



ゆたかな羊



「私が来たのは、羊たちがいのちを得るため、それも豊かに得るためです。」

ヨハネ10：10

「信仰の12ステップ」(キリスト者の生き方・成長の12ステップ) ボイスレター
Twelve Steps For Christian Living Groups



—目次—

第12ステップの「新たな霊性の知覚」と福音伝道-----p 1

ボイスレター-----p 4

各地のグループ案内-----p 9

2025年の予定-----p 10

大切なお知らせ

編集後記-----p 12

第12ステップの「新たな霊性の知覚」と福音伝道

三井純人

心理相談室
セラピアカウンセラー

はじめに

12ステップのプログラムによるグループミーティングのルーツをたどっていくと、1921年アメリカのルター派の牧師フランク・ブックマンによって始められたオックスフォードグループ運動に行き着きます。オックスフォードグループ運動とは、初代教会(原始キリスト教会)の信仰の力を現代社会に回復させようというプロテスタント教会の霊性復興運動でした。そして、そのオックスフォードグループ運動の中のひとつの部門として1935年にアルコール依存症の回復のための自助グループであるAA(アルコホーリクス・アノニマス)が発足し、その中で12ステップのプログラムが作られたことが、AAが出版した「アルコホーリクス・アノニマス成年に達する」という本に書かれています。





第12ステップとパウロの福音伝道

そのようなキリスト教的な背景をもつ12ステップのプログラム内容を吟味してみると、新約聖書の教え、特に「ローマの信徒への手紙」後半部(7章以降)のパウロの言葉と密接な関係があることがみえてくるのです。今回はいよいよ最後の第12ステップの以下のフレーズがテーマになります。

○こうしたステップの結果、新たな霊性の知覚を経験し、これが神の恵みによる贈物であることに気づいたら、進んでキリストの愛と赦しの使信を人々に伝え、これらの霊的生活の原則をあらゆる点で実行していく。(「キリスト者の生き方」)

○これらのステップを経た結果、霊的に目覚め、この話をアルコール中毒者に伝え、また自分のあらゆることに、この原理を実践するように努力した。(AA)

そして、この第12ステップに対応する聖書箇所は以下の「ローマの信徒への手紙」15章24節であると考えられます。

○「イスパニアに行くとき、(ローマの教会を)訪ねたいと思います。途中であなたがた(ローマの信徒の皆さん)に会い、まず、しばらくの間でも、あなたがたと共にいる喜びを味わってから、イスパニアに向けて送り出してもらいたいのです。」

新たな霊性の目覚めを体験したパウロがその体験に基づいてイスパニア、つまり今のスペインまで福音伝道を志す箇所です。この後の最終章である16章は個人的な挨拶と祈りに終始していますので、ローマの信徒の手紙の内容は、当時の地の果てであるイスパニアまで福音伝道しようというパウロのビジョンによって終結するのです。



「イスパニアに向かったパウロ

「ローマの信徒への手紙」は祈りに始まり、祈りで終わる書簡です。また、パウロは黙想という言葉は使っていないものの、15章では「キリストがわたしを通して働かれたこと以外は、あえて何も申しません。」と言い、キリストとの黙想的な交流によって啓示された事柄を伝えることのみが自らの使命であることをローマの信徒たちに告げています。

かつてパウロは熱心なパリサイ派のユダヤ教徒としてキリスト教徒を激しく迫害する人間でした。しかし、ダマスコに向かう途上において圧倒的な神の光の中で回心したのです。パウロに示された啓示の要旨とは、イエス・キリストこそが真の救い主であり、さらに、ユダヤ教的な律法の遵守とは関係なく、ユダヤ人以外の異邦人であっても信仰によって救われるということでした。パウロにとって、そのことは「目からウロコが落ちる」ように新しい世界が見えてきた霊的な体験であり、第12ステップでいうところの「新たな霊性の知覚」に当たることなのです。

全く新しい神の人に変容したパウロは、バルナバとともにエルサレムを起点にして、小アジアのユダヤ人以外にも伝道の旅をなし、そして、15章24節においては、その福音を伝えるためにローマの教会に立ち寄り、さらにイスパニアに行きたいという新たな伝道旅行のビジョンをローマ教会の信徒たちに語るのです。

「ローマの信徒への手紙」のパウロの教えをベースにしているAAのプログラムもまた、個人の救いの問題から始まり、やはり最後の第12ステップではアルコール依存症者にとっての福音であるAAの自助グループでの回復の体験を、他の悩めるアルコール依存症者に伝えていく使命があるという内容のフレーズになっています。

