

# 第1週 私はどこかー現状認識

## 1. ご挨拶・歓迎の言葉(10分程度)自己紹介

### A. 各自簡単な自己紹介

- このグループに期待することは何ですか？希望など

## 2. グループガイドラインの確認(5分程度)

ガイドラインの中の、「目的」「注意事項」「ガイドライン」を確認。  
初回以降は「ガイドライン」のみ

 ひまわりの小路(こみち) グループガイドライン

## 3. 今日のストーリー(約20-25分)

プレゼンターによる発表

質問と分かち合い

## 4. グループタイム

- A. 共有- 教会、宗教団体等での経験の中で、最も怒りや苦しさを感じたのはどんな時でしたか？

- B. その時の出来事・体験を思い出すと、どんな感情を感じますか？ 難しい方は無理に考えないでください。安全なところにとどまる。

 The Feeling Wheel.pdf

- C. どのようなことが起きていますか？

1. 精神的
2. 肉体的
3. 霊的
4. 社会的

D. お疲れ様でした。最後に、今、どのようなことがあなたの心のなかにありますか？何を感じ、なにを考えていますか？

## 5. Hope Path(20分)

[Hope Paths](#)を使って、いま自分がいるところを分かち合ってみましょう。

## 6.最後に一アナウンス