

はじめに

ナラノン ファミリー グループは、身近な人の薬物（覚せい剤・シンナー・処方薬・市販薬 etc.）の問題で、自分の生活と生き方に影響を受けている人たちのための世界に広がる自助グループです。

「ナラノン 12 のステップ」に基づいて、私達は経験・力・そして希望を分かち合うことにより助け合います。私達は、もう一人ではないということを伝え、ナラノンの 12 のステップを実践し、そして私たち自身の行動を変えていくことにより、希望のメッセージを伝えていきます。ナラノンは宗教ではなく、スピリチュアルな生き方のプログラムです。

このグループには、入会の手続きや会員名簿などはなく、入会金や会費もありません。純粋に自分たちの自由な献金だけで自立しています。また、本名や住所、職業などを話す必要はなく、特定の宗教とも一切関係がありません。お近くのミーティング会場へ、是非お気軽に足をお運び下さい。

最新のミーティング会場の場所は、

ナラノンのホームページ

(<http://nar-anon.jp/>)

または、NSO にお問い合わせください。

仲間の声

- どこに相談したらいいのか分からず、孤独の中で私はどうすればいいのかという思いでナラノンの扉をたたきました。
- 同じ問題を抱えた仲間の優しさや外部に漏れないという安心感の中で、だれにも話せない苦しい思いがはじけ、とめどもなく涙がこぼれた。そして希望と立ち上る勇気をもらった。
- 「自分と同じ問題で苦しんでいる人たちがこんなに多くいるのか」と驚くと同時に「苦しんでいるのは自分ひとりではない」と感じた。
- 言いつばなし、聞きつばなしのミーティングで「私の答えはどこにあるの?」と物足りなく感じた頃もあった。通い続けているうちに、自分にはなくてはならない居場所になっていた。
- ナラノンの仲間達に助けられ、気づきをもらい長い間、薬物問題で悩んできたことや困難に思えてきたことが、何一つ無駄ではなかったと思えてきた。

アノニミティ(無名であること)について

ナラノンでは、メンバー達はお互いのことをファーストネームやニックネーム(アノニマスネーム)で呼び合っています。ナラノンでは誰もが、学歴や社会的・経済的な地位に関係なく皆平等なのです。ミーティングでは誰が出席し何を話されたかは外部にもれることはありません。

このアノニミティを守るという共通認識こそ各メンバーの自由と安全を保証することになります。

また、私達の伝統 11 に「新聞・テレビ・ラジオ・映画・インターネット・その他のマスメディアにおいて、私たちはいつも個人名を伏せるべきである」とあり、このことは、ナラノンに参加しても名前が漏れないという安心感を与えています。

提案されているプログラム

その目的のために必要な回復のプログラムとして以下のことが提案されています。

- ① 12 のステップ
- ② 12 の伝統
- ③ 12 のコンセプト
- ④ ミーティング
原則的に、言いつばなし、聞きつばなしの経験のわかちあいです。
- ⑤ スポンサーシップ
先行く仲間が後から来る仲間を助けることです。
- ⑥ メッセージ活動
関係諸機関や苦しんでいる家族や友人たちにナラノンの回復のプログラムを伝えることです。
- ⑦ コンベンション、オープン・スピーカーズ・ミーティングへの参加、ニュースレターの投稿と講読
- ⑧ ナラノン出版物の活用