

牧師の精神衛生と人格形成について

A 牧師のメンタルヘルス

1. 牧会における援助関係の課題

* 牧師は人間を相手にする 人間の中にいるとストレスを感じる

* 一人の牧会 (1匹の羊のケア) すべてに通じる

(1) 期待と限界

* オールラウンド・ワーカーを期待される 自分の能力の限界

* メシア・コンプレックス 出来ることをする。出来ないことはしない。

(2) 長期に互る援助関係

* 教会は長期に互る人間関係

(3) 仕事の一部としての援助関係

* 牧師は人間を相手にする 人間の中にいるとストレスを感じる

* 一人の牧会 (1匹の羊のケア) すべてに通じる

(4) 多様なニーズへの対応

* オールラウンド・ワーカーを期待される

(5) 危機介入 - 即時性、接近性、直接性の希求

* 緊急事態に備え、夜の酒は控える？

* 車の燃料を満タンにしておく？

2. Burn-out Syndrome (燃え尽き症候群)

* 牧師 真面目、一生懸命、頑張る 働き過ぎ

* 陥る原因 (元凶)

完全であれ！ 努力せよ！ 他人を喜ばせよ！

強くあれ！ (しっかりせよ！) 急げ！

* 善いことをし過ぎると陥る ほどほど (よい加減) が必要！

燃え尽き症候群 (Burnout Syndrome) による肉体的・精神的症状、また生活面での症状

(1) 焦燥感、疲労感、肉体的疲れ

(2) 頭痛、胃腸障害

(3) 体重減

(4) 抑うつ

(5) 浅い呼吸

(6) 孤独感

(7) 不適格感 (牧師にむいているか？)

(8) 知的霊的不安

(9) 働きの意義喪失感

(10) 配偶者との葛藤

3. 対人関係、社会生活への影響因

* ストレスがかかると次のような症状も現れる

(1) 気分の不安定

- * 気分が安定しない
- (2) 感情鈍麻
 - * 能面、顔がこわばる、感情を外に表さない(感動しない)
- (3) 易怒性
 - * 怒りやすくなる。すぐ怒る
- (4) 焦燥感
- (5) 欲求不満耐性減
 - * ストレス耐性は必要(児童期、小学生時代に作られる)
 - * ストレスがないと人は成長しない 耐える力 成長
- (6) 非現実的恐れ、非現実的関心、疑惑
 - * 人を信頼出来ない
- (7) 無力感
- (8) 危機度の高い仕事の選択
 - * リスクを求める
 - * 無一文で開拓伝道?
- 4 ストレス領域
 - (1) 教会と牧師の関係
 - 非言語的約束(察して下さい。言わなくてもやってくれるのが牧師?)
 - リーダーシップへの期待(羊飼い、メシアを求める?)
 - 無限のニーズ - 教会全体のミニストリーと教会員個人
 - * 牧師には無限の要求がなされる
 - * 教会役員は、牧師を補佐し、牧師と共に教会全体を見る(牧会)
 - * 教会役員個人の関心で物事を見ない。
 - * 時間をかける
 - 達成基準の高度化 - 期待と達成の評価
 - * 礼拝出席だけでもありがたい
 - (2) 牧会生活のなかで
 - 牧師間競争
 - * コツコツすることが大切(地道な働き)
 - 家庭と牧会の緊張関係
 - * 牧師夫人の問題(一信徒として)
 - (3) 女性牧師固有のストレス領域(フェミニズム問題)
 - 中間期の問題 Solo-Pastor としての働きの中での社会性、活動への期待
 - 育児と伝道牧会活動 - Gender-role
 - * 信徒の理解が必要
 - 男性教職との対等活動(活動形態と給与)
 - 女性会員との関係
 - * 競争意識?
 - (4) 夫婦教職の場合 - 別人格か、一体か
 - 夫婦間の緊張
 - 信徒側からの期待
- 5 ストレス解消への基本

- (1) 靈的確信 (信仰的確認)
- (2) 事態変化への内発的動機付け、推移への努力、結果の統合的受容
 - * 何が起こっても懐を大きく持つ
 - * 流れを見る
 - * 結果を受け止める (たとえ結果が思い通りにならないとしても)
- (3) 不確実性の受容
 - * 説教 - 聴く人によって受け止め方は様々
 - * 自動車のハンドルに “ あそび ” があるように、 “ あそび ” (余裕) が必要
 - * 人間は機械のようにはなれない
- (4) 自己の相対化、自己の問題の対象化
 - * メタ認知 (上から自分を見る 自分を見る自分 火星人)
 - * 「 聖書を読む 」 から 「 聖書から読まれる 」 へ 自分を相対化する
 - * 神様の前における自分
- (5) 能力の限界を知る
 - * 何も知らないことを知る 成熟した人間
- (6) その他
 - * 変えられるものと変えられないものを識別する知恵を持つ (ニーバー)
 - * 変えられるもの 今の自分の心だけ
 - * 過去と他人は変えられない

B 人格形成について

1 人格の成長

- (1) 未成熟な人格
 - 自己中心的
 - 非寛容
 - 審判的
 - 不安感、恐れ、心配
 - 偏見
 - オープンさへの拒否
 - 個人差を認めない
- (2) 成熟した人格のしるし
 - 自己感覚の拡大 (どこでも自分らしい)
 - 他人との暖かい関係の保持 (人を愛することが出来るか)
 - 情緒の安定
 - 自己受容 (いやなところも)
 - 現実的知覚、現実問題の解決能力
 - 自己の対象化 (洞察とユーモア)

2 信仰と人格の成長

- (1) 外発的信仰 - 偏見 自分が聖書を読む世界 (自分が主体・中心)
 - 自己目的のための信仰利用
 - 安全と慰安のための信仰
 - 社交と気晴らしのための信仰
 - 地位と自己正当化のための信仰

- 神学的に信仰を持つが、自己尺度的

(2) 内発的信仰 - 統合と包括

聖書から読まれる世界 (神が主体・中心)

みこころのままに

絶望の中にも感謝する世界 信仰者

- 信仰規範を自己の中に持たない

- 人間的欲求は存在するが、究極的意義をもたない。

- 生活実践と信仰告白が調和を保っている。

3 内発的信仰への糸口

自分をゆだねる世界

(1) 認知的アプローチ - 証、説教、信仰物語

(2) 体験的アプローチ - サクラメント、シンボル、芸術