



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

やっぱり無力だった!

私がシンナーを初めて知ったのは高校3年の時でした。周囲の友だちがやっていたので、一、二回、遊び程度に真似をするくらいで、自分にとってはそれほど良い物だとは思いませんでした。

ところが高校を卒業して職につき一、二年後だったと思います。趣味で絵画や、ホビー細工を作る機会が多く、ある時なじみの店からシンナーを買ったところ(実はそれが高純度のトルエンだった)とても甘くて良い臭いだったので、高校時代の友だちのシンナーの話を出し、僕も幻覚を体験してみたくなり、近くにあったタオルにトルエンをしみこませ、吸ってみたのです。だんだんと意識が薄れて行き、心と体がとろけていくような感じがして、しだいに不思議な想いの中で、いつしか目の前にたくさんの光の粒がまるでメリーゴーランドの様にクルクル回っているのを、快楽と陶酔感のなかで見ていた自分を思い出します。

それからはシンナーを時々楽しむようになり、いつしか毎日吸うことが当たり前のようになっていました。気付いた時には、しらふの時でも幻覚や幻聴が聞こえるようになり、自覚の無いまま街をさまよい歩き、あげくは警察に保護され、

21歳の時初めて精神病院に入院しました。年の若いせいもあり、初めての入院ということで早く退院することができ、しばらくは以前の自分に戻れたように感じられ、シンナーを吸うこともなかったのですが、一度覚えた快楽と陶酔感が忘れられず、いつしかシンナーを吸うようになり、幻覚と幻聴を楽しむ毎日がまた始まりました。この頃から仕事や人間関係でトラブルが起きはじめ、この時初めてやめることを真剣に考え始めました。

しかし自分一人の力ではどうすることも出来ず、また入院するはめになってしまいました。確かに、やめなければという強い気持はあったのですが、その反面シンナーの中だけでしか、喜びや楽しみを感じられなくなってしまった自分に→



このような薬のやめ方もあるが……

→とって、シンナーをやめるということは自分の身体を傷付けるよりも辛いことでした。

入院生活では、吸っていた頃の楽しみが絶望に置き換わり、喜びは自己憐びんにすりかわり、希望のない日々を送っていました。そんな生活が三ヶ月ほど過ぎた頃です。NAのメッセージが届き、その時初めて仲間から聞いた言葉は『一緒にやめてみませんか?』という一言でした。今ではその時の話の内容を思い出すことはできませんが、その一言とやめるためのプログラムがあることを知り、一人ではやめることができない自分にとって、もし本当にやめることができるなら行ってみよう、と思いました。また、それ以外に自分自身でやめる方法が見付からなかったことも事実です。

退院後自宅からNAミーティングに通う毎日が続き、同じシンナー中毒の仲間の話も聞けて、今まで誰にも話すことができなかつた自分の問題や悩みを少しずつ話し始め、気持ちが楽になるのを感じていました。今まで閉ざされていた自分の心の扉を開けられたことや、悩みを打ち明けることで、同じ様な問題を抱えた仲間のなかで不思議な安心感を覚えていました。だが一度失った信用や家族との人間関係は短期間で元に戻るはずもなく、ミーティング以外で家にいる時間が僕にとってはたまらない苦しみでした。

そんな時、その苦しみを先行く仲間に相談したところ、『MACという施設があるからどうですか?』という提案をう

け、針の上のむしろで寝起きする毎日だった僕にとっては、一も二もなくお世話になりました。施設から仕事に通い、夜のミーティングに出る日々が九ヶ月ほど続いた後、福祉でアパートを借りてもらい、また一人の生活が始まりました。いつしか残業を理由にしてミーティングを休むようになり、内心では、『もう一人でやっていける、ミーティングはそれほど自分の生活には必要ない!』と思うようになったのもこの頃でした。

日に日にミーティングを休む回数が増えていき、ミーティングが減ると共にシンナーの誘惑が増え始め、最初はアルコールにすりかえ、自分の欲求をごまかしていましたが、とうていアルコールでは満たされる筈のない僕の心は、やがてビニール袋を握りしめていました。結果は以前と同じように精神病院に入院となり、完全に自分自身のシンナーに対する無力さを思い知らされました。家族の力や精神病院の手助けだけではやめることのできない僕にとって、NAを頼るしか道はありませんでした。

