



2015年4月発行 第32号 / 2号

ON TOUR CELEBRATION



RIO DE JANEIRO BRAZIL

★ ★ ★ THE GIFT IS FREEDOM ★ ★ ★

編集者から、ひとこと

どんなことに直面しても、どれほど長くクリーンでいても、NAの回復の道具を使うことで、歩みを止めることなく回復を深めていける。

『リビングクリーン』「序文」

世界中で読まれている NAの定期刊行物

NA way マガジンは、ナルコティクス アノニマスのメンバーのための雑誌であるため、英語、ペルシャ語、フランス語、ドイツ語、ポルトガル語、スペイン語など、さまざまな言語で出版されている。そしてこの雑誌の使命は、ひとりひとりのメンバーに回復とサービスに関する情報を提供することであり、そこには回復にまつわる喜びだけでなく、現在NAで問題となっていることや世界中のNAメンバーのどれにとっても見過ごせないイベントなども取り上げている。編集スタッフはこのような使命に従い、世界中のメンバーが集録記事をはじめとするさまざまな記事を書いて、自由に載せられる雑誌にしようとするのももちろん、現在行われているサービスやコンベンションに関する情報を提供することにも力を注いでいる。だが、これが定期的にメンバーに届く雑誌であるからには何よりもまず、『アディクトであれば、どんなアディクトであっても、薬物を使うのをやめることができ、使いたいという欲求も消え、新しい生き方を見いだすことができる』というNAの回復のメッセージをたたえることにこそ力を注ぐ。

NA World Services, Inc.

PO Box 9999

Van Nuys, CA 91409 USA

Telephone: (818) 773-9999

Fax: (818) 700-0700

Website: www.na.org

NA Way マガジンでは、読者のみなさんが参加されるのを待っている。この年に4回発行される定期刊行物によって、ぜひ、世界中の仲間たちと分かち合いをしていただきたい。回復するなかでの経験はもちろんのこと、NAのさまざまなことに関する意見や、これからの課題などについても投稿をお待ちしている。ただし、投稿された原稿はどれもみな、ナルコティクス アノニマス ワールドサービス社に所有権があるものとされる。購読の予約、編集に対する意見のほか、著作権など実務的なことでの相談は、PO BOX 9999, Van Nuys, CA 91409-9099 にお問い合わせいただきたい。NA Way マガジンは、NAメンバーがそれぞれに自分で経験したことや自分なりの意見を紹介する雑誌である。ここにはNA全体の意見は表明されていない。そしてもちろん、ナルコティクス アノニマス、NA Way マガジンまたはナルコティクス アノニマス ワールドサービス社によって支持されていると受け取れるような記事も掲載されてはいない。また、インターネットからNA Way マガジンを配信することを希望する場合には、上記のアドレスに手紙をいただくか、naway@na.orgにeメールをいただきたい。NA Way マガジン (The NA Way Magazine: ISSN 1046-5421)、NA Way (The NA Way)、ナルコティクス アノニマス (Narcotics Anonymous)、この3つは、ナルコティクス アノニマス ワールドサービス社のトレードマークとして商標登録されている。NA Way マガジンは、ナルコティクス アノニマス ワールドサービス社 (19737 Nordhoff Place, Chatsworth, CA 91311) によって、年に4回発行される。

わたしは、卓上型のちっちゃな加湿器をもっている。ひっくり返したプラスチックのボトルから給水されるようになってきているのだけど、それをみていると父のことを思い出す。わたしの父は、家にあった加湿器の水量管理のためにとりつかれたように湿度計をチェックしていた。そして、加湿器の水を、いっぱいにしておくのは子どもたちの役目なので、わたしたちは洗濯機や掃除用具がおかれた部屋にある深い流しから、5ガロン(約20リットル)の容器に水をくんで、よろけながらドシンドシと歩いて加湿器のある台所まで運んだのだ。あれから月日がたち、わたしの今の住まいには家全体を加湿できる装置が暖房に設置され、つねに湿度が一定に保たれるようになっている。だからもう湿度計もいらぬし、5ガロンの水をもってよろけながらドシンドシと家の中を運ぶこともない。

こんなことに思いをはせていると、どうしてもわたしたちの道具と手段の方に考えが行ってしまう。いうまでもなく、わたしたちはお互いが最大の助けになっている。それに、わたしたちには紙に印刷された本やパンフレット、定期的な刊行物、小冊子、手引き書などがあるし、インターネット版でも資料や電子書籍(近々発行になる『電子版ステップワーキングガイド』など)を利用できる。これは、NAミーティング検索アプリや、ヘルプラインおよびミーティングスケジュール、そしてNAのホームページ(www.na.org)をはじめとして世界中のエリアやリージョンやゾーンによるウェブサイトにも絶えず掲載されるお知らせ、と挙げていけばきりが無い。

NAに長くいるメンバーたちはときどき、『ベーシックテキスト』が出版される前は『ホワイトブックレット』しかなかったが、それでも自分たちはちゃんとクリーンになったと自慢したりする。わたしがクリーンになったときには『ベーシックテキスト』があったのだから、それ以前につながってうまくいった仲間たちがそういう考え方をするのはもっともだと思う。けれども、わたしの回復は新しく誕生した文献によってすっかり強化されたので、進歩と向上のありがたみがよくわかる。もし、スプーンしかなくても、わたしはものを食べるのには困らないが、ナイフがあれば、きっと肉を切り刻むのがらくになるだろう。そうやってナイフだからできることやスプーンとの違いがわかることで、わたしの物の見方も変わるのではないだろうか。べつに、わたしは5ガロンの水を運びながら家の中をよろけながら歩いて行ってもいいのだ。けれども、ただダイヤルの目盛りを合わせるだけでいいのなら、そのぶん浮いた時間にNAの道具と手段を使いまくって回復を深めることができるだろう。

ド・J (エディター)

今月号の掲載記事

特集記事	3	WCNA 36	10
• ステップ 4		『 伝統 』に関するプロジェクト	12
ベーシック・キャプション・コンテスト	4	フェローシップ ディベロップメント	13
わかちあい	5	オピニオン	14
• ステップ5: 正確な本質		役に立ちたいわけ	15
• オブリガド!		サービスセンター	16
• どうやって、ここまで来られたのか?		カレンダー	17
グループ紹介	8	NAWS Product Update	19
ワールドユニティデイ	9	Coming Soon	20

Electronic subscribers can click here for additional content.

NA Way マガジンでは、読者のみなさんからののお便りをお待ちしている。掲載された記事に対する感想はもちろんだ、NAという集まりのなかで取り上げられている問題についてひとつの考え方を示すにすぎないものであっても、エディター宛に送っていただきたい。250字以内にまとまっていれば、そのまま編集の手を加えずに掲載されることになっている。お便りには、本名、現在使われている住所および電話番号を明記することをお忘れなく。掲載される場合には、アノニマスという希望がないかぎり、ファーストネームと苗字のイニシャルを署名として用いることになる。

ステップ4

わたしはこれまで回復の道を歩むなかで何度か12のステップを実行しました。30才の時クリーンタイムが5年になりましたが、それまでにしていなかったことがいくつかあり、そのひとつがステップ4で念入りの棚卸しをすることでした。わたしは、まちがいなく自分は無力だと思い、信じるようになったところで、物ごとがうまくいくようになったら、3から先のステップは必要ないと思ってしまったのです。回復は素晴らしいもので、しばらくはそう思っていました。けれども、なぜか心が満たされず、それがわたしには理解できませんでした。わたしは人生で多くのものを手にしていたし、仕事も経済的にも結婚生活も期待どおりのものになっていました。というのも、そういうものが贈り物だということがまったくわかっていなかったからです。わたしのいのちは与えられたもので、子どもたちは授かりもので、回復は恵みなのです。わたしはどうすればうまく生きられるのか、わかりませんでした。失敗する方法ならわかるのに。それまでの人生で失敗ばかりしていたからです。どうすれば変わるのかわからないし、変わらなくてはいけないこともまったくわかりませんでした。自分の置かれている状況さえ変われば、いつか自分を愛せるだろうと考えてばかりいたのです。そうして何年にもわたって恐れや不安と格闘したあげくにリラプスしてしまい、わたしは7年間NAから離れていました。お定まりの道をたどって落ちるところまで落ちしまうと、もうまじな生き方などできないと思っていたのですが、そこまで絶望しなければ贈り物をいただくことはできなかったのでしょうか。

プログラムに戻ってきたときには、自分が最初につながったときに何を誤ったのかおぼろげながら気づいていたので、今度ばかりは迷うことなくメッセージがきちんと耳に入ってきたのです。変わらない人はまた使ってしまうだろうという話を聞いて、もしステップ4をやらなければ、わたしは神からすでに与えられている贈り物を自分のものにするチャンスを失うだろうとわかりました。新しい考えに心を開くためには、古い考えを一掃しなければならなかったのです。わたしはちがう生き方をしたいと思っていたし、徹底的に取り組まないかぎり別の人生などあり得ないと気づくようになっていました。ただ、わたしはうちひしがれて戻ってきたので、そんな状態で4番目のステップに取り組むのはよい考えだとは思えませんでした。けれども、スポンサーはそう考えなかったのです。わたしはクリーンでいたかったから、提案を次々と受け入れて実行していきました。それが広い心を持つことの始まりだったのでしょうか。

