

## 【聖書が教える心の風邪の予防策】

聖書箇所: 列王記第一19章4-12節(新改訳2017版)

説教者: 鄭南哲牧師  
(Rev. Jung namchul)

愛するクリスチャンプレイズチャーチ信仰の家族のみなさん！日中の寒暖差が激しい季節の変わり目に最近、お変わりないでしょうか。教会の皆様と共にお会い出来、一緒に礼拝を捧げ、神の御言葉を持って共に学び、分かち合われる時を許して下さった主の御名を崇め、ほめたたえます。

**序 <心が大切です！>**

今年も、あっという間に後一か月あまり残っています。ここまで今年も背一杯頑張ってきたみなさん、疲れていませんか。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るいませんか。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、頭痛、やる気が出ない、仕事に行きたくない、イライラしたり、気分が落ち込みがちで、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。疲れやすくなったり、無気力になりやすく、今日多くの人々がこの心の風邪と呼ばれるこのうつ症状に苦しめられ、いろんな事件(自殺、ひきこもり、殺人、虐待、離婚など)にまでつながっている現実です。

みなさん、人に何が一番大切だと思いますか。何より心とその管理が最も大切です。(コロナ3年間の死亡者(20年6月～23年まで)74,694人(毎年平均2万4千人程度)でした。昨年交通事故死亡者数:2,610人/日本内の自殺数:14年連続3万人を超えた・昨年男性68.4%、女性が31.6%の圧倒的男性が多かったのです(原因としては、心と健康の問題、生活、家庭問題など)。昨年の国内のうつ病など精神的に患っている患者数419～500万人以上/WHO今年の時点で世界では2億8千万人ほど患っているとも言われ、アジア・太平洋地域におけるうつ病患者数1位中国約5,482万人、2位日本約506万人でした)

日本国内では、2015年以来、すでに15～29歳の若年層では自殺が死亡原因の2番目のその主要因がうつ病となつていきます。最近、中年層の男性の方々も急増している状況であることが分かります。

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！インフルとか、まだコロナとかどう言われても、実は人に一番大切なのは心の状態ではないでしょうか。

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。」**

**<1. 現代人の心の風邪(うつ病)引きやすきチェックリストと典型的な考え方>**

今日「心の風邪」だと言われているほど社会的にも蔓延し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。日本でうつ病と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患ったり、これほど、心の風邪と呼ばれるうつというのは、実にだれでもかかりやすいと言われるほど、非常によく起りやすい一般的な症状となっています。

初期の聖書、例え、King James Version 聖書では、“depressed(うつになる)”、あるいは“depression(うつ)”ということばはまったく記されていませんでした。今日のこの“depression(うつ)”は、1660年に、「気分の落ち込み」を表すことばとして初めて用いられ、19世紀の中ごろまで、広く一般に使用されることはありませんでしたが、実際うつ症状そのものは、はるか昔からあったもので、ただ、特別な人ではなく、むしろ、聖書に登場する多くの素晴らしい信仰の人物たちさえもうつを経験していたことが分かります。

聖書では、すべてを失っていたヨブ、背負っている荷が重すぎてうつを感じていたモーセ、絶望の中祈るたびに泣き続いていたハンナ、愛する人々を次々と失い、苦しい思いが増して悩んでいたナオミ、願い通り物事がならず、仕えることが義務のように感じられ悲しんでいた預言者エレミヤ、怒りがふつふつと湧き上がって悩んでいたヨナ、霊的喪失感にさいなまれていたある詩篇の人、プレッシャーに押しつぶされそうになっていた使徒パウロ等素晴らしい信仰を持っていた人々さえも、経験した場合は少なくありません。ですから、勝手に、信仰が弱いから、よく祈ってなかったから、心が特に弱いからうつになったと思ひ込んではいけません！

実はだれでも心のうつっぽい症状がない人は不完全な人にとって一人もいないのではないのでしょうか。

もちろん、うつ病の診断や治療の為に必ず病院の専門医の診察受け、薬も必要でしょう。

**<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。

## <2. 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って経験した人たちが意外と多くいましたが、その中で代表的な一人が神様から選ばれ、大いに用いられた旧約聖書の体表的な人物神の預言者だったエリヤでした！紀元前900年頃、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、イスラエルの人々に神様の御言葉を語った人物でありました。神は彼を用いて数々の奇跡を起こし、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拝者たち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、天から炎が下り、神の大勝利を経験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を行い続けたアハブ王より、さらに悪辣(あくらつ)な王妃イゼベルでした。彼女は自分が信じるバアル像を作り、全イスラエル民がバアル崇拝をさせようとしたのに、猛烈に反対し続けるエリヤを殺したかったのです。しかし、イゼベル王妃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だったので、彼を殺したいほど憎んでいましたが、実際殺すことは出来ず、代わりに彼女が出来たのは、ただ使者を遣わし、明日にはかならずお前を殺すぞという脅かししか出来ませんでした。

