



VOICE OF NA

発行/NA東京グループニュースレター コミティ 〒103-91 東京日本橋郵便局私書箱264

NAとは？

NA (ナルコティクス アノニマス) は、あらゆる薬物依存からの回復を目的とした薬物依存者の自助グループです。そしてNAは、薬物依存から回復するためのプログラムであり、薬物依存者が薬物を使わずに生きる生き方です。

NAが東京で4年前にスタートする以前は、薬物依存者の回復は殆ど絶望的であったと云っても過言ではなく、アルコール中毒者の自助グループのなかで、アルコール中毒者に混ざって少数の薬物依存者が細々と回復してきました。

私自身は、NA東京グループがスタートするまでアルコール中毒者の自助グループ・AAで回復してきましたが、最後の病院を退院してAAに繋がってからしばらくの間は、アルコール中毒と薬物中毒は全然別の病気であり、AAとか断酒会などは自分にとって関係ないと思っていました。私の場合は退院時に施設に引き取られ、施設のプログラムによ

り、否が応でもAAに出席せざるを得なかったおかげでAAに繋がることのできたのです。

そしてAAミーティングに出ているうちに、薬物中毒はアルコール中毒と同じ病気であることを理解し、認めただけです。

しかし、ミーティングのなかでアルコール中毒の仲間が一杯の酒とか、一滴のアルコールというような話をしてくれる時、私はボケた頭のなかで、一粒の薬とか、一服の睡眠薬とかに置き換えねばならず、慣れるまでの数ヶ月間は苦勞しましたし、苦痛だったこともありました。

分かち合うことは依存者の回復にとって極めて重要なことだと思いますが、薬物中毒者同志ですと簡単に理解しあえるものでも、アルコール中毒の仲間には理解してもらえないことが多々ありました。アメリカ人も日本人も人間であるという点では同じですが、アメリカ人の文化とか習慣とかと日本人のそれとは違いがあるように、薬物中毒者もアルコー

第2回NAセミナーのご案内

日時：昭和61年2月8日(土)
 AM9:45~PM3:30
 場所：高田馬場福祉事務所
 〒03(205)1281
 費用：無料
 お問い合わせは、昼間☎03(874)5349 近藤
 夜間☎0473(51)1834 大河原



一緒にやりませんか

ル中毒者も依存者という点では同じですが、薬物中毒の世界とアルコール中毒の世界は異なるのです。

アルコール中毒からの回復にはアルコール中毒者の自助グループが必要なように、薬物中毒から回復していくには薬物依存（中毒）者の自助グループが必要だったのです。

4年前の11月に週2個所のミーティングでスタートしたわれわれのNA東京グループも、今では毎日東京のどこかでミーティングが開けるようになりました。ミーティングに初めて来た仲間は自分以外に薬物の仲間がいなくて喜び、また仲間の話しが簡単に理解でき、初日から分かち合いが始まっていました。

NAはアメリカでAAから生まれたものですから、AAと同じ生き方でありプログラムも同じですし、ミーティングのやり方も良く似ています。ただすべてにおいて、薬物中毒者のためにアレンジされております。例えば、それが医師から与えられた薬でもミーティングのなかでは使えないということです。これはミーティングと一緒に出ている仲間の動揺を予防し、スリップしたのではないかな？というような疑心暗鬼を生じさせないためにも大切な配慮のように思われます。しかし、NAはすべての薬を捨てるようには絶対に提案してはおりません。

何故なら高血圧の仲間が血圧降下剤を捨て、脳溢血で死んでしまったり、インシュリンを必要とする糖尿病の仲間が、インシュリンの注射を止めたことで具合が悪くなってしまったりすることを、NAは求めてはいないのです。

私たちは、薬は人の生命を救う大切なものだと言うことを認識しております。NAは、薬物依存者が社会の有用な一員として、また健康的な市民生活を送るためのプログラムなのです。私たちは医学についての専門の知識も資格も持っておりませんので、医師が与え

た薬について一切のコメントをもちません。

またNAは、医学のジャンルには立ち入らないという姿勢を堅持しております。

薬物依存者の私たちが、薬物を使わずに生きるという生き方は、NAプログラムの中心をなす12のステップにまとめられ、私たちのグループが健全な運営をしていくために12の伝統がありますが、これらについては機会をあらためて述べさせていただきます。

