

NARCOTICS ANONYMOUS

ナルコティクス アノニマスとは？
まだ苦しんでいる薬物依存症者たちへ



ナルコティクスアノニマス(NA)とは

薬物なしの新しい生き方を見つけ、回復に向かっているアダクト(依存症者)の為の、非営利的で国際的な、そして地域に根ざした活動をしている団体です。NAは宗教ではありません。

NAの回復のプログラムの核心である、12のステップと12の伝統に示された原理を、日常生活に当てはめながら、薬物から解放された実りある有意義な生き方を、どう送っているのかをお互いに分かち合っています。その原理をわかりやすく示すと、このようになります。

- ・問題があることを認める。
- ・助けを求める。
- ・徹底的に自己分析を行う。
- ・信頼できる人に自分のことを打ち明ける。
- ・傷つけた人に埋め合わせをする。
- ・回復を望んでいる薬物依存者の手助けをする。

NAのメンバーになるには

薬物使用を止めたいと望む方なら、誰でもNAのメンバーになれます。合法、非合法のものに関わらず、アルコールも含めて、薬物に問題があると感じている人ならだれでも、NAは歓迎します。

アノニミティ(匿名性)について

匿名性の基本的な前提とは、アディクトが法的に、あるいは社会的に好ましくないような影響を持つことなく、ミーティングに参加できるためのものです。これはNAのミーティングに初めて行ってみようと考えているアディクトにはとても大切な配慮です。

NAミーティング

NAでの回復への基本的な取り組み方は、一人のアディクトが他のアディクトを助けようとするすることで、治療的な価値があるという考え方です。メンバーは、経験や薬物依存からの回復について話し合うために、NAミーティングに参加します。ミーティングには一般の方も参加できる(発言はアディクト本人のみ)「オープンミーティング」と、アディクト本人のみが参加できる「クローズドミーティング」があります。NAミーティングやその他のサービス活動は全て、メンバーからの献金によってのみ成り立っています。

僕がNAに繋がってもうすぐ4年が過ぎようとしています。僕がNAに繋がるきっかけになった出来事は、父親の死に目に会えなかったことです。

父とは長い間音信不通の状態、かろうじて母とだけ刑務所に服役中に手紙のやり取りをするような関係でした。4回目の受刑中に父も高齢なので、このまま喧嘩別れしたまま死なれたら寝覚めが悪いと思って、出所後に薬を止める気もなく薬を使った状態で、もう薬を止めて真面目にするからと嘘をついて謝りに行きました。

1ヶ月後にもう一度、真面目にしているからと実家に顔をだしました。薬を使った状態ですから、それから1ヶ月もたたないうちに逮捕されることになりました。

当然、逮捕されたことを弁護士が連絡をしても、「そんな子は家には居ない」と言われました。

でも、それから10日位して母から父が癌だと手紙が届いたのです。それから8か月後に父は亡くなりました。

その間、色々な事を考えました。息子に騙されたままで、死ぬ時にも傍に居ない中で、父はどんな気持ちで息を引き取ったのかを想った時に、もう薬を止めようと思ったのです。

そうしてNAに繋がったのですが、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ずっと考えていました。でも、しばらく経った頃、

父の墓参りに実家に帰った時に、母が安心しているなと感じたんです。

長い間、僕に笑ったことが無かった母が笑ってくれたのです。

それがあって、自分がしていることが間違えていないんだと初めて思うことが出来ました。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あと思いました。

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。

普通の人には当たり前のことですが、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。薬を使っていた時の僕は自分の事が見えなくなっていました。

父が亡くなる以前にも「薬を止めよう」と思う出来事は、幾度となくありました。

友達を失くした時、仕事を失くした時、家庭を失くした時。

薬を止めていれば失くさなくても済んだかも知れませんが、でも、その時の僕には薬を止めるという答えを選ぶ事が出来なかったのです。

そして、全てを失くしました。でも、NAに繋がって仲間が出来ました。NAの仲間はどんな事があっても、暖かく笑顔で迎えてくれます。今では仕事もする事が出来ています。僕が望んでいたものとは違うかも知れませんが、今の僕には間違いなく無くてはならないものです。

そして、薬を使わないという答えを選ぶ事が出来ています。それは僕1人では選び続けられない答えです。仲間の中に居るから選び続けられているのです。僕にとってNAとは、自分では出来ない事を出来るようにさせてくれる場所です。

