



ジグソーパズル 2023年12月号

 巻頭特集

空を見上げてみる

SHALL WE LOOK UP AT THE SKY.

2023年9月開催『SAミーティングin金沢』レポート



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



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



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！



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」



Scenes For Sobriety

しらふのための一枚

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)



『JIGSAW PUZZLE』第3号 編集ノート

『JIGSAW PUZZLE』の再創刊第一号では再創刊に至るお話を掲載し、第二号ではその名前の由来を掲載することで『JIGSAW PUZZLE』の自己紹介をさせていただきました。そんな二号に渡る自己紹介も無事に終わり、いよいよ本格始動！というのがこの第三号です。

さて、そのようなタイミングで確認しなければならないことの一つが「靴屋よ、なんじの本分をは

み出すな」（「12のステップと12の伝統」p.203）ではないかと考えております。右も左もわからない中、恐る恐る一步を踏み出してみるところ、意外なほど順調に進んだりすると、そんなに上手くいくならもっともっと、あれもこれもと欲張ってしまうものです。

SAにつながって、回復を始めたところのタイミングで、同様の経験をした仲間も少なくないかもしれ

ません。しかし、なぜこの冊子を作っているかは、この下に掲載したとおりで、そもそもなぜSAというものがあるのかは、この上に掲載したとおりです。ということで、改めて基本に立ち戻りつつ本格始動のスタートを切れることに感謝しながら、第三号をお届けします。

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

DECEMBER 2023

今号の「絵」

今回の表紙イラストは、ジャパニメーションふうを意識しました。新海誠監督作品をはじめ、近年の日本のアニメーション作品では特に、背景の美しい青空が印象的ですよね。日本アニメの素晴らしい想像の世界を背後から支える青空を、われわれを無言のまま見守るハイパーパワーになぞらえてみました。



CONTENTS



■巻頭特集

空を見上げてみる

青空が広がっていることに対して
「ありがとう」と言ってみる……4

新しい空を見上げて
～2023年9月『SAミーティングin金沢』開催

相談できる人が見つけれず一人で悩みを抱えてこ
んでいました / 思い切って言えてよかった / 愛の神が
これからもこの地に現れますように / SA金沢が立ち
上がった瞬間 / 遠方からも含め計14人もの仲間が集
まってくれたことに、非常に感激しました / 仲間の
「愛してみたい」という言葉にとても共感して、印
象に残っています / 金沢やまた新たなどこかの街で
一緒に性依存からの回復をめざす仲間との共同体が
生まれる希望を感じています / 自分を受け入れても
らえているような優しい雰囲気 ……7

13

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




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、気持ちをハイア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。



巻頭特集

空を見上げてみる

青空が広がっていることに対して
「ありがとう」と言ってみる

 この行き詰まりを打破するには…… ～アノニマスメンバーのシェア

SAにつながって、スポンサーを得て、ステップに取り組み始めてから少し時間が経った頃のことです。何かを書いたりするのは苦手ではないのでステップに関するワークはそれなりにこなしているものの、それが回復につながって

いるという納得感はそれほどなく、しらふの日数が伸びていくわけではなく、とにかく行き詰まっています。おそらく、神とかハイアーパワーとかいうものをもっと身近に、生活に取り入れれないといけな

いのだろうと察しはついていました。日常的に祈る習慣などはなく、そんなことをやりたくはなく、できるとも思えませんでした。でも、この行き詰まりを打破するには、なにか新しいことをやってみた方がよいという程度のことは思いついていました。





ある日、なんとなく、きれいな青空が広がっていることに対して「ありがとう」と言ってみることを思いつきました。誰に言うのかといえば、おそらく神とかハイパーパワーとかいう存在に対してでした。でも、「神様、ありがとう」と口にする気にはならず、とりあえず青空を見たら、ただ「ありがとう」と念じるというルールにすることにしました。その時、季節は冬で、冬の関東平野は毎日晴れなので、来る日も来る日も、朝も昼も夕方も、青空を見ては「ありがとう」という羽目になりました。ちょっとうんざりしながらも続けていたところ、雨が降り

