

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

THE GIFT OF FORGIVENESS

「赦しの賜物」シリーズ
第2回

東京キリストの教会

2015年12月13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)

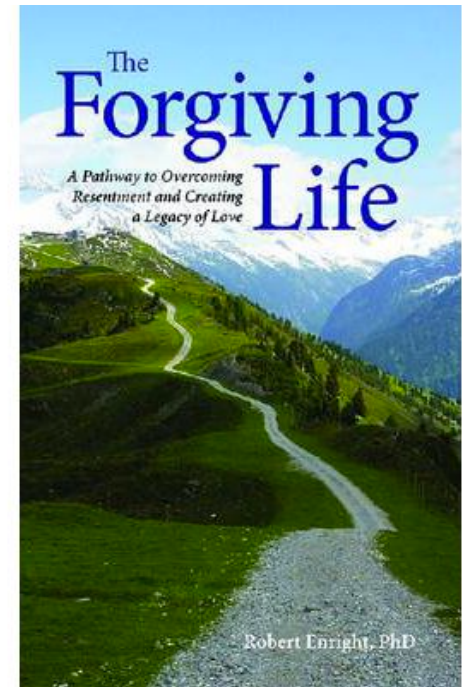
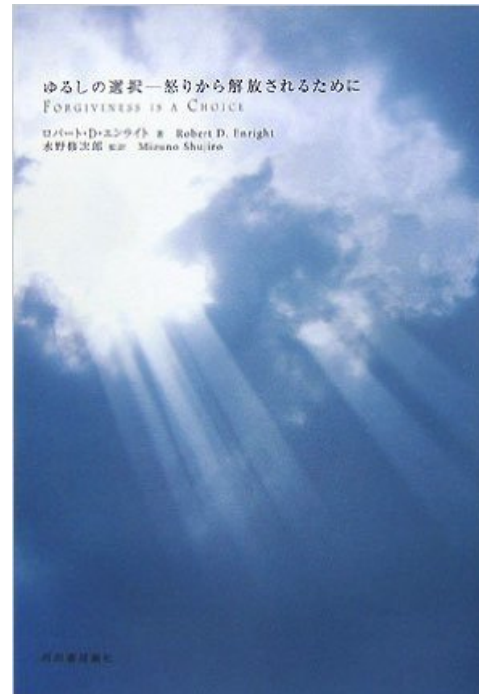
Giving the Gift of Forgiveness to Others

“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」のための4ステップ

1. 怒りの表出
2. 赦す決意
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3ポイント

3 Points of Forgiveness

- 1) 人を攻撃することは不公正なことだと認識する。
ALWAYS in context of unfair treatment- injustice.
- 2) 怒る権利を有しているときに、喜びを奪う否定的で有毒な心の部分を取り除く闘いをする。
STRUGGLE to get rid of resentment – the negative poisonous part of the heart that robs our joy.
- 3) アガペの愛、加害者への犠牲的な愛を持つ。
OFFER GOODNESS in the form of Agape love; self-sacrificial love to those who hurt you.

Part 2 How to Forgive

赦しのプロセス

赦しのプロセスはスキーマ療法における
「癒される」ための過程に似ている

Process to forgive is similar to path of
healing in schema therapy:

1) 怒りの感情に向き合う: 怒りを否定し
たり、回避したりしない。イメージトレ
ーニングが助けになる

Process your anger – not deny them.
Imagery exercises help.

2) 脆弱になり、「内なる子供」に触れる。子供の時の感情に向き合い、丁寧にその時の感情を思い出す

Getting to the vulnerable child side, and bringing out all the emotions.

3) 癒されるために役立つ関係に頼る。
治療的な再養育を行なう。

Using the therapeutic relationship and
offering Limited Reparenting.

4) 違う見解で出来事を見る。しかし、その出来事を正当化することとは違う。

Offering different perspectives, not condoning the event, such as:

その出来事に関連する状況は？

What circumstances surrounded the event?

両親は今の自分と比較して経験が知識が
無かった

How little did your parents know compared to you

両親の持つ、どの中核的感情欲求（コアニーズ）
が満たされていなかったか？

What core-needs were not met in their lives.

両親にはどのようなスキーマがあったか？

What schemas did they have?

適切に自分の責任を取ること

Take responsibility, where appropriate.

自分の人生を振り返り、多くの恵みに感謝すること

Think about your own situation and how much more fortunate you are...

5) 加害者に対して肯定的な感情、
行動、思いを持てるように努める

Working through and developing positive
affect, **b**ehavior and **c**ognition towards
the individual/group.

6) どのスキーマが妨げになっているか
深く考える。クリスチャンとして自分が
赦されたことに注目すれば、他の人
を赦すことができる。赦す上で信仰は
大切である。

Finding out the schemas that is blocking the
process. From a Christian perspective when
you understand how much God has forgiven
you, you will be able to offer forgiveness to
others. Spirituality does make a difference.

