



牧師・リーダー養成コース（ALPS）授業

この記事は学院のアルプスコースで教えられた講義の要約です。今回を含めて合計3回のレポートで記載されます。最初の記事は、「人が緊張の様々なレベルをどのように認識するか。」を検証しながらストレスの意味を定義します。二回目の記事は、「人体への影響について」を考えます。最後の記事では、「リーダーが職場、奉仕、家庭あるいはそれらすべての複合環境において直面するストレスをどのように減少させるか。」について述べます。

ストレスの理解と管理の仕方②

「ストレスとは何か？」

ブルース・マクドナルド博士



「すべて、疲れた人、重荷を負っている人は、わたしのところに来なさい。わたしがあなたがたを休ませてあげます。わたしは心優しく、へりくだっているから、あなたがたもわたしのくびきを負って、わたしから学びなさい。そうすればたましいに安らぎが来ます。わたしのくびきは負いやすく、わたしの荷は軽いからです。」マタイ 11章 28 節～ 30 節

神の創造の傑作としての人間

古代イスラエルのダビデ王は、神の驚くべき御業について、詩篇の中でこのように美しく描写しました。

『あなたが私の内臓を造り、母の胎のうちに私を組み立てられたからです。私は感謝します。あなたは私に、奇しいことをなさって恐ろしいほどです。私のたましいは、それをよく知っています』(詩篇 139 篇 13 節～ 14 節)』