

IGSAW PUZZLE

今日、私がもらったもの
「ハイパーパワーからこんなものを
受け取ったよ」

ミーティングの行き帰り
日常のちよつとした出来事から回復
のヒントを見つけてみよう！

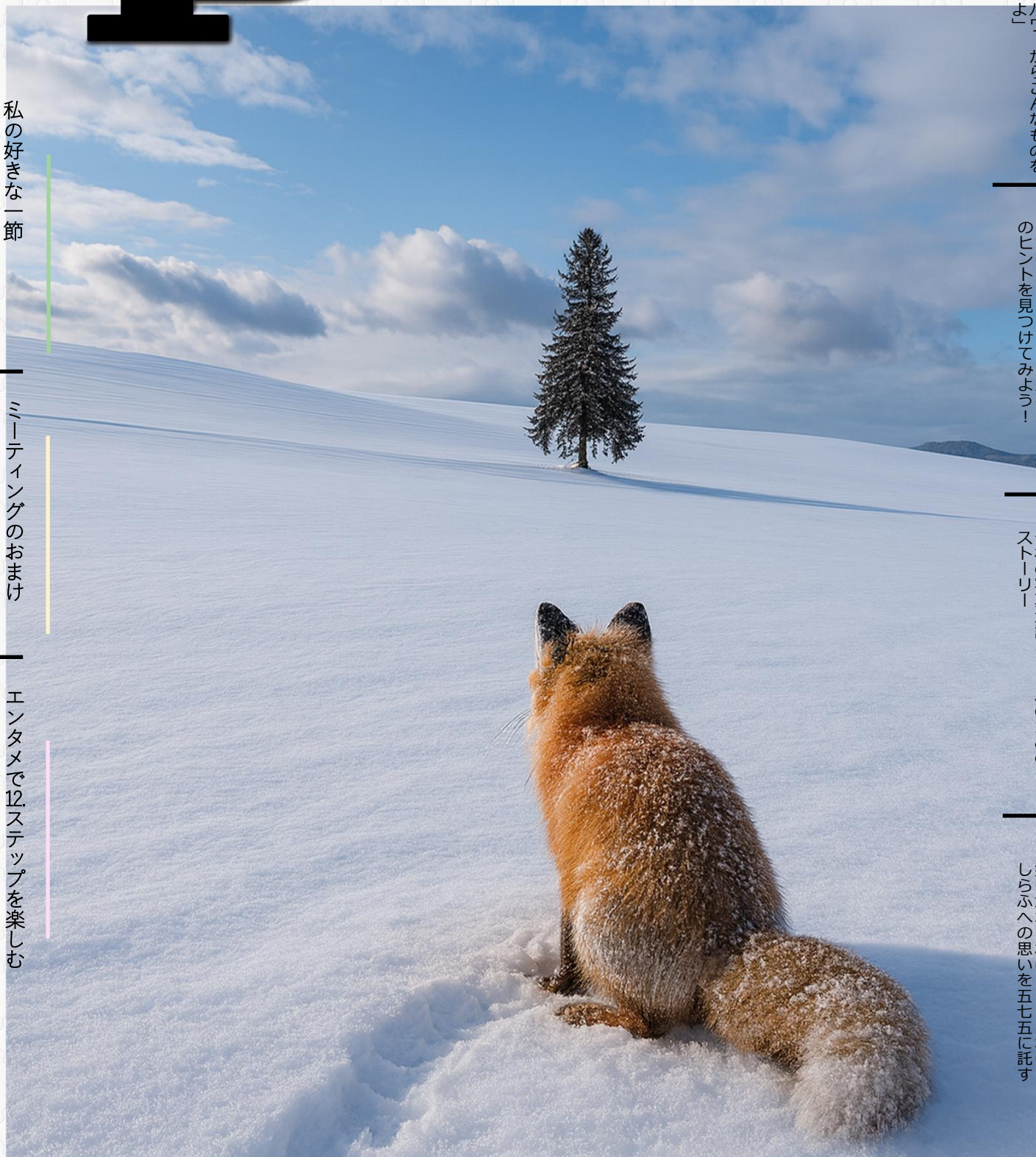
Scenes For Sobriety
一枚の写真が語るしらふのための
ストーリー

SA 川柳
笑いがなければSAじゃない？
しらふへの思いを五七五に託す

私の好きな一節
SA又はAAの書籍から、自分が
好きな一節を紹介

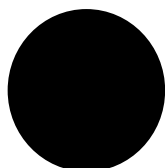
ミーティングのおまけ
ミーティング会場近くの
「ちよつといいもの」

エンタメで12ステップを楽しむ
『12. ステップを楽しもう！
『ハンコック』



新『JIGSAW PUZZLE』の編集方針

1. 「問題よりも解決に焦点が合ったもの」を掲載することで、仲間（SAメンバー）の回復に貢献する
2. 外部の皆様（医療関係、矯正関係、ご家族、まだSAにつながっていない未来の仲間など）にも読んで頂けるものとするので、メッセージ活動の一翼を担う
3. 仲間の心からの分かち合いであると同時に、見た目にも配慮された読みやすいものにする



