

第7課「休息と回復」

日曜日/時間がない・月曜日/休息の必要

- ・フロイトの「仕事」についての言葉「人間は仕事をしている間は、現実と一体となっているという一種の安心感を抱くことができる」と。つまり仕事は人生の不安を癒す酒のようなものでもあり、多くの人は己の不安を紛らわせようとして、かえって仕事に振り回され自ら仕事の奴隷になることを選んでいる。
- ・川柳にこんな句がある。「頑張れよ 無理をするなよ 休むなよ」。仕事の上司の本音がでている句である。こうして現代人は働いて働かされ倒れていく。信仰と健康は自分で守るしかないのである。
- ・問2 マルコ6：45「イエスは弟子たちを強いて舟に乗せ」とあります。「強いて」とは「無理やり、強引に」という意味です。この事件はイエスフィーバーが巻き起こった「5千人の給食」の直後の事件である。どんなに大成功が起こってもイエス様は無理にでも休みをとることを優先させられたともいえる。/休むにはまず、義理と付き合い、この2つを捨てるべし/

火曜日/神にある休息

- ・身体の疲れは休めば治るが、心の疲れは休んだからって治るものではない。本質的な何かが我々を疲れさせている。
- ・マタイ 11：28～30 を読むと、誰でも自分の負っている重荷は何かと考える。そこで心のリュックサックから中身を全て出して、テーブルの上に「私を重くしているもの」を並べてみる。そして正直に抱えているものの中で一番我が心を重くしているものは何かをしっかりと正直に見る。すると聖書が言うとおりのそれは「罪の問題」であることが分かる。この最大重量の荷をイエス様は代わりに負って下さるのである。

水曜日/日ごとの休み

- ・「安静と休息は半分の肥やし」(ドイツの諺)
- ・〔過労が原因で起こる病気〕：心筋梗塞・脳卒中・胃潰瘍・神経病うつ・風邪肺炎など
- ・〔休養の効果〕：気分転換になる・より効果的に働ける・より明確に考えることができる・感染に対する抵抗力を強める・寿命を延ばす・感情的、精神的なストレスから解放される・考えすぎ悩みすぎからくる不安感、欲求不満から解放される
- ・寝るなら夜10時～4時の間。この時間内に成長ホルモン、修復ホルモンが作られる。

木曜日/週ごとの休み

- ・川柳に「完成品 知らず 内職七年目」という句がある。一生懸命頑張っているが、実は何を作って築こうとしているのか分からないという句である。画家が休みなく絵筆を動かして絵を描くことはあり得ない。時には筆を止めて、いったい何をキャンパスに表現したいか、画材となる対象を手を止め、しばしじっと眺める。人生も一つの芸術であることには変わりない。安息日は絵筆を持つ手をしばし休め、全体のビジョンをとらえようとする時間でもあると思う。/「安息日は一週間の巻物を一緒に閉じる金の留め金」