

## 111 番の歌 喜びはあふれる

## 前を向いて介護に取り組む

「涙を流しながら種をまく人は、歓声を上げて収穫する」。詩編 126:5

ポイント：介護には独特の大変さがあります。そういう中でもどうすれば前向きな気持ちを持てるでしょうか。

1-2. エホバは、介護している人のことをどんなふうに思っていますか。（格言 19:17）（写真も参照。）

「結婚して 32 年になりますが、ここ 5 年は妻の介護をしています」。そう語るのは韓国のジンヨル兄弟です。「妻はパーキンソン病で、自分一人ではほとんど動けません。妻を愛しているので、世話するのも苦じゃありません。医療用ベッドで眠る妻の隣で、毎晩手をつないで寝ています」。

2 あなたも親や、妻や夫、子供、友人の介護をしていますか。きっと、大切な人を支えたいと心から思っていることでしょう。そんなふうに思うのは、エホバを愛しているからでもあります。（テモ 5:4 しかし、やもめに子供や孫がいるなら、彼らに次のことを学ばせてください。まず自分の家族を世話することによって神への専心を示し、親や祖父母から受けた恩に報いるべきである、ということです。これは神に喜ばれることです。、8 もしもある人が、自分の家族、特に一緒に住んでいる人たちに必要な物を与えないなら、クリスチャンの信条を否定していることになり、信仰のない人より悪いといえます。ヤコ 1:27 私たちの父である神から見て、清く汚れのない崇拜の型(\*宗教)は、困っている孤児ややもめを世話することと、自分を世に汚されないように守ることです。) それでも、人には気付かれない大変なこともいろいろあるはずですが、誰も分かってくれなくて孤独だと感じるかもしれません。みんなの前では笑顔でも、1 人になると涙があふれてくることもあるでしょう。（詩 6:6 私はため息ばかりで疲れた。夜通し泣いて寝床をぬらし、寝椅子は涙であふれる。）つらい気持ちをほかの人には分かってもらえないとしても、エホバには全部分かってもらえます。（出エジプト記 3:7 エホバはさらに言った。「私は、エジプトにいる私の民の苦悩を確かに見た。強制労働をさせる者たちのことで叫ぶ彼らの声を聞いた。彼らの苦痛をよく知っている。と比較。）涙を流しながらも頑張るあなたを、エホバはいとおしく思っています。（詩 56:8 私の放浪の歩みをあなたはよく知っています。私の涙をあなたの革袋に集めてください。あなたの書に記されている私の涙を。; 126:5 涙を流しながら種をまく人は、歓声を上げて収穫する。）介護しているあなたの努力をエホバは全て見てください。エホバはあなたに借りができたと思っ、必ず返してくれます。（格言 19:17 立場が低い人に親切にする人はエホバに貸しており、神はその行いに報いて(\*返して)くださる。を読む。)



あなたも大切な人の介護をしていますか。(2節を参照。)

3. アブラハムとサラにとって、高齢のテラを世話するのが大変だったのはどうしてですか。

3 聖書には **介護を経験**した人たちのことが書かれています。例えば **アブラハム**と **サラ**です。家族で **ウルを出た時**、**父親テラは 200 歳ぐらい**でしたが、みんなと **一緒にハランまで 960 哩**ほどの旅をしました。(創 11:31, 32 ある時、テラは、息子アブラムと、ハランの息子である孫ロトと、アブラムの妻である嫁サライを連れ、カルデア人の町ウルを出てカナン地方に向かった。一行はやがてハランに着き、そこに住み始めた。32 **テラは 205 年生き、ハランで死んだ。**) アブラハムとサラは **テラのことを大切に**思っていたに違いありませんが、旅をしながら **世話するのは大変だったはず**です。**ラクダやロバに乗って移動**したと思われるので、高齢の **テラにはかなりこたえた**でしょう。アブラハムもサラも疲れ切ってしまったことがあったかもしれません。でも、**エホバがくれる力のおかげで、テラを支えることができました。**エホバは **あなたにも、愛する人の世話を続けるための力を与えてくれます。**(詩 55:22 **重荷をエホバに委ねよ。そうすれば支えてくださる。神は正しい人が倒れる(\*よろける)ことを決して許さない。**)

