

NARCOTICS ANONYMOUS



NEWS LETTER

～仲間たちの体験談 VOL.28

ナルコティクスアノニマス

関西エリア

【目次】

NAについて.....	1
ナルコティクス アノニマスのプログラムとは何か？.....	2
マーシャの体験談（マーシャ）.....	3
私の体験談（ゲンソー）.....	5
フンの体験談（フン）.....	7
私の回復 仲間との時間（キング）.....	9
奇跡（よしみ）.....	11
薬を使わない毎日を経験していく（えち）.....	12
連絡先.....	18

「NAについて」

ナルコティクス アノニマス(NA)は、薬物依存からの回復を目指す薬物依存者(ドラッグアディクト)の、国際的かつ地域に根ざした集まりです。2023年現在、世界139カ国以上で毎週71,000回を越すミーティングを行っています。

「ナルコティクス アノニマスのプログラムとは何か？」

NA、ナルコティクス アノニマスは、薬物によって大きな問題を抱えた仲間同士の非営利的な集まりである。私たちは、互いに助け合い、クリーン(使わないで生きる)でいるために定期的に仲間と会うことによって回復しているアディクト(薬物依存者)である。NAはあらゆる薬物から完全に解放されるプログラムである。メンバーになるために要求されることは、使うことをやめたいという願望だけである。私たちはあなたに、心を開いて自分のためにチャンスを与えなさいとすすめる。私たちのプログラムは、日常生活の中で実行できるように簡単に書かれた一連の原理である。この原理において一番重要なことは、「この原理は効く」ということである。

NAに来る上での条件は何もない。私たちはいかなる組織にも従属しないし、入会金も月謝もいらず、宣誓書を書く必要もなく、またいかなる人にも約束を求めない。私たちは、いかなる政党、宗教または、警察にも関係はないし、またいかなるときにも監視を受けることはないのである。年齢、国籍、性的アイデンティティ、主義、信仰の有無にかかわらず、いかなる人でも私たちの仲間に加わることができるのである。

私たちはあなたが、何をどのくらい使っていたか、あなたがどこから手に入れたか、過去にあなたが何をやってきたか、財産がどの程度あるとかないとかいったことには一切関心がなく、ただあなたが自分の問題にどう取り組みたいと思っているのか、私たちはどのような援助をすることができるのかに関心があるのである。初めてきた人は、どこのミーティングでも一番大切な人である。私たちの持っているものは、新しく来た人に与えることで、保ち続けることができるのである。私たちはグループの経験から定期的にミーティングに出続けている人たちがクリーン(薬物を使わずに生きる)でいられることを知っているのである。

「マーシャの体験談」

マーシャ

私は13歳の頃、アルコール依存症だった母の真似をしてお酒を飲み始めました。悪いことに懂れていたわけではなく、ただつらい気持ちから逃げるためでした。やがてそれは癖になり、苦しみを感じるたびに何かに頼る生き方が身についてしまいました。

大人になってから脱法ドラッグが簡単に手に入ると知り、迷わず飛びつきました。初めて使ったとき、それは心の痛みを一時的に忘れさせる麻酔のようでした。現実の苦しさをぼんやりと遠ざけ、「これがあれば生きていける」と思い込むようになりました。けれど、それは何の解決にもならず、むしろ心の奥の寂しさや虚しさを深めていきました。

障害の影響で仕事が上手くいかず、生活に困っていた私は、パパ活でお金を得るようになりました。男性と関係を持つとき、薬を使えば感覚が鈍くなり、気づいたら終わっていたこともありました。嫌な時間をやり過ごせた気がして、時には少し楽しめたような錯覚さえありました。でも今振り返ると、それは自分を守るための必死の言い訳でしかありませんでした。

アルコールや薬物は、私にとって「生き延びるための道具」でした。しかしそれは同時に、「本当に生きたい気持ち」を奪っていくものでした。束の間の幸せを得ていたつもりが、ますます自分を傷つけていく悪循環の中にいたのです。

そんな私にとって、NAとの出会いは大きな転機になりました。NAは魔法のようにすぐ人生を良くしてくれる場所ではありません。けれど、「もう頑張れない」と思っていた私が、仲間の言葉を聞いて「もう一度頑張ってみよう」と思えた場所