『JIGSAW PUZZLE』第7号 編集ノート

『JIGSAW PUZZLE』の誌面の見た目を今号から少しリニューアルさせていただきまし

た。リニューアルしようと考えた直接のきっかけは、作り手である編集部の我々が、「少し飽きてきた」と感じ始めたことです。貴重なサービス活動の機会を与えられている立場でありながら「飽きた」とは、少々考えが足りないのでは？というご指摘も真っ当だとは思っております。しかしながら、同じようなことを何度かやれば「飽きた」と感じてしまう自分達の不完全さも素直に受け入れたいと考えています。

もしかすると、回復のための日々の取り組みにも同じようなことがいえるのかもしれませんが。毎日、決まったことを淡々と繰り返すことは、回復のために極めて重要ではありますが、時に「飽きた」と思ってしまうこともあるかもしれません。そんな時は、何かを少しだけ変えてみることで、意外な効果が発揮される場合もあるでしょう。そんなことにも思いを馳せながら、新しい誌面を眺めていただければ、編集部一同、大変嬉しく存じます。

新JIGSAW PUZZLE編集部

SAの目的

セックスアホーリクス・アノニマスは、経験と力と希望を分かち合っ

て共通する問題を解決し、ほかの人たちも性依存症から回復するように手助けしたいという共同体である。SAのメンバーになるために必要なことはただ一つ、性的な欲望をやめ、性的にしらふになりたいという願いだけである。会費もないし、料金を払う必要もない。私たちは自分たちの献金だけで自立している。SAはどのような宗教、宗派、政党、組織、団体にも縛られていない。また、どのような論争や運動にも参加せず、支持も反対もしない。

私たちの本来の目的は、性的なしらふにとどまることであり、ほかの性依存症者も性的なしらふを達成するように手助けすることである。

(この序文の著作権はアルコールクス・アノニマスAAグレープバイン社にあり、その許可のもとにここに再録された)

下記の再掲載を許可していただいた機関に感謝の意を表します。

『アルコールクス・アノニマス』からの抜粋について；著作権は1976年にAAワールドサービス社の許可のもとに修正して再掲載

『12のステップと12の伝統』からの抜粋について；著作権は1976年にAAワールドサービス社の許可のもとに修正して再掲載

『セックスアホーリクス・アノニマス』 Sexaholics Anonymous. Copyright©1989, 2001 SA Literature. Reprinted with permission of SA Literature.

CONTENTS

巻頭特集

30周年記念誌

上手い文章の方が価値が高いのかといえば、それは全く違います。

～アノニマスメンバーのシェア 4

『30周年記念誌を読もう』ミーティングに参加して

～アノニマスメンバーのシェア 5

その時感じたのは、SAグループの広がりがまだまだで
苦しい状況の中で仲間がミーティングを続けている事実でした。

～アノニマスメンバーのシェア 6

DVDとハガキの奇跡 ～19のシェア（『30周年記念誌』未収録原稿から） 8

愛されるより愛することができるようにしたいのですが、

そのためにどうすれば良いのかわかりません

～さとのシェア 11

ミーティングの行き帰りの話 13

私の好きな一節 14

今日、私がもらったもの 15


【新企画】ミーティングのおまけ 16

【新企画】SA川柳 17

エンタメで12ステップを楽しむ 18

Scenes For Sobriety 19

次号予告 19



上手い文章の方が価値が高いのかと いえば、それは全く違います。

～アノニマスメンバーのシェア

全体を見て感じる素朴な感想の一つは、「みんな上手に文章を書くなあ」でした。とはいえ、一つ一つの投稿を細かく見ていけば、必ずしも全ての文章が上手なわけではなく、上手い仲間もいれば、そうでもない仲間もいるというのが実際のところなのだと思います。

では、上手い文章の方が価値が高いのかといえば、それは全く違います。おそらくですが、練られ過ぎたものよりは、率直なものの方が、伝わってくるものが多いような気がします。また、読み手の側の（私の）状況に応じて、どの投稿に共感できるかが日々変化しているようにも感じます。

結局のところ、いろんな仲間の素朴な分かち合いがたくさん載っているということこそが価値で、誰の投稿が一番素晴らしいか？ みたいなことにはあまり意味がないのかもしれない。

そう考えると、ミーティングの価値みたいなものとも似ている気がします。新しい仲間も古い仲間も、うまくいっている仲間もうまくいっていない仲間もいて、それぞれが自分は今どうであるかを分かち合っている、というところに一番大きな価値がある！ということなのでしょう。

