

JIGSAW
PUZZLE
AUG 2025

ジグソーパズル 2025年8月号

➡ 巻頭特集

オンラインでの The Online Connections つながり



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



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

「ハイアープ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



Entertainment For 12 Steps

エンタメで12ステップを楽しもう！

NEW!!

<http://www.sa-japan.org/>

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。

『JIGSAW PUZZLE』 第5号 編集ノート

勘の鋭い愛読者の皆さまは、なんとなくお察しかもしれませんが、『JIGSAW PUZZLE』への投稿が伸び悩んでおります。有り体に申し上げると投稿が減少傾向です。かなり誇張するなら存続の危機です（皆様からの投稿がなければ、この『JIGSAW PUZZLE』は、存続できません）。そういう状況もあって、少し変化させてみよう、今号から（ちょっと楽しそうな？）

新コーナーを設けてみました。

ミーティングに足を運んだり、12ステップに取り組むことには、頑張って、我慢して、仕方なく、渋々という部分が含まれることはやむを得ないかも知れません（特に、つながって間もない時期や、初めてステップに取り組む際には）。しかしながら、遠くのミーティング会場に足を運ぶ際には、その近くの観光地や名物を事前に

調べたりするなど、その中の一部に「楽しみ」の要素があってもよいと思います。真面目に、淡々とステップを踏みつつも、ついでに、ちゃっかりと楽しんだりする、そんなしたたかさも時には回復の役に立つかも知れません。回復への道は、とにかく長いのですから。

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.



今回の表紙イラストのテーマは、ずばりネットワーク。LLM（大規模言語モデル）に基づいたAIの発達で、もはやインターネットは狭義の人間だけのものではなく、パーソナライズされたAIのエージェントやボット、詐欺など有形無形の広義の「データ」が魑魅魍魎のように跋扈する荒野の様相を呈してきました。そんななかで「こころのつながり」の重要性はむしろ高まっているのかもしれない。



CONTENTS

■巻頭特集

4 オンラインでのつながり

「つながらない自由」と「つながる選択」

(Yのシェア)4

オンラインミーティングを始める

(大ちゃんのシェア)7

ハイブリッド生活

(アノニマスメンバーのシェア)10

自分の内面を曝け出すどころか……

(アノニマスメンバーのシェア)11

仲間の窓口として

(アノニマスメンバーのシェア)12

姿を見られることすら怖かった

(アノニマスメンバーのシェア)14

15 ミーティングの
行き归りの話

16 私の好きな一節

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

「毎日仲間に電話するのがよい」と昔から言われてきました。コロナ禍をきっかけにオンラインミーティングも増えました。SNSを利用してSAメンバー同士が日常的につながりを持つようなことも試されたりしています。そこで今号の巻頭特集では、SAのメンバー同士の「オンライン」のつながりについて、自分たちの経験を分かち合います。



巻頭特集

オンラインでのつながり

「つながらない自由」と「つながる選択」



即レスを求められているような気がして落ち着かなくなることもあり、便利さの裏でプレッシャーを感じる瞬間もあります。

～Yのシェア

「つながらない権利」という言葉があります。インターネットやスマートフォンの普及により仕事と私生活の境界が曖昧になったことから生まれた言葉で、仕事の時間外に連絡に応じなくても良いという労働環境に関する考え方です。

一方で、依存症からの回復においては「つながること」が大切と言われます。『ホワイトブック』にも「赦しの共同体におけるつながり」(p.130)とか「仲間との真摯なつながり」(p.137)が大切だとあります。「応急手当」

(p.75)の節にある、共通点の少ない49歳と21歳の仲間が「誘惑に襲われたときは受話器を取ってすぐに電話」し、しらふを維持しあう様子は、自助グループにおける仲間同士のつながりの美しさを感じます。





LINE通話やZOOMミーティングなどオンラインツールが簡単に利用できるようになったことで、仲間とつながるハードルが低くなったのはとてもありがたいことです。グループチャット等で気軽に連絡を取り合えるようになったことで、以前よりも仲間と「ゆるくつながる」選択肢が増えました。一方で、即レスを求められているような気がして落ち着かなくなることもあり、便利さの裏でプレッシャーを感じる瞬間もあります。

私は以前、仲間やスポンシーからの連絡にはすぐに応じなければいけないと思っていました。携帯電話が鳴ると、疲れていても気分が沈んでいても、とにかく出るのが義務であり、自分の回復にとっても必要なことだと信じ込んでいたのです。ところがある時期、毎

晩23時頃に決まってかかってくる仲間からのLINE通話に、次第に心がすり減っていくのを感じました。自分の話だけを30分以上一方的に話され、話し終えたら満足して通話を切られる——そんなやり取りが続くうちに、向こうに悪気はないと分かっているのに、通話に応え続けることがだんだん苦痛になっていったのです。

「いつでもつながれる」ということは、素晴らしいありがたいことです。でも私は依存症者であると同時に、仕事をし家族との時間も大切な一人の人間です。『ホワイトブック』にもぶっきらぼうに電話に出るスポンサーが登場しますが (p.164)、回復したい依存症者や誰かのスポンサーだからといって、いつも聖人のようにふるまえるわけではありません。

私は以前、仲間や
スポンシーからの連絡には
すぐに応じなければ
いけないと思っていました。

大切なのは、つながりそのものの 量や頻度ではなく、 自分がそのつながりに どう向き合うか、 どんな気持ちで関わるかだと 感じるようになりました。

オンラインツールの発展と普及によって、回復のための行動はより活性化されたと感じています。私自身もその恩恵を大きく受けています。ただ、毎回電車の途中駅で降りて電話に出たり、食事中に電話に応じて食事を冷めさせたり、騒がしい場所で隠れるようにしてまでオンラインミーティングに参加したりするほど、強迫観念にとられる必要はありません。必要ならば掛け直すと言ったり、メッセージで都合の良い時間を約束したり、静かな場所に移動してからでも構わないのです。

有志同士で30分から1時間程度のZOOMミーティングを当日に気まぐれで開くことがあります。当

日にできる気軽さや便利さと同時に、今日はやりたいなと思っていても、仕事で疲れていると結局やらないこともあります。けれど公式のミーティングではないので、それでも問題はありません。ある日もやるかどうか迷った末、21時くらいに「1時間後にやる」と連絡したところ、何人かの仲間が参加してくれました。そのうちの一人が「開いてほしいと言おうか迷っていた。開いてくれて助かった」と言ってくれて、私自身も自分の分かち合いができ、仲間の分かち合いを聞けて、疲れた心がとても軽くなりました。

大切なのは、つながりそのものの量や頻度ではなく、自分がその

つながりにどう向き合うか、どんな気持ちで関わるかだと感じるようになりました。そして私は完璧ではないので、すべての連絡に応える必要はないと、自分を許すことができるようになりました。ただ、新しくつながった仲間に対してや、「ここは大事にしたい」と感じたとき、出られる状況のときには、つながる機会を意識的に増やします。そんなときのメッセージアプリやオンラインミーティングは有能なツールです。無理に「つながり」を義務にせず、自分の心やハイヤーパワーの導きに耳を澄ませながら、そのときそのときでできる関わり方を選べるようになってきました。

Y（こもればミーティング）



オンラインミーティングを始める

 自分でもう1つ作ってしまえ！ともう1つオンラインミーティングをやることにしました。

～大ちゃんのシェア

私がオンラインミーティングに初めて参加したのは、コロナ禍の中でニューカマーとしてSAに繋がった時でした。当時は音声のみで映像もなかったのですが、音声だけでも分かち合いは十分にできました。その後、リアルミーティングが復活したのですが、遠くのメンバーが参加できる環境を残そうとのことでリアルとは別日で続けることになりました。

有料のミーティンググループで契約し、映像ありのミーティング

になりました。やはり、映像があったほうがより親密な感じがして良かったです。

その後、参加メンバーが少なくなり、全国規模のオンラインミーティングも立ち上がっていたので、グループのオンラインミーティングを止めることになりました。その頃は、私もAAやNAに通って週6日ミーティングに参加していたのでオンラインに参加せずとも十分だったのですがスポンサーからSAだけに見てみたらと提案がありSA

のみにすることにしました。しかし、SAだけではミーティングの数がありません。まず、自分の住んでいる地域でグループを立ち上げ週3回にすることができました。しかし、これでもまだ足りません。そのとき、オンラインミーティングであれば、ミーティングを簡単に開くことができるから、自分でもう1つ作ってしまえ！ともう1つオンラインミーティングをやることにしました。

