

災害を乗り越えて一聖書に基づく回復の旅

小グループリーダーガイド

目次

はじめに	1
小グループを効果的に導くための方法	2
冊子「災害を乗り越えて」の構成	3
ここから始めましょう	4
1章 どうしてこんなふうに感じてしまうのか	5
2章 どうしたら激しい感情を静めることができるか	6
3章 なぜ私はこんなに悲しく感じるのか	7
4章 どうしたら心の傷を癒せるのか	8
5章 この状況でどのように神に祈れるのか	9
6章 未来を見つめて	10
次のステップ	10

はじめに

「災害を乗り越えて一聖書に基づく回復の旅」の基本的な使い方を説明します。この冊子はいくつかの言語に訳され、このガイドや他の資料はウェブサイト **DisasterRelief.Bible** でダウンロードができます。

この冊子はトラウマヒーリング協会 (Trauma Healing Institute) で作成されたものです。トラウマヒーリングプログラムの基本レッスンから多く採用されていますが、この冊子は特定の目的のために作成されました。

危機的状況のただ中にいる人や体験したばかりの人のために単独で使えるようにと用意されました。危機にはコロナウィルスのような感染症、地震、津波、台風、洪水、火災などの自然災害や人災などが含まれるでしょう。

このような中でまず必要なものは通常からだに関わるものです。例えば、十分な食料、清潔な水、避難場所、感染症の時はマスクと消毒液などです。しかし、情緒面や霊的な面も同じように重要であり、取り扱われる必要があります。この冊子はクリスチャンが自分たちの恐れ、疑い、様々な感情などを取りあげられるように作られました。これが「聖書に基づく回復の旅」と副題がある理由です。多くの人が情緒的、霊的な面でトラウマから回復するためにこの冊子は助けとなることでしょう。

はじめにこのレッスンは、アジアの牧師や教会指導者たちのために書かれました。それは情緒的なことを取り扱うために自分たちが十分な訓練を受けていないと感じていたからです。

本来はトラウマヒーリングプログラムには訓練を受けたファシリテーターが必要ですが、この「災害を乗り越えて」の冊子は訓練やカウンセリングの経験がなくても使うことができます。この冊子は状況にあわせ次のように使うことができます。

- この冊子を自分で読むように参加者に渡すことができます。
- 前もって一章ずつ課題として送っておき、その後 Zoom などのオンラインアプリでその章の内容や質問について話し合います。
- アクティビティを個々に行ってもらいます。その後グループで集まり、差し支えなければ自分の経験を語ってもらいます。
- 1章と3章の終わりにはどのように子どもをサポートしたらよいかについて特に述べられています。1章と3章にそれらを含めてもよいですし、親や子どものための働き人のためにそれらを合わせてひとつのレッスンとすることもできます。

小グループを効果的に導くための方法

- よく準備すること。けれども心配することはありません。冊子をよく学び、グループのための計画をよく立てておいてください。グループを導くためにカウンセラーや専門家でなくてもよいことを忘れないでください。

あなたの役割は教えることではなく、わかりやすく進行することです。同じ立場で使えるようにこの冊子は作られています。リードする人やファシリテーターも参加者と同じ危機的状況に置かれているかもしれません。本冊子は参加者だけでなくリードする人にも役立つことでしょう。リードする人も参加者への課題に参加してください。

- どのように計画してもよいのですが、何週かにかけて1章または2章ずつ進むことを提案します。
- 危機的状況の中にいるとき、多くの人は圧倒されしっかりと考えることができません。情報を与えすぎないようにします。
- ある人は大きな悲しみと痛みを直面しているでしょう。そうであれば、まだ自分の状況を話す準備はできていないかもしれません。話し合いのグループには参加したくないかもしれません。感情面で用意ができていなければ参加を無理に強いられてはいけません。リーダーとして全てのメンバーの必要に敏感でなければなりません。

グループディスカッションへの参加は自由としてください。ある人には一対一での対応が必要かもしれません。

- 教えたり、説教したりする時間ではありません。人の心や気持ちに過剰な負担がかかっている、このような時は多くのことを消化できません。役に立つ情報を提供することが一番です。
- いつもよりゆっくり話してください。話したことが理解されるように少し間を置きます。
- 不安を引き起こすような話や、神や人への疑いに満ちた話をする人がいたとしても驚いてはいけません。危機のただ中では、しばしば人は不安や不満から発言することがあります。これらを内に抱え込んだり、笑顔で隠すより、言い表すほうがより適切です。このような人が悪いとか、弱いとか、信仰を失ったというわけではありません。

