

# JIGSAW PUZZLE



今日、私がおもらったもの  
「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  
日常のちよっとした出来事から回復  
のヒントを見つけてみよう！

Scenes For Sobriety  
一枚の写真が語るしらふのための  
ストーリー

SA川柳  
笑いがなければSAじゃない？  
しらふへの思いを五七五に託す

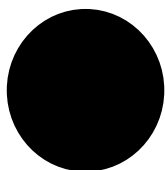
私の好きな一節  
SA又はAAの書籍から、自分が  
好きな一節を紹介

ミーティングのおまけ  
ミーティング会場近くの  
「ちよっといいもの」

エンタメで12ステップを楽しむ  
12ステップを楽しもう！  
『シユガー・ラッシュ』

## 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



## 『JIGSAW PUZZLE』第8号 編集ノート

『ホワイトブック』のp.180には「どうか、自分がはじめてSAを尋ねたらどんな気持ちでいるか、相手の立場に身を置いて、新しい仲間と向き合ってほしい」と書かれています。わざわざ言うまでもないことかもしれませんが、SAにいる私たちは全員、最初はニューカマーだったのですから。しかし、時間の経過とともに、昔のことが少しぼんやりとしてしまうこともあります。親になると、子供の側に立つことが難しくなったり、会社で役職がつくと、新入社員の意見に寄り添えなくなったりするかもしれません。自分とは異なる立場に身を置いて、目の前の相手に向き合うのは、言葉で言うほどは簡単ではないのです。

そんなわけで、今号の巻頭特集では、SAでの最初の一步について、皆さまと一緒に考えてみたいと思っています。ベテランになってしまった仲間も、まだまだニューカマーな仲間も、そして、これから始めてSAにやって来てくれる未来の仲間の皆さまも、それぞれの最初の一步について思いを馳せていただけたら嬉しいです。

そんなわけで、今号の巻頭特集では、SAでの最初の一步について、皆さまと一緒に考えてみたいと思っています。ベテランになってしまった仲間も、まだまだニューカマーな仲間も、そして、これから始めてSAにやって来てくれる未来の仲間の皆さまも、それぞれの最初の一步について思いを馳せていただけたら嬉しいです。

新JIGSAW PUZZLE編集部

## 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)

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.

## CONTENTS

### 巻頭特集

# はじめてのSAミーティング

はじめて参加する私が話しやすいように、仲間たちが分かち合ってくれた ～アノニマスメンバーのシェア	4
人と本当の意味で繋がることのできるようになるかもしれないという希望 ～ひろきのシェア	5
嫌だなあ、早くやめたいなあと思っていました ～たつおのシェア	7
どうすれば止められるのかが分からず、途方に暮れていました ～たつろうのシェア	8
司会をしていていた別の仲間が心配そうな、申し訳なさそうな表情で…… ～アノニマスメンバーのシェア	10
今日、私がもらったもの	11
ミーティングの行き帰りの話	12
私の好きな一節	14
ミーティングのおまけ	16
SA川柳	17
エンタメで12ステップを楽しむ	18
Scenes For Sobriety	19
次号予告	19

