「深い休息」をとってますか？

今すぐ透かしを削除する

Lightプロジェクト「信仰と仕事」ワークショップ

グレースシティチャーチ東京のもとで生み出されたLight（ライト）プロジェクト（ディレクター　サックス知子）が4月20日、新宿・曙橋のハロー会議室において「仕事と信仰」ワークショップを開催した。今回のテーマは「『深い休息』をとってますか？」。三人のビジネスパーソンが仕事と「休息」に関する証を語り、グループに分かれてのディスカッション、サックス知子さんによるレクチャーも行われた。17の教会から36名が参加した。（取材・青木敦子）

「深い休息」とは？

Lightプロジェクトは、「一般社会で働くクリスチャンが、イエス・キリストの光（Light）を働いている場所で輝かすため、励まし訓練する」ことを目的として2017年に設立された。参加するクリスチャンに対して、次の三つの性質を養うことを目指す。「①HEART：福音中心で、霊的に成熟した、仕える心を持った性格　②HEAD：「信仰と仕事」を統合するために必要な神学的土台　③HAND：文脈化した、統合された伝道的なライフスタイル」。同プロジェクトは、「信仰と仕事の統合」（福音中心の働き方、信仰の仕事への適用）を目指し、ティム・ケラー牧師の著書『この世界で働くということ』（いのちのことば社）を用いた「信仰と仕事トレーニングコース」も行っている。

ディレクターのサックス知子さんは、今回のワークショップのレクチャーの中で、「深い安息」について次のように解説した。

「神は、休息をつくり、良いものとして安息日をつくってくださいました。『こうして天と地とその万象が完成した。神は第七日に、なさっていたわざを完成し、第七日に、なさっていたすべてのわざをやめられた。神は第七日を祝福し、この日を聖なるものとされた。その日に神が、なさっていたすべての創造のわざをやめられたからである。』（創世記2・1－3）休息は、神の創造のわざ、つまり仕事と結びついています。神は六日で仕事をし、七日目に休まれました。そして、六日働いて一日休むというサイクルを、被造物である私たちにも設定してくださったのです。ですから、働き過ぎも、働かなさ過ぎも、神がつくられたサイクルとは異なります。そのサイクルが狂うと、体や精神に影響が出てきます。そこで、安息日が大切になってくるのです。」

今すぐ透かしを削除する

「信仰と仕事」ワークショップ

安息と罪との関係については、こう語った。「人間が堕落したことによって、仕事にも安息にも悪い影響が生じるようになりました。私たち一人ひとりも罪の影響によって、休めないし、休まない、休むと罪悪感を覚えてしまうようになりました。一生懸命に働かなければ、仕事を失うのではないか、出世が遅れてしまうのではないか、老後は大丈夫か、などと心配になってしまう。しかしイエスは、そのような私たちのために、安息の主として地上に来てくださいました。『ですから、わたしはあなたがたに言います。何を食べようか何を飲もうかと、自分のいのちのことで心配したり、何を着ようかと、自分のからだのことで心配したりするのはやめなさい。いのちは食べ物以上のもの、からだは着る物以上のものではありませんか。』(マタイ6・25)イエスはここで、『心配しないように』と言っておられます。神は私たちのすべて、仕事も職場も同僚も、すべてを統べ治めておられるので、その神の統治を見ることが、安息日を覚えることにもつながってくるのです。」

最後にサックスさんは、真の安息について語った。「皆さんが、日々行っている仕事の中にもイエス様がおられます。そして、真の休息、深い休息というのは、イエスのくびきを負うことによって与えられます。『すべて疲れた人、重荷を負っている人はわたしのもとに来なさい。わたしがあなたがたを休ませてあげます。わたしは心が柔和でへりくだっているから、あなたがたもわたしのくびきを負って、わたしから学びなさい。そうすれば、たましいに安らぎを得ます。わたしのくびきは負いやすく、わたしの荷は軽いからです。』(マタイ11・28―29)くびきや荷という言葉は、重労働のシンボルのような、何か強制的に働かされるような、そんな印象がありますが、主イエスのくびきは負いやすく、荷は軽いと書かれています。つまりイエスと同じ方向を向いている限り、非常にスムーズ。でも、主と違う方向を向いているなら、苦しくて大変な作業となります。イエスは、私たちを、たましいの安らぎが得られる場所へと導いてくださる方なのです。」

