

KBI・・・「KBI フレンズの会」便り・・・

# フレンズの風

vol.44

2021.12.1



CROSS  
SPIRIT  
MISSIONS

発行人：KBI フレンズの会 会長 伊藤勝利（八尾福音教会曙チャペル）



## KBI ワークスシェア 2021 「牧師とその家族の メンタルケア」

森田 悦弘 師

日本同盟基督教団 蛭池聖書教会 牧師

今回、講師として招かれましたことを光栄に思います。講演内容としましては前半は自己紹介を兼ねながら牧師のメンタルケアへの提言と試みに

ついて、後半はメンタルケアのために役立つと思われることをトピックを挙げて話をしたいと思えます。幸い、今年はネット中継ですので後で録画を見て理解を深めていただければと願っております。

私は元々は奈良福音教会の出身です。高校生の時、西宮にありましたKBIで持たれました高校生キャンプでイエス・キリストを救い主として信じ救われました。「クリスチャンでいても、絶対牧師にはならない!」と決意しましたが7年後には献身への主の導きを経験し今に至っております。

現在、豊中市にある蛭池聖書教会の牧師をしています。教団の教職教育部という部門でも奉仕しておりました。この部は先生方をサポートしてゆく働きです。二つの研修会を紹介します。一つは安息年研修制度です。働きに就いて7年目の先生に一カ月間（4主日）休みを取っていただき、諸経費は教団が負担します。この制度は休職、離職が多いのが働きを始めて7、8年目の先生であることから設けることになりました。もう一つは補教師研修会です。3年間、毎年三泊四日の研修会を持ちます。複数の神学校出身者が補教師になりますのでお互いを知り合う貴重な機会となります。

かつて燃え尽き症候群に陥った教職者のリサーチがなされ結果は上位から以下のようにになりました。

1. 90%の牧師は十分に訓練されていないと感じている。
2. 80%はミニストリーが家族に悪影響を与えていると感じている。
3. 70%は親しい友がいない。
4. 50%は自分に求められている要求を満たしていないと感じている。

これを見るとコミュニケーション力（良い関係作り）を持っているかどうかが鍵となることが分かります。以下、メンタルケアを意識しながらコミュニケーション力を高めるためのポイントを話します。

### <コミュニケーション力（良い関係作り）を高めるポイント>

1. 私たちは3つの人間関係を持っています。  
（私と他者との関係、私と私の中にいる他者との関係、私と私の中のもう一人の自分との関係）
2. 私と他者との関係においては感情が重要（赤鬼と悪魔の話）
3. 私と私の中にいる他者との関係において（良いものであれば神に感謝 悪いものであれば赦しを）
4. 私と私の中のもう一人の自分との関係（否定的感情が起こるメカニズム）
5. コミュニケーションを高めることは芸術ではなく技術・技能です。
6. 友達作りはこちら側から（「助けて」と言えない人）
7. Good enough（良くて十分）
8. 良い夫婦でいる秘訣（心理学者の研究、怒りへの対処が重要）
9. 鬱はメンタルな面からと身体からくるものと二種類あります。

10. 不安は習うより慣れましょう。
11. 転移と逆転移に気をつけましょう。
12. 人は感情の部分でもっとも強くつながります。
13. 秘密厳守が関係に安全さをもたらします。
14. 人は自分の話をするために他人の話を聞いています。つまり他人の話を聞いていませんか？



## 「Zoom を活用した同期生との交わり」

山下 裕平 (2017 年度卒業)

堺シオン福音教会 伝道師

KBI 卒業後、集まることが難しい同期生との交わりを Zoom を活用して持ちました。アメリカ在住者（時差：16 時間）や仕事で忙しいメンバーがいるため日程調整が難しく、2 回に分けての実施となりましたが、お互いの近況や祈り課題を共有し祈り合いました。各人が与えられた主の恵みに感謝しつつ、戦いの中にある同期のために祈る時間は、癒しと励ましの時でした。時間と空間を越えた Zoom による交わり、本当にお勧めです！

## 2021 年 10 月 2021 年度総会 @KBI フレンズの会役員会 開催

今年度も続くコロナ禍において、皆さんにお集まりいただく形での開催が困難なため、KBI フレンズの会会則の第 12 条に則り、10 月の役員会にて、KBI フレンズの会総会が開催され、2020 年度決算、2021 年度予算、及び役員人事が承認されましたことをご報告いたします。

※資料は先に送付されました KBI ニュース（60 周年特別号）に同封

### <フレンズの会 役員一覧>

会 長	伊藤 勝利 師 (1985 年度卒)	JEC 曙チャペル牧師
副会長	春名 裕 師 (2002 年度卒)	JBM ニューライフキリスト教会牧師
副会長	置田 信也 師 (1997 年度卒)	京都キリスト福音教会牧師
会 計	小崎 恵 師 (2017 年度卒)	関西カルバリーフェローシップ ユースパスター
書 記	山下 裕平 師 (2017 年度卒)	JEC 堺シオン福音教会伝道師
企 画	緒方 賢一 師 (2013 年度卒)	JEC 奈良福音教会牧師
監 事	新谷 和茂 師 (1988 年度卒)	日本基督教団・高砂教会牧師

### <お願い>

会の円滑な運営・活動のために、年会費納入・メールアドレス・住所変更時の連絡等にご協力下さい。

### ゆうちょ銀行「自動払込利用申込」ご協力のお願い！

「自動払込利用申込」手続きを下さった皆様、ご協力有難うございました。  
2021 年 9 月 30 日現在、214 名。【年会費 2,000 円 毎年 8 月 31 日自動引落し】  
手続きがまだの方は、是非ともお手続きを、よろしくお願い致します。

### 総合口座への振込も受付けます！

自動払込の難しい方へ：総合口座へは、随時振込が可能です。  
ゆうちょ口座名：KBI フレンズの会（ケービーアイフレンズノカイ）  
口座番号：14520-24101331

### フレンズの会への献金も、随時受け付けます。

上記の同じ口座への送金にて随時受付いたします。

### KBI への支援献金

「支える会」や「奨学基金」など母校、後輩へのご支援もよろしくお願い致します。  
ゆうちょ口座：関西聖書学院／01140-6-67708

### あなたのメールアドレスを登録して下さい！

登録先：kbifriendsnokai@gmail.com（会専用のメールアドレス）  
このアドレス宛に、住所、氏名、教会名等を書いて、メールをお送り下さい。  
「KBI フレンズの会」からのお知らせをお送りいたします。