アノニマスメンバー

巻頭特集

30周年記念誌

SAの30周年記念誌（2026年3月刊行）は、すでにお読みいただけたでしょうか。読んでみて、どんなことを感じ、どんなことを考えましたか。好き！と感じたのは、何度もうなずいてしまったのは、グッときたのは、少し落ち込んでしまったのは、励まされたのは、それぞれどのページでしたか？ 記念誌を読んだ仲間、そして記念誌の内容をテーマとするミーティングに参加した仲間がそれぞれの思いをシェアしてくれました。



『30周年記念誌 を読もう』 ミーティングに参加して

～アノニマスメンバーの
シェア

SAにつながって3年が経ちますが、問題行動だけを止めたいと思っていたときは総じてうまくいかなかったと記憶しています。日々の生活の中にステップを活かしていくことこそが心の平安を与えてくれるのだと、先行く仲間の投稿を読みながら改めて感じました。これまでその努力を続け、SAを繋いできてくださった全ての皆さんにこの場を借りて深く感謝申し上げます。

アノニマスメンバー

その時感じたのは、SAグループの広がりがまだまだで 苦しい状況の中で仲間がミーティングを続けている事実でした。

～大ちゃんのシェア

一言で30年と言っても30年という長さは、相当な時間（歴史）があったものと思われれます。各グループにもそれぞれ歴史があり、色々な出来事があったのだろーと思ひます。たかが3年しか経ていない岐阜グループでさえ色々なことがありました。

どうしてよいかわからないことも先行く仲間やスポンサーに相談することで解決できたこともありました。また、初めての企画やインターグループのコーディネイトなども失敗をしながら成長できたのだと思ひています。そう言つた歴史と共に成長してきた仲間やグループの話はこれから進む道の道しるべのように思ひます。

また、アンケートなど本来は母数や偏りを考える必要もありますが、そんな話は横に置いて、単純にこれくらいの

人がいるんだあと思ひるのは面白いと感じました。グループの部屋の写真も、私がお邪魔したグループの写真もあり、参加したときのことを思い出していました。先人の活動は今の私に着実につながっています。

私がSAにつながるきっかけの『ステップの実践』を翻訳した人たちや、私に通つていた病院にメッセージ活動で訪れ『ステップの実践』を販売した先行く仲間。それらが無ければ私はSAを知ることはありませんでした。私も岐阜グループを立ち上げた一人として少しでも後に続く仲間の役に立てたらと思ひました。

ある時、「『SA-JAPAN30周年記念誌』を読み合わせミーティング」に参加して、仲間の話を読み合わせたのですが、その時感じたのは、SAグループの広がりはまだ





まだで、苦しい状況の中で仲間がミーティングを続けている事実でした。SAミーティングが少ない、メンバーが少ないなど、まだまだ苦しい状況ですが、本当にちょっとずつではありますが着実に大きくなっているのではとも思います。次の40周年記念誌にはグループが増え、メンバーも増えている状況があるといいなあと思いました。

大ちゃん（岐阜グループ）

そう言った歴史と共に成長してきた仲間やグループの話はこれから進む道の道しるべのように思えます。

氷解 ～19のシェア（『30周年記念誌』未収録原稿から）

私が底をついたのは、S Aにつながってからのことです。

やめたくてもやめられず、やめるつもりにもなれず、言い訳がましくS Aミーティングに通いながらも、しらふやステップはおろか、共同体とも距離があるままでした。私のホームグループは、会場として教会の一室を使わせてもらっています。ミーティング前に、真昼の蒸し暑い誰もいない聖堂に立ち寄るのが気に入っていました。試しに祈りの言葉を唱えてみても、誰も聞いてなんかいませんし、何も起こりません。信仰を持つとうにも持てない、自分の空虚さとマッチしているような気がしていたのです。

私は必死に隠してきた性的問題行動が明るみになってS Aにつながったのですが、自分の最も見られなかった部分と、見つかってしまったショックとに向き合うことができず、その後3か月の間、半ば自暴自棄になって、性的な問題行動は激しさを増していきました。渴望を満た

そうと躍起になるあまり一気にお金を使い果たし、挙句、借金まで背負いました。離れて暮らす両親にも、私の異常ぶりが伝わるのに十分でした。

私は、次に両親と関わるのは線香をあげるときだと決めて生きてきました。母の無理強いこそが、私を孤独に追い込み、性依存症になる原因だったのだと信じていましたし、自分の力だけで生き抜いてこそ、両親の有罪を証明して、私が救済されるはずだったので、関係を断つことは私にとって防衛以上の意味を持っていたんです。両親が借金の返済について協力を申し出てくれたとき、私は意固地になって、時間をかければ十分返済できると息巻いていたのですが、結局、かなりの額を出してもらいました。

