

# ストレスについて

ハッキリ・スッキリ その4  
2021年10月3日

衝突の場面で…

## 1. \_\_\_\_\_ を変える

自己中心であったり、見栄を張ったりしてはいけません。  
謙遜になって、他の人を自分よりもすぐれた者と考えなさい。  
自分のことばかりにとられるのではなく、  
他の人のことにも目を向けなさい。 ピリピ 2:3~4 LB

## 2. \_\_\_\_\_ に気をつける

人を傷つける言葉を、一切言わないように。むしろ…  
ほかの人のためになることを語り、聞く人の益になるようにしなさい。  
…また、無慈悲、憤り、怒り、叫び、そしりを、  
悪意と共に、一切捨ててしまいなさい。  
お互いに親切にし、優しく振舞い、  
神がキリストによってあなたがたを赦してくださったように、  
あなたがたも互いに赦し合いなさい。 エペソ 4:29~32 現代

## 競争の場面で…

### 1. \_\_\_\_\_ しない

ほんとうに最善を尽くしているかどうか、もう一度、点検しなさい。  
そうすれば、よくやれたと自分で満足でき、  
他人と、とやかく比較することもなくなるでしょう。 ガラテヤ 6:4 LB

### 2. 神の \_\_\_\_\_ を覚える

しかし私たちがまだ罪人であったとき、  
キリストが私たちのために死んでくださったことにより、  
神は私たちに対するご自身の愛を明らかにしておられます。  
ローマ 5:8 新改

すべて、疲れた人、重荷を負っている人は、  
わたしのところに来なさい。  
わたしがあなたがたを休ませてあげます。 マタイ 11:28 新改

## Discussion Guide

- ・ 相手と衝突する時、自分の必要から相手の必要に焦点を変えるには、どうしたらよいと思いますか？
- ・ 不注意な言葉を発しないように気をつけていることはありますか？
- ・ 「あなたは独特で、唯一無二の存在です。」と聞いて、どう思いますか？
- ・ 神の無条件の愛を日々経験するには、どうしたらよいと思いますか？
- ・ 「あなたは私を無条件に愛してくださり感謝します。ストレスをあなたに差し出します。あなたが意図されていた本来の私の人生を歩めるよう助けてください。」と祈りましょう。