

【うつからの心の予防とケアの為の聖書原則】

聖書: 列王記第一19章1-8節/暗唱聖句: コリント人への手紙第二10章12節

説教者: 鄭南哲牧師

(Rev. Jung nam-chul)



愛するクリスチャンプレイズチャーチの信仰の家族のみなさん！緊急事態宣言の中で一週間もお変わりなく、お元気でしたか。みなさんと会えなく寂しい日が続いていますが、2月7日以後解除されてから、みんなお元気で会える日を心から待ち望んでいます。

<1. 心が大切です！>

新型コロナウイルス(COVID-19)の感染拡大に伴い、緊急事態宣言を受け、不要不急の外出自粛を求められて心の不調を訴えている人々が急増しています。

自分や家族が、もし感染してしまうのではないかという直接的な不安以外にも、自粛が続くことによるストレスやフラストレーションから様々な精神症状を呈する方が多くいらっしゃいます。2020年全国の医師へ行ったあるアンケート調査によりますと、回答した医師のうちの4割近くが、新型コロナウイルスによる環境の変化で増加、または悪化した疾患の中精神疾患(しっかん)を挙げていました。自分や家族が罹患(りかん)してしまうのではないかという、感染への不安、仕事悪化などによる経済的な打撃など、感染がまん延することによる間接的な不安、自粛による生活の制限、連日(れんじつ)のテレビ報道が続くことなどから引き起こされる不安が続くコロナ鬱、コロナブルーなどの呼ばれ方で、ニュース等でも話題になっております。教会家族のみなさんの中で「最近、気分の落ち込みが激しい」「仕事や家事が手につかない」とか感じている方々はいらっしゃいませんか。このように不安やストレスが続く状態になると、次第に気持ちが落ち込み、不眠、やる気が出ない、仕事に行きたくない、気分が落ち込みがちだ、イライラする、悲観的になる、睡眠障害、頭痛何もやる気にならないなど徐々にうつ状態の症状へ進展していきやすくなります。

コロナ禍の長期化の中、このような不安やストレスにずっとかかえている結果、一番打撃と影響が多いところが我らの家庭の中の家族間ではないでしょうか。コロナ禍の中家で一緒にする時間が増えている際に、夫婦の間「パートナーとの喧嘩が増えた」「コロナでも遊びに行こうとする夫にうんざり」といった喧嘩がSNSで流れて来てます。ある女性向け総合メディアの調査では、約4割の人がコロナ禍の中で離婚を考えたことがあるという衝撃的な結果が発表されました。緊急事態宣言の長期化と緊迫感の中多くのストレスを外出自粛で、家の中の家族にトゲトゲしくした言い方とかのため、夫婦喧嘩も多くなり、夫婦が離婚を考えたり、実際に離婚してしまったりする「コロナ離婚」が増えています。その主な原因としては、夫婦や家族で家に居る時間が増えたり、経済面に影響が出ることで、喧嘩や家庭内暴力等が発生しやすくなったと考えられています。コロナの影響でネガティブな思考が強くなり、一人の時間が取れなくなってしまったことのストレス、ストレスによる暴力や不仲(ふなか)、コロナに対する衛星間や倫理観の違い、コロナの影響による経済的困窮など「コロナ離婚」という悲しい言葉もトレンドになっています。コロナ禍の中何より心の管理が大切です。(昨日まで、コロナ日本国内死亡者数5064人・しかし、昨年日本内自殺者数20,919人(女性:6,976人、男性13,943人(女性より2倍数値)・コロナ死亡者数より4倍も多く、前年より3.7%増加-コロナ影響が大きく見られる)

愛するクリスチャンプレイズチャーチの信仰の家族のみなさん、このようなコロナ禍が続いている中、実は一番大切なことは心の状態ではないでしょうか。ネガティブなニュースばかりで、心落ち込みやすく、苦しみやすい状況の中、何よりも自分の心がどう守り、管理し、ケアして行くのが夫婦関係、家族関係、職場での働きの効率と向き方に大きく影響させてしまうのではないのでしょうか。最近みなさんの心の状態はいかがでしょう。

