

JIGSAW
PUZZLE
JUN 2023

ジグソーパズル 2023年6月号

➡ 巻頭特集



ピースを埋める

How do you fill the puzzle with pieces
あなたのパズル、どんなピースで埋めていきますか？



しらふのための道具

しらふのために、私はこんな「道具」をこんな風に使ってますよ！というアイデアをシェア



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（その理由も含めて）紹介



Scenes For Sobriety しらふのための一枚



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

日常のちょっとした出来事から回復のヒントを見つけてみよう！

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、性的な渴望をやめ、性的にしらふになりたいという願っただけである。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リクス・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)



『JIGSAW PUZZLE』第2号 編集ノート

AAの文献「12のステップと12の伝統」(p47)によると、二つめのステップは「私たちみんなのための集合場所」とのことです。科学を信奉し、非科学的なものは全て否定してきた人も、信じていた神様から救ってもらうことが出来ず、もう信じられなくなった人も、どんな人もみんな、それぞれの回復に向かう際にそこで集合で

きるそうです。

私たちSAの集まりにも、いろんな仲間がいます。自分の能力を信じている人、自分には何もないと考えている人、宗教的なものに違和感がない人、霊的な考え方は受け入れ難い人。でも、それぞれに12ステップを用いた回復があるはずで、そこに向かう際にどこかで集合できたらと思います。

すでに回復に取り組み始めた仲間にも、まだSAにつながってはいない未来の仲間の皆様にも、この「JIGSAW PUZZLE」が様々な回復の物語を提示することで、「集合場所」となり得たら。そんな願いも込めて、再創刊第2号をお届けします。

新JIGSAW PUZZLE編集部

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

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。

『アルコールリクス・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.



JIGSAW PUZZLE

JUNE 2023



今号の「絵」

表紙の背景イラスト、前号ではAIが絵画を作成する『Midjourney』で「自動的に」制作しましたが、今回の「絵」はフリー素材を利用した「手作り」です。「完成したらイイ感じの草原(?)が出来上がって寝ころんだら気持ちよさそうだな」という、他愛もない妄想に基づいております。



CONTENTS

■巻頭特集



ピースをうめる

JIGSAW PUZZLE 誕生誕話

……4

今の私のピースは

「話を聞くこと」です ……7

羞恥心は、私にとっての「ジグソーパズルの埋まらない穴」だった

……8

我を忘れていたんです ……10

11

私の好きな一節

14

ミーティングの
行き帰りの話

16

しらふのための道具

18

今日、私がもらったもの

19

Scenes For Sobriety

- しらふのための一枚

次号予告





巻頭特集

(ジグソーパズルのピースを埋めるように) ステップを踏むことで自分に足りていなかったこんなピースを埋めていったという話、または、ピースが足りていないとずっと思い込んでいたけど実はすでにピースは揃っていたことに気がついたという話。

ピースを繋ぐ

JIGSAW PUZZLE 誕生誕話

彼女が「白頭鷲だわ」と言って空を見上げた ～ロッキーのシェア

それは30年以上も前のことだ。1990年7月、ぼくはAAの55周年世界大会に参加した。場所はアメリカ合衆国西海岸にあるシアトルだった。AA日本ゼネラルサービスがこの大会参加者のためにツアーを組んでくれたので、ぼくもそこに加わらせてもらうことにした。滞在期間は1週間だが大会は3日間なので、残りの日をどう使うか考えた。当時ぼくは児童相談所で活

動していたので、現地の児童施設を見学したいと思ったが、何のつてもない。

ホテルで分厚い電話帳をめくっていると、大きな広告を出している所がいくつかあった。ためしに電話してみたところ、その中のひとつに繋がった。「AAの世界大会に日本からきたソーシャルワーカーだが、そちらの施設を見学させて欲しい」と言うと、泊まって