4. この記事ではどんなことを考えますか。

4 **心に喜びがあつて明るい気持ち**であれば、**介護を続けやすくなります。**(格 15:13 **心に喜びがあると表情が明るくなり、心に痛みがあると気持ちが沈む。**) そういう **喜びがある人は、どんな状況でも幸せ**でいられます。(ヤコ 1:2, 3 **私の兄弟たち、さまざまな試練に遭う時、それを喜ばしいことと考えましょう。3 ご存じの通り、そのようにして信仰の質が試されると、忍耐力が身に付くからです。**) ② **どうしたらそうなれるでしょうか。**1つの方法は、**エホバに祈って頼り、「前向きでいられるよう助けてください」とお願いすることです。****ほかにもどんなことができる**でしょうか。③ **周りの人は、介護している人をどんなふうにサポート**できるでしょうか。この記事ではそういうことを考えます。でも、まず① **介護をする人が明るい気持ち**でいるのが大切なのは **どうしてか、それが難しいのは** **どうしてか**を取り上げます。

## 気持ちが沈んでしまうのはどうしてか

5. 介護している人にとって明るい気持ちが大切なのは どうしてですか。

5 介護の大変さばかりに目が向いてしまって明るい気持ちを失うと、疲れ切ってしまいます。  
(格 24:10 苦難の時(\*日)に落胆するなら、力が失われる。) そうなると、親切に助けてあげたくても、できなくなってしまう。どんなことのせいで気持ちが沈んでしまうのでしょうか。

6. 介護している人が燃え尽きてしまうことがあるのはどうしてですか。

6 燃え尽き。 リア姉妹はこう言います。「特に大変なことがない日でも、介護していると心が削られていく感じ。一日の終わりには全く力が残ってなくて、メッセージに返信する気にもなれません」。一息つく間もないと感じている人もいます。イネス姉妹がそうです。こう言っています。「十分な睡眠が取れません。夜は2時間ごとに起きて、母の世話をしないといけないということもしょっちゅうです。私たち夫婦は何年も、まとまった休みを取れていません」。付きっきりの世話が必要なために、友達からの誘いを断らなければいけなかったり、エホバへの何かの奉仕を諦めなければいけなかったりする人もいます。そのせいでさみしく感じたり、身動きが取れないと思ったりするかもしれません。

7. 介護している人が自分を責める気持ちや悲しみを感じることはどうしてですか。

7 自分を責める気持ちや悲しみ。 ジェシカ姉妹はこう言っています。「やってあげたいことが全部できていない、というもどかしさがあります。自分のために時間を使うと申し訳ない気持ちになります」。介護が続いていることにいらいらしてしまい、そう感じている自分にますます落ち込むということもあります。自分が願っているほど十分にできていないという気持ちに責められている人もいます。いらいらしている時に、お世話している人に向かってひどいことを言ってしまう、がっかりすることもあります。(ヤコ 3:2 私たちは皆、何度も過ちを犯し(d\*つまずき)ます。言葉で過ちを犯さない(d\*つまずかない)人がいれば、それは完全な人で、体全体を制御できます。) また、以前は元気ではつらつとしていた愛する人が、どんどん衰えていく様子を見るのはつらいものです。バーバラ姉妹はこう言っています。「私にとって特にきついのは、大切な友達が日に日に弱っていくのを見なければいけないことです」。

8. 介護している人は、感謝されるとどんな気持ちになりますか。

8 感謝されない。一生懸命介護をしているのに、ほとんど感謝されたり褒められたりしない、ということがあります。一言感謝されるだけで力が湧いてくるものです。(テサー 5:18 全てのことに感謝してください。これは、キリスト・イエスに従う皆さんに神が望んでいる事柄です。) メリッサ姉妹はこう言っています。「ストレスがたまって泣いてしまうことがあります。お世話している人から『いつも本当にありがとう』と言われると、気持ちが軽くなります。そういう言葉から頑張り続ける力をもらっています」。アマドゥ兄弟と妻は、てんかんのある幼いめいと同居し、世話しています。兄弟は感謝されるとどんな気持ちになるかをこう言っています。「めいっ子は私たちがどれだけのことをしているか全部は分かっていないと思いますが、よく感謝してくれます。口で言ってくれることもあれば、紙に『だいすきだよ』と書いてくれることもあります。そんなふうにしてもらえると、胸がいっぱいになります」。

