

# ナルコティクス アノニマス ミーティングハンドブック

IP No. 29-JP



NA（ナルコティクス アノニマス）につながったばかりの人や、はじめてNAのミーティングに行こうと考えている人には、ミーティングのことが少しでもわかるにこしたことはないでしょう。このパンフレットでは、回復を分かち合うために集まって具体的にどんなことをするのか、よくわかるようになっています。実際に、NAで使われている言葉や行われているやり方は、なじみのない人にはとっつきにくいかもしれません。それでも、このパンフレットがあれば、初めてのミーティングでもうちとけることができるでしょうし、最初は違和感があってもミーティングに通っているうちになじんでいけるでしょう。また、ミーティングに早めに来たり、終わったあとに残っていたりすれば、メンバーたちにいろいろと聞くこともできます。そうやってミーティングに出席しているうちに、いつのまにかすっかりNAに溶け込んでいるでしょう。

---

ミーティング形式を効果的なものにする、  
第一の目的が常に明らかにされるため、

メンバーたちは

回復を主体にした分かち合いをするようになる。

『なぜ どのように効果があるのか』「伝統5」

---

では、NAメンバーとはどういう人たちで、どんなことをしているのでしょうか。これについては、NAのベーシックテキスト（基本テキスト）である『ナルコティクス アノニマス』にわかりやすく書かれています。「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、定期的に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」のです。ただし、私たちの回復の土台となるのは、NAの12ステップです。NAのミーティングはアディクト同士が回復を分か

ち合う場あ ばになっていますが、ただミーティングしゅつせきに出席しているだけではいつまでたってもNAのプログラムを活いかすことはできません。つまり、ミーティングにはさまざまな人ひとがさまざまな理由りゆうで出席しゅつせきするとしても、ミーティングが開かれる目的は常にひとつ、NAでプログラムをやっている人ひとたちがお互いたがに回復かいふくを分かち合う場所を提供ていきょうすることです。アディクトでない人ひとはぜひ、アディクトであるなしを問とわれぬオープンミーティングに参加さんかされるようお願いねがします。そして、アディクトもしくは薬物やくぶつの問題もんだいを抱かかえていると思う人おもには、少なくとも90日間は毎日一回ミーティングに参加さんかすることをお勧めすすします。そうすれば仲間たちと知り合あえるので、プログラムのこともわかるようになるでしょう。

そして、NAの文献ぶんけんも、このプログラムについて知しるうえで欠かかすことのできないものです。まずは、NAのベーシックテキスト（『ナルコティクス アノニマス』）や、NAに関するインフォメーションパンフレット（IP）などを読よむといいでしょう。NAの書籍類しょせきるいはたいてい、グループが買かい置おきをしてミーティング会かいじょう場ばで販売はんばいしていますが、IP類るいはほとんどの会場かいじょうで無料むりようで提供ていきょうしています。また、会場かいじょう以外いがいでは、ウェブサイト（[www.na.org](http://www.na.org)）でもNA文献ぶんけんの大半たいはんに目めを通とおすことちゆうや注ちゆう文もんすることができます。

## NAミーティングについて、 まず知しっておいていただきたいこと

◎ 私わたしたちは、どのような薬物やくぶつを使つかったのか、どのぐらい使つかったのかなどということには関かん心しんがありません。あくまで、アディクションと回復かいふくが私わたしたちの生いき方かたにどう影えい響きやうしているかに目めを向むけるのです。

◎ NAのミーティングは、講習会やグループセラピーではありません。教育やカウンセリングも行いません。ここでは、アクションと回復にまつわる自分自身の経験を話すだけでいいのです。

◎ NAミーティングは、教会や治療施設などさまざまな施設でよく開かれます。このような施設は料金が手頃で、借りやすく、便利なので、会場とされることが多いのです。ただし、私たちはNA以外のいかなる組織、団体、機関にも属さず、つながりもありません。