そしてNAに救いを求めた時、初めて来た時と同じように、僕を受け入れてくれました。そこには懐かしいNAメンバーの顔があり、失敗を問わない態度がありました。今、薬物依存者だけの施設、ダルクハウスにお世話になりながらミーティングに通っていますが、以前にも増して、プログラムの意味が自分のなかではっきりしてきたように感じられます。

プログラムとミーティングと仲間なしではどうていやめ続けていくことのできない自分を知った今、少しずつ、薬物に対してだけでなく、依存に対して、また自分自身に対しても無力であることを認め始めています。今の現実を受け入れ、自分では気付かない、もう一人の自分を見せてくれるNAと、NAの仲間、そしてプログラムを大切にしていきたいと思っています。



自由になれた!

自分はシャブ歴15年、昭和34年の時に初めて体の中にシャブを入れました。一週間に一度の割で使い、いつしか日に4回打つようになりました。その頃は



お金はみんなシャブに変わっていました。そんなわけで女房とも別れ、子供とも別れ、自分はヤクザの道に入りました。そこではシャブを打つお金は只でした。

シャブは一日に8回位打つようになり、女に明け暮れの日々が4年ほど続きました。最後には精神が錯乱し、警察のお世話になり、精神鑑定の結果、精神病院に送られ、刑務所に行ったならもっと早く出られたのに、なんと病院生活を4年8ヵ月も送りました。

4年6ヵ月位経った頃、NAの仲間が

病院に来ていろいろな話をしてくれました。その時『一緒にやりませんか?』と言ってくれました。NAのミーティングに出てシャブが止まるのだろうか?と疑問に思ったのですが、“試しにNAミーティングとやらに出てみようか”と思い、病院の中から週に一度出席することにしました。約2ヵ月ほどそのような生活が続き、退院のOKが先生から出、自分は退院後はアパートに戻ろうと思っていたのですが、NAの仲間と相談したところ、『アパートに戻ったら必ずシャブをやるようになってしまうだろう!』と言われ、NAの仲間の援助で救世軍の施設にお世話になることができました。

施設から夜のNAミーティングに通い出してから1年2ヵ月が過ぎ、仲間から偉大な力を貰いながらシャブ抜き of 楽しい生活を味わっております。

シャブを打っていた時も、また病院生活の中でも無かった自由と解放感を今、存分に味わっています。最初の頃はミーティングに行くのが身体的に辛かったが、今ではミーティングに行くことが体の一部になっているみたいです。

自分は、交番の前を胸をはって通れる気楽さ、そして自由とか解放感は、NAに出会えたからこそ、仲間が居てくれたから、ミーティングに通いつづけられた御蔭で与えられたものであると思っています。

ありがとうございます! NA

ありがとうございます! 仲間

僕は東京で生まれ変わった

1984年11月……………

その頃の僕は、今日の薬をどう都合するかで頭がいっぱいだった。昼間はベットの上に横になり、することも無く、点いているだけのテレビの画面をボンヤリ追い、だんだん陽が傾き、窓の外がねずみ色に変わってくるとソワソワと落ち着かなくなり、身仕度を整え、家人に気を使いながら外に出かける。行きつけの薬局に入っていくと『またセデスか』と云うような顔つきで女主人がいつもの柵から物慣れた様子で薬を出してくる。

それをひったくるようにして受け取り車の中でバラシ、マッチの空箱に錠剤を移す。暗くなった公園で水道の蛇口を探し一気にのみこむと、やっとホッと落ち着く。このところ毎日こうだ。

体が薬を受けつけなくなっているのか暫くすると、半分解けかかった薬と黄色い水が、胃の底から突き上げるように逆流し、口から吹き出す。床に落ちた汚物にまみれた薬を、宝物の様に拾い集め、それをまたのむのである。

のまなければ居られないのだから…。

何かに取りつかれたように……。

東京に薬をやめて生活している人たちの集まりがあることは聞いていた。心配した看護婦さんがNAの資料を送ってくれたからである。ハンドブックを開き、内容を読んでみたこともある。でも東京までわざわざ行かなくても…と云う気がしてなかなか踏ん切りがつかない。

薬をやり続け、何度目かのトラブルの末NAに電話せざるを得なくなり、仕方無くダイヤルを回すと、受話器の向う側で『今すぐ新幹線に乗ってこちらにきなさい。今すぐにです!』と。

