



## 特別デボクラス「なぜ私はこのように行動するのだろうか？」

クラス 4

2010年6月6日（日曜日）

改善するためには10段階がある

人は多くの場合、自分のライフトラップとその原因を理解せずに解決法を知りたがる。まず理解し、深く振り返ること

### 【1】自分の幼い頃からのライフトラップを把握する

》YSQ 質問紙》質問項目の得点を自己採点し、どのライフトラップが自分に害を及ぼしているかを特定する

- 1) 英語のホームページを開く <http://www.schematherapy.com/id53.htm>
- 2) スキーマについて書かれた本を購入する  
「パーソナリティ障害の認知療法 ジェフリー・E・ヤング著金剛出版

### 【2】適切な聖句を読み、心に留める

欠陥スキーマ：

**第一ペテロ2：9** しかし、あなたがたは、選ばれた民、王の系統を引く祭司、聖なる国民、神のものとなった民です

見捨てられスキーマ：

**マタイ28：20** わたしは世の終わりまで、いつもあなたがたと共にいる。

【3】現在の生活における不健全な人間関係のパターンをノートに記録す  
(家庭や職場で)

【4】記録した情報を基に、現在の自分の生活を評価する。歪んだ視点で物事を判断していないかどうか確かめる。率直な助言を周囲に求める。

<自分の感情を分析する>以下を記録する：

あ) 引き金になること（トリガー）は何か。どのような時にライフトラップが引き起こされるのか。また、誰を傷つけてしまうことがあるのか？（多くても2つまで）

い) その現象を自分のライフトラップに照らして検討する。自分自身、または自分の弱さ、強さ、能力、限界などを受け入れること。神様は一人ひとりでありのままに受け入れている。

う) 不健全な行動過程（コーピングスタイル）を特定する。人は、主な行動過程のスタイルを有するが、違うライフトラップによって違う行動過程を取ることもある。

え) 自分の行動過程を特定すること。ライフトラップの源を理解し、自分の行動過程を認識することによって、自分の不適切な行動を改善することが可能

となる。この改善とは、ただ「止める」「避ける」のではなく、正しい認識を持った上で改善することである。

お) 自分の行動過程について、小グループの兄弟姉妹、または家族や親しい人に確認してもらおう。

スキーマが引き起こされた曜日	誰によってスキーマが引き起こされた	どのライフトラップが引き起こされた	それに対しての自分のとった行動過程?
月曜	上司	欠陥(人の前で批判)	反撃(ネットで批判し返した)
月曜	妻	欠陥(子供の前で喧嘩)	反撃(悪い言葉・冷たさ)
月曜	小グループ	不信(計画の突然変化)	反撃(失礼なメール)
火曜	同僚	欠陥(会社の問題指摘された)	反撃(馬鹿にした)
火曜	電話営業マン	不信	反撃(失礼な言葉)
火曜	妻	不信(彼女の避ける態度)	反撃(激しい言葉)

【5】自分の心の中の怒りを適切に処理すること。否定したり軽んじたりしないこと。

【6】深い信頼のある関係をつくり、そこで脆弱になって話すこと

》自分の弱さを分かち合い》適切な表現で自分のニーズを表す。》相手を尊重しながら自分の感情を表出し、必要であれば謝罪すること  
脆弱になることによって自分の「内なる子供」に近づくことができるようになる。イエスはこのことについて、次のように語っている。

<マタイの福音書 18: 1-5>

そのとき、弟子たちがイエスのところに来て、「いったいだれが、天の国でいちばん偉いのでしょうか」と言った。そこで、イエスは一人の子供を呼び寄せ、彼らの中に立たせて、言われた。「はっきり言うておく。心を入れ替えて子供のようにならなければ、決して天の国に入ることはできない。自分を低くして、この子供のようになる人が、天の国でいちばん偉いのだ。わたしの名のためにこのような一人の子供を受け入れる者は、わたしを受け入れるのである。」

脆弱になった例：

場面設定①：あるグループに属するメンバーが、グループで決めた目標について軽蔑するような態度を示し、批判的な口調で評論した。

「\_\_\_\_\_さん、あなたにとっては理解しにくいかもしれませんが、このグループをリードすることは、私にとって大変なのです。時々自己嫌悪におちいり、良いリーダーになりたいと悩んでいます。自分はダメだという声が頭の中で聞こえてきます。

私が一生懸命努力してリードしようとしていることを、あなたにも理解してもらいたいです。ネガティブなことを言われると、尊敬されていないと感じてしまいます。感謝されていないのだと感じ、傷つきます。私は自分が沢山の

