



Narcotics Anonymous®

ナルコティクス アノニマス

はじめに

ホワイトブックレットは、ナルコティクス アノニマスの入門書であり、薬物アディクションで苦しんでいる人たちのために書かれたものである。私たちも同じように絶望的になり、苦しんだ。アディクションは治癒しない。だが、シンプルでスピリチュアルなプログラムを使えば、回復が可能だ。本書は、NA 全般について細かく紹介することを目的にしたものではないが、個人として、あるいはNA グループとしての経験から、回復に欠かせない最も重要なポイントを記している。

平安の祈り

神様、私にお与えください

自分に変えられないものを受け入れる落ち着きを

変えられるものは変えてゆく勇気を

そして二つのものを見分ける賢さを

アディクトとは？

私たちにとってこの質問に答えるのに時間はいらぬ。わかりきったことだ！いずれにしても、私たちの生き方、考え方はすべて薬物が中心だった。どうやって手に入れ、どうやって使い、もっと手に入れるにはどうしたらよいか。使うために生き、生きるために使うことの繰り返しだった。簡単にいえば、アディクトとは人生のすべてが薬物に支配されている人間のことだ。終わることなく進行を続ける病気にとらわれた私たちの行き着

く先はみな同じ。刑務所、精神病院、そして死が待っているのだ。

ナルコティクス

アノニマスのプログラムとは？

NAは薬物が深刻な問題となった者たちの^{ひえいり}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進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。このプログラムは、あらゆる薬物から完全に離れるというものだ。メンバーになる条件はただ一つ、それは薬物の使用をやめたいという願望があるかどうかだ。ぜひあなたも、心を開き、ここでチャンスをつかんでいただきたい。NAのプログラムは、たいへんシンプルに書かれた一連の原理で、私たちは日々の生活のなかでそれに従って生きている。この原理が何よりも重要なのは、実際に効果があるからだ。

NAはどこからも^{こうそく}拘束を受けていないし、どのような団体とも^{ていけい}提携していない。入会金も会費もない。^{せんせいしよ}宣誓書に署名する必要もなければ、だれかに^{せいやく}誓約する必要もない。政治や宗教や司法関係の団体との関係もいっさいなく、何があってもどこかの^{かんさつ}監察下に置かれることはない。年齢、人種、性的アイデンティティ、信条、宗教の有無などまったく問われずに参加できる。

あなたが何をどのくらい使ったのか、どこから入手したのか、過去にどういうことをしたのか、金持ちか否かなどということに私たちは興味を持たない。私たちに関心があるのは、あなたが、いま抱えている問題をどうしたいと思っているのか、

私たちはそれをどうやって手助けできるのかということだけだ。ミーティングでいちばん大切な人は新しくやってきた仲間だ。なぜなら、私たちがいま手にすることのできた回復は、それを次の人に与えていかないと、保ち続けることができないからだ。私たちはグループの経験から次のことを学んだ。NAのミーティングにきちんと通い続けていればクリーンでいられるということ。

なぜ、私たちはここにいるのか？

NAの集まりにつながる以前の私たちは、生きることがどうにもならなくなっていた。人と同じような生き方や楽しみ方ができなかった。だからみんなとはどこか違う何かが必要だったし、その何かこそ薬物のなかにあるのだと思っていた。家族の幸せのことを考えるより、妻や夫や子どもたちのことを考えるより、薬物を使うことを優先させていた。どんな犠牲ぎせいを払っても、何としても薬物を手に入れなければならなかったからだ。だからたくさんの人たちを傷つけた。そのなかでもいちばん傷つけたのは自分自身だった。ところが自分自身に責任をとる能力がないために、自分で問題をどんどん大きくしていった。現実
に直面する能力も備わっていなかったようだ。

私たちはアディクションのなかで、実はゆっくりと自殺行為をしていたのだが、アディクションという敵があまりにも巧妙だったため、何をどうすればよいのかまったくわからずお手上げだった。だから結局たどり着いたのは刑務所だったという仲

間、あるいは医療や宗教、精神科で何とか助かろうとしたのだが、どれも満足のいく結果は得られなかったという仲間もたくさんいる。私たちの病気は必ず再発するか進行した。そしてついにこの状態から抜け出したい一心で、ナルコティクス アノニマスの仲間助けを求めたのだった。

NAにつながり、私たちは病人なのだということがわかった。しかも私たちがかかった病気には治療法がないのだという。けれども、ある時点で病気の進行を食い止めることができるし、そうすれば回復が可能になるのだ。

どのように効果があるのか

もしあなたが、私たちに提供できるものを欲しいと思い、それを手に入れるための努力をする気持ちになったのなら、あなたはすでにいくつかのステップへの準備ができた。以下に、私たちの回復を可能にした原理を示す。

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、徹底して、恐れることなく、自分自身の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下さい、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、または他の人々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**神との意識的ふれあいを深めるために、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実践するように努力した。

これはとても大きな要求のように聞こえるし、もちろん、いまずぐ全部やることはできない。私たちは一日でアディクトになったわけではないのだから、「**あせらずにやろう**」という言葉思い出そう。

私たちの回復を何よりも妨げるもの、それはスピリチュアルな原理に対し、無関心な態度や不寛容な態度をとることだ。一方、回復に欠かすことのできないもの、それは正直さ、心を開

くこと、そしてやる気の三つだ。この三本柱さえ身につけているなら、私たちは回復に向かっている。

アディクションという病気に対する私たちの方法は、まったく現実になかった方法であると考えている。本人同士が助け合うという治療的な価値は、他に類を見ないものだからだ。さらにまた、アディクトは他のアディクトの最もすぐれた理解者であるし、アディクトの手助けができるのもアディクトであるため、私たちの方法は実用的だとも思っている。そして、社会や日常生活のなかで、自分自身の問題にできるだけ早く直面できるようにになれば、それだけ早く社会のなかで受け入れられる責任ある有用な一員になれるものと私たちは確信している。

盛んに使っていたころのアディクトに逆戻りしない方法はただ一つ、それは最初の一回到手を出さないことだ。もしあなたも私たちと同じアディクトなら、最初の一回はそれだけで多すぎ、千回やっても足りないことを知っているはずだ。私たちが特にこのことを強調するのは、いかなる種類のものにせよ、あるいは別のものに切り替えてみたにせよ、ひとたび薬物を使ったら、アディクションが再び猛威を振るうことをよく知っているからだ。

アルコールは薬物でないという考えは、実に多くのアディクトをリラプス〔再発〕に追い込んだ。NAにつながるまでは、アルコールと薬物は別のものだと思っていた仲間が多かった。けれども勘違いをしてはいけない。アルコールは薬物だ。私たちはアディクションという病気を持つ人間であり、回復のため

にはいかなる形の薬物も遠ざけなければならないのだ。

自分に何ができるのか？

では早速、前章の「どのように効果があるのか」のステップ1からプログラムを始めてみよう。私たちも、アディクションに対して無力であると心の底から完全に認めたとき、回復への大きな一歩を踏み出すことができた。とはいえ、そのときには私たちの多くがまだ疑いを持っていた。だがあなたはいまのチャンスを逃さずに、最初からできるだけ徹底的にやってみていただきたい。ステップ2へ、そしてさらに先へと進むにつれて、あなたにとってのプログラムが理解できるはずだ。もし、あなたがいまなんらかの施設にいて、現在薬物を使っていないのなら、すっきりとした頭でこの生き方を試すことができるはずだ。

