

➡ 巻頭特集

足で回復

Recovery By Foot Steps

JIGSAW
PUZZLE
MAR 2025

ジグソーパズル 2025年3月号



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4号 編集ノート

ひよんなことから東京近郊の盆踊り情報に接し、最近の盆踊りの定番曲は「ダンシング・ヒーロー」だということを知りました。そう、80年代の荻野目洋子さんの大ヒット曲です。盆踊りという伝統を守り育てていくために、積極的に新しいものを取り入れた素晴らしい成果なのかと個人的には感じました。

そういう視点で言えば、私たち

の共同体でも、12ステッププログラムを育てていくための新しい何かを探すような努力があってもよいのかもしれませんが。とはいえ、盆踊りに「ダンシング・ヒーロー」が取り入れられた際には、鐘や太鼓の音を加えることで、盆踊りらしさが守られています。同様に、私たちのプログラムに新しいものを取り入れる際にも、必ず残すべき古いものもあるはずで

今号の巻頭特集では、そのような古い価値観の一つである「足を使って仲間に会いに行く」ことに注目してみました。仲間の分かち合いを読んでいただき、そのような価値観が、今後も守られるべきものなのか(そうでもないのか?)、少し考えてみていただけたら幸いです。

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

MARCH 2025



今号の「絵」

今回の表紙イラストは、犬、猿、雉を家来にして鬼ヶ島に鬼を退治していくあの人物をモチーフにしました。筆者は子供がまだ小さいころ『弱虫の桃太郎』というパロディーのお伽話を彼らによく話していました。「怖い」という理由で、鬼退治に行くのを拒否する桃太郎の笑い話です。ただこの桃太郎はお供の獣たちと「歩きながら」、鬼に苦しめられる村人を救う気持ちを固めていくという筋書きでした。当時の自分も無意識に、「歩くこと」の力を信じていたのかもしれない。



CONTENTS



■巻頭特集

足で回復

全国のミーティングに参加したい

(大ちゃんのシェア) ……4

『認めて・信じて・お任せ』『足で回復・耳で回復』

(たつおのシェア) ……8

当時は生きる希望が
全くなかったのでひとまず
スポンサーの提案に従いました

(アノニマスメンバーのシェア) ……11

13 私の好きな一節


14 ミーティングの
行き帰りの話

15 しらふのための道具

16 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





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）について考えてみませんか。



巻頭特集

足で回復

全国のミーティングに参加したい

+ 何故か昔からの知り合いのように楽しく話せていることに驚きました

私が最初にホームグループと違う会場に行ったきっかけは、インターグループ会議でした。ホームグループの代表として参加して、初めましての人ばかりでしたが、すぐに打ち解けることができました。

その日の夜、会議の場所から移動してその日に開催されているミーティングに参加しました。自己紹介がてら一番最初に分かち合いをしました。何を話したのか覚えていませんが、緊張していたことは覚えています。

～大ちゃんのシェア

ミーティングが終わり電車の時間までの間、フェローをしました。それまで一回も話したことの無い仲間と話していましたが、何故か昔からの知り合いのように楽しく話せていることに驚きました。

それから何回か会議に出席&他





のグループのミーティングに参加するうちに他のミーティング会場でも、いつもの分かち合いをしていけば問題ないし、受け入れてもらえる感じがわかりました。

その後、ステップ5のためにスポンサーの家に行った時も、ついでに行ったことのないミーティング会場に行ってみようと思うことにしました。

そうやって行ったことのないミーティングに参加している内に、結構いろいろなミーティングに参加しているなあと感じるようになりました。

そんなとき、最も遠いグループ

に参加できる機会があり、本当に示し合わせたようにこのタイミングでしか参加できないってことでミーティングに参加しました。

このことがきっかけで、いつか全国のSAミーティングに参加したいと思うようになりました。

こうなると、後は行けるときに行くって感じで、何らかの企画に便乗して行ったことのないグループに参加することが増えました。

今までいろいろなミーティングに参加して良かったことは、いろいろな仲間に出会ったことです。オンラインでしか会っていなかった人に会うことができ、今ではオン

ラインに参加する人の半分以上は実際にあった人達となりました。オンラインでは画面でしか会ったことのない人の印象が、実際に会うと会った時のイメージで画面を見ることができるので、今まで見ていた印象が変わります。

