

## 第7課「休息と回復」

\* 歳を重ねてゆくと、休息とそれにとりまわく回復が自分自身にとっていかに大切かを身をもって理解させられる。人間は罪の影響によって有限な存在であり、精神的、肉体的エネルギーが失われると疲れてしまう。心と身体の疲労の回復には休息が必要であり、同時にどんな休息をどのように取るかが大切になってくる。全てが神をよりどころとするときに真の安らぎを得ることができる。しかし、罪人である私たちは、それすらも自分の力や努力で得ようとする。本来、全ての煩悩から離れて神の恵みを得る必要があるにも関わらず、煩悩の中にありながら安らぎを求めようとしてはいないだろうか。

### 1. 私たちをとりまく環境

- **大量生産・高速型ライフスタイル**：一日、一週間、一ヶ月、一年と過ごす時間が早く過ぎてゆくように感じる事はないだろうか。幼い時の時間は、もっとゆっくりだったように思うことがある。今は都市の郊外化が進み、また情報メディアも津々浦々まで瞬時に対応できるようになっている。多くの恩恵を受けているのも確かだが、同時に多くのかけがえのないものを犠牲にし、失ってしまっていないだろうか（具体的に例をあげてみよう）。何を第一にするか、優先順位はどうなのか、改めて考えてみよう。
- **スローライフ（素朗来富）**：最近よく耳にする「スローライフ」（日本語の造語）とは沈着型でゆっくりとしたライフスタイルを求める事を意味している。これは1990年頃からのバブル経済の時期の大量生産・高速型ライフスタイル（これに伴い、中心都市のドーナツ化現象や都市化が無秩序に拡大するスプロール現象が進行してきた）に対して起こっている。田舎暮らしの良さや、伝統に目を向ける事、素材の良さを求める等、近年においては生活や人生の質が求められているように思う。
- **神と共に生きる事**：人は元々、神と共に生きる事を喜びとしていた。しかし、罪を犯し、この世界に罪をもたらせてしまった結果、神に対して恐れと恥を感じるようになってしまった（創世3：10）。そして同時に自然界にも罪の影響は及び、喜びと祝福であった農作業は、生きる為の過酷さが加えられた（創世3：17-19）。生命力と無限の健康に満たされていた肉体は弱くなり、死の前兆である衰えが人間自身にも自然界にも見られるようになった。それまで祝福されていた休息（神との交わりを深め、心と身体の更なる成長を促す）は、疲労した心と身体を回復させ保つ為に必要なものとなった。
- **イエスの模範**：イエスは限りある存在となって下さり、罪によって弱くなった私たちがいかに生きるかを示された。弟子たちに対しては、人々から離れ、しっかり疲れを癒して働きに備える事を勧められた（マルコ6：30-32、45）。そして御自身も誰にも煩わされず、何ものにも妨げられない場所に退き、父なる神との交わり（密室の祈り）を持つ事で力を与えられ回復を求められた。私たちの心と身体を癒し回復させる最も有効なものは「祈り」である。

### 2. 心と身体を十分に休息させる

- **休息の必要**：私たちの身体はちゃんと休息の必要を知らせてくれる。これは神が与えて下さった重要な能力であり、自己を守り、保つ為に必要な事である。水分が足りないと喉が渇き、睡眠が足りないと眠くなる。疲れるとだるさを感じ、健康に異常を来す場合には様々な症状となって現れる。無理する事が必要な時はあるかもしれない。しかし、無理するばかりが良いのでもない。私たちの心や身体は適度な休息が不可欠であり、それを怠ると健康が損なわれてしまう。常に元気である事を神は願われている（出エジプト23：12）。
- **神と共にある平安**：神は私たちに「休息」と「安らぎ」を与えようとして下さる（マタイ11：28）。そのためには神に対する深い信頼と信仰が不可欠で、「神と共に生きる」経験を通して実感できる。全てを神に「委ねる」事は私たちにとって重要で、最も安全で安心できる事は頭ではわかっているが、本当に心底わかっているのかもしれない。また、「委ねる」とは決して諦める事ではなく、開き直す事でもなく、努力をおこたり怠けて良い事でもない。イエスの模範を学び、行ない、さらに実感する。人生における喜びや充実感、真の平安や満足感、希望に満ちた人生を送る事は、神に信頼し神と共に生きる事であることを覚えたい。
- **睡眠の大切さ**：神は24時間のサイクルの中で、私たちを整えている（概日リズム：約24時間周期で変動する生理現象で、動物、植物、菌類、藻類などほとんどの生物に存在している）。創造の業が「夕と朝」のサイクルの中でなされた事は意味深い。人は夜眠り、昼活動するように造られている。この法則が狂うと健康は損なわれてしまう。昼夜逆転の生活や睡眠不足などが例とされるだろう。統計的には一日7～8時間の睡眠の場合、平均余命が最も長く、鬱病などの精神疾患にも最もなりにくいとされている。睡眠不足は気分、記憶力、集中力の低下や、成長ホルモンの低下（子どもの成長の問題、創傷治癒、肌の新陳代謝に影響がある）、肥満の原因（食欲を抑えるペプチンの減少と食欲増進のグレリンが増加）、免疫力の低下、ストレスが取りにくくなる事が解っている。熟睡できるように、運動、飲食と時間、精神状態、温度、寝具などの環境を整えるようにしたい。
- **安息日**：神は創造を7日目の安息日をもって完成された。神は疲れたので安息日を備えられたのではなく、被造物である全ての存在の為に休みを備えられた。創造は被造物の為になされた故に、安息日はその記念日として被造物の為に定められ（マルコ2：27）。そして、安息日は人類（アダム）に委ねられた。安息日は人類が罪を犯してから更に大きな意味を持つ。それは神との交わりの時となり、罪の悔い改めと赦しの経験を確かめる時となる。当然、救い主に目を注ぎ、その模範を学び（聖書研究）、恵みを分かち合い（奉仕）、伝える（伝道）。そして、相互の感謝と喜びの時として過ごす事（愛の交わり）が期待されている。そういう意味で、罪の世と煩悩、あらゆる誘惑から離れる時としたい。