旧約聖書の中箴言4章23節に、「何を見張るよりも、あなたの心を見守れ。いのちの泉はこれから湧く。」

赦しも、救いも、命と人生が守られる事も、聖書ではもっとも重要なのが我々の心だと強調して下さっています。

<2. 現代人の心の風邪と言われる心のうつ病のチェックリストと典型的な考え方>

今日は「心の風邪」だと言われているほど社会的にも蔓延(まんえん)されているうつについて一緒に聖書の御言葉を通して学びたいと願っております。今日うつっていうものは女性なら5人の一人が、男性なら、10人の中で2-3人は一生のうち一度おちいたり、かかりやすいと言われるほど非常によく起こる一般的な病気になっています。現在うつを通して自律神経症状(下痢、便秘、めまい、睡眠不足など)や疲れやすかったり、無気力になったり、いろんな事件(自殺、殺人、虐待、離婚など)に至るほど今日多くの人々がこのうつに苦しめられている症状であるでしょう。うつ発生の原因も、そして、うつ病の病状もそれぞれです。うつは普通の人、偉大な聖人も関係なく、うつに陥ることがあります。もちろん、うつ病の診断や治療の為に病院の専門医に診察や治療を受ける必要ででしょう。実はだれでも心のうつぼいな症状がない人は不完全な人間に一人もいないのではないのでしょうか。

アメリカで作られたうつ病の国際的な診断基準をベースにして日本のある精神科専門医が作ったコロナうつ用でチェック出来る10個の項目がありますので、この10項目のうち3項目以上あてはまれば既にコロナうつ性の可能性があります。た

だし、各項目数日程度であれば、深刻になる必要はありません。

- ①「この先どうなっちゃうんだろう…」、憂うつ、不安になることが多い
- ②「大好きだったことなのに…つまらないなあ〜」、何に対しても興味が持てない、楽しめない
- ③食欲がない、逆に食べすぎる
- ④よく眠れない、逆に眠りすぎる
- ⑤「もう、どうでもいいや…」、何もする気力がわかない
- ⑥考えがまとまらない、集中できないことが多い
- ⑦疲れやすく、だるさが取れない
- ⑧「俺はホント、ダメな人間だ…」、自分を責めてばかりいる
- ⑨3密に対して、あまりに過敏になり過ぎる
- ⑩新型コロナ関連のニュースを見ると落ち着かなくなる。

<うつの原因となる典型的な考え方>

「だれかに批判されるということは、私が役に立たずだということだ。」

「幸せになるためには、すべての人に愛され、受け入れられなければならない。」

「自分」の弱さすべて受け入れがたいものだ。私はすべての面で完全でなければならない。さもなければ負け犬だ。」

「他の人が私をどのように評価し、思っているのか。」

「自分は他の人と比べて何を持っているか、持っていないものは何なのか。」

「すべてが自分のせいだ。僕の責任だ！」

「あ、どうしよう。ミスをしてしまった。僕は何て駄目な人間だなあ〜」

もし、今みなさんの中でこれらの考え方を持った事がなかったのでしょうか。これらの考え方はみな、うつの原因となりやすい典型的な思い違いであります。

<3. 本日の聖書本文:ひどいうつに陥られた神の人エリヤ>

聖書にももうすでにうつに陥る経験をした人たちが意外と多くいました。その中で代表的な一人が意外と神様から選ばれ、大いに用いられた神の預言者エリヤでした。エリヤという信仰の人物は神様の特別な預言者であり、代弁者として、イスラエルの民たちに神様の御言葉を語った人物であります。神様は彼を用いて数々の奇跡を起こされ、偶像礼拝に陥っていたイスラエルの民たちに霊的覚醒(かくせい)をもたらされたすばらしい信仰の人物であります。特に、今日の本文前章18章にはカルメル山でバアルの偶像崇拜者たち850人との戦いの中で、天から火が下るようにエリヤが祈ったら、その通り奇跡が起こされ大勝利を直前に経験もたらした素晴らしい神の預言者エリヤでした。