AAの発足

1935年ニューヨークのウォール街において金融業を営んでいたAAの創始者の一人であるビルは、会社の経営権をめぐり、他社と競り合い、敗北したことから再び飲酒の衝動を覚えるのでした。しかし、他の人を助けようとしていたときに、自分自身が飲まずにいられたことを思い出します。「おまえには話しをするもう一人のアルコールリクスが必要なんだ。その人がお前を必要としているのと同じように、おまえもその人が必要なんだ!」とビルは自らに語りかけたのです。そして、不思議な引き合わせによってアクロンにおいてAAのもう一人の創始者であるボブとの面談が実現するのです。他の依存症者に自らの体験を伝えることは、自らの断酒を継続させるために必要なことであり、そのことによりAAには多くのメンバーが集うことになっていったわけです。



福音が日本にも

パウロの伝道によりイスラエルのみならず地中海沿岸の主要な都市にキリスト教会が作られたことから、現在の世界宗教としてのキリスト教が成り立っていきます。同様にAAにおいても回復のメッセージを他者に伝えることにより、やはり12ステップのプログラムは世界的なムーブメントになるのです。

パウロの死後、イスラエルはローマ帝国による攻撃を受けてAD70に滅亡してしまい、ユダヤ人は1946年のイスラエル建国まで離散する運命となります。その間16世紀にはフランシスコ・ザビエルらの宣教師がスペインを旅立ち戦国時代の日本を訪れます。スペインから極東の日本に福音伝道がなされたのです。当時スペインにも多くのユダヤ人が移住していましたが、日本に来たザビエルらスペインやポルトガルの宣教師にもユダヤの血が入っていたという説もあります。さらに付け加えますと、ユダヤ人が古代の日本に来ていたとか、聖徳太子の時代にすでにキリスト教が伝わっていたとかというような話は、かつてはトンデモ本の内容とされていましたが、今は東北大学名誉教授である田中英道先生等によって大真面目に研究されるようになってきているのです。

12ステップとアドラー心理学

AD70年イスラエルを追われ、各地に離散したユダヤ人たちは、所有地がないために農業或いは商工業で身を立てることができず、金融関係の仕事や各学問分野で世界的な活躍をなしていきます。臨床心理学も20世紀の初頭にユダヤ人であるフロイトから始まりました。その弟子であるユングは、ユダヤ人ではなく父親が牧師であり、親族に何人も牧師がいる家系のスイス人です。AAの「ハイヤーパワー」の概念は、ユングの影響によって生まれたものです。

そして、さらにもう一人の重要人物がアドラーです。アドラーはユダヤ教からキリスト教に改宗した人です。アドラーは身長が155cmほどで白人としてはかなり低身長であることがコンプレックスになっていました。臨床家としての名声を博した後でも「どうせ私は見栄え良くない...」というネガティブなコンプレックスが心の中にあっただけです。しかしある時、小男である自分がグループセラピーの中に入っていくと、場の雰囲気が和んでセラピーがスムーズにいくことに気が付きました。そして、背が低いことは自らの短所ではなく長所であるとポジティブな考え方に切り替えて、その長所を生かしてもっと行動していこうということで世界中を飛び回るようになりました。弱さの中に強さを見出して、対人関係を広げて、自らの使命を全うしたのです。12ステップのプログラムと共通するスピリットをもつのがアドラー心理学なのです。

10年ほど前に『嫌われる勇氣』というアドラー心理学の本がベストセラーとなりましたが、その本のタイトルから、アドラー心理学とは人に嫌われても自己主張していこうという利己的な生き方を肯定するものであるかのような誤解を生んだように思えます。しかしながら、その本の内容を読むと、アドラー心理学で最も重要な概念は、「共同体感覚」と名付けられた人や自然、宇宙との一体感・連帯感であるということが書かれています。つまり、第一に人との関係を大切にして、自然環境の中でリトリートをしつつ、AAの「ハイヤーパワー」の概念にも通じる「共同体感覚」を体得したそのうえで、自らの長所や個性に気が付いてその使命を果たしなさいというのがアドラー心理学の本質なのです。そして、先に述べたとおりアドラー自身がそのような生き方したのです。

神の御心

20世紀前半ナチスドイツによるユダヤ人迫害により、比較的裕福なクライアントを対象にしていたフロイトはイギリスに亡命し、その他の多くの精神分析家たちもアメリカに亡命することができました。ところが、中下層の人たちの相談にのり、それほど経済的に恵まれていなかったアドラー派の多くの臨床家たちは、ナチスによって虐殺されてしまいました。しかしながら、現在、アドラー心理学を受け継いだ認知行動療法は、精神分析療法以上に世界的に広まっています。

12ステップの自助グループに参加し続けていても、回復しないままに生涯を終える依存症者も多いという話を聞いたことがあります。神様の御心は私たち人間には計り知れないものです。パウロもイスパニアまで行けたのかどうかは定かではなく、ローマで殉教したといわれます。しかしながら、そのパウロの布教から300年以上経ってから、キリスト教はローマ帝国で国教となり、さらに世界中に広まったのです。

