

# チャペル週報

No.19

2020.11.16～11.20

空の鳥をよく見なさい。種も蒔かず、刈り入れもせず、倉に納めもしない。だが、あなたがたの天の父は鳥を養ってくださる。あなたがたは、鳥よりも価値あるものではないか。

(マタイによる福音書 6章26節)



時計台 (大学博物館)

関西学院宗教センター

## こころの声を聴いてみましょう

佐藤 寛

突然ですが、あなたは今、何を考えていますか。「今日は何を食べようかな」「雨が降りそうだな、傘を持ってきてよかった」「しまった！あれやるの忘れてた！」など、私たちの頭の中には普段からいろいろなこころの音が浮かんで消えていきます。こうしたこころの声は、特に注意を向けようとしなければ気づかないことも多いものですが、その気になって注意してみると気づくこともあります。

困ったことに、こころの音が自分を苦しめてしまうこともあります。「失敗したらどうしよう」「どうせ私なんて」「こんなの不公平だ！」など、ネガティブなこころの声でいっぱいになると、不安になったり、落ち込んだり、イライラしたりするかもしれません。誤解のないように説明しておく、ネガティブなこころの音が必ずしもダメなわけではなく、リスクを想定して周到な準備をするなど役に立つことも多々あるものです。ただ、ネガティブなこころの音があまりにも強くなりすぎて自分がつらくなってしまっているのなら、そのことに気づくのはとても大切です。

少し時間があったら、自分のこころの声に耳を傾けてみましょう。リラックスしているとき、楽しいとき、つらいとき、どんなこころの音が浮かんでいるでしょうか。自分はこんなことを考えているのだな、という気づきがあるかもしれません。これを習慣にしていると、まるで体調管理をするように自分のこころの調子を知ることにも役立ちます。こころの音が強すぎて苦しくなっていることに気づいたら、少し肩の力を抜いてもよいタイミングなのかもしれませんし、自分だけで難しそうなら誰かを頼ってみてもよいのかもしれません。

今年は COVID-19 の感染症対策で、みんながソーシャル・ディスタンスに取り組みました。人と人とが物理的に距離をとることは感染症対策として有効ですが、心理的な距離までも遠くなってしまうと、こころにはマイナスのこともあります。こんなときだからこそ、私たち一人一人が自分のこころの調子に気づきつつ、互いに支えあえるようにしたいものです。

(文学部教授)

## チャペル関連の動画およびテキスト等配信のご案内

### ●関西学院大学チャペル動画（オンデマンド）配信

URL : <https://www.youtube.com/channel/UCNIjhUyBcxy-srch5PjtgLw/>

大学では各学部宗教主事、宣教師、神学部教員の協力を得てチャペル動画配信を行っています。

### ●神学部（週1回更新）

URL : [https://www.kwansei.ac.jp/s\\_theology/OnlineChapel](https://www.kwansei.ac.jp/s_theology/OnlineChapel)

神学部ホームページ[神学部での学び]>[神学部オンラインチャペル]にて視聴可能です。

10月7日(水)より、神学部チャペルにて対面チャペル再開（水曜日実施）

### ●文学部（毎週月曜日にメッセージ・動画を更新）

URL : [https://www.kwansei.ac.jp/s\\_humanities/news](https://www.kwansei.ac.jp/s_humanities/news)

### ●社会学部（毎週水曜日 10時30分に内容を更新 過去の動画も視聴可）

URL : <https://www.youtube.com/playlist?list=PL297Iv4oQVjwuT26chHYdLZrIWWHsRuCh>

### ●法学部（毎週火曜・木曜 10:35～ ZOOMにて実施）

アクセス方法 : LUNA のキリスト教学 B のページ参照（1年生のみ）

### ●経済学部（授業期間内の火曜日と木曜日にオンデマンドでの動画配信）

URL : <https://www.youtube.com/playlist?list=PLafksrvtsiDN6b-uPI5sox2C8Lxc7Nzsd>

・シリーズチャペル「経済学と聖書」（毎週金曜日 10時35分よりライブ配信）

担当 : 井口泰経済学部教授

URL : <https://www.facebook.com/groups/265882617772732>

### ●商学部（毎週月曜日にメッセージを更新）

URL : <https://www.youtube.com/playlist?list=PLh9QMNh-JuF-IBe4G4Ndhs1mjaU4zwlh>

・シリーズ「讃美歌への招待」（毎週木曜日 10時35分よりライブ配信）

アクセス方法は LUNA にてお知らせします（キリスト教学 A・B 履修者のみ）

### ●理工学部（月・火・水・金曜日、各日 10:30 から 1 週間程度公開）

内容予告および配信案内

URL : <https://sci-tech.ksc.kwansei.ac.jp/~maekawa/>

### ●総合政策学部

URL : <http://kg-sps.jp/blogs/chapel/>

### ●人間福祉学部（毎週水曜日に実施し木曜日以降メッセージを更新）

URL : [https://www.kwansei.ac.jp/s\\_hws/news/](https://www.kwansei.ac.jp/s_hws/news/)

