



るうてる

箱崎群教会共同体版

—月報 メッセージと証し—

発行 日本福音ルーテル箱崎教会

代表者 牧師 和田 憲明

〒812-0053 福岡市東区箱崎 3-32-3

T E L (092) 641-5440 / F A X (092) 641-5480

メールアドレス wada@jelc.or.jp

箱崎教会・恵泉幼稚園 <http://www.jelc.or.jp/hakozaki>

聖ペテロ教会・奈多愛育園 <http://nata.aiikuen.net/>

CLICK

どんなことでも、思い煩うのはやめなさい。何事につけ、感謝を込めて祈りと願いをささげ、求めているものを神に打ち明けなさい。そうすれば、あらゆる人知を超える神の平和が、あなたがたの心と考えとをキリスト・イエスによって守るでしょう。 (『聖書』フィリピの信徒への手紙二 4章6-7節/P366)



『聖書』と「認知行動療法」と…

「うつうつと過ごしておられる方にとって、日々の生活は、おもおもしろく感じられるものかもしれません。けれども、きっかけはどこかにあるはず。ご自身のみならずご家族、ご友人のために受講される方もおられます…。このような案内で2011年5月からスタートした「認知行動療法」の学びも7年目をむかえた。思えばこの年3・11東日本大震災で人々の心も揺さぶられた時、教会でも何かできることはないかと祈り、模索したことがきっかけだった。認知行動療法は、まず「事実たったひとつ、とらえ方はさまざま」に焦点を当てる。人によって異なる事実のとらえ方、受け止め方を、専門的な言葉で「認知」という。この認知とともに、「悲しみ」「怒り」「不安」「安心」など様々な気分や感情が生まれ、その感情に押し出されて、泣く、叫ぶ、何も手につかない、普段通りの生活を送る、などといった「行動」が生まれる。

平時であれば、例えネガティブな受け止め方をしても、少し後で落ち着いてみれば、別の角度から考えることもできるものだ。しかし悩みや苦しみが行き過ぎると、もはや別の見方や考え方は出来ず、心の落とし穴にはまってしまふ。ある出来事がストレスとなり、心理的ケアが必要になる人はいまや10人以上といわれる。うつ病、パニック障害、強迫性障害など不安障害に悩む方に有効な心理療法として注目を集めているこの認知行動療法は、「落とし穴と、そこに私達を導く考え方のクセの存在を知ること、落とし穴に落ちないための第一歩です。そして、落とし穴からの抜け出し方、よけ方などを練習していけば、穴があっても怖いものなしです。」(玉井仁著『マンガでやさしくわかる認知行動療法』参照)。参考までに次ページへ、先日福岡女学院看護大学の礼拝で学生に配布した、私のメッセージの補足資料を添付したい。



このような「さまざまな考え方のクセ」のリストを見ると、何か問題探しなのかとビクビクしてしまう方もおられるようだ。大切なことなので強調するが、クセは単なるクセで問題ととらえる必要はない。ただ、そのクセを明らかにすることによって、そのクセの強さを適度に緩められるようになるという。

学びの講師としてお呼びしているラン・ハンキンス先生(西南学院大学カウンセリング・心理学講師、牧師)は時折、『聖書』を傍らに活動したガンジーやキング牧師の話に触れる。「彼らはいかなる緊急事態においても不安や怒りの感情を冷静にとらえ平和に役立てた」「認知行動療法を教えてくれるのは本当は『聖書』かもしれない」と。先生の発言の真髓を求めてきたが、『聖書』と「認知行動療法」と…現代の闇を見据え、光をもたらす希望は見いだせるか。ぜひ、目で耳で確かめに来られませんか。歓迎いたします。

★学びたい方へ【いずれも好評開催中!】※①は7月12日(水)まで。②は11月26日(日)まで(8月夏休み)

