

## アティテューディナル・ヒーリング・グループのガイドライン(指針)

以下のガイドラインは、グループが機能するための枠組みとして考えられたものです。

- 1 グループの目的は、心の平和の選択を実践することです。
- 2 グループの中では、「聴くこと」に意識を集中します。開かれた心で人の話を聴くことや、お互いに支え合うこと、評価を下さずに人の話を聴き自分の話をする実践します。
- 3 グループに参加するのは自分を癒すためであり、人にアドバイスをしたり、人の信念や行動を変えたりするためではありません。
- 4 自分自身の体験に基づいて話をします。自分の感情を思い切ってさらけ出すことによって、お互いの中に共通の体験を見出し、人とのつながりを感じやすくなります。
- 5 自分を含めてグループの一人ひとりをかけがえのない存在として尊重します。大切なのは一人ひとりのプロセスであり、それを自分がどう評価するかということではないと認めます。
- 6 それぞれの人が自分のこころの声に耳を澄ますことができるよう、お互いに支えます。
- 7 生徒と教師の役割は入れ替わるものです。年齢や経験に関係なく、生徒になったり教師になったりします。
- 8 「ランプのかさではなく、光だけを見る」ようにし、相手に自分の心を完全に向けることができるよう実践します。それぞれの人を全体として見て、外見、気分、行動、そのときの状況で判断しないようにします。
- 9 平和と葛藤のどちらを選ぶか、怖れにとらわれるか手放すかは、常に自分で選択できることをいつも心に留めておきます。
- 10 グループで話したことは全て秘密厳守です。これは、グループを安全で信頼できる場にするために重要なことです。