



2012年 4月 29日

【**疲れた人生が重過ぎると感じられる時**】

クリスチャンブレイズチャーチ

聖書本文: イザヤ書40章28-31節 / 暗唱聖句: マタイの福音書11章28節

説教者: 鄭南哲牧師

(Rev.Jung nam-chul)

愛するクリスチャンブレイズチャーチの信仰の家族のみなさん！一週間も霊的に、心に主の平安で満たされ、お元気でしたか。

## <1. 霊と心の疲れた時代 >

今日を生きている人々はあまりにも忙しくて、そしてとっても疲れたがります。夫は夫なりに、妻は妻なりに子供たちは子供たちなりにいそがしく、そしてよく疲れたと言います。かといってむかしの生活ように重労働(じゅうろうどう)をする時代でもないし、スイッチオンだけで仕事や、ご飯や洗濯や料理ができる便利な時代になってきているのにもかかわらず、むしろ最近では子供たちでさえ疲れ果てているようです。これはつまり、働きによるストレスからの肉体的疲労もあるでしょうが、それよりもっと根本的な精神的疲労、心の疲労から来るものではないかと思われます。これを信仰的な言葉で言い換えると、霊的疲労をもっていると言えるでしょうか。

ハードフィールドという心理学者はこれをはっきりと指摘しました。“**私たちが苦しめる大体の疲労の原因は精神的な部分から始まる。単純に肉体的な原因から来る疲労はとっても少ない。**”今日現代人が感じる疲労の特徴はほとんど霊的なものであって、精神的なことです。我々もこの事実に関しては否定しがたいと思います。

もちろん疲れたという自体が非正常的だと断定することもできません。疲れは悪いことでも、良いことでもありません。人間は限界のある肉体となっているため、有限な肉体がキャパシティを超えることをやっていると過負荷(かふか)してしまいがちです。今から3千年前とっても裕福に暮らしていたイスラエルの王であったソロモンでさえ“**すべてのことはものうい。人は語ることさえできない。**”(伝道者の書1:8)と告白しました。実際人間だけは疲れをあらわす能力があっているだけで、あらゆる万物もものういと教えています。

愛するみなさん!みなさんも霊的な疲れあるいは心の疲れの疲れを経験したことはありませんか。**霊的・心の疲れの原因**は何だと思っ  
ていますか。働きすぎや忙しすぎも体の疲れだけではなく、心の疲れとも関係がありますよね。自分なりに頑張ったのに望んでいた結果  
が出なかった時、期待していたことや人ががっかりしたり、失望する時、欲求不満になっている時、仕事や人間関係など物事が自分が思  
った通りにならない時、何かの問題に直面しようとしても自分の力では乗り越えられなさそうに思われる時、自信を失った時、先が見えず不  
安になっている時、自分は一人ぼちだと思ひ孤独で、寂しさを感じる時、悲しい時、何か罪を犯し、罪責感に捕らわれている時、信仰の確  
信が弱くなっている時など原因が本当にいろいろとあると思います。みなさんは今いかがですか。

## 問題は私たちが疲れているのは当然だと思ひ、この疲労感を解消しないでおくとうどうなりますか。

きっと当然体の病気にもなり、無気力になり、うつみたいになるでしょう。あきらめなくなるか、逃げなくなるか、神経になって、  
さまざまな否定的なかたちで我々に表れると思います。聖書では“**私はしびれ、砕き尽くされ、心の乱れのためにうめいています。**(詩篇3  
8:8)”、“**それゆえ、すべての者は氣力を失ひ、すべての者の心がしなえる。**(イザヤ書13:7)”、そして、**疲れによって霊的にもいろんな  
面に襲われ、負けやすいし、倒れやすいと、そして続けて祈れなくなると教えて下さっています。**“**彼は、神を恐れることなく、道であなた  
を襲ひ、あなたが疲れて弱っているときに、あなたのうしろの落後者をみな、切り倒したのである。**(申命記25:18)”、“**しかし、モーセの手  
が重くなった(When Moses' hands grew tired,)**(出17:12)”