そんなエリヤを目の仇(かたき)にしていたのが、当時イスラエルの悪辣(あくらつ)な王妃イゼベルでした。彼女はイスラエルの中非常に大きな影響力をもって全イスラエルの民から尊敬されていたエリヤを殺したいほど憎んでいました。自分が信じるバアル像を作ろうとすることに偶像崇拜として反対していたエリヤを殺したかったのです。ところが、3年間恐れることなく、語り続けたエリヤでしたが、彼も限界のある弱い一人の人間でしたので、一人の女性によってエリヤは不安と恐れに取り疲れてしまいます。そして、人里(ひとざと)離れたところに逃げ込んだエリヤは、うつに落ちてしまったのです。

(列王記第一19:3-4)

エリヤは、エニシダの木の下に座り込み、もう自分は死んだ方がましだという非常に落ち込んで神に祈りました。

「主よ。もう十分です。私のいのちを取ってください。私は先祖たちにまさっていませんから。」(4節)

ここでエリヤ抱いていた六つの心の感情が見られます。

「恐れと不安」を持っていました(3節)。それから、「憤り」を感じ、低いセルフイメージにとらわれ、「罪責感」にさいなまれました。「主よ。もう十分です。私のいのちを取って下さい。私は先祖たちにまさっていませんから。」(4節)。またあれほどの苦労が報われずに終わったことに「無念と無気力」を覚えました。そして、10節に「孤独感」にわれて絶望していました。「彼らは私のいのちを取ろうと狙っています」(10節)とあって「心配」を暮らしました。

このように、「恐れと不安」、「憤り」、「罪責感」、「無念」、「孤独感」、「心配」の6つを組み合わせれば、打つのできあがりです。

<4. エリヤの姿を通して教えられるうつに陥りやすい4つのパターン>

愛するクリスチャンプレイズの信仰の家族のみなさん！なぜこんな素晴らしい信仰を持っていても、エリヤはうつになってしまったのでしょうか。4つの間違ったパターンを見ることが出来ます。それらの間違っていたパターンは、コロナ禍がまだ続いている中の私たちも自分には最近こういうパターンはなかったのか自分を点検して見たいと願います。

①**事実より、自分の感情に焦点を会わせてしまう事です。**

「自分はこう感じています！ですから、それは事実と絶対違う！」というふな態度や姿勢を気をつけなければなりません。列王記第一19章3-4切にこう書かれています。「彼はそれを知って(恐れて)立ち、自分のいのちを救うために立ち去った。…彼は、エニシダの木の陰に座り、自分の死を願って言った。『主よ。もう十分です。』彼の祈りは、実際にはこんな具合だったのではないではないでしょうか。

「主よ。もうたくさんです！到底耐えられそうじゃありません。これ以上我慢しても、今までやって来たのが無意味で、何も変わりありません。これまであなたに仕える努力をしてきましたが、だれも正しい事を行なっていません。もう、うんざりです。私にはお手上げです！」

彼の犯した最初の間違ひとは何だったのでしょうか。私たちも、落ち込んだ時によく同じ間違ひを犯しやすいところではないかと思われませんが、それは、「事実より、自分の感情に焦点を合わせてしまう事」です。落ち込む時、しばしば私たちもよくそうして来たのではないのでしょうか。

事実に焦点を合わせるよりも、自分がどう感じているかということに焦点を合わせてしまう、事実とは異なっても感じているものがあるで全てかのように、それが事実かのように思い込んでしまうことです。

エリヤは、彼を脅(おびや)かしている一つの出来事のせいで、自分自身を負け犬になったかのように感じてしまいました。彼は心の中で、「僕は何という臆病者(おくびょうしゃ)なんだ。逃げ出すなんて、僕はいったい何をやっているんだ。」と思ったことでしょう。自分を負け犬のように感じていた彼は、今まで大いに用いられ、祝福されたことを全部忘れさせてしまうようなひどい無気力とむなしさに落ち込んでしまい、それが全ての事実であるかのように思い込んでしまったのです。

