

レッスン9 棚卸し

原則4：正直に自分の心を点検し、自分の傷 (HURTS)、心のとらわれ (HANG-UPS)、習慣的行動 (HABITS)を自分と神と信頼できる人に告白します。

「心の清い者は、幸いです。その人たちは神を見るからです。」（マタイ5：8）

ステップ4：自分の心の中を深く探り、包み隠さず心の棚卸しをしました。

「私たちは、自分の道を探り、吟味して、主に立ち返ろう。」（哀歌3：40）

はじめに

今夜は、インベントリー（棚卸し）をどのように始めるかについて学びます。ですから、書く準備をしてください。そうです。

棚卸しは紙に書く必要があります。書くこと（またはタイプすること）は、自分の考えを整理し、これまで抑え込んできた出来事を

思い出すことに集中する助けになります。すべてを書き出すことで、傷がどのようにハングアップ・心のとらわれ（歪んだ

思い込みや誤った信念）を生み、それが習慣的行動へとつながっていったのかという関係が、はっきりと見えるようになります。そ

の過程で、感情の引き金として現れる根本的な問題や、繰り返される行動パターン、性格的な欠点に気づくでしょう。そして、この

プロセスがもたらす変化と、イエス・キリストとの関係がどれほど成長していくかに、きっと驚かされるはずです。

本題に入る前に一つお伝えしたいことがあります。もしあなたが初めてここに来られた方で、回復の旅を始めたばかりであれば、今日

お話しするプロセスに今すぐ取り組む必要はありません。どうかリラックスして、ゆっくり聞いてください。そして、ステップ1・

2・3を終え、インベントリーに取り組む準備が整ったとき、できればステップ・スタディの中で進める際に、今夜の学びが少しでも

助けになればと願っています。

インベントリーは、ステップ・スタディ・グループの中で取り組むことが勧められています。ステップ1～3を順に進んだ上で、ス

テップ4のインベントリーへと入っていくからです。もちろん、一人で取り組んだり、自分が選んだタイミングで行うことも可能で

す。ただ、このステップは難^{むずか}しく感じることも多い^{かん}ため、他の人の支^{おお}えや励^{ほかのひと}まし、他の人の分^{ささえ}かち合^{はげ}いを聞^{ほかのひと}き、また自分自身^{わ か ち あ い き}も分^{わ か ち あ}かち合^{い や し}うことによって、癒^{せいちょう}し、成^{かいふく}長^{へんか}、回^う復^{ゆたか}、そして変^{かんきょう}化^{ととの}が生^{おぼえ}まれる豊^{おぼえ}かな環^{おぼえ}境^{おぼえ}が整^{おぼえ}えられることを覚えておいてください。

インベントリー

必要^{ひつよう}な背景^{はいけい}を学^{まなび}び、アカウンタビリティ・チームを^{ととの}整^{いま}えた今^{いま}、いよいよインベントリーを書^かき始^{はじ}めましょう。このレッスンでは、そのために必要^{ひつよう}な具^ぐ体的^{たいてき}なツールのつたえ^{つたえ}をお伝^{かきだす}えます。すべてを書^{かきだす}き出^{きだす}すことによって、どのような傷^{きず}がハングアップにつながり、さらに習^{しゅうかんてき}慣^{うみだ}的^{うみだ}な行^{かんけい}動^{かんけい}を生^{かんけい}み出^{かんけい}していったのかという関^{かんけい}係^{かんけい}が、はっきりと見^{かんじよう}えるようになりま^{ひきがね}す。その過^{かてい}程^{かんじよう}で、感^{ひきがね}情^{あらわれる}の引^{ひきがね}き金^{あらわれる}として現^{あらわれる}れる根^{こんぽんてき}本^{もんだい}的^{くりかえ}な問^{こうどう}題^{こうどう}、繰^{せいかくてき}り返^{けってん}される行^{せいかくてき}動^{けってん}パター^{せいかくてき}ン、そして性^{せいかくてき}格^{けってん}的^{けってん}な欠^{せいかくてき}点^{けってん}に気^{せいかくてき}づくでし^{けってん}ょう。そして、このプロセ^{せいかくてき}ス^{けってん}がもたら^{せいかくてき}す変^{せいかくてき}化^{せいかくてき}と、その中^{せいかくてき}でイエス・キリストとの関^{かんけい}係^{かんけい}がどれほど成^{せいちょう}長^{せいちょう}していくかに、き^{おどろ}っと驚^{おどろ}かされるはず^{おどろ}です。

