



Narcotics Anonymous®

ナルコティクス アノニマス

塀の中で



へんしゅうしゃちゅう　ほんぶんちゅう　ふとじ　だんらく　こじん　けいけん
編集者注：本文中の太字の段落は、NAメンバーの個人の経験
が書かれたものである。なかには、意味を明確にするために一部編
集しているものもあるが、内容や言葉づかいは変えていない。こ
こで、刑務所に服役中に原稿を寄せてくれたNAメンバーたちに感
謝の気持ちをささげたい。彼らの協力がなかったら、本誌の発行は
けっして実現しなかった。

ていたが、ついに刑務所に送りこまれた。

薬物を使い始めるのに、年齢は関係ない。私たちにとって、薬物の進行が終わりを告げるのは、刑務所や収容施設に入ったとき、あるいは命を落としたときだ。現実をしっかりと見つめてみたら、アディクションで自分の人生がどうなったかがよくわかった。

自分は41歳。刑務所や施設にどのぐらい入っていたかといえば、ともかく長い。少年院にいたとき、10歳で始めた。そして制度がそうになっているから15歳で少年院を終えた。せいせいした。少年院を出るなり、すぐにまた使い始めた。それから薬物と犯罪にのめり込んだ。自慢じゃないが、自分はそのこのところでやめられた。だから25年も使い続けることになった。

薬物を使うと、人から尊敬され、自分は立派な人間だと誇りに思える妄想が生まれた。薬物から勇気をもらえたとし、自分を受け入れることができたし、自分が価値あるなかなかの人物だと思えるようになった。だがそれをつかの間。やがて、使う前の空っぽの自分に戻ってきた。薬物が自分の生活や生き方をことごとく痛めつけたように、アディクションという病気は、社会的にどんなレベルの人でも逃れられないことを、NAにいる私たちは知っている。使ったら問題が起こるのだと認めることが回復の始まりなのだ。

アディクションを続けた当然の報いで、気がついたら自由に出入りできない刑務所のなかにいました。気がついたら書いたのは、これまで拘留されたり有罪判決を受けたりしたことは

何^{なん}度^どもあ^あった^{った}の^のに、私^{わたし}だけ^{だけ}は訴^うえ^{った}ら^{れる}る^る心^{しん}配^{ぱい}は^はな^ない^いと^と思^{おも}っ^てい^いた^たか^から^らで^です。法^ほ律^{りつ}は^は私^{わたし}で^では^はな^なく、み^みん^んな^なを^を罰^{ばつ}す^るた^ため^めの^のも^もの^のだ^だと^と思^{おも}っ^てい^いま^まし^した^た。な^なに^にし^しろ^ろ私^{わたし}は、ア^アッ^ッパ^パー^ーミ^ミド^ドル^ルク^クラ^ラス^スの^の白^{はく}人^{にん}の家^か庭^{てい}（中^{ちゆう}流^{りゆう}の^の上^{うえ}の^の階^{かい}級^{きゆう}の^の家^か庭^{てい}）の^の出^でで、女^{じょ}性^{せい}だ^だし、高^{たか}い^い教^{きやう}養^{やう}を^を身^みに^に付^つけ^てい^いる^る、特^{とく}別^{べつ}な^な存^{そん}在^{ざい}だ^だか^から^らで^です。

私^{わたし}は^はア^アデ^ディ^ィク^クシ^ショ^ョン^ンの^のま^まっ^った^ただ^だな^なか^かに^にい^いた^たの^ので、苦^{くる}しく^くて^てた^たま^まら^らず、独^{どく}房^{ぼう}に^に閉^とじ^こ込^こめ^めら^られ^れた^たり、精^{せい}神^{しん}異^い常^{じょう}の^の犯^{はん}罪^{ざい}者^{しや}を^を収^{しゆう}容^{よう}す^る病^{びやう}棟^{とう}で^で手^て足^{あし}を^を拘^{こう}束^{そく}さ^され^れた^たり^りし^して^てい^いま^まし^した^た。こ^こん^んな^な辛^{つら}い^い思^{おも}い^いを^をす^すると^とは^は思^{おも}っ^てい^いま^ませ^せん^んで^でし^した^た。ア^アデ^ディ^ィク^クシ^ショ^ョン^ンは^は人^{ひと}を^を選^{えら}ば^ばな^ない^いの^のだ^だと、や^やっ^っと^と信^{しん}じ^じら^られ^れる^るよ^よう^うに^にな^なり^りま^まし^した^た。私^{わたし}は^は特^{とく}別^{べつ}で^では^はな^ない^いの^ので^です。

私^{わたし}た^たち^ちは^は最^{さい}初^{しよ}か^から^ら逃^にげ^{まわ}回^わっ^って^てい^いた^た。な^なか^かに^には、想^{そう}像^{ぞう}を^を絶^{ぜつ}す^る虐^{ぎやく}待^{たい}を^を身^{しん}体^{たい}的^{てき}に^にも^も精^{せい}神^{しん}的^{てき}に^にも^も受^うけ^てき^きた^た者^{もの}が^がい^いる^る。け^けっ^っし^して^て終^おわ^わる^るこ^この^のな^ない^い冷^{れい}酷^{こく}で^で暴^{ぼう}力^{りよく}的^{てき}な^な環^{かん}境^{きやう}の^のな^なか^かで^で生^いき^きて^てき^きた^た者^{もの}も^もい^いる^る。そ^そん^んな^な悲^ひ惨^{さん}な^な絶^{ぜつ}望^{ぼう}感^{かん}は^はま^まと^とも^もに^に耐^たえ^えら^られ^れる^るも^もの^ので^では^はな^なか^かっ^った^た。だ^だか^から^ら何^{なん}の^の希^き望^{ぼう}も^もな^ない^い毎^{まい}日^{にち}か^から^ら逃^{のが}れ^れよ^よう^うと^とし^して、救^{すく}い^いを^を求^{もと}め^めた^た。救^{すく}い^いは^は薬^{やく}物^{ぶつ}に^にあ^あっ^った^た。そ^それ^れか^から^らは^は使^{つか}う^う人^{じん}生^{せい}に^にな^なっ^った^た。

最^{さい}初^{しよ}に^に刑^{けい}務^む所^{しよ}入^いり^りし^した^たと^とき^き、ア^アデ^ディ^ィク^クト^トな^なら^らみ^みん^んな^なが^が経^{けい}験^{けん}し^して^てい^いる^るよ^よう^うに、私^{わたし}も^も薬^{やく}物^{ぶつ}の^のた^ため^めに^に生^いき^きて^てい^いま^まし^した^た。子^こ供^{ども}た^たち^ちは^は福^{ふく}祉^しに^に連^つれ^れ去^さら^られ^れま^まし^した^た。刑^{けい}務^む所^{しよ}に^に入^いっ^った^たの^のは、夫^{おつと}を^を射^{しや}殺^{ざつ}し^した^たか^から^らで^です。ま^まだ^だ狂^{きやう}乱^{らん}状^{じやう}態^{たい}だ^だっ^った^たと^とい^いう^うの^のに、ま^まず^ず頭^{あたま}に^に浮^うか^かん^んだ^だの^のは、と^とい^いう^うよ^より^り考^{かん}え^える^るこ^こは^はみ^みん^んな^な、こ^この^の刑^{けい}務^む所^{しよ}の^のな^なか^かで^でど^どう^うや^やっ^って^て薬^{やく}物^{ぶつ}を^を手^てに^に入^いれ^れる^るか^かだ^だけ^けで^でし^した^た。

私^{わたし}た^たち^ちの^のな^なか^かに^には、刑^{けい}務^む所^{しよ}暮^くら^らし^しと^とい^いっ^って^ても、普^ふ通^{つう}の^の暮^くら^らし^しと^と特^{とく}