いるホテル名を尋ねられ、「ロビーへ向かいに行く」という言葉が返ってきた。約束の時間に待っていると、一人の小柄な女性が慌てた様子で、ホテルに駆け込んできた。

自己紹介しながら彼女の車に乗り込もうとした時、彼女は「白頭鷲だわ」と言って空を見上げた。そこには大統領の演説台についている本物の鷲が、悠然と飛んでゆ





くところだった。ドアを閉めたばかりはドキッとした。背後の座席から黒い大型犬が顔を近づけてきたからだ。子どもの頃に2回も犬にお尻を噛まれた体験があったので、その施設に着くまでぼくの緊張が取れることはなかったが、この犬にも治療的役割があることを教えてくれた。

日本では被虐待児のための施設はすべて入所施設だが、この施設は学齢前の子どもの通園施設で彼女は施設長だったのだ。庭には子どもを送迎するためのバンが数台とまっている。園内を案内してもらおうと、子どもの目の高さに「警

察を呼びなさい」「救急車を呼びなさい」などの張り紙がしてある。子どもにも危機への対応を日頃から教えていたのだ。別の部屋では親たちの教育もされていた。

一回りして彼女の部屋に案内されると、壁に張られた1枚のポスターに目がとまった。それはオーストラリアで聞かれた児童虐待に関する国際会議のポスターだった。その絵柄は親子のコアラで、ジグソーパズルになっていた。まだ完成途中でピースがいくつも残っているが、全部を当てはめれば親子関係が修復する。そんなイメージなのだろう。残念なのはそのポス

ターの写真を撮って来なかったことだ。

それから4年経った1994年3月5日、SAの日本語グループは誕生した。まだ数人しかいないメンバーにとってメッセージを運ぶことは切実な問題だった。「AAやNAのように病院や施設にぼくたちもメッセージを運べないだろうか」「どこに未来の仲間がいるのだろうか」「ぼくたちが書いた手記を関係機関に郵送することならできるんじゃないか」

こうしてB4・1枚に自分の物語を書いて送ろうという話がまとまった。

それから4年経った1994年3月5日、
SAの日本語グループは誕生した。
まだ数人しかいないメンバーにとって
メッセージを運ぶことは
切実な問題だった

そしてこのメッセージ活動にどのようなタイトルをつけるかになった時、ぼくはシアトルの施設で見たジグソーパズルのポスターの話をした。「ぼくたちは性の問題で思い通りに生きていけなくなり、人間関係も壊してしまった。それを修復するにはピースを拾い集め、親子のコアラを完成させるのと同じような作業が必要なんじゃないか」「じゃあタイトルはジグソーパズルにしよう」。こうしてこの活動が進められていった。

AAの世界大会は5年に一度数万人の規模で聞かれるが、SAの世界大会は半年に一度で200人程度の集まりだ。1997年7月、ぼくはカナダのサスカチュワン州レジャイナという町で聞かれたSAの世界大会に仲間と参加した。SAの世界大

会に参加したのは、それが2回目だった。その大会で「日本の活動を聞かせて欲しい」と言われ「ジグソーパズル(JIGSAW PUZZLE)という手記を関係機関に送っている」と話すと、会場が大爆笑になった。

ぼくは自分の下手な英語を笑われたのかと思ったが、後でアメリカ人も駄洒落好きなのが分かった。世界大会会場のSASKATCHEWAN(サスカチュワン)にもSAが入っているし、この後に行ったSACRAMENT(サクラメント)にもSAが入っているので会場に選んでいたのだ。ぼくは全く気がついていなかったが、あの笑いは「日本人も駄洒落好きなんだね。ジグソーパズルなんてタイトルをつけちゃってさ」ということだっ

たのだ。瓢箪から独楽?

