

🧩 巻頭特集

JIGSAW  
PUZZLE  
DEC 2022

ジグソーパズル 2022年12月号

# 奇跡

小さな奇跡が重なって、  
SAの中で何かが  
動き始めた！

、またさらなる奇跡

*A miracle, and further miracles*



### 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』再創刊に寄せて

AAの文献「12のステップと12の伝統」(p32)によると、誕生して数年経ったAAには「まだ元気で、家族もいて、仕事も失わず、そのうえガレージには車が二台もある」ような人も来るようになり、そのために「私たちが経験した底つきを、その人たちのために引き上げる必要があった」そうです。

私たちのSAには、多くを失ってようやく辿り着いた仲間も少なく

ありませんが、まだ、ほとんど何も失っていないような仲間が訪れてくれることも珍しくありません。だから私たちも、そういう仲間のために「底つき」を引き上げ、そういう仲間も繋がりがやすくする必要があります。

SAが、多様な仲間にとって繋がりがやすい場になれば、結果として参加者が増え、ステップに取り組む仲間が増え、12番目のステップ

活動を行う仲間が増えるはずでず。そしてそうなれば、「いま苦しんでいる依存症者」(伝統5)に今よりもたくさんのメッセージを運ぶことができるかもしれません。

そんな願っも込めて、ちょっと「楽しそうな」SAも、皆様にお知らせできたら嬉しいでず。

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につながらない未来の仲間など)にも読んで頂けるものとするでず、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

DECEMBER 2022



## 今号の「絵」

表紙の背景イラストは、好きなキーワードを入力すると、AIがキーワードをテーマとする絵画を作成するシステム『Midjourney』で制作しました。今回の「絵」のキーワードは「friend robots playing under Japanese maple branches, Autumn Leaves, ukiyoe, hokusai aesthetic, Highly detailed (ロボットの仲間がもみじの枝の下で遊んでいる、枯葉、浮世絵、北斎のスタイル、細かいディテール)」でした。



## CONTENTS



### ■巻頭特集

## 奇跡、またさらなる奇跡

- 奇跡その一 ～八王子グループ誕生  
およそ丸一日で新しいグループが  
誕生した奇跡 ……4  
必要と思って手を伸ばせば  
確実にあった奇跡 ……6
- 奇跡その二 ～岐阜グループ誕生  
SA岐阜グループ立ち上げへの導き ……7
- 奇跡その三 ～仙台グループ再開  
今、自分の生き方の1つが変わりつつ  
あることを感じている ……8
- 奇跡その四 ～JIGSAW PUZZLE復活  
「自分を越えた大きな力」が生み出す  
「奇跡」の連鎖 ……10  
「編集者」という職業、そして  
ハイパーパワー ……11

12 しらふのための道具

14 ミーティングの  
行き帰りの話

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





「奇跡」と聞いて、皆様はどんなものを思い浮かべますか？ 驚天動地・空前絶後な何か、そういうものを実際に経験し、そして回復の道を歩んでいるSAの仲間もいると思います。一方、多くのSAメンバーが経験する「奇跡」は、ラッキー♪というだけで済ますにはちょっと出来過ぎかな？という程度の何かです。そんな小さな奇跡がいくつか重なって、この『JIGSAW PUZZLE』は誕生しました。



■巻頭特集

## 奇跡、 またさらなる奇跡

### 奇跡その一 ～八王子グループ誕生

#### 👉 「およそ丸一日」で新しいグループが誕生した奇跡

東京とその周辺（神奈川、埼玉）には、日常的に通える範囲に複数のSAグループがあります。しかし、日本の多くの地域には、まだSAグループがありません。そういう地域にもSAのミーティングを増やしていくために自分にできることは何だろうと考えていました。オンラインのSAミーティングに参加している仲間が住んでいるのにオフラインのSAグ

ループはない地域で、まずは一度限りのオフラインの臨時ミーティングを開催するぐらいならできるかもしれないと思っていました。とりあえず、東京から近い場所なら自分の負担も少なく気軽にトライできると思えたので、山梨でそういう臨時ミーティングをやってみるという話を、雑談として仲間としていました。

ある日、SAの仲間とやってい

るSNSに、「可能なら八王子にSAグループを立ち上げてみたい」と山梨在住の仲間がつぶやいていました。個人的には、八王子には全くなじみがありませんでしたが、東京都内であれば、それなりに参加者が集まることが期待できるし、山梨で始めるよりはハードルがかなり低いような気がしました。その仲間、「何か応援できることがあれば……」との連絡





