

JIGSAW  
PUZZLE  
DEC 2023

ジグソーパズル 2024年6月号

👉 巻頭特集

# THE REAL CONNECTION

ザ・リアル・コネクション ～「365日瞑想の本」を翻訳する



## 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4号 編集ノート

経験と力と希望の分かち合いを仲間の口から聞かせてもらえる機会、それはまさに「病気で苦しんだ遺産、そして回復の遺産は、……つぎつぎと手渡されてゆく」(『12のステップと12の伝統』p204)瞬間で、他では得難い貴重なものです。しかし、それは、同じ時間を過ごせる人との間でのみ共有することができるものです。一方、経験を文字にして表現す

れば、いつかどこかで誰かに届くかもしれません。ただし、文字にされたメッセージは、誰かが手に取ってくれるまでは、ただそこに置かれているだけの無力な存在です。今、お読みいただいている「JIGSAW PUZZLE」も、皆様がこうして手に取るその瞬間までは、ひっそりと置かれていただけでした。とはいえ、それでも、誰かがそこに置かなければメッセージが

手に取られることもありません。

さて、今回の巻頭特集は、翻訳という手段を通じて、文字にされたメッセージをそっと置いておこうとした仲間の物語です。思いもかけないところで、いつか誰かが手に取ってくれることを願っています。

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.



# JIGSAWPUZZLE

JUNE 2024



## 今号の「絵」

今回の表紙イラストは、旧約聖書で有名な「バベルの塔」のSFバージョン（某『砂の★』的な）です。「天に届く塔を作ろう」と傲慢な試みをする人間たちを、神が諷めるために言葉を通じなくさせて混乱を起こし、様々な言語が存在する理由になった、とされています。言葉を超えたより強い絆を求める心を与えた、とも考えられますね。



## CONTENTS



### ■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には、44歳年上のAAという兄が  
います (たけるのシェア) ……4

私の自己保身的な気まずさは、  
ハイパーパワーが感謝へと  
変えてくれました

(19のシェア) ……8

12

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

17

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



“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。



## 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には、44歳年上のAAという兄がいます

**±** この本を見つけた時、嬉しくて身震いしたのを覚えています  
～たけるのシェア

リアルコネクション出版委員会です。

リアルコネクション出版委員会は、4年ほど前から「Real Connection」という題名のSA文献の翻訳に取り組んでいます。そろそろ出版して、メンバーの皆様に

お届けしなければならない時期が近づいて来ているようです。

\* \* \*

私には、10歳年の離れた兄がいます。幼い私にとって、兄はとてつもなく大人で、楽器が弾けて絵が得意で歌が上手で優等生で、腕

相撲しても将棋をしてもかなわない自分を超えた大きな力でした。兄のようになりたいと憧れる一方で、我儘で負けず嫌いの私の心には、実は嫉妬やライバル心、反抗心などの複雑な感情が渦巻いていました。ある日、そんな高校生の





兄が、こっそりとベッドの下に青年週刊誌を隠しているのを見つけました。憧れの兄の恥ずかしい秘密を暴いたことで、私は初めて兄に勝った気分になりました。その歪んだ興奮は、週刊誌の巻頭グラビアのページを開いた途端に、別の歪んだ欲望に姿を変えました。以来私は、兄の部屋に忍び込んで秘密のグラビア写真を眺めては、私を見つめて微笑んでいる美女たちの裸体を幼い脳に焼き付けながら、マスターベーションに耽っていました。当時の印刷技術ではそうするのが主流だったのでしょうか、グラビア写真の肌質は、一様に妙に艶めかしいピンク色に染め

られていました。数十年後、ストリップ劇場独特の原色の舞台照明に照らされた踊り子さんの滑らかな肌を目の当たりにした瞬間、脳内の奥深くに大切に収納されていたグラビア写真の人工的な色彩が見事に甦ったのです。衝撃的でした。そして、私は幼いころに夢見た妄想の世界に取り込まれてしまいました。地獄へ至る道の扉が開いたのです。