さすがに申し訳なさでいっぱいになりました。頭を冷やそうと外に出ました。夜道をとぼとぼ歩きながら、合わせる顔もなければお金もなく、自分には何もできないことだけは

はっきり分かって、すると急に、手紙を書こう、とひらめきました。手書きの文字は自分の気持ちを素直に表現できますし、考えるほどに納得のいく方法でした。手紙なんて誰にも出したことがなかった私には、絶対に考えつくはずがないアイデアですから、かりそめにも無力を認めた途端、信仰も何もない自分をハイパーパワーがいきなり助けてくれたとしか思えず、自分を越えた大きな力の実在にただ驚きと感謝を覚えました。

差し当たって、毎月ハガキを書くこと決めました。近況、取り組んだことを短くても丁寧に書きました。それが私なりの精一杯の謝罪でした。対する返事はいつも母からのメールで、内容も「字がうまくなったな」といったものばかりで、4回目は年賀状を兼ねて送ったのですが、ついに返事はなく、私はそこでギブアップしました。

母に対して、さらなる失望感が上乘せされました。ハイパーパワーの

助けも通用しなかった相手ですから、心底から関わりたくなくなってしまうと、それなのにホワイトブックにはまず自分がゆるせと書かれていて、埋め合わせとは、途方もない要求に感じました。私にしてみれば、自分から謝るような筋合いはないし、たとえ葛藤を乗り越えたとしても、いまさら謝ったところで何一つ許されるはずがないと信じ込んでいました。

つまり私は、母も自分も許せないまま、誰とも和解しないままであることを選ぼうとしていたんです。私の怒りは、おそれでした。ずっと続けてきた私の意志と生き方でした。

母の影に怯える私に、仲間が、埋め合わせの経験を分かち合ってくれました。母親としてではなく、一人の女性として、人間として、その苦悩に寄り添えばいい。埋め合わせに際して、仲間はそう考えたそうです。私は母の気持ちに寄り添ったことなど、一度たりともありませんでした。

言葉の通じないモンスターのように思っていた相手が、にわかに私の中で人の形を取り始めました。私が母から愛されなかったように、母もきっと、愛されることはなかったのでしょう。愛したくても愛せない私の存在は、母にとってはかけがえない苦悩だったのだと理解でき、同時に、埋め合わせとは単に謝って終わりではなくて、相手の心に光を当てることだと感じました。そのままの思いを言葉にして、何回も読み返して、準備だけを整えておきました。

しばらく経ったある日、指先に冬を感じるような朝でした。出勤中にバスを待っていると、母からメールが届きました。

二、三日前、兄から結婚式への誘いがあった、出ないと返事をしたところでした。その決断を攻撃される予兆を感じとっただけで、途端に気持ちぐり返しはじめ、怒りで頭が真っ白になっていきました。「絶対にお前の言うことなんか聞かないか

つまり、私は母も自分も許せないまま、誰とも和解しないままであることを選ぼうとしていたんです。私の怒りは、おそれでした。ずっと続けてきた私の意思と生き方でした。

こんな短い言葉でも、読んだときの驚き、恨みとおそれが氷解していくプロセス、まさに奇跡でした

らな！」と思った瞬間、むしろ、準備していた埋め合わせの言葉を送るのは今だ！今しかない！とはっきり分かりました。気付きや理解ではなく、確信です。手紙を出そうとひらめいたときとは比べようもない、これは義務だと言わんばかりのものでした。

私は母に、母に対する恐れを認めました。母が、どれだけの苦勞と期待を掛けて私を育てたか、そして、私がいかにしてそれを裏切ったか、素直に認める言葉を書きました。送って10分しても返事はなく、そもそも期待もしていませんでしたし、読んでくれさえすればいいんだと思って忘れていて、半日経って、「あなたが送ってくれたハガキを読み返していました。至らない母親だったことは謝ります。」と短いメールが返ってきました。こんな短

い言葉でも、読んだときの驚き、恨みとおそれが氷解していくプロセス、紛れもない奇跡でした。母がこんな言葉で謝ったことはありませんし、以前の私であれば、こんな言葉で母を許せたはずがありません。4通で挫折したハガキは、母にとっても私にとっても、決して無駄ではなかったんです。

たまに、母からメールが来ます。埋め合わせするまではずっと無視し続けていましたが、いまとなつては何も考えず気負わず、2回に1回は返しています。いまだ親しみの感情があるわけではないのですが、返事がなくてもメールを送り続けていた、母のぎこちない愛し方に思いを巡らせることすらあります。奇跡です。まさに「自分にはできなかったことを、神がやってくださっていること」のひとつです。

19



愛されるより愛することができるようになりたいのですが、 そのためにどうすれば良いのかわかりません

～さとのシェア

今回30周年記念誌を読んで一番印象に残ったのは、ハイアerpワ-のタイミングです。

自分がSAに繋がったばかりの頃、仲間から「余計なおせっかい」という言葉を聞きました。まさに「自分が今までしてきたことだ!」と思いました。当時付き合っていたパートナーに対して毎日連絡を入れたり、気遣うような言葉をかけたり、何度も何度もプレゼントを贈ったりしていました。