ジグソーパズルはやがて小冊子に編集されるようになったが、「解決」よりも「問題」が多く書かれる内容になり、本来のメッセージから離れてしまうようになったため中断していた。今回再開するのであれば、是非「解決」に重きを置いた手記になって欲しい。それこそが経験と力と希望の分かち合いになるし、SAの引きつける魅力にもなると思うからだ。

ちなみにSAICO(Sexaholics Anonymous International Central Office)が発行し、ニュースや手記を載せているEssay (PO Box 3565 Brentwood, TN 37024)にもちゃんとsaが入っている。もちろん意図したものだろう。

ロッキー (大宮グループ)

今回再開するのであれば、
是非「解決」に重きを置いた
手記になって欲しい。
それこそが経験と力と希望の
分かち合いになるし、
SAの引きつける魅力にも
なると思うからだ





今の私のピースは「話を聞くこと」です

 話の内容に反感を抱いたり頭の中では別のことを考えていました

～いろいろのシェア

今の私のピースは「話を聞くこと」です。

「話している人の方にヘソを向けなさい」と学校で教わり私は人の話をよく聞ける人間だと思っていました。しかし今まで他者の話を聞いていたものの心のヘソを向けていませんでした。話の内容に反感を抱いたり頭の中では別のことを考えていました。

ミーティングに参加するようになり、生まれて初めて「言っぱなし・聞きっぱなし」を経験しました。お喋りな自分がじっと黙ったまま聞けるか不安でしたが、仲間の分かち合いを聞いていると心臓がキュッときました。「癒し」です。癒されるとミーティング後は強迫的なセックスを求めずに過ごせます。また私はスポン

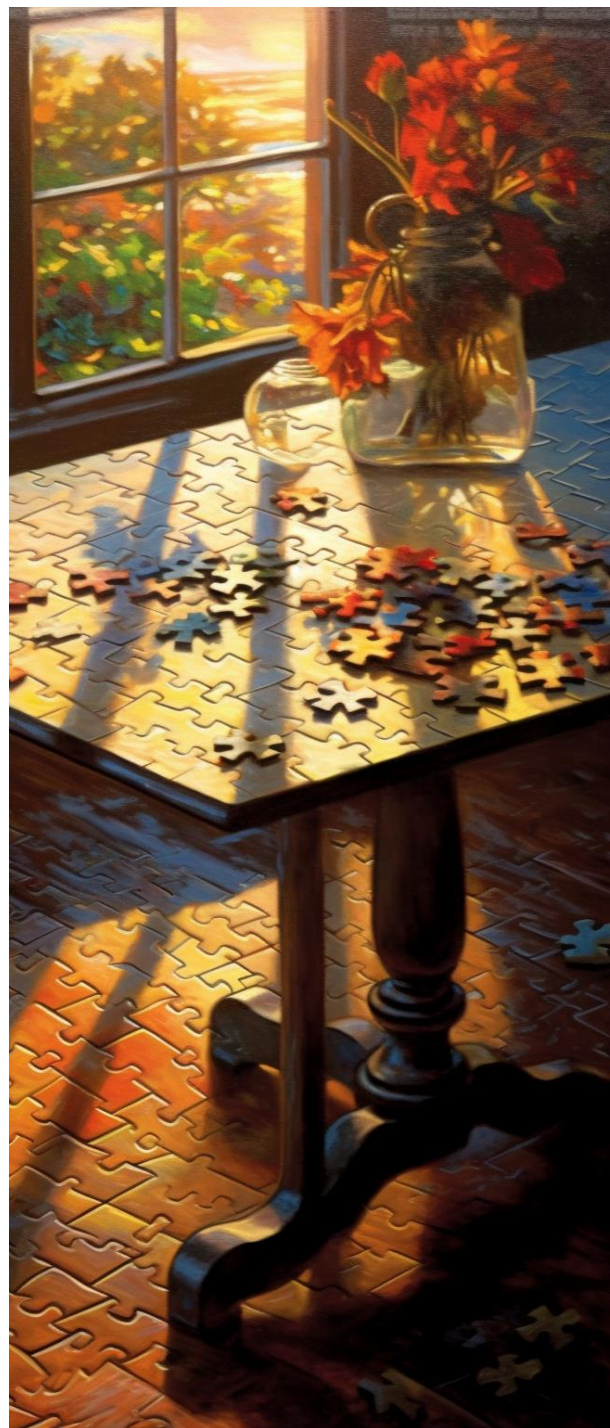
サーの提案も聞くようにしています。最初は反論しないか不安でしたがスポンサーの言葉は正しいものばかりでした。

