

A wooden cross is positioned on the left side of the image, extending diagonally from the bottom left towards the top left. The background is a textured, yellowish-gold surface with some darker, brownish streaks. The text is centered on the right side of the image.

# THE GIFT OF FORGIVENESS

「赦し」シリーズ  
東京キリストの教会

**2015年12月6日**

# 特別礼拝シリーズ「赦し」

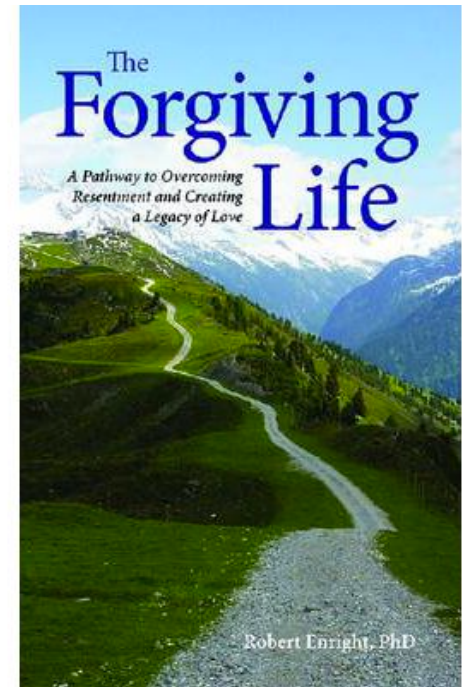
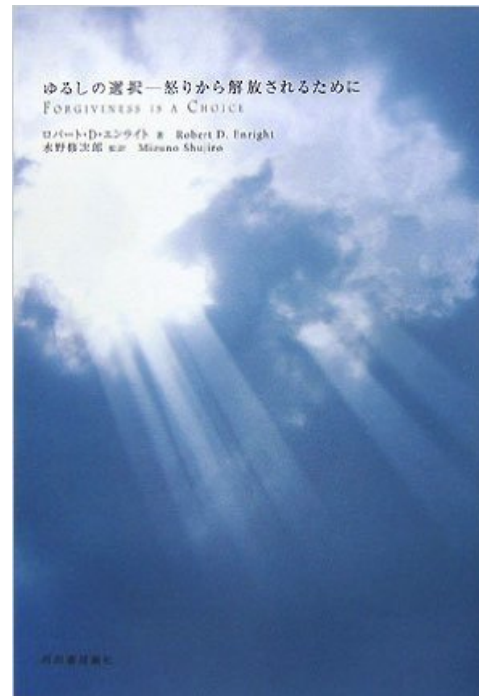
## GIFT of FORGIVENESS

- Part 1 赦しとは何か    What is Forgiveness    12/6 (日)
- Part 2 赦しのプロセス    How to Forgive    12/13 (日)
- Part 3 赦しの贈り物 (クリスマス礼拝)    12/20 (日)
- Giving the Gift of Forgiveness to Others
- “Christmas Service”



# ロバート・エンライト博士 ウィスコンシン大学

Dr. Robert Enright  
University of Wisconsin



「赦し」に関する人類最古の書物



『旧約聖書』

創世記の中の「ヨセフの物語」

紀元前2000～1600年

Oldest Recorded

Teaching on Forgiveness

2000-1600 BC

Story of Joseph

「赦し」



聖書の主題の一つ

Main Themes in the Bible

「赦し」



神様とイエス・キリストの  
際立った特質

Outstanding quality  
of God and Jesus

## 「赦し」のための4ステップ

---

1. 怒りの表出
2. 赦すことの決意
3. 赦しの作業
4. 発見と、感情の牢獄からの脱出

### 4 Phases of Forgiveness Process

Phase 1 Uncovering Your Anger

Phase 2 Deciding to Forgive

Phase 3 Working On Forgiveness

Phase 4 Discovery and Release From Emotional  
Prison



# エンライト博士の「赦し」の定義

「不当な扱いを受けた人が、論理的に考えた結果として、意図的に憎しみを捨てることであり、(憎む権利があるときに)相手を赦すことである。代わりに、善意に満ちた行動を取り、相手の行為にふさわしくないほどの愛や憐れみや親切をもって接することである。」

## Dr. Enright's Definition of Forgiveness

*“People, upon rationally determining that they have been unfairly treated, forgive when they willfully abandon resentment and related responses (to which they have a right), and endeavor to respond to the wrongdoer based on the moral principle of beneficence, which may include compassion, unconditional worth, generosity, and moral love (to which the wrongdoer, by nature of the hurtful act or acts, has no right).”*



# 「赦し」の利点

## Benefits of Forgiveness

### 1) 健康促進

Improvement of Health

### 2) 結婚関係、家族との関係、社会との交流改善

Improvement of marriage, family and community relationships

### 3) 加害者が助けを求める機会を与える可能性

May open the door to your offender to get help

### 4) 可能な範囲での和解に取り組むことができる

Make possible reconciliation

5) 神様を喜ばせ、信仰を強める

Please God. Strengthens our faith

6) 家庭内、特に子供に対する怒りを回避

Avoid Displacing anger on our family,  
especially children

7) 自分の子供に赦しの模範を示し、また  
「赦し」について教えていくことができる

We model and can teach forgiveness to our  
children.