終わりに

今回ついに第12ステップまで到達しましたが、今まで第1ステップから順にお話してきたとおり、12ステップのプログラム内容は、「ローマの信徒への手紙」の後半部分を土台にして、さらにフロイト・ユング・アドラーといった臨床心理の思想が含まれております。さらに第12ステップまで行ったらもう一度第1ステップに戻るというスタイルは、四季の移り変わりをベースとした日本的な円環型の時間観とも矛盾しないものです。





今の世の中、IT関係を中心に科学技術がますます加速度的に進化しています。日常生活の中にもAIが普及して、これからどんな未来になるのか予想が付きません。しかしながら、自らの足元を見つめると、人間の無力さというものをおぼわされます。平均寿命が少し伸びたといっても私たちは、遅かれ早かれ、命を神様に返さなければなりません。健康であっても、いつ天災や事故に巻き込まれるかわかりません。科学技術の恩恵を受けられるのもこの地上にいる間だけです。人間の力ではどうすることもできないことは現前としてあるのです。もちろん、災害に備えたり、健康状態を維持増進させるような努力は必要です。と同時にやはり自らの無力さを自覚することも必要でしょう。と思いつつも自分はなんでもできるみたいな気持ちもムクムクと沸いたりすることがあります。なかなか第1ステップを卒業できていないので、第12ステップが終わるとまた第1ステップに戻るわけです。

20世紀はアメリカが物質文明を謳歌した時代でした。自動車、家電製品、ファーストフードによる大量消費文化、アポロ飛行船の月着陸、ハリウッド映画などの娯楽産業…。アメリカが資本主義社会を華々しくリードし、戦後のわが国の文化にも多大な影響を及ぼしたわけです。しかしながら、21世紀に入り世界の一局集中支配は限界を迎え、中国を中心とした新興国の台頭により、アメリカの超大国としての威信が揺らぎつつあります。そのような現況の中で20世紀のアメリカが後世に残した最大の遺産は、結局のところ「ローマの信徒への手紙」にルーツを持ち、AAから始まった12ステップのプログラムによる自助グループではないかとまでいわれることがあるのです。



ボイスレター リトリート参加者の声

どんぐり

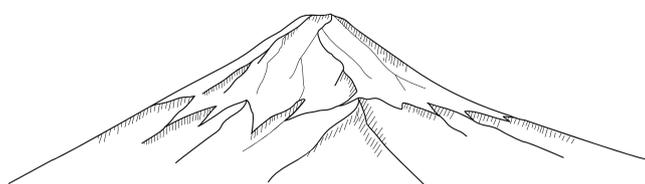
黙想の家ではいろんな方と分かち合いができて本当にゆたかな時間をもたせていただきました。自分の教会でもあのような時間を持つことができたらと、思います。弱さを責め合う闇の罪は家でも、教会でも、分裂させてしまう大きな原因になるのではと思っています。

わたしの課題として持っていったひとつは「傲慢」についてでした。朝食、そして最後の黙想のなかで示された気づき、日常生活に戻り紛れてしまっている自分自身の課題、神様に取り扱われ、勇気をもって悩む？わたしですが、気づきをどのように生きるか、それも難しいということが実感です。日々の生活での気づき自分の課題、それはとても大きな問題です。

今、主の日の説教を注意深く聴くことが楽しいというか良いです。聞き漏らさないように、時間を置いて見直す時間は黙想の家に繋がっているように思います。『余韻』を持っていきたいです。

まさみ

リトリートで私は変わりました。確かに変わりました。みなさんに感謝しています。



Mount Fuji

よっしー

リトリートと短期集中講座を約半年毎に繰り返す一年の生活が、とても大切なものとなってきました。自己の感情的・霊的な点検と修正・修復のための年中行事と言えるかもしれません。このSTEPを始めて変わった事は私の場合、主の臨在を強く感じながら生きるようになった事です。

過去のように孤独感に苛まれることなく、み言葉は真実であり、全ては主の御手の内にある。たとえ癒しや回復が無くとも、葛藤や痛み・苦しみの只中であろうとも「主が私と共にいてくださること」が一番大切だと思えるようになりました。

この一年、自らの死を覚悟した時でもありました。そうした危機を通して、命は与えられるものであり自分で獲得できるのではない事、人生は尊く儂く、とても短いものである事を改めて覚えました。

これを機に地上での残り時間を、どの様に生きるべきかを見直す事となりました。人生脚本の書き換えとも言えるでしょうか…。稚拙で怠惰な内面の境界線問題もあり、きちんと一線を引けるように修練するほかありません。とにかく悪い習慣は、良い習慣へと置き換える必要を迫られた時でもありました。

「日々鍛錬し、いつ来るとも分からぬ機会に備えよ。」私の好きなドラマの忘れられない台詞です。失敗や挫折や後悔もあるでしょうが、与えられた時間を懸命に歩みたいものです。