SAには、44歳年上のAAという兄がいます。日本のAAは、日本のSAより19歳年上です。メンバーの数もミーティング会場の数も文献の数も、ジェネラルオフィスの立派

さも、SAはAAの足元にも及びません。AAは社会的にも相当認知されていて、理解者も協力者も多いようですが、SAはごく限られた人にしか知られていない秘密結社の様相を呈しています。性依存症という単語に至っては、いまだに世間では正しく理解されることのない専門用語にしか過ぎません。我儘で負けず嫌いのSAメンバーの心の中にも、AAのようになりたいと憧れる一方で、嫉妬やライバル心、反抗心などの複雑な感情が渦巻いていても、おかしくはないのかもしれない。

AAのビッグブックは、他の12ステップを扱う自助グループすべて

我儘で負けず嫌いのSAメンバーの心の中にも、AAのようになりたいと憧れる一方で、嫉妬やライバル心、反抗心などの複雑な感情が渦巻いていても、おかしくはないのかもしれない。

# それを日本語に翻訳するのは、私にとって当然のサービス活動なのです。

にとってのバイブルで、12&12も最重要の参考文献です。そして、1年を通して1日ずつ自己を省みるための、AAメンバーのためのAAメンバーからのメッセージを集めた「今日を新たに」という本もあります。これらの書籍は、アルコールをそれぞれの依存対象に読み替える、お馴染みのテクニックを使うことで、様々な依存症からの回復を目指すグループで広く読まれています。我儘で負けず嫌いの性依存症者の私はこのテクニックが苦手で、自分はアルコール依存症ではないからと言い訳して、AAの本を読むのを可能な限り避け続けて逃げています。SAにはホワイトブックもステップの実践もあるのだから、AAの本なんて要らないさ、と。

アメリカのSAメンバーにも、もしかしたら私と同じような人がいたのかもしれませんが。「今日を新たに」を完パクリして、依存の対象が異なるだけで、その他は全く同じコンセプトの本を作り上げていました。それが、Real

Connectionという本です。この本を見つけた時、嬉しくて身震いしたのを覚えています。だから、それを日本語に翻訳するのは、私にとって当然のサービス活動なのです。AAに追い付き追い越せ、もっ

と、もっと、です。またまた、私の渴望が蠢き出しました。私の動機には依存症の悪臭がプンプンしますが、本の内容はとても素晴らしいものですので、ご安心ください。





ところで、題名となっている Real Connectionとは、どういう意味でしょうか？直訳すると、本当のつながりとか、真の結びつき、といったところでしょうか。そういう表現はホワイトブックに何か所か出てきます。でも原著を調べてみると、その表現には true union という単語が使用されていて、Real Connectionではありません。Real Connectionという単語は、ホワイトブックでは一か所でしか使われておらず、それも、ホワイト

ブックの原稿を書き始めた比較的早い時期に執筆された部分に出て来ます。恐らく、執筆者にとって特別な意味のある、とてもこだわりのある言葉なのでしょう。それを日本語に翻訳した日本のSAの間も、その言葉に特別な意味があると感じ取ったのでしょうか、この言葉にまったく別の訳語をあてています。さて、何という言葉でしょう？ 楽しみ、楽しみ。

私は、性的渴望のことを「偽りの欲望」と言い換えて考えること

があります。個人的には、Real Connectionとは「偽りの欲望」の正反対の言葉かな、とも考えています。


「リアル・コネクション」が出版された暁には、是非お手に取ってお確かめください。

残念ですが、現時点では価格も出版日も未定です。乞うご期待！  
Coming soon!

たける（横浜グループ）

個人的には、Real Connectionとは「偽りの欲望」の正反対の言葉かな、とも考えています。





私の自己保身的な気まずさは、  
ハイヤーパワーが感謝へと  
変えてくれました



手が止まっている間、妻からの勧めもあって、本を書く代わりに  
本を読んでいた

～19のシェア

英語が別に得意な方ではない私も、何を隠そう「Real Connection 出版委員会」に名を連ねる一人なのですが、最近は機械翻訳も精度が高いし、インターネットはすご

いし、もともと調べごとが苦ではなかったのに、とても楽観的に参加を決めました。それ、仕事の中で文書の作成や校正をすることもしばしばですので、逐語訳を読

みやすい日本語に組み替える作業はむしろ得意分野というか、割と役に立てる自信がありました。

2022年の12月にプロジェクトが始まって、私は真剣に英語






の読み方を学んで、これまでに培った日本語をフル活用し、そして2023年の9月、手が止まりました。英語を読むのはそんなに問題ではなく、これは予想どおりだったのですが、日本語に頭を悩ませるのは大きな誤算でした。原文のニュアンスを拾えていないし、かといって読みやすくもない、何度書き直してもそんな文章しか書けなくなってしまったんです。自信がしぼみ、自分の限界を感じました。「ちょっと休みます」の一言が言えればよかったんですけど、すぐにまた書けるようになるだろう、と自分をごまかしているうちにズルズルと一日一日が過ぎ、翻訳中の原稿は3カ月もストップしたままになりました。これ、私のいつものパターンです。適正なタイミングで適正な連絡ができなくて、私一人が勝手に気まずくなるやつです。

手が止まっている間、妻からの勧めもあって、本を書く代わりに本を読んでいた。色んな宗教を信仰する色んな人たちが書いた宗教書や哲学書、エンターテインメントな小説、歴史上の人の伝記、スポーツ雑誌、生物学、詩集。少しでも興味があれば次々と読みました。同時に、以前から参加している、毎日プログラムの文献を読んで感想を分かち合うSAメンバーのSNSグループに、少しずつ分かち

合いを書いて投稿するようになりました。ちょうど「ステップの実践」の読み合わせで、もう一度、ステップに頼ってみようと思ってのことでした。

正直どちらも、翻訳から逃げている間の隠れミノであったことは否めません。そして、ハイパーパワーの周到さというか、めぐり合わせの符合にはいつも驚かされます。くしくも「ステップの実践」のステップ12あたりを読み始めたときでした。首を長くして待っていたJIGSAW PUZZLEの第3号がメーリングリストで配信されたんです。すぐに読みました。金沢でのミーティングがクローズアップ





されているのがとてもとても嬉しくて、現地で会った人たちを思い浮かべながら、どんな感想が寄せられたらどうかとワクワクしたり、割としっかり書いて送っていた私の感想が掲載されているだろうかとかドキドキしたりで、誌面に心躍らせ、そして最後のページの次号予告、「巻頭特集 ザ・リアル・コネクション」の文字にドキッとしました。その「ドキッ」にはこの3ヵ月、このままじゃまずいと思いながら何も変えられずにいた後悔、焦り、身勝手な申し訳なさ、その陰で自分を正当化しようとする私が見え隠れしていました。まさしくそれは、ハイヤーパワーからの問いかけでした。私はその告知を2回読んで、これはカーテンの外に出なきゃいけないな、と思いました。

行き詰ったところからの再スタートだったので、最初から最難関！って気持ちで机に向かったのですが、思いがけず筆が進みました。というか、ほとんど一気に書きあげられました。単に気分転換ができたってだけかもしれません。けれど、私はただ回り道に逃げこんで引き返せなくなっていたはずなのに、その中で色んな表現を学び、書き起こす訓練までが知らず知らずのうちに終わっていた、これ以上なく適切なタイミングだっ



たんです。そんな事ができるのはハイヤーパワーをおいて、ほかにありません。このとき訳したのは「A Different Me」と題された文章で、自分が十分な信仰心を養えるまで神さまがずっと変わらず待っていてくれた経験を分かち合うもので、これも本当に、いままさに私が経験したこととも見事な符合をみせています。辛抱強く私の復帰を待っていてくれた翻訳委員会のメンバーに感謝します。Real Connectionを特集してくれたJIGSAW PUZZLE編集委員会のメンバーにも。これまでのお決まりのパターンを繰り返したってことはつまり、私の性格は、初めてSAミーティングのドアをくぐったときからあんまり変わっていないってことなんだろうと思います。けれど、私の自己保身的な気まづさは、ハイヤーパワーが感謝へと変えてくれました。ハイヤーパワーの声なき声を無視することはありませんでした。「回復をもたらすに十分なほどの人格の変化」って実は、このくらいのほんのちょっとした違いのことかもしれません。

