

◆茅ヶ崎同盟教会たより 2022年11月

平安のうちに私は身を横たえ　すぐ眠りにつきます。
主よ　ただあなただけが　安らかに　私を住まわせてくださいます。（聖書　詩篇4篇8節）

睡眠が科学される時代です。眠りの悩みを抱える人が多いと言われます。生産性をあげるために企業が社員の睡眠を管理するサービスや、睡眠の質を改善する様々な商品が開発されています。

しかし私たちの睡眠は、生産性のためのものでしょうか。聖書には「シャバット（休む・止める）」という言葉があります。安息・安息日という意味も持つ言葉です。神が天地創造の7日目に、なさっていたすべてのわざを止めた（シャバット）ことが、安息日の起源となっています。

「休み・止める」ということに、ちゃんと価値を認める必要があると思います。それは生産性のためではなくて、人間の本質的な必要に基づくものだと思います。休みなく何ものかに駆り立てられ、思い悩むことを止められない。立ち止まるのが怖くて休めない。それは神さまが意図した本来の人間の姿ではないのだと思います。人には「平安な休み」が必要なのです。

エッセイストの豊田かなさんが、「休む」ことについてこう記しています。「神様は毎日、一日の終わりに『シャバット。はい、そこまで』と声をかけてくださいます。今日は十分働いた、思い煩いも今日の分は終わり。続きは明日に任せよう」（「今日も新しい私に袖を通す」『百万人の福音』2022年11月号）。

皆さんの毎日の睡眠が、神さまが与えてくださる「平安な休み」でありますように。祝福を祈ります。

牧師　山村　諭