



[www.nicotine-anonymous.org](http://www.nicotine-anonymous.org)

この著述は、ニコチンアノニマス

ワールドサービスが認可した著述であり、翻訳者の個人的な見解です。この著述は、現在のところ協議で承認されたものではありません。この翻訳者はニコチンアノニマスのメンバーです。私達は、信頼の下においてこの著述を支持し、掲示します。そして、この著述がニコチン依存者達の、この強力な薬物からの解放を見出す可能性に役立つと期待しています。

## ニコチンアノニマス 前書き

ニコチンアノニマスは、ニコチンから解放された生活を送るために、人々がお互いに助け合う共同体です。私達は、お互いの経験、精神力や希望を分かち合い、ニコチンのとらわれから解放されるでしょう。メンバーになる為に必要な事はただ一つ、ニコチンを止めたいという願いだけです。会費や料金を払う必要はありません、私達自身の献金だけで自立しているのです。ニコチンアノニマスは、いかなる派閥、宗教や政治的な本質や組織とは関連せず、いかなる論争や賛否にも従事しません。私達の本来の目的は、ニコチンのとらわれから解放されたいと試みている人々の手助けをする事です。

前置き - A.A.グレイプバイン誌の許可を得、これをもとに再刊されている

## ニコチンアノニマスへようこそ

1980年代の初頭、少数のニコチン常用者はアルコール-

リクスアノニマスの12のステップの原理を適応させることにより、彼ら自身のニコチンのとらわれから解放できる可能性を見出しました。彼らは、他の常用者達とこの回復のプログラムを分かち合う為に、ニコチンアノニマス(NicA)を始めました。そして、他の人達に、ニコチン無しで生活する事を学ぶ事が出来た実用的な経験や、援助を提供する共同体を確立しました。

## ニコチンアノニマスとは？

ニコチンアノニマスは、大変な困難に陥っているニコチン常用者達の為の世界的規模の集まりです。私達は、ニコチンの使用無しで生活し、そして成長する方法を見出しました。私達は、希望する全ての者達と一緒に、お互い自由にこのプログラムを分かち合います。

私達は、ニコチンは難解、しかし強力な力があり、気分を変化させ、そしていつでも元へと戻るよう駆り立てる本質がある事を知っています。数年間ニコチン使用を止めた多くの人達は、もう一度使用してしまいます。それで私達は、再び悪い状態へ戻る事が無いよう、定期的に会う事とします。

ニコチンから解放された生活を送るため、他の人達の手助けをする、したがって私達自身を助ける事に繋がる、それが私達の主要な目的です。

## ニコチンアノニマスはどのように手助けするのか？

新しいメンバーは、私たちのゴールは「今日一日」ニコチンの使用を避ける事を学びます。模範例や共同体を通して、私達は日々の生活を取り戻すためにこの12のステップのプログラムを使用します。（“どのようにニコチンアノニマスは成果をもたらすのか”を参照せよ）

共同体の貴重な援助は継続しており、数週間だけの限定ではありません。メンバーの進捗は彼ら自身のペースです。この常用から解放されて行く事により、私達の健康が促進される可能性があります。もし私達が、ニコチンから解放された状態でありつづけるならば、健康的な思考と感情も必要です。12のステップを使い、私達の考え方や感覚を理解し始め、そして崇高な基盤の上に、幸福な価値のある人生を築いて行きます。

## ニコチンアノニマスのミーティングとは？

ニコチンアノニマスのミーティングは、二人以上の人達が寄り合い、ニコチンから解放されるという共通の願望を共有することです。メンバーは、彼らの経験、精神力や希望を分かち合います。彼らは、ニコチンの使用を止める間、外の人達はどのような経験をしたのかや、ニコチンから解放された生活を行う為に、ニコチンアノニマスのプログラムをどの様に使う事が出来るのかを学びます。

ミーティングでは、初心者は回復の12のステップを紹介されます。匿名を使う私達の伝統の為に、メンバー達は、彼らの問題点や感情を共有するのに安全な場所を見つけます。私達は、非難や要求されていない助言を与える事なく聞き、お互いを尊敬し合います。

電話番号は、ミーティング間のサポートを続けるために交換されます。スポンサーは、プログラムと共に私達を助けるために求められます。サービスは、成長するために明確な機会を提供します。おそらく最も重要な事は、ニコチンとの闘いの中で私達は決して一人ではないと言う事を発見する事です。

