

世界が変わるお話のレシピ

立教188年2月25日 天理教青年会本部

趣 旨

世界が変わるお話とは、さんげ話である。このさんげ話を世界へ広げるために、まずは分会・教区青年会のリーダー層から、その実践に取り組む。また、対話を通じて自らの日々の心づかいを振り返り、さんげ話をつくり上げることで、基本方針「心を澄ます毎日を。」をより深めていく。

対 象

分会・教区のリーダー層（リーダーを中心とする青年会員）

ワークの流れ

—導入—

青年会長様のごあいさつ、梅谷四郎兵衛先生の教話を紹介し、さんげ話の説明をする

—ウォーミングアップ—

- ① ライフチャートシートを配布、記入（3分）
- ② ペアで「満足している項目」「良くなってほしい項目」の発表（4分）

—ココスマシート実施—

- ① ココスマシートAの記入（7分）
- ② ココスマシートBを配布、対話（8分×2人）

—さんげ話の解説&作成—

- ① さんげ話シートの配布、解説（3分）
- ② さんげ話の作成（5分）
- ③ ペアでさんげ話の発表（3分×2人） ←時間がなければ省略可

必要物品

- ・筆記用具 ・机またはバインダー ・スクリーン ・プロジェクター
- ・各シート

ライフチャートシート、ココスマシートA、ココスマシートB、さんげ話シート

※ライフチャートシートとココスマシートAは両面印刷を推奨します。

※スライドをスクリーンに映すと進行がスムーズです。スライドのデータは、下記URLか、右記2次元コードからダウンロードできます。

<https://x.gd/IQrp7>



◆ 司会台本

以下を基本にしつつ、ご自身の話しやすい言葉で進行してください。

参加人数が多い場合、初めに使用するライフチャートシートは配っていても構いません。

—導入—

〈スライド① 世界が変わるお話のレシピ〉

皆さんこんにちは！ 今日、「世界が変わるお話のレシピ」と題して、新しいワークに取り組んでいただきたいと思います。どうぞよろしくをお願いします。

〈スライド② 11月例会における青年会長あいさつ〉

さて、世界が変わるお話とは、どんなものでしょうか。青年会長様は、昨年(立教187年)の11月例会で、「さんげ話を世界へ」というお話をされました。今年(立教188年)1月の例会でもさんげ話の重要性に触れられ、「自分自身をさらけ出して、さんげ話をたくさんつくって、それをおたすけに生かして、いろんな人に寄り添っていけるお互いになっていきたい」と仰いました。さんげ話が、おたすけをする上で、また自らの心を澄ます上で、とても重要であることをお示しくなさっています。

次に、梅谷四郎兵衛先生がおやさまからお聞きした話を紹介します。

〈スライド③ 梅谷四郎兵衛先生がおやさまからお聞きした話〉

……身の内と八つの埃とを話し、そして懺悔の道は我が身の懺悔の話しをするようにしたら、一寸も当り障りはありません。

(中略)

自分の懺悔の道話したらああいやいや私所もいろいろ間違いして来た事がありますと、向うから懺悔して来る。

相手の話をじっくり聞くことは、人間関係においても、おたすけの上でも大切なことです。その際に、私たち自身がさんげ話をするのが大切であると、このお話から学ぶことができます。そこで今日は、この「世界が変わるお話のレシピ」を通して自分自身の心と向き合い、さんげ話を作りながら、共に学ばせていただけたらと思います。

それでは、シートを1枚お配りします。(お手元のシートをご覧ください)

ーウォーミングアップー

【ライフチャートシートの記入】(3分)

まず、「ライフチャートシート」と書かれた面を表にしてください。人間関係の満足度を「見える化」するツールを使って、この1ヶ月、自分の人間関係はどうだったのかを振り返っていただきたいと思います。

それぞれの項目について、10点満点中、何点だったと思うかを、左上の記入例のように、ペンで塗りつぶしてください。満足している項目は点数が高く、満足していない項目は点数が低くなります。

なお、自分には当てはまらない項目がある場合、そこは塗らなくても構いません。

ex) 道専務の人は「職場の人」は塗らなくていい、「配偶者」は「交際相手」に置き換えても良い、など

それでは、3分間でよろしくをお願いします。どうぞ!(3分)

(残り2分です。)

(残り1分です。)

書けた方はペンを置いてください。

【ペアになってシェア(4分)】

それでは、お隣(お近く)の方と二人組を作ってください。

(※二人組が出来たかを確認する。必要ならスタッフがフォロー)

ジャンケンしましょう。最初はグー、ジャンケンポン。

勝った人、手を挙げて下さい。ありがとうございます。

負けた人、手を挙げて下さい。ありがとうございます。

では、まずは、勝った人が「話し手」です。一番満足している項目を一つ選んで、その理由を1分間、話していただきたいと思います。負けた人は「聞き手」です。うんうんと、頷きながらしっかり聞いてあげてください。

それでは1分間、よろしくをお願いします!

(1分)

はい、終了です! では、話し手と聞き手を交代します。一番満足している項目を一つ選んで、その理由を話してください。聞き手は、うんうんと、頷きながらしっかり聞いてあげてください。

それでは、どうぞ!