主のご配慮、そして、ご一緒させていただきました皆様との出会いに感謝いたします。

HIROYASU

昨年に引き続き、リトリートに参加させていただいた。リトリート参加以前は信仰的に揺れており、このリトリートを通してなにか解決策が与えられるかもしれないという希望をもって参加した。リトリートをするにあたって静まりの時を持つためにどのようにすればよいのか？今の自分の現状を見つめる時間などを経て二日目に与えられたみことばを噛みしめ、思いを寄せ、祈るという時間が与えられた。

与えられた聖書箇所はヨハネ21:1-19であった。このうちヨハネ21:5が心に留まり、さらに思いを馳せると、信頼と従順というキーワードが導き出された。そのことにより、自分はみことばに従順で、信頼しているだろうか？という自問に至った。そして、みことばは信頼すべきで、従順であるべきというのはなにか証があるだろうか？と思いさらに馳せると、「信仰は願望を保証し、目に見えないものを確信させるものです。」(ヘブル11:1)「私たちすべてのためにご自分の御子さえも惜しむことなく死に渡された神が、どうして御子と共にすべてのものを私たちに恵んで下さらないことがあるのでしょうか」(ロマ8:32)が与えられた。そしてさらに思いを馳せると、自分の信仰の原点マタイ14:29-31、マルコ11:24がさらに与えられた。これは去年のリトリートに続き、信仰の原点回帰をせよという神の導きだと思った。

リトリート参加時点では、私の心を天気にも例えらば、どんより曇っていて雨もザアザア降りだったが、雨は止み、少し晴れだした状況である。進むべき道が与えられ、少しずつではあるかもしれないが、解決する方向に導かれた気がする。

とても有意義な二日間を過ごさせていただき、とても感謝であった。

Tea☆三

2024年5月27日～29日に、12ステップ短期集中講座に参加させて頂きました。二日間共にしっかり雨でした。雨の音がする中グループの皆様に、私自身の事を語り豊かに聴いて頂き、感謝でした。反対に、グループのメンバー皆様のお話も交替で聴かせて頂きました。豊かに語って下さり、ありがとうございます。

休憩時間の談話室でも、お茶菓子を頂きながら、話を聴いて下さった姉妹の方々にもありがとうございます。

残念ながら、新緑の爽やかな茶畑を散策する事は叶いませんでしたが、「コラージュ」を3回もさせて頂きました。

テーマに合わせ、自分自身の感じた事を、伝えるイメージの切り抜きを選び、色画用紙に貼っていく作業です。長テーブルに沢山の切り抜きが並べられ、減っていくと... また沢山足して下さって感謝でした。

どんなイメージの切り抜きが並ぶのか、とてもワクワクしました。無心になって、気になったイメージの切り抜きを見つける作業は、私が思っている感情や想いが次第に整えられていくような感覚になります。文章や口頭で上手く、私を、私の発言を伝えられていないと思う時に、イメージとして、聴いて下さる側に伝わりやすい方法(療法)だと思います。12ステップ短期集中講座では、コラージュでの分かち合いもあります。完成させた作品を、ホワイトボードに貼り、選んだ素材を張った理由をお互いに説明します。

肯定的な感想も伝えたりします。実は、12ステップのプログラムの中で楽しみにしているプログラムです。

目に見える変化は、私自身には、解かりにくい事ですが、参加者の方に、「何年前よりも元気になっていますね。」と励まされながら、全部の回に体調も守られ参加することができました。

このように、人との対面で安心して語り合い傾聴する事を学ぶ機会が与えられた事や、弱さを通して、出会えたメンバーの方にも感謝です。小さき者ですが、私もいつか誰かにとって神様が備えた贈り物になれるように。



かずみ

仕事を退職し、2泊3日の12ステップに参加出来る状態になったので、参加する事に決めたのですが、いざ参加しようと思うと何となく憂鬱になって来ました。皆様の「お祈りしていますね」のお言葉がプレッシャーに感じました。目的も曖昧でした。長年の悩みや問題がありながら、大変だった子育てや仕事も楽しくこなす生活を送っていたので、その事に目を向けない程、鈍感で罪深い者である事に気付きました。

12ステップは、テキストの課題に沿って1ステップ（神は無条件に私を愛しておられる自分の限界を受け入れる）ごとに進んでいきます。5人位のグループの人達が課題について自分の事を話しますが「言いつばなし」「聞きつばなし」というルールで進行しますので、その事について誰も何も言いません。勿論グループ内で聞いた事は秘密保持です。

3ステップ位進んだ時、問題と悩みをファシリテーターの人に相談したところ「どうしてそうなったのか？どうしたら解決出来るか？考えてみたら」とアドバイスを頂きました。それでも、解決の糸口すら分かりませんでした。過去の出来事を思い出し、やっと「どうして」に少したどり着けた気がしました。罪を悔い改め自分を変える事。変革する事は、そう簡単な事ではありません。日々祈り、聖霊様に助けを頂く。日記を付け言動行動を反省する。自己中心を止め相手を思いやる。人を愛し尊敬する。感謝の言葉を伝える。素直になる。聖書を読む。主の御心を知り行う。長年の悩みや問題を解決出来る様に日々お祈りし、行う事だと示されました。