を送ってみました。すると、僕と同様の連絡を、（東京近郊の）他の仲間も送っていたことがわかりました。山梨の仲間は、その話をするためのSNSを早速立ち上げ、僕らをそこに招待しました。「八王子グループ（仮）」について、それぞれが思っていることをその場に投稿してみました。とりあえず月に一回程度から始めてみたらいいような気がしてきました。会場として使えるような場所を、ネットでざっくりと検索しました。

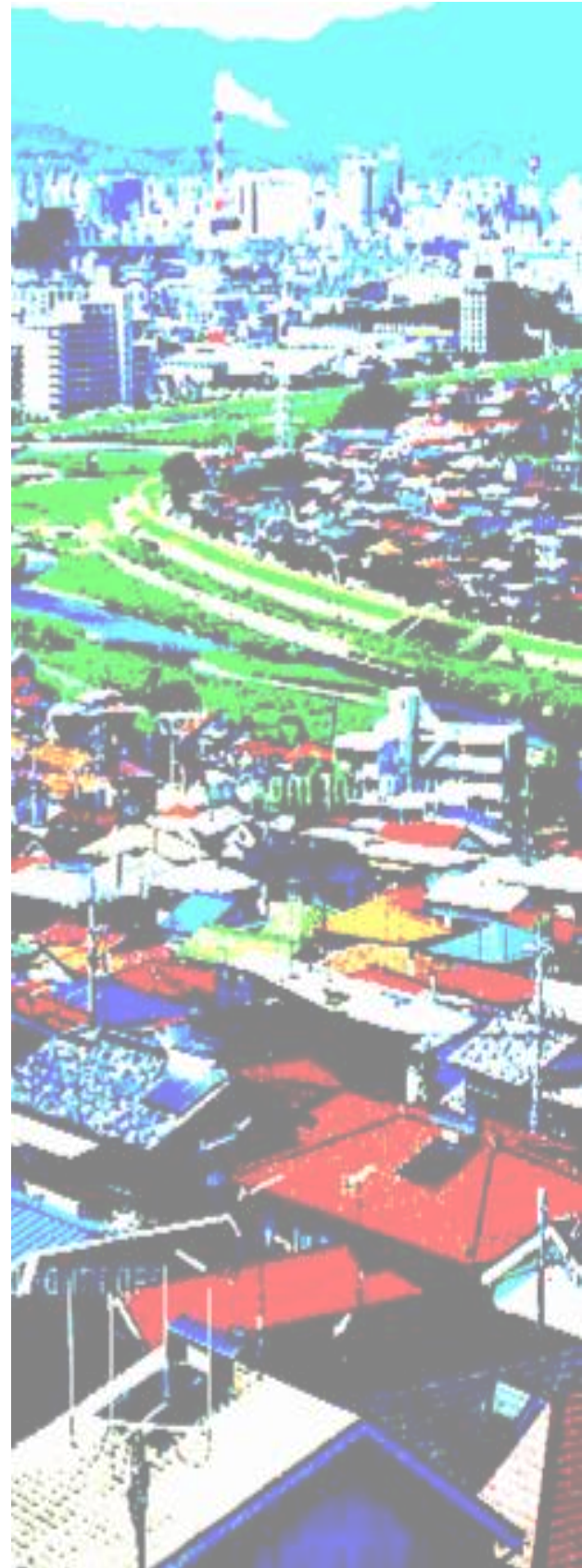
「こういう会場があるけど、この会場自体がもうすぐ閉鎖されるらしい」「市の施設としてこういうものがあるけど、市民以外は借りられないみたい」あまりいい情報は見つかりませんでした。とりあえずそこに投稿しました。「民間のレンタルスペースでよければ、こういう場所も候補になるかも」そう投稿してみると、好意的な返答がありました。とりあえず、レンタルスペースにて月一で始めてみようという話になりました。

## 自分のため、仲間のために 何かできることを というそれぞれの思いを、 大きな力が ちょっと後押しして くれたのではないか

翌日になって、「いい会場が見つかった」と投稿がありました。公共施設で市民でなくても借りられるそうです。「それは素晴らしい」「では早速第一回ミーティングの日程を決めよう」こうして、八王子グループは誕生しました。そして、このような経緯で八王子グループが誕生したのは、「可能なら八王子にSAグループを立ち

上げてみたい」との最初のつぶやきの翌日の夜でした。おおよそ丸一日で新たなグループが誕生しました。これはちょっとした奇跡だと感じました。自分のため、仲間のために何かできることをというそれぞれの思いを、大きな力がちょっと後押ししてくれたのではないかと思いました。

