

ふりかえりのヒント

個人的に、また共同体としてふりかえり、分かち合い（「霊における会話」）を進めるためのヒントです。回勅『ラウダート・シ』や司教団文書『見よ、それはきわめてよかった』が、読者の現況に即した形で実を結ぶことができるように、手引きを準備いたしました。

個人でのふりかえりや、それぞれが属する共同体（家庭、小教区、学校、事業所、地域のグループなど）の分かち合いにご活用ください。

ふりかえりや分かち合いには多様な方法があります。ぜひ、みなさまのグループや共同体で実践されている方法をシェアしてください。また、この手引きを使用した感想などもお寄せいただければ幸いです。

ご連絡はこちらへ → [「ラウダート・シ」デスクお問い合わせ／ご連絡（意見・感想・実践例）](#)

気づきを土台に

^{インテグラル}総合的なエコロジーに取り組むとき、それぞれの個人、共同体が直面する課題は様々です。それに対して、一つの答えを示すことはできませんし、ある解決法をすべてに適用することもできないでしょう。しかし、ともに思いめぐらし、ともに歩むことはできます。そして、教皇が呼びかけるエコロジカルな回心、^{インテグラル}総合的なエコロジーの歩みを進める土台となるのは、一人ひとりの気づきと互いを尊重する対話です。

被造界との健全なかかわりが、全人格に及ぶ回心の一面であることに気づかされます。その回心によってわたしたちは、過ち、罪、落ち度、失敗に気づき、心からの悔い改めと、変わりたいという強い望みへと導かれます（『ラウダート・シ』218）。

こうした危機の根本原因に真摯に立ち向かうためにわたしたちが必要とするのは、すべてのものは密接に関係しているという気づきを土台とする本物の「軌道修正」と、同時にまた、自分自身との、他者との、社会との、被造世界との、そして神との関係性を刷新するよう動機づける「霊的回心」です（LS 202-221 参照）（『ともに暮らす家を大切にする旅』9ページ）。

……解決策について一緒に考えるための方法——「対話」という方法——です。真の対話に必要なのは、固有のアイデンティティを保ちつつも、各人、自らの見方——それがどんなに肯定的あるいは建設的であっても——を盲目的に主張しないことです。ともに暮らす家を大切にする責任を共有するすべての人、組織や機関とで行う話し合いに参加し、相異なり相補う視座を交える必要があります（『ともに暮らす家を大切にする旅』12ページ）。

わたしたちによる互いへのケアと地球へのケアとは密接に結ばれています（『ラウダート・デウム』3）。

味わいを中心としたふりかえり

信仰者が何かに取り組むとき、わたしたちはそれが神の思いであるか、そうでないかを識別しながら歩みを進めます。その識別を行うときに大切になるのは、味わいや心の動きです。文章の内容に関して、または体験していることについて、心がザワザワする、安らかな感覚がある……といったような味わい。仲間に誘われ

たときに、反発、もしくは躊躇する気持ちが起こる……といったような心の動き。沈黙（心の静まり）は、そのような味わいや心の動きに耳を傾けることを助けます。

自分の心の声を聞いていますか。立ち止まって、自分にこう問いかけてみてください。「さて、わたしの心はどんな調子だろうか。満足しているだろうか。悲しんでいるだろうか。何かを求めているだろうか」。よい決断のためには、自身の心に聞いてみなければなりません（『識別——教皇講話集』19ページ[2022年9月7日の教皇一般謁見講話]）。

意識の糾明は大いに助けてくれます。……確認しましょう。今日どんな思いが浮かんだのか。心に何が起きたのか。何に反応したのか。何を悲しく思ったのか。何をうれしく感じたのか。……祈ることと自分を知ることによって、わたしたちはより自由な者となれます。自由が増すのです。どちらも、キリスト者としてあることの基礎であり、生活の中で自分のあるべき場所を見つけるための大切な要素です（『識別——教皇講話集』34～35ページ[2022年10月5日の教皇一般謁見講話]）。

分かち合いとは

開かれた、ありのままの自分を相手に表し、また互いにありのままの姿を受け入れる体験で、多様性の一致（「多くの部分、一つの体」—コリント12章参照）を生きる場です。思想や意見を述べて議論する場ではありません。また、意見を一つにまとめることも必要ではありません。分かち合われたことは<良い・悪い> <好き・嫌い>などと判断することなく、ありのまま受け止めます。

また、2023～2025年のシノドスの歩みで用いられた「霊における会話」で示されるように、シノドスの教会における識別のダイナミズムが大切です。その中心にあるのは沈黙と祈りで、聖霊の促しに身を委ねる姿勢が求められます。