退院や退所をしてもこれまでどおりのプログラムを続け、直ちにNAメンバーと連絡を取るようにしよう。メンバーとの連絡は電話や手紙でもいいし、あるいは直接会いに行こう。できることならミーティング場に行くのがいちばんだ。ミーティングなら、いまあなたが不安に思っていることの答えがきっと見つかると思う。

施設に入っていないなくても、同じことがいえる。今日だけ、使うのをやめる。ずっとやめ続けるのは無理かもしれないが、八時間とか十二時間だけなら、だいたいやり通すことができる。もし、とらわれや強迫観念があまりにもひどいようなら、五分

間単位でやってみる。分単位が時間単位になり、時間単位が一日単位へとどんどん延びていき、結果的にあなたもこれまでの習慣を断ち切り、精神的な落ち着きを取り戻せるようになる。薬物を使いたいという欲求がどうやら取り除かれていることに気づくと、本当の奇跡が起こる。あなたはすでに薬物を使うことをやめ、生きることに向かって足を踏み出したのだ。

ナルコティクス アノニマスの十二の伝統

私たちが手にできたものを維持していくためには用心を怠ってはならない。一人ひとりの自由が十二のステップによってもたらされているように、十二の伝統はグループに自由をもたらし。

私たちが結びつけようとするきずなが、ばらばらに引き裂こうとする力よりも強固なものであるかぎり、心配はいらない。

1. 第一にすべきは全体の福利である。個人の回復はNAの一体性にかかっている。
2. 私たちのグループの目的のための最終的権威はただ一つ、グループの良心の中にあられる、愛なる神である。私たちのリーダーは奉仕を任されたしもべにすぎず、彼らは決して支配しない。
3. メンバーであるために要求される唯一のことは、使うことをやめたいという願望だけである。
4. 各グループは自律的でなければならない。ただし、他のグループまたはNA全体に影響をおよぼす事柄においては

この限りではない。

5. 各グループの第一の目的はただ一つ、まだ苦しんでいるアディクトにメッセージを運ぶことである。
6. NAグループはいかなる関係ある施設にも、外部の組織に対しても、支持や融資をしたり、NAの名前を貸したりしてはならない。金銭や所有権や名声の問題が、私たちを第一の目的からそれさせるおそれがあるからである。
7. すべてのNAグループは、外部からの寄付を辞退して、完全に自立しなければならない。
8. ナルコティクス アノニマスはどこまでも非職業的でなければならない。しかし、サービスセンターのようなところでは専従の職員をおくことができる。
9. NAそのものは決して組織化されてはならない。しかし、サービスの機関またはコミティをつくることができる。これらの機関は、グループやメンバーからの付託に直接応えるものである。
10. ナルコティクス アノニマスは外部の問題には意見を持たない。したがって、NAの名は公の論争で引き合いに出されるべきではない。
11. 私たちの広報活動は宣伝により促進することよりも、ひきつける魅力に基づく。活字、電波、映像の分野で、私たちはいつも個人名を伏せる必要がある。
12. 無名であることは、私たちの伝統全体のスピリチュアルな基礎である。それは、各個人よりもNAの原理が優先す

べきことを、いつも、私たちに思い起こさせるものである。

回復とリラプス

ただ単に薬物を使わなければ回復なのだと考えている人がたくさんいる。そして、リラプス〔再発〕したら完全な敗北であり、長期間薬物を使っていなければそれは完全な成功の証しなのだとも。ナルコティクス アノニマスの回復のプログラムを行っている私たちは、そういう見方はあまりにも短絡的たんらくてきすぎると考える。NAにつながってある程度時間がたってからリラプスするのは実にいやな経験であるため、それをきっかけにこれまで以上に徹底的にプログラムに取り組むようになるかもしれない。一方、かなりの期間薬物を使わずにいても、不正直さが抜けず、自らを欺あざむいているために心ゆくまで回復を楽しめず、社会のなかにも溶け込めとない仲間もいる。けれども、NAグループの仲間たちとしっかりとつながりを持ち、一体感を保ちながらまったく使わずにい続ければ、それはやはり成長のための十分な基盤きばんとなる。

アディクトはだれもが本質的に同じだとはいえ、病気の度合いや回復の進み具合は一人ひとりみな違う。リラプスが、完全な解放への土台作りになることもある。また、たとえどんな困難が起ころうとも、その危機的状況が通り過ぎるまでは何が何でも使わないという断固だんことした不屈ふくつの精神のぞで臨まないかぎり、決して解放にはつながらないという場合もある。アディクトから、使いたいという欲求や必要性がたとえ一時的にせよなくな

り、感情に駆^かられた考えや強迫的な行動に入るか入らないかも自分で選べるようになったなら、まさにそのときこそ、そのアディクトは回復の決め手となるターニングポイントに到達したといえる。この時点ではまだ本当の自立とか自由という感じはあやふやなことが多い。再び一人になって自分のやり方でやろうという気持ちが生まれることもある。けれども、いま手にできたものは、自分より偉大な力を信頼し、仲間と共感し、助け合ったなかからやっと得られたのだということも否定するわけにはいかない。回復の途上にあっても昔のあの化け物がまだまだ何度も姿をあらわすことだろう。人生がまたしても無意味で単調^{たんちよう たいくつ}で退屈に思えることもある。NAの新しい提案を繰り返しやってみることに精神的に疲れ果て、新たな行動を取ることに体が疲れ切ってしまうのもこのころだ。けれども、それを繰り返さなかったら確実に古い生き方に戻ってしまうことも知っている。とはいえ、本当にいま手にできた回復の道具を使わなかったら、それを失うのかどうかの疑問もぬぐい去れない。実はそんなときこそ、いちばん成長できる時期である場合が多い。あらゆることに心も体も疲れ果てているものの、心の奥底^{へんかく}で変革への力が働き、あるいは真の回心が生まれ、心底からやる気を起こし、生き方を変えてみようという答えが与えられたのかもしれないのだ。

私たちが目指すものは、十二のステップを実践することから得られる回復だ。単に体に薬物が入らなければいいという問題ではない。自分自身を向上させるには努力が必要だし、自分を

閉ざしていたら新しい考えが入ってこないから、どこかで突破とつば口こうを開かなければならない。ただそれは自分にしかできないため、まず、私たちのなかに無気力と優柔不断ゆうじゆうふだんという二つの敵がひそんでいることを認めなければならない。どうも生まれたときから私たちにはそういう敵が住み着いていたようだ。変わるものかと抵抗する力が私たちのなかに組み込まれているかのように、核爆発のようなものでも起こらないかぎり変わることはできないし、いままでとは違った行動に歩みを進めることはできない。もしリラプスによってまだ命を失っていないのだとしたら、そのリラプスは核爆発のような破壊力を持って私たちに変革へんかくのチャンスを与えてくれたのかもしれない。身近な仲間がリラプスし、命を落とすことがあるが、それは私たちには本気になって真剣に行動を起こすようにと気づかせてくれているのかもしれない。

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。

個人の物語

ナルコティクス アノニマスは 1953 年に創設されて以来、大きな発展を遂げてきた。私たちは、NA というフェローシップの活動を始めてくれた仲間たちに対して、常に変わらぬ親しみと深い尊敬そんけいの念を抱いている。彼らは私たちに、アディクションと回復について多くのことを教えてくれた。そこで、ここからは NA が始まったばかりの頃のことをお伝えしたい。以下に紹介するのは、NA の最初のメンバーの一人が 1965 年に書いた回復の物語である。比較的最近の仲間たちの話は、ベーシックテキスト『*Narcotics Anonymous*』に掲載けいさいされている。

