



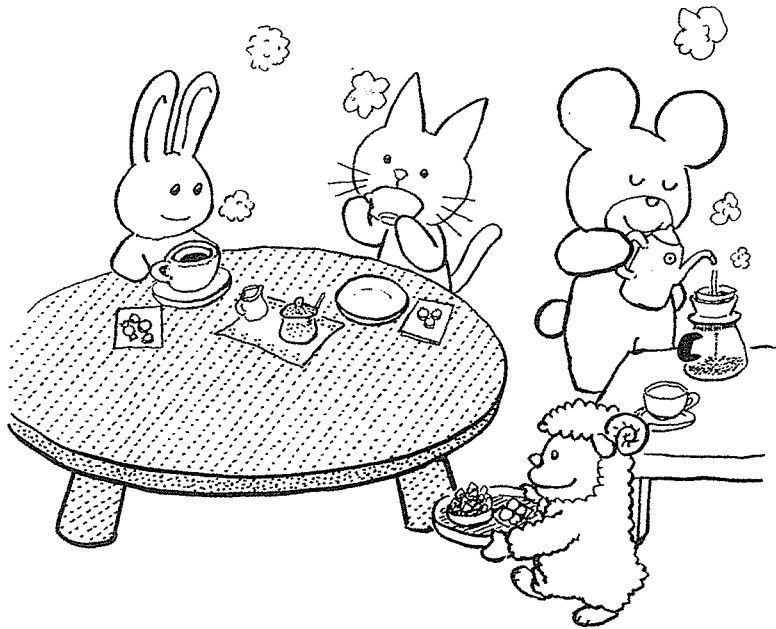
心  
の  
ケ  
ア  
の  
学  
習

がく  
しゆ

主  
催

ケ  
ア  
カ  
フェ  
心  
香

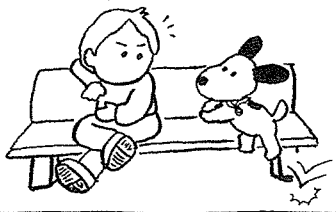
パ  
ス  
セ  
ン  
タ  
ル  
H  
U  
G  
ハ  
ウ  
ス



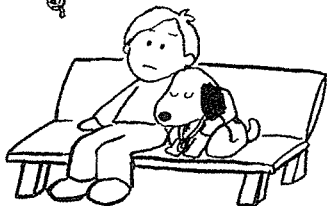
他者<sup>たしや</sup>を  
ハグ<sup>ハグ</sup>すること



それは  
他者<sup>たしや</sup>を愛<sup>あい</sup>する  
練習<sup>れんしゅう</sup>

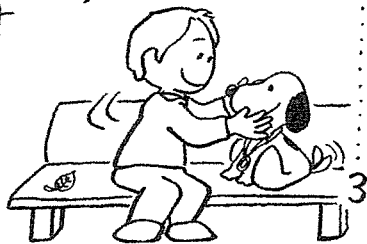


それは  
薬<sup>くすり</sup>を使<sup>つか</sup>わない  
愛<sup>あい</sup>による<sup>による</sup>いやし  
であり、



友<sup>とも</sup>として共<sup>とも</sup>にいて  
聴<sup>き</sup>いて

こころの傷<sup>きず</sup>をいやす  
とうといつとめです



# 傾聴<sup>けいしやう</sup>とは

話<sup>はな</sup>してくださる方<sup>かた</sup>のこ<sup>こ</sup>とば<sup>ば</sup>に

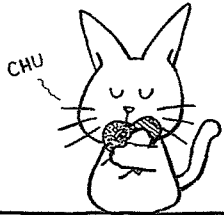
ていねいに

耳<sup>みみ</sup>を傾<sup>かたむ</sup>けること<sup>こと</sup>です。

痛<sup>いた</sup>むいのちに

寄<sup>よ</sup>り添<sup>そ</sup>うこと<sup>こと</sup>です。

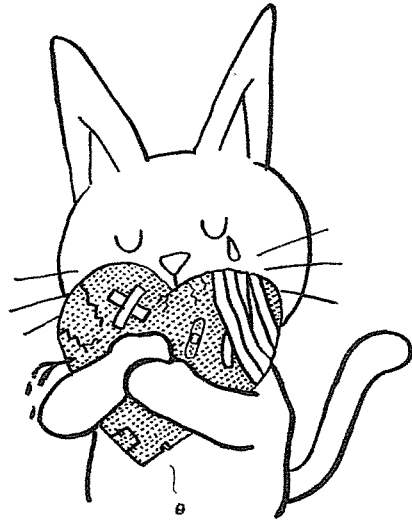
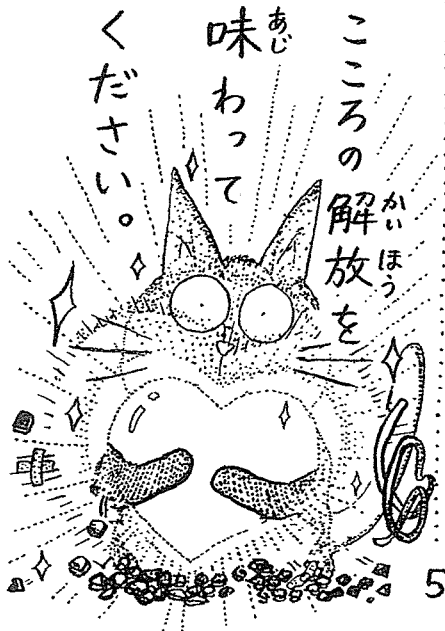
ハグ  
HUG  
自分<sup>じぶん</sup>を  
すること



それは  
自分<sup>じぶん</sup>を愛<sup>あい</sup>する  
練習<sup>れんしゅう</sup>



ココロの解放<sup>かいほう</sup>を  
味わ<sup>あじ</sup>って  
ください。



話し<sup>はな</sup>手<sup>て</sup>



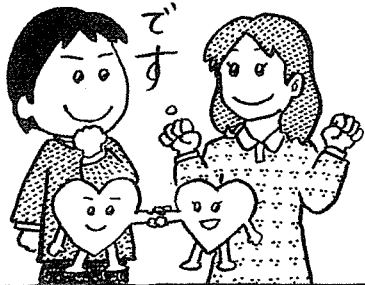
心<sup>こころ</sup>を  
ひらいて

自分<sup>じぶん</sup>の気持<sup>きもち</sup>ちを

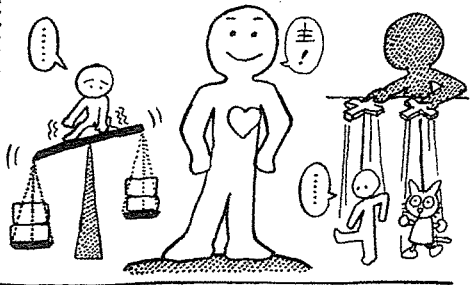
素直<sup>すなお</sup>に表現<sup>ひょうげん</sup>すること  
です。

自己開示<sup>じこかいじ</sup>とは

意識して  
生きることです



それは自分が  
人生の「主」  
となることです。



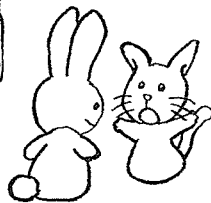
自分らしく輝いて  
悔いのない人生を  
生きることが出来るように



助かったいのちを  
どう生きるか…  
今の苦しき、  
心の傷を  
どう整理するか…



ともに



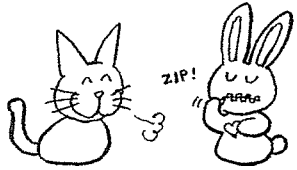
ひとりひとり

# 自己実現とは

自分の人生において  
主人公になること  
です。

ポイント4 大切な約束事

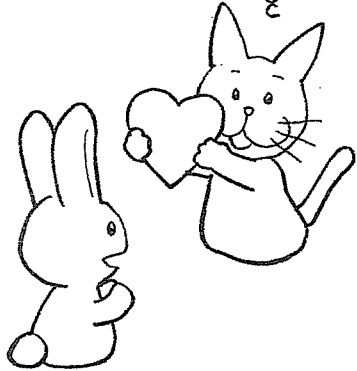
徹底して  
秘密・プライバシーを  
守ることを  
約束してください



最後まで  
しっかりと  
話を聴くことを  
約束してください



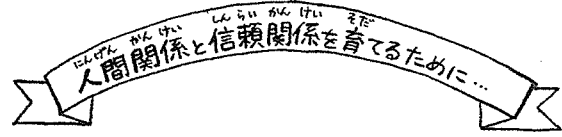
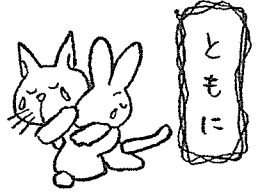
自分のことを  
話して  
くださいね



ここにいない人の話は  
しないように  
約束してください



ポイント4

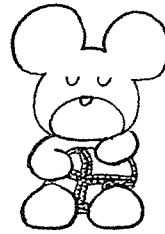


守秘義務

傾聴

沈黙

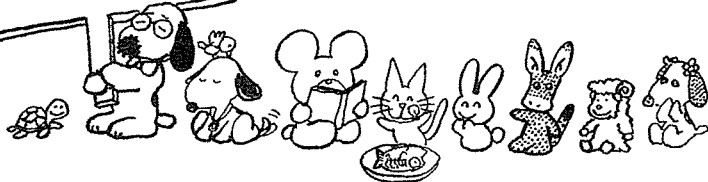
必ず守って!  
大切な約束事



よ<sub>ら</sub>こ ひ<sub>と</sub> と<sub>も</sub> よ<sub>ら</sub>こ  
喜<sub>ぶ</sub>人<sub>と</sub> 共<sub>に</sub>喜<sub>び</sub>、  
泣<sub>く</sub>人<sub>と</sub> 共<sub>に</sub>泣<sub>き</sub>な<sub>さ</sub>い

せい<sub>し</sub>  
聖<sub>書</sub>

2012年4月30日初版発行



こころのケアのミニ学習

発行 パストラルケアセンター＝HUGハウス

ホームページ <http://p-c-hughouse.jimdo.com>

ケアカフェ心香ブログ <http://p-c-hughouse.blogspot.com>



み さい しゅ びん し ち い  
被<sup>たが</sup>者<sup>さ</sup>同<sup>ご</sup>士<sup>あ</sup>で 地<sup>ち</sup>域<sup>い</sup>の な か で あ た た か く  
互いに支え合える  
よい関係を<sup>かん けい</sup>つくりましょう