インベントリーはどのように始^{はじ}めればよいのでしょうか？

セブレイト・リカバリーのインベントリーは、5つのセク^わション^{こうせい}に分^{げんじつ}かれていま^めす。この構^{こうせい}成^{げんじつ}は、現^め実^{しょうてん}から目^{しょうてん}をそらさず^{しょうてん}に焦^{しょうてん}点^{しょうてん}を保^{たも}ち、これまで抑^{おさえこ}え込^{おさえこ}んできた、あるいは忘^{わす}れようとしていた出来^{できごと}事^{おもいだすたすけ}を思^{おぼえ}い出^{おぼえ}す助^{おぼえ}けとな^{おぼえ}ります。覚^{おぼえ}えていてくださ^{おぼえ}い。あなたは一^{ひとり}人でこのプロセ^{とりく}ス^{とりく}に取^{とりく}り組^{とりく}んでいるのではありません。あなたは、導^{みちびき}きと支^{ささえ}えを与^{あた}えてくれるサポ^{きず}ート・チー^{きず}ムを築^{きず}いているだけでな^{きず}く、それ以上^{いじょう}に、イエス・キリストとの関^{かんけい}係^{かんけい}を深^{ふかめ}めている途^{とちゅう}中^{とちゅう}なのです。

インベントリーを書^{かきあ}き上^{かきあ}げるには、一^{いちど}度^{いちど}では終^おわらないことがほとん^おどです。時^{じかん}間^{じかん}をかけ^{すこし}て、少^{すこし}しづつ進^{すすめ}めてくださ^{すすめ}い。なお、**277 ページにある「セブレイト・リカバリー・インベントリー用^{よう}ワークシ^{よう}ート」**は、コピ^{しよう}ーして使^{しよう}用^{しよう}してもかま^{しよう}いませ^{しよう}ん。（インベ^{さいご}ントリーワークシ^{てんぷ}ートは最^{さいご}後に添^{てんぷ}付^{てんぷ}）

コラム1: 「誰^{だれ}が私^{わたし}を傷^{きず}つけたか？」

このコラムでは、あなたを傷^{きず}つけた人^{ひと}、または組^{そしき}織^{せいど}・制^{せいど}度^{せいど}を書^{かきだし}き出^{かきだし}します。このコラムは「人^{ひと}」と呼ば^よれていま^よすが、対^{たいしよう}象^{ひと}は人^{かぎ}に限^{かぎ}りませ^{かぎ}ん。教^{きようかい}会^{せいふ}、政^{せいふ}府^{いりようせいど}、医^{そしき}療^{とくてい}制^{ばしよ}度^{うらみ}とい^{おそれ}った組^{ひていてき}織^{かんじよう}や、特^{いだい}定^{ばあい}の場^{ばあい}所^{ばあい}に對^{ばあい}して、恨^{うらみ}みや恐^{おそれ}れ、否^{ひていてき}定^{かんじよう}的^{いだい}な感^{いだい}情^{いだい}を抱^{いだい}いてい^{いだい}る場^{いだい}合^{いだい}もあるでし^{いだい}ょう。また、慢^{まんせい}性^{せい}的^{せい}な病^{びようき}氣^{びようき}そのものが、長^{なが}い時^{なが}間^{なが}をかけ^{なが}て恨^{うらみ}みや怒^{いかり}りを生^{うみだ}み出^{うみだ}していること^{うみだ}もあります。

このリストに取り組む際には、できるだけ幼少期までさかのぼってみてください。親や養育者の名前を書くことに罪悪感を覚える人もいますが、私たちは皆、不完全な人間に育てられてきました。ここで名前を挙げる目的は、責めるためではなく、自分の歴史を説明し、理解するためです。

繰り返しますが、人、組織、または場所などを書き出してください。もし圧倒されそうになったら、一歩引いて、出来事を一つずつ取り上げてください。あなたの人生に最も大きな影響を与えた出来事を一つか二つ選び、そこから始めましょう。それが終わったら、さらに一つか二つに進めば大丈夫です。