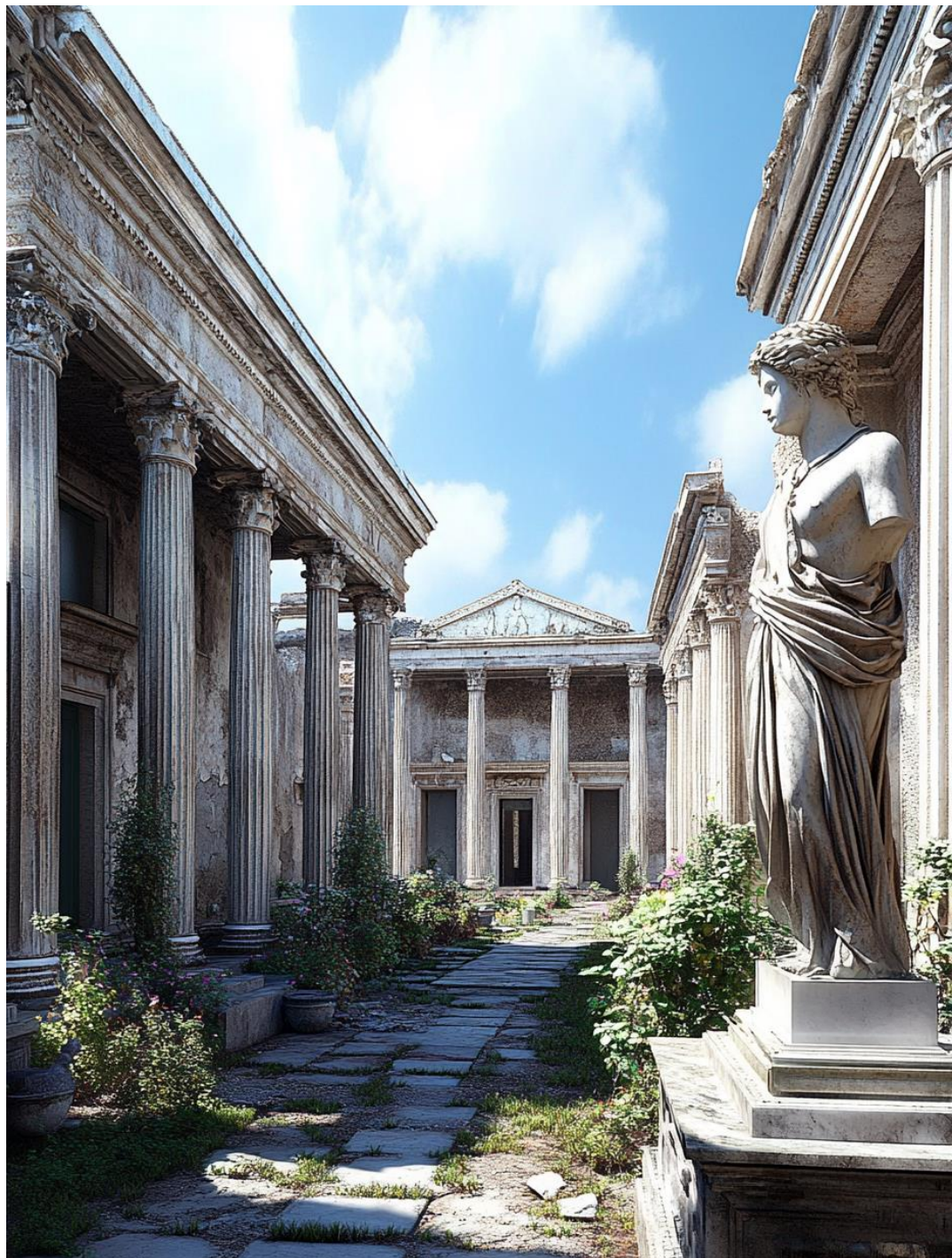


献金の仕組みは先行しているオンラインミーティングの方法を教えてくださいました。最初は現在行っているオンライングループから会議室を1つ作ってもらい運営することを考えました。しかし、スポンサーから「借りるのでなく自分でやってみては？」との提案を受け自分でやってみることにしました。

自分でグループを立ち上げるにあたり、1つのルールをつけることにしました。それは、「聞くだけNG、顔出し推奨」でした。

「聞くだけ参加」や「顔出しなし」でもミーティングとしては成立しますが、グループの一体性については少々疑問が残ると思っていました。

もう1つのオンラインを作るなら、この一体性を前面に出していきたいという思いもありました。全てのミーティングがそうあるべきとは全く思いませんが、1つくらいそんなミーティングがあってもいいかと思っています。





