

信仰者と抑うつ —教会が癒しの共同体となるために—

笹岡 靖

はじめに

1) ストレス社会の現状

わが国における自殺者は、1998年に急激に上昇して3万人を越えて以降そのレベルを維持している。2007年における日本の自殺者33,093人を原因・動機別でみた場合、うつ病に関連すると分類されたものが6,060件あり、私たちの社会におけるうつ病の広がりを示すデータといえる¹。また、内閣府の調査では、20~30歳代は、ほぼ4人に1人が自殺したいと思ったことがあると回答している²。年齢別に見ると、年齢が高いほど自殺者が多くなっている。一方、若い世代においても、抑うつのムードが全体に広がっていることがうかがわれる。自殺者数の増加やその予備軍とも言える層の増加は、現代日本社会の閉塞感を表すものととらえることができよう。特に若い世代を中心にインターネットの普及により、自殺の方法が簡単に入手できたり、一緒に自殺する仲間を募ったりできるようになったことも、現代の閉塞

感をうきぼりにする上で一役かっていると思慮される。

このような日本社会全体の閉塞感とも関連して、教会の中にもうつ病や抑うつ気分に苦しむ人が増えてきたという現場の声を耳にするようになった。現代の教会における重要な課題の一つと考えられるべき問題であって、2009年開催予定の第5回日本伝道会議においても、共生という観点から心の問題に対する教会の取組みが取り上げるべく準備が進行中である。

抑うつ気分を中心とする心の病の問題は、信徒のみでなく、牧師や宣教師にとっても、重要な課題である。羽鳥は、うつ病の治療を受けつつ、教会員のサポートに支えられながら3つの会堂がある教会の牧会に携わったことを証している³。牧師や牧師夫人は、その役職柄人間関係のもつれやトラブルに巻き込まれることが多いことに加え、日本における宣教の難しさが、大きなストレスとなっていることは、想像に難くない。宣教師の場合には、通常の牧師や伝道者が面する精神面のトラブルに加えて、異文化で働くことや責任の所在が複数の国にまたがることに伴う心理的負担が高くなる。それゆえに、その職務を全うする上においてストレスマネジメントは、不可欠な要素として捉える必要がある⁴。このように、心の病の問題は、まず牧会者自らが自分の問題として向き合わなければならない問題である。

2) 抑うつ気分の原因と病前性格

うつ病の原因として、心理的（心因的）な要因から身体的（外因的）な要因まで、広範囲な要素・因子を挙げることができる⁵。

| 原因分類 | 具体例 |
|---------|-------------------------|
| 遺伝的・身体的 | 睡眠不足、運動不足、薬物による作用、身体疾患、 |

³ 羽鳥純二「患者としての牧師」 聖書と精神医療研究会『聖書と精神医療』第12号2002年、4~12頁

⁴ 牧野伊豆「宣教師と心のケアの問題」、聖書と精神医療研究会『聖書と精神医療』第4号1998年、43~48頁

⁵ Collins GR. *Christian Counseling—a comprehensive guide*, revised ed. (Dallas, TX: Word, 1988) pp. 107-110.

¹ 警察庁生活安全局地域課「平成19年中における自殺の概要資料」
(http://www.npa.go.jp/toukei/chiiiki10/h19_zisatsu.pdf よりダウンロード)

² 内閣府「自殺対策に関する意識調査」
(<http://www8.cao.go.jp/jisatsutaisaku/survey/report/index.html> よりダウンロード)

| | |
|-------------------------------|---|
| 栄養不足、月経前症候群、出産後、神経化学伝達の不調、脳腫瘍 | |
| 心理学的・認知関連 | 家庭環境その他の背景要因、ストレスや重大な対象喪失、習性無力感、否定的・消極的なとらえ方、怒り、罪と罪責感 |

うつ病になりやすい性格（病前性格）として、几帳面、律儀、生真面目、仕事熱心、責任感が強いことなどが挙げられる。これらは、一般的にキリスト者の徳とみなされているものと重なっており、キリスト教会に入りする人々に共通する性格と通じるところが多い。そのため、キリスト教会には、抑うつ傾向を持つ人が集まりやすい傾向がある。また、心を弱くした人々を暖かく迎えてくれる社会的リソースとして教会が機能している場合もあり、そのような教会には、必然的に心の元気をなくして行き場を失った人々が集うようになる。

