

## 第11課「楽天主義——幸福といやし」

## 日曜日 うつ病と絶望

人の心はいつも元気というわけではありません。ほんの些細な出来事で、落ち込んだり、傷ついたりして心が不安定な1日を過ごすことがあります。たいていの場合、数日もすると回復し、また元気に“頑張ろう”と思える力をもっています。でも時に、いつまでも気持ちが沈んだままで復活しないことがあります。これを“うつ状態”といい、これが2週間以上も続くような場合は、うつ病の可能性が考えられるわけです。

ガイドには聖書の人物も、うつ病の症状で苦しんだことを記しています。あのスーパーエリヤも「興奮後うつ症」にかかりました。感覚を研ぎ澄まし、希望を高く保ちながら、限界点を超えるまで体を駆使したため、体も心も急降下したのです。昼夜涙を流し続けたダビデは、孤独感の最大の解消方法を詩篇で歌いつつ残してくれました。彼らのあかしは、たとえ私たちがうつ病に罹っても、神を信頼する事を学べる恵みがある事を教えているのです。

## 月曜日 人生の思い煩い

ある医師が作った、思い煩いのリストがあります。それによると、思い煩いのうち40%は実際には起こらなかったこと。30%は誰にもどうすることのできない過去のこと。12%が健康についてで、10%がささいなこと。そして残った8%が本当に思い煩うべきものであったというのです。だとすればある人の言った「墓石に死んだ人の、死因が刻まれるとするならば、多くの墓石には『思い煩いのため』と刻まれるであろう」との言葉もうなずけるといえるものです。思い煩うとは、悪いことに一生懸命心を向けている状態です。しかし良いことに心を向けるなら、思い煩いから解放されるのです。ある所に大洪水が起きて、何もかも流されてしまいました。しかし、そんな中である人が「神様、いつもこうではないことを感謝します」と祈ったというのです。いつもこうだと堪りませんが、その切り返しの見事さ(ガイドでいえば将来に対して楽天的で希望に満ちた展望を抱く姿勢)に思わず唖らされました。ここまで潔くイエス(神)との関係に生きる姿にはまさに脱帽です。

ばったよ 一本の 茅(カヤ) をたてにとつて身を隠した その安心を わたしにも わけてくれないか (八木重吉)

## 火曜日 いつも喜んでいなさい

ガイドは、どのような状況においても神を賛美することがさかんに書かれた時期があったことに触れています。「賛美の力」(マーリン・キャロザース著)などはその代表的な本でしょう。「これらの著書の多くは死や喪失、悲劇、障害、心痛などを受け入れられないで苦しんでいる人々の罪悪感をかき立てるものでした」(ガイド)。実際私も、苦境にありつつこの本のように感謝や讃美が出来ないことに、非常に落ち込んでしまった信徒の方と関わった経験があります。しかし大事なことは、いかに心を純粋にしていけるか(喜び、楽しみ、感謝へとその信仰を昇華させるか)ということよりも、ただイエスの言葉にお従いすることの方がより重要なのです。それはイエス様の中に力を見、その魅力に惹きつけられていく事といたたらよいでしょうか。そして信仰を持つ前と今がそんなに変わってなくてもいいのです。そんなあなたをイエス様は受け入れて下さったのですから。選んで下さったのですから。イエス様に従っていくなかで、イエス様の言葉を聞き、イエス様の行動(み言葉)を見ていくことで神の業を経験していくからです。ガイドの「将来に希望を抱くに十分な理由」のくだりをよく読んでみて下さい。これらの喜びを知ることこそ私たちの特権であることがわかります。私たちは、いつでもそしてどんな時でも「そう、楽観的」でいられるのです。

## 水曜日 笑いといやし

「笑う者は人間だけである」(古代ギリシャ哲学者—アリストテレス)。笑いの精神的効果：人間関係をスムーズにさせる。笑いは伝染する。ストレス解消。笑いの医学的な効果：脳の活性化(脳障害・ボケ予防)。免疫力が高まる(ガン細胞を食い破る)。運動と同じ効果。便秘解消。痛みを抑える(ガイドにあるアメリカの編集長の例参照)。スマイル美人(顔の筋肉は使った方が得。使わない方が老化する)。作り笑いでも効果大。凄いですね。

## 木曜日 喜びを抱く心——実際の楽天主義

人は内面が健全であることが重要です。聖書は「霊」における健康を常に重要視します。「喜びを抱く心はからだを養う」(原文では「癒す」)。穏やかで澄んだ心、心が晴れやかで陽気であること、それは病をも癒すのです。

ところで「感情」というのはうそつきです。感情が高まるから人を愛したり、憎んだりするわけではありません。自分がそれに値すると認知したときに、その結果として「感情」が湧いてくるのです。「どんな状況でも喜ぶなんて私には無理です」と人は言います。喜びが感情であると考えているからです。確かにそうですが、それは感情以上のものでもあるのです。「喜び」とは、心の態度、心の姿勢、心の在り方であり、一つの選択です。「喜び」とは、状況に関わらず、私たちが選び取るものなのです。問題は自分自身や自分の周りの状況ではなく自分の心なのです。あなたの心が主を選び取り、主を信頼して生きようとするその時「喜び」はあなたのものとなります。ここから真の楽天主義的生き方が始まると思うのですが、いかがでしょう。