仕事の現場からの証

サックス知子さんのレクチャーに先立ち、三人のビジネスパーソンがそれぞれの証を語った。最初に語ったのは有竹彩夏(ありたけあやか)さん。グレースシティチャーチ東京に集い、国家公務員として予算を扱う仕事に就いている。仕事は1～4月が最も忙しく、休日出勤や徹夜で仕事をする同僚も多いという。有竹さん自身も、膨大な量の仕事をこなすために平日は深夜まで働き、休日出勤もしていたが、あるとき上司から「有竹さんは焦りすぎ」と言われてしまう。

その時は、「身を削って働いてきたのに……」とショックを受けるが、確かに心には余裕がなく、ただ仕事に追われるがままに働いて、仕事の精度も落ちていたことに気づく。そして、そうした働き方の根本にあるのは自分の罪――人から認められたい、評価されたいという思い、忙しいことを言い訳に神に向き合うことに妥協してきたこと――であったことを知る。

「自分が神様に造られた者であることを認めて、神の栄光のために働くことが喜びとなるためには、本気で自分の心を探る必要があります。そのことを痛感しました。」そう、有竹さんは語る。

「皆さんの中で仕事に疲れている方がいるなら、自分に問いかけてみてほしいと思います。仕事において本当にイエスを認めているか？　心と体が疲弊している原因は、本当に仕事そのものなのか？　安息日(日曜日)、また日ごとにイエスに向き合い、心の点検をし、軌道修正をしているか？　自分の握っているものを手放して、全主権をイエスに明け渡

有竹彩夏さん

pdfelement

今すぐ透かしを削除する

してください。」有竹さんはまた、信仰の仲間に祈って支えてもらうことで、自分の状況を相対化して見ることができ、新たな一歩を踏み出せると強調した。

続いて証をしたのは、東京・吉祥寺のOO+（ダブルオークロス）チャーチに通い、映画のデジタルプロモーション会社に勤める東佳秀（ひがしよしひで）さん。会社ではマネージャーとして多忙な日々を送るが、神が与えてくれる休息について、改めて気づきを得た体験を語った。

東佳秀さん

映画やメディア界の特徴として、作品の公開日が近づくと大きなイベントや企画を幾つも行わなければならず、徹夜や休日出勤は日常茶飯事となる。また、任される予算が大きく関係者も増える案件は、強いプレッシャーがかかり、心配事も増大する。自分は完璧主義者でコントロール気質なところがあると語る東さんは、不安要素をゼロにしようと躍起になり、そのことでさらに仕事を増やし、自分から休めなくしていく傾向があった。しかし、そんな状態の中で、神の導きがあったという。

「ある時、自分が休めていないことで、妻や部下たちも休ませることができていないということに気がつきました。そこで、そのことを神様に悔い改めたんですね。すると改めて、自分に与えられているもの、仕事、教会というコミュニティー、妻との素晴らしい結婚生活などに、心から感謝できるようになりました。そして、イエスの生き様を思い返したときに、自分の態度についても悔い改めさせられ、同時に福音の偉大さに気づき、神を賛美することができました。」

さらに東さんは、ヨハネの福音書6章29節「神が遣わした者をあなたがたが信じること、それが神のわざです。」を引用しつつ、「イエスを信じることが、自分のすべき仕事。つまりそれには〝神を信じて休息を得る〟ことも含まれている、ということを理解しました。」と語った。

東さんは昨年秋、部下に仕事を任せて思い切って休みを取り、奥さんとイタリア旅行に出かけたという。また、夫婦の会話のために15分間スマホを脇に置いて会話をする、というルールも作って実践している。

三人目は、東京バプテスト教会に通い、大手電機メーカーに勤める長原絵美（ながはらえみ）さん。液晶テレビの商品企画、ブランド戦略に携わり、現在はプロジェクトマネージャーとして、自社製品サイトのグローバル向けコンテンツのマネージメントをしている。長原さんは、学生時代にオーストラリアで洗礼を受けたが、会社に入ってからは「仕事中心、仕事だけ」の生活になっていく。毎月80時間の残業をし、毎晩、終電とタクシーで帰宅していた。朝食抜き、昼は自席でコンビニ弁当、夕食は深夜零時過ぎ、土日は体調不良で昼まで寝ているという日々だった。しかし、そのような働き方を自ら〝良し〟としていたのは、「自分の社会的な成功が主の栄光を現すことになり、伝道するにも皆が耳を傾けてくれて有効なはず」と考えていたからだという。