です。ある仲間の「死にたいんじゃないくて、本当は幸せになりたいかったんだ」という言葉は、まるで自分の心を代弁しているようで、私の中に小さな火を灯してくれました。

最初の頃は、誰にも言えない話を聞いてほしい一心でミーティングに通っていました。けれど、思ったよりも自分の内側を見つめる時間が多く、苦しくなることもありました。スポンサーは毎週決まった時間に私の話を聞いてくれます。「私を見捨てず、回復を信じてくれる人がある」ということが本当に嬉しかったです。BBQなどのイベントでは、シラフで笑い合う仲間の姿を見て、「薬を使わずに楽しく生きる方法があるのかもしれない」と感じました。

薬をやめても、すぐにすべてが順調になったわけではありません。けれど、NAは嵐の中で道を示してくれるコンパスのような存在です。仲間がいるから、私は迷わずに進むことができます。

「生きる方法は、意外とある」

それが、私が回復の中で見つけた答えです。



「私の体験談」

ゲンムー

私が初めて覚せい剤を使用したのは、22歳の時でした。当時は大学4回生の夏前で、東日本大震災を挟んで停滞していた就職活動も一段落し、気持ちも開放的になっていました。

私のセクシャリティはゲイなのですが、それまでも覚醒剤以外のラッシュという鼻から吸引する違法薬物等を性行為の相手から勧められて使用するようにはなっており、そのためもあって、その日初めて知り合った相手から覚醒剤を勧められた時も、あまり深くは考えずに腕を出していました。そもそも覚醒剤を性行為の際に使用するという知識もなく、身体に入れられたものが覚醒剤だという認識があったかどうかも定かではありません。ただ、薬が血液の流れに乗って全身に駆け巡るその快感は、それまでに経験したことのないものでした。その日は、その相手と何度も追い打ちを続け、10時間以上は行為を続けていたと思います。その後も数回、同じ相手と会っては薬を使って行為に及んでいましたが、その内に同じ相手とばかりしていることに飽きてきた私は、自分で薬を引くようになっていきます。

薬を使い始めて少しした頃、出会い系の掲示板で知り合った相手と会うことになり、薬が身体に入った状態で待ち合わせ場所に行ったところ、警察へ連れて行く、と脅されて、その場で数万円を脅し取られるということがありました。それまで自分が覚醒剤を使うことで、犯罪を犯しているという認識はあったものの、自分が逮捕されるという現実感はありませんでした。既に薬を使った際には、換気扇の音がパトカーのサイレンに聞こえたり、警察に監視されているといった妄想などは、少しずつ出ていましたが、その一件以後、症状は加速度的に増し、月に2回程度の使用ではありましたが、幻聴や妄想が酷くなるのと比例して1回の

使用量もどんどん増えていきました。

覚醒剤を使用し始めて 9 ヶ月程が経った頃、私は初めて逮捕されます。自首でした。薬の影響で数日眠れておらず、薬を使っていた大阪から、自宅のあった京都へ帰る道中、ずっと警察に尾行されているという妄想や、私の行為を非難する声が頭の中で絶えず鳴り響いており、あまりの苦痛に、自宅に着くとすぐに自ら 110 番通報し、そのまま逮捕されることになったのです。取り調べを受けている内に少しずつ落ち着きを取り戻して事態を把握できるようになるにつれ、不安と落胆の気持ちで胸が一杯になりました。

そんな人生のドン底を味わったはずの最初の逮捕から更に 3 度の刑務所生活も経験し、私が NA に繋がるまで約 13 年が経っていました。これだけの時間を要したのは、薬物依存症という言葉や NA の存在は知っていたものの、再使用してしまうのは自分の意志の弱さが原因で、まだ自分は一人でもやめることができると思い続けていたからでしょう。

私が NA に繋がって 1 年が過ぎました。今でも気持ちに波があり、薬を使いたくなる日もありますが、仲間やミーティングの力を借りながら、少しずつ回復の道を歩み続けたいです。



