

分かち合いとは

知識や考察、正しいとか間違っているという判断ではなく、今ここありのままの自分が感じている、心の動き（喜び、悲しみ、怒り、恐れなど）や、気づきを分かち合うこと。

互いに、ひたすら心をこめて聴き合うこと。肯定も否定もせず、解決も試みず、教えたり、指図したり、勧めたりもせず、ただ傾聴すること。

<分かち合いのルール>

- ① 自分自身のことを分かち合います。人のことを話す場合も、その人との関わりの中で自分がどう感じたか、「私」メッセージ（「私は…と感じた」と、一人称単数で語る）で話します。
- ② 自分の考えや知識よりも、今ここありのままの自分が感じている、心の動きや気づきを分かち合うと、自分自身のことをもっとよく知ることができ、聴いている人にも伝わります。
- ③ 自分の内面をどこまで分かち合うかは、あくまで本人の自由であり、パスすることも可能です。
- ④ 分かち合いは聴き合いです。他の人が分かち合っているときは、ひたすら聴くようにし、口をばさんだり、好奇心で質問したり、自分が次に何を話すか考えたり、などしないようにします。
- ⑤ 決められた時間内でメンバー全員が分かち合うことができるよう、1人あたりの分かち合いの目安時間を始めに決めておく、あるいはアラームで知らせるなどの工夫をしましょう。ファシリテーターがいる場合、全員が同じくらい話せるように配慮し、メンバーは指示に従いましょう。
- ⑥ 分かち合われたことはその場限りのものとし、その分かち合いに参加したメンバー以外には話しません。他のグループと共有する場合も、誰が何を分かち合ったかではなく、要約して共有しましょう。

<分かち合いの実り>

- ・「今、ここで」自分が感じていることを表現できると、自分のより深いレベルに気づく。
- ・話す方も聴く方も、お互いを鏡として、自分の価値観、何を大切にしているかが明確になる。
- ・相手の話を心をこめて聴くと、相手の心の動きに敏感になり、共感できる人になる。
- ・人との交わりの中で、互いに生かされていることがわかる。



<参考> 日本カトリック司教団教書 『家庭と宣教』 四、分かち合いを通して 1994.4.15 発行

愛の共同体である教会と家庭を支え育てていくために『ともに喜びをもって生きよう—第一回福音宣教推進全国会議にこたえて—』で述べた「ともに」の精神、そしてその趣旨をいかす「共感・共有」が大切です。この精神と趣旨を育てる一つの道として、第二回全国会議・答申（展望）で提案されている「分かち合い」の意義を考察してみたいと思います。…

「分かち合い」には、貧しい人々、苦しんでいる人々とともに苦しみ、自分が受けたたまものをその人々とともに分かち合うことも、本質的な要素として含まれます。「分かち合い」にはまず、同じ人間としての深い共感と共有がなければなりません。その模範を示したのは、人となられた神であるイエス・キリストご自身です。…わたしたちが、キリストを中心にして集まり、心を開いて語り合うとき、キリストの声はより力強く響きます。そうすれば、自分自身の状況を正しくわきまえるだけでなく、兄弟姉妹の立場にも正しい理解を示すことができるよう変えられることでしょう…。

「分かち合い」は教会共同体全体の課題であり、わたしたち一人ひとりの課題です。