それからもう一度4番目のステップに取り組んだことによって、最初のときにはわからなかったことがいくつも明らかになりました。過去の出来事について気持ちを整理しながら、わたしがわたしであるとはどういうことなのか、そしていったい何が自分をもう一度使わなくてはならないという気持ちにさせるのかということ、一つ一つ明らかにしていったのです。わたしには不満や怒りがあり、これでは健全な人間関係など築けないということがわかりました。自分の抱える不満や怒りに目を向けるなかで、そうしたものは人間ならだれにでもあるものだけれど、自分が怒りや不満を感じる理由について考える必要があることがわかりました。育った環境によるものや、自分が受けたひどい仕打ちによるものもありましたが、多くはわたしの不健康な考えによるものだったのです。わたしは、自分のしたひどいことにも目を向けましたが、直視する以上に重要なのは、なぜそんなことをしたのかという理由を探ることでした。自分について発見したことのひとつは、わたしがこれまでに下した決断はすべて恐れががたちとなったものだったということです。わたしは生きることが不安だったし、恥かしい気持ちでいっぱいだった。それで、いつもいいように利用されてきました。4番目のステップに取り組めば、このような負債を取り除くことができるし、自分の資産もみつかるのだとわかったのです。恐れることなく自分の生き方を細かいところまでしっかり掘り下げることができて、本当によかったと思います。だってもう、自分の生きるべき道がわかっているからです。行動より気分を優先することはないし、今はまったく逆で、気分が行動についてくるのです。もし、恐ろしくて4番目のステップに取り組めないなら無理にやることはないけれど、プログラムに従えばわたしたちはアディクションの猛威から解放され、ステップによって今日だけ着実に歩みを進めていくことができるのです。

エリザベス・N (アメリカ合衆国ノバージニア)

シェナンドア バレー エリア発行の『シェバナ ニュース』2014年6月号より転載



ベーシック・キャプション・コンテスト

ここに、みなさんがNA Wayマガジンに参加できる新企画をご用意しました。下にあるコミックのキャプション（短い説明文）を書いて送っていただくだけで、そのままキャプション・コンテストに参加できてしまうのです。みなさんのキャプションから傑作と思えるもの（1点とは限らないかもしれませんが）を選んで、次回のNA Wayマガジンに掲載させていただきます。そうやってNA Wayに名前が載るというのも、なかなかいいものではないでしょうか。申し込みは、Eメールで受けつけています。宛先は naway@na.org。件名は「ベーシックキャプション・コンテスト」とし、本文には名前と住所を必ず記入するようにお願いします。



ベーシック・キャプション・コンテストに応募いただいたみなさん、
ありがとうございました。
今回の傑作に選ばれたのは、
サラ・F（アメリカ合衆国／ニューヨーク）です。



ステップ 4について
書きなさいと言ったのは、
ソーシャルメディアに投稿しろって
ことじゃないわよ！

ほかにも優れた応募作があったので、以下にご紹介しましょう。：

社会的に受け入れられることが、すなわち回復というわけではない。

アンドレア・P（アメリカ合衆国／ニュージャージー）

なぜ『伝統 1 1』がそれほどまでに重要なのかって記事を投稿しなくちゃ！

ブライアン・S（カナダ／オンタリオ）

まず祈って、スポンサーに相談して、書くべきことを書く。エンター・キー（送信ボタン）を押すのはそれからだぞ。

スコット・W（アメリカ合衆国／アイダホ）

メンバー 1： ぼくのNAバースデーの写真を、グループのホームページに載せてよ。

メンバー 2： ダメだよ。NAメンバーは新聞やラジオやソーシャルネットワークに姿を現しちゃいけないんだ。

メンバー 3： いや、俺たちなら大丈夫だ。グループをつくったのは秘密なんだから、グループの連中以外はだれも俺たちのホームページを見ないだろうさ。

マルコ・K（メキシコ／バハ・カリフォルニア・スル）

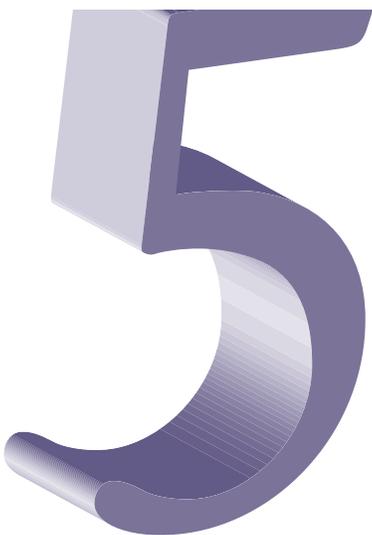
ステップ 5 正確な本質

ステップ5で「正確な本質」というものを顕微鏡(けんびきょう)でみるようにして検討していくためには、性格の欠点のことを自分の正確な本質ではなく、自分の誤りの正確な本質としておいた方がいいんでしょうね。本当の自分は、誤った思い込みによって支配されている。それは、薬に溺れて生きのびるために思いついてそのままぬぐえなくなってしまった考えなのよ。だから検討すべき正確な本質とは、行動でもなければ感覚でもなく、自分がいやな気分になる直前に頭に浮かんでくる考えそのものなんだと、わたしは教えられた。(欠点は、自分のなかにわきでてくるものなのね)。だったら頭の中を覗(のぞ)いてみようよ、わたしはこれまでに起きたさまざまな出来事をさかのぼって考えの軌跡(きせき)をたどっていった。たとえば、過去に誰かを激しく非難していたとする。そのとき、わたしは腹を立てていたので心ないことを言ってしまう、それがかえって自分を傷つけることになった。けれどもその痛みの下にも、「本気でわたしことを愛してくれる人なんて、ひとりもない」とか、「人間なんか信じられない」とか、「みんな、出来損ないのわたしなんかどうなってもいいと思ってるんだ」などという考えがあった。そうやってつべこべ言っているみたいな考えはずっと昔から頭のなかにあったので、わたしはそれが事実だと思ってしまったのよ。それで、わたしは人生を歩みながらそのような考えが間違っていないという証拠を集めていった。その確信を揺(ゆ)らがないものにするために、あえて事を起こしたり事に加わったりすることもあったかもしれない。それになんといっても、クスリに溺れている自分には欠点丸出しでいる方が楽だった。そうすれば大手を振って使い続けることができたからよ。そのような事実を認め、問題点を明らかにし、どれほど人生をダメにされてるかということを経験をもっと理解するなんて、とんでもない大仕事だわ。欠点は暴露されることをいやがる。それでもやはり、一つ一つ明らかにして、はっきり声に出して語り、その存在を認めて受け入れると、やれやれこれで自由になれたという感じがして目の前が明るくなるようでもあった。こうして自分の欠点とその正確な本質にしっかりと目を向け、それを神と自分自身ともうひとりの人間に対して認めるというのは何とも気のめいる恐ろしいことだから、このステップにたどりつくためには、なるべく安全だと感じる必要がある。それでも不安を感じるかもしれないけど、スポンサーはわたしのことを思い、わたしの回復を心から願ってくれているのがわかる。それに、スポンサーも同じようにまともではない考えをしていたことを話してくれたから、わたしはひとりじゃないとわかった。そしてスポンサーはさらに、ステップを踏んで成長していくとおかしな考えに従って行動しなくては「ならない」ことや、おかしな考えによって感覚が鈍ったり麻痺したりしてしまうことからも、いくばくかの自由がえられるようになったという経験も話してくれた。そういうことが、すごく励みになったの。

わたしたちは4番目のステップによって心の奥底にある闇に向かわざるを得ないとしても、5番目のステップによって心のよりどころとすべき場所に戻してもらえるのだ。「私たちが棚卸しを行って自分の行動と動機に注意を払うということをしていると、自分が欠点だらけのように思えてくるときがある……私たちを高めるものは、自分とかけ離れたものではなく、もともと自分のなかにあるのだ。それがわかることによって、私たちは自分のなかにあるまっとうなものの正確な本質を認識できるようになる」(『リビングクリーン』、「第3章 スピリチュアルパス」)

バーブ・D (アメリカ合衆国/バージニア)
シェナンドアバレー エリア発行の『SHEVANA (シェバーナ)』2014年6月号より転載

・・・わたしたちは
5番目のステップに
よって
心のよりどころと
すべき場所に
戻してもらえるのだ



ありがとう!