## 前向きな気持ちでいるには

9. 介護をしている人は、どうすれば無理をしないでいられますか。

9 **無理をしない。** (格 11:2 出過ぎたことをすると、恥をかく。知恵は、慎みのある人たちと共にある。) 私たちはみんな、時間にも体力にも限りがあります。それで、できることとできないことを分けて考え、時には「できません」と言うことが大切です。それが無理をしないということなのです。誰かが助けを買って出てくれる時は、遠慮なく助けてもらいましょう。ジェイ兄弟はこう言っています。「一度にできることだけをやるようにしています。自分にどれぐらいのことができるかわきまえて、それを超えないようにしていると、心穏やかでいられます」。(ToDo リストで作業管理すると、する/しないだけでなく重要度/優先度も判別でき、落ち着いて仕事できる)

10. 相手の言動の理由を考えることが大切なのはどうしてですか。(格言 19:11)

10 **相手の言動の理由を考える。** (格言 19:11 洞察力があればすぐに怒ることはない。過ち(\*違反)を見過ごす(d\*通り過ぎる)人は美しい。を読む。) 洞察力があれば、いらっとするようなことを言われたりされたりしても、穏やかでいられます。相手がどうしてそういう行動を取るのか、理解しようとするからです。長引く病気を抱えている人は、本来ならしないようなことをしてしまうことがあります。(伝 7:7 圧迫は賢い人に狂気じみた行動を取らせる。賄賂は心を墮落させる。) 例えば、本当は親切で優しい人なのに、怒りっぽくなってしまいます。愚痴っぽく批判的で、気難しくなることもあり得ます。重い病気の人をお世話しているなら、その病気のことをよく知るようにしましょう。そうすると、嫌なことをされても、これはその人の本当の姿ではなくて、病気のせいなんだと思えるようになります。(格 14:29 すぐに怒らない人は優れた識別力があり、短気な人は愚かさをあらわにしている。)

11. 介護している人にとって、毎日どんなことのために時間を取ることが大切ですか。(詩編 132:4, 5)

11 **エホバとの絆を強めるための時間を取る。** 「より重要なこと」をするためには、ほかのことを後回しにしなければいけません。(フィリ 1:10 皆さんがより重要なことを見極め、キリストの日までずっと純粹でいて、人の信仰を妨げることがありませんように。) より重要なことの1つは、エホバとの絆を強めることです。ダビデもエホバの崇拝を何よりも大切にしました。(詩編 132:4, 5 目をつぶって寝たり、まぶたを閉じてうとうとしたりしない。エホバのために場所を見つけるまで。ヤコブの強力な方のために立派な住まい(\*偉大な幕屋)を)。読む。) 私たちも毎日欠かさず聖書を読み、祈るようにしましょう。イリーシャ姉妹はこう言っています。「祈って、心が温まる詩編の聖句を読み、よく考えるようにしています。そうすると気持ちが穏やかになります。これまでやってこれたのは祈りのおかげです。いっぱいいっぱいにならないように1日に何度も祈っています」。(祈りと通読と良く考えることの記録を取るのも習慣化する方法)

12. 介護をしている人が健康に気を配るといいのはどうしてですか。

12 **健康に気を配る。** 介護などで忙しいと、食事がおろそかになりがちです。新鮮な食材を買いに行ったり、栄養がある食事を作ったりする時間が取れないからです。でも、心身共に健康でいる