匿名





## 必要と手伸ばせば確実にあった奇跡 ~Yのシェア

SA八王子グループの第二回目のミーティングに参加しました。いつもと違う方面の電車に乗って、都区内のミーティング会場に行くのとそう変わらない時間で、なじみのない街の駅前に降り立つのは不思議な気持ちでした。少し早めに会場に着いて部屋を探していると仲間が声を掛けてくれ、また別の仲間も声を掛けてくれ嬉しくなりました。立ち上がったばかりのグループにもかかわらずスムーズにミーティングが運営され、私も当日の司会で少しばかり協力しました。よく知らない街の初めて入った公共施設の一角ですが、ミーティングが始まるといつもの

穏やかな心地よさがやってきて、SAにつながりはじめた頃を思い出しました。

私は自分の視線に問題があります。SAにつながる前、駅やその周辺は行動化をしてしまう場所で、特になじみのない街は普通のしがらみから気持ちが放たれ、渴望をむさぼる場所でした。各所で自分がした問題行動のせいで、多くの女性を傷つけ、自分の家族や自分自身も壊してしまいました。自分が性依存症者だと認めざるを得なくなったものの、反動から人と関わることや外出することへの恐れが強くなりました。

そうした気分を救ってくれたのが、各地のミーティング会場でした。SAにつながりたての頃、仲間のすすめで東京周辺にある複数の会場をまわって今日一日のしらふが得られるよう必死に祈っていました。初めて降り立つ駅がほとんどでしたが、会場に行くにあたりかかってくる仲間がいて自分の居場所がありました。ミーティングに通い、ステップを踏みながら、徐々にしらふの生活が続くようになり、いつしか人と関わることや自由に外出することへの恐れは消えていきました。

東京西部にミーティング会場があればいいのという話題は過去

仲間同士の関係もできていたことで、  
機が熟していたのかもしれない。  
頃合いを見計らってハイヤーパワーが  
後押ししてくれたのだと思います

にもありましたが実現していませんでした。しかし、今回「SA八王子グループを立ち上げたい」というある仲間の発案に対して、仲間数名とやりとりしたアイデアが一夜にして形になり、新しいグループとして早々に実現したのは驚きでした。発案してくれた仲間はリアルやオンラインや電話でもよく

交流していた仲間で、仲間同士の関係もできていたことで、機が熟していたのかもしれない。頃合いを見計らってハイヤーパワーが後押ししてくれたのだと思います。スピード感に驚きましたが、偶然降った奇跡では決してなく、おかしな表現ですが、必要と手伸ばせば確実にあった奇跡だと

感じます。他の地域でも新たにグループが立ち上がり、オンラインミーティングも増えています。なじみのなかった場所に新たにSAミーティングができることで共に回復を歩いていく仲間がさらに増えることを嬉しく思っています。

Y (三田グループ)





## 奇跡その二 ～岐阜グループ誕生

### SA岐阜グループ立ち上げへの導き ～大ちゃんのシェア

私は問題行動を起こし、自分自身がおかしくなっていると感じて精神病院に掛かりました。その後、その病院の院内ミーティングに毎日通うことになりました。まだSAに繋がる前の事です。院内ミーティングで同じ性依存症の人がいることを知り、その後彼と会うことができました。全ての始まりはここからだったように思います。SAに繋がり、彼も同じ岐阜県出身だったので名古屋まで通うのも大変だし、「岐阜グループがあると

いいよね」くらいの感覚で当初は話をしていました。ミーティングでも度々岐阜グループ立ち上げの話はしていましたが、半分冗談交じりでその時は本気ではなかったと思います。グループの中に身を置くほど、グループの立ち上げのハードルが高いことを感じて、無理をせずに神に委ねることにしました。

会場を探すにも簡単でなく、また、2人だけではミーティングも厳しいと感じていました。

ある時、AAの会場が駅から近く、名古屋からのメンバーの参加も可能なことに気づき、ここなら会場として成立し、名古屋のメンバーも参加してくれるかもと考えるようになりました。会場費の安さも良かったです。

また、その頃は名古屋グループに参加する人数が増えて来ていました。名古屋グループに参加する仲間には岐阜県出身の方もいて、岐阜グループの需要が高まっていると感じていました。