今日も東京のどこかでNAミーティングが開かれています。

ミーティングの暖かい、なごやかな雰囲気、ひたる時、座るべき所に座っているという、帰るべき所に帰ったという、ここが自分達の（精神的な面での）家だという感じがします。

NAのほんの一部しか述べられませんが、“百聞は一見にしかず”という諺もあります。ご専門の皆様、依存者のご家族の方々が、NAオープンミーティング（水、土、日）にご出席くださることを、私達は心からお待ちいたしております。

Q1: NAハウスはどこにありますか？

A1: NAは、薬物をやめたいという願望を持った薬物依存者の集まりです。

グループとして施設を持つことは、私たちが大事な目的から逸脱させるおそれがあるので禁じられています。

従ってNAハウスと云うものはありません。

NAのメンバーが個人的に、薬物依存者だけの施設を運営していますが、NAとは直接、関係はありません。

女性だって同じ

先日、私がミーティング場に重いカバンを横にかけ、大きな紙袋を持ちヨタヨタと入っていくと、いきなり仲間に大きな声で『まったく色気もなにもないなあ！』と云われてしまった。その言葉にガーンとしてしまい、考え込んでしまった。

まあ、病気に男女の区別はないし、こだわりを持ってしまうと非常に話しにくいし、自分自身ミーティングで話をする時はなるべく女を意識しないようにしているけれど、そんなに色気ないかなあ……。

そのあとで貰ったテーマが“同じ”だったので、ますます考え込んでしまった。N Aと出会ってから、私ははたして女性としての回復をしているのであろうか？

自信ないなあ……。

一番ひどかった時の私は、片時も男性の側から離れることはできなかった。

もう両親の前で薬と酒の問題を隠し通せる自信はなくなっていたし、かといって一人で働いて満足できるだけの薬と酒を手に入れられるだけの体力も気力もなくなっていたので、私の我が儘を受け入れてくれるような男性と結婚してしまえばいい、環境が変わればどうにか止められると信じていたし、なにより病気がだんだんひどくなり薬と酒の切れ目が少なくなるにつれて、普通の生活をなんとか続けよう、表面上だけでもなんとか取り繕い、結婚をして子供を作ろう、でなければ自分の体面が保てないと……

しかし、結婚生活を営む自信もなく、とにかく『貴女を愛している、どんな貴女でもいい』と言ってくれる男性がいなくて必死でした。

私の価値感の中に、男にもてない女はカッコ悪いという大きなものがあって、恋人のできない女は最低だ！と信じていたから、常に男性が側にいないと自分が惨めでたまらなかった。

薬と酒でメチャメチャであっても、恋人がいるということでカモフラージュできると信じていた。

薬を使い続けるうちに、狭い価値と見栄と囚われしなくなっていた。男の人がいないと怖いという脅迫観念にも囚われていたし、誰かに強姦されるんじゃないかとビクビクしてもいた。

ミーティングの帰りに後から来る人にもオロオロして、アパートの隣の人にも犯されるんじゃないかと不安になったこともよくあった。その恐怖や不安、囚われが少しずつ良くなっていったのは、N Aのミーティングに出席するようになってからです。

仲間の話を聞いていくうちに、男の人の話の中にもそっくりの話がよくあった。いつも誰かがつけていると信じている仲間や狙われていると思っ込んでいる仲間、誰かに殴られそうだと話してくれる仲間と、まあ様々な話があり、私が人一倍怖がりなのではなく、病気なのかな、弱虫なのでなく病気なのかな、と感ずるようになった。

似たような仲間の話の中から現実の部分と妄想の部分とを自分にあてはめて考えるようになってきた。

薬物依存者に男女の差はない、病気に性の違いはない、みんな独特の一人の世界をもっていて、簡単にはその世界から抜け出すことはできない。自分の眼で見、耳で聞き、感じたことが、私だけでは何処が妄想なのかわからないし、どこが歪んでいるのかもわからない。仲間を見ていないと自分がわからなくなってしまふ。

かつて私は男性といなければ不安でたまらなかったけれど、病気の症状なのだから不安であたりまえだ、と考えるようになってからは以前ほどではなくなり、今は毎日がミーティングと仕事で忙しくて、早く帰って寝たいし、時間にいつも追われているので恐れにとらわれている暇もなくなってきた。

