

創造力のピークを生かす より健全な説教準備のための5つの助言

10年ほど前、ボストン郊外にある私が卒業した神学校を訪れた時のことです。説教の教授ハドン・ロビンソン博士に会った際に、質問しました。「最近、説教について何か新しい教えがあれば、伺いたいのですが。」すると、次のような答えが返ってきました。「私たちの脳は、創造力のピークが10日おきに現れる周期を持っていることがわかりました。ですから、もし、その人にとって最高の説教を準備したければ、少なくとも10日前に準備を始める必要がある。そうすることで、その人の創造力のピークをこの周期のどこかで生かすことができます。」この単純でありながら、説得力のあるアイデアは私の説教準備の仕方を劇的に変えることになりました。

以前私は、木曜日の午前中に聖書箇所を読み、注解書で勉強しながらメモを取っていました。それからさらに、2冊ばかり他の注解書やいくつかの関連箇所の説教を読んだ後、アウトラインを作っていました。午後に説教を書き、夕方にはスモールグループのディスカッションのための質問を用意していました。1日で何かクリエイティブなものを思いつかなければいけないというプレッシャーが重くのしかかり、その日はいつも不安でいっぱいでした。木曜日は、週の中で最もストレスを感じる日でした。そのような不安を抱えながら、説教が全く書けないスランプにもよく陥ったものです。

10日周期

ハドン・ロビンソン教授の教えは、私の説教準備の方法を変えました。日曜礼拝直前の木曜日に準備する代わりに、その前週の木曜日からメッセージの準備を始めるようになり、準備期間を10日間設けるようにしました。といっても、その10日間を毎日説教の準備に費やすわけではありません。今では、一日おきの午前の数時間を説教の準備に充てています。準備期間を長く取ることで、プレッシャーと不安を減らすことができました。より長い準備期間は、クリエイティブなアイデアが浮かぶ時間も与えてくれ、私は初めて、説教を準備するプロセスを楽しむようになりました。また、より祈り深く準備するようにもなりました。人から、私の説教がよくなったというコメントももらうようになりました。

2つのメッセージに取り組む

最近では、大抵週に10～15時間かけて同時に二つのメッセージに取り組んでいます。確かに、2つ以上のメッセージを同時に取り組むことは複雑なように思われるかもしれませんが、実際はより長い準備期間を与えると、クリエイティブなアイデアを得るチャンスが広がるだけでなく、同じ説教シリーズの中で、一つの説教が他の説教とどのような関わりを持つかも見極めることができるようになります。

定時に学ぶ

また、ほぼ同じ時間帯に学び、書く作業をすると、説教準備のプロセスがよりクリエイティブで実り多いことを発見しました。私の朝は短い黙想をもって始まります。それ

から、水泳かジョギングに出かけます。家に戻って朝食をとった後、クリエイティブな仕事に取りかかります（火曜日、木曜日、土曜日の午前中）。芸術家タイプの人たちは何事にも縛られることなく、思いつきで行動しているかのように私たちは思っています。しかし、メイソン・カーリーが161人の画家、作家、作曲家、映画監督、哲学者や著名な思想家たちを調査したところ、偉大な芸術家たちはかなり規則正しい一日の行動パターンを持っており、毎日同じ時間にクリエイティブな仕事をしていることがわかりました。カーリーの著書『日々のルーティーン：芸術家たちはどのように働いているか』によると、「規則正しいルーティーンは、創造力のための習慣を生み出し、気分が流されないようにする働きがある」ことを証明しています。

私が好きな作家のひとりでもあるアニー・ラモットは、毎日同じ時間に執筆活動をしていると言います。（休暇中は別として）午前9時に彼女は毎日椅子に座ると、「アニー、創造する時間よ」と彼女の霊が告げているように感じるのだそうです。小説家トム・ウルフは、毎晩深夜12時になると「トム、クリエイティブになる時だ」と彼の潜在意識が教え、書き始めるそうです。説教者として、私たちもある時間がくれば聖霊が告げる創造的な声に耳を傾け、説教の準備に取りかかるリズムを作り上げることができるとでしょう。

創造力を高める習慣を持つ

散歩には、創造力を高める働きがあるように私は思います。大抵私は散歩をしながら、読んだり、アウトラインを考えたり、書いたりします。手に紙を持ちながら、最初のアウトラインを考え、アイデアを書き出します。のちに、最初のアイデアを手書きすると、創造力をより高める効果があると知りました。ペンで書きながら考えると、パソコンを打つ時には使わない脳の部分に刺激が与えられるからだそうです。

バンクーバーのフォールス・クリークと呼ばれる太平洋が注ぎ込む入り江に沿って歩いていると、20分ほどで（いつもグランヴィル・アイランドに近づく辺りで）ほとんど予想されたかのようにアイデアが浮かびます。多くの詩人や作家が日々散歩します。例えば、チャールズ・ディケンズは毎日午後の3時間を散歩に費やしました。散歩の途中で遭遇したものが、直接彼の作品に反映されました。セーレン・キルケゴールの場合、散歩中にあまりにも多くの考えが与えられたので、急いで机に戻り、まだ帽子をかぶり杖や傘を手にしたまま、よく執筆していたと言われています。ヘンリー・デイヴィッド・ソローはこう言いました。「私の足が動き出すとき、私の思考は流れ出すように思う。」私たちが歩くとき（あるいは、走るときや泳ぐとき）、体の左右両方を使います。そのことにより、脳も左右両方を使うようになります。散歩は脳内の神経伝達物質であるエンドルフィンを増加させ、クリエイティブなアイデアを生む助けもします。

フィードフォワード

（訳注：日本では、フィードバックという言葉はよく使われると思いますが、フィードフォワードという言葉は馴染みが薄いかもしれません。フィードバックが、出た結果を

分析し、悪い所を改善するのに対し、フィードフォワードは、結果が出る前に、最善な状態にするためのものです。）

何年も前に、以前私の教会で牧師をしていた人から次のような話を聞きました。日曜日の礼拝が終わった後、彼は家族と一緒に家で昼食を取っていました。彼の子供たち、当時ティーンエイジャーや20代前半だった彼らはその時間を「説教者との昼食」と呼んで、父親の説教の欠点やよくなかった点を指摘したそうです。その話を聞いたとき、もし、語る前に説教者がそれらのコメントを聞いて修正することができれば、どれほど役に立っただろうと思いました。そのような思いから始めたのが、「フィードフォワード」です。日曜日に説教する前の水曜日の午後、同僚の牧師や信徒から成るグループに私の説教を審査してもらいます。

通常、少なくともひとりの女性と、コミュニケーションと判断能力に優れたひとりの信徒にはフィードフォワード・グループに参加してもらい、日曜日と同じように説教を行います。（日曜日には書いたものを見ずに説教しますが、この時は内容を正確に伝えるために書いたものを読む場合もあります。）フィードフォワードをする人たちには説教の良い点だけでなく、私にとってより重要で役立つ、わかりにくい所や改善すべき点を指摘してもらいます。彼らの提案から、よく貴重な意見交換が生まれます。このフィードフォワードで行われるディスカッションは、質問から会話が起るソクラテス式問答法のように私は感じています。そこから、相乗効果が生まれます。単の一つひとつのアイデアを加算したものより、大きな結果が得られるようです。小さい規模ではありますが、このプロセスはそれぞれが賜物を持ち寄る「キリストのからだ」のようだと思います。

聖霊の働きに応答できる余裕を持つ

長い準備期間を持つこと、散歩やフィードフォワードなどの習慣を取り入れること、創造力を養うことは大切ですが、言うまでもなく、それらは聖霊の代わりにはなりません。しかし、優れた霊的修練に効果があるように、これらの習慣は創造的な仕事をする際にキリストの恵みを経験する入り口となることができます。十分に説教を準備しない方が聖霊により頼むようになっていいと言う人もいますが、必ずしもそうではないと思います。準備不足だと、より大きな不安を抱えながら語ってしまい、意味あることを言おうとすることだけに多大な精神的エネルギーを用いるようになります。それに対し、十分に説教の準備をした時にはリラックスでき、説教をしている最中でも聖霊の動きに敏感に応答できます。聖霊の声に聞き従い、言おうと準備していたことを省いたり、逆に準備していなかったことも語ることができます。私たちが知恵を用いて健全な準備をすれば、キリストにより焦点が合わされ、創造力に満ち、みことばや聖霊の導きに敏感に応答することができるのです。