私たちは必ず回復する

「政治が縁で本来は会はずのない人との友情が生まれる」とはだれかの言葉だが、私たちの場合に当てはめるならその縁とはアディクションだ。一人ひとりの経験はみな違っていても、最後には全員が共通する同じ状況おちいに陥った。その共通する病気あるいは障害とはアディクションのことだ。まぎれもないアディクションであれば、そこには二つの問題がからんでくる。それはとらわれと強迫的な欲求だ。とらわれとは固定観念こていかんねんに縛しばられることで、ある薬物あるいはその代用品から得た安らぎや快感をもう一度得ようと、何度でも手を伸ばさずにはいられなくなることだ。

強迫的な欲求とは、一回の注射、一錠のクスリ、一杯の飲酒に始まる進行過程にはまり込んだら、自分の意志の力ではやめ

られなくなることだ。私たちの場合、薬物に対し身体的に^{びんかん}敏感であるため、私たちよりはるかに強力な破壊力に完全に取^りつかれてしまうのだ。

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^{きゆうち おちい}窮地に陥る。残された道はあるのだろうか、と。ここまでき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病院や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ずいなかった。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^{はつき}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。

私は、私自身のアディクションのため、およそ15年ほど前〔本書が書かれたのは1965年〕、つまり1950年ごろに完全に敗北し、無用な人間となり、お手上げになって降参したのだが、そのころにはまだNAはなかった。私はAA〔アルコールクス・アノニマス〕を知った。そしてAAのなかで何人かのアディクトと出会った。アディクトの問題に対する解決法はこのプログラムにあることに、彼らは気づいていた。けれども、AAにいるアルコールクたちと共感できず、^{げんめつ だらく}幻滅し、墮落し、命を落とすアディクトがたくさんいたのも事実だった。もちろん共

感できる部分はあった。症状が明らかに同じだった。けれども、感情や気持ちがからむ深いレベルになると無理だった。その深いレベルでの共感こそ、あらゆる依存症者にとっては癒される治療効果があるのだ。さらに何人かのアディクトや、このプログラムに深い信頼を置いている AA メンバーが数人加わり、私たちは 1953 年の 7 月に、このナルコティクス アノニマスをスタートさせた。いまのアディクトたちは、最初から十分な共感を得ることができ、それによって、自分もクリーンになれるのだと十分確信できるようになったと私たちは思っている。しかも、すでに何年も回復の道を歩んでいる仲間たちが見本を示してくれるのだ。

この共感こそ、私たちにとって第一に必要なものだった。それはこれまでの年月のなかで立証されている。認知、信頼、信じる心という、無言のままに語られる言葉。それは共感となって一つの雰囲気を作り上げ、そのなかで私たちはいまの時間を感じ、現実に触れ、とうの昔に忘れていたスピリチュアルな価値に気づいていく。NA の回復のプログラムのなかで、私たちは数のうえでも力のうえでも成長を続けている。これほどたくさんのアディクトが、この自由な社会のなかで自ら選択して満足できる場に集まることができ、全面的に創造性のある自由のなかで回復を続けていけるとは、以前には絶対に考えられないことだった。

人に考えてもらった方法ではここまでうまくいかなかったと、アディクトたちも言っている。ミーティングの日程は堂々

と知らせることにした。どこかの集まりがやってみたように、人に隠れてこそこそ集まるのはやめた。またこの方法は、ほかで試みられたあらゆる方法、つまり、できるだけ長期間、アディクトをこの社会から隔離かくりさせることを主唱しゅしやうする人たちが試みた方法とは一線を画すものだと思っている。アディクトが日常生活のなかで出合う問題にできるだけ早く直面できるようになれば、社会のなかで有意義な役割を果たす一市民になれる時期もずっと早くやってくるはずだ。私たちもいずれは自分の足で立ち、現実の人生に向き合わなければならない。だとしたら、最初からそうすべきではないだろうか。

そういう方法をとったため、もちろんたくさん仲間がリラプスし、また完全にいなくなった。けれども、NAにとどまった仲間もたくさんいた。つまずいた後で戻ってきた仲間もいた。希望は、現在のNAメンバーのなかに、長期間にわたり薬物をいっさい使わず、新しい人たちの手助けをしている仲間がたくさんいることだ。NAのステップと伝統のスピリチュアルな価値を基盤きばんにした彼らの姿勢や態度は、NAのプログラムに成長と一体性をもたらす活力に満ちた原動力となっている。もう時代は変わった。あの昔から使い古された「一度アディクトになったら、一生アディクトから足を洗えない」という偽りいつわは、社会からもアディクトからも認められない時代になった。私たちは必ず回復できるのだ。

人生の3分の1

今日は人生の3分の1のなかの一日だ。昔は毎日追い詰められていた。サツに追いかけられながら売人から薬を手に入れるんだから、毎日が^{おおそどう}大騒動だった。いまはたとえパニックになっても、家に戻って一時間ぐらい横になっていれば、気持ちが落ちつく。やましいことなんかしていないから、何も使わなくても自然に眠れる。昔の^{やつかい}厄介な問題は過去のものだ。横になってリラックスすれば、くつろいで気分よく過ごせる。クリーン期間が長くなるにつれ、そういう生活が板についてきた。朝起きたとき、外が^{きり}霧だろうが、快晴だろうが、クリーンでいれば気にならない。気分は最高。筋肉がけいれんすることも寝汗をかくこともない。昔は眠るときも不安だった。たんすの上に朝の「起き抜けの一服」を用意してあるのだが、いますぐ使いたくてたまらない。とはいえ使ったら朝の分はないし、そうしたら一日を最悪の気分で過ごすことになる。

自分がまじめ人間たちのなかでも普通に過ごせるようになるなんて思ってもいなかった。けれどいまは、自分がそういう人たちと同じような感覚になったなって思うことがよくある。昔は頭の切れる、クールな男に見せたくって、どうでもいいことで頭がいっぱいだった。いまはそんなことを考えるヒマはない。しかも頭が切れてクールだと思っていたのは自分だけで、みんなは僕のことをお見通しだった。いまは鼻水が出ないし、アレルギーにでもかからないかぎりか^{ととの}ゆみに悩まされることもない。夜、家に帰って、シーツや毛布を整え、いつもの祈りを

^{とな}唱え、眠りにつく。その心地よさはこたえられない。

昨日は給料日だった。そこで町に出かけ、自分のためにクリスマスプレゼントを何個か買った——万引きしたんじゃないんだ。いまは買い物に行っても、盗もうという気持ちが起こらない。娑婆^{しゃば}に出て3度目のクリスマスがきた。そういえば刑務所を出てからは何かを盗んだ記憶がない。きっと僕は子どものころから本来、正直な人間だったに違いない。盗みを働いたのは、いつものことをするためだった。薬を手に入れ、それでハイになり、腹のなかでゴロゴロ鳴っているのを抑え、鼻水を止めるため。そう、あの鼻水。風邪^{かぜ}なんかひいてなくても、鼻水が止まらなかった。

僕の話は、おおかたの仲間たちとほとんど同じだ。13歳で精神病院に入った。とはいえ、そのときのことをあまり覚えていない。処方薬をやりすぎたから躁うつ病^{そううつびょう}だと診断^{しんだん}されたけれど、薬が抜けたらただの神経症になった。