けれど病気ですから不安や恐怖はしょっちゅう消えては現われ、消えては現われとますけれど、ずーっとその世界に閉じ籠もりばなしではなくなってきた。

NAの仲間と会えなかったら、恐れや不安や離人感などから離れることはできなかったと思っています。

今日もどうにか使わずに終れることを感謝しておしまい。パチパチパチ……

NAとの出会い

私がNAを知り、こうして自分がいかに中毒者であり、自分の力ではどうにもならなくなった事実を認め、まったく自分の回復のためだけに努力する様になったきっかけは、老いた両親の熱意と最後通告となった病院での一言でした。十年余りもシンナーや薬物に溺れ、自分の未来と命を引き替えに、一時の快楽と幻想の世界に身をゆだね、嫌な現実から目をそむけ続けていた自分を、両親は、半ばあきらめながらも、何とかやめて欲しい、立ち直って欲しいという願いから、NAという、薬物中毒者同志が集まり、自己の回復のための努力をしているグループがあるということを知り、親の意見なぞ聞く耳を持たない私に、両親はほんのわずかな希望を託し話しました。その時の内容はこうです。

『いいか、お前は勘当だ！お前の帰る家はない！お前の持物は全て処分した。お前の部屋は人を入れず物置にした』

その時私は、病院の薬で半ばラリッた状態でしたので、正確な話はよく覚えていませんが、話された内容で記憶に残っていたのはやはり、物質的な事柄と、初めて父の口から出た『勘当』という言葉だけでした。そして母は勧めました『自分で、もしこの病気を直したいという気持があるなら、NAというところがあるから行きなさい』

そして父は言いました『NAに行かないのなら病院からおまえを出すわけにはいかない』と。また『引き取る気も無いし、もう私達の力では、おまえをどうすることもできない』と。

約10年の間に警察に捕まること十数回、少年院にも入り、病院の世話になること4回、まるで何かにとりつかれているように、何度も同じことを繰り返し、同じ失敗を重ね、それでもやめることができず、法務省の施設や病院での生活も、私に“やめる”という気持は起こさせず、むしろ抑えられ、閉じ込められた反動でますます乱用がひどくなるばかりで、何の問題解決にはなっていませんでした。

病院で親の言葉を聞いた時、私の考えていたことは、『何故そんな訳のわからぬ所へ行かなければいけないのか、少年院でも病院でも治らなかった俺の病気がそんな所で治る訳がない。俺はいつだってやりたいからやってきた。病院を出たらもっとやってやる！』と。病院に入院させられた怒りと、自分の持物を一切捨てられ、退院の書類に印を押さない憎しみと、勘当されたさみしさで、半ばやけくそを起こし、無理にツッパっていた様に思います。

そしてすぐに私の心のなかに打算がはしり、病院さえ出れば何とでもなる。施設といっても一日3回ミーティングに通うなら、その隙に逃げられると。それまで頑なにNAを拒否して強制退院を望んでいた私は、妥協したというような素振りや、NAに行くことを親に承諾しました。そして三日後、両親が迎えに来て、その日の夜、初めてNAのミーティングに参加し、プログラムに出会い、仲間の話を聞きました。ミーティングに出ている時も、私の頭の中は逃げることに、こんな話をして何になる、薬をやっていた頃の話をして何がおもしろいのか、ましてや自分の恥となるような事をよく平気で話せるなあと、

一種異様な雰囲気の中で半信半疑の中で、自分のために回復することなど、夢のまた夢、自分の苦しみは自分しかわからず、自分の痛みなど誰も本気で取り合ってくれはしないと、思っていました。

初めの一週間、施設では病院の安定剤を減らされ、その苦しみと、一日でも早く逃げ出したいという思い、そして隙をうかがい、まわりの人の視線を気にしながら生活する毎日でした。

けれど毎日のミーティングで自分の気持ちを話し、仲間の話の中から共通点を見つけ、人の苦しみを知るなかで、何故か逃げるに逃げられず、いつしか自分の気持ちが話をする事でなごみ、もっと良くNAのこと、プログラムのことを知りたいと思うようになっていました。

自分のなかにも、やはりやめられるものならやめたい、あんな苦しみはもう二度とごめんだ、という気持はありましたが、今まで自分の意思からやめたことは無いし、中毒者は普通の人よりほんの少し自分の気持や欲求に正直なだけだ、と、思っていた私に、手がかりを与えてくれたのが、NAミーティングでした。