参照

- ⇒「分かち合いとは（注意点と進め方の例）」
- ⇒「日本のシノドスの集い——霊における会話」

手引き

さまざまなテーマや手法でふりかえり、分かち合うための手引きです。それぞれ独立して用いることができます（PDFファイルのダウンロードができます）。また手引きを参考に、違うテーマでふりかえりを展開することもできるでしょう。

【テーマ】	【手法】
例1 神のくみ尽くしがたい豊かさ	自然の中で
例2 創造主の導き	みことばや典礼の言葉を用いて
例3 大地の叫びと貧しい人の叫び	社会のトピックスを題材に
例4 人間の責任	心を打つことば
例5 総合的なエコロジー	創作活動
例6 神の愛をあかす	キャンドルナイト

例1 [テーマ] 神のくみ尽くしがたい豊かさ / [手法] 自然の中で

参照箇所: 『ラウダート・シ』 11、12、84~88

『見よ、それはきわめてよかった』 5、50~51

自然の環境に身を置き、神が自然を通して注がれる豊かさを味わいましょう。



部屋の中であれば、雨の日に雨音に耳を傾ける、窓から空を見上げる、植木の植物と交わりの時を持つ、などの工夫ができます。

都会の中でも、どこか自然に触れられる場所に身を置くことができます。

個人のふりかえり

ステップ1 (10~30分、時間が取れる場合はより長く体験してもよいでしょう)

- スマホから離れ、自然の環境に身を置き、呼吸を通して心を整えます。
- 自然が与えてくれる色、音、質感などを五感を使ってゆっくりと味わいます。
- 少しだけ自然と会話をしていてもよいでしょう。

ステップ2 (5~10分)

- ステップ1の時間を過ごし、どのような味わいがあったかふりかえります。
- 気づきを自分のうちにとどめ味わいます。

➔ 個人のふりかえりのみ行う場合、最後に心から湧いてくる祈りをささげましょう。

分かち合い

ステップ3 (グループの大きさによって時間を調整する)

- 次のような質問を参考に、ステップ1とステップ2で体験したことを分かち合いましょう。
 - ◇ 自然の中に身をおいて、どのような身体の変化がありましたか。
 - ◇ 自然界のどの部分に心が惹かれましたか。
 - ◇ 自然はわたしに／共同体にどのようなメッセージを送っていますか。
 - ◇ 自然と交わることで、新たに発見する神の姿／共同体の姿はありましたか。

ステップ4

- 最後にもう一度沈黙の時間をもった後、祈りをささげましょう。

参考: 「わたしたちの地球のための祈り」(『ラウダート・シ』208ページ)

「被造物とともにささげるキリスト者の祈り」(『ラウダート・シ』210ページ)

『典礼聖歌』391番「ごらんよ空の鳥」

例2 (テーマ) 創造主の導き / [手法] みことばや典礼の言葉を用いて

参照箇所: 『ラウダート・シ』65~77

『見よ、それはきわめてよかった』48~53



みことばや典礼の言葉を用いて祈り、創造主の導きを味わいましょう。

ここでは詩編 19 を用いますが、季節や共同体の歩みに合わせて自由にことばを選んでください。

ふりかえりの材料 (例)

詩編 8、詩編 19、詩編 65、詩編 104、詩編 148

創世記 1 章 1~25 節

叙唱 (年間主日 四 —— 創造のみわざ) (『ミサの式次第 (2022 新版)』)

第四奉獻文 (『ミサの式次第 (2022 新版)』、『見よ、それ』81-83 頁)

個人のふりかえり

ステップ 1 (15~30 分)

- 祈りの雰囲気を保てる場所を選び、沈黙をもって準備します。
- 詩編 19 篇を読む。
- 心に留まった言葉がありますか。感覚や言葉が自分に投げかけてくるものを味わいます。

ステップ 2 (5~10 分)

- ステップ 1 の時間を過ごし、どのような味わいがあったかふりかえります。
- 気づきを自分のうちにとどめ味わいます。

➔ 個人のふりかえりのみ行う場合、最後に心から湧いてくる祈りをささげましょう。

分かち合い

ステップ 3 (1 回目の分かち合い、グループの大きさによって時間を調整する)

- 次のような質問を参考に、ステップ 1 とステップ 2 で体験したことを分かち合いましょう。
 - ・詩編のどの言葉が心に留まりましたか。それはなぜですか。

ステップ 4

- 他の人が分かち合ってくれたことを沈黙のうちに味わいます。

ステップ 5 (2 回目の分かち合い)