に変わったところはないという者もある。いずれにしても、私たちがのほとんどがアディクションという病気のために何らかのかたちで苦しんできた。薬物を使ったのは、毎日をやり過ぎすためだ。なぜならその方法しか生き残れる道がなかったからだ。私たちがいまNAで回復の道を歩んでいるのは、薬物を使っても何の解決にもならなくなったばかりか、薬物を使うこと自体がどうにもならない問題になったからだ。薬物を使ってもうまくいかなかった。私たちはどんなことがあっても薬物のことしか考えられなくなっていた。これもアディクションの狂気の部分だ。

アディクションの狂気

私たちのほとんどが、自分の生き方がどれほど狂気なのかが長いこと見えなかった。アディクションという病気が進行するにつれ、薬物を手に入れるために私たちがやったことはますます狂気の度を増した。愛する何もかもを傷つけ、そしてぶち壊した。そういうときの自分の感情から目をそらすためにはもっと使う必要があった。

薬で酔っぱらうと、人のことなんてどうでもよくなる。他人の物だって頂戴するし、相手を痛めつけるし、人が苦しんでいようがおかまいなしだ。そんなことより、薬物が必要だからだ。つかまったってかまわない。なにしろ正気じゃない。やめさせるために何をしてしても無駄なこと。なにしろ、みんながどんなことをしてくれようと、自分が自分になっていることは、目も当てられないほどひどいことだからだ。

狂気の度合いは一人ひとりみな違った。家族も自由もなくした狂気。はたまた、自分が生きようが死のうがどうでもいいというもっ

しんこく きょうき
と深刻な狂気だ。

やくぶつ おお いのち せんこく いしき
薬物を多くやりすぎて、命はないと宣告されたものの、意識
と もど と たん すく おとこ あくだい
を取り戻した。その途端、救ってくれた男にさんざん悪態をつ
いた。これまで、いろいろなやり方でどれだけの人を傷つけた
だろうか。自分のために家族が死にそうになったこともある。
けいかん だいきら じぶん けいかん
それは警官が大嫌いで、自分を守ろうとして警官を殺そうとし
たときだ。それはそれはいろいろな収容施設に入った。いまも
はい
入っている。

め さ きも わる つか しょうどう じぶん
目を覚ましたときの気持ちの悪さや、使いたい衝動に自分が
あやつられるのがどういふものかをよく知っている。どうか死
んでいきますように、という思いがどんなものかもわかっている。
けいけん ず くる きぶん
それは経験済みだ。ともかく苦しくて、ひどい気分で、
なにしにん み じぶん
まったく何もできなくて、死人を見たとき、それが自分だった
わが
らしいのにとどんなに願っただろうか。

けいむしょ はい やくぶつ そと せかい かんたん て
ひとたび刑務所に入ったら、薬物が外の世界のように簡単に手
はい
に入らないことがわかる。だから薬物に手をつけない者もいれば、
かんきょう やくぶつ て もの
そういう環境だからやむをえず薬物から離れている者もいる。それ
なが きかん おな
がかなり長い期間におよぶこともある。ところがけっきよく同じこ
とになる。やくぶつ て おく はや
薬物に手をつけたら、遅かれ早かれ、またアディクシ
オンあくじゅんかんの悪循環しゅるいにハマるのだ。どんな種類やくぶつの薬物つかを使ったか、どのぐ
らいりょうの量つかを使ったかなど問題もんだいではないことをNAにいる私わたしたちは
よく知っている。問題し もんだいなのは、使つかったらどうなったか、なのだ。

わたし じぶん い き やくぶつ い
私たちは自分に言い聞かせた。薬物のおかげで生きやすくなり、
じかん ま せんとう た ばめん しき
時間はあっという間にすぎ、先頭に立たっているいろいろな場面ばめんを仕切しきれ

るようになったじゃないか、と。けれども、薬物を使うことよりも、アディクションの病気のほうがはるかに深刻だと思い知らされた。アディクションという病気は、からだも、スピリチュアルな面も、感情も侵し、自分の人生のあらゆる部分に影響がおよぶ。使っていない時間は、使うことを考え、どこで手に入れるか、いくらかかるかということしか頭になくなる。

私たちはみな、自分なりに狂気のどん底に落ちたが、そのどん底がどの程度のものであれ、苦しいことに変わりはなかった。そのときの思いがどうだったとしても、どんなにつらいものだったとしても、自分をしっかりと見つめる必要があることがわかった。答えを探すうえで、こんな問いかけをするとよいだろう。

1. 薬物を使い果たしたら、と考えるだけで、今にも死んでしまいうような感じになるか？ それは恐れか？
2. 薬物の効果が期待どおりに続いたのは、どのぐらいの期間だったろうか？
3. 薬物を手に入れられなかったとき、具合が悪くなったことは？
4. 自分の健康や安全、幸せよりも、薬物を使うことや手に入れることのほうがずっと大事だったか？
5. 薬物を手に入れ、使うことしか考えられなかったので、自分の命や人の命がどうなろうとおかまいなしかった、ということは？
6. つかまった日、薬物を使っていたか、あるいはすぐに薬物をやらなければならない状態だったか？
7. 自分には薬物の問題がないというのなら、なぜやめられな

いのか、あるいはなぜ薬物やくぶつを使つかおうという考かんがえをやめられ
ないのか？

8. 自分じぶんが正気しょうきかどうか疑問ぎもんに思おもったことはあるか？

わたし ばあい この質問しつもんのいくつかがイエスだったように——わたし
たちのなかには、いくつかどころかほとんどがイエスだった仲間なかまが
たくさんいるが——、わたし たちのアディクションあぢくしょんを示しめす証あかしは否定ひてい
できないところまで来きていた。そこで考かんがえ方かたを変かえ始はじめた。アディク
ションにハマまっていたら自分じぶんがどうなるのかよくわかっているのだ
から、あたら しい生かたき方かたをNAで見みつけてみよう。

あんしん 安心

薬物やくぶつを使つかって気晴きばらしをしたかったが、うまくいったためしはな
かった。薬物やくぶつが切きれたときには、相変あいわらず苦くるしかったし、相変あいわ
らず問題もんだいは目の前めまへにあった。アディクションあぢくしょんとは進しん行こう性せいの病びょう気きだ。
アディクションそのものが治癒ちゆすることはないが、NAの12のステ
ップで回復かいふくすることができる。そして薬物やくぶつから解かい放ほうされた生いき方かた
を身みにつけることができるのだ。

ときどき監房かんぼうでひとり寝ねころんで、アディクションだからい
つものごとく、一度いちどだけと誓ちかえばあんなことにはならないだろ
うと考かんがえた。だがそうだった。前まえにも治ちりょう療しせつ施はい設はいに入はいったし、
前まえにも刑務所けいむしょに入はいった。ほんの好こう奇き心しんで罪つみをおかしたが、薬くすりで
酔よっばらってなけりゃあ、あんなことは絶ぜつ対たいにやらなかった。
自分じぶんは問題もんだいを抱かかえている。そのことことに目めをつぶっているわけに
はいかなくななった。薬物やくぶつを使つかわない生いき方かたがあるという。それ
が欲ほしい。

自分には薬物の問題があることを認めたそのとき、回復への扉が開かれる。もしミーティングに行けるなら、ナルコティクス アノニマスでクリーンを続け、回復しているアディクトたちと会って話を聞くことができる。どんなアディクトもアディクションから解放できる。ナルコティクス アノニマスの12のステップがあるからだ。

ときどき頭から指令が入る。使ったっていいんだ、それほどまでに心が傷ついているんじゃないか、と。恥や罪の意識、欠点や恐れといった感情は都合のいい言い訳になって、いつもの狂ったような悪循環がまたくり返された。でもいまは私の心が、そしてこのプログラムの仲間たちが教えてくれる。どんなにつらいことでも、それはやがて過ぎ去る。でもまた使ったらボロボロになる、と。これはほんとうに奇跡だが、私が使わないでいると、抱えていた問題がだんだんよい方向に向かうのだ。悲しいことに、そういう大事なことを自分はこれまで一度も学んでこなかった。自分に起こったことに向き合おうとせず、ハイになっていたからだ。