また、自分が参加することでミーティングができたこともありました。自分が参加しなければ、会場係の人だけでミーティングが行われなかったでしょう。しかし、私が参加することで参加者が2人となりミーティングができました。また、ある会場ではSAに参加

オンラインでしか
会っていなかった人に
会うことができ、
今ではオンラインに
参加する人の半分以上は
実際にあった人達となりました。



不測の事態も何度も 経験しているのですが、 そのたびに「怒り」や 「恐れ」を手放すことの 訓練ともなりました。

して間もない仲間が「本当にマスクバージョンを止めて体は大丈夫なのですか？」と聞いてきたりして、私は声を大にして「大丈夫です！ 私も最初はそう思いましたが、しらふを続けると大丈夫なのが分かりました」と答えました。しらふが続いている人がいない会場ではそういった疑問が出るのだと思いました。自分がしらふを続け、仲間に出会うだけで十分なメッセージなのだと思います。

デメリットは経済的な問題と、予期せぬ事態が発生してしまい大変だったこと、くらいでしょうか。経済的な問題は、遠征に行くとなると数万円かかる場合がありますが、この病気から回復するために必要な経費と考えれば、後は何とか工面するのみなのです。

普通の病気でも、近くの病院で対応できなければ、大きな病院に

行ったり、専門の治療に大きな治療費がかかる場合があります。これと同じと思えば何とかするのでは？と考えます。

また、不測の事態も何度も経験しているのですが、そのたびに「怒り」や「恐れ」を手放すことの訓練ともなりました。

今年はすでに遠くのミーティング会場に2か所もいったので、後の年内は日帰りできるミーティング会場に青春18きっぷを利用して行くくらいを考えています。しかし、多分「いかない理由はないよね」って言われたら飛んでいくかもしれません。

今まで「このミーティングに行こうか悩んでいる」と仲間に相談すると「それって、相談しているけど、大ちゃんに行くよね」って言われてしまいます。相談した時点で、行くことになっているように思います。





最近、メッセージ活動で遠くの施設に行くことがあり、仲間と話していた時です。メッセージ活動後に別グループのミーティングに参加するかと聞かれ、「行かない」と速攻で答えました。自分の中で「何故行かないのだろう?」と思いました。ついで行けるし、特に予定も無いし、行けそうなのに何故?って感じでした。

そして、1つの答えがわかりました。そのミーティングに参加すると、帰りがギリギリで色々大変なのです。従って、行くとなるとそれなりの覚悟が必要なのです。

その日はメッセージ活動に行く覚悟はありましたが、他のミーティングに参加する覚悟は出てきませんでした。

その日に帰れない。次の日に疲れて大変。余分に出費がかさむ。などの全てを受け入れる気持ちで参加すれば、何事にも動じずに良かったことのみが与えられます。何事も受け入れる姿勢が覚悟であり決心(ステップ3)なのだと思います。

自分を病気と認め、回復のために遠くのミーティングに参加する決心をする。そこにはステップ1、

2、3が少しだけ含まれているように思います。

意識していないけど、普段のミーティングに行くのにも何らかの決心はあるのだと思いました。

これを書いているうちに出張、夏休みなど、遠くに行ける状況があることが判明し次に行く会場をどこにするか検討している自分がいて、ちょっと病気かも…って考えてしまいますが、気にせず行けるときにいきたいなぁと思います。

大ちゃん(岐阜グループ)

自分を病気と認め、
回復のために遠くの
ミーティングに
参加する決心をする。
そこにはステップ1、2、3が
少しだけ含まれて
いるように思います



僕がSAにつながった頃、
足を運ぶ以外に
ミーティングに参加する
選択肢はありませんでした。



『認めて・信じて・お任せ』『足で回復・耳で回復』～たつおのシェア

僕は、ミーティングで分かち合いをした後に必ず言うセリフがあります。

「これからも、『認めて・信じて・お任せ』『足で回復・耳で回復』でやって行こうと思います」

このフレーズは、もともと別の仲間が分かち合い終わりに言っていました。それがずっと気に入っていて、彼がミーティングに来なくなったのをいいことに、自分のルーティンにしてしまいました。