- 次のような質問を参考に、ステップ 1 とステップ 2 で味わったことを分かち合いましょう。
 - ・自分の気づきと他の人の気づきを通して、神はわたしたちに何を語りかけていますか。
 - ・創造主である神は、わたしたちをどのように導いてくださっているのでしょうか。

ステップ 6

- 最後にもう一度沈黙の時間をもった後、祈りをささげましょう。

参考: 「わたしたちの地球のための祈り」(『ラウダート・シ』208 ページ)

「被造物とともにささげるキリスト者の祈り」(『ラウダート・シ』210 ページ)

例3 [テーマ] 大地の叫びと貧しい人の叫び / [手法] 社会のトピックスを題材に

参照箇所: 『ラウダート・シ』48~52

『見よ、それはきわめてよかった』21~35

教会内外の書籍や記事、ドキュメンタリー、映画などで扱われる時事問題を材料にする時の例です。読書会や勉強会を進めるときにもこのような手法を用いることができるでしょう。



被造物を神からの贈り物として受けたにもかかわらず、わたしたちの不適切な応答がそれらを傷つけています。「大地の叫びと貧しい人々の叫びの双方に耳を傾ける」(『ラウダート・シ』49) よう教皇は呼びかけます。

ふりかえりの材料 (例)

『カトリック新聞』連載
小さなエコの大きな意味
と信仰 (2023/08/20)



YouTube 映画
『The Letter』



世界海洋デー
国連事務総長
メッセージ 2024



『ラウダート・デウム』第1章「地球規模の気候危機」、第5章「ドバイでの COP28 に何を期待すべきか」

個人のふりかえり

ステップ1

- 祈りの雰囲気を保てる場所を選び、沈黙をもって準備します。
- ふりかえりの材料を味わってみましょう。
心に触れた言葉・表現はどんなものですか。それはなぜでしょうか。

ステップ2

- 教皇フランシスコは述べます。「わたしたちのねらいは、情報の蓄積や好奇心の満足ではなく、むしろ、痛みをもって気づくこと、世界に起きていることをあえて自分自身の個人的な苦しみとすること、そして一人ひとりがそれについてなしうることを見付け出すことです」(『ラウダート・シ』19)。
- 改めてふりかえりの材料に触れ、自分事としてふりかえります。どのような味わいがあるでしょうか。またどのように心が動くでしょうか。

➔ 個人のふりかえりのみ行う場合、最後に心から湧いてくる祈りをささげましょう。

分かち合い

ステップ3

- 次のような質問を参考に、ステップ1とステップ2でふりかえったことを分かち合いましょう。
どの言葉が印象的でしたか、それはなぜですか。
「大地の叫び」はわたしの心にどのように届いているでしょうか。
叫びに耳を閉ざしている状態について、どのように感じますか。
自分の生活とどのように関わっていると思いますか。

ステップ4

- 他の人が分かち合ってくれたことを沈黙のうちに味わいます。
- 最後にもう一度沈黙の時間をもった後、祈りをささげましょう。

例4 [テーマ] 人間の責任 / [手法] 心を打つことば

参照箇所: 『ラウダート・シ』 2~9、65~66、101、115~121
『見よ、それはきわめてよかった』 54~59

宗教、文化、時代を超え、この世界には心に触れることばがたくさんあります。そのようなことばを用いてふりかえてみましょう。



*様々なことばを「ラウダート・シ」デスクのウェブサイトで紹介しています。

神の創造のみわざにあずかり、協力するため、わたしたちは何を託されているのでしょうか。キリストに従うものとして、どのような状態に留まるよう呼ばれているのでしょうか。どのように歩むよう招かれているのでしょうか。

ふりかえりの材料 (例)

ティク・ナット・ハン(ベトナムの禅僧)

「人生でいちばん大切なことは安らぎや喜びという宝を見つけ、それを他の人びとや生き物と分かち合うことです。そしてそれを得るためには一步一步の中に平和を見いださなければなりません。つまり、いちばん大切なのはあなたの歩きかたなのです」。



個人のふりかえり

ステップ1

- 祈りの雰囲気を保てる場所を選び、沈黙をもって準備しよう。
- 「ふりかえりの材料(例)」を味わいましょう。どんな言葉・表現が心に触れましたか。それはなぜでしょうか。

ステップ2

- 以下の質問を参考に自分の歩みをふりかえてみましょう。
あなたに託されていて、次の世代につなぎたい「宝」は何でしょうか。
「宝」を「他の人々や生き物と分かち合う」とはどのようなことでしょうか。
今のあなたの「歩き方」の状態はどのような感じでしょうか。

