

◆茅ヶ崎同盟教会たより 2024年1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）

「眠るとは、委ねる行為です。信頼の表明です」。最近読んだ本を通して「睡眠」について改めて考えさせられました（ジェームズ・B・スミス『エクササイズ：生活の中で神を知る』）。

メジャーリーガーの大谷翔平選手が10時間以上睡眠をとると話題になり、「睡眠」ブームが起きています。十分な睡眠によって、集中力、判断力、認知力が高まり、最高のパフォーマンスを発揮することができるのだそうです。

聖書は睡眠ブームのはるか昔から「眠り」について多くを語っています。神のかたちに創造された人間が、本来の力を発揮して神に喜ばれる人生を歩むために、睡眠は重要でした。

「夕があり、朝があつた」というサイクルで聖書の時間観は夜の眠りから1日を始めます。眠りは神への信頼を現す行為なのです。眠りにつくとき、この世界は私の手の中にではなく、神の手の中にあることを信じて身を横たえるのです。まどろむことのない神が、私たちに必要なものをすべて備えてくださるのです。毎日の睡眠は神への信頼を深める訓練の積み重ねでもあるのです。

不安の中で新しい年を歩み出しましたが、神さまに信頼を現す眠りが、皆さまの毎日に新しい力をもたらす恵みの時でありますように。

祝福を祈ります。

牧師 山村 諭