7) 様々な感情が波のように訪れるが、怒りと苦々しさを手放し続けることによって、強い感情も徐々に弱くなっていく。自分の中の健全な大人の部分がより強くなる。

The feelings will come in waves, but each time, when you eventually let go of the anger and bitterness it gets easier. Healthy adult side will get stronger.

8) 善を行い続ける。人を助け、人に仕える。それを実行することによってより健康になり続ける。

Continue to do good, help and serve. It will also strengthen your healthy adult side.

ですから、今、時のある間、すべての
人に対して、特に信仰によって家族に
なった人々に対して善を行いましょう。
(ガラテヤ6:10)

*Therefore, as we have opportunity, let us do
good to all people, especially to those who
belong to the family of believers. Gal 6:10*

9) 赦すことを決心する。赦しの
プロセスに積極的に向かっていく。

Making a decision and moving towards
forgiveness.

第2ステップー 赦す決意

Phase 2 – Decision

- 第1ステップ「怒りを表出する」ことからの学びが、赦す動機になっているはずー感情のエネルギーを失うことへの認識、自己と加害者との比較、世界観の変化、神様との関係を正す。
- Insights from Uncovering Phase should provide motivator – energy depletion, comparisons, wrong world view, being right with God (salvation issue!)

第2ステップー 赦す決意

Phase 2 – Decision

- 第1ステップでの学びにより、「心の変化」が起こるはず。

傷つけられた人を避けたり、憎しみを持ち続けるよりも、善い道がある。

- *This should lead to a “change of heart”. There is a better way than avoidance, and holding resentments.*

- 道徳的な美德

Moral virtue.

- 健康促進と情緒的な痛みの減少

Eases emotional pain and restores health.

- 加害者が過ちに気付けば、益となる

Beneficial to the one forgiven, if they see the error of their ways.

- 可能な範囲で和解に取り組むことができる
Makes possible for a restored relationship.

- 家族、特に子供に対する怒りを回避する
Preventing from displacing anger onto family.

- 赦しを実践し続けることによって「赦す人」になっていく

As they practice over and over again, they become forgiving persons.

- イエスの弟子にとっては、自分の救いにかかわる問題である

Salvation issue for disciples

イエスの弟子達の赦しへの反応...

The Apostles' Response...

もし兄弟が罪を犯したら、戒めなさい。そして、悔い改めれば、赦してやりなさい。一日に七回あなたにに対して罪を犯しても、七回、「悔い改めます」と言ってあなたのところに来るなら、赦してやりなさい。使徒たちが「わたしどもの信仰を増してください」と言った。

(ルカ17:3-5)

*“If your brother or sister sins against you, rebuke them; and if they repent, forgive them. Even if they sin against you seven times in a day and seven times come back to you saying ‘I repent,’ you must forgive them.” The apostles said to the Lord, “Increase our faith!” **Luke 17:3-5***

何故このような反応？ 赦すことは難しい？

Why? Because forgiveness is hard...

赦しの作業

The Work Phase

このステップに進んだ時こそ、赦しの深いプロセスに向かっている。この先の作業は困難であるが、情緒的に癒されたり、壊れた関係を回復されるという素晴らしい結果を見出すことができる。

When a person progresses to this phase, he or she is entering into the deep process of forgiveness. The work ahead is difficult, but it can pay dividends for emotional relief and possibly even reestablished wounded relationships!

1) リフレーミング

Reframing

フレーム(枠組)を変えるとは、新しい視点で物事を見ることである。

To reframe is to RETHINK a situation or to see it with a fresh perspective

**加害者に対して肯定的な感情を持つ前に、
まず自分の思考について深く理解する必要がある。**

Before anyone can have positive feelings towards an offender, one has to develop a deeper understanding of one's thoughts

quince dias



Betty Evelyn
Modelo en Caracas

Caracas 15 al 30 de Agosto de 1952 - Valor del Ejemplar Bs. 1,50

quince dias



Betty Evelyn
Modelo en Caracas

No. 6 - CARACAS 15 AL 30 DE AGOSTO DE 1932 - Valor del Ejemplar Bs. 1,50

quince dias



Betty Evelyn
Modelo en Caracas

8 - CARACAS 15 AL 30 DE AGOSTO DE 1952 - Valor del Ejemplar Bs. 1,50



1) リフレーミング Reframing

加害者を新しい視点で見るために、以下の質問について考えてみましょう。

加害者を悪人として見るのではなく、一人の人間として見ることが重要である。

A series of questions are given to challenge our view of the offender as a human being and not as evil incarnate



リフレーミングのための質問

Question for Reframing

- 1) 加害者の生い立ちはどのようなものでしたか？
(正当化するためではない)

What was it like for the offender as he or she was growing up? (this is NOT to condone what happened)

- 2) あなたに被害を与えた時の加害者の状況はどうでしたか？

What was it like for the offender at the time of the offense you are considering?

リフレーミングのための質問

Question for Reframing

3) 加害者を一人の人間として見ることができますか？ 唯一な存在で、誰とも代わることのできない人として見ることができますか？ 神に型どって創造された人物であると思えますか？（和解することを意味しているわけではない）

Can we try to see him or her as a member of the human community, someone who is special, unique and irreplaceable? Made in God's image, (Note: NOT talking about reconciliation here)

じっくり時間をかけてください
Take time to do this...

