

「『おたすけ願』ワーク(短縮版)」

○ねらい

一人ひとりが自らの周囲に目を向け、おたすけの心を培い、活動目標「一人が一人のおたすけ相手を」の具体的な取り組みへとつなげる。

○用意する物

- ・ 筆記用具
- ・ ワークシート (人数分)
- ・ A4 白紙 (人数分×2)
- ・ 「おたすけ願」 (人数分)

○所要時間

50分

○人数編成

4～5人

○進め方

1) 思い浮かぶ人を白紙にできるだけ多く記入する。(5分)

- ・ A 4 白紙を配布し、トレーナーから「日常生活を振り返って、『あのとき、たすけてもらった』と感じる人の名前を、思いつく限り書き出してください。」と促す。

※トレーナーは、ペンが止まっている人や困っている人がいたら積極的に関わる。

(例)「家族や親戚、友人、職場の人、教会の人、青年会の人、近所の人など、思い浮かべてみてください」

(例)「声を掛けてもらった、話を聞いてもらった、親切にしてくれたなど、ささいなことでも構いません」

2) たすけてもらった人を一人選ぶ。(5分)

- ・ 1) で挙げた中から、「あのとき、たすけてもらった」と感じる人の名前(家族以外)を一人選び、ワークシートの①に記入する。合わせて、その人のことやたすけてもらった内容など、エピソードを記入する。(5分)

※「必ずしも本名を記入する必要はありません。イニシャル・仮名でも構いません。安心して取り組んでください」と促す。

- ・ トレーナーから、「少し時間を取るので、A 4 用紙に羅列した、たすけてもらった人たちの名前

を目で追ってください」と指示する。(目安15～30秒)

- ・トレーナーから、「私たちは、たくさんの人にたすけていただいで毎日を過ごしています。これからの時間は、私たちが、誰かのためにできることを考えたいと思います」と促す。

※A4用紙はこの後も使用するため、裏を向けて置いておく。

3) たすけたい人を一人選ぶ。(5分)

- ・今、心に浮かぶ、たすけたい人、または気がかりな人を一人選び、その人の困っていることや悩みなど、その人の状況をワークシートの②に記入する。また、「記入が終わった人は、その方を通して気付いた親神様の思いや、反省すべき自らの心遣いについても考えてみてください」と促す。

(5分)

4) たすかりを願うに当たって、自分にできることを考える。(30分)

【手順】

- ① A4用紙(先ほど使用し、裏を向けている用紙)を六等分になるよう、折目をつける。
- ② 神様に誰かのたすかりを願ってこれまで実践してきたこと、これから行いたいこと、周囲の人が実践していた方法、本で読んだ内容など、誰かのたすかりを願って行う具体的な方法を思いつく限り用紙に記入する。(3分)

※六等分した枠に一つずつ具体的な実践方法を記入する。

※枠が足りなくなった人には予備の紙を渡す。

- ③ 一人ずつ、用紙を見せながら記入した内容をメンバーに発表する。(10分)
- ④ 全員の発表を聞き、気になった項目をワークシートの③に記入する(質問でも可)。(3分)
- ⑤ その後、気になった項目について順に発表する。(10分)

5) 「おたすけ願」を記入する。(5分)

・「おたすけ願」を配布し、記入する。(5分)

【「おたすけ願」の項目】

- (1) たすかってほしい方の名前/たすかっていただきたいこと(ワークシートの②を参考に)
- (2) その方を通して気付いた神様の思いや自らの心遣い
- (3) 「たすかり」を願うにあたって、あなたにできることはなんですか?

※ワークシートの③に記入したことにとらわれず、自由に記入する。

6) まとめ(トレーナーからのコメント)

※ポイント

- ・青年会長様は、「心を澄ます毎日」とは、『人間がたすけあう姿を見て共に楽しみたい』という、親神様の思いを分かろうとする毎日」とであると説明されている。
- ・周囲を見渡し、悩みを抱えている人の姿を通して、親神様が自分に何を伝えようとしているのかを考え、そして、その人のたすかりのために行動を起こしていくことは、自らの心を澄ます上で大きな一歩となる。

○留意点

- ・トレーナーが付く場合、発表が全体の基準になるため、話の長さや内容の深さに配慮し、最初に発表する。
- ・秘密保持を徹底する。
- ・話したくない内容については、無理に発表しなくてもよいことをあらかじめ伝える。