これは「感情による理由づけ」と呼ばれるもので、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、それは事実と違ひありません。」という考え方です。こういった感情が全ての真実であるとは限らないからです。みなさん！事実出来事の中で、人の感情は生じる時もありますが、感情が全て事実ではありません。感情というのは、本当に当てにならないものです。(死にたいほど辛い思いをしながらも、事実感謝と幸せな時もあれば、とても幸せな環境の中でも、寂しく空しい思いをしたり、悲しくなったりする場合があります。)人の感情はよく動きやすく、変わりやすいものではありませんか。

私たちは、いつも神様を身近に感じているわけではありませんが、だからといって神様から遠く離れているということにはなりません。自分がクリスチャンであることを常に実感できていなくても、私たちは常にクリスチャンなのです。感情はしばしば私たちが欺く時もあるでしょう。ですから、事実よりも感情に焦点を合わせていると、問題が起こります。

たとえば、一つの分野でミスをしただけで、私たちは自分が全くの落ちこぼれであるかのように思ってしまう傾向があります。しかし、それは誤解(ごかい)です。間違ひはだれにでもあるのですから、一つの分野でミスをしたからといって、自分を人生の落伍者(らくごしゃ)のように思う必要は全くありません。

多くの心理学者たちが、健康を保つ鍵は、自分の感情をうまく切り替える事と、さらけ出す事の大切さを教えています。まず、一つの感情にずっとおぼれてしまわないように自分の感情に気づき、それを上手に切り替え、転換出来るように、そして気づいた自分の感情を表(おもて)に出すことだというのです。

しかし、それだけでは十分ではありません。なぜなら、感情は当てにならないからです。もちろん、そうやって感情が全く大切ではないという意味ではありません。

聖書は、「感情」に頼るのではなく、変わらない人生の土台、基準となる「真理」に焦点を合わせるように教えています。真理が我々を自由にするからです。ヨハネの福音書8章32節で、「あなたがたは真理を知り、真理はあなたがたを自由にします。」神の御言葉なる聖書の価値観、人生の目的と基準、ゴール、心構え、働く意味など心に根差し、心構えや考え方の基準とすることが感情に左右されず、おぼれない道であることを覚えておきたいと思います。

②自分を他の人と比べてしまうことです。

二番目パターン、神様の人、預言者だったエリヤの犯した間違ひパターンは4節に表われています。

「主よ、もう十分です。私のいのちを取ってください。私は父祖(ふそ:先祖)たちにまさっていませんから」。

つまり、彼は「自分をほかの人と比べてしまった」のです。多くの人が、次のような考え方をしています。

「もし、あんなふうになれたら、もっと幸せになれるのになあ。」

自分を他の人と比べる時、それは自らの問題を招いているようなものです。御言葉には、それは愚かで有害(ゆうがい)なことであると教えています。

第二コリント人への手紙10章12節「私たちは、自分自身を推薦(すいせん)している人たちの中のだれかと、自分を同列(どうれつ)に置いたり比較したりしようなどとは思いません。彼らは自分たちの間で自分自身を量ったり、互いを比較し合ったりしていますが、愚かなことです。」

私たちはみなユニークに造られていて、それぞれに良いところがあります。ですから、他のだれとも比べるべきではないのです。みなさんになり得る人は、この世界にたった一人しかいません。それはみなさん自身です！

いつもだれかの真似(まね)をして、他の人のように振舞っていたら、遅かれ早かれいつかみなさんは落ち込むことになるでしょう。

* 詩篇139篇13-14節「あなたこそ私の内臓を造り、母の胎の内です。私を組み立てられた方からです。14私は感謝します。あなたは私にくす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100篇3節「知れ。主こそ神。主が、私たちを造られた。私たちは主のもの、主の民、その牧場の羊である。」

なれてしまったこの劣等感、比較意識に打ち勝つこと聖書的な意識は創造意識(1/70億)であります。今までこの世がくれた「自分が何をやっているか、何を所有しているか、他の人々がどうやって自分を見ているか」この偽りの質問ではなく、「神様の前で、主にあって自分はどんな存在なのか」の質問をする時こそ、まことの自分を見ることが出来ます。