院内ミーティングで同じ性依存症の人がいることを知り、その後彼と会うことができました。全ての始まりはここからだったように思います。

会場の問題、参加者の問題、運営方法の問題が少しずつ取り払われ、まさに後は開催するのみとなりましたが、さすがに毎週実施するには大変だろうとの思いがありました。すると仲間が「最初は隔週でもいいのでは？」との提案を受け、まさにその通りで無理する必要はないと思いました。出来る

範囲で良いと思うと、実施する気持ちさがさらに大きく動きました。

そんな時、SA八王子が立ち上がることとなり、月1回、地図には載せないなどの緩いペース？で立ち上げる話を聞き、岐阜も同じように立ち上げようと言うことになりました。岐阜グループの立ち上げはこれらの全てのことがなけ

れば、実施することはできなかったと思います。

一緒に立ち上げに関わってくれた仲間と応援してくれた仲間感謝し、岐阜グループを正式なものにして、多くの仲間の居心地の良い場所となれば嬉しいです。

大ちゃん（岐阜グループ）



## 奇跡その三 ～仙台グループ再開

### 今、自分の生き方の1つが変わりつつあることを感じている

～SNのシェア

昨年の9月に拘置所から釈放され、10月にSAに繋がった。通える距離にあるミーティング会場は仙台グループだが休会中だったため三田オンラインミーティングを紹介された。そしてオンラインがホームグループになった。

家族と話し合い、1年間は治療を優先しようと言われて求職活動を後回しにしたこともあり殆ど外出しない生活になっていたが、オンラインミーティングに参加する内に沢山の仲間と繋がり、スポンサーを得て第1ステップを踏むことができた。

仲間から、三田や他のリアルミーティングに来てみてくださいと誘われた。またある日、仲間が関東に新しいグループを立ち上げると言った。自分もいずれ社会復帰したら、リアルミーティングに行ったり自分でミーティングを開いたりする日が来るのだろうかと考えたが、それが可能になるとしてもまだまだ先のことだと思っていた。

「仙台リアルミーティングへの参加を検討してみてください」

スポンサーからのメールを見て、まず心に湧き上がったのは恐れだった。次に、不参加の理由を何にしようかと考えていた。ミーティング開催の日時を聞き、とりあえず「検討してみます」と返信した。

翌日、三田オンラインで仲間「仙台リアル参加できると思います。楽しみです」と話しながら、不参加の表明は開催の何日前にしようかと考えていた。東海にも新たなグループを立ち上げると聞いた。自分もいずれ社会復帰を果たしたらリアルに行こう、今回の仙台には残念ながら行けないけれど、と思っていた。

翌週、スポンサーとオンラインでステップワークを行った。仙台リアルの話になることを恐れながら、第2ステップの棚卸表をスポンサーに話した。

「神は私が平穩に過ごすことを望んでいる」

自分で書いたその一文を読み終えて気付いた。今までは、何も起きていなかったことにすれば平穩でいられた。しかし、仙台に行け





## 初めての場所に行き 初対面の人と話す。 それを恐れではなく 楽しみだと感じられるのは、 SAの仲間同士だからという 信頼や安心があるからだろう

なくなったと仲間に嘘を吐く、仙台リアルに行きたいと家族に話さない、そんな無意味な嘘と後ろめたさを抱え続けることが平穏であるはずがない。いつものやり方は間違いだった。今まで、自分自身で平穏から遠ざかっていたと気付かされた。

家族に話し、承諾された。回復が最優先と言ってくれている家族が反対するわけがないことは分かっていた。自分が恐れていたものは仙台リアルでも家族の反応でもなく『自分から言い出すこと』だった。

仙台リアル当日。初めての場所に行き初対面の人と話す。それを恐れではなく楽しみだと感じられるのは、SAの仲間同士だからという信頼や安心があるからだろう。オンラインで色々なグループに参加してきた経験が『恐れ方の癖』を変える訓練になっていたのだと思う。

今、自分の生き方の1つが変わりつつあることを感じている。これからも、いつものやり方が正しいものでありますように。

SN (三田グループ)

## 奇跡その四 ～JIGSAW PUZZLE復活

### 「自分を越えた大きな力」が生み出す「奇跡」の連鎖 ～たつおのシェア

性依存症者、渴望依存症者のたつおです。性的なトラブルで沢山の人を傷つけ思い通りに生きていけなくなり、SAにつながりました。性的にしらふになった日は2013年6月15日になります。

コロナ禍でミーティングの仲間と会えない困難な時期を乗り越えて出来た八王子グループへの参加は、仲間から直接聞ける分かち合いによる癒しをあらためて感じるものでした。その満ち足りた感じを持ちながら、仲間と帰りの電車でこういう話をしていました。

