

NARCOTICS ANONYMOUS



NA
東京グループ

ナルコティクス・アノニマス

はじめに

NAは、あらゆる薬物から完全に解放されるプログラムです。

グループとわれわれ一人一人を守るために、例え医者から与えられた薬でも、ミーティングのなかでは使えません。また、注射器等の器具、道具もミーティングのなかには持ちこめません。。

ナルコティクス・アノニマスのプログラムとは何か？

NA、即ちナルコティクス・アノニマスは、薬物によって生活に大きな問題をかかえた男女の仲間の集まりである。われわれは互いに助けあい、使わないで生きるために定期的に仲間と会うことによって回復している薬物依存者である。NAは、あらゆる薬物から完全に解放されるプログラムである。メンバーになるために要求されることは、薬物をやめたい、という願望だけである。NAには、こうしなければならぬ、というものはない。だが、われわれはあなたに、心を開いて自分のためにチャンスを与えなさい、とすすめる。われわれのプログラムは、日常生活のなかで実行できるようにやさしく書かれた一連の原理である。それらを行なうにあたって一番重要なことは、“その原理が効く”ということなのである。

NAは、いかなるものにも縛られていない。われわれは、

いかなる組織にも参加しないし、指導者もいなければ、入金も月謝もいらず、宣誓書を書くこともなく、また、いかなる人に対しても約束を求めない。われわれは、いかなる政党、宗教または警察にも関係はないし、また、いかなる時にも監視を受けることはないのである。年齢、国籍、皮膚の色、主義、信仰の有無にかかわらず、いかなる人でも、われわれの仲間に加わることができるのである。

われわれは、あなたがなにをどの位使っていたとか、あなたがどこから手に入れたか、過去にあなたが何をやってきたか、財産がどの程度あるとか、ないとかといったことには一切関心がなく、ただ、あなたが自分の問題に取り組みたいと思っているか、それならば、われわれはどうやって援助することができるのかに関心を持つのである。

初めて来た人は、どこのミーティングでも一番大切な人である。われわれの持っているものを与えることによってのみ、われわれが持っているものを維持することができるからである。われわれはグループの経験から、定期的にミーティングに出続けている人達が使わないで生きること（クリーン&ソーパー）ができるのを知っているのである。

なぜ、われわれはここにいるのか？

NAの仲間になるまでわれわれは、自分の人生がどうにもならなくなっていたし、他の人達のように生きることも、人生を楽しむこともできなくなっていた。われわれは、ちがう楽しみを捜さなければならなかった、そしてその答を薬物に

見つけたと思っていた。われわれは、家族、妻、夫、子供達をそっちのけにして、まず薬物を使うことを考えていた。われわれはあらゆる犠牲をはらって薬物を手に入れなければならなかった。われわれは多くの人達を傷つけた。なかでも自分自身を一番ひどく痛めつけた。われわれは、自分の責任をひき受ける能力に欠けていたため、さまざまな問題を作り出していた。われわれは、人生に直面することができなくなっていたのである。

薬物依存によって、少しずつ自殺をしていたことに気付いたのである。しかし薬物は、われわれが何かをしようとする力を失わせるほど巧妙な敵なのである。刑務所もわれわれにとって何の役にもたななかった。医学、宗教、精神医学もわれわれにとって応用のできる解答を示してくれなかった。このような方法ですべて失敗してしまい、助かりたい一心でわれわれは、ナルコティクス・アノニマス (Narcotics Anonymous) の仲間の援助を求めた。

NAにきてから、われわれは、アルコール中毒、糖尿病、あるいは結核のような「病気」で苦しむ病人であることに気付いた。これらは“治る”ということはないが、あるところで病気の進行を止めることができるし、そうすれば“回復”が可能なのである。

NAでわれわれは、アルコールリクス・アノニマスから取り入れたプログラムに従った。AAでは、この40年間に100万を越す人々が回復した。彼等の大部分は、ちょうどわれわれが薬物依存にかかったように、絶望したアルコール中毒者だったのである。われわれは、新しい生き方を示してくれた

AAの仲間に深く感謝している。

どうするのか

もしあなたが、われわれの持っているものを欲しいと思い、それを手に入れるためなら何でもする、という気になったら、あなたはすでに、いくつかのステップへの準備ができたのである。これらは提案されたものだが、われわれの回復を可能にするものである。

1. われわれは薬物依存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. われわれは自分より偉大な力が、われわれを正気に戻してくれると信じるようになった。
3. われわれの意志と生命の方向を変え、自分で理解している神、ハイヤーパワーの配慮にゆだねる決心をした。
4. 探し求め、恐れることなく、生きて来たことの棚卸表を作った。
5. 神に対し、自分自身に対し、いま一人の人間に対し、自分の誤りの正確な本質を認めた。
6. これらの性格上の欠点をすべて取除くことを、神にゆだねる心の準備が完全にできた。
7. 自分の短所を変えて下さい、と謙虚に神に求めた。
8. われわれが傷つけたすべての人の表を作り、そのすべての人たちに埋合せをする気持になった。
9. その人たち、または他の人びとを傷つけない限り、機会あるたびに直接埋合せをした。

10. 自分の生き方の棚卸を実行しつ続け、誤った時は直ちに認めた。
11. 自分で理解している神との意識的触れ合いを深めるために、神の意志を知り、それだけを行なっていく力を、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、靈的に目覚め、この話を薬物依存者に伝え、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。

“なんという要求だ！その通りにやるなんて、わたしにはとてもできない！”とわれわれの多くは叫んだものである。しかしわれわれは、一日で薬物依存者になったわけではないからあせらずにやろう（EASY DOES IT）という言葉葉を忘れないで欲しいのである。

われわれの回復を他の何よりも妨げるものがある。それは、靈的原理に無関心で、不寛容な態度をとることである。NAには、こうしなければならないというものはないが、欠くことのできないものが三つある。それは、正直、心を開くこと、やる気である。これらがあれば、上手に軌道に乗っていくのである。

薬物依存の問題に対するわれわれの方法は、完全に現実的であると思っている。本人どうしが助け合うという治療の価値は他に比べるものがないのである。われわれは、われわれの方法が実用であると思っている。薬物依存者は、他の薬物依存者の最もすぐれた理解者であり、援助の手をさしのべることができるからである。社会において、日常生活のなかで

の問題に早く直面すれば、われわれはそれだけ早く、受け入れられた、責任をもつ、社会の有用な一員となるのである。

病気のサイクルから逃れ出る方法はただひとつ、最初の一発、一粒、一杯に手を出さないことである。もしあなたがわれわれのようであったら、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あなたは知っている。われわれ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、薬物を使ったら、また他のものに切り換えてみても、再びわれわれの依存が現われるか、新しい依存を引き起こすことになるからである。

アルコールに変えてみることは、非常に多くの薬物依存者達に新しい依存の症状を引き起こした。それが進行して、以前と同じように多くの問題が出てくるのである。われわれは、アルコールが最も古い薬物のひとつであることを忘れていないようである。われわれは依存性の性格を持つ人間である。だからアルコール依存になりやすい人間であるということはいうまでもないことである。

N.A. (NARCOTICS ANONYMOUS)
〒103-91 東京日本橋郵便局私書箱264

NA インフォメーション サービス
TEL. 0473 (51) 1834