◎ NAでは、アノニミティをととても大事にしています。このため、ミーティングの出席者には、メンバーのプライバシーや話の内容を口外しないようお願いしています。

◎ NAには会費も参加料金もありますが、ミーティングを開くなどいくつものサービスを提供してNAの第一の目的を果たそうとするには、どうしても費用がかかります。このため、メンバーたちはミーティングの際に自ら献金をすることで、ミーティングをはじめとするさまざまなメッセージ活動を支えています。ただし、NAが完全に自立した状態であり続けるために、メンバーでない人には献金をご遠慮いただいています。

NAの回復のプログラムは、アルコールも含めて、あらゆる薬物を完全に断つことから始まります。けれども、全員が全員、しらふでクリーンな状態でNAにつながるとはかぎりません。初めて参加する人は、まだ薬物を使っていたり、解毒の途中であったり、薬物の代替治療中であっても、NAでは温かく迎えられます。また、NAにつながったばかりのメンバーは、病気治療

の処方薬しよほうやくについても問題もんだいを抱かかえていることがよくあります。そういうときは、ベーシックテキストや *In Times of Illness* (病気のときに)<sup>1</sup> というブックレットなどNAの文献ぶんげんを読よめば、NAでどのように回復かいふくに取り組めばいいのかがわかるでしょう。そして、自分と同じような状況じょうきょうに直面ちよくめんしたことがあるメンバーに知恵ちえを借りてもいいのです。これは、処方薬しよほうやくの問題もんだいに限かぎりません。回復かいふくの道みちを歩あゆむなかで直面ちよくめんするさまざまな問題もんだいを理解する道具どうぐとして、NAではスポンサーシップが欠かせないものになっています(詳しくは、IP No. 11『スポンサーシップ』を参照さんしやうください)。私わたしたちは専門家せんもんかではないので、医療いりやうに関して何なんの意見いけんも持もっていません。私わたしたちにできるのは、お互たがいに自分自身じぶんの経験けいけんを分かち合うことだけなのです。

## NAミーティングで決きまったように行おこなわれていること

ひとくちにNAミーティングといっても千差万別せんさばんべつです。形式けいしきも、大きさおおさも、雰囲気ふんいもさまざまなら、ミーティングで行おこなわれることの多おほくが国くにや地域ちいきによって異ことなっていたり、あるいは同じところおなで毎週まいしゅう開ひらかれているミーティングであっても曜日ようびによって違ちがったりもします。それでも、世界中せかいじゅうで開ひらかれているNAのミーティングきやうつうに共通きやうつうすることがまったくないわけではありません。

- ◎ ミーティングはおおむね、ディスカッション形式けいしきかスピーカー形式けいしきのどちらかになります。ディスカッションミーティングではメンバーが順番じゆんばんに分わかち合うことができ、スピーカーミーティングでは1人もしくは数人すうにんのメンバーが時間じかんをかけてゆっくり分かち合あえるようになっています。

<sup>1</sup> 英語えいごのタイトルはすべて、日本語にほんごでは出版しゅつぱんされていないものです。

◎ 見学や初参加の場合は、ファーストネーム（名字を伏せる）やニックネームなどで自己紹介をお願いします。そして、新しい仲間は、NAのキータグを渡されてハグとともに温かく迎えられるでしょう。

◎ ほとんどのミーティングでは、最後に出席者が集まって輪になり、短い祈りを唱えたりNAの文献からの抜粋を読み上げたりします。これはNAの習わしとなっていることですが、NAはあくまでスピリチュアルなプログラムなので、祈りを唱えるとしても宗教的な儀式ではありません。

◎ ミーティング会場では、サインや捺印をしているのをよく見かけます。これは、ミーティングを運営するグループが、出席証明書や裁判所への提出カードを持参した人の求めに応じているのです。この手続きが必要な場合は、ミーティングが始まる前にグループに申し出ておくといいいでしょう。

◎ ほとんどのグループでは、同じ地域で開かれるNAミーティングの日程表や会場地図を提供しています。

---

私たちの多くは、神とはどんな力であれ、  
ともかくクリーンでいさせてくれるものだと  
簡単に考えている。

神をどのようにでも理解できる権利は  
全面的に確保されていて、裏の意味はない。

『ベーシックテキスト』「ステップ3」

---

## わかちあいについて

◎ NAでは「本人同士が助け合うことによる治療的価値」に信頼をおいているため、メンバーでない人にはミーティングでわかち合うことをご遠慮いただいています。ただし、NAのバースデー（クリーンになった日を新たな誕生日として祝うこと）など記念のお祝いのときには、簡単な発言を求めるグループもあるかもしれません。

