

# 心が疲れている方

## 不安やストレスの中にいる方々のために

「疲れた者、重荷を負う者は、だれでもわたしのもとに来なさい。休ませてあげよう。」

(マタイ 11:28)

### 1. 自分の不安や恐れを、祈りの中で、神様に正直に打ち明けましょう。

- ・私たちが不安や恐れ、悲しみや怒りを感じるのは、心を持つ人間として当然のことです。イエス様も悲しみや恐れを感じて、父なる神様に訴えられました (マタイ 26:37-38)。

### 2. 家族や友人、特に信仰の友や牧師に、相談してみましょう。

- ・直接会えない状況では (メールもいいですが) 電話で直接話すことによって心が落ち着くことがあります。
- ・「祈っています」と言うよりも、できれば電話越しにでも、共に祈るようにしましょう。

### 3. 不安を駆り立てる報道から、心を自由にしてあげましょう。

- ・テレビ・インターネット・ラジオの報道に長時間接することは、有害です。
- ・「すべて真実なこと、すべて気高いこと、すべて正しいこと、すべて清いこと、すべて愛すべきこと…、また、徳や称賛に値することがあれば、それを心に留めなさい」(フィリ 4:8)

### 4. 確かなことを、心に語りかけてあげましょう。

- ・何があろうと神様は共にいてくださいます。すべては神の御手の中で起こります。
- ・判断が分かれる状況では、神様にお委ねして最善を尽くしましょう。どの道を選んでも、主は共にいてくださいます。

### 5. 一日一日を楽しく有意義に過ごす方法を探してみましょう。

- ・今の困難な時を脅威としてではなく、新しいことにチャレンジする時と捉えましょう。
- ・生活改善などライフスタイルを変えるにはとてもいい機会です。
- ・家族皆で家事を分担しながら、一緒に協力して乗り切りましょう。

### 6. 目の前の現実とは関係のないことに集中する時間を作りましょう。

- ・日頃読めなかった本 (信仰書) を読んでみましょう。大作や長編もいいかもしれません!
- ・聖書 (例えば詩編) のことばをノートに毎日少しずつ書き写して行くことも有効です。
- ・“手作業”をする趣味や、料理・洗濯などをいつもより丁寧に、心を込めてしてみましょう。

### 7. バランスの良い食事や十分な睡眠、適度な運動をとることを心がけましょう。

- ・天気の良い日は、外に出て深呼吸したり、散歩したり、少しからだを動かしましょう。
- ・多量のカフェインやアルコールの摂取はできる限り控えましょう。

★ご相談・ご質問は、Tel: 070-5336-1965 E-mail: rcjpcare@gmail.com まで。

(ウィルス禍の教会役員用の電話相談窓口を準備中です。それまでは上記までご連絡ください。)

RCJ教会の牧会に関する特別委員会 (20.4.10)