唯

私が初めてNAの自助グループに繋がったのは、確か24歳頃だったと思います。その頃は、当時付き合っていた彼氏に無理やり繋げられたという感じでした。当時の記憶としてあるのは、個性的な面白い人たちがNAミーティングに集まり、自分の恥ずかしい話や困りごとを一生懸命に話してました。私も話したことの無い話をちょっと話すと、仲間が温かく拍手してくれて、経験した事のない居心地良さを感じたのを覚えています。

しかし、当時は薬物を止める気持ちは無かったので、その後6回も刑務所を繰り返しました。回転ドアのように刑務所を繰り返す中、NAの仲間とまた会いたいなといつも思っていて年月はどんどんと過ぎていきました。

転機がおとずれたのは、6回目の刑務所です。5回目の刑務所の後に子どもを出産していて、子どもが1歳半の時に薬物で逮捕されて、子どもと離れ離れになり6回目の刑務所となりました。自分自身の過ちとはいえ人生崖っぷちな絶望的な状況でした。

5回目までの受刑生活とは違い、6回目は、子どもとの再会を目標にする受刑生活を送りました。しかし、私にとって薬物は命と同じくらい価値のあるものになっていて、無いなら生きていてもしょうがない必要不可欠なものにもなっていました。それでも、子どもへの想いが強くあったため、出所後の再会を目指すという目標も強くあり、これまでの受刑生活よりも相当に励み、実りの多い受刑生活を送りました。

こうして、6回目の刑務所が私にとって、今のところ最後の受刑生活となっています。ここからは、現在、なぜ7回目の刑務所になかなか入らずにいるのかをお話しします。6回目の刑務所はもう10年以上前に出所しています。20代30代は殆ど刑務所生活です。刑務所を繰り返しているうちは、薬物を使って男性に頼るのが一番良い生き方だと思っていて、薬、男、金の三つのループを延々と廻る暮らしでした。薬を得るのも、男捕まえるのも、金をすぐ手に入れるのも、女としてモテる事が一番に重要なので、痩せなきゃいけない、おしゃれしなきゃいけない、女を演じなきゃいけないと一生懸命でした。

しかし、6回目の刑務所を出所してからは、保護会に入所し、意を決して再びNAに通い始めました。子どもと再会するには素面が必要と考えるようになっていたためです。15年ぶりくらいのNAでは、昔いた仲間たちもいて感激したのを覚えています。今は、仲間と共に歩む人生へと、年月をかけて生き方が変わりました。最後になりますが、NAに一度行ってみようとお考えある方は、ぜひお近くのミーティング会場に参加してみてください。どこの会場も新しい仲間は大切なので歓迎します。

最後まで読んで頂いてありがとうございました。

タカヒロ

僕が覚醒剤を初めて使ったのは20歳の頃でした。お酒や他の薬物が身体に合わないのと、男は薬物やらないのと女性をなぐらないのが僕のポリシーでした。

僕も中学からヤンチャでしたが地元では薬物禁止と言われ、使ったやつはリンチされたり地元に入れなくなるという町でした。

僕は高校中退なので親がやっているということもあり職人の道に進み16歳からクロス職人の見習いで修行して、20歳ころには1人親方として忙しい毎日を送ってました。当時はバブルの時に、もの凄い忙しく常に疲れてました。

でも若いので夜遊びもしたくて疲れながらも遊んでいました。疲れていて朝まで遊んでいて家に帰る途中居眠り運転をして大事故をおこしてしまいました。

ガードレールに衝突して車はグシャグシャでしたが僕は奇跡的に無傷ですみましたが、怖くなりました。その時水商売やっている友人がいて、アルミホイールに粉入れて吸っている事を知っていましたが、ポリシーがあるので触れずにいましたが、僕がいつも疲れた状態なのに、相手は朝まででも元気なので、煙を吸っているだけだし、その薬物をスピードとよんでいたのが、覚醒剤と分かっているけど、「これはSなんだ、煙吸うだけだ」だとか勝手に解釈して、ちょっと吸わしてくれないかと、あぶりをやったのが初めてのきっかけです。

たいして何もならないだろう、と思い何回かあぶって吸引したら本当に驚きました、疲れはとれ、眠気はとれ、頭はスッキリして気持ち良かったです。

これは魔法の薬だと思い覚醒剤を使い始めました。最初のうちは週末の休みの前日しか使用しませんでした。どんどんコントロールできなくなり、注射器を使う事も覚え、毎日使うようになりました。