8) 社会に「赦し」を勧めていくことができる

We can offer forgiveness to our community

# 「赦し」の3ポイント

## 3 Points of Forgiveness

- 1) 被害を与えることは将来に渡っても不当  
ALWAYS in context of unfair treatment- injustice.
- 2) 喜びを奪う否定的で有毒な心の部分、抵抗を取り除く闘い、道義的に怒る権利がある  
STRUGGLE to get rid of resentment – the negative poisonous part of the heart that robs our joy.
- 3) アガペーの愛、傷つけた者への犠牲的な愛  
OFFER GOODNESS in the form of Agape love; self-sacrificial love to those who hurt you.

「赦し」＝道徳的な美德



愛、恵み、許し、忍耐、正義



あなたから始めましょう！

Forgiveness is a moral virtue

Love, Mercy, Pardoning  
Patience, Justice

Starts with yourself and flows into others.

「赦し」ではないもの・・・

1) その出来事（状況）からの回避

- その人に敬意を表してはいない
- 軽蔑して前に進み、他者を尊敬できるようになる

What Forgive is NOT

1) Just moving on from what happened.

- We are not honoring the person
- We can move on with disdain and respect toward other person

「赦し」ではないもの・・・

## 2) 不正義を乗り越える

- その人物の個性を侮辱することで不正義を乗り越える

## 2) Getting Over Injustice

- We can get over injustice by dishonoring the other party's personhood.

「赦し」ではないもの・・・

### 3) 「赦します」と口さきだけでいう

- 握手して忘れるだけ
- 「そもそも普通はね・・・」  
赦しではない
- 何を言ったかではなく、どんな心なのか

### 3) Just Saying I forgive you

- let's shake hands and forget
- Usually is not forgiveness
- What is in the heart not what is said



「赦し」ではないもの・・・

4) 「相手が何と言ったか考えてるだけ」ならOK

- 「不正義（不正）」により傷つけられたと認識
- 他の人を傷つけることは許されない
- 将来にも許されない
- 彼らも「人」だから、対話をしていくしかない

4) Thinking that what they said is ok

- must recognize hurt as injustice
- It is not ok to hurt others
- It will never be ok
- But they are human and I must go on interacting with them.

「赦し」ではないもの・・・

### 5) ただ忘れる

- 過去の出来事を違う記憶にぬりかえる
- 相手を「普通じゃない」と処理する

### 5) Forgetting

- We can remember past incidents in new ways
- Can later regard the other party as a monster

「赦し」ではないもの・・・

## 5) 和解

- 「和解」は「交渉」と同じ
- 和解には両者が必要
- 和解無しに赦すことができる
- イエスは和解無しに多くを赦した

## 5) Reconciling

- reconciliation is a negotiation
- takes two parties to reconcile
- can forgive without reconciling
- Jesus forgave many who are not reconciled to him

## 「赦し」の道のりは・・・

- 真っすぐな道のりでは無い
- 簡単では無い
- 強要されたり、急ぐことでない
- 「赦す」筋力を成長させること

## The Journey of Forgiveness

- Not a straight line
- Not an easy path
- Not to be forced or rushed
- Building up our forgiveness muscles

1. 怒りを表出する

1. Uncovering Your Anger

傷は何層もの痛みからできる  
Hurt causes layers of wounds



## 傷の層 . . .

1. 心の防御、問題に向き合う
2. 怒りに向き合う
3. 恥に触れる
4. 感情のエネルギーを失うことへの認識

## Layers of Wounds...

1. Defenses and Issues Involved
2. Confrontation of Anger
3. Admittance of Shame
4. Awareness of Depleted Emotional Energy



## 傷の層 . . .

5. 再現していることへの認識
6. 自己と加害者との比較
7. 永久的に人生が変わったか
8. 世界観が変わった

## Layers of Wounds...

5. Awareness of Cognitive Rehearsal
6. Comparing Self and Offender
7. Facing Permanent Change
8. Having an Altered “Just World” View

# 1.心の防衛、問題へ向き合う

問題に向き合う→書き出してみる

- (1) それはいつ、どれ程の頻度で起きたのか
- (2) 誰が不当なことをしたか
- (3) その人が不当だと思う理由

## 1. Defenses and Issues Involved...

Issues Involved:

**Journal:**

- i) When did this happen and how often did it happen?
- ii) Who was unfair?
- iii) Why do you say that he or she was unfair?