「聞きっぱなし」やスポンサーの話を聞くことは日常でも活かされ始め家族や上司の話を遮らず、心のヘソを向けて聞き自分の中に取り込むようになりました。その後で自分の意見を伝えるとなんとなく関係が円滑になったような気がします。

私はこのピースをこれからの日々埋めて過ごしてみたいと思っています。他の人の話をしっかり聞くと相手の考えを知ることができ、私自身の成長や回復につながると感じています。

いろり (大宮グループ)

「聞きっぱなし」やスポンサーの話を聞くことは日常でも活かされ始め家族や上司の話を遮らず、心のヘソを向けて聞き自分の中に取り込むようになりました



ステップ9に書かれた約束が真実だと気づくのに私は5年を費やした

羞恥心は、私にとっての



「ジグソーパズルの埋まらない穴」だった ~アノニマスメンバーのシェア

ミーティングに来るようになって、問題行動をやめられていても、ずっと苦しそうな仲間がいる。

かつての私も同じだったなあ、と思う。囚われたら仲間に助けを求めるんだとか、90日に90ミーティングという言葉覚えて歯を食いしばって実行し、そうしない仲間を見下し、肝心なときに電話にでないスポンサーにイライラしていた。棚卸しをやり、触法行為だけでもやめようと、実際やめていた数ヶ月ですら、苛立ちや不安、自己憐憫のような不快な感情が消えることはなかった。

むしろ、嗜癖にはまっているほうが楽だった。

夫や父親としての責任を果たせず、仕事で同僚から見透かされても、嗜癖にはまっている時間は屈辱や自己憐憫から離れられた。嗜癖行動をやめると屈辱や羞恥心に苛まれ、自分の存在の真ん中にぽっかりと「穴」が空いた。

羞恥心は、私にとっての「ジグソーパズルの埋まらない穴」だった。父の期待に応えられないダメ息子で他の男とは違う俺。従兄弟や同級生、同僚が父や上司のお眼鏡にかなって称賛されると、嫉妬と羞恥心に押し潰された。「死んでしまえ」という声が、自分の心と家庭や社会、内と外の両側から聞こえてくる。

自分を蔑む羞恥心を、肯定的な感情に変換しなければ、生きてはいられなかった。

私が見つけた最初のピースは「露出」だった。男として最もコンプレックスに感じている部分をさらけ出す。嘲笑される恐れを乗り越えて、綿密に考えた計画を実行すると、女性は驚愕し、「私でなく、相手が羞恥する。」

周囲の男たちがそうなることを望んで、得られなかった反応が、女性相手なら一瞬で得られた。しかし男たちの前ではできない。見せられない。男に嘲笑されたら二度と立ち直ることはできない。

ミーティングに来るようになって、問題行動をやめられていても、ずっと苦しそうな仲間がいる。かつての私も同じだったなあ、と思う





本当に欲しかったのは男たちの賞賛。女性たちはその代替品。

だからピースがピッタリはまることは決してない。果てしないパズルの先に逮捕や離婚、失業の危機がやってくると「死んでしまえ」という声が襲ってくる。その声をかき消すためにもっと複雑な

