

## ナルコティクスアノニマスへようこそ

はじめてのNAミーティングによるこそ！NAはアディクトたちに、薬物から解放された生き方を提供している。ご自分がアディクトかどうかまだ決めかねているのなら、とりあえず、そのことは棚上げにして、とにかくミーティングに足を運び続けていただきたい。そうすれば、やがてはつきりすると思う。

ミーティングにはじめて出てみたあなたはいま、私たちが初めてミーティングに出たときの気持ちと同じだとしたら、緊張してオドオドし、その場の全員に注目されているんじゃないかと落ち着かない気分にいることと思う。そう、私たちのだれもがそうだった。だが、こういう言葉がある。「緊張して、いてもたってもいられない気分だとしたら、あなたは来るべきところに来ているのだ」。私たちはよく、NAのドアをまちがって開けることはない、と話している。アディクトでなかったら、自分はアディクトかどうかなんて、考えることもないからだ。もし、自分はアディクトかもしれないという思いが少しでもあるのなら、おそらくアディクトだろうと思う。とにかく、アディクトである私たちが以前はどういう状態だったのかをお伝えしたい。しばらく私たちの話に注目していただきたい。似たようなことをしてきたと思える話が出てくるかもしれない。あるいは、そんな薬物は使わなかったと思うかもしれないが、薬の種類はあまり関係ない。たいせつなのは、どういう薬物を使ったのかということよりも、使うのをやめたいかどうかなのだ。ほとんどのアディクトがみな同じような思いを経験してきた。だから違いよりも、自分もそうだったというところに目を向ければ、お互いに助け合うことができる。

いまは絶望感と不安でどうしようもないかもしれない。また、これまで試してみたかずかずの治療法がそうだったように、NAのプログラムもまた、効くわけがないと思っているかもしれない。あるいは、効いたという人を見ても、その人は特別で、自分には効かないと考えているかもしれない。私たちのなかでも、初めてNAのミーティングに出たときには、同じように思っていた仲間がたくさんいる。ただし、はつきりしていたのは、もう使い続けるわけ

にはいかないことだった。それはわかっていた。でも、どうやればやめられるのか、どうやればクリーンでいられるかがわからなかった。薬物は自分にとって何よりも大事なものになっていた。そんな大事なものを手放すなんて、だれだって不安だろう。だがいずれにしても、使うのをやめたいという願望があるだけでNAのメンバーに加われるのだとわかって、ほっと一息つけた。

最初は私たちの多くが、新しいことに向かうのが不安だったし、その方法を信用していたわけでもなかった。私たちにあっては確かなことといえば、これまでのやり方ではうまくいかなかったことだけだ。それにクリーンになってみたものの、何かが変わったわけではなかった。それどころか、いつもふつうにやっていた車の運転だとか、電話をかけるとかでも、自分が自分の知らないだれかになってしまったようで、不安だったし、いたたまれなかった。だがそういうときには、NAと、アディクトの仲間たちが助けてくれた。私たちがって、ほっとできる毎日を望んでいた。だからそういう安心感を与えてくれる仲間たちを信じてみようと思ったのだ。

あなたはいま、「それはわかっているけれど、でも……」とか「もし……だったら、どうなるんだろう」とか考えているかもしれない。けれども、まだ信じられないにしても、とりあえず次のような簡単なことから始めてみたらどうだろうか。つまり、NAのミーティングにできるだけたくさん出る。みんなから連絡先を聞いて、いつでも助けてもらえるようにする。特に、薬物を使いたいという衝動に襲われたときには、なおさら連絡先が必要になる。使いたいという衝動は、ミーティングが行なわれている時間に起こるとはかぎらない。私たちが今日もクリーンを続けていられるのは、そんなときに助けを求めたからだ。私たちに役に立ったのだから、あなたにもかならず役に立つ。だから、回復の道を歩んでいるアディクト仲間には、遠慮しないで電話していただきたい。

アディクションに逆戻りしないための方法はただひとつ、最初の一回の薬物に手を出さないことだ。アディクトにとって薬物を使うことは、ごく自然なことだ。だからこそ、気分や感情を変えてくれる薬物から遠ざかっているためには、私たち自身が、体も、心も、気分も、さらにスピ

リチュアルな面でも、大々的に変わらなければならない。その変わる方法を示してくれるのが、NAの12のステップだ。「ミーティングに来ているだけでもクリーンにはなれる。けれども、クリーンを続けながら回復したいと思うのなら、12のステップに取り組む必要があるんだ」と仲間が話しているとおりだ。だがひとりでそんなことはとてもできない。でもNAの仲間たちと一緒になら、互いに支えあうことができる。こうして新しい生き方を学び、その生き方を自分にあてはめていくうちに、健康で、薬物から解放された生活が続けることがかならずできる。

初めて参加したミーティングには、クリーンタイムをかなり長く続けている人もいるだろう。そういう人を見ると、どうやればそんなに長い間クリーンでいられるのか、ただただ感心するばかりかもしれない。けれどもNAミーティングに足を運び続け、クリーンを続けていると、なぜそうなれるかがわかるようになる。そこには、クリーンを続けるアディクトたちの思いやりとお互いへの尊重の気持ちがある。そして私たちは全員が、アディクションという不幸を乗り越えてきた。私たちは回復を続けるなかで、仲間どうしでお互いに愛情を持って支えあっている。NAのプログラムは、スピリチュアルな原理によって成り立っている。その原理によって私たちはクリーンを続けることができている。NAに来て、あなたは何も要求されない。けれども、たくさんの提案を耳にするだろう。NAの仲間たちは、私たちが見つけたクリーンで生きていく方法をあなたにもぜひ手渡したいのだ。さいわい、私たちはその方法を手にすることができた。だから「それを持ち続けるためには、次の人に手渡さなければならない」ことがよく理解できるのだ。

ようこそNAへ！ あなたの参加を心から歓迎したい。これからもどうか足を運び続けていただきたい。さて、NAのミーティングに出ると、神という言葉をよく耳にする。ここでいう神とは、不可能に思えたことを可能にしてくれた、私たちよりも偉大な力のことだ。私たちはNAのなかでその力をこのプログラムやミーティングのなかに、さらに仲間たちのなかに感じることができた。その力こそが、今日だけ、あるいは、一日が長すぎたら目の前の5分だけ、薬物なしで生きていくために私たちに必要なスピリ

チュアルな原理だった。ひとりではできないことも、仲間  
と一緒にならできる。あなたが自分なりに、力や希望を手  
にできるまでは、私たちが受け止めている力や希望を利用し  
て、どうぞ役立てていただきたい。おそらくあなたもいつ  
の日か、自分に無償で与えられたものをだれかに分かち合  
いたいと思う日がやってくるだろう。

ミーティングに足を運び続けよう  
——そうすればうまくいくのだから！

あなたの地域の NA の電話番号は

---

---

---

---

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](http://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](http://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 978-1-63380-006-9 Japanese 6/18

WSO Catalogue Item No. JP3122



**Narcotics Anonymous®**

ナルコティクス アノニマス

IP No. 22-JP

## ナルコティクス アノニマスへ ようこそ

皆さんはナルコティクス アノニマスのプログラムについていろいろ疑問をお持ちのことと思う。このパンフレットは、そんな疑問にお答えするために作られた。私たちは薬物を使わずに生きる方法を見つけた。だから、薬物の問題を抱えている人であれば、だれとでも私たちの経験を分かち合いたいのだとお伝えしたい。