イザヤ書(43章4節)「私の目には、あなたは高価で尊い。わたしはあなたを愛している。」

エペソ人への手紙2章10節「実に、私たちは神の作品であって、良い行いをするためにキリスト・イエスにあって造られたのです。神は、私たちが良い行いに歩むように、その良い行いをもあらかじめ備えてくださいました。」大切なのは何でしょう。それは自分自身に正直になり、ありのままの自分です。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。

自分を他の人と比べる時、私たちが陥るもう一つの罠(わな)があります。それは、自分の短所を他の人の長所と比較してしまうことです。他の人も弱さを抱えているにもかかわらず、しかも彼らの苦手部分が自分の得意(とくい)部分であるかも知れないのに、そのことはすっかり忘れてしまうのです。さらに、私たちは、「もっとこうなるべき」論を展開しながら、自分と家族にもこうプレッシャーかけます。「あの人のようにならなくては駄目だ」、「もっとあの人のように上手にできなくては」、「どうしてこれくらいはできないようの」と言って責めるのです。しかし、みなさん！いくら小言(こごと)を言っても他の人を働かすことはできないのと同様に、いくらせめても効き目(ききめ)はないことを覚えなければなりません。一切他の人と比べることで有益なことはありません。我らはただ、ひたすら、不完全な人と比べるのではなく、ひたすら、キリストの御言葉とイエスキリストの品性、人格、赦し、愛の生き方、キリストがなされた仕え、謙遜、姿勢と行いのみを基準とし、一生真似をしつつ、歩むことにより、より成熟され、成長され、本来神が我らに許して下さった本来の自分らしい生き方と歩みが出来ると信じます！

③自分のせいではない問題の責任まで引き受けてしまうことです。

つまり、自分のせいではないことまでも、自分をせめてしまうことだと言えます。エリヤの犯した3番目の間違いは、彼のせいではない出来事まで、全て自分のせいにしてしまったことです。エリヤは次のように祈っていました。10節をどなたが読んでいただきませんか。

「エリヤは答えた。「私は万軍の神、主に熱心に仕えました。しかし、イスラエルの子らはあなたの契約を捨て、あなたの祭壇を壊し、あなたの預言者たちを剣で殺しました。ただ私だけが残りましたが、彼らは私のいのちを取ろうと願っています。」

つまり、エリヤはこう言いたかったのです。「3年も一生懸命いて来たのに、彼らはちよつとも変わっていません。あなたに近づこうともしませんでした。僕が背一杯努力はしましたが、彼らの人生は以前と何も変わっていないのです」と。

うつに陥ったエリヤは、全イスラエルの人たちを変えることができなかつたことについて、自分を責めました。エリヤはすべてを自分のせいにしてしまったのです。うつを引き起こしやすい三つ目の間違いパターンは、「自分のせいではない問題の責任まで引き受けてしまうこと」でした。これは、真面目な人や責任感の強い人や、心優しく、思い遣りの強い人こそ、陥りやすいパターンであります。もしそうするなら、私たちは必ず落ち込んでしまうでしょう。神様が意図しておられない責任まで引き受けてしまうなら、その問題は抱えきれない重荷(おもに)となってしまいます。(うつになっている牧師や牧師夫人、宣教師の中このようなパターンが特に多く占めています。)

もし、みなさんは、すでにその相手が自分の子供であろうと、友人、夫、妻、あるいは仕事の同僚であろうと、いずれ、みなさんは、彼らがみなさんの望む通りに反応してくれないことをよくご存じではありませんか。確かに、人はさまざまな反応をする者なのです。ですから、彼らがいちいちどう反応するかについてまで、みなさんが全ての責任を取ることはできません。

神様は私たちすべての人に自由意志を与えてくださいました。他人の決断の責任まで全部引き受けることは、自らうつになるための重荷を引き受けるようなものです。なので、愛するクリスチャンプレイズチャーチの信仰の家族のみなさん！ぜひ覚えて下さい。

我々は人々に影響を与えることは出来ても、彼らをコントロールすることはできません。もちろん、子どもたちごろは導くのがだれも強制的にはできませんが、大きくなったら、本当の自分の性格、信仰が現されるので、最終的な決定の責任は他のだれかのせいでもなく、自身にあるわけです。ですから、自分がコントロールできない事柄についてまで、落ち込んではいけません。