12ステップでは、過去の自分の苦しさ等を話し、楽になりゆとりが生まれた様です。感情を押し殺して生きてきた事から解放されたと感じました。イエス様を信じる前は、暗くネガティブだった自分を思い出し、いつの間にかイエス様がポジティブに変えさせて下さった事に気づかされ感謝です。

12ステップに参加させて頂き、今まで体験した事のない主よりの祝福を頂きました。本当にありがとうございました。

なおげ

去年9月に初めて裾野修道院での短期集中講座に参加させて頂けました。私は事故の後遺症が酷く身体が思うように動けず仕事や教会の奉仕、人間関係にも疲れクタクタでした。それと数年間不登校の娘の事で悩み...とにかく癒されたい、遠くに行ってリフレッシュしたいと思い、12ステップの知識も何もわからないままでしたが参加させて頂けました。グループは皆さん本当に温かい優しい方ばかりでした。

それぞれの話を聞くだけで涙が止まりませんでした。試練の只中の方もおられました。

2日目からカチコチになっていた心が不思議とだんだん柔らかくなっていくのを感じました。

私は元ヤン（不良）時代は感情をむき出しに生きていたので、クリスチャンになっていい子ちゃんのフリをしているのにも限界を感じていました。自分ってどんな人間だったのだろう...

1人静まって部屋の中で神様に祈りつつ人生で初めての棚卸しをしてみました。今まで心に蓋をしていた悲しい出来事や傷ついたことを思い出すと、また滝のような涙が...帰りの新幹線ではなぜか心が癒されポカポカで温泉にひたっているような...ワクワクしながら帰った事を思い出します。

あれから1年経ちました。今回で3回目の12ステップを終えました。今までの生き方は自分の心の声を聞かず忙しくし、疲れて痛みに嘆いて...バタバタと走る日々でした。弱い自分を受け入れ愛せないでいました。

12ステップを始めてから思い通りにならない身体の不自由さもなげくのはやめて、少しずつ受け入れ感謝できるようになってきたように思います。弱さも強さも神さまからの贈り物。生まれた場所も生き立ちも住むところも違うクリスチャンが集まって悲しみや怒り喜びを共に分かち合う。その中で不思議な癒しを体験しました。たくさんの贈り物もいただきました。これからもずっと続けたいと思っていますので、皆さんに再会できる日を楽しみにしています！

「喜ぶ者と一緒に喜び、泣く者と一緒に泣きなさい」

ローマ12：15



波

12ステップが終わり、平安な思いで満ち足りながら、帰宅した日の夜、たまたまテレビをつけたら、NHKで“罪と赦し...”というテーマの番組を目にしました。

取材を受けていた女性が、置かれていた辛い過去を振り返りながら、「ひとりぼっちは寂しい」「過去を隠した付き合いだけで、本当の自分の姿を受け入れてくれる人が、ひとりもいなかったら、本当のことを言える相手がいなかったら、つらい...そういう辛い人が多いのでは...」と語っていました。

初めて参加した3日間の12ステップは、決してひとりぼっちではない、取り繕った見せかけの姿ではなく、あたたかたかで和やかな空間の中で、それぞれの思いを分かち合い、聴き合い、なによりも、いつもその真ん中に、真実なる神様がおられ、悩み苦しみ、痛みを、希望へと賜物へと変えてくださる、それは、私がずっと心の底から求めていた居場所でした。

3日間の12ステップの学びと語らいを通して、自分を振り返りながら、私は、自分のことも人のことも、本当になにもわかっていなかったことに気がつきました。この機会に導かれなかったら、私はずっと「自分だけが、自分なんて、と自分だけに固執した頑なな生き方を繰り返していたと思います。

コラージュは、1日目は、正直いうと、「今の私」を、どう表現したらよいかわからず戸惑いました。多分、今の私を表現すること自体、なにか恥ずかしいような気持ちがあったのかもしれませんが。でも2日目、「私の強さと弱さ」3日目の「これからの私」それまでの私だったら、弱さに目がいくはずなのに、自分に希望がもてるような明るい切り抜きを、まず先に探している自分がいました。それは新しい自分の発見でもありました。

このような気づきは、これでゴールではなく、スタートなのだと思います。

せっかく出会えた12ステップの歩みをこれからも、良い形で続けていけたらと思います。

こん

1 ペトロ 2-25 (P431)

“あなたがたは羊のようにさまよっていましたが、今は魂の牧者であり監督者である方のところへ戻ってきたのです”