ピースを探した。

それが生きている意味だった。

実は穴を埋めるピースなど最初から存在しないのであり、人間の自分がどんなに頑張っても穴は埋まらないのだとは、知る由もなかった。

「自分ではできなかったことを、

神がやってくださっていることを、私たちは突如として気づくようになるのだ」

ステップ9に書かれた約束が真実だと気づくのに私は5年を費やした。

アノニマスメンバー





我を忘れていたんです



変化に耳を傾けていきたい ~ヒロユキのシェア

自分にとって足りなかったピース何なのか、それはいまだにわかりません。

ただ性的渴望に支配され続けていた時、ぼくは周りのことに無頓着でした。

家族から声を掛けられても、上の空。

親戚の葬儀があった際、従兄弟が自分の息子のことを一生懸命ぼくに話してきたのに、その時も上の空でした。

周りの人はそんなぼくを見てどう思っていたのでしょうか。

ぼくは一日中、その日に行く風俗のことを考えていました。

いまは以前よりはしらふの日が出来るようになりました。

この文章を書いている今は2月の初旬。立春です。

ぼくのアパートの裏の桃畑には鳥が帰ってきました。土を突いているのを見ると、おそらく土の中

の虫を探しているんでしょう。

畑の土をよく見るとわずかに青草が生え始め、土は冬の枯れたような色から、緑色に変わりつつあります。

風、日の光の色、鳥、動物、虫。以前から自分の周りに溢れてる光景だったのに、性的渴望に支配されていた時は、その存在に気が付くことはありませんでした。

存在は知っていても、意識に上らなかった。

女性とのロマンスに心を奪われ続けていました。

我を忘れていたんです。

祈りと黙想を通して、これからは自分の周り、自分の身体のこと、その変化に耳を傾けていきたいです。

今日一日、平安が訪れますように。

ヒロユキ（八王子グループ）

風、日の光の色、鳥、動物、虫。
以前から自分の周りに溢れてる光景だったのに、
性的渴望に支配されていた時は、
その存在に気が付くことはありませんでした



私たちの好きが一節

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。



何が正しいことだとか、何が間違っていることだとかは問題にならない

（ホワイトブック p202 『性依存症者とは何か、性的なしらふとは何か』）

ホワイトブックは全てに頷けるもので、根源は此処にあったんだと、スッとラクになった事を思い起こします。ラクになったから次にシラフとはいかず……いつものお決まりのパターンに陥る事はしょっちゅうで、私は神様を信じていると言いながら、神様に背いて。あれだけやめたいと思っていたのに……と繰り返していました

が、今はお陰様でシラフが続いています。

「何が正しいことだとか、何が間違っていることだとかは問題にならない」私はこの一文が好きです。

「誰も正しくなく誰も間違っていない、あなたはあなたでいい、間違えたらあやまりを認めて歩き直せばいい、ここは誰もあなたを否定しない、などと私は変換し

て、他者を尊重したり、自分でいいとおもえるのです。

そして「クロストークはご遠慮ください」ということばの中にステップは凝縮されているとも思い、人が話した話に対して批判したくなる気持ちが芽生えれば、それは私の問題であると受け止める事ができます。

ちい（杉並グループ）



底をついてしまったと認めてしまえば、 私たちアルコールク（性依存症者）は みんな同じではないか、と

（「今日を新たに」P50 2月19日「私も同じ」から、「ビルはこう思う」P21）

ミーティングにつながった当初、各々の仲間の問題行動を比較して自分と仲間の優劣を勝手に付けながら参加していました。仲間との共感ではなく間違い探しをして一時的な安堵感だけ得るために来ていました。病院のソーシャルワーカーから「自分に置き換えて話を聞く訓練をなささい」と口酸っぱく言われた意味が、この一節に込められていると感じてここを抜粋しました。既婚者だろうが独身者だろうが、不貞行為だろうが犯罪

行為だろうが、離婚していようがしていまいが、職があろうが失職していようが、逮捕されていようが、性的問題行動の表面や各々の置かれた状況で比較してもしょうがなくて、そこに至るまでの性的渴望やそれによって自分として「底をついている」と認めている状況で、自分の性の問題から回復したいという共通の目的を持った仲間たちが来ていると思えば、置かれた状況や問題行動の種類なんでどうでもよくて、皆自

分と同じ仲間であると心から認められるようになりました。そう思えるとミーティングがアウェイからホームに感じられるようになり、本当の意味で居心地の良いものに感じています。さまざまな問題行動や境遇に悩み、苦しみつつも前を向いて回復の道へ進もうと葛藤している仲間の姿こそ自分に回復という恩恵を与えてくれます。全ての仲間感謝です。