19 (六本木グループ)

まさしくそれは、  
ハイヤーパワーからの  
問いかけでした。  
私はその告知を  
2回読んで、  
これはカーテンの外に  
出なきゃいけないな、  
と思いました。

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



## 「今日一日飲まなければ、私は今日一日の成功者だ。」

（アルコールクス・アノニマス 回復の物語 Vol.2P67  
「受け入れる事が答えだった」より）

AAに繋がりがたてでまだ飲んでいたらこの物語の主人公はこの分かれ合いを聞いた時、「若いの、勘弁してよ、私には酒を飲まないことをジマンする前に、やらなきゃならないことがゴマンとあるんだよ」と思ったりするが、しらふになった数年後の主人公は「今では、アルコールクの私には、酒を飲

まないこと以上に大事なことはない」と確信している。一杯の酒に手をつけないことが、私の一日の最重要課題なのだ。」と思うに至る。これを私たち性依存症者に当てはめると「今日一日性的な問題行動を起こさなければ、私は今日一日の成功者だ。」「性的問題行動を起こさない事以上に大事な事はな

い。性的問題行動を起こさない事が一日の最重要課題なのだ。」という事になる。

SAに繋がりがたての頃「ボランティアをして困っている人を助きたい」と先行く仲間に言ったら「その前にやる事があるだろう」と言って苦笑いされた。また家庭



を持った後SAに繋がりが続けたが、  
からもスリッパをしたり、仕事の事  
や家族の事で頭がいっぱいになっ  
ていた時とても苦しく生きづら  
かった。色々ないざこざがあり、  
とりあえず妻には「好きなだけ  
ミーティングに行ってもよい」と  
許可をもらい、今では基本週2回  
のリアルミーティングに参加させ  
てもらっている。以前より多少は  
穏やかな気持ちでいられる。

先日仕事から帰宅後とても疲れて  
いるのに「仕事の勉強をしなけ  
れば」という思いに囚われた。そ  
の時まずは日課の文献読みをしよ  
うと思い表題の一節に当たった。  
仕事で活躍して高収入を得る事、  
家族に良い生活を送らせる事以上  
に自分にとって大事なものは「今日

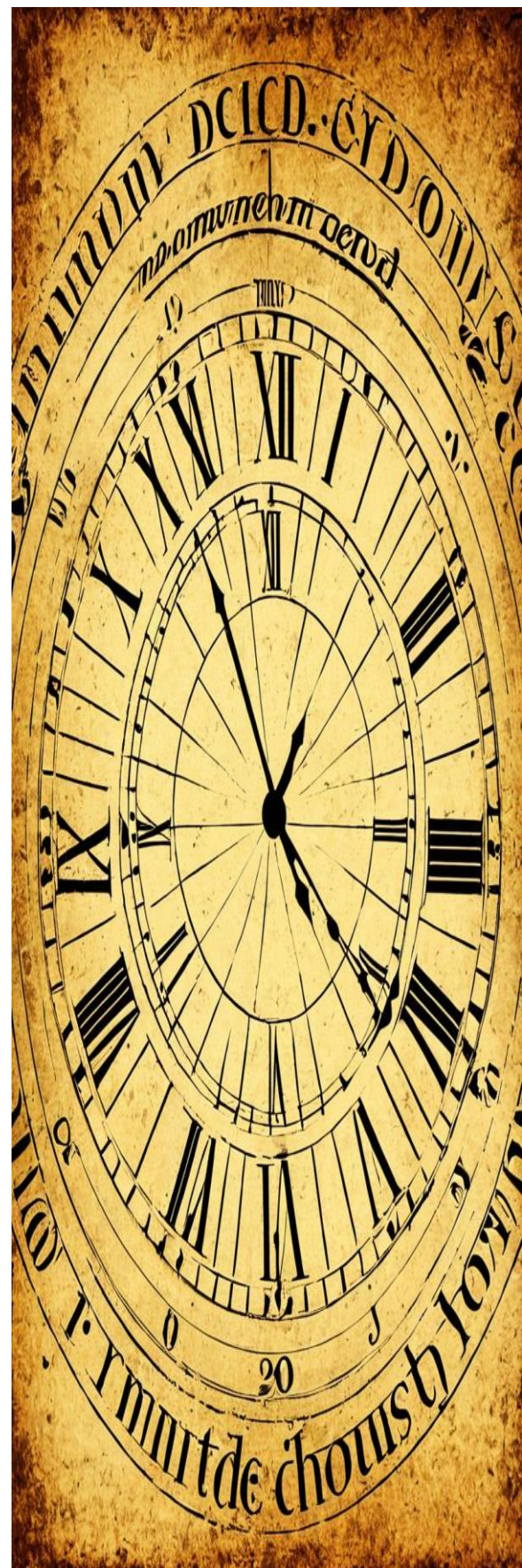
一日のしらふ」という事に思い至  
り、自分に負担をかけて性的しら  
ふを脅かすより今日は疲れている  
からもう寝よう」という判断がで  
きた。そして今日一日の平安を頂  
いた。