## 誰がニコチンアノニマスに参加できるのか？

ニコチンの使用を止めたいと願う者であれば誰でもニコチンアノニマスに参加でき、彼らは“初心者達”や“経験者達”です。私達は、いくつもの色々な方法で変化するでしょう、しかしニコチン常用者において一つ言える事は、全てのメンバーには共通点が多いと言う事です。私達がNicAのメンバーとして会う時、私達の相違はほとんど気づかないし、共通の願いであるニコチンから解放された生活に焦点を置く事によって、統一性と精神力を創造します。

## ニコチンアノニマスを運営しているのは誰？

ニコチンアノニマスのメンバーは、彼ら自身のグループを管理し、そして代表者を通して、ニコチンアノニマス全体として、12の伝統と彼らのグループの良心に導かれています。伝統4より：

“各グループの主体性は、外のグループまたはニコチンアノニマス全体に影響を及ぼす事柄を除いて、尊重されるべきである”。グループは、彼ら自身のプログラムや、外のミーティングとは無関係の役員の資格を決めます。

グループ間でお互い助け合う、州や地方の水準でインターグループ [相互のグループ] があり、ネットワークグループは、彼らの地域でサービスや文献を提供します。それから、世界中のNicAグループを統一するため、ニコチンアノニマスの世界的なサービス (NAWS) が構成されました。NAWSの執筆、出版、そして文献の配布、グループの代表者の為に年次の会議を手配し、そして12のステップと12の伝統の管理者として行動します。(小冊子の“ニコチンアノニマスワールドサービスとインターグループは私や私のグループに何を提供するか”を参照せよ)

## もしもミーティングが利用できない時は？

地元のミーティングが無い場合、または身体的にミーティングに参加できない人達の為にオンラインミーティング、電話ミーティング、イーメールや通常の郵便を使って仲間達と付き合う事が可能です。無料の初心者用教材も可能です。これらのプログラムを使用するにあたり、この小冊子の後ろに記載されている連絡先一覧を使用できます。

## 費用はいくら掛かるのか？

会費や料金はありません。各グループは、各ミーティングでの自発的な寄付により、家賃や軽飲食代、文献の費用を払います。グループの必要経費を超えた資金収集は、グループの機能の継続を保証するため、地元のインターグループやワールドサービスへ寄付されます。

いかなるメンバーも、彼らが新人を助ける事、選任されたメンバーであることや、ニコチンアノニマスの為の非専門的なサービスを行う為の金銭は受け取りません。私達が受け取るこれらのサービスの報酬は、ニコチンからの解放を自身が継続して行く事です。

## ニコチンアノニマスは何をしないのか？

- 1.ニコチンアノニマスは、メンバーの行動を管理しません。私達は、NicA公告を発行しているにもかかわらず、共同体はひきつける魅力に基づくものであり、普及促進の為のものではありません。
  - 2.ニコチンアノニマスは、外部からの金銭を受け入れません。私達は自立しています。
- ニコチンアノニマスは、批判をする者や、彼らが再発していないかどうかどうか調べたり、メンバーを点検するような事はしま

せん。

ニコチンアノニマスは、宗教的な組織ではありません。メンバーは、精神性や人生の意味について自信の考えを構成します。

ニコチンアノニマスは、医療機関ではありません。薬を処方したり、精神医学的な助言を与えたりしません。

6. ニコチンアノニマスは、医学や回復手段を管理したり、もしくは健康促進などのサービスを提供したりしません。

7.

ニコチンアノニマスは、いかなる団体組織にも属しません。メンバーの中には外部の組織で働く人もいますが、決してニコチンアノニマスの代表としての行動は行いません。

8.

ニコチンアノニマスは、メンバーの名前を明らかにしません。私達の11番目の伝統は、“活字、電波、映像の分野では私達は常に個人名を伏せる必要がある”としています。またメンバーは外の者に、ミーティングで誰が何を言ったか洩らしたりしません。

ニコチンには、本当に中毒性があるのか？

米国公衆衛生局、アメリカ精神医学会、そして国立薬物乱用研究所は、ニコチンは中毒性の物質である事を断言しています。

ニコチンは、日常使用する物の中で最も強力な毒性があると認識されています。

世界中で、現在一日に約13,700人が日常的なタバコの使用によるニコチンの摂取で死亡しています（世界保健機関2006年）。喫煙は、タバコを吸わない人や胎児にまでも影響を及ぼし、米国で間接喫煙が原因の死亡は、毎年65,000人にも及びます（CalEPA 1997年）。