ました。ハイパーパワーに「ありがとう」と言わなくてもよい日がやってきたのです。ところが、傘をさしながら歩いている時、「今日は、ほどよく湿気があって、肌がピリピリする感じではないので、これはこれで悪くない」と思いました。青空を見たらハイパーパワーに「ありがとう」と言うというチャレンジを続けていたら、雨を見ても「これはこれで悪くない」と思うようになりました。たぶん、少しだけ、神様との距離を縮められたのだと思います。

それから何年か経ちましたが、今でも時々、青空を見ては「ありがとう」と言っています。幸いに

も、その際にうんざりした気分になることはなくなりました。雲ひとつない冬の朝の青空は、本当にきれいだと思うようになり、少し楽しい気分になれたりするようになりました。（実際、空気中の水分が少ない冬の青空は、白っぽさのない美しい青色なのだと思います。）

何も特別なことはないありふれた朝に、ただ空の青さを見て少し楽しい気分になったりするのは、実は、とても幸せなことではないかと思っています。

アノニマスメンバー

青空を見たらハイパーパワーに「ありがとう」と言うというチャレンジを続けていたら、雨を見ても「これはこれで悪くない」と思うようになりました。

新しい空を見上げて

～2023年9月『SAミーティングin金沢』開催

2023年9月2日(土)、北陸エリアで初めてとなるSAミーティングが石川県金沢市で開催されました。北陸にはSAオンライングループ「こもれびミーティング」（毎週水曜ZOOM開催）に定期参加しているSAメンバーと、リアルミーティング参加経験のあるSAメンバーが複数いることから、実際に集ってみよう！と盛り上がったことがきっかけでした。

当日は北陸在住と全国各地（東北・関東・東海・中国地方）から駆け付けた合計14名が集まりミーティングを行いました。単発のイベント開催でしたが、ミーティング終了後に北陸メンバーの総意で第2回目のミーティングを行うことがその場で決まりました。現在は月1回のペースで有志

ミーティングとして継続開催されており、グループ設立に向けて話し合われています。

9月の「SAミーティングin金沢」に参加した仲間たちの分かち合いをお届けします。遠くの仲間ともオンラインですぐにつながれる便利な時代ですが、窓から目をやった空の向こうには確実に同じ問題に悩みながら回復にむけて努力している仲間たちがいることを実感した貴重な機会でした。寒い冬の時期やメンタルが不調なときはついふさぎ込みがちですが、空を見上げてその向こうにいる仲間思いを馳せてみませんか？（電話をしてそちらはどんな天気？と聞いてみるだけでも今日一日を穏やかに過ごす効果があります！）



普段はオンラインで
出会っている仲間と
対面でお会いすることが
できてよかった

～Kのシェア

私は対面形式でのSAミーティングに参加するのは2回目です。普段はオンラインで出会っている仲間と対面でお会いすることができてよかったです。また、分かち合いをしていく中で自分自身が性的渴望に対して無力であり、回復するためには止め続けるしかないことを改めて認識すると同時に回復への勇気をもらえました。今回は貴重な機会をいただき、ありがとうございました。

-K（こもれびオンライン）





同じ悩みを 共有できる方たちと話せる 大切な居場所にもなっています



相談できる人が見つけられず一人で悩みを抱えこんでいました

～マコトのシェア

今回、初めてリアルのミーティングに参加するご縁をいただきました。

これまで、長い間、自分の性的な問題行動を自覚していながら、相談できる人が見つけられず一人で悩みを抱えこんでいました。仲の良い友人はいますが、人間関係のしがらみのことを考えると、話すことに躊躇する気持ちがあり相談はしていませんでした。問題行動を自分で制御できなくなり困り果ててから、解決への糸口をネットで調べてSAの存在を知りました。これまでまったく聞いたことがない団体だったので、半身半疑ではありましたが、藁にもすがる思い

でメールで連絡することから始まりました。そこから、オンラインの「こもればミーティング」に参加することになり、性的な問題行動について、話したり相談する場を得てから抱えていた苦しさから少しだけ楽になることができました。ミーティングでの話からは必ず回復への学びがあり、毎回、楽しく参加させてもらっています。また、同じ悩みを共有できる方たちと話せる大切な居場所にもなっています。悩みを話すということは、悩みを手放すことに近づくと感じかせてもらいました。また、私の性的問題行動は心のうめきの表出で、本質的には本心をごまか