恥ずかしながら、その時は自分で自分のことを「なんて気遣いのできる人なんだ!」と自画自賛していました。同時に「ここまでしてあげているんだから、当然自分のことを好きでいてくれるだろう!」と思っていました。気遣いをしているつもりが、本当は相手に離れて欲しくなく

て駄々を捏ねているような状態でした。同じような行動を山ほどしていたと思います。まさに「余計なおせっかい」ばかりしてきました。

じゃあ、だれかのためになることってなんなんだろう? と改めて考えてみると、なかなか答えはでません。どこかに自我が潜んでいる気がしますし、そもそも自分の考え方は妄想と空想が走り始めるとどんどんあらゆる方向へ突き進んでいってしまうので、なにが正解でなにが間違っているのかよくわからなくなります。

愛されるより愛することができるようになりたいのですが、そのためにどうすれば良いのかわかりません。ですが、先日よけいなおせっかいではない気遣いができました。多分。休日にフットサルをしていたのですが、友人が怪我をして倒れ込んでし

まいしました。脚が痛くて歩けない感じでした。その様子を見たときに「水持って行ってあげるか」と思い行動しました。

友人からは「ありがとう」と言われました。ちょっとしたことですが、自分にとってはとても大きな発見でした。

そして、この出来事が起こる直前に30周年記念誌の「ハイアーパワーのタイミング」を読んでいたの、「ああ、こういうことか!」と思いました。上手く言葉にはできませんが、きっとおせっかいではない気遣いはするべきタイミングがあるのかもしれないなと思いました。

この文章を書いているのも、タイミングです。以前、ミーティング中に30周年記念誌の感想を送ってくださいと連絡があったのですが、自分は書かずに見送ってしまいました。

せっかく書籍を購入して少しずつ読んでいたので、何か書いてみようかなと思っていたのですが、怠け癖が出て書きませんでした。しかし、今回30周年記念誌を読もうミーティングが開催されて、そこに参加したことでこの文章を書くことができています。一度はタイミングを逃してしまいましたが、また与えられました。

まだまだ自我に振り回されがちな自分ですが、きっと自分の意思とは関係なく自然と機会が与えられるのがハイアーパワーなのかなと思います。神様が与えてくださった機会に、まずは気付けるようになることが大事なのかなと、いまこの文章を書いていて思います。今回は感想文を書く機会を与えていただき、ありがとうございました！

さと



**一度はタイミングを逃してしまいましたが、
また与えられました**

ミーティングの行き帰りに起きた出来事をシェアしませんか？ 日常の小さなひとコマから回復のヒントを見つけられたらいいですね。

小さな努力の繰り返しがついに実を結びました

仕事帰りにミーティングに行こうと、電車に乗っていました。空いているとはいえないけど、それほど混んでいるわけでもなく、僕は、扉の脇の位置で吊り革を持って立っていました。

ある駅で扉が開くと、車椅子に乗った若い男性が一人、電車に乗り込もうとしてきました。車椅子を押す人はおらず、駅員さんのサポートもなく、自力で前輪を少し浮かして、手で勢いよく漕いで「よいしょ」と。しかし、少し勢いが足りず、電車には乗り込めず、ホームの方に戻ってしまいました。とはいえ、電車とホームの隙間に車輪が挟まるというような危険な状況ではなく、もう一度勢いをつければ、自力で乗り込めそうにも見えました。僕のこれまでの人生においては、「もしかしたら、手伝った方がいいのかな？」

と思いながらも、自分から動くことはなく、ただ眺めているだけの場面です。（僕のそういう行動については、JIGSAW PUZZLEの2025年8月号の15ページをご覧ください）

ところがその時は、自然と体が動いて、吊り革から手を離し、一旦電車を降りて、「押しますよ」と声をかけながらその車椅子を押して、電車に乗り込むお手伝いことができました。その男性は「ありがとうございます。ありがとうございます」と二度も三度もお礼を言ってくれました。なんの躊躇もなく、見ず知らずの方のお手伝いを自然にできるなんて、自分の人生では初の出来事だったかも知れません。自己新記録の更新です。ハイパーパワーが背中を少し押してくれたから出来た、というの間違ってはいません。そう言っておいた方が12ステップグループっぽいし、

謙虚な人っぽいし、回復しつつある人っぽいかもしれません。でも、ハイパーパワーがやってくれたのは、少し背中を押してくれた程度のこと、というのも正しいかもしれないと思っています。

「自分がサッと動けば、あの人の助けになったな。でも、できなかったな」という経験を何度もして、「次こそは」と何度もイメージしてきたその「次こそ」が、ようやくやってきたのです。「出来なかった」と小さく落ち込み、「どうしたらよかったか」をイメージし、「次は！」と決心する。その小さな努力の繰り返しがついに実を結びました。そう考えると、思わずガッツポーズをしたくなるような、とても嬉しく、とても幸せな経験でした。