ノートに書き出してください。

Homework identified as **Journal:**

2) 共感し、憐れみを持つ Develop Empathy and Compassion

書き出してみる: Journal:

今、書き出しながら、加害者に対して
どのような感情がありますか？

What are your emotions towards the offender
as you experience it NOW while journaling?

2) 共感し、憐れみを持つ Develop Empathy and Compassion

書き出してみる: Journal:

わずかでも加害者に肯定的な思いはありますか？

Are there any positive emotions, even if they slip by quickly?

怒りは少しでも収まっていますか？

Has the anger been lessening?

2) 共感し、憐れみを持つ

Develop Empathy and Compassion

毎日3回、下記について考え、思いを書き出してください。

Daily reflection on the following statements three times EACH

- 「 」さんは情緒的に傷ついていて、私も情緒的に傷ついている。

- (Name) has been emotionally wounded, and I too have been emotionally wounded.”

- 「 」さんは愛に飢えていたことがある。

- (Name) has had love withdrawn from him/her.”

- 私は「 」さんに対して憐れみがある
- I have compassion toward (name).
- 「 」さんのしたことを認めているわけではなく、
正当化しているわけでもない。しかし、
「 」さんは私に対して行ったことで定義される
わけではない。
- I do not condone or excuse what (name) has done.
He/she is more than what he (she) did to me.”

神にかたどって造られた

Made in God's Image

神は言われた。「我々にかたどり、我々に似せて、人を造ろう。。。」

創世記1:26

Then God said, “Let us make man in our image, in our likeness...” Genesis 1:26

3) 痛みを受け入れる

Accept the Pain

書き出してみる:

すでに起きた出来事の痛みを受け入れる
ことは、どれほど辛いですか？

How difficult is it to accept the pain (of what
has already happened)?

3) 痛みを受け入れる

Accept the Pain

書き出してみる:

痛みを受け入れる難しさを数字で表しましょう。

1 (最も困難) ~ 10 (簡単)

Rate it on a scale of 1 (*very difficult*) to 10 (*very easy*)

聖書の人物の模範を考えましょう。彼から何を学ぶことができますか？

Are there any figures in the Bible that are role models for us? How are they helpful to us? Why is it important for us to learn from them?

4) 道徳的な贈り物を与える

Giving a Moral Gift

- どのような贈り物を加害者に与えるべきですか？

What kind of gift is appropriate to give the offender?

- 手紙を書く、メールを送る、助ける、食事を用意するなど

Suggestions include: writing a note, help with chore, prepare a nice dinner etc.

書き出してみる:

今まで考えてきたことや決心したこと1つ1つ
をもう一度書き出してください。

これらを実行することに納得していますか？
特に最後に決めたこと？

Journal: Evaluate your ideas one by one; do
you feel comfortable with the final idea?

ヨセフは赦す人生を全うした

Joseph lived a forgiving life

ヨセフの兄弟たちは、父が死んでしまったので、ヨセフがことによると自分たちをまだ恨み、昔ヨセフにしたすべての悪に仕返しをするのではないかと思った。(創世記50:15)

“When Joseph’s brothers saw that their father was dead, they said “What if Joseph holds a grudge against us and pays us back for all the wrongs we did to him?” (Genesis 50:15)

ヨセフは赦す人生を全うした

Joseph lived a forgiving life

ヨセフの兄弟たちは、赦されたことは一時的なことであり、条件的なことであると思っていた。

父ヤコブが亡くなった後には、赦されなくなるのではないかと恐れていた。

Joseph's brothers were afraid that the forgiveness was conditional and temporary and based on their father Jacob.

ヨセフは兄たちに言った。「恐ることはありません。私が神に代わることができましょうか。あなたがたはわたしに悪をたくらみましたが、神はそれを善に変え、多くの民の命を救うために、今日のようにしてくださったのです。このわたしが、あなたたちとあなたたちの子供を養いましょう。」

(創世記50:19-21)

But Joseph said to them, "Don't be afraid. Am I in the place of God? You intended to harm me, but God intended it for good to accomplish what is now being done, the saving of many lives. So then, don't be afraid. I will provide for you and your children." (Genesis 50:19-21)

ヨセフは 赦す人生を
全うした

Joseph lived a forgiving life

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 compared to the text.

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

聖餐式
Communion



ローマの手紙5:6-10

Romans 5:6-10

あなたを傷つけた人は罪人であり、酷いことをした。しかし、神にかたどって造られた人である。イエスはその人のために十字架に架かった。

The person who hurt you is a sinner. They did a terrible thing. They are still made in God's image. Jesus died on the cross for that person.

あなたを傷つけた人はあなたよりもイエスを傷つけた。

イエスはその人を傷つけた。

あなたもイエスのようにその人を赦すことを考えられますか？

The person that hurt you hurt Jesus more.

Jesus forgave that person.

Would you consider forgiving the person as Jesus did?