「SAにこういうものがあつたら

いいのと思うもの、何かありますか？」

僕は、「やっぱり事務所が欲しいなあ」と答えました。

仲間は、「さすがにそれはいろんな条件が必要なので…ちょっとの労力で出来そうなこととかないですかね」

結局、電車の中ではアイディアは出ませんでした。

翌朝になって、アメリカのSAが発行している季刊の雑誌『ニュースレター エッセイ』の最新刊を読んだことを思い出しました。過去にも、実際に取り寄せて読んだ

こともありました。レイアウトやイラストも凝っていて、しかも寄稿文は仲間の分かち合いで、いいなあと思っていました。

そこで、その仲間に「日本版のエッセイ」があつたらなあ…とLINEで送ってみました。

自分が感じた以上に、その仲間の返答が前がかりなのにびっくりしました。AAやNAで既に発行されている雑誌のリンクを教えてください、編集の知識に長けている仲間の協力を取りつけてくれました。

### コロナ禍を通して新グループが生まれた「奇跡」が、このジグソーパズル発刊プロジェクトの再始動という「奇跡」を呼び込んだように感じました

これは現実化するの早いと感じました。

このスピード感は、SA八王子グループが動き出すまでのスピードによく似ていました。自分達がやりたいという意志ではなく、「自分を越えた大きな力」が背中を押している感じでした。コロナ禍を通して新グループが生まれた「奇跡」が、このジグソーパズル発刊

プロジェクトの再始動という「奇跡」を呼び込んだように感じました。

SAに繋がった当初、ジグソーパズルは既にありました。性の問題で人生が立ち行かなくなった仲間の経験を読んだ時は、救われた気持ちでした。今、いろんな原因で他人を傷つけ、関係の修復に苦しむ仲間がこの「新生」ジグソーパ

ズルが、性依存症からの回復と人生を楽しむことへの一筋の光となれば、と願うばかりです。

これからも、「認めて・信じて・お任せ」、「足で回復・耳で回復」でやっていきたいと思いません。

たつお（六本木グループ）



## 「編集者」という職業、そしてハイパーパワー ～ナオミのシェア

仲間から「日本版の『ニュースレター・エッセイ』みたいのをつくるのに協力してくれませんか？」という連絡をもらったとき、二つ返事でオーケーしたのだが、なんでなんだろう、と自分でも不思議に思ってしまう。

自分は斜陽産業とも言われる出版業界において、「編集者」という仕事を30年近くやって来た。いわばその道のプロ中のプロの一人だという自負を持っている。仕事の現場でも取引先などに「〇〇さ

ん(わたしの戸籍名)にとって、編集者は天職ですね」などとお世辞を言われることすらある。そのたびに、深い部分で「ああ」とため息を漏らしてしまう。

天職であっては、困るんだけど。それが偽らざる本音なのだ。

編集者は、望んで選んだ仕事ではなかった。中学校に上がるか上がらないかのころから、小説家を志していた。セクサホーリクスのご多分に漏れず、乱れた生活の中で四苦八苦して小説を書き、「一

発逆転」を夢想して、何度か文芸誌の新人賞に応募した。予選を通過して文芸誌の誌面に自分の筆名が載ったときは心が躍った。

しかし当然だが、ものにならなかった。

大学を中退後、当時の彼女の支えで海外留学を果たし、その縁もあって帰国後にありつけた仕事が編集者だった。それから死に物狂いで働いてきた、とも言えるが、「性依存の問題行動をするためのお金を稼いでいただけでしょ？」

## 本は経験を伝えるものであり、人から人へ時空を超えて届けられる経験そのもの

と言われればそんな気もしてくる。とにかく、現場仕事の嵐の中で、気づけば骨の髄まで編集者になっていた。

夢破れ、代わりに突き付けられた現実が、「小説を書く側」ではなく「書いてもらう側」になるという皮肉。自分の職能、いわば社会における自分の能力のすべてを、心のどこかで憎んでいた。