失敗を犯すと分かっていますが、それでもあなたが支えてくれることを確認したいのです。」

場面設定②：友達から愛されていない、大切にされていないと思っている人。  
「\_\_\_\_\_さん、私は時々あなたにとって良い 友達ではないと覚えることがあり、どうしたら 良い友達になれるのかさえ分からないときがあります。しかし、そのように感じたくはありません。理解してほしいのは、私はもっとあなたに関心を持ち、良い友達になるために務めたいと思っていますことです。私たちはチームですあなたが、私と一緒にいたくないと感じさせるような言葉を発する時に、私はあなたにとって大切な存在ではないのだと感じてしまいます。どうしたらより良い友達になれるかを知りたいのです。」

自分の心の中の純真で誠実な部分を見失わないこと。  
その心の部分とは、感動的な映画を見たり、音楽を聴いたり、話を聞いて感動する部分である。その心の部分が傷ついたり、自分の行動過程に支配されてしまうと、その純粋な部分をとらえられなくなってしまふ。脆弱になった「内なる子供」は素直でかわいらしく相手のスキーマを引き起こさない。謙虚さは重要である。自分の行動スタイルと戦うことは大変で、自分がぶざまに感じられるだろう。  
しかし、子供の頃、素直で純真だった自分は、ぶざまだったろうか。

<教会の中で>》週に1度Dグループで話し合うことによって「内なる子供」に触れることができる  
》行動過程によって対処するのではなく  
》自分のDP パートナーと時間を過ごし、子供のようになること  
》既婚者は夫婦単位でこのように接せられる友人夫婦を探すといよい

<第一コリント 12: 21-23>  
12:21 目が手に向かって「お前は要らない」とは言えず、また、頭が足に向かって「お前たちは要らない」とも言えません。  
12:22 それどころか、体の中でほかよりも弱く見える部分が、かえって必要なのです。  
12:23 わたしたちは、体の中でほかよりも恰好が悪いと思われる部分を覆って、もっと恰好よくしようとし、見苦しい部分をもっと見栄えよくしようします。

傷ついているとき、それを脆弱になって謙虚に表現しないなら、それは不健康な状態となる。  
自分自身や他者を傷つけるようになる。  
自分の傷を守るために、自分の行動過程のスタイルを駆使して、あとで後悔するような言動をとる可能性がある。  
心の中に閉じ込められた「内なる子供」は寂しく感じている。  
「内なる子供」が心の中に閉じこもっていると精神的な病にかかる場合がある。ほとんどの人は1日に約15分しか、「内なる子供」を意識しない。他の時間は自分の行動過程を遣って処理している。

### 【7】健全で霊的な心の部分を強化すること

良いメッセージを繰り返し何度も聞き続けること。

礼拝、デボ、Dグループに必ず出席する

日々のクワイエット・タイムは重要である

中核的なニーズが満たされない時に覚える不快感は不適切な形で現れるだろう。

》非常識なほど必死に金銭や富を追い求める

》社会的な地位にしがみつくと

》社会的な地位や金銭ではなく、深い対人関係こそが情緒的に安定する鍵であり、ライフトラップを和らげる助けとなる。

### 【8】イメージする心の傷を癒すためには、理論だけではなく、

イメージ技法、対話技法など体験的な方法

が効果的である。

### 【9】自分を受け入れること

》長所、短所すべてを受け入れる。バランス感覚が大切である。ライフトラップは物事に過剰に反応するもので、自分や他者に対する見解に歪みを与える。

自分のライフトラップに服従することによって、

ライフトラップを更に強化してしまわないように。

ライフトラップを克服するため、信仰によって進みましょう。

》ペネロピのライフトラップ：欠陥、服従、社会的孤立。行動過程スタイルは主に服従、時には回避

》》母のライフトラップ：欠陥、巻き込まれ、厳密な基準。行動過程スタイルは反撃

》家を出て、母から離れ、中核的ニーズを満たしてくれる新たな関係を見つけることができた。

### 》自分に対しての見解と考え方を改めること

》ありのままの自分を受け入れる。これができるようになった時に、癒しのプロセスは始まる。神様はあなたを受け入れている。比較したり、競争したり、自己否定するのを止めましょう。

》》ライフトラップが形成された起源を思い出してみる

**「力は呪い（ライフトラップ）にあるのではない。その力は自分が呪い（スキーマ）に与えたものである」**

### 【10】赦すことを始める。

自分の親をはじめ、他人や育った環境を赦すことを決心する。

〈ガラテア3：26－27〉

あなたがたは皆、信仰により、キリスト・イエスに結ばれて神の子なのです。洗礼を受けてキリストに結ばれたあなたがたは皆、キリストを着ているからです。