には、**良い食習慣**と**定期的な運動**が欠かせません。たとえ**忙しくても**、**食事と運動のため**にきちんと**時間を取る**ようにしましょう。(エフェ 5:15, 16 それで、自分の歩み方をしっかり見守りましょう。賢くない人ではなく賢い人のように歩み、16 時間を有効に使ってください。今は悪い時代だからです。) **十分な睡眠**も大切です。(伝 4:6 両手いっぱい仕事を持つのは風を追うようなことだ。それよりも、片手は休息で満たす方がよい。) 研究によれば、**睡眠を取る**と**脳から毒素が排出**されます。アメリカの医療機関バナーヘルスが発行した「睡眠とストレスの関係」という記事には、**十分な睡眠**を取ると**不安が和らぎ**、**ストレスにうまく対処**できる、と書かれています。**気分転換の時間**も必要です。(伝 8:15 喜ぶのは良いことだと私は言った。食べ、飲み、喜ぶこと、この地上で人にとってこれ以上の幸せはないからだ。真の神が与えてくださる、地上での生涯の間、一生懸命働いて喜びにあふれよう。) **介護しているある姉妹**は、こう言っています。「**天気の良い日は外に出て太陽の光を浴び**ています。**月に1回は友達と出掛ける**ようにもしています」。

13. ユーモアを忘れないことが大切なのはどうしてですか。(格言 17:22)

13 **ユーモアを忘れない**。(格言 17:22 喜びにあふれた心は良い薬になり(\*人を癒やし)、打ちのめされた心は体を弱らせる(\*骨を枯らす)。を読む。伝 3:1 何事にも時がある。この地上の全ての活動には時がある。、4 泣くのに時があり、笑うのに時がある。泣き叫ぶのに時があり、踊るのに時がある。) **笑うことは体と心の健康にプラス**になります。介護をしていると、全てが順調にいくということはめったにありません。**ストレスのかかるそんな状況**も**笑いに変える**ことができれば、**気持ちが楽**になります。また、**お世話をしている相手と一緒に笑えば**、その人ともっと**仲良くな**れます。

14. 心を許せる友達に話すといいのはどうしてですか。

14 **心を許せる友達に話す**。一生懸命努力していても、**ストレスでいっぱい**になってしまう時もあるはず。そんな時は、**正論ばかり言ったりしない**で**じっくり聞いてくれる**、**心を許せる友達に話す**と**楽**になります。(格 17:17 真の友はどんな時にも愛を示す。苦難の時に頼れる兄弟である。) **話を聞いてもらって優しい言葉**を掛けてもらうだけで、**気持ちがすっきり**して、**またやっ**ていこうと思えます。(格 12:25 心配事があると心が沈み(\*憂鬱になり)、**良い言葉**によって心が晴れる。)

15. 楽園での暮らしをイメージすると幸せな気持ちになれるのはどうしてですか。

15 **楽園での暮らしを一緒に思い描く**。介護は**永遠に続くわけ**ではありません。そのことを忘れないようにしましょう。**エホバはもともと**、**人間が病気の人やお年寄りを介護すること**など考えていませんでした。(コリ 2:4:16-18 ですから、私たちは諦めません。たとえ私たちの外面は衰えていくとしても、内面は日々新しくされていくのです。17 苦難はつかの間で軽いものですが、はるかに重みのある(\*重みを増していく)永遠の栄光を私たちにもたらします。18 私たちは、見えるものではなく見えないものに目を留めます。見えるものは一時的ですが、見えないものは永遠だからです。) エホバは**将来「真の命」**を**与えて**くれます。(テモ 6:19 そうすれば彼らは、いわば

宝を蓄え、将来のための良い土台を築いて、真の命をしっかりと捉えることができるでしょう。) 楽園での暮らしはどんな様子か、一緒にどんなことをしたいか、自分が介護している人と話してみてください。(イザ 33:24 「私は病気だ」と言う住民はいなくなる。その土地に住む人々は過ちを許される。; 65:21 人々は家を建てて住み、ブドウ園を造って実を食べる。) ヘザー姉妹もこんなふうに言っています。「楽園でやりたいことを2人で語り合っています。一緒に縫い物をしたり、走ったり、自転車に乗ったりしたいね、とよく話します。復活してきた人のためにパンを焼いたり、料理を作ったりする約束もしています。そういう素敵な希望があって私たち幸せだね、と話しています」。