洗礼を受けてからクリスチャン生活を送るなかで、神さまの世界とこの世の生活が混乱し、クリスチャンとしての土台を固め、信仰を探めたいと思っていたとき、書店で信仰の12stepという本に出会いました。

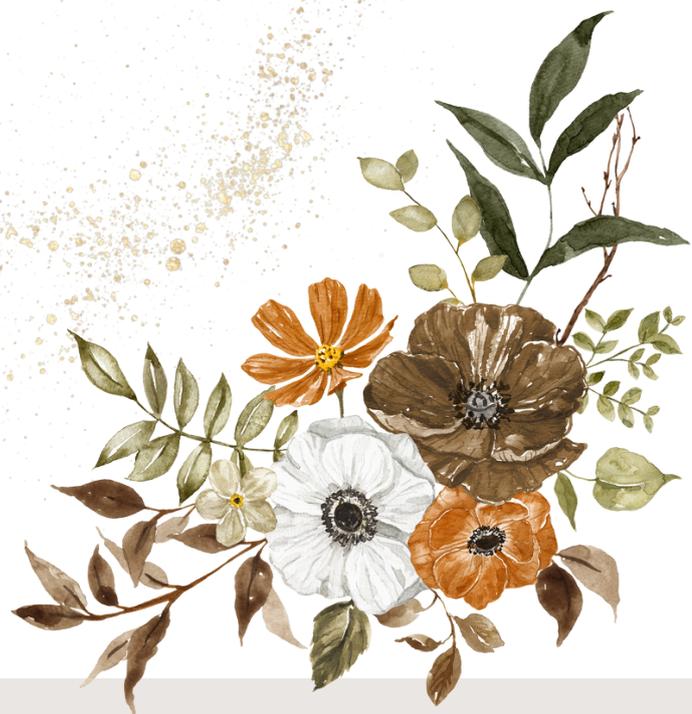
これは「聞きっぱなし、言いっぱなし」を基本として、数名のグループで互いの心のうちを分からあいながら共にいやしいやされ、霊的に成長していこうとする取り組みです。

連絡をとったところ、作者の松下先生のズームのグループに入れていただけることになりました。それまで心の思いというものをほとんど口に出したことがなく、最後までつづけられるか不安でしたが、イエスさまがいつも中心にいて下さって、恵み深い交わりがもてました。

1つずつStepを踏むなかで罪が示され、それを告白していくなかで救いを経験し、過去の痛みも神様が益として豊かに用いて下さっていること、またこれからの課題など、ほんとうにstepの期間中、いろいろなことが示されました。

泊まりがけの修養会にも参加させて頂き、静まってみことばを吟味したり祈ったりして交わりを持つなかで、実際に神の国がどういうところなのがあることもできました。

12stepは魂の牧者であるイエスさまに戻って従う旅路でした。生涯つづいていく取り組みになると思います。私を群れの中へ連れ戻し、日々牧者となって下さる主に感謝します。



Y・T

主の御名を讃美いたします。今回で2回目の「信仰の12ステップ」短期講座への参加をゆるされました。2回目ということで、少しは慣れているはずですが、過去の経験が生かせず、初心者のようなことをしでかしました。それは、「言いつばなし、聞きつばなし」の原則を守れず、ついで他のメンバーの発言に批評を加え、アドバイスめいたことをしたことです。「人生の棚卸」がメインテーマのこのセミナーにおいて、その趣旨のセッションをしているそばから、現在進行形で棚卸が必要なことをしていました。その他、夕食が終わっても食堂から離れることなく、だらだらと皆でおしゃべりをしていて、シスターから「食堂が片付かないから、うちのスタッフの人たちがいつまでも帰れない」との注意を受けたことがありました。セッションの中には、「今まで迷惑をおかけした人たちへの償い」というテーマもありました。これもセミナーの中で、リアルな場面にて「償い」が必要なことをしてしまったわけで、この点、大いに反省し、かつ悔い改めるべきところでしょう。このように、今回のセミナーは、いろいろな面から“気付き”を与えてくれたよい機会となりました。

ちづ子

ステップを踏む度に感じることは、始めの一步が大切だと思っています。集う人の悩み・苦しみの中にあっても、またどん底と思われる状況に合っても生き続ける人間の底力と、罪の中に浸って自分の力で、もがいてもがいて泥沼の深みにはまってしまふ人、どこにその境界線があるのかと考へます。

キリスト教を信じていると思っている人でも、その深みはあり、キリスト者であるからの深みもあると思います。しかし、神様を信じている人が、無力を知って抜け出る努力と抜け出ようと決心した人には、神様は間違いなく大きな力で引き上げてくださいます。

どんな状況になっても、ひどい状況が与えられたとしても、信じて・決心して・自分で選んで行動する。過去の路に戻らないで成長に向けて一步を踏み出す。歩み続けるこれがステップだと思っています。

