

Celebrate Recovery®

MENTAL HEALTH
メンタルヘルス

Issue Pamphlet

Accountability Team Phone Numbers

Sponsor_____

Accountability Partners

celebraterecovery.com

メンタルヘルスとは：

- メンタルヘルスの問題と二重診断の中でサポートを探している人のための安全で優しい場所です。キリスト中心のアカウンタビリティとスポンサーシップを通して、喜んでメンタルヘルスへのサポートをいたします。
- 人生の傷、囚われ、悪習慣に取り組む安全な場所です。たとえ身体的な癒しがなくとも、キリストにある自由は完全であることを信じます。

メンタルヘルスでないものとは：

- 人を裁く場所
- カウンセリングや治療の代わり
- 希望を持つことを諦める

メンタルヘルスについて

成人の約半数が、人生の中で何等かの精神的な疾患を体験します。
*しかしこれは、色々な人によって色々な意味を持ちます。結局のところ、その数ある疾患の全てを一枚の紙に記載する事は難しいでしょう。

メンタルヘルス及びに精神的疾患は進行性であり、気分や行動、思考パターンなどを影響し、その人の日常生活に支障を来たすことがあります。

体の他の臓器と同じく、私たちの脳も時によっては誤作動する場合もあるのです。ちょうど心臓や肺、腎臓が誤作動するように、脳も誤作動するのです。これによって、やるせなさや怒り、孤独感などが生じます。結果として孤立感や制御不能、絶望感を感じます。

これらのどうにもならない感情を和らげるために、不健全な対処法を使うことがよくあります。不健全な人間関係、危険行為、薬物乱用などです。

しかし、ありがたくも、イエスキリストの深い恵みにより、私たちは希望のない生き方をしなくていいのです。第2コリント12:9を見ると、神はこう仰っています。

「わたしの恵みは、あなたに十分である。というのは、わたしの力は、弱さのうちに完全に現れるからである」

私たちが弱い時、もし私たちが許可するならば、神は介入してくださり、そのギャップを埋めてくださるのです。

セレブレイトリカバリーは、私たちが神に介入していただくときに与えられる自由を経験する為の助けとなるツールです。

回復の12ステップと関連聖句、そして山上の説教に基づく回復の8原則を用いて、私たちの人生の中で、神が働いてくださいます。

ステップ3では、「自分の人生と意志とを神の配慮に委ねる決心をしました。」私たちが自分の力で生きることをやめて、神に委ねるなら、私たちは神の力により生き始めるのです。神の「完全な力」は人生の傷、囚われ、悪習慣から癒しと希望を与えてくださいます。

神は、私たちに押しつぶされそうな暗闇から脱出できるようにしてください。より良い明日に希望を持って歩むことがどのようなことかを実感できるのです。そして他の人たちと健全な人間関係を築き始めることができます。挫折の対処法を学び、それらの方法を私たちの人生に取り入れていくことができるようになります。

セレブレイトリカバリーは、メンタルヘルスからくる身体的な癒しを約束することはできません。癌からの癒しを約束できないのと同じです。私たちが提供できるのは：

セレブレイトリカバリーとは…

- メンタルヘルスの問題と二重診断の中でサポートを探している人のための安全で優しい場所です
- キリスト中心のアカウンタビリティとスポンサーシップを通して、喜んでメンタルヘルスへのサポートをいたします
- 人生の傷、囚われ、悪習慣に取り組む安全な場所です。たとえ身体的な癒しがなくとも、キリストにある自由は完全であることを信じます

セレブレイトリカバリーは専門的なカウンセリング、セラピー、または医療的治療の代わりではありません。私たちは、それらの働きを支援し、あなたを応援します。

メンタルヘルスの問題と生きるのは難しいかもしれませんが。それは否定しません。だからといって、一生悲惨な人生を送らなくてもよいのです。より良い明日に期待することはできます。今日一日を生き、一瞬一瞬を生きることにより、平安を見つけることができます。並外れた、素晴らしい人生を送ることができるのです。

*アメリカ疾病予防管理センター