私には希望がある

対話型トラウマ回復ジャーナル

フィリス・キルボーン博士

私には希望がある

対話型トラウマ回復ジャーナル

ファシリテーター・ガイド

クライシス・ケア・トレーニング・インターナショナル出版

フィリス・キルボーン博士, PhD

Copyright © 2022, 2024
by Crisis Care Training International (CCTI)
a ministry of WEC International
Fort Washington PA USA
All rights reserved

Printed in the United States of America
Editor: Kim Soper
Graphic Designer: Lori Stevens Layout: F. Howard McConnell

All Scripture quotations, unless otherwise indicated, are taken from the Holy Bible; New International Version@, © Copyright The Lockman Foundation 1978. Used by permission.

Crisis Care Training International

Phone: 803-548-2811
E-mail: info@crisiscaretraining.org
Website: www.crisiscaretraining.org

私には希望がある

対話型のトラウマ回復ジャーナル

ファシリテーター・ガイド

より詳細なサポートは、傷ついた心への癒し(Healing for Hurting Hearts)：危機的状況にある青少年や若者をカウンセリングするためのハンドブックをご覧ください。（英語のみ・有料。以下のリンクからeBookが購入できます） https://crisiscaretraining.org/product/healing-hurting-hearts-dr-phyllis-kilbourn-single/

これらのツール（リソース）は、両親、日曜学校の教師、また、その他の思いやりのある大人が、心に傷を負い、その結果重大な喪失やトラウマを経験し、悲しみの感情を抱く青少年たちを支え、助けるのに役立ちます。

はじめに

このジャーナルは、青少年たちがアクティビティを通して、トラウマに関連した感情について話す機会を提供します。青少年にとって、トラウマとなる出来事についてどう感じるかはとても重要なことです。彼らは、初めて経験するような難しくて厄介な感情を経験することが多くあります。

トラウマのもう一つの特徴は、トラウマ的な出来事を通して経験した喪失感です。青少年は、これらの喪失を特定し、現在と将来において、これらの喪失が自分にとって何を意味するかを理解する手助けが必要になります。トラウマに終止符を打つために、青少年は自分にとって意味のある方法でその喪失を悲しむ必要があります。

青少年が何を感じているのか、何を必要としているのか、あなたが本当に理解したいと思っていることを伝えることが重要です。青少年は動揺している場合でも、何が助けになるかを伝えられないことがあります。あなたと気持ちを分かち合う時間や励ましを与えることで、青少年は自分の気持ちを整理することができるでしょう。青少年には長期にわたる支援が必要です。子どもや青少年がより多くの喪失を経験すればするほど、立ち直るのは難しくなります。特に、大きな支えであった親を失った場合は、なおさらです。大きな喪失を経験した青少年のために、複数の支援を提供するよう努めてください。

役割

ファシリテーターの役割は、ジャーナルの活動を通して青少年をガイドすることです。青少年は、自分の喪失感を認識し、悲しみの助けを必要としている場合が多くあります。また、これらの喪失が、現在そして長期的に、彼らにとってどのような意味を持つのかを理解する手助けも必要としています。このガイドの注釈は、この役割を達成する助けとなります。

ファシリテーター·ガイドはまた、青少年のトラウマ、恐怖、悲しみなどに関する概念についても説明しています。トラウマの後、青少年は行動に変化を起こします。通常、こうした反応はトラウマの直後に起こります。しかし、時にはトラウマを負った時点では元気そうに見えても、数週間から数カ月後に反応が遅れて起こることもあります。

青少年が安心できるように、支えと思いやりをもって話をしてください。慰めやセルフケアに対する具体的なニーズについて尋ねることで、青少年の安心感の維持に協力することが大切です。

青少年のジャーナルを使用する際に覚えておくべき重要なガイドラインを以下に示します。これらのガイドラインに従うことで、青少年の支援を確実に成功させることができるでしょう。

ファシリテーター·ガイドの使い方

1. 青少年のトラウマ体験の原因となったイベントを明確にする。

世界の若者はさまざまなトラウマ的出来事に見舞われています：自然災害、戦争、事故、孤児として、性的虐待、人身売買など、数多くあります。青少年がこうしたトラウマ的出来事を経験するとき、彼らはまた大きな喪失を経験します。トラウマの内容によっては、家庭や家族、友人、安全、信頼、教育、自尊心、愛されているという感情、帰属意識、そして最後には希望も失うことになります。

これらの喪失は、青少年の心の奥底に深い悲しみの感情を引き起こします。感情的·精神的な癒しが起こるためには、青少年が自分の感情を認識し、表現する機会を多く与えることが重要です。また青少年には、自分の喪失を認識、そしてプロセスし、可能であれば回復させる時間が与えられなければなりません。トラウマ的な出来事で亡くなった母親を生き返らせることはできませんが、愛情深い支援者や友人が寄り添うことで、その人は安心し、愛されていると感じることができるのです。

青少年はどのようなトラウマ体験においても、同じような考えや感情を経験するため、この回復ジャーナルは、どのようなトラウマ体験した青少年にも使うことができます。

ファシリテーターであるあなたは、青少年に働きかける際に、具体的なトラウマの種類とその結果生じた感情を特定し、それに言及してくださ

い。青少年を悲しませたトラウマ的な出来事や事柄に言及した文章がある場合は、必ずその具体的な出来事（洪水、火事、戦争など）を挙げてください。また、その人の体験に合うように質問を工夫することもできます。地震（または竜巻や津波）が起きたとき、怖かったかどうか尋ねてください。戦争（あるいは路上生活や孤児になったこと）の何が一番怖かったのか？

ただし、性的虐待の問題を取り上げるときは、非常に敏感になってください。このような状況では、どの程度、どのタイミングで分かち合うかについて、本人に主導権を持たせてください。.