今はミーティングに通い続け、  
できるだけプログラムにしたがっ  
て生活を続けて行けば家族も仕事  
も、要するに人生全体がなんとか  
なるのだと感じる。

最後に。私達SAメンバーは幸  
せだと思う。だって今日一日しら  
ふでいられれば成功者になれるの  
だから。

(アノニマスメンバー)

SAに繋がりがたての頃  
「ボランティアをして  
困っている人を助けたい」  
と先行く仲間に言ったら  
「その前にやる事が  
あるだろう」と言っ  
て苦笑いされた。





# 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。



目の前の席が二つ空いたので「座りましょうか？」と仲間に声をかけました。

午前中のミーティングが終わり  
午後のミーティングの会場へ、仲間と二人、地下鉄で移動していました。並んで吊り革につかまっていたところ、目の前の席が二つ空いたので「座りましょうか？」と仲間に声をかけました。座った瞬間

間に気がついたのですが、その席の向かい側（立っている時は背中を向けていた側）には、短いスカートの若い女性が二人並んで座っていました。

座る前から気づいていれば、そこに座ろうなどと仲間に声をかけ





後日、その件について、ちょっと気まずかったこと述べると、一緒にいた仲間は自分も気まずかったと伝えてくれました。しかし、その話は、後日するのではなく、その場で仲間に伝えるべきでした。「今、ちょっと気まずい気分です。座ろうと誘ったことを後悔しています」と。ガタゴトとうるさい地下鉄の中なら、隣の仲間と話す声が向かいの席の女性にまで聞こえることもなかったでしょう。

自分のしらふのために、いつ何をするのが「最善」かは、簡単には判断できないこともあります。とはいえ、目の前にSAの仲間がいるのであれば、今、自分がどのような状態であるのかを開示することは、おそらく効果があります。効果があると知っていることと、実際にそのように振る舞えることとの間には、私が実際に経験したように、かなりの距離があるのですが。

アノニマスメンバー

なかったのにと思いました。しかし、座って、すぐに立ち上がるのも変な気がして、とりあえず何事もなかったように、仲間と話を続けていました。二、三駅して、二人の女性は地下鉄から降りて行きました。ちょっとホッとしながらそのまま仲間と話していました。



# 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！

ない人もいました。そんな仲間が「なんだかよくわからなかったけど、ヘンなものをいろいろ見られて、ちょっと面白かった」と思ってくれたら大成功だと思って、その企画を行いました。

SAは、12ステップを踏むことで依存症から回復していこうという共同体です。そして、12ステップを踏んでいくこと自体は、どちらかと言えば楽しいことではないと思います。でも、12ステップを踏んでいったその先には「楽しい生活」があって欲しいし、12ステップに取り組み始めて間もない時期であっても、ささやかな楽しみはあって欲しいと思っています。銀座のギャラリー巡りが結果として成功だったのかはわかりません。ただ、そんなことを思いながら企画を考えている時間は、自分にとっては、仲間の楽しい生活を願っている時間でもあります。だから、そんな企画を考える時間自体が、僕にとっては「回復の道具」であるかもしれません。

