

NAについて

ナルコティクス アノニマス (NA) は、薬物依存からの回復を目指す薬物依存者 (ドラッグアディクト) の、国際的かつ地域に根ざした集まりで、世界 139 カ国以上で、毎週 67,000 回を越すミーティングを行っています。



NA のあゆみ

ナルコティクス アノニマス (NA) は、1940 年代の終盤に、アルコール依存症・アノニマスのプログラムに参加していた人たちの中から生まれ、1950 年代に入って、米国カリフォルニア州ロサンゼルスで最初のミーティングが開かれました。当時は、アメリカ国内だけのごく小さな運動として始まった NA プログラムでしたが、現在では、世界最古かつ最大の国際的な団体のひとつにまで成長しています。スタート当初は何年もの間、NA にあまり大きな動きは見られず、ロサンゼルスから北米の主要都市やオーストラリアにまで広がったのは、1970 年代になってからのことでした。

その後数年間で、ブラジル、コロンビア、ドイツ、インド、アイルランド共和国、日本、ニュージーランド、英国で、次々と NA グループが誕生しました。

そして、1983 年に「ナルコティクス アノニマス」という名称をタイトルにしたベーシックテキストが出版されると、それが起爆剤となり、NA は 83 年末までに十数カ国以上に存在するようになり、世界中で 2966 回のミーティングが開かれるまでになりました。

現在 NA は、南北アメリカ、ヨーロッパ、オーストラリア、中近東、ニュージーランドやロシアのほぼ全域に定着しており、新グループや国・地域規模の NA が、インド亜大陸、アフリカやアジアにも広がっています。ナルコティクス アノニマスは現在、世界中で様々な言語で、多種多様な文化を持ったフェローシップが成長しており、世界 139 カ国で毎週 67,000 回を越すミーティングが開かれています。

また、書籍やパンフレット類は 49 ヶ国語に翻訳されていて、さらに*現在 16 ヶ国語への翻訳作業が進行しています。(*2016 年 4 月現在)

プログラム

メンバーの間では「ホワイトブックレット」と呼ばれている、NA で最初に発行された「ナルコティクス アノニマス」と書かれた白いパンフレットには、「ナルコティクス アノニマス」について、下記の様に説明されています。

「NA は薬物が深刻な問題となった者たちの非営利的な集まり、いわゆる会である。私たちは回復の道を歩むアディクトであり、定期的に集まってお互いがクリーンでいられるよう手助けし合っている。(略) あなたが何をどのぐらい使ったか (略) ということに私たちは興味を持たない。私たちに関心があるのは、あなたは、今抱えている問題をどうしたいと思っているのか、私たちはそれをどうやって手助けできるのかということだけだ」

メンバーになるために必要なことは、薬物依存者 (ドラッグアディクト) であるということだけです。

それは、どんなドラッグを使ったのか、何を併用したのか? ということとは問題にされないということです。NA は、AA の第一ステップを取り入れたとき、「アルコール」を「アディクション」へと置き換えました。それは、ドラッグを特定するようなあらゆる表現を排除することで、ドラッグやアルコールだけではなく、アディクションという「病気の概念」をあらわしているのです。

ナルコティクス アノニマスが提供しているのは、回復と、回復に欠かすことのできない支え合いのネットワークです。

NA が成功している鍵は、アディクトが仲間のアディクトと共に回復に取り組むことの治療的な価値にあるでしょう。メンバーは、アディクションから回復するためにどういふことをしたのか、どうしたらうまくいったのかを、また、現在、NA の十二のステップと十二の伝統に表された原理を日常生活に当てはめながら、薬物から解放された実りある有意義な人生を、どうやって送っているのかを、お互いに分かち合っています。十二のステップと十二の伝統に示された原理は、ナルコティクス アノニマスの回復のプログラムの核心となっています。

ナルコティクス アノニマスのプログラムの中心にあるのは、スピリチュアルな原理の実践ですが、ナルコティクス アノニマスそのものは宗教ではありません。メンバーはみな、自分なりに「スピリチュアルな目覚め」についての理解を培ってみたいこと、そしてその気づきを日々の生活で実践してみるようにと提案されています。それは、自分の宗教を通じた理解であっても、そうでなくても構いません。

NA のメンバーになるための制約は一切なく、社会的地位、宗教、経済状態、人種、民族、国籍、性別、階級などは、まったく問われません。入会金も会費もなく、ミーティングにかかる経費は、多くのメンバーが定期的に行う小額の献金で賄われています。ただし、その献金も強制ではありません。

ナルコティクス アノニマスは、どのような機関や団体にも、また、NA 以外の十二ステッププログラムや、治療センター、矯正施設にも、加盟していません。NA という集まりが、プロのカウンセラーやセラピストを雇うことはありませんし、入所施設の提供や、クリニックの運営も行っていない。さらに、職業紹介、法律相談、資金援助、精神科治療や医療サービスなども、NA は行いません。NA の使命は、依存者 (アディクト) がお互いに助け合ってドラッグの使用をやめ、新しい生き方を見出す環境を提供すること、それだけです。

ナルコティクス アノニマスでは、メンバーはまず、アルコールを含むあらゆるドラッグを一切使わないことから始めていきます。NA メンバーたちの経験によれば、完全に、しかも継続して薬物を使わないことによって始めて、回復の基盤が確実に築かれ、人間としての成長が促されるのです。NA 全体としては、外部の問題には意見を持っていませんが、それは処方薬についても当てはまります。精神科の治療薬や、医師の処方方で指示された薬を医師の管理のもとで服用することが、NA での回復を損なうものだと見なされていません。

