

◆茅ヶ崎同盟教会たより 2023年1月

何を見張るよりも、あなたの心を見守れ。

いのちの泉はこれから湧く。

(聖書 箴言4章23節)

新年あけましておめでとうございます。新しい1年をどのような思いで歩み始めましたか？

昨年来、「子育て中のお母さんの会」で「アンガーマネジメント」の学びをしています。アンガーマネジメントは、自分の怒りと上手に付き合うための心理トレーニングです。その学びの中で、「心と身体のケア」をすることの大切さを学びました。忙しい時、疲れている時、つい子どもにきつくあたってしまったり周囲の人に攻撃的になってしまうことがあります。

緊張状態が続くと心も身体も疲れてしまうのです。リラックスすることが大切です。イエス・キリストはリラックスの達人でした。すべてを父なる神にゆだね、自分ひとりで何事かをしようとはしませんでした。柔和でへりくだった状態がいつもありました。(豊田信行『イエスと共に過ごす安息日』参照)

そのリラックス状態を保つために、イエスは父なる神と過ごす時間を大切にしました。押し寄せる群衆の要求に応じることをひと時止めて、一人になって神と過ごす時間を大切にしていたのです。時間的な余白が「心の余白(ゆとり)」を生み出します。イエスでさえ余白を必要としたのですから、私たちはなおさらです。

「何を見張るよりも、あなたの心を見守れ」と聖書は命じます。絶え間ない忙しさに余白を失ってしまうことがありませんように。余白は「神が働かれるスペース」と言われます。余白の確保こそ、心を見守るセルフケアとなります。

祝福がありますように。

牧師 山村諭