いつの間にか性格は変わり、妄想、幻聴がおこり、ついには気が狂って暴れてしまい、救急車で病院に運ばれ、気付いたら、手、足を縛られオムツを履いていました。

その入院生活も2年間に及び、僕は正気に戻り、もう覚醒剤はやめようと思って退院しましたが、僕の薬物依存症は治っていませんでした。クラブに遊びに行くようになり、覚醒剤は懲りたのでほかのものにしようと思い、その時進められたMDMAに手を出してしまいました。また結局MDMAにハマってしまい、これでは物足りないと感じ覚醒剤に手を出してしまいました。

しかも大勢の人達と使っていたので僕はすぐ逮捕されてしまいました。執行猶予で出てきてもまた覚醒剤を使いまたすぐに捕まり、初めての受刑経験を送ることになりました。

弁当持ちなので2年10か月を言い渡されました。初めての刑務所はとても辛くて、死んでしまいたいと思いました。喧嘩ばかりしていたので仮釈をもらえず、約3年近い受刑経験を送りました。ものすごく反省をして、もう二度と覚醒剤はやめようと思心して出所しましたが、その時、親以外僕には誰もいない、孤独だと気づいてしまいました。

刑務所に入った事により、友人や親戚に、あんな覚醒剤中毒相手にするなと言われていて、「絶対やめよう、3年もきつい思いしたのに」という気持ちは薄れ、また使用してしまうまで、一か月持ちませんでした。

当時SNSで買える事を知り、連絡を取りまた覚醒剤に溺れていきました。また捕まるのは時間の問題でした。

出所して5カ月でまた再び刑務所に入る事になりました。

2年の刑を勤め、信用もなくなり、周りに誰もいなくなり、無駄な時間を過ごしたことに本当に過ちを認めました。捕まる前に2グラムの覚せい剤を隠していて、それを使うのが受刑生活の励みでしたが、出所が近づいてきた時、もうやめようと思い、勇気を振り絞って親に言って捨ててもらいました。出所しても、仕事をする気にもならなくて、住む所もないので、生活保護を受けようとしたら信用がなく、リハビリ施設に入るのが条件になり、嫌々リハビリ施設に入ることになりました。その時初めてNAというものを知りました。NAを知る前に自分でもやめようと思っていたので、さらにNAを知って本当にやめたいという願望が真剣につきました。自分は薬物依存症だと認めて、必死でNAで、「これでもまだ使いたい」とか話し続けました。

今までは「もう二度とやりません、ごめんなさい」と嘘をついてきましたが、「欲求があるんです。薬を使いたいんです」と正直に言ってもいいのがNAでした。同じ悩みを持った人達が集まれて、共感できる場所、それがNA。もっと早く知っていればと思いました。同じ悩み、同じ苦しみをを持った人達が助け合っていける場所。

出所して7年、まだまだ自信がありません。これからも僕にはNAが必要です。皆さんも本当の居場所を作ってみませんか？こんな僕でもやめ続けられています。

苦しくなったら是非勇気を出して行ってみてください。

ケイコ

私は16歳で覚せい剤を使い始めて、少年院に2回行きました。少年院の中では、とにかく優等生ぶりでした。早く出る事だけを考えていたし、だからいつも少年院を出ると3カ月後には薬を使っていました。

22歳の時、付き合っていた男性(パパ)との間に子供ができました。しかし、安定期に入る頃から、お金や先のことでパパと喧嘩が絶えなくなったのです。一人で問題を抱え続けた結果、私がとった行動はお腹に子供がいるのにもかかわらず薬を再使用することでした。執行猶予中にまでも逮捕されました。一か月後長女は五体満足で無事に産まれてきてくれましたが、保釈中に二人目を妊娠してしまいました。次女は受刑中に出産し、私の行動はめちゃくちゃでした。

刑務所を出所後、私は3か月もたたないうちに再使用しました。今度は子供を実家に置いて出ていき、薬を使う男性のところへ転がり込みました。自分を責めながら、薬を使いました。苦しかった。ある日、以前裁判のために行ったことのあるNAの会場に久しぶりに行ってみようと思いました。切れ目で背中に汗をかいて、夏なのに長袖のブラウスを着ていきました。メンバーの顔を見る勇気がありませんでしたが、フォンラインの仲間が以前のスポンサー¹に繋げてくれました。スポンサーは「今すぐマンションから出てきたほうがいい」と言いました。でも私はマンションの名義は自分