「フンの体験談」

フン

こんにちは、アディクトのフンです。5歳の時に日本に来た在日韓国人で41歳になります。私が最初にNAに繋がったのは12年程前です。

当時、私は精神安定剤や眠剤の過剰摂取が止まりませんでした。営業マンとしてバリバリ働いていましたが、いつの頃からか眠れない日が続くようになり、会社近くの病院でうつ病と診断されたのが最初のきっかけです。眠るために処方された薬でしたが、お酒を併せると気が大きくなり、仕事や遊びが楽しくなくなりました。そして、気がつくと複数の病院から同じ薬を処方してもらい、ラムネのように舐めながら生活していました。リーマンショックで失職し生活が苦しくなっても処方はずまらず、むしろどんどん量が増えていきました。

20代後半に入っていた私は、日常生活がままならなくなり、朝起きたら首に電気コードを巻いていたり、身に覚えのない遺書を書いていたりと理想と現実のギャップに苦しみ、更に処方が増えていったのを覚えています。

そんな中お世話になっていた役所のケースワーカーさんからの紹介でNAに繋がりました。最初、訳もわからず繋がったNAミーティングでしたが、気がつくやうに大量に飲んでいて処方薬がピタリと止まっていた。

1年程NAミーティングに通った私は、薬物依存症が治った、と思い、NAに通うのをやめてしまいました。社会復帰を焦った私は、ラーメン店での勤務を始めたが、会社がブラックであった事や、初めての飲食店勤務というストレスからまた眠れない夜が続くようになりました。もう処方薬に頼る事は出来ない。そう思っていた私は、やはり薬物依存症でした。今度は違法な薬物、覚醒剤を頼る様

になったのです。最初の一発を今でも覚えています。

それから10年使ったり、辞めたいを繰り返していましたが、特にコロナが流行った頃からの使用が酷くなっていったと思います。仕事を頑張る為に薬物を使っていたはずなのに、薬物のせいで仕事が出来なくなる。処方から違法と使う薬物を変えても、住む場所を変えても、何も変わりません。むしろ状況はどんどん酷くなっていきます。

そんな中3年程前に大阪で逮捕されました。NAに繋がれば回復出来る。私は迷いませんでした。

そして、過去の経験を活かしNAに繋がり続け3年になります。日々のミーティング、12ステップ、サービス活動の中で自分の生き方の問題点を探いながら、今日だけ薬物を使わずにベストを尽くす生活を送っています。

日々を焦いながら色々なものが手から溢れ落ちていきましたが、少しずつ戻って来た感じがします。この少しずつというのが大切なんだと思います。今までみだいなジェットコースターのような人生ではなく、少しずつしっかりと地に足をつけた生活をNAの中で見出していきたいと思っています。

今のところは不思議と薬を必要としていません。
ありがとうございました。



「私の回復 仲間との時間」

キング

私は 1973 年に台湾で生まれました。当時、私の両親家系一族が日本へ帰ろうとして大変忙しいときに生まれたので、家系の人達からは風雲児と言われたそうです。その物事も静まり、1 歳か 2 歳で鹿児島県の徳之島町に移りましたが 3 歳の時、父の仕事の関係で岐阜県大垣市というところに移りました。私は姉と妹の 3 人兄弟で、3 人と他の子と砂場で遊んでいたら、わざと私たち 3 人に聞こえるように「外人と遊んではダメよ」と言われ、連れて帰った日々でした。私たち 3 人は、それを両親に言うこともできず、毎日、毎日 3 人で砂遊びやフランクをしていましたが、私が小学生に上がる頃には反骨精神が身についていましたので、学校へ行くのも姉と 2 人で通っていました。いつも悔し涙を流しながらです。涙を流さない日は 1 日としてありませんでした。

そんな日々を送るなか、小学 3 年生の時に学校で教科書を出そうとランドセルを開けると教科書ではなく、今思うと 10g ぐらいのパケだけがありました。その時の直感でこれは思い、靴を履くこともなく家に走って帰りました。その時見た光景は、父が逮捕されてパトカーに乗せられる姿でした。とてもずるいとも思いましたし、悲しくとも思いました。友達がいないのはまだしも、父親までいなくなるなんて泣きじゃくりました。母は健在だったので、まだなんとか生活を送ることができました。