## 周りにはどんなふうにサポートできるか

16. 会衆の兄弟姉妹は、介護している人をどんなふうにサポートできますか。(写真も参照。)

16 息抜きできるようにしてあげる。会衆の兄弟姉妹が介護のお手伝いをすることもできます。介護している人が、一息ついて自分のための時間を持てるようにするためです。(ガラ 6:2 仲間同士、重荷を負い合いましょう。そうすればキリストの律法を実践していることとなります。) 介護している仲間を助けるために毎週時間を取っている人もいます。足が不自由な夫を介護しているナターリヤ姉妹はこう言っています。「会衆のある兄弟が、週に一度か二度、夫と一緒に時間を過ごしてくれています。一緒に伝道したり、おしゃべりしたり、映画を見たりしています。夫はすごく楽しみにしていますし、私も散歩をしたりして自分のために時間を取れるので、とても助かっています」。場合によっては、その人の家に一晩泊まって、代わりにお世話することもできます。そうすれば、いつも介護している人はぐっすり休めるかもしれません。



介護をしている会衆の兄弟姉妹をどんなふうにサポートできますか。(16節を参照。)

\*写真や挿絵: 2人の若い姉妹が高齢の姉妹の家を訪ねてきている。そのタイミングで、いつも介護している姉妹が散歩に出掛けようとしている。

17. 介護している人が集会に集中できるよう、どんなことをしてあげられますか。

17 集会に集中できるようにサポートする。介護をしている人は、集会や大会に出席しても、付きっきりで世話しないといけなくて集中して学べないことがあります。それで時々、その人に代わって、一緒に座ってサポートしてあげられます。短い時間だけでもそうできます。介護を受けている人が家から出られない場合、その人の家に行き、集会と一緒にオンラインで視聴できます。そうすれば、介護している人が集会にじかに出席できます。

18. 介護している人のために、ほかにもどんなことができますか。

18 **ねぎらいの言葉を掛け、その人のために祈る。**長老たちは、**介護している人たちをいつも気遣い、元気づける**ようにします。(格 27:23 自分の羊の群れの様子をよく知っておくべきである。羊をよく世話しなさい(\*に心を留めなさい)に注意を払いなさい。) **会衆のみんなも、介護している人をねぎらい、心から褒める**ことができます。また、**エホバに「強くしてあげてください。心が折れてしまわないように支えてください」とお願い**できます。(コリニ 1:11 皆さんも、私たちのために祈願をすることによって、私たちを助けてください。多くの人の祈りのおかげで私たちは神から恵みを受けることができ、私たちのことで多くの人が感謝の祈りを捧げるでしょう。)

19. 私たちはどんなことを楽しみにしていますか。

19 **もうすぐ**エホバは、**苦しみや悲しみが原因で流す涙を全て拭い去って**くれます。**病気や死はもうありません。**(啓 21:3, 4 その時、王座から大きな声がした。「見なさい! 神の天幕が人々と共にあり、神は人々と共に住み、人々は神の民となります。神が人々と共にいるようになるのです。4 神は人々の目から全ての涙を拭い去ります。もはや死はなくなり、悲しみも嘆きも苦痛もなくなります。以前のものは過ぎ去ったのです。)」**「足が不自由な人は鹿のように跳びはね**ることができます。(イザ 35:5, 6 その時、目が見えない人は見えるようになり、耳が聞こえない人は聞こえるようになる。6 その時、足が不自由な人は鹿のように跳びはね、口が利けない人(d\*人の舌)は歓声を上げる。荒野に水が湧き出て、砂漠平原に川が流れる。) **加齢に伴うつらさや、病気の人を介護する大変さは、過去のもの**となります。そういう**「以前の事柄は思い出されることも」**ありません。(イザ 65:17 私は新しい天と新しい地を創造している。以前の事柄は思い出されることも、心に浮かぶこともない。) **でもその時が来るまで、エホバは私たちのことを決して見捨てず、支えて**くれます。**エホバに頼って力をもらい続けられれば、**私たちは**「あらゆることを忍耐し、辛抱しつつ喜べます」**。(コロ 1:11 **そして、神の偉大な力によって十分に強くなり、あらゆることを忍耐し、辛抱しつつ喜べますように。**)