サービス機構

ナルコティクス アノニマスが提供している何よりも大切なサービスは、NA グループが行っているミーティングです。ミーティングは、世界中のどこのNA にも共通した原理に基づき、各グループが自主的に運営しており、その原理については、NA の文献に詳しく説明されています。多くのグループは、公共施設や、宗教団体、市民団体などの会場を借りて、ミーティングを開いています。NA ミーティングの司会はメンバーが行い、それ以外のメンバーは、薬物依存（ドラッグアディクション）からの回復の経験を分かち合っています。また、ミーティング運営に関する活動についても分かち合われます。ナルコティクス アノニマスが生まれたばかりの国では、NA の機構といっても、まだグループしかないところが多いのですが、すでに多数のグループが誕生して定着している国や地域には、地域単位のサービス委員会（ローカルサービスコミティ）があります。

地域単位の委員会（ローカルコミティ）が提供しているサービスはさまざまですが、たとえば以下のようなものが挙げられます。

- NA 文献の配布
- 電話サービス
- 治療スタッフ、市民団体、政府機関、学校などに向けた広報（PI）プレゼンテーション
- 治療施設や矯正施設の入所者に NA プログラムを知ってもらうためのパネルプレゼンテーション（担当メンバーによる NA についての説明）
- 仲間向けに、あるいは興味を持った方々の為のミーティング会場案内の更新作業

国によって事情は違いますが、特に比較的大規模で、すでにナルコティクス アノニマスが確立しているような国では、各地域の委員会（ローカルコミティやエリアコミティ）が協力し合って、国および地方単位の委員会（リージョナルコミティ）を編成しています。このリージョナルコミティは、広大な範囲に及ぶ国や地方のサービスを行い、一方、ローカル／エリアコミティは地域のサービスを担当しています。

代表者（デリゲート）が集まる国際会議は、ワールドサービスコンファレンスと呼ばれ、NA 全体に影響を及ぼす問題についての指針を提供しています。NA の世界的なサービスの中で最優先すべきことは、新興国家における NA 誕生の動きの支援、そしてナルコティクス アノニマスの文献の翻訳です。さらに詳しい情報については、カリフォルニア州ロサンゼルスにあるワールドサービスオフィス本部にお問い合わせ下さい。このパンフレットの最後に、住所、電話番号、Fax 番号、ホームページアドレスが掲載されています。

関連問題や施設に対する NA の立場

ナルコティクス アノニマスは、その目的に専念できるよう、NA 以外の団体については支持も承認もせず、また NA 以外の活動についても、いかなる見解も持たないという伝統を築き上げてきました。

ナルコティクス アノニマスは、市民問題、社会問題、医療／法律／宗教問題について意見を持たず、賛成の立場も反対の立場も取っていません。さらに NA は、アディクション関連の問題、たとえば、犯罪行為、法的処置、ドラッグの合法化あるいは処罰、売春、HIV/HCV(C 型感染ウイルス) 感染、また、シリンジプログラム（注射針共用による感染を防止するプログラム）などについても意見を持っておりません。

ナルコティクス アノニマスは経済的に完全に自立しており、メンバー以外の方からの寄付は受け付けておりません。同様の原理に基づき、グループもサービス委員会（コミティ）も、NA メンバーが運営し、NA メンバーのために活動しています。

ナルコティクス アノニマスはまた、すべての団体の理念や方法論について、支持も反対もしないという立場を取っています。

NA は、薬物依存者（ドラッグアディクト）たちが回復と経験をお互いに分かち合える足場を提供することだけに焦点をあてていて、外部の論争などに巻き込まれることで NA 本来の目的が損なわれることを防いでいます。

NA のもっとも大切な目的、それは「回復と経験をお互いに分かち合うことができる足場を提供すること」だけであり、NA は、すべてのエネルギーをその目的だけに注いでいるのです。

ナルコティクス アノニマスの協力

NA 以外の団体との関係については、伝統により指針が示されていますが、ナルコティクス アノニマスは、政府関係者、聖職者、支援機関、刑事司法機関、民間のボランティア団体などとの協力を、惜しむことはありません。

ナルコティクス アノニマスが多くの国でスタートし、成長できたのは、NA メンバー以外の友人たちの支援があったからです。NA は、ナルコティクス アノニマスに関心を寄せて下さる方たちとの協力が叶うよう、問い合わせ先のリストや、NA 文献、NA の回復に関する資料などを提供しています。また、メンバーが治療センターや矯正施設などに出向き、パネリストとして話をしたり、施設外部のミーティングには参加できない入所者のアディクトと、NA プログラムを分かち合ったりしています。

メンバーシップ統計

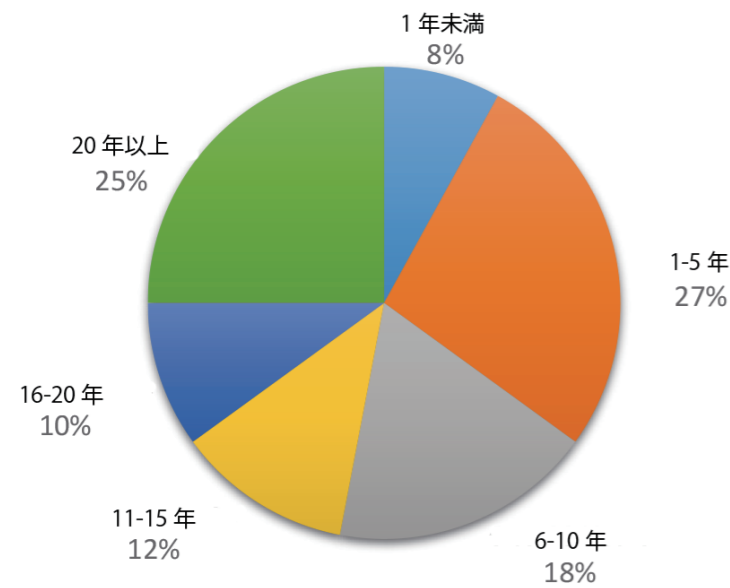
メンバーの傾向や、プログラムの効果については、次のような所見がかなり正確であると考えられています。

まず、NA メンバーが多く見られる社会・経済階層は国によってさまざまです。多くの国では、最初に、ある特定の社会層、あるいは経済層の人たちが NA を立ち上げ、全国的な展開を進めていますが、やがて効果をあげ、いろいろな人たちに行き渡るようになると、メンバー構成も広がり、メンバーの中に幅広い社会・経済階層の人たちが見られるようになります。NA には、あらゆる民族やあらゆる宗教の人がいます。NA の全国的な展開がある一定レベルにまで成熟すると、メンバー構成も、その国の背景文化——多様性もしくは同一性——を反映するようになってきます。ナルコティクス アノニマスのメンバーになるかどうかは、各自が自由意志で決めることであり、NA では参加者の記録を取って、NA の目的のために、あるいはどこかの機関のためにその記録を使用したりすることはありません。そのために、せっかく関心を持っていただいても、NA のメンバー構成について総括的な情報をお届けするのは難しいのですが、NA のワールドコンベンションに参加したメンバーに協力を依頼したデータに基づく客観的な指標であれば示すことができます。メンバーの多様性については、その調査の、民族性についての結果から、世界的な広がりが示されるのではないのでしょうか。

以下のデータは、2015 年にブラジルのリオデジャネイロで開催された NA ワールドコンベンションに参加した約 2 万 3 千人の参加者から提出された回答と、世界中で発行されている「NA WAY マガジン」、オンラインで回答された結果を元に作成されました。

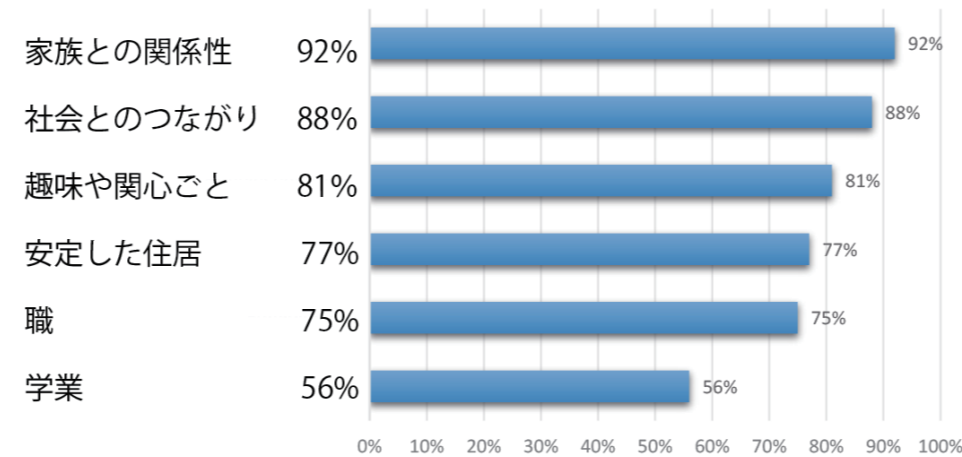
「生活の質の向上」について (向上したものを選択：複数選択可能による)

回復(クリーン)の期間



性別：男性 59%、女性 41%
 年齢：20歳以下—1%、21～30歳—11%、31～40歳—21%、
 41～50歳—24%、51歳～60歳—29%、60歳以上—14%
 民族性：白人 74%、アフリカ系アメリカ人 11%、
 ラテンアメリカ系の人 6%、その他 9%
 雇用形態：常勤 60%、パートタイマー 12%、無職 9%、
 引退 11%、家事 4%、学生 4%

調査に対して回答したメンバーの回復(クリーン)の期間の平均は、
 8.32年でした。



2015年の調査では、NAに参加しているメンバーの92%が「家族との関係性」が豊かになったと回答し、88%が「社会とのつながり」が深くなったと答えました。これは圧倒的な回復であると言えるでしょう。NAの文献では、『アディクションとは「アディクト本人が孤立すること」と「アディクトを取り巻く人間関係が崩壊すること」により確認することができる』と説明されています。
 この調査の結果から、この調査に参加したNAメンバーたちの傷ついた人生を修復する為に、NAの中での回復が大いに役に立ったということがいえるでしょう。