¹ スポンサーは、自身の経験と力と希望をスポンシーと分かち合う、仲間のこと (IP No,11)

だとか、荷物があるとか、家賃が滞納されるとか、そんなことを理由にしてスポンサーの話を聞きませんでした。

一緒に薬を使った男性ともうまくいかない...薬もうまく使えない...そして人生6度目の逮捕が待っていました。どこに行っても、誰といても、私自身が狂気をくり返し続けました。2度目の刑務所へ行くことになった直前に、拘置所の中で痛感したんです。もう私はどうにもならないんだ、と。全身で変わりたい、とこの時初めて強く感じました。そこから2回目の刑務所を出所後、NA会場へたどり着きました。メンバーはハグをし、温かく迎え入れてくれました。そこから私の本当のクリーンが始まったのです。NAでは毎日毎日、ミーティングで人の話を聞きました。人には言えなかった、正直な自分の話をミーティングで話しました。自分一人の考えでうまくいかなかったので、今度はスポンサーに何でも相談し、提案もとにかくやってみようと思いました。やったことのない髪型、服装をして、過去の自分の洋服は全部手放しました。そんなことでもたくさん執着心が出て、新しいことをするのが恐かったけれど、スポンサーが勇気をくれ、一緒にすることを取り組むメンバーにも支えられて、私は行動に移すことができました。

NAのイベントで全国の仲間たちと会うことがあります。クリーンが4年の頃、仲間と一緒にハワイのNAにも出席しました。私は塀の中でしか薬をやめられないと、自分に諦めていたけれど、もうすぐNAに繋がって5年がたとうとしています。奇跡としか言いようがありません。薬を使ったら必ず刑務所に行くことになるので、これからもNAに居続けて、色々な仲間たちと繋がってたいです。

ひまわり

生きる事が辛い、苦しいと感じ始めたのが短大を卒業して初めて社会に出た頃かな・・・？いや、小さい頃から苦しかったようにも思う。

小さい頃から父が厳しく、家に居るのが怖かった。いつも何かに怯え、小学生の頃はいじめられて学校で泣き叫んだりもしてたな・・・。いじめられない為にはどうしたらいいのかを考えた。中学に入った時にひらめいた。当時、ヤンキーといわれる不良グループを味方につけたらいじめられないと思った。

いきなり不良グループに近寄れなかったから、まずは一人でヤンキールックスに変身してみた。髪の毛、真っ茶々にして、カーリーパーマ爆発させて、眉毛剃って・・・。まるで別人の私になってみた。そしたら私に興味を持った不良の子に声かけられた。

「仲良くしようよ！」って。「私、一人だよ」って言ったら「おいでよ！こっちはいっぱいいるよ！」って誘ってくれた。

嬉しかった。すごく嬉しかった。不良グループでもなんでもよかった。安心できる居場所が欲しかった。

不良グループに入れてもらって、私は今までの寂しさが爆発した。何だってイケイケゴーゴー。皆と一緒に嬉しくて何だって出来た。バイクの後ろに乗って走り回った。その時は葉はしなかった。必要ないと思えた。仲間がいたから・・・

高校、短大と進むにつれて不良仲間ともバラバラになり、又新たに仲間をつくる。私はいつもこれに四苦八苦。今度は遊び人。遊び人たちと連んで狂ったように遊んだ。

そして短大を卒業し、社会人になった。そこには私の居場所は全くなかった。一年で病気になった。心療内科に通うようになり、なんだかよくわからない精神薬を処方されたが、それを飲んだら嘘のように楽になった。でもそれも束の間。精神薬の効き目を感じるのは最初だけ。

苦しい、生き辛い……。ずっと続いた。忘れたい、楽になりたい一心でクラブ通いをし始めた。爆音の中で、音と自分だけの世界で踊り狂った。クラブで踊ってる時、音の中に入り込んでる時だけが私の居場所になった。そして薬と出会った。大麻、コカイン、LSD、ヘロイン。

生き辛い私を救ってくれた。でも麻薬の虜になった私はだんだんクラブも行かず、どこへも行かず、ひたすらインドアでフリーベースを炊き続け、最後はビルの屋上から傘さして飛び降りようとしてた。次はヘロイン……。これは最高の安心感で満たしてくれた。でも切れ目がえぐい。死ぬ程えぐい。えぐ過ぎてやめられない。やめるのが怖くって……。