無料の短い時間でのミーティングも考えましたが、仲間と共有する時間が長いミーティングにしたかったので、有料のものにすることにしました。

当然、自分の持ち出しは半分以上になると覚悟しましたが、それでも生活が苦しくなったらどうしようとの恐れもありました。それでもだめもとでやってみようと思いました。

実際に始めて見ると予想以上に献金が集まり、献金だけで運営できる状況になりました。金銭や財産など余計なことを取っ払って、本来の目的に光を当て続ければ自然に恐怖や苦しみから解放されるのだと思いました。

大ちゃん（岐阜グループ）

自分でグループを
立ち上げるにあたり、
1つのルールを
つけることにしました。
それは、「聞くだけNG、
顔出し推奨」でした。

ハイブリッド生活



仲間達と同じ時間を過ごし文献を読み合わせ苦楽を分かちあう事は尊い時間だと感じています。

～アノニマスメンバーのシェア

今私は週に3回SAミーティングに参加しています。その内の1回か2回はオンラインミーティングに参加させてもらっています。

私のオンラインミーティング歴は、映像なしで開催してくれていたグループがありそこに参加させてもらっていたのが始まりです。音声のみのミーティングでほとんどの仲間は顔を見た事ない、という状態でしたが、それでも一体感を感じる事ができました。

その後コロナ禍に入った時ある仲間が映像付きのオンラインミーティングを開催してくれるようになりました。最初は私も積極的に参加して自分でミーティングを開催した時もあったのですが気力が持たずやがて「オンラインは自分には向かない」と決めて参加するのを止めてしまいました。オンラインに参加しなくなった理由としては①「リアルミーティングに参加しているのに家にいる時もSAミーティングに参加する事を妻が

嫌う」②「電波状態が不安定でミーティング中に電波が切れてミーティングに集中できない」というのがあったと思います。①に関しては夕食中にミーティングの時間を気にして時計をチラチラ見ると妻がそれに反応して「SAと家族どっちが大事なの」等と言って険悪な雰囲気になる事が多々ありました。その後色々な事を経て現在妻は「ミーティングに好きなだけ参加してもよい」というスタンスになってくれています。妻の理解と忍耐に感謝します。②に関しては冷静にWi-Fi環境を整えると解決しました。やろうと思えばやれるものだと感じました。

毎週休まずにオンラインミーティングに参加しているローナーの仲間達があります。やる気があり解決を求めているのだと感じます。そのような仲間達と同じ時間を過ごし文献を読み合わせ苦楽を分かちあう事は尊い時間だと感じています。一体感があります。そこに





1 週間の内で複数の「港」を持つ事によって以前よりも平安に過ごせていると感じています。



オンライン、リアルの区別を感じません。

ミーティングは色々な事が起こる日常生活を送る中での「港」だと感じています。ミーティングに出るのは体力を使うし、分かち合いや仲間への振る舞いで「失敗したな」と感じる時もあります。それはオンラインでも同じです。それでも1週間の内で複数の「港」を持つ事によって以前よりも平安に過ごせていると感じています。これからもリアル、オンラインの「ハイブリッド体制」で仲間と共に成長していきたいと思っています。