そんな長原さんに転機が訪れる。きっかけは、ある会議の席でヨーロッパの担当者と大喧嘩になった時のこと。その際、同じ会議に出席していた上司は無言のままで、長原さんを支持してくれなかった。その後、長原さんは以前の上司に自分の怒りをぶつけた。するとその元上司は、一言「長原さん、たかが仕事だよ」と言った。それを聞いて、「自分たちがこんなに頑張っているからこの部署が成り立っているのに！」とさらに憤った長原さんだったが、冷静になって考えてみると、自分の仕事に対する取り組み方が間違っていたことに気づいた。

「それまではアウトプット（仕事量）に目が行っていたのですが、量

pdfelement

今すぐ透かしを削除する

「信仰と仕事」ワークショップ

ではなく質、仕事の質の方が大切だと気づいたんです。それ以来、月36時間以上は残業しないようにして、仕事の質を高めることを心がけました。すると、賞与も増えて、昇進もしました。そして、自分の時間が増えたことで、イエス様からいただいたギフト――時間、健康、恵み、交友関係――をもっと味わいたいと思うようになりました。また以前は、人と比較することで優劣を感じていましたが、自分と神様の関係にフォーカスするようになって、そこに喜びを感じるようになりました。」

長原絵美さん

ある日、長原さんは仕事上で大きなミスをしてしまう。日曜日は教会に行く気力もなかったが、何とか礼拝に参加してみると、マタイの福音書5章3節「心の貧しい者は幸いです。天の御国はその人たちの者だからです。」からメッセージが語られた。「天の御国はどのような人のためのものか？　それは〝常に自分の力で正しくいられる人〟ではなく、〝失敗しても神に戻り続けることのできる人〟のためにある。」長原さんは、「今回、私は失敗したけど、神様に戻ろう」と心から思ったという。すると、ほどなくして「この件は、問題ないですよ」と言われ、奇跡的に危機をくぐり抜けることができた。

「私たちの仕事と休息も、神から与えられているものです。イエス様がすべてを完全に掌握されていて、私たちはただ、与えられた役割・仕事を果たしていくだけです。イエス様と共に休息をしっかり取って、神様からいただいているギフトを味わいたいと思います。」

質疑応答とディスカッション

三人の証のあと、質疑応答の時間があり、具体的にどのように休息の時間を確保しているのか？　安息日の過ごし方は？　などの質問があった。

東さんは「僕はワークホリックなので、基本〝やりたくてしかたない〟、教会の奉仕も〝やりたくてしょうがない〟(笑)が、今はそれを抑えるようにして、奉仕と交わりのバランスを取るようにしている。」と語った。長原さんは「私は金曜夜の終業後は、会社のパソコンを開かないことにしています。オンとオフのメリハリを付けることで、その時、その時、何をしても、それを深く味わうことができるようになりました。」と語った。

その後は七つほどのグループに分かれてディスカッションの時間が持たれた。記者もグループ1に入り、ディスカッションに加わった。メンバーは、ファイナンシャルプランナーのAさん、大学講師のBさん、電子部品の営業のCさん、メーカーの内勤営業のDさん、記者の5名。

Aさんは、資産運用が仕事であるため、一度つながりができた顧客との関係は緊密なものとなり、仕事とプライベートの境目が見出しにくくなるため、自分で意識的に休み方を見つける必要があると語った。

Bさんは、「仕事が面白くて、いつまでもやってしまう。嫌いじゃないから偶像にもなりやすい。だから意図的に休む工夫が必要」と述べた。また、「安息日＝奉仕日」になりやすいクリスチャンとして、休息と奉仕のバランスをどう取ればいいのか、と皆に問いかけた。

Cさんは、土曜日は午前中にゆっくり寝て、午後は人と会ったりしてリフレッシュし、夜に集中的に賛美とCS(教会学校)の準備をするという。また、「深い休息とは？」という問いに対しては、「ただ休むというより、礼拝そのものを深い休息と捉えています。週日は仕事を頑張り、日曜日は教会に入った瞬間から安息と考えて、座っているだけで恵みを受ける、という感じです。」と答えた。

それぞれの職場環境、集っている教会の状況、家族構成なども異なる中、仕事と休息のバランスを求めて、様々な工夫がなされていることが伺えた。

舟

pdfelement