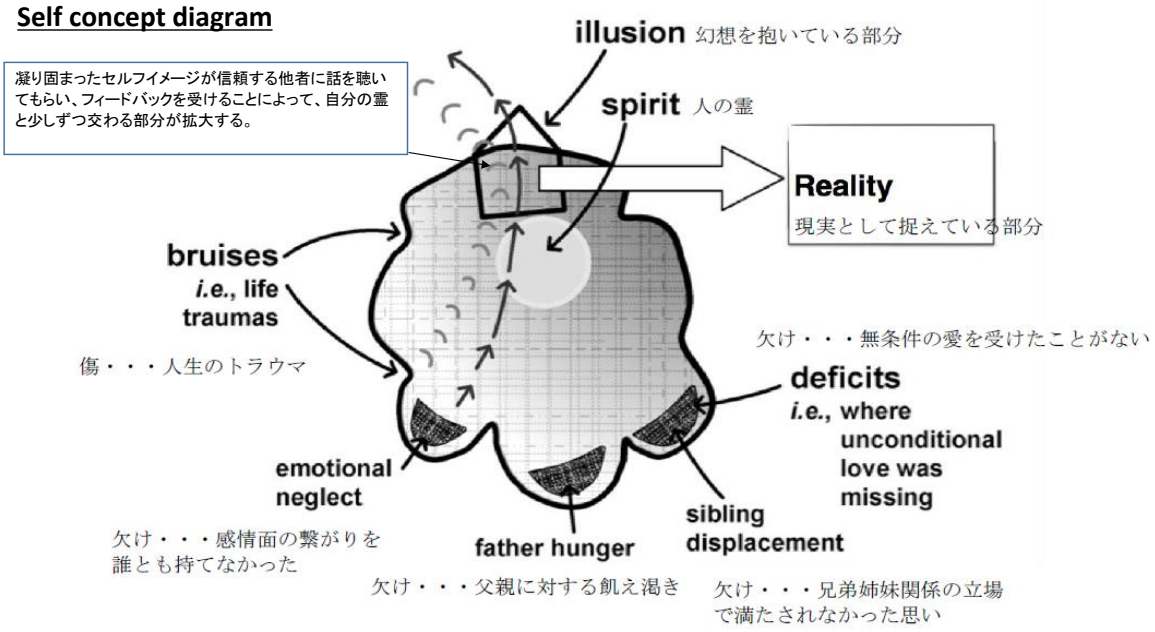
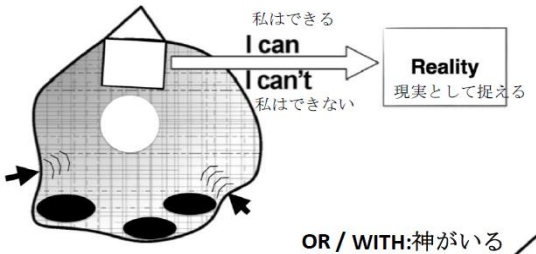
セルフコンセプトダイアグラム
Self concept diagram