それでもこの憎らしい仕事に教えられたことは確実にある。それは「本は経験を伝えるものであり、人から人へ時空を超えて届けられ

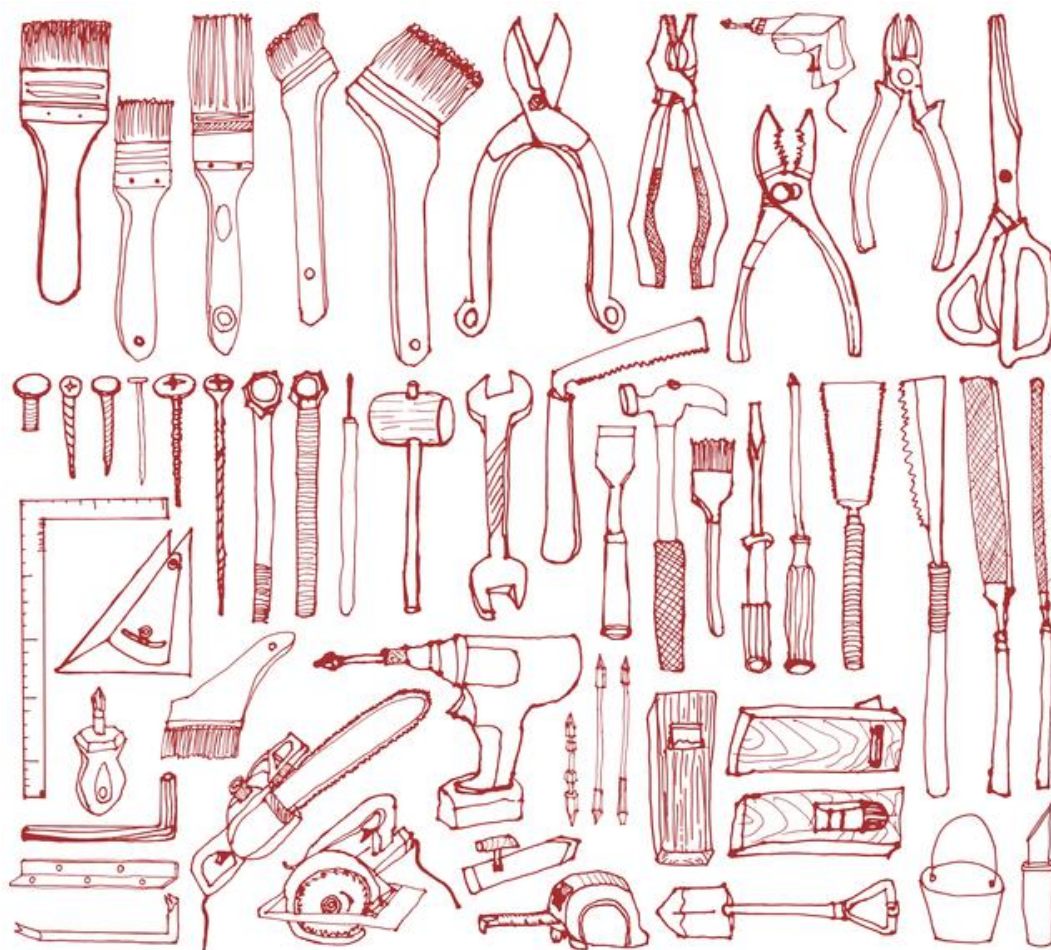
る経験そのもの」ということ。あたりまえのことのようだが、この気づきのおかげで仕事が続けてこられた。

気づけばSAにつながって4年。この時間が、自分と仕事との和解を促してくれたのかもしれない。今回この「新生『ジグソーパズル』をつくる」という一種の冒険に誘ってくれた仲間は、「本をつくる」ことへの自分のねじくれた感情を当然知らない。それでも、ハイパーパワーはきっと彼に教えたのだと思う。

「今ならコイツは使えるよ」

確かにこれはなにかの奇跡かもしれない。自分は何故にか、今も寝る間を惜しむとは言わないまでもかなり懸命に、「このメッセージは確実に誰かに届く」という不思議な興奮と喜びの中で、仲間とともにこの本を作らせてもらっている。

ナオミ (六本木グループ)



# 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！



## 小さな紙

「今日一日」とだけ書いた小さな紙を玄関のドアの目線の位置に貼っています。それを見て今日一日だけは自分とのセックスをしないでいよう、と思い外出します。また、ホームグループのミーティ

ング会場の礼拝堂の十字架を眺めてから部屋に入ります。誘惑の多い世界から洗練された場所へ足を踏み入れ回復に向き合う自分が現れる気がします。

いろり (大宮グループ)

## 6つの道具

1, 〈戦術〉 異性を不必要に見ないようにすることで、性的渴望が刺激されないようにしています。

2, 〈正しい認識〉 異性を見て性的刺激を受けてしまったら、目を逸らし、母を思い浮かべて、母のイメージで渴望を打ち消します。異性も母も同じであると認識すると、渴望が小さくなります。