いまは自分の生き方に対する解決のカギがいくつかある。その一つがプログラムとNAの仲間たちの集まりだ。これが一番大事なカギだ。なぜなら生きかたや、感じ方、それに、自分をありのままに受け入れるにはどうすればよいかを学んでいるからだ。いま私には間違いない自由があり、間違いから学ぶ自由がある。この自由のほうが、薬物よりもずっとよい。

私たちはだれに対してでもあなたがアディクトだと言うことはできない。なぜならそれは自分で納得して決めることだからだ。私たちに言えるのは、自分たちはアディクトなのだということ、そして私

たちはナルコティクス アノニマスのプログラムによって回復と安心感を手にできることを知ったということだ。

ナルコティクス アノニマスがお役に立つのでは？

ナルコティクス アノニマスは回復のプログラムであり、薬物をやめたいと願う人のためのものだ。アディクトがもう一人のアディクトの手助けをする尊さは、ほかには例がない。私たちは定期的に集まって、お互いがクリーンでいられるよう助け合い、回復のメッセージを分かち合っている。それはアディクトならだれもが薬物を使うのをやめられるし、使いたいという欲求も消え、新しい生き方を見つけることができるというメッセージだ。このメッセージは希望であり、そしてアディクションからの解放を約束するものだ。

私は使いながら死んでいくのだと思っていた。長いことやめようといういろいろやってみたが、だめだった。仲間のアディクトたちに私から伝えられるただ一つのアドバイスは、回復しようとするように、ということだ。それはこれまで自分の方法で試してみたことよりもずっと建設的だし、うまくいく。

私がまだこのプログラムにつながったばかりのころ、前からNAでやっている人たちから、「刑務所、収容施設、そして死」といった言葉をよく聞いたものだ。一緒に使っていたアディクトたちのことを思い出せば、みんな、命を落としたか、刑務所か収容施設送りになっている。この言葉は、どれほど生きることがどうにもなくなっていたか、そしてアディクションに対してどれほど自分が無力かを考えさせてくれるものだった。

私たちは外部のどんな組織や団体ともつながっていない。NA以外の12のステップのグループとも、12のステップを使ったプログラムや治療施設や矯正施設などともつながっていない。メンバーになるには一銭もいらぬ。私たちは日々の生活のなかで効果のあったことを分かち合っている。ナルコティクス アノニマスの12のステップは、アディクションという病気から回復するプログラムの基本である。

このプログラムは、自分がやる気をもってやるべきことを、こと細かに教えてくれる。さらに、そうやればうまくいくのだと証明してくれる。自分が望んでいることが手に入る。今日クリーンな一日を送ることができる。今日、私は選ぶことができる。選べるから、薬物のとらわれから自由になれるのだ。

アディクトたちは、いろいろやってみたがごとく失敗し、捨て鉢になってナルコティクス アノニマスに足を運んだ。自分なりのやり方ではうまくいかなかった。本当は使うのをやめたいと思っていないかもしれないが、何かを変えなければならないのはわかっている。回復の道を歩むアディクトたちの話を聞いていると、自分の考えがだんだんはっきりしてくることが多い。だから回復のチャンスをも自分でつかんでみよう。

NAのスピリチュアルな行動指針によって、使いたいという強迫観念と使うことへのとらわれにどう向かったらよいかが見えてくる。とらわれとは、薬物を使ったらどうなるのがわかっているも使わずにはいられない欲求のことだ。強迫観念は、いったん使い始めたら途中でやめる力がないことだ。アディクション真っ最中のときには自分のことしか考えられないために、使うことしか考えられな

くなるのだ。

12のステップにとり組むなかで、私たちは変わっていく。クリーンでいることを選ぶ力がつく。使うことへのとらわれはたいいてい消えていく。自分のことしか考えられなかったのに、自分以外の人のことも考えられるようになる。

私はおろかでもなければタフでもない。私もみんなと同じようにアディクションの病気に苦しんでいる。私はアディクトなんかになりたくないし、四人にもなりたくない。生きていたいし、愛したい。そして自分が手にできたものや学んだことを、私を気にしてくれる人たちと分かち合いたい。このプログラムが私に示してくれるものが欲しい。私は昔に戻ってあんな暮らしをくり返すわけにはいかない。それでは自分が傷つくばかりだ。独房でじっとしていると、いま外の世界で自分と同じ道を歩んでいる人たちがいることを思っで涙があふれてくる。なぜなら、その人たちがいま抱えている苦しみがわかるからだ。

NAプログラムの行動指針にとり組みながら私たちは自分自身のことを学ぶ。私たちのなかには、自分がアディクションという病気にかかっていることをなかなか受け入れられない者がいる。私たちは自分に居場所があるとは思えないのだ。ミーティングで何度もくり返し聞いた言葉は、アディクトは自分だけが特別で、みんなとは違うと思っている、ということだ。ときには、心もとなくて、自分だけみんなから取り残されているように思うことがあるが、どんな気持ちになったとしても、私たちは一人ぼっちではないことを学ぶ。ナルコティクス アノニマスには力と支えがあるのだ。

ミーティング

わたし
私たちがナルコティクス アノニマスにやってきた理由はみなそ
れぞれだ。だが理由がなんであれ、多くの私たちがミーティングで
かいふく
回復のための NA メッセージを耳にする。私たちは、薬物から解
ほう
放されて、よりよい生活をする経験と力と希望を分かち合う。回
ふく みち あゆ
復の道を歩むアディクトたちに支えられ、私たちの考え方が変わり
はじめ

あ**の**晩、ベーシックテキスト『ナルコティクス アノニマス』
に書かれたことを耳にしてとても印象的だった。あのミー
ティングのときに、これまで経験したことのなかった感情が押
し寄せてきた。私のことを知りもしないだれかが、私のことを
書いている。私と同じ問題を抱えている人たちがいるのに、あ
まりにも自己中心的だったので、それがわからなかった。あ
の晩、NA は私だってしあわせになれるし、薬物から解放され
て生きることができるし、ありのままの自分を楽しめるチャン
スがあるのだと教えてくれた。さらに、私が自分にもほかの人
にも与えた傷を修復する方法があるのだとも。そして、ほかの
だれかがグリーンでいられるよう手助けすることで、自分を愛
することを学べるのだと伝えてくれた。

ミーティングに足を運ぶことで得られる力や支えが、私たちには
いつも与えられるわけではないかもしれない。ミーティングがある
かどうかはともかく、私たちは NA の 12 のステップに示された行
動指針をできる限り実践している。なかには、回復しようとしたら
すぐにアディクションという病気の苦しみが取り除かれたという仲
間もたくさんいるが、回復しようとしてもリラプスする仲間もい