やめるイコール死と思った。とことん底ついてドロドロのヘロイン浸りが続いた。普通に機能しない、ヘロインを体に入れないと動かないボロボロになった自分の体が痛かった。悲しすぎた。ヘロインをやめられない苦しさからシャブに手を出した。ヘロインの切れ目の五日目くらいにシャブを打った。ヘロインのターキーがぶっ飛んだ。シャブが効いた。これでヘロインやめられると万歳した。馬鹿な私はここからシャブにまっしぐら。麻薬に比べるとシャブはわりと手軽

だった。切れ目も、食べて寝れば復活するし……。やめやすい……と思った。そんな思いで気軽にシャブを使いまくった。シャブだけじゃない。麻薬やめれた狂ったハイ状態で何だっ射った。

病院であらゆるアンプルを手に入れて何でもかんでも射ちまくった。そして捕まった。罪悪感があったのは最初だけ。あとはもうヤケクソと気違い。

現実に戻らない事が私の唯一の目指すところだったから。現実なんて無理！絶対無理！と、ずーっと頭飛ばし続けて3回務めた。懲役も初犯はビビったけど累犯になったら、知った顔ぶれが多くて、知った職員と昔話できたりで、ここも私の居場所なのか？と錯覚に陥った。3回目の懲役では完全に居場所に似通った感覚がした。それ位社会は生き辛い。懲役行ってシャバ出たら、シャバは只の生き地獄。だからって懲役は自由がなさ過ぎて、これもやはり生き地獄。結局もう、どこもかもが地獄で死にたかった。でも死ねない。生きてて楽しいと、心の底から笑いたい。それが私の願い。

今NAに繋がって、初めて分かり合える仲間と出会えた。同じような思いをして生きてきた連中が沢山いることを知った。正直になれる、自分のありのままを受け入れられる場所。これこそ私が探していた本当の居場所。愛と安らぎと平和に満たされたかった……。ずっと探し求めてた。手と手をつなぎ、心と心がつながる感じ……。心ひとつ、宝物。その宝物がNAにあった。私はここが好き。やっと見つけた。皆と手を取り合って笑って生きていける光を見つけた！！ここでもう一度、今度こそシラフで生きてみようと思う。

韓信

僕が最初にNAに繋がったのは2017年の11月、刑務所を出てから保護観察中の時でした。

ただその会場が遠かったことや、仕事を始めたこともあり、保護観察が終わるといつの間にか行かなくなって、クスリの再使用が始まりました。

自分ではどうしようもなくなって、依存症の病院や精神科へ行ったこともありましたが、まったく効果がなくどんどんクスリが止まらなくなり、2019年のGW明けに今のNA会場に繋がることができました。

最初はここに行くしかないのか、と半分諦めの思いから通ってました。

仲間の話も受け止めずに上辺だけの会話で終わらせていた自分でしたがそれでも仲間は行く度に暖かく迎えてくれたことには感謝しかありません。

それから今日まで約1年NAに繋がってから全国の色々な仲間とイベントやオンラインを通じて会うことができました。行った先で、いろんな仲間の話を聞かせていただきました。

そこで話している仲間は自分でした。自分の嫌なところ、見ないように蓋をしていたこと、自分の中の狂気、自分が狂っていることに気が付いていなかった事、素直になることの難しさ、分かち合いができる仲間がいることのありがたさを感じる事ができ、自分が思っていた、感じていたことを代わりに自分に語ってくれている仲間がいました。

そのなかでも貰ったギフトの中で今の僕の中で伝えていきたいものが一つあります。

『こんな幸せな気持ちになれるなら薬中のゲイに生まれてよかった！また生まれ変わってもこれでいいや』って仲間が言っていた言葉でした。

『薬中のゲイに生まれたこと』僕はそれがずっと認められなくて、認めることすら恐ろしいと思っていました。

それを素直に話している仲間がいること、自分もそれでいいと思えた事、自分に正直になることって恥ずかしい事じゃなくすごくカッコいいことだと生まれて初めて教えてもらった気がします。これが今の僕の伝えたいギフトでした。

