仕事と信仰

土日出勤、朝帰り、毎日終電…真の休息知って働き方変わった

Lightプロジェクト「信仰と仕事」ワークショップ

グレースシティーチャーチ東京（福田真理牧師）信仰と仕事ミニストリー「Lightプロジェクト」（ディレクター・サックス知子）の「『信仰と仕事』ワークショップ」が4月20日、東京・新宿区片町の貸会議室で開かれた。同ワークショップでは、「信仰と仕事」に関して聖書から探ると共に、一般社会で働くクリスチャンが抱いているテーマを話し合い、励まされながら、自分の仕事や人生に適用するヒントを一緒に見つけていくことを目指す。今回のテーマは「深い休息」をとってますか？」。一般社会で多忙な日々を送る3人のクリスチャンが、「休息」について自身の体験を分かち合った。

◇◆◇

1人目は、国家公務員で現在、予算を扱う仕事をしているという有竹彩夏さん（グレースシティーチャーチ東京会員）。「私の仕事は1月から4月までが繁忙期。この時期になると職場は土日出勤が当たり前で、徹夜仕事の人も増える。そんな中、私も日曜日に休まず毎日深夜まで働く状態だった。この仕事は私がやらなきゃいけない、私がやらなければ他の誰かがやることになるという罪悪感に駆られていました」

そんな中、「有竹さんはあせり過ぎ」と、上司から注意を受けたという。

「少しでも上司の力になろうと思い、身を削って働いていたのでショックだったけれども、まさに事実。ただ追われるがままに働いていた私は、余裕もなく、精度も落ちていた。このような私の働き方は、誰からも求められていませんでした」

「自分ではなく、イエスの栄光のために働くことを喜ぶためには、本気で自分の心と向き合い、探る必要があると痛感した」と有竹さん。「主が家を建てるのでなければ建てる者の働きはむなしい」（詩篇127・1）を引用し、「仕事で、イエスを認めていますか。イエスを心に迎え、軌道修正してほしい。仲間に話して祈ってもらってください」と語りかけた。

2人目は、映画のデジタルプロモーション会社でマネージャーを務める東佳秀さん（ダブルオークロスチャーチ会員）。「映画やメディア業界は多忙で、作品の公開日が近づくと、大きなイベントや施策を実現しなければならず、朝帰りになったり、休日出勤せざるを得ない状況が多々ある。バジェット（予算や経費）が大きく、関わる人も多い案件は特にプレッシャーが大きいため、心配事が膨大に増えてしまう。完璧主義的な気質で、不安要素をゼロにしようと躍起になって休める状況を自らなくしてしまうこともあった」

そんな東さんが理解する「休息」は、福音の偉大なストーリーの中で落ち着きを得ること。「自分が休めていないことで、周りも休ませていなかったことに気付き、悔い改めさせられ、同時にイエスの生き様を思い返した時に福音の偉大さに気づき、賛美できた」

また、一日の始まりにまず祈ることから始め、「自分の力に頼らず、神様の声に耳を傾け、物事を判断していこう」と日々決断しながら、生活することを実践しているという。「神様の声に耳を傾け、神様が与えてくださっているもの、状況に満足し、福音の物語に日々感動し喜ぶ中で、安息を得られるように祈りながら、社会に出ていけたらと思っています」と語った。

質問に答えるスピーカー

3人目は、大手電機メーカーで、プロジェクトマネージャーとして自社商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絵美さん（東京バプテスト教会員）。長原さんは、自分もワーカホリックだったと言う。「以前は仕事中心の生活で、残業は毎月80時間、毎日終電で帰っていた。朝の食事は基本抜きで、昼はコンビニのご飯、夜は家に帰ってから深夜過ぎにご飯を食べていた。土日はいつも体調不良で、礼拝に行くのが必死。たまに休むこともあった。でも自分の仕事を通して神様の栄光を現したいと思っていたので、苦しかったけれど充実していました」

そんな中、仕事でヨーロッパの担当者と天げんかに。以前、上司だった部長に怒りをぶちまけると、こう言われた。「絵美さん、頑張っているのはすばらしいけど、たかが仕事だよ」。その時、「どれだけの仕事をするかではなく、仕事の質が重要だ」という気づきがあったという。「仕事のやり方を変えた。以来、36時間以上の残業はしていない。でも質の高い仕事ができ、ボーナスも増え、昇進もした。残業が減ったので、自分の時間も増えました」

「休息を知るということは聖書の教え。過去の私は自分の力を過信し、自分のために残業していたことに気付かされた。でも、神様のギフトを味わうために、より一層効率よく、効果的になることによって、自分にも会社にもプラスになることにも気付かされました」と長原さん。「真の休息というのは、イエス様に重荷を委ね、イエス様と共にくびきを負って、イエス様と一緒に歩むことを学ばされた。これこそが神様の愛、恵みではないか。天の神様に与えられた仕事を果たすだけというふうに思って頑張っています」（つづく）

URL www.lightproject.jp

【中田　朗】

「深い休息」を取ってますか？（上）

長原絵美さん

東佳秀さん

有竹彩夏さん