先行く仲間を見て、自分にもやめられるという希望と、仲間の話の中から自分と同じものを発見し、自分の考え方、見方、間違っていた努力、忘れかけていた常識やモラル、そして責任など、その他多くの問題点を気付かされ、また、それはどうすれば自己の回復と共に解決することができるのかというステップを知りました。あの過去における私の凝り固まった薬物に対する考え方や執着心が何故今こうして変わって来ているのか、うまく言葉で表わすことはできないけれども、今、自分が努力してやめている現実と、ミーティングとプログラムが無くなれば、また我を忘れ薬にはしる自分があるという事実をはっきり自分の中にとどめておくには、すでに行き場の

無い私にとってNAは必要不可欠なもののように感じられます。

自分の受けた痛みや苦しきは

時と共にうすらぎ

ともすれば忘れ

今の自分にうぬぼれ

また走り出す

くり返し、くり返し、

ふり返り、ふり返り、

一日、一日過ごすことでしか

自分自身をコントロールすることが

できない自分がある。

小さな苦しみに

つぶれやすい自分がある。

私とNA

札幌の山の下にあった（今はない医大分院）の脳波検査室——どうか俺の脳味噌だけはウンコのようにになっていませんようにと願いつつ、ベットに仰むけに寝かされていた。

私の頭にはスパゲティのような線が何本も張りつけられていた。『さあ〇〇さん始めますから目を開けていてください』技師の人が云うと目の上の電球が何回かフラッシュした。『〇〇さん！眠っては駄目ですよ！』と怒って線のかいてある紙をヒラヒラさせながら戻ってきた。何回かテストをしたあと技師はあきらめ顔で俺の顔をジーツとさみしげに見下ろしていた。ちゃんと起きているのに俺の頭は眠っている——不思議な現象は覚醒剤による後遺症なんだそうだ。

その頃私は精神病院の『個室の住人』であった。毎日考えるのは『覚醒剤を止めるためにする事は、何もしない事だ』という結論だった。街に出ると知合いの暴力団に会う可能性があったし、警察には追いかられる——おまけにサラ金の督促状と電話が脅迫して

くる。——たしかに300万近い借金は行動範囲を狭くしていた事も事実であった……しかしその借金も、入院と同時に公務員の兄貴が肩がわりをしてくれていたのに、入院中の俺は早く退院して返済することだけに夢中になっていた——『先生、俺はこれから社会に出て、立派にやり直すつもりだ』。医者への答えは『立派に社会に出なくとも、あんたの場合は毎日ごろごろしていても、薬さえ打たなければ充分だよ』と云われ自尊心をいたく傷付けられた。第一のすべき事を忘れて、いつも遠い先の事を追い求めていた。『畜生！いまに見ている』という精神的なボンヤリした望みはあったが、そんな事はシャブを止めることには何の役にもならなかった。

数年後の55年11月26日(木)に俺は札幌の拘置所から出て久しぶりのシャブの空気と煙草を吸うことができた——仲間はその足でミーティングに行くことを提案する——自信がないから、黙々とついてゆく——グループに通い始めて早くも2年、10回目のスリッパでようやく気がついた——もう俺の古い考えを捨て、新しい考え方、生き方に向かわなければ、どうしても元のモクアミになってしまう。そうだ！プログラムが必要だった——そして従うことの嫌いな自分であるけれど、このプログラムに従っていく決心が俺には必要だった。

札幌から東京に赴任して始めは札幌のお客さんという立場でしかmeetingに出席もしていない自分が何となく物足りなさを感じ始めていた——それは薬から離れて2年6ヶ月も過ぎ去った58年5月頃、薬物依存者の自助グループ・NAをホーム・グループにしようとした時だった。

NAの出会いは私を単なるお客さん扱いにはしてくれなかった。何故ならあまりにもメンバーが少なかったからだと思う。今さらながらハイパーパワーの不思議さを感じている。もし、あの時、私が座る席がないほどメ

ンバーがいたとしたら、多分私は今頃札幌に帰って死にかかっているか、死んでしまっていた事だと信じている……

私は今日も薬物依存者です。私の正気の部分は、体全体の小指の先もありません。それを確かめよう共同体はNAグループしかないのです。——見栄や自我を少しずつ取り除く作業が毎日必要です。

異星人 (エイリアン) マインド

『シンナーは機械の食物ですよ。人間の体に合うようには作られていない』俺の主治医の言葉だ。

夜、ミーティングの帰りに、頭の中に浮かぶ一つの風景がある。東京に住んでいた頃、時々仕事の帰りにドライブした京葉工業地帯の巨大な石油コンビナートの夜景。あのタンクの一つから蛇のようにするするとパイプが延びてきて、俺の頭のてっぺんにドッキングする夢。