2. セッションを始める前に、グループもしくは個人でのアクティビティにするのかを選択する必要があります。

青少年たちが仲間同士でこれらのアクティビティを行うことを好む人もいれば、一対一でのアクティビティを好む人もいます。地震のような自然災害では、トラウマの程度に差はあっても、ほとんどの人が同じような経験や感情を抱いているため、一般的に、青少年にとっては、支援的な仲間グループと一緒に起こったことを処理することが最も役立ちます。

家庭内暴力や性的虐待など、トラウマが個人の羞恥心を引き起こしている場合は、少なくともその人が仲間グループと一緒にいることに安心できるようになるまで、1対1の指導を行うとよいでしょう。

また、グループ全員が男子なのか、女子だけなのか、あるいは両方なのかを検討する必要があります。グループの構成は、文化やトラウマの問題によって異なります。

スケジュール

各セッションは1時間程度を予定してください。これによって、アクティビティの前後に一緒に話をする時間を十分に取ることができます。また、新しいセッションを始める際には、青少年が昨日のセッションから得た新しい考えを分かち合う時間も設けてください。分かち合いたいことがあるかどうか、頻繁に尋ねてください。しかし、決して「そうしなければならない」と思わせないようにしてください。

青少年は、ゆっくりと考えを吸収し、処理していきます。通常、1日1回のセッションが最も効果的です。青少年との時間に余裕がある場合は、リラックスできる楽しい体験（歌、ダンス、ゲーム、絵本の読み聞かせ、映画など）を計画するのもよいでしょう。慣れ親しんだアクティビティや日課に戻ることは、青少年の情緒の安定に役立ちます。

聖書の聖句

聖書の箇所は、「ジャーナルのアクティビティ」シートや「ファシリテーター・ガイド」によく書かれています。青少年たちにこれらの聖句を暗記さ

せ、よく復習させてください。聖句を簡単な曲の歌にすることで、より簡単で楽しく覚えることができます。クイズ大会をするのもよいでしょう。

青少年のジャーナル

青少年たちが毎日行っている活動を、両親や養育者と共有するように促してください。養育者の家を訪問したり、青少年と会う場所に訪問してもらったりするのもよいでしょう。カウンセリングを受けるのもよいでしょう。青少年たちが夜、ジャーナルを持ち帰るのがよいのか、会議室に置いておくのがよいのかを決めてください。ジャーナルには必ず名前を記入していることを確認してください。

青少年のジャーナルのアクティビティの紹介

青少年のジャーナルのアクティビティは、トラウマとなるような出来事の間やその後に経験した出来事について、青少年が自分の気持ちを探り、表現する機会を与えるようにデザインされています。青少年たちは、支援的な会話、アートワーク、記述するアクティビティを通してこれを行います。青少年たちが自分の喪失を認識し、それについて自分の気持ちを表現することができれば、ファシリテーターは、青少年たちが悲しむ問題やプロセスに終止符を打つのを助けることができます。

ファシリテーター·ガイドの右側の縁取りのあるページは、青少年のジャーナルと同じものです。ファシリテーター·ガイドのページの注釈は、ジャーナルのページで話すべき重要な概念を理解するのに役立ちます。青少年と会う前に、これらのページを事前に勉強してください。また、他にも話すべきアイデアがあるかもしれません。

青少年や家族が、支えとなる仲間や大人とのつながりを感じ、孤立感を減らすことができるようにしてください。必要であれば、青少年や家族が追加的な支援を得られるよう、地域の情報源を知っておくことが大切です。

注釈：このジャーナルでは、三位一体を表す名前を用いています。私たち大人は三位一体の神秘的な性質に悩む場合がありますが、青少年たちはたいていそれを素直に受け入れ、驚くべき信仰を示します。若い人たちが三位一体について質問することはまれですが、子どもたちが三位一体について質問してきたときに、簡単に答えられるように準備しておく必要があります。少年には、父、子、聖霊である唯一の神様おられることを教えるだけで十分かもしれません。青年には、次のような例えを使うこともできます：私は父の娘であり、私は夫の妻であり、私は息子の母です。私は3つの人格を持っていますが、私は一人です。

最初のグループセッション

目的

青少年たちが、イエス様をいつも愛してくださる友として持つことに安らぎを見出すのを助ける。グループの他の人たちと知り合いになる。

はじめに

青少年は人生の早い時期に、家族以外の青少年と交流し始めます。青少年同士の友情は、両親や親戚とのそれとは異なります。家族関係は親密さ、深い親密感を与えてくれますが、他の人間関係の代わりにはなりません。若い頃から大人になるまで、友人関係は人生で最も重要な活動のひとつであり、健全な心理的発達に必要なものです。

したがって、トラウマ体験によって友情を失ったかもしれない青少年たちが、まず友人から受けた慰めや支えについて話すことが重要です。このような経験を思い出すことは、青少年たちが、イエス様が彼らの友となり、彼らに同じ慰めと支えを与えたいと望んでおられることを知り、平安と幸せを感じる助けとなります。また、このセッションによって、青少年たちは互いをより個人的なレベルで互いを知ることができ、さらなるセッションでより深いレベルで分かち合いをすることができるようになります。

みんなで話し合う

青少年たちに、自分の友だちについて話してもらいます。一緒に何をしましたか？同じ学校に通っていましたか？同じ教会にいっていますか？どんな遊びやゲームを一緒に楽しみましたか？好きな映画は？好きな音楽は？

友達は、あなたをどんな気持ちにさせますか？

私たちは皆、友人を必要としています！しかし、私たちはまず、自分の周りに座っている友だちと会いましょう。（お互いを知る）青少年たちにそれぞれ、自分の名前、出身地や出身校、友達とする好きなことなど、自分について何か一つ話してもらいます。

青年に箴言17章17節を覚えてもらい、たとえ悪いことが起こったとしても、イエス様はいつでも彼らの友でありたいと願っておられることを思い出させて下さい。

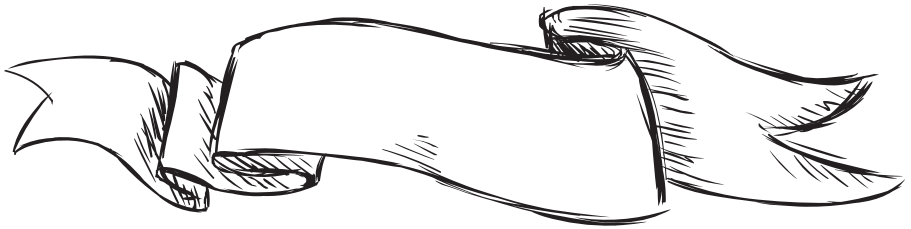
ジャーナル･アクティビティー- 3 ページ

ジャーナルを配り、自分の名前を書いてもらう。

祈りの時間

イエス様が自分の友でいてくださることを感謝する時間を持ってください。

このジャーナルは、私に帰属します（名前を記入してください）：



日付：_____

このジャーナルは、私が特別な存在であること、神様に愛されていること、そして私の人生にすばらしい計画があることを知ってほしいと願う方から贈られたものです。

わたしは、あなたがたのために立てた計画をよく知っている。それは災いではなく祝福を与える計画で、将来と希望を約束する。
エレミヤ書29章11節

これが私です!

目的

トラウマとなるような出来事のために家族や地域社会に何が起こったとしても、天の父である神様にとっては特別な存在であることを青少年たちに学んでもらう。

やるべきこと

セッションを始める前に、青少年のジャーナルの5ページにあるように、イザヤ書43章1節の言葉が書かれた垂れ幕やかわいい壁掛けを用意する。

みんなで話し合う

青少年にバナーを見せ、一緒に読んでもらう。

自分たちがどれほど特別な存在であるかについて青少年と話し、神様が一人ひとりの名前を知っておられ、一人ひとりに「あなたは私のもの」と言われることを伝えます。

神様もまた、私たち一人ひとりを造られたのだということを、青少年たちに思い出させてください。

神様の似姿に創造されたとはどういうことなのか、一緒に考えましょう: 考えること、感情を表現すること、創造的であること、愛すること、その他いろいろなことができるのです。

ジャーナル·アクティビティ　ページ 4-6

とても悲しかった時のことを絵に描いたり、書いたりしましょう。(4ページ)

希望する人に、絵を描いたり書いたりしたことについて、分かち合い、話してもらう。

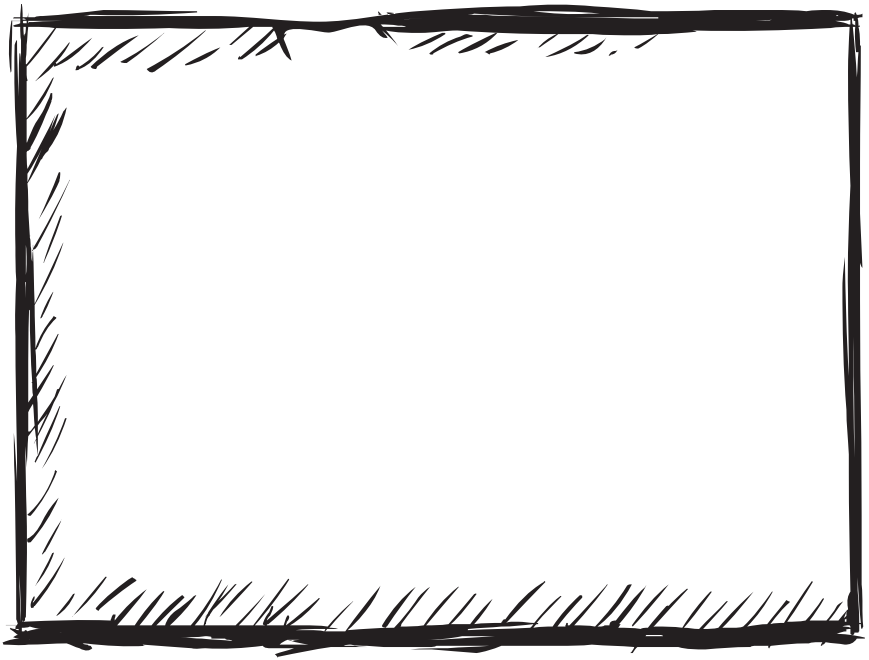
5ページ目のマタイの福音書11:28- この聖句が自分にとってどのような意味を持つか、また、この聖句を今日の生活にどのように当てはめるかについて、青年に書く機会を与える。

6ページに、絵を描いたり、文章を書いたり、例えを使ったりして、自分自身や自分の気持ちを表現する。

祈りの時間

すべての人が神様にとって特別な存在であることを感謝します。

青少年の名前を呼びながら、祈りを個人的なものにしましょう。例えば、「神様、ケンジ、エミ、コウジがあなたにとって特別な存在であることを感謝します」。必ず全員の名前を入れてください!



あなたがとても悲しかった時のことを、上の枠に絵を描くか、下に書き表してください。

するとイエスは言われた、「重い束縛を受けて、疲れはてている人たちよ。さあ、わたしのところに来なさい。あなたがたを休ませてあげましょう。」

マタイの福音書11章28節

1. この聖句はあなたにとって何を意味しますか？
2. この聖句を今日の生活にどのように適用できますか？

これが私です！

「私」のリスト

私はまるで...

（例 私は虎のようだ、というのも、私は心の中で怒りに燃えているから。）

私はまるで...

