





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メンバーのだ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特集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はもちろん、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お待ちしている。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。

編集者から、ひとこと

今月号のNA Wayマガジンでは、現実の世界やわたしたちの回復のプログラムに関するこぼれ話をひろっている。メンバーたちはクリーンで生きることによる試練と勝利について語り、サービス機関はメッセージを運ぶために一致協力することの恩恵を浮き彫りにし、奉仕を任せられたしもべたちは回復とサービスによってわたしたちが手にする贈り物を振り返る。そして、今年はワールド サービス カンファレンスが開催される年だから、カンファレンスに関する情報と経験のわかちあいをしっかりお伝えする。

さて、わたしたちは目下、経費削減のためにさまざまなことに取り組んでいる。インターネット版の予約購読も経費削減になることを、どうかお忘れなく。わたしたちは予定していたデータベースの消去を延期したので、予約変更の手続きをするにも、変更の気持ちを固めるにも、みなさんはたっぷり時間をかけることができるだろう。そのためにも、ぜひ、www.naway.org で最近の号やバックナンバー (1997年まで) をご覧いただきたい。最近の号なら、表紙の画像をパソコンに取り込んで印刷すれば、「ポスター」ができあがる。それを自分で並べて楽しんでもいいし、額に入れてNAのバースデーなどの贈り物にするのもよい。また、各号に張り巡らされたリンクをクリックすると、エリアやリージョンのウェブサイトにつながり、関連する情報や記事に目を通すことができるようになってきている。

最後に、今さらではあるけれど、このコラムでみなさんに心からの感謝を捧げたい。世界中で回復の道を歩むアディクトたちがそれぞれの回復をわかちあい、情報を提供してくれるおかげで、NA Way マガジンにはさまざまなつながりができる。みなさんが自分の経験をわかちあってくれることと、サービスに尽くしてくれること、そして変わらずに支援してくれることに、感謝している。これからも、続々と便りが届くのを楽しみにしている。

ド・J (エディター)

今月号の掲載記事

特集記事	3	サービス・センター:	
•ジャングルのなかで回復の道を歩む		世界中のワークショップ	9
わかちあい	5	フェロシップディベロップメント	13
• ひそかに働く力		役に立ちたいわけ	15
• 回復の道を歩んでいく		カレンダー	18
• 投薬治療: 意識的な決断		NAWS Product Update	19
• 嵐		Coming Soon	20
ベーシック・キャプション・コンテスト	8		

Electronic subscribers can click here for additional content.

<表紙の写真> ストリートアート
タウアのメンバーによる作品(リオデジャネイロ/コベルナドル島)
撮影:ジョー・T(アメリカ合衆国/オレゴン)

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、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、アノニマスで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。



ジャングルのなかで 回復の道を歩む

ひとつのキータグがあれば ……

ある日曜日。フランスのカレーにある難民キャンプでのことだ。わたしたちがイラン人の一家のためにシェルター〔避難所〕をつくっていると、まわりに集まっていたイラン人のひとりがわたしのそばに腰を下ろし、片言の英語で話しかけてきた。そして、一服どうだいと吸っていたマリファナを差し出す。それはキッパリと断ったが、話することにした。そうして話し込むうちに、この男性は英国までたどり着けなければ自殺するしかないということをお口にされた。そこまで捨て身でいるなんて。それが難民キャンプというジャングル〔非情な世界〕の現実だった。

わたしは、こんな悲惨な境遇にある相手になにがしかの希望を持たせたくて、将来のことなどわからないし、人生は思いもよらない変わり方をするものだと言った。そしてシェルターをつくっていた夫を指さし、「わたしの夫を見てごらん下さい。ヘロイン中毒者で、ホームレスで、何度も刑務所や病院に入っていたのよ。それが今では、家族がいて、健康で、愛のある人生を歩んでいるわ」と話した。男性は黙り込んでいたが、ふと、NAって知ってるかと言うのではないかと。わたしが知っているといっても信じないので、NAのキータグをみせると、いきなり男性が泣き出した。

この男性は、カレーの難民キャンプで暮らす6,000を超える人たちのひとりで、たまたま言葉を交わした相手にすぎなかったのに、イランにいるときには6年半ほどクリーンでいたことがあったのだ。イランを逃れてカレーの難民キャンプにたどりついたのはいいが、最後の望みであった場所は人間性もへったくれもないジャングル〔非情な世界〕だった。それで自暴自棄になり、また使うようになってしまった。そして、もう何も信じられずお先真っ暗だというときになって、自分はNAと縁が切れてしまったわけではなく、いままNAの仲間のひとりなのだというのを、NAのキータグによってハイヤーパーが気づかせてくれたのだ。

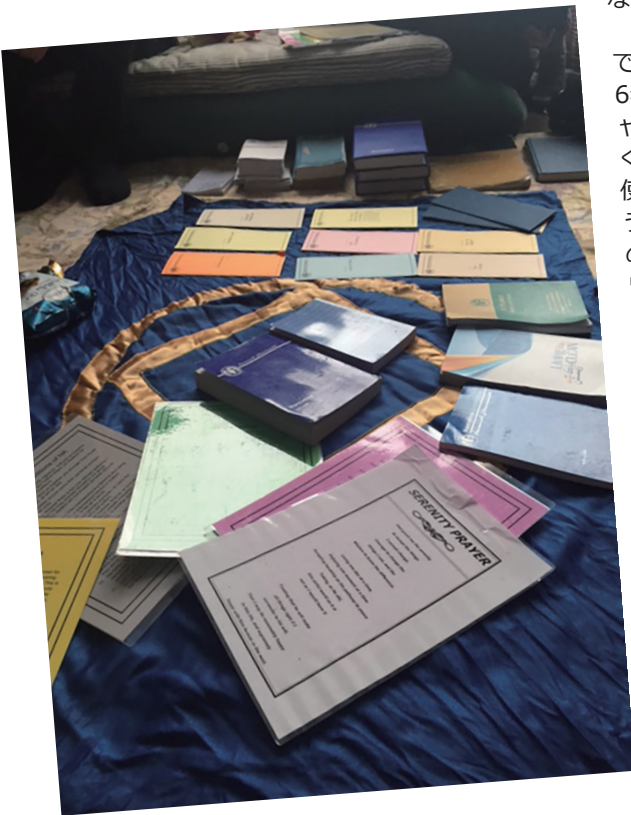
だから、あの難民キャンプには6,000人もいるのに、少人数の寄せ集めチームであるわたしたちはこの男性に話しかけることになった。そう思っただけで、わたしは胸がいっぱいだった。「もう二度と孤独になることはない」という言葉は、まさにこういうときのためにあるのだろう。

この出来事があったから、わたしたちはロンドンやブライトンをはじめ、英国のいろんな地域から来ているNAメンバーや、何人かのフランスのNAメンバーたちと協力してきた。ペルシャ語の文献を手に入れて、難民キャンプのなかでミーティングを開くようになったのだ。現在では、難民キャンプで暮らす25人の「地元」のメンバーたちが参加して、毎日ミーティングを開いている。

アマンド・A (英国/ランカシャー)

…… 12のステップがある

すべては、アマンドの話にあるとおりだ。英国のNAメンバーたちはカレーでミーティングを開くことにものすごく協力的で、最初から何度も足を運んでくれた。また、私たちのアウトリーチ委員会「コミテ・エイド・オウ・グルプス (CAG)」と、フランスのNAメンバーたちも、毎週のように土曜になると現地まで足を運ぶなどして支えてくれた。そして、パリの数少ないペルシャ語を話すNAメンバーたち（そのなかには、かつてこの難民キャンプで暮らした男性もいる）に



Literature at the Calais Jungle meeting

よる支援と調整は、とてつもなく貴重である。カレーのジャングルにいるイラン人のメンバーたちはみな、フランス語も英語も話せないからだ。

初めてのミーティングは、「地元」のアディクト（キャンプの住人）が3人と、英国とフランスのアディクト12人が参加して、2015年11月28日の土曜日に開かれた。そしてひと月もすると、ミーティングの出席者は18人になり、それもキャンプの住人が15人に増えてのことだった。ほとんどがイラン人であったが、これはミーティングがペルシャ語で開かれているためだけではない。イランでは何千ものミーティングが開かれているので、NAのことがよく知られているからでもある。

私たちは現地に出向いては、ミーティングに出席する以外にもさまざまな支援を試みることにしている。たとえば、パブリックインフォメーション/リレーションズ [PI/PR] に関するサービスでできることもあるし、木造の避難所をつくる手助けをするのも支援になるだろう。いうまでもなく、このような経験はどちらにとっても役に立つ。避難所の住人たちの場合は、とても絶望的な気持ちになっ

たとしてもやる気がみなぎってくる。私たちの場合は、車で往復する（七時間の）旅がつねに笑いとかちあいに満ちている。だから、両者がミーティングによって一緒になれば文化の違いも言葉の壁もなくなり、だれもがみなプログラムの力と、NAの仲間たちの存在と、私たちを結びつけるハイパーパワーの存在を実感する。つまり、私たちは12のステップによって心を通わせているということだ。

アーノルド・A（フランス/パリ）



Calais Jungle meeting tent



得をしたら、おすそ分けしよう！

NA Wayの予約購読に変更があります。

2015年10月号と2016年1月号のNA Wayでは、みなさんにインターネット版NA Wayの予約購読をうながし、それによって私たちが経費の削減に取り組むということをお伝えしました。これに答えて、みなさんの多くがインターネット版の購読を決めていただいたことに感謝しています。