④否定的な事柄を大げさに考えてしまうことです。

エリヤの犯した最後の四番目の間違ったパターンは、「否定的な事柄を大げさに考えてしまった」ことでした。

10節の後半の部分を見てみて下さい。「ただ私だけが残りましたが、彼らは私のいのちを取ろうと狙っています」。

今エリヤは独りぼっちであり、さびしく自己憐憫(じこれんびん)に陥っていました。「私に見方なんか一人もいない。みんな敵に回ってしまった…」。しかし、実際には全員が敵に回ってしまったわけではありません。実際、エリヤに激しく対抗していたのは、悪辣(あくらつ)な王妃イゼベル、一人だけだったのです。しかも、その脅迫(おど)さえも、実は単なる脅かしに過ぎませんでした。

もしエリヤが自分の感情に流されることなく、状況をよく見分け、考えていたならば、イゼベルが決して自分を殺せるはずではない状況と事実が分かり、見えたでしょう。もちろん、イゼベルが使いをやってエリヤを脅迫して、「明日までにお前を殺す」と言ったのは事実でした。しかし、もしイゼベル王妃が本当にエリヤを殺すつもりだったのなら、使いをやって警告をあたえることなどせず、こっそり殺し屋を送っていたはずではありませんか。ずる賢いイゼベル王妃は、何も考えずに神の預言者エリヤを殺してしまうほど愚かではありませんでした。もし神の人エリヤを殺したら、彼の影響力がもっと増すことになり、民から

の絶対新任を受けていたエリヤなので、彼に害を与えるだけでも激しい革命まで起こりかねない厳しい雰囲気を懸念(けねん)していたはずだったです。ですから、結局彼女は本当にエリヤを殺す気がなかったことを物語っています。それより、彼女は、ただ、エリヤを臆病者に仕立てて、国中にその恥をさらしてやろうとしたことが本当の狙いだったかも知れません。しかし、エリヤはその脅威のうち冷静に考えることが出来ず、自分の感情に巻き込まれ、三十六系(さんじゅうろっけい)逃げ出してしまいました。

愛するクリスチャンプレイズチャーチの信仰の家族のみなさん！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す。すべてが悪い様に見え、自分の人生全てが否定されているかのように思い込み、今までの自分の世界全てがこのまま滅びてしまうのではないかと思ってしまうのです。実際には、エリヤはだれも自分を助ける人がいないと思っていたのですが、実は聖書で見ると、神様はエリヤ以外にも神様を信じる人々が7000人も残されていたことが分かります(第一列王記19章18節「しかし、わたしはイスラエルの中に7千人を残している。これらの者はみな、バアルに膝をかかめず、バアルに口づけしなかった者たちである。」)。今も自分しかいない？と思われませんか。決してそうではありません！みなさんは決して、ひとりぼっちではありません。今、みなさんの隣を見て下さい。みなさんの見方の存在、みなさんを人生全てをかけて愛している人たちがいるのではありませんか。教会の中でも決して一人ぼっちだと思込むことがないように、みなさんの周りに皆さんを助け、共に支え合おうとする信仰の家族が多くいるのではありませんか。

愛するみなさん！自分の問題を大げさに考えたエリヤはますます自分を落ち込ませてしまったのです。今日のこの御言葉の話から教えられるもう一つのことは、私たちは自分によくレッテルをはってしまいやすいということです。私たちはよく自分に「ミスをしてしまった」というのではなく、「僕何て駄目な人間だ」と言ったり、「あら、ちょっと間違えてしまった」というのではなく、「私って失敗の人生だね」と言ったりします。私たちが自分にレッテルをはるなら、かえって問題が大ききさせ、事態をもっと悪化させることになるのです。

<要約>ですから、我らはその反対に事実より、自分の感情に焦点を会わせてしまわない事、自分をほかの人と比べない事、自分のせいではないことで自分をせめないこと(自分のせいではない問題の責任まで引き受けてしまわないこと)、否定的な事柄を大げさに考えない事です。特に、そうなりやすいコロナ禍の中で、このような心のうつに陥りやすいパターンにならないよう、ともに気をつけましょう。みなさんの大切な心と思いがキリストイエスの平安のうちにさらに守られて生きますようお祈り申し上げます。