みなさん、こんにちは。ぼくはアディクトのフラビオ。回復の道を歩むことで、新しい生き方ができるようになったことを心から感謝している。それも、NAという仲間の集まりのおかげだ。なにしろ2007年につながったときには、絶望しきって孤独におびえ、人を信じられずパニックになってしまい、すっかり頭がおかしくなっていたんだ。それでも仲間になったぼくを、みんなはとても温かく迎えてくれた。ぼくはサンパウロの出身で、NAに来るまでには使うのをやめようとしてあらゆる方法を試したが、どれももうまくいかなかった。病院にも入れられたし、逮捕もされたけど、この病気は治らないから使うのをやめることはできなかった。そしてNAにつながって、本当の仲間に出会ったんだ。

ぼくは毎日祈ってる。使うことの地獄に戻るなんて、もうごめんだよ。だから、こうして心をひとつにする仲間たちを大事にしている。ぼくらの回復は一日という単位で維持されているんだ。そういう事実や、NAで言い伝えられていることや習慣となっていることを信じているからこそ、「特効薬」なんかないってこともわかる。この病気は薬がダメなんだから、そんなものありゃしない。回復の道では、生き方、自由、愛、平和、一体性、無私が、ぼくらの決め手となるんだ。

アディクトというのは、並の人間とちがって大きな可能性をもっていると思っている。どんなアディクトでも、使うのをやめて生き方を変えたいと望むならNAで救いを見出せるだろう。だって、アディクションという牢獄の壁を打ち破って生きることよりもましな人生などありはしないないからだ。

ぼくの心からの気持ちを、薬物を使わないで生きられるようになった世界中のアディクトたちに伝えたい。みんな、ありがとう! 神にも、天国にいる母にも、そして世界中のNAグループにも、心から感謝している。こうしてNAにいれば、これからも感謝の気持ちはつきないだろう。それで、うまくいくんだ。フラビオ・A (ブラジル/サンパウロ)

どうやってここまで来られたのか?

俺は15年目 [2013年3月] のNAバースデーを迎える前日の夜、毎年のように聞かれることについて考えてみた。みんな「どうやって、ここまで来られたのか」知りたがるんだ。それでこの際、俺がクリーンでいられた方法を「具体的に」お伝えしよう。

俺はペンを手にして紙に書き出し、何

があろうと使わないで、助けを求め、広い心とやる気もち、いらいらして不満を抱えながらも提案を受け入れ、5分間こらえてミーティングに通っていたら、ここまで来られたんだ。実際、ミーティングには「いやというほど」通ったな。最初の90日間は、毎日通っても一回じゃ足りなかったんで、少なくとも一日に3回はミーティングに出席した。

自分がほしいものをもっている仲間でも、無視したい仲間でも、そして飽きもせず同じ話をしている仲間や、さっさと話を終わらせてくれないかと思う仲間でも、とにかく仲間の話に耳を傾けることで、俺はクリーンでいられたんだ。俺は感謝の気持ちでいたし、その瞬間にどんなに苦しい思いでいようと、使うことがどれほど魅力的にみえようと、自分がこのような人生を遅れることのありがたさを絶対に忘れないでいたら、ここまで来られたんだ。

知っていることは何でも・・・

そして、俺はNAのいろんなコンベンションに参加したことで、ここまで来られた。仲間と出会う場が広がれば広がるほど自由になれる度合いも深まるが、その出会いはNAのワールドコンベンションでまさに広大なものとなる。俺は(仕事で旅をすることが多く)どこへ行っても必ずミーティングを探し、真夜中を過ぎてから電話をかけたり、スキーグレンデのリフトに乗ってるようなちょっとした時間にも即席でミーティングを開いていたら、ここまで来られた。(昔なら、

頭を下げて教えてもらい・・・

とりあえず一発決めるために時間をとっていたところで、今は、神とふれあう時間を何とかしてつくれるようになった)俺はベネズエラで仕事をしているときに、スペイン語によるミーティングを開く手助けをしたこともある。これは、ワールドコンベンションでできたつながりによってもたらされた機会だった。俺はスペイン語なんて片言しか話せないが、それでもみんなで集まって話をし、週に2回ミーティングを開くことにした。そのころは一週間にほとんど毎日12時間働いていたので大変だったが、俺はクリーンでいたかったからなんとかやれたんだ。そうしてここまで来た。俺が15年間クリーンでいられたのは、回復を日課として生きてきたからに他ならない。

俺はみんながやっているように、あるいは自己流で、とにかくここまで歩んできたからクリーンでいられた。一生懸命なのがダサく見えても全力を尽くしたし、それだって使うことに必死になっていたころからすれば、たいした手間では

なかった。簡単なことでもやったし、納得がいなくてもやった。いい考えだと思えばやった。そして、もう一歩も進めないかと思ってもやった。NAの文庫を読み、ステップについて書き、辞書を引き、プログラムに従っていたら、クリーンでいられた。「今日だけ、プログラム

今この瞬間、この場に・・・おとなしく座っていることにした

に従おう・・・」ってわけだ。

俺は降伏することを学んでここまでやってきた。忍耐、受け入れること、寛容さも実践した。だから口を慎んで、9番目と10番目ステップでやらなきゃならないことを増やさないようにしたが、ときには言わずにはいられないこともあった。俺は、手放すこととあきらめないことでもここまでやってきた。泣きもすれば、笑いもした。ときには、いろんな思いに押しつぶされそうになることもあったが、それでも恐怖に立ち向かってきた。

ここまでくるには、抵抗もしたし、わめき散らしもした。それでも電話を利用して、H & Iのミーティングを支援し、NAのイベントに参加し、そのいくつかの開催に関わり、ミーティングの司会進行をつとめ、椅子を並べ、後かたづけをし、コーヒーカップを洗いながら、心が折れそうになるのを何とかつなぎとめた。俺は、頼まれなくても手助けをし、頼まれればどんなことでも(エリアのミーティングに行くことを除いて)ほとんどやらせてもらった。自分が何かしでかしそうだったり、どこかへ行きそうだったりして不安なら、外出をひかえた。そして謙虚になったり、思い上がったたり、自己中心的であったりしながらも、なんとかクリーンでいられた。

俺は、欲望のままに行動しようとしていたのに、ここまでできてしまった。大事には至らなかったが、気のきいた分析や笑顔によってミーティングに行こうという気になれたことがときどきあったし、さもなければサボっていたかもしれないという事実を認めなかったら、俺は嘘つきになるだろう。そして俺にわかることは何でも人に教えるのをためらわず、知らないことは頭を下げて教えてもらいながら、クリーンにとどまった。NAでやるべきことは何でもやっていたら、クリーンで生きられた。一日、一日を、使わないで生きて、祈り、黙想した。最初からハイヤーパワー(神)というものを信じていたわけじゃないが、神だろうが何だろうかと、とにかく祈ったんだ。

俺がアイスクリームを食べながらでもクリーンでいられたのは、病院にいる仲間たちに会いに行つて院内ミーティングを開いたり、葬儀場や教会や寺院へ行って助からなかった仲間たちの埋葬に立ち

会ったり、大事な人を失った仲間の支えとなったりしたのが、幸いしたんだろう。そしてきちんと食事を取ってしっかり眠り、適度な運動をすることを学んだから、俺はここまでこれた。何らかのかたちで身体を動かす習慣は心の健康に欠かせないことがわかったし、それによってクリーンでいることが100倍も楽になるんだ。

先にNAにつながった仲間たちから学び、弱さをさらけ出していたら、俺はクリーンでいられた。それによって、生き方にやましいところがないのはまったく奇跡だとわかったから、どういう思いでいて、何を考え、どんなことに直面しようと、もう2度と、かつてのような生活には戻りたくないと思った。徹底してステップ1に取り組んでいけば、使いたいか使いたくないかにかかわらず、ちょっとでも薬物に手を出せばどうなるかわかったから、踏みとどまれたんだ。もちろん、だれが何を言おうと何も信じないというときもあったが、俺にはほかに行くところも話す相手もないんだから、NAを信じてここまで来た。俺は話すのがどうにも苦手

でありながら、怖くてNAを離れることはできなかった。だが、今この瞬間、この場にいるかぎり、何も悪いことは起こらないだろうとわかっていたから、おとなしく座っていることにした。そしたら、クリーンでいられたんだ。

デイビッド・I (アメリカ合衆国/テネシー)

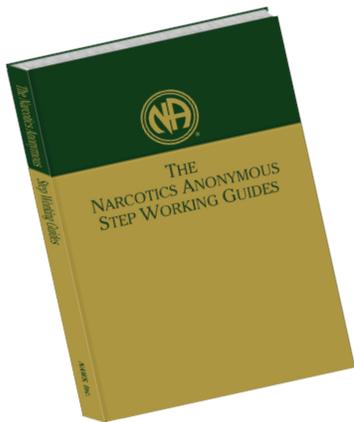
NAのあらゆる文献の場合と同じく、この本もアディクトによってアディクトのために書かれている。*

お待たせしました！

新たに電子版となった (電子版で新登場)

『ナルコティクス アノニマスのステップワーキングガイド』

電子版による『NAの12ステップスタディガイド』がご自分の電子機器にダウンロードまもなくダウンロードできるようになります。NAWS 最新情報のEメールによる配信をご希望の方は www.na.org/subscribe で登録をお願いします



このガイドは、回復のどの段階にあるメンバーも…利用できるように作られている。

*『ナルコティクス アノニマスのステップワーキングガイド』、「序文」より引用

NA文献の電子書籍やアプリを味方にしよう！

Apps (アプリ)

App Store と Google playで入手可能です。*

NAミーティング ファインダー (検索ソフト)
(『今日だけ』も日替わりで読むことができます)



まもなく利用開始！

『NAのステップワーキングガイド』

* この企画は、ここに掲載されている業者による推薦を受けるものでも、提携を結ぶものでもありません。

eLit (電子書籍)

AmazonとiTunes * で入手可能です

『ナルコティクスアノニマス』
(『ベーシックテキスト』第6版)

