



きょうダビデの町で、あなたがたのために、救い主  
がお生まれになりました。この方こそ主キリストで  
す。

(ルカの福音書2・11)

今年のクリスマスはどんな時を過ごそうと考えてお  
られますか。今年は家でゆっくり静かにクリスマスと  
考えておられる人、いや特別な時間を大切な人とレ  
ストランあるいはホテルで過ごそうかと考えておられ  
る人、まあ色々かもしれませんね。

皆さんがどのようなクリスマスを過ごすにせよ、率  
直にお伝えしたいことは、二〇〇〇年前のイスラエル  
に、皆さんのために救い主がお生まれになった、とい  
うことです。救い主がお生まれになった、と言っても、  
なんだかピンとこないという人もいるかもしれません  
。確かに、今自分はそれほど困っていることもない  
し、特に救いというものは必要がないと思う人もいる  
かもしれませんね。

しかし、どうでしょうか。今年一年振り返って、ど  
んな歩みをしたでしょうか。今年もやり残したことを  
したなあ、あれもやりたいこれもやりたいと思ってい  
たけれども、結局できないことがたくさんあった。あ  
るいは、今年はこんな失敗をした、あんな失敗をした、  
そうだ、色々と迷惑をかけたこともあった。ちよつと  
来年に向けて心機一転したいものだ、とあれこれ振り  
返った時に、日本人だったらどうするのでしょね。  
きつと、新しい年に向けて、神社参拝でもして身を清



めようかとなるのではないのでしょうか。

けれども、本当に私たちの心を新しく生まれさせてくれる  
のは、イエス様です。私たちの救い主として、私たちの人生  
を根本的に新しくするお方がおられ、その救い主があなたの  
ために生まれたと聖書は言います。このクリスマスの時に、  
ぜひ教会へ行つて、そのイエス様を知る機会にしていだけ  
ればと思います。

(玉川キリスト教会牧師 福井誠)

福井牧師のメッセージは、ラジオ、インターネット、電話で  
も聴くことができます。

詳しくはPBA(財団法人 太平洋放送協会)のホームページ  
をご覧ください。 <http://pba-net.com/>

◆電話世の光(木曜日) 東京 03-3291-9061

聖書通読ブログ 「パスターまことの一日一生」

<http://tudoku.hope8.net/02/>

毎日一章ずつ。と一緒に聖書を読んでみませんか。



## 家族関係 子育て Q&A

# 子どものよい関係作り



### Q

子どもに対する怒りをどうコントロールしたらよいものかと思えます…。

### A

子どもを本当は怒りたくないのに、どうしてもの子は、腹が立つようなことをするのかしら。そんな悩みを持っている親は、少なくありません。しかし、問題は、子どもではなく意外にも意外、自分にあることに私たちは気付かなくてはならないのかもしれない。

というのは、「どうしてあなたはこんなに私を怒らせるの?」と言っている時は、問題の原因は、相手にあるとしているわけです。しかしそれでは、子どもはもっと反抗的になるのは当然のことです。誰でも責められるような時には防衛的になって、反抗的になるか、逆に閉じこもって不の反抗をするかのいずれかです。

大切なのは、子どもの行動によって怒りが引き起こされる時に、実は、親の側に一つの判断が働いている、ということ。 「なんでこんなことをするの」という親の頭には、一つの判断基準があつて、そこから外れることへの怒りの感情が生じています。となれば、自分がどんな考えを持っているかということ、まずよくわかるという

ことが、怒りを上手に処理する出発点と言わなくてはなりません。そして、子どもの受け入れられない行動について、自分がどう思っているか、どうして欲しいと思っているのかを伝えていくのです。実はここが忍耐の働かせどころであり、また子育ての肝心な部分です。怒りの感情をぶつけるのではなくて、忍耐を持って、よく聞いて聞かせる、これこそが親のなせること、親が努力せねばならないことです。