しかし、それでもまだ「重複する」予約購読はなくなりません。紙版とインターネット版の両方を予約購読しているメンバーがたくさんいるのです。このような重複の多くは、誤って入力されたか、さもなければ紙版を中止しないままにインターネット版に切り替えたことによるものではないか、とわたしたちは思っています。

そこで、NA Wayの予約購読のデータベースを整理してこのような重複を減らすべく、2016年の4月号以降は重複する紙版の予約購読を打ち切らせていただきます。（本来は、2月末に打ち切る予定でしたが、みなさんにお知らせする時間を十分に取れるように延期しました。）

インターネット版のNA Wayを予約購読することで、みなさんは紙版にはない記事を楽しみながら、私たちが現在進めている経費削減の取り組みに寄与することになるのです。ただし、私たちは紙版の予約購読を完全に打ち切ることはありません。これからも紙版を必要とする場合は、データベースの整理が済んだあとで再予約の手続きをしていただくこととなります。なお、今回の変更を行う前には、重複する予約購読者全員にEメールを送る予定です。こうして私たちみんなが得をして、その分をおすそ分けしていきましょう！

参加方法が決まったら、www.na.org/subscribeでお申し込みください。
(件名「得をしたら、おすそ分けしよう」のEメールnaway@na.orgでも申し込みめます)

今後とも、NA Wayマガジンをよろしくお願ひします。



ひそかに働く力

おれはしっかり回復した気になっていたのに、言葉も生活様式もまったく異なる国に移り住むってことがまさか裏目に出ようとは思ってもみなかった。一刻も早く順応することを迫られ、おれは日々の営みを大幅に変更せざるをえなかった。しかも、それまでずっと本心を取りつくりようの得意としてきたのだから、おれが不安や悲しみや幻滅を感じるようになるまでにほとんど時間はかからなかった。

新たな現実に適応するというのは厄介なものだ。そのうちにおれの思考力はガタガタになり、これまでになかったような妄想を生み出した。人間関係が消失したも同然だった。おれの時間とエネルギーはもっぱら家族を養うために金を稼ぐことに注がれた。数ヶ月もすると、おれはひどく疲れて落ち込んでいたので、たまにミーティングに行くと仲間のなかにも退屈するし、ミーティングで耳にするメッセージにも新鮮味が感じられなかった。こうなると、もはや回復というものに何の意味も見いだせなくなってしまった。

そんななかで、おれは自分がこの国にやってきたのは将来に備えるためではなく、むしろ過去に自分が行ったあらゆることに報いるためののだという気になった。あくまで気晴らしによる不倫関係なら、大きな危険とはならないだろうと思った。アディクションがどうやって抜け目なくおれの人生を支配しようとしているのか、おれにはわかっていなかった。まったく世間知らずもいいとこで、おれは自分の首をギロチンに掛けようとしていたのだ。火遊びは、その場かぎりの「お楽しみ」ではすまず、いろんな結果をもたらし始めた。

グリーンタイムを重ねていくうちに（といっても、おれはそれを祝うこともなければ、感謝してもいなかった。グリーンでいることに何の感情も抱かなくなっていたし、喜怒哀楽をわかちあえるホームグループももっていなかったからだ）、何やかやと問題が生じてきた。まず、パニック発作に襲われるようになり、それから広場恐怖症によって混乱を来したあげく、不安が高じて現実感が失なわれてしまった。これは離人症として知られる状態で、おれは魂の抜け殻になって遠くにある惑星の上を歩いているようだった。

おれは、20年近くグリーンで（使おうなんて考えは、ちらっとも浮かばずに）生きられるようになったというのに、わざわざ自分から生き地獄をつくりだしたのだ。こんなことなら、もう死んでしまいたかった。そうして死にとりつかれたことによって、おれは毎朝目覚めた瞬間から苦しむことになった。それでも、おれはどこまでも意地を張り通そうとした。気楽にかまえて物事を深く考えないようにつとめ、冗談のネタにしようとした。だが、おれは重大なことをひとつ、忘れていた。アディクションにはユーモアなど通じないのだ。妻からはもう一度NAのミーティングに行けとせつめられたが、おれはまたもや意固地になった。恨みや不安でいっぱいだった。自分の意志でやっていくことにこだわった。自分が苦しくなると、犠牲者をきどってだれかれかまわず非難した。他人の痛みなど、知ったことではなかった。

さすがに、そういう自分にもいいかげんうんざりした。そのときになって、自分には助けが必要なのではないかと思った。おれは、英語のミーティングでは思うことを存分に言えたためしががないから居心地がいいなんて思ったことがないのに、そのときばかりは必死で、英語のミーティングに出席するのめいとわかないほどだった。それが、驚いたことに、自分の住んでいる地域にスペイン語によるミーティングが2つもあったのだ。まずはホッとしたものの、ただミーティングに出ればいいってもんじゃなく、だすとすぐさま悟った。ほんとうにこの底なし沼から抜け出してもう一度回復という新鮮な空気を呼吸したいのであれば、世界中のNAメンバーたちがやっていることを全部やるしかない。スポンサーをもって、ステップに取り組み、サービスに関わるのだ。

アディクションがひそかに進行して本領を發揮するように、神もまた、プログラムとNAの仲間たちによっておれたちにその強力な影響力を知らしめる。最初は、何も変わってはいないように思える。何らかの進歩には気づいたが、それでもやはり、おれは今にも何か恐ろしいことが起こるんじゃないかと不安でたまらない感覚を捨てきれなかった。そういう感覚があることで、おれは人や場所や物事をなんだか得体の知れないものとしてとらえていたのだろう。

それから、ある日突然、おれは奇跡というものがわかるようになった。朝起きると、ああやって死ぬことばかり考えていたのがはるか昔のことになっていた。胃のなかにあったイライラの塊も、消えていた。通りに出てみると、世界はもう見知らぬところでは

グリーンでいたって
よいことなんか何もない
という考えが入り込み、
古い考えが
自己憐憫（れんびん）や
恨みや怒りを
かき立てる。

ベーシックテキスト第10章、
「さらなる大きな気づきへ」

なくなっていた。今のおれは、現実を直視できるから、不安を感じずに葛藤を解消できる。人生を見つめ直して解決策を見出すことができれば、もう堂々としていられる。列車で旅をすることもできるし、かつてのようにたえずジタバタせず信号が変わるのを待つこともできる。そしてこの国で暮らすことも、おれや家族にとっては意義のあることにちがいない。だが、それはおれがさらに回復の歩みを進めていかなければ理解できないことなのだろう。そう思えるようになったことが、とてもありがたい。

こうして苦しんだことが、おれには教訓になった。日々、スピリチュアルな状態をしっかり整えていなければ、回復は空しいものになってしまうのだ。そして、アディクションは不治の病であり、アディクトは独りでいるとろくなことがないということも、蛇の生殺しのような残酷さによって思い知らされた。長い間しっかりとクリーンチームを重ねていても、自信過剰におちいると、薬物を使わなくてもあつという間にかつての実に有害な行動パターンに陥ってしまうのだから、恐るべき病だ。まさに、回復はあらゆる意味で死活問題になる。

これほど単純にして説得力のあること

このプログラムによって、 私の心は喜びと 感謝と希望で いっぱいになる

はない。だから、おれは今、棚卸を書きながら新しいスポンサーとステップに取り組んでいるところだ。こうして回復の新しい段階に向かうおれには、スポンサーが何よりの支えになっているし、おれはこのスポンサーと素晴らしい関係を築いている。そして、おれは自分の住んでいる地域にある例の2つのスペイン語によるミーティングでも、会場係を務めている。おれは今さらながらに、NAのメンバーであることが嬉しく、ありがたく、誇らしく思う。これから自分が変化や成長を遂げていくうえで取り組むべきことがたくさんあるのはわかっているが、おれはNAの愛によって元気を取り戻したし、プログラムのおかげで心は喜びと感謝の気持ちと希望に満ちている。これでもう、おれは回復の歩みを止めずにいられるだろう。

フェルナンド・M
(アメリカ合衆国/ニューヨーク)

回復の道を 歩んでいく

よく晴れた秋の日。町の通りを歩いていると、暖かな日差しが頬をくすぐる。と、いきなり電光が走るように、彼女のことをわたしの意識に入り込んでくる。彼女らしい。すごく元気だったもの。おとなしくなんかしてられないタイプ。そうやっていつも意識に入り込んでくるたびに、わたしは彼女のことを頭から追い払う。そのためなら、どんな努力も惜しまない。とりわけ今日のように、自分に向かってぶつつか言っているときにはね。まったく、ひとりでぶつぶつ言っただけ。声に出して言っていればいいってわけじゃない。だって、自分がどんなに身勝手に恩知らずなのか認めているなら、言うまでもないものね。

わたしは今、いやいやながらも現状にとどまっている。そんな状態で、彼女ならどうしていただけるか。といっても、長々と考え込んだりはしない。わたしにはわかってるから。こうやって生きられるなら、彼女は何だってするだろう。何でもね。こんなチャンスをつかもうものなら、とにかくもう最大限の努力をするでしょうね。そうすれば、もうひとつの道を行かずにすむ。その方が、彼女が今いるところよりずっといいに決まっている。墓に収まってるよりもね。