<5. ひどいうつになっていたエリヤを癒し、回復させた神様の方法>

それでは、神様がそんなエリヤのうつから癒し回復させさらに用いられた具体的な方法は何だったのでしょうか。

①「体調を整えさせて下さる。」(5-6節)エリヤは木の下に横になって眠りました。

5-6節「彼がエニシダの木の下で横になって眠っていると、見よ、一人の御使いが彼に触れ、『起きて、食べなさい。』と言った。彼が見ると、見よ、彼の頭のところに、焼(や)け石で焼いたパン菓子一つと、水の入った壺(つぼ)があった。彼はそれを食べて飲み、また横になった。」8節彼は起きて食べ、そして飲んだ。そしてこの食べ物に力を得て、四十日四十夜を歩いて、神の山ホレブに着いた。」と書いてあります。

結局、神様がエリヤのうつ治療に用いられた最初の方法を一言で言うと、「食事と休憩(きゅうそく)」でした。

神様がひどいうつになっていたエリヤに暖かい心遣いを示しておられることに注目してください。神様は、「この臆病者！おまえは一体こんな砂漠で何をやっているのだ。」などと叱り飛ばしたりなさいませんでした。追いつんだり、とがめたりもせず、ただ食物と休憩を与え、まず、エリヤの体力を回復させてくださったのです。それが、エリヤの回復の出発点となりました。

落ち込んでしまったら、まずは、体の調子を回復させることです。体調を整えるのです。食生活を見直し、睡眠不足を解消しましょう。運動を始める必要があるかも知れません。体調が悪いと、精神的にも沈みがちになることを覚えておいて下さい。(霊と魂、心だけではなく、体も大切です。健康管理も聖書的です。:日ざし、日光を浴びる、日差しがよく当たるところに身を出す。汗をかく。まず土、日曜日には早くぐっすり寝ることなどはいかがでしょうか。)

②「欲求不満を神様の前に吐き出すようにさせる。」

食事と休憩を終えたエリヤは、40日間旅をし、洞穴を見つけて中に入り、そこで一晩過ごしました。(8-9節)。

「神様はここに何をしているのか」おおせられます。つまり、エリヤの内側のすべてをさらけ出されるように声をかけて下さっています。

そして、翌朝「エリヤは答えて言いました。『私は万軍の神、主に熱心に仕えました。しかし、イスラエルの子らはあなたとの契約を捨て、あなたの祭壇を壊し、あなたの預言者たちを剣で殺しました。ただ私だけが残りましたが、彼らは私のいのちを取ろうと狙っています。』」(10節)。

つまり、この箇所の意味は、エリヤが自分の気持ちをすべて神様に打ち明けたという意味なのです。

神様は、彼が愚痴をこぼすのを許され、エリヤの文句に腹を立てたり、あきれたりはなさらなかったのです。すべてを聞いて

下さいます。(打ち明ける人がいるのか。昨年9月自殺した竹内結子さん:2020年日本内の自殺数(コロナ影響3.7%増加・総20,919人-女6,976人・男13,943人))

今日神様は我々にもこう語っておられます。「いらいらした時には、私にその思いを正直に打ち明けなさい。あなたがどんな気持ちでいるかは、すでに知っている。そのことで驚いたりはないから、安心してわたしには何でも話しても良いよ。」

神様は、エリヤをとがめたり、非難したりせずに、積(つ)まれた感情を吐き出させるようになりました。

そして、エリヤの悩みにじっくりと耳を傾けられました。コロナ禍の中牧場の繋がりはその意味でとても大切なところではありませんか。悩みを打ち明け、励まされ、祈られることによって、大分心が楽になることがよく経験されて来ているでしょう。

その時、ただその悩みをずっと聞いてあげ、共感だけしてくださればまず十分かも知れません。これは、カウンセリングでいう「カタルシス」(浄化法)にあたるもので、心の中に閉じ込められていたしこりを表現することによって、うつの原因になっていた事柄をどんどん吐き出すという方法です。