けれど、病気は進んだ。マリファナを始めたらずぐにハマった。いま僕は30歳だから、それから12年半も同じことを繰り返していたわけだ。もうあんなことはうんざりだ。マリファナを使わなくなって3年になったが、使いたいという気持ちはもう起こらないとか、強迫的に欲しくなることはないとか言うつもりはない。実際に頭をよぎることがある。でもそれは、たとえば新車を見たとき「うわあ、あんなかっこいい車に乗れたらなあ」と思うようなものだ。そのときそう思っても、すぐに忘れる。そんな感じだ。けれど、そんなふうに思うこともだんだ

ん減ってきた。

もう2年以上、ハイになりたいと^か駆り立てられることはない。何か^は働いているのだろう。いまは、自分の意志といのちを、自分で理解している神の^{はいりよ}配慮にゆだねる努力をしている。ときどき、自分が神を演じて、何もかも支配してみたくなるけれど、うまくはいかない。NAのなかでクリーンでいることが身についてきたら、いまの暮らしがだんだんご機嫌になってきた。最後の出所のときには、僕はまるでガキのように鼻水^たを垂らしてめそめそ泣いているかと思えば、最高にクールで、最高に頭が切れるふうを^{よそお}装い、いっばしのことを言い、いっばしのふるまい方をしていた。いまは行けるとときには毎週、自分が入っていた^{しせつ}施設を訪問している。この間、昔行ったことのあるホームグループを訪ねてみた。みんな大騒^{おおさわ}ぎで、^{かんげい}歓迎してくれた。みんなが僕を受け入れ、僕の顔^{たいど}をみてあんなに喜んでくれたんだ。

昔の僕の態度は本当にひどかったから、やつらにはいやな思いをさせた。あのころはいいことなんて何もなかったし、何もかもバカバカしかった。だから薬が必要だった。そう、薬をやりたくて我慢できなかった。ともかく飛べるものなら何でもよかった。けれど、飛べるもの（もちろん飛行機ではない）はどれも厄^{やつかい}介なことになる。本当にそう思う。いま自分が全力を出し切って12のステップに取り組んでいるかどうかはわからないけれど、自分なりにステップを精いっぱいやっていると胸を張って言える。おかげでクリーンタイムが3年になった。

いまはイライラするようなことがあっても、原因はだいたい

が自分にあることがわかるようになった。他人にかなり寛大になってきたし、まわりの人間にもずいぶん^{がまん}我慢強くなった。昔の自分とは大違いだ。自分が理解している方法でこのプログラムの原理を実践すること、今日だけクリーンを続けること、プログラムにつながったばかりのアディクトと経験を分かち合うこと……そういうことを実際にやっているうちに、人生観がすっかり変わった。新しい生き方はかなりご機嫌だ。

二度とこんなことをするわけにはいかない

私は女性用の施設^{しせつ}を退所してすぐ、アディクトとしてナルコティクス アノニマスにつながりました。退所した第一日にNAに行き、その日からこのNAで生き方を学んでいます。だから毎日生活していくなかで薬を使う必要がなくなりました。自分自身のことをたくさん学ぶことができたのもこのNAのなかです。アディクトって、ほんとにみなそっくりだから、仲間を通して自分の別の面を見ることができます。どんな問題に出会っても、ミーティングに出れば、同じような問題を仲間はどう解決したかという話が聞けます。回復のプログラムに精いっぱい取り組んでいる人たちと同じことを自分もやってみようという気持ちが生まれれば、その人たちからその方法を学ぶことができるのです。間違っただけをした人からもいろいろなことが学べます。NAを離れ、昔のやり方に戻った人たちを見るのはとてもつらいことですが、私が戻ろうという気持ちにならないかぎり、同じことをする必要はありません。それに、い

まは盗みを働いたり、不^ふ渡^{わた}りの小切手を出したりする必要もなくなりました。

私のアディクションの話は、ずっと昔にさかのぼります。16歳でお酒を始めました。最初からひどい飲み方でした。その理由がいまならわかります。そもそも最初から私は病気だったのです。私は感情の病気を抱えていました。それはとても根深いものでした。私にあんな感情の病気がなかったら、自分のことがわからなくなるまで使うことはなかったと思います。そのころ、アルコールの量が日ごとに増え、飲酒のことがみんなにバレそうになったので、薬を試してみることにしました。何しろ私は看護師でしたから。すると今度は薬が日ごとに増え続け、けっきょく最悪の事態へと向かっていきました。

こんなことを続けていたらいつか命を落とすのは目に見えていました。たまたま正気が戻り、頭がさえていたとき、自分が救いようのないほど薬にハマっていることに気がつきました。だとしたらどうすればよいのでしょうか。よくなれる方法が果たしてあるのでしょうか。でも当時はありませんでした。そのとき私はサンフランシスコに住んでいました。自殺をはかったのだけれど未^み遂^{すい}に終わり、これからどこにすればよいのかわからず、真^{くら}っ暗^{やみ}闇のなかにいました。私はまだ26歳でした。当時このプログラムがあったなら、いまNAにいる若い人たちのように、私も26歳でNAにつながっていたでしょう。

けれどもすぎる先がなかったので、相変わらず同じことを繰り返^じ返し、多くのものを失いました。失ったのは自尊心^じだけでは

ありません。親や子どもたちや夫の愛情や関心、そして家や仕事までなくしました。いずれにしても、自分が望んでいた生き方や、最後までやり遂げてみたいと思っていたことには、どんなにがんばってもたどり着くことができませんでした。だからこれまでどおりのやり方を使い続けるしかなかったのです。再度、薬に手を出し、結局施設しせつの入退所を3回も繰り返すことになりました。最後に入所したとき、私はこんなことをいつまでも続けているわけにはいかないと思いました。自分のアクションのことに結びつけて考えたわけではありませんが、ともかく、二度とこんなことはできないと思ったのです。そのときの気持ちは、「薬を使うことができない」ではなく、「二度とこんなことをするわけにはいかない」というものでした。でもなすすべもなく、どうしてよいのかわかりません。感情的なプライドもスピリチュアルなプライドもどこかに置き忘れていました。

施設しせつの職員は、私に本当にやる気があるのか、自分の問題をどうにかしようと思う気持ちがあるのか、首をかしげていたことは事実です。けれども私は何とかしたいと心から思っていました。NAのプログラムは、自分でどうにかしようと思わないかぎり効果はありません。このプログラムは、必要とする人のためのものではなく、やってみようと思う人のためのものだからです。いずれにしても私はそのとき、何とかしたいと心の底から思いました。だから、施設しせつのなかの精神科医しんしやうしんりや臨床心理士しんりんしや牧師ぼくしの部屋のドアを次々と叩きました。

そんななかで出会った一人のカウンセラーが私に大きな力を与えてくれました。そのカウンセラーは、どんな人のこともごく自然に愛することができる人でした。私はそのときすでに最初の3つのステップを徹底的にやっていました。自分のアディクションに無力であり、生きることがどうにもならなくなっていたことを認めていました。以前はいろいろなことをさんざんやってみても何もうまくいかなかったので、自分より偉大な力が私を正気に戻してくれるのだと素直に考えることができました。そして自分で理解している神の^{はいりよ}配慮に自分の意志といのちを精いっぱいゆだね、毎日の生活のなかでも神の理解を深めるようにしていました。