彼女とわたしは、似たもの同士。生き方や身の上に、似ているところがとても多い。成し遂げたことも、つまずきも、経験したことも。彼女には、3人のかわいい子供がいる。それも、わたしと同じ。あらゆる意味で、わたしたちは瓜二つだった。例外は、わたしは今もこうして重い足取りで何とか生きていくけど、彼女はもうこの世になく、これから先もこうしてわたしに与えられた「機会」に恵まれることはない。そう思うと、怖くなる。でも、もしかすると、わたしだって彼女のようになってもおかしくはない。「やっちゃえばいいんだ」もの。それがわかっているから、なおのこと恐ろしいのよね。

わたしが彼女と同じことをしないのは、仲間にも困まっているから。ただそれだけのことが、生きることをかけがえのないものにしてくれる。だから、今はこうして彼女のために生きている。彼女に代わってね。彼女だって、できることなら生きたかっただろうに、もう選ぶことができないのだから。そしてどういうわけか、その事実がこうしてわたしに生きる意欲をもたらす。

わたしたちのなかには、だれかが死ぬことで生きようとする人もいられると言われている。だからといって、悲しみに沈む

心が癒されるものでもない。でも、これは、彼女ならではの人生の教訓といってもいいのかもしれない。彼女は生前と同じように、死んでからもわたしを救ってくれる。

わたしはもう、文句は言わない。独り言であっても、愚痴をこぼさない。そんな贅沢は、彼女には与えられていないのだから、わたしにはもう許されない。アディクトであるわたしは、今日だけ、ノースカロライナのウィンストン・セーラムで回復の道を歩む。そして、同じアディクトで回復の道を歩んでいたのに、薬物の過剰摂取に至った仲間のことを、ここに記す。彼女はそのまま眠りにつき、もう目覚めることはない。

ウェンディ・M
(アメリカ合衆国/ノースカロライナ)

投薬治療 意識的な決断

ぼくは、ようやくわかってきた。ぼくの精神状態は性格の欠点なんかじゃないし、ぼくが処方薬を服用するのだから使うことにもリクスにもならないんだ。かかりつけの精神科の医師は、ぼくが回復の道を歩むアディクトであることをよくわかっている。つまり、ぼくに薬物乱用歴があるのは承知しているんだ。また、NAでぼくを支えてくれている仲間たちによって、ぼくが処方薬を服用しても弱い人間だということにはならないとわかるようになった。ぼくはアディクトであるだけでなく、投薬治療が必要な精神疾患も抱えているんだ。治療薬を服用するNAメンバーとしてプログラムを実践するうえで、さまざまな困難に直面することになったけれど、ぼくは乗り越えてきた。

NAのミーティングに出席するようになって、まっさきに教えられたのは正直でなければいけないということで、だからぼくは正直でしようとした。わかちあいでは、「これまでの人生をさらけ出した」。また、当時はたいしたことじゃないと思っていたので、ぼくの回復には治療薬の服用と精神的な問題がからんでくるという状況について話した。その後、スポンサーに話すべきことと、「ミーティングのなかで」話すべきこととを、うまく見定められるようになっていった。最初のころは、否定的なことを言う人はいなかった。実際、みんなが応援してくれたし、ぼくは暖かく受け入れられていると感じた。それが、まもなくすると、回復の道を歩みながら治療薬を服用することがプログラムの原理にどう反しているのか、うつと不安は性格の欠点や方便であるとか、メンバーたちがミーティング

であれこれコメントするようになった。これをきっかけに、ほかのメンバーたちもその意見を支持してコメントするようになった。そして、治療薬に関する問題が議論され、精神疾患の薬物治療は受けるべきではないと声を大にして主張するメンバーも何人かいた。ぼくは汚名の重さを感じ、みんなが正しいのだと思うようになった。

ぼくは、なぜ、どのようにして投薬治療をやめるべきなのかと、ミーティング以外の場でもいろんなNAメンバーと議論した。ぼくは投薬治療を受けていることが後ろめたく、不安でもあったので、みんなのもっともらしい情報や指針をあっけなく受け入れてしまった。その結果、ぼくは投薬治療を受けるのをやめた。やめたことで、いいことは何もなかった。気分が高揚するにつれて、精神疾患の症状や自殺念慮にみまわれるようになった。ぼくは投薬治療を再開し、状態が安定してから、NAのなかで経験豊富なメンバーたちを探していった。

そして今はまた、NAによる支援と愛を感じられるようになってきている。このようなことは、ぼくだけに起こった問題ではないだろう。NAには、投薬治療を受けることで同じように苦しんでいるメンバーがほかにもいる。だから、ぼくが経験したことを明らかにしようと、これを書いた。困難な状況をだれかのせいにするためではない。こうして自分の経験をわかちあうことによって、同じ問題で悩んでいる人たちをカづけ、自分はひとりではないと知ってもらいたいからだ。

ジョエル・M
(アメリカ合衆国/イリノイ)



嵐

あたしは日の光を覚えていない。吹雪も停電も覚えていない。通りを走り回っていたとき、あたしの頭にはクスリを手に入れることしかなく、日焼けや凍傷のことなど考えもしなかった。何日も、窓にブラインドを下ろして閉じこもっていたので、外の世界のことがわからなくなっていった。のどが渇いていてもいいはずだと思ったのは覚えている。でも、すごくハイになっちゃった日には、水分をとったかどうかなんて覚えてられなかった。

いったんクスリにはまってしまうと、アディクションは荒れ狂う嵐になった。入れ込めば入れ込むほど、アディクションは強大になった。その猛威にさらされて自分を見失い、使うことしか考えられなくなってしまった。幼いころ、あたしはパパと一緒に座って、雷雲がむくむく広がり出てくるのを眺めているのが好きだった。稲妻がすぐそばでひらめくと、二人で家の中に駆け込んだものだ。でも、アディクションは雷雲とは違う。あたしにはアディクションが忍び寄ってくるのがわからなかった。何の兆候も思い出せない。ある日、目を覚ますと、動けるようになるには一発キメるしかないことがわかった。使うことによって、心底欲していたとりあえずの快感が得られた。そんなことをしていると、ある日、起きたらトイレに顔をつっこんでいるだろうとか、胎児のような姿勢で床にころがっているだろうとか、一日を始めるために売人から折り返しの電話が入るのを待っていることになるだろうとか、知るすべなどなにもなかった。

回復は、レーダーシステムのようなものだ。あたしがアディクションというおなじみの嵐のなかに戻っていかなくてすむように、進路変更の合図をしてくれる。クリーンにとどまっている時間が長くなるにつれて、アディクションの卑劣な姿がはっきりしてくる。あんなふうにあの手この手でたくみに誘い込まれたら、深みにはまってしまうのも無理はない。でも、ナルコティクスアノニマスの12のステップによって、さすがのアディクションも猛威を振るえなくなる。その悪行が白日の元にさらされて、手も足も出せなくされてしまうのだ。

あたしは初めてクリーンになったとき、スポンサーの後をついて回り、提案されたことを言われたとおりにやった。あたしはレーダーを持ってなかったから、先が見えなかった。使いたいとは思わなかったけれど、どうすればクリーンでいられるのかわからなかった。スポンサーなら、きっと安全な方向に導いてくれるはずだと思った。あたしは落ちると

ころまで落ちて、死にものぐるいで生き残ろうとしていた。そんなあたしに、スポンサーは救いの手を差し伸べてくれたのだ。

気がつくと、いつしか、あたしの関わる人や場所や物事が変わっていた。友だちをつくるのは、あたしにはたやすいことではなかった。回復の道を歩むようになるまで、あたしの人生には家族以外の人間関係がなかった。そのときにはハイパーパワーがいなかったので、スポンサーや仲間たちが盾になって嵐から自分を守ってくれていると考えていた。

そして、八方ふさがりになっても、ミーティングに出れば大丈夫だということがわかった。ミーティングには共感できる話をしてくれる人が必ずいた。これまでの人生を通じて、あたしはずっと傍観者のような気がしていた。観客席に座って、人生がすぎていくのを横目に、

NAによって わたしの人生には 季節がよみがえった

ほかの人たちが成功するのを眺めているようなものだった。自分は変わり者で役立たずだと思っていた。それがNAにいて、魔法のようなことが起こる。ミーティングが終わるころには、あたしは必ず気分がよくなっている。すごく孤独だと感じない。あたしの抱える問題や性格の欠点は、一時間がそこらミーティングに出ていると扱いやすくなる。

NAによって、あたしの人生には季節がよみがえった。日差しを受けると、笑顔になる。雪の降る日には、風の冷さを感じる。窓のブラインドを開けているので、妄想に陥らない。失敗ばかりだったけど、これまで生きて来れたことに感謝できる。回復の道ではいつも日が差ししているわけではないけれど、今のあたしが抱える問題にはわか雨であり、いつまでも荒れ狂う暴風雨ではない。悪天候にみまわれても、やがて晴れ間がのぞく。使わないでいるかぎり、よい結果になるだろう。ふたたび薬物を使うことほど、最悪なことはないのだから。

NAのミーティングと、12のステップがあってよかった。そして、人生最大の嵐から抜け出せるように導いてくれた最初のスポンサーに感謝する。この3つがなかったら、あたしはきっとアディクションによって命を落としていただろう。

エイプリル・P
(アメリカ合衆国/ペンシルバニア)

ベーシック・キャプション コンテスト最優秀賞

ベーシック・キャプションは、「ソボを押さえたひとこと」です。
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。

今回は記録的な数の応募があったため、
優秀作を数点に絞るのはとても大変でした。

今回の傑作に選ばれたのは、
マービン・H (アメリカ合衆国/オハイオ) です。



Artwork: Dan H, California, USA

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。

こんなものは、お遊びのはずだったのに……

ケン・H (日本/沖縄)

.....