『なぜ どのように効果があるのか』

『スポンサーシップ』

『リビングクリーン：

ザ・ジャーニー・コンティニューズ』

Amazon: <http://tinyurl.com/o4thtm9>

iTunes: <http://tinyurl.com/gcuducy>



グループ紹介

NA Wayでは、世界中のNAからミーティング会場やイベントの写真が送られてくるのをお待ちしている。ただし、集まっているメンバーがどこのだれとわかる写真はご遠慮願いたい。なお、写真には、グループやイベントの名称、所在地および国名はもちろん、グループやイベントが誕生してどのくらい経つのか、ミーティングの形式やイベントで大事にしている習慣、ユニークな点など、グループやイベントの紹介文を添えていただくようお願いする。

NWMASC

「ノースウェストミシガン エリアサービスコミティ（ミシガン州北西部エリアサービス委員会）」では、リーラナル、ベーンジ、マニスチー、メーソン、レイク、ウェクスフォード、カルカスカ、グランドトラヴァースのほか、ノーザンローワーミシガン（ミシガン湖の下部半島北）にあるいくつかの郡でサービスミーティングを開催した。ノースウェスト ミシガンエリアは、1980年代の中頃にトラバースシティに誕生した。地理的に広大なエリアであるため、周辺の郡でASCの会議が行えないときには各地のNAの要求がきちんと満たされるように支援している。また、私たちの広報小委員会ではアウトリーチのサブコミティ（小委員会）を設けて、人口密集地から外れていることで出席者の少ないミーティングにアディクトたちを連れて行くという活動もしている。



私たちのエリアのサービス委員会（ASC）は毎月第3日曜の午後4時に、ミシガン州トラバースシティのオークストリート5番街の角にある会場で会議を開いている。私たちは約15年前から、エリアの合意に基づいた意志決定を行うようになった。実施するようになったばかりのころには成長の痛みがあったが、それぞれに意見を言い合って対立するのではなくひとつにまとまることを心がけることで、サービスミーティングは円滑に運営されるようになりつつある。この委員会には、平均してエリアにあるグループの約3/4が出席している。私たちのエリアでもっとも長く続いているグループは、「ジヤスト フォー トウデイ バイ ザ ベイ」と「リビングクリーン」というグループで、どちらも25年以上の歴史がある。

私たちの最大の課題は、地元の刑務所や拘置所にいる囚人たちに定期的なサービス提供を続けることだ。現在は、地域で最大の刑務所と軽警備の刑務所のひとつで毎週のミーティングを維持している。このほかにも私たちが訪問できない場合には、主にNAの文献を送ることにしている。

左の写真のうち下2枚は、NWMASCの文献小委員会にある収納ボックスの写真だ。これは、2004年に文献委員会の初代の委員長が自らお金を出し、自宅の木工室で心を込めて組み立ててくれたものだ。このひとは、NAや社会でつまはじきにされている仲間たちにひたすら心を傾けていた。近年は、病気が長引いて治療の効果もみられないことから、回復するうえで普通の生活でも大変な苦しみを味わった。第1級のトラブルメーカーではあったけれども、みんなから愛されていたので、2011年に亡くなったことを惜しむ声は今も多い。

チャド・L
(アメリカ合衆国/ミシガン)





2015年6月14日 ブラジル時間の午後1時

なん千という回復の道を歩むアディクトたちと一緒に、WCNA 36の閉会式に参加しましょう！今回は、ブラジル時間（BRT）の午後1時の電話会議によって、世界に広がる仲間の集まりがひとつになるのです。閉会のミーティングが始まるのにあわせて受話器に耳を傾けていると、ブラジルのリオデジャネイロから世界中の仲間たちへ、ミーティング会場へ、イベントホールへと伝えられるメッセージが聞き取れるでしょう。（自国の時間を確認するには、www.timeanddate.com/worldclock/converter.htmlをご覧ください。）

この2時間に及ぶ電話中継には、メンバー、グループ、エリアやリージョンであれば参加登録ができます。料金は、アメリカおよびカナダ国内の通話で50ドルになります。www.na.org/wcnaにある登録用紙にご記入のうえ、支払いに関する情報を添えてNAWSへ提出してください。受付は、2015年5月15日をもって締め切らせていただきます。

アメリカおよびカナダ以外の地域や国へ通話する場合には、無料接続回線を1回線ご利用いただけるようになっていきます。また、アメリカおよびカナダ国外のフリー・リージョナル・リンクには、リージョナルサービスコミティ（リージョンのサービス委員会）による承認が必要となるほか、ご利用いただける無料接続回線はひとつのリージョンに対して1回線のみとなっています。

今回は「ユニティデイ」で初めての試みとして、WCNAで開かれる4回のメインミーティングがすべて無料で音声によるインターネット中継されることになっています。これは音声によるインターネット中継を実験的に試すことになるため、音声送信のアクセスしやすさ（つながりやすさ）、音質、継続性については保証できません。メインミーティングの日程と音声によるインターネット中継に関する詳細は、<http://wcnacolunteer.org/wcna36/streaming.html>をご覧ください

問い合わせは、電話（818-773-9999内線149 担当ジョニー）またはEメール（jonny@na.org）でお願いします。

Click here for
a printable version
of this flyer.

もう、開催まであとわずか...

WCNA 36— オ・プレゼンテ・ア・リベルダージ、贈り物は自由 — 2015年6月11日~14日

あとはもう、
息をのむほど美しい
海岸線を散策したり、
このうえなく素晴らしい
ブラジルの美を
探求したりしながら、
今回で2回目となる
バイリンガル
(2カ国語)の
ワールドコンベンションで
世界中の仲間とNAで
の回復を祝うばかり。



またとないブラジルでの出会いを...

世界でも指折りの美しい街とされる魅力的なリオデジャネイロで経験しましょう。現地では、ブラジル中のNAのメンバーが総出で心のこもったおもてなしをしようと、みなさんを待ち構えています。あとはもう、息をのむほど美しい海岸線を散策したり、このうえなく素晴らしいブラジルの美を探求したりしながら、今回で2回目となるバイリンガル(2カ国語)によるワールドコンベンションで世界中の仲間とNAでの回復を祝うばかり。

事前登録と参加登録

私たちは事前登録の期限を5月15日まで延長したので、事前登録をしていないメンバーもまだ間に合います(US\$で105ドル、レアルについては為替レートにより決定)。現地登録による参加も可能ですが、現地でのニューカムパッケージの数には限りがあります。いずれにしても、私たちのワールドコンベンションには参加登録が必要です。コンベンションでのワークショップやミーティングをはじめ、ダンスやコンサートなど日替わりのイベントもすべて、参加登録票によって入場していただくことになるからです。

宿泊施設と交通手段

私たちは、リオセントロ地区にあるホテル周辺にバスの巡回路線をいくつか設ける予定です。今回はホテルの団体予約をしていないため、現地でバスの定期券(乗車券)を販売して巡回バスの費用を埋め合わせるようになるでしょう。さらに詳しいことは追って、www.na.org/wcna や現地でお知らせします。なお、バス以外にも交通手段がいくつかあり、タクシーの相乗りはリオでは割安になっています。

** これまでもお伝えしましたが、コンベンション期間中の木曜から日曜までの間は交通事情によりバーラの街の外に滞在するのはほとんど不可能です。どうか、ご注意ください。

エンターテイメント

木曜日の夜には、メインミーティングの始まる前に「サンバ・ティザー(サンバのさわりを実演してみせること)」によってブラジルを初体験することになるでしょう。ミーティングのあとは、3人のDJが繰り出す音楽でノリノリのダンスを楽しめます。DJは、リオと日本のNAメンバー2人のほかに、なんと女性のDJでは世界で5本の指に入るメアリー・オリベッティが登場します。メアリー・オリベッティは、世界中のクラブやショーやテレビでDJとして活躍してきました。ブラジルでは、Oi FMに全国放送の番組を持ち、ロック・イン・リオやリオ・ミュージック・カンファレンスなど、さまざまな番組で精力的に活動してきました。

金曜の夜には、ダンスフロアでデトナウタスによるコンサートをお楽しみください。オルタナティブ・ロック、ポスト・パンク・リバイバル、サイケデリック・ロック、

グランジ・ロックのほか、「アウトローラーガー」、「クアンドロ・オ・ソルセフォー」、「オディアクエ・ナオ・テルミノ」、「オアマニャ」、「テニスロケ」、「ソポロイエ」など、シングルヒットした曲が続々と演奏されます。デトナウタス・ロッキ・クルーベは1990年代後半にインターネットを通じて連絡を取り合うなかで誕生したものです。このため、デトナウタスというバンド名は「デトネイダース（起爆装置）」と「インターナウタス（インターネットなどのコンピューターネットワークを使用する人）」を組み合わせてつけられました。デトナウタスは、数々の賞を受賞したほか、2003年にはMTVビデオミュージックブラジル（VMB）のベストバンド賞にも輝きました。

土曜日のメインミーティングの後には、ダンスとアクロバットと音楽の要素をもつブラジルの武術、カポエイラが披露されます。それから、バンダ・グラフィートの素晴らしいショーがはじまり、記録破りのヒットで知られる「ママ・マリア」など1980年代ブラジルのニューウェーブミュージックによる国際的なヒット曲をお楽しみいただきます。そして、ここで開きにするにはまだ早いというわけで、グラフィートに続いてマングエイラの登場です。リオでは最も古く、最も有名なサンバースクールのひとつ、マングエイラがお見せするモダンなスタイルのカラフルで伝統的なサンバを心ゆくまでお楽しみください。マングエイラは84年以上もの間、数々の賞に輝き、何千というブラジル人の心をとらえてきたのです。

