

特定非営利活動法人マザーハウス

回復プログラム

犯罪からの離脱 ～闇から光へ～

【特定非営利活動法人マザーハウス 回復プログラム】

闇から光へ、絶望から希望への回復の為のプログラム 実践

第1日目

目的の確認：これは人間本来の姿を見だし、社会の中で他の人々と共存、共栄、共創できる者になるように導く改心と回復のプログラムである。

A. 静かな場所と時間・壁に向かい目を半眼にする・姿勢を正す・沈黙・呼吸を整える・1-2分

B. 心の中で祈る

「愛と命の源であるいつくしみ深く大いなる力（である神）よ、わたしが自分を見つめるこの静かな時間を祝福して下さい。あなたが共にいて、わたしと共に歩み、わたしが今、直面している問題点に向き会う勇気と力をお与え下さい。わたしの心に思い浮かぶことを素直に書きしるし、受け止める力が与えられますように。」

キリストが弟子たちに教えた祈り《主の祈り》：マタイ 6:9-15

『天におられるわたしたちの父よ、／御名が崇められますように。
御国が来ますように。御心が行われますように、／天におけるように地の上にも。
わたしたちに必要な糧を今日与えてください。
わたしたちの負い目を赦してください、／わたしたちも自分に負い目のある人を
／赦しましたように。
わたしたちを誘惑に遭わせず、／悪い者から救ってください。』

もし人の過ちを赦すなら、あなたがたの天の父もあなたがたの過ちをお赦しになる。
しかし、もし人を赦さないなら、あなたがたの父もあなたがたの過ちをお赦しにならない。」

C. 自分の今を内省し、これまでの自分を悔いる

Q1 わたしにとって刑務所とは何か・考えをノート書く

Q2 何故、今ここにいるか・自分は何をしたのか・簡単に見つめ、書きとめる。

Q3 自分の身近な人(親、兄弟、妻、子供たち)に言いたいこと、伝えたいことは何か
・頭に浮かぶ一人一人にむけて・ノートに書いて見る

Q4. 彼らから どんな言葉が帰ってきそうか・予想してノートに書く

Q5. 彼らから 頂きたい言葉は何か・ノートに書く

Q6. わたしが彼らに期待していることは何か…ノートに書いて見て下さい

- 結び：①静かに心を整える。深呼吸をする…吸う息、吐く息に注意を向ける
②命の三原理：「生きている」「生かされている」「つながっている」ことを思う。
③大いなる力が共に居て下さったことを感謝しながら、内省の時間を終わる。

【特定非営利活動法人マザーハウス 回復プログラム】

闇から光へ、絶望から希望への回復の為のプログラム 実践

第2日目

目的の確認：これは人間本来の姿を見だし、社会の中で他の人々と共存、共栄、共創できる者になるように導く改心と回復のプログラムである。

A. 静かな場所と時間・壁に向かい目を半眼にする・姿勢を正す・沈黙・呼吸を整える
…1-2分

B. 心の中で祈る

「愛と命の源であるいつくしみ深く大いなる力（である神）よ、わたしが自分を見つめるこの静かな時間を祝福して下さい。あなたが共にいて、わたしと共に歩み、わたしが今、直面している問題点に向き会う勇気と力をお与え下さい。わたしの心に思い浮かぶことを素直に書きしるし、受け止める力が与えられますように。」

キリストが弟子たちに教えた祈り《主の祈り》：マタイ 6.9-15

『天におられるわたしたちの父よ、／御名が崇められますように。
御国が来ますように。御心が行われますように、／天におけるように地の上にも。
わたしたちに必要な糧を今日与えてください。
わたしたちの負い目を赦してください、／わたしたちも自分に負い目のある人を
／赦しましたように。
わたしたちを誘惑に遭わせず、／悪い者から救ってください。』

もし人の過ちを赦すなら、あなたがたの天の父もあなたがたの過ちをお赦しになる。

しかし、もし人を赦さないなら、あなたがたの父もあなたがたの過ちをお赦しにならない。」

C. 自分の在るべき姿・理想的姿（目標）を描き出す・ノートに書く

Q1. わたしの理想は、自分がどのような人になることか … ノートに書く

Q2. わたしの理想は、他者との関わりがどうあることか … ノートに書く

Q3. わたしの理想は、社会の中でどのようにあることか … ノートに書く
社会の中でどのような仕事をする事か … ノートに書く
社会の中でどのような面で役立ちたいか … ノートに書く