- 各章や聖書箇所をいろいろな参加者にも読んでもらってください。そしてすべての人が話し合いに参加するよう励ましましょう。人々は自ら積極的に参加するとき、どんな小グループからでも、或はアクティビティからでも大きな助けを得ます。グループダイナミックスに注意を払いましょう。特定の人が話し続けるような時は、他の参加者にも話をするように促してください。
- グループで分かち合うことに不安を感じる人がいるかもしれません。けれども、すべての人が多くても少なくても安心して話せることが大切です。ある人はグループのリーダー或は他の参加者と一対一の時間を持つことが役立つかもしれません。もし傷つき、個人的な助けが必要な人がいると分かっているなら、2、3人のグループで分かち合いするのが最善です。
- この冊子はクリスチャンの間で用いられるように準備されていますが、参加者の中には、ノンクリスチャンの家族や友人や隣人もいるかもしれません。でも、その人たちもまたこのテキストの内容から大きな助けを得るでしょう。これらの人々に対する宣教の道として彼らがこのテキストを用いる事を勧めます。それは危機的状況が過ぎ去ったとき、福音を分かち合うきっかけになるでしょう。

この冊子を使用する時に覚えておくべき最も重要なのは次のことです。傷ついている人々は安心できる場所で自分の感情を表に出すことのできる手段が必要です。誰かに話を聞いてもらい、感じている事、経験していることは普通のことだと理解してもらうことが必要です。

「あなたを愛し、心に掛けています。」と言われたとしても参加者はあなたの行いほどは覚えていないでしょう。キーワードは「聴くこと」です。

冊子「災害を乗り越えて」の構成

この冊子は「ここから始めましょう」とそれに続く6章から成ります。全ての章には、有益なアドバイス、聖書箇所、振り返りのための質問が含まれています。幾つかの章では次に集まる時までにはグループや個人で実践できるアクティビティが含まれています。

このリーダー用ガイドは各章を導くためにいくつかのアイデアを提供します。ある章では必要ならば追加の資料も使うことができます。しかし、これらの説明文やアクティビティはあくまでも提案です。リーダーは参加者のことをよく理解しているので、参加者の必要にかなう最も良い方法で冊子を用いることができます。

グループでの分かち合いの時に各章をみんなで一緒に読むことをお勧めします。もし参加者に前もってテキストを読んでおいてもらう場合には、その章を話し合う時、いくつかの重要なポイントを忘れずに確認してください。

ここから始めましょう

リーダーへの助言：参加者自身が不自然な振る舞いや感情を抱えていると気づくことは大切なことです。危機に対する反応はさまざまであり、思いもしなかったことを自ら経験しているかもしれません。そのようなことは正常です。これらの行動や感情は時間と共になくなるでしょう。

オープニング：祈りと賛美

説明：私たちの身体に必要なもののほとんどはすでに満たされていることでしょう。例えば、十分な食料、きれいな水、また状況によってはマスクや消毒用スプレーなど。しかし私たちが感じる情緒的また霊的な側面も同様に大切であり、ふさわしくケアされる必要があります。この冊子はクリスチャンはじめ誰もが、自分の恐れや疑いや感情についても言い表わすことができるようにという願いをもって作られました。このような理由でタイトルに「聖書に基づく回復の旅」という言葉が含まれています。この冊子はトラウマを経験した私たちが皆、情緒的にも霊的にも回復の旅を始めることができるようにと書かれています。

説明：皆さんの中には、自分が感じていることについてまだ話す気にならない方がいるかもしれませんが、それで全く問題がありません。もし冊子に書かれていることを読んだり考えたりすることが、現時点では難しいと感じるならば、このグループに参加しなければならないと思う必要はありません。参加して聴くだけでも構いません。けれども、心の準備ができて感じていることを話すと、きっと助けになるでしょう。私たちは分かち合うことを通して互いに支え合います。

