私たちがどれだけ伝統に沿って行動しているかで決まるのだというような話が聞こえてくるのは、大抵はサービスにかかわるようになってからのことだろう。NAの十二の伝統は話し合いによって内容を変更できる類いのものではない。伝統はガイドラインであり、そのガイドラインどおりに進めばNAは何にも縛られず活力を持って活動できるのだ。

いろいろな人たちや一般社会に対応していくときも、このガイドラインどおりに進んでいけばやっかいな事態に陥らずにすむ。だからといってNAの伝統があればどんな問題でも解決できるということではない。連絡上の問題、意見の相違、内部論争、NA以外の人たちや団体とのトラブルなど、問題が出てきたときにはそれに向き合わなければならないのは当然だ。けれども、伝統に示された原理を当てはめていけば、落とし穴にはまらないで進んでいけるのだ。

いま、私たちが抱えているような問題は、NAの先人たちもまた直面せざるをえなかったものが多い。そのような問題を先人たちが苦勞して乗り越えた経験が伝統の誕生につながった。その時代と同じく、いまの時代にも伝統という原理がふさわしいものであることは私たちの経験が示している。NA内外からの支配力によって私たちが粉々にならないように守ってくれるものが伝統だ。それは、私たちをしっかりと結びつける真のきずなのだ。伝統の内容をよく理解し、それを実際に当てはめてみて、初めて伝統は効力を発揮する。

12の伝統、AA World Services, Inc.の許可のもとに再録。

ベーシックテキスト ナルコティクス アノニマス

© 2006 by Narcotics Anonymous World Services, Inc., PO Box 9999, Van Nuys, CA 91409, USA  
Japanese 3/07

# 今日だけ

あなた自身に言い聞かせよう。

今日だけ、自分の回復について真剣に考え、薬物抜き的人生を味わおう。

今日だけ、私を信じ、私の回復を手助けしてくれるNAの仲間を信頼しよう。

今日だけ、プログラムに従い、ベストを尽くそう。

今日だけ、NAを通して、明るい人生が持てるよう努力しよう。

今日だけ、恐れないようにしよう。薬物を使っていない、新しい生き方を見つけた仲間を大切にしよう。この方法に従うかぎり怖れるものは何もないのだ。



## 私たちは必ず回復する

もはや薬物があってもなくても、人間として正常な働きができない限界までたどり着いたとき、みな同じ窮地に陥る。残された道はあるのだろうか、と。ここまできると道は二つしかないようだ。最後の最後まで突っ走って刑務所か病院や施設か墓場まで行き着くか、あるいは、新しい生き方への道を探すかだ。昔は、この後者の道を選ぶことができたアディクトはまずいなかった。いまの時代のアディクトは幸運だ。人類の歴史のなかで、初めて一つのシンプルな方法が多数のアディクトたちに効果を発揮しているからだ。この方法は私たち全員が手にすることができる。これが、シンプルでスピリチュアルな——宗教ではない——プログラムのことであり、ナルコティクスアノニマスのことなのだ。