

『ドロップ ザ ロック』の輪読箇所(15か所)

- ① ステップ6・7【はじめに】(7~16 ページ最後: 10p)
- ② ステップ6【入口】(17~24 ページ最後: 8p)
- ③ ステップ6【行動することの恐れ】(25~34 ページ下から8行目: 10p)
- ④ ステップ6【行動(「あたかも~かのように」生きる)】(34 ページ下から7行目~41 ページ下から2行目: 8p)
- ⑤ ステップ6【行動(儀式・祈り・黙想)】(41 ページ下から4行目~50 ページ下から3行目: 10p)
- ⑥ ステップ6【行動(心身の大掃除)】(50 ページ下から2行目~57 ページ上から5行目: 8p)
- ⑦ ステップ6【7つの欠点(①高慢②嫉妬)】(57 ページ上から6行目~62 ページ最後: 6p)
- ⑧ ステップ6【7つの欠点(③暴食④怠惰⑤貪欲⑥好色)】(63 ページ~73 ページ上から1行目: 11p)
- ⑨ ステップ6【7つの欠点(⑦怒り)】(73 ページ上から2行目~80 ページ下から11行目: 8p)
- ⑩ ステップ6【出口】(80 ページ下から10行目~87 ページ最後: 8p)
- ⑪ ステップ7【謙虚】(89 ページ~99 ページ上から5行目: 11p)
- ⑫ ステップ7【洞察】(99 ページ上から6行目~104 ページ上から6行目: 6p)
- ⑬ ステップ7【セルフケア/自分自身への思いやり】(104 ページ上から7行目~114 ページ下から5行目: 11p)
- ⑭ ステップ7【助け/他者からの思いやり】(114 ページ下から4行目~121 ページ下から5行目: 8p)
- ⑮ ステップ7【信頼】(121 ページ下から4行目~129 ページ最後: 9p)

※最後に「サンディ・Bの『ドロップ ザ ロック——岩を落とす』(135~136 ページ)を輪読して終了する

『恥と罪』の輪読箇所(13か所)

※「はじめに」(11~15 ページ: ステップ1) or 「解説」(5~9 ページ: ステップ2) を最初に輪読しておく(ミーティングハンドブックの「12のステップ」の輪読は割愛して進めるとよい)

【恥の感覚を発見し、認める&恥と向き合う】

- ① ステップ1【恥の定義】(17 ページ~22 ページ上から12行目: 6p)
- ② ステップ1【罪の意識と恥の感覚を見分ける】(22 ページ上から13行目~26 ページ上から2行目: 5p)
- ③ ステップ1【在りのままの自分を受け容れる】(26 ページ上から3行目~31 ページ最後: 6p)
- ④ ステップ1【恥の感覚を受け容れることで人間性は回復する】(33 ページ~38 ページ最後: 6p)
- ⑤ ステップ1【恥の感覚から生じる二つの結果: 無力さ・謙虚さ】(39 ページ~44 ページ下から7行目: 6p)
- ⑥ ステップ1【恥の性質: 意志を越えた意志の問題】(44 ページ下から6行目 or 46 ページ上から8行目~52 ページ上から8行目: 8p)
- ⑦ ステップ1【恥の性質: 自己憐憫という病気の症状】(52 ページ上から9行目~55 ページ下から10行目: 4p)
- ⑧ ステップ1【恥、暴露、否認、そして隠蔽】(55 ページ下から9行目~60 ページ最後: 6p)

【恥の感覚を癒す&結論】

- ⑨ ステップ2【恥の感覚を癒す: 他人を必要とする】(61 ページ~66 ページ最後: 6p)
- ⑩ ステップ2【恥の感覚を癒す: 役に立つこと】(67 ページ~72 ページ上から4行目: 6p)
- ⑪ ステップ2【恥の感覚を癒す: 自分と他人に正直であること】(72 上から5行目ページ~75 ページ上から9行目: 4p)
- ⑫ ステップ2【恥の感覚を癒す: 神ではない人間(Not - God)として生きること】(75 ページ上から10行目~82 ページ最後: 8p)
- ⑬ ステップ2【有限性・限界を受け容れ合う人間関係】(83 ページ~91 ページ最後: 9p)