苦しみから一つでも開放・解放される経験は、自由感を味わいます。

また神様との会話の始まりであり至福を与えられ喜びを体得出来ます。

ステップ1・2・3は土台で後は、諦めず正直に一步一步前進すれば……それはステップを踏んだ人の宝で、個人の持ち物になると思います。全てに感謝します。

え一子

9月の12ステップ短期集中プログラムが裾野修道院で開かれ、私は初めて参加しました。

参加にあたってテキストの本を一度読みました。セミナーの初日にはコラージュを初めて作りました。楽しかったです。コラージュ作りの後、グループ分けがあり、セッションはそれから始まります。自分の事を言うとは、こんな事言えるかな、恥ずかしいな。でも正直に、心で話そう、12ステップ目には自分だけじゃないと、思える。井戸端会議などで人とお話ししますが、この12ステップはぜんぜん違います。信仰の12ステップです。だから主イエス、キリストがお話しする所に居ます。裾野修道院に行く時と、終わって帰る時の私の心が違うのです。私の話はこれくらいに、スタッフの皆さん、素敵な時間をありがとうございました。



小さな木

偶然に松下先生と出会い、悩む暇もなく、すぐに12ステップの短期集中講座に参加する事になりました。静かな祈禱院で黙想と一緒に過ごす経験もとても幸せでした。また、日本宣教師として派遣され、日本で生活を30年以上していますが、このように会ったこともない方々と心の話し合いし、心を開いて分かち合えることだけでも、私には十分な癒しになりました。

私は燃え尽き症候群になっています。エネルギーのない自分を責め、そんな自分の姿のせいで苦しむ心理状態で、絶え間ない心配と不安が心の奥に潜んでいる自分を発見しました。そうしながら、自分は元気なふり、何ともないふりをして人間関係で線を引き、心の断絶を自ら作り出している姿を再び眺めるようになりました。不健康な状態なのに、さらに不健康な方向に向かって自分の姿にブレーキをかけてくれた12ステップでした。

本を読む余裕もなく参加した12ステップですが、質問一つ一つが私の自分を振り返ることができるようにしてくれました。

もう少し余裕を持って本をもう一度読んでみたいです。質問せずに言いたいことを言うようにすることが心の負担を減らしてくれる驚くべき体験であり、12ステップを通じてより多くの人々が心の荷物を減らして成長できるならばどれほど良いだろうか考えました。不思議な出会いで導いてくださった神様に感謝します。

各地の グループの案内

- ※12ステップの働きは献金で支えられています。
※参加希望の連絡は
各グループに問い合わせをしてください。
※心理カウンセラーがグループの指導をする場合には
別途料金が発生することがあります。

東京 阿佐ヶ谷グループ 小野 okimie_joy_worship@ymobile.ne.jp 03-3336-6007 (fax) ZOOM可	牧師グループ 日程：毎月第2火曜日 時間：19:00～21:00 開催方法：オンライン (Zoom) 連絡先：永岡 啓 nagaoka.satoru@gmail.com 090-9314-2051
町田グループ 鈴木 suzumari528@gmail.com 対面とオンライン：お問い合わせください	【女性のための】 仙台オアシスカウンセリングルーム カウンセラー：家山 めぐみ https://sendaioasis.amebaownd.com/ sendaioasiscsr@gmail.com 教職・教職配偶者の方もご連絡お待ちしております
千葉 八千代グループ 菊池 mitsuko.olive@gmail.com 対面とオンライン(Zoom) 043-375-7066 (fax)	男性オンライングループ (ZOOM) 日程：毎月第1火曜日 20:00～22:00 下山田 shimoyamada@mishimagrace.com 吉野 yoyoyonoyossan@gmail.com
松本グループ 山口 yorikous@hotmail.com 090-6560-1073	関西支部 東住吉グループ 小暮 wwjdkeiko@icloud.com 06-6702-1947 牧師・教職配偶者参加できます オンライン可：お問い合わせください
東京足立グループ 吉田 arugamama0426@gmail.com 03-3889-9157 (ファックス兼)	福島グループ 金澤 0247-43-2595
兵庫 伊丹グループ 松永 chiyo.pau@gmail.com	ディアコニア カウンセリングセンター カウンセラー：松崎敏 https://dcmental.sakura.ne.jp/main/index.php/info/ dc-sakura47@dcsakura.sakura.ne.jp 070-0510-0852

CLG12ステップ事務局 松下景子 住所はホームページでご確認ください。

メールアドレス: skshinmei0645@yahoo.co.jp

郵便振替口座 00220-6-59341 名称・CLG12ステップ

ゆうちょ銀行口座 店名028 (ゼロニハチ) 店番028

普通預金 記号10290番号55958311 名称・CLG12ステップ

ホームページ<https://www.clg12steps.com/>



ホームページ

2025年予定

詳細についてはホームページでご確認ください

短期集中講座

「信仰の12ステップ」短期講座

- ①2025年5月19日(月)午後2:00 開始
5月21日(水)午後3:00 終了
- ②2025年9月17日(月) 午後2:00開始
9月19日(水)午後3:00終了