Copyright © 2016 by
 Narcotics Anonymous World Services, Inc.
 複製、転載を禁じます

ナルコティクス アノニマス®
 ジャパンセントラルオフィス

〒115-0045 東京都北区赤羽 1-51-3-301
 Tel & Fax 03-3902-8869
 公式サイト <http://najapan.org>

Item No. ZPR001002



Narcotics Anonymous

ナルコティクスアノニマス

南関東エリア

薬物で困っていませんか？ 解決策はあります！

☎ : 050-6867-3765

対応時間 17:00~21:00

<https://najapan.org/meeting/minamikanto>





ナルコティクス アノニマス 出版物ガイド

2019年2月現在

書籍

NA（ナルコティクス アノニマス）の本やパンフレットはすべて、世界中のNAメンバー達の経験がまとめられたものです。読むことで多くの仲間の経験に触れ、回復の道を見つけ出すための道具のひとつとなるでしょう。

ナルコティクス アノニマス（書籍） ベーシックテキスト 第5版

この本は「ベーシックテキスト」と呼ばれており、NAプログラムの基本となるものです。

ホワイトブックレット（小冊子『ナルコティクス アノニマス』）に載っている「アディクトとは」「なぜ私たちはここにいるのか」など各章について、さらに詳しい解説を読むことができます。

それに加え、「今日だけ、プログラムを生きる」「さらなる大きな気づきへ」の各章があります。

第5版日本語版 2006年初版発行 179ページ

1,300円



今日だけ（書籍）

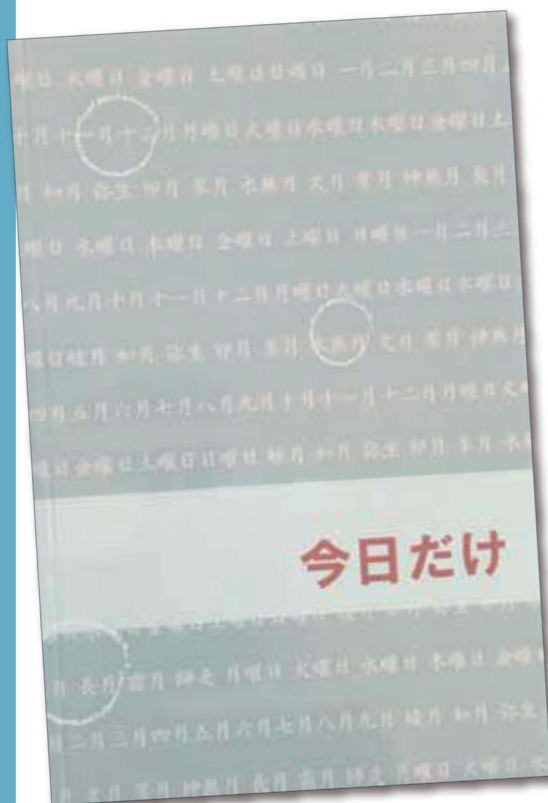
日々の黙想のための本です。

365日、1日1ページ。毎日の黙想のためのテーマが、幅広く提供されています。クリーンタイムの長さを問わず、回復のあらゆる段階にいるアディクトに役立ちます。

個人用としてだけでなく、NAミーティングのテーマとしても、よく使われます。NAメンバーたちの実際のたくさんの経験が盛り込まれており、回復の希望や息吹を感じられる本です。

日本語版 2008年初版発行 389ページ

1,800円



なぜ、どのように効果があるのか

12のステップと12の伝統について、理解と洞察を深めるための本です。各ステップと伝統についての、NAメンバーの実際の経験がまとめられており、ベーシックテキストよりも詳しく具体例を盛り込んで書かれています。

日本語版 2011年初版発行 278ページ

1,500円

ステップワーキングガイド

『なぜ、どのように効果があるのか』の姉妹本で、12のステップに取り組むためのワークブックです。はじめてステップに取り組むメンバーにも、すでに長年取り組んできたメンバーにも役立つ一冊です。

日本語版 2008年初版発行 171ページ

1,500円



小冊子

塀の中で

現在服役中のアディクトに向けた小冊子です。

実際に服役経験のあるNAメンバーたちの、服役中の、そして出所してからの、回復の経験がまとめられています。

また、塀の中で読むとよい書籍やパンフレットが紹介されています。

日本語版 2011年初版発行 32ページ

500円



ナルコティクスアノニマス (小冊子) ホワイトブックレット

多くのNAメンバーが、入門書として初めて手にするもので、「ホワイトブック」と呼ばれています。

必要最小限にまとめられた、コンパクトな冊子です。巻末には回復の経験談も収録されています。

日本語版 2009年初版発行 42ページ

150円



パンフレット

はじめてNAを知った方、NAについて知りたい方へ。

NAプログラムや、回復について、最初に知っておきたいことが、テーマごとにまとまっています。

1部 50円

- No.1 だれが、なにを、なぜ、どのように
- No.5 もうひとつの見方
- No.6 回復とリラプス
- No.7 私はアディクトなのだろうか？
- No.8 今日だけ (パンフレット)
- No.11 スポンサーシップ
- No.14 ある仲間の経験
- No.16 新しく来た仲間へ
- No.19 自分を受け入れること
- No.22 ナルコティクスアノニマスへようこそ
- No.23 施設や病院を出たあともクリーンを続けるには