最近の親を見ていて不思議に思うことは、外に出て働くことだけが一人前の仕事のように錯覚しているところ。子育ても専心する価値のある立派な仕事です。給与をもらう仕事に匹敵する、誇り高いものです。子育てに誇りをもって自分の全力を注ぐ親が、そしてそのように努力する親をサポートする伴侶が今必要とされているのではないのでしょうか。



## お子さんと一緒に学びましょう

当教会は、これまで青山学院、明治学院、玉川聖学院などのミッションスクールから、学習課題を持った中高生が来会しています。

また毎週水曜日の朝一〇時〜一一時半までは、婦人向けの集会が行われています。現在六、七名ほどの婦人たちが出席し、聖書のことばから、子育てや人生について、深い知恵をいただいています。ざっくりばらんなおしゃべりの中で、励ましも受ける時です。

ぜひ、ご一緒に時を過ごしませんか。初めての方も、お気軽においでください。

## 写字の会へ いらっしゃいませんか

第一水曜日。硬筆、毛筆でも自由ですが、聖書のことばを読み味わいながら、ゆっくり書き写す時と一緒に持ちませんか。聖書はお貸しいたします。硬筆、毛筆にあわせて、それぞれ自分の用具、用紙をお持ちください。参加費一〇〇円です。やってみたいと思われる方は、ぜひ教会までご一報ください。



今月からこのコーナーは、健康インストラクター ASAKO さんが、身体にいいお話を連載してくれます。ご期待ください。  
ご質問、ご相談は、[information@tamachape.com](mailto:information@tamachape.com) までお寄せください。



## いきいき シニアライフ

### 身体を伸ばそう！



はじめまして。私は健康インストラクター ASAKO です。

自分のストレッチ教室の内外で健康についてのちょっとしたアドバイスを送っていただいています。ストレッチの基本動作だけではなく日常生活で取り入れられそうな目覚め方、お風呂の入り方、眠り方、冷え対策などをお話しています。とはいっても私は医者でも鍼灸師でも整体師でもありません。経験と実践の統計によるところのアドバイス。ですから私の話に「絶対」はなく、あくまで多くの方々がこの方法で身体が改善されたよ〜というお話です。

さて、ストレッチとはまさしく身体を伸ばすことです。身体が縮むと姿勢が悪くなり、肩こりや腰痛などの原因となります。血液の流れが悪くなり、また呼吸が浅くなり、新陳代謝が落ちて身体の老化が進み、何となくだるくなったり病気を引き起こしたりします。良いことは一つありません。それで身体を伸ばすこと

が必要になります。では、どんな時に身体は縮みますか？ 仕事で座りっぱなし、立ちっぱなしといった同じ姿勢を取り続けること。子育てや引っ越しや大きな買い物など重い子どもや荷物を持つことによつての負荷。そしてストレス。ストレスがあると身体が緊張して、俯き加減になつて、呼吸がすごく浅くなるのです。

それら根本的な問題がなくなるのが一番ですが、なかなか生きていると避けることはできません。でも、ちよつとだけ身体に優しくしてあげてください。

一時間パソコンをしたら、立って両手をあげ両脇を伸ばしてみる。一時間台所仕事をしたら前屈をして腰を伸ばしてみる。悩んで沈みがちになつたら外の空気を吸って大きく深呼吸してみる。そんな小さなことが身体を大切に、そして豊かな生活を送る第一歩となるのです。

さあ、身体を伸ばしましょう。



国際援助  
東日本大震災復興支援  
NPO 法人 **HFI**  
(Hope and Faith International)

◆古本で社会貢献。不要になった本や音楽 CD、DVD 等が支援活動を支える寄付になります。

#### → Joy Joy ブック・プロジェクト

本や CD を段ボールに詰め、HFI のサイトから、あるいは専用の FAX 用紙でお申込をいただくと、運送会社が無料で引き取りにうかがい、品物の代金が支援活動にきふされるしくみです。