そんなこんなで 12 歳の時に初めて声をかけてくれたのが在日韓国の同年代の子。これが初めてできた友達でした。私は嬉しくて、そいつがシンナーを吸っていたので俺にもくれと言い、そこから私のアディクト人生の一步でした。シンナーの次にとてもよい先輩がシャフを勧めてきました。私はまた喜んで打ち込んでくれた時間、憎んでいた人たちのことがなんか頭からスッと消え、「これや！」と、

このために生きると。今考えたらとんでもない決意を持ったものです。

そして悪さの毎日に一寸まった中です。中学3年の終わりに父親が出所してきて、勝手に相撲部屋との話をつけてきました。中学を卒業した次の日、相撲部屋に連れていかれて修行の始まりです。毎日、殴られる日々が続き、飛び出たくて地元に戻りまたシャブ三昧でしたが僕らが隠していたアジトのシャブが無くなり、憶測の検討で1人捕まえて死なせてしまいました。逮捕事実は殺人でしたが、変便で傷害致死になり、私は17歳で松本少年刑務所に送られ、6年後に出所した時に迎えに来た人が「おめでとう」と1発ぶち込まれ、またシャブの世界へ大急行でした。当然、1年待つことはなく捕まる人生で通算18年刑務所に行っています。

そんな私ですが42歳ぐらいの時、なんとかシャブから離れたいと思ったとき、1通の手紙とニュースレターが送られてきたのですが、最初は新手の詐欺と違うのかと思いましたが、わらにもすがる想いで手紙を送りました。以前いたところの中間施設です。その中でいろいろ説明を受け、そこに帰ることにしました。

その時は3年6月の刑で出所しました。その際にNAにつながりましたが、1年前に飛び出して、3、4年間スリッパの毎日でした。最後はお酒を飲みすぎてうるさいことを言うので、殴り倒して逮捕されました。そんなときに空白の3、4年間、常に連絡を取っていたNAの仲間が面会に来てくれ、NAに戻ると決めてから早いことで1年が経ちます。

私の回復は自分が決めるのではなく神が判断することだと思っています。この1年は、人間関係問題、自己中心性が強かったので、長くて重い1年でした。でも、1番の特効薬はギャザリングやコンベンション等で、「キングおはよう」「キングおつかれ」と知らない仲間から声をかけられたことが1番です。特に少年時代を過ごした中部エリア、全エリアの仲間、気安く声をかけて私を手助けしてください。よろしくお願いします。1歩1歩ゆっくりと回復していきたいです。

「奇跡」

よしみ

アディクトのよしみです。

幼い頃から過干渉の母親に苦しめられてきました。そんな反発心から非行に走り、シンナーを吸うようになって、お金欲しさにシンナーを売ることになりました。やがてシンナーから覚醒剤へ変わり、薬物をしている時が、楽しくて生きていると感じられていました。やがて結婚と出産をきっかけに、薬物を使わない生活になりました。やめたのではなく、子育てが終わったらまたやりたい！という気持ちでした。

13年の歳月が経った頃、突然旦那が「一緒にやろう」と覚醒剤を持ってきました。家族が壊れるんじゃないかと不安があったけれど、断る勇気もなくて、やりたい気持ちも大きくて、使いました。不安は現実になり、離婚することになりましたが、そんな現実を受け入れることが出来なくて、今でも当時の事を思い出すのは辛く、大きな傷になっています。

離婚後、覚醒剤を使う量も回数も増えて、また売る生活をしていました。薬物を使っても、仕事に行けていたし、家事や子育ても出来ていたので、自分のことを依存症だと考えたことはなかったです。そんな生活も長く続く訳がなく、刑務所へ行くことになりました。出所後すぐ、覚醒剤がやいたくて、保護観察中なのに我慢ができなくて、使いました。これが依存症なんだと実感しました。たった数時間の高揚感の為に、切れ目のしんどさに耐えて、家族にバレないだろうかとソワソワして、捕まった時を想像して…何度か繰り返している時、NAに来ました。保護観察所の勤めもあったけど、刑務所のグループワークでの「やめようと思ったらNAに来てね」という声も忘れられなくて…