3, 〈祈り〉 大抵は上記の二つで対処できているのですが、それでも渴望に悩まされる時は神に助けを求めます。"冷静になれるように、助けてください"と祈ります。そうすると、すーっと心が冷静になる気がします。

4, 〈神様のイメージ〉 神様を思い浮かべます。BBによると"創造主"つまり偉大で唯一始まりがない存在です。心が高尚になり、渴望は小さくなります。

5, 〈理解〉 良い感情も、渴望などの悪い感情も、やがて過ぎ去ります。そのような理解があると、渴望が過ぎ去るのを待つことができます。それとは反対に、渴望に悩まされる時、その状態が永遠に続くかのように思ってしまうと、心が折れてスリッパしやすくなります。

6, 仲間に電話するなど、他の様々な道具も駆使します。



T (三田グループ)



※写真と本文は関係ありません。



## 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。



### たまたま通りかかった○高屋で…… ～19のシェア

私は普段、お金を全然持ち歩いていません。少々無駄遣いしたので、儉約のためです。

ある日、検査や通院の都合、かなり余分にお金を持っていました。検査を受けられなかったばかりか、医師からはストレスを感じるような対応をされました。

ミーティングの時間が迫ってきました。お腹も減っていて、安く

て早いところで食べるなら、儉約的にも時間的にもセーフだと思いました。

たまたま通りかかった○高屋で、天津飯が500円以下！みたいなポスターがありました。

これならセーフだと思いましたが、お腹の調子としては野菜が食べたかったので、一旦2分考えることにします。ショーケースを見

ていると、カタヤキソバにはもやし以外の野菜が多めに入っていることに気がきました。630円することは意図的に無視しました。

店内に入ると、食券制じゃないのでメニューを開くことになり、少し迷って、カタヤキソバと餃子を注文しました。餃子は230円です。合計860円なので、儉約的にはすごくアウトです。



すごくアウトなんですけど、お腹は減ってましたし、安い外食チェーンにしては野菜多めなので許されるだろうと、自分をごまかしました。

ミーティングが終わって帰る途中、何かがとても気持ち悪く尾を引いていることに気が付きました。間違いない、日〇屋だ…！アレは神の意志に背いてたんだ…！

誰もが「別にいいじゃん？」で

気にも止めないこんなことが、なぜ神の意志に背くことになるのか考えました。

ここまでの支出があるなら妻に相談すべきでしたし、なにより、私が持っているお金は本来治療費なのでこれは横領に他ならず、妻への背信行為でした。

神の意志は、妻が平穏でいられるよう私を仕向けることです。私の意思と生き方ではSAミーティン

グには一生かかっても辿り着けませんでした。

私の回復は、私以外の人の平和の道具であって、ミーティングに出ることや身体的なしらふの日数を伸ばすことなんて、道標に過ぎないと理解していたのに、すっかりそのことが抜け落ちていました。

19 (六本木グループ)



## 帰りの電車で

ホームグループのミーティングに行く時は会場近くにある料理屋の店先のアジアソウの置物を確認しています。日によって角度が違い面白いです。

帰りの電車で席に携帯電話を忘れたまま降りようとした人を、自分でも驚くほど素早く呼び止め手渡したことがあります。ミーティングの後はいつも足取りが軽やかです。

いろり (大宮グループ)



# 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。



## やめなければならぬと思い、やめるための理由を見つけるために、どんな言い訳でも持ち出した。（WB p39）

私の問題行動のひとつは、強迫的な性風俗店の利用です。

ある日、お金に余裕がないのに、性風俗店を利用してしまい、経済的に超ピンチでした。僅かな快感のために、なんてバカなことをしたんだ、と惨めでした。そこで私は二度とこんな思いはしたくない

と、鏡に映った自分を罵倒して、妻の愛に誠実に応えるべきだと説得を試みたことがあります。

そのとき私は生まれ変わることができました。が、なんとかお金が間に合ってしまうまで、でした。私はお金に困ったから、妻を言い訳に、嗜癖から抜け出そうとした

に過ぎません。そんな、大げさな…、と思いますが実際そうだったし、実際やめられませんでしたし、実際やめるのはどこまでいっても自分のためでしかありませんし。

19（六本木グループ）



## 全ての、情緒的、霊的、身体的、 そして物質的欲求は、 今日一日で私を満たす (WB p121)

この一節から感じるメッセージは、"満足することを学びなさい"です。

私の様々な問題の、根っこにある問題の一つは、なかなか満足ができないことのように思えます。

夜、健康のためにはもう寝ないといけない時間に、なんだか満たされない気持ちで、それを埋めようとして、飲食をしたり、YouTubeを見始めたりしてしまい

がちです。そして夜更かししてしまい、生活にある程度の支障をきたしています。

そのような生活をなかなかやめられません。

私は満足することを学ぶ必要があるのではないかと考えています。

何でも初めから上手にできる人はいません。トライ&エラー、練習が必要です。満足するということには、神の配慮に自分をゆだねる

こと、不自然ではあってもやってみる心など、他の要素も関係していそうです。

今は、満足することを上手にはできませんが、向上を目指してもがきたいと思います。そこから始まるのだと思います。

T (三田グループ)