◎ ミーティングの時間は限られているため、通常はひとりのメンバーが一回のミーティングで話をするのは一度となっています。また、メンバーたちには話を5分程度でまとめるようお願いしているミーティングも少なくありません。

◎ さらに留意することとして、ミーティングでは「クロストーク（話のやりとり）」をしないようにしています。つまり、私たちは、ほかの人の話に返答はせず、自分自身の経験だけを話すのです。もちろん、ミーティングの始まる前や終わった後なら、それぞれにおしゃべりを楽しむことができます。

◎ グループによっては、ミーティングでは薬物のことや使うときの様子を事細かくあからさまに話すのは控えるようにと、お願いすることもあります。そうすれば、アディクションと回復が自分にどのような影響を及ぼしたかということに焦点を絞ることができるからです。

◎ 初参加の場合は、たいてい聴くことに専念してもらっていますが、ミーティングで話されていることでわかちあえることがあれば発言も歓迎されます。

◎NAにつながったばかりの人は、<sup>けいけんほうふ</sup>経験豊富なメンバーの話にしっかり耳を傾けて自分と重なるところを見つけたようにお勧めします。自分が共感できるメンバーなら、よいスポンサーや友人、もしくは気軽に話せる仲間になってくれるでしょう。

## グループはミーティングで 回復の雰囲気をはぐくむ

ミーティングの<sup>うんえいほうしん</sup>運営方針は、グループによって違ってもかもしれません。ですから、新しくつながった人にはいろいろなミーティングに出席してひとつひとつ自分で確認することを勧めます。そうすれば、それぞれのグループがミーティングをどういうものにしたいとおもっているのかよくわかるでしょう。ここには、多くのミーティングに共通する基本的なこと／方針を紹介しておきます。

◎一部のミーティングでは短い休憩をとって、雑談や気分転換をしたり、トイレにいったり、タバコを吸ったりできるようにしています。もちろん、休憩を設けないミーティングでは、終わるまでおあずけとなります。

◎NAには、薬物やそれを使う道具を持ち込んでよいミーティングなど、ひとつもありません。

◎NAでは、ミーティングの始まる前も、最中も、終わってからも、嫌がらせや脅しや迷惑な行為を禁じます。これは、性的なことや恋愛、金銭、宗教に関する勧誘についても例外ではありません。私たちのミーティングは、NAによる回復を分かち合うためにあるのです。もし、嫌がらせや脅しを受けていると感じた場合には、ミーティングのリーダーや、ミー



ティンク会場の管理を任されているメンバーにご相談ください。

◎ ミーティングに遅れて着いたときには、分かち合いの邪魔にならないように静かに移動して、すみやかに空いている席に着くようお願いします。

◎ 周囲の人とのおしゃべりはやめていただくようお願いいたします。低い声でささやくように話していても、ミーティングでは耳障りになるのです。

◎ 携帯電話の呼び出し音も、メールを打つのも、やはり分かち合いの妨げになります。ミーティングが行われている間は、携帯電話をはじめとする電子機器の電源を切るか、消音（マナーモード）にしてくださいようお願いいたします。

◎ NAにいと、さまざまな場面でハグが交わされることとなります。NA流のあいさつなのですが、ハグはどれも苦手だという人は遠慮なくそう言ってください。その気持ちがわからないメンバーは、ほとんどいないでしょう。

NAのミーティングは、大きさも形式も実に多様です。こじんまりと落ち着いたミーティングもあれば、大勢でにぎやかなミーティングもあります。そして国や地域が違えば、ミーティングで行われていることや使われている言葉もさまざまに異なります。それでも、NAのミーティングはアディクトが経験と希望と力を分かち合う場であることにまったく変わりはありません。だからこそ、アディクトであるなら、NAのミーティングに通って仲間と共に回復の道を歩んでいけるのです。