スキンヘッドの男：俺のハイパーパワーだけ。
もうひとりの男：うわ～、おまえ、そりゃぶっ飛ばよな。

ラリッサ・C (アメリカ合衆国/カリフォルニア)

.....

ステップに取り組むってのは容易なことじゃないから
な。ほら、オレなんか、髪の毛が全部抜けちまったんだ
ぜ。

モハマド・G (イラン/テヘラン)

.....

いいか、坊主、オレのように道を誤るなよ！
シーラ・D (アメリカ合衆国/ニューヨーク)

.....

ほら…… ヤクの詰まった袋と引き換えに、希望でい
っぱいの袋を手に入れたんだ。

ジョン・G (英国/レスター)

.....

ほら、これ。今夜ぼくについてくれば、この白いキー
タッグがもらえる。それで君の人生が変わるんだ。

ロジャー・R (アメリカ合衆国/バージニア)

次のお題

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。左にあるコミック [漫画] 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
に名前が載るといっても、なかなかいいものでしょう。

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
うをお願いします。

アート作品： ベン・C (アメリカ合衆国/メリーランド)



サービスセンター： 世界中のワークショップ

CARやCATに関するワークショップ

ワールド サービス カンファレンス [WSC] が開かれるまでの2年間には、世界中でメンバーたちが集会を開き、『カンファレンス アジェンダ レポート [CAR]』とカンファレンス アブルーパブルトラック [CAT] の内容について再検討と議論を重ねる。この2つのレポートには、WSCで審議されることになる動議と提案とアイデアが盛り込まれているからだ。メンバーたちはCARおよびCATに関するワークショップに参加することによって、議案を理解したうえで自分たちの良心を表すことができる。このような話し合いは、ホームグループや、エリアのサービス委員会、リージョンのサービス委員会、あるいはゾーナルフォーラムによって主催されることが多い。

今年は、ひとりのリージョナルデリゲート [リージョンの代表] から「CARおよびCATに関するパーティ」を開くという新しいアイデアが紹介されたほか、インターネットによるミーティングとウェビナーが記録的に開かれた年でもあった。また、ありがたいことに、いくつかのサービス機

関からも報告があった。内容は、最近開催したワークショップに関するもの

で、大半がCARおよびCATに関するワークショップだが、それ以外の問題を扱うワークショップもあった。もちろん、世界中で何千ものワークショップが開かれているので、ここで紹介するのはほんの少数例にすぎない。(みなさんも同じようなワークショップを開いていた

ら、ぜひ naway@na.org 宛てにご報告いただきたい) WSCに関する詳しい情報や資料は、www.na.org/conference でご覧ください。

ゾーナルフォーラム

CARおよびCATに関するワークショップは、ゾーナルフォーラムによって主催されることが多い。『ガイド・トゥ・ワールドサービス・イン・NA』によれば、「ゾーナルフォーラムは、サービス重視のわかちあいや話し合いを行うことにより、各地のNAが連絡を取り合って協力しながら共に成長する場となるもの」だ。ゾーナルフォーラムは、NAの公式な意志決定システムの一部となっているわけではないが、ワールドサービス、リージョン、ゾーンが一丸となって、フェローシップディベロップメントをはじめとするさまざまなかたちのサービス活動に取り組むことがよくある。ただし、ほとんどのゾーナルフォーラムは、リージョンのサービス委員会の間でコミュニケーションを向上させることと、各地のNAのなかで研修やフェローシップディベロップメントを行う際に中心的な役割を果たすことを目的としている。ゾーナルフォーラムとWSCの将来を考えることについて詳しく知るには、www.na.org/future をご覧ください。



[Click here for WSC info & materials.](#)

ミッドウェスト ゾーナルフォーラム

ミッドウェスト ゾーナルフォーラムは、ミッドウェスト [米国中西部] にあるNAのリージョンの間でコミュニケーションを円滑にするという目的で、1987年度のWSCで結成された。現在では、シカゴランド、グレーター・イリノイ、インディアナ、メトロ・デトロイト、ミシガン、オハイオ、バツカイ、アッパー・ミッドウェストが、MZF [ミッドウェスト ゾーナルフォーラム] の一員となっている。今年のCARおよびCATに関するワークショップはデトロイトで開かれ、約65名の参加者にはミシガンサービスオフィスの見学ツアーを楽しんでもらった。



ジミー・E (スウェーデン)



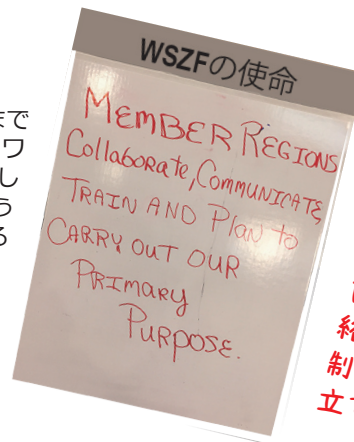
ヘルガ・B (ドイツ)

ヨーロッパアンデリゲートミーティング

EDM [ヨーロッパアンデリゲートミーティング] はヨーロッパを拠点とするフォーラムであり、ヨーロッパ内外に広がる多言語および多文化のNAがお互いに共通の福利と一体性を促進して成長を支えあい、NAの第一の目的を実現していくことを使命としている。今回は、アイスランドのレイキャビックで冬期のEDMが開催された。EDMではCAR [カンファレンス アジェンダ レポート] に関するワークショップは行っていないが、ゾーンからの代表派遣とWSC [ワールド サービスカンファレンス] の将来が検討すべき課題のひとつになっている。また、今回は吹雪のなかでの開催となったが、会場から100キロほど離れたHvítal川の渓谷まで足を伸ばし、グトルフォス (ゴールドン・フォール [大きな滝]) を訪れたメンバーたちもいた。

ウェスタンステーツ ゾーナルフォーラム

WSZF [ウェスタンステーツ ゾーナルフォーラム] はカンファレンスまでの2年間に最優先で開かれるワークショップのひとつとして、CARに関するワークショップを12月の始めにカリフォルニアのサンフランシスコで開催した。WSZFに参加して年1回の会議に出席することや絶えず連絡を取り合うことにより、各地のリージョンはサービスの課題と解決策を全体で共有することができる。そして、この場に参加することはメンバーやサービス機関の養成にもなる。WSZFには、アリゾナ、カリフォルニアランド、カリフォルニアミッドステート、セントラルカリフォルニア、ノーザンカリフォルニア、パシフィックカスケード、リオグランデ、サンディエゴ/インペリアル、シエラセージ、サザンカリフォルニア、サザンアイダホ、リージョン51、ワシントン/ノーザン・アイダホが参加している。



参加リージョンは、私たちの第一の目的を実行するために協力し、連絡を取り合い、体制を整え、計画を立てる。

マルチ・リージョナル ラーニングイベント

今年のMRLE [マルチ・リージョナル ラーニングイベント: 複数リージョンによる研修会] はノーザン・ニューイングランドリージョンが主催して、メイン州アルフレッドで開かれた。当日は、8つのリージョンを代表して約35名のアディクトが出席し、経験の長さを買われたメンバーにまじって新顔のメンバーもかなりいた。クリーンタイムの平均は16年。会議では、鋭い質疑の応酬になっても互いの意見を尊重して実りある議論ができた。

トニー・F (アメリカ合衆国/コネティカット)



エジプト リージョン

エジプトリージョンでは12月9日にCARに関するワークショップを開き、約25名のメンバーが参加した。その後（これを書いている現在まで）、サウス・カイロ グループ サポートフォーラムで8グループの代表とGSF [グループ サポート フォーラム] の奉仕を任されたしもべたちによる討議や、10グループのメンバーたちとエリアワンサービス委員会の奉仕を任されたしもべたちによる討議、そしてアレクサンドリア（カイロから180マイル）の1グループで約40名のメンバーたちによる討議が行われてきた。これ以外にも、今回のワールド サービス カンファレンスが開催されるまでには、何週間かにわたっていくつかのセッションが予定されている。これだけの数のCARに関するワークショップや話し合いが行われたのは、エジプト リージョンでは初めてのことである。



テリー・B (アメリカ合衆国/ペンシルバニア)

アジア パシフィック フォーラム

タイのバンコクでは、2月にタイ コンベンションが開催され、その直後に22のNA からなるAPF [アジア パシフィック フォーラム] が開かれた。今年のAPFには、それぞれのRD [リージョナルデリゲート (リージョンの代表)] をはじめとして、奉仕を任されたしもべが5名と、デリゲート代理が4名のほか、6名 (通訳、ワークグループのメンバー、ワールドボードのメンバー、NAWS [NAワールドサービス] のスタッフ) が出席した。また、ここしばらく中国の不参加が続いていたが、今年は中国出身メンバーである (中国に住んでいる外国人ではない) デリゲートの出席が可能になった。今回は、CARおよびCATに関する簡単な再検討に一夜が当てられたが、本会議の時間はもっぱら長期的なプラン、フェローシップディベロップメント、ワークショップ、参加NAIによる報告などに費やされた。