**仲間たちは、警告を与えてくれたり、沈まないようサポートしてくれたりした。そして、自分の問題と向き合える安全な場所を与えてくれた。** (WB P204)

係を引き受けた際に仲間たちからの経験談があったことで動くことができました。また仲間との電話は自分が誰にも話さなかったことを共有できる「安全な場所」であると最近気づきました。

いろり (大宮グループ)



# 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。



## 「チャンス」です

キッチンの換気フィルターの交換を今までパートナーに頼んでいましたが、突然「自分でやってみようかな」という気持ちになり、脚立に乗り綺麗にしました。後日やってもらってもよかったのですが交換し終えた時「自分にも出来た」という自信が生まれました。その時々チャンスをどのように受け止め活かすかが大切だと気づきました。

いろり (大宮グループ)

## 良いものはすべて、 神様からの贈り物

良いものはすべて、神様からの贈り物と思っております。

その中でも、性的しらふや回復に役立つ"気づき"という贈り物についてシェアさせていただきたいと思います。

これまで、大小様々な気づきをいただくことができ、今の穏やかなしらふの生活に役立っています。

その中でも特に役立っている気づきは、女性は皆、母、姉、妹のような存在であるという気づきです。

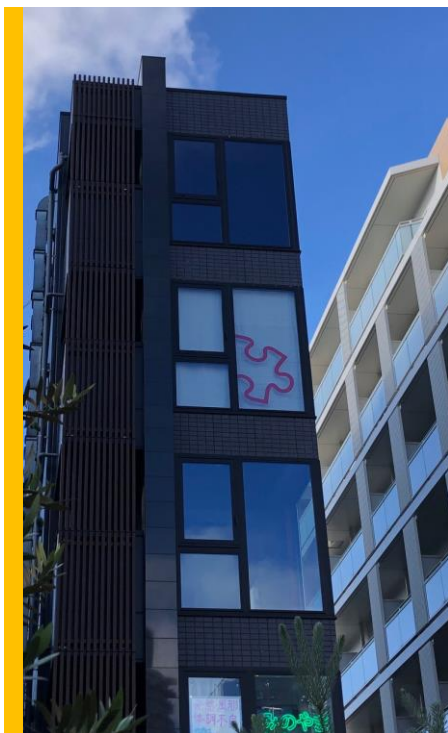
まず、気になる女性から目をそ

らし、あるいは目を閉じ、母を思い浮かべます。あるいは、若い時の母を思い浮かべます。そして、両者は同じなんだと考えます。

渴望に悩まされている時は、そう考えづらいのですが、渴望という名の病気がそう錯覚させているだけだ、本当は、女性は皆母、姉、妹のような存在なのだ、と言い聞かせます。

大抵の場合、これである程度冷静になれること、とらわれから逃れられることが多いです。

T (三田グループ)



# Scenes For Sobriety

## — しらふのための一枚

どんなことでも大変なのは手をつけるまでで、いったん手をつけてしまえばあとは早い。わかっているのだが、その最初の一步が踏み出せない。

「あー、JIGSAW PUZZLEやんなきゃ」ということだけで数日を費やして、編集作業をサボっていたある日、いつもの喫茶店の3階のテ

ラス席で伸びをしていたところ、おっとビックリ。目の前にJIGSAW PUZZLE! 向かいのビルの窓に、ジグソーパズルのピース柄が貼り付けられてあったのだ。ハイヤーパワー恐るべし。帰宅してすぐ作業を始めたことは言うまでもない。

ナオミ (六本木グループ)



次号予告 2023年6月号

JIGSAW PUZZLE

巻頭特集

## ピースを埋める

(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。

【そのほかの内容】

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

※『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6月号

巻頭特集『ピースを埋める』

あなたの「(ジグソーパズルの)ピースを埋める」ような体験談をお寄せください。

締め切り：2023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12月26日発行





*What is this but a miracle of healing?*  
(AA 57)