

## 赦しの賜物 ノートと日記

東京キリストの教会  
2015年12月

### 第1週目：赦しとは何か？

#### 赦しの4段階：

- 1) 怒りの表出
- 2) 赦す決心
- 3) 赦しへの取り組み
- 4) 発見と感情の牢獄からの解放

#### 第1段階：怒りの表出

ルカによる福音書 17章 1節-6節を読み、振り返ってください。

#### 心からの赦しへの ABC

- ✓ 加害者に対する肯定的な Affect (感情)
- ✓ 加害者に対する肯定的な Behavior (態度)
- ✓ 加害者に対する肯定的な Cognitions (認識)

エフェソの信徒への手紙 4章 32節を読み、振り返ってください。

*互いに親切にし、憐れみの心で接し、神がキリストによってあなたがたを赦して下さったように、赦し合いなさい。*

- ・ 怒りの表出の段階では動機付けが提供されるべきです:怒りはエネルギーを消耗させる、怒りは比較させる、怒りは誤った世界観を持たせる、神様の御前で正しくあること (救いの問題)
- ・ これにより「心の変化」へと導かれます。回避することや、怒りにしがみつ়くことよりも、健全な方法があります。
- ・ 赦す決心を勧める理由は、以下の理由からである。
  1. 道徳的美徳
  2. 感情的な痛みを和らげ、健康を回復させる
  3. 赦される側への有益さ (仮に加害者が自分の過ちに気づいた場合)
  4. 仮に両者がそれぞれの過ちに気づいた場合、関係が修復される可能性がある
  5. 怒りを第三者へ置き換えてしまうことを防ぐ
  6. 何度も訓練することにより、赦せる人になれる
  7. 自分の後に美しい遺産を遺せる

8. 他の人へどのように生きるかを見せることができる
9. キリストの弟子にとって救いの問題になる。最も重要な動機付けになるべきです。

・ 赦すとは、、、

- 加害者の取った行動を容赦することではない
- 加害者の取った行動を大目に見ることではない
- 加害者の取った行動を忘れることではない
- 加害者の取った行動と和解することではない
- 「じっと耐え忍ぶこと」でも「弱いということ」でもない
- 赦しと正義が許容範囲内で連携していることではない

## A. 傷の8つの層についての日記

### 危害の8つの層

#### 1. 防衛反応と問題の関わり

危害がどのように起こるかの洞察

問題

日記：

- i) いつそれが起こり、どのように起こりましたか？
- ii) 不当なのは誰ですか？
- iii) 彼／彼女が不当であると言えるのはなぜですか？

防衛反応

日記：

- iv) どのような防衛反応が、被害者にとって起こったことを合理的に検証するのを妨げてしまいませんか？
- v) そこからの二次的危険はどのように被害者の人生を傷つけることになりますか？

#### 2. 怒りに直面すること

日記：

- i) 怒りは痛みを覆っていますか？
- ii) そこには悲しみ、もしくは他の感情がありますか？

#### 3. 恥の受け入れ

日記：

- i) プライドは恥の受け入れの方法ですか？
- ii) あなたは自分のグループで話したり、リーダーに話したりすることに安心を感じていま

すか？

4. 感情のエネルギーを消耗させることへの認識

日記：

- i) 仮にあなたが1日にしなければならないことのための10点のエネルギーを持っているとします。自分が赦そうと考えている人のための「イライラ」に何点が使われていますか？

5. 認知的繰り返しの認識

日記：

- i) 一週間のうち、どのくらいの頻度でその加害者のことを考えていますか？

6. 自分自身と加害者を比較すること

日記：

- i) 自分自身と赦したいと思っている加害者を比較してください。  
ii) 加害者が有利だと思える点と自分自身が不利だと思える点を挙げてみてください。  
iii) それが真実であるかどうか疑問を投げかけて確かめてください。