僕がSAにつながった頃、足を運ぶ以外にミーティングに参加する選択肢はありませんでした。

通信手段の主流は折りたたみ式携帯電話でした。この端末を使ってミーティングに参加するという





方法は、経済的な面からも負担が大きく、利用はされませんでした。

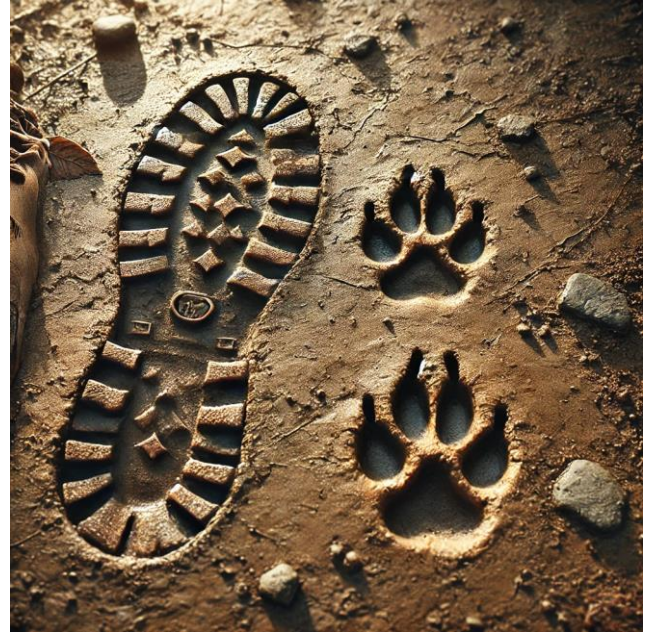
その頃、僕はほとんどミーティング依存の状態でした。そこは、性の問題で被害者を出してしまい陽の当たる人生を歩めなくなった僕にとっての居場所になっていました。

フルタイムの勤務の後、少なくとも週3回以上はコンスタントにミーティングに参加をしていたと思います。単純計算で一年で140回です。他にイベントなどを加えたりすると、一年の約半分の日数をミーティングに参加したことになります。

通信機器も進化を遂げ、スマホを使っただけのデータ通信によるテレビ電話や音声通話が可能になりました。電話で繋ぐよりコストもかなり抑えることができるようになりました。当時、自分のホームグループに通ってきていた仲間が遠くに引越することになりました。そこで実験的にホームグループのミーティングにスカイプを使って参加してもらいました。

更に、複数人数の参加も試みました。同じ曜日の同じ時間に開いている会場とスカイプでつなぎ、同時開催もできました。両会場合わせると10人以上の参加者になることもありました。

やがて、僕があまり参加していないミーティング会場でもスカイ



他にイベントなどを
加えたりすると、
一年の約半分の
日数をミーティングに
参加した
ことになります。



プを使ってのミーティングが開かれるようになりました。仕事や家庭の事情でこの近辺から離れなければいけなくなったメンバー同士が、スカイプだけで行うミーティングも始まりました。

「オンラインミーティング」という言葉が一般的になり出したのは、コロナ禍とオンライン会議システムZoomの登場でしょう。仲間がZoom参加のみのSAグループを作ってくれました。ミーティング参加人数も飛躍的に増え、一グループに20人ほどが常時来てくれています。SAミーティングへの参加のハードルが下がって来て、メンバーが増えていくのは嬉しいなぁと感じています。

そして今、会場に足を運べるようになって感じる場合があります。メンバーと直接会ってする分ち合い以外の些細な会話や、一緒にお茶をする行為が、こんなにも自分にとって気持ちを楽にしてくれるのだ、ということ。「足で回復」とはいうものの、その中には、ミーティングに行くことで得られるものがミーティング以外にもたくさんあるのだ、と強く思うようになりました。

これからも、「認めて・信じて・お任せ」「足で回復・耳で回復」でやって行こうと思います。

たつお(浦和グループ)



最初にスポンサーが 提案してくれた事の 하나가 「1週間に4回以上 ミーティングに行く事」でした。



当時は生きる希望が全くなかったのでひとまず
スポンサーの提案に従いました

～アノニマスメンバーのシェア

最初にスポンサーが提案してく
れた事の 하나가「1週間に4回以
上ミーティングに行く事」でした。
基本はSA。SAがない日はAA又は
NAというものでした。最初は「無
理です」と言いました。当時3交
代制の仕事をしていたし、突然残
業を頼まれるかもしれないし、等
色々理由が出てきます。スポン
サーはその時「まずは仕事が早く
終わってミーティングに行ける時