①「やさしい認知行動療法」⇒ 毎週水曜日 13:30-15:00 / 1回 500円(茶菓子付き) 見学どうぞ

②「『聖書』いきいきと」⇒ 毎月第4日曜日礼拝後 12:30-14:00 / 無料(茶菓子付き) 見学どうぞ

Prologue

認知行動療法って？



●さまざまな考え方のクセ



白黒仮面



フィル太郎



べきべき星人

考え方のクセ		内容	例
1	白黒思考 (全か無か思考)	状況を極端な2つのカテゴリーで考えてしまう	自分のやった仕事に少しの欠点が見つかると、「完全な失敗だ」と思う。
2	過度の一般化	たったひとつの嫌な出来事があると、実際をはるかに超えて世の中すべて同様だと考える。	何か失敗をした時、「自分はいつも失敗ばかりしている」と思う。
3	心のフィルター (選択的抽出)	全体を見ることなくたったひとつの嫌なことにこだわることによって、現実を実際より暗く見してしまう。	会社である企画を提案し、一般の評価は大変よいのに、ある人から受けた些細な批評が頭から離れず悩む。
4	マイナス化思考 (トンネル視)	状況に対して、よい出来事を無視してしまうことによって、否定的な側面しか見えない。	仕事があまくいっても「これはまぐれだ」と考える。何かいいことが起こると「運を使ってしまった」と考える。
5	結論の飛躍	現実な可能性を考慮せず、相手が自分に対して悪く考えていると早合点する。	会社の上司に仕事の経過を報告したが、上司はあまり関心をはらってくれない、むしろそっけない態度のように思え、「この頃、自分は上司に嫌われている」と考える。
	先読みの誤り	事態が悪くなると決め付ける。	「この病気は決して治らない」、「この状況はもっと悪くなるだろう」
6	拡大視・縮小視	自分の失敗を過大に考え、成功を過小評価する。逆に他人に対しては反対のことを行なう。	些細なミスをおかして、「なんてことだ。これですべて台無しだ」と考える。仕事であまくいっても、そのことはすぐに忘れてしまふか、「喜べるほどのことではない」と考える。
7	感情的理由付け	例えば「こう感じるのだから、それは本当のことだ」と自分の憂うつな感情を自分の現実認識が正しいという理由とすること。	不安になっている時、「こんなにも不安になっているんだから、何かよくないことが起こるに違いない」と考える。
8	「べき」思考 (命令型施行)	自分や他人のふるまいや考えに対して固定された思考を要求し、それが実現しないことを「最悪」だと考える。	「自分はすべてをうまく成し遂げるべきなんだ」
9	レッテル貼り	極端な形の「過度の一般化」であり、ミスをした自分や他人に対して、固定的で包括的なレッテルを貼ってしまう。	ミスをした時に、「自分は敗北者だ」、「ダメ人間」などネガティブなレッテルを貼る。
10	自己関連付け	何か嫌な事柄が起こった時、自分に責任がないような出来事に対しても自分のせいにしてしまう。	上司の機嫌が悪そうになっていると、自分のせいだと思い込む。職場や家族によくないことが起こると、自分の責任だと感じる

温かさを伝える

Y・S（教会学校 保護者）

「お家の人のほかにも、あなたのことを愛している人がいるんだよ、ということを感じてほしいと思います。」

恵泉幼稚園の説明会でとても感動した先生のお話です。家族ではなくても、自分を大切にしてくれる、愛してくれる人たちがいると知った子どもたちは、きっと少しずつ新しい扉を開ける勇気もらい、世界を広げていくのだろうなと思います。その言葉のとおり、入園してから息子は、いつも先生方の優しさに包まれ、たくさんの感情を受けとめていただいて、毎日楽しそうに園に通っていました。

親である私自身も、先生方の優しさに触れ、助けていただきました。とても忙しかった時期、疲れている私を見て、そっと抱きしめてくれた先生がいてくださいました。疲れが一気に癒されたのを覚えています。そして、私にとって恵泉幼稚園との出会いは、キリスト教との出会いでもありました。保護者会で知る讃美歌や、和田先生のお話の一つ一つがとても心に染みて、忙しい毎日の中で自分を振り返る大切な時間になっていきました。自分が心の中で漠然と大切にしてきたことを、聖書のことばで教えていただき、ぶれないための軸をみつけた気持ちでした。『いつも喜んでいなさい』この聖書の言葉が私は大好きです。実践するには難しいときも多くありますが、心をこの言葉に向けようと努力することで見えてくることがあるように思っています。

今とても幸せなことに、恵泉幼稚園でお手伝いをさせていただいています。朝園に来て先生方の優しい声やまなざしに、心が温かくなります。いただいた温かさを、私も園の子どもたちへ、たくさん伝えていくことができますように。そう祈りながら日々を過ごしています。感謝の気持ちを忘れずに…



娘の夢

K・S（教会学校 保護者）

私には、現在中学3年生の息子と小学3年生の娘がいます。二人共、恵泉幼稚園になかよしさんから年長までお世話になりました。

息子は、小さい時から外で遊ぶことが大好きで、静かにすることが苦手でしたので教会には、ほとんど行くことはありませんでした。しかし娘は、幼稚園の時から礼拝が大好き、子どもさんびかを歌うことが大好きで、小学生になった今は、土曜日の夜になると、明日は「礼拝に行ってもいい？」と聞いてきてとても楽しみにしています。思えば、私も、小学生の頃教会学校に通っていて、キャンプやクリスマス会に参加して楽しかったことを覚えています。娘も同じように感じて、大好きになったのかと思うと、恵泉幼稚園に通わせてよかったなあと思います。

昨年の4月から、声をかけて頂き恵泉幼稚園でお預かりの先生をさせて頂いていますが、それを一番喜び応援してくれているのが娘でした。一人で留守番することも、それまでは、泣いて嫌がっていたのに、「大丈夫。一人で学校から帰ってきて留守番できるよ。」と言って喜んでくれたのです。びっくりしました。

もう一つびっくりしたことがありました。幼稚園の頃から、お花屋さんになるのが夢だった娘が、先日小学校の参観に行った時、幼稚園の先生になりたいと書いて貼られていたのです。それを読んだ時、驚きと喜びで笑ってしまいました。理由を聞くと、「お母さんが、楽しそうだから。」と言われました。子どもから見たら、一緒に遊べて楽しそうな幼稚園の先生なのかもしれません。