る。だがいずれにしても私^{わたし}たちにはひとつの共通点^{きょうつうてん}がある。それは諦^{あきら}めないで足^{あし}を運び^{はこ}続けることだ。

私^{わたし}はかなり苦^く勞^{ろう}して、回^{かい}復^{ふく}の道^{みち}を歩^{あゆ}む人^{ひと}たちのなかに加^{くわ}わった。最^{さい}初^{しよ}は回^{かい}復^{ふく}したかっただ^いと言^いいたいが、実^{じつ}はそうではな^なかった。いつものよ^ように、そ^そう振^ふる舞^まっただ^だけだ。だがNAミーテ^{じぶん}ィン^{むか}グで自^い分^いがみ^{かん}んなに迎^{むか}え入^いれら^{かん}れていると感^{かん}じた。こ^{じぶん}こは自^い分^いの居^{おも}場所^{わたし}だとも思^{ひと}った。私^あは人^いに合^あわ^いせて生^いきてきた。それな^{ひと}のに人^かとの壁^{かん}をいつも感^{わたし}じていた。私^{わたし}はカメレオンのよ^{まわ}うに、周^{いろ}りの色^あに合^{じぶん}わ^かせて自^か分^かを変^かえることができた。NAではそんなことをする必^{ひつ}要^{よう}がないことがわ^わかった。ミーテ^すィン^{ひと}グが好^{ひと}きにな^りったもう一つ^{りゆう}の理^{ひと}由^{ひと}は、そ^{ひと}こにいた人^いたち^いが私^{わたし}にまた来^くるよ^いうにと言^いって^いくれたことだ。アディクシ^{ひと}ョンにハ^いマ^いっていたとき^いには、そんなことを人^{ひと}から言^いわれたことはま^まずな^なかった。NAの人^{ひと}たちは私^{わたし}が自^{じぶん}分^あを愛^{あい}せるよ^ようになるま^まで、私^{わたし}を愛^{あい}してく^くれた。

ナルコテ^{じょうけん}ィクス アノニ^{なに}マス^なのメン^なバー^なになるための条^{じょうけん}件^なは何^{なに}もな^ない。私^{わたし}たちは生^うまれてはじ^じめて、自^{じぶん}分^{じぶん}がアディク^{りゆう}トだとい^いう理^{りゆう}由^{りゆう}で受^うけ入^いれら^{おも}れるのだ。自^{おも}分^{おも}がアディク^{おも}トだと思^{おも}って^{おも}い^{おも}なく^{おも}てもか^{おも}ま^{おも}わ^{おも}ない。ミーテ^{あい}ィン^{じぶん}グでは愛^う情^いと自^い分^いが受^いけ入^いれら^いれているのだ。この霧^{きん}圍^い気^きを感^{かん}じる。ミーテ^おィン^おグが終^おわると、な^きにかよ^きい気^き分^{きぶん}でその場^ばを離^{はな}れることができる。私^{わたし}たちがク^いリ^いーンで生^いき^いられるよ^いう、ほ^きかのメン^きバー^きたち^きから希^き望^{ぼう}や、実^{じつ}際^{さい}に役^{やく}立^だつ情^{じょう}報^{ほう}を得^えることができ^える。

刑^{けい}務^む所^{しょ}に入^{はい}っていた3^{げつ}か^{かん}月^{じぶん}間^{じぶん}、自^{ぜん}分^{ぶん}はミーテ^{ぜん}ィン^{ぶん}グには全^{ぜん}部^ぶで^で出^でた。そ^{ひと}こに^{ひと}いる人^{ひと}たちは自^{じぶん}分^{じぶん}が望^{のぞ}んで^{のぞ}いるもの^{もの}を持^もって^もい

た。それは安らぎだった。自分は、どこかの刑務所でだんだん弱っていくよりも、生きている喜びを味わいたかった。釈放されたとき、自分は治ったのだと判断した。でも知らないうちに何もかもが変わっていた。またあのアディクションのわなにかかって、自分のことも人のこともどうでもよくなっていた。1か月で執行猶予を破り、刑務所に逆戻りした。判決は3年だった。それはいまから8か月前のことだった。

リラプス（再発）

昔のやりかたが戻ってくることがずいぶんあるだろう。それは、孤立感やひとりぼっちの寂しさ、恨みや不満がきっかけかもしれない。ひとりでもよくやれると自分に言い聞かせているのかもしれない。すると無力なのだという考えはどこかへ行ってしまう。薬物を使ってもコントロールできると証明しようとしながら命を落とす者もいる。

ミーティングをやっている最中に逃げ出して薬物をやった。やったらどうなるかなど考えたくもなかった。何も感じたくもなかった。自分の環境やみじめさや孤独から逃げたかった。だがそのとおりににはならなかった。結局、前より孤独で前より自分を憎みながら、刑務所に入るはめになった。

リラプス（再発）とは、しばらく使わずにいた後、また使い始めることだ。これはどんなアディクトにとっても深刻な問題だ。それで命を落とす者もいれば、回復するきっかけがつかめず、絶望と苦しみのなかで使い続ける者もいる。使う期間が長引けば長引くほど、アディクションはますます悪化する。このように、また使おう

という選択をすると、やりなおしてみる気も、やめた時点から続けてみようとする気もなくなる。アディクションの病気がさらに悪化するばかりか、NAでもっと良い生き方を知ってしまったからには、何も知らずに使っていたころのようにはいかなくなるのだ。

また狂気に振り回されるようになった。うそをつき、だれからでも、というか、全員から盗みを働いた。もちろん家族からも。うそをつく相手としては家族がいちばん簡単だ。自分を含め、だれに対しても尊敬の気持ちはなかった。だれのことも、どんなことも、何も感じなかったし、何も思わなかったし、関心も持たなかった。自分が大嫌いだった。はめをはずして遊べる相手や薬物のことで利用できる相手以外は、全員が嫌いだった。

NAは行動のプログラムだ。どういう話をし、どう考え、どうすべきかを考えるよりも、行動することが肝心のだ。ナルコティクス アノニマスの12のステップとともにミーティングに出て、回復の道を歩むアディクトとつながり、使わずにいれば、クリーンでいられるし、回復が始まる。

ミーティングが終わると、刑務所仲間のひとりと、お互いの独房に忍びこんで話し続けた。自分が使ったときも、やはり続けた。二人して、これ以上、刑務所に戻らないためにはどうすればよいかを話し合った。なぜなら二人とも、きっとまた使つて罪をおかし、刑務所に逆戻りするのがわかっていたからだ。NAで解決できるかどうかはわからなかったが、これまでのやり方ではまた刑務所入りになるのが目に見えていた。あの刑務所仲間は釈放された日に使つて死んだ。今日私はNAで回復

できてしあわせだ。

リラプスしても、^{あたら}新しい^{なか}仲間^まと同じように、^{おな}NAのミーティングで^{かんげい}歓迎される。アディクションは^{びょうき}病気で^{どうとくてき}あって、^{もんだい}道徳的な問題ではない。^{やくぶつ}薬物^てに手^てをつけずにいると、アディクションの^{びょうき}病気の^{しんこう}進行が^と止まり、ナルコティクス アノニマスの12のステップにとり^く組んでい^{かいふく}れば回復^{かのう}が可能になる。

回復

^{じぶん}自分の^い生き^{かた}方^かを^か変^かえるには^{みちあんない}道案内^{ひつよう}が必要^{わたし}だ。私^{けい}たちが^{むしよ}刑務所^{はい}に入^{はい}っていたという^{じじつ}事^か実は^{じぶん}変^かえられないが、^{じぶん}自分^{こころ}の心^{かべ}のな^{こわ}なかの^{かべ}壁^{こわ}を壊^{こわ}して^いい^けば^{じぶん}自分^かを^か変^かえる^きスタート^きが切^きれるのだ。

^{じぶん}自分^かを^か変^かえるための^{みちあんない}道案内^かが、ナルコティクス アノニマスの12のステップだ。^か変^かわる^かため^かには、^くステップ^くにとり^く組^くもうとする^きやる^き気が^{ひつよう}必要^{あたら}だし、^か新^かしい^か考^かえ^か方^かに^か心^かを^か開^かき、^{こころ}その^{ひら}時^{ひら}点^{ひら}で^{じてん}精^{せい}い^{せい}っ^{せい}ぱい^{しょう}正^{しょう}直^{しょう}になる^{じき}必要^{ひつよう}がある。これは^{わたし}私^{けいけん}たちの^{けいけん}経^{けいけん}験^{けいけん}だが、^くステップ^くにとり^く組^くみ^く始^くめると^{はじ}新^{あたら}しい^{しせい}姿^{しせい}勢^{しせい}が^みたい^みて^みい^み身^みにつ^みいて^みいる。^{やくぶつ}薬^{つか}物^{つか}を使^{やくぶつ}わ^{つか}ず^{つか}に^い生^いきて^いいると、^{かんが}考^{かんが}え^{かんが}が^{かんが}は^{かんが}っ^{かんが}き^{かんが}り^{かんが}し^{かんが}て^{かんが}きて、^{じぶん}自^{あたら}分^いが^{かた}新^{はじ}しい^{はじ}生^{はじ}き^{はじ}方^{はじ}を^{はじ}始^{はじ}める^{はじ}スタート^{はじ}ライン^{はじ}に^た立^たっている^たこ^たが^たわ^たかる。

^{やくぶつ}薬^{ひつよう}物^{ひつよう}が^{おも}必要^{おも}だと思^てった^いら、^{なん}手^{なん}に入^{なん}れる^{なん}た^{なん}め^{なん}に^{なん}何^{なん}でも、^{なん}ど^{なん}ん^{なん}な^{なん}こ^{なん}と^{なん}でも^{なん}や^{なん}った。でも^{えん}いま^{えん}は^{えん}縁^{えん}の^{えん}な^{えん}い^{えん}こ^{えん}と^{えん}だ。^{きょう}今^{きょう}日^{きょう}、^{わたし}私^{つか}は^{つか}使^{つか}っ^{つか}て^{つか}い^{つか}ない。^{なか}ナル^{あつ}コ^{あつ}ティ^{あつ}クス^{あつ} ア^{あつ}ノ^{あつ}ニ^{あつ}マス^{あつ}と^{あつ}い^{あつ}う^{あつ}仲^{あつ}間^{あつ}の^{あつ}集^{あつ}ま^{あつ}り^{あつ}の^{あつ}な^{あつ}か^{あつ}で、^{やくぶつ}薬^{つか}物^{つか}を^い使^いわ^いず^いに^い生^いきる^い目^い的^いを^い見^いつ^いけ^いる^いこ^いと^いが^いで^いきた。^{たいせつ}も^{たいせつ}っ^{たいせつ}と^{たいせつ}大^{たいせつ}切^{たいせつ}な^{たいせつ}の^{たいせつ}は、^{やくぶつ}薬^{つか}物^{つか}を^い使^いわ^いない^いで^い生^いきて^いい^いく^い方^い法^い、^{ほうほう}つ^{ほうほう}ま^{ほうほう}り^{ほうほう}12^{ほうほう}の^{ほうほう}ス^{ほうほう}テ^{ほうほう}ッ^{ほうほう}プ^{ほうほう}を^{ほうほう}知^{ほうほう}った^{ほうほう}こ^{ほうほう}と^{ほうほう}だ。この^{ほうほう}プ^{ほうほう}ロ^{ほうほう}グ^{ほうほう}ラ^{ほうほう}ム^{ほうほう}で^{ほうほう}は、^{ほうほう}12^{ほうほう}の^{ほうほう}ス^{ほうほう}テ^{ほうほう}ッ^{ほうほう}プ^{ほうほう}を^{ほうほう}知^{ほうほう}った^{ほうほう}こ^{ほうほう}と^{ほうほう}だ。この^{ほうほう}プ^{ほうほう}ロ^{ほうほう}グ^{ほうほう}ラ^{ほうほう}ム^{ほうほう}で^{ほうほう}は、^{ほうほう}12^{ほうほう}の^{ほうほう}ス^{ほうほう}テ^{ほうほう}ッ^{ほうほう}プ^{ほうほう}を^{ほうほう}知^{ほうほう}った^{ほうほう}こ^{ほうほう}と^{ほうほう}だ。

ステップを日々の暮らしのなかに精いっぱい取り入れようとするなら、ものごとはかならず良い方向に収まるのだ。だからといって、それが自分の望み通りの方向だとは限らないが、神の計画通りだということはわかる。どうしてそうなったのか分からないことのほうが多いが、でもそうになっている。その理由をさぐ探るつもりはない。ともかくうまくいくからだ。そのことに感謝している。

ステップにとり組んでいると、反応や感情も変化する。自分の生き方をほかの人たちに知ってもらいたくなる。他人を遠ざけていた私たちが、近づけるようになる。信じ、信じられることを学ぶ。人からはねつけられやしないかと、ありのままの自分を隠していたが、その必要もなくなる。アディクトなら全員が持っていた空虚感が私たちから遠のいていく。

クリーンが9か月間続き、ミーティングで話をしてくれないかと頼まれたので、緊張していた。自分がどういうことをして、どうなっているかをはっきり伝えなければならないのはわかっていて。そうしなければ、何もかもだめになるかもしれない。その晩、神がもう一度私を支えてくださり、仲間の収容者たちの反応にびっくりさせられた。ものごとは私の計画通りではなく、神の計画通りに、そうなるべくして起こることに気づいた。

そのころ女房が同じ町内の男の子どもを身ごもっていることがわかってから、自分のところに来なくなった。仮釈放審議会から手紙が来て、過去の記録から、刑期満了まで仮釈放はないと通達してきた。

こういうことが短い期間のなかで起こり、心の中は煮えくりかえり、爆発しそうだった。それでも乗り越えられたのは、神の恵みと、仲間たちやスポンサー¹、そしてNAミーティングのおかげだったといまはわかる。あのとき、ほんとうに使いたかった。だがベーシックテキストに書かれた言葉をいつも思いだしていた。「何があっても使ってはいけない。そうすれば病気に勝る強さを手にできる」。

恐れ、絶望、怒り、恨みといったどうしようもなく嫌な感覚が、自分のなかで、希望、ハイヤーパワーへの信頼、理解、そして受け入れることへとゆっくりと変わっていった。

自分より偉大な力に頼ればクリーンで生きられるのだと、私たちは信じている。使うことから、使いたいというとらわれからも解放してくれるパワーを見つけたことに気づいたとき、このハイヤーパワーをもっと信じていこうという気持ちになる。このパワーのことを「神」と呼ぶ者もいるが、どういう呼び方をするかは自分で決められる。

正気に戻してもらうためには自分より偉大な力を信じ、その力を信頼する必要がある。私には自分の人生を取り仕切る力はない。私は無力だ。だからこそ自分の意思をこのハイヤーパワーにゆだねなければならない。自分の生き方にナルコティクス アノニマスの12のステップを全部取り入れなければならない。そうすれば神が私を助けてくれる。自分のやりかたではできない。もちろん、この刑務所の庭を自分で歩くことはできる。だが、神に12のステップを使わせてくださいと、もっと

1 この重要なテーマに関するより詳しい考察については、IP No. 11『スポンサーシップ』を参照願いたい

こころ しんけん ねが
心から真剣に願わなければならない。

12のステップとは生きていくためのプログラムだ。私たちの経験によれば、ステップはどんな状況でも私たちが切り抜けるよう手助けをしてくれる。12のステップを日々取り入れる力はゆくりと身についていく。人生で起こることをありのままに生きるために必要な力を伸ばしていくうちに、日々の暮らしのなかで私たちが使っている行動指針によって、不安や苦しみに襲われたときにもまっすぐ向き合っていけるようになる。

じぶん ねん けいき す つづ ふつう
自分は5年の刑期を済ませ、クリーンを続けている。普通の
ひとたちのなかで生きて行くのは大変だったが、神がかならず助
けてくださるのだと心から信じていた。自分で手に入れたNA
の本を読んだ。NAのミーティングが開かれたときには出席し
た。自分がどう感じ、どうやってステップにとり組んでいるか
をみんなに知ってもらうのは大変だった。長いこと刑務所に入
っていた間、応援してくれる仲間がいなくなって中止になっ
たミーティングもあった。だが自分はベストをつくしてステッ
プにとり組んだ。

