

ネガティブな気持ちをコントロールする

1 コントロールしたい感情

一番コントロールしにくいのはどの気持ちですか。

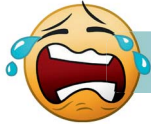

 怒り

 嫉妬

 恨み

 不安

 恐れ

 心配

 落胆

 悲観的な気持ち

 悲しみ

 その他:

2 きっかけとなる事柄

どんなときに、そうした気持ちになりやすいですか。

「気持ちをコントロールするために、物事をよく考えるようにしています。こんなふうに自分に問いかけます。「本当はどう感じているんだろう。なんでそう感じたんだろう。それは筋の通ったことだろうか。極端な反応ではないだろうか。本当に問題にするようなことだろうか。だれかが同じような反応をしたら、自分は思うだろう。エホバはわたしがどうすることを望んでおられるのだろう」。こう筋道立てて考えると、バランスの取れた見方ができます」。オリビア

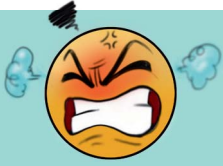
3 やり直すとしたら

どんなときにその気持ちに負けてしまいましたか。

やり直すとしたら、どうできるでしょうか。

4 役に立つ聖書の言葉

気持ちをコントロールするのに役立つような聖句はどれですか。



怒り, 嫉妬, 恨み

- **箴言 14:29** 「怒ることに遅い者は識別力に富み, 短気な者は愚かさを高めている」。
- **箴言 29:11** 「愚鈍な者は自分の霊をさらけ出し, 賢い者は最後までこれを穏やかに保つ」。
- **箴言 29:22** 「怒りやすい者は口論をかき立てる。すぐに激怒する者は多くの違犯をおかす」。
- **エフェソス 4:31, 32** 「すべて悪意のある苦々しさ, 怒り, 憤り, わめき, ののしりのことばを, あらゆる悪と共にあなた方から除き去りなさい。そして, 互いに親切にし, 優しい同情心を示し, 神がキリストによって惜しみなく許してくださったように, あなた方も互いに惜しみなく許し合いなさい」。
- **ヤコブ 1:19, 20** 「すべての人は, 聞くことに速く, 語ることに遅く, 憤ることに遅くあるべきです。人の憤りは神の義の実践とはならないからです」。



不安, 恐れ, 心配

- **イザヤ 41:10** 「周りを見回すな。わたしはあなたの神だからである。わたしはあなたを強くする。わたしはあなたを本当に助ける。わたしはわたしの義の右手であなたを本当にしっかりとらえておく」。
- **マタイ 6:34** 「次の日のことを決して思い煩ってはなりません。次の日には次の日の思い煩いがあるのです。一日の悪いことはその日だけで十分です」。
- **フィリピ 4:6, 7** 「何事も思い煩ってはなりません。ただ, 事に祈りと祈願をし, 感謝をささげつつあなた方の請願を神に知っていただくようにしなさい。そうすれば, 一切の考えに勝る神の平和が, あなた方の心と知力を, キリスト・イエスによって守ってくださるのです」。
- **ペテロ第一 5:7** 「自分の思い煩いをすべて神[エホバ]にゆだねなさい。神はあなた方を顧みてくださるからです」。



落胆, 悲観的な気持ち, 悲しみ

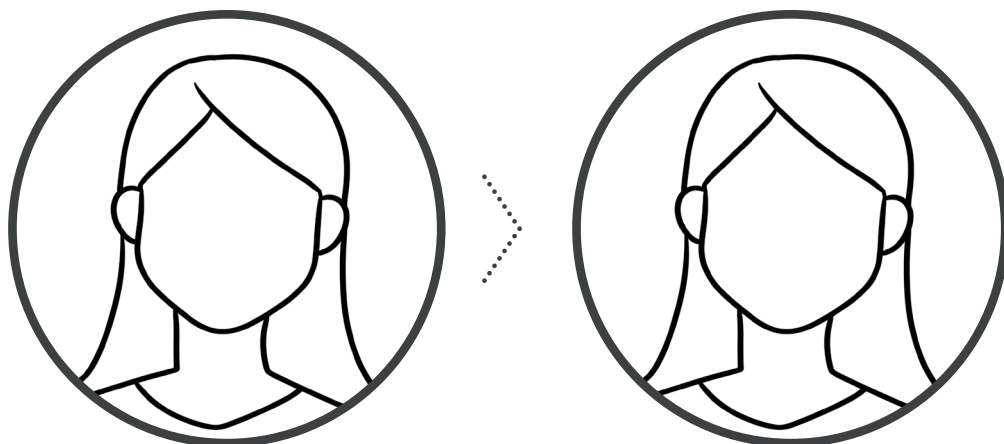
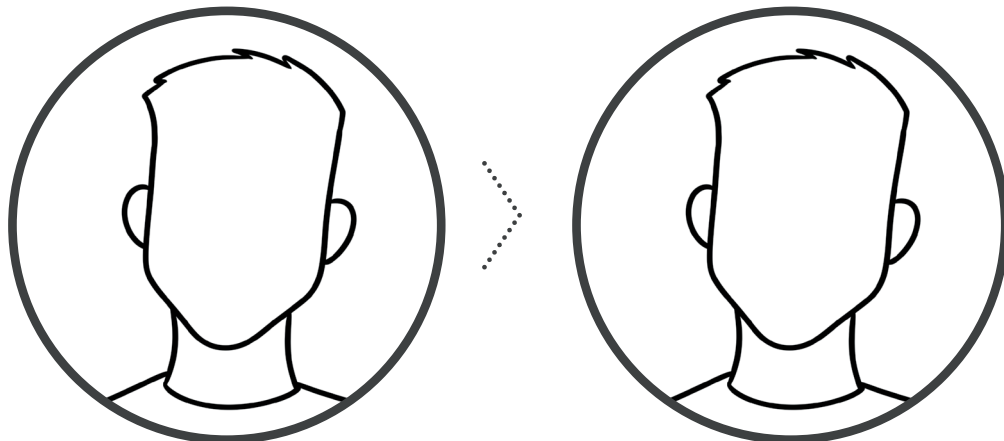
- **詩編 34:18** 「エホバは心の打ち砕かれた者たちの近くにおられ, 霊の打ちひしがれた者たちを救ってくださる」。
- **詩編 46:1** 「神はわたしたちのための避難所, 力であり, 苦難のときに容易に見いだされる助けである」。
- **啓示 21:4** 「また[エホバ]は彼らの目からすべての涙をぬぐい去ってくださり, もはや死はなく, 嘆きも叫びも苦痛ももはやない。以前のものは過ぎ去ったのである」。

その他の感情:

この気持ちをコントロールするのに役立つような聖句はどれですか。

5 目標を決める

まず、コントロールしにくい気持ちの顔と表わしたい気持ちの顔を描きましょう。



次に、目標を達成するためのステップを書きます。

コントロールしたい気持ち:

そんな気持ちになったら
避けたいこと:

したいこと: