



ピルグリムハウス

カミーノ巡礼の振り返りのための質問

おめでとうございます。カミーノ・デ・サンティアゴの旅が無事終わりました。まずは達成感を味わい、お祝いしましょう。準備が整ったら、ゆっくり休息をし巡礼を振り返る時間をとるのはいかがでしょうか。以下の質問に答えることで個人的な振り返りもできますし、誰かと巡礼の旅について語り合うためのガイドとしてもご使用いただけます。

カミーノの振り返り

- カミーノ巡礼でとても良かったことを3つ挙げてください。
- カミーノ巡礼でとても嫌だったことを3つ挙げてください。
- カミーノ巡礼で忘れられないことを3つ挙げてください。

巡礼前と巡礼のあいだについて

- カミーノ巡礼に対して、何を期待していましたか？ その期待は実際とどう違いましたか？
- カミーノ巡礼を始める前、懸念していたことは何ですか？ それは実際に起こりましたか？ またどのように対処しましたか？

より深く掘り下げていきましょう

- カミーノ巡礼を始めたとき、信仰、スピリチュアル、巡礼、目的などについて疑問を持ちましたか？ どんなことを学びましたか？
- カミーノ巡礼を終えてからもこれらの疑問を探求し続けたいですか？ その場合、その答えを探し続けるために何をしますか？（例：本を読む、家族、友人や他の巡礼者と話すなど）

変化について

- カミーノを通して、以下の事柄について考えさせられることがありましたか？ もしあれば、どのようなものでしたか？
 - 自分自身に対する見方
 - 異文化に対する見方
 - 将来の計画
 - 神様/スピリチュアルなものに対する理解
- 上記の質問への答えを踏まえ、カミーノ巡礼での経験を活かして何か変えたいと思うことはありますか？
- それぞれの変化について、あなたができる行動を1つか2つ挙げてください。
- これらの変化について伝えたい人を3人挙げてください。

つながり、回想について

- カミーノ巡礼中に誰のことを思っていましたか？ その方々がご存命ならば、彼らとの繋がりをもちたいですか？ もしそうなら、やることを書き出し、期日を決めましょう。
- もしその方々がすでに亡くなっている場合、自宅に帰った後にその人のことを思い出したり、その人を偲ぶために何か特別なことをしたいですか？

神や他者とのより良い関係の構築について

- 神、家族、友人、同僚などから、許してほしいことはありますか？
- その人たちと良い関係性を築いていくためには、まず初めに何をしますか？

帰宅について

- 家に帰るのは、何が楽しみですか？
- 家に帰るのは、何が不安ですか？
- カミーノ巡礼での経験から、母国の文化について疑問を感じるようになった点はありますか？ それはどのようなことですか？ また、そのような感情をどのように乗り越えますか？
- カミーノ巡礼を経験したことで、巡礼未経験の人々に対して優越感を感じていますか？ もしそうなら、どのように謙虚さと感謝の気持ちを持ち続けられますか？

今後について

- もしカミーノでの経験がもう一度できるとしたら、やり直したいと思うことはありますか？
- カミーノでの経験について考え理解するために、何をしますか？（例：生活におけるペースを落とす、もっと散歩する、仕事量を減らす、休息について考える、カミーノについて人に話す、自分の経験について書くなど）
- 帰宅したらどのようにカミーノの達成を祝いますか？