Q4. わたしの理想は、どのような家庭を築くことか … ノートに書く

夫（妻）に対してどのような関わりを持ちたいか … ノートに書く
自分の子供がどのようにあることか … ノートに書く

Q5. わたしの理想は、この刑務所で（この受刑中に）何を体得することか
… ノートに書く

結び：静かに心を整える。深呼吸をする・吸う息、吐く息に注意を向ける
命の三原理：「生きている」「生かされている」「つながっている」ことを思う。
大いなる力が共に居て下さったことを感謝しながら、内省の時間を終わる。

【特定非営利活動法人マザーハウス 回復プログラム】

闇から光へ、絶望から希望への回復の為のプログラム 実践

第3日目

目的の確認：これは人間本来の姿を見だし、社会の中で他の人々と共存、共栄、共創できる者になるように導く改心と回復のプログラムである。

A. 静かな場所と時間・壁に向かい目を半眼にする・姿勢を正す・沈黙・呼吸を整える・1-2分

B. 心の中で祈る

「愛と命の源であるいつくしみ深く大いなる力（である神）よ、わたしが自分を見つめるこの静かな時間を祝福して下さい。あなたが共にいて、わたしと共に歩み、わたしが今、直面している問題点に向き会う勇気と力をお与え下さい。わたしの心に思い浮かぶことを素直に書きしるし、受け止める力が与えられますように。」

キリストが弟子たちに教えた祈り《主の祈り》：マタイ 6.9-15

『天におられるわたしたちの父よ、／御名が崇められますように。
御国が来ますように。御心が行われますように、／天におけるように地の上にも。

わたしたちに必要な糧を今日与えてください。

わたしたちの負い目を赦してください、／わたしたちも自分に負い目のある人を
／赦しましたように。

わたしたちを誘惑に遭わせず、／悪い者から救ってください。』

もし人の過ちを赦すなら、あなたがたの天の父もあなたがたの過ちをお赦しになる。

しかし、もし人を赦さないなら、あなたがたの父もあなたがたの過ちをお赦しにならない。」

C. 今の自分を見つめ、自分を知る

Q1. 自分の健康状態はどうか・自分の健康についてノートに記述する。

Q2. 自分がやってみたいことは？・その実現能力はあるか・
持たないならどう体得するか・ノートに記述する

Q3. 自分の考え方、自分の価値観(行動の原理)は何か・ノートに記述する
・何を基準にして行動するか
・行動する時、何を優先して考えるか

Q4. 自分の癖、性格、弱点、長所、感情・心情の起伏(心模様)について・ノートに記述

Q5. 自分は他者との「立ち位置」をどのように留意しながら取っているか

- 自分には関わりの力があると思うか
- 自分にとって相性の善い人とはどのような人か…相性の悪い人は…

結び：静かに心を整える。深呼吸をする…吸う息、吐く息に注意を向ける

命の三原理：「生きている」「生かされている」「つながっている」ことを思う。

大いなる力が共に居て下さったことを感謝しながら、内省の時間を終わる。

【特定非営利活動法人マザーハウス 回復プログラム】

闇から光へ、絶望から希望への回復の為のプログラム 実践

第4日目

目的の確認：これは人間本来の姿を見だし、社会の中で他の人々と共存、共栄、共創できる者になるように導く改心と回復のプログラムである。

A. 静かな場所と時間・壁に向かい目を半眼にする・姿勢を正す・沈黙・呼吸を整える・1-2分

B. 心の中で祈る

「愛と命の源であるいつくしみ深く大いなる力（である神）よ、わたしが自分を見つめるこの静かな時間を祝福して下さい。あなたが共にいて、わたしと共に歩み、わたしが今、直面している問題点に向き会う勇気と力をお与え下さい。わたしの心に思い浮かぶことを素直に書きしるし、受け止める力が与えられますように。」

キリストが弟子たちに教えた祈り《主の祈り》：マタイ 6.9-15

『天におられるわたしたちの父よ、／御名が崇められますように。
御国が来ますように。御心が行われますように、／天におけるように地の上にも。
わたしたちに必要な糧を今日与えてください。
わたしたちの負い目を赦してください、／わたしたちも自分に負い目のある人を
／赦しましたように。
わたしたちを誘惑に遭わせず、／悪い者から救ってください。』