メインミーティング：音声ファイルによるインターネット生中継

今回は、WCNAの歴史のなかで初めて、4回開かれるメインミーティングをすべて音声ファイルによりインターネットで無料中継します。ミーティングの行われる時間と音声の中継へのアクセス方法については、

www.wcnavolunteer.org/wcna36/streaming.html をご覧ください。ミーティングの時間はすべてブラジル時間で表示されているので、<http://www.timeanddate.com/worldclock> で各国の現地時間を確認していただくようお願いいたします。（ただし、今回の音声によるインターネット中継は実験段階なので、中継のつながりやすさ、音質、持続性については保証できません）

サービスに関わる： ボランティアの登録

WCNAではボランティアを募集します。具体的には、エンターテイメントやイベント、グッズ販売、プログラム（進行）、参加登録受付をはじめとして、手をお借りしたい仕事がたくさんあります。この回復を祝うイベントの成功に貢献したいというメンバーは、www.na.org/wcna にあるボランティアのリンクをクリックして詳細をご確認ください。

リオ周遊旅行（リオ周辺の・リオをめぐるツアー）

6月9日から11日にかけて、火曜日と水曜日、そして木曜のひとときと、日帰りでも楽しめるさまざまな現地ツアーをご用意する予定です。こちらの手配ができ次第、ウェブサイト現地で詳細をお知らせいたします。

現地の天候、ビーチ、みどころ、習慣

バーラ・デ・チューカのビーチは観光客にはあまり知

られていませんが、地元では人気のスポットです。サーフィン、タコあげ、ウィンドサーフィン、ボディボーディング（小型のサーフボードに腹ばいになって波乗りをすること）、釣りや、そしてもちろん水泳や日光浴も楽しめます。また、サイクリングコースや散歩道を利用して浜辺を巡るのもいいでしょう。

現地の気温は60~70°F（およそ15~26℃）となっています。大西洋から熱帯のそよ風に吹かれて、快適に過ごせるでしょう。まぶしいほどに降りそそぐ陽光と、リオで最も長く美しい海岸線を満たす透明で輝く海水。こんな環境で過ごせる日々を満喫してください。

そして、バーラは海岸がすべてとはいっても、やはりリオの一部にはほかなりません。最も新しく開発された地域で、自然の美しさに囲まれつつも近代的な都市計画による特質を備えています。ワールドコンベンションのイベントに参加していないときには、世界中の料理と、（南アメリカで最大のショッピングセンターをはじめとして）20もあるショッピングモールをお楽しみいただけます。ただし、よその国に行くのですから、旅行案内をしっかりと読んで訪れる国の習慣やマナーを調べておきましょう。www.na.org/wcna でも外国旅行に関する「よくある質問」がチェックできますが、なんといっても地元の仲間たちに教えてもらうのが一番確実でしょう。

渡航ビザ

アメリカ合衆国またはカナダから参加される場合には、パスポートだけでなくブラジルへの渡航ビザが必要になります。それ以外の国や地域から参加される場合にも、渡航ビザが必要かどうかを是非ご確認ください。みなさんのお役に立てるように、これからもNAのウェブサイトにて最新情報を提供していきます。

www.na.org/subscribe に登録すればWCNAの最新情報が届くので、息をのむほど美しいリオデジャネイロで開かれるWCNA 36の秒読みに追いついていけるでしょう。

私たちはどこへ行くにも、
回復という贈り物を
携えている。

『ベーシックテキスト』、「第9章 今日だけ ー ー
プログラムを生きる」

『伝統』に関する書籍のプロジェクト 最新情報

『伝統』に関する書籍のプロジェクトは、2015年3月1日に章ごとの見直しと意見提供（R&I）の第2弾が公開されたことで進展をみせている。公開は2月から3月に延期されたが、それによってむしろワークグループでは第1弾で寄せられた意見について議論を尽くせたので、第2弾の資料にみなさんの有益な提案を盛り込むことができるようになった。

メンバーによる熱心な参加とワークグループの献身的な活動とが相まって、読み応えのある資料が作れるようになっている。ワークグループが後続の章の原稿を作成する際もみなさんの取り組みが何よりの助けになるので、これからも早めに意見やアイデアをお寄せいただくようお願いする。

先行の意見提供でもR&Iでも、みなさんから寄せられた意見は質、量共に、まったくすごいものだった。各伝統ごとに少なくとも100ページに及ぶ先行の意見提供があり、なかには300ページほどもある意見が寄せられた伝統もあった。そして「序文」と「伝統1」に関する見直しの期間に寄せられた意見は、300ページを超えるものになった。私たちのところには、メンバーやグループからの意見に始まり、ASCの会議の前後に開かれたサービスに関するさまざまなワークショップなどによる意見、そしていくつかの国や地域のNAで特別に設けられた「『伝統』に関する書籍のプロジェクトのためのワークショップ」などでまとめられた意見に至るまで、北米全体のほかにも少なくとも10カ国から意見提供があった。広範囲に及ぶ意見とアイデアは最高の文献を作るためにきっと役立つだろう。みなさんの参加に感謝すると共に、ひきつづき協力をお願いする。

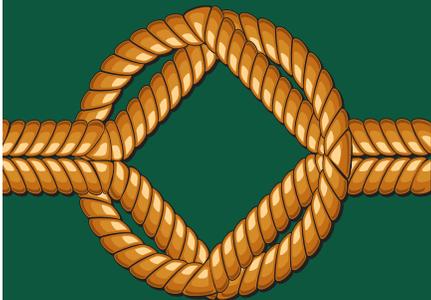
このプロジェクトに関する掲示板にご参加ください:

<http://disc.na.org/trads>

みなさんの投稿に役立つ資料をはじめ、プロジェクトの完全な詳細は、以下のサイトをご覧ください。

www.na.org/traditions.

Traditions Book



Project

NAが
一丸となれば、
最良のNA文献が
つくれるだろう！

**RR&Iの予定
日程をお間違えの
ないように！**

「伝統2」～「伝統6」
3月1日～5月31日

「伝統7」～「伝統12」
6月1日～8月31日

さらに詳しい情報は
www.na.org/traditionsと
ご覧ください

フェロウシップ ディベロップメント



NAロシア、誕生25周年

うれしいことに、NAロシアは2015年に25周年を迎えるのだ。こんな晴れがましいことはないので、世界中の仲間たちと喜びをわかちあいたいと思っている。ロシアで初めてNAのミーティングが開かれたのは、1990年のことで、場所はサンクト・ペテルブルグだった。それから25年にわたってNAロシアは活発に成長を続けていき、今では167におよぶロシアの町々で毎週1,500のミーティングが開かれている。

「NAロシア25周年記念コンベンション」は、ロシアンスピーキングゾーナルフォーラムの主催によってサンクト・ペテルブルグで開催されることになる。ロシアで最も美しく古い都市といったら、サンクト・ペテルブルグだろう。コンベンションでは、ロシア語を話さないお客さんたちのためにメインミーティングとワークショップで通訳を提供することになる。コンベンションの会場となる近代的な施設は、フィンランド湾（バルト海）にうかがぶ島々のなかにある。みなさんにも、ぜひ、ロシアの都市の美しさを堪能していただきたい。

7月17日～19日にはサンクト・ペテルブルグでこのお祝いに参加して、回復と一体性と愛の雰囲気につつまれながら「白夜」の魔法を体験しようではありませんか。さらに詳しい情報は www.25na.ru でご覧いただきたい。

アレクサンダー・M
(ロシア/サンクト・ペテルブルグ)



Click here for more on Russia.

私たちの3番目の伝統

先日、わたしはミーティングでこんな言葉を耳にした。あの連中は「飲むのをやめたいという願いをもつアディクト」だ、というのだ。いやはや、なんともユニークで独自の考えをお持ちのようだ。それだけに、命取りになる。だって、わたしは救いようのないほどユニークだったがゆえに死にかけて、NAにつながっても最初の2年間は出たり入ったりして地獄を味わうはめになったのだから。

わたしは、NAのミーティングに出席するなら、『NAの3番目の伝統』を尊重してアディクトであると名乗るし、NA以外の仲間の集まりに参加するなら、その集まりの3番目の伝統を尊重してその集まりのメンバーであると名乗る。つまり、NA以外の仲間の集まりに参加していながら自分はアディクトでもあるという思いがどうしても「ぬぐえない」のなら、わたしたちはNAのミーティングに行く必要がある。そうすればまったく違和感がないだろう。

わたしは骨の髄(ずい)までNAのメンバーになっている。わたしがグリーンになったのも無条件に愛されたのもNAだった。何年かぶりで、わたしの目を見て優しい言葉をかけてくれる人たちと出会えたのもNAだった。けれどもNAでしばらく経験を積んだところで、人口30,000人ほどの街に住み、ミーティングのなかでもつねに4,5年以上のグリーンタイムのあるメンバーのひとりとして数えられるようになっていけば、NA以外の仲間の集まりによるミーティングに出席することが選択肢のひとつになるときもある。それでも、わたしは『NAの伝統』を尊重することを学んだため、わたしの運ぶメッセージはNAのメッセージになる。ウソをついたら、メッセージにならないからだ。