じぶん たい むりょく い
自分はアディクションに対して無力であり、生きることがど
うにもならなくなったことを認めた。それは自分にとって曲げ
ようのない事実だ。自分のまわりを見てみれば、鍵のかかった
扉しかないことがその証拠だ。そのときに、自分より偉大な力
が自分を正気にもどしてくれると信じるようになった。使いた
いという気持ちもなくなった。もっとまともな暮らしが自分
にはあるのだ。日々の生活はそれだけでじゅうぶんだった。

じぶん あたら なかま わ あ
自分が新しい仲間とメッセージを分かち合うことができた

ら、以前のいぜんような生活せいかつをする必要ひつようはないんだということを伝つたえたい。自分じぶんたちはみんな、アディクションという病びょうき気にかかっ
ていて、自慢じまんにならないことばかりやってきたが、そういうこ
とにとり組くむチャンスが自分じぶんたちにはあるのだ。

回復かいふくのなかで経験けいけんすることは、初はじめてのことばかりでなじみがな
く、不安ふあんになることが多い。ときには昔むかしの知しり合あいや昔むかしのやり方かたの
誘惑ゆうわくに負まけそうになることがある。前まえのように使つかっていたほうらくが楽
なんじゃないかとも思おもう。だがアディクトにとつて使つかうことは解決かいけつ
策さくにならない。私わたしたちは新あたしい生いき方かたを見みつけた。それはこれまで
私わたしたちが知しっていたどんなことよりもすばらしい生いき方かただ。つらい
目めにあったとしても、クリーンになる前まえの自分じぶんの生せい活かつに戻もどろうとは
思おもわない。

死しにいたる病びょうき気だから自分じぶんも死しぬかもしれない。そういうこ
とに目めを向むけるのはつらいことだ。ときには、だれかがいろい
ろ言いってくれても、どうにもならないときがある。けっきょく
わかったことは、私わたしには今日きょうだけしかないことだ。今日きょう、私わたし
健康けんこうだ。人生じんせいに幻滅げんめつすることがあっても、生いきることを信しんじて
いきたい。人ひとはだれもが一日いちにちしか与あたえられていない、一日いちにちど
ろか、ときにはその一瞬いつしゆんかもしれない。私わたしも例外れいがいではない。

自分じぶん自身じしんのことや、ありのままの自分じぶんを知しるようになり、自
分ぶんの嫉妬しつとしん心しん、やっかみ、プライド、憎にくしみ、復ふく讐しゅうしん心しんといった、
見みたくなかった感情かんじょうにも目めを向むけ始めた。それは、悪わるい人間にんげんが
良よい人間にんげんになりたくて始めたわけではない。そういう感情かんじょうを抱かか
えていると、いつまでもすっきりしないし、かなりのエネ
ルギーの浪ろう費ひになるからだ。でもそんなことにエネルギーつかを使う

わけにはいかない。

そういう^{きも}気持ちは、^{なに}何が^{まちが}間違っているときに^お起こることに^き気づいた。回復^{かいふく}が始まったばかりのころは、ハイヤーパワーは^{はな}話し相手^{あいて}だったが、いまは頼りにするパワーになった。^{なに}何が起こってそういう^{きも}気持ちになったのかを認めた。そうするとだいたい、その^{かんじょう}感情は消えていく。^き消えないこともある。だが^{じかん}時間がたつにつれて、^{じせいしん}自制心のことを学び、^{じぶん}自分の^{ちようしょ}長所を使えるようになった。また、^{じせいしん}自制心、^{せきにん}責任、^{そうぞうせい}創造性もまた、^{じゆう}自由への^{みち}道なのだ^{しん}と信じるようになった。

^{けいむしょ}刑務所の中^{なか}だろうが、^{そと}外だろうが、^{つか}使わずに^{あた}いれば、^い新しい^{いき}生き方を^{かた}するチャンスがある。NA プログラムは、^{わたし}私たちが^{らく}楽に^{いき}生きられるようになるし、^{なに}何もかも^{じぶん}自分の^{おも}思い通りになる、^{どお}などとは言っていない。^{わたし}私たちは、^{ひつよう}必要なものと^ほ欲しいものとは^{ちが}違うことを^{まな}学んでいく。^{わたし}ハイヤーパワーは^{わたし}私たちが^{めん}スピリチュアルな^{めん}面で^{ひつよう}必要なものに^{こた}応えてくれる。今はまだ^{へい}塰の中^{なか}にいたとしても、^{べんり}クリーンで、^{つか}ナルコティクス ^{かいふく}アノニマスの^{まな}原理を使って^{まな}回復することを^{まな}学んでいる人^{ひと}たちと^{ひと}つながり、^{ゆうじょう}友情を^{そだ}育てていく^{ひつよう}必要がある。12の^{ステップ}ステップにとり^く組んで^{かんきょう}いれば、^いどんな^い環境のなかで^{こころ}生きていても、^{へい}心の^{あん}安が^て手に入る^{はい}のだ。

^{わたし}私は^{じぶん}自分が^い生きてきた^{こころ}なかで^す心から^{ひと}好きだった^{ひと}人^{ひと}たちを^{ひと}ひとり^{おも}ひとり^だ思い^だ出して^すみた。やがて、^{かいふく}回復を^{すす}進める^{なか}中で^すそのとき^すがきて、^う埋め^あ合わせを^{はじ}始め、^いこれまで^い以上に^{らく}楽な^{きも}気持ちになれた。^{わたし}いまの^{まえ}私には、^{かん}前には^{かん}感じた^{こころ}ことも^{へい}なかった^{へい}ような^{こころ}心の^わ平^{こうふかん}和と^わ幸福^{わたくし}感がある。私には^{もくてき}目的がある。つまり、^{かみ}神が^{わたし}私に^む向け^むた^む計画^むがある。愛^{けいかく}なる^あ神に^{かみ}信^{しんらい}頼^よを^{かぎ}寄せている^{かぎ}限り、^{じぶん}そして^{じぶん}自分

のNAの生き方のなかにステップをあてはめている限り、私は回復への道を歩んでいける。私の夢はいまは夢ではなくなった。それは現実なのだ。

喜び、安らぎ、充実感といった感情は、ナルコティクス アノニマスの12のステップにとり組みながら自分が成長し、変わっていくなかで与えられる贈り物だ。失望や不満も、日々の暮らしには当然ついてくるものとして受け入れられるようになる。回復は簡単にはいかないにしても、やってみる価値のある旅路だ。過去にどんなことをやってきたにしても、二度とくり返す必要はない。もっと大事なものは、私たちは二度と使う必要がないのだ。

釈放

刑務所にいるときに回復を始めた私たちの仲間、釈放されるなり、すぐに危険が待っていることをよく知っている。出所したときの不安や心もとなさに直面したときに襲われる、使いたいという誘惑は、半端なものではないだろう。NAの仲間たちの支えが必要なのはまさにこのときだ。

初めて仮釈放の審査があったとき、私は辞退した。外の世界に出て、クリーンを続ける心構えができているとは思えなかった。そのあとまた、仮釈放審議会が私にチャンスを与えてくれることになり、私はぼう然となった。いま、私のまわりには扉がないし、人からじろじろ見られることもなくなったが、自分の心のなかに扉を作った。外の世界で自分一人でやっていくことに直面させられた。それはほんとうに恐ろしいことだった。

わたしの^{けいけん}経験によれば、^{けいむしょ}刑務所だろうが、^{そとせかい}外の世界だろうが、どこへ^い行こうが、^{アディクション}という^{びょうき}病気が^{なお}治ったわけではない。^{けいむしょ}刑務所のなかで^{かいふく}回復を始めるために^{はじめ}取った^と行動は、^{そとせかい}外の世界で^{かいふく}回復の^{みち}道を進む^{すす}アディクトが^{じっせん}実践している^{こうどう}行動とまったく^{おな}同じものだ。^{わたし}わたしが^{だいいち}第一にすべきことは、^{クリーン}クリーンでいることなのだ。