➔ 個人のふりかえりのみ行う場合、最後に心から湧いてくる祈りをささげましょう。

分かち合い

ステップ3

- 次のような質問を参考に、ステップ1とステップ2でふりかえったことを分かち合いましょう。
神の創造のみわざに協力するため、わたしたちは何を託されているのでしょうか。
ステップ1とステップ2で味わったことは、あなたの歩みをどのように照らし、導きますか。

ステップ4

- 他の人が分かち合ってくれたこと、自分がふりかえったことを沈黙のうちに味わいます。
これから進めるあなたの歩みの「初めの一步」は何でしょう。
その一步が踏み出せる恵みを主に願いましょう。
- 最後にもう一度沈黙の時間をもった後、祈りをささげましょう。

例5 インテグラル 総合的なエコロジー / 【手法】 創作活動

参照箇所: 『ラウダート・シ』10~11、137~162

『見よ、それはきわめてよかった』60~68



同じ言葉を聞いても、一人ひとりの受け止め方はさまざまです。また、多国籍コミュニティが増えている中で、創作活動(詩・絵・身体表現・音楽)を用いて思いを分かち合うことは、ともに歩む助けとなるでしょう。

『ラウダート・シ』で取り上げられるさまざまなテーマについて、創作活動を通し、ふりかえり分かち合ってみましょう。

ふりかえりの材料 (例) テーマ:インテグラル・エコロジー

インテグラル・エコロジーとは、わたしたち人間のいのちを成り立たせている自分自身とのかわり、他者とのかわり、自然とのかわり、神とのかわりに、しかるべき調和を取り戻しつつ、人格的完成を目指して皆がともに歩む世界(人類共同体)を作ろうとする、すこやかないのちの営みに立ち返る学びと実践のことです。(「ラウダート・シ」デスクウェブサイト「インテグラル・エコロジーとは」参照)



個人のふりかえり・創作活動

ステップ1

- 祈りの雰囲気を保てる場所を選び、沈黙をもって準備します。
- 取り上げるテーマに関する文章(上記例)を読んだり、関連する動画を観ます。テーマが投げかけてくるイメージや感覚を味わいます。

ステップ2

- ステップ1で味わったことを詩・絵・身体表現・音楽などを用いて表現します。

➡ 個人のふりかえりのみ行う場合、できた作品を通し、神と対話する時間を持ち、最後に心から湧いてくる祈りをささげましょう。

分かち合い (時間によって、ステップ3のみでもOK)

ステップ3

- ステップ2でできた作品を分かち合います。
- 一人ひとりの分かち合いの後(間)に沈黙の時間を取り味わいます。

ステップ4

- 全体グループとして1枚の模造紙などを準備します。
- ステップ3で味わった後に、心のうちに湧いてくる言葉やイメージを一枚の模造紙に表現します。
- 全体として出来上がった作品を沈黙のうちに味わいます。
- 最後に祈りをささげましょう(共同祈願、歌など自由な形で)。

例6 [テーマ] 神の愛をあかしする / [手法] キャンドルナイト

参照箇所: 『ラウダート・シ』216~227、238~245

『見よ、それはきわめてよかった』70~76



神は愛をもって世界を創造しました。また、わたしたちをその愛に満ちた交わりの世界へと誘っておられます。傷つき、分断された世界の中で、心は恐れや落胆でいっぱいになってしまうかもしれません。しかし、希望は「出口への道は必ずある、進む道はいつでも変えることができる、問題解決のためにできることは必ずある」(『ラウダート・シ』61)とわたしたちを招きます。

電気、テレビを消し、スマホからも距離をとり、ろうそくや、LED ライトキャンドル／ソーラーランタンの明かりのみで過ごします。世界に思いを馳せたり、神のいつくしみに身を沈める時をもちましよう。そして主において味わうことのできる喜びと慰めに満たされ、神の愛をあかししていく恵みを願いましょう。

参考: カトリック東広島教会の信徒有志「キャンドルナイト」 (2023年12月)



個人または共同体で (30分~1時間)

- 祈りの雰囲気を保てる場所を選び、明かりを消します。
- ろうそく、または LED ライトキャンドル／ソーラーランタンを灯します。
- しばらく沈黙の時間を持ちます。
世界に思いを馳せたり、神のいつくしみに身を沈める時間にします。
- 最後に心から湧いてくる祈りをささげるのもよいでしょう。

実施する際の工夫

- ◇ 実施する日時のみを決め、場所はそれぞれの家庭や共同体で行うこともできます。
- ◇ 実施した様子を記録し、SNS で発信してもよいでしょう。ハッシュタグ付きで発信することで、世界規模のアクションとなります。