NAに通っていて、NA以外の仲間の集まりを断固として否定するメッセージを耳にすると、そうか、だからわたしはときどきNAに行くのがイヤになるんだなと気づく。もし、わたしが視野の狭い考えに縛られていたら、カジノに入り浸っていてもギャンブラーズアノニマスに行くべきじゃないということになるのだろうか。わたしが回復の道を歩むセックスワーカーで、長年にわたる性的な虐待で傷ついているとしたら、どうなるのか？ それでも「まっとうに」NAプログラムに取り組みたいと思うなら、セックスワーカーズアノニマスに行くべきではないのだろうか。もしトウインキーズに病みつきのなっているとしたら、どうなのか。NAメンバーたちは、ミーティングで使うのをやめたいという願いに集中すべき時に、スポンジケーキに挟まれた生クリームの話なんか真剣に耳を傾ける気になるだろうか？

わたしがはじめてNAにつながったのは1981年で、NAの文献は数が限られていた。だから、まあ、その・・・NAでも『ビッグブック(アルコホリクス アノニマスのテキスト)』を使ってグリーンになったわけだ。わたしは、そういう時代を生きてきた。それは、NAでは書き変えたい歴史になるのだろうか？ わたしはNAという仲間の集まりを誇りに思っているし、グリーンタイムが30年以上あるからといってだれかれかまわず「NAの威

光」を振りかざそうとも思わない。前線でがんばる時代が過ぎてみずっとサービスには関わっているけれども、グリーンになって15年ぐらいで小さな街に引っ越したときにNA以外のいくつかの仲間の集まりに出席するようになった。どれもがもうNAと同じぐらい居心地よくなっているのだから、親しい仲間がいるかぎりわたしは出席し続けるだろう。

ほかの人たちがどのプログラムに出席しようかと、わたしにはまったく関係ないことだ。それでうまくいっているのなら、よかったと思う。わたしは、NAのミーティングで話しをするときには明確なNAのメッセージを伝える。AA(アルコホリクス アノニマス)のミーティングに出席するなら、わたしは薬を使っていたことに触れるかもしれないし、薬の問題を抱えている人がいたらミーティングのあとで話しをかけるだろうけど、でも、わたしはあくまでお酒にまつわる自分の経験を話そうとする。もし、ほかの仲間の集まりの伝統3を素直に尊重できないなら、無理をせずオープンミーティングにだけ参加すればよいのだ。

もうこのへんで、つべこべ言わずに
しっかり自立しなければいけない

わたしたちはひとりの人間として成長するとき、現実であれ想像であれ、親や教師や指導者によって手かせ足かせをはめられているように感じる。そのような束縛(そくばく)から自由にならないかぎり、わたしたちは自分の道を見つけることなどできはしないのだ。わたしには、NAがまだ思春期にあるようにみえる。独り立ちしたものの、母胎となった仲間の集まりを「忌み嫌っている」というわけだ。かつてわたしたちが親に反発したのと大差ない。けれども、そんなわたしたちでも回復の道を歩むことによって壊れた関係を修復する。その喜びがわかちあわれるのを何度となく耳にするではないか。だから、わたしたちがみんな成熟すれば、自分はNA「ひとすじ」に歩んでいると誇示することで貴重なエネルギーを無駄することもなくなるだろう。その日が来るのを、わたしは心から願っている。

好むと好まざるに関わらず、AAはNAの生みの親なのだから、母親の顔に泥を塗るようなことはやめよう。「自分は、よそ見をしないでNAのプログラムに取り組んでいる」とか、「アディクトに必要なことはすべてNAという仲間の集まりにある」とか、嫌みたらしいことを言うても始まらないのだ。それなのに、「たとえAAが誕生しなかったとしても、べつに[AAがなかったって]アディクトは困らないから、NAはNAで歩み出していたらいい」などと言うメンバーまでいる。NAに30年以上いても、こんな傲慢(ごうまん)きまわりない発言は聞いたことがない。わたしはといえば、自分がドクター・ボブとビル・Wのあとに生まれたことや、数人の混乱して絶望的なアルコールリクたちが奇跡的にお互いを見つけて出してもがきながら歩み出したことを、日々、神に感謝している。そうしてAAが誕生していなかったら、わたしは、そしてきっとみなさんも、排水溝のなかで死んでいただろう。

NAはそろそろ、荒れ狂う思春期から大人の仲間入りをしてよい。もうこのへんで、つべこべ言わずにしっかり自立して、AAをはじめとするNA以外の12ステップグループのバッシングをやめなくてはいけない。ほかの12ステップグループのメンバーたちは、NAのバッシングをしたりしているだろうか。これ見よがしに「生粋の _____ アノニマス メンバー」とプリントしたTシャツを身につけたりしているだろうか。そんなこと、わたしはこれまで聞いたこともない。NAは、本来注ぐべきところにエネルギーを注がなくてはならない。だから、まだ苦しんでいるアディクトたちにメッセージを運ぶことに専念しよう。

ナンシー・G (アメリカ合衆国/アリゾナ)

役に立ちたいわけ

NAの生命力を守るために、
私たちは自分たちのことだけでなく、これからつながる人たちに
目を向ける必要がある。

『なぜどのように効果があるのか』、「伝統1」

私はミーティングに来たって、椅子のかたづけなんかしようとはしなかった。ジャンキーになるようなクスリには手を出さなかったということで、ひどく優越感を抱いていたのだ。「椅子なんか、クラック（コカイン）中毒の連中にかたづけさせりゃいい」とひそかに考えていた。そもそも、こんなところにいるのが我慢ならなかったが、ひとりでいるのは怖かったから、3人の仲間と一緒にビジネスミーティングまで居残っていた。ドアのところで仲間を迎える係を決めることになって、ひとりのメンバーが「あの人はどうかな」と私を指名した。私は、がっくりきた。ハグなんか大嫌だし、トイレ掃除の方がましだった（そんな係があればだ）が、ともかくその役目を引き受けることにした。私は会場が開くとすぐにミーティングにやってくるようになったが、それだってとてもひとりではいられないからで、回復の道を歩む仲間たちと一緒にいたいがためだった。

クリーンになって3週間ぐらいのときに、スポンサーになってもらうことになる男性のわかちあいを聞いた。電話番号を覚えてもらい、電話をすると、ホームのミーティングに来てくれと言われた。私が会場に着くと、この仲間は椅子を並べているところだった。そのことで私が持論を述べると、この仲間はさらっと返した。「これは、みんなでやることなんだ」。私は椅子をつかむと、手伝い始めた。それ以来、ずっとそうしてきた。かつての私は、サービスに関わることで何かいいことがあるんだろうかと思っていた。そうしてあきるほど会場の床をモップがけて、ある日、私は悟った。役に立とうとしたら、床にモップをかける機会が与えられたじゃないか。報（むく）われるとは、そういうことなのだ。

イワン・P（アメリカ合衆国／コネティカット）

あたしは21才になるまで、どこにいても場違いなように感じながら生きていた。子どものころには4年間ホンジュラスに住んでいた。ホンジュラスの公用語はスペイン語で、あたしには話せなかった。スペイン語を覚えたところに合衆国に戻って小さな農村に住むことになったのだけど、そこではだれもが顔見知りで、あたしだけがよそ者だった。17才のときに最初の子供を養子に出し、そんな経験をしたことによる心の痛みを和らげるものが欲しくなり、使うようになって見つけた。けれども、そうして救いをもたらしたものによって人生はあつというまにめちゃくちゃになっていき、あたしは生きる屍のようになっていた。21才でNAにつながったとき、英語もスペイン語も話せる仲間たちに出会った。このひとたちも、あたしと同じように場違いで孤立しているという思いを抱き、感情とスピリチュアルな面で苦痛を味わっていたのに、クスリを使うことのない救済を見出していたのだ。みんな、幸せそうで心穏やかにしていた。あたしも、そうなりたかった。みんなは、あたしを心から受け入れてくれて、どうすればあたしが仲間になってNAの役に立てるのか示してくれた。あたしは、ようやく自分の居場所を見つけたような気がした。だから、ほかのアディクトたちも同じようにNAで救われて居場所を見つけられるようにと、あたしはサービスに関わっている。

ハイディ・M（アメリカ合衆国／テキサス／ティージャスブルーボネットリージョン）



ボクは、愛ゆえにサービスに関わる。というのも、この人の役に立つ道具によって、ボクは本当に意義があると思えることをやろうという気持ちになったからだ。つまり、ボクが身に染みつけた自己チューな生き方とおさらばしてNAでもたらされる真の自由をつかむ道は、サービスに関わることをおいてほかにはないのだ。役に立とうとするのは、神の意志である。3番目のステップにおいて、ボクはハイパーパワーにお任せするようになる。4番目のステップから7番目のステップに向かう旅では、自分の欠点をとおして、アディクションという病気の致命的な側面に関する善悪の判断ができるようになる。ステップ8からステップ10に至る道では、人生のあらゆることに前向きな姿勢で行動するという責任があることを知る。11番目と12番目のステップによって、人生における自分の使命が何であるかを掘り下げていくことができる。そして、「生きるために役に立とうとする」のだ。NAにつながってよかった。サービスによって自分が生かされているのがわかり、アディクションという病気による支配から自由にしてもらえるのだから、本当にありがたいよ。

ヨエル・P（ペルー／サルコー）

サービスセンター

みなさんは、NAのサービス資源と、信頼されるしもべやグループ、サービス機関などがこの資源を役立てる方法をどれくらい知っているだろうか。ここでそのいくつかを取り上げながら、さらに支援となるものやメンバーの経験も紹介して、みなさんの関心を深めていきたい。

SP とは、どういうものか?