して生きたいように生きていないことに問題があるのではないかなと思うようになってきています。

一社会人として、生きたいように生きることは難しくもありますが、自分のどんな気持ちも一旦は丁寧に受け止めていくことが大切だと思いが至るようになりました。仕事が不規則な勤務であり、参加頻度に波がありますが、可能な範囲でこれからもミーティングに参加させてもらえたらとてもありがたいです。今後とも、よろしくお願いたします。

マコト（こもればオンライン）





思い切って言えて
よかった

～もんちゃのシェア

今までオンラインミーティングでしか参加出来ませんでした、今回リアル開催で集まるとの事で画面越しでは伝わらない事が得られるかなと言う思いと特殊なイベントという思いから、オンラインで分かち合いの話が出来て無かったが思い切って言えて良かった。

もんちゃ (こもれび)



SA金沢が
立ち上がった瞬間

～大ちゃんのシェア

金沢で行われたミーティングに出席しました。

名古屋グループと岐阜グループのメンバー3人で1台の車に相乗りして行きました。

車の中では楽しいフェローの様相で休憩を交えてあっと言う間に到着しました。

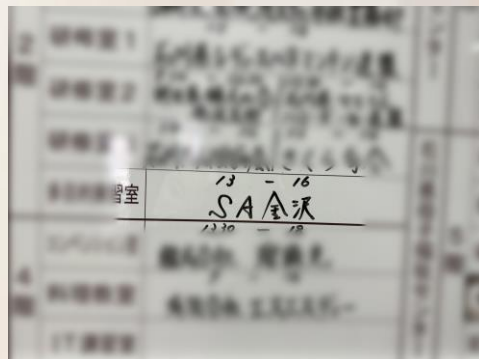
会場に入るとそこにはパソコン画面で見た仲間が沢山いて嬉しくなりました。今まで一度もリアルで会ったことが無かったスポンサーにも会えました。

ミーティングも全員分かち合うことが出来て良かったです。

献金もご祝儀という事もあり、沢山集まりました。

余ったお金をどうするのか話していたので、次回の会場費に充てたらどうかと提案があり、あっと言う間に次回のミーティングが決まりました。SA金沢が立ち上がった瞬間でした。まだ正式ではないにしろ、そこには確かにグループが存在しました。今後の動向を見守りつつ、グループが存続し続けることを祈ります。

大ちゃん (岐阜)



↑会場の予約ホワイトボードにはすでに「SA金沢」の文字が……。



愛の神がこれからも
この地に現れますように

～タカのシェア

14人もの仲間が集まり、故郷の北陸でミーティングが開かれたことをとても嬉しく思っています。いつもと変わらない分かち合いの中で、SAに自分がつながるきっかけとなった出来事の答えが与えられたことに感謝します。愛の神がこれからもこの地に現れますように心から祈ります。

タカ (名古屋)





遠方からも含め計14人もの仲間が集まってくれたことに、 非常に感激しました

～アノニマスメンバーのシェア

私がS Aに繋がって1年と4カ月になりますが、リアルミーティングは東京など遠く離れた会場でしか参加できず、しかも年に1回程度行けるか行けないかもわからない状況。

以前から「こもればミーティング」に参加している数人の仲間に、「いしかわ」という文字がチラホラ気になってはいました。

そんな中、金沢でのミーティン

グ開催がトントン拍子に進んでいき、当初の参加者は6～7人程度と予想していたところ、遠方からも含め計14人もの仲間が集まってくれたことに、非常に感激しました。

特に仲間の分かち合いでは、改めて、実際にリアルミーティングという空間の中で、オンラインミーティングではほぼ絶対に伝わらないような、仲間が話をしてい

るときの雰囲気・表情・声の波長のようなものなど、気持ちがすごく伝わってきて肌で感じ取れたような気がしました。

今後、不定期ではあっても、地元でのミーティング開催が続けられていけたらと願っております。また、近くの仲間ともずっと繋がっていけたらと思っております。

アノニマスメンバー
(北陸から参加)

オンラインミーティングでは
ほぼ絶対に伝わらないような、
仲間が話をしているときの
雰囲気・表情・声の波長のようなもの
など、気持ちがすごく伝わってきて
肌で感じ取れたような気がしました