## 巻頭特集

# はじめてのSAミーティング

はじめて参加する私が話しやすいように、仲間たちが分かち合ってくれた。

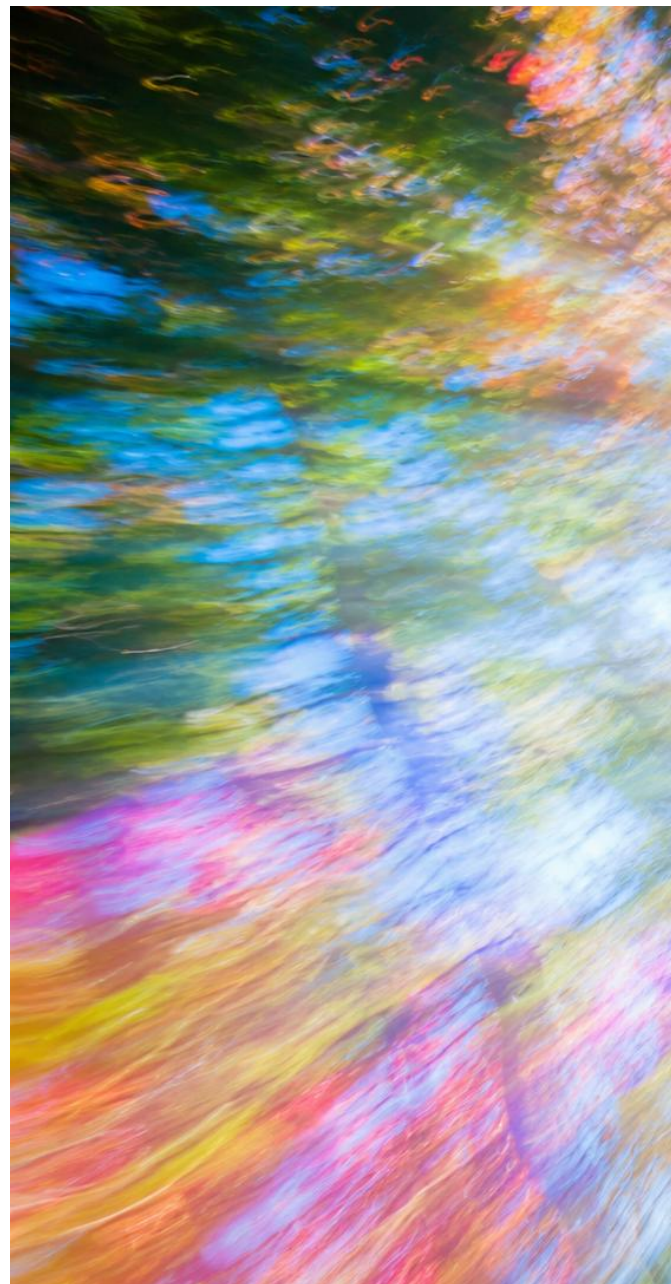
～アノニマスメンバーのシェア

見知らぬ女性に性加害をして、それが警察沙汰になったことをきっかけにSAに参加することになった。はじめてのミーティングでは、自分の秘密を明かすことなどとてもできないような気分で黙って座っていると、そこにいる人たちはそれぞれ自分がどのような経緯でSAに来ることになったかを話していた。まだ話していないのは自分だけとなり、それでも少し時間が残っていたので、自分は痴漢行為をして、警察に取り調べを受けたということを、なんとか話すことができた。

その時、その場にいた仲間たちの顔は、もうほとんど覚えていない。でも、その仲間たちは、はじめて参加する私が話しやすいように、それぞれのSAにつながるきっかけを話してくれたことは印象に残っている。だから今でも、はじめて来てくれた仲間がいる時には、できるだけ、自分自身がSAにつながった経緯に関する分かち合いをするようにしている。自分のはじめてつながった際の恩を少しずつ返していくために。

アノニマスメンバー

どんなことにも「はじめて」はつきもの。ましてやSAミーティングの「はじめて」は、みなそれぞれが重い荷物を背負ってたどり着くもの。どんな気持ちで最初のドアを開いたのか、そして思い切って参加してみてもなにが得られたのか、仲間の「はじめて」をどんなふうに受け入れたのか――





## 人と本当の意味で繋 がるのが できるようになるか もしれないという 希望

～ひろきのシェア

初めてSAに繋がった日、私は中学生の頃から馴染みの強い恐れと孤独を感じていました。会社に出社していた私は、一刻も早くその場から離れて自分だけの世界に逃げ込みたいと思っていました。

逃げるように会社を後にした帰り道、すれ違う女性に捉われ、誰彼構わずセックスしたい強い渴望に襲われました。会社で感じていた恐れや孤独の感覚もそうでしたが、この渴望もまたとても苦しいものでした。もう私にはどうすることもできない、誰か私を助けてほしい、といった藁にもすがりたい思いで、以前教えていただいていた会場の情報を見返し、その日にやっていたミーティング会場に向かいました。