私の好きなもの

目的

青少年たちに、自分のアイデンティティ（自分が何者であるか）をさらに探求する機会を与え、トラウマ体験によってアイデンティティが変わったわけではないことを認識させてください。

はじめに

私たち誰もが持っている最も基本的な欲求のひとつは、自分自身のアイデンティティです。私たちが何者であるかは、青少年を含め、私たち全員にとって非常に重要なことです。自分が何者であるかについて、青少年と話し合ってください：少女、少年、兄弟、友人、イエス様を愛する者、など。

ジャーナル･アクティビティ- 7 ページ

青少年たちに、「私の好きなもの」のページを埋めてもらってください。

青少年たちに、悲しくなった出来事以来、自分について変わっていないことを話してもらいます。 自分の名前 。誕生日 。好きなもの、嫌いなもの 。

みんなで話し合う

聖句（イザヤ書43章1節）について話して、自分たちについて変わっていないもう一つのことは、神様が今でも「あなたはわたしのもの 」と言っておられることであることを思い出させてください。

若い人たちが、覚えている聖句の言葉を使って、簡単な曲や親しみのある曲で歌を作るのを手伝いましょう。

彼らは新しい感情を経験したかもしれませんが、自分という人間は変わっていないのです。

祈りの時間

青少年たちに、自分は同じ人間であり、自分たちに対する神様の愛は変わらないことを神様に感謝するように伝えてください。

私の一番好きな:

誕生日の思い出

動物

本や映画

歌や音楽の種類

色

季節や天気

親友

食べ物

スポーツや野外活動

「恐れるな。わたしはあなたを買い戻したのだ。わたしはあなたの名を呼んだ。
あなたはわたしのものだ!」
イザヤ書43章1節

神様は私を助けてくださる

目的

神様は家族や地域社会を助けてくださるだけでなく、個人的にも助けてくださるという安心感を青少年に与えてください。

はじめに

子どもの時の健全な成長には、自分たちの世界を探求するための安全な環境が必要です。

トラウマが引き起こす破壊や混乱にもかかわらず、青少年たちは、神様が自分たちを愛し、自分たちを気にかけてくれる人たち、つまり家族や地域社会を愛しておられることを知ることで慰めを得ることができます。

神様は、トラウマ的な出来事が引き起こした問題を克服するために、彼らを助けてくださいます。

みんなで話し合う

青少年に、自分の身に起こった悲しい出来事を通して、神様がどのように助けてくださったかを話してもらいます。

青少年たちに、自分たちの地域社会における神様の助けについて知っているかどうか尋ね、神様がどのように助けてくださったかを話してもらいます。学校が再開した。教会が修復された。など

あなたの地域で、まだ修復が必要なものは何ですか？ 安全な飲み水の供給。電気の供給。食料の供給。など

ジャーナル·アクティビティ-8ページ

青少年たちに、神様が自分たちをどのように顧みてくださったかを示すものを3〜5つ書き留めてもらってください。

青少年は、神様がどのように自分たちを気にかけてくださっ たかを示すものを3〜5個書き出してもらってください。

あるいは、（可能であれば）神様がどのように自分を気にかけてくださり、愛を示してくださっ たかについて、みんなの考えをリストにまとめる。

祈りの時間

神様が過去に彼らを助けてくださったように、今も彼らを助け続けてくださることを感謝しながら、一緒に祈る。
神様は、過去に彼らを助けてくださったように、今も彼らを助け続けてくださいます。

神様は私を助けてくださる

神様はあなたを造り、愛しておられる。あなたの家族やあなたがおかれている状況を気にかけておられる。

神様は、あなたが問題を克服するのを助けたいと思っておられる。

主は私を助けてくださいます。
だから何もこわくありません。
ヘブル人への手紙13章6節

神様があなたのことをどのように気にかけておられるかを、3〜5個書き留めてください。

1

2

3

4

5

イベントが起こる前と起こった後

目的

青少年たちが、自分たちを悩ませた悲しい出来事の前後で、自分たちの気持ちを探り始めます。

はじめに

すべての心的外傷体験は、最終的に、青少年が心的外傷体験中に自分の身に起こったことについてどう感じたかに起因し、傷ついた感情につながります。これらの感情には以下が含まれます。罪悪感や自分に非があると感じる 、恐れている 、愛されていない、必要とされていない、見捨てられたと感じる 、怒り 、悲しい、寂しい

みんなで話し合う

青少年のページにあるさまざまな顔の表情を使って、起こった出来事について自分の考えや気持ちを話してもらう。

何人かの青少年に、悲しい体験をしているときの自分の顔と、今の自分の顔を、ボランティアベースで（身体で）表現してもらってください。

他の青少年たちに、それぞれの顔がどんな感情を表しているかを当ててもらってください。

聖句を見直す：ヘブル人への手紙13章6節

ジャーナル活動-9ページ

青少年たちに、その出来事が起こる前にどう感じていたかを示す顔に×印を、その出来事について今どう感じているかを示す顔にチェックマークをつけてもらってください。他の考えや感情も記録する場所があります。

怖いことが起こったとき、恐れたり、怒ったり、悲しんだりしてもいいんだよ、と青少年を安心させてください。

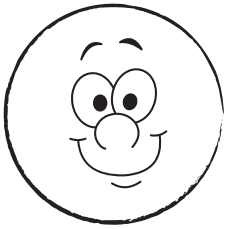
神様はいつも子どもたちとともにおられ、悲しんだり恐れたりしたときに助けてくださることを強調してください。

祈りの時間

青少年たちが幸せな気持ちになれるよう、神様にお願いしながら、青少年たちと一緒に祈ります。

出来事の前と後

出来事の前にどう感じたか、顔の横に ✘ 印をつける。
出来事の後、どのように感じたか、顔の横に ✓ 印をつける。



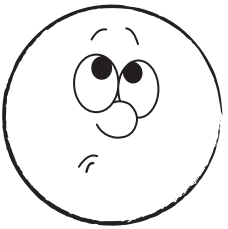
うれしい

悲しい

怖い

怒っている

イライラしている



混乱している

その出来事の前後に抱いた考えや感情を書き表してください。

神様は私の気持ちを理解してくださる

目的

神様が私たちの気持ちを理解してくださり、私たちが良い感情を持てるように助けてくださる こと、また私たちの視点を変えてくださることを学びます。

はじめに

トラウマとなるような出来事や喪失を経験した青少年の文化的な違いに配慮してください。

青少年によっては、感情表現が受け入れられなかったり、心地よくない場合もあります。

ジャーナル活動-10ページ

青少年に日記を書く時間を与えてください。

絵を見せたり、書いたことについて話したりしたい人には、そうしてもらってください。

悲しい体験をする前と後の気持ちを話すように勧めてください。

批判せずに話を聞いてください。

青少年が泣いたり、悲しんだり、怒ったりするのを受け入れてください。

トラウマとなった出来事を無理に表現するのではなく、悪いことが起こったときに動揺したり、怒ったり、恐れたりするのは誰にとっても普通のことであることを青少年に知らせる。