仲間の「愛してみたい」という言葉にとっても共感して、 印象に残っています

～19のシェア

9/2に金沢に行く！と妻に伝えた
ら、ミーティングに参加するだけ
の日帰りだったのが「3泊4日、
北陸の新旧の建築を巡る旅（SA
ミーティング付き）」に生まれ変
わりました。土曜日限定の充実し
たバスツアーがあって、出発する
まで何度か、妻からなんとかこれ
に参加できないか相談されては、
ほんとに残念だけどなんともなら
ないんだよ、と答えていました。
当日は寝坊したりホテルにホワイ
トブックを忘れそうになったり
（浮かれた観光客！）、ほんと何
しに来たんだ状態で参加しまし
たが、フォーマットが始まると、い
い意味で、いつものSAミーテ
ィングでした。

仲間の「愛してみたい」という
言葉にとっても共感して、印象に
残っています。ホワイトブックに
あるとおり、私の愛は性的渴望に
殺されました。愛することも、愛

されていることを受け取ることも、
私にはできませんでした。
暗い路地を一人ぼっちでさまよっ
て誰かとセックスしながら、私は
幸せと自由を求めてたんですけど、
何年続けたところで罪悪感だけが
増すばかり、生きることは死ぬま
での暇つぶしだと思うようになり
ました。今にして思えば、相手が
自分であれ他人であれ、セックス
は愛の代用品だったのですが、愛
ではないことは明らかで、だから
自分に嘘をつき続ける必要があり
ました。決して快樂にだけ突き動
かされている訳ではないと感じる
のに、当時の私には、本当は何を
求めているのかが分かりませんで
した。

私は、自分がセックスに過度に
依存していることは意識していま
したが、同時に諦める理由を探し
続けてもいました。

「神が世界を作るとき、6日で仕

上げて1日休んだけど、この1日
の休みがなければ世界は完成とは
いえないのと同じで、人生には完
全な無駄が必要。」

「自分は妻や家族の被害者かつ保
護者なのだから、妻に性欲が向か
なかったり、家族を愛せなくて当
然。むしろ、性の問題のほかは裏
切っていないのは、よくやってい
るといっていい。」

「生きていれば性欲は当然に湧く
もので、プロを相手にしたりビデ
オを見ながら一人で性欲を捨てて
いるのだから、不倫とは違って誰
も傷つかない。」

「生まれ持ったADHDの特性に加え
て、親の育て方によってドーパミ
ンの不足に拍車がかかっているか
ら、衝動的に行動してしまってい
るのだ。」

こんな調子で、自分勝手に正当
化を繰り返して、自分にも周囲にも
嘘をついて秘密を増やしました。





その暗さが自分でも大嫌いでした。私の生活と人格は性的渴望に騙されて歪んでしまいましたが、実行犯として空想で現実を腐らせたのは私です。

今、その頃の私から見れば不自由極まりない生活をしています。お金も持てないし！ゲームもできないし！でも、私があきらめているものは、私には耐性がないものばかりです。

おとし、妻と話し合っ、毎日がぶ飲みしていたコーヒーを控えてみました。コーヒーなんて大した問題じゃないけど、飲まなくなったらと眠くて仕方ないんじゃないかと恐れてたんですけど、実際は耐え難い頭痛に襲われるようになりました。この頭痛は独特な感覚があって、氷を当ててもロキソニンを飲んでもおさまらないのに、カフェインを飲めばすぐ治ってしまいます。私は、自分の予想をはるかに超えてカフェインに身体を預けてしまっていたことを自覚しました。同時に、自分の予想

は本当に自分に都合よくできた空想なのだと認めないといけませんでした。

私はマスターベーションをやめて1か月で妻に「セックスしなくても死なないけどどうしてもしないといけないんだよ！」と怒鳴り、3か月で怒りのあまり風呂場のドアを割りました。私は性的渴望に無力です。本当に耐性がありません。

