

スモールグループガイドライン

1. 分かち合いは、自分の考えと気持ちに焦点をあてて3-5分以内にまとめること。
2. 他の人が話をしているときに、口をはさまないこと。口をはさむことによって、2人だけで話することになり、結果として他のメンバーを排除することになります。1人1人が自分の気持ちを妨げられることなく、自由に表現できるようにすることが大切です。
3. 互いに支え合うことに徹し、相手を”直してあげよう”としないこと。本人が助けを求めてもいないのに、おしきせのアドバイスをしないこと。
4. 匿名性と秘密主義を基本とすること。グループ内で分かち合われた内容は、口外しないこと。唯一の例外は、誰かが自分自身や他人を傷つけると脅した場合に限る。
5. キリスト中心の回復グループでは、攻撃的な言葉を慎むこと。他の人の誘惑になるようなリアルな表現や個人攻撃などを避けること。

Celebrate Recovery®

PHYSICAL/EMOTIONAL AND/OR SEXUAL ABUSE

身体的、感情的、 性的虐待

Issue Pamphlet

Accountability Team Phone Numbers

Sponsor _____

Accountability Partners

celebraterecovery.com

身体的、性的、感情的虐待とは

回復は大きく二つに分けられます。最初は過去に与えられたトラウマからの癒し、そして次にその過去の体験から引き続き影響していることからの癒しです。

身体的、性的、感情的虐待の影響に葛藤している人たちの主な特徴：

- 虐待された被害者である事を認めたくない
- 孤立感、鬱、無価値を感じ、変わることに無力である
- 自己の虐待による体験と神との関係性に葛藤がある
- 自分を責め、現況が過去に起こった虐待の影響である事を否定する
- 脅迫的行動に対して何も対処できない敗北感を感じる
- 権力者に対する怒り、苦々しさ、そして反抗的感情を抱く
- 自尊心や自己肯定感の低さを感じる
- いつも伴侶、友人、家族、などの人間関係に対して何が普通であるかばかりを考える
- 自己の性的アイデンティティーに疑問をもち、自己の性について混乱する
- 自己の性を再確立して、親密な人間関係の中で守られたいと願う
- 自分は誰なのかと問う
- 人生の目的に疑問を抱く
- 危機的な環境に身を置くことを普通と感じる
- 完璧主義や「100か0的思考」に葛藤する
- 虐待の経験からキリストにある勝利を願う

どのように回復できるか

救い主とハイヤーパワーであるイエスキリストとの関係を通して、また、8原則とキリスト中心の12ステップ・プログラムに取り組むことを通して、傷、とらわれ、そして依存症から自由を見つかることができます。

身体的、性的、及びに感情的虐待から回復している人の主な特徴：

- 虐待によって傷んだ感情を自ら癒す事に対して無力である事を認め、神の御力による完全な癒しを求める
- 安全が第一であることを理解し、安全ではない環境から身を引く
- 神にとって、私たちが大切な存在であること、そして神の子供として愛してくださっていることを信じるようになった
- 私たちが、過去の虐待から勝利することが、神の計画であることを受け入れる
- 私たちに対する虐待は、自分ののせいではなく、私たちは**無罪**であることを理解する
- 私たちを虐待した人たちは、その行動に責任がある事を理解し、それから生じる罪悪感と恥を受け入れない
- 私たちが、神と御言葉にある、高価で、愛されている存在というアイデンティティを受け入れる
- 私たちの感情は本当で認められる必要がある事を知る
- 私たちの感情をまずは気づき、認め、整理、そして神ともう一人の人に分かち合うことを学ぶ
- 虐待自身についての責任は負わないが、その虐待から生じる自分の応対に責任を負う
- 自分自身と加害者を赦す決断とそのプロセスにおいて、神の助けを進んで受け入れる
- 私たちは虐待をした人を神に明け渡すことで、回復に向かって一歩踏み出せる事を理解するようになった
- 虐待をした人を赦すことが、その人と和解するとは限らない事を理解するようになった
- 神と他の人たちとの関係の中で成長したいと思う
- 神が私たちの人生における痛みを無駄にはしないことを信じるようになった
- 回復の中で、同じような問題を抱える人たちに希望をもたらすために、神に用いていただきたいと思えるようになった