



2020年11月29日 WHAT'S GOING ON? ③

縛られなくてもいいんだよ

WHAT'S GOING ON ?

縛られなくてもいいんだよ

誰が自分を分かってくれるのだろうか

ただ分かって欲しい・・・でも

自分でも何を望んでるのだろうか？

自分の過去に何が起きていたって

今の自分には関係ない

そんな過去の自分に

もう縛られなくて
もいいんだよ！

復習

① 対処スタイル

反撃

回避

服従

②脆弱な話し方

- 1) 自分の**弱さ**を正直にかつ謙虚に分かち合う
- 2) 自分の**気持ち**を**尊重する態度**で分かち合う
- 3) 自分の**心のニーズ**を表現する
- 4) 必要な時には**謝罪する**

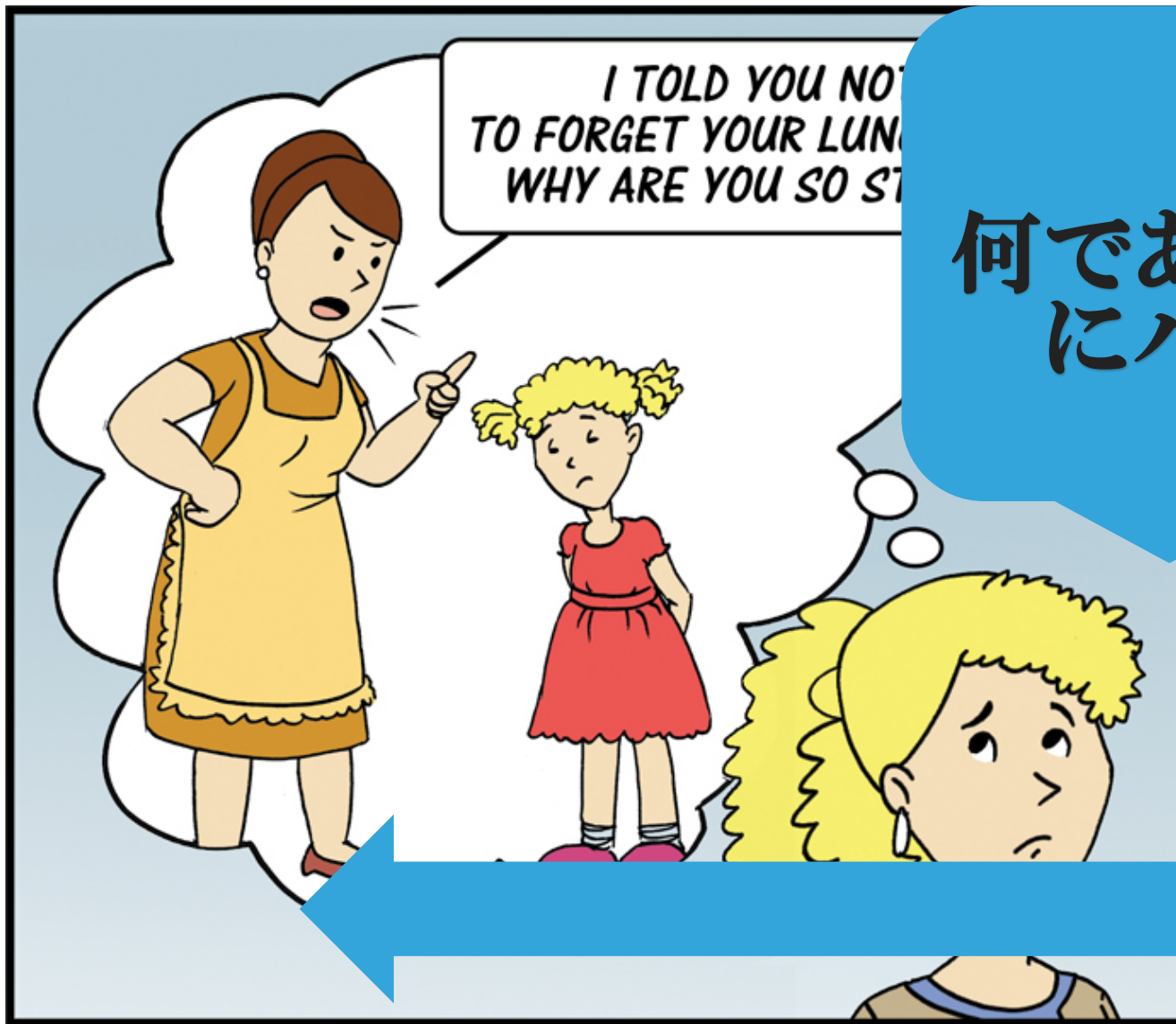
②脆弱に話してくれた人に対して

- 1) 勇気を称え、感謝する
- 2) 受け入れ、諭さない
- 3) 自分も脆弱に話す
- 4) 必要な時には謝罪する

③内なる子供の自分

WHAT'S GOING ON?

何故内なる子供が
傷ついてしまったのだ
らうか？



I TOLD YOU NOT
TO FORGET YOUR LUNCH
WHY ARE YOU SO STUPID

何であなたはそんなにバカなの？！

お母さんの
幼少期？
内なる子供？

間違っていることは
間違っている

家族に聞かされた不健全な声
に縛られなくてもいいです

悪いものを捨てる

もし、右の目があなたをつまづかせるなら、えぐり出して捨てててしまいなさい。体の一部がなくなっても、全身が地獄に投げ込まれない方がましである。

もし、右の手があなたをつまづかせるなら、切り取って捨てててしまいなさい。体の一部がなくなっても、全身が地獄に落ちない方がましである。」 マタイ5：29-30

イエス・キリスト

不健全な声を叩く

出さない手紙



不健全な声を叩く

エンブテイ
チェア