は必ず行くという事をしてみて
は」と言ってくれました。そんな
感じでミーティング通いが始まり
ました。最初に行ったSA以外の
ミーティングは日曜の夜にやって
いたNAでした。やはり初めて行く
のは緊張しましたがスポンサーの
言う通り「他の依存症者なのです
が話だけ聞かせてもらってもよい
ですか」と言うと「いいですよ」
と言ってもらえて大変な事はな

かったです。その後AAのミーティ
ングにも参加するようになりまし
た。当時は生きる希望が全くな
かったのでひとまずスポンサーの
提案に従いました。仕事が早番も
しくは休みの時は必ずミーティ
ングに行きました。地下鉄又は自転
車に乗って市内各地のミーティ
ング会場に通うのが習慣化しまし
た。ミーティングでは自分と同じよ
うな苦しみを味わった話、そして同

これからもミーティングに
通い続け、できるだけ
シンプルに生活をしていきたい
と思っています。



じ人がグループに繋がりに続きしてらふになり穏やかに生活している話が聞けました。それらの話は自分を癒し、希望を与えてくれました。

かつては仕事が終わったら大体家、もしくは酒場で一人酒を飲みその後セックスをしていました。それが自分の足を使い時間通りにミーティングに通い続ける事によって生活が整いました。とても楽になった感じでした。また足を

使ったのミーティング会場を回るのは自分の中の悪い感情を循環させる効果があったように感じます。悪い事があっても以前程引きずらなくなりました。

ステップ4の棚卸しも自宅だけでなく自宅やミーティング会場の近くの喫茶店、実家に帰った際に一人でサイクリングをして途中にあったベンチとテーブルがある休憩スペース等色々な場所でコツコツと書いていきひとまず書き上げ

る事ができました。これも効果があったと感じています。

今はSA以外のミーティングには参加していませんが足を使って2つのグループのミーティングに参加しています。これからもミーティングに通い続けられるだけシンプルに生活をしていきたいと思っています。

アノニマスメンバー



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



「ステップが『提案』だというのは、
飛行機からパラシュートをつけて飛び
降りるときに、助かるためにパラ
シュートのひもを引くことを『提案』
されたというのと同じ意味だ」

(『今日を新たに』12月1日より)

初めて行く食べ物屋さんで「お
すすめは何ですか？」と質問する
と、お店の人が「〇〇がおすすめ
ですよ」と答えてくれたりします。
お店の人としては、「それ以外の
メニューも美味しいのだけど、あ
えて言うなら〇〇が人気かな？」

という意味だったりします。
SAに参加し始めた新しい仲間
に、「おすすめは何ですか？」と尋ね
られたら、「ステップを踏むこと
です」と答えます。こちらのおす
めは、食べ物屋さんの話とは
違って、「地面に激突する方を選

ぶのもあなたの自由ですが、激突
しないようにパラシュートの紐を
引くことをおすすめします」とい
う意味だったりします。

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。

神は当たり前前のルールを守って私が生活するのを願っているはず

ミーティングに繋がって一年もたたない時ミーティング後スポンサーと歩いていました。

ある小さな交差点で歩行者信号は赤だったのですが車が来る気配がなかったので信号無視をして渡ろうとしました。当時の私の感覚では当たり前前の事でした。しかしその時スポンサーが私の前に腕を出して「青に変わってから渡ろう」と言いました。最初は「めんどくさいな～」と思いましたが

当時ミーティングに通っていて少なからずステップワークもしていた私はスポンサーの意図する事がなんとなく分かりました。

それは言葉にするのは難しいのですが「誠実さ、謙虚さの実践」「信号が青に変わってから渡るの

は神の意思を知る以前の問題。神は当たり前前のルールを守って私が生活するのを願っているはず」みたいな感じでしょうか。

「青信号になってから渡る」とい

うのは軽く見られがちですが一般社会の生活する中で守る最低限のルールの一つです。以後私は炎天下の時等健康に影響を及ぼしそうな時以外は青信号になってから渡るようにしています。そして実際その方が後ろめたい気持ちもなく心に余裕をもって穏やかに過ごせる感じがするのです。