みんなで話し合う

全員が自分の気持ちを共有したら、悪いことが起こったとき、人はさまざまな感情を持つことを指摘してください。

喜んだり、悲しんだり、怒ったり、恐れたり、不安になったりすることもあります。

悲しい体験のときに感じたことは何でもいいのですが、今、神様は、悲しい気持ちや怒りの気持ちを良い気持ちに変えるのを助けたいと願っておられます。

祈りの時間

神様が青少年の気持ちを理解し、彼らが再び良い気持ちを持てるように助けてくださることを感謝し、一緒に祈ってください。

神様は私の気持ちを理解してくださる

自分の身に起こった出来事に対して、
怒りや恐れを感じたことはありますか？

どのように感じたか、5つの単語か短い文章で説明を書いてください。

以下の単語リストの中で、あなたの思いを最もよく表している単語を丸で囲んでください。

怒り	おびえ	何かを殴りたい
凍りつく	緊張	パニック
泣く 叫ぶ	苦しい	
暑い	心配	激怒
気分を害された	不安	足を踏ん張った

どんな感情でも大丈夫です、
思ったことことを表現してください！

私が失ったもの

目的

青少年が、その出来事によって失ったものを特定し、神様に委ねるのを助ける。

はじめに

青少年たちと、失ったものについて話し合います。

悲しいことや悪いことが起こると、私たちは物を失うことを説明します。

喪失は、私たちに悲しみ、怯え、怒りを感じさせます。

ジャーナル·アクティビティ-11ページ

青少年に、自分の失ったものを絵に描いたり、ジャーナルの適切な欄に書いたりしてもらってください。

失ったものについて話してもらいます。

失ってしまったものについて考えることが、どのように感じられるか、尋ねてみ てください。

イエス様は、彼らがどのように感じているかを気にかけておられることを、彼らに伝えてください。

みんなで話し合う

神様の愛と、神様が失ったものを回復してくださる方法について話しましょう。

新しい家はありますか？ 新しい介護者はいますか？ 食べ物やきれいな水や衣服を与えてくれる人はいますか？

たとえ私たちに悪いことが起こっても、神様は私たちを愛しておられることを示してくださいます。

祈りの時間

青少年たちと共に、神様が子どもたちを慰めてくださるように、また、神様が彼らをを大切にし続けてくださるように祈ります。

神様に愛され、大切にされていることを感謝したい人がいるかどうか尋ねます。

私が失ったもの

失うものは、目に見えるものだけではありません。

友人　　家族　　夢

目に見えるもの　　その他

悲しみ嘆いている人は幸いです。
そういう人は慰められるからです。

マタイの福音書5章4節

家族と友人を偲ぶ

目的

青少年が死について話し、死が人生における重大な喪失であることを理解するのを助けてください。

はじめに

青少年と死について話すときは、その発達段階にふさわしく、その人の文化的規範を尊重し、その人の状況を理解する能力に配慮したものでなければならなりません。

青少年は、死や悲劇に関する情報を解釈し反応する重要な大人の反応に気づきます。

年少の青少年にとって、大人の反応は状況認識を形成する上で特に重要な役割を果たします。

ファシリテーターであるあなたに対して、青少年たちが情報を求めたり、与えられた情報を明確にする必要があるかどうかを、青少年たちが判断できるようにします。

喪失も死も、青少年が理解しなければならない人生のサイクルの一部なのです。

みんなで話し合う

喪失と死について質問するよう青少年を励してください。

すべての答えを知っているわけではないことを気にしてはいけません。

ひとつひとつの質問に敬意を払い、その人が自分なりの答えを見つけるのを助けようとする気持ちで接してください。

覚えておいてほしいのは、ある年齢層の人たち全員が、同じように死を理解し、同じような感情を抱いていると思い込んではいけないということです。

青少年はみんな違っていて、世界に対する見方は独特で、さまざまな経験によって形作られています。

ジャーナル活動 -p.12

花輪の内側に、何らかの形で覚えておきたい友人や家族の名前を書いてもらってください。

なぜその人たちが、自分たちの人生において特別な存在であったのか、青少年たちに話してもらいます。

友達や家族とどんな楽しいことをしましたか？

生徒たちに、リストアップした人の好きな思い出を書いてもらう。

祈りの時間

自分たちが経験した喪失について悲しんでいる青少年を慰めてくださるよう、神様にお願いしてください。

家族と友人を偲ぶ

あなたが覚えておきたい家族や友人の名前を書いてください。

上に書いた名前のお一人の方との、好きな思い出を下に書いてください。

神様は私を大切にしてくださる

目的

青少年は、失ったものによって多くの悲しみを経験したが、神様の愛と配慮があれば、再び幸せになれることを知らせてください。

みんなで話し合う

青少年たちに、この一週間にあった幸せな出来事について、神様がどのように彼らを気にかけてくださったかを強調しながら話してもらいましょう。

自分の人生の中で、神様が自分たちの世話をするために用いてくださった人々について、青少年たちに話してもらいましょう。

友だちは、気にかけていることを示すために何かしてくれましたか？

誰かが料理を作ってくれたり、抱きしめてくれたり、一緒に散歩してくれたりしましたか？

ジャーナル･アクティビティ-13 ページ

神様が青少年たちを気遣う方法をたくさん持っておられることを、青少年たちに伝えてください。

自分のページに、神様が自分にしてくださった特別な方法を、3〜5個 書いたり描いたりしてもらいます。

順番に絵を見せ合い、その絵にまつわる話をさせてください。

ペテロの手紙I5:7を覚えてもらいましょう。

「神はあなたがたのことを心配してくださるからです。」ペテロの手紙 I 5章7節

馴染みのある曲で、神様の愛と配慮についての歌を作る。

祈りの時間

神様が、一人ひとりを大切に思ってくださることを感謝してください。