## <2. 人生が重過ぎるほど霊的に疲れ、心の疲れを感じている時、どうまく解決して行くことができるのでしょうか。>

### 1. 聖書の疲れの原因と回復の原則(列王記第一19章中心)

いつかみなさんに旧約聖書の中列王記第一19章1-8節を通して疲れ果ててしまったエリヤという預言者の姿を通して一生懸命に神様  
のために働いたのになぜ疲れ果ててしまいうつみたいに死にたくなるほど無気力になってしまったのか、そして、そこから回復されていく  
ためにどのようにすればいいのか一緒について共に学んだことがあります。まず、その時の内容も今日の内容と関係がないわけではな  
いので、もう一度覚えておきましょう。霊的に、心の面の疲れのスランプの陥る原因は**事実より、自分の感情に焦点を会わせてしまうから  
でした。**特に疲れがしんどい時はものごとすべてが自分の思いのまま通りにうまく行っていない時が多いでしょう。その時人はまるで自分を  
負け犬のように感じてしまい、それが事実であるかのように思い込んでしまうとさらにその人は疲れ、無気力になってしまいます。心理学  
的な表現ではこれを「**感情による理由づけ**」と呼ばれるますが、非常に破壊的な力を持っています。「**私はこう感じています。ですから、そ**

それは事実と違ひありません。」という考え方に気をつけてよく見極める必要があります。

そして、もう一つは自分をほかの人と比べないことでした。疲れている人はさらに疲れてしまう原因の一つは自分はこんなに頑張っているのに、どうしてあの人は？という比較してしまうことによけ疲れてしまうと言いました。自分を他の人と比べる時、それは自ら疲れからさらに深刻な問題を招いてというようなものであることを覚えておきましょう。**大切なのは何でしょう。それは自分が疲れたことを他の人のせいを探すのではなく、自分自身に正直になり、ありのままの自分でもっと自分を愛し、自信と勇気を持つことではないでしょうか。**これこそ、神様が我々に期待し、求めておられることだからです。

そして、三目は、エリヤのように**否定的な事柄を大げさに考えないことでした。**みなさんが疲れている時はただ、しばらく疲れているだけです。疲れていると言う事は心も体も回復を望んでいるサインであり、もうすぐそうなります。しかし、人が疲れて落ち込んでいる時、私たちは否定的な事柄を大げさに考えてしまいがちであり、自分のすべてが悪い様に見え、自分の人生がこのままおしまいになるのではないかと不安に思ってしまう気になってしまうと言いました。特に、疲れている時には自分にレッテル(ラベル)をはってしまいやすいから気をつけてください。「僕何でもう駄目な人間だ！僕は決してあれはできない人間なんだ！」などの考えはしばらくは自己憐憫になるか、自分のいい訳になるかも知れませんが、実は自分の大きなトラウマのような罫を作ってしまうことに何にも役に立たないことであることを覚えておきましょう。

そして、人生の疲れ、魂や心の疲れから回復されるためには、**体調を整える必要さを**あると説明しました。もちろん、すべての疲れの原因が体の疲れだとは言えませんが、みなさん、人の魂、心、体は別々では決してありません。なので、神様が疲れ果てていたエリヤ回復させて下さった方法は、まず、意外と「食事と休憩」であったことを私たちも今日覚える必要があるでしょう。(第一列王記19章5-6節)もうゴールデンウィークが始まった方も、今週中始まる方もいらっしやと思いますが、今回の連休の時間がみなさんにもそのような体の面でも、霊的な面でも、心の面でも良い休息と再充電の時間となりますように切に祈ります。

そして、疲れている場合、人の体だけではなく、疲れから魂と心が回復されるため、今の自分の心の状態を神様の前にすべて吐き出すこと、そして、神様からまた立ち上がって自分が進むべき方向性や保つべき人生の目標や目的、そして神様への信仰を改めて鮮明に示していただくことです。いつの間にか疲れ果ててしまって自分の人生が重すぎるほどである時、そこから回復への最も手っ取り早い方法は、自己憐憫と無気力の縄目(なわめ)から抜け出して、神様との個人的に静まって祈り(会話)と御言葉をもってまず弱まった自分の信仰の確信を確かめ、今共におられる神様への信仰が強められる必要があります。そして、今自分の生きる人生の目的、今まで正しい方向に自分が走っているのかを点検する必要があります。そして、主にあって新しい望みと目標を設定する必要があります。