ミッド・アトランティックリージョナル ラーニングカンファレンス

第32回MARLCNA [NAミッド・アトランティックリージョナル ラーニングコンベンション] は、長年にわたる開催地のペンシルバニア州ランカスターで2月の始めに開催された。ミッド・アトランティック・リージョンは合衆国の東海岸全域にある15のエリアで構成されているが、MARLCNAにはこの15エリア以外にも多くのメンバーが集まってくる。また、この週末に開かれるコンベンションでも、カンファレンスの開かれる年にはCARおよびCATに焦点を絞って一日研修会が行われている。この研修会は、カンファレンスのない年には検討すべき課題やNAワールドサービスのプロジェクトと最新情報のほか、リージョンのメンバーたちに関心のあるテーマをとりあげている。今年のCARおよびCATに関するワークショップには、およそ310名の参加があった。



シカゴランド リージョン

シカゴランド リージョンでは、今年はちょっと目先を変えることにした。みんなが自宅や公共の施設で持ち寄りパーティを開き、CARについて質疑応答をする。つまり「CARパーティ」だ。これは、すでに始まっているらしく、これまでCARに関心など持ったことのない人たちが大勢参加しつつある。ちなみに、私のいるノース・シティ エリアの「CARパーティ」は年の若いメンバーたちの主催で開かれている。その情熱とサービス精神にはまったく驚かされるし、こんなふうになが再生する様子は、私が28年にわたって回復の道を歩むなかでも初めて目の当たりにするものだ。(ノース・シティ エリアに関する詳しい話は、近々NA Wayマガジンでお伝えする予定になっている)

ルイス・H (アメリカ合衆国/シカゴ)



サウスイースタン ゾーナルフォーラム

SEZF [サウスイースタン ゾーナルフォーラム] の主な役割は、複数リージョンによる共同の取り組みを促進することである。ここに参加するリージョンは、アラバマ・ノースウェスト フロリダ、カロライナ、フロリダ、ジョージア、ノースカロライナ、サウスフロリダとなっている。SEZFは、カンファレンスまでの2年間に最優先で開かれるワークショップのひとつとして、CARに関するワークショップを12月の始めにカロライナリージョンにあるノースカロライナ州シャーロットで開催した。このイベントには約30名のメンバーが出席した。このようなワークショップは、SEZFが結成されたばかりのころにはWSC開催前の2月にジョージア州メーコンで開催されていたが、約10年前にアトランタで開催（やはり2月に）されるようになった。今回は、ジョージアリージョンの以外のリージョンで開催される初めてのCARに関するワークショップとなった。

ジェフ・P (アメリカ合衆国/フロリダ)

ロッキーマウンテン ゾーナルフォーラム

RMZF [ロッキーマウンテン ゾーナルフォーラム] は、7つの州からなる「アメリカン ワイルド ウェスト [アメリカ西部]」の全域または一部の地域に貢献している。「アメリカン ワイルド ウェスト」は、東のネブラスカ州アライアンスから西のオレゴン州オントリオ、そして南のニューメキシコ州ラトンから北のモンタナ州ブラウニングへと広がる地域である。RMZFは、カンファレンスまでの2年間に最優先で開かれるワークショップのひとつとして、CARに関するワークショップを12月の始めにユタ州ソルトレークシティで開催し、約30名の出席があった。



ショーン・S (アメリカ合衆国/ワイオミング)



ブリティッシュコロンビア リージョン

BCRSC [ブリティッシュコロンビア リージョナル サービスコミティ (サービス委員会)] は、NAカナディアン アssenブリ (Assemblée Canadienne) に所属する5つのリージョンのひとつである。BC [ブリティッシュコロンビア] リージョンは364,000平方マイルに及ぶ地域のなかに、15のエリアとおよそ300のミーティングを抱えている。カナダのNAは、1967年の秋にブリティッシュコロンビア州ビクトリアで

誕生した。今年は、ブリティッシュコロンビア州のバンクーバーで、CARならびにCATに関するワークショップが開かれ、約40名の出席者があった。これはいずれも、グレーター・バンクーバー リージョナル ディストリクトと、その周辺の自治体にある6つのエリアのメンバーたちである。

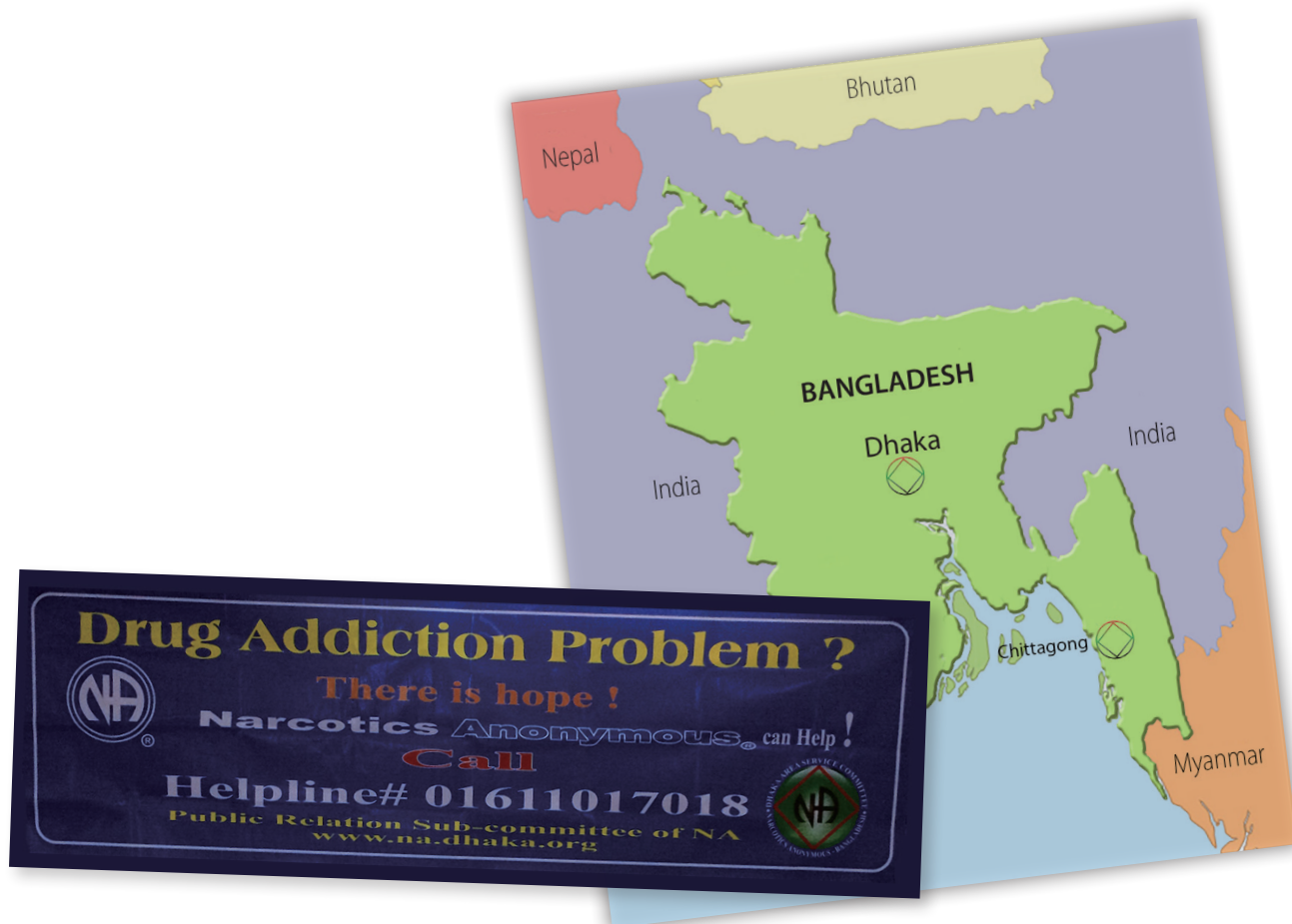
ソサエティ・オブ・サービス フォー・NA (インド)

SOSONA [ソサエティ・オブ・サービス・フォー・NA] (正式にはSIRSCONA) は年2回、RSC [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)] による会議を開いている。2016年2月の会議には、8つのエリアを代表する約20名のメンバーが出席した。この会議では、CARに盛り込まれた動議について検討することで、ゾーンの役割や、WSC [ワールドサービスカンファレンス] の将来、そしてこれからWSCに起こりうる変化がインドのNAにどのような影響をもたらすのかということ焦点が当てられた。また、このワークショップは、リージョンのサービスに関わるようになったばかりのメンバーたちにワールドサービスのことを知ってもらう機会にもなった。ちなみに、インドには議決権を持つリージョンが2つある。ひとつは、アッサム州の西にあるグループとエリアを擁するSOSONA。もうひとつは、ブータン、ミャンマー、バングラデッシュ、中国と国境を接する地域に及ぶノースイースタン リージョナルフォーラム (NERF) である。



フェローシップ ディベロップメント

成長と一体性をはぐくむ



BangladeshのNAは成長を遂げつつあり、前途有望だ。NAがこの南アジアの国に誕生したのは2000年代の始めであったが、着実に活動できるようになるのには時間がかかった。現在、ミーティングの大半は Bangladeshの主要都市である Chittagong と Dhaka で開かれている。また、この2つの都市ではエリアサービス委員会もできてしっかり活動している。これまでは、それぞれにコンベンションやキャンプアウトなど回復に関するイベントを開催してきたが、現在はこの2つのエリアが協力して文献翻訳に取り組んでいる。そして、 BangladeshのNAはアジアパシフィック フォーラムに何度も出席してきたので、そろそろリージョナル サービスコミティ [リージョンのサービス委員会] を結成しようと考えている。