当日はよく晴れ、妻はおいしいお寿司を食べてひがし茶屋街を散策してるのに、私はどこにでもあのような白い部屋に座ってて、何やってるんだらうって思わないではなかったんですけど、これまでの自分を振り絞っても決して到達できなかった、新しい幸せと楽しさと自由があります。SAミーティング in 金沢は、献金が想定よりもずっと多かったことがきっかけで、その日のうちに第二回の開催が決まりました。私はいつもお金を持ち歩いていないんですけど、この日は仲間と食事するため

にちょっとだけ持ってて、恥ずかしい話、余ったらこっそりお小遣いにしちゃおうと企んでたんですけど、献金袋が回って来て財布を覗いたら、500円玉（私にとっては大金ですから！）しかなくて、ハイパーパワーに見透かされた気分です。私の野望が潰えた代わりに、我ながら小さい小さい貢献ですが、仲間の回復のためにすごくいいお金の使い方ができたと満足しています。

これを書いている今日は、台風の雨音でいつもよりずっと早く起きて、おかげさまでほとんど一気に書き上げることができました。自分の向きが変われば台風にだって感謝する気持ちになります。SAでは、色々なかたちの、こういう出来事を経験できます。全国の、そしてこれから新しくつながる仲間の上にも、同じ恵みがありますように。

19 六本木





金沢やまた新たなどこかの街で

一緒に性依存からの回復をめざす仲間との共同体が

生まれる希望を感じています

～アノニマスメンバーのシェア

ここ数年で当たり前になったオンラインミーティングは距離の壁をなくして、いまや全国各地の仲間と回復のための時間を共有することができます。現在、ミーティング会場がない地域でいちばん多くのオンラインミーティングの参加者がいるのが北陸地区です。自分自身は関東に住んでいてミーティング開催環境には恵まれていることもあり、今回の金沢ミーティングは少人数の”オフ会”のようになればいいかなと気楽な気持ちで臨んだのですが、予想を超えて

たくさんの北陸の仲間と遠征の仲間と直接会えたことが嬉しかったです。

オンラインの画面越しでも通じ合うことはたくさんありますが、リアルミーティングならではのよき一分かち合いにじっと耳を傾ける穏やかな空気感や、仲間の表情や言葉に宿る感情が一層に伝わることを改めて体感しました。ミーティング前後もスポンシーの仲間とのステップワークや複数の仲間との喫茶店や夕食でのフェローシップを通して丸一日をすご

し、依存行動に耽ってはいは絶対に得られないあたたかな気分を満たされて帰路につきました。

オンラインとリアルの良いところが組み合わさってミーティングの敷居がもっと低くなりいつでも仲間とつながれること、金沢やまた新たなどこかの街で一緒に性依存からの回復をめざす仲間との共同体が生まれる希望を感じています。

アノニマスメンバー
(関東から参加)

依存行動に耽ってはいは絶対に得られない あたたかな気分を満たされて



自分を受け入れて もらえているような 優しい雰囲気

～アノニマスメンバーの
シェア

近場にミーティング会場がない私の初めてのリアルミーティングでした。実際の人を前にして自分の話ができるのか浮いたりしな

いかものすごく不安でしたがこの機会を逃してはならないと思い参加しました。

実際のミーティングできちんと話せていたかはわかりません。そんな中でも、自分を受け入れてもらえているような優しい雰囲気を感じることができ想像以上に自分の中の想いを吐き出すことができました。

仲間の話を聞いて、自分の良くない点に気付くこともあり回復に向けてまた一歩前進したように感じています。全体を通して、素敵な経験をさせていただきありがとうございました。

アノニマスメンバー
(北陸から参加)





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。

わたしの好きな一節

あなたが性に依存してきた私たちと同じ問題を分かち合いたいと思うなら、私たちは是非あなたと解決を共有してゆきたいと思う



（ホワイトブックp.2『新しくSAにつながった仲間へ』）

性犯罪や不倫、風俗店通い、ポルノサイトの長時間視聴などの行動は、性に依存してきたと認めたメンバーが分かち合う問題として、ミーティングでよく聞かれます。また、この行動によって家族や会社との関係が破壊してしまったことも。

自分では、これらの行動は他人に知られないようにうまくコントロールできていると思っているんです。発覚したら、自分だけじゃ

ない、他の人もやっていると責任を転嫁します。

とてもアルコールクに似ていると思います。アルコールの場合、飲み始めたらすぐそこに死が待っています。性依存症者の場合、逮捕・離婚・解雇・自己破産などの社会的な死が、すぐ待ち受けていることもあれば時間をかけて迫ってくる場合もあります。