「ここから始めましょう」を一緒に読む前に、次のことに触れましょう。

トラウマに対しての通常の反応を読み上げます。

説明：私たちはトラウマになるような経験に対しそれぞれ違う反応をします。以下に通常見られる反応をあげます。これらは大抵時間と共になくなっていきます。

- 心臓がドキドキし、呼吸が速くなるのに気づきます。頭痛や腹痛があるかもしれません。気分が優れず、ひどい疲れを感じます。
- 睡眠障害や食欲不振
- 混乱し、集中できず、物事を正しく判断できないかもしれません。
- 不安に感じ、打ちのめされそうに感じたり、あるいは気分が落ち込みます。起こったことに対し自分自身を責めます。いらいらしたり怒ったりします。
- 一人になりたいと思うかもしれません。
- 自分の感覚を遮断しようとし（例えば、長時間ソーシャルメディアに費やす、アルコールの摂取、働きづめ、過食など）。
- 喫煙、飲酒、薬の使用、支払い能力を超えて浪費するなど、最終的には自分に害を及ぼすことをします。
- 事故に遭うかもしれません。

話し合い：上記の内容を読んだ後、危機の時にあなた自身が経験したことをリーダーとして分かち合うとよい。そうすることで参加者も自分の経験を分かち合いやすくなる。

設問：「自分が感じていることについて分かち合いたい人はいますか。」と尋ね、分かち合いをしてもらう。

レッスンの導き方

- 参加者のいろいろな人にテキストを読んでもらう。
- 「実用的なアドバイス」のリストを読み上げながら、リストに関連する自分の経験を参加者に分かち合ってもらおう。他に良いアイデアがあるか尋ねる。（参加者に質問し、分かち合ってもらったことを忘れないように）
- 「振り返りのために」について話し合う。
- 勇気づけられたみことばが他にもあれば参加者に分かち合ってもらおう。

終わりに： 祈りと賛美

1章 どうしてこんなふうに感じてしまうのか

リーダーへの助言：1章で覚えておく最も重要なことは下記の3つのトラウマ後の症状です。

- 再体験
- 回避行動
- 過覚醒

オープニング： 祈りと賛美

レッスンの導き方

- 参加者に1章とみことばを順番に読んでもらう。読み進めていきながら、途中で参加者に自分の気持ちや経験したことを分かち合ってもらおう。
- 3つのトラウマ後の症状をそれぞれ読み、参加者に知っている実例を挙げてもらおう。
- 「振り返りのために」の質問について話し合う。

「子どもたちへのケア」は短いセクションですがとても重要です。子どもには大人とは異なるニーズがあります。どのように子どもたちが危機に対し反応しているのかについて、時間を取り親たちと話してみましょう。

保護者に以下のことを行うよう励ます。

- 自分の子どもたちが表した態度や感情を他の参加者と分かち合う。
- 自分の子どもたちを励ますためにしたことを分かち合う。
- 親たちが実際やってみたことや、家族一緒にできそうなことについてアイデアを分かち合う。
- どのように感じているかを身振り手振りで表したり、絵を書いたりするよう子どもたちに勧める。

重要ポイント：子どもたちは親が思うよりもいろいろ聞いていて直感的に理解している。子どもたちの前では、デリケートでショッキングな話題を控えるように親に勧める。

参加者への個人課題：現在の状況でどのように感じているかを表す絵を描く。

「静かな場所に行き、祈り、どのように感じているのかについて思いめぐらしましょう。絵は具体的なものでも、象徴的なものでもかまいません。差し支えなければ、描いたものを次回のミーティングでグループの参加者と分かち合ってください。子供たちにもこのアクティビティをするよう励ましましょう。」と伝える。

終わりに：祈りと賛美

2章 どうしたらこの激しい感情を静めることができるか

リーダーへの助言：この章は参加者が気持ちをリラックスさせ、感情を静めるために役立つ4つのアクティビティが提示されています。

オープニング：祈りと賛美

振り返り：前回のミーティングの課題として描いた絵をグループで分かち合ってもらい、子どもたちにも絵を見せてもらう。このアクティビティの間どのように感じたか話し合う。絵を描くことが自分の感情を表現することにどのように役立ったか分かち合ってもらい。

レッスンの導き方

セクション1 「誰かと一緒に何かをする」

- 誰かにセクションを読んでもらい、リストに付け加える他のアクティビティがないか参加者に尋ねる。

セクション2、3、4

- アクティビティごとにリードする人を選んで、全体をリードしてもらう。
- 一つ一つのアクティビティを終えた後で、どのように感じたか尋ねる。
- 3つのアクティビティのなかでどれが一番良かったか尋ねる。
- リラックスするために他にどのようなアイデアがあるか参加者に尋ねる。