神様は私を大切にしてくださる

喪失によって悲しみ、恐れ、怒り、その他の感情を感じることがあったとしても、神様が私を気遣い、大切にしてくださっていることを知れば、人生観を変えることができます。

神様があなたのことを気遣って大切にしてくださる方法を、3〜5個挙げてください。あるいは、絵を描いてもかまいません。

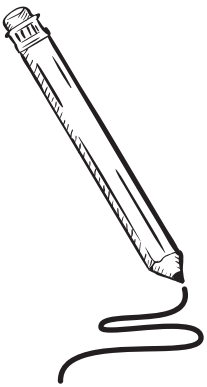
1

2

3

4

5



神様に感謝します。

目的

神様の配慮に感謝することで、青少年たちは、神様が自分たちを多くの方法で配慮してくださっていることを思い出します。

はじめに

神様は青少年の世話を家族に委ねられています。生まれて間もない子供は、家族によるケアに全面的に依存しています。トラウマの多い時代には、家族はしばしば分断され、青少年はケアを受けられなくなります。しかしトラウマを抱えた青少年は、安全、安心、養育をさらに必要としています。青少年は、自分をケアしてくれる安心できる人がいないとき、とても怖いと感じるのです。神様がいつも自分たちを気にかけていてくださることは、彼らにとって慰めになります。

みんなで話し合う

これからの一週間で、青少年たちがどのように神様の配慮を必要とするかを話しましょう。そうすることで、彼らの当面の必要を知ることができます。食べ物が心配ですか？ 安全は？ 学校は？ 病気は？ 精神的なサポートは？

ジャーナル･アクティビティ-14ページ

青少年たちが、神様の配慮に感謝する祈りを書くのを助けましょう。.

祈り を書いた後、青少年の希望に応じて、その祈りをグループの中で読み上げ てもらってください。

青少年の祈りを交換させ、他の人の祈りを読ませるのもよいでしょう。

それぞれの祈りが読まれた後、「このような形で神様の助けを経験した人は、他にいますか？」と尋ねてください。

神様が助けてくださった素晴らしい方法について、賛美（感謝）の歌を選んで歌えるようにします。

悲しいと感じる時には、神様がどのように自分たちを気遣ってくださるかを探すことができることを、青少年たちに思い出させてください。

祈りの時間

青少年たちに神様の配慮に感謝させてください。

神様に感謝する

神様のお気遣いに感謝する祈りを書きましょう。

愛する神様、

ありがとうございます！

自分にできる前向きなこと

目的

青少年が、セルフケアとしてできる実践的なことについて考えるのを助けてください。

はじめに

青少年は、心に傷を負った状況で無力感を感じることがあります。

次の2つのアクティビティは、前向きなことをすることで、悲しいという感情を変えられるような力が湧いてくるのを助けるものです。

みんなで話し合う

青少年のページにあるアイデアを用いて、悲しいときに気分をよくするために選択でき、役に立つことについて青少年たちに話してもらってください。

「泣く」ことで気分が晴れることがあるのは、悲しみを表現したからであり、他のことを選 択する準備ができたからであることを説明してください。それは弱さや未熟さの表れではありません。神様が私たちに感情を与えたのには理由があります。

自分たちにできることをさらに考えさせてください。

動物の世話をする。

友人や親戚に手紙を書く。

本を読む、など。

青少年たちに、自分は無力ではないこと、自分には役に立つ別の選択肢があることを理解させてください。

ジャーナル･アクティビティ-15ページ

最も助けになると思う選択肢に丸をつけさせてください。

それから、役に立つことを自分なりに考えて書いてもらってください。

ジャーナルのこのページで丸をつけたことのいくつかを、次のページで紹介してください。

ローマ人への手紙15章13節を読んでください。

祈りの時間

青少年たちに祈り、悲しいと感じたときに役に立つことを選べることを神様に感謝し てもらってください。ファシリテーターは、悲しいとき、怖いとき、寂しいときに、役に立つことを思い出せるよう、神様にお願いして祈りましょう。

自分にできる前向きなこと

悲しい気分のとき、気分を良くしたり、思考の方向を変えるためにできることがいくつかあります。

以下のリストの中で、あなたが一番好きなものに丸をつけてください。

絵を描く
散歩する
親友と時を過ごす
読書をする
日記を書く
音楽を聴く
祈る
信頼できる人に助けを求める

あなたの思考の方向を変えるために、あなたができることやアイデアを書き出してください。

どうか、希望を与えてくださる神があなたがたを幸せにし、平安で満たしてくださいますように。どうかあなたがたを、聖霊の力によって希望にあふれさせてくださいますように。
ローマ人への手紙15章13節

気分をよくしてくれること
話し合いのページ

目的

青少年は無力ではないこと、悲しい気持ちを変えるためにできることがあること を 強調してください。

はじめに

トラウマ的な出来事に遭遇すると、青少年はしばしば無力感を感じます。彼らの経験や感情は、自分ではどうすることもできない、理解できない状況にいることを教えてくれます。青少年は、自分が理解もコントロールもできないことに対して、常に恐怖を感じています。家族や家庭が、過去にあったような安全で支えとなる構造として機能しなくなると、恐怖や不安が加わります。青少年にとっても、親がもはやコントロールできないと感じることは恐ろしいことなのです。このレッスンは、青少年を励まし、自分は無力ではなく、悲しみの感情を変えるためにできることがある、物事はきっと良くなると希望を抱かせることです。

みんなで話し合う

グループ内で、気分を良くするのに役立ちそうなことや、自分の態度や気持ちを変えるために使った、あるいは現在使っている対処法をブレインストーミングしてください。

箴言12章25節「どんなに沈んでいる人も、励ましのひと言で心が軽くなります。」という聖句を使ってください。トラウマ的な状況を経験したのが自分一人だと感じないようにするために、互いに励まし合うことが大切であることを話してください。