アノニマスメンバー



## レクリエーションの企画

かなり前の話ですが、ラウンドアップの際に「銀座のギャラリーを巡る」というレクリエーションの企画を行ったことがあります。

参加してくれた仲間は、必ずしもアートが好きな人ばかりではなく、もしかしたら「現代アート」などというものを初めて見たかもしれ



# 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。



## 仲間との繋がりという贈り物

私は現在、依存症の回復施設に通っています。施設のプログラムで東京のある商店街を散策しようという企画がありました。私はその日の午前中アルバイトがあったため、プログラムに参加するとしても遅れて参加することになり、

面倒だなあと考えていました。とりあえず施設のスタッフに相談しました。

その結果、三つの選択肢を提案されました。①昼食後、遅れて現地にいる仲間と合流し共に過ごす、②商店街の散策には参加せず、施

設内で過ごす、③アルバイトを終えたらそのまま帰宅する、というものでした。最終的には「自分で決めてね。決まったら教えて」と言われました。私はハイパーパワーと相談して決めようと思い、正しい方向性を示してくださるよ

に祈りましたが、すぐに答えがわかるわけでもなく、途方に暮れました。

そんな時に施設の仲間に「胃の状態が良くないし、特に行きたいお店がないので、商店街の散策に行くかどうか迷っている」ということを漏らしたら、「お店のことよりも、もっと大事なことがあるんじゃないですか？」と言われました。内心イラッとなりましたが、その仲間の言う通り、行きたいお店があるのかということよりも、仲間と一緒に時間を過ごすことの方が大事だよなと思いました。