1部 80円

- No.2 ザ・グループ
- No.13 若者と回復



その他

グループリーディングカード

ミーティングで読み合わせるためのカードです
(ホワイトブックレットに対応しています)。7枚組。

700円



NA ウェイマガジン 日本語版

年4回発行。

世界中の仲間の体験談、世界最先端のNA情報が読めます。

NA公式サイトで、
PDFがダウンロードできます
<http://najapan.org>



ご注文・お問い合わせ

配送・配送料

配送は、宅急便、レターパックなどを使用します。

かかった送料の実費を、代金と一緒に請求いたします。

ご注文・お支払い

右記の事項を明記のうえ、**FAXにて**ご注文ください。

お届けの品と同封の振込用紙にて、**1週間以内**に振込をお願いします。

お問い合わせ

営業時間内に、NA JCO (セントラルオフィス) へお問い合わせください。

火 19:00 ~ 21:00 / 土 13:00 ~ 17:00

注文書

- (1) 品名・数量
- (2) お届け先住所
- (3) 氏名
- (4) 電話番号

電話・FAX 03-3902-8869

NA JCO (ナルコティクスアノニマス ジャパンセントラルオフィス)

〒115-0045 東京都北区赤羽 1-51-3-301

ナルコティクスアノニマス 公式サイト
<http://najapan.org>

🔍 ナルコティクス アノニマス

摂食障害者の自助グループ

NABA (ナバ)



NABAではリアル会場でのミーティングの他に、オンラインミーティングやオンラインセミナー、電話相談など直接足を運ばない方も参加できるプログラムを用意しています。

電話一本、資料請求の手紙一通、今出来ることからぜひご利用をどうぞ！

●ミーティング

ミーティングは、他の仲間の体験を聴き、自分を語るための場です。最初のうちは「不安と緊張で何を話したらいいかわからない」という声が多くです。けれど、そのままのあなたで大丈夫です。リアル会場とオンラインで開催しています。ミーティングでの約束事は二つ。一つは「言いつばなし・聞きつばなし」。名のりしたい名前を名のり、話したくない時はパスも出来ます。もう一つは仲間の安全な場を作るために、「そこで話されたこと、見たことは、その場だけにとどめる」ことです。また、NABAのミーティングでは、回復や成長の指針として、ナバ独自の10ステップを使用しています。多くの仲間たちがミーティングに参加し、悩みや体験・希望を分かち合うことで回復・成長に向かい、新しい生き方が出来るようになっていくことを証明しています。



*メンバーはいつでも自由に参加出来ます。また、メンバーになる前でも本人であればお試し参加が出来ます。

*東京以外にも、全国各地域にNABAミーティングがあります。詳細は資料請求の際にお問い合わせください。

●会報『いいかげんに生きよう新聞』

「紙面上ミーティング」として、仲間たちがそのままの気持ちや状況を書きつづった手紙を掲載した会報を、全国のNABAメンバーにお送りしています。

遠方に住んでいる、引きこもって外に出られない、仕事や子育てで時間が合わないなど、様々な理由でミーティングに参加出来ないメンバーも、この会報を通して全国の仲間と出会い・分かち合いを重ね、回復・成長の途を歩んでいます。この会報は、ただ受け取るだけでも意味があります。今はつらくて読むことも書くことも出来ないし、電話や来所も出来ないというメンバーも少なくありません。それでも、「毎月会報が自宅に届くというだけで、仲間とつながってるんだと思えて救われている」という声が多く寄せられています。

●居場所としてのNABA

NABAでは、ミーティング以外の時間も事務所をメンバーに開放し、居場所・分かち合いの場として活用してもらっています。無理に明るくしたり、楽しく会話しなくちゃと思う必要はありません。「家にいると過食しちゃうから、昼間はNABAに避難」「ここにいる時間は子どもや家事から解放される」「寝にくる」など、NABAの使い方は様々です。

●メッセージ活動

NABAでは、摂食障害者の声を広く届けていきたいと、積極的にメッセージ活動を行っています。病院の院内ミーティング、地域の自助グループ、保健所や他団体の主催するイベントなどにNABAメンバーが出向き、体験談を話します。メッセージ活動は、「自分の経てきた成長のステップを、まだ苦しんでいる仲間たちへ正直に語る」というNABA10ステップの理念に基づいて行っています。

NABAへのお問合せ

●お問い合わせ・相談全般

03-3302-0710 (祝日含む 月・水・木・金 13時～16時)

本人や家族の方々のお問い合わせや相談に、摂食障害を経験した仲間が対応しています。ただし、いわゆる「相談」ではなく、自助グループの理念に基づいて、対等な立場から経験に基づいた分ち合いや提案、情報提供という形で行っています。

●資料請求 (摂食障害者本人)

140円分の切手を貼った返信用封筒をNABAにお送りください。その際、「本人用資料請求」と書き添えてください。

●入会方法 (摂食障害者本人)

入会金・年会費として15,000円(入会金3,000円、年会費12,000円)を下記の口座にお振込みください。

郵便振替口座：00110-7-366019 加入者名：ナバ *NABA事務所で直接手続きも出来ます。

住所 〒156-0057 東京都世田谷区上北沢4-19-12 シャンポール上北沢212

摂食障害者の家族・関係者の方へ

●家族のための電話対応

03-3302-0580

(祝祭日含 毎月第2・4・5火曜日 13時～16時)

経験豊かな家族がお問い合わせや相談を受けています。なお、上記の曜日以外は、NABAへお電話ください。

●家族・友人などの自助グループ「やどかり」

(祝祭日を含む毎月第1・3火曜日 13時～16時)