アノニマスメンバー

**なんの躊躇もなく、見ず知らずの方のお手伝いを
自然にできるなんて、自分の人生では
初の出来事だったかも知れません**

わたしの好きな一節 My Favorite Sentence

SA又はAAの書籍から、自分が好きな一節を（その理由も含めて）紹介するコーナーです。

「複雑にするな」 アルコホーリクス・アノニマス 回復の物語 Vol.5 P50より

夏に帰省する際、その週はミーティングに行く回数が減ってしまうので代替えとしてAAの小冊子「回復の物語」を手にとった。SAメンバーなのでVol.6にある「感情の波に包まれて」を読もうと思ったが何故か付箋がついていたのでこの冊子の「なぜなら私はアルコホーリックだから」を読んだ。そして読んで良かったと感じた。

この言葉の前後には「今日1日気楽にやろう」等のおなじみのスローガンが列挙されているが「複雑にするな」という言葉は他の文献では見た事がない。同じような意味の「簡単にやろう」みたいな言葉はよく見るが今の私には「複雑にするな」の方がしっくりくる。

SAに繋がる前の私は、無意識であつたにせよ、結果的に複雑にするような事ばかりしていた。その代表

的な事が性的な物事への依存であつた。性的なものへの依存で複雑にしているから仕事には集中ができず彼女が欲しいが「振られたらどうしよう」等と複雑に考えて行動ができず、性的な物事で紛らわせて何も解決せずまたセックスやアルコールを接取し一人で悶々とする、という事を永遠に繰り返していた。そして人生がどうにもならなくなっている事に気付き絶望してSAに繋がった。

SAの回復プログラムとスポンサーの提案は結果として「複雑にしない」ように生きる事に繋がった。最初は「できるだけ多く、足繫くミーティングに通う事」「毎朝スポンサーに電話をする事」「家でも文献を読む事」「ステップワークをする事」はとても面倒くさい事だと感じた。しかしただ提案をされた事を行い、結果としてしらふが続く事に

より複雑さがかなり減少した。ハイアワー、プログラム、仲間のおかげだと感じている。

今でも複雑に考えてしまう自分がいる。過ぎ去った過去をぎゅっと握み、恨みや自己憐憫の感情に浸ったり思い通りにならない事に怒りを感じてしまうのである。複雑にする事が好きなのか？ とも感じるが、恐らくハイアワーは私がシンプルに平安に生きる事を望んでいる。自分の力ではどうにもならないので私はこれからも今日1日で「できるだけ多くのミーティングに参加する」「プログラムを実践する」「仲間と関わる」等のシンプルな原理を実践して複雑にしないように生活しようと思っている。

アノニマスメンバー

SAに繋がる前の私は、無意識であつたにせよ、結果的に複雑にするような事ばかりしていた

ハイアパワーからこんなものを受け取ったよ♪というシェア。「回復」とか「愛」みたいな大きい話もいいですが、一見くだらない、小さい話も拾っていきます。

ハイアパワーからの期待

最近、SA内での新たなサービス活動に加わることにしました。SNS上で、仲間内で意見を交換しながら進めていくような形式で行われるものです。自分の都合に合わせて、日常のちょっとした空き時間に作業をして投稿することができるので便利です。わざわざ日程を決めて集まらなくてもよいので、とても効率的です。しかし、一方でそれは、自分の都合とは関係なく仲間からの投稿がなされるということでもあり、それに対するリアクションを検討する時間を日常の中に設ける必要があるということでもあります。

その活動が本格的に始動してわずか数日で、私は大きな「負担」を感じ始めました。他の仲間の作業や投稿のペースがとても早く、私は全くついていけないような気分になりました。しかし、私がリアクションを

しなければ、他の仲間が次の作業に進めず、全体を遅らせてしまいます。ついていけない私は、ここを抜けさせてもらうのが適切なのではないか？ そうすれば、私自身も変な「負担」が減り、しらふでいやすいのではないか？ そんな考えも浮かんできました。とはいえ、数日でリタイアするのはカッコ悪いです。

とりあえず、「このペースにはついていけないので、私のリアクションは待たずに次に進んでもらえないか？」という主旨の投稿をしました。すぐに、「ペースはそのうち落ち着いてくるから、ゆっくり自分のペースで取り組んでください」との返信が仲間からありました。

翌朝、一人で散歩をしていた際、「なんだ、そういうことだったのか……」と気づきました。私は、その

活動にどのように参加しなければいけないかというルールを自分で決め、そのルールどおりにできていないことに悩んでいました。私を縛り、私を苦しめていたのは、私自身でした。