迷惑をかけ、破綻してしまった周りとの関係を修復するためには、

アドバイスではなく同じ問題を持つ仲間と解決を共有するのが、今のところの最善策かも知れないです。それが、12ステッププログラムを生活の中で使う「霊的」な生き方につながっていくのだと思います。

たつお（八王子グループ）



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。



普段はそこにあまり来ない古い仲間がやって来て、 帰り道に彼と2人になりました

休日の昼間のミーティングの帰り、僕はよく、二駅ぐらい散歩してから帰ります。（都内の地下鉄の一駅はかなり近いのです。）季節がよければ、歩くという行為自体が気持ちいいし、歩くスピードというのはクールダウンにちょうどよい気がしています。

ある日のミーティング、普段はそこにあまり来ない古い仲間がやって来て、帰り道に彼と2人にな

りました。いつも少し散歩していることを伝えて、よかったら一緒にどうかと声をかけたところ、じゃあ一緒に！ということになりました。

これとって特別な話をしたわけではありませんが、他愛もないことを話しながら二駅歩きました。そこから電車に乗ることになり、彼とは乗る路線が違っていたので、そこで別れました。

今、改めてその日のことを振り返ると、具体的な細部については、あまり正確には思い出せません。でも、その日のことは「なんとなくよかったこと」として記憶に残っています。そんな思い出を仲間と共有できたのだとしたら、それはそれで素敵なことなのだと思います。

アノニマスメンバー



同じように時間をかけて車で帰る仲間と ハンズフリーで電話を繋いで話しながら帰ります

名古屋の会場から自宅まで車で下道を使うと1時間以上かけて帰ります。

その間、同じように時間をかけて車で帰る仲間とハンズフリーで電話を繋いで話しながら帰ります。まるでフェローのような感じで楽しいです。

また、運転中の眠気が吹っ飛ぶので、安心して帰ることができま

す。岐阜グループの立ち上げの話はここで進んでいったように思います。

電話する仲間が休みで自分一人の時は、遠くの仲間に電話をし

す。その場合に家の駐車場についても話続けて長電話になったりもします。

自分にはこの帰りで仲間と話すこともミーティングと同じくらい大切な時間と思っています。

大ちゃん（岐阜）





「ミーティング通い、いつやめようかなあ…」

僕が生活している場所では、幸か不幸かほぼ毎日SAミーティングが開かれています。平日は夜間、週末は昼間もあります。当初、ミーティングへ率先して行く感じではなかったです。

電車に乗ることに問題があるので、家族に車で送迎してもらっていました。その頃は自分のしでかしたことに怯えていて、ミーティングの行き帰りはただ座っていたという感じでした。

それから一年ほど経って、送迎をやめて一人で会場に行く許可が出ました。その頃、ミーティングの参加は僕にとって家族や会社に対する贖罪の義務の行動でした。

電車内や駅などで女性の姿に目を奪われる(実は見に行っているのですが)ことに苦しみつつも、仕事後にミーティングへ行く習慣はつききました。そうしながら、電車の中で「いつまでミーティングに通ったら、贖罪は終わるのかな」と考えてみました。少なくとも判決で出た執行猶予期間が過ぎるまでは続けなきゃ、と思いました。

その後あるミーティングの帰りに、もう執行猶予期間が過ぎたことにふと気づきました。それを考えた時に、自分の裁判に関して発生した弁護士費用や被害者への賠償金を親が支払っていて、その返済を毎月していることが脳裏に浮かびました。これも贖罪の一つだろうから、完済するまではやめられないだろうと考えました。こうしてあと十年以上はミーティングに通い続けることになりました。

最近のことですがその完済も終わり、ミーティングに行く電車の中で考えてみました。もしかしたら、この後初めて自分の回復のためのミーティング通いが始まるのかな、と思ってしまったのです。

こうして、ミーティングやSAをやめる機会を失ってしまいました。

「ミーティング通い、いつまでもやめられなくなったなあ…」。

アノニマスメンバー

しらふのための道具

Tools For Sobriety

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！というシェア。電話、スポンサー、ホームグループのミーティングという定番の道具から、ちょっと変わったオリジナルの道具まで！



