

「すべて、疲れた人、重荷を負っている人は、わたしのところへ来なさい。わたしがあなた方を休ませてあげます。」（新約聖書 マタイの福音書 11 章 3-5 節）

暑く、湿気が多い香港らしい夏が続いていますが、皆様にはいかがお過ごしでしょうか？本日は少し落ち着いてイエス様の言に耳を傾けたいと思います。

I 招きの対象

全て疲れた人と言うのがイエス様の招きの対象です。私たちは現代社会で、際限のない仕事や子育ての重荷に直面しています。特に、子育てはこれでいいと言うはっきりとしたゴールがあるわけではありません。一見、ききわけの良い、手の掛からないと思っただ子供に限って、後になって子育てをやり直す必要が生じたり、わが子に限って思っただいても思いがけない問題行動を起こすことは稀ではありません。ストレスに満ちた生活の中で、なかなか結果が期待できない感情労働（人間への奉仕）を続けることはバーン・アウトの最大の原因となり、鬱を発症する大きなリスクでもあるのです。

II 招きの内容

重荷からの解放がイエス様の私たちへの教えです。そこで、私たちが真の安息を得るために自分自身に 3 つの質問をしてみましょう。それは①私の人生の最高責任者は誰か？②私の将来に希望があるのか？③私は完全主義になっていないか？です。

III 招きの祝福

聖書は現在の苦労には希望があると教えます。私たちの人生の最高責任者は私ではなく、私たちの子どもを創造し、信頼し、私たちに託して下さった神様ご自身です。ここに人生の意味があり、目的があります。

「神様の計画は災いではなく、平安を与える計画であり、あなたがたに将来と希望を与えるためのものだ。」（旧約聖書エレミヤ書 29 章 11 節）

もし私たちが私に関わることで全ての最高責任者は私で、子どもの成長も幸せも皆、私の責任だと思えば、必ず行き詰まりますし、完全主義で子どもに迫れば、子ども自身も私も必ずストレスで一杯となるはずで

夏休みはお子さんと一緒に過ごす時間が長くなるので、いつもよりずっと親子共にストレスで一杯になり易いのです。その時 3 つの質問を自分自身にしてみましょう。

まず、親自身が神様をし依頼し（神様から託されたわが子を信頼し）平安と安息を得ましょう。子どもと楽しい時間を過ごし、子どものこころを受け止めましょう。神様のわたしの思い（それをわが子に押しつけがちです）を遥かに超えた神様の計画に希望を持ちましょう。あなたの心の中の平安、それを保ちつつ、お子さんの心に接する時、それがお子さんにも落ち着いたこころを与えるのです。親子の平安で安らいだ関係から祝福が生まれるのです。一日一歩です。一日一つ良いことがあればよいのです。

カウンセリングの申し込みは shbam50@yahoo.co.jp へ 原則無料です。