参加者への個人課題：次のミーティングまでに、このレッスンのアクティビティのどれか一つを家族か友人と行うようにする。参加者が他の人たちにアクティビティを指導すると、もっとよく身に付き自分たちの生活のなかで実践し始める。

終わりに：祈りと賛美

3章 なぜ私はこんなに悲しく感じるのか

リーダーへの助言：この章の主題は「悲しみの旅路」についてです。ごく簡単にしか紹介されていませんが、これを知っておくことは参加者にとって役に立つことでしょう。参加者はこのレッスンで用いられている「悲しみの旅路」のイラストを通して、人が悲しむときそれに伴ってたどる過程を視覚的に理解できるでしょう。

オープニング：祈りと賛美

振り返り：2章で紹介された4つのアクティビティのどれか1つを家族や友人と一緒に行ったときのことを分かち合ってもらおう。それが家族や友人にどのように役立ったか、他の考えやアイデアが何かあるか尋ねる。

「悲しみの旅路」の予備知識

- 「否認と怒り」のステージは1か月から6か月、あるいはそれ以上続くことがある。
- 「失望」のステージは6か月から18か月、あるいはそれ以上続くかもしれない。何年もここに留まり続ける人もいる。しかし、もし2, 3年経っても回復の方向に進んで行かないようであれば、その人はカウンセラーや牧師や医者による別のサポートが必要かもしれない。
- 「偽りの橋」つまり「悲しみの旅路」を回避しようとする試みは、実際には回復の妨げとなり、回復のプロセスを長期化させることにもなる。悲しみの渦中にある人を次の段階に進むように励ますのは良いことをしているように見えるが、しかし実はそれは逆の行為に他ならない。

レッスンの導き方

- 参加者の何人かに分担してレッスンを読んでもらう。
- 「悲しみの旅路」のイラストのそれぞれのステージについて話し合う。各ステージにおいて私たちがしがちなことや感じそうなことの例をいくつか挙げてもらう。
- 「偽りの橋」の危険性について話し合う。
- 今のこの困難な状況において参加者が経験した喪失について話してもらう。

話し合い

- 「次のことは回復のプロセスを助けることでしょう」という箇所を読む。ここで取り上げられていることのどれかについて参加者に分かち合ってもらおう。
- 「回復のプロセスを助けること」として何か他の方法もないか考えてもらう。
- 「振り返りのために」の質問について話し合う。

「子どもたちのケア」のセクションを読んだ後で、それぞれの箇所について話し合う。

- 自分の子どもたちに今起こっていることについて話し合う。
- 特にティーンたちについてじっくり話し合う。
- この困難な状況の中で、参加者が小さい子どもたちやティーンのために実際やってみたことを分かち合う。
- 子どもたちと一緒にこの冊子、あるいはその一部分を読んでみるように親たちに勧める。

終わりに：祈りと賛美

4章 どうしたら心の傷を癒せるのか

リーダーへの助言：からだの傷と同様に心の傷も同じような症状があり、両方とも癒しと回復のために特別なケアが必要です。これらのことはこのレッスンで理解すべき大切なポイントです。「四つの質問」を学び、適切に使うことは回復の過程でとても役立ちます。

レッスンの導き方

- 参加者の何人かに分担してレッスンを読んでもらう。
- からだの症状について話し合いながら、心の傷と比べてもらう。「からだの傷と心の傷はどのように同じですか、違いますか」と尋ねる。
- 自分のストーリーを誰かに話すことがどれほど重要であることを説明する。良い聞き手になるにはどのようなことが大事か話し合ってもらおう。
- 「四つの質問」について話し合う。感染症などの災禍が起こった状況について「四つの質問」を使いながら何人かの参加者に答えてもらう。

「四つの質問」

- 何が起きましたか。
- その時どのように感じましたか。
- 一番辛かったことは何ですか。
- 誰が、また何が安心感を生みましたか。（まだ安心感を持っていないようならば、小さいことでもいいので、何が安心感を生む助けになったか聞いてみる。）

参加者への個人課題

説明：次回までに「四つの質問」を試してみることを勧める。使うことによって、さらに身につくことを伝える。

- 二人一組になり、一人が話し手になり、もう一人が聞き手になる。自分に起こったことで相手に話せることを選ぶ。深刻なことである必要はなく、短く話せることを選ぶ。自分の話をして、相手に「四つの質問」をしてもらう。10～12分したら話し手と聞き手を交代する。今度は相手に話してもらい、自分が「四つの質問」をする。
- 聞き手になる時、一番大事な役割は相手を正したり、解決方法を提供するのではなく、聴くことであることを忘れないようにする。

終わりに：祈りと賛美

5章 このような状況でどのように神に祈れるのか

リーダーへの助言：この章では「嘆き」について学びます。参加者には自分で神への「嘆き」を書く時が与えられます。

振り返り：前回のミーティングの「四つの質問」をするという練習課題について次の質問をする。

- 自分のストーリーを話した時どのように感じましたか。
- 耳を傾けながら質問をした時どのように感じましたか。
- このアクティビティで何か難しいところがありましたか。
- このアクティビティを通して何か自分の感情について気付いたことがありますか。

レッスンの導き方

説明：話したり、アートワークをするほかに、「嘆き」を書いて自分の感情を表すこともとても助けになります。一人で書いてもよく、コミュニティ皆で書いてもよいです。聖書の詩篇のうち 60 以上は「嘆き」と考えられています。「嘆き」では苦情を神に訴え、助けを願い求めます。

- 章の最初の部分をいろいろな人に読んでもらう。
- 「嘆き」の3つの要素（神を叫び求める、苦情を訴える、嘆願する）を皆に知ってもらう。
説明：神さまはあなたの心や思いをすでに知っておられるので、どんなに嘆き叫んでも驚かれることはありません。変に思うかもしれませんが、ダビデが書いた多くの「嘆き」が聖書に記されています。それならば、私たちがまた神さまを怒らせるなどと恐れることなく「嘆き」を書くことができます。神さまは、心にある全てをそのまま携えて、神さまに近づくことを望んでいらっしやいます。
- 詩篇 13 篇を皆で朗読する。「嘆き」の3つの要素を参加者に確認してもらう。
- 「振り返りのために」の質問を話し合う。

参加者への個人課題

- 参加者に自分の「嘆き」を書くように勧める。文章や絵などで自由に書いてもらう。
- 他のものは無くてもよいが、苦情だけは必ず書くことを確認する。
- 次回集まる時、差し支えなければ、自分が書いた「嘆き」をグループで分かち合ってもらおう。

終わりに：祈りと賛美

6章 未来を見つめて

リーダーへの助言：この最終章では「災害を乗り越えて」の冊子から学び、分かち合った全体を振り返ります。危機のただ中であって、この冊子とそこから自分が学んだことを続けて復習するように勧めてもよいでしょう。

オープニング：祈りと賛美

振り返り

- 自分が書いた「嘆き」か「絵」をグループで分かち合ってもらおう。
- 参加者に「嘆き」を書いた時どう感じたか聞く。
- 何が一番難しかったですか。
- この課題を通して学んだ事は何でしょうか。

レッスンの導き方

- 参加者の何人かに分担してレッスンを読んでもらう。
- 参加者が聖書箇所と一緒に読んでもよい。
- 参加者がこの冊子の学びを通して自分自身について学んだことを話し合う。
- グループが今後何をしたいか相談する。互いに支え合い、祈り合うために続けて集まる、他の本での学び会など。
- 「振り返りのために」の質問について話し合う。

閉会前に参加者に家族、友人たち、近隣の人々にこの冊子やその内容を紹介するように勧める。これはクリスチャンのために書かれているが、未信者も同じ状況にあり、同じトラウマを体験をしている。この冊子を用いることで福音を分かち合う機会となるかもしれない。

終わりに：祈りと賛美

次のステップ

今の危機が過ぎ去っても、参加者たちは、家族のこと、経済的、情緒的、霊的な問題などを長い時間かけて解決しなければならないでしょう。そのような時、ファシリテーターを招いて、トラウマリカバリーのグループを開催してみませんか。危機的状況から、3～6ヶ月またはそれ以上経ってから開催するのがよいでしょう。

トラウマヒーリング協会や成人向け、子供向け、ティーン向けのプログラムについて更に知りたい方はウェブサイト traumahealinginstitute.org をご利用ください。

地域の人々を支え導いておられる皆さまの上に、神さまの祝福が豊かにありますように。この冊子が皆さまにとって心の回復の旅の始まりとなりますように。