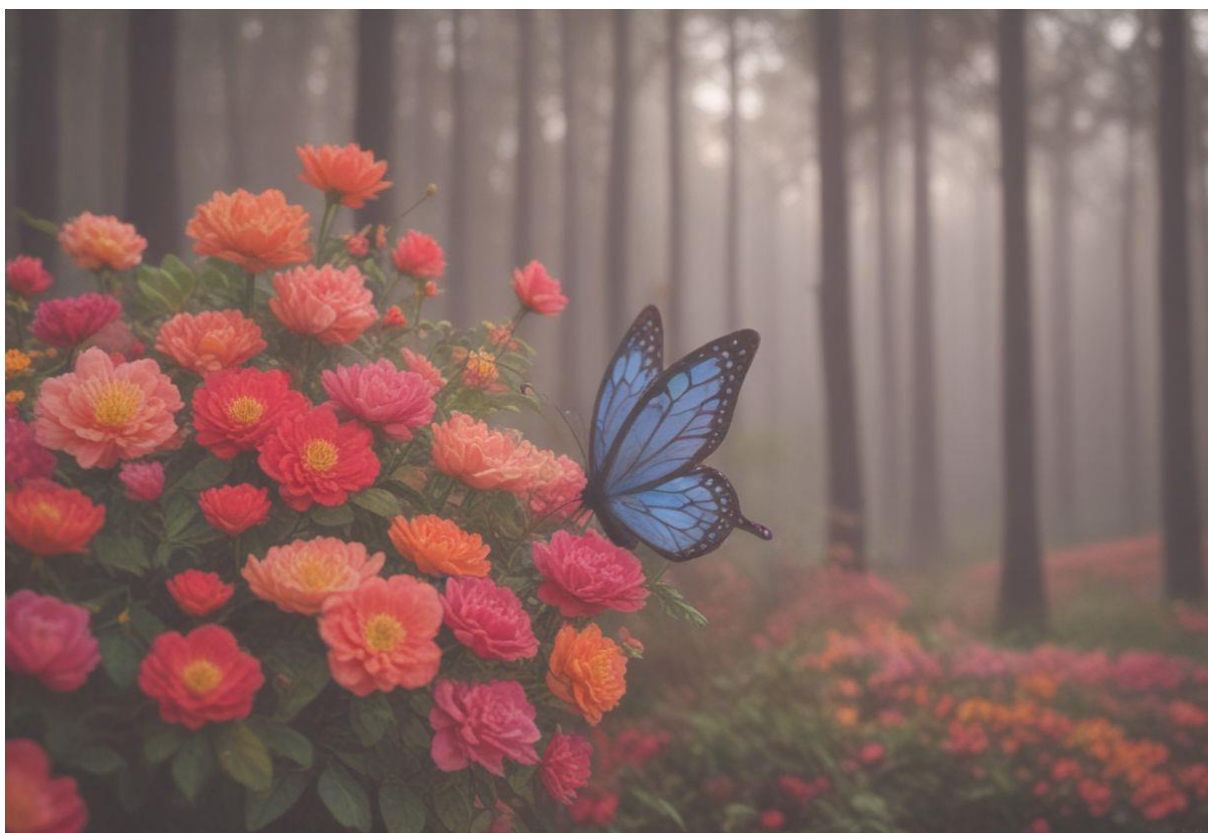
そして最終的に行くかどうかの判断基準として2つのことが思い

浮かびました。①その選択をして自分の心に後悔が残らないか、②その選択は問題行動をしていた頃の行動と正反対のものか、というものでした。この2つを考えると、①体調は良くなかったけれども休むレベルではなかったもので、これで商店街の散策に参加しなかったら、できることをやらなかったという後悔が生まれるだろうと思いました。また、②問題行動をしていた真っ最中の私は、とにかく他人から離れたいと思っていましたが、今回も人から離れようとしていて昔と同じだなと思いました。

これを踏まえて、私が出した結

論は、「途中でもいいから仲間と合流して一緒に過ごす」というものでした。当日の日、遅れて商店街に到着したら、施設の仲間やスタッフが私を迎えてくれて、周辺を案内してくれました。「ここの団子、超うまいから」などと温かくもてなしてくれたことがとても嬉しかったです。仲間との思い出もできたし、後悔の気持ちも生じませんでした。贈り物をくれたハイパーパワーと仲間感謝しています。

たつろう（日曜三田グループ）



## Scenes For Sobriety しらふのための一枚

ビニール袋に入った小さな子供用の靴が片方、住宅街の塀の上に置かれていました。ベビーカーに乗った子が落としていった靴を見つけた人が、雨に濡れて汚れてしまわないようにと、ビニール袋に入れて置いたのかもしれませんが。持ち主の元に戻るといいな、と思いますが、そうなるかはわかりません。無事に戻ったとしても、ビニール袋に入れた方と落とした方が言葉を交わすことは、おそらくありません。ただ、その塀の上に

は、ちょっとした優しさみたいなものが置かれているように感じました。

今苦しんでいる仲間に私が何かを手渡そうとする時、そんな優しさみたいなものと一緒に届けられたらと思います。もしかしたら、気づいてもらえないかもしれないし、お礼を言われることもなくても、そっと何かを置いておくように。

アノニマスメンバー



次号予告 2024年12月号

巻頭特集

## 足で回復

12ステップの共同体では「たくさんのミーティングを歩いて回ることが大事」と昔から言われてきました。しかし、コロナ禍以降、オンラインミーティングも増え、ミーティングというものが、必ずしもその場に足を運ぶものではなくなってきました。そこで改めて、ミーティングを歩いて回ることや、仲間に直接会うために足を運ぶこと（または、それ以外の意味で回復のために「足」を使うこと）について、ご自身の経験を分かち合ってください。