もし人の過ちを赦すなら、あなたがたの天の父もあなたがたの過ちをお赦しになる。
しかし、もし人を赦さないなら、あなたがたの父もあなたがたの過ちをお赦しにならない。」

C. 自分の経験を振り返り、自分を知る・段階的に・時代別に
・以下のことを見つめる・5歳まで、10歳まで、15歳まで、20歳まで

Q1. それぞれの年代で「いちばん楽しかったこと」は何か・ノートに書く
0-5歳までで・
5-10歳までで・
11-15歳までで・
16-20歳までで・
それ以後、今まで

Q2. それぞれの年代で「いちばん苦しく、辛く、悲しかったこと、傷ついたこと」は何か……ノートに書く

0-5歳までで・・・ 5-10歳までで・・・ 11-15歳までで・・・ 16-20歳までで・・・
それ以後今まで

Q3. それぞれの年代で「親から頂いた、受けたもの」は何か・・・ノートの書く

・善いこと・・・肯定された・・・いただいたこと、愛されたこと

一人の個人(人間)として認めてくれた

自分でものごとを考え、判断し、決断し、自由に実行できたか

・悪いこと・・・否定されたこと・・・受けた批判、避難、無視、怠惰、無関心・・・

相手にされなかったこと・・・認められなかったこと・・・

あるいは虐待された・・・言葉で、行為で・・・

殴られ、たばこをねじりつけられ、軽蔑され罵倒され、無視されたなど・・・

何をするにも、親の許可、が必要、親の干渉があったか・・・自立心の形成の妨げ

結び：静かに心を整える。深呼吸をする・・・吸う息、吐く息に注意を向ける

命の三原理：「生きている」「生かされている」「つながっている」ことを思う。

大いなる力が共に居て下さったことを感謝しながら、内省の時間を終わる。

【特定非営利活動法人マザーハウス 回復プログラム】

闇から光へ、絶望から希望への回復の為のプログラム 実践

第5日目

目的の確認：これは人間本来の姿を見だし、社会の中で他の人々と共存、共栄、共創できる者になるように導く改心と回復のプログラムである。

A. 静かな場所と時間・壁に向かい目を半眼にする・姿勢を正す・沈黙・呼吸を整える・1-2分

B. 心の中で祈る

「愛と命の源であるいつくしみ深く大いなる力（である神）よ、わたしが自分を見つめるこの静かな時間を祝福して下さい。あなたが共にいて、わたしと共に歩み、わたしが今、直面している問題点に向き会う勇気と力をお与え下さい。わたしの心に思い浮かぶことを素直に書きしるし、受け止める力が与えられますように。」

キリストが弟子たちに教えた祈り《主の祈り》：マタイ 6.9-15

『天におられるわたしたちの父よ、／御名が崇められますように。
御国が来ますように。御心が行われますように、／天におけるように地の上にも。
わたしたちに必要な糧を今日与えてください。
わたしたちの負い目を赦してください、／わたしたちも自分に負い目のある人を
／赦しましたように。
わたしたちを誘惑に遭わせず、／悪い者から救ってください。』

もし人の過ちを赦すなら、あなたがたの天の父もあなたがたの過ちをお赦しになる。
しかし、もし人を赦さないなら、あなたがたの父もあなたがたの過ちをお赦しにならない。」

C. 自分と親の関係を見つめる

*自分が親から受けてきたこと・前回の内容・簡単に振り返る

- ・「受けたもの」を時代別に確認する・
 - 0-5歳までで・
 - 5-10歳までで・
 - 11-15歳までで・
 - 16-20歳までで・
 - それ以後、今まで