キヨちゃん（岐阜グループ）





地獄へ至る道は善意とすばらしい 決心で敷きつめられている

(ホワイトブック p94)



抜群の才能に恵まれ、将来を囑望された優秀なジェダイであるアナキン＝スカイウォーカーは、愛する人の命を救いたいという善意と、どんなことをしても救うという決心を、「フォース（大いなる力、ハイパーパワー?）」に委ねることが、どうしても出来ませんでした。結果、彼は愛する人を失い、自身はダースベイダーとなって、世界を恐怖に陥れることになりました（『スターウォーズ エピソード3』より）。

凡人である僕の善意やすばらしい決心には、世界を滅ぼすほどの力はないとは思いますが、僕自身を滅ぼす程度の力なら十分にあるのではないかと考えています。

『スターウォーズ』はもちろんエンターテインメントであり、単なる寓話に過ぎません。しかし、そんなところにも取り入れられるほど、この一節の考え方は一般的で、真理に迫っているのかもしれないと思います。

アノニマスメンバー



ミーティングの 行き帰りの話

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。



オンラインミーティングの行き帰りとは まさに『ドラえもののどこでもドア』

～DAのシェア

私はリアルなミーティングに一度も参加したことがありません。行き帰りは基本的に無いなと思っていました。

しかし、オンラインミーティングにはよく参加しています。

私から見たオンラインミーティングの行き帰りとはまさに『ドラえもののどこでもドア』そのものであります。

参加させていただけるときにすぐに参加できる入り口…仲間との繋がりを作れる方法の一つだと私は考えています。

私自身ミーティングに参加させていただける意味を知るまでも時間がかかりました。

それは自分のことしか考えられず、ミーティングのことを軽視していたからだと今ならわかります。

文献を読み、ミーティングに参加することで先行く仲間の話を聞かせていただくことにより、自分が囚われていることがとても多かったこと、自分勝手であったこと、うぬぼれや変なプライド、不正直があったことなどを気づきや学ぶことがとても多かったです。

「参加を続けることで次第に参加する意味を少しずつ学ぶことができる、少しずつ回復することができる」と知ることができ、「参加し続けることが大事なんだ」と学びました。今の状況になるまでにはミーティングに参加することに対して高いハードルを感じていました。ただの人見知りもあるとは思いますが、自分が病気であると認めきれない自分がありました。

何度も参加し続けていけること





で仲間の話がどれだけ自分の心に力を与えてくれるものなんだと知ることができました。

そして声をかけて下さるようになったり、自分の中にあるもやもやした気持ちを少しずつでも正直に分かち合い出来ることが本当に回復していること、次も参加したいとハードルを下げることができました。

今では毎日1回以上のオンラインミーティングに参加させていたでています。

どうしても仕事が終わるのが遅

いので、顔出しが出来ず、聞くだけ参加になったり、ミーティング時間に間に合わず参加できなくてもフェロシップをして下さってる場合もあるから、そこだけでも参加させていただいています。そこでも参加させていただき、繋がりを作れることが自分の回復、仲間の回復に繋がっていると本当に役立っていると強く感じています。

繋がることでの嗜癖や渴望、妄想に囚われない自分を意識し続けていますが、それでも病人である

私はそれらに襲われることがあります。

リアルの会場に行くまでも危険に襲われ、時間を取られてしまう可能性があります。このどこでもドアをいかにうまく使うことでそれらの回避にも役立っていると私は考えています。

繋がりを作ってくださったSAメンバーの皆様方に感謝とこれからも回復の手助けをしてくださいと素直に言えるように励んでいきます。

DA (こもればオンライン)





