

## 2016年 牧会サマーセミナー報告



藤掛明准教授（研究代表） 村上純子准教授 堀肇牧師

2016年9月5日（月）、牧会サマーセミナーが行われた。このセミナーは、参加者を牧会者（牧師、伝道師など）に限定して行われる一日プログラムで、牧会者が牧会上の課題を共有し、励まし合うことを目的に持たれているセミナーである。今回も、リピーターの方々も数名おられ、「毎年楽しみにしています」という声も聞かれた。

今回のテーマは「牧会者の自己ケア～時間と生活～」であった。最初に参加者の簡単な自己紹介が行われ、どのような方々がこの場にいらしているのかを少しでも知れる時間となった。

続いて2人の講演者からの話題提供があった。一人目は堀肇先生（聖学院大学総合研究所特別研究員）がお話くださった。牧会者の職務と時間管理をいかにすべきか、といった話題から、心理学の交流分析の理論に基づく「時間の構造化」という話題まで多岐にわたってお話があった。特に印象に残ったのは、自分が時間をどう使っているのかを振り返ることの大切さ、時間に追われるのではなく時間を管理していくという姿勢、「ヒマはない、ヒマは作る」という言葉であった。現役牧師でもあられる堀先生のような時間管理に関する工夫や知恵を少しでも吸収しようとメモを取っておられた参加者も多くいらした。

二人目として、藤掛明先生（聖学院大学人間福祉学部こども心理学科准教授）がお話くださった。まずは簡単な心理テストのようなものを行い、

各自が自分の問題解決の方法にはどのようなパターンがあるのかを振り返った。その中で、自己ケアの方法や問題解決方法、どちらも自分なりのやり方があるのだから、正解はないのだ、ということが改めて確認されたように思う。そのあとは自己ケアのためのヒントがたくさん紹介された。お二人の先生の発題をもとに質疑応答も活発になされ、参加者も自分自身の自己ケアの在り方を様々な考えておられる様子だった。

お昼の時間にはお弁当が配られ、参加者同士のよい交流の場ともなっていたようである。

午後は4、5人の小グループに分かれ、グループごとにディスカッションを行った。このグループ・ディスカッションは、講義を聞いて終わりではなく、参加者たちが自分たちの思いや直面している困難などをお互いに分かち合える場を提供するために行われている。そのため、この場で話されることは秘密厳守であり、誰かの発言を否定や批判などはしないという約束のもと行われる。個々の状況は違うが、先輩牧会者の知恵をいただいたり、若い牧会者の言葉に新しい発見をしたりと、お互いから学び合うことも多いようである。

その後、再度全体で集まり、簡単なグループ・ディスカッションの報告や各自が今日学んだことや感じたことなどを振り返るひとときが持たれた。午前9時半から午後16時までの長い一日ではあったが、中身の濃い充実した時間であったという間でもあった。

（文責：村上 純子 [むらかみ・じゅんこ] 聖学院大学人間福祉学部こども心理学科准教授）