そんな急すぎる。今行ける筈が無い。何の用意もしていない。着替えは、それに床屋だつて行かなければいけない……そんなことを思いながら、受話器から聞こえてくる声に耳を傾けていると、『信濃町のミーティング場で待っている。』と云う言葉を最後に切れた。

どうしたらいいのか途方に暮れ、迷ったあげく、しこたま薬をぶっこんで新幹線に乗る。九ヵ月になったばかりの子供を残してである。

もうろうとした頭で重い足を引きずりながら、一片の地図を頼りに信濃町にたどり着く。NAの看板のかかったドアに足をぶつつけながら勢いよく開けると一斉にたくさんの目がこちらを向く。視線の痛さを感じながら、そばの空いた椅子にドサッと座り、下を向いたまま周囲の様子を窺うようにして、話を聞く。

さっぱりわからないままミーティングが終わると、妙にスッキリした気分だ。

でもすぐに不安が頭を持ち上げる。今夜泊まる場所は?これからどうなるのか…?と。髭が印象に残るズングリした男にこれからのスケジュールを聞き、後からついて行くと、場末のホテル街のソープランドの隣にある事務所に連れ込まれる。どうやら今夜の宿のようだ。倒れるように布団に横になり、ジーンツとし

ているとザーッという音が聞こえて来た。幻聴かと思っていると、隣の湯の流れる音だ。湯の音と変な外人が打つタイプライターの音でなかなか寝就かれな
い。ウトウトしたと思ったら朝になり、布団の上にボンヤリ座っていると、やさしそうなガッチリした男が来て、ミーティング場に連れていかれる。一日三回のミーティングに歩くのだ。

この日から生活が一変した。二、三歩先を大股で歩く彼の広い背中を見ながら必死について行くのである。歩くのが辛い。すぐに足の指の皮が破れ、靴下に血がにじむのがわかる。長い間歩いたことが無かった自分に気がつく。体力の無さを痛感しながら、時々遅れそうになり、小走りになる。息が切れ、真冬というのに汗が出る。それと、もうひとつ話すのが苦痛だ。ミーティングの中で自分のことが話せない。言葉がつかまらないのである。そう云えばもう何年も薬を入れないで話をしたことがない。もう忘れてしまっている。頭の中の配線が切れて、考えた事が口から言葉として出てこないの
である。

肉体だけでなく、人間として持っている感性、道徳感、責任感……など、そういったものまでやられてしまっている自分なのだ。NAに行くことで、今自分がどういう状態なのかが、仲間の話によってゆっくりではあるが、わかるようになる。仲間の壊れてしまっている部分を見ることで、自分のひどく壊れている所を発見するのだ。

かつてどうしようもなかった薬物中毒者たちが、NAに来て、社会の有用な一員となるまでに回復し、よりよく生きている姿を、自分の足で歩いてこの目で確かめた。これは紛れもない事実なのだ。

毎日NAミーティングに出ることで明るくなっていく自分、絶望しか無かった自分が自分の可能性を追求しだしている。

名古屋に戻り、家族と一緒に生活できるようになった今、振り返ってみると手に取るように思い出されるのである。

ありのままの自分をさらけ出してくれた、僕の重荷を下ろしてくれた、喜びも苦しみも分かちあってくれた、東京のぶっこわれたNAの仲間たちに心から感謝している。

註) 現在名古屋に帰りNAが無いためAAで、回復している“ひどくぶっこわれた”仲間です。



同じから奇跡が生まれた

一回目(都合三回目の精神病院)の国立武蔵入院中、先生から『NAに行きなさい。』と云われ、しぶしぶシンナーの仲間と週一回だけNAミーティングに行った。そこで思ったのは『自分の来る所ではないのではないか。俺はそこまで落ちていない。俺には学がある。女房、子供もまだ手許にいる。それに働く所もある。シンナーみたいな小僧とは違う。シャブみたいに法律違反もしていない。』と違いばかりを探していた。だから長持ちする筈もなく、退院後一カ月で“最初の一粒”が入ってしまった。それからが大変。薬の量は増加する一方で、睡眠薬だけでは足りなくて、ノーシン、パファリンなどの鎮痛剤も加えないと効かなくなった。私の症状として薬が入るとすぐに右半身不随になる。じきに右足が動かなくなって歩行不能。それも半年という短期間のうちに、前よりずっとひどくなった。自分の精神状態もかなり不安定になった。『このままでは死ぬ』と心の中で思った。かといって自分の力で薬を切ることは、とてもできない。

