



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 ワーカーズシェア 2023

「笑いとお息と心の癒しの時」

小山 大三（1975 年度卒業）

岐阜純福音教会 顧問牧師

対面でのワーカーズシェアが、11月22日から24日に6年ぶりに開催されました。やはりオンラインとはひと味もふた味も違う、喜びと生命に溢れたセミナーの時となりました。懐かしい先生方や後輩たちと再会できたことは大きな喜びでした。また、フレンズの会役員の方の先生方のご労苦により、良く考えられたプログラム、美味しいバラエティに富んだ食事とスイーツ、楽しい交わりの時がふんだんに盛り込まれたセミナーでした。（残念ながら前半までしか参加できませんでしたので、近藤由美師の教えと高橋めぐみ学院長のメッセージを聞くことができなかったことが心残りでした。）



KBI フレンズの会総会に続くオープニング集会では、大田裕作先生が「私たちの手のわざを確かなものにしてください」と題して詩篇 90:10～17 より語ってくださいました。人生の四季、働き人の四季に言及しながら、ご自分のこれまでの歩みを振り返りつつ失敗体験を交えてのメッセージでした。「知恵の心を得させてください（詩篇 90:12）」の御言葉に関係して、胸襟を開きユーモアと愛に溢れて語って下さる中で、一同笑いとお息に導かれると同時に心探られる時となりました。



前半の主講師である森田悦弘師（蛍池聖書教会牧師）は、牧会カウンセリングの専門家として、今回のテーマである「教職者のメンタルケア」について以下の5つのポイントで語ってくださいました。

1. 目指す教会とは

必ず問題は出てくるので、問題が起きない教会を目指すのではなく、問題解決能力（免疫力）の高い教会形成を目指すべき。また問題に直接あたらない限り、解決能力は高くない。

2. 自分自身のアイデンティティ

理想を持つことは悪いことではないが、理想のようにならなければ自分に幸せが訪れないと考えると生きていることが苦しくなる。グッドイナーフ（良くて十分）の姿勢が大事。神が自分を見ておられるように自分自身を見ることが大切。

3. ストレスについて

悪いストレスは避けやすいが、良いストレスは無理をしてしまう傾向がある。自分の気づかない蓄積された隠されたストレスが危険。時々、健康チェックなどにより、数値で理解する必要がある。ストレスとの付き合い方として、良い生活習慣、食事、安心できるつながりと助け、興奮したりチャレンジしてゆくことを長期にわたって持たないこと。さらに、自分なりのストレス軽減策を持つことが大切。また、ストレス解消ではなくストレスマネジメントを心がけること。

4. 牧師は感情労働者

否定的な感情は、実は私たちを守ってくれる強い味方。心の健康のためには、否定的な感情を大切にすること。感情を怖がらずに、アラームが伝えていることに耳を傾けること。例えば「私は悲しい」から「何が私を悲しい気持ちにさせているのか？」に。

5. メンタルヘルスにつながる試練の受け止め方（配布されたチャートから）

最後に、今回のセミナー開催にあたって、高橋めぐみ学院長、富浦信幸先生を始め、スタッフ、学生の皆さんのご配慮とご労苦がとても印象的だったことを付け加えたいと思います。ありがとうございました。

ワーカーズシェアに参加して…証し（1）

森田千鶴子（1981年度卒業） 雲井キリスト福音教会 伝道師

今回のワーカーズシェアの案内をいただいた時、興味ある内容であったのですが、この歳になっても遅いのではという思いもあり、出席をためらっていましたが、夫はサッサと申し込んできました。それで私は、「そうだ、これからの若い働き人のために学んでこよう」と、出席しました。



最初の講師森田悦弘先生が語られた、牧師の働きについて「制限のない、人の悩みに付き合う、人からの高い期待、公私の区別なし、多種多様な奉仕、働きの割に報酬が少ない等」を聞き、思わず「アーメン」と心の中で叫びました。それなら、なぜ今までこの働きを自分たちは続けてこられたのだろうか？と、自分たちの歩みを思い返しながらか、講義を受けました。その中で自分たちの働きがどんどん精査されていきました。「あれで良かったんや」と安心したことも、「そうすればよかったんや」と反省し、学んだことなど、いろいろありました。

次に近藤由美先生の講義の中で語られた、夫婦関係、親子関係の中での、心を割った真実な分かち合いがあるか？の問いは、当然あると言いたい私たちにとって衝撃のことばでした。それは夫婦の間、親子の間に会話でなく対話があるかということであり、ただの情報交換や意見交換になっていないか？という問いでした。またまた自分たちを振り返りました。牧師家庭だから当然、またこうあらねばと思ってしてきた子育てについても、良かったこと、また反省することもありました。