# 私の頭でいくら考えても分からなかったことの 答えを彼らは知っている気がしたのです

緊張しながら会場に入ると、会場にいた仲間はずらずの私を好意を持って受け入れてくれました。私はとても安心したのを覚えています。

はじめに読み合わせる文章の中で、「明らかにされた利己心」という部分が気になりました。私の苦しみはこの利己心が何か関係しているのかも？と感じました。

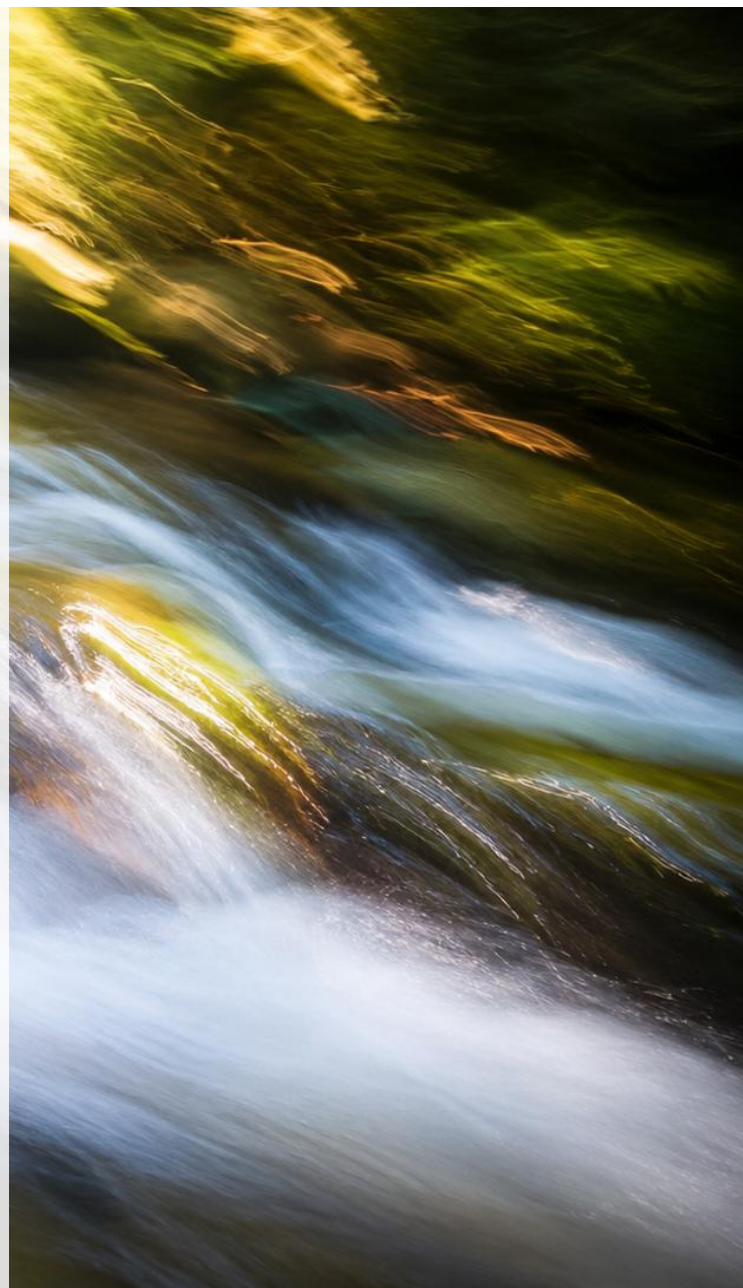
ミーティングが終わると、仲間と一緒にお茶でもどうかと声をかけてくれたので、私は是非参加したいと伝えました。食事をしながら、仲間色々質問をしました。私の頭でいくら考えても分からなかったことの答えを彼らは知っている気がしたのです（「明らかにされた利己心」についての問いにも仲間は答えてくれましたが、当時の私にはあまりピンときませんでした）。

今までどうすることもできなかった生きづらさが何とかなるかもしれないと感じた私

は、その後スポンサーを得て、現在ステップに取り組ませてもらっています。ステップ4と5によって生きづらさの原因が明らかとなり、ステップ6と7によってそれらの原因が取り除かれる希望を得ました。私は始め人と心を通わせたいと強く望んでいたものの、親に植え付けられた恐怖心が邪魔して上手くできなかった。利己的な態度を用いて性的な繋がり代替させる道を自ら選んだのだと気が付きました。

今私は小さい頃から切望してきた、人と本当の意味で繋がることのできるようになるかもしれないという希望を感じています。一方で性依存症という病気と私は一生向き合う必要があるのだろうとも理解しています。一人ではできないので、仲間の力を借りつつ、気楽にやっつけようと思います。仲間の存在と神の配慮に感謝します。

ひろき（杉並グループ）





## 嫌だなあ、早くやめたいなあと思っていました。

～たつおのシェア

それは二十年前でした。  
事件を犯した後、一人での行動はできず、姉の車で初めてSAミーティング会場に連れて行ってもらいました。

会場は、教会の礼拝堂を通過して奥に入ったところにある一室でした。その部屋の本棚には、子供向けの聖書や聖人の伝記の絵本が並んでいました。

6、7人の人が既に座っていました。当時は『ミーティング・ハンドブック』という小冊子を使ってミーティングを進めていました。

各々の自己紹介の後にみんなでお

祈りと黙想をした時、自分は「僕の自由な人生は終わった。場所も教会だし、お祈りするし、神さまとか言ってるし。洗脳されて、病気を治すには高価な壺とかなんとかストーンとか買わされるんだ。そして布教活動をやらされノルマが達成できないとお布施と称して大金を巻き上げられるんだ」と考えました。メンバーが分かち合いをしている間、そのことばかりをずっと考えていました。嫌だなあ、早くやめたいなあと思っていました。自分の話をする勇気もなく、そそくさと終わり支度をして姉の待つ車に向かいました。

当時通っていたカウンセリングでは、そこに通い続ける条件としてSAのミーティングに参加することがありました。嫌で嫌でしょうがなかったのですが、その時はそのことを避ける選択はありませんでした。

二十年後の今、カウンセリングも終了し、SAミーティングに行かなければならない理由は無くなりました。しかし、今でもSAミーティングに出続けています。その後の自分の人生の転換期に、確実に良い影響を与えているからだと思います。