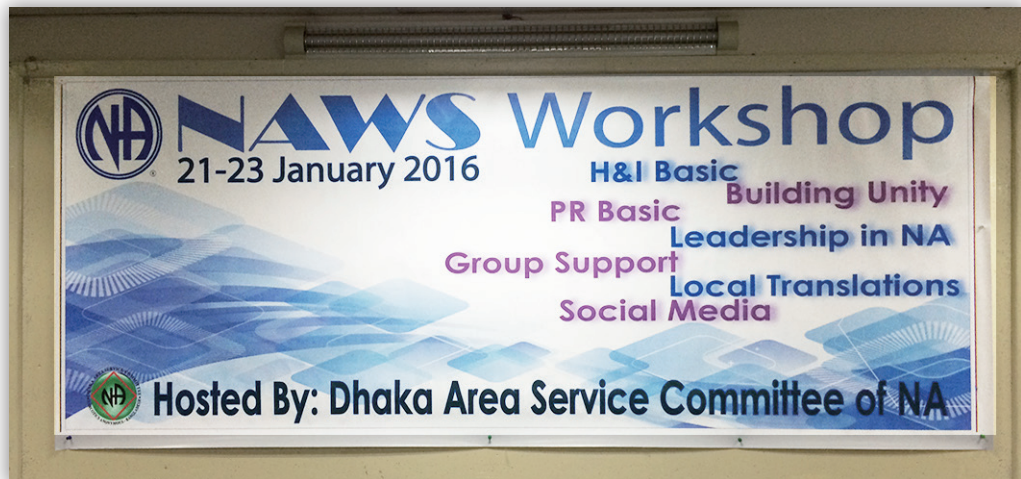
NAWS [NAワールドサービス] は2014年1月に Dhaka エリアコンベンションに出席し、いくつかのワークショップで司会進行を努めたが、その際に地元のリーダーたちにセッションの手助けをしてもらった。当時、 BangladeshのNAは自国の言語による翻訳作業を行える段階にはなかったため、 KolkataのNA (インド) で翻訳されたベンガル語による文献を使ってみたが、どうもじっくりこななかった。その後、じっくり話し合いを重ねたことにより、 BangladeshのNAによる文献翻訳委員会が結成され、今はIP # 1の出版に向けて最後の準備を進めているところである。

NAWS [NAワールドサービス] は引き続き2016年1月にバングラデッシュを訪れた。その間に、ダッカで週末にかけてのサービスワークショップを開催するため、バングラデッシュのNAとともに話し合うべき一連のテーマを決めた。そして、一体性、グループによる支援、H & I [病院施設] とPR [広報] のベーシックス、リーダーシップ、ソーシャルメディアに関する話し合いと、翻訳に焦点を絞った話し合いとで、司会進行役を努めた。どの話し合いでも、出席者は熱心に意見を交換しあっていたので、まさに会場全体が一体性の「魔法」にかかっていた。ダッカとチッタゴンのASC [エリアサービス委員会] が協力していけば、しっかりしたリージョンが誕生するだろう。

ソーシャルメディアに関する話し合いは、インターネットによるネットワークを愛用しているメンバーたちの目を開かせた。伝統11とからめてアノニミティを掘り下げていくことにより、自分自身とほかのメンバーたちを保護する方法がいくつか示された。それで合点がいったのだろう。たちまちいくつかのソーシャルメディア・プラットフォームに非公開のNAグループができていった。みんなで力を合わせて、NAのイベントをソーシャルメディアによって知らせる方法を模索しながら、回復の道を歩んでいることを認める慎重なやり方を考えることによって、道具をうまく使いこなせるようになったのだ。

バングラデッシュのメンバーたちは、ナルコティクス アノニマスに情熱を注いでいる。NAがバングラデッシュに広がってほしいからだ。自分がどれほど危ういところで最悪の事態を免れたのかがわかれば、感謝の気持ちがわいてくるし、自分さえよければいいという気持ちにはとてもなれない。まだ苦しんでいる

アディクトが自由になるために、何でもしようとする。バングラデッシュには、そういうメンバーが実に多いのだ。

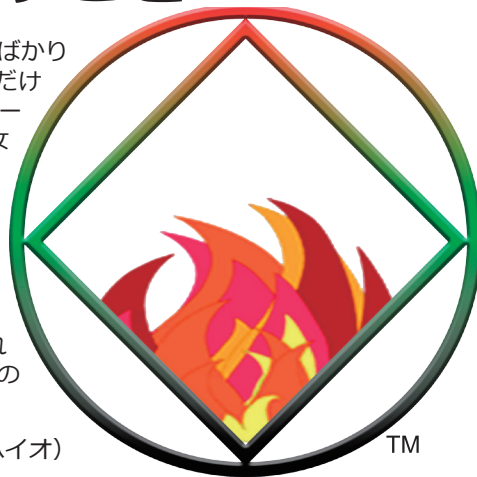


情熱を燃やすこと

今夜、わたしたちは一台の車に乗り込み、ウェストバージニア州ハリスビルに誕生したばかりのミーティングに駆けつけた。ハリスビルは、リッチー・カウンティに信号がひとつあるだけで「荒野の真ただな」もいいところ。車で45分いったところにわたしたちのホームグループがあって、それが一番近くにあるNA。だから、ハリスビルのミーティングを始めた女性が、わたしたちに連絡してきたの。この女性は、昨日開かれたわたしたちのLSB（ローカル サービス ボード）にも出席して支援を求めた。そして今夜わかったことだけ、この女性がかつて精神科の看護師だったときに患者たちと一緒にミーティングに行かされたことで、NAの存在を知ったらしいの。それから何年も経ってようやく自分にはNAが必要だと気づいたので、自宅から1時間以内のところまでただひとつのミーティングを始めたわけ。今は、クリーンになって3ヶ月が過ぎたところ。今夜、わたしたちが会場に入っていくと大喜びだった。会場にはこの女性しかいなかったけど、NAという仲間の集まりにどれほど感謝しているかと話しながら、喜びの涙を流していた。かくして、NAでは希望が野火のように広がり、その火を絶やすまいとメンバーたちは情熱を燃やす。

クリスティーナ・C (アメリカ合衆国/オハイオ)

TM



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」



2016年度のワールド サービス カンファレンスが近づいたところで、2014年度のカンファレンスで初日に行われたセッションのひとつを振り返ってみよう。2014年4月27日の日曜日。出席者が一堂に会して少人数のグループによる話し合いを行い、目的をひとつにすることや、降伏、受容、責任、無私、愛、アノニミティ（無名にとどまること）という伝統1のスピリチュアルな原理について、それぞれの思いを語った。それから、NA Way掲載の「役に立ちたいわけ」という仲間のわかちあいに触発されて、世界中から集まった奉仕を任されたしもべたちがそれぞれに役に立ちたいわけをじっくり考えながらペンを走らせていくと、会場はすっかり静まりかえった。ここでは、そのときに書かれたものや、以前に発行されたNA Wayに掲載されたもの、そして自国のリージョンで同じようなワークショップに出席したメンバーたちによる投稿などから、一部を紹介しよう。

プログラムにつながったばかりのころと、何年も回復の道を歩むようになってからの自分をみて、いちばん違っているのはサービスへの関わり方だ。サービスは回復と切り離せないものだとして理解したとき、私はしっかりサービスに関わることにした。役に立つことをするのは、埋め合わせをするという自分の旅の一部となっている。もともと、サービスは自分の回復に役立つという基本的な理解ではじめたことだった。けれども、かつてどうやってもうまく生きられなかった自分が、NAのおかげで心から満ち足りて生きられるようになったのだから、いのちの恩人のためにすべきことをしようという気持ちになって、自分のためであったことが、ほかの人たちのためやNAという集まりのために尽くす愛に変わった。サービスに関わることによって、私はつながりを感じて感謝の気持ちを抱き、生きていてよかったと思えるのだ。

ドロール・A（イスラエル リージョン）



はじめてNAに足を踏み入れたとき、あたしはこのプログラムのことは何も知らなかった。それでも、あたしはNAに引きつけられた。集まっている人たちが、

使っていないのに、笑いながら楽しそうにはしゃいでお互いをお互いをお互い愛していたからだ。ここにいれば、あたしは薬物のことを忘れて自分と同じような人々と気ままに過ごすことができた。そして、いろんなイベントや活動に参加するうちに、回復するというものを理解していった。NAのメッセージについて学ぶことで、仲間たちとわかちあいたいと思うようになった。今のあたしは、サービスがどれほど大事であるかわかっている。ほかのアディクトを手助けしたいと思ったら、あたしはサービスに関わることにすればいいのだ。サービス活動を行うことによって、あたしはNAの一員になってNAという集まりに変化をもたらすことができる。あたしの声や心（そして、みんなの声や心）が、ホームグループや、エリアや、リージョンを通して届くんだもの。NAとサービスによって、わたしたちは必ず回復する。

ジュアニータ・B（アメリカ合衆国/パシフィックカスケードリージョン）

NAのミーティングにつながったときのわたしは、若くて、向こう見ずで、使うしか能がなかった。そんなわたしがクリーンになると、回復するためにはステップに取り組み、スポンサーを持って、サービスに関わった方がいいとみんなが教えてくれた。わたしは使うことに戻ってしまうのがとても怖かったので、みんなの言うことを真剣に受け止めた。そして、ステップを実行することで自分の行いを深く理解できるようになり、サービスに関わることでそれ以上のものがもたらされた。役に立つことをすることによって、わたしは積極的に関わって生きることを学ぶ。NAで学ぶことは、人生に活かされている。わた