※『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



2024年12月号

巻頭特集

『足で回復』

ミーティングを歩いて回ったり、仲間に直接会うために足を運ぶなど、「足で回復」した体験談をお寄せください。

締め切り：2024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。

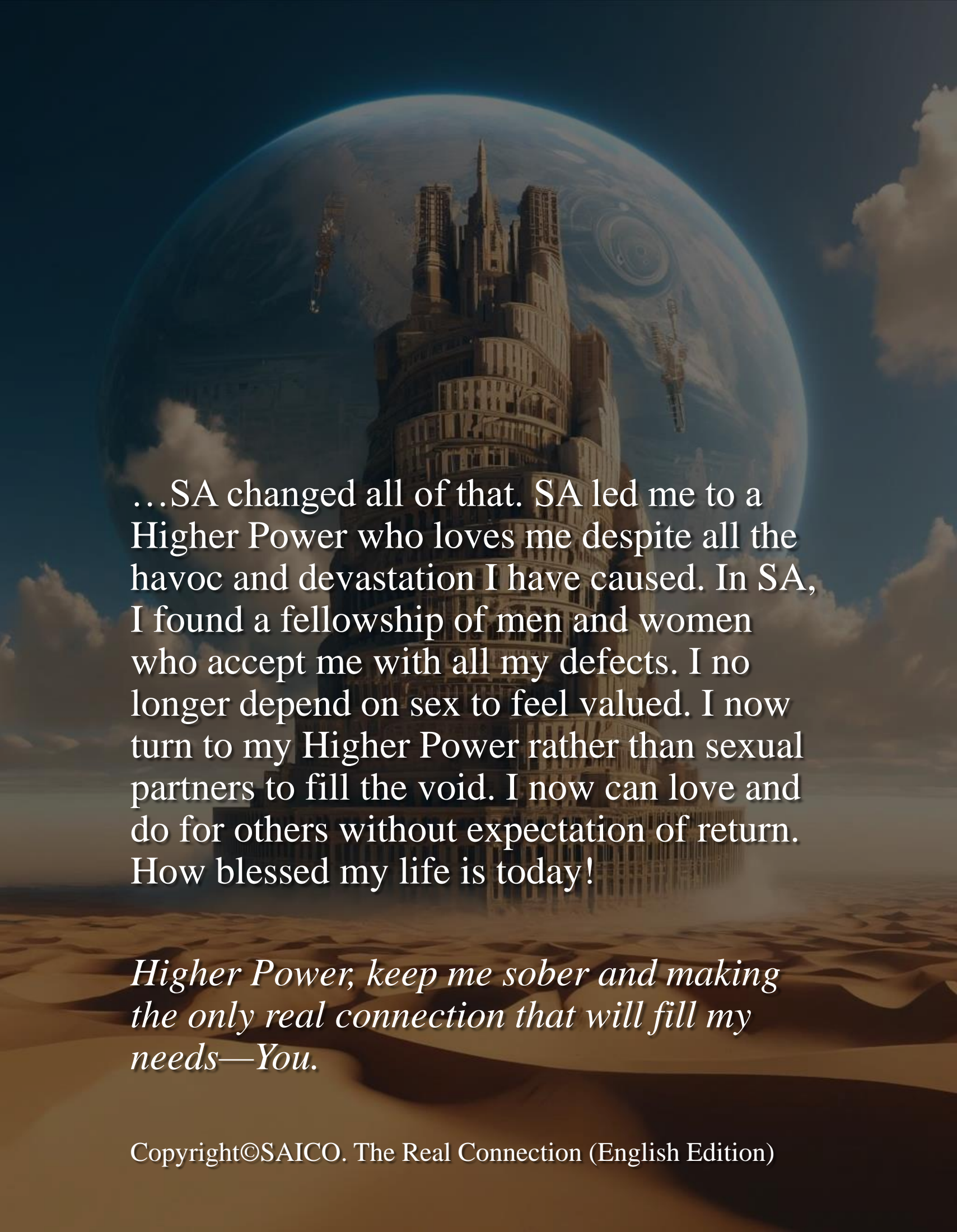
AA文献の引用は以下の書籍に依りました。

『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

2024年6月26日発行



...SA changed all of that. SA led me to a Higher Power who loves me despite all the havoc and devastation I have caused. In SA, I found a fellowship of men and women who accept me with all my defects. I no longer depend on sex to feel valued. I now turn to my Higher Power rather than sexual partners to fill the void. I now can love and do for others without expectation of return. How blessed my life is today!

*Higher Power, keep me sober and making the only real connection that will fill my needs—You.*