たつお（船橋グループ）

**二十年後の今、カウンセリングも終了し、  
SAミーティングに行かなければならない  
理由は無くなりました。**

**しかし、今でもSAミーティングに出続けています。**

## どうすれば止められるのかが分からず、途方に暮れていました。

～たつろうのシェア

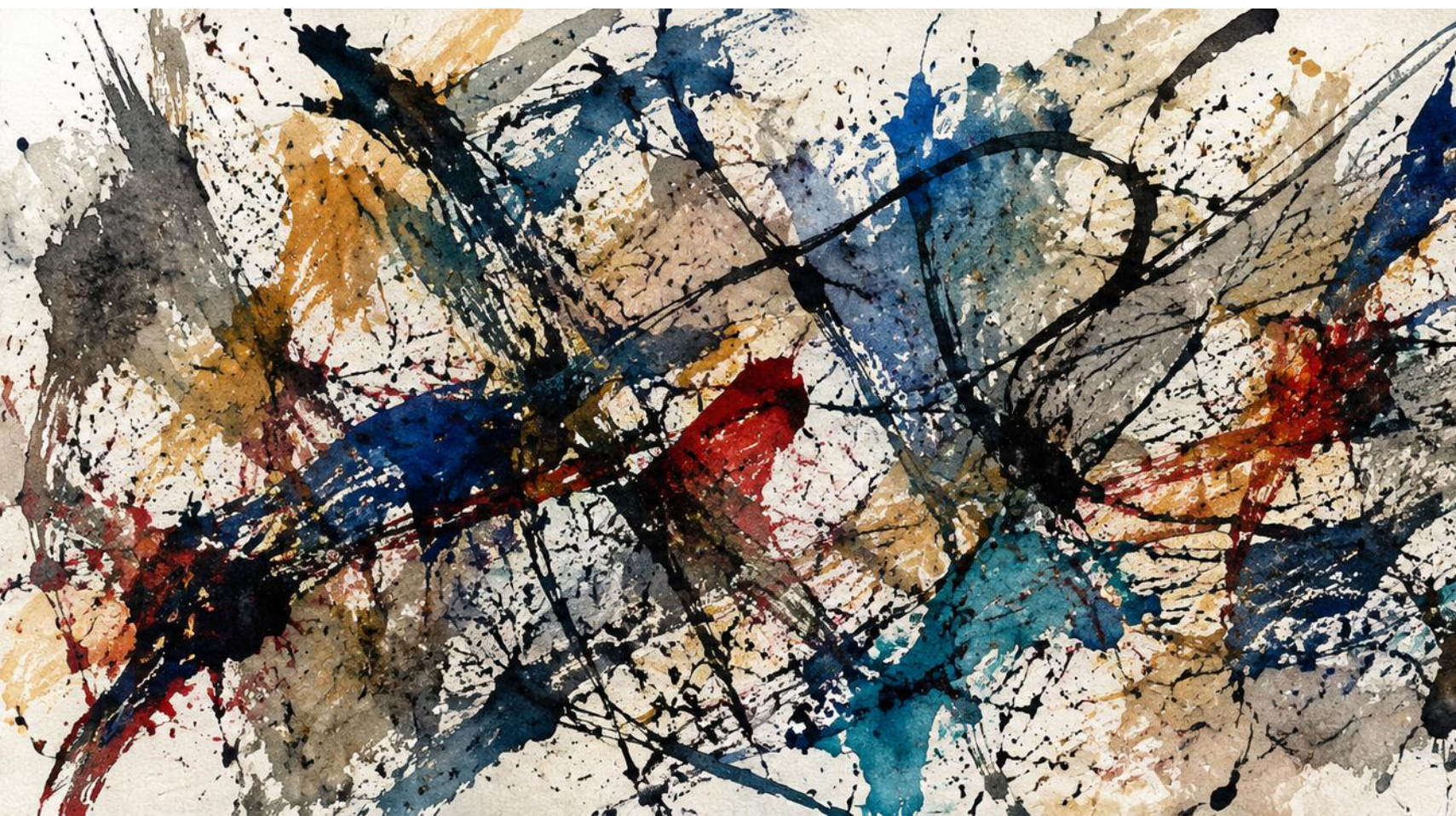
私が初めてSAに繋がったのは、2018年10月、社会人2年目の頃でした。私は大学時代から、ある宗教団体に通っていましたが、宗教の教えと反するマスターベーションを始めたことでうつ状態になり、そこへ通えなくなっていました。何とかしてマスターベーションを止めようと必死になっていましたが、どうすれば止められるのかが分からず、途方に暮れていました。とりあえず本屋で依存症関連の本を何冊も買ってみることにしました。どの本にも共通し

て書かれていたのは、“自助グループが依存症に一番効果がある”という言葉。知らない人と接するのが怖い私にとっては、“自助グループは正直無理だなあ”と思いました。代わりにメンタルクリニックで依存症の治療を受けてみようと思い、受診しましたが、問題行動を止めることはできませんでした。

そこで自宅から一番近いSA会場に勇気を振り絞って行ってみることにしました。会場には年上の方ばかりがいて、とても緊張したことを覚え

ています。MTGが始まり、仲間の話の後、自分の番になり、これまでマスターベーションを止められずに生きてきて、もう死んでしまいたいということをお話しました。分かち合いをしたら、心が軽くなった気がしました。ただ、“知らない人と一緒に活動していくのは怖いし、やりたくない”と思ったので、これからもグループに通い続けるかどうかは悩みました。