### ●教育学部（毎週火曜日午後配信）

URL : [https://www.kwansei.ac.jp/s\\_education/s\\_education\\_017201.html](https://www.kwansei.ac.jp/s_education/s_education_017201.html)

### ●国際学部（授業期間中、月曜日に更新）

URL : <https://www.kgsisxp.com/>（KG SIS キリスト教サイト）

●早天祈祷会（毎週金曜日、8:20-8:40）

[https://www.kwansei.ac.jp/c\\_christian/c\\_christian\\_000019.html](https://www.kwansei.ac.jp/c_christian/c_christian_000019.html)

秋学期の早天祈祷会はオンライン（Zoom）で実施します。

ZoomのURL、ID、パスワードについて：

- ・教職員はパブリックフォルダのお知らせをご確認ください。
- ・学生で興味のある方は、宗教センター([shukyocenter@kwansei.ac.jp](mailto:shukyocenter@kwansei.ac.jp))宛に「学籍番号」「学部」「氏名」を記したメールを送ってください。返信でその週の早天祈祷会のZoomのURL等をお知らせします。

●ボランティアに関心がある皆さんへ（ヒューマン・サービス支援室からお知らせ）

新型コロナウイルス影響下においても「今、できること」があります。

オンラインでできるボランティア活動や、社会問題について知るイベントなどさまざまな形で皆さんが参加できる機会があります。

HPやSNSで最新情報をお知らせしていますので、ぜひご覧ください。

【ヒューマン・サービス支援室HP、SNS紹介ページ】

[https://www.kwansei.ac.jp/c\\_volunteer](https://www.kwansei.ac.jp/c_volunteer)

[https://www.kwansei.ac.jp/c\\_volunteer/c\\_volunteer\\_m\\_001760.html](https://www.kwansei.ac.jp/c_volunteer/c_volunteer_m_001760.html)

また、職員もしくは学生コーディネーターにより、個別にボランティアの紹介や相談も実施していますので、ぜひお気軽にご相談ください。

【HP：お問い合わせ・アクセス】

[https://www.kwansei.ac.jp/c\\_volunteer/c\\_volunteer\\_011314.html](https://www.kwansei.ac.jp/c_volunteer/c_volunteer_011314.html)

[TEL] 0798-54-6061

[Mail] [kg.hssso.info@kwansei.ac.jp](mailto:kg.hssso.info@kwansei.ac.jp)

●関西学院会館ベーツチャペル日曜礼拝について

授業期間中の第二・第四日曜日（原則）の10:00～11:00に関西学院会館ベーツチャペルでは日曜礼拝を行っております。

どなたでも（クリスチャンでなくとも）ご参加できますのでどうぞお越しください。

11月22日（日） 10:00～11:00

●CD・DVDライブラリー利用について

吉岡記念館事務室宗教センターには、教会音楽、キリスト教に関するCDやDVDを備えています。

本学学生及び教職員（学生証または身分証明書必要）であればどなたでも利用できますので、希望者は事務室までお越しください。

●使用済み切手収集にご協力ください

本学では「日本キリスト教海外医療協力会（JOCs）切手部」の活動に協力し、使用済み切手の収集をしています。通常切手も対象としていますので、どうぞ吉岡記念館事務室へお届けください。

郵送でのご送付先：〒662-8501 西宮市上ヶ原一番町1-155

関西学院吉岡記念館事務室宗教センター宛

●盲導犬育成のためご協力をお願いします

関西学院宗教活動委員会は、目の不自由な方々の社会参加促進を願い、社会福祉法人「日本ライトハウス」の募金活動に協力しています。吉岡記念館事務室はじめ各学部カウンターに募金箱を用意しておりますので皆様の温かいご協力をお願いいたします。

●「チャペル週報」バックナンバーについて

2005年度以降のバックナンバーは下記で閲覧できます。

URL：[https://www.kwansei.ac.jp/c\\_christian/c\\_christian\\_001157.html](https://www.kwansei.ac.jp/c_christian/c_christian_001157.html)

**関西学院宗教センター**

[https://www.kwansei.ac.jp/c\\_christian/index.html](https://www.kwansei.ac.jp/c_christian/index.html)