

# 「みことばはわたしを生かす」

## 第二回 神さまの安息に生かされる

海老名シオンの丘教会牧師 玉井幸男



**牧** 師になって11年目、まだ病いからの回復途上  
でしたが、療養をかねてハワイで行われた牧  
師の研修会に出席しました。世界各地から牧師、教  
会のリーダーたちが集まり、ともに一週間を過ごし  
ました。それはわたしにとって「みことばに生きる」  
ことの本質的な意味を見つめる機会となりました。

### 「みことばに生きる」とは

「みことばに生きる」とは、立っているときも座つ  
ているときも、道を歩くときも、夜眠るときも、神  
さまを愛する豊かな祝福の中に置かれていることを  
感じ、(申命記6・4〜9) みことばを昼も夜も口ず  
さむように生きること(詩篇1篇)であると気づか  
されました。

成果をあげること、人々の必要に応えること、前  
に向かっただただひたすら走り続けることに強く価値  
を見いだしていたわたしが、どこまでも続く青い空  
に包まれ、心地よい風に吹かれるうちに、張り詰め  
ていた緊張の糸がゆるんでいくことを感じていまし  
た。ただ大きな神さまの愛に包まれる、静かな時間  
が流れていきました。自分自身とその業(わざ)に  
集中してしまうことで、遮られていた視界が開け、  
神さまの大きな愛の中で「ただ生かされている」と  
いうことへの本質的な気づきが、わたしの歩みを変  
化させました。



### 一日の生活を整えることから

研修会のプログラムは、朝6時からはじまります。  
海岸近くの公園に集合し、朝日を浴びながらランニ  
ングをします。参加者と共に語り合いながら、今日  
一日、神さまが与えてくださった恵みを思いめぐらし  
ます。その後、数人のグループに分かれて聖書を読  
み、分かち合い、祈ります。心も体も神さまに向か  
い、整えられていく大切な時間を過ごしました。

わたしたちは日々、それぞれ懸命に生きています  
が、知らず知らずのうちに魂が枯渇してしまってい  
たり、疲れ切っていることに気づかず走り続けて  
いることがあります。わたしはこの研修会の中で、  
自らの生活を変化させる必要を具体的に教えられ、  
今は生活の中で実践しています。疲れ果て倒れたわ  
たしが再び立ち上がるための道のりは、神さまの前  
にふさわしく、一日の生活を整えることからはじま  
りました。

- ①早起きして朝日を浴びること(軽い運動、体操  
など)によって脳内物質のセロトニンを活性化  
させます。
- ②聖書のみことばに触れることで渇いた心は満  
たされます。
- ③その日の労苦はその日だけ。心配しすぎず、思  
い煩いすぎず、今日の一日を神さまの声を聞き  
ながら歩みます。
- ④友や家族との交わりをゆつくり楽しむ時間を大  
切にします。
- ⑤日が沈む頃、しだいに休息(心を休める安息)  
に向かい、今日の日を感じます。