以前私は、^{けいじじょうがく}形而上学の本を片っ端から読んだことがあります。その内容に納得できたし、最高だと思ったからです。でもいくら最高でも、行動が伴わなければ何の役にも立ちません。それに毎日の生活のなかに信じる心を取り入れようとしませんでした。でもいまは、自分に少し正直になることも、自分をありのままに見ることもできるようになりました。まさかこの私が正直になれるなんて。いつも自分のまわりにいてくれるアディクトの仲間に目を向け、お互いのことを理解し合い、気持ちを通わせることができるようになったら、自分のことが見えてきたのです。

私は認めるべきことはちゃんと認めていきたいと思っています。こうやって自分のことがだんだん理解できるようになり、自分の問題についてもある程度対応できるようになったのは、

とても理解あるサイコセラピストがやっていた心理療法しんりりょうほうのグループに毎日欠かさず参加したからでした。でもこの先、施設しせつを退所してもちゃんとやっていけるのでしょうか？ 何年も施設しせつの入退所を繰り返していたので、果たして社会のなかでクリーンを続け、当たり前のことができるようになるのか自信がありません。当たり前の暮らし方を自分が送っていきけるとも思えませんでした。でも神さまは、退所してからの1年半の間に、私にふさわしいものを与えてくださったのだと思います。私はきちんと仕事ができるようになりました。最初はなかなか定職が見つかりませんでした。ほどなく見つかりました。

以前の看護師という職業に戻ることはしばらく考えないようにしていましたが、もう一度考え直して、いまは常勤の看護師に戻る準備をしています。私のことをとてもよく理解してくれる何人かの人たちとの出会いがあり、将来がかなり明るくなってきました。最後に施設しせつを退所したときには、私は仕事なんか二度とできないだろうとみんなに思われていましたが、いまは毎日自分の仕事に一生懸命に打ち込んでいるし、かなりしっかりとこなしています。

私にとってNAのプログラムは、スピリチュアルなものだし、スピリチュアルな経験を大事にしながら成長するためのものです。一人のアディクトから口伝えでもう一人のアディクトを助け、支え合うというセラピーや援助がなかったら、そんなふうに思える自分には決してなれなかったでしょう。薬を使いたいというとらわれからはこの時期にすっかり解放されました。そ

して日々起こる問題に目を向け、対応できるようになったのは、ひとえに神の恵みによるものです。かつては恐れ、不安、恨み、自己憐憫れんぴんのパターンにはまっていたのに、いまは驚くべきことに、そのパターンがだいぶ取り除かれました。こういったパターンまどに惑わされることもなくなりました。毎朝助けを求め、每晚受けた恵みを数え上げています。どんな薬物であれ、薬を使ったために最悪の気分をやり過ごす必要がなくなったことに、心から感謝しています。

私にとってNAが何よりも役立ったのは、どんな薬であれいっさい使わないというプログラムだからです。私には「多た重じゆう嗜癖しへき」があるという気持ちを乗り越えることができました。この薬物とかあの薬物とかの問題ではなく、私は生き方の問題を抱えているのです。いま私が考えなければならないのはそのことだけです。

ときには家族や友人にイライラすることがありましたが、そんなときにはスポンサーがとても助けてくれ、彼女の助言のなかに新たな気づきを得ることができました。彼女の助けがなかったら、何をしでかしていただろうか、と思います。彼女は経験と力と希望の分かち合いをしてくれました。それがどんなに役立ったでしょう。いまも彼女は私にとって心を許せる親友です。NAで私は、仲間や家族のような人たちを、そして新たな生き方を見つけ出すことができました。私自身の家族も私の問題と格闘することをやめ、このステップに取り組んだ結果、私のもとに戻ってきました。信じられないようなすばらしいこ

とが次々と起こっています。私はどんなことがあっても、この新しい生き方を手放すつもりはありません。

悪循環

アディクトのジーン。僕のようなアディクトの助けになればと思ってこれを書いている。僕のようなアディクトとは、アディクションをやめるために、代わりになるものに次から次へと手を出したアディクトのことだ。僕はまさにそういうパターンだった。14歳で酒を飲み始め、手に入りさえすればいつも飲んでいた。酒に加えて、マリファナも始めた。そのおかげで、高校のときは、学校のどんな活動にもリラックスして参加できたし、雰囲気ハマることができた。

ところが17歳でヘロインを始めたとたんによめられなくなった。ヘロインが1年半も続いたので、自分から施設しせつに入ることにした。だが施設入りしせつが許可されたら急に怖くなったので自分でヘロインを切って軍隊に入った。環境を変えれば問題が解決すると思ったからだ。

軍隊に入ったものの、いつの間にか、ヘロインを手に入れるための無断外出が始まった。その後ヨーロッパへの転任命令が出たので、これからは酒だけにすればいまのような問題とはおさらばできると考えた。けれどもやっぱりトラブルがついて回った。除隊して家じよたいに戻ると、昔の環境に逆戻りした。ヘロインやドラッグがまた始まった。2年ぐらい続いたと思う。

こんなことはやめることにした。すると、そこから悪循環が

始まった——咳止めシロップ、^{かくせいざい}覚醒剤、麻薬……。そのころには、一つのアディクションから次のアディクションへ移る境目さえわからなくなっていた。ナルコティクス アノニマスにつながる1年ぐらい前には、咳止めシロップにハマっていて、大ビン（120ミリリットル入り）を一日に5本も6本も飲まないとやっていけなかった。こうなったらだれかに助けをもらおうしかなかったので、医者に行った。そうしたら^{しよほうやく}処方薬を出してくれて、そのうえ気分が上向きになる注射まで打ってくれた。だからその医者のところへほとんど毎日通うようになった。

医者通いは8か月ほど続いた。初めて知った合法的なアディクションの気分はかなりハッピーだった。ほかの医者のところにも行って、^{しよほうやく}処方薬を出してもらった。そのうち、気が変になりそうなほど、恐怖心に^{おそ}襲われるようになって、酒をまた始めた。これが1か月間ぶっ通しの連続飲酒になり、精神病院に送り込まれた。退院したとき、薬物からは解放されたのだから、これからはほどほどに酒を楽しめると考えた。だがそうはいかないことをすぐに思い知らされた。そこでNAに助けを求めた。

NAにきて、自分の本当の問題は、使っていた薬物にあるのではなく、使う以前からの、そして何年も使ってきたなかで^{じんかく}ゆがめられた、自分の人格のなかにあることを学んだ。NAにきて、やっと自分のことがどうにかできるようになった。もちろん、仲間が助けをくれた。現実と向き合うこともかなりできるようになり、自分が一日ずつ成長していることを実感できるようにもなった。何か有意義なことへの関心も生まれた。昔はそ

れを探し求めて行き着いた先が薬物だった。

ときには、現実^{じじつ}に立ち向かうのが苦しくなることがある。でもいまは一人ぼっちではないし、つらくて大変なときには仲間が助けてくれる。NA^{NA}にきてやっと、僕のような人間を見つけることができた。僕のような人間とは、僕の気持ちを理解してくれる人のことだ。いまは自分が手にできたものをほかの人にも見つけ出してほしいと心から願っている。実際に自分以外の人の手助けができるようになった。もちろん、その人がその助けを本当に求めている場合の話だが。僕は、自分で理解している神^{かみ}に対して、いまのような生き方が与えられたことに心から感謝している。

何か有意義なこと

昔は、自分が偉大な指導者^{しどうしや}だとか哲学者^{てつがくしや}なのだ^{のだ}とみんなに認めてもらいたくて精いっぱい見栄^{みえ}を張っていた。いまは自分がそうでないことを十分承知しているし、そうでなくてもかまわない。15年もの間、この幻想^{げんさう}のなかで生きることに必死^{ひじつ}だったが、ありのままの自分でもみんなから受け入れられることにやっと気づくことができた。そう気づくまでは、どんなことであれ自分のやり方を通していた。だれかが私に助言^{すけごん}や提案^{ていあん}をしようものなら、まったく相手にせず、心を閉ざし、言われたことを試そうともしなかったから、それがうまくいかどうかもわからなかった。とはいえ自分のやり方では必ず失敗するのだ。だから使わずにはいられなかった。その後、何度も刑務所^{けいむしょ}にぶ

ち込まれるうちに、何かがおかしいんじゃないかと思い始めた。

自分の人生を意義のあるものにしたいという強い思いが自分のなかに生まれた。そのためには、薬以外のことをやってみる必要があった。そういう気持ちになる数年前に、すでにNAのことは知っていた。だがそのときにはまだ、自分が変わりたいという気持ちはなかった。そこでNAに出かけて行くたびに心を閉ざしていたのだが、ミーティングに行けばみんなが必ず温かく迎えてくれた。

自分の生き方をNAのプログラムを使ってどうにかしようという気持ちになって以来、人生が充実し、生きる意義も生まれた。以前は薬を使わずに毎日の暮らしを送ることなどできなかった。薬がなければ目の前の一日に立ち向かうことさえできなかった。これからの人生をいっさいの薬物を使わずにクリーンで生きたいと思うのなら、考え方や生き方のパターンを変えなければならない。だから、NAのプログラムの原理を使いながらこのパターンを変えることに取り組んでいる。

薬物に対する欲求や必要性は感じなくなったのだが、自分のなかには依然として空洞くうどうがまだ残っていて、それを何かで満たす必要があった。その何かがNAだった。私は成功者から離れず、彼らが向かう方向と同じ方向へと向かった。プログラムのおり、ステップに沿ってやっていけば、私だってやり遂げられるのだ。プログラムには簡単にめぐり合うことができなかったとはいえ、私のように複雑で頑固がんこな人間には、NAはとても簡単なプログラムなのだ。

私の場合、みんなとは違う

私の話はこれまで皆さんが聞いた話とはだいぶかけ離れているかもしれない。私は薬でつかまったことも、入院したこともない。それでも、多くの仲間と同じように、絶望の極みにまで追い詰められた。私はここで自分のアディクションの病歴を披^ひ露^{ろう}するつもりはない。それよりも自分の気持ちや自分の生き方について書いてみたい。アディクションは私の生き方だった。それ以外の生き方を私は知らなかった。

思い起こせば、昔、社会の現実^{けんじつ}にふれたことがあり、知ったとたん^{たん}にそんなものは願い下げだと決めつけたのだと思う。私が生まれ育ったのは、ひどく古風ないわゆる旧家で、中流より上の崩壊^{ほうかい}家庭^{けいたい}だった。そんななか^{なか}にいて、麻薬^{まやく}を使^{つか}って^てい^いな^なか^かつ^つた^た時^{とき}期^きが^が自^じ分^{ぶん}に^にあ^あつ^つた^たか^かど^どう^うか^か思^{おも}い^い出^でせ^せない^いほ^ほど^どだ。小^こさい^{さい}こ^ころ^ろは、食^くべ^べ物^{ぶつ}で^でつ^つら^らさ^さを^を紛^まら^らわ^わせ^せて^てい^いた。や^やが^がて^て食^くべ^べ物^{ぶつ}が^が薬^{やく}物^{ぶつ}に^に変^かわ^わり^り、ア^アデ^ディ^ィク^クシ^ショ^ョン^ンが^が始^はま^まつ^つた。

1950年代になると処方薬にとりつかれた。そのころは処方薬全盛^{ぜんせい}の時代^{じだい}だった。そのときでさえ、指示^{しじ}された^たとおりの飲^のみ^み方^{かた}が^がで^でき^きな^なか^かつ^つた。1錠^{じょう}より^りも2錠^{じょう}飲^のんだ^たほう^うが^が効^きき^き目^めは^は2倍^{ばい}に^になる^るはず^ずだ。母^{はは}親^{おや}が^がも^もら^らつ^つて^てき^きた^た処^{しよ}方^{ぽう}薬^{やく}を^を盗^{ぬす}ん^んで^ては^はた^ため^め込^こんで^てい^いた^たが、次^{つぎ}回^{かい}に^に処^{しよ}方^{ぽう}さ^される^るま^まで^で薬^{やく}が^がも^もつ^つた^たた^ため^めし^しが^がな^なか^かつ^つた。

最初は、こんな使い方^{つかいかた}をして^{して}い^いた。だ^だが^が高^{こう}校^{こう}に^に入^いつ^つた^たこ^ころ^ろ、ド^ドラ^ラグ^グが^が大^{だい}流^{りゅう}行^{こう}し^{した}。そ^そこ^こで^で、ド^ドラ^ラグ^グス^スト^トア^アで^で手^てに^に入^いれる^る処^{しよ}方^{ぽう}薬^{やく}か^から^ら、街^{まち}で^で売^うり^りさ^される^るド^ドラ^ラグ^グへ^へと^と、ご^ごく^く自^じ然^{ぜん}に^に移^{うつ}つて

いった。そのときすでに10年もの間、処方薬を毎日使っていたので、効き目がなくなっていた。当時私は思春期特有の不適^{ふてき}応感^{おうかん}や劣等感^{れつとうかん}に悩まされていた。そんな苦しみのなかの唯一の救いはドラッグで、ドラッグさえあれば、気分がよくなったし、楽にもなれた。

街で売買されるドラッグをやっていたころの話はみんなとだいたい同じだ。手に入るものなら何でもかまわず、手当たりしだいに毎日やっていた。要するにハイになれるものなら何でもよかった。当時はドラッグにずいぶん助けられた。私は改革運^{かいかくうん}動家^{どうか}であり、部外者^{ぶがいしや}であり、臆病者^{おくびょうもの}であり、そしていつも孤独^{どくどく}だった。ときには自分が全知全能^{ぜんちぜんのう}だと思ふこともあれば、何も考えたくないときには、無知を決め込み、気楽さを求めることもあった。自分は普通の人のようにふるまえず、人間らしさに欠けているんじゃないかと思うと耐^たえられなかった。だから薬でハイにならなければやっていけなかった。

ヘロインをやるようになったのは、たしか1966年だったと思う。ヘロインをやった仲間ならわかると思うが、これをやると、ほかのものではもの足りなくなる。最初はたまにしかやらなかった。それが週末ごとになり、1年後には完全にやめられなくなり、2年後には大学を退学するはめになった。売人ルートのコネが効くところでドラッグの売買を始め、自分で薬をやりながらそういう仕事を1年半続けたが、そんなことにさすが嫌気がさし、うんざりしてきた。

だがそのときにはもう薬が切れず、自分が人間だとは思えな

くなくなっていた。使っていた最後の1年間に、ついに私は助けを求めた。だがどこに行ってもだめだった。何をやってもうまくいかなかった。

そんなことを続けているなかで、だれかが、NAに行っているという男性の電話番号をくれた。その気はなかったが、ほかに希望もなかったので、その番号に電話をかけてみた。それは私の人生のなかでいちばん大事な電話だった。

