

# すっきり解決！不足の心

## プログラムのねらい

私達は生活の中でついつい些細な事に不足してしまう。不足はストレスを呼び、時にストレスが原因で“うつ病”などの心の病になることもある。

- 不足の心を治める鍵になる“たんのう”の心を学ぶ。
- 日々のトレーニングで、不足の連鎖を喜びの連鎖に変えることができる。
- 「不足が喜びに変わる瞬間は、自分が変わったとき」ということに気づく。

## プログラムの構成

			時間配分
《導入（起）》	《本読み》	あなたは許せる？許せない？	5分
	《おしゃべりタイム》	「あなたはどっちの味方？」	
		「似たような体験ありませんか？」	30分
《気づき（承）》	《おはなし》	「人はなぜ不足をするのか」	10分
《学習（転）》	《本読み》	逸話篇 31「天の定規」	
		147「本当のたすかり」	
		39「もっと結構」	10分
	《おはなし（解説）》	これで解消、3つのポイント	10分
	《おしゃべりタイム》	「不足が喜びに変わる時」	30分
《結び（結）》	《おはなし》	「たんのうへのいざない」	20分
	《おしゃべりタイム》	講座のふりかえり	20分
			(2時間 15分)

※開会、閉会、つなぎの司会時間を含まないプログラム正味の時間

各項目の時間は目安です。当日の流れ、実情に応じて調整してください

## 準備物品


- テキスト「すっきり解決！不足の心」（布教二課にて受渡し）
- テーマシート「あなたはどっちの味方？」（受講者資料 コピーして使用）
- ふりかえりシート（     ”     ）

# プログラム進行表




 総合司会コメント







 講師のお話




 本読み





 おしゃべりタイム


  演習

時間	項目	プログラム	進め方とポイント	方向性・ねらい
		<b>開会</b> 親神様、教祖、祖霊様遥拝 オリエンテーション 講師・スタッフ紹介 テキスト紹介 講座のねらい 等	○テキストは指示があるまで開かないことを促す。 ○受講者とスタッフで作る講座であるので協力を呼びかける。 ○オリエンテーションとして、講座内容、進め方、終了時間、トイレ休憩なども説明する。	
		はじめに、テキストP2を開いてください。7 ページまで3つのマンガがあります。それぞれ声を出さずに読んでみましょう。		
5分		<b>〈本読み〉</b> ・あなたは許せる？許せない？ ※P2～7		
		さて、そろそろ読み終わりましたか？ ではここで、自己紹介も交えながら、今お読み頂いたマンガについて、双方どちらの気持ちが理解できたか、班の皆さんと話し合ってくださいと思います。 それぞれのマンガで、あなたはどちらの味方をしますか？ どちらの立場に共感を覚えますか？ 似たような体験はありませんか？ また今現在、どうしても納得いかないこと、どうしても喜べないことがありますか？ もしあったら、簡単にメモしておきましょう。		

30分		<p>〈おしゃべりタイム〉</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・「あなたはどっちの味方？」</li> <li>・「似たような体験ありませんか？」</li> </ul>		
		<p>人はなぜ不足をするのでしょうか。 ここで、講師のお話を聞きましょう。</p>		
10分		<p>〈おはなし〉</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・「人はなぜ不足をするのか」</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○人に対する不足の根源は「価値観の相違」。</li> <li>○お互いが思う正論と正論がぶつかる。</li> <li>○そこで自分を主張するのか、「へえ、そういう視点もあるのか」と思えるか。そこが不足をするかしないかの分かれ目ではないか。</li> <li>○相手を否定することで自分を正当化せず、相手を理解することができれば不足にはならない。</li> </ul>	
		<p>ここで、テキストを読んでみましょう。</p>		
10分		<p>〈本読み〉</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・逸話篇 31 「天の定規」</li> <li>147 「本当のたすかり」</li> <li>39 「もっと結構」</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○総合司会、もしくは講師がリードしながら読む。(班別司会がリードしながら、各班ごとに読んでも良い)</li> </ul>	
		<p>なぜ、この3つのご逸話を拝読したかということ、この3つには、不足を解消するポイントが隠されているからです。 講師に解説していただきましょう。</p>		