健全な声

神は、その独り子をお与えになったほどに、世を愛された。独り子を信じる者が一人も滅びないで、永遠の命を得るためである。

ヨハネの福音書 3 : 16

イエス・キリスト

一番大切な掟

「第一の掟は、これである。。。心を尽くし、精神を尽くし、思いを尽くし、力を尽くして、あなたの神である主を愛しなさい。」第二の掟は、これである。『隣人を自分のように愛しなさい。』この二つにまさる掟はほかにない。」

マルコの福音書 12 : 29-31

あなたは神に愛されています

神を愛しなさい

神に愛されたように自分を

愛しなさい

隣人を自分のように

愛しなさい

20代にしておきたい17のこと

メンターを探す

両親と和解する

本田健

50代にしておきたい17のこと

20代の友人を持つ

家族との軋轢（あつれき）を解消する

本田健

悲しむ人々は、幸いである、
その人たちは慰められる。

マタイの福音書 5 : 4

イエス・キリスト

この子を守る

この子を褒める

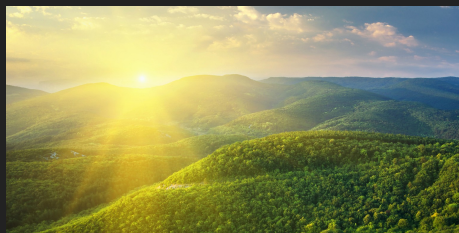
あなたは一人
ではない

希望があります

SELF COMPASSION SELF TALK

あなたがたは神に選ばれ、聖なる者とされ、愛されているのですから、憐れみの心、慈愛、謙遜、柔和、寛容を身に着けなさい。

コロサイの手紙 3 : 12



祝福の言葉



あなたの行く手に道が開かれますように。
いつも追い風が吹きますように。

日はあなたの顔を暖かく照らし

あなたの行く所、雨はいつも優しく降りま
すように。

また会う日まで 神の御手に抱かれています
ように。



話し合い



- 1) 家族のルーツを振り返ってください。
家族からの不健全な声を叩いてください
- 2) 内なる子供を肯定してください。
友達に肯定してもらってください。
- 3) 自分に優しい言葉で話しかけてください。

もう縛られなくて
もいいんだよ！