サービスパンフレットもしくはSPは、グループやサービス機関ならびに信頼されるしもべたちが利用するために、ワールドボードによって（2006年度のワールドサービスカンファレンスの指示に従い）作成されたものである。これは、ミーティングで読まれることを目的としたものではないが、関心のあるメンバーたちのためにグループの文献コーナーに並べておくとういだろう。

うちのグループには、スピーカーや仲間がわかちあっていると、話の途中で必ず口を挟まないといられないアディクトがやってくる・・・ミーティングは自分のために開かれているとでもいわんばかりだ。

子連れでないと参加できない人たちには同情するけど、ミーティングの妨げになるのでグループでは困っている・・・。

その女性はどんどん暴力的になって、何人もの仲間を言葉で攻撃し、身体的な暴力にも及ぶようになってきた。

ディスラプティブ・アンド・バイオレント・ビヘイビア（暴力と妨害行為について）

NAのグループは、アディクトたち間で共有される回復の雰囲気を保っていくなかで、さまざまな困難に直面するときがある。このパンフレットでは、そのような困難のひとつ、NAのグループにみられる混乱や暴力を伴う迷惑行為に取り組んでいる。これを読めば、ミーティングの出席者の安全が何者によっても脅かされることなく、グループの責任を果たしやすくなるだろう。このような困難に対処するのに参考となる実例と現実的な解決策がいくつも示されているからだ。

グループで役立つ資源は以上のほかにも、『グループブックレット（www.na.org/ips で入手可能）』や、『ガイド・トゥ・ローカルサービス・イン・ナルコティクス・アノニマス（www.na.org/handbooks で入手可能）』がある。

SPの種類については www.na.org/servicemat にある一覧表で確認のうえ、ダウンロードやプリントアウトして利用するとよいだろう。

購入に際しては、NAWSカスタマーサービスにメール customer_service@na.org で問い合わせるか、www.na.org/?ID=OrderLiteratureOnline-content にあるオンラインス

ニュースレターの編集者および委員会のみなさん、協力をお願いします！
みなさんのエリアやリージョンでは、ニュースレターを発行していますか？

ぜひ、みなさんの活動をお知らせください。

その際には、みなさんのEメールアドレスかメーリングリストもお忘れなく！

naway@na.org

The NA Way Magazine; PO Box 9999; Van Nuys, CA 91409



CALENDAR

ここでは、NAのホームページにあるイベントスケジュールをもとに数日にわたるイベントとその開催日程を載せてあります。申し込みや問い合わせについては、ホームページのスケジュールカレンダーwww.na.org/eventsをご覧ください。(インターネットを利用していない場合には、FAXまたは郵送で参加希望のイベントについてお問い合わせください。FAX: 818.700.0700, 郵送: 「NA Way」または「The NA Way」; Box 999; Van Nuys, CA 91409 USA.)

掲載号	イベント開催日程	掲載申し込みの締め切り
4月号	5月1日～7月31日	1月15日
7月号	8月1日～10月31日	4月15日
10月号	11月1日～1月31日	7月15日
1月号	2月1日～4月30日	10月15日

大事なお知らせ: NAでは2015年4月1日より、新たに定められたプライバシーに関する規則に従うことになりました。このため、NAのホームページにもNA Wayの『カレンダー』にも個人の連絡先に関する情報を掲載することはできません。ただし、NAWSに登録されているNAのグループ、エリア、リージョン、ゾーンであれば、それぞれのEメールのアドレスもしくはウェブサイトをイベントの問い合わせ先として掲載させていただきます。なお、イベントに関する情報を提出するにあたっては、私たちの「プライバシーポリシー(個人情報に関する方針)」を読んだうえで同意することを求められます。この承認を経てないものは、『カレンダー』に掲載することはできません。

カナダ

ノバスコシア 7月13日～19日「第26回 アナポリスバレー エリア ビッグロースト&キャンプアウト」(会場)プロビンシャル・パーク (場所)プロミドン (問い合わせ) www.carna.ca

オンタリオ 5月8日～10日「第28回 オンタリオ リージョナルコンベンション」(会場)デルタ・ホテル (場所)オタワ (問い合わせ) www.orcna.ca

ケベック 6月20日～7月11日「第26回 セントレ-モウリシー エリア キャンピング」(会場)ドゥラックマクラレン (場所)サンマチュール・デュ・パルク (問い合わせ) www.naquebec.org

クロアチア

トロギル 6月12日～14日「第9回 アドリアティック リージョナル サマーコンベンション」(会場)ホテル・メデナ (場所)トロギル (問い合わせ) www.na-croatia.org

チェコ共和国

ブラノフ 6月5日～7日「第4回 チェコスロバキア リージョナルコンベンション」(会場)スピリチュアルセントレ・ブラノフアップルナ (場所)ブラノフアップルナ (問い合わせ) www.anonymni-narkomani.webnode.cz

デンマーク

スキャンボルク 7月31日～8月2日「第8回 エリア ミッティラント コンベンション&キャンプアウト」(会場)アウドニコン (場所)スキャンボルク (問い合わせ) www.nakonvent.dk

ドイツ

リンケンハイム-ホッフシュテッテン 5月22日～24日「ジャーマンズ ピーキング リージョナルコンベンション」(会場)バーガーツェントラム・リンケンハイム (場所)リンケンハイム-ホッフシュテッテン (問い合わせ) www.narcotics-anonymous.de

プレーメン 6月12日～14日「プレーメン30周年記念コンベンション」(会場)セインパウリゲマインデ (場所)プレーメン (問い合わせ) www.na-nord.de

日本

福岡市 7月24日～26日「第11回 ジャパン リージョナルコンベンション」(会場)福岡コンベンションセンター (場所)福岡市 (問い合わせ) www.najapan.org

リトアニア

ヴィルニナス 5月16日～17日「第11回 リトアニア コンベンション」(問い合わせ) www.lietuvos-na.lt

ポルトガル

ヴィラドコンデ 5月30日～31日「第25回 ポルトギーズ コンベンション」(会場)ティアトロムニシバル・ド・ヴィラドコンデ (場所)ヴィラドコンデ (問い合わせ) www.xxvcpna.org

ロシア

サント・ペテルブルグ 7月17日～19日「ロシア25周年記念コンベンション」(会場)シベル・アリアナ (場所)サント・ペテルブルグ (問い合わせ) www.25na.ru

スイス

ハスリベルグ-リュウティ 5月29日～31日「スイス コンベンション」(会場)シャレーセラビ (場所)ハスリベルグ-リュウティ (スピーカー選考録音テープ) 5月31日締め切り (問い合わせ) www.scna.ch

タンザニア

ザンジバル 5月21日～23日「第3回 イースト(東)アフリカ コンベンション」(会場)タンザニア・グラッドパレス (場所)ザンジバル (問い合わせ) www.ea-na.com

英国

アバディーン 5月23日～24日「スコットランド イーストコースト エリアコンベンション」(会場)ヒルトン・ダブルトリ (場所)アバディーン (問い合わせ) ecscna@ukna.org; www.ukna.org

アメリカ合衆国

アリゾナ 5月22日～24日「第29回 アリゾナ リージョナルコンベンション」(会場)パラダイスバレー・スコッツデール・ダブルツリー・リゾート (場所)スコッツデール (問い合わせ) www.arizona-na.org

2) 7月3日～5日「第1回 サザンイースタン [南東部] アリゾナコンベンション」(会場)ヒルトン・トゥーソン・イースト (場所)トゥーソン (問い合わせ) www.natucson.org/convention.html

カリフォルニア 5月29日～31日「ライド 4 リカバリー」(会場)シカモアランチ・キャンプグラウンド (場所)ブラウンズバレー (問い合わせ) www.naride4recovery.com

フロリダ 6月5日～7日「第25回 ゴールドコースト エリアコンベンション」(会場)ヘロンベイ・マリOTT・リゾート&スパ (場所)コーラルスプリングス (問い合わせ) www.goldcoastna.org

2) 6月12日～14日「第10回 サウスフロリダ リージョナル ラテン コンベンション」(会場)エンパシススイツ (場所)ディアフィールド・ビーチ (問い合わせ) www.convencionlatina.com

3) 7月2日～5日「第34回 フロリダ リージョナルコンベンション」(会場)ローゼンブラザホテル (場所)オーランド (問い合わせ) www.frc-na.org

4) 7月24日～26日「ミッド-コースト エリアコンベンション」(会場)マリOTT・ボカ・センター (場所)ポーカラトーン (問い合わせ) www.mccna.com

ジョージア 6月19日～21日「第26回 セントラル サバンナ リバー エリアコンベンション」(会場)マリOTT (場所)オーガスタ (問い合わせ) www.csra.grscna.com

2) 7月17日～19日「第33回 ビードモント エリアコンベンション」(会場)アンダーソン・カンファレンスセンター (場所)マコン (問い合わせ) www.sites.google.com/site/pascna