<p>10分</p>		<p>〈解説〉(おはなし)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・これで解消、3つのポイント</li> </ul>	<p>○天の定規</p> <p>喧嘩はどっちかが間違っているのではありません。お互いのまっすぐのぶつかり合いです。相手が間違っていると思うから、腹が立ちます。ここに気づくのが、ポイント！</p> <p>○本当のたすかり</p> <p>不足すると見えなくなるものがあります。それは「不足していない部分」、すなわち、足りている部分です。大難を小難に守っていただいていることに気づくのが、ポイント！</p> <p>○もっと結構</p> <p>自分が理想とする結構は、本当に親神様から見たら結構なのでしょう。か？もっとスケールの大きい結構があるかもしれません。ここに気づくのがポイント！</p>	
		<p>今、学んだ「3つのポイント」参考になると思います。</p> <p>先ほどのおしゃべりタイムで、マンガを読みながら、登場人物の立場に立って考えてみました。ここでは、この3つのポイントを使って、もう一度考えてみてください。少し違った見方ができるかもしれません。</p> <p>また、自己紹介のときに「喜べないこと」をメモされた方。さっそく3つのポイントを使って、喜びを探してみてください。</p>		
<p>30分</p>		<p>〈おしゃべりタイム〉</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・「不足が喜びに変わるとき」</li> </ul>		

		いかがだったでしょうか。喜ぶコツは見つかりましたか？ 最後に講師にまとめのお話をさせていただきます。		
20分		〈おはなし〉 ・「たんのうへのいざない」	○不足の連鎖を喜びの連鎖に。これをたんのうという。そしてそれは、劇的に変化するのではなくトレーニングによって実現する。 ○今日勉強したトレーニングを毎日することで、少しずつ自分が変わる。今は、なかなか喜べないかもしれないが、心配は要らない。トレーニングを積みめば、誰だってできるようになる。 ○「不足が喜びに変わる瞬間というのは、自分が変わったとき」ということに気づきましょう。	
		今日の講座をふりかえて、今の気持ちを率直に書いてみてください。 このふりかえりシートはご提出いただくものではないので、お気軽に書いて下さい。  みんなが書き終わったら班の中で発表してください。 項目ごとに一回りずつ、順番に発表してください。 全部済んだら今日の感想や気持ちを自由に話してください。		
20分		〈おしゃべりタイム〉 ・ふりかえり	① ふりかえりシートを配ります。 ② 各自、記入してもらいます。	○教えに基づく生き方、生活を送るよう呼びかける。

			<p>③ 記入ができたなら班内でひとりずつ順番に発表してもらいます。</p> <p>④ 自由に話してもらいます。</p>	
		<p>ありがとうございました。今日の講座はいかがでしたか？</p> <p>今日お配りしたテキストはどうぞおみやげにお持ち帰りください。ぜひ参考にさせていただき、どうぞ素敵な毎日をお過ごしください。</p> <p>最後に一つお知らせがございます。今日、皆さんと共に勉強させていただいた内容以外にも、もっとお道の教理について学びたいという方のために、おちばでは「三日講習会」というものが開催されています。詳しくは、所属教会の会長さんにご相談ください。</p> <p>本日はこれで終了いたします、ありがとうございました。</p>		
		<p><b>閉会</b></p> <p>親神様、教祖、祖霊様遥拝</p>		

## 《テーマシート あなたはどっちの味方？》

- 1、夫婦の場合 旦那さん、奥さんどちらの言い分が分かりますか？
- 2、会社の場合 上司、部下どちらの言い分が分かりますか？
- 3、ご近所の場合 おばちゃん、主婦どちらの言い分が分かりますか？

似たような体験はありませんか？

あったらお聞かせ下さい。

今現在、どうしても喜べないことがありますか？

## 《すっきり解決！不足の心 ふいかえりシート》

簡単に書いてみましょう！

1、講座を受けて、今の気持ちはいかがですか？

2、講座の中で参考になることや気づいたことはありましたか？  
それはどんなことでしたか？