その活動は、仮に私が参加しなかったとしても、特に問題なく進められます。私がいなくても、十分に意味のある結果を残すはずですよ。そう考えると、私は必ずしも、私にできる最大限の貢献を目指す必要はありません。私が果たすべき役割は、その時にハイアパワーが私に期待している貢献をすることです。その結果として、その活動の成果は、ほんの少しよいものとなるでしょう。それができれば、私がそこにいる価値は十分にあるのです。

アノニマスメンバー

私を縛り、私を苦しめていたのは、私自身でした

ミーティングのおまけ Something Extra Before or After Meeting

ミーティング会場近くの「ちょっといいもの」を紹介するコーナーです。

六本木グループ編

タリーズコーヒー 六本木3丁目ナナナリア店

全国に約800店あるタリーズコーヒーの店舗です。他のタリーズの店舗と大きく異なるわけではありません。ただ、“六本木エリア”内で「値段が手頃」「居心地は悪くない」「休日の午後に空いている（5、6人でもまとまって座れそう）」という三拍子揃っているという意味では、貴重なお店です。ミーティングの前後に仲間とお茶をするのにも、一人で棚卸しを書いたりするのにも、なかなか適した場所です。同じビル内にテレビ東京が入居しているからなのか、テレ東の番組のポスターがたくさん貼ってあったり、“ナ

ナナ”（テレ東のキャラクター）が店内にいたりしますので、テレ東ファンにとってはワクワクするお店なのかもしれません。東京メトロ南北線の六本木一丁目駅改札出てすぐという立地ですが、六本木交差点から徒歩で10分弱です。ミーティング会場からも徒歩圏内かと。なお、検索すると「住友不動産六本木グランドタワー1階」と出てきますが、「1階」ではなく「地下」だと思って探さないで辿り着けないかもしれません。



あのゴディバのカフェといわれると、お高そうで尻込みしてしまいますが、セルフサービスのお店なので、比較的にリーズナブルです。スタバよりは少しだけお高い？ぐらいなので、お安くはないかもしれませんが、そのおいしさを考えれば納得！ かもしれません。飲み物にチョコを一粒追加することも、思い切って豪華なスイーツを食べちゃうことも、もちろんできます。

駅構内の中二階にお店があるため、窓際に座れば、駅の通路を足早に歩く人たちの

んびり見下ろすことになります。そこに置かれた全身が包まれるような形状の椅子に身を任せ、ホットチョコレートをゆっくりと飲めば、忙しい日常から少し距離を取ることができるかもしれません。

ミーティングの前に訪れ、少し気分を変えてから会場に向かうのも、ミーティングの後に、濃厚なチョコで少し幸せを補充してから帰るのも、どちらも甲乙つけ難いです。もちろん、仲間と一緒に訪れるのも楽しそうですね。

大宮グループ編

GODIVA cafe Omiya

JR大宮駅構内ecute大宮 M2階



永遠のしらふを求めてさすらう仲間たち
の切実なつぶやきをあつめました。

ステップ4 書いても書いても 終わらない

詠み人知らず

俺様が 頭を下げれば 埋め合わせ？

詠み人知らず

SAは、危ない宗教、違うから

大ちゃん

底付きも、半年経てば、武勇伝

大ちゃん

狂ってる、問題行動、正当化

大ちゃん

正しいと、怒り狂って、押し付ける

大ちゃん

自分から、他人と比較、自己憐憫

大ちゃん

とりあえず 行くには行くよ ミーティング

詠み人知らず

ハンコック Hancock



監督 ピーター・バーグ
脚本 ヴィンセント・ノー、ヴィンス・ギリガン
出演者 ウィル・スミス、シャーリーズ・セロン
公開 2008年8月30日（日本）
上映時間 92分（劇場公開版）、102分（エクステンデッド版）
製作国 アメリカ合衆国

ホワイトブックの186ページによると、ミーティングでは「自分で絶対に話したくないと思っている自身の物語を話すこと」、その内容は「私たちの生き方全ての面にわたる自己をさらけ出す正直さ」であるとのこと。このように言われると、自分自身のこれまでの悪行について、事細かに明らかにすることこそが大事と言われているような気分になるかもしれません。しかし、本当に「絶対に話したくないと思っている」ことは、SAに繋がるまでの不品行の話でしょうか？最も恥ずかしいと思っているのは、実はもっとシンプルな話だったりしませんか？

ウィル・スミス主演の『ハンコック』は、怪力で、空を飛び、銃で撃たれても平気な、超人的なヒーラーのお話です。ただし、ハンコックは、品行方正ではなく、酒癖がきわめて悪く、性格も荒く、仕事の雑なヒー

ローです。悪者を退治するのはよいのですが、周りへの配慮がないせいで街を盛大に破壊してしまったり、砂浜に打ち上げられた鯨を海に戻してあげようと乱暴に投げ飛ばして、沖の船にぶつけてしまったりします。街の住民達は、そんなハンコックに苛立ち徐々に反感が高まっています。