筆記用具

「日々の棚卸しをブーストする」、
という聞こえはいいですが、モチベーションを上げるために、筆記用具とノートにそれなりに投資をしています。

きっかけは他愛もなく、趣味でやっているトレーニングの記録をノートにつけることでした。

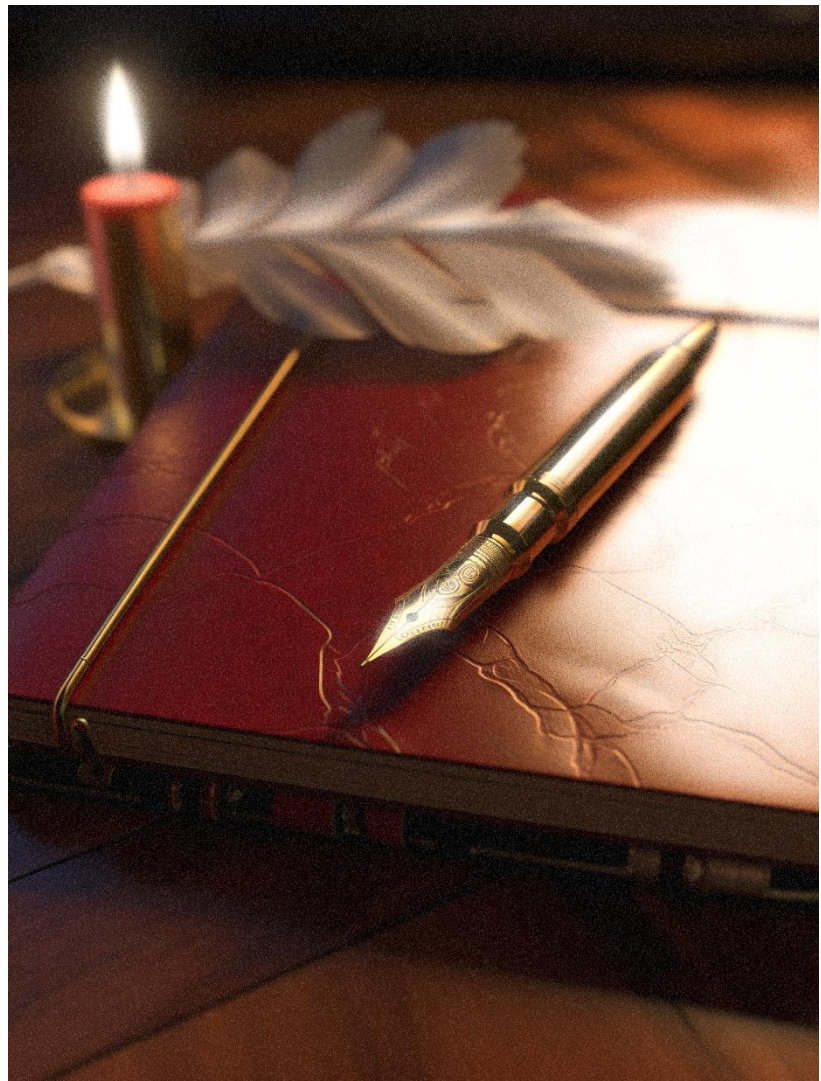
「懸垂○回×○セット」、「腕立て伏せ×○セット」という具合です。そのあと、これをステップ10の「日々の棚卸し」に応用しようと思立ちました。

少々ぜいたくですが、毎朝、同じ時間に同じカフェに行き、同じようにノートをつけ、終わるとこっそりお祈りする—こんなことでも、始めてみると深い意味もなく、妙に楽しくなってきました。

もともと文房具、特に万年筆に興味もあったので、オークションサイトで手ごろな値段の万年筆を買い、好みの色のインクを複数買い集め、万年筆に適した紙質のノートを選ぶ（実はこれが一番難しいのですが）。

古びてはいてもペン先が程よくしなる万年筆で、しっとりとした紙質のノートに普段よりは少しいねいに文字を書く—それだけで不思議と、身近な人への優しい思いも甦り、自分の誤った振る舞いを認める心持が自然と湧いてくる……ような気がします。

アノニマスメンバー





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♪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。



合図

ある日、SAの仲間とやっているSNSに「『愛は技術である』というある哲学者の著書」に言及した投稿がされていました。

僕はその哲学者の著書のことを結構気に入っています。もし「愛する」という行為が、自然に湧き上がってくる感情だったら、そういうものが湧き上がってこなかった場合、何か致命的に欠けている人ということになってしまうか