アノニマスメンバー

仲間の窓口として

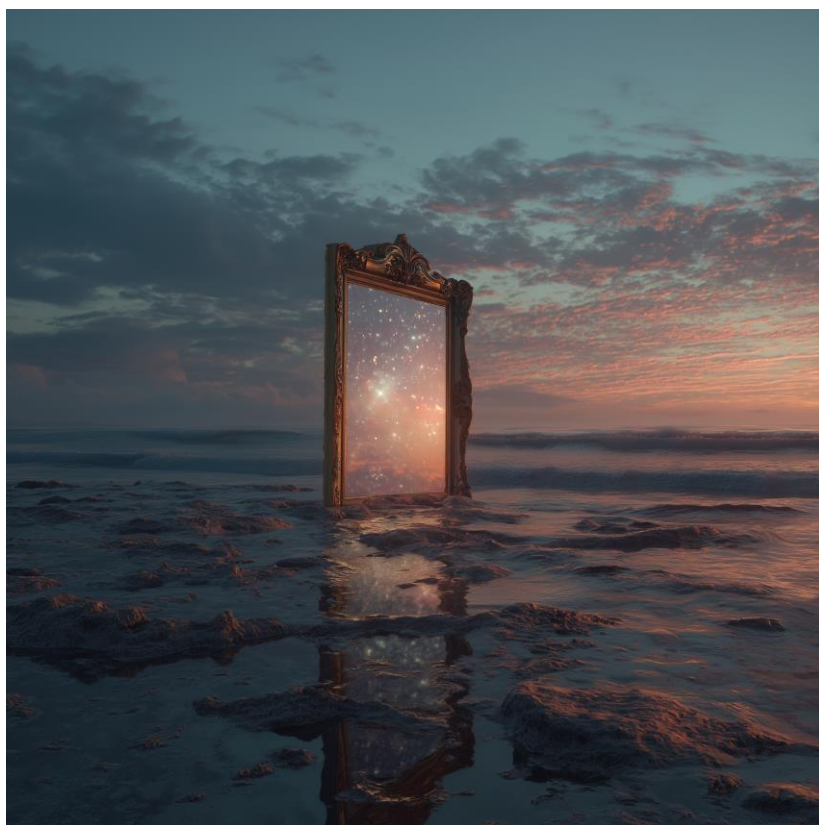
問題行動の歯止めを失っていた5年前の私は、留置所内の新聞でコロナ感染症患者を乗せたクルーズ船入港のニュースを知りました。程なく仕事を失うと同時に世の中はロックダウンに。その頃を前後して訪れた近隣の3つの精神病院では、どこもほとんど門前払いのような扱いを受けました。性依存という病気を正面から取り扱ってくれる医療機関はまだ地方には少ないですし、当時は東京で増え続けていたコロナ感染症患者を私が住んでいた地方病院でも受け入れ始めた頃で、医療機関全般が正常機能していなかったこともあるいは影響したかもしれません。

それから半年後、地元での再就職が決まり、徐々に日常を取り戻していく中で、問題行動も再発し始めました。いよいよ病気の自覚を持って繋がった地元の小さな精神病院で、月に1度のカウンセリングを受け始めたものの、全てを慎ましやかに話すことはできず、都合よく自分だけの秘密を持ち続け

127

参加した初回のオンラインミーティングは、仲間の1stステップの棚卸しの回でした。一言で言えば衝撃的でした。

～アノニマスメンバーのシェア





正直さという点において、
自分が如何に不足していて、
秘密を抱え続けているか
ということについて初めて
考えるきっかけにもなりました

ました。

SAに繋がったのはそれから約2年後、再び問題行動で周囲の人を深く傷つけてしまったことがきっかけでした。それ以前からSAの存在については聞いていましたが、コロナ禍の遠出自粛の空気感や最寄り会場が活動休止を続けていたことから、繋がることをためらっていました。そんな折に見たSAのHPで、三田グループのオンライン開催があることを知り、意を決して電話をかけました。

参加した初回のオンラインミーティングは、仲間の1stステップの棚卸しの回でした。一言で言えば衝撃的でした。自分と同じ性依存

症者の話を聞くことは当然初めてのことで、淡々と語られるひとつひとつの出来事に、気付くと自分の過去の事象と重ねて聞いていました。また、正直さという点において、自分が如何に不足していて、秘密を抱え続けているかということについて初めて考えるきっかけにもなりました。(それまで自分は真面目な正直者だと割と本気で信じていました。)

それから約3年間、オンラインを中心にSAに繋がりを続けています。その間、リアルの会場に参加したり、スポンサーに繋がってステップを踏み始めたりという縁にも巡り合いました。足を運ぶこと、対

面で話すことの大切さはもちろんあると思います。ですが、私のような地方在住者であったり、会場への一歩がまだ踏み出せなかったり、という仲間の窓口として、このオンラインの繋がりがこれからはきっと必要とされるのだろーと思います。自分1人でできることには限りがありますが、この縁を大事に繋いでいくことが未来の仲間のためになると信じて、これからも参加していきたいと思っています。

アノニマスメンバー (こもれび)

姿を見られることすら怖かった



あと少し勇気が持てなかった自分にとって SAへの参加を助けてくれたのはオンライン ミーティングの存在だった

～アノニマスメンバーのシェア

SAを教えてもらった当初少々繋がろうと思いはしたが、リアル会場のミーティング参加にはどうしても足が向かなかった。当時は自分が性依存症者であることを認めておらず、またミーティングに通い続けられる自信もなく、先行く仲間に自分がどのように見られるのかを恐れていた。自分の内面を曝け出すどころか、姿を見られることすら怖かったのだ。