しは一生をかけて学び、サービスに関わることによってお返しをする。そして、さらに多くのことを学べるように、自分が生きて学んだことをNAで役立ててもらおう。つまり、もちつもたれつになっているのだ。そしてサービスにはもうひとつ、大事なことがある。わたしたちがしっかりサービスに関わっていれば、ほかの人たちがミーティングにたどりついて回復の道を歩み出せるし、それはとりもなおさず、サービスに関わることによって学ぶ道でもあるということだ。

ハンヌ・S (フィンランド リージョン)

おれはクリーンになって65日目までNAのキャンプアウトに参加したが、このまま使われないでいられるのか、回復の道から逃げ出さないでやっていけるのか、疑問だった。キャンプに参加した連中と一緒にいても場違いな感じがした。それでも、あたりをぶらぶらしていると知っている仲間や気のあう仲間会ったので、もうしばらくいることにした。そしてあの日、みんなでソフトボールをやっているときに、おれともうひとりの仲間が同時に外野フライを捕ろうとしてぶつかっちゃったんだ。おれはケガをして病院に運ばれることになり、ヘリコプターが呼ばれた。病院までの飛行中に、おれは骨も凍るようなフラッシュバックを経験した。だが、まさにその瞬間、キャンプ場にいたアディクトたちは輪になって黙とうと祈りを捧げていた。いま苦しんでいるアディクト、すなわちおれのためだった。後になって、それを知ったとき、おれは回復とNAという仲間の集まりに真剣に取り組もうと心に固く誓った。だから、おれは役に立ちたいんだ。

ケビン・H (アメリカ合衆国/サザン・アイダホ リージョン)

わたしは役に立つことがしたい。そうすれば、ほかの人のことに思いがいくから、自分のことを考えずにいられるもの。ひとりでクリーンにとどまっているのは無理でも、サービスに関わっていればものごとを途中で投げ出さずにいられる。サービスに関わることで、わたしは役に立つ人間だと思える。そして、責任を放棄せずにいられる。プログラムについてもいろいろと学ばせてもらえるし、まともなことができるようになる。そしてサービスがなかったら、NAは存在できないのだから、わたしはまたひとりぼっちになってしまうだろう。

シャノン・C (アメリカ合衆国/パシフィック・カスケード リージョン)

シャノン・C (アメリカ合衆国/パシフィック・カスケード リージョン)

俺は、南アフリカで初めて誕生したNAのミーティングに足を運んだ。グループの成長には、骨が折れた。きちんと役割を引き受けようとするメンバーが育つまでの5年間、俺はあのミーティングの全責任を負っていた。それから、俺はH & I [病院施設]のサービスに関わったことで、サービスにはまった。俺たちのエリアのNAが成長できたのは、まさにこのH & I サービスのおかげだ。そして、エリアのRCMをつとめたことによってNAに本腰を入れて尽くそうという思いが強まり、ASC [エリアサービス

ミティ (エリアのサービス委員会)]とグループとのつなぎ役となるべくエリアの全ミーティングに出席して回ることができた。現在は、リージョン代表をつとめことで、南アフリカのNAで話されているあらゆる言語の代弁者になれると思っている。南アフリカリージョンには実に多くの課題があるが、これまで不利な条件にあった地域へNAのメッセージを運ぶことに重点を置くなどして、改善をはかっていくつもりだ。

デニス・I (南アフリカ リージョン)

わたしは初めて11番目のステップに取り組んだとき、人生に何を望んでいるかと聞かれました。わたしはよい母親、よい友、よい妻になりたい。責任感があって思いやりのある人間になりたい。仕事に感謝の気持ちを生かしたい。と、答えを挙げていくときりがありませんでした。ものすごい勢いでペンを走らせて思っていることを書き殴り、「生きる喜びを感じたい」と書いたところで泣き出してしまいました。長年にわたってずっと完璧であろうとし、自分を認めてもらおうとし、安らぎを見いだそうとしていた

けれど、べつに生きる喜びを味わったってバチが当たるわけじゃなかったんです。あのとき、そう気づいた瞬間に涙を流しながら、わたしは念願がなくて心穏やかに自分を受け入れていたのです。NAにつながっていろいろとまいと、まだ苦しんでいるアディクトたちにあのような安らぎを知ってほしいと思います。そのために、わたしはつくしたいのです。

ドナ・リー・P (セントラルアトランティック リージョン)

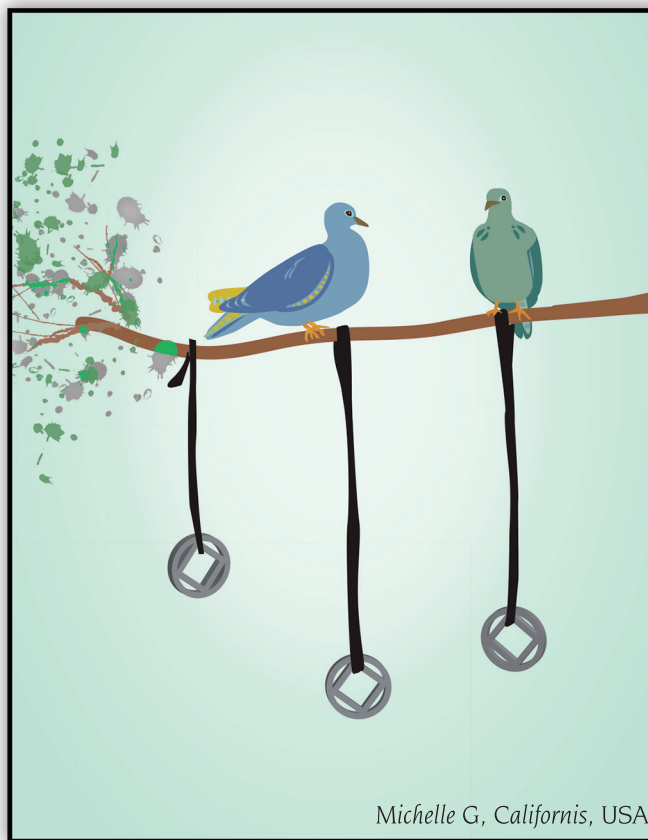
NAの役に立つとすることによって、わたしはどれほど成長したか少しもありません。それはもう、信じられないくらいです。サービスに関わっていれば、要求するにしても意見を言うにしてもみんなと足並みを揃える方法を学ばせてもらえるし、意見が合わなくても不愉快な態度をとらないでも学べます。つまり、サービスで学ぶことはすべてが家族や友人や同僚たちとの関係で生かせるのです。おかげで、わたしは生きがいのある生活ができるようになりました。

デブ・N (カナダ/ブリティッシュコロンビア リージョン)

ぼくは、スウェーデンで回復の道をゆく若いアディクトのなかでもピカイチになりたくて、サービスに関わるようになった。有名になりたかったんだよ。でも、ステップに取り組むことによってぼくの動機は変化した。サービスに関わる理由はいっぱいあるけど、ほとんどがただひたすら役に立ちたいというものだ。この先いつか、自分に子どもができて、もし、その子たちが使うようになったとしたら、クリーンになる最良の可能性を手にしてもらいたいんだ。それ以外にも、自分がかつて憎しみや暴力をまき散らしていた世界に愛を広めるために役に立ちたい。仲間のみんなからもらった愛は、ひとりじめするもんじゃありません。

ジミー・E (スウェーデン リージョン)

今や、NAは大きく成長しつつあるが、サービスに関わるメン



Michelle G, Californis, USA

バーの数はこの成長路線をたどらない。いつかは、役割からあぶれてしまうほど信頼されるしもべたちがいっぱいいて、サービスの順番待ちのリストがあるというグループを目にしたいものだ。
ネルソン・L (ブラジル リージョン)

このような仲間の集まりのために役立とうとすることは、愛、尊敬、感謝の気持ちを身をもって表すものになるのです。アディクトがわたしの目を見たら、わたしもその視線をしっかり受け止める。それで、お互いに仲間だとわかるのです。
フランセル・FS (ブラジル リージョン)

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、がっかりきた。ハグなんか大嫌いだし、トイレ掃除の方がましだった(そんな係があればだ)が、とに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、それだつ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見た。電話番号を教えてもらい、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して、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)

編集者注：ここで紹介した文章は、NA Wayマガジン2014年4月号掲載の記事に触発されて書かれたものです。この記事からは、2014年7月号および10月号と2015年4月号に掲載の「役に立ちたいわけ」というわかちあいも書かれています。

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



訂正とお詫び： この2枚の写真は、NA Wayマガジン2015年7月号に掲載された際に撮影者名が誤って記されていました。正しい撮影者名は、セルジオ・S (ブラジル・サンパウロ) です。ここでお詫びして、訂正させていただきます。





CALENDAR

Multiday events and those occurring between publication dates are printed according to the schedule posted online. To enter events or to access event details, visit the online calendar at www.na.org/events. (If you don't have Internet access, fax or mail your event info to 818.700.0700, attn: *NA Way*; or *The NA Way*; Box 9999; Van Nuys, CA 91409 USA.)