とはいえだれも私を助けにきてくれなかったもので、それで治りました、という話にはならない。男性は、もし私が薬物の問題を抱えているのなら、ミーティングに行けばどうにかなる、とだけ言った。そしてその晩やっているミーティング場の住所を教えてくれた。しかしその場所は車で行くにしてもかなり遠かった。それに、その日私はすでに薬をやっていた。そうしたらもう少し近いところでやっている、何日かあとのミーティング場を教えてくれた。私はその男性に、必ず行ってようすをみてくると約束した。だがいよいよその晩になると、行ったら警察に捕まるんじゃないか、使っていたころの売人に会うんじゃないかと不安になった。それに私の場合、新聞や雑誌によく出てくるようなアディクトではない。気持ちは揺れ動いたが、三つぞろえのブラックスーツにブラックタイをしめ、2年半ほどドラッグをやってきたが、切って3日半経ったからやってきたという顔をして初めてのミーティングに出かけた。自分が何者かをだれにも知られたいくなかった。みんなの目をごまかしているとも思わなかった。とはいえみんなは、私が必死で助けを求

めていることはわかってくれた。その日のことは、ほとんど覚えていない。そのときの何かの言葉が記憶に残ったのだろう。ミーティングにまたこようという気持ちになった。だが、このプログラムを知って最初に浮かんだのは、私は入院したことも逮捕されたこともないから、メンバーにはなれないし、受け入れられないんじゃないかという不安だった。

このプログラムを知って最初の2週間に2回使ったところで、私はついに降参した。自分にメンバーになる資格があろうがなかろうがどうでもよくなった。受け入れられなくてもそれがなんだというんだ。自分がみんなにどう思われようと、そんなことは問題じゃない。そんなことを気にしていたらやっつけられないと思うところまで行き着いた。

正確にいつだったかは覚えていない。だが、降参してすぐだったと思う。自分のなかに、このプログラムが効くんじゃないかという希望のようなものが生まれた。そこで、クリーンをしつかり続けている仲間のまねをすることにした。私はNAにハマった。それはかなりいい感じだった。何年も使い続けてきたなかで、初めてクリーンになれたことにどれほど解放感があったろう。

だが6か月ほどで、クリーンでいることが^めあたらし^くなくなった。ピンクの雲の上から地面にたたきつけられ、つらい毎日がやってきた。初めて現実という一発に^みま^ま見舞われた。だが何とか切り抜けることができたのは、何が何でもぜったいに使いたくないという強い願いと、使わなければ必ずうまくいくはずだと

信じる気持ちがあったからだ。それに、自分が助けを求めたときには、仲間が助けてくれた。そのときからかたく覚悟を決めた。クリーンでいるためにはなんとかしなければ、と思った。そのために、できるだけ多くのミーティングに足を運び、新しい仲間と一緒にやり、NAの活動にも参加して、その一員としてやっていくことにした。12のステップにも精いっぱい取り組み、生き方を学んでいくのだ。

いまの自分の生き方はとてもシンプルだ。自分が好きなことを仕事に選ぶことができた。くつろぎのある結婚生活を続け、親友もいる。NAの活動にも積極的に取り組んでいる。自分には、こういう生き方がかなり合っているようだ。昔は魔法のツエの一振りで何かが変わるのを期待しながら時間を浪費していた。周囲の人間や環境や自分が持っているものが変われば人生は理想に近づくのだと思っていた。いまはそんな妄想のために使う時間はない。生き方を学ぶのに忙しいからだ。それには時間がかかるし、すぐに身につくわけではない。ときには、自分が狂ってしまうんじゃないかと思うこともある。「使ったところでなんだというんだ」と思うこともある。自分を窮地に追い詰めることもある。生きていれば必ず起こる問題に耐えられなくなることもある。だが必ず、そのあとにプログラムから答えがもらえる。すると、苦しい時間は通り過ぎるのだ。

いまはかなり順調な人生を送っているし、人生をすばらしく思う瞬間が多くなった。昔考えていたよりもはるかにすばらしい人生だ。自分を好きになることを学び、友情を得ることがで

きた。自分のことが少しよくわかるようになり、理解力もついた。たとえわずかでも信じる心が生まれたおかげで、自由も知った。サービスすることも知った。サービスをすると、自分が幸せになるために必要な心の充足感^{じゆうそくかん}が得られることも学んだ。

私は不安いっぱいのも親でした

私は、アディクトというのは麻薬を使い、街で取り引きし、留置所^{りゆうちじよ}に入れられる人だと思っていました。私はそういうタイプではなく、使っていたのは医者や知り合いからもらった薬でした。そのころ、仕事も結婚生活も子育ても、どこかで歯車がかみ合わなくなっていました。きちんとなさそうとする努力は欠かしませんでした。自分でも本当にがんばったと思います。でもかなりのところまではがんばれるのですが、その先がうまくいかなくなるのです。そういう繰り返しでしたが、だんだん、こういうことが永遠^{えいえん}に続くように思え、何年たっても何も変わらないように思えてきました。私はよい母親になろうと思っていました。よい妻になろうと思っていました。社会の一員としてやっていきたいと思っていました。それなのに、自分が社会とかかわりがあると思えたことは一度もありません。

子どもたちには「ごめんなさいね、でもつぎはうまくやれるわ」といつも謝^{あやま}っていましたが、何年同じことを言い続けたでしょう。何とかしなければとあちこちのお医者さんにかかってみました。カウンセリングも受けてみました。これで何もかもうまくいくはずなのに、心のなかでは「どの歯車が狂ってしまっ

たの？」という疑問が消えませんでした。仕事をいくつも変えてみました。お医者さんを何人も変えてみました。薬も変えてみました。読む本も、宗教も、ヘアカラーも変えてみました。引っ越してみました。友人も変え、家具の配置も変えてみました。休みをとってどこかに出かけてみました。家に閉じこもってもみました。そんなことを必死にやりながら、気がついたら何年もたっていました。でも何をやっても、私が悪い、私にはみんなと同じことができない、私は敗北者だ、という思いがつかまるとして離れませんでした。

最初の子どもを生んだとき、お医者さんが出してくれた痛み止めの薬で意識を失ったのですが、その感じがたまらなくよかったです。あ那时的感覚はどうたとえたらいいのでしょうか。たとえばまわりで何が起こっても、全然気にならないという感じでした。それからは何年も精神安定剤を処方してもらっていましたが、おかげで、考える必要のあることもまったく気にせずに過ごすことができました。けれども、最後のほうになると、頭のなかをごちゃごちゃになり、大事なこととどうでもいいことの区別さえできなくなりました。心にもからだにも震えがきて、薬を飲んでも効かなくなりました。

それでも何とかがんばってみようとしたのですが、実際には無理でした。そのときは仕事をやめていて、再就職するつもりでしたが、やはりできませんでした。何もかもが不安だったので、せいしんぶんせき精神分析を受けました。からだはやせ細り、唇と鼻にするどい痛みをおぼえるようになりました。とうにようびよう糖尿病があり、その

うえ震^{ふる}えもあったので、スプーンで食べ物を口に運ぶことさえうまくできません。すぐにでも死んでしまいたかったし、だれかに傷つけられたと思ったときには殺してやろうとまで思いました。心もからだもすっかり衰弱^{すいじやく}し、孫ができたばかりだというのに、そんな幼い子どもとさえ、まともに話をすることができません。薬のために力が全然出てこないし、生きてると実感したいのに、どうすればよいのかもわかりません。もう死んだほうがいいわよとささやきかける声と、何とか生きていく方法があるはずだという声が、私の耳元^{こゝこ}で交互にささやき続けていました。