◆東日本大震災で被災した子どもたちを、学校を通じて援助します。サポーターを募集中です。

#### → スクールライフ応援基金

被災地の大学等と連携し、教育委員会を通じて生徒への奨学金給付、学校への活動支援を行っています。



詳しくはホームページをご覧ください。

<http://internationalhf.net/>

各種パンフレットも用意しております。お問い合わせください。

Tel 03-3707-6159



## ビジネスパーソンの スマート処世術

## ゆだねていく技術

「多くの証人の前で私から聞いたことを、他の人にも教える力のある忠実な人たちにゆだねなさい」(2テモテ2:2)。

使徒パウロは、弟子のテモテに仕事を分かちゆだねていくことを教えています。しかしこれがなかなか難しい。仕事を抱え込んで人に任せられない人というのは少なくありません。というのも、自分一人でやった方が楽、というところが人には誰でもあるのだし、人に仕事をゆだねていくというのは、それだけ時間がかかること、面倒なことであるということもあるでしょう。

けれども、人が自分で仕事を抱え込んでいたら、いつまでも一人分の仕事しかできません。より多くの仕事、あるいは、大きな仕事を進めて行くには、それなりの人の手が必要なものです。

けれども、仕事のゆだね方がまた難しいというのは、誰もが感じていることではないでしょうか。何も考えずに丸投げで仕事をゆだねていく、これはもちろん問題でしょうが、上手に仕事をゆだねて行くことができる人はそれほど多くないのも事実です。一般に仕事のゆだね方には、五つのステップを踏むことが大切であると言われま

す。

第一に目的を了解させることです。どういう結果を出さねばならないのか、上司自らがやって見せることで目的を了解させるのです。

次に動作の伝授。目的を達成するために、どのようなことをすればよいのか、実際に手をとって一緒にやらせてみるのです。

三番目に目の前で見ていてやらせます。それは、見守りの中で作業をさせることで、自分の作業に安心感を持ってもらうのが目的です。慣れてきたら、こんどは、必ず事後確認をします。自分の仕事を評価させるのです。

そして、最後にゆだねていきます。ゆだねていくとしても、時々、予告をせずに確認します。それは監視というよりも見守り、よりよい作業を進めて行くように意識つけていくことが目的です。

仕事のゆだね方次第で部下の育ち方も違うことを覚えないものです。



## ビジネスマン向け人生講座

ビジネスマン人生講座を2012年2月から開講する予定で準備をしています。

自分の人生をしっかりと見つめ、仕事に成功するだけでなく、人生に成功する者でありたいものですね。



### ●講師 中島總一郎氏 プロフィール

1943年東京都生まれ。1966年(株)芝浦電子製作所入社。(株)岩手芝浦電子代表取締役社長、(株)上海芝浦電子取締役社長を歴任。現在お茶の水聖書学院講師、参与。一級生産士、ISO9001品質システム審査員補。著書「やさしいセンサー技術」(共著)他、「天命に立つ」「智慧に生きる」「聖潔の探求」「愛の完全」「満たされた生涯」「死と神の国」など多数。



## ここが知りたい キリスト教の素朴なギモン



**Q** クリスマスって、一体何の日ですか？

**A** クリスマスというのは、「クリスト・マス」（クリストのミサ）という意味です。時には略してX・masと書くこともあります。これは、X（エツクス）ではなくて、ギリシャ語で、キリストという語を書く時の最初の文字でX（キー）なのです。ローマ字のアルファベットのXとよく似ているので、しばしば、C（シー）じゃなくてX（エツクス）になるのは、なぜだろうと思っていた人もいることでしょう。ともあれ、X・masもクリスマスと読みます。

またフランス語では、ノエルと言いますが、これは、ラテン語のナタリス、「誕生」という意味に由来することばだそうです。ドイツ語では、ヴァイナハテンと言いますが、これは「聖夜」という意味です。

ともあれ、クリスマスは、キリストの誕生をお祝いする日で、現在は、12月25日とされています。最近では商業戦略のためか、世間ではクリスマスがイブの24日に生まれ、25日にはもうしめ飾りが売られて、年末行事へそそくさと移行する感がありました。今年も今年と、その日が日曜日、教会の礼拝の日と重なっていますから、落ち着いたよいクリスマス