Q1. 親から受けたもので、新しく気づいたものがあるか・ノートに書く

Q2. 自分が親(大切な人)に与えてきた(善いこと) は何か…ノートに書く

0-5歳までで… 5-10 歳までで… 11-15 歳までで… 16-20 歳までで…
それ以後、今まで

Q3. わたしが、親(大切な人)に十分に与えなかった善いことは何か …ノートに書く

0-5歳までで… 5-10 歳までで… 11-15 歳までで… 16-20 歳までで…
それ以後、今まで

結び：静かに心を整える。深呼吸をする…吸う息、吐く息に注意を向ける

命の三原理：「生きている」「生かされている」「つながっている」ことを思う。

大いなる力が共に居て下さったことを感謝しながら、内省の時間を終わる。

【特定非営利活動法人マザーハウス 回復プログラム】

闇から光へ、絶望から希望への回復の為のプログラム 実践

第6日目

目的の確認：これは人間本来の姿を見だし、社会の中で他の人々と共存、共栄、共創できる者になるように導く改心と回復のプログラムである。

A. 静かな場所と時間・壁に向かい目を半眼にする・姿勢を正す・沈黙・呼吸を整える・1-2分

B. 心の中で祈る

「愛と命の源であるいつくしみ深く大いなる力（である神）よ、わたしが自分を見つめるこの静かな時間を祝福して下さい。あなたが共にいて、わたしと共に歩み、わたしが今、直面している問題点に向き会う勇氣と力をお与え下さい。わたしの心に思い浮かぶことを素直に書きしるし、受け止める力が与えられますように。」

キリストが弟子たちに教えた祈り《主の祈り》：マタイ 6.9-15

『天におられるわたしたちの父よ、／御名が崇められますように。
御国が来ますように。御心が行われますように、／天におけるように地の上にも。
わたしたちに必要な糧を今日与えてください。
わたしたちの負い目を赦してください、／わたしたちも自分に負い目のある人を
／赦しましたように。
わたしたちを誘惑に遭わせず、／悪い者から救ってください。』

もし人の過ちを赦すなら、あなたがたの天の父もあなたがたの過ちをお赦しになる。
しかし、もし人を赦さないなら、あなたがたの父もあなたがたの過ちをお赦しにならない。」

C. 今の自分を《悔い改める決意》を新たに作る・悔い改めの力はどこに・

Q1. わたしは悔い改め、自分を変える力を持っているか

・次の聖書の言葉、詩編の言葉をゆっくり読み、心に感じたことをノートに書いてみて下さい。

・キリストは命の力を下さる：ヨハネ 10.7-17

イエスはまた言われた。「はっきりしておく。わたしは羊の門である。わたしより前に来た者は皆、盗人であり、強盗である。しかし、羊は彼らの言うことを聞かなかった。
わたしは門である。わたしを通って入る者は救われる。その人は、門を出入りして牧草を見つける。

盗人が来るのは、盗んだり、屠ったり、滅ぼしたりするためにほかならない。わたしが来たのは、羊が命を受けるため、しかも豊かに受けるためである。
わたしは良い羊飼いである。良い羊飼いは羊のために命を捨てる。
1羊飼いでなく、自分の羊を持たない雇い人は、狼が来るのを見ると、羊を置き去りにして逃げる。——狼は羊を奪い、また追い散らす。——
彼は雇い人で、羊のことを心にかけていないからである。
わたしは良い羊飼いである。わたしは自分の羊を知っており、羊もわたしを知っている。
それは、父がわたしを知っておられ、わたしが父を知っているのと同じである。わたしは羊のために命を捨てる。
わたしには、この囲いに入っていないほかの羊もいる。その羊をも導かなければならない。その羊もわたしの声を聞き分ける。こうして、羊は一人の羊飼いに導かれ、一つの群れになる。
わたしは命を、再び受けるために、捨てる。それゆえ、父はわたしを愛してくださる。

・ローマ 5.5・苦難→忍耐→練達→希望を生む

このように、わたしたちは信仰によって義とされたのだから、わたしたちの主イエス・キリストによって神との間に平和を得ており、このキリストのお陰で、今の恵みに信仰によって導き入れられ、神の栄光にあずかる希望を誇りにしています。

そればかりでなく、苦難をも誇りとします。わたしたちは知っているのです、苦難は忍耐を、
忍耐は練達を、練達は希望を生むということを。

希望はわたしたちを欺くことはありません。わたしたちに与えられた聖霊によって、神の愛がわたしたちの心に注がれているからです。

実にキリストは、わたしたちがまだ弱かったころ、定められた時に、不信心な者のために死んでくださった。

正しい人のために死ぬ者はほとんどいません。善い人のために命を惜しまない者ならいるかもしれません。

しかし、わたしたちがまだ罪人であったとき、キリストがわたしたちのために死んでくださったことにより、神はわたしたちに対する愛を示されました。

それで今や、わたしたちはキリストの血によって義とされたのですから、キリストによって神の怒りから救われるのは、なおさらのことです。

敵であったときでさえ、御子の死によって神と和解させていただいたのであれば、和解させていただいた今は、御子の命によって救われるのはなおさらです。

それだけでなく、わたしたちの主イエス・キリストによって、わたしたちは神を誇りとしています。今やこのキリストを通して和解させていただいたからです。

・ローマ：12.2

あなたがたはこの世に倣ってはなりません。むしろ、心を新たにして自分を**変えて**いただき、何が神の御心であるか、何が善いことで、神に喜ばれ、また完全なことであるかをわきまえるようになりなさい。