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！



『問い』

「それで幸せになれるのか？」という問いと、「それは現実にかかるのか？」という問いは、私を渴望から引き戻す道具になります。強い風が吹くような日には、「女性のスカートが風でめくれて中が見えたらいいのに」という渴望が湧いてくることがあります。もし、そのようにして見知らぬ女性の下着が見えることで、その後一週間ぐらい幸せな気分が持続するなら、それは少し幸せになれると言えるのかもしれません。しかし、実際には、そうなりません。もう一度見えないか？とその女性について行きたくなったり、他にもそうい

うことがあるのでは？と他の対象を探したり、また別の日に強い風が吹くと、過去の映像を思い出して周りを見回したりするだけです。決して幸せにはなりません。

また、「自分のことを100%満たしてくれるような理想の異性が現れたら」という渴望におそわれることもあります。しかし、私を100%満たしてくれる理想の異性など、たぶん存在しません。仮に、そのような異性がいたとして、その人と深い関係を結べるような道筋を具体的に思い描くことすらできません。仮に、理想の異性と深い関係を結べたとして、その満た

されたような気持ちはおそらくその場限りで、長続きしません。結局それは、現実には起きることのない妄想なのです。

だから、何か強い思いに囚われたら、「それで幸せになれるのか？」「それは現実にかかるのか？」と自分に尋ねてみます。とはいえ、渴望は、巧妙で不可解で強力な存在なので、「幸せになれる！」「現実に起きる！」と答えてしまうこともあり得るのが難しいところです。

アノニマスメンバー



今日、 私が もらったもの



「神のお告げ？」という贈りもの

最近、『神（ハイパーパワー）のお告げに助けられた』という体験を立て続けに4つしたので、みなさんとシェアしたいと思います。

【体験1】とある取引先との交渉で、先方から無理なリクエストが来て辟易とした。もともとこの取引先は、国際的にも有名な企業ではあっても、自分の会社との取引では何度も傍若無人な扱いをしてきていたので、わたしは腹に据えかねていた。そこへきて、またぞろ失礼千万な要望が来たため、半ば衝動的に、怒りを言下に込めたメールを送ろうとした。そのときのことだった。「こんなことで揉めたらいかんぞ」という神の声が聞こえたような気がしたのだ。わたしは冷静さを取り戻し、少し視点を変えて巨視的に状況を捉え直

し、相手に怒りをぶつけるなどして、相手にもないことだ、と思い直すことができた。

【体験2】それから数日後、SAでの私の役割に関する問題が表面化した。詳細は省くが、実際にわたしは、グループの連絡用メーリングリストに反論めいたものを送ってしまおうと考えた。文面まで書き終えたそのとき、またもや「神のお告げ」を聞いた。曰く「そんなことで揉めてはいかんぞ」とのことである。

私は頭を冷やした。

考えてみれば、仲間はみな自分の利益を誘導するために意見しているのではなく、あくまで団体の活動への利益のために、時間を割いて意見しているのだ、という当然の事実気づいた。そして、怒

りに塗れた投稿をするのをやめた。

そう長い時間を置かず、そんなことをしないで、本当によかったと悟った。

【体験3】趣味で行っているサッカーの活動をした帰り、手袋の片方を無くしたことに気づいた。私はこの過ちを何度となく繰り返していたので、この日も心底ウンザリした。その後、カフェに入って、米国のSAから出版されている『The Real Connection』という電子本を読み始めた。365日それぞれに、精神的な成長にまつわる読み物の一節が割り当てられた本で、かつては毎朝その一節を読むことを習慣としていた。今は、「気が向いたときに、その日の一節を読む」という極めていい加減な姿勢で読んでいるに過ぎない。



今日、私がもらったもの



開いたのは、「12月15日」で、冒頭から“When I went out to work in my garden, I could find only one of my gloves. (庭仕事に出かけたとき、手袋が片方しか見つからなかった)”という言葉で始まって、ギョツとした。「またなにかのお告げか？」というのが正直な気持ちだった。