Canada

Nova Scotia 20-22 May; Central Nova Area Convention 13; Holiday Inn Convention Centre, Truro; www.centralnovaarea.ca

Ontario 20-22 May; Ontario Regional Convention 29; Blue Mountain; www.orcna.ca

Denmark

Esbjerg 17-19 Jun; Camp Living Clean Denmark; Markbækplantage, Esbjerg; www.nadanmark.dk/events

Skanderborg 5-7 Aug; Convention & Camp 9; Audocicon, Skanderborg; www.namidtyjylland.dk/konvent/index.htm

Indonesia

Seminyak 3-5 Jun; Bali Area Convention 16; Puri Sarong Hotel, Seminyak; www.na-bali.org

Mexico

Puerto Penasco 10-12 Jun; First Area Oasis Convention; Hotel Penasco del Sol, Puerto Penasco; www.bajason-na.org

Peru

Cuzco 20-22 May; Peru Regional Convention 22; Hotel Royal Inka Pisac, Cuzco; www.naregionperu.org

Slovakia

Poprad 13-15 May; Czecho-Slovak Convention; Hotel Satel, Poprad; www.anonymninarkomani.sk

Spain

Malaga 20-22 May; Spanish Regional Convention 34; Hotel Las Palmas, Fuengirola Malaga; www.narcoticosanonimos.es

Switzerland

Zurich 6-8 May; Swiss Convention 22; GZ Riesbach, Zurich; narcotics-anonymous.ch

Tanzania

Zanzibar 21-24 May; East Africa Convention 4; Zanzibar Grand Palace, Zanzibar; www.ea-na.com

Ukraine

Kiev 7-9 May; First Ukrainian Convention & Conference; Kiev; www.uccna.org

United Kingdom

Llandudno 1-3 Jul; Northwest England & North Wales Area Convention 23; Venue Cymru, Llandudno; <http://ukna.org/events>

Bradford 15-17 Jul; First Yorkshire & Humberside Area Convention; Bradford Hotel, Bradford; <http://ukna.org/events>

United States

Arizona 27-29 May; Arizona Regional Convention 30; DoubleTree Resort, Scottsdale; www.arizona-na.org

29-31 Jul; Southeastern Arizona Area Convention 2; Hotel Tucson City Center, Tucson; <http://natucson.org>

California 10-12 Jun; California Mid-State Regional Convention 14; Visalia Convention Center & Marriott Hotel, Visalia; www.cmsrcna.org

2) 24-26 Jun; California Inland Regional Convention; Westin Mission Hills Golf Resort and Spa, Rancho Mirage; www.cirna.org

Florida 6-8 May; Daytona Area Convention 17; Hilton Daytona Beach Resort/Ocean Walk Village, Daytona Beach; www.dacna.org

2) 7-10 Jul; Florida Regional Convention 35; Rosen Shingle Creek, Orlando; www.frc-na.org

Georgia 5-8 May; A Little Girl Grows Up Convention 8; Hilton Hotel, Atlanta; www.alittlegirlgrowsup.org

Illinois 20-22 May; Rock River Area Convention 25; Holiday Inn, Rockford; ragsna.org/rock%20river%20area%20convention.htm

Louisiana 27-29 May; Louisiana Regional Convention; Ramada Inn, Lafayette; www.larna.org

Maryland 6-8 May; Baltimore Area Convention 12; Wyndham Hunt Valley Inn, Hunt Valley; www.bacnaconvention.org

Michigan 30 Jun-3 Jul; Michigan Regional Convention 32; Radisson Plaza, Kalamazoo; www.michigan-na.org/mrcna

Montana 17-19 Jun; Montana Gathering 28; Symes Hotel & Hot Springs, Hot Springs; www.namontana.org

Nevada 15-17 Jul; California, Arizona, Nevada Convention 22; Riverside Hotel & Casino, Laughlin; www.canacregistration.com

New Hampshire 24-26 Jun; Fellowship in the Field 26; Apple Hill Campground, Bethlehem; gsana.org/events/fellowship-in-the-field-xxvi-campout

New Mexico 19-22 May; Rio Grande Regional Convention 27; Crowne Plaza, Albuquerque; www.riograndena.org

New York 27-29 May; Heart of New York Area Convention 12; Crowne Plaza Syracuse, Syracuse; honyana.org

North Carolina 15-17 Jul; New Hope Area Convention 23; Durham Convention Center, Durham; newhopeconvention.com

Ohio 27-29 May; Ohio Convention 34; Crossroads Events Center, Lancaster; www.ohioconventionna.org

2) 1-3 Jul; Dayton Area Convention 11; Holiday Inn-Fairborn, Fairborn; www.dascna.org/convention

Oregon 20-22 May; Pacific Cascade Regional Convention 22; Riverside Inn/Taprock Event Center, Grants Pass; www.rogueredwoodna.com

Tennessee 20-22 May; NA in May; Meeman-Shelby Forest State Park, Millington; nainmay.org

Utah 17-19 Jun; Southern Utah Area Convention 9; Hilton Garden Inn, Saint George; nasouthernutah.org

Virginia 27-30 May; Marion Survivor's Group Campout; Hungry Mother Lutheran Center, Marion; event info: mfisher71@hotmail.com

2) 5-7 Aug; Almost Heaven Area Convention; 4H Educational Center, Front Royal; na2day.Tripod.com

Washington 20-22 May; Washington Northern Idaho Regional Convention 31; Red Lion Hotel, Pasco; www.wnirna.org/events

2) 29-31 Jul; Seattle International Convention; Marriott Sea-Tac, Seattle; www.seattlenaconvention.org

Wyoming 13-15 May; Upper Rocky Mountain Regional Convention 17; Days Inn, Thermopolis; urmna.org

NAWS Product Update

Finnish

IP #2: Ryhmä

Item No. FI-3102 Price US \$0.31/0.26 €

Group Trusted Servants: Roles & Responsibilities

***Ryhmän luotetut palvelijat:
roolit ja vastuut***

Item No. FI-2203 Price US \$0.24/0.21 €

Portuguese

IP #28: Financiando os serviços de NA

Item No. PO-3128 Price US \$0.53/0.46 €

Reuniões de assuntos de grupo

Item No. PO-2202 Price US \$0.24/0.21 €

Portuguese (Brazil)

Twelve Concepts for NA Service

***Os Doze Conceitos
para o serviço de NA***

Item No. PB-1164 Price US \$2.05/1.80 €



Hungarian

The Group Booklet

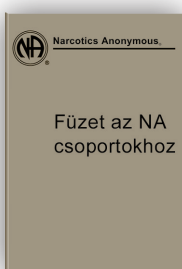
Füzet az NA csoportokhoz

Item No. HU-1600 Price US \$0.95/0.82 €

NA Groups & Medication

***Az NA csoportok
és a gyógyszerfogyasztás***

Item No. HU-2205 Price US \$0.31/0.26 €

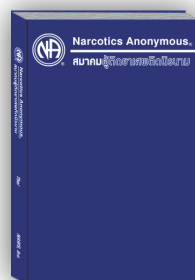


Korean

IP #13:

청소년 중독자가, 청소년 중독자에게

Item No. KO-3113 Price US \$0.31/0.26 €



Thai

Basic Text (5th Edition)

สมาคมนักติดยาเสพติดนิรนาม

Item No. TH-1101 Price US \$7.90/6.90 €

Ukrainian

IP #2: Грyна

Item No. UA-3102 Price US \$0.31/0.26 €



Latvian

IP #23:

Kā saglabāt tīrību, "ārpuse"

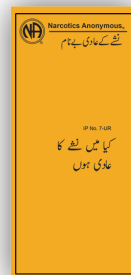
Item No. LV-3123 Price US \$0.24/0.21 €



Urdu

کیا میں نشے کا عادی ہوں؟

Item No. UR-3107 Price US \$0.24/0.21 €





Coming Soon

Danish

6th Edition Basic Text

Narcotics Anonymous

Item No. DK-1101 Price US \$11.55/10.00 €

Hindi

Just for Today

सिर्फ आज के दिन

Item No. HI-1112 Price US \$9.00/7.90 €

WCNA 36 Merchandise

SOON to be available online

www.na.org/wcna

choose from a variety of flip-flops, beach towels, mugs, sneakers ...

Treat yourself or buy a gift for a friend or spousee/sponsor.

All sales are final; quantities and sizes are limited to stock on hand.



Get connected with NA eLit and Apps!

Apps

NA Meeting Finder

(includes daily *Just for Today* reading)

NEW!! Recovery Companion App

A companion app to support recovering addicts in daily life. Includes IP #9, *Living the Program*; JFT meditations; cleantime calculator; meeting locator; and group reading cards; and tools to help contribute financially to NA, call your sponsor, and read NA literature...and much more.

Available on:



Amazon: <http://tinyurl.com/j3r9nd7>

Google Play: <http://tinyurl.com/p94vkby>

iTunes: <http://tinyurl.com/o74swbr>

eLit

Available on Amazon, Google Play, & iTunes*

Narcotics Anonymous

(Basic Text, Sixth Edition)

It Works: How and Why

The NA Step Working Guides

Sponsorship

Living Clean:

The Journey Continues

The NA Step Working Guides

An interactive version available on iTunes

Amazon: <http://tinyurl.com/ph5kl5k>

Google Play: <http://tinyurl.com/ngmez35>

iTunes: <http://tinyurl.com/harwjo4>

* This does not constitute endorsement of/affiliation with these vendors.