ジャーナル･アクティビティ-16ページ

グループで作成したリストを将来の参考のために書き留める。

他のアイデアを思い出すために絵を描くこともできます。

彼らの話を注意深く聞き、参考になるようなコメントをしてください。

祈りの時間

若い人たちに、悲しいときに自分を助けてくれる良いことを思い出せるよう、神様にお願いしてもらいましょう。

ディスカッションのページ

どんなに沈んでいる人も、
励ましのひと言で心が軽くなります。

箴言12章25節

他の人の話を聞きながら、自分の思考を方向転換させ、気持ちを楽にするために、今後使えるかもしれない新しいアイデアを書いたり、リストアップしたり、描いたりしてみましょう。

自分の物語を語る

目的

青少年の話を聞くことを通して、青少年と良い関係を築きます。

はじめに

青少年は、自分の話を真剣に聞いてくれる人を必要としています。

私たちは、話を聴く時間を与え、彼らが経験したトラウマについての感想や感情を表現するよう促すことで、青少年の癒しを助けることができます。

誰かが自分の話を真剣に聞いてくれていることを知った青少年は、自分自身をより信頼し、受け入れるようになります。

自分の体験談を分かち合うことで、青少年は自分の内なる強さを明らかにするのに役立つ方法で、自分自身と関わるようになります。

みんなで話し合う

青少年たちに、自分の悲しい体験談を誰に一番話したいかを話してもらいましょう。

なぜその人を選んだのかを尋ねます。

秘密にしておきたくても構わないことを伝えます。

また、その人に話したい場所について話すのもよいでしょう。

川辺で、部屋で、散歩しながらなど。

ジャーナル・アクティビティ-17ページ

自分にとって特別なお気に入りの場所を選んでもらいましょう。

その場所と、自分が選んだ人に自分の話をする様子を、絵に描いたり、段落に書いたりさせてください。

祈りの時間

青少年に、神様がいつも自分たちとともにいてくださり、自分たちが悩んでいることについて話すのを好んで聞いてくださることを感謝させてください。

自分の話を分かち合う

あなたは誰に自分の話を分かち合いたいですか？
あなたの話を聞いている人と、どこであなたの話をしたいかを書いてください。または、その場面を絵に描いてください。

イエス様 は困ったとき助けてくださる

目的

イエス様がいつもそばにおられ、決して離れていかないことを知り、青少年たちに慰め を与えてください。

はじめに

青少年のページに書かれている聖句を一緒に読んでください。

イエス様が私たちに与えてくださった約束は、なんと素晴らしいものでしょう!

なぜこの約束が特別なのかを話してください。

助けが必要な時、イエス様はいつも近くにいてくださいます。

みんなで話し合う

若い人たちに、イエス様がそばにいてくださることを知った時や、イエス様にそばにいてくださるようにお願いした時のことを話してもらいましょう。

同じような経験を分かち合う準備もしておきましょう。

ジャーナル·アクティビティ-18 ページ

青少年が歌や詩を書くのを手伝いましょう。

青少年たちに、その詩や歌をグループと分かち合ってもいましょう。

青少年の書いた歌の中から1つか2つを選び、簡単な曲をつけて、青少年が孤独や恐れを 感じたときに歌えるようにしてください。

別の方法：生徒に短い寸劇を書いて演じさせてください。

祈りの時間

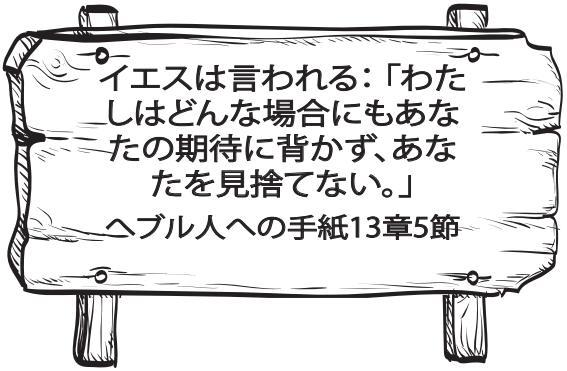
青少年に、イエス様がいつも近くにいて助けてくださることを感謝してもらってください。

青少年たちに、具体的な祈りをさせてください：「イエス様、学校の勉強を助けてくださってありがとうございます」、「イエス様、恐れないように助けてくださってありがとうございます」など。

提案

セッションが終わった後、可能であれば、青少年たちが書いたすべての文章を小さなジャーナルにまとめさせてください。コピーをとって、一人ひとりに渡してください。

困った時、イエス様は助けてくださる



イエス様があなたの気持ちをどのように助けてくださるかを歌や詩、祈りで表現してください。

神は私たちの隠れ家、また力、苦難にあえぐときの確かな助けです。
詩篇46篇1節

将来の計画

目的

イエス様が彼らをとても愛しておられ、彼らのために良い計画を立ててくださっていることを知ることで、青少年たちに希望を与えてください。

はじめに

まず、青少年たちに将来何になりたいかを演じてもらいます。

消防士-ホースを持って火を消すふりをする。

病気の赤ちゃんを看護する看護師。

部屋の中を飛び回る飛行機のパイロット。

一人ひとりが自分の選んだものを演じると、他の青少年はその人が何を演じているのかを当てることができます。

みんなで話し合う

青少年の絵について話し、イエス様が彼らの人生の計画を実現するのを助けてくださることを思い出させてください。

エレミヤ書29章11節を一緒に読みます。この聖句が、イエス様が青少年たちをとても愛しておられることを示していることを指摘してください。イエス様は、青少年たち一人ひとりのために、良い計画を立てておられます。

ジャーナル·アクティビティ-19 ページ

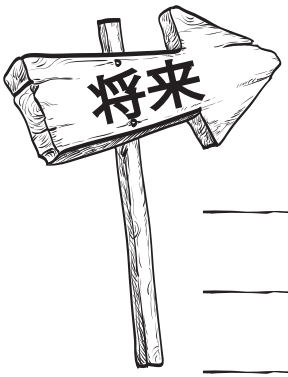
青少年たちに、将来やりたいことを書いたり、絵を描かせてください。

祈りの時間

青少年たちに、イエス様が、彼らの人生に良い計画を立てて、彼らへの愛を示 してくださったことを感謝させてください。

将来の計画

あなたは将来、何をしたいですか？
今の生活とどのように違うでしょうか？



さあ、元気を出しなさい。もし、主に信頼している
なら、雄々しく立ち上がりなさい。
詩篇31篇24節

神様のすばらしい約束!