それでも1週間後に会場に行ってみると、会場の掲示板に10時半開始



## 最初のミーティングで、何年も性的なしらふを 続けている仲間の存在を知ったことが、 もう一度SAに繋がろうという 希望になったのだと思います。

のはずが、10時開始と書かれていたので、“遅れて参加するとなれば、他の人から嫌な顔をされるかもしれない”と思い、自宅に引き返してしまいました。そこから心理学の本を読みながら、自力で止める方法を模索しましたが、スリップは止まりませんでした。そのとき、私は”この

先ずっと自分の力で止め続けるのは無理だ”とはっきり分かりました。そして、同時にSAで何年もしらふを続けている仲間がいたことを思い出したのです。”もう一度SAに行くしかない”と思いました。そして、2019年5月に再びSAに繋がり、私の回復が始まりました。最初のMTG

で、何年も性的なしらふを続けている仲間の存在を知ったことが、もう一度SAに繋がろうという希望になったのだと思います。SAの仲間とSAに再び繋げて下さったハイヤーパワーに感謝しています。

たつろう（日曜三田グループ）



# 司会をしてれていた別の仲間が 心配そうな、申し訳なさそうな表情で こちらを見ていることに ようやく気付きました

～アノニマス・メンバーのシェア

わたしは妻に浮気がバレて、それも最初は「知らない女性とアダルトチャットをする」みたいなことがバレたのがきっかけで、あとからあとからもっともっとひどいケースがバレていく、という最悪のパターンで悪行が知られていきました。妻は激怒した挙句、「自分の夫は性の病気に違いない」と考えて、SAをネットで探し出してわたしに参加するよう促しました。

なので最初、参加するときには、ただひたすら恥ずかしいということと、妻の怒りがあまりにも激烈だったので、情けないことに、大きな恐れを抱きながら会場を訪ねたことを覚えています。受け入れてくれた仲間が、わたくしが「性依存からの回復を望む本人」かどうかを訊いてくれました。まず、この受け入れてく

れた仲間の優しさに驚き、かつとても安心したのを覚えています。あるいは「安心しすぎた」のかもしれませんが。

自分の体験を話す「分かち合い」の、わたくしの番がやってきました。わたしは自分が性に関して体験してきたことを、それこそ小学校5年で実母を病気で亡くしたころのことから、ある意味「滔々と」語り始めたのです。やはり女性問題に端を発した前妻との離婚の経緯、さらに再婚してからの険しい道のり……そんな件を、まるで浪曲師かなにかのように語り倒していたところで、ようやく司会をしてれていた別の仲間（この方も本当にお優しい方でした）が心配そうな、申し訳なさそうな表情でこちらを見ていることによりようやく気付きました。

そのときになってわたくしは、自分が何十分にもわたって「問わず語り」をしていたことを悟りました……本当に、穴があったら入りたいくらい恥ずかしい思いをしました。自分が恐怖や不安から逃げようとすることに夢中になるあまり、ほかの仲間の時間を食いつぶしていることに思い至ることができなかったわけです。これこそがまさに、病気の病気たる所以なのかもしれません。

その後、様々なミーティングに参加するうち、司会の仲間が「時間の分かち合いにもご配慮ください」と注意を促すことがあるのを何度か耳にしました。本当ですよ。大事なことだと思います。

アノニマスメンバー



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。

## 三回引っ越しました。

SAに関わるようになってから、合わせて三回引っ越しをしました。

一回目は、三度目の逮捕で裁判を受け、ミーティングに通い始めるようになった時。実家に暮らしていた父が亡くなり、それまで借りていたアパートから実家に戻りました。

二回目は、その実家を取り壊すことになり、人生で初めてマンションを購入しました。恥ずかしながら、無理な返済計画を立てていて、いつも頭の中には重い石がある感じでした。

三回目は、定年を迎え新しい職場で一年半働いた時でした。その職場はSAの仲間からの提案でした。その同じ仲間から、住まいの空きが出たのでそこに移り住んだらどうか、という提案を受けました。その場所

はほとんど自分に縁のなかったところなので、初めは戸惑いました。しかし、何かに突き動かされるように、提案をうけてから一ヶ月もたたないうちに引っ越しました。お陰で、ローン返済に頭を悩ませることもなくなりました。

こうやって過去を振り返ると、いづれも自分の意志で決めたことよりも、他人からの提案を受け入れた方が圧倒的にいい結果しかもたらさないのです。そして、その三回の引越しでは、いつもハイパーパワーを意識していました。