## 何を学びましたか

1. **介護をしていると気持ちが沈むことがあるのはどうしてですか。**

- ・ S06 (燃え尽き) **一息つく間もなく、十分な睡眠が取れず、燃え尽きてしまう**ことがある。友達からの誘いや奉仕の機会を諦めなければならないこともある。
- ・ S07 (自分を責める気持ちや悲しみ) **やってあげたいことが全部できていないもどかしさ**や、介護で**自分がいらいらしていることに落ち込む**ということもある。
- ・ S08 (感謝されない) **一言感謝されるだけで力が湧いてくるのに、ほとんど感謝されたり褒められ**たりしない、ということがある。

2. **介護をしている人は前向きな気持ちでいるためにどんなことができますか。**

- ・ S09 (無理をしない) **できることとできないことを分けて考え、時には「できません」と言う**ことも大切。**一度にできることだけ**をやるようにする。(ToDo リストを活用して作業を管理)
- ・ S10 (相手の言動の理由を考える) **洞察力**を働かせ、相手が**どうしてそういう行動を取るのか理解しようとする**なら、**穏やか**でいられる。

- ・S11 (エホバとの絆を強めるための時間を取る) より重要なことの1つは、エホバとの絆を強めることなので、祈って、聖句を読み、よく考える習慣を大切にする。(記録を取り習慣化する)
- ・S12 (健康に気を配る) 介護などで忙しいと食事がおろそかになりやすい。心身共に健康であるために、良い食習慣と定期的な運動を欠かさないようにする。十分な睡眠を取り、天気の良い日は外に出て太陽の光を浴びるようにする。
- ・S13 (ユーモアを忘れない) 笑うことは体と心の健康にプラスになる。ストレスのかかる状況も笑いに変えることができれば、気持ちが楽になる。
- ・S14 (心を許せる友達に話す) 正論ばかり言ったりしないでじっくり聞いてくれる心を許せる友達に話すと楽になる。話を聞いてもらって優しい言葉を掛けてもらうだけで、気持ちがすっきりして、またやっていこうと思える。
- ・S15 (楽園での暮らしを一緒に思い描く) 楽園での暮らしはどんな様子か、一緒にどんなことをしたいか、自分が介護している人と話して幸せな気分になる機会を持つ。

### 3. 会衆のみんなは介護している人をどんなふうにサポートできますか。

- ・S16 (息抜きできるようにしてあげる) 会衆の兄弟姉妹が介護のお手伝いをして、普段介護している人が一息ついて自分のための時間を持つようサポートできる。
- ・S17 (集会に集中できるようにサポートする) 集会や大会に出席しても、付きっきりで世話している仲間に代わって短い時間だけでもお世話してあげられる。介護を受けている人と一緒に集会をオンラインで視聴して、普段介護している人が集会にじかに出席できるように助けられる。
- ・S18 (ねぎらいの言葉を掛け、その人のために祈る) 長老たちも会衆の仲間も、介護している人をねぎらい、心から褒めたり、エホバにその人を強めて心が折れないよう支えをお願いできる。

### 155 番の歌 喜びは永遠に

△ 写真や挿絵: 2人の若い姉妹が高齢の姉妹の家を訪ねてきている。そのタイミングで、いつも介護している姉妹が散歩に出掛けようとしている。

△ (詩 126:5) 涙を流しながら種をまく人は、歓声を上げて収穫する。

△ (格 19:17) 立場が低い人に親切にする人はエホバに貸しており、神はその行いに報いて\*くださる。

または、「返して」。

△ (テモ 5:4) しかし、やもめに子供や孫がいるなら、彼らに次のことを学ばせてください。まず自分の家族を世話することによって神への専心を示し、親や祖父母から受けた恩に報いるべきである、ということです。これは神に喜ばれることです。