

## 一日を振り返るための質問（「良心の究明」）

- ◆ この日に関して、どんな予定がありましたか。実行ができましたか。
- ◆ この日に対して、どんな望みや希望、心配や不安を抱いていましたか。
- ◆ 持ちたくないが、一日中しつこく戻ってくる考えや感情、または想像やイメージなどがありましたか。
- ◆ どんな人に接しましたか。
- ◆ 様々な人に接したとき、どんな感情が浮かんでいましたか。（愛情、喜び、安心、退屈、欲求不満、フラストレーション、恐れ、怒り、憎しみ、妬みなど）
- ◆ 一日中起こった出来事や出会いの雰囲気を思い出して、それをもう一度感じてみてください。
- ◆ この日のあなたの内面的なリズムや感情の変化について考えてみてください。
- ◆ 一日中、一番強い感情は何でしたか。
- ◆ この感情を起こした出来事や出会いを思い出してください。なぜ、この出来事や出会いは、このような感情を起こしたのでしょうか。
- ◆ この日の色々な出来事や出会い、また、自分の心の動きの中には、神の愛を見出すことが出来ますか。
- ◆ 神の愛に答えようと思いましたか。どういうふうに。
- ◆ 今日、あなたは、どういうふうに神の愛を表わしましたか。
- ◆ 一日を振り返ってみて、何を感じましたか。どんな考えが浮かびましたか。何か気が付いたことがありますか。