^{けいむしょ}刑務所にいるとき、^{なんかい}何回か^でミーティングに出て、^{ミーティング}ミーティングのあとに^{つか}使ったが、^{わたし}私は^{まな}学んだ。^{けいむしょ}まだ刑務所に入っているときに、^{NA}NAの^{はじ}プログラムが^{はじ}効き^{そと}始めた。^{そと}外に出てきたが、^{いま}いまでも^{つづ}続いて^き効いている。

^{しゃくほう}釈放された^{さいしょ}最初の^{すうじつかん}数日間が、^{わたし}わたしが^{かいふく}回復を^{つづ}続けるうえで^{じゅうだい}重大な^い意味をもつ。^{やくぶつ}薬物を使っている^{つか}人^{ひと}たちとつるんで^{よゆう}いる^み余裕はない。^{ミーティング}ミーティングに出て、^{かいふく}回復の^{みち}道を^{あゆ}歩む^みアディクトたちの^{そば}そばに^お身をお^{ひつよう}置く^み必要があるのだ。

^{アディクション}アディクションのために^{むすこ}息子の^{よういくけん}養育権を^{うば}奪われた。^{かぞく}家族に^す捨てられ、^{こどく}まったく^{ろどうしゃくほう}孤独だった。^{ふつかめ}労働^{つか}釈放の^{ふつかめ}二日目に^{つか}使った。^{それ}それから^{にちかん}15日間^{つか}使い^{つづ}続け、^{つみ}また^{かさ}罪を^き重ね、^き気が^{こうえん}つくと、公園で^{じぶん}自分の^つのどに^つナイフを^{けいむしょ}突き^{けいむしょ}付けていた。^{けいむしょ}刑務所でも^{そう}そうだったが、^し死に^{いぬ}たかったから^{いぬ}生き^{いぬ}抜いて^{いぬ}みようとしたことは^ななかった。^{ろどうしゃくほう}労働^{にちかん}釈放の^{くすり}90日間、^{たいりょう}薬を^{すす}大量に^{すす}勧められることは^ななかった。^き気が^{くる}狂ったのではないかと^{おも}思う^{わたし}ときがあった。^{わたし}私は^む無^む我^む夢^{ちゅう}中で^{ていあん}提案^{ちゅう}にした^{ちゅう}が^{ちゅう}った。

^{わたし}私は^{わたし}ひざまずいた。^{やくぶつ}私は^{やくぶつ}薬物のために^ひひどい^ひことを^ひやってきた。^いだから^い生きる^いためなら^いひざまず^いこう^いと思った。⁶⁰60日^たたつて、^{そと}ついに^{せかい}外の世界に^{れんらく}いる^{れんらく}NA^{れんらく}メンバーと^{れんらく}連絡^{れんらく}をとる^{れんらく}ために

電話を使った。死ぬほど恐ろしかった。知らない人間と話すなんてことをしたら、自分がきつと傷つくだらう。それに前に電話を使ったのは、だれが金をもっていて、どこに薬物があるかを知るためだけだった。

最初の90日間に何回もミーティングに出たが、いつも薬をやりたいと叫んでいた。一度は、ミーティング場から出て行って使ってしまうないように、文字通り必死にテーブルにしがみついていた。「ミーティングに来ていれば、かならず良くなる」という言葉が頭のなかをめぐっていた。NAメンバーたちは、かならずミーティングに戻ってくるようにいつも言ってくれた。ほんとうは、自分だって話をし、ほほ笑み、そして笑えるようになりたかった。そうなれたとしても、何年もかかるだらう。自分がどう感じているか話し、NAの仲間にながっていた。自分は何から何まで変わらなければならなかった。どうやれば変わるのかわからなかったし、変わると考えただけで恐ろしかった。変わるための答えは12のステップのなかにある。だからクリーンが60日間続いたとき、ホームグループでステップミーティングを始めた。

ミーティングは、希望、支え、導きが与えられ、仲間とつながれる場所だ。NAミーティングはアディクトならだれもが歓迎される。ミーティングの会場では、自分が受け入れられ、気づかわれていることが感じられる。定期的にミーティングに出る習慣をできるだけ早くつける必要がある。メンバーたちに自分のことを、さらに自分には助けが必要なことを知ってもらおう必要もある。問題があるのだと気づいてもらえなければ、だれもどうすることもできないからだ。

釈放されて最初の^{さいしよ いっしゅうかん}一週間は、仕事^{しごと}に出かけ、あとはアパート^とに閉じこもっていた。家に^{いえ}戻ると、このプログラムの誰^{だれ}かと電話^{でんわ}で話をした。自分が^{じぶん}どれほど絶望^{ぜつぼうてき}的でどれほど恐怖^{きょうふしん}心があるか、電話^{でんわ}で話した。そのときは、自分の^{じぶん}そういう感情^{かんじょう}を理解^{りかい}できなかった。でも自分は^{じぶん}クリーンだった。みんなはミーティング^{い ひつよう}に行く必要がある^いと言^{わたし}ってくれた。私^{わたし}には回復^{かいふく}の道^{みち}を歩^{あゆ}む人^{ひと}たちの助け^{たす}が必要^{ひつよう}だった。そしてもう一度^{いちど}、ナルコティクスアノニマスのミーティング^{おこな}が行^へなわれている部屋^やに戻^{もど}って行く^い必要^{ひつよう}があった。

薬物^{やくぶつ}を使^{つか}わずに生きたら^い一体^{いったい}どうなるのか、多く^{おほ}の私^{わたし}たちはまったく^わわからなかった。回復^{かいふく}の道^{みち}を行^いくアディクトたち^わと分かち合^あいをするうちに、私^{わたし}たちの問題^{もんだい}は少しずつ^{すこ}減^へっていき、恐怖^{きょうふしん}心^{うす}が薄^くれてきた。ナルコティクスアノニマスの12のステップ^くにとり組^くむうちに、希望^{きぼう}は少しずつ^{すこ}大き^{おほ}くなり、アディクション^{おほ}という病^{びょう}気^きからだんだん解放^{かいほう}されていった。生活^{せいかつ}は生きがいのあるもの^いになった。それはこれまで^{じぶん}自分^{そうぞう}で想像^{まさ}していた^まどんなことよりも勝^{まさ}るもの^まだった。

ときどき、自分の^{じぶん}心^{こころ}のなかにめぐらせた^{へい}塀^{へい}は、ダイナマイトでもなければ壊^{こわ}せない^{かんが}だろうと考^{かんが}えた。だが時間^{じかん}はかかったが、塀^{へい}はみんな取^とり壊^{こわ}せたと信^{しん}じている。薬^{くすり}を使^{つか}わない、ミーティング^いに行く、そしてスポンサー^もを持つ^もという^もこと^もから始^{はじ}めた。スポンサー^{わたし}は私^{わたし}がステップ^{そと}をや^あって、それを外^{そと}の^{あた}ら^らしい^{せい}生活^{かつ}に当^あてはめ^あて^あいける^あよう、手^て助^すけ^すして^すくれた。

刑務所^{けいむしょ}から外^{そと}の世界^{せかい}に移^{うつ}るの^{やく}に役^{やく}立^だったと私^{わたし}たちが思^{おも}った行^{こう}動^{どう}は：

- 何があっても使わない。
- 釈放されたその日にNAミーティングに行き、そのあと定期的に参加する。
- スポンサーを見つけ、電話をする。回復の道に行くアディクトたちと話をする。
- NAの出版物を読む。
- NAメンバーたちの電話番号を確保しておく。
- ナルコティクス アノニマスの12のステップにとり組む。
- もう一度、何があっても使わない。

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。ここまで来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づいかなかった。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²。