- フィリピ 3.21…キリストは変えて下さる。
キリストは、万物を支配下に置くことさえできる力によって、わたしたちの卑しい体を、御自分の栄光ある体と同じ形に**変えて**くださるのです。
- 詩編 51.砕かれた心を神は見捨てない
神よ、わたしを憐れんでください／御慈しみをもって。深い御憐れみをもって／背きの罪をぬぐってください。
わたしの咎をことごとく洗い／罪から清めてください。
あなたに背いたことをわたしは知っています。わたしの罪は常にわたしの前に置かれています。
あなたに、あなたのみになわたしは罪を犯し／御目に悪事と見られることをしました。あなたの言われることは正しく／あなたの裁きに誤りはありません。
わたしは咎のうちに産み落とされ／母がわたしを身ごもったときも／わたしは罪のうちにあったのです。
あなたは秘儀ではなくまことを望み／秘術を排して知恵を悟らせてくださいます。
ヒソブの枝でわたしの罪を払ってください／わたしが清くなるように。わたしを洗ってください／雪よりも白くなるように。
喜び祝う声を聞かせてください／あなたによって砕かれたこの骨が喜び躍るように。
わたしの罪に御顔を向けず／咎をことごとくぬぐってください。
神よ、わたしの内に清い心を創造し／新しく確かな霊を授けてください。
御前からわたしを退けず／あなたの聖なる霊を取り上げないでください。
御救いの喜びを再びわたしに味わわせ／自由の霊によって支えてください。
わたしはあなたの道を教えます／あなたに背いている者に／罪人が御もとに立ち帰るように。
神よ、わたしの救いの神よ／流血の災いからわたしを救い出してください。恵みの御業をこの舌は喜び歌います。
主よ、わたしの唇を開いてください／この口はあなたの賛美を歌います。
もしいけにえがあなたに喜ばれ／焼き尽くす献げ物が御旨にかなうのなら／わたしはそれをささげます。
しかし、神の求めるいけにえは打ち砕かれた霊。打ち砕かれ悔いる心を／神よ、あなたは侮られません。
御旨のままにシオンを恵み／エルサレムの城壁を築いてください。
そのときには、正しいいけにえも／焼き尽くす完全な献げ物も、あなたに喜ばれ／そのときには、あなたの祭壇に／雄牛がささげられるでしょう。

結び：静かに心を整える。深呼吸をする・吸う息、吐く息に注意を向ける
命の三原理：「生きている」「生かされている」「つながっている」ことを思う。
大いなる力が共に居て下さったことを感謝しながら、内省の時間を終わる。

【特定非営利活動法人マザーハウス 回復プログラム】

闇から光へ、絶望から希望への回復の為のプログラム 実践

第7日目

目的の確認：これは人間本来の姿を見だし、社会の中で他の人々と共存、共栄、共創できる者になるように導く改心と回復のプログラムである。

A. 静かな場所と時間・壁に向かい目を半眼にする・姿勢を正す・沈黙・呼吸を整える・1-2分

B. 心の中で祈る

「愛と命の源であるいつくしみ深く大いなる力（である神）よ、わたしが自分を見つめるこの静かな時間を祝福して下さい。あなたが共にいて、わたしと共に歩み、わたしが今、直面している問題点に向き会う勇気と力をお与え下さい。わたしの心に思い浮かぶことを素直に書きしるし、受け止める力が与えられますように。」

キリストが弟子たちに教えた祈り《主の祈り》：マタイ 6.9-15

『天におられるわたしたちの父よ、御名が崇められますように。
御国が来ますように。御心が行われますように、天におけるように地の上にも。
わたしたちに必要な糧を今日与えてください。
わたしたちの負い目を赦してください、わたしたちも自分に負い目のある人を赦しましたように。
わたしたちを誘惑に遭わせず、悪い者から救ってください。』