このように、教会には、本質的に精神的な問題を抱える人が増加する傾向がある。そのため、現代の教会がどのようにうつ病や抑うつ気分に苦しむ人々の支えや解放の支援を提供できる場となりうるのか、教会の使命として考察する必要がある。

I 聖書にみる抑うつ事例と癒しの可能性

信仰者にとってもうつ病や抑うつ気分が無縁ではないことは、既に事例を挙げたが、更に聖書からいくつかの例をとって信仰による取り扱いについて考えてみることとする。

1) エリヤと抑うつ状態

エリヤは、カルメル山でのバアル預言者との戦いの後、精根尽き果ててしまうが、イゼベルにより命を狙われていることを知ると、自分の死を願い「主

よ。もう十分です。私のいのちを取ってください」（I列王 19：4）⁶と祈っている。抑うつ気分になるのは、なにも悪いことばかりではなく、成功や昇進といった一見おめでたい、良いと思われるこの後の生じることが知られている。バアル預言者との戦いは、エリヤが二・三年（I列王 17：1）かけて準備したと思われる信仰生涯における大きなイベントであった。その一大事業を達成した後、大きな脱力感と虚無感に襲われたのだろう。それに加えて、イゼベルが自分の命を狙っているという知らせは、憔悴しきったエリヤを精神的に追いつめるのに十分であった。エリヤは、連れの若い者をベエル・シェバに残し、一人になって荒野へと向かう（I列王 19：3-4）。人との接触を断ったり、一人になる傾向も抑うつ気分の現われである。そのところで、エリヤは自殺念慮とも理解できるこのことばを発しているのである。

また、エリヤは、えにしだの木の下で横になって眠っている。眠りは、うつ病や抑うつ気分と深い関係がある。気分が落ち込んだときや何もする気にならないとき、私たちは眠るのである。それは、私たちが強いストレスから回復するために必要な生理的現象である。

更に憔悴しきったエリヤに対する主のお取り扱いは、今日うつ病や抑うつ気分に対する対処法として知られていることと符合する。エリヤが複数回食べて寝たことが聖書に記されている。休息と栄養のある食事により、次第にエリヤは、回復してゆく。抑うつ気分から脱出する方法に関し、何よりも休むことの重要性をこの箇所は示している。

余談であるが、筆者の体験として、ある方から相談を受けた。その方はコンピュータの関係でシステムエンジニアの仕事をしている人で、独身、母親と祖母といっしょに暮らしている。近頃職場の人間関係に難しさを感じるようになり、いっそ休職して病院に入りたい程であるが、母親や祖母が自分の収入を当てにしているので、長期に休むわけにはいかない。しかし、心に変調をきたして、朝会社に行くかと思うとひどい倦怠感に襲われる、やりたいことも見つからないし、人の中に入つて行くのはいやだ、仕事は休みがちである。どうしたらよいのだろうか、どう祈ったら良いのかという相談であつ

⁶ 聖書の引用は特段のことわりがない限り新改訳を用いた。

た。

距離が離れた方からの相談であったため、充分な対応を取ることができなかつたが、このような方の場合に、教会がどのようなサポートを提供することができるのであろうか。一つのケーススタディーとして読者に考えて頂ければ幸いである。

エリヤが抑うつ気分から癒されることができたのは、一人になって思いめぐらしたものも関係していると思われる。状態が悪いときには、心の問題を取り扱うことによって、かえって悪くなってしまう場合もあるため注意が必要であるが、休息により体力や気力が回復してきたときに、自分自身に向かい、心の棚卸をすることは、人生に新しい意義や方向性を見出す上で重要な作業となりうる。

抑うつ気分に陥りやすい人には、心に自己破壊的、自己否定的な認知の歪みがあるため、その認知の歪みに気づき、明確化し、修正して、肯定的で前向きな思考パターンへと変容することによって、抑うつ気分の縛りから解放ができると言われている⁷。このような認知療法は、抑うつ的傾向に陥りやすい人に対して特に有効である。

エリヤの場合、回復の決定的なきっかけとなったