

「神のかたち」 で生きる 靈性入門

連載
4

池田モース優美

いけだ・モース・ゆみ（二〇一九年、米ハイオラ大学タルボット神学校
パストラルケア&カウンセリング修士課程修了。セカンドレベルミニ
ストリー、ソウルケア部門ディレクター。クリスチャンの靈性、精神的支
援のほか、靈的虐待、カルト化教会被害者の回復支援を行っている。

「察して」をやめるー伝えることに責任をもつ

前回は、「神のかたち」を自分の生活の中
にかたちづくるため、あなた自身がどうあり
たいのか、あなたの今の「かたち」について考
えてみました。今回は、それを表現すること
の大切さについて、一緒に考えてみましょう。

◇

長年、家族や夫婦の問題を扱ってきたミ
ニストリー「プリペアー・エンリッチ」(Japan)
の西岡まり子先生が、コミュニケーションに
ついて次のように仰っていました。

「コミュニケーションはキャッチボールで
す。相手が受け取ることができる球を投げま
しょう。ドッジボールではいけません」

なるほど、と思いました。夫婦関係に限ら
ず、私たちのコミュニケーションは時に、相
手とのやり取りを通して結論に至ろうとす
る「対話」ではなく、どちらが正しいか、優位

かを示そうとする「対決」になっています。
あなたの意思、願いはあなたの「かたち」で
あり、自分自身の人格と靈性を確認する大
切な要素です。その意思を周囲に伝えること
の価値と責任、そして伝える方法について、
二つのことを紹介します。

意思表示の大切さについて

ー「露呈（開示）の法則」

「境界線^{※1}」という本に、「境界線の十の法則」
という章があります（五章）。

法則10：「露呈（開示）の法則」

「露呈の法則とは、あなたの境界線は他
者から見え、関係の中で彼らに言葉^{ことば}で伝
えられるべきであるということです。…
私たちは、恐れのために境界線の問題を、

くれ、大切にしてくれることです」

Q. 「大切にしてくれるとは、具体的にど
ういうことでしょうか？」

A. 「私が必要とする時にメッセージをく
れて、私の願う答え方をしてくれて：」

A. 「…いいえ」

自分の願いどおりにならないので相談に
来ていることは確かですが、あえてこのやり
取りをすることは大切です。なぜなら、自分
の願いをことばにすることで、自分自身が見
えてくるからです。自分の願いが現実的か、
そこに謙遜さはあるか、相手への配慮がある
か、独りよがりになっていないか、自分が求
められてもできないことを一方的に願って
いないかー。察してくれない誰かや環境に対
して不満をもっているとしたら、それをきち
んと相手に伝えるまでは、その責任の「ボ
ール」は自分の側にあるのです^{※2}。

伝えることによって状況が悪化する、また
は悪化する可能性のある方は、ご自分が置か
れている環境や関係性について考える機会
になるでしょう。自分自身の願いと状況が相
容れないとき、自分はどういう人たちに囲
まれ、どのように生きたいのか、考えてみて
ください。

アサーティブネス

ー健全な意思表示の方法

「伝え方がわからない」という声をよく耳
にします。わからないので「ボール」を持った
ままにしたり、投げたかと思えばドッジボ
ール。わかりにくい伝え方、つまり「変化球^ぶ」ば
かり投げられる人もいます。「アサーティブネス」
とは、自分と相手の意見を尊重しながらコ
ミュニケーションを取る方法です。適切なこ
とばや言い方で、自分の意見を表現するの
です。「愛は礼儀に反せず」(1コリント13:5)と
聖書にあります。これはまさに礼儀を実践
するためのコミュニケーション方法です。

次のようなことを心がけてみてください。

- ・アイ（私）、私）メッセージを使う
- 「私」を主語にして話してみましょう。「あ
なたは〜してくれない」「みんながこう言っ
ている」という言い方は、伝え方が曲がっ
ています。伝えたいことがあるのは「私」です。
「私」の願いとして、何をしてほしいのか、明
確に意見を伝える必要があります。
- 例えば次のとおりです。「私は〜してもら
えらうれしいです」「私は〜されると悲し
く感じます。違う方法、言い方をお願いでき
ますか」
- ・建設的、肯定的なことばを用いる
- アサーティブな会話では、自分の意見を相
手を受け取りやすいように伝え、相手の意
見も丁寧に取り扱います。理解できない、意見が
違うからといって相手を攻撃したり、否定的

な態度をとったりしないように気をつけま
しょう。

・相手に敬意を払い、丁寧をお願いする

協力や信頼関係が必要な関係では、相手
の意見やペースを尊重することが、より深く
強い関係を長期的に生み出します。意見が
異なる場合、相手に同意するかしないかは、
それぞれに選択の自由があります。自分が納
得できれば同意し、できなければ同意する必
要はありません。しかし敬意を払う必要はあ
ります。敬意を払うとは、相手の意見を尊重
し、理解しようとする姿勢です。「良いか悪
いか」「正しいか正しくないか」と仕分けされ
る世界観から離れ、異なる考え方、感じ方が
あることを理解する余地、それぞれの考え
と生き方に息をつく余地を残すこと、それが
互いの意見を尊重するということです。

アサーティブネスについては、行動療法や
ビジネス界に多くの情報やトレーニングが
ありますので、興味がある方はぜひ調べてみ
てください。あなたの願い、選択、意思は、あ
なたに与えられた神のかたちの一部です。神
の光の中で自分の意思と願いの中身を点検
すること、そして周囲がキリストを感じるよ
うに表現すること。簡単ではありませんが、
取り組む価値があります。あなたの意思が
神のかたちとなって示されるとき、それは世
の光、周りの方々への祝福となるでしょう。

※2…高齢者や幼児、また精神的・身体的にハンディキャップがあるなど、意思表示の能力が十分でない場合は該当しない

※1…ヘンリー・クラウド/ジョン・タウンゼント共著。「境界線」とは、自分の責任（領域）と他人の責任を明確に分け、他人の責任まで負わないようにする、または踏み込まないようにする、そのための線引きのこと。20年ほど前に書かれた本だが、信仰の面でも非常に良い指針が記されている名著として知られる