

ママとパパのための月一リトリート

## 聖書のほとりで休む会

親であることは大変。息つく暇もありません。でも、イエス様のもとでは、私も子ども。「こうあるべき」親の社会的役割を一旦脇に置いて、聖書のことばに耳を傾け、天のお父さんのもとで、休みながら、自分の心の声に耳を澄まし、深い息をつく時間に。

- 対象：子育て中のママとパパ
- 日程：3/2 14:00~15:00  
※4月以降の日程は、改めて、第一回の参加者と相談して決めます。
- 場所：オンライン
- 申し込み：事前に zoom リンクを送るので、参加できる方も、まだ予定が立たない方も、まずは大澤正芳牧師のアドレスまで。maruyoshi08@gmail.com

ながれ

- ①チェックイン（一周）  
呼ばれたい名前（敬称も含め）  
この会に今日来たきっかけ  
今の心や体の状態  
最近気になっていること

②聖書の一箇所を読む

③対話の時間

- ①や②の重なりから  
話しても話さなくてもいい  
沈黙を共有するのも豊かな時間  
誰かにではなく、独り言のように、真ん中に声を出す  
聞きっぱなし、言いっ放しでかまわない

④チェックアウト（一周）

感想や言い切れなかったことを1人ずつ出す

⑤静まりの時間（自分のために、参加者のために黙とう）

⑥主の祈り



【企画・実施】金沢元町教会