

神戸国際大学

キリスト教センター通信  
第140号

2025年12月2日

神戸国際大学

レイチャップレン ハ代良寛



## 「心の充電」



12月に入ると、秋の景色は少しずつ冬の色をまとい始め、冷たい空気が頬に触れるたび、季節が確実に歩みを進めていることを感じます。同時に、街に灯るイルミネーションやクリスマスソングが、どこか心を落ち着かせてくれる時期でもあります。しかし同時に「心の充電」が必要な時期かもしれません。皆さん的心のバッテリー残量は何%ですか？

スマホの充電は減ると赤くなり知らせてくれますが、自分の“心のバッテリー残量”には、どうしてこんなに鈍感なんでしょうか。心の電池はスマホみたいに、ましてやウルトラマンみたく赤くは光りません。気づいた時にはもう“あと10%”、“あと1%”という状態で頑張り続けてしまい、「なんでこんなにしんどいんだろう…」と思うこともあるでしょう。

つい先日、子どもを保育園まで迎えに行くため大学から六甲ライナーに乗り、住吉駅で乗換をしようとしたところ、数分前の大雨と落雷によってJR線が運転見合わせとなってしまいました。急遽、保育園へのお迎えは妻へお願ひをすることに。長い時間預けていた子どもをさらに待たせることになってしまい、また寒い中ホームで待っていたこともあり少しの苛立ち、腹立しさを覚えてしまいました。運転再開の目途は立たず、面倒だなと思いながら一度、住吉駅の改札を出てみると大勢の人たちが「運転見合わせ」とだけ表示された電光掲示板をぼうぜんと眺めていました。困った状況と早く帰りたいのに、という焦燥感で多くの人は私と同じような感情を抱いていたかもしれません。

そんな中、改札前の就活終わりであろう服装の学生グループの「いえーい、スタバでも行っちゃう！？」という楽しそうな声を聞き、どのような状況でも楽しもうとするそんな様子を見て「あ、今の自分には心の充電がないのかなあ」と思われました。

この季節、教会の暦は「アドヴェント（待降節）」を迎えます。クリスマスの4週間前の日曜日から始まるこの期間は、ただ単に「クリスマスまであと何日」と指折り数えるためのものではありません。むしろクリスチヤンにとっては心を整え、静かにアドヴェント（ラテン語で【到来】という意味）に備えるための、少し特別な時間です。

みなさんも忙しさの中でつい忘れてしまいがちな「心のバッテリー」を見つめ直し、そっと充電していく期間にしてほしいと思います。スマートフォンの充電残量には敏感でも、自分の心の残量には思いのほか無頓着になってしまふものです。

年末年始に向けて、学校や職場、家庭でも何かと慌ただしくなる季節がやってきます。気づけばタスクに追われ、心の余裕が少しずつ削られていくこともあるかもしれません。だからこそ、このクリスマスの季節を通して“心の充電”をしていただけたらと思います。クリスマスは、忙しさから離れて静かに光を見つめることのできる、大切な時間です。もしよければ、友人や恋人・家族の方と近くの教会のクリスマスの礼拝に足を運んでみてはいかがでしょうか。決して特別な準備をしなくても大丈夫です。キャンドルの灯りやクリスマスキャロル（聖歌）の響き、祈りの時間が、そっとみなさんの心を充電してくれることでしょう。

アドヴェントには、キャンドルを1本ずつ灯していく習慣があります。4本のろうそくを週ごとに1つ、また1つと灯していきます。私たちの心もまた、そのように少しずつ、ゆっくりと明るさを取り戻していくかもしれません。