ところが、3年間恐れることなく、大胆に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、イゼベル王妃に脅かされていた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、ひどい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、ある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)。またあれほど主の為に仕え続けて来た苦勞が報われずに終わったと思込み、「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)という「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、うつの出来上がりです。

## <3. エリヤの姿を通して教えられる心の風邪(うつ)を引きやすい4つのパターン>

クリスチャンプレイズチャーチの信仰の家族みなさん！なぜ、どうして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。うつに陥りやすい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に対して、最近、自分にはこういうパターンの振る舞い、姿勢を取ってなかXT自分を点検して見たいと願います。

**\*心の風邪(うつ)を引きやすいパターン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、それは事実に絶対違いない！」というふな態度や姿勢に気をつけなければなりません。列王記第一19章3-4節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会わせてしまう事」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ではないでしょうか。

事実に焦点を会わせるよりも、自分がどう感じているかということに焦点を会わせてしまう、事実とは異なっても感じているものがあるので全てかのように、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)かされた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。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、それは事実には違いない！」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のです。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。(自分の人生には幸せじゃないと思いをしながらも、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、いつも神様を身近く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会わせていると、問題に正しく反応し、対応することが出来なくなります。

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。間違いはだれにでもあるのですから、一つのミスをしたからといって、自分を人生の落伍者のように思う必要は全くありません。

<神様の提案 感情ではなく、①真理の御言葉に基づく・②神に吐き出す>

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。

聖書は、「感情」に頼るではなく、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えます。

「欲求不満を神様の前に吐き出すようにさせる(8-9節)」(牧場の大事な役割:吐き出しつつ、ともに祈り合う)

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。『10節: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。(神に打ち明けていますか。エリヤはひとりでした！今もそれが可能:一人でも祈れますが、祈り続けるために、牧場でともに心の悩みを正直に分かち合い、ともに祈り課題を分かち合い、ともに祈り合う人々(牧場)が大切です！！)

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あるかは、すでに知っている。そのことで驚いたりはしないから、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、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。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「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。

日々、個人的に、牧場で、一週間の心のあるまを打ち明け、悩みをさらけ出し、吐き出せる場となりますように神の御前で隠さずに分かち合って、祈り合ってともに支えていくことが出来るように切にお祈り申し上げます！！

\*心の風邪(うつ)を引きやすいパターン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過ちのパターンは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。

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の」と言って責めるのです。しかし、みなさん！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生涯、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！**

**<神様の提案: 創造信仰と意識+我らの比較対象は人ではなく、主イエスキリストのみである>**

**\* 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。1・70億分にしかないみなさん自身です！**

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、「**創造意識と信仰**」(私は神によって造られた1/70億の尊い存在!)しかありません！

今までこの世がくれた「自分が何をやっているか、どのくらい所有しているか、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**でいることです。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。

**\* 我らの比較すべき対象は、人や物ではなく、イエスキリストのみであります。絶えず、イエスキリストの人格、品性、生き方、仕える、犠牲、謙遜など、ひたすら、イエスキリストの似姿に変えられて行くように目指すのはクリスチャンの生き様であり、生きる姿勢であります！**

**\* 心の風邪(うつ)を引きやすいパターン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番目の過ちは、**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。

(**牧場の家族を変えませんでした！すべてが私のせいです！私が駄目な牧者ですか！！**)

**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、自分を責めます！**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、心優しくて、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無気力になりやすくなり、自分の使命を失ってしまうことになるでしょう。**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となってしまいます。(うつに

なっている牧師や牧師夫人、牧者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。(子どもさえも、親の願い通りならない存在！神の御前で謙遜になり、委ねて祈ることしかできない存在ではないでしょうか)

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。

ですから、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、小さな子どもたちごろは導くのがだれも強制的にはできますが、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。

**\* 心の風邪(うつ)を引きやすいパターン④ 否定的な事柄を大げさに考えてしまうことです。**

エリヤのうつに陥りやすい4つ目のパターンは、「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(じこれんぴん)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、その脅迫でさえも、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、民からの絶対信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(けねん)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。