ニコチン使用者が再使用する確率は高いとされています。多くのNicAメンバーは、禁煙は2回目、3回目とより難しくなる事を知っています。自制力と決断力は、ニコチンの中毒を克服する為には不十分だということを理解しています。このプログラムは、禁煙へ道を開きます。

ニコチンアノニマスは、ニコチンの常用は肉体的、精神的、また感情的に影響を及ぼす病気とみています。常用者の二つの特徴として、薬物の強制的使用、そして有害な影響があるにもかかわらず使用し続けるという点です。私達のニコチン使用は、やむにやまれず、そして必然の成り行きで破滅的傾向へ向かっています。

かなりの頻度で、生命にかかわる健康上の問題でさえ、ニコチン常用を止める理由にはなりません。心臓発作、ガンや気腫は、タバコの使用と直接関係しています。健康に関することは、恐怖感や不安を引き起こし、これらの感情を静めるためにニコチンへ戻ってしまいます。

肉体的な切望もあり、これは大変現実的で、大変強力です。それは、1,

2日間ニコチン無しでの生活を試みるまではほとんど気が付きません。この時点で、切望を和らげるために多くの人たちはニコチンを使用してしまいます。

私達の生活の中に精神力が無くなる結果、感情の苦痛を和らげる為や、むなしさを満たすためにニコチンの依存が始まります。

ニコチンへの依存を終わらせる為に、私達は生活の中に、自身の命を奪う事以外に何か満たされる機能を見つけなければなりません。回復は、ニコチンアノニマスの中での私達のゴールです。

徴候は何？

次の質問にできるだけ正直に答えなさい。

1. 毎日ニコチンを使用しますか？
2. ニコチンを使用するのは内気な性格であるから、そして自分に自身をつけるためですか？
3. ニコチンを使用するのは退屈から逃げる為、またはプレッシャーの下での心配のせいですか？
4. 洋服、カーペット、家具や車に焼け跡を残した事がありますか？
5. ニコチンが切れた為に、深夜や不便な時間に店に行かなければならなかった事がありますか？
6. あなたのタバコが迷惑だと言われた時に、あなたは受身に感じますか、それとも立腹しますか？
7. 医師や歯科医から、喫煙や噛みタバコを止めるよう指示された事がありますか？
8. 誰かとニコチンを止めると約束した事がありますか、それからその約束をやぶりましたか？
9. 禁煙を試みたときに、肉体的苦痛または情緒が不安定になった事がありますか？
10. 長期間の使用中止は成功したのにもかかわらず、残念ながら再使用した事がありますか？
11. タバコが無くならない様に、余分に買いますか？
12. ニコチンを使用しない人生は、想像し難いですか？

- 13.ニコチンの使用が可能な場所に限って、活動や娯楽を行いますか？
- 14.ニコチン使用者の集まりを好んだり、探したり、より心地よく感じますか？
- 15.あなたがニコチンを使用するという理由で、あなた自身を軽蔑したり恥ずかしく思ったりしますか？
- 16.無意識のうちにタバコに火をつけたり、噛んだりする自分に気が付いた事がありますか？
- 17.あなたのニコチン使用が理由で、家庭や人間関係で問題を起こした事がありますか？
- 18.彼らに健康上のリスクを及ぼすにもかかわらず、子供やノンスモーカーの近くでタバコを吸いますか？
- 19.自分は、ニコチンをいつでも止める事ができると思っていますか？
- 20.もしもニコチンを使用しなければ、あなたの人生がより良いものになると感じた事がありますか？
- 21.タバコを吸う事によって健康が侵される事に気が付いても、あなたはニコチンの使用を続けますか？

はい、の回答が1つ又は2つの場合、ニコチン常用者になる可能性があるか又は初期の段階です。もしも、はい、の回答が3つ以上の場合、あなたは、おそらくすでにニコチンの常用者です。

ニコチンアノニマスについて更に詳しく知りたい時は？

ニコチンアノニマスについての詳しい情報は、私達のウェブサイトをご確認下さい。イーメールであなたを手助けします。セブンミニッツと言う、四半期ごとのニコチンアノニマスのニュースレターは、その他の情報源となります。地域のホワイトページにグループを掲載している所もあります。もしもミーティングを見つける事が出来ない時は、どうぞニコチンアノニマス ワールドサービスへご連絡下さい。