そこには温かく迎えてくれる仲間がいました。「奇跡やで」と喜んでくれました。沢山の想いを伝えようとする背中がカッコよくて、本気でやめようって思いました。この奇跡を大切にしていきたいです。こんな私を仲間にしてくれて、ありがとう！

「薬を使わない毎日を経験していく」

えち

幼い時から両親が毎日のようにケンカをしているような家庭で育った。家族の事は好きだった。物心ついた3歳ごろからだろうか、両親がケンカにないような空気を敏感に察してケンカにならない様にと、お茶を入れ持って行ったりし、空気を和ませようとするような子供だった。この影響なのか、今でも人の出す空気を敏感に感じ、気を遣い回し生きているように思う。この事は自分の悪い部分でもあり良い部分でもあると今は感じている。

小学生の頃は毎日親に喜ばれるような良い子を演じて生きていた。中学に入ると自分でもびっくりするくらいの切り替えて不良マンガのように髪を逆立て、何とか目立ち生き残ろうと一緒にいる友人も悪いグループの友人を選び、小学生時代の友人とはあまり一緒に居ないようになった。小学生時代の友人にはどこか自分の躍進を見ていてくれ、と悪ぶって悪いグループ、目立っているグループに入ろうと一生懸命になった。自分がそうしたかったというよりは自分の地元にある、中学時代ぐらいからは一度は不良をしないとイヤというふうな風習があったんだと思う。その時々の人間関係に必死になり何とか生き残れるようにと色んな自分を演じて生きていた。小さい時に培った人の空気を敏感に察し、気を回すという事をしながら。いま当時の事を思い起こしているだけでも少し疲弊してしまうくらい安心できるポジションにいられるようにと学校での人間関係でも自分を出さずに抑え込み、人に見せたくない自分は隠して周りの目を気にして生きていた。

今自分は44歳であり、若返りたい気持ちはあるが、昔と同じように学生時代を過ごすことを思うと今のままで良いとさえ思うほど、当時の自分は回りに気を遣い生きてたんだと思う。

18歳ころより大麻から始まり、ヘロインとLSD以外のドラッグには順番に手を付けていった。大麻は次第にBadに入るようになり、次のMDMAを使用、当時は最高でした。自分の使用していた最高のものが入らなくなり、自分はうつ状態へ。人が自分の事を見て笑われているような感覚になり、発狂してしまいましたとてもひどく辛い時期でした。

その状況から救ってくれたのが友人が勧めてくれたエリミンという向精神薬でした。自分の性格にすごく合う薬でうつ状態を脱することができ、手に入るクリニックを教えてもらってからは10年間通い続け、毎日必ず朝起きたらまず半錠ほどかじるところから始まる毎日だった。しばらくし、先輩にSだと勧められ、覚せい剤だと思っていたが使用したのが久し振りに味わえた「これだ」という感覚でした。それは自分の精神、身体にピッタリで自分の生き辛さを不思議と解消してくれるものでした。Sが覚せい剤であるを知っても「そうなんや」という程度で、その効果に魅了されていた。今思うとこの時点で自分にとって違法ドラッグの使用は遊びでもあるが、自分に合う精神薬を探す旅のようなものだったんだと思う。

自分で仕入れるようになり、違法ではあるが自分にはピッタリの効果だし、秘密の薬として自分はこのドラッグを使い生きていくと決めた事を思い出します。それを世の中がジャンキーと言うなら地元で一番のジャンキーになってやるとおもうほど薬に魅了されていた。自分の場合は精神薬と合わせて使用していた。薬のおかげで見た目も含め世の中に晒しても良いレベルの自分になった気がして、少し優越感さえ感じていた。覚せい剤も精神薬と同じように毎日のように何とか手に入れ使用するようになった。手に入らなかつたら困るので、安心できる色々なルートを確認し、そのうち売人やヤクザの人に良くしてもらっている事、色んなルートを知っている事が自分のステータスのように感じるようになっていた。どんな時も薬の力が必要になっていた。仕事、面接、家族の葬儀…父が病院に運ばれた時も薬を使っている自分じゃないと世の中に出れないようになって