目的

青少年たちに、神様のご計画は良いご計画であり、自分たちの人生に対する神様のご計画を信頼することができると確信させてください。

はじめに

青少年の日記の完成を祝う特別な時間を持つ方法を計画する。

歌を歌って楽しむ。

ゲームをして楽しむ。

軽食を楽しんでもらう。

ジャーナル·アクティビティ-20 ページ

エレミヤ書 29 章 11 節を一緒に読み、暗唱してください。

自分の日記を、よく見て、自分の人生に対する神様の特別なご計画を思い起こすことができるような場所に保管するよう、青少年たちに勧めてください。

祈りの時間

青少年たちに、自分たちを愛し、自分たちの人生に良い計画を立ててくださった神様に感謝し てもらってください。

神様の私へのすばらしい約束

下の聖句を暗記してください。フレームに名前を入れましょう。

。

わたしは、あなたがたのために立てた計画をよく知っている。それは災いではなく祝福を与える計画で、将来と希望を約束する。

エレミヤ書29章11節

あなたが経験した困難は、あなたを強くしました。あなたは、神様の愛を素晴らしく、そしてユニークな方法で体験してきたのです。

セッションの終わり

はじめに

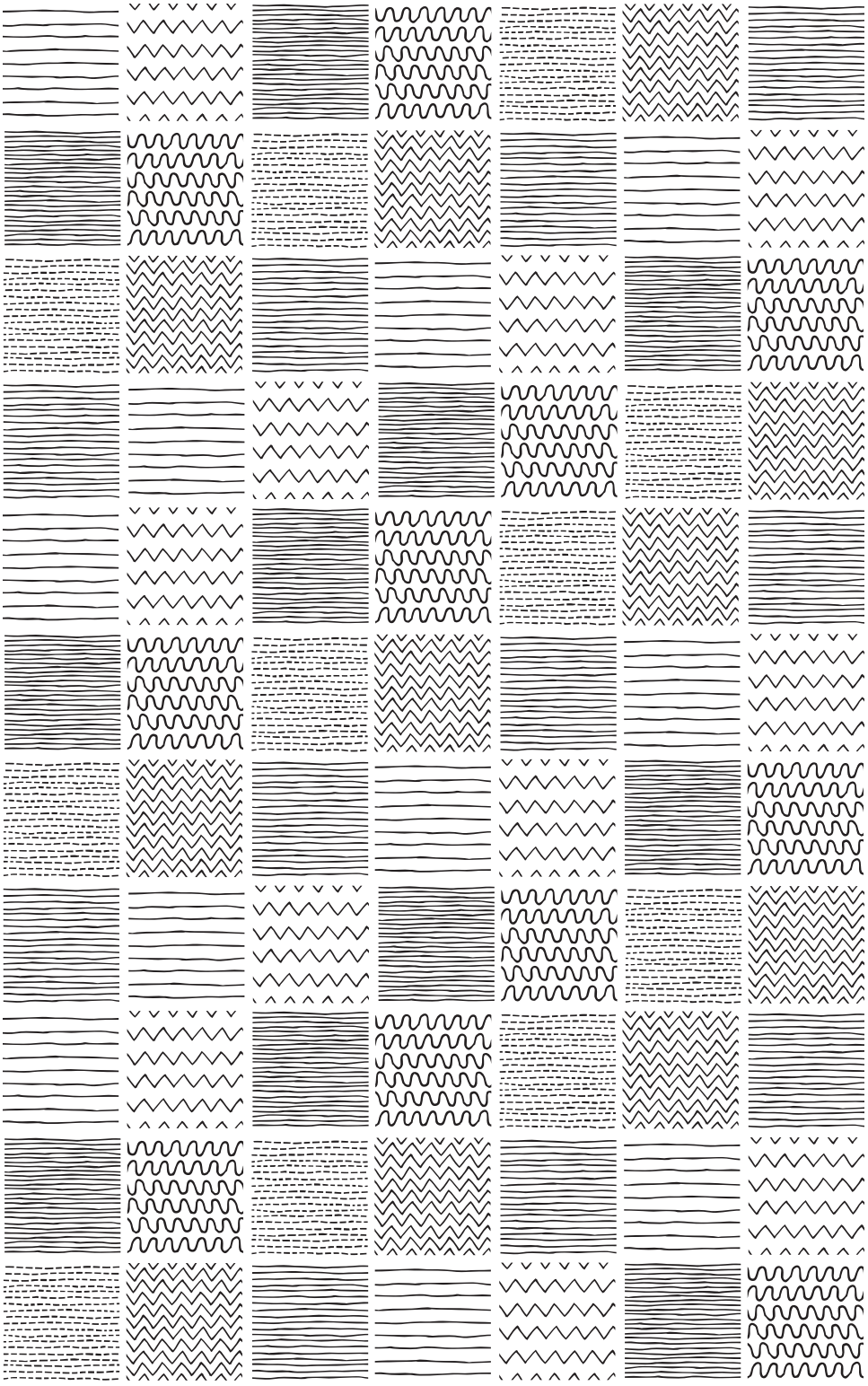
青少年のトラウマ体験が彼らをどのように強くしたかについて話し、このジャーナルの作業を終えてください。

彼らは神様がいつもともにいてくださることを知っています。

神様は彼らの祈りに答えてくださいました。

彼らは、自分たちの世話をしてくださる神様を信頼できることを知っています。

ジャーナルの最後のページに書かれている聖句と約束を思い出させてください。

祈りの時間

青少年たちに、自分たちを愛し、自分たちの人生に良い計画を立ててくださった神様に感謝し てもらってください。