もしれません。でも、もし「愛する」という行為が技術として学んで身につけられるのであれば、今はできなくてもいつかは身につけられるかもしれません。

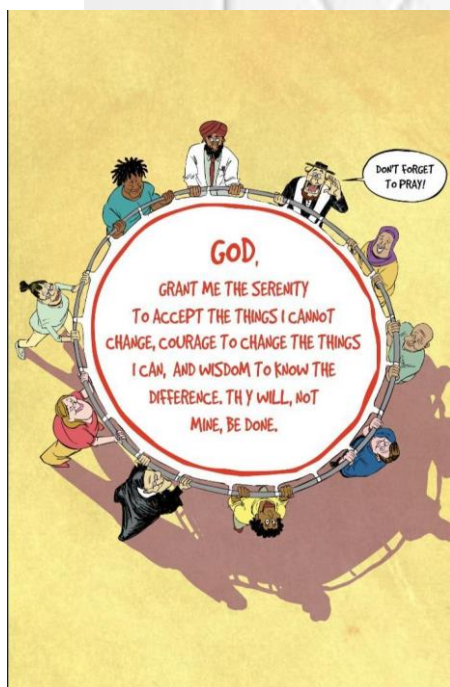
そんなことを考えながら、仲間とはつながっていない別のSNSを眺めていると、その本（『愛すること』エーリッヒフロム）について、「（全ての）人間は読んだ方がいい。ここにつまずいてい

ない人はいないのでは？必死に勉強してきた人とか、厳しい家庭で育った人は特に」と言っているつぶやきが目に入ってきました。

その時、「そのとおりだ。愛するという行為は身につけることができる。大丈夫だ、心配するな」という力強い「合図」を、ハイパーパワーからもらったような気がしました。

アノニマスメンバー

Scenes For Sobriety しらふのための一枚



©ESSAY

「神さま、私にお与えください、自分に変えられないものを受け入れる落ち着きを、変えられるものは変えてゆく勇気を、そして2つのものを見分ける賢さを。私の意志ではなく、あなたの意志がかなえられますように」「お祈り、忘れないでね！」

この「平安の祈り」は、ミーティングにつながって一番最初に覚える祈りです。そして、週に一度はミーティングに参加する習慣がついたので、その後何年経ってもこの祈りを唱えなかった週はありませんでした。

これを「しらふのための道具」にするべく、仲間の提案がありました。「毎日、少なくとも10回以上、ゆっくりと声に出してこの祈りを唱える」というものです。

性的に魅力のある人をじっと見ていたい時も、誰かに侮蔑的な言葉をかけられて怒りをぶちまけたい時も、何にもない時も、そしてスリップしてしまった時さえも、この道具はぼくらの命を救ってくれます。

たつお（八王子グループ）



次号予告 2023年12月号

巻頭特集

空を見上げてみる

足元＝自分ばかり見ていると、自己嫌悪に陥ったり自己憐憫に陥って、スリップする理由を無意識的に探してしまいがち。そんなときは「空を見上げてみよう！」。空を見上げ、気持ちをハイパーパワーの意志に向けた結果、いいことがあったーそんな体験をシェアします。

※『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



2023年12月号

巻頭特集『空を見上げてみる』

あなたの「空を見上げ、ハイパーパワーに思いを向けてみた」ような体験談をお寄せください。

締め切り：2023年9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

※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。

※編集部で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

※JIGSAW PUZZLEに記載された意見は、SA全体に帰属するものではありません。また各記事を掲載することは、SAまたはJIGSAW PUZZLEがその記事内容を推薦したことを意味するものではありません。

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

編集・制作 SA Japan Jigsaw Puzzle編集部

2022年6月26日発行



We are fitting the pieces of our
lives together differently every
time we tell our stories or share.

(White Book p186)

Fill the puzzle with the last piece