今回、このような機会を頂いて繋がってみて変わったことというテーマで、今の僕が変わったことって数日色々考えてみました。

仲間に助けて！と言うことが恥ずかしくなくなったこと。
辛い時に辛いて正直に言える仲間ができたこと。
助けてほしい時は助けてくれる仲間がいること。

まだまだ、正直さについて完全に分かったわけではないし、正直に自分の気持ちを素直に話す事は苦手です。今回こうやって書く機会を頂いたのですが、いままで本当の意味での正直になったことない自分は正直に書いているのか、それとも事実だけを淡々と述べて俯瞰して見てるだけなのかすらまだよく分かっていません。

自分に蓋をして仮面かぶることが正しい事じゃないかと思

うときはあります。

自分はそうやって生きていくことしか知らなかったから。

それがNAに少しだけ繋がることで、自分を守ってきた武器を使えなくなった今、正直しんどくて嫌になることがあります。自分の嫌な部分が見えてきてすごく怖いです。

でも素直に自分を出した方がいいということはNAに繋がってから理解することはできました。素直になっていく練習を今、生まれてきた人生の中で、初めてしているのだと思います。

そうすればあのカッコイイ仲間たちと同じ景色が見える事ができるんだと、それだけを今は信じています。

かず

初めまして、皆さんこんにちは。毎日お疲れ様です。NA四国エリア今日だけグループ、薬物依存症のかずです。宜しくお願ひします。

実は私も薬物で4回服役したことがあります。今はリハビリ施設に入寮しているのですが・・・精神病院に入院中の身で、そんな私が何を伝えれば良いのか悩みました。

私の幼少期の頃は、両親が共働きのため、他所に預けられていて母が「淋しくない？」って尋ねてきても淋しくないよって答えてました。

小学生高学年になり実の兄からの暴力が始まり性的暴力へ変わっていきました。淋しさ・・・悲しみ・・・苦しみ・・・痛み・・・心の叫び・・・誰にも言えなかった。

唯一私にできた事は、いつも笑顔でいる事だった。それが何年続いたか、ある日、心の糸が音を立てて切れた。怒りの感情が止まらなくなり、目的は只一つ・・・
仮面家族破壊・・・そのためにはなんでもやった。15歳の時に大本命の覚醒剤と出会い、これだけは裏切らない私の相棒と確信した。

でも壊れたのは自分自身だった。何度も止めようと思ひながら、泣きながら射った日もあった。薬物なしでは、生きていけなかったと思う。きっかけはどうであれ理由づけをし、薬物使用を正当化し続け、後は十分すぎるほど楽しんだ。

結果何度も刑務所へ入り、友達、大切な家族を失った。10年以上前に他のリハビリ施設へ繋がったが、仮釈や住居欲し

さが目的で、止める気のないモノが続く訳無かった。人を変え場所を変えても何も変わりはしなかった。

6年前高知のNAへ繋がったことがある。出所した足で初めてのNA会場へ向かった。すごく緊張しながら、初めてのNA会場のドアを開け最初の一步を踏み込んだ。

全員の目が私を見た。自己紹介だけしてミーティングが終わった瞬間、直ぐNAメンバーが飛んできて・・・順番に「ようこそNAへ初めましてアディクトの〇〇です。宜しく」とハグをしてきてビックリした。

だって男女関係なく皆ハグだし・・・テレくさかった・・・けどとても暖かくて嬉しかった。

その日から毎日NA会場へ向かった。子供の頃から何一つ長続きしなかった私が凄い事である。何もかも失った私にNAの仲間が出来、毎日楽しかった。

ミーティングには仲間を守るための決まりがあるが、言いつばなしの聞きつばなしで、仲間の話の中からたくさんのメッセージがあり、自分も話をする事で気持ちが一層ラクになる事もあります。

でも、自我が捨てきれず地元に戻り又使って、事件となり古巣へ帰ることとなりました。出所して、一時娘のところへ戻ったのですが、長年離れていた心の穴は大きくて・・・薬物を使うきっかけのような気持ちになり、直ぐリハビリ施設に電話をして高知に来て、今年が過ぎました。