その節は以下の文で締めくくられていた。
“If I put the gloves of the Program and the Fellowship on God’s hands, He will provide the light to guide me, warm me, and bring the garden of my recovery to full fruition. (プログラムとフェロウシップという手袋を神の手に委ね

たなら、神は私を導き、温め、回復の庭を完全に実り多きものとする光を与えてくださるでしょう。)”

この偶然の意味するところを解するのは、簡単ではなかった。文章が言わんとしていることを乱暴に要約するなら、「自分でやるより神様がやったほうがうまくいく」ということだろう。私にとっては何を意味するのだろうか？ なにを自分でやろうとすべきでなく、ハイパーパワーにやってもらえばきなのか……。

答えは、なんとなく、与えられた。それは「全部」ということだ。そういう声を聞いた気がした。実際、この1年ほどの間に、私の

身にはいろいろなことが起こった。もっと言えば、とんでもない、受け入れがたいことがこの身に降りかかった。わたし自身の心が、自分で目をそむけたくなるほど傷つけられ損なわれた。だけれども、それだからこそ、「全部、まかせたほうがいいのだ」という声が私の耳に届いたのかもしれない。具体的に、なにをどう考えればよいかわからなかったが、少なくとも「怒り」は霧消していたのだった。

【体験4】ある日、妻から「明日の朝9時、スマートホンを買替えるからみんなで電器屋に行くよ」と突然告げられた。その日の午後はSAのミーティングもあるので気が重かったが、2時間半の猶予があれば手続きは終わるだろうとタカをくくり、妻の言うことに従った。

そして当然のように、この手続きは2時間を過ぎても終わる兆しかなかった。ミーティングに遅刻するのが嫌いなわたしは、苛立った。そして妻に頼まれたスマートホン上での設定に手間取っている私に、妻が言い放った。

「リテラシーの低い年寄りじゃ無理ね」

そう冷たく言って20歳の次男に代わりをさせたので、わたしはブチ切れそうになった。その瞬間、またあの声を聞いたのだ。

「そんなことで揉めたらいかんぞ」

ああ。

わたしは観念した。いつもこの方は、先回りしておられるのだ。

いろいろな想いが一度に押し寄せた。つい数か月前、私たち家族

は大切な、まだたった21歳だった長男を亡くしていた。私たちは、身を寄せ合ってお互いの命を守らなければならないのだ。

結局、ミーティングには盛大に遅刻した。仲間みんな、ごめん。でも、これでよかったのだ。

アノニマスメンバー



Scenes For Sobriety しらふのための一枚



まもなくお正月という年末のある日、SAの仲間5人で年末詣に行きました。「お参りして神様に伝えることは、一年間ありがとう！なのだから、それが年始でも年末でも大して変わらないのでは？」「ならば、参拝客が少ない年末に行ってしまうのも悪くないよね」という考えで行った年末詣でした。両側に大きな木があるまっすぐに延びた参道を、他愛もない話をしながら歩き、お参りして、神社の周りを少し見学して、駅に戻って解散。すごく神聖な気持ちになるわけでもなく、仲間と特別に仲良くなるわけでもありません。ただ、そうやって、ちょっとした口実を見つけて仲間と共に過ごす。そういう小さな努力こそが回復なのかな？とも思える時間でした。

アノニマスメンバー

JIGSAW PUZZLE



次号予告 2025年8月号

巻頭特集 オンラインでのつながり

「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、SAのメンバー同士の「オンライン」のつながりについて、オンラインならではのメリットや、オンラインの残念な部分など、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

