

女性教職・教職配偶者のサポート情報誌

# WOMEN IN MINISTRY

トランスフォーメーション（変革）～ Improve（改善）

## 巻頭言

### 変革 (Transformation) と改善 (Improve) バランス



室長：三箇豊実

#### 【変革怖い！？】

先日の教会での集会後「日常やクリスチャン生活に、どんどんチャット GPT と AI が当たり前になって、なんだか…ちょっと怖い」と私が言うと息子に説教されました。

「かつて教会にアコースティックギターが入ってきて人々はどう反応した？いや！テレビが『悪魔の箱』と呼ばれた時代もあったよね。チャット GPT も AI も道具の一つなんだよ。要は、それを使う「人」に問題があり責任がある！」ごもっとも！と納得しました。

変革が必要だ！と思いつつ未知のことに対してついつい臆病になりやすい者です。それは先人に教わった大切な有効だった方法に慣れていて、過去の経験から判断できない新しいことに対する不安という事でしょうか。しかし今、教会も教会を建て上げる使命を持つリーダーとして、また牧会を共に担う伴侶として「怖い」と言っていられない現実があります。

#### 【バランス】

変革と改善の違いを考えてみましょう。何故なら私たちは、その両方に取り組むようチャレンジされているからです。「改善」は現状を肯定し、より良くするための努力と言えるでしょう。しかし「変革」は現状を否定し問題点を逃げずに見つめ根本的に変えるための取り組みと努力です。

先日、急に教会を大掃除する事になりました。多くのお客様を迎えるためです。6名の青年有志が集まり土曜日1日かけて着手。彼らはある物をあっちからこっちへ移動させる「改善派」と、思い切って捨てましょうの「変革派」でした。奮闘しながら、結果的に「変革派」の決断力と行動力のお陰で10年以上も物で覆われていたスペースがドン！と開かれ使いやすい空間が教会の建物の中に沢山生まれました。その空いたスペースをクリエイティブに、今も維持管理しているのが「改善派」のメンバー達です。

#### 【現状把握から】

私たちリーダー自身も教会も、シビアに現状把握（健康診断）をして、将来へのビジョンと目的を明確にする時です。その為に「改善」と「変革」のバランスを持って指導し、育成し、訓練し遣わして行くリーダーシップが私たちに要求されているのです。聖書の中に溢れる「改善と変革のリーダー達」を見習いましょう。アブラハム、イサク、ヤコブも、モーセ、ダビデ、ネヘミヤもダニエルも。パウロもバルナバも、常に神と神の霊の（彼らにとって）新しい導きに従いました。聖書は「変革と改善」のモデルで溢れています。

"この世と調子を合わせてはいけません。むしろ、心を新たにすることで、自分を変えていただきたい。そうすれば、神のみこころは何か、すなわち、何が良いことで、神に喜ばれ、完全であるのかを見分けるようになります。"

ローマ人への手紙 12章2節 聖書 新改訳 2017©2017 新日本聖書刊行会

## 目次

02 「共働きだより」～ともに働く男性牧師より～

03 MM33 カンファレンスの報告

04 【学びのコラム】健全な心を保つために | 室員紹介



## 「共働きだより」～ともに働く男性牧師より～



### 夫婦の関係性から生じる、働きの実

米国での宣教師期間を終える頃、妻は「邦人女性への宣教の歴史と現在」を博士論文にまとめた。妻が論文発表会で話し終え、拍手を受ける中、私の隣に座っていた、友人のマイク牧師が私の肩を優しく叩いた。それは夫である私への労い（ねぎらい）であった。妻が宣教師の働きの実を博士号として授与されたことは夫として、大きな喜びであった。

箴言 31 篇は夫婦の関係性が美しく描かれている。夫婦間の愛、信頼、尊敬がある。互いの働きを喜び、祝福する家庭を築いている。夫婦の関係性から働きの実が生じている。

お世話になった、一人の米国人主管牧師夫人から聞いた厳しい言葉が耳に残っている。「ミニストリーはいつかなくなる、しかし、家族の関係は最後まで残る。もし、夫婦関係を無視して講壇に立つならば、それはもはや礼拝ではなく、人前のショーである。」と

イエス・キリストが仕えたように、夫婦間においても互いに仕え合う。夫婦の関係性がキリストの命にあふれ、互いの働きに実を現わすことができるように祈ってゆきたい。



調布・三鷹開拓 矢吹大介



### 普通のように普通じゃない？牧師夫婦の小さな習慣

はっきり言って特別なことは何もしていない…と思っていましたが、他の牧師夫婦からすると変わった夫婦なのかもしれないと思い、女性教職である妻と私が心がけていることを少し分かち合いたいです。

それは、情報の共有です。教会のビジョンや計画、信徒の情報、地域の情報、そして家事や子どもの情報などを共有することを大切にしています。週に1回以上、そのことだけを話す時間を持っています。これを本田家では「作戦会議」と呼んでいます。情報のアップデートや1年間のメッセージの計画を共有します。この「作戦会議」がないと「あれ？そんなことあったっけ？」となることが多いからです。