③「自分は決して一人ぼっちではないことを握り締めさせる。」

あなたは決して今一人ぼっちではないこと、神様がともにいてくださるという自覚を深めるなのです。

11節に主はエリヤに言われました。「外に出て、山の上で主の前に立て。」その時、激しい大風(おおかぜ)が山間を吹き抜け、岩岩をくぐりました。しかし、風の中に主はおられませんでした。次に、地震が起こりましたが、地震の中にも主はおられませんでした。それから、燃える火が現れましたが、火の中にも主はおられませんでした。最後に、ささやかな声が聞こえました。これを聞いたエリヤは、外套(がいとう)で自分の顔を覆いました。それが神様の御声であることが分かったからです。

神様は、強風、地震、火という一連の印象的なショーをお見せになりましたが、それらを通しては何もお語りになりませんでした。

エリヤの注意を引いたのは、かすかなほそい声(12節)つまり、静かな、ささやくような声だけでした。

その意味は神様はエリヤに、何か特別な体験や出来事、奇蹟がなくても、神様がいつでも彼のそばにおられるということをもう一度思い起こさせようとした事ではないでしょうか。

私たちはよく間違えます。神様は何か特別な時だけとか、私たちが何か特に困った時、助けが必要な時のみに、特別に臨在して下さり、助けてくださると錯覚する時があります。それは、私たちが必要な時だけ、神様に懇切に求めているわけで、実は神様はいつも我々とともにおられるお方です。ただ私たちが忙しくてその大きな事実を忘れがちだったのです。

この事実を握っていく時こそ、いつも自分自身と共におられる主とお互いに会話し、交わり、常に頼り、常に守られ、愛されている実際の関係と環境はどうなっても変わらないという信仰と自信感を抱けるでしょう。

ですから、もし、みなさんがひどく落ち込んでいるなら、聖書を持って神様と二人だけの祈る時間を過ごして見て下さい。神様の愛を受け止め、神様に語って頂きましょう。そして、みなさんの必要を神様に満たしていただき、神様のご臨在を全身で感じ取って下さい。愛するクリスチャンプレイズチャーチの信仰の家族のみなさん！神様との交わりにまさる抗うつ剤はほかにありません。

④「人生の使命(新しい目標や方向性)を神様に示していただく事」でした。

うつを克服する方法は人生の新たな使命を神様に示していただくことです。

15節に主はエリヤに言われました。「さあ、ダマスコの荒野へ帰って行け。そこに行き、ハザエルに油を注いで、アラムの王とせよ。」

神様はエリヤに新しい任務を与えられました。しばらくの休憩を経て、神様はエリヤを再び仕事の場に戻して下さったのです。うつを克服するための手取り早い方法は、自己憐憫の縄目(なわめ)から抜け出して、他の人の必要に目を向けることです。つまり、自身にばかり向かっている注目を他の人の必要に移して見て下さい。あるいは、神様の働きに関わってみるのです(アワナ、牧場での奉仕など)。

まとめます。うつから守られ、癒され、回復される神様からの聖書的な方法は、体調を整えさせて下さる、欲求不満を神様に吐き出すようにさせる、自分は決して一人ぼっちではないことを握り締めさせ、人生の使命(新しい目標や方向性)を改めて神様に示して頂き、自分からもっと他の人や神様への働きに力と心を注ぎ出すことでした。

始まった今年、外部的なコロナウイルス感染の予防と共に、何よりも、是非今日の御言葉を通して、みなさんの心をよく聖書通り、ケアし、心の風邪にもよく予防出来ますように祈ります。コロナ禍が続き、色々みんなが心の疲れや吐き出せないストレスが多くありませんか。心が疲れ、心の風邪気味の方々に今日ひどいうつのエリヤを癒し、回復させて下さった神の御手と御力がみなさんの心と意思をもどうか回復させ、さらに強めて下さいますように、神への信仰と神の平安が益々豊かにみなさんの心に注がれますように救い主イエスキリストの御名によってお祈り申し上げます！アーメン！