スの時になるような気がします。そもそも、欧米では、クリスマス・シーズンという言い方からも、実は、クリスマスは、24、25日だけのものではありません。1月6日の公現日、つまり東方の博士たちがイエス・キリストを礼拝しに来たことを記念する日）までを含めてクリスマスと考えられています。バツハのクリスマス・オラトリオの構成もそのようになっていきます。日本は、和様混載と言った方がいいのでしょうか、どうもごちゃ混ぜ文化が特徴のようです。ともあれ、あなたも今年も、クリスマス、その意味を味わう年としてみませんか。

### お問い合わせ

聖書や教会についてのお問い合わせは遠慮なくご用意。お電話をいただいたときに不在の場合は、お手数をおかけしますが、留守電に留言をお残しください。折り返しご連絡いたします。また、メールの方が比較的連絡を差し上げやすいので、よろしければご利用ください。

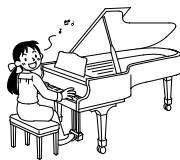
Tel 03-3707-5216  
mail information@tamachape.com

### 心の相談室

心様々な悩み事の相談を受け付けます。専門の訓練を受けたカウンセラーが対応いたします。



### ピアノ、ストレッチ体操、ヨガ教室



その他、高齢者の身体機能を維持するためのリハビリ教室を新設する予定です。詳しくはお問い合わせください。

## 定期集会のご案内 (参加無料)

### ■礼拝 (日曜日) 第一礼拝 10:30-11:30 第二礼拝 19:00-20:00

賛美、祈り、聖書からのメッセージをもって、神を礼拝します。まだ信仰を持っていない方でも参加することができます。聖書をお持ちでない方には聖書を受付でお貸しいたします。また献金の時がありますが、献金は信仰を持っている方がするものですから、特にご用意いただく必要はありません。

### ■聖書の学び

(日曜日) 礼拝前の学び 9:30-10:00 幼児～成人まで、世代別クラス  
10:15-10:25 週ごとの聖書通読の解説  
聖書入門クラス 11:30-12:00 初めての方もお気軽にどうぞ。



(第一日曜日) 聖書を学ぶ会 13:00-14:00 「ヨハネの黙示録」を学んでいます。

(水曜日) 聖書の学びと祈り会 I 10:00-11:00 II 19:30-20:30



午前中は主婦の方が中心になっています。夫婦や親子、子育ての問題など、聖書を中心に、ざっくばらんに語り合っ、知恵を与えられ、元気づけられる時です。

■暁の会 (水曜日) 6:30-7:00 早起きの信仰者のための朝活の場。ともに聖書のことばから力を受けて、祈り合う時を持ちます。教会出席者が対象です。

この他、個人の必要に応じて、聖書を学ぶクラスを開くことができます。また、諸事情により集会がお休みになることがあります。初めて参加される方はお問い合わせください。

### ◆特別な礼拝の予定 (日曜日 朝 10:30-11:30)

・初心者向けメッセージ ※わかりやすいメッセージ (聖書からのお話) をいたします。  
12月25日 (クリスマス集会)・1月23日・2月27日

・クリスマスイブ集会  
12月24日 (土)

今年のクリスマスは、教会で過ごしませんか？  
イエス・キリストの降誕を祝う、静かな喜びの時を持ちましょう。



### 定期購読・バックナンバー

「タマチャペ・グッドニュース」定期購読、またはバックナンバーをご希望の方には郵送でお届けします。メール、FAX、電話でご連絡ください。発行は2か月に1回です。郵送料として、1年単位で心付けの献金をしていただければ幸いです。(振込先 郵便振替 00130-2-663544 玉川キリスト教会)

日本バプテスト教会連合

携帯サイト

## 玉川キリスト教会

牧師 福井誠

Tel/Fax 03-3707-5216

e-mail information@tamachape.com

WEBサイト <http://www.tamachape.com/>