そんな自分にとって、顔出しなしでも参加を認めてもらえるオンラインミーティングは好都合だった。とりえず顔出しなしで参加して、続けられなさそうならばやめてしまえばいいというよこしまな考えを持ちながら参加させてもらった。しかし仲間の正直な分かち合いに触れて安心感を得たことで、自分も顔出して正直に分かち合いをするまで時間はかからな

かった。ミーティングへの参加を重ねるたび、次第に遠く離れた仲間との霊的な繋がりを感じるようになった。幸いスポンサーもオンラインミーティングでお願いすることができ、遠く離れたスポンサーを持つこともできた。

ミーティングに参加してから得た安心感はリアルでも得られただろうが、あと少し勇気が持てなかった自分にとってSAへの参加を助けてくれたのはオンラインミーティングの存在だった。古くから手紙や電話で連絡を取り合いながら回復してきた仲間もいると聞く。自分のやる気さえあれば仲間との繋がる手段が何であれ回復は得られると信じて、これからもオンラインミーティングへの参加を続けていきたいと思う。

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。



僕にとって、「知っている」とか「気づいている」ということと、
「行動できる」ということの間には、かなり距離があります。

ミーティングからの帰り道、駅の階段の前で、赤ちゃんを抱っこし、一方の手で畳んだベビーカーを引き、さらにもう一人の小さい子を連れた若い女性を見かけました。

「ああ、これは、あの畳んだベビーカーを僕が持って階段を上がってあげればよい状況だな」と思ったものの、そのような行動には慣れておらず、声をかけるのを

少し躊躇しました。

すると、僕を追い抜くようにして前に出た、先輩ママさん風の女性が当たり前のように声をかけ、ベビーカーを持ってあげていました。どちらの女性も笑顔で、一連の行動は自然で、とてもよい光景でした。ただ、ベビーカーを持ってあげている人が僕だったら、さらに素晴らしかったのにな、という気持ちにはなりました。

僕にとって、「知っている」とか「気づいている」ということと、「行動できる」ということの間には、かなり距離があります。おそらく、助けを求めているSAの仲間に対しても、その時と同じように、少し躊躇してしまっているのだらうと、感じています。

アノニマスメンバー



わたしの 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)
紹介するコーナーです。

「達成感というのはとてもいい感じである」

(『今日を新たに』 5/20)

これは全くそのとおりだと思うのですが、実は、達成感を味わうために凄く大事なことは、「どんな目標を立てるか」だと思っています。

自分ではコントロールすることが難しい「しらふの日数」などを目標にするのではなく、「月に何

回ミーティングに行く」とか、「毎日何回祈る」とか、「今日は少なくとも何分間ステップワークに取り組む」とか、自分でコントロールしやすいものを目標にするのをオススメしたいです。

僕の場合は、「年に100回ミーティングに出席する」という目標

を、SAにつながってから十数年間（コロナで多くのミーティング会場が閉鎖された2020年を除いて）毎年達成できていることが、結果としては自信につながっている気がしています。

アノニマスメンバー



今日私にもらったもの

★ どうでもいい話ができる幸せ

夏のある日、仕事から帰ると、激しい雷雨のせいで自宅は停電していました。周りを見回すと、私の家を含むある程度の広さの区画だけが停電しており、それ以外は電気が付いているようでした。

暑くて暗い部屋で、停電がいつ終わるのか？と少しイライラしながら待つのはあまり得策とは思えなかったの、とりあえず、近所のファミレスにご飯を食べに行きました。家族といつもどおり会話をしながら食べているつもりでし

たが、後から考えるとそれほど会話ははずんでいませんでした。

ご飯を食べ、少し時間を潰してから家に帰ると、停電から復旧しており、電気がつきました。エアコンを入れて涼くなった部屋でお茶を飲んでいると、普段話しているような全くどうでもいい話題が自然と口をついて出てきました。そういう話は、なぜかファミレスでは出てきませんでした。

自宅で家族とどうでもいい話をするという時間は、おそらく幸せ

な時間です。でもそれは、あまりにも日常的すぎて、日々それが与えられていることを、普段は認識できません。停電という小さなトラブルが起きたあの日は、それを認識することができました。なので、「今日もらえたもの」というよりは、「いつももらえていることに今日気づいたもの」という感じでした。

アノニマスメンバー

Entertainment For 12 Steps

エンタメで12ステップを楽しむ

アルコールと薬物に依存した旅客機のパイロット、
ウィップ・ウィトカーの物語



フライト

公開日：2013年3月1日(日本)