7. 永続的な変化に向き合うこと

日記：

- i) 自分の受けた傷は永続的な影響がありますか？

8. 「公正な世界」観を持つこと

日記：

- i) 危害を受ける前と後での自分の世界観で何が変わりましたか？

**B. 毎日祈る**

1人で祈ってみる。または、パートナーやグループと一緒に祈ってみる。  
神様が赦しについて語りかけてくださっていることを想像してみる。

**C. グループで助け合う**

グループで練習してみる。

第2週目：どのように赦すか

第2段階：赦す決心

i) これまであなたは赦しにどのように対処してきましたか？

ii) あなたのこれまでの対処の効果を1から10の数字で表してください(忘れる、避ける、否定する、ごまかすなど)。1は全く効果がない、10は非常に効果がある。

iii) あなたはどのように相手を傷つけてきましたか？以下のような自分の傾向をどのように変化させることができますか？(沈黙、批判、協力しない、無視、対立、陰口、中傷など)

### 第3段階：赦しへの取り組み

- ・サムエル記上19章、20章、24章5節-7節を読み、振り返ってください。

*ダビデは、サウルの上着の端を切ったことを後悔し、兵に言った。「わたしの主君であり、主が油を注がれた方に、わたしが手をかけ、このようなことをするのを、主は決して許されない。彼は主が油を注がれた方なのだ。」*

- ・決心の段階は赦す動機が提供されるべきです：情緒的な痛みを軽減させ、健康を回復させる、他の人に生き方を示す、救いに関わる事柄であるなど。

#### 1) リフレーミング

日記：

- ・加害者はどのような環境で育ってきたのでしょうか？
- ・傷つけることをした時、加害者はどのような人生を送っていたのでしょうか？
- ・なぜあなたは、彼／彼女は不当であると言うのでしょうか？
- ・傷つける行為を抜きにすると、あなたとその相手との関係はどのようなものだったのでしょうか？
- ・人として彼／彼女を見るときに、どのような人物でしょうか？
- ・神の創造物として彼／彼女を見るときに、どのような人物でしょうか？
- ・以上の質問に答えることによって、あなたの見方はどのように変わってきたのでしょうか？

#### 2) 共感と憐れみを成長させる

日記：

- ・質問の答えを書き出しながら、加害者に対して今あなたが経験している感情は何ですか？
- ・たとえすぐに過ぎ去るとしても、いくらかでも肯定的な感情はありますか？
- ・怒りは減少してきていますか？

日々の振り返り：以下の文章を各3回ずつ繰り返してください。

- ・ (名前) は感情的に傷ついてきているし、わたしも感情的に傷ついてきている。
- ・ (名前) は愛から遠ざかっていた。
- ・ わたしは (名前) に憐れみを持っている。
- ・ わたしは (名前) のしたことをただ容赦したり、大目に見たりはしない。彼／彼女は、彼／彼女が自分にしたこと以上の存在である。

### 3) 痛みを受け入れる

日記：

- ・ (すでに起こった) 痛みを受け入れることはどれほど難しいことですか？ 1 (非常に難しい) から 10 (非常に簡単) の数字で表してください。
- ・ 聖書の中に模範となる人物はいますか？それらの人物はどのようにわたしたちの助けとなりますか？それらの人物から学ぶことはなぜ重要でしょうか？

### 4) 道徳的な賜物を与える

- ・ 加害者にどのような賜物を与えることが適切でしょうか？
- ・ アイディアを書き出してください：手紙を書く、家事を手伝う、素敵な食事を用意するなど。

日記：

あなたのアイディアをひとつひとつ評価してください。最終的なアイディアに納得できますか？

## 第3週目：赦しの賜物を他の人に与える

### 第4段階：発見と感情の牢獄からの解放

- ・ マタイによる福音書 27 章 38 節-44 節,マルコによる福音書 15 章 27 節-32 節,ルカによる福音書 23 章 32 節-43 節を読み、振り返ってください。

「イエスよ、あなたの御国においでになるときには、わたしを思い出してください。」

- ・ 2人の強盗、1つの言葉、異なる結末

#### 1) 苦しみの意味を発見する

「癒しの中心にあるものは、理にかなった意味、苦しむ者にとって道理にかなう物語を見出すことである。」 ヴィクトール・フランクル (1959)