ていた。

結局2回の逮捕があり、刑務所に行く事にもなった。1回目の逮捕の時は執行猶予。次に捕まれば刑務所だから逮捕だけはされないようにうまく薬を使い社会復帰し人生を立て直そうと考えていた。使わずにやっていく選択肢はないというか、考えたい思い付く事もないくらい頼りがいがあり、薬の効き目に満たされ魅了されていた。

そんな自分なので担当だった弁護士さんより「依存症のリハビリ施設やNAといった所を利用する考えもある」と説明を受けた時、すごく嫌な感じを出しながら「ああ、そうなんですね。自分はいいです」と返答したことを覚えている。

結局1年後に2度目の逮捕をされた。この1年間はバイトをして介護の学校に通い、資格を取得し、就職活動をして人生何とかしようと必死にやってきた。毎日のように覚せい剤とエリミンを使いながら…。何とか介護施設への就職が決まった。その時の面接もキマっていないと受かる気もしないし、行動できないような自分だった。必死にやってきた1年間も実際のところは毎日の薬の段取り、消費者金融、闇金、ヤクザからの借金や利息。家族、親戚、友人に嘘をつき、傷付け、食べ物にして金を用意する。本当に首の回らない状態で、大切な人を傷付けては作った金でヤクザと売人にだけ何とか筋を通してのような状態でした。

何とかたどり着いた介護施設の就職先も1カ月もしない内に目先の金をパンコや闇スロ等で作ろうと休みがちになり退職。身近な人、家族を大切にしたいのに傷付け、自分の人生も何ひとつ良い方向へ行っていない事に「なんで自分の思いと逆の結果ばかりになるのか」と自分自身への怒りでいっぱいだった。

結局職務質問をされ2度目の逮捕となり、何年か刑務所へ行かなければなら

なくなった。刑務所に行くという現実を目の当たりにして、薬を使って自分の人生を良い方向へ立て直そうと思っていた事が間違いだった事に気付いた。また薬が自分の人生のジャマをしていたんだ、自分は薬物依存症なんだとこの時初めて思った。弁護士さん達の提案もあり保釈をもらい、病院での薬物依存症のプログラムを受け、その後依存症の回復施設にてプログラムを受ける事になった。このころに自分はNAに繋がる事になった。NAには薬を使わずに普通に社会で過ごしている仲間、同じように保釈でプログラムを受け、刑務所に行き、帰ってきてからも薬を使わずに過ごしている仲間、もちろん再使用してしまう仲間も居た。NAに繋がれ薬物を使用する事も問題だが、薬物に依存し薬を使わなければ生きていけなかった自分の生き方にも問題がある事を知った。

僕の中には「自分をどう人に見せたい、どう思われたい、自分はこんなものではない」といった自分が強くあり、自分の思い描いた自分じゃない姿を人に見せてしまった時にそこから湧き上がってくる感情を感じたくない、といった事が本質的にある事も知った。そういった感情は薬でスキップする事が習慣となっていた。自分にとって色んな感情を感じてしまうという事は「ありのままの自分を知る事への恥、みっともなさ、またそれを人に晒しどう思われ、どういう扱いを受けていくのかという不安や恐れ」をダイレクトに受け取っていく事であり、そんな自分はカッコ悪く、許せない自分であり、世の中に受け入れてもらえるはずがない存在だという妄想というか反応が染みついた自分である事も知れた。

NAの仲間と話している時の何気ない一言「人の中でしか回復はないからなあ」という言葉が自分にとっては印象に強く残っている。本当の自分を隠し、取り繕うのにピッタリだったのがエリミンと覚せい剤だった。薬が効いていない時の自分の姿を鏡で見るのは嫌だったし、それは本当の自分ではないとさえ思っていた。この世の中に人間関係がなく、自分一人だけの世界だったらここまで覚せい剤とエリミンに依存していなかったかもしれません。それだけ僕は人の中で本当の自分を晒すのが苦手だという事、また薬を止め回復していくという事は人の