またお互い伝道のためには地域の情報が欠かせないため、学校や子どもの情報を共有します。私が小学校のPTA会長をしていますので、入ってきた情報は全て妻と共有しています。

当たり前のことですが、夫婦で伝道・牧会する上では大切なこととして心がけています。



仙台グレースチャペル牧師 本田結基





# MM33 カンファレンス報告



室員：中里恵美

天気にも恵まれて、久しぶりの熱海で、例年と違い「MM33 カンファレンス」と名称を変えた教職研修会が開催されました。名称変更は、今年の教団方針案の「教育戦略」に打ち出されていて、目的は「JAG-MM33」の推進を強化するためです。初日から「MM33 の四本柱」と言う言葉が繰り返されましたが、四本柱とは何でしたっけ？教会＋教区＋教団がそれぞれの立場で協働しながら、①教会開拓、②健全な教会形成、③世界宣教、④次世代育成の4つの領域でビジョンを掲げ、推進して行こうとしています。

そのためには、例えば現状が危機的状況であってもマインドシフト（私たちの意識改革）が重要です。パネラーの発題を聞き、将来構想委員会の中間報告を聞いた後にグループに分かれてディスカッションすることで、自分のこととして考える時間になったと思います。また、セミナーの主講師である洪ヨンギ師も「絶対肯定」と言う言葉で、様々な領域のマインドシフト（意識改革）を教えてくださいました。

按手礼式では、まず聖歌 582 番「神の御子にますイエス」を賛美しました。最近は聖歌があまり賛美されませんが、この賛美を歌うと献身を表明した時の思いが蘇り、困難な状況でも心を奮い立たせて行こうと言う思いになりました。会場一杯の献身者の賛美は力強かったです。

さて、研修会の報告は、総務局長が次の AG 誌で詳しくさせていただきますので、女性ニュース目線の報告を続けようと思います。

会場に設けられたブースの一つに、教団資料室が過去の全国聖会等のパネルを掲示してくれました。既に天に帰られた方や、研修会でいつも会えた先生方を写真で見ると少し寂しくなりました。以前の研修会はスーツ姿の男性が多かったのですが、最近は女性の参加者が増えてきた気がします。子どもを連れて家族で参加する方、また子育てがひと段落して参加できるようになった方が増えたからでしょう。研修会参加者は確かに世代交代、女性活躍が推進していること間違いなしです。

また子ども達の参加が増えていることもあり、女性の参加を助ける手立てとして、昨年から正式に会場も確保し、

奉仕者も立てて各集会に並行する「託児」が始まっています。重荷を持って関わってくださる方もあって、子ども聖会のように盛況です。託児のない時間に部屋を除くと、二人の子がタンバリンダンスの自主練習をしていました。メイン会場で発表の場が設けられると、先生方の前で堂々たるタンバリンダンスを披露してくれました。これを楽しみにしている子どもに励まされて、研修会に参加する教職もいるのではないのでしょうか。

今回は研修内容が豊富なため、女性の集まりを計画できませんでした。せっくなので昼食を注文された女性達に声を掛け、一緒に集まって食事をしながら、近況や今年の抱負を分かち合いました。昼食の最後は、女性のみが参加できる「じゃんけん」の第二弾。今年も女性たちのためにプレゼントの捧げ物があって実現しました。室員とのじゃんけん対決は計3回行われ、女性たちの小さな励ましになったのでしょうか？

最後に、研修会の集会動画や講師の資料は、後日「AG-JPLAT」にアップされます。それ何？と尋ねると、教団方針案に書いてあると言われました。確かに教育戦略の②に書いてありました。「AG-JPLAT」は過去の集会動画などをまとめた動画専用サイトで、これから教団ホームページからも検索できるようになるそうです。教職のみが視聴できる動画には登録も必要ですでお忘れなく。MM33の推進方策も、教団方針案にも耳慣れない言葉が増えていますが、ぜひ覚えてご利用ください。



## 牧師ファミリーあるあるマンガ

作者：MOTOE  
投稿：E. H 先生



牧師家庭のあるある笑い涙の記事をぜひ送ってください。  
あなたの日常が4コマになる？！お待ちしております♪



# 鬱から自分を守り、健全な心を保つ為に

室員：野川悦子



## ☆うつ病<sup>1</sup>の人ってどの位いるか知っていますか？

躁うつ病を含む気分（感情）障害外来患者数は、令和5年で**156.6万人**<sup>2</sup>。うつ病は日本人の約**15人に1人**が一生の内に罹ると言われ、女性は男性の二倍。多いのです！

## ☆うつって、そもそも何？

うつはストレスで身体のバランスが崩れ、脳内の神経伝達物質が減ってしまう病気です。簡単な病ではありません。神様を信じていても、献身者でも罹る病気です。いえ、ストレスを受けやすい教職者やリーダー、その家族こそ注意が必要なのです！