摂食障害者の家族・友人・パートナーのためのミーティングです。予約や参加費・会費等は一切ありません。

●家族・関係者の資料請求

400円分の切手を封筒に入れ、お名前・ご住所・お立場(母親、家族など)を明記の上、NABAにお送りください。

NABA応援団

NABAと共に歩もう、お金にならない活動を大切にしているNABAを資金面から支援しようと「NABA応援団」は生まれました。まだ孤立している仲間に希望のメッセージが届くよう、あたたかい応援を心よりお願い申し上げます。

入会方法 下記の口座に年会費をお振込ください。
個人会員会費 年額1口 6,000円(できれば2口以上からご協力お願いします)
入金先 郵便振替口座：00200-9-4768(NABA応援団)

●NABA ニュース・レター

応援団会員になってくださった皆様には、本人・家族の体験談、専門家によるレクチャーやイベント情報等を掲載したニュース・レターを毎月お送りしています。ご家族・関係者の方々にぜひお読みいただきたい充実の内容です。

◆RDP 横浜 施設紹介

RDP 横浜は進行性の病気であるアルコール、薬物、ギャンブル、性、共依存などの依存症からの回復を支援する通所（デイケア）施設です。依存症という絶望状態の病気から一人でも多くの人を救うために、1940年代のAA（アルコール依存症当事者の自助グループ）が達成していた75%以上の回復率を目指しています。RDP横浜のプログラムのかなめは、1977年にアメリカ南部アーカンソー州リトルロックの依存症回復施設で故ジョー・マキューたちによって作られたリカバリー・ダイナミクス®と呼ばれる回復方法です。また、その他のプログラムとして、ビッグブックスタディー、12の伝統セッション、ヨガ、クッキングプログラム、グループワークなどの多彩なプログラムを実施しています。通所期間中の夜間には、主に横浜市内の自助グループ(AA,NA,GA など)のミーティングに通って頂き、共同体感覚を身に付けて頂くよう促します。

住所：〒221-0841

神奈川県横浜市神奈川区松本町4-28-16 弘津ビル2F

電話：045-595-9867

ファックス：045-595-9866

メール：rdp@tulip.ocn.ne.jp

開所：月～土曜（日曜定休）9:30～17:30

◆<体験談>回復への始まり N.T

2年間でずいぶん遠いところまで来たなあと思ってます。それは物理的にも精神的にも、そして心も。毎日往復3時間 RDP への移動、仲間と関係を築く中で見えてきたもの。12STEP を踏んでいく中で大切なものに気づく。ひとりでは、ここまでたどり着けなかったな・・・と。

僕は、とにかく RDP に来たい！！という思いが。施設はここで2つ目。前の施設は保釈中に繋がり、そこで初めて 12STEP に触れる。当時仲間がひとり。口にこそしなかったんですが、僕はとにかく寂しがりやでした。

RDP へ行こう！刑務所への手紙の中でお世話になった先行く仲間が「12STEP を手渡したい！だから来ないか？」そのコトバがキッカケに。なんかプロポーズみたいですよ（笑）で、当時の僕は頭でっかち？お勉強みたいに詰め込む。使う、実践することの大切さがよく分かっておらず、それが RD の肝になるとは・・・おかげで、後々良い経験を。仲間につぶかったり、内心想うところがあるクセに言わないで猫被ったり、ヒト（僕自身も含め）の気持ちが感じられなかった僕に寄り添い、それがどういう事なのか背中で見せてくれたり、何度もつまづいてやってらんないわ！となる僕を見守って信じてくれる。そのおかげで投げ出さずやり遂げることで、ちょっぴりだけ自信が持てるようになりました。

薬物との出会いは、歳でした。一度で虜になりました。始めたころから上手に使えず周りからはそんなにしておきなど。薬物を使うと余計なことを考えず没頭できる感覚と、求める僕になれるのが堪らなく良かったんです。足りないものを補ってくれるそんな感覚からハマってきます。けど楽しい時は長くは続きませんでした。逮捕され社会的に多くのものを失い。好きな仕事は辞職。友人（と思っていた人）からは見切りをつけられる。家族には多大な心労をかける。周りへの申し訳なさがエネルギーとなり自己流で止め続けた1年後にパンク。再使用、自首は刑務所に行くのもわかっていました。おつとめして辛く苦しい思いをすれば止められる、そう思っていました。出所間近になり直ぐに仕事をしようと考えた時もありました。けど、僕に必要なのは止め方を知ることだと思い RDP へ。見学の期間中家族の理解をはじめ諸々ありましたが通所へ。

僕は、RDP で自分って何者なんだろう？という謎が解けました。常に息苦しさを感じていました。小児喘息で身体が病弱。お父さんの単身赴任が長くてやや機能不全気味。いじめにあう。セクシャリティをアウトティングされ学校にバレル。診断されていないが発達障害の気がある。音にとにかく敏感。瞬間湯沸かし器のように怒りやすい。口下手。ちゃんとしているように見えて実は・・・ダメダメ。他の人と同じように感じたり、考えたり、物事が出来ないのか？と悩んで凹んでどんどん自分で自分が好きじゃなくなっていきました。