ハイパーパワーは、今日も何かを僕に与えようとしているので、常に意識していようと思います。

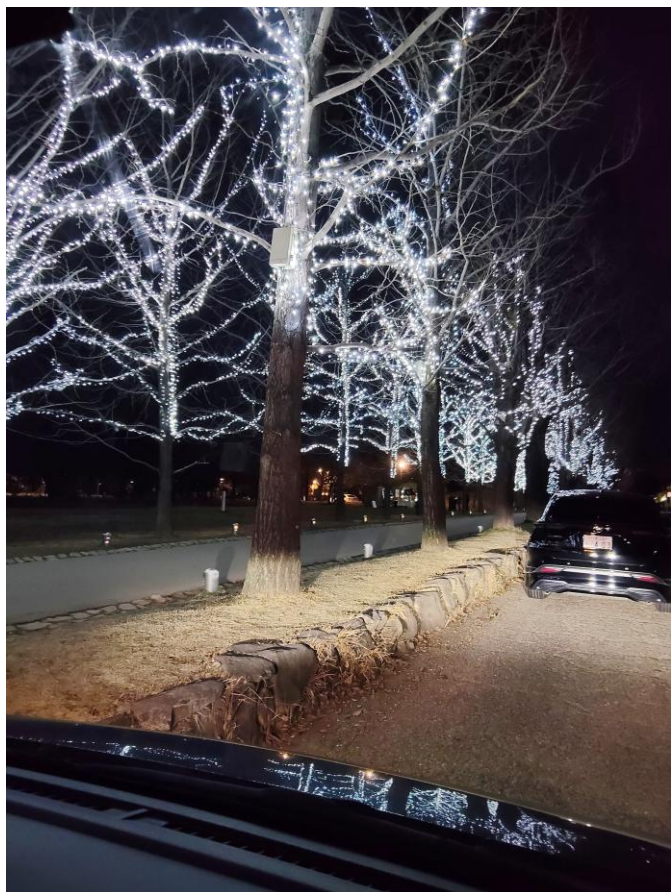
たつお（船橋グループ）

**他人からの提案を受け入れた方が、  
圧倒的にいい結果しかもたらさないのです。**

## 行き帰りの話 Story From Journey

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。

# 私は彼ら彼女らに 「今を楽しんで、 幸せになってくれよ」と祈る。



岐阜グループの主なミーティング会場である那加福祉センター周辺は冬の期間イルミネーションが灯る。今年度は12月6日～2月15日までやっていたみたいだ。今日イルミネーションはどこでもやっていると思うがこのイルミネーションは格別だ。静かな雰囲気の中、「自分のためだけ」の特別感がある。この冬は一度しか見れなかったが岐阜ミーティングに行く楽しみの一つだ。

20時35分、若者や恋人達がイルミネーションを楽しんだり記念写真を撮っている。私は彼ら彼女らに「今を楽しんで、幸せになってくれよ」と祈る。それが自分の幸せにも繋がるのではないかな。

S Aに繋がる前はそんな事はできず嫉妬や事故憐憫等の否定的な感情を抱いていた。

ハイヤーパワー、仲間、プログラムに感謝します。今年も特別なイルミネーションを見せてくれてありがとう。

アノニマス・メンバー

## 目の前を歩く女性に魅かれている 自分に気がつきました。

仕事が終わって、ミーティング会場に向かう途中、電車を乗り換えようと駅の階段を上っていました。その時、目の前を歩く女性に魅かれている自分に気がつきました。黒い服を着て髪が長いということはわかりますが、見えるのは後ろ姿だけで、年齢もよくわかりません。春が近づき昼間少し暖かったこともあり、分厚い上着は着ておられず、おそろくスタイルのよい方なのだろうという程度の体のラインはわかったことが、魅了された理由の一つかもしれません。あとは、タイトなロングス

カートが階段を登る足に絡まないよう、ほんの少し裾を上げるようにスカートを持つ左手が魅力的だったのかもしれませんが。また、そういった少ない情報に基づいて、自分の好みの女性像を頭の中で勝手にその方に投影していたのかもしれませんが。理由は定かではありませんが、とにかく魅かれていました。

幸いにも、階段が上がったところで、その方は私の行きたい方向とは異なる方へ歩いて行かれ、それっきりになりました。その後、たどり着いたミーティングにて、その話を仲

間に分かち合いました。しっかり居眠りしていて、私が話し終えたことにすら気づいていない様子の仲間もいましたが、兎にも角にも、私はそこを無事に通り抜けることができたように思います。わずか10秒か20秒ほどの出来事で、指一本動かしていないし、性的な空想もしていないのだから「無問題！」とはせずに、わざわざミーティングでシェアしたからこそ、問題は起きなかったのかもしれない。

アノニマスメンバー





## わたしの好きな一節 My Favorite Sentence

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。

### 「『お腹一杯』だったから、手放したつもりになれた」

ホワイトブック p.70より

このフレーズが意味するところは、ステップに取り組む中で「私は大分良くなった」と思い上がっていた矢先に強力な捉われに襲われて絶望させられる都度、身をもって実感してきました。そのような絶望と混乱の最中では、手放すことがいかに難しいかを思い知らされます。まさに、私は満足した状態だったからそれ以上求める必要が無かっただけに過ぎませんでした。私が満足していない状態で、「手に入れられないとまず