(1分)

終了です!ありがとうございました。

今度は、反対に「良くなってほしいな」と思う項目を一つ選んで、その理由を話してください。必ずしも、一番点数が低い項目である必要はありません。自分が話しやすいもので結構です。先ほどのジャンケンに勝った人から話してください。1分間、よろしくお願いします。どうぞ！

(1分)

終了です！ では、話し手と聞き手を交代していただきます。よーい、スタート。

(1分)

終了です！ ありがとうございます。

—ココスマシート実施—

【ココスマシートAの記入】(7分)

続いて、裏面の「ココスマシートA」に進みます。今から、シートに書かれている5つの質問に対する答えを、7分間で、記入していただきたいと思います。

なお、最初の質問「最近、思い通りにならなかった出来事は？」は、パッと思い付く方はそのエピソードで構いませんが、浮かばない場合は、先ほどのライフチャートで点数が低かった項目を参考に、記入していただけたらと思います。

それでは7分間、じっくり取り組んでみて下さい。(7分)

(残り3分です。)

(残り1分です。)

はい、ありがとうございます。

【ココスマシートBを配布、対話】(8分×2人)

シート配布

では、もう1枚シートを配ります。

今からの時間は、また先ほどのペアで対話をしていただきます。じゃんけんにも勝った話し手さん、手を挙げて下さい。ありがとうございます。その方は、【シートA】をお持ちください。

ジャンケンに負けた人は、聞き手さんです。手を挙げて下さい。ありがとうございます。その方は、今お配りした、【シートB】をお持ちください。

説明

まず聞き手さんが、「最近思い通りにならなかった出来事は何かですか？」と質問してあげてください。そして話し手さんは、「最近、こんなことがありました」と、記入した①の答

えを発表します。その後、聞き手さんは、赤字になっているB—①を質問します。聞きながら「今の気付き大事だなあ」と思ったことは、メモを取りましょう。キーワードだけで大丈夫です。あくまでも、相手の話をじっくり聞くことを優先してください。

(「はらだち」「こうまん」とか、そんな感じでいい)

それが終わったら、「では、次の項目を聞かせてください」と言って、最後の質問まで進んでください。

もし時間が余れば、気になったこと、もっと聴きたいと思ったことを、時間いっぱいまで聴いて、話を深めてください。

よろしいでしょうか？

(※ここでデモンストレーションをすると分かりやすい)

1人目

それでは、8分間、時間を取ります。よろしくお願いいたします。(8分)

(残り5分です。)

(残り3分です。)

(残り1分です。)

終了です！ ありがとうございます！

それでは、話し手と聞き手を交代してもう一度行います。話し手さんはシートAを持ち、聞き手さんはシートBを持ってください。

2人目

それでは、聞き手さんの「最近思い通りにならなかった出来事は何ですか？」という問いからスタートしてください。どうぞ！(8分)

(残り5分です。)

(残り3分です。)

(残り1分です。)

終了です！ ありがとうございます！

では、シートBに書いたメモを、お互いにペアの方に渡してあげてください。

—さんげ話の解説&作成—

【さんげ話シートの配布 or スライド④を映して解説】(3分)

このように、思い通りにならない出来事が起こったときこそ、自分自身に矢印を向けて、少しずつでも心の向きを変えていくことが大切です。そして、実は、今記入していただいた内容こそが、さんげ話になるんです！

さんげ話は、細かく分解すると、4つの要素から成り立っています。

- 思い通りにならなかったエピソード、失敗談 (①②)
- 教えに基づいて考えた悟り (③)
- これからのアクション (心遣いや言動をどう変えていくのか) (④)
- まとめ (出来事を通しての気づきを改めて) (⑤)

〈スライド⑤〉時間の都合でさんげ話の作成をしない場合

「今日は、時間の都合上、さんげ話の作成はしませんが、お時間のあるときにぜひ作ってみてください。きっと、新たな気づきが生まれるでしょう。さらに、誰かとさんげ話を話し合うことで、そこでもまた、新たな気づきが生まれます」と伝え、6ページのまとめのコメントに移る。

【さんげ話の作成】(5分)

それでは、この4つの要素を参考にして、自分なりにさんげ話を作っていたいただきたいと思います。箇条書きでもいいのですが、この後、ペアでさんげ話の発表をしますので、話しやすいようにまとめてください。

5分間、時間を取りたいと思います。それでは、お願いします。

(5分)

はい、ありがとうございました。

では、今作って頂いた原稿をもとに、実際にペアで、お互いさんげ話の発表をしてみたいと思います。一人、3分程度でお願いします。ジャンケンに勝った人からどうぞ！

(3分)

(※ペアを変えて行ってもよい。その場合はジャンケンをして、どちらが先に話すかを決める)

はい、ありがとうございました。では、話し手と聞き手を交代して、もう一度、3分間とりたいと思います。それでは、どうぞ！

(3分)

(様子を見ながら)

はい、ありがとうございました！

【スライド⑥まとめのコメント】

皆さん、お疲れさまでした！

本日のワークは、いかがでしたか？

さんげ話をするという事は、日々の心遣いと向き合うことです。この繰り返しによって、起こってくる出来事を前向きに受け止めて、心を澄ます毎日を通らせていただきたいと思います。そして、「世界が変わるお話のレシピ」を通して、さんげ話をたくさん作り、人に寄り添い、共に、おたすけに励ませていただきましょう！

それでは、これで終わらせていただきます。誠にありがとうございました！