## ミーティングでよく<sup>みみ</sup>耳にする<sup>ようご</sup>NA用語

アディクト—NAでは、<sup>とくてい</sup>特定の<sup>やくぶつしやう</sup>薬物使用よりもむしろアディクション<sup>じたい</sup>自体を<sup>もんだい</sup>問題としているので、メンバーが<sup>じぶん</sup>自分を<sup>さ</sup>指して<sup>い</sup>言う<sup>ことば</sup>言葉。

ベーシックテキスト—『ナルコティクス アノニマス』  
という<sup>ひょうだい</sup>表題が<sup>なか</sup>つけられ、NAという<sup>あつ</sup>仲間の<sup>な</sup>集まりの<sup>かく</sup>核となる<sup>かんが</sup>考えが<sup>も</sup>盛り込まれている<sup>こ</sup>本。

クローズドミーティング—アディクトもしくは<sup>やく</sup>薬物の<sup>ぶつ</sup>問題を<sup>もんだい</sup>抱えている<sup>かか</sup>と思う<sup>おも</sup>人だけが<sup>ひと</sup>出席する<sup>しゅつせき</sup>ミーティング。

グループ—<sup>ていきてき</sup>定期的な<sup>いっかい</sup>ミーティングを<sup>すうかいひら</sup>一回もしくは<sup>くわ</sup>数回開く<sup>よ</sup>メンバーたちの<sup>こと</sup>こと（詳しくは、IP No. 2 *The Group*<sup>2</sup> をお読みください）。

ハイヤーパワー—<sup>あい</sup>愛なる<sup>ちから</sup>力。メンバーが<sup>かいふく</sup>クリーンでいられるようになって<sup>たす</sup>回復して<sup>なん</sup>いこうとする<sup>たす</sup>助けになる<sup>たす</sup>ものであれば、<sup>なん</sup>何であれ、ハイヤーパワーにできる。

IP (類)—<sup>るい</sup>NAのことを<sup>し</sup>お知らせするパンフレット。

ニューカマー—NAに<sup>あた</sup>新しく<sup>な</sup>つながった<sup>な</sup>メンバー（NAにつな<sup>な</sup>がったばかりの<sup>な</sup>メンバー）。

オープンミーティング—アディクトでなくてもNAに<sup>かんしん</sup>関心のある<sup>ひと</sup>人をはじめ、<sup>しゅつせき</sup>だれでも出席できる<sup>しゅつせき</sup>ミーティング。

<sup>2</sup>英 語のタイトルはすべて、日本語では <sup>にほんご</sup>出版<sup>しゅつばん</sup>されていないものです。

リラプス—<sup>たん き かん</sup>短期間であれ、<sup>ちよう き</sup>長期であれ、<sup>やくぶつ</sup>薬物を使う  
<sup>じようたい</sup>状態に<sup>もど</sup>戻ってしまうこと。

わ 分かち<sup>あ</sup>合い—<sup>かいふく</sup>アディクションと回復にまつわる<sup>じぶん</sup>自分  
<sup>じしん</sup>自身の<sup>けいけん</sup>経験を<sup>はな</sup>話すこと。

スポンサー—<sup>けいけん</sup>NAで経験を<sup>つ</sup>積み、12ステップによっ  
<sup>しどう</sup>て指導と<sup>しえん</sup>支援を<sup>ていきよう</sup>提供するメンバー（詳しくは、IP  
No. 11 『<sup>よ</sup>スポンサーシップ』をお読みください）。

<sup>ほうし</sup>奉仕を<sup>まか</sup>任されたしもべ—NAでさまざまな<sup>やくわり</sup>役割を  
<sup>ひ</sup>引き<sup>う</sup>受けているメンバー。

Copyright © 2019 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  
TEL (818) 773-9999 FAX (818) 700-0700  
WEB [www.na.org](http://www.na.org)

World Service Office-Europe  
B-1050 Brussels, Belgium

World Service Office-Canada  
Mississauga, Ontario

World Service Office-Iran  
Tehran, Iran



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 9781633802179 ・ Japanese ・ 9/19

WSO Catalog Item No. JP3129