私は、恵泉幼稚園に関わることができ、娘は、教会学校に関わることができ、親子で神様に守られていると思うと、感謝の気持ちでいっぱいです。少しずつでも、親子で成長していける様にこれからもがんばっていきたいと思います。

6月下旬～7月下旬「祈りのカレンダー」 ※6月18日現在の主な予定（プライベートは除く）

日	曜	箱崎教会・恵泉幼稚園	聖ペテロ教会・奈多愛育園（保育園）
18	日	9:00 教会学校ファミリー礼拝（園児+小中高生は礼拝堂）、 10:30 創立 85 周年聖餐礼拝、愛餐会、教会学校教師会	
19	月		
20	火	10:30 年長組礼拝（礼拝堂）	10:00 三苦ヨガ（聖ペテロ教会）
21	水	10:00 高次脳機能障害の方々の為のサロン（集会室） 13:30 やさしい認知行動療法⑦/全 10 回（集会室）	
22	木	10:30 幼稚園花の日礼拝	10:00 三苦ヨガ（聖ペテロ教会）
23	金		10:00 奈多愛育園礼拝（年少、年中-年長）
24	土		10:30 聖霊降臨後第 3 主日（土曜）礼拝
25	日	9:00 教会学校（園児は休園、小中高生は礼拝堂）、10:30 聖霊降臨後第 3 主日礼拝、愛餐会、「『聖書』いきいきと」	
26	月		
27	火		10:00 三苦ヨガ（聖ペテロ教会）
28	水	10:00 OG『聖書』サークル（第 1 集会室） 10:00 高次脳機能障害の方々の為のサロン（第 2 集会室） 13:30 やさしい認知行動療法⑧/全 10 回（集会室） 15:30 幼稚園教師聖書の学び（幼稚園）	 ひとりひとりをたいせつに 奈多愛育園
29	木		10:00 三苦ヨガ（聖ペテロ教会）
30	金	10:30 年長組礼拝（礼拝堂）	10:00 奈多愛育園礼拝（年少、年中-年長）
7/1	土		毎月第 1（土）主日（土曜）礼拝はお休み
2	日	9:00 教会学校（園児は幼稚園、小中高生は礼拝堂）、 10:30 聖霊降臨後第 4 主日聖餐礼拝、愛餐会、7 月役員会	←毎月第 1（日）は箱崎教会で合同礼拝
3	月		
4	火	10:30 年長組礼拝（礼拝堂）	10:00 三苦ヨガ（聖ペテロ教会）
5	水	10:30 幼稚園保護者会（礼拝堂、第 1 集会室） 10:00 高次脳機能障害の方々の為のサロン（第 2 集会室） 13:30 やさしい認知行動療法⑨/全 10 回（集会室） 19:00 黙想と祈りの集い（「て」の歌を用いて/礼拝堂）	
6	木	10:00 『聖書』サークル（第 2 集会室）	10:00 三苦ヨガ（聖ペテロ教会）
7	金	10:00 女性の会仕事会（第 2 集会室）	10:00 奈多愛育園礼拝（年少、年中-年長）
8	土	18:00 第 39 回愛と平和のコンサート（礼拝堂/らぶび）	10:30 聖霊降臨後第 5 主日（土曜）礼拝、『聖書』ふりか えり（学び）
9	日	9:00 教会学校（園児は休園、小中高生は礼拝堂）、 10:30 聖霊降臨後第 5 主日礼拝、各会	
10	月		
11	火	10:30 年長組礼拝（礼拝堂）、18:30 福岡地区宣教委員会	⇒（九州教区事務所）、10:00 おたんじょう会 10:00 三苦ヨガ（聖ペテロ教会）
12	水	10:00 高次脳機能障害の方々の為のサロン（集会室） 13:30 やさしい認知行動療法最終回/全 10 回（集会室）	
13	木		10:00 三苦ヨガ（聖ペテロ教会）
14	金	幼稚園 2 学期終了式	10:00 奈多愛育園礼拝（年少、年中-年長）
15	土		10:30 聖霊降臨後第 6 主日（土曜）聖餐礼拝
16	日	9:00 教会学校終業式（園児は幼稚園、小中高生は礼拝堂）、 10:30 聖霊降臨後第 6 主日礼拝、教会学校教師会	
17	月・休		
18	火	幼稚園お泊り保育～19 日	10:00 三苦ヨガ（聖ペテロ教会）
19	水	10:00 高次脳機能障害の方々の為のサロン（集会室）	
20	木	幼稚園休園日	10:00 三苦ヨガ（聖ペテロ教会）
21	金		10:00 奈多愛育園礼拝（年少、年中-年長）
22	土	福岡地区合同教会学校デイ・キャンプ（四王寺民の森）	10:30 聖霊降臨後第 7 主日（土曜）礼拝
23	日	※教会学校（夏休み中/新学期 9 月 3 日より）10:30 聖霊 降臨後第 7 主日礼拝、愛餐会、「『聖書』いきいきと」（学び）	

† 毎週土曜日・日曜日の礼拝など どなたも自由にご参加できます 各集会の詳細は気軽におたずねください