い」といった思考に捉われている羽詰まった状況の中、「例え私に与えられなかったとしても他の人に与えてください」とお祈りすることがいかに難しいか。どうしても、私が一番でありたい、他の人が私より良い待遇を受けているなんて我慢ならない、といった自我が頭を持ち上げてきます。そのような状況の中でも、「それでもなお手放します」と完全に諦めて神に委ねる時、私はやっと自由になることができます。満腹状

態で手放せたと満足していたのは、実は自分が回復できていると都合良く解釈して快感を得るために作り上げた妄想だったのだと思います。頭で解釈する余裕も生じない程苦しい状況においてこそ、本当の神と対峙し、捉われ諸共自分を捨てて死ぬチャンスが与えられているのかもしれない。

ひろき (杉並グループ)

**「それでもなお手放します」と  
完全に諦めて神に委ねる時、  
私はやっと自由になることができます**

## 「水泳を覚える一番の近道は、 まず水に飛び込んでみて泳ぎ始めることです」

『原理を見出そう』 p36

自分自身が困っている問題について、SAを使って解決したいと考えているなら、まずミーティングに出席すること。それも出来るだけ高い頻度で出席すること。次に、スポンサーを得て、ステップに取り組むこと。スポンサーの提案は、一旦受け入れてみること……。冒頭の一文が言っているのは、おそらくそのようなことです。

SAにつながってからずっと、先に行く仲間たちからは、やってみればわかる、経験したらわかる、と言われてきたような気がします。「やる

前に、わかるように説明してくれたらいいのに、ちょっと不親切」とも思ってきました。でも、自分自身が経験した後に新しい仲間には伝えられることは、結局「よかったら、とりあえずやってみて」ということだけだったりします。先行く仲間たちの言っていたことに納得しつつも、自分も「ちょっと不親切」な奴らの一味なのだと感じています。

そのように考えると、冒頭の一文は好きな一節ではなく、むしろ嫌いな一節かもしれません。正しいかもしれないけれど、ちょっと嫌味な一節

かもしれません。とはいえ、大変残念なことながら、正しいものは、やはり正しいのだとも思います。困り果ててSAにやって来てくれた新しい仲間の皆様が、溺れることに怯えながらも、恐る恐る「水」に入ってくれることを願っています。最小の労力で最大の効果を得ようとしていたり、自分がやりたいことだけを選ぼうとしていたり、自身の知識を披露することにこだわったりする私にとってそうであったように、皆様にとっても、それは簡単ではないのかもしれませんが。

アノニマスメンバー

## ミーティングのおまけ Something Extra Before or After Meeting

ミーティング会場近くの「ちょっといいもの」を紹介するコーナーです。



### 浦和グループ編

## 須原屋 武蔵浦和店

武蔵浦和駅からペデストリアンデッキを渡ってすぐ



駅の改札を出て、ペデストリアンデッキを渡ると到着の大型書店です。広い店内には、話題の本もお堅い本もぎっしりです。ミーティングの開始まで暇を持て余した際には、ゆっくりと店内を巡りつつ気になる本を手にとれば、無料で楽しく過ごせるかもしれません。

さて、この須原屋さん、2025年のNHK大河ドラマ『べらぼう』にも登場し、あの『解体新書』を刊行したことも有名な版元（出版社と書店を合わせたようなお店）の「須原屋」と関係があるとされています。正確には、

現存する書店の須原屋さんは創業が明治9年で、江戸時代の「須原屋」と直接の血縁関係や経営の継承はないされています。ミーティングの開始まで暇を持て余した際には、江戸の老舗ブランドであった「須原屋」から暖簾分けされて創業されたともいわれていますので、ゆかりを待つ書店であることは間違いないと思われます。

それから、店内には、発売から数ヶ月経った雑誌を20%～80%オフで売っているコーナーもあります。定価だったら買わない雑誌をお安く買ってみて、楽しみの幅を少し広げてみるのも面白いかもしれません。

永遠のしらふを求めてさすらう仲間たちの  
切実なつぶやきをあつめました。

今すぐに 神よ私を 助けたまへ

詠み人知らず

今日一日!? 明日はすべって いいのかな?

詠み人知らず

やせ我慢! そろそろやめたい…… やせ我慢

詠み人知らず

自慰行為 NG行為? 嘘だろう!?