スポンサーでいる自分が「道具」に過ぎないと実感するのは

性依存症からの回復には、12ステッププログラムが欠かせません。それを進めるためには、メンバー同士が「スポンサーシップ」を結びます。そのプログラムを教えてくれる人を「スポンサー」と呼びます。回復の「道具」としてスポンサーを使うと良い、とよく言われます。今回は、道具として使われる側から考えてみます。

このプログラムが日本のSAにおいて始まったばかりの頃、スポンサーになりたての自分は、頼まれてもいないことをスポンサー(スポンサーからプログラムを教えってもらう人)にアドバイスしたり、ステップの進み具合を聞いて煽ったりなど余計なことをよくしていま

した。そのせいで怒りを買って、自分の元から離れてしまったスポンサーもいました。これでは道具ではなく、自分がやられたように後輩をいじめるクズな運動部員、モラハラしてくる勘違いした無能な上司です。

紆余曲折があってスポンサーを換えました。今のスポンサーは、ステップに関して事細かな指示は出しませんし、進み具合も聞きません。僕が必要だと感じた時、スポンサーは教えてくれます。今は彼の真似をして、同じようにスポンサーに接しようとしています。

このようにしていくほど、スポンサーでいる自分が「道具」に過ぎないと実感するのは

例えば「工具」ですね。普段は工具箱に入れっぱなしですが、必要な時に取り出すドライバーみたいです。

性依存症になってしまう背景に、周りの人との境界線を越えた人生を送ったためにセックスを含めた性的な行動に走る、というもあります。いじめもモラハラも、そういう行動の引き金になり得ると思うのです。この「道具」としてのスポンサーという立ち位置は、他人との境界線を保つ練習にもなっているのかもしれませんが。

たつお (八王子)



AAのオープンミーティング

性依存症者のいろいろです。投稿時点での性的しらふの期間は35日間です。

自分は1年半前からSAと繋がっていますが、しらふが続かない時期を繰り返しています。毎月の強い月経痛や女性ホルモンによる感情の乱れから癒しを求め問題行動に頼ってしまいます。

久しぶりにしらふの期間が20日間を迎えた頃、スリップすることに恐れを抱きました。スリップしてしまうことより、また1日から数え直すことが恐怖で泣きました。その時自分の頭に降ってきたのは「90日90回ミーティング」でした。

ミーティングに通い始めた当初、『ステップの実践』を読みこれを知った時はSAミーティングでないと意味がないと思い、実践するのをやめました。日本のSAでは毎日のように参加できるミーティングがありません。しかし先日恐れを抱いた自分は頑なにSAに限っては無理だと認めAAのオープンミーティングに参加することを決めました。まさにハイヤーパワーでした。幸い日本のAAでは朝も夜もオンラインでオープンミーティングが開かれています。

ミーティングに参加し続けると不思議と落ち着き性に頼らず過ご

せています。先日も自分が性的に囚われてしまう状況を目にしましたが咄嗟に彼が熱中症にならないように祈ることができ乗り越えることができました。

毎朝スポンサーに自分が性依存症者だと認め、ステップワークに取り組み、日々仲間と画面越しに会い分かち合えると落ち着けます。性的渴望は消えませんが行動のプログラムを実際にやれば効果はあると感じました。今日も、今日だけは性に頼らず過ごそうと思います。

いろいろ (大宮)



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。



なりたかった自分

職場で上司と世間話をした際、かなり前に一緒に働いていた元同僚の話になりました。上司はその元同僚と10年ぐらい会っていないと言い、「最近会った？」ときいてきました。僕がつい2ヶ月ほど前に会ったというと、「それはどういう用事で会ったのか？」と、ちょっと驚いていました。一緒にライブに行った、それ以外の機会にも時々一緒にライブに行ったりしていると答えると、「そういう趣味がある人がうらやましい。自分は趣味がないから、一緒に仕事をしなくなると、それっきりになる」と言っていました。

実は、僕は若い頃からずっと、自分には趣味がないと思っており、「趣味がある人」がうらやましくて仕方がなかったのです。そんな僕が、趣味がある人がうらやましいと言われました。