## 2. イエスキリストを考えなさい！(霊的疲れからの守られ、打ち勝つ方法)

人生が重過ぎるほど霊的に疲れ、心の疲れを感じている時、どうまく解決して行くことができるのでしょうか。へブル人への手紙12章3節の御言葉にはこう与えてくださいます。“あなたがたは、罪人たちのこのような反抗を忍ばれた方のことを考えなさい。それは、あなたがたが元気を失い、疲れ果ててしまわないためです。”

この御言葉は我々が疲れ果てることはあるが、その疲れのために落胆しないためにはイエスを深く考えなければならないということです。疲れていると、環境を改善するか、もっと楽に暮らす方法を知らせる処方(しよほう)教えてほしいのに、神様は我々に“イエスを考えなさい”と言われていきます。人はあまりにも疲れ果てて大変な時に、誰かを思い出す傾向があります。みなさんは疲れ果てている時だれを考えたことがありますか。私の場合は自分が大変だと思う時、いままでとても苦労していて、いまも毎日朝も夜も私のために祈って下さっている母親を思い出す時があります。疲れ果てた時助けになった誰かを思い出す場合もあり、もしくは自分をこんなふうにした相手を思い出しては恨んだりもします。

愛する皆さん、このへブル人への手紙が書かれていた初代教会の状況を少し知る必要があります。へブル書の初期クリスチャンたちはローマ帝国の皇帝によって迫害を受けていた状況でした。いじめられ、憎まれ、追いかけられ、つかまったら殺される状況でした。イエスを信じていたため、信仰を守るために自分の命をかけなければなりません。これだけの状況を推測(すいそく)するだけでも当時聖徒たちは霊的にどれだけ疲れ果てていたのでしょうか。このような人々に主がくださるなぐさめとするなら、神様が迫害する人々を一発で滅ぼし、さっそく迫害と苦しみから救い出してくださるだろうと私たちはよく考えがちです。しかし神様はこのような時、彼らに、“イエスを考えなさい”と言われます。恥と人々の見せ物となる十字架の道をイエス様が拒まなかった理由は十字架の次にある復活の栄光のためでした。イエスキリストは罪と死の苦しみを打ち勝ち、ついに人類を罪から救われる栄光を考えられました。そして、イエス様はその通りに

十字架につけられ、そしてよみがえられました。そのイエス様を迫害と苦しみの中疲れ果てているクリスチャンたちにさらに覚え考えるように教えています。なぜそうだったと思いますか。どうしてでしょうか。

### <イエスキリストを考えるべき理由>

神様が“疲れ果てている時イエスを考えなさい”と言われた理由は何でしょうか。

何よりも、イエス様ご自身が迫害と苦しみによる**疲れ**たことのある経験者だったからです。私たちがおわれているこの疲れを同じように体験をイエス様もされました。イエス様は我々の疲れ果てている原因とその気持ちをだれよりよくご存知の神様です。この世に来られたイエス様は貧しさとも戦われ、大工(だいく)であった肉の父ヨセフの長男として、若死(わかじ)にした父ヨセフの代わりに家族のために重労働をしながら一日を過ごされたときもあります。公に神のお働きをなさった時には、休む時間もなく、疲れていたため、激しい嵐の小船の中でも眠られていました。ちゃんとした住まいもありませんでした。特にイエス様を疲れ果てさせたのは人々でした。“**罪人たちのこのような反抗を忍ばれた(ヘブル12:3)**”からです。イエス様の周りにはいつも大勢の群衆が集まりました。もちろんよい人もいましたが、大体は罪人や病気人、いろんな問題で苦しんでいる人たちでした。しかし、ほとんどの彼らはイエス様を神様の子として認めずただイエス様を利用し、自分の欲しがるものを手にいれるためでした。彼らはイエス様を批判しました。対敵しました。そしてとうとう殺すところまで至りました。それにもかかわらずイエス様はこのような人々に**囲(かこ)まれ**日々を過ごされたのです。

その中であつても特別に何人かを選んで弟子とされました。しかし、その中で一人の弟子はイエス様を裏切ってイエス様を死にまで渡し、そして、ほかの十一人もイエス様の心を全部理解することはできませんでした。そんな弟子たちであることを知っていながらも十字架につけられる最後までともに食べ、ともに泊まり、一緒に連れて行かれながらイエス様はどれだけ心身どもが**疲れ**たのかは充分推し量ることができるでしょう。神である主イエスキリストが寒くて汚い馬小屋で生まれました。人も馬小屋で生まれた場合はあんまりありません。イエス様は人々から誤解や侮辱を受け、裏切られ、まるで罪のない方なのに死刑の罪人のように扱われ、裸で抜かれ、死よりも苦しい、恐ろしいほどのものである十字架の苦しみを受け、死なれました。イエス様のような苦しみを経験し、十字架の上での死を迎えた人はいません。そして、イエス様のように完全に死んでから三日目に予言の通りによみがえられ、天に上られた人はだれもいません。