もし人の過ちを赦すなら、あなたがたの天の父もあなたがたの過ちをお赦しになる。
しかし、もし人を赦さないなら、あなたがたの父もあなたがたの過ちをお赦しにならない。」

C. 今の自分を《悔い改める決意》を新たにするために・悔い改めに関する感情

Q1. 「悔い改め」という言葉を聞いて何を感じますか……ノートに書く

Q2. 「悔い改め」に関して、自分の中に矛盾感情がありますか…ノートに書く
・矛盾感情とは…悔い改めたいという心情と悔い改めたくないという心情

Q3. 「悔い改めに」に関して、矛盾感情の原因は何ですか…ノートに書く

Q4. その矛盾感情をどのように克服したらよいでしょうか…ノートに書く

Q5. 今の自分が「悔い改める」ために何が必要だと思いますか…ノートに書く

結び：静かに心を整える。深呼吸をする…吸う息、吐く息に注意を向ける
命の三原理：「生きている」「生かされている」「つながっている」ことを思う。
大いなる力が共に居て下さったことを感謝しながら、内省の時間を終わる。

【特定非営利活動法人マザーハウス 回復プログラム】

闇から光へ、絶望から希望への回復の為のプログラム 実践

第8日目

目的の確認：これは人間本来の姿を見だし、社会の中で他の人々と共存、共栄、共創できる者になるように導く改心と回復のプログラムである。

A. 静かな場所と時間・壁に向かい目を半眼にする・姿勢を正す・沈黙・呼吸を整える・1-2分

B. 心の中で祈る

「愛と命の源であるいつくしみ深く大いなる力（である神）よ、わたしが自分を見つめるこの静かな時間を祝福して下さい。あなたが共にいて、わたしと共に歩み、わたしが今、直面している問題点に向き会う勇気と力をお与え下さい。わたしの心に思い浮かぶことを素直に書きしるし、受け止める力が与えられますように。」

キリストが弟子たちに教えた祈り《主の祈り》：マタイ 6:9-15

『天におられるわたしたちの父よ、／御名が崇められますように。
御国が来ますように。御心が行われますように、／天におけるように地の上にも。
わたしたちに必要な糧を今日与えてください。
わたしたちの負い目を赦してください、／わたしたちも自分に負い目のある人を
／赦しましたように。
わたしたちを誘惑に遭わせず、／悪い者から救ってください。』

もし人の過ちを赦すなら、あなたがたの天の父もあなたがたの過ちをお赦しになる。
しかし、もし人を赦さないなら、あなたがたの父もあなたがたの過ちをお赦しにならない。」

C. 今の自分を「悔い改める」ために

Q1. 今の状態は普通ではない状態です。では異常な今の状態はどんな状態ですか・ノートに書く

Q2. 普通の状態とはどんな状態ですか・あなたが望む状態とは・出所、就職、結婚、家庭、社会貢献

Q3. 悔い改めのために必要とされる新しい生き方、考え方、価値観とはどのようなものですか。

Q4. 悔い改めに必要な力は何だと思えますか

結び：静かに心を整える。深呼吸をする・吸う息、吐く息に注意を向ける
命の三原理：「生きている」「生かされている」「つながっている」ことを思う。
大いなる力が共に居て下さったことを感謝しながら、内省の時間を終わる。

【特定非営利活動法人マザーハウス 回復プログラム】

闇から光へ、絶望から希望への回復の為のプログラム 実践

第9日目

目的の確認：これは人間本来の姿を見だし、社会の中で他の人々と共存、共栄、共創できる者になるように導く改心と回復のプログラムである。

A. 静かな場所と時間・壁に向かい目を半眼にする・姿勢を正す・沈黙・呼吸を整える・1-2分

B. 心の中で祈る

「愛と命の源であるいつくしみ深く大いなる力（である神）よ、わたしが自分を見つめるこの静かな時間を祝福して下さい。あなたが共にいて、わたしと共に歩み、わたしが今、直面している問題点に向き会う勇気と力をお与え下さい。わたしの心に思い浮かぶことを素直に書きしるし、受け止める力が与えられますように。」