知立キリスト教会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。特に、連続になると、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、バアルに膝をかがめず、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！(牧場家族:ともに笑い・ともに泣ける・悲しみと喜びも一緒に出来るみなさんの味方となってくれる牧場の家族の存在を大切に、忘れないでください！)

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ひ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。

**\* 今日この御言葉の話から教えられるもう一つのこと、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くさせ、事態をもっと悪化させることになるのみです。

#### <4. ひどい心の風邪を引いてしまったエリヤを神様はどう回復させて下さった3つの方法>

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(牧場での食事の大切さ)と休憩(きゆうそく)**」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。**追い込んだり、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。)

その意味として、特に、牧場でともに食事をする事は、単なる交わりではなく、心の回復の為に、体を整えさせるためにとつても大事な事だと信じます。ただ、**霊的に、内側の面は体とつながっているため、より良い内側の回復、霊的に満たされるために、牧場で一緒に食事を取ることは回復の為のまず、優先に！大事に！すべきことではないでしょうか。**イエス様も、初代教会でもいつも家々でともに食事を取ったことにもこのような深い意味もあったのに間違いないと信じます。

### ②「自分は決して一人ぼっちではないことを体験する(11-12節)」(牧場の存在の重要性:ともに神を実体験できる場)

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(どう実体験できるか？牧場で祈りの答えを通して)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(おおかせ)が山間を吹き抜け、岩々をくだきました。しかし、風の中に主はおられません。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。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。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)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。

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。

愛するクリスチャンプレイズチャーチ信仰の家族のみなさん！**教会で、牧場で、神様と、神の家族との交わりにまさる抗うつ剤はほかにありません！**自分ひとりに孤立させないでください。特に家の教会を通して、祈りの答えを通して、御言葉の分かち合いを通して、いつも主がともにおられるのをともに体験出来ますようにお祈り申し上げます！

### ③「人生の新たな使命(目標や方向性)を神様に示していただく事(15節)」(牧場の使命:自分超えく牧場家族くVIP為使命、仕えられる)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、自分という自己憐憫の縄目(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ください。あるいは、神様の働きに関わってみるのです(教会、牧場での奉仕など)**

まとめます。心の風邪はだれでも引きやすい時代、また時期ですね。共に、体調を整え、欲求不満などいつも心にあるもの

を神様に吐き出すように、自分は決して一人ぼっちではないことを自覚し握り締め、自分ばかりではなく、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、今年はさらに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あります。

残りの今年、心の風邪を引かないように、予防して歩みましょう。また心が疲れ、心の風邪気味の方々には今日ひどい心の風邪うつになってしまったエリアを癒し、回復させて下さった神の御手と御力が今日みなさんの上にもありますようにお祈り申し上げます。これからも主がクリスチャンプレイズチャーチの全神の家族みなさんの心と思いをも、どうか強め、見張り、守らせ、主の平安と信仰と希望を与え、さらに回復へと導いて下さいますように、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！

へいあんのいの  
**平安の祈り** ラインホールド・ニーバー師

かみさま あた  
神様、どうか私にお与えください。

か えられないものを う 受け入れる 心の へいあんなを  
か えられるものを か 変える 勇気を  
そして、その ちがいを 見極める 知恵を  
あた いちにち せいつばい い  
与えられた一日を精一杯生きることができるよう  
いっしゅん いっしゅん たの  
一瞬一瞬を楽しむことができるように  
くる へいあんと おみち  
苦しみは平安への通り道であることを  
う 受け入れることができるように  
たとえ じぶん ねが どの  
たとえ自分の願い通りにならなくても  
しゅ  
主イエスがされたように  
つみ ぶか せかい う い  
この罪深い世界をそのまま受け入れることができるように  
みこころ  
もしあなたの御心にゆだねるなら  
ただ みちび  
あなたがすべてを正しく導いてくださることを  
しん  
信じることを  
ちじょう さいわ じんせい おく  
そうすれば、私はこの地上において幸いな人生を送り  
てんごく とち さいこう しあわ  
また天国においては、あなたと共にある最高の幸せに  
しん  
あずかると信じます  
きょう みて しゅ  
今日もすべてを御手にゆだねて、主イエスキリストの御名によって  
いの  
祈ります アーメン！ 『アーメンの意味: そうなりますように-そうなる事を信じます』