神様が私たちに“**イエスを考えなさい**”と言われた理由がここにあります。“**我が息子イエスはあなたと同じような苦しみを受けたのだ。同じく苦勞し、疲れ果てていた。落胆し失望する時も多くあるので、その方を見上げると、かえてあなたは慰めを受け、勇気付けられるのではないか。そして、今のしびれるほどの苦しみと失望、その疲れはしばらくのものであり、決しておしまいではないよ。そして、ついにあなたがたもよみがえられ死さえもうちやぶり勝利したイエスキリストのようにあなたも今の状況を克服し、ついに勝利者になれるよ**”と神様は**疲れ**ている主の者たちに慰め、励まし、勝利への信仰の確信を強めるため**あつた**ことがわかります。

### <“考えなさい”の意味>

ここに書かれている“**考えなさい**”というヘブル語には2つ意味が入っています。一つは“**比較しなさい**”という意味です。

もう一つは“**繰り返しなさい**”という意味です。イエス様と自分を比較する時、“あ、イエス様も私がおわれているこの苦しみを受けたんだ。いや私よりもっと苦しみを忍びながらお受けたのだ。”と考えて見ます。すると、今の状況についてもっと耐えられる忍耐と希望が生み出されます。イエス様も自分の痛んでいる心、人生の**疲れ**た心、自分の置かれている苦しい状況を十分理解して下さると**いう確信**が与えられます。それが大きい励ましと信仰の確信となります。そしてそのイエス様を心に受け入れ深く黙想していると心にはいつのまにか平安が訪(おとず)れます。そういうわけで“**イエスを考えなさい**”と言われるのです。イエス様は我々を助けてくださる方なので、大変な時にその方**を考える理由**としては十分あるのです。イエスキリストは神様です。その方はすべてを持っておられる方で、何でもできる方、哀れみ深い方なので私たちをいつも助けようと待っておられる方です。

今日の御言葉の本文で“**(神様は)疲れることなく、たゆむことなく、その英知は計り知れない。疲れ**た者には**力を与え、精力のない者には活気をつける。(イザヤ40章28-29節)**”方だと記されています。新約聖書は私たちに“**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。(マタイ11章 28節上)**”と言われます。そして**疲れ**ていて重荷を負っている人に神様は“**わたしがあなたがたを休ませてあげます。(マタイ11章28節下)**”と約束されました。イエス様は**疲れ**ている人に**休みと回復**を与えられる神様です。そういうわけで神様は“**疲れるとイエスを考えなさい。落胆になるときいつもイエスを考えなさい。**”と言われるのに十分な方です。

### <3. 自分の生活に適用:あなたは**どう**イエス様を考えていますか。>

愛する信仰の家族のみなさん!私たちが日々忙しい生活や仕事の中で神様の御前でイエス様を**考え**ながら黙想する静まる時間が必要で

す。パスカルという人はこのように話しました。“人々は静かな時間を作っておかないため、この世のあらゆる良いものをみのがしている。”今日、今の時代を生きる我々にとても必要な話ではないでしょうか。テレビ、携帯、電話、インターネット、パソコン、音楽、映像などあんまりにも今の時代は人がゆっくりと考えられないようにさせているのではないのでしょうか。毎日ぼんやりで、忙しさや目の前のことに終わってあんまり静まって考えることはなかなか難しい時代となってしまいました。なので、いつもまにかイエスキリストを考えたり、黙想したりすることが特別なことになるか、どうやればいいのかすら分からなくなっています。みなさんはいかがですか。

普通にイエス様を考えたり、黙想したりできますか。なので、意図的に、意識してつくらなければなりません。一人でいる時間をしばらくの間だけでも、作って静かな状況の中でイエス様を考えてみましょう。時計もしばらくはずしておいて少しでもただイエス様と自分だけが向かい合う時間を一度作って見ましょう。みなさん! その時間には‘積極的に祈ろう’と思わなくても大丈夫です。