2 『ナルコティクス アノニマス』（ホワイトブックレット）より引用

次のような NA 出版物に^{しゅつばんぶつ} ^{かんしん} ^も 関心を持ってもらえるのではないだろうか

ナルコティクス アノニマス (ベーシックテキスト)

2006^{ねん} ^{はっかん} 年に発刊されたもので、アディクションからの^{かいふく} 回復のためのベーシックテキストとふつう^よ 呼ばれている。そこには、NA のプログラム^{とお} を通してアディクションという^{びょうき} ^{かいふく} 病気から回復したたくさん^{おお} のアディクトたちの^{けいけん} ^{ちから} ^{きぼう} ^わ ^あ 経験と力と希望が分かち合われている。NA ホワイトブックレットの^{しょう} 章をカバーし、さらに^{ないよう} ^{てんかい} 内容を展開させており、また「さらなる^{おお} ^き ^{しょう} ^{くわ} 大きな気づきへ」の章が加えられている。また、世界中^せ ^{かいじゅう} のアディクトたちの^{かずおほ} ^{こじん} ^{けいけん} ^{しょうかい} 数多くの個人の経験も紹介³ ^{あたらし} され、新しいメンバーたちが、自分^{じぶん} ^{おな} も同じだと共感し、より良い^{きょうかん} ^よ ^い ^{かた} 生き方への希望^{ぼう} ^み ^{やくわり} ^は を見つける役割を果たしている。

ナルコティクス アノニマス (ホワイトブックレット)

NA ホワイトブックレットは、ナルコティクス アノニマスの^{なか} 仲間^ま ^{あつ} の集まりによって書かれた^か ^{さいしよ} ^{ぶんけん} 最初の文献である。これは、パンフレット No. 1 と No. 6 に書かれた^か ^{ないよう} ^{ふく} すべての内容を含め、NA プログラム^{かんけつ} ^{せつめい} について簡潔に説明している。

回復^{かいふく} とリラプス (IP No. 6)

ホワイトブックレットからの^{ばっすい} 抜粋で、リラプスの^{しよき} ^{きけんしんこう} 初期の危険信号^さ について、また、リラプスを避けるためにアディクトができる^{こうどう} 行動^の について述べている。

わたし^{わたし} 私^{わたし} はアディクトなのだろうか？ (IP No. 7)

いろいろな^{しつもん} 質問のリストがあり、自分^{じぶん} がアディクトかどうかを各^{かく}

人が自分で決める参考になるものだ。質問は、行動上の明らかな症状から、アディクションの病気に伴う人柄の微妙な変化まで、多岐にわたっている。このパンフレットを読んでもらえれば、正直にアディクションに向き合う助けになるし、希望も持てると思う。なぜならNAプログラムによる解決法も示されているからだ。

きょう 今日だけ (IP No. 8)

回復の道を行くアディクトたちの助けになるよう、このパンフレットには5項目の建設的な考えが示されている。基本的に毎日これを読むことが理想で、クリーンで新たな日々に向き合う心の持ち方をアディクトに示している。このパンフレットのそれ以外の部分は、アディクトが日々、ハイヤーパワーを信じてゆだね、NAプログラムにとり組めるよう、「今日だけ」を生きる行動指針を展開させている。

スポンサーシップ (IP No. 11)

スポンサーシップは回復へのきわめて重要な道具である。この入門書は、特に新しいメンバーにスポンサーシップについて理解してもらえるように作られている。このパンフレットは、たとえば、スポンサーとは何か、スポンサーを見つけるには、といった、いくつかの問いを取り上げている。最後は「スポンサーになるにはどうすればよいか」で締めくくっている。

By Young Addicts, For Young Addicts (IP No. 13)

このパンフレットが送るメッセージは、年齢や使っていた年数に関係なく、あらゆるアディクトに回復が可能であるというものだ。このパンフレットはまた、アディクトはみな、最終的には絶望し

かないところにたどり着くが、そこまで行き着く必要はなく、回復は今すぐ始められることを強調している。さらに、底つき、決心すること、周囲からの圧力や家庭内の問題、今日だけを生きること、そして希望のメッセージについても書かれている。

新しく来た仲間へ (IP No. 16)

この情報誌は、NA メンバー全員が持つアディクションという病気に、ナルコティクス アノニマスはどう向き合っているかを述べたものだ。回復の設計図である 12 のステップについても述べている。感情に気づき、感情そのものを感じ取ることや、さらに、スポンサーや、NA のなかでできた新しい友人たちを活用するための提案も書かれている。これらの道具はどれもが、アディクトが回復を始め、さらにその回復を守る役に立つものである。

自分を受け入れること (IP No. 19)

このパンフレット前半の「問題」の部分では、たとえば自分あるいは人のことを受け入れられないといった、生きていくことがどうにもならなくなった生活のさまざまな点を扱っている。後半の「12 のステップが解決法」では、回復の道を歩むアディクトが自分自身も他の人のことも受け入れられるよう、生活のあらゆる面に 12 のステップを生かしていけるまでの道のりをまとめている。

ナルコティクス アノニマスへようこそ (IP No. 22)

このパンフレットは、初めて NA ミーティングに参加した人たちからよく聞かれる質問に答えるために作成された。ここに書かれたメッセージはシンプルで「私たちは薬物を使わないで生きる方法を見つけた。そして薬物が問題となっているどんな人とも喜んで分

「^あかち合いたい」というものである。

施設や病院を出たあとでもクリーンを続けるには (IP No. 23)

このパンフレットは、治療施設や矯正施設といった閉鎖的な環境から社会に戻った回復中のアディクトに直接向けて書かれたものである。施設から社会へ移行するなかで回復を続けるために必要な基本をまとめている。たとえば、施設に入所中に NA で回復の仲間に入るには、NA メンバーと初めて連絡を取るには、スポンサーを見つけ、そして選ぶには、さらに、個人的なサービスにかかわるには、といった点について述べている。病院や施設といった環境のなかで、日々の行動についてのプログラムを作っているという人々たちにはきわめて貴重な道具である。

For the Parents or Guardians of Young People in NA (IP No. 27)

このパンフレットは、NA とはどのようなもので、NA はどのような効果があるかをお知らせするためのもので、ナルコティクス アノニマスにいる若者をケアする人たちに特に関連したものである。

Reaching Out

Reaching Out は、NA ワールドサービスが発行するニューズレターで、施設入所中のアディクトや、NA のさまざまな H&I コミティ（病院施設委員会）のニーズに応える目的で作られている。このニューズレターのメーリングリストに参加したい場合、あるいはナルコティクス アノニマスのプログラムによって回復した経験を投稿したい場合の郵送先は：*Reaching Out*, c/o World Service Office, PO Box 9999, Van Nuys, CA, 91409 USA

NA Way マガジン

『NA Way マガジン』は、NA の国際的な機関誌で、現在、英語、ペルシャ（ファルシ）語、フランス語、ドイツ語、ポルトガル語、スペイン語、日本語、ロシア語で発行されている。内容は、回復について、サービスの経験、ユーモア、意見、さらに論説などと、盛りだくさんである。定期購読をするには、www.na.org にアクセスするか、NA ワールドサービスに書面で連絡をいただきたい。

へいあん いの
平安の祈り

かみ
神さま

わたし あた
私にお与えください

じぶん か う い お
自分に変えられないものを受け入れる落ちつきを

か か ゆうき
変えられるものは変えていく勇気を

ふた み わ かしこ
そして二つのものを見分ける賢さを

ナルコティクス アノニマスの12のステップ

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、私たちを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、探し求め、恐れることなく、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ください、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、または他の人びと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触れ合いを深めるために、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。
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、この原理を实践するように努力した。

Copyright © 2015 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 978-1-55776-992-3

Japanese

1/15

WSO Catalog Item No. JP-1601