## ☆うつ症状

気分の落ち込み（朝が一番悪い）、楽しいことがない、イライラしやすい、今まで楽しかったことに興味がなくなる、何もかもおっくう、人と会いたくない、死にたい…。

## ★こんなもうつ

頭痛、頭がふらふらするようめまい、食欲不振（好きな物を食べても美味しくないと感じない）or 過食、体重減少 or 増加、だるい、眠れない or どんなに寝ても眠い、動作緩慢になる、自信の喪失、思考力、集中力低下、決断できなくなってくる、忘れっぽくなる、考えられないようなミス、仕事の効率が落ちる。

## ★まだまだあります

悲しみや不安をあまり言葉にせず、「なんとなく元気が出ない」などと表現。「自分が悪い」「自分は役に立たない」といった自己否定的な感情が強くなる。趣味やSNSでは元気に振る舞えるのに仕事の場面では症状が悪化するなど。

## ★うつ症状チェックしてみてください！

ヘルスケアラボ [https://w-health.jp/self\\_check/self\\_check\\_12/](https://w-health.jp/self_check/self_check_12/)

## ☆うつ病に対する誤解1 「えっ？ これうつなの？」

心の病だという自覚がなく、色々なストレスがあっても、献身者だから我慢しなければと思う心が働いて、医療機関に行かないor行くのが遅れる人が多い。(病院に行くのは不信仰。祈って治す！と思う人も。) その結果重症化してしまうこともあり、回復に時間がかかってしまいます。

## ☆うつ病に対する誤解2 「私の仕事は休めない！」

初めてうつ病になった時、医療機関にかかって適切な治療をすれば、**約75%が3か月以内に回復します**。何より今の環境から離れ、休むことなのですが、十分な回復前に復職して再発することも少なくありません。(5年以内に**40-60%以上の人**が再発。<sup>3</sup>) 仕事を休むことに罪悪感を持ち、迷惑をかけている意識が強く休めないのです。休むことが仕事だと思ひ休みましょう。

## ☆うつ病に対する誤解3 「甘えるんじゃない！」

「そんなことで休むなんて甘い」「まだ休んでいるのか」「元気そうじゃないか」「祈れば大丈夫」「病は気の持ちようだ」…周りの人のこんな言葉や無理解が治療を妨げ回復を遅らせます。

## ☆うつ病の治療は？ 専門的な治療を受けましょう！

心療内科や精神科に受診しましょう。これは**恥ずかしいことではありません**。あなたが真面目で優しい人であり、責任感が強い人である証拠です。今までいくつものストレスを抱え、本当によく忍耐され、頑張ってきたに違いありません。治療を受けるのはあなたに癒しの信仰がないからではないことを主は分かっています。神様は医療を通してもお働きになります。主にお仕えする為に信仰を持って受診しましょう。薬が出されたら指示通りに飲みましょう。自分で勝手に調整しないよう気をつけましょう。効果は2週間程はかかります。主の為に真剣に取り組みましょう。カウンセリングや認知行動療法などもあります。医師が信頼できない時は信頼できる医師に出会うまで病院を変えても構いません。

## ☆自分で出来る生活習慣の改善 回復と予防のために

- ①**食生活**（コーン油での調理、コーンで飼育した肉魚 サプリメント等用いましょう）
- ②**30分太陽の光**を浴びる。(20分を過ぎた頃から身体に良い物質が出来るようになります)
- ③**8-9時間の睡眠**をとる。(寝る前にテレビや読書、エクササイズ、喧嘩、悪いことを考えたり、深刻な話を避けましょう。コーヒーは寝る7時間前には飲まないようにしましょう)
- ④**30分間の有酸素運動**をする。(さっさと歩くのが基本です)
- ⑤**社会性**を持つ。(人と依存し合い関わり合うこと。教会の主にある交わりが良いのです)
- ⑥否定的にあれこれ思い巡らさない。(毎日ディボーションで20分間、賛美し感謝を捧げることで否定的な思いを排除しましょう。恐怖や心配に直面したら人に話し、祈ってもらいましょう) 罪や悪魔との戦いの仕事です。誰もがうつ病になってもおかしくない中で私達は働いています。でもうつにならない様に気をつけましょう。そして、もしなってしまうたら早目に対応し回復できるよう、思い切って休みましょう。あなたを愛する主が休みを願ってくださいます。

箴言 4:23

「何を守るよりも、自分の心を守れ。そこに命の源がある。」<sup>4</sup>

<sup>1</sup> うつ病は、脳内の神経伝達物質「セロトニン」「ノルアドレナリン」が減ってしまう病気、無気力で憂うつな状態になる病です。

<sup>2</sup> 精神疾患を有する外来患者数 <https://www.mhlw.go.jp/content/11121000/001374464.pdf>

<sup>3</sup> アドバンテッジ EAP <https://www.a.eap-net.com/column/item20.html>

<sup>4</sup> 新共同訳聖書 参考… CISM(Critical Incident Stress Management) 振り返りによる危機管理

## 教職局 女性活躍推進室 室員紹介



室長  
三箇豊実



室員  
野川悦子



室員  
中里恵美



室員  
林恵美子



室員  
上田 恵美子



室員  
本田基枝