

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人だけで話をする事になり、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®

FREEDOM
FROM ANGER
怒りからの解放

Issue Pamphlet

Accountability Team Phone Numbers

Sponsor _____

Accountability Partners

怒りについて

怒りには計画と目的があります。怒りは、神がお与えになった10ある基本的な感情の1つで、建設的かつ有効的な怒りの表現の仕方があります。私たちの殆どが、怒りを主な感情表現として選択します。ですから、怒りは抑制する必要のある問題となります。私たちは、不健全なパターン化した怒りや感情、破壊的な怒りとなるような状況を認識していく必要があります。

私たちにとって怒りは「間違った方向」で、恐れや痛みを覆うために生ずるとらわれなのです。その核たる部分には、自己の価値や不可欠な必要、または基本的信念を維持するために生じます。

私たちは、不健全な怒りの感情を露わにすると、猛烈な恥と罪悪感に苛まれます。そのような行動は二度と起こさないと誓って、また同じ状況に陥っている事に気付かされます。そして自ら変わらない事に気付かされます。

怒りの問題と葛藤している人の主な特徴：

- 自分の意見を通すために声を上げないと気がすまない
- 自分の計画通りに物事が運ばないと簡単に苛立つ
- 他の人に対して不快感を感じると、会話をシャットダウンして、完全に会話から撤退する
- 他人が、自分の必要や信念への気配りが足りない時、簡単にイライラする
- 誰かが「自分を不当に扱った」時のことを簡単に忘れない
- 他人が自分を誤解した意見に対して、会話中に反撃しようとする
- 自分の望むところではない感情や状況に追い込まれると憤りを感じる
- 他の人が自分と同じ価値観を持っていないと憤慨する
- 自己主張のためにユーモアや皮肉を用いる
- 自分が「攻撃的」な時に人は自分の事を真面目に聞いてくれる
- 外側は優しく接しているように演じるが、内面は苦い思いとイライラがある
- 小さな事にも過剰に反応してしまう

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けることができます。

怒りの問題から回復をしている人の主な特徴：

- イエスキリストをハイヤーパワーとして受け入れる
- 12ステップ回復のプロセスを熱心、また忠実に取り組む
- イエスを信頼できるお方と学ぶ
- 自己中心的な考えから、神や周りの人に仕える生き方に移行する
- 自分の行動や感情に対して責任を取るように学ぶ
- 反応する前にポーズをおくように学ぶ
- 生活における不健全な怒りのパターンを認識する
- それらのパターンとトリガーを少なくとも一人の人とシェアし、対処法を分かち合うことに責任を持つ
- 怒りに対する素早い対処法を学ぶ
- エピソ人への手紙4:26、「怒りの中で罪を行なってはならない；怒りのまま1日を終えてはならない」
- 少しずつ恐れや痛み、拒絶、不安などの繊細な感情を表現できるようになった