日々の中にある小さなモヤモヤ～大きなモヤモヤまでを自分の中に溜め込み、その鬱積したものが溢れだすと僕は薬物に手を出していたんだと理由が分かりました。仲間の姿や自分自身を内省していくことで気が付くことができました。溜め込まないにはどうすればいいか？仲間と過ごしながら新しい生き方がスタートしたところです。

ゲームをやめる会

ネットゲームなど、コンピューターゲームをやめたいと願う人のための自助グループです。

言いつばなし、聴きつばなしのルールでミーティングを行っています。

経験をわかちあうことで、お互いに助けあうことができます。

ミーティングは、本人のみが参加できるクローズドのミーティングです。

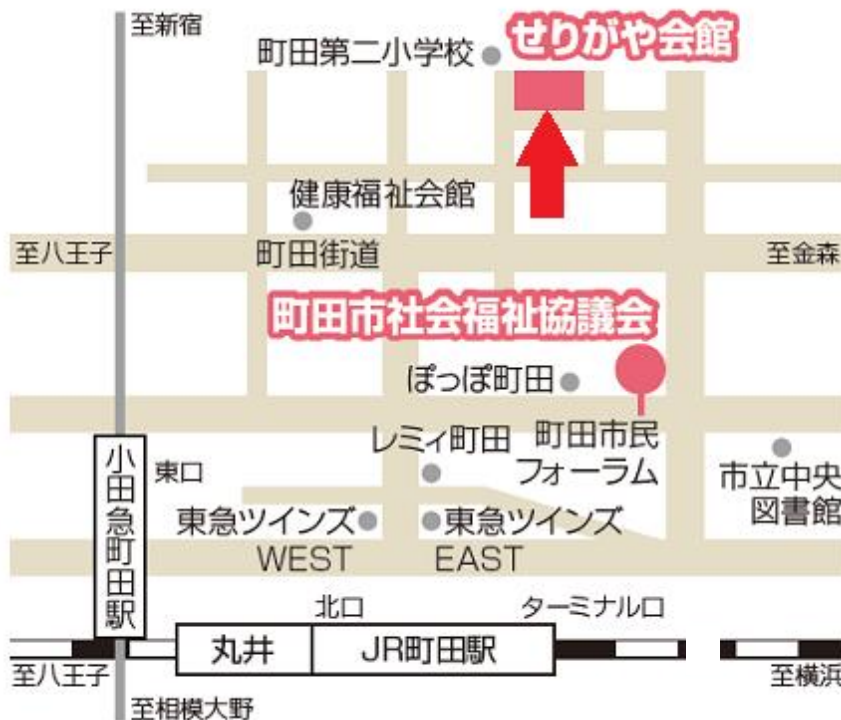
第1週目は、ご家族・関係者など、どなたでもご参加いただけるオープンのミーティングです。またオープン・クローズドにかかわらずネット依存の問題から回復したいと願う方も参加可能です。直接会場へお越しください。

会 場： せりがや会館
東京都町田市原町田 4-24-6
小田急線町田駅 徒歩約 14 分
JR 横浜線町田駅 徒歩約 12 分

日 時： 第1・3土曜日 18:00～19:00

参加費： 100 円以上の献金制

※会場や日時を変更する可能性がありますので、ご確認の上、ご参加ください。



お問い合わせ先：NPO 法人 JUST（日本トラウマ・サバイバース・ユニオン）
<http://www.just.or.jp/> Mail support@just.or.jp
ゲームをやめる会 <http://olga12and12.blogspot.jp/>

Q: 12ステッププログラムで回復できますか? A: 大丈夫、きつとうまくいく!

無かってなんだ?

ハイパーパワーって何?

棚卸ってなに?

欠点と短所って
違うの?



不安...
心配...



問題
STEP 1

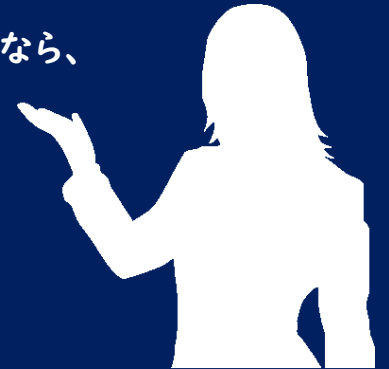
解決策
STEP 2

行動
STEP 3-12

もしあなたが12ステップによる回復に関心を持っているのなら、ぜひジョーのメッセージに耳を傾けて下さい。

「大丈夫、きつとうまくいく」
 (“It's gonna be okay”)

ジョーが私たちに残してくれた言葉です。
あなたも大丈夫、きつとうまくいきます。



私はギャンブルに問題があり、病院と自助グループにつながりました。しかし自分に正直になれませんでした。結果、「自分の意志の力で止めて、何とかしなければならぬ。」と頑張れば頑張るほどギャンブルをやり続けました。自助グループにつながり続けることで、「自分の意志の力で止めるのは無理だ!」という真実を自分のこととして受け入れ、「誰でもいいから助けてほしい!」と思うようになりました。すぐに仲間と回復のプログラムを学び始めましたが、ステップを進めていくと、なぜだろ?とか、なんでこんなことしなければならぬのか?など、もやもやと、不安が募り、ステップを学ぶ意欲も萎んでいました。そんな時に「ビッグブックのスポンサーシップ」という書籍に出会い、まさに目から鱗が落ちました。今までもやもやしていたことが説明されていたのです。もう私のつまらない「回復のステップをやらなかったための理由」は取り除かれました。その結果、私は回復のステップを受け入れ、今も学ぶことができています。13年ギャンブルを使わずに生活をし、日々学んだステップを使って生きることに取り組んでいます。まさに、ジョーの本を通して、先行く仲間たちの回復のメッセージをいただいたと思います。すべての仲間へ感謝です。

自分の意志だけに頼らない回復があります。
一緒に学んでみませんか?