NAに繋がると白いキータグがもらえます。

「WELCOME今日だけと」書いてあります。ずっと止めるって思うと嫌になることもあるけど・・・今日だけ、薬物を使

う必要は絶対はないのだ！と毎日実行すればイイということ。

1、2、3、6、9ヶ月、1年、1年半、2年以上とキータグがもらえ、色もそれぞれ意味がある色になっていて、年単位にクリーンのバースデーミーティングがあります。

年に一度NAコンベンションがあり昨年は宇都宮で開催され、千人以上のNAの仲間が集まりました。3日間ありますが、会場で全国の回復途上の仲間の話も聞け、涙も笑も沢山あり、美味しいものも食べ、新しい仲間も増えます。

中でもカウントダウンが一番盛り上がり、クリーンタイム毎にみんなで祝います。

今まで薬を使って怒られたことがあっても・・・おめでとうって祝ってくれる人がいますか？

私この一年薬は止まっていて欲求もありません。でもシラフで生きるって、楽な生き方を知っている私たちは、普通に生きる事がとても生きづらい時もあるけど、NAの仲間は何時も共にあります。もう独りで苦しまないで・・・NAは何時でも歓迎しますよ。

カズ

初めまして、薬物依存症のカズです。

自分がまず最初に使ったアディクション(依存)はシンナーでした。きっかけは中学を卒業して働き出した自動車工場にあるシンナーを興味本位で持ち出して吸ってみた事から始まり、好奇心旺盛で、若干ヤンチャだった事もあり大麻樹脂に続きバイクを盗んだり恐喝や傷害事件を繰り返し少年院に約1年入る事になりました。

当時付き合っていた彼女(親は刑事)と離れて自由を失い、彼女とも別れる事になった悲しみと後悔から、少年院を出た後名古屋のとある場所にその気持ちを紛らわしたくてシンナーを買いに行き、そこでたまたま声を掛けられた人に勧められ覚醒剤を使いました。17歳の時でした。

そこからはどんどん薬物の依存が始まり、20歳でシャブで逮捕され執行猶予が3年付きましたが、覚醒剤を家で籠りコソコソと使用する事は辞められず、使ってはやめ、また使ってはやめ、を繰り返す日々を17年間も続けていました。その間自分が失ったものは時間、彼女、人、信頼、健康、母の死、と計り知れない大切なモノをこの手で無くしてきました。刑務所へも4度服役しました、強い意志、覚悟、意地と張り、プライド、仕事、どれをとっていても自力で覚醒剤を止める事は出来ませんでした。

自分は自分自身の過去の経験から自力で覚醒剤を手放すのは無理だと察してNAにつながる事を選択してみました。収容生活中は夢も希望も無い惨めな人生だといつも悲観的な自分がそこにいました。

せめてもう刑務所には戻りたくない。薬物を使わない生き方を手にしたい！

その代わりに薬物を使わない代わりに、今までできなかった事を手にしたいと願いを胸に抱き、現在もNAにつながり続けて2年のクリーンを迎える事が出来ました。

過去の自分の姿ではとても想像のつかない結果が日々与えられました。覚醒剤を使わない人生を確かに歩んでいるその事実と、薬物依存症から離脱に向かい回復の道を歩んでいける場所が現実にある、その事を現在もまだ苦しみながらも、薬物をやめたいと思いながら、現在も収容生活を送っている方にメッセージを届けたく思ってこの様な機会に参加させて頂いています。

NAでは12ステッププログラム（回復の原理）をもとに仲間同士の繋がりを持ちながら行っています。NAに繋がる以前の私は利己的で傲慢でした。今でもそんな所が完全に改善した訳ではありませんが、正しいと思う事、そうありたいと思う気持ちを日々育てたいと思っています。

今の自分にとってNAは薬物を使わない生き方を続けて行く上で必要な場所なのだとして理解しています。そして自分もNAに繋がり回復と人生をやり直す恩恵を受け取る事が出来た経験を、次の人（まだ出会えず苦しんでいるアディクト）に手渡していきたいと切に願っています。

もし、このメッセージを読んで頂き薬物依存症から回復して人生をやり直したいと思って頂ける人が一人でもいれば、私自身も何よりの事だなと思っています。NAを知りクリーンを続けながら、自分の願う幸せだと思える人生を、今後は歩んで行きたいと思えます。自分を大切に生きていこうと、NAにつながってそんな自分と出会う事が出来たように思っています。

最後まで読んで頂きありがとうございました。

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。

NA JAPAN 公式サイト

<https://najapan.org/top.html>

Japan Central Office

〒115-0045 東京都北区赤羽1-51-3-301

ミーティング案内総合窓口

NA 日本リージョン H&I

090-6604-0550