ついに外来診察で先生に頭を下げて『どうにもなりません。入院させて下さい。』と。二回目の入院となった。病棟の中で禁断症状が出て、意識混濁から意識不明。この時『植物人間になるのか……』と思われたらしい。そして生まれて初めて正月を精神病院で過ごすなかで私は、“これからどうすれば良いか”と

考えた。結論は「ミーティング以外ない」ということで、病院の中からNAとAAに出始めた。その冬は異常に雪の多い年で、西武線はしばしば不通になり、ミーティングの帰りの足を奪われた。しかし、毎晩ミーティングにでた。必死だったのである。そうしたら『自分はアル中とも同じ』と思えるようになり、違いを探さなくなっていた。そして先生の云う通りにした。四カ月の入院と、六カ月にわたる勤務先への病気休暇で給料も4割しか出なかったが、妻もよく耐えてくれた。それと私にとって非常に良かったのは、入院中に信仰を持ったことである。アルコール中毒のクリスチャンと知り合い、その人をスポンサーにして多くの助言をもらった。まわりの仲間の反対を押し切って妻と一緒に洗礼も入院中に受けた。以来、退院後NAミーティングと、それのない夜は教会通い。「ミーティングは生きる手段、信仰は生きる目的」と確乎と思うようになったら、すっかり“生きるはり”ができて今日に至っている。今でも時々病気の症状が出る……肩がこったり、他人の目が気になったり……そんな時、同じ病気の仲間に出るとホッとするのは、俺だけじゃなかったと……。

息子と話をすること。歯を磨くこと。朝飯を食うこと。そして息をすることすら、考えてみると薬物依存者の私にとっては素晴らしいことなのだ。

考えられないようなこの奇跡を大事にしていきたい。

NEWS & REPORT

★ミーティング場が入れ替わりました

5月から火曜日の夜のミーティング場と土曜日の昼のミーティング場が入れ替えになりました。

火：信濃町→高田馬場

土：高田馬場→信濃町

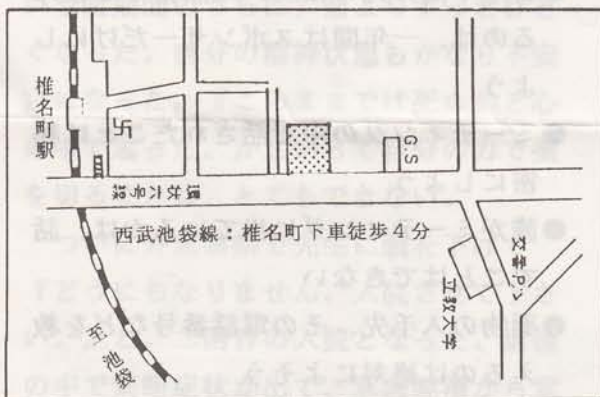
★ミーティング場を新設しました。

5月から土曜日の夜のミーティング場を西武池袋線椎名町に新設しました。

■場所：カトリック豊島教会
豊島区长崎1-28-22

■時間：午後6:30～8:00

■種類：クローズ(本人だけ)



★東京グループが世界の仲間入りをした

この4月28日からロスアンゼルス近郊で開かれたNAワールド サービス カンファレンスに東京グループから二人の仲間が参加し、正式に承認されました。

これにより今後は、ワールド サービス オフィスから種々のサービスを受けることができるようになりました。

★パンフレット(翻訳)を近く発行します

NAワールド サービス オフィスの援助により下記のパンフレット(翻訳物)が夏頃発行します。なおW・S・Oより購入するため、今後のパンフレットは全て有料(価格未定)になる予定です。

○私は薬物依存者だろうか

○スポンサーシップ

○今日一日だけ

○新しい仲間

○ザ・グループ

○若さと回復

○ある薬物依存者の

ステップ1、2、3.

○もうひとつの顔

○プログラムにそった生き方

○被害妄想の三角形

○NAグループ・スターター・キット

※タイトルは変更することがあります。