心の防衛→書き出してみる

- (1) どのようにその傷ができたのか考えてみる
- (2) 理性的に何が起きたのかを考えさせないようにしているのはどんな防衛本能か
- (3) 続いて起こる傷が、どのように彼（彼女）の人生を妥協させているのか

Defenses:

Journal:

- i) Insights into how the injury occurred.
- ii) What defenses are preventing the client from rationally examining what happened?
- iii) How subsequent injury have compromised his or her life?

## 2. 怒りに向き合う

書き出してみる

- (1) 怒りや他の感情が痛みを覆っているのか
- (2) 他の人にあなたの感情を打ち明けているか

## 2. Confrontation of Anger...

Journal:

- i) Are anger or other emotions masking the pain?
- ii) Are you taking your emotions out on others?

### 3. 恥に触れる

- ・ 世間の監視と自然な羞恥心
- ・ 性的虐待      ・ リストラ

書き出してみる

- (1) 恥を認めることにプライドはあるか
- (2) 安心を感じていますか

### 3. Admittance of Shame...

- Public scrutiny and natural embarrassment.
- Sexual abuse      • Getting fired

Journal:

- i) Is pride in the way of admitting shame?
- ii) Do you feel safe?

## 4. 感情のエネルギーを失うことへの認識

- ・ 流されている、ひどい疲れ
- ・ 睡眠障害
- ・ 疲れていることに対する疲れ

**書き出してみる** → 日々あなたがやるべき全てのことをこなすために、10という数字のエネルギーが必要と仮定する。あなたがある人に対して赦すことを検討するには、何点のエネルギーが必要か。

## 4. Awareness of Depleted Emotional Energy...

- ・ Drained and tired a lot...
- ・ Sleep difficulties
- ・ Are you tired of being tired?

**Journal:** Suppose you have TEN points of energy each day to help you do all you must do. How many points of energy are used in “stewing” about the person you are considering forgiving?

## 5. 再現していることへの認識

- ・ 傷ついた状況を頭の中で繰り返し想像する
- ・ 運転中も休日にも思い出す
- ・ その相手を追い出そうとするが、いつも思い出してしまう

書き出してみる → 1週間の中で、その相手のことをどれくらいの頻度で考えているか。

## 5. Awareness of Cognitive Rehearsal

- ・ Revisit over and over again
- ・ Driving, holiday...
- ・ Putting the person “out”  
but they are very much “in”

Journal: How often you think of this person in one week.



## 6. 自己と加害者と」の比較

加害者の方がより幸運なこと

書き出してみる

- (1) あなたが赦したいと思う相手とあなたを比較する
- (2) 相手の得、また自分の損になっている状態は何か
- (3) (2)は本当に真実なことなのか考える

## 6. Comparing Self and Offender

Think the offender is more fortunate.

Journal:

- i) Make comparisons between you and the one you wish to forgive.
- ii) State one of his or her advantages and one of your disadvantages.
- iii) Challenge to see if this is really true?

## 7. 永久的に人生が変わったか

人生の変化を認める（全く変わってないかも）

書き出してみる

- (1) あなたが赦したいと思う相手とあなたを比較する
- (2) 相手の得、また自分の損になっている状態は何か
- (3) (2)は本当に真実なことなのか考える

## 7. Facing Permanent Change

Admit life has changed (maybe not at all)

Journal:

- i) Make comparisons between you and the one you wish to forgive.
- ii) State one of his or her advantages and one of your disadvantages.
- iii) Challenge to see if this is really true.

## 8. 世界観が変わった

トラウマ的な出来事で歪められた世界観

- ・ 誰も信頼できない。皆私から去って行く。

先ず自分の面倒をみることに。懸命に働くべきで、休む暇はない。誰も自分を愛してくれない。どこにも属せない。悲観的。あそこに行ったら危ない。これからは「自分第一」。

## 8. Having an Altered “Just World” View

Following a traumatic event, they have distorted views such as:

- Can't trust anyone. All will leave me. Must take care of self first. Work hard not “relax”. No one will love me. Can't fit in (Schemas). Pessimistic. “Danger out there”. “Me” first from now on.

- ・ 本当の意味で赦すと、自分は弱く（みじめに）になってしまう。

書き出してみる

あなたの変えられてきた世界観は何か。  
（ビフォア & アフター）

- ・ When we truly forgive these become weaker.

**Journal:** What has changed in your world view before and after?

## 終わりに

- ・課題をノートに書き出してみる
- ・毎日祈る。「赦し」について神様があなたに語りかけていることをイメージする。
- ・グループで助け合う。これまでのエクセサイズをグループでもやってみる。

## Final Thoughts

- Journal
- Pray daily. Prayer partners and imagery; imagine God talking to you about forgiveness.
- Group Help. Do this exercise as a group.  
(if needed).

A wooden cross is positioned on the right side of the image, extending from the top right towards the bottom right. The background is a textured, yellowish-gold surface with visible brushstrokes or wood grain patterns. The cross is made of dark wood and is slightly out of focus.

あなたの赦しへの道のりに  
神様の祝福があるように

May God Bless You on your  
Forgiveness Journey