監督：ロバート・ゼメキス

出演者：デンゼル・ワシントン; ケリー・ライリー;
ブルース・グリーンウッド; ドン・チードル; ジョ
ン・グッドマン; メリッサ・レオ; ジェームズ・バ
ッジ・デール

ジャンル：アクション、アドベンチャー、ドラマ、
スリラー、サスペンス、ミステリ映画

音楽：アラン・シルヴェストリ

脚本：ジョン・ゲイティンズ

AAの文献『12のステップと12の伝統』(p.33)には「まず底をつかねばならない」という表現があります。この「底つき」と呼ばれる状態は、多くのものを失った際に経験すると言われていたりしますが、いつ底をつくのかを、自分でコントロールすることはできません。また、何かを失ったから底をついたのかと思ったら、底をついたから何かを手放すことを受け入れられた、という場合もあるかもしれません。

デンゼル・ワシントン主演の映画『フライト』は、アルコールと薬物に依存した旅客機のパイロット、ウィップ・ウィトカーの物語です。彼は、朝方まで飲んで、お酒が抜けていないどころかまだ酔っ払っているような状態で空港

に出勤し、操縦席に座ってからもこっそり飲むような、まさにアルコールに依存している人です。一方で、彼のパイロットとしての腕は超一流で、突然の機体トラブルで墜落は不可避かと思われた旅客機を、神がかり的な操縦で何とか不時着させることに成功します。しかし、その機体トラブルや彼の超人的な操縦に対する検証が行われていく過程で、彼の飲酒に対しても疑いの目が向けられていきます。彼自身も自分の飲酒の問題を考慮して、AAに足を運んだりもします(米国では、AAはとてもメジャーな存在なのです)。そこで、自身が依存症者であると認め、自分をさらけ出して、過ちを認めることができれば、12ステップを用いた回復のストーリーが始まるは

ずなのですが。

物語のクライマックスで、結局、彼は底をつき、新たな一步を踏み出したように見えます。彼は、何をきっかけに、どうして底をついたのでしょうか?そして、その結果、彼は何を得たのでしょうか?ぜひ映画を観て思いをめぐらせてみてください。

ストーリーの中盤に登場する、AAのスピーカーミーティングの様子や、スポンサーとスポンシーの関係の描写、クライマックスの少し手前の、依存症者のまさに狂気ともいえる行動など、見どころは他にもたくさんあります。なお、映画の冒頭にセクシーなシーンが少しだけありますので、ご注意ください。

アノニマスメンバー

Scenes For Sobriety しらふのための一枚



春の日の早朝、散歩に出ると写真のような光景だった。それほど濃い霧ではないので、歩くのに不自由はしないし、特に危険もない。ただ、遠くは見通せず、その先に何があるのかはわからない。よくある住宅街が少し違うものに見えた。

12ステップを踏み始めた頃に見える光景も、ちょうどこんな感じかもしれないと思った。スポンサーの提案に乗っかっていれば、何をすることはそれなりに明確で、格別難しいことを要求されるわけでもなく、もちろん危険もない。ただ、回復というものがどういうものであるのかや、本当にそこに行き着けるのかなどは、全く見えない。とりえず提案にしたがって進んでみても、霧の状態は特に変わらず、なかなか遠くが見通せるようにならない。

とはいえ、春の朝に陽が昇ると霧が晴れていくように、ステップを踏んでいく中で、ある日、確信が持てるようになる。そういう日が必ず来るのではないかともしったりはしている。 アノニマスメンバー

JIGSAW PUZZLE



次号予告 2026年1月号

巻頭特集

30周年記念誌

SAの30周年記念誌（2025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、それぞれのページでしたか？ 皆様のそんな感想を、ぜひシェアしてください。30周年記念誌に投稿した経験などのシェアも歓迎です。

※『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

1月号巻頭特集

『30周年記念誌』

SA30周年記念誌に関する感想や考えをお寄せください。

締め切り：2025年11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
- ・【新】エンタメで12ステップを楽しもう