- ・ 不正な行為が極めて不当なとき、意味を見出すことは赦しの助けとなります。

### 苦しみの意味を見出すための提案

- a) あなたの世界観には苦しみから抜け出る道が含まれていますか？もしそうであれば、それは何か探ってみてください。
- b) もし苦しみから抜け出る道がなければ、あなたの世界観が誇張されていないか探ってみてください。
- c) 苦しみの最中でも良いことを行うことについて、あなたの世界観は何と言っていますか？
- d) 苦しみは他者に何か利益をもたらすものですか？もし、そうであれば、その他者とは誰でしょうか？
- e) あなたの世界観に従って、どのように苦しんでいるときに、自分と他者のために解放を見出すことができるでしょうか？
- f) 苦しみは現実的なものでしょうか？または、それは主にあなた自身の認知(ものの見方)によるものでしょうか？

## 2) 赦しの必要性を発見する

- ・ あなたが他者を不当に扱ってしまったときのことを考えてください。  
あなたに赦しは与えられましたか？  
それはどのように感じましたか？  
赦しを受けたことの結果はどのようなものだったのでしょうか？
- ・ 他者(家族、友人、神様)から受けた赦しをじっくり考えることは、私たちが他者に赦しを与えることを実行する助けとなります。

## 3) あなたは独りではないことを発見する

- ・ ときに不正な行為による痛みは、私たちが孤立しているように感じさせ、孤独感を与えます。
- ・ あなたが赦すとき、助けようとしてくれる他者の存在に気づけるでしょう。
- ・ 早い段階で、小グループや近い友人たちからサポートを得ることが重要です。
- ・ 誰があなたにとって、そのような問題を話し合える信頼できる友人でしょうか？
- ・ 神様に立ち返り、神様の助けに依り頼んでいますか？

## 4) 人生の目的を発見する

- ・ 赦しを習得することで、自らの学びを通して誰を助けることができるでしょうか？
- ・ あなたの人生がより落ち着き始めたとき、コミュニティにどのようにお返しができるか考えてください。
- ・ 赦しの過程で学んだことを基に新しい目標を持つことは有益です。  
例) ジョージは成績に関わらず、職場においてベストを尽くすことを決心した。彼の目標は懸命に働き、ベストを尽くす、尊敬を示す同僚となることだった。同時に、もし昇進のない状況が続いた場合には、他社への転職を決めていた。彼の新たに獲得した職場における成熟さのおかげで、ほとんど確実に優れた推薦状を得ることができるだろう。

## 5) 赦しによる自由を発見する

- ・ 赦しには人生を変える力があります。
- ・ 赦しの過程を通るとき、幸福感が育まれていくことを発見するでしょう。
- ・ 憤りが小さくなり、慈善の感覚が成長するにつれて、以下の成熟が見られるでしょう。
  - 心配や落ち込みの減少
  - 希望の向上
  - 自己評価の向上

例) ジョージの回想「私が最も得たことは、より謙虚になれたことです。いつも自分の思い通りにする必要がありません。このことは間違いなく心の平安を与えてくれました。当然、今でも悪い日があっても構いません。しかし、ほとんどの場面で、私はこの赦しの過程を通る以前より、もっと感情的に安定しています。」

まとめ：

どのように次の世代（あなたの子供たち）に赦しを教え、伝えていきたいですか？それは社会にどのようなインパクトを与えるのでしょうか？

あなたの人生の中で赦しの賜物を必要としている人はいますか？（家族、友人、親戚、同僚、隣人）彼らの人生に、赦すことへの葛藤からくる苦しみを見るのでしょうか？赦しの賜物をどのように彼らに与えることができるか考え、計画を立ててください。このことについて話せる機会を祈り求めてください。

赦す人になりましょう。赦しの人生を歩みましょう。

「赦し」の筋肉を鍛え続けましょう。赦しはただ一回だけのものではなく、何度も取り組み続けるものです。

時間を取って、10年後、20年後のあなたがどのように赦しの人生を歩んでいるかを想像してください。

それはどのようなもののでしょうか？そのような人生をどう感じますか？

赦す人になることによって、より神様のようになることができます。互いに与えることのできる最も尊い賜物を与えることとなります。

**「しかし、わたしは言うておく。敵を愛し、自分を迫害する者のために祈りなさい。だから、あなたがたの天の父が完全であられるように、あなたがたも完全な者となりなさい。」**  
**マタイによる福音書 5章 44節-48節**