キリストが弟子たちに教えた祈り《主の祈り》：マタイ 6:9-15

『天におられるわたしたちの父よ、／御名が崇められますように。
御国が来ますように。御心が行われますように、／天におけるように地の上にも。
わたしたちに必要な糧を今日与えてください。
わたしたちの負い目を赦してください、／わたしたちも自分に負い目のある人を
／赦しましたように。
わたしたちを誘惑に遭わせず、／悪い者から救ってください。』

もし人の過ちを赦すなら、あなたがたの天の父もあなたがたの過ちをお赦しになる。
しかし、もし人を赦さないなら、あなたがたの父もあなたがたの過ちをお赦しにならない。」

C. 社会に出ることを想像し、準備する

Q1. 社会にでることを考える時、生じる不安は何ですか

・考え得る限りの不安要因を列挙して、ノートに書いて下さい

Q2. それらの不安をどのように克服できると考えていますか

結び：静かに心を整える。深呼吸をする・吸う息、吐く息に注意を向ける

命の三原理：「生きている」「生かされている」「つながっている」ことを思う。
大いなる力が共に居て下さったことを感謝しながら、内省の時間を終わる。

【特定非営利活動法人マザーハウス 回復プログラム】

闇から光へ、絶望から希望への回復の為のプログラム 実践

第10日目

目的の確認：これは人間本来の姿を見だし、社会の中で他の人々と共存、共栄、共創できる者になるように導く改心と回復のプログラムである。

A. 静かな場所と時間・壁に向かい目を半眼にする・姿勢を正す・沈黙・呼吸を整える・1-2分

B. 心の中で祈る

「愛と命の源であるいつくしみ深く大いなる力（である神）よ、わたしが自分を見つめるこの静かな時間を祝福して下さい。あなたが共にいて、わたしと共に歩み、わたしが今、直面している問題点に向き会う勇氣と力をお与え下さい。わたしの心に思い浮かぶことを素直に書きしるし、受け止める力が与えられますように。」

キリストが弟子たちに教えた祈り《主の祈り》：マタイ 6:9-15

『天におられるわたしたちの父よ、／御名が崇められますように。
御国が来ますように。御心が行われますように、／天におけるように地の上にも。
わたしたちに必要な糧を今日与えてください。
わたしたちの負い目を赦してください、／わたしたちも自分に負い目のある人を
／赦しましたように。
わたしたちを誘惑に遭わせず、／悪い者から救ってください。』

もし人の過ちを赦すなら、あなたがたの天の父もあなたがたの過ちをお赦しになる。
しかし、もし人を赦さないなら、あなたがたの父もあなたがたの過ちをお赦しにならない。」

C. 社会に出る前に被害者に対しての思いを整理する

Q1. 被害者の前に立つ自分を想像し、被害者に何と「声かけ」をしますか・ノートに書いて下さい。

Q2. 自分がもし被害者だったら、加害者である「あなた」に何と言いたいでしょうか。
・真摯に考えてください。
・そしてその時の思いをノートに、ひとつひとつ丁寧に書いて見て下さい。

Q3. 被害者に対して、あなたができること何でしょうか。
・心に思い浮かぶことを全て、ノートに書いて見て下さい。

結び：静かに心を整える。深呼吸をする・吸う息、吐く息に注意を向ける
命の三原理：「生きている」「生かされている」「つながっている」ことを思う。
大いなる力が共に居て下さったことを感謝しながら、内省の時間を終わる。

【特定非営利活動法人マザーハウス 回復プログラム】

闇から光へ、絶望から希望への回復の為のプログラム 実践

第11 日目

目的の確認：これは人間本来の姿を見だし、社会の中で他の人々と共存、共栄、共創できる者になるように導く改心と回復のプログラムである。

A. 静かな場所と時間・壁に向かい目を半眼にする・姿勢を正す・沈黙・呼吸を整える・1-2分

B. 心の中で祈る

「愛と命の源であるいつくしみ深く大いなる力（である神）よ、わたしが自分を見つめるこの静かな時間を祝福して下さい。あなたが共にいて、わたしと共に歩み、わたしが今、直面している問題点に向き会う勇気と力をお与え下さい。わたしの心に思い浮かぶことを素直に書きしるし、受け止める力が与えられますように。」