NAのプログラムを始めた私に、たくさんの人たちが毎日どういうことをすればよいのかを話してくれました。たとえば、食事をきちんととること、お風呂に入ること、毎日ちゃんと着替えて散歩をしてみることに、ミーティングに行くことなどです。みんなは口々に「もう心配なくていいのよ。私たちもみな、同じ道を通ってきたんだから」と言ってくれました。それから何年もミーティングに通い続けました。なかでも、最初のころみんなから言われたことで忘れない一言があります。「ベティ、もう走り続けなくていいの。これからは自分になりたいと思っていた人間になれるし、やりたいと思っていたことができるようになるのよ」

このプログラムにつながって以来、たくさんの中間の話に耳をかたむけ、みんなが人生の浮き沈みを何度も切り抜けてきたことを知り、また実際にそういう場面も目にしてきました。そ

うしてみんなの経験のなかから自分に一番合うと思った教えを自分に生かしています。昔やっていたような仕事にはつかないほうがよいことがわかったので、学校に通っています。まともに勉強したことがなかったので、小学生のレベルからもう一度学ぶ必要があります。時間がかかることだけれど、やりがいがあります。

男性といいお付き合いをしたいと思いますが、それには自分をもっと知る必要があることに気づきました。いまは、娘たちとコミュニケーションをとるにはどうすればよいのか、その方法を学んでいます。ずっとやりたいたっていただけでもたくさん始めました。昔、自分の頭のなかから押しつけてきたものをたくさん思い出しています。ベティはもう、ただの役立たずではありません。私がこれまで一度もじっくりと目を向け、耳をかたむけようとしなかった人間、でもだれよりも大切な人、それがベティです。4月1日が私のNAバースデーです。今度はどんなエープリルフールを迎えることができるでしょう。

食べることがやめられなかったアディクト

私はアディクトだ。18年間ぶっ続けて使ってきた薬物は50種類をくだらない。初めて使ったときには何も考えていなかったが、使い続けた理由はただ一つ、自分の考え方が嫌いだったからだ。もっと気楽に考えられるようになりたかった。だから自分の感覚とは違うものを求めた。18年もの間ずっとだ。日常生活の現実に向き合うことができなかった。子どものときか

らずっと太っていたから、みんなにのけ者にされているといつも思っていた。

私は1935年にアリゾナで生まれ、40年代に入ってすぐカリフォルニアに引っ越した。以来、一家そろって国中を転々とし、その間に親父は何度も結婚した。親父は大酒飲みで、自分は間違っていないと言い張るときも、^{めんぼく}面目をつぶされたときも、ともかく飲んだ。私たちが次々に引っ越さなければならない理由はたくさんあったが、親父の酒もその理由の一つだった。

私は転校を何度もしたので、その間に信じられないような経験を何度もしたし、継母がたくさんいたのでその話題がたくさんあった。だが私は嘘つきだと言われた。どこへ引っ越そうと、私のことを受け入れてくれたのは、いわゆる「^{か そうかいきゆう}下層階級」の子どもたちばかりだった。自分を^{か そうかいきゆう}下層階級だと思ったことは一度もないから、そういう彼らを見下すことで自分を保っていたのだろう。

私が育った家庭は壊れていて、心休まる場ではなかった。だが^{けんぜん りん りかん}健全な倫理観だけはしっかりとたたき込まれて育った。私は仕事をクビにならないよういつも必死だった。でも現実には、^{きようさいくみあい}自営で仕事をするが多かった。それでも共済組合に入っただうにか市民権を得ていた。

私は165.1センチの身長に、128キロもの体重があった。自分の感情や気持ちをうまくなだめるには^{きようはくてき}強迫的に食べる必要があったし、食べれば安心できた。私が大量の薬物を使うようになったのは、もともとは食べることが原因だった。体重を減ら

さなければならぬという気持ちがいつもあったので、ヘロインを使うことに何のためらいもなかった。自分はやめられなくなるようなヘマはしない。うまく使って食欲を落とし、気持ちよくゲームに勝ってみせる。国中を回ってヘロインをうまく手に入れていたが、その果てが、数々の刑務所けいむしょや留置所りゅうちじょ送りだった。それがどん底を知る最初のきっかけになった。強迫的な食きようはくてきべ方がやめられずに肥満ひまんになっただけでなく、使ってみた薬物もやめられなくなっていたからだ。

絶望の泥沼にはまって、もがき苦しんだとき、だれかがナルコティクス アノニマスという集まりがあることを教えてくれた。ほかに行ける場所などなかったのも、ともかく行ってみた。そのときは、出口が見えないトンネルに閉じ込められたような、最悪の気分だった。道徳的にも徹底的に墮落だらくしていた。スピリチュアルな意義のことなど知るよしもなかった。生きるためには何をすればよいのかもわからなかった。生きるなんてことは苦しみ以外の何ものでもなく、自分が知っていることといえば、何か——食べ物か薬物——を体に流し込み、セックスを乱用して、気持ちよくなることだけだった。だが、気持ちがよくなることなどとっくの昔えんに縁がなくなっていた。何をしても満たされなかった。

このプログラムにつながったとき、一度も経験したことがなかった何かをつかんだ。それは、自分がどういう人間であろうと、自分のすべてを受け入れようと思ったことだ。みんなは、「ここは会費もないし、料金もいらぬ。だって僕たちはこれ

までさんざん高い授業料を払ってきたじゃないか。だからともかく足を運び続けよう」と言ってくれた。足を運び続けていれば、すべてから解放される日が訪れるし、新しい生き方が見つかるのだとも。

それから何年もの月日がたち、私はアディクションと強^{きょう}迫^{はく}的な食べ方から解放された。地域社会での自分の立場も確立した。自慢の家族がそろったすばらしい家庭がある。仕事では管^{かん}理^り職^{しよく}になった。そして何よりも、神とのつながりを築くことができた。自分がいま手にしているものはすべてそのおかげで与えられた。ものごとがうまくいかなくなったときも、私は心の落ち着きを保ち、落ち込まず、喜びをもって楽しい気分で過ごすことができる。

自分の命は、ナルコティクス アノニマスという仲間の集まりと神のおかげによるものであることは疑いの余地がない。もしあなたも、昔の私のように苦しんでいるのだとしたら、ナルコティクス アノニマスの原理を実践してみしてほしい。そうすれば、苦しみから解放され、意義のある、順調な人生が送れる。私は胸^はを張^はってそう言うことができる。

12のステップと12の伝統は、AA World Services, Inc. の
許可のもとに一部改訂し、転載。

Copyright © 2009 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
Website: www.na.org

World Service Office-EUROPE
48 Rue de l'Eté
B-1050 Brussels, Belgium
Tel. +32/2/646-6012 Fax. +32/2/649-9239

World Service Office-CANADA
150 Britannia Rd. E. Unit 21
Mississauga, Ontario, L4Z 2A4, Canada
Tel. (905) 507-0100 Fax. (905) 507-0101



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,    および The NA Way は
Narcotics Anonymous World Services, Incorporated
の登録商標です。

ISBN 978-1-55776-732-5

Japanese

2/09

WSO Catalog Item No. JP-1500

Japanese