8月号巻頭特集

『オンラインでのつながり』

オンラインミーティングやオンラインでのつながりを通して得た体験をお寄せください。

締め切り：2025年6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。

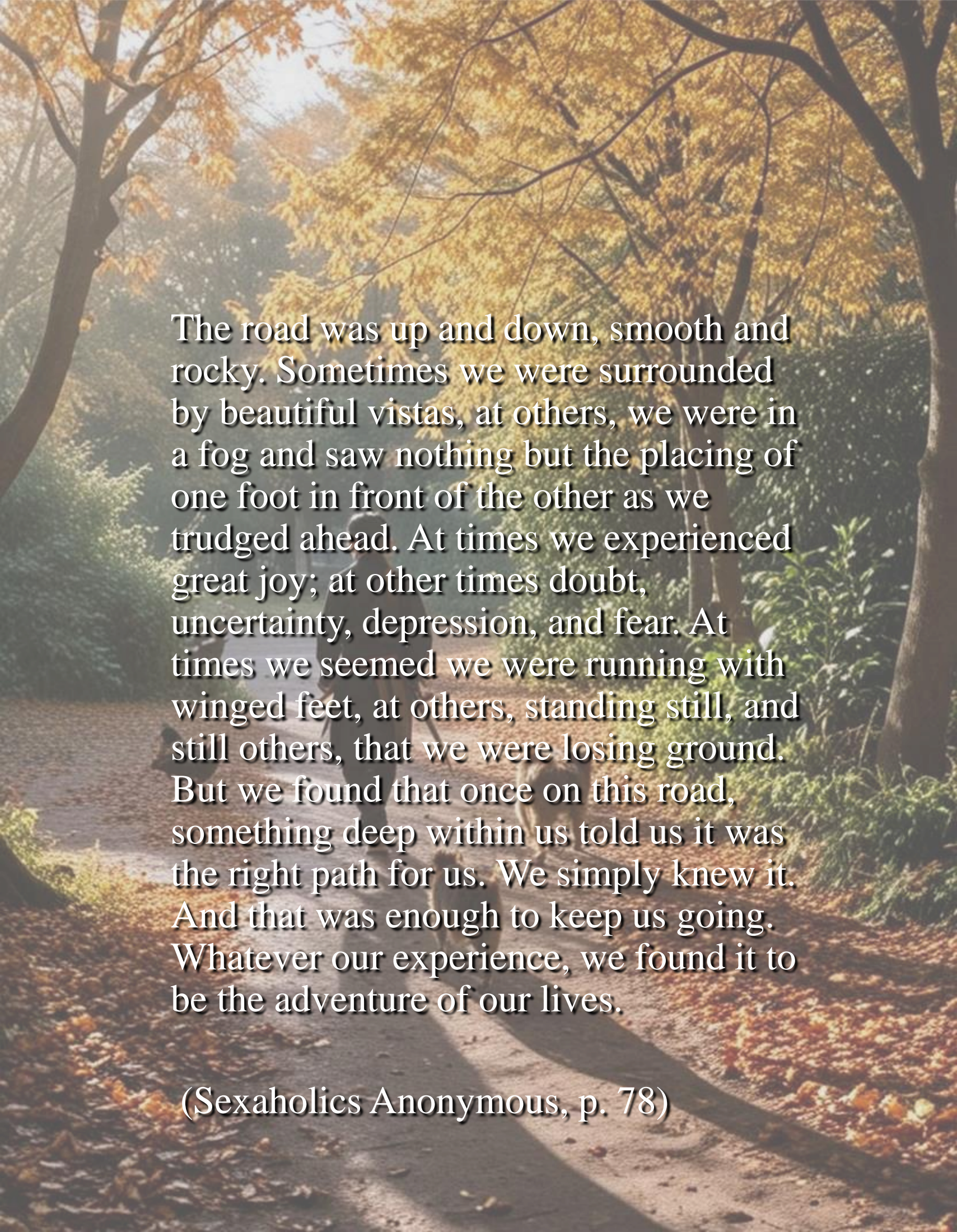
『アルコールクス・アノニマス』日本語翻訳改訂版2002年10月20日発行

『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

2025年3月26日発行



A person is walking away from the camera on a paved path that curves through a forest. The trees are covered in vibrant autumn foliage, with shades of yellow, orange, and red. The ground is covered in fallen leaves. The lighting is soft, suggesting a misty or overcast day. The text is overlaid on the center of the image.

The road was up and down, smooth and rocky. Sometimes we were surrounded by beautiful vistas, at others, we were in a fog and saw nothing but the placing of one foot in front of the other as we trudged ahead. At times we experienced great joy; at other times doubt, uncertainty, depression, and fear. At times we seemed we were running with winged feet, at others, standing still, and still others, that we were losing ground. But we found that once on this road, something deep within us told us it was the right path for us. We simply knew it. And that was enough to keep us going. Whatever our experience, we found it to be the adventure of our lives.

(Sexaholics Anonymous, p. 78)