※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

※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。

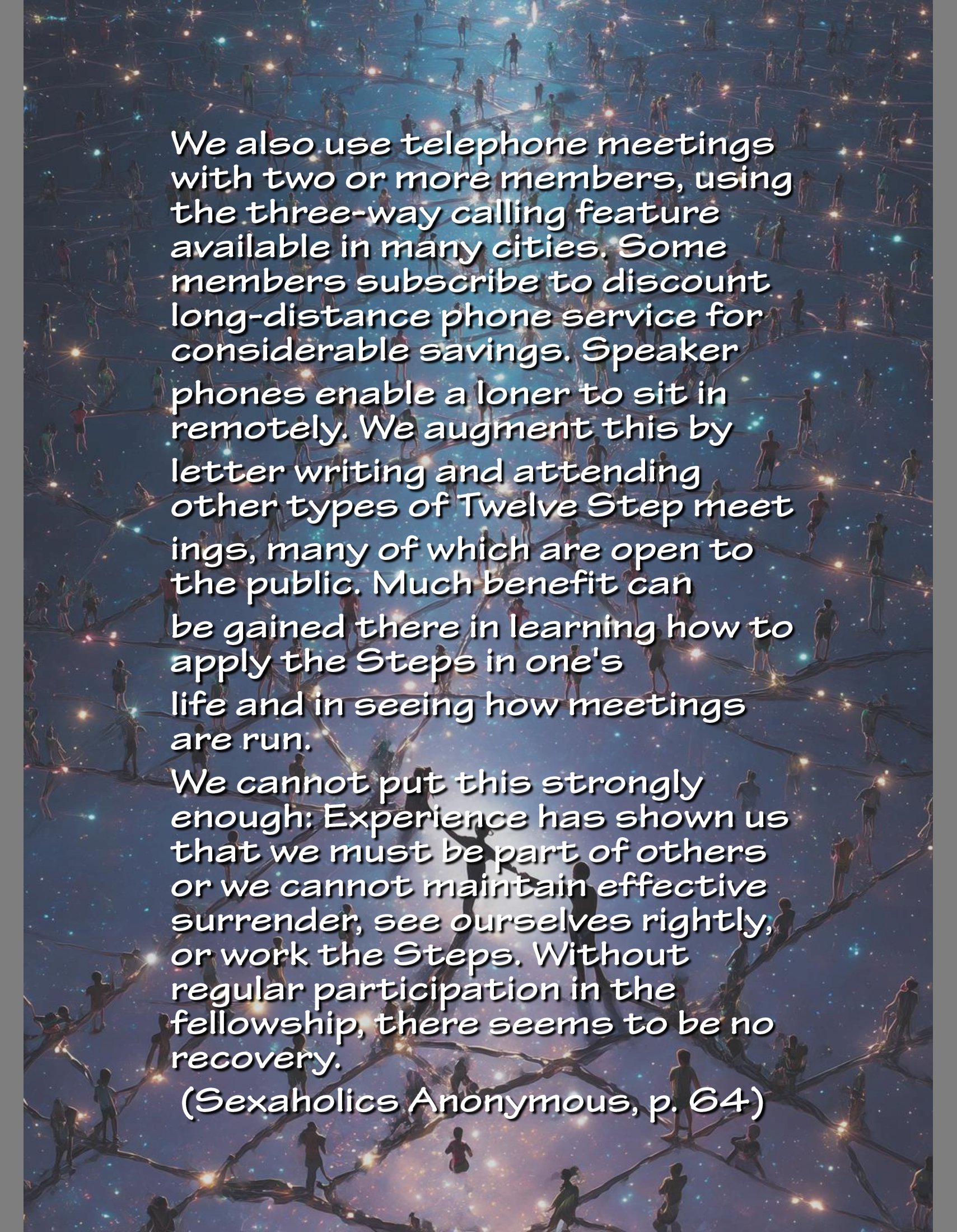
AA文献の引用は以下の書籍に依りました。

『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

2025年8月26日発行

The background of the image is a dark, starry space filled with a complex network of glowing, golden-yellow lines. These lines represent connections between numerous small, stylized human figures. The figures are depicted in various poses, some standing, some walking, and some reaching out, all interconnected by the glowing network. The overall effect is one of a vast, interconnected community or support system, with the lines and figures creating a sense of movement and flow across the entire frame.

We also use telephone meetings with two or more members, using the three-way calling feature available in many cities. Some members subscribe to discount long-distance phone service for considerable savings. Speaker phones enable a loner to sit in remotely. We augment this by letter writing and attending other types of Twelve Step meetings, many of which are open to the public. Much benefit can be gained there in learning how to apply the Steps in one's life and in seeing how meetings are run.

We cannot put this strongly enough: Experience has shown us that we must be part of others or we cannot maintain effective surrender, see ourselves rightly, or work the Steps. Without regular participation in the fellowship, there seems to be no recovery.

(Sexaholics Anonymous, p. 64)