

# 通信小海

「わたしは良い牧者です。」

牧師 荒樹 実 あらしのみ まこと

羊飼いは、羊を外敵から守るために、羊が飛び越えられない高さに石垣を積み上げ、囲いをつくり、夜になると羊をその囲いの中に入れてます。その囲いのところには門番がいて、羊の世話をしに入ってくる羊飼いだけに門を開きます。門を通らないで囲いを乗り越えてくる者は、盗人です。朝になると、羊飼いは羊の名前を一匹ずつ呼びながら、囲いの外に連れ出します。そして、羊飼いは群れの先頭に立って、羊を牧草地へ導いて行きます。羊は、羊飼いの声を覚えているので、見知らぬ人に声をかけられても、ついて行くこととはありません。

イエス様は、「ご自身のことを「良い牧者」

## 「今月のひとこと」

「わたしは、良い牧者です。良い牧者は羊のためにいのちを捨てます。」

ヨハネの福音書 10:11

であると言いました。良い牧者の条件は、羊の名前を覚え、羊のために労し、愛情を注ぐことです。それも、羊を守るためには、いのちをかけてまで獣と闘います。私たちは、イエス様の目には、囲いの外でさまよっている羊として映っています。羊飼いのいない羊は、おいしい牧草が生えている場所も知らず、夜になると獣が襲ってくるのではないかと心配し、安心して眠ることもできません。あなたは今、自分が危険な状況に置かれていることを自覚していますか。私たちを間違った道に陥れようとするサタン（悪魔）は、何も知らない羊を狙って良い牧者のふりをして近づいてきます。私たちの周りには、そのような悪しきものが沢山あるのです。だからこそ、私たちは、良い牧者と悪い牧者を見分けるためにも聖書を知ることが必要なのです。聖書には、私たちがどのような生きられ、何のために生かされているのか、生き

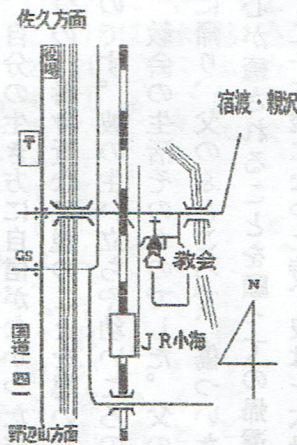
日本同盟基督教団 小海キリスト教会

南佐久郡小海町大字小海四三五・二七

〒三八四・一一〇二 TEL 0267・88・7169

〒振替 0050・0・61683

## 見晴台の教会へどうぞ



## 集会あんない

日曜日 朝礼拝 午前十時から十一時半

夕礼拝 午後八時から九時

\*海尻・川上で家庭集会をしています。

\*個人的な聖書勉強や個人的な相談にも乗ります。

\*初めての方も遠慮なくお越しください。

(金)タ8:00からの入門聖書講座を開いています。



る目的や意味、人間が最終的にどこに行くのかなどについて、根本的なことが記されています。

聖書は良い牧者であるイエス様のお声です。イエス様は、どこへ行くべきか、どう生きるべきか、生き方を知らずに迷い、悩み苦しんでいる人々を救い出し、天地万物を造られた本当の神様のもとへと導くために地上に来て下さった神の御子です。

すべての問題は、私たちのうちにある罪（神に逆らう思いであり、自己中心の思い）にあります。イエス様は、私たちを罪の力から解放するために、身代わりとなって十字架に架かり、ご自身のいのちを犠牲にされたのです。

イエス様のもとに行きましょう。

イエスさまが語りかけて下さる声を聴き分け、イエス様のもとに来る時、本当の幸福と平安のうちに憩うことができるのです。イエス様は、あなたの名を呼んでおられます。



## 連載

# 信仰の眼で読み解く絵画

岡山 敦彦 【著】



## 第一章 ゴッホ

### 「悩み抜いた信仰の画家」②

ゴッホの生涯は、挫折の連続でした。彼の家は代々続く牧師家系でした。彼の父親のテオドラス・ファン・ゴッホは、オランダ改革派教会の厳格な牧師であつたようです。ゴッホが描いた父親の肖像画からも厳格な父親像を垣間見ることができます。ゴッホは周りの目を気にしながら生きていくしかない厳しい現実から逃げ出すことはできませんでした。彼は、十六歳で、叔父の営む画商グーピル商会のハーグ支店に画商見習いで就職します。彼は、これからは父親の束縛、教会の人たちの視線からも解放されて、伸び伸びした生活を楽しむことができるかと内

心喜んだかもしれませんが。しかし、現実には彼が思っていたほど甘くはありませんでした。二十三歳の時、ロンドンで受けた失恋の痛手から無気力になり、グーピル商会を解雇されます。その後、イギリスのラムズゲイト（ロンドンの西の港町）に移り住んで、語学教師として働きました。しかし、その仕事も長続きしませんでした。二十四歳になった時、彼は新約聖書の放蕩息子のように父のところへ帰ろうと決心しました。自分の生き方に自信がなかった彼は、自分の一番身近な父親のことを思い起こしたのです。彼の生い立ちや幼いころの生活は、教会の生活そのものでした。父のところに帰り、父のふところへ、傷ついた自分の心が癒されることを願っての帰還でした。二十五歳になった時、彼は一大決心をしてブリュッセルにある伝道者養成学校で学ぶことにしました。彼は伝道者養成学校に入り、伝道者として聖書のことばを語り続ける決心をしたのです。 〈続く〉