もちろん、SAは趣味を見つけるための場所ではありませんし、12ステップを踏めば趣味が見つかるわけでもありません。ただ、12ステップに取り組み、性的なもので満たされていた頭の中が少しスッキリしてくると、自分が本当に好きだったものが少しずつ見えてきます。そして、少しずつ回復していく中で、他人にどう思われる

か？という恐れを手放していくと、「私はこれが好きです！」と言えるようになります。その結果、同じものが好きな人と繋がれるようになり、結果として「趣味がある人がうらやましい」と言われることになりました。

僕はいつの間にか、なりたいと思っていた「趣味がある人」になれていたようです。そして、その事実を、他人の口を介して自然な形で、ハイパーパワーから伝えてもらった気がします。

アノニマスメンバー

Scenes For Sobriety しらふのための一枚

あしあと

ある夜、わたしは夢を見た。
わたしは、主とともに、なぎさを歩いていた。
暗い夜空に、これまでのわたしの人生が映し出された。
どの光景にも、砂の上にながりのあしあとが残されていた。
ひとつはわたしのあしあと、もう一つは主のあしあとであった。

これまでの人生の最後の光景が映し出されたとき、わたしは、砂の上のあしあとに目を留めた。
そこには一つのあしあとしかなかった。
わたしの人生でいちばんつらく、悲しい時だった。

このことがいつもわたしの心を乱していたので、わたしはその悩みについて主にお尋ねした。
「主よ。わたしがあなたに従うと決心したとき、

あなたは、すべての道において、わたしとともに歩み、わたしと語り合ってくださいと約束されました。
それなのに、わたしの人生のいちばんつらい時、ひとりのあしあとしかなかったのです。
いちばんあなたを必要としたときに、あなたが、なぜ、わたしを捨てられたのか、わたしにはわかりません。」

主は、ささやかれた。
「わたしの大切な子よ。わたしは、あなたを愛している。あなたを決して捨てたりはしない。ましてや、苦しみや試みの時に。あしあとがひとつだったとき、わたしはあなたを背負って歩いていた。」

マーガレット・F・パワーズ
translation copyright(C)1996 by
Pacific Broadcasting Association



次号予告 2024年6月号

巻頭特集 ザ・リアル・コネクション

～「365日瞑想の本」を翻訳する

“これらの瞑想は、エッセイ・ニュースレター、大会やワークショップ、ホームグループやインターグループを通じて寄せられた、回復のさまざまな側面に関する分かち合いのリクエストに応じて、セクサホリック・アノニマスの会員が何年にもわたって書いたものです。これらの瞑想は、2000年ごろから寄せられた500以上の投稿の断面を表しています。” (SAICO. The Real Connection English Edition 前書きより引用)
365日の瞑想に役立つ文集『The Real Connection』和訳プロジェクトチームの奮闘と、本書にまつわる分かち合いを集めた特集です。

※『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、原稿を執筆して下さった仲間たち、この場をお借りしてお礼申し上げます。

新JIGSAW PUZZLE編集部

JIGSAW PUZZLE

原稿募集

2024年6月号

巻頭特集

『ザ・リアル・コネクション

～「365日瞑想の本」を翻訳する』

SAの書籍『ザ・リアル・コネクション』にまつわる体験談をお寄せください。

締め切り：2024年3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

2023年12月26日発行

FOOTPRINTS

One night I dreamed a dream.
I was walking along the beach with my Lord.
Across the dark sky flashed scenes from my life.
For each scene, I noticed two sets of footprints in the
sand,
one belonging to me
and one to my Lord.

When the last scene of my life shot before me
I looked back at the footprints in the sand.
There was only one set of footprints.
I realized that this was at the lowest and saddest
times in my life.

This always bothered me and I questioned the Lord
about my dilemma.

"Lord, you told me when I decided to follow You,
You would walk and talk with me all the way.
But I'm aware that during the most troublesome
times of my life there is only one set of footprints.
I just don't understand why, when I needed You most,
You leave me."

He whispered, "My precious child,
I love you and will never leave you
never, ever, during your trials and testings.
When you saw only one set of footprints
it was then that I carried you."