詠み人知らず

川柳

## シュガー・ラッシュ Wreck-It Ralph



監督 リッチ・ムーア  
脚本 フィル・ジョンストン、  
ジェニファー・リー  
声の出演 ジョン・C・ライリー、  
サラ・シルヴァーマン  
公開 2013年3月23日（日本）  
上映時間 108分  
製作国 アメリカ合衆国（ディズニー）

一度でもAAの『12のステップと12の伝統』を読んだことのある方なら、セールスマンのエドを覚えているかと思います。エドはあの本の中でもとにかくキャラが濃いですよ。

エドは、自分の才能や知性、そして人間関係のコントロールによって成功を収めてきた自負があったからこそ、それを手放してハイパーパワーに委ねることが誰よりも難しかったのでしょう。AAをハイパーパワーの代わりにすることで酒を断っていたのに、いつしかAAすらコントロールしようとしてしまいました。

私自身、回復の途上であって、ハイパーパワーの姿が見えたことも、声が聞こえたこともありません。信仰には鎮痛薬のような即効性もないので、目で見て手で触れられる具体的な存在への執着を手放すのは生半可なことではありません。私にはア

ディクションの他にADHDもあります。ついつい、「もっとうまくできたはずなのに」と思ってしまう失敗が毎日たくさんあります。自分の力でコントロールできるはずだとまだまだ思ってるんですね。こういうある種のエゴは、信仰の対極から生まれるものです。

『シュガー・ラッシュ』の主人公、ラルフも怪力だけならヒーローに引けを取らないはずですが、けれどいくら腕力があっても、自分一人では解決に結びつけられなかった点において、エドにも、自分自身にも重なる部分を感じます。

ラルフが1作目のエンディングで到達した爽やかな境地は、実は「回復のはじまり」ではなく「特定の誰かに依存先を切り替えただけ」の危うい安定だった……と解釈すると、続編で首をかしげる人も多いであろう作劇上の矛盾も、すんなり説明できてしまいます。

そんなラルフも、続編のラストに至ってようやく、他人を真に思いやる行動を実践したかのように描かれてはいるのですが、しかし、彼の心境の変化が「信仰心の芽生え」といえるのか、それとも「ロウアーパワーとの痛みを伴う訣別」に留まっているのか。ここが、ステップ1とステップ2の境界線です。12ステップを歩む誰にとっても、中でも特に、これから歩もうとする人には、この透明な膜の手触りは非常にリアルで、かつ、シビアなのではないでしょうか。

この映画の原題『Wreck-It Ralph』（「壊すんだ、ラルフ」）のとおり、これは次なる依存対象、偽りの神との関係を壊した直後の、更地に立った状態であるように思えます。そして、その大きな背中を丸めた姿に、強いシンパシーを感じずにはいられないんです。

19（六本木グループ）

**ラルフは、いくら腕力があっても、自分一人では解決に結びつけられなかった点において、エドにも、自分自身にも重なる部分を感じます。**



この写真は、SAのイベントで仲間と一緒に散歩している途中に撮影したものです。同じような構図で撮っていた仲間たちに「今撮った写真に一言添えて『JIGSAW PUZZLE』に投稿してくださいね」と半ば冗談のようにお声がけしたところ、皆んな楽しそうに笑っていました。

後日、あの一言はちょうどよかったのかな？ と思いました。わざわざあの場であんなことは言わず、仲間のみんなに完全に委ねた方がよかったかな？ 逆に、もう少し熱意を込めて、しつこく「投稿してね！」と伝えた方がよかったかな？と考えました。もちろん、この問いに唯一の正解はあり得ません。誰かに何かを伝えるというのは、自分自身がスポンサーとして仲間に提案をする時なども含めて、どんな言葉をどんな雰囲気ですればよいのか、とても難しいものです。

アノニマスメンバー

【次号予告】

巻頭特集

## 祈れるようになった私、 まだ祈れない私

12ステップを使って回復しようとする際、「祈り」は避けて通れません。しかし、それまでの人生で祈りになじみのなかった仲間にとっては、日常に祈りを取り入れるというのは簡単ではなかったりします。そこで、皆さんの「祈れるようになった」話と、「まだ祈れない」話を募集します。これまで一度もJIGSAW PUZZLEに投稿したことのない仲間の「まだ祈れない」話も熱烈に大歓迎です。

※『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

## 【原稿募集】

2026年12月号巻頭特集

『祈れるようになった私、まだ祈れない私』

「祈り」に関するあなたのことばをシェアしてください。

締め切り：2026年10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
- ・エンタメで12ステップを楽しむ
- ・ミーティングのおまけ

※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

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

JIGSAW PUZZLE 2026年6月号（通巻第8号）

編集・制作 調整中 Japan Jigsaw Puzzle編集部

2026年6月26日発行



If all of this leaves you with a feeling of despair, that very despair may indicate you are willing to face the truth about yourself for the first time. It was to such despair that we had to come before we could be released. Left to our own devices, the prognosis is dismal. Only for those who want recovery is there any hope at all, and to such, we offer great hope: release from the power of addiction, loss of guilt and shame, power over wrong and freedom to do right, and the ability to live comfortably with ourselves, others, and God. This is precisely what the Fellowship of the Steps will do when we make it a way of life.

But the hope we offer lies in a certain direction. Since sexaholism is essentially a spiritual process in its origin and development, it follows that the program of recovery giving us the best results is also essentially spiritual. Since our condition is characterized by the relentless progression of diseased attitudes, recovery for us lies in a profound change of attitude toward ourselves, others, and God, and in the righting of our wrongs. Thus, SA is a program of action, from the inside out. (Sexaholics Anonymous, p. 57)