幻覚が見たくて見たくてどうしようもなく、接着剤の入ったVINYL袋の中にちよっぴり死を覚悟で顔をつこんだ時、すでに15才の俺のいたずらな思春期は、薬物依存という底なしの空虚な病を宿していた。

高校を出てすぐ東京に家出。22才の時、鎮痛剤、ボンド、シンナーの中毒のため神戸の精神病院に入院。入院の前日まで親の目を盗み、ポットヘッドに近い状態で大麻を吸い続けていた。退院後、外来でもらうトランクライザーに依存するようになり、ひどいブラックアウトやトラブルを起こしたものの、なんとかシンナーに手を出すのは免れることができていた。

その後ビニ本の制作会社でヌードカメラマンとして仕事をするために再び上京。ある日

おもしろ半分に写真用ダストクリーンスプレーのフロンガスを吸ったところからケミカルノスタルジーに火がつき、アトム印のシンナーをとうとう吸ってしまった。その頃一緒に仕事をしていたビニ本モデルに密売トルエンを教えてもらい、新宿で買ってきてアパートで二人で吸ったトルエンはあまりにも美味しかった。

俺はまた止まらなくなっていた。仕事で撮影をしている、モデルの女の子のことを突然魔女だと本気で思い込み、撮影現場のラブホテルから事務所の同僚に15分おきにTELして助けを求めたりした。

ほどなく、俺はトルエンし癖で、江古田にある病院に入院。退院して3ヶ月後、今度はトルエンを吸って自殺未遂。東京のアパートをひきはらって、神戸の精神病院に7ヶ月入院した。

退院して一年後、今度はトランクライザーの乱用のため、ナツメグをバッグにつめこんで病院に舞い戻った。入院中も、外出、外泊許可がでる度に、リストカットしたりアスピリンを致死量のんだりして、20代が終わろうとしていた。

AAのメッセージをうけ、病院から大阪MACに通いだした。最後の錠のドリデンをきる時涙があふれてきた。

睡眠薬、精神安定剤の類は、八年近く切らしたことがなかったのでお先真っ暗だった。

薬をやめてしばらくすると、猛烈にトルエンのノスタルジーが湧き起こってきた。

アル中の多いAAで、俺はなぜ薬物をやめ続けていることができているのだろうか？

それは俺の異星人(エイリアン)マインドが地球の異星人たるアル中の仲間の心とフェローシップしちゃっているからなのだ。

差別化が好きで、他人と変わったことをするのが好きな俺の病気が《AAの中の純薬中》というレットテルと遊ぶことで快感を感じているのだ、正直な話。

しかし、今のままではいずれしんどいことになるのは、目に見えている。AAは仮の宿、AAミーティングは疑似体験というのではステップは前に進まない。

俺には薬物依存者の仲間が必要なのだ。

俺はもっと俺のことが知りたい！

大阪にもNAが欲しいー！



Q2: NAと連絡をとるには?

A2: 私たちのグループはまだ小さく、事務所を設けるまでにはなっておりません。

インフォメーション・サービス(☎0473-51-1834)は、昼間は留守番電話ですのでご用件を吹き込んでおいて下されば、翌日必ずこちらからご連絡いたします。なを、夜九時半すぎはメンバーが直接対応いたします。

皆様には大変ご不便をおかけいたしますが、お許しください。



NARCOTICS ANONYMOUS

NA 東京グループ 〒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

月 築地 ステップ カトリック築地教会
 中央区明石町5-26
 PM7:00~8:30 (541) 8185

金 目黒 クロス 目黒カトリック教会
 品川区上町4-6-22
 PM7:00~8:30

火 信濃町 PM7:00~8:30 フロス 真生会館
 PM7:30~9:00 オープン 新宿区信濃町33
 (351) 7121

土 高田馬場 高田馬場福祉事務所
 新宿区高田馬場1-17
 オープン PM1:00~2:30 (205) 1281

木 六本木 クロス フランスカンテール・センター
 港区六本木4丁目
 PM6:50~7:50

日 四谷 オープン 聖クワテオ教会
 千代田区麹町6-5
 PM6:00~7:30 (263) 4584

- * オープン ミーティング：薬物依存者以外の方も出席できるミーティング。
- * クロス ミーティング：薬物依存者だけのミーティング。
- * ステップ ミーティング：生き方についてのスタディ ミーティング (本人のみ)