中で本当の自分の姿を見せていく事でもあるんだと感じた。また、薬を使い続けていた大きな理由として人間関係の中で見え方の良い自分を演じるのに薬の効果が一ピタリで楽に生きている感じがしていた事が大きな要因であることも気付かせてもらった。裁判期間が長かったため1年4カ月ほど保釈でNAに繋がってプログラムを受ける期間を過ごせた。その後2年8カ月の刑期で刑務所に行く事になる。

刑務所を出所してから社会での生活をして8年6カ月が経った。現在もNAに繋がって、何とか薬を使わずに過ごせています。仕事は介護施設で働いています。仕事をする時もいつも薬を使っていた自分にとって薬を使わずに仕事をし、色々な人間関係の中、社会の人の中で生きていく事は想像以上に大変な事だった。

最初は本当に職場の人が怖かったし、パニックと妄想が激しく出て何もできない自分をみともなく感じてその場から逃げ出したくなるような日々だった。最初は1日3時間で週に3日ほどのパート職員としての勤務。「絶対にあの人の年齢やし、訳ありやで」というような目で見られているような妄想。実際思われていたかもしれません。毎日のように「すいませんけどやめさせてもらいます」と言おうという思いと「いや、これが人の中で薬を使わずにやっていくという事や。もう1日だけ頑張って経験してみよう」というようなギリギリの毎日の積み重ねだった。薬を使っていない自分できつとこの恥ずかしい1日を過ごす事は少しだけかもしれないが自分のためになると信じ過ごしていた。

このころ刑務所に行く前に「もうその辺の普通の人と一緒にええから普通の暮らしがしたい」と思った事を思い出し、現実に普通の暮らしをする事、1カ月20万円稼ぐ事の大変さ厳しさを感じていたのを思い出します。刑務所を出てお金もマイナスからのスタート。周りのヤクザの人達からの目も気になったりと、うつむき外を歩いているような自分。仕事を始めてもパニックと妄想が出てみっ

もない姿を世に晒し何も見通しの立たない人生を歩み始めた。NAに行ける日はできるだけ参加した。NAの仲間話を聞き、同じような経験をしてきている仲間の空気感を感じる事でどこか不思議と少しだけ軽い気持ちで次の日に挑めていた気がします。そんな見通しの立たない毎日を1日1日積み重ね、8年間同じ職場で働く事が出来ています。刑務所に行く前に思い描いた普通の生活ができるようになっていきます。1日1日を見たら見通しの立たない毎日ですが、振り返ってみるとしっかりとシラフで経験してきた1日1日が道となり、良い方向へ向かえている。

何よりも家族や大事にしたい人を大事にするまではいけてなくても、嘘をつかず傷付ける事なく過ごせている事が嬉しいです。まだ生き方が変わったとか生きやすくなった、までは思えていないですが毎日の事をひとつずつ経験し、その時感じた感情や人間関係の中で生じる出来事を薬を使わないで経験していく事はできるようになってきています。しかし、薬を使えればどれだけ簡単にやり過ごせるかと感じる事が多いのも事実です。

今回この原稿を書かせてもらい薬を使っている時のひどい状態だった頃の自分を思い出す事ができました。自分には今回復の道が与えられ、その道を無事に歩ませてもらっている事が何より大事な事だと感じさせてもらえました。NAに繋がいNAミーティングと仲間の空気感の中にいる事で不思議な力と勇気と感謝の気持ちを与えてもらえているように思います。



**ドラッグに問題がありますか？
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。**

**初めてミーティングに参加される際は
フオンラインから突発的な会場休止がないかを
確認してからお越しいただくようお願い致します。**

フオンライン(会場休止情報案内)

**TEL : 080-5703-4121
(対応時間/9:00~21:00)
MAIL: na.kansai.info@gmail.com**

関西エリア ミーティング会場案内

<https://najapan.org/meeting/kansai>



NA Japan リージョン HP

<https://najapan.org/>



NA 関西エリア

<https://najapan.org/kansai/>



郵送物・お手紙の送付先

〒540-0004 大阪府大阪市中央区玉造 1-4-14
NA 関西エリア 宛

PI コミティ(関係各所への広報担当)へのお問い合わせ

MAIL : kansai.area.pi@gmail.com