祈りの中で、あなたの人生の中で「コラム1」に書く必要がある人や出来事が何かを、神に尋ねてみてください。神は誠実なお方で、必ず示してくださいます。哀歌3章22～23節は、私たちにこう語っています。

「私たちが滅びうせなかったのは、主の恵みによる。主のあわれみは尽きないからだ。それは朝ごとに新しい。「あなたの真実は力強い。」

(哀歌 3 : 22-3)

このプロセスにおいて、私たちは決して一人ではありません。

コラム2: 「何が起こったか？」

このコラムでは、その人や組織によって傷つけられたときに、実際に何が起こったのかを書き出します。行動や出来事をできるだけ具体的に書くことが大切です。たとえば、「泣くのをやめなさい」といつも言われたり、「あなたの気持ちは大したことではない」と言われ続けた親のことを書いてもよいでしょう。また、離婚を経験している最中に、友人たちがあなたの気持ちを軽く扱ったり、受け止めてくれなかったこともあるかもしれません。

これらを振り返ることは痛みを伴うことがありますが、神はその一歩一歩を共に歩んでくださいます。イザヤ書41章10節には、こう書かれています。

「^{おそれ}恐れるな。わたしはあなたとともにいる。たじろぐな。わたしがあなたの^{かみ}神だから。わたしはあなたを^{つよ}強め、あなたを^{たす}助け、わたしの^ぎ義の右の手で、あなたを^{まもる}守る。」
(イザヤ 41 : 10)

このインベントリーに^{とりくむさい}取り組む際には、スポンサーやアカウントビリティ・パートナー（^{かいふく}回復を共にして^{ささえあうひと}支え合う人）の^{そんざい}存在がとても重要です。^{じゅうよう}痛みの中を^{いたみ}歩むとき、^{なか}彼らはあなたを^{ささ}支えてくれます。グループのメンバーの中には、その^な役割を担ってくれる人^{ひと}がいるかもしれません。もしまだいなければ、^{さが}あきらめずに^{つつけ}探し続けてください。ステップ・スタディ・グループの^{なかま}仲間たちも、^{おなじ}同じプロセスを共に歩んでいます。その中で、^な関係性を築いていくことができるでしょう。

^{かれ}彼らは、あなたが^{いたみ}痛みの中を歩むとき、そばで^{ささえ}支えてくれる^{そんざい}存在です。

コラム3：「どのように感じたか？」

このコラムでは、コラム2の「^{なに}何がありましたか」の出来事によって自分がどのように^{かん}感じたかを書き出します。自分の^{かんじょう}感情を^{みと}認めることはとても大切です。^{たいせつ}感情は私たちの^{かんじょう}信じていることに^{えいきょう}影響を与え、^{あたえ}歪んだ^{ゆがんだ}思い込みや^{おもいこみ}誤った^{あやまった}信念がさらに私たちの^{かんじょう}行動や^{しゅうかん}習慣に^{ちよくせつえいきょう}直接^{おお}影響^{ひと}します。多くの人は、^{かんじょう}感情を抑え込むように^{おさえこむ}教えられてきました。しかし、自分がどう^{おし}感じているのか、どのように^{きず}傷ついたのかを^{ひょうげん}表現できなければ、^い癒やされることはできません。^{いた}痛みや^{かんじょう}感情を^{ひてい}否定しても、それらが^き消えるわけではありません。^{かん}感じないままでいると、それらは^{からだ}体の中に^{なか}蓄積^{ちくせき}され、^{むきあ}向き合って^{かん}感じるまで^{わたし}私たちを^{くる}苦しめ^{つづ}続けます。

このコラムには、^{かんじょう}感情を2つか3つ書いてみましょう。^か多くの人が^{おお}幼い頃^{ひと}から^{おきな}感情と^{ころ}切り離すことを^{かんじょう}教えられてきたため、これはとても^{むずか}難しく^{かん}感じるかもしれません。インベントリー（^{たなおろし}棚卸し）に^{とりくむさい}取り組む際、^{かんじょう}感情リストを^{てもと}手元に^お置いて^{たす}おくと^{たす}助けになるでしょう。

「^{たみ}民よ。どんなときにも、^{かみ}神に^{しんらい}信頼せよ。あなたが^{こころ}たの^{かみ}心を^{みまえ}神の御前に^{そそ}注ぎ^だ出せ。神は、われらの^{かみ}避け^{さけどころ}所である。セラ」
(詩篇 62 : 8)

コラム4:「どんなダメージがあったか？」

このコラムでは、どのようなダメージがあったのかを書き出します。そこには、その出来事の結果として自分自身に身についたかもしれない信念も含まれます。覚えておいてください。どのように傷ついたかは、自分自身、他者、あるいは神について、何を考え、何を信じるかに直接影響します。こうした信念こそが、私たちの「ハングアップ（心のとらわれ）」です。たとえば、「自分の感情は人にとって重荷になる」という誤った信念や、「自分は愛される価値がない」という歪んだ考え方が、それにあたるかもしれません。

あなたの世界観はどのように変わりましたか。この特定の出来事によって、ある人やグループに対して不信感を抱くようになりましたか。あるいは、壊れた人間関係、中傷、身体的安全の喪失、経済的損失、虐待的な関係による親密さの損ないといったパターンが見られますか。

どのように傷ついたとしても、どれほど迷いを感じていたとしても、神はあなたを慰め、回復させたいと願っておられます。エゼキエル書34章16節を思い出してください。

「わたしは失われたものを捜し、迷い出たものを連れ戻し、傷ついたものを包み、病気のものを元気づける。わたしは、肥えたものと強いものを滅ぼす。わたしは正しいさばきをもって彼らを養う。」
(エゼキエル 34 : 16)

コラム5:「私の責任は何だったか／何であるか？」

いよいよ、自分にどのような責任があるかを見る時です。これまでのコラム1~4では、あなたがどのように傷つき、その痛みが人生にどのような影響を与えてきたのかを見てきました。このコラムでは、外に目を向けるのをやめ、内側に目を向け始めます。ここで避けるべき落とし穴が二つあります。一つ目は、自分の行動や習慣についてすべて他人のせいにし、自分の責任をまったく取らないこと。二つ目は、最初の四つのコラムで扱った出来事が、自分の選択や対処の仕方（コーピング）に何の影響も与えていないと信じてしまうことです。

レッスン9 棚卸し

「私の責任は何だったか／今は何であるか？」と自分に問いかけてみてください。たとえば、安全だと感じるために他人をコントロールしようとしていませんか。あるいは、人生の痛みから逃れるために、飲酒、買い物、インターネットに過度に頼っていませんか。また、「自分を傷つけたその出来事に、私自身も関わっていた部分はあったらどうか？」とも問いましょう。もしあったなら、それが何であったのかを書き出してください。

自分が傷つけてしまった人々と、その傷つけ方をすべて書き出しましょう。

「神よ、私を探り、私の心を知ってください。私を試し、私の思い煩いを知ってください。私のうちに悪い道があるかどうかを見て、永遠の道に導いてください。」

(詩篇139:23-24)

まとめ

インベントリーの準備をするうえで助けになる5つのツールをご紹介します：

1. イザヤ書1章18節を暗記しましょう。

「さあ、来たれ。論じ合おう。一主は言われる一たとえ、あなたがたの罪が緋のようであっても、雪のように白くなる。

たとえ、紅のように赤くても、羊の毛のようになる。」

2. 参加者ガイド2の34ページにある「バランスを取るための聖句」を読みましょう。

3. インベントリーのバランスを保ちましょう。良いことも悪いことも、両方を書き出してください。これはとても重要です。神が、あなたが過去に行ってきた良いことや、今行っている良いことを示してくださったら、それらを「セブレイト・リカバリー原則4 インベントリー・ワークシート」のコピーの裏面に書き出してください。

4. サポート・チームを継続して築いていきましょう。

5. 絶えず祈りましょう。

インベントリーを始めるのを先延ばしにしないでください。どんな障害も、あなたの前に立ち足るものがないようにしましょう。もし、まだスポンサーやアカウントビリティ・パートナーがいない場合は、今夜、誰かに声をかけてください。参加者ガイドが

必要^{ひつよう}であれば、インフォメーション・テーブルで受け取^う取^とってください。時間^{じかん}と場所^{ばしょ}を決めて、さあ始^{はじ}めましょう。あなたならできます！

セレブレートリカバリーPrinciple 4 インベントリーワークシート

「^{わたし}私^{じぶん}たちは、^{みち}自分の^{さぐり}道^{ぎんみ}を探り、^{しゅ}吟味^{たちかえ}して、^{あいか}主に立ち返ろう。」哀歌3：40