さまざまな依存症問題をもっている仲間たちが集まって、ジョーの書籍を使ったミーティングや勉強会を開いています（これらの勉強会などは、そこに集まっている仲間たちの責任において行われており、回復研そのものは責任を持っておりません）。

- 山形 FM(フルメンバーシップ)
12stepよねざわグループ
毎週:木曜 19:00~21:00
- 福島 あさかのファミリーグループ
毎週:土曜 14:00~15:30
- 千葉 あびこミーティング(ごちゃませ家族)
毎月:第3木曜 13:00~15:00
- 東京 プログラム・フォー・ユー勉強会
毎月:第2金曜日 19:30~21:00
- 東京 HA三田グループ
毎月:第1,3,5土曜 19:00~20:30
- 東京 池袋ファミリー12ステップグループ
毎月:第1,3,5木曜 13:30~15:00

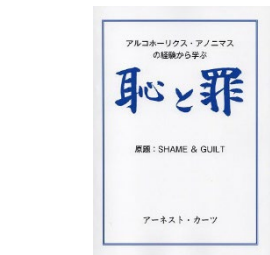
- 神奈川 松田で楽しくステップを踏む会
毎月:第1,3,5水曜 19:30~20:30
(年末年始、休日は中止)
- 神奈川 あざみ野ファミリー12ステップ
毎月:第1,3水曜及び毎週日曜
10:30~12:00
(第5日曜はメンバーのお誕生会を兼ねたミーティング)
- プログラムフォーユー勉強会
月曜日版 <https://pfy-studymeeeting.org/?p=358>
毎月:第1,3月曜 19:30~21:00
金曜日版 <https://pfy-studymeeeting.org/?p=358>
毎月:第2金曜 19:30~21:00
- 埼玉 彩の国12ステップグループ
毎月第4月曜日 19:00~20:30

会場などの詳細は

<https://kaifukuken.org/meeting.html>

書籍案内

<p>『回復の「ステップ」』1,800円(税込) ジョー・マキュー／著 依存症からの回復研究会／訳・発行</p> <p>本書は、さまざまな依存症を12のステップで解決するためのガイドブックです。ビッグブックを基本として個人が回復した結果、12ステップ共同体の発展につながっていくと私たちは信じています。</p>	<p>『ビッグブックのスポンサーシップ』1,800円 ジョー・マキュー／著 依存症からの回復研究会／訳・発行</p> <p>以下は著者であるジョー・マキューから日本の読者に向けたメッセージです。「この本の唯一の目的は、仲間たちに、とりわけスポンサーに、「このメッセージ」を運ぶ方法を伝えることである。」</p>
<p>『ドロップザロック』1,500円(税込) ビル・P トッド・W サラ・S／著 依存症からの回復研究会 翻訳チーム／訳 一般社団法人セレンティティ・プログラム／発行</p> <p>「12のステップ」のステップ6と7、つまり自分の性格上の欠点・短所を手放すための取り組みを具体的にわかりやすく説明しています。</p>	<p>『12ステップ・ガイドブック』2,500円(税込) ケリー・ファウンデーション／著 一般社団法人セレンティティ・プログラム／訳・発行</p> <p>施設向けプログラム「リカバリー・ダイナミクス®」の特徴である様々な図がステップの理解を助け、ワークシートで理解と実践を確認しながら先へ進んでいけます。スポンサーシップに是非活用ください。</p>
<p>『プログラム・フォー・ユー』1,500円(税込) A Program For You 翻訳チーム／訳 特定非営利活動法人 ジャパンマック／発行</p> <p>施設向けプログラム「リカバリー・ダイナミクス®」の特徴である様々な図がステップの理解を助け、ワークシートで理解と実践を確認しながら先へ進んでいけます。スポンサーシップに是非活用ください。</p>	<p>『セイン』1,800円(税込) マリヤ・ホーンバック／著 依存症からの回復研究会／訳・発行</p> <p>本書は精神疾患を併せ持つ依存症者が回復するための「12のステップ」のガイドブックです。重複障害を持つ依存症者や、家族、支援者にも役に立つものと信じています。</p>



『恥と罪』 1,000円(税込)

アーネスト・カーツ／著
依存症からの回復研究会／訳・発行

『アルコール依存症のアノニマス』の経験から学ぶ『恥と罪』を発刊いたしました。自分自身の真の姿、神ではない「足りない」姿を隠したいという感覚、自分の欠陥や不足を恥じて隠したいという気持ちが芽生える。これが「恥」という感覚となります。著者であるアーネスト・カーツはこの「恥の感覚」を分析し性質を明らかにし、どのように向き合えばいいのか、この辛い感覚がどのように癒されるのかも論じています。アーネスト・カーツは、「癒すとは人間の全体性を回復することだ」と言います。それはあるがままの自分と和解することです。これらについて参考になればと出版いたしました。弊社翻訳チームの力作を是非手に取っていただければと思います。