3) 7月30日～8月2日「第24回 ミッドタウン アトランタ エリアコンベンション」(会場)ルネッサンス・コンコース・エアポート (場所)アトランタ (スピーカー選考録音テープ) 4月30日締め切り (問い合わせ) www.midtownatlantana.com

イリノイ 5月22日～25日「第29回 リバー ラン」(会場)フォレスト・グレン・プリザープ (場所)ウェストヴィル (問い合わせ)

www.ppana.org

カンザス 7月3日～5日「第33回 ミッドアメリカ リージョナル キャンプアウト」(会場) ブルーミントンウェスト・キャンプグラウンド (場所) ローレンス (問い合わせ) www.marscna.net

ルイジアナ 5月22日～24日「第33回 ルイジアナ リージョナル コンベンション」(会場) ベストウェスタン (場所) アレクサンドリア (問い合わせ) www.larna.org

マサチューセッツ 7月17日～19日「第26回 セレニティ イン ザ パークシャー キャンプアウト」(会場) チェスターフィールド・ボーイスカウト・キャンプ (場所) チェスターフィールド (問い合わせ) www.wmacna.org

ミシガン 7月2日～5日「第31回 ミシガン リージョナル コンベンション」(会場) シェラトン (場所) アナーバー (問い合わせ) www.michigan-na.org/mrcna

ミネソタ 5月22日～25日「スピリチュアル リフレッシュメント」(会場) フェアヒルズ・リゾート (場所) デトロイトレイクス (問い合わせ) www.umrna.org

モンタナ 6月19日～21日「モンタナ ギャザリング」(会場) サイムス・ホットスプリング・ホテル (場所) ホットスプリングス (問い合わせ) www.namontana.com

ネブラスカ 5月22日～25日「第35回 ラン フォー ファン キャンプアウト」(会場) アレクサンドリアレイクス・ステートリクリエーションエリア (場所) アレクサンドリア (問い合わせ) www.nebraskana.org

ネバダ 7月18日～19日「CAN エリア スピーカージャム」(会場) リバーサイド・リゾートホテル&カジノ (場所) ラフリン (問い合わせ) www.canana.org

ニュージャージー 6月12日～14日「第19回 イーストコースト コンベンション」(会場) ジョージアンコート・カレッジ (場所) レイクウッド (問い合わせ) www.eccna.org

2) 7月31日～8月2日「第3回 サバーバン エセックス エリア コンベンション」(会場) ハノーバー・マリオット・ホイッパニー (場所) イーストハノーバー (問い合わせ) www.nanj.org

ニューメキシコ 5月14日～17日「第26回 リオグランデ リージョナル コンベンション」(会場) マリオット・ピラミッドノース (場所) アルバカーキー (問い合わせ) www.riograndena.org

ニューヨーク 6月5日～7日「第7回 プロミス オブ フリーダム キャンプアウト」(会場) キャンプ・スカリー (場所) ウィナンスキル (問い合わせ) www.thepromiseoffreedomcampout.com

2) 7月3日～5日「第2回 マンハッタン エリア コンベンション」(会場) ウォルドルフ・アストリア (場所) ニューヨーク (問い合わせ) www.mascna-ny.org

ノースカロライナ 5月29日～31日「第26回 キャピタル エリア コンベンション」(会場) ローリー・コンベンションセンター (場所) ローリー (問い合わせ) www.capitalareancna.com

2) 7月17日～19日「第22回 ニューホープ エリア コンベンション」(会場) ダーラム・コンベンションセンター (場所) ダーラム (問い合わせ) www.newhopeconvention.com

ハイオ 5月22日～24日「第33回 オハイオ コンベンション」(会場) ダブルツリー・バイ・ヒルトン (場所) ビーチウッド (問い合わせ) www.ohioconventionna.org

2) 7月31日～8月2日「グレーター シンシナティ エリア アップノーマル ウィニー ジャム」(会場) キンケイド・レイク・ステートパーク (場所) ファルマス (問い合わせ) www.naohio.org

オレゴン 5月15日～17日「第21回 パシフィック キャスケイド リージョナル コンベンション」(会場) クオリティ・イン&スイーツ (場所) クラッカマス (問い合わせ) www.pcrna.org

テキサス 5月22日～24日「テキサス ステート コンベンション」(会場) オムニ・ホテル (場所) コーバスクリスティ (問い合わせ) www.tscna.org

ユタ 6月5日～7日「第29回 ハイユインタ エリア セレブレーション オブ リカバリー」(会場) アメリカン・レギオン・ホール (場所) ヴァーナル (問い合わせ) jim_tamie@yahoo.com

2) 6月19日～21日「第8回 サザンユタ エリア コンベンション」(会場) ヒルトン・ガーデン・イン (場所) セントジョージ (問い合わせ) www.nasouthernutah.org

バージニア 5月22日～24日「マリオン サバイバーズ グループ キャンプアウト」(会場) ハングリーマザー・ルーター・リトリートセンター (場所) マリオン (問い合わせ) mfisher71@hotmail.com

2) 7月31日～8月2日「第29回 オールモストヘブン エリア コンベンション」(会場) 4-H エデュケーションセンター (場所) フロントロイヤル (問い合わせ) www.car-na.org

大事なお知らせ : NAでは2015年4月1日より、新たに定められたプライバシーに関する規則に従うことになりました。このため、NAのホームページにもNA Wayの『カレンダー』にも個人の連絡先に関する情報を掲載することはできません。ただし、NAWSに登録されているNAのグループ、エリア、リージョン、ゾーンであれば、それぞれのEメールのアドレスもしくはウェブサイトをイベントの問い合わせ先として掲載させていただきます。なお、イベントに関する情報を提出するにあたっては、私たちの「プライバシー ポリシー (個人情報に関する方針)」を読んだうえで同意することを求められます。この承認を経てないものは、『カレンダー』に掲載することはできません。

www.na.org/subscribe

The NA Way Magazine

NAWS News

Reaching Out

NAWS Email Updates

Just for Today

daily email

e-subscribe:

no printing costs

no mailing costs

direct email delivery

NAWS Product Update

Laser-engraved Medallions

Slightly smaller than our current bronze and triplate, this laser-etched 1-1/8" stainless steel medallion is available in 1 thru 50 years, 18 months, and eternity.

Item No. 7500 series Price US \$12.50



Arabic

IP No. 29

مقدمة عن اجتماعات زمالة المدمنين الجوهوليين

Item No. AR-3129 Price US \$0.24

Chinese

IP No. 14,

接纳、信心与承诺~一位成瘾者的经历

Item No. CH-3114 Price US \$0.24

IP No. 23, 在社会中保持不使用

Item No. CH-3123 Price US \$0.24

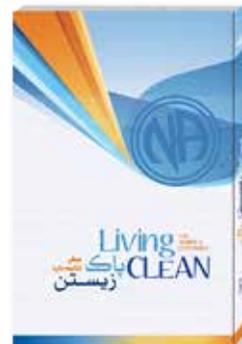


Farsi

*Living Clean:
The Journey Continues*

پاک زیستن: سفر ادامه دارد

Item No. FA-1150 Price US \$9.75



Finnish

IP No. 21, *Yksin oleva -
Puhtaana pysyminen
eristyksissä*

Item No. FI-3121 Price US \$0.31



Nepali

IP No. 15,
सार्वजनिक जानकारी
र एन.ए. सदस्यहरू

Item No. NE-3115 Price US \$0.24

IP No. 28,
एन.ए. सेवाहरूको निम्ति
आर्थिक योगदान

Item No. NE-3128 Price US \$0.35



Chinese (Traditional)

IP No. 11, 幫助關係

Item No. CT-3111 Price US \$0.24

IP No. 14,

接納、信心與承諾~一位成癮者的經歷

Item No. CT-3114 Price US \$0.24

IP No. 19, 自我接納

Item No. CT-3119 Price US \$0.24

IP No. 22, 歡迎你來到 NA

Item No. CT-3122 Price US \$0.24

IP No. 23, 在社會中保持不使用

Item No. CT-3123 Price US \$0.24



Portuguese (Brazil)

*Pesquisa de participação
de membros*

Item No. ZPRPB1001 Price US \$0.30

Informações sobre NA

Item No. ZPRPB1002 Price US \$0.30



Russian

IP No. 15, *Служение
«Связи с общественностью»
(CO) и членство в АН*

Item No. RU-3115 Price US \$0.24





Slovenian

Welcome - Multiple Years Keytags

Item No. SL-4100 – 4108 Price US \$0.53/each



Thai

Welcome - Multiple Years Keytags

Item No. TH-4100 – 4108 Price US \$0.53/each



Coming Soon

Lithuanian

Just for Today

Tik šiandien

Item No. LT-1112 Price US \$9.00

Russian

Sponsorship

Спонсорство

Item No. RU-1130 Price US \$8.25

Norwegian

Living Clean: The Journey Continues

Å leve rusfri: reisen fortsetter

Item No. NR-1150 Price US \$9.75

eLit

Will be available through Amazon and iTunes

The NA Step Working Guides

Portuguese (Brazil)

Basic Text 6th Edition

Narcóticos Anônimos

Item No. PB-1101 Price US \$11.55

Russian

Basic Text

Just for Today

The NA Step Working Guides

