

## 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ではなく、入会金や会費もいりません。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わからず、孤独の中で私はどうすればいいの？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。

①12 のステップ

②12 の伝統

③12 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）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。現在では、全国各地に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 30 年の歩み』をご参照ください。

## 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手から放して一生き残るカギ
- 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ナラノンでのアニシ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ナラノンの回復のための 12 のツール
- ⑪薬物依存症患者の家族のためのガイド
- ⑫個人の物語
- ⑬ナラノン 12 のステップ
- ⑭ナンシーの物語
- ⑮SESH 1～3 月版
- ⑯SESH 4～6 月版
- ⑰SESH 7～9 月版
- ⑱SESH 10～12 月版
- ⑲ナラノン 36 ステップ 1～3
- ⑳ナラノン 36 ステップ 4～6
- ㉑ナラノン 36 ステップ 7～9
- ㉒ナラノン 36 ステップ 10～12
- ㉓回復についての分かち合い
- ㉔私達の伝統
- ㉕大切な人を失っても旅は続く(ナラノに通い続ける)
- ㉖私たちのスローガン
- ㉗ローカル サービス ガイド
- ㉘ワールド サービス ガイド
- ㉙ナラノンの歩み  
「10 年・20 年・30 年の記念誌」  
☆ニュースレターのご案内  
原則、年 3 回発行しています。(1 部 200 円)

※各出版物の詳細は、ホームページの出版物のページをご覧ください。  
※出版物をご希望の方は、NSO に問合せの上、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

島幸目白ビル 2-C

TEL/FAX 03-5951-3571

(月・水・金、11:00～15:00、祝祭日休み)

E-mail: naranon@sirius.ocn.ne.jp

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

