

## 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

## ナラノンの名前の由来

**Narcotics Anonymous** (無名の薬物依存症患者達) の頭文字を取って、薬物依存症患者本人達の自助グループを **NA**(エヌエー)、家族や友人達の自助グループを **Nar - Anon**(ナラノン) と呼びます。

## ナラノンの歩み

アメリカで 1964 年に、日本では 1989 年 11 月 10 日、四谷(東京都)で最初のミーティングが開かれました。2019 年 06 月現在、全国に 82 グループがあります。詳しいナラノン ファミリー グループ ジャパンの歩みは、書籍『ナラノンの 20 年の歩み』をご参照下さい。

## ナラノンの目的

薬物の問題で苦しんでいる家族や友人たちの手助けをし、彼らを同じ問題を抱えた仲間として、理解し、勇気づけ、暖かく迎え、そして安らぎを与えていくことです。

### グループとしてのナラノンは

- 自分たちの献金だけで自立し、外部からの寄付は頂きません。
- 特定の宗教・宗派とは関係がありません。
- 特定の政党、組織、団体、施設とも関係がありません。
- 外部の問題には意見をもちません。

## ナラノン ファミリー グループ ジャパン 出版物案内

- ①ミーティング ハンドブック(ブルーブック)
  - ②初めてミーティングに参加された方へ
  - ③依存症患者から家族への手紙
  - ④薬物の問題で困っている家族と友人のために
  - ⑤手から放してー生き残るカギー
  - ⑥自由へのパスポート
  - ⑦あなたは、愛する人の薬物依存の影響を受けていますか？
  - ⑧ナラノンでのアノニミティについて話しましょう
  - ⑨健全なミーティングのためのガイドライン
  - ⑩薬物依存症患者の家族のためのガイド
  - ⑪個人の物語
  - ⑫ナラノン 12 のステップ
  - ⑬ナンシーの物語
  - ⑭SESH 1～ 3 月版
  - ⑮SESH 4～ 6 月版
  - ⑯SESH 7～ 9 月版
  - ⑰SESH 10～12 月版
  - ⑱ナラノン 36 ステップ 1～3
  - ⑲ナラノン 36 ステップ 4～6
  - ⑳ナラノン 36 ステップ 7～9
  - ㉑ローカル サービス ガイド
  - ㉒ワールド サービス ガイド
  - ㉓仲間に助けられて - ナラノン 10 年の歩み -
  - ㉔ナラノン 20 年の歩み - 出会い・愛・回復 -
- ☆ニュースレターのご案内  
原則年 4 回発行しています。1 部 100 円です。

※出版物をご希望の方は NSO にお問い合わせ  
のうえお買い求めください。

# NARANON

## FAMILY GROUPS

### ナラノン ファミリー グループ

あなたの身近に薬物の問題は  
ありませんか？  
ひとりで悩まないで参加して  
みませんか！



### ナラノン ファミリー グループ ジャパン NSO

〒171-0021 東京都豊島区西池袋 2-1-2

島幸目白ピソ 2-C

TEL/FAX 03-5951-3571

(月～金:10:00～16:00、但し祝祭日休み)

URL: <http://nar-anon.jp/>

E-mail: [naranon@sirius.ocn.ne.jp](mailto:naranon@sirius.ocn.ne.jp)

2019/06/09