自分がかかえている諸問題に対して神様を一度説得しようとする姿勢でその方に出て行く必要はありません。そのようにすればするほど疲れてしまいます。‘かならず答えをいただこう’して‘神様! かならず答えてくださらなければなりません。ぜひとも聞き入れてください。!’と訴えながら叫ぶ必要もありません。それは疲れ果てている人にはさらに疲れさせることになるかも知れません。(もちろん、緊急の時、そのようにする必要は時もありますが)今でもすぐ天のとびらが開かれ自分の願いを聞き入れてくださればいいのに、神様はなかなかそのようにはさせてくさいません。

みなさん! このようにやってみてください。自分は疲れ果てているので、おもたい気持ちで自分とイエス様と二人で向かい合います。この時は主を深く考えるために立っているのです、受動的な姿勢で主に立つ必要があります。沈黙の中で、落ち着いて祈る中で、もしくは神様の御言葉を読んでいく中で、神様の御心と指示(しじ)を待っている中で“主よ、話してください。このものが聞きます。主よ、生きることがあまりにもつらいし、疲れま。助けてください。”と告白しながらただ心を開いて静かに待ちます。これが神様に私の人生の主権を委ねて待つて見る事です。さわがしい雑音のスイッチを切って、ただ神様の御声だけに周波数(しゅうはすう)をあわせて静かに待ち望みます。

クリスチャンプレイズチャーチのみなさん!我らは肉体が疲れればグッスリやすめば解決されます。しかしクリスチャンは肉体の疲れより霊的な疲れを取ることがもっと大切です。霊的な疲労は聖書的に取らなければなりません。聖書的に疲れを取る方法を共に学びました。今回のゴールデンウィークの時、そして、これから始まる5月中にも忙しくなると思いますが、今日も御言葉の原則を覚えながら、イエス様と向かい合って静かな時間をぜひ持ち始めるように切にお祈り申し上げます。一人で無理なら、ぜひ信仰の家族と共にそのような分かち合いと祈る時を持つことも良いでしょう。

みなさん、覚えましょう。目を閉じてぼっと座っていなさいということではなく、イエスを考えなさい。と言われました。信仰の歳月を重(かさ)ね、ゆるがない信仰の土台に建てられたと言うことは、自分が疲れて人生のスランプになりそうな時、自分なりの御言葉をもってイエスを考える方法が身につけられてあると言うことです。生きておられる主の御声を聞き従おうとする心を持って聖書を開いて読むこともできます。どこを読めばいいのかわからない時は日曜日の礼拝で聞いた御言葉の一部を選んでそれを読み、考えながら黙想して見ても大丈夫です。毎週提供しているメッセージのペーパーを利用しても良いです。‘あのとき、このような御言葉を聞いたわ。この御言葉にはこんな意味があったんだよな。’と黙想していると、祈るべき課題が思い出され、自然に祈りが出てきます。そして自分も知らないうちにふかく主の御心と主が望まれることを求めるようになります。このようなことがイエスを考える方法となれるでしょう。

#### <4. まとめ:メッセージを終らせます。>

愛するクリスチャンプレイズチャーチの家族のみなさん! 忙しいことは決して悪いことではありません。しかし、その漢字(忙:心+亡)のように自分の心の状態を見逃したまま、目の前のことですべての心が奪われてしまう疲れ果ててしまいパターンが繰り返しにならないように気をつけましょう。‘イエスを考えなさい’と言われたのに、考えずに人生を生きようとするため、たびたび倒れ、疲れ果てることはありませんか。“イエスを考えなさい。”この主からの命令は疲れ果てて落胆する時だけではなく、そうならないように我々を予防させ、さらに主から常に上からの力を頂くための近道であることを実践することに経験できる5月となりますように祝福します。

迎える5月にも今日聞かれた御言葉を握って今日からもう一度したがうことにより、われらの魂の疲れ、精神の疲れが取れて、回復され、私たちの顔がもっと明るくなり、元気よく5月も過ごせるクリスチャンプレイズチャーチの家族となりますように主イエスキリストの御名によってお祈り申し上げます。“若者も疲れ、たゆみ、若い男もつまずき倒れる。しかし、主を待ち望む者は新しく力を得、鷲のように翼をかって上ることができる。走ってもたゆまず、歩いても疲れぬ。(30-31節)” アーメン!