私たちの**霊は私たちが人として存在する上で**コアの要素であり、潜在意識下で存在している

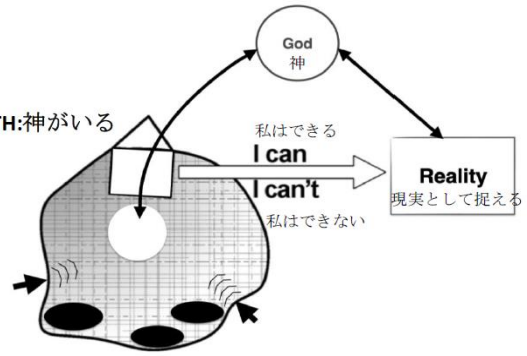


2 通りの世界の捉え方がある

WITHOUT: 神がいない



OR / WITH:神がいる



本当の自分 True self	本当の自分とは様々な部分が組み合わさった全体像のこと。色々な経験を通して日々形が変わり、アメーバのような形状イメージ。
セルフイメージ Self concept	本当の自分の全体像の中の限られた部分で、ここで普段考えたり感じたりすることをとらえている（これはできる、これはできない等）。 また私たちは大抵この小さな部分にとらわれてしまっている。
幻想 Area of illusion	幻想を抱いている部分で、本当の自分が思い描いたと思っているものが実は本当の自分の外側に思い描いてしまっている。 セルフイメージをベースにとらえた自己認識は実は誤っているが、長い年月をかけて事実だと思い込んでしまっていることが多い。
欠け Deficit	自分にとって欠けていると感じる部分（例：兄弟関係の立場で満たされなかった思い、父親を求める思い、虐待を受けて育った等）。 この部分は根深いところにあるため、自分の欠けが何かわからない場合が多く、セラピスト等の助けが必要になる場合がある。 欠けの恐いところは、長い年月をかけて私たちの人格形成に根付いており、何かのきっかけで不満の気持ちが私たちの言動や振る舞いの中に表れることがあり、うまくいっていた人間関係を壊してしまうことがある。また欠けには満たされたいという強い欲求が潜んでいる。
心の傷 Bruise	心の傷の部分（例：いじめ、虐待等のトラウマ等）。傷のことを考える時、トラウマにとらわれてしまう。
霊 Spirit	私たちの霊の部分で、セルフイメージのそばで存在しているが、普段その存在を感じることはあまりない。 霊の興味深いところは神のイメージによって作られていて、愛情・誠実さ・独創性・責任感といった意思を持っている。 そして本当の自分の一部として存在しているが、常にそのようにとらえることができるわけではない（潜在意識レベルで存在しているため）。

2つの生き方 2 ways to live	（生き方1）心の傷や欠けの部分がセルフイメージと幻想の部分を通り抜けて、言動や振る舞いとして表現される。心の傷や欠けがもたらす誤った自己認識を本当の自分だと信じて生きる。 （生き方2）神は私たちの外側に存在している。例えばセルフイメージで何かできないと感じるとする。けれどピリピ4:13に「私を強くしてくださる方によって、私はどんなことでもできるのです。」と、私たちが普段感じている以上のことを実はできるのだと書かれている。この生き方のキーポイントは霊と神が繋がって生きること。自分の霊と神が繋がって生きている時、本当の自分を明確にとらえることができる。
セルフイメージとの関係形成 Self in relationship	セルフイメージでとらえたものは最初の約3〜5年の間に強固なものとなる。例えば生まれてから、お前は馬鹿で役立たずだと言われ続けたら、15歳の時点でそれは揺るぎない自己認識となってしまう。神は本当の自分をもっと大きな存在として作られたのに、せまいセルフイメージにとらわれてしまう。
成長のプロセス Process of growth	（プロセス①：聴く/Listen） 私たちの話を真剣に聴いてくれる相手がいることによって、安心感を得て謙遜になることができ、凝り固まったセルフイメージが柔らかくなり、本当の自分をより深く見つめることができるようになる。その結果、セルフイメージが広がり、霊と繋がりやすくなる、そして幻想の部分が小さくなる。本当の自分をより理解できる機会が増える。 （プロセス②：フィードバック/Feedback) 私たちはフィードバックをくれる相手がいることによって、セルフイメージでとらえていること以上のことに気づくことができ成長していく。エペソ4:15「むしろ、愛をもって心理を語り、あらゆる点において、かしらであるキリストに向かって成長するのです。」 注意が必要な点は、フィードバックをくれる相手の話をきちんと聴けず、フィードバックを受ける機会を逃すことがあること。きちんと受けることができれば、盲点に気づくことができ本当の自分をより知る機会が増える。 （プロセス③：自己定義/Self definition） 本当の自分を明確にするための取り組み。例えば正当な理由でNoと声を上げる時、本当の自分の思いに誠実になるので私たちは成長することができる。次に自己形成の過程をみていく。 ①他者に依存する/Dependent：8〜9歳位までは親に頼って生きている。 ②依存からの独立/Counter-dependent：10代に入ると、これまで頼ってきた親や身近な大人から離れて、独立を求めて生きようとする。 ③独立/Independent：独立して自己選択して生きているので健全に見えるが、独りよがりに生きてしまう懸念がある。 ④相互関係を持ちながら独立/Inter-dependent： 周囲の人たちの声を聴きながら、健全な自己選択をして生きていくことができる。1コリント2:16「だれが主の心を知り、主に助言するというのですか。しかし私たちはキリストの心を持っています。」に書かれているように、私たちが健全に生きるためにはキリストの心を持つ相手と相互関係を持つことが必要。特に③から④へ移行する時、相手が私たちのためを思って言ってくれること（フィードバック）が本当の自分を理解する上で大きな助けとなる。本当の自分をより理解することができれば、セルフイメージ以上の新しい自分を発見し成長することができる。同時に霊が成長すると、セルフイメージとより一体となり、セルフイメージにとらわれず、本当の自分をとらえやすくなる。そして神との繋がりも強くなる（霊と神は常に繋がっているため）。