二人して、無理をせず、何でも話し合える家庭や教会を目指してきましたが、自分たちの至らなさのゆえに、未だに様々な問題を抱えつつ、この働きをしています。



でも私たちには、互いに祈り合い支え合える信仰の、先輩、同労者がこの KBI にはいます。KBI を卒業して 40 年余り、現在まで主の働きを続けることが出来たのは、本当に恵みというほかありません。感謝します。

ワーカーズシェアに参加して…証し (2)

三堂 弘治 (2012 年度卒業) 保土ヶ谷純福音教会 主任牧師

今年のワーカーズシェアは、「牧師とその家族のメンタルケア」というテーマで、蜷池聖書教会牧師の森田悦弘先生と、キリスト者学生会関西地区主事として従事し、現在は関西聖書学院のカウンセラーである近藤由美先生のお二人から、学ぶことが出来ました。

森田先生は、「働き人のメンタルケアの必要性」として、ストレスの対処法とその付き合い方やストレス軽減策について、具体的に教えてくださいました。また、牧師は感情労働者であるということを認識し、感情についての理解を深めることが大切だと語ってくださいました。印象的だったのは、「感情とは、私たちの心の状態を知らせてくれるアラームのようなもので、私たちを守ってくれる強い味方なのだ」と言われたことでした。

否定的な感情が起こると、それを抑えたり、隠そうとしたりしますが、そうすると、自分の心の状態が見えにくくなります。しかし、どんなに否定的な感情も、恐れず感情のアラームに耳を傾けるなら、自分と向き合うことができ、それが自分の成長につながると語られました。



近藤先生は、二つのことを問われました。「心を働かせて生きているか?」、また「働き人はどこで評価を受けているか?」です。先生のお話の中で、私が心を捉えられたのは、「自分とは何者なのか?」と問われたことです。そのとき私は、どこかで自分の働きに対する評価を求めていたことに気づかされました。そもそも、この働きは自分の働きなどではなく、「主の働き」なのです。そこに視点を持つことが大切なのです。パウロは、アテネでの経験を通して、自分の弱さを知りました。

彼は、自分の弱さと向き合うことで、自分の弱さを誇る事が出来たのです。同じように、私たちに必要なのは、自分と向き合うことです。自分の弱さに目をつむっては、神の働きは出来ないからです。先生のお話を通して、この事に目が開かれたのはとても幸いでした。今回、ワーカーズシェアに参加でき、多くの恵みを頂いたことを、心から主に感謝いたします。

ワーカーズシェアに参加して…証し (3)

石坂 結 (2022 年度修了) 東京グレイス福音教会

昨年 11 月、6 年ぶりとなる対面のワーカーズシェアが開催されました。「牧師とその家族のメンタルケア～こころが深呼吸する時間～」というテーマで、森田悦弘先生と近藤由美先生が計 4 回の講演をしてくださりました。講演の中で私の心に残ったのは、「対話」「共感」という二つの言葉でした。夫婦や親子、また牧会者と信徒の間で良い関係を築いていくために、「情報の交換」ではなく言葉を用いて分かち合う「対話」がなされているだろうか? また、そこには相手の感情を理解する「共感」があるだろうか? という大切な問いかけをいただきました。

私は昨年 8 月からの 3 か月間、ノルウェーに滞在しました。そこで出会ったのは、戦争などの理由で故郷を追われた中東・アフリカ・ウクライナ出身の難民たちでした。彼らは時折、離れ離れになった家族の話や故郷の話をしてくれたのですが、多くの文化・言語の中で、私には「対話」どころか「情報の交換」さえ難しいことがよくありました。また、戦争を生き抜いてきた人たちの経験を聞く時、分かりたいと思っても到底分かり切れない現実を思い知らされました。ただ私

にできることは、分からないながらも真剣に耳を傾け、彼らの悲しみや怒り、不安、孤独を感じ寄り添うことでした。

森田先生が、「本当に深い悲しみや苦しみを通っている人は『(あなたの苦しみを) 分かります] 等とは言われたくない」のだと言われた時、ノルウェーでの経験を思い出しました。私は難民たちの苦しみのすべてを理解することは出来ないのですが、それでも彼らの心に寄り添うことはできる。そしてそれが、良い関係づくりのスタートなのだという励ましを受け取りました。

今回、久しぶりの同期や先輩、先生方との交わりにも大変励まされました。開催のためにご準備くださった先生方、KBI 生、スタッフの皆様、美味しいお料理やスイーツを担当してくださった方々に心から感謝致します。



「ワーカーズシェア 2023」セミナーメッセージ DVD 販売中！

語られたメッセージ DVD を「全セミナー (7 枚) ¥2,000 / セット」で販売しております。ご参加できなかった皆さんにも、ぜひお聴きいただければと思います。ご購入の申込みは KBI 事務所までご連絡ください。

ゆうちょ銀行「自動払込利用申込」ご協力をお願い！

「自動払込利用申込」手続きをして下さった皆様、ご協力有難うございました。
2019 年 9 月 30 日現在、192 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け付けます！

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。