会場：聖心会 裾野修道院 ヴィラ・フジ

第15回ファシリテーター研修会

日時：2025年6月30日(月)
午後7時～9時
参加費：無料
オンライン方式で行います。
詳しくはHPをご覧ください。



「信仰の12ステップ」春のリトリート 裾野修道院 2025年3月

ステップ経験者のためのリトリートを計画しました。

通常的生活から離れて黙想と祈りのステップ⑪の経験をご一緒にいたしましょう。
ステップ経験がなくても参加できます。修道院で静かで豊かな時を過ごしましょう。

オンラインでも参加できます。

講師：矢島志郎氏

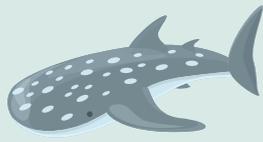
日時：2025年3月17日(月) 午後2:00開始 3月18日(火) 午後3:00終了

会場：聖心会 裾野修道院 ヴィラ・フジ

2025年「信仰の12ステップ」沖縄短期集中講座

沖縄からの願いが届き、与那原にある「聖クララ修道院」を
お借りして短期講座を開催します。

貴重な機会ですので、是非ご参加ご検討ください。



①2025年4月21日(月)午後2:00開始
4月23日(水)午後3:00終了 定員6名

②2025年4月24日(木)午後2:00開始
4月26日(土)午後3:00終了 定員6名



会場：聖クララ修道院 〒901-1303 沖縄県島尻郡与那原町字与那原3090-4
那覇空港から車で30分 現地集合現地解散になります。

聖クララ修道院・カトリック与那原教会には
お問い合わせしないようお願いいたします。

費用：参加費8,000円 宿泊費（食事含）10,000円 計18,000円
研修費は献金として徴収いたします。

その他：テキスト代 4,000円

「キリスト者の生き方・成長の12ステップ」「心のいやし」「学習ノート」
(参加する方は必要です。お持ちの方は持参下さい。お申し込は事務局へ)

持ち物：テキスト、洗面用具（シャンプー等）、寝間着、
タオル・バスタオル 個人用水筒

参加条件：12ステップに興味のある方（教職者も受け付けます）

参加人数：各グループ6名 **申し込み締め切り4月7日まで**
(人数が定員になり次第締め切りいたします。)

参加人数が少ない時は中止することがありますので、ご了解ください。

メールでお申込みください。

主催：CLG12ステップ事務局 松下景子

メールアドレス：skshinmei0645@yahoo.co.jp

沖縄協力：李春花（日本同盟基督教団 宜野湾聖書教会）

メールアドレス：springlee1350@yahoo.co.jp



松下景子 著 日本同盟基督教団 横浜白山道教会伝道師

語りいと祈り

信仰の12ステップに取り組んだ人々の物語

人は語りながら、告白しあいながら、深刻で重い問題自体は変わらないものの、そこから解放されていく。藤掛 明氏 (臨床心理士)

家山めぐみ (臨床心理士等) 日常を置き去りにしながら自分の本当の感情をもつめ、霊的生き方を妨げている情緒的問題、自分の弱さと強さを霊的同伴者と共に見つめ成長させて頂くことができる。そんなプログラムの実際を紹介しているこの本はまさに、イエスの約束されている「豊かないのち」を追い求める人々の、魂の記録です。



『語りいと祈り』(1500円)が再販されました。
ご注文は事務局でも受け付けます。

大切なお知らせ

機関紙「ゆたかな羊」を
来年の23号からメールでお送りする準備を
しています。

下記のQRコードにアクセスしていただき、
簡単な質問にお答えください。(メールで欲しい、
郵便で欲しい、必要ない)を選択していただきます。

郵便料金などが値上がりしてきて、経費削減の
ためにご協力をお願いいたします。

締め切りを2024年12月20日に
設定しております。

ご協力お願いいたします。



★テキストについて

「キリスト者の生き方・成長の12ステップ」 1500円

「心のいやし」 1500円 ヴァーノン・ビットナー著

「学習ノート」 改訂版 1000円

ステップグループに参加するときは
上記の3冊1セットが必要になります。

編集後記

2024年22号のゆたかな羊皆様にお届けできて感謝いたします。この1年様々
なところからお声をかけていただいて、「信仰の12ステップ」のお話をさせていた
きました。今回の機関紙のように色とりどりの実りの秋を迎えられるようにと願いま
す。ご案内しましたように、このゆたかな羊もメールで送れるように、またホームペ
ージからも見られるように準備をしております。アクセスしていただき、ご登録お願
いいたします。もちろん今まで通り冊子で送ってほしい方々にも対応いたします。ご
安心ください。皆様の上にゆたかな恵がありますようにお祈りいたします。(KEIKO)