# 「深い休息」を取ってますか？（下）

### 「休むことは働くことと同じぐらい大事」

# 「神様でさえ休まれたのだ」と

## 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？」。

今回はその続き。

◇◆◇

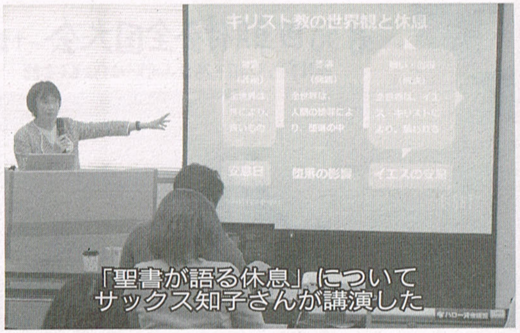
ワークショップでは、サックス知子さんが学びとして、「キリスト教の世界観と休息」をテーマに話した。「〝休息〟を、創造、堕落、贖い、回復という四つのストーリーから考えて見ることができる」と言う。

「創世記2章で、天地を6日間で創造された神様は、第7日目を祝福され、すべての創造の業(仕事)を休まれた。お休みは神様の創造の業と結びつけることができる。神様は、この6日間働いて1日休むというサイクルを私たちにも設定された。すなわち、働き過ぎも働かなさ過ぎも、神様のつくられたサイクルとは違うので、どっちに行っても人間崩壊に向いてしまう」

「安息日は神の贖いとも関係づけられている。出エジプト記20章8節には『安息日を覚えて、これを聖なるものとせよ』とある。当時、イスラエルの民はエジプトでレンガ造りの労働をさせられていた。もちろん休みなしで、人間扱いもされていない。そういう民を救い出された。その神様は、『安息日を聖なるものとして休みなさい』と言う。安息日はイスラエルの民を救い出された神様の業を思い出させるものです」

「堕落の影響はどうか。休むと罪悪感を感じる、働き続けないと自分の仕事を失う、他の人に先を越されてしまう、仕事が楽しすぎて依存状態だ、といって仕事が偶像になってしまっていないか。だからこそ、イエス様は安息日の主として来られた」

「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」(マタイ11・28)のイエスの言葉をあげ、「真の休息とは、重荷をイエスに委ねて、イエスと共に歩むこと。皆さんが日々している仕事の中にもイエス様がおられる。私たち一人ひとりを知っておられ、一緒にくびきを負ってくださる」と語りかけた。


キリスト教の世界観と休息
安息日
堕落の影響
イエスの安息

「聖書が語る休息」についてサックス知子さんが講演した

当日は、一般社会で忙しく働く3人のクリスチャンによる発表の後に「あなたにとって深い休息とは何か」、サックスさんによる学びの後に「どうしたら深い休息がとれるか」について、5、6人に分かれてディスカッションをした。

記者が参加したグループでは、「3人の話を聞いて、たくさん働くことがいいという価値観は違うんだということが理解できた」、「休みが必要だから休むのでなく、主が7日目に休まれたから休むんだということが重要なんだと知った」、「休む勇気を持つことが大切だと思った」、「自分で達成しなければという意識ではなく、用いてくださっている神様に信頼を置くと休息ができるのではないか」との声が聞かれた。

各グループに分かれディスカッション

またディスカッションの後、各グループから一人代表が立ち、内容を分かち合った。コメントは、以下の通り。「休息について考えたことがなく、休息することを軽んじていたことに気付かされた」という人がいた。「深い休息って何だろう、自分の余暇をどう過ごしていけばいいのか、今後考えていくことが必要なんだという意見もあった」、「私たちのグループの結論は、休むことは働くことと同じぐらい大事だということ。『神様でさえ休まれたのだから』と、休むことへの価値を見出すことが大事ではないか。休むことへの罪悪感とか、休むことは怠けることだと感じてしまうところがあるが、そうではなく、休むことをもっとポジティブにとらえ、意識的に休む時間を取る必要があるのではないか、という話をした」、「数年前、電通に勤めていた新入社員が過労自殺したという事件があったが、あの頃から神様が日本人の働き方のメンタリティーを変えてくださっているなという話をした。深い休息を取るには、10時間ぐらい寝る、おいしい食事を食べる、好きな音楽を聴くという人がいた。クリスチャンとの交わりも休息ではないか、という意見もあった」、「神様の御言葉そのものを深く味わうことが深い休息につながるのではないか。あと、神様と二人きりになり、自分と神様との関係を妨げているものは何なのか、ということを探ることも、していかなければいけないのではという話をした」。次回の開催は9月に予定している。

ワークショップの参加者

URL http://lightproject.jp/【中田　朗】