ある日、ハンコックに命を助けられたレイは、そんなハンコックのイメージアップのため、彼に自主的に刑務所に入ることを提案します。これまでの乱暴に対する反省を示すとともに、一時的に街にヒーローがいない状態を作ることで、街の住民達にハンコックの必要性を理解してもらう作戦です。その提案に渋々したがって、自ら刑務所に収監されたハンコックは、塙の中のミーティングに参加するのですが、自分の話す番が回ってきても不機嫌そうに「パス」というばかり。そんなミーティ

ングが何度も繰り返されますが、彼を囲む仲間たちは何か指摘をするでもなく、淡々と自分の話を分かち合います。何度目かのミーティングにおいて、彼はついに、極めて短いけれど、とても正直な分かち合いをします。そして、仲間たちはその分かち合いに、とても好意的な反応を示します。ハンコックが絶対に話したくないと思っていたこととは、いったい何だったのでしょうか？

この映画は、依存症からの回復を主題とするものではありません。なので、映画の後半には、回復のヒントとなるような描写は全くないかもしれません。「回復するぞ！」と肩に力を入れて観るのではなく、暇つぶしにぼんやりと観てみてください。そして、クスッと笑ってみてください。たぶんそういう映画です。

アノニマスメンバー

ハンコックが絶対に話したくないと思っていたこととは、 いったい何だったのか？



たくさんのお子様たちの誕生祝いが毎日開催されているお店、「不二家レストラン」で、仲間の還暦を祝ってきました。SAを含む12ステップグループで「バースデー」といえば、しらふでいられた期間を祝うのが一般的ですが、今回はそっちではなく、いわゆる「お誕生日」を祝いました。

「60歳の誕生日」だと店内に放送してもらい、おじさんしかいないテーブルにロウソクの光が灯る光景には、ちょっと気恥ずかしい気分がないわけではありません。でも、店内に居合わせた他のお客さんたちの雰囲気は温かく、居心地の悪さのようなものではありませんでした。こういうちょっと面白い経験ができるのも、回復しつつあるからこそだと思ったりもしました。

巻頭特集

はじめての SAミーティング

どんなことにも「はじめて」はつきもの。ましてやSAミーティングの「はじめて」は、みなそれぞれが重い荷物を背負ってたどり着くもの。どんな気持ちで最初のドアを開いたのか、そして思い切って参加してみてもなにご得られたのか、仲間の「はじめて」をどんなふうに受け入れたのか——みなさんの体験をシェアしてください。

※『JIGSAW PUZZLE』に関するご意見やご指摘を、暫定の問い合わせメールアドレスsajp.jigsaw.puzzle@gmail.comまでお送りください。

忙しい中、原稿を執筆してくださった仲間たち、この場をお借りしてお礼申し上げます。

新JIGSAW PUZZLE編集部

【原稿募集】

2026年6月号巻頭特集

『はじめてのSAミーティング』

はじめてSAミーティングに参加したとき、あるいははじめてミーティングに参加してくれた仲間を受け入れた体験などをお寄せください。

締め切り：2026年4月1日

※以下のレギュラーコーナーの原稿も募集しています。

- ・しらふのための道具
- ・ミーティングの行き帰りの話
- ・私の好きな一節
- ・今日、私がもらったもの
- ・しらふのための一枚
- ・エンタメで12ステップを楽しむ
- ・ミーティングのおまけ

※文字数1,000字以内

※匿名希望の方は原稿送付の際「匿名希望」と明記してください。

※編集部の判断で掲載されない場合があります。

原稿送付先：sajp.jigsaw.puzzle@gmail.com

AA文献の引用は以下の書籍に依りました。

『アルコールクス・アノニマス』日本語翻訳改訂版2002年10月20日発行

『12のステップと12の伝統』日本語翻訳改訂版2001年3月20日発行

JIGSAW PUZZLE 2026年1月号（通巻第7号）

編集・制作 SA Japan Jigsaw Puzzle編集部

2026年1月26日発行



Pain

If we're on the right road, there inevitably comes a time when we cry out to God, "I'm tired of this defect; I want to be free of it! Please take it away!" The recurring distress it causes us, not to mention others, gets progressively more acute until it outweighs whatever pleasure or false support it was providing. This humbling realization, this moment of clarity, usually illumines one defect at a time. It is the essence of Steps Six and Seven.

It is often easy, having just taken Step Five with our sponsor, to "take" Six and Seven, declaring to sponsor, God, and the whole world that we resolve to put away our wrongs. This puts us on record as wanting to go in the right direction. But it's another thing to become free of the power these defects have over us. As with lust and our sexual addiction, we must take responsibility and the necessary actions so the grace of God can give us victory over these other shortcomings too. (Sexaholics Anonymous, p. 115)