COLUMN1 ^{だれ} ^{きず} 誰に傷つけられたか	COLUMN2- ^{なに} 何があったか	COLUMN3- どのように ^{かん} 感じたか	COLUMN4- どんなダメージがあったか	COLUMN5- ^{わたし} ^{せきにん} 私の責任は何だったか・何か
^{わたし} ^{はら} 私 ^{おそ} が腹 ^{いだ} をたて、あるいは ^{だれ} 恐れ ^{だれ} を抱 ^{だれ} いている人は誰だろうか	^{ぐたいてき} ^{ひと} 具体的にその人のどのような行為に ^{わたし} 私は ^{きず} 傷ついてしまっただろうか	^{じぶん} ^{かん} 自分の感じた ^{かんじよう} ^か ^き ^{だす} 感情を書き出す	^{あいて} ^{こうどう} ^{けっか} ^{わたし} 相手の行動の結果、私が ^{じぶん} ^{じしん} ^{たにん} 自分自身、他人、あるいは神 ^{かみ} に対して ^{たい} ^{しんじつ} ^{しん} 真実と信じたことは ^{なに} 何か ^{こうどう} ^{わたし} ^{きほんてき} その行動は私の基本的な ^{しゃかい} ^{てき} ^{あんぜんめん} 社会的、安全面、あるいは ^{せい} ^{てきほんのう} 性的本能にどのような ^{そんがい} 損害を ^{あた} 与えたか	^{こうどう} ^{けっか} ^{わたし} その行動の結果、私はどのような行動をとったか ^{たいしよほうほう} 対処方法としてどのような行動を身につけただろうか ^{わたし} ^お ^{せきにん} ^{なん} 私の負うべき責任は何だろうか ^{わたし} ^{きず} 私が傷つけた人は誰だろうか どのように傷つけただろうか

セレブレートリカバリーPrinciple 4 インベントリーワークシート（説明つき）

「^{わたし}私たちは、^{じぶん}自分の^{みち}道を探り、^{さぐり}吟味して、^{ぎんみ}主に^{しゅ}立ち返ろう。。」^{あいか}哀歌3：40

COLUMN1- ^{だれ} 誰に ^{きず} 傷つけられたか	COLUMN2- ^{なに} 何があったか	COLUMN3- ^{かん} どのように感じたか	COLUMN4- どんなダメージがあったか	COLUMN5- ^{わたし} 私の ^{せきにん} 責任										
^{ひと} （人、 ^{そしき} 組織、 ^{せいど} 制度、 ^{ばしょ} 場所、 ^{もの} 物、 ^{かんがえ} 考え、 ^{げんり} 原理など）	^{あいて} 相手にされたこと、 ^{あひ} 相手にしたこと（ ^{げんどう} 言動、 ^{こうどう} 行動）を ^{ぐたいてき} 具体的に書く	^{できごと} あった出来事に対し、 ^{じぶん} 自分の ^{かんじょう} 感情を書く	<table border="1"> <tr> <td>社会的</td><td>^{あんぜん}安全</td><td>性的</td><td>精神的</td><td>霊的</td></tr> <tr> <td>Social</td><td>Security</td><td>Sexual</td><td>Mental</td><td>Spiritual</td></tr> </table>	社会的	^{あんぜん} 安全	性的	精神的	霊的	Social	Security	Sexual	Mental	Spiritual	^{ぶぶん} どの部分が ^{わたし} 私の ^{せきにん} 責任だろうか？（ ^{じぶん} 自分の ^{おう} 負うべき ^{せきにん} 責任）
社会的	^{あんぜん} 安全	性的	精神的	霊的										
Social	Security	Sexual	Mental	Spiritual										
^{わたし} 私を ^{きず} 傷つけた人： ● ^{うらみ} 恨みと ^{おそれ} 恐れの ^{たいしょう} 対象	^{わたし} 私を ^{きず} 傷つけた人： ● ^{わたし} どのように ^{わたし} 私を ^{きず} 傷つけたか	^{かんじょう} 感情の ^{けいようし} 形容詞を ^{えらぶ} 選ぶ ● ^{くるしみ} 苦しみ、 ^{かなしみ} 悲しみ、 ^{いかり} 怒り、 ^{うらみ} 恨み、 ^{いきどおり} 憤り、 ^{ふくしゅう} 復讐したい ● ^{はら} 腹が ^た 立った ● ^{おそれ} 恐れを感じる ● ^{しつと} 嫉妬、 ^{ねたみ} 妬みを ^{かん} 感じた ● ^{おもいわずらい} 思い煩い、 ^{こころ} 心 ^{ばい} 配など	<table border="1"> <tr> <td>こわれた 壊れた 人間 関係 、中 傷、 誹謗 、自己 評価 、ブ ライ ド</td><td>^{しん}身 ^{たいてき}体的 ^{あんぜん}安全 の ^き危機 、^{けいざい}経済 ^{そんしつ}損失 、^{じふ}仕事 、^ち土地 、^{しやうぶつ}所有物</td><td>^{ぎやくたい}虐待 、^{きず}傷 付いた ^{しんみつ}親密 さ</td><td>^{せい}精 ^{かみ}神 ^{てき}的 虐待 、^ざサ タ ンの ^{こうげき}攻撃 、^{あやま}誤 った ^{おし}教え</td><td>^{れいでき}霊的 虐待 、^さサ タ ンの ^{こうげき}攻撃 、^{あやま}誤 った ^{おし}教え</td></tr> </table>	こわれた 壊れた 人間 関係 、中 傷、 誹謗 、自己 評価 、ブ ライ ド	^{しん} 身 ^{たいてき} 体的 ^{あんぜん} 安全 の ^き 危機 、 ^{けいざい} 経済 ^{そんしつ} 損失 、 ^{じふ} 仕事 、 ^ち 土地 、 ^{しやうぶつ} 所有物	^{ぎやくたい} 虐待 、 ^{きず} 傷 付いた ^{しんみつ} 親密 さ	^{せい} 精 ^{かみ} 神 ^{てき} 的 虐待 、 ^ざ サ タ ンの ^{こうげき} 攻撃 、 ^{あやま} 誤 った ^{おし} 教え	^{れいでき} 霊的 虐待 、 ^さ サ タ ンの ^{こうげき} 攻撃 、 ^{あやま} 誤 った ^{おし} 教え	^{せい} 性格上の ^{けつてん} 欠点シート、または ^{えらぶ} インベントリーシートから選ぶ					
こわれた 壊れた 人間 関係 、中 傷、 誹謗 、自己 評価 、ブ ライ ド	^{しん} 身 ^{たいてき} 体的 ^{あんぜん} 安全 の ^き 危機 、 ^{けいざい} 経済 ^{そんしつ} 損失 、 ^{じふ} 仕事 、 ^ち 土地 、 ^{しやうぶつ} 所有物	^{ぎやくたい} 虐待 、 ^{きず} 傷 付いた ^{しんみつ} 親密 さ	^{せい} 精 ^{かみ} 神 ^{てき} 的 虐待 、 ^ざ サ タ ンの ^{こうげき} 攻撃 、 ^{あやま} 誤 った ^{おし} 教え	^{れいでき} 霊的 虐待 、 ^さ サ タ ンの ^{こうげき} 攻撃 、 ^{あやま} 誤 った ^{おし} 教え										
^{わたし} 私が ^{きず} 傷つけた人： ● ^{わたし} どのように ^{きず} 傷つけたか	^{わたし} 私が ^{きず} 傷つけた人： ● ^{わたし} どのように ^{きず} 傷つけたか			^{いかり}怒り、^{ひにく}皮肉、^{いやみ}嫌味、^{ひはん}批判、^{かげぐち}陰口を^{たた}叩いた ^{せきにん}責任転換 ^{ぎやくたい}虐待したなど										

セレブレートリカバリーPrinciple 4 インベントリーワークシート

「^{わたし}私たちは、^{じぶん}自分の^{みち}道を探り、^{さぐり}吟味して、^{ぎんみ}主に^{しゅ}立ち^{たち}返ろう。」^{あい}哀歌 3：4 0

COLUMN1 うらみ おそれ 恨みと恐れ たいしょう の対 象	COLUMN2- なに 何があったか	COLUMN3- かん どのように感 じたか	COLUMN4- どんなダメージがあった か	COLUMN5- わたし せきにん 私 の責任は何だったか・何か