キリストが弟子たちに教えた祈り《主の祈り》：マタイ 6:9-15

『天におられるわたしたちの父よ、／御名が崇められますように。
御国が来ますように。御心が行われますように、／天におけるように地の上にも。
わたしたちに必要な糧を今日与えてください。
わたしたちの負い目を赦してください、／わたしたちも自分に負い目のある人を
／赦しましたように。
わたしたちを誘惑に遭わせず、／悪い者から救ってください。』

もし人の過ちを赦すなら、あなたがたの天の父もあなたがたの過ちをお赦しになる。
しかし、もし人を赦さないなら、あなたがたの父もあなたがたの過ちをお赦しにならない。」

C. 社会に出るために、人間力を高め強める

Q1. 人間とは何なのか・あなたはどう思いますか・ノートに書いて下さい

*人は有限存在である・場所と時代、時間に制限された存在である。

・その時代、その社会、その家庭環境、状況の中で生まれる

・生まれ→成長→成熟→責任を負い→生き甲斐を持つ→病み→老い→死ぬ

*人は身体、精神、社会、霊性(宗教)の4次元を生きる存在である。

Q2. 人が人間らしい者になるために、必要なものは何ですか・愛情・それは何ですか・ノートに

*人は受け入れられ、肯定され、認められ、愛され、信頼されることで育つ存在である。

のとなる。

- ・人は愛されたい願望をもち、愛を受けると自分に自信を持ち、他を愛するものとなる。
- ・人は否定され、無視され、侮辱され、認められない場合、生きる力を失うか心が歪む。

Q3. 人の存在基盤は何ですか・何を求めるために人を働くのですか・ノートに書いて下さい

- ・物、財産(金・土地・種々の所有物)、仕事、地位、役割、名誉、理想、 神仏

Q4. 人は生きるために使う力は何ですか・欲望・それは人を生かしますか、殺しますか・ノートに

- ・生きる力の源・欲・所有・競争・優劣、差異、対立、批判、拒絶、戦争、死

Q5. 人が人として生きる為の原理は何ですか・命の三原理・「生きている」「生かされる」「つながる」

Q6. 人格的な成長と成熟を目指すために、何が必要ですか・ノートに書いて下さい

- ・人格的癒し・学び・成長への意欲

結び：静かに心を整える。深呼吸をする・吸う息、吐く息に注意を向ける
命の三原理：「生きている」「生かされている」「つながっている」ことを思う。
大いなる力が共に居て下さったことを感謝しながら、内省の時間を終わる。

【特定非営利活動法人マザーハウス 回復プログラム】

闇から光へ、絶望から希望への回復の為のプログラム 実践

第12日目

目的の確認：これは人間本来の姿を見だし、社会の中で他の人々と共存、共栄、共創できる者になるように導く改心と回復のプログラムである。

A. 静かな場所と時間・壁に向かい目を半眼にする・姿勢を正す・沈黙・呼吸を整える・1-2分

B. 心の中で祈る

「愛と命の源であるいつくしみ深く大いなる力（である神）よ、わたしが自分を見つめるこの静かな時間を祝福して下さい。あなたが共にいて、わたしと共に歩み、わたしが今、直面している問題点に向き会う勇気と力をお与え下さい。わたしの心に思い浮かぶことを素直に書きしるし、受け止める力が与えられますように。」

キリストが弟子たちに教えた祈り《主の祈り》：マタイ 6:9-15

『天におられるわたしたちの父よ、／御名が崇められますように。
御国が来ますように。御心が行われますように、／天におけるように地の上にも。
わたしたちに必要な糧を今日与えてください。
わたしたちの負い目を赦してください、／わたしたちも自分に負い目のある人を
／赦しましたように。
わたしたちを誘惑に遭わせず、／悪い者から救ってください。』

もし人の過ちを赦すなら、あなたがたの天の父もあなたがたの過ちをお赦しになる。
しかし、もし人を赦さないなら、あなたがたの父もあなたがたの過ちをお赦しにならない。」

C. 社会に出るために、社会的感覚になれる

Q1. 社会に生きる人たちの感覚、価値観を知るために、どうしますか・ノートに書いて下さい

Q2. 社会に出ても、悪、欲に惑わされないようにするためどうしますか・ノートに書いて下さい

・社会の中でぶれない自分であるために・

結び：静かに心を整える。深呼吸をする・吸う息、吐く息に注意を向ける
命の三原理：「生きている」「生かされている」「つながっている」ことを思う。
大いなる力が共に居て下さったことを感謝しながら、内省の時間を終わる。