\*この本の全文を読みたい方へ  
Amazon から購入できます。



## ニチニチソウ



### 日日草・日々想

#### 歯磨きファイティング

健康診断の季節、6月4日の「むし歯予防デー」などもあり、歯の健康について取り上げられることの多いこの頃。予防歯科では、食生活やフッ素塗布などはもちろん、やはり「歯磨き」が大切というのが一番のところだ。

1歳前後、生えたての乳歯の前歯がちょよこんと見える口元は、何とも愛らしいものですね。だんだんと奥歯が生え始め、2歳頃のいわゆる「イヤイヤ期」突入と重なって、幼い子を持つ親にとって「歯磨き」は毎日の生活の中で相当のエネルギーを必要とすることを皆さんも経験されているのではないのでしょうか。私もその1人。

なぜ子どもはあんなに仕上げ磨きを嫌がるのだろうか。中にはそれほど嫌がらずに、素直に「あーん」と口を開けてくれる親孝行な子もいるのでしよう。しかし、我が子の嫌がりようときたら、ハンパではない。泣き叫んで大暴れの末、抑え込まれて死死死のブラッシング。まさに格闘技。

なんでこんなに毎晩死死に子どもの歯を磨くのか？それはもちろん、我が子に健康な歯で元気に成長して欲しいからに他なりません。

子どもの生涯を支える「良いもの」の一つは「健康習慣」であると思います。この「良いもの」を形作るには、どうしても時間と忍耐が必要だ。一朝一夕では成しえない。そこが「良いもの」の中に含まれる「訓練」という側面なのだと思えます。

この「訓練」について、神様はいつも教え、聖書のみことばをもって私たちに励ましを与えてくださっています。子どもに贈ることができる最高の「良いもの」それは「確かな生きる指針」なの

ではないでしょうか。聖書は、この世界を造られた神様を愛し、人々を愛すること、それが、どんなに地域や文化や時代が変わっても、人生を豊かに生きるための揺るがない確かな指針であると教えています。そうすれば「しあわせになる」という約束と共に「子どもたちによく教え込みなさい」と。

粘土細工のように柔軟な子どもの心や体に「良いもの」をしっかりと形作るには、「絶えず」「繰り返し」の過程を経なければなりません。それが容易ではないこともあるでしょう。けれどもその先にある「確かなもの」に目を留める時、今直面している大変さも必ず良い実を結びと信じる事ができます。

寝る前の仕上げ磨きも、生涯の健康に直結すると知っているから、投げ出したくなる時にも頑張れる。今は嫌がられても、いつの日か「歯磨きを頑張ってくれてありがとう」と思ってもらえるかなと期待しつつ、心を（顔も（苦笑））鬼にして、今日も明日も歯磨きファイティングは続くのです。





## 暮らしの

## くすりばい

## 《今月の処方箋》

## ◆朝日浴◆

山々が爽やかな季節。朝は本当に気持ちが良いですね。この「朝」には宝物がいっぱい。その一つが朝の太陽の光です。太陽光と健康との関係については、睡眠と覚醒に関わることが有名で、ご存知の方も多いと思います。

私たちの体は、朝に太陽の光を浴びると、眠っている間に放出されていた「メラトニン」というホルモンの分泌がストップし、代わりに「セロトニン」というホルモンの分泌が盛んになります。「セロトニン」は別名「覚醒ホルモン」と呼ばれるように、心と体を活性化させてくれるホルモンです。

「朝日を浴びると心も体も何だかスッキリする」というのは、このような体の仕組みの根拠があります。

近年のIT化により、私たちの暮らしは強い光にさらされることが多くなりました。パソコンやスマホに代表されるブルーライトの影響については、様々な点からも懸念されていますが、特に、先に挙げた「メラトニン」は「眠りをつかさどるホルモン」は、主に光によって分泌が調節されるため、眠るギリギリまでスマホ等の画面を見て強い光を浴びていると、このメラトニンの分泌が抑制されて、寝つきが悪くなったり、睡眠リズムが乱れたりしてしまうのです。乱れた睡眠リズムをリセットするのにも、朝日はとても効果的です。太陽の光は、体内のコレステロールをビタミンDに変化させる働きもあり、生成されたビタミンDは丈夫な骨や歯の形成、疲労回復にも一役買います。

紫外線を気にしすぎて太陽の光を浴びることを嫌がらずに、朝日を浴びて、人や車が活動し始める前の新鮮な空気を吸えば、今日の1日の活力が湧いてくるでしょう。

## 路上生活者支援

山谷（やま）農場

未使用切手やはがき（甲専用や書き損じでも構いません）も、ぜひお寄せください。お米はこの時期、虫がわいてしまうので、受付をご遠慮させて頂きます。どうぞよろしくお願いいたします。

〈連絡先〉 藤田寛

☎ 090・1436・6334

FAX 042・786・2088

メール [nyoro@beige.ocn.ne.jp](mailto:nyoro@beige.ocn.ne.jp)

〈物資送付先〉 小海キリスト教会、または、南牧村社協へ。〒384・1302南牧村大字海ノ口966・15南牧村社会福祉協議会 会気付 山谷農場

\*着払い送付はご遠慮ください。荷札に「金曜午後送付希望」とお書きください。

山谷農場事務局（藤田）小海町芦谷ヒルサイドコーポ一〇二号室毎週土曜

カンパ：〒振替〇〇二四〇・四・五三七九六