

## 分科会⑥ セルフケア～主にあって自分をケアする～ (菅家容子)

あなたがたは自分自身と群れの全体とに気を配りなさい。

(教会の霊的な状態と共に、自分自身の霊的な状態に注意を払わなければならない) 使徒20:28  
万物の終わりが近づきました。ですから、祈りのために心を整え身を慎みなさい。

(健全な心を持ち、状況を慎重に正しく考慮、評価し、霊的に油断なく警戒するように) I ペテロ4:7

2004年サンド宣教師『子育てについて』のメッセージから

「子育ての目標とは、子供が他の人が5つの基本的欲求(下の表参照)を満たすことを邪魔せず、かえって手助けしつつ、自分の欲求を自分で満たすことができるようになること。そうすると母親自身も自らの必要を自分で満たせるようになることが大切。」知らなかった、なんと新鮮なアプローチ!



※5つの基本的欲求のそれぞれの欲求の要素は、柿谷研究室の結果に基づくものです。

アメリカの精神科医ウィリアム・グラッサー博士による

### 5つの基本的欲求

5つの基本的欲求とは、

身体的な欲求である生存の欲求と、  
心理的な欲求である愛・所属の欲求、  
力の欲求、

自由の欲求、

楽しみの欲求の4つをあわせた、

私たちの誰もが遺伝的に持っている欲求です。

### 自己認識力 (Self awareness) の大切さ

シンガポールのウォン師曰く、宣教師として必要な4つの資質とは①謙遜②学ぶ姿勢③ユーモアのセンス④自己認識力、その中でも特に自己認識力が大切。自己認識力を高める一つのエクソサイズをしてみよう。

生活における4つの領域—情緒面・経済・奉仕・肉体的/物質面—における必要について考えてみよう。

\*情緒面での必要—家族との絆、チームメート、祈りの友との信頼関係など

\*経済的必要—生活、医療、教育、余暇などの経済的必要

\*奉仕における必要—奉仕の方向性、チーム、計画など

\*肉体的、物質的必要—安全、健康的で無理のない食生活、快適に過ごせる家、適度な運動等

これら4つの領域がどのように満たされているか、あるいは満たされていないか考え(7分)、あなたの今の生活を家になぞらえて描き(10分)、3人でグループになり分かち合おう(10分)。

境界線についてカンボジアで人間関係に悩みカウンセラーのもとへ。境界線について教えられた。「相手の領域(責任)、自分の領域(責任)、一歩下がって見極めて、自分の分(責任)だけ担っていく。」

もう一度自分の書いた絵を見てみよう。ここには私の目、視点から見た私の生活、必要が表れている。ここに神様の視点を加えてみよう。私の思いや努力とは関係なく、神様が一方的に与えてくださっているもの、備えてくださっているもの、神の恵みに思いを向け、自分の絵の中にそれを付け足してみよう。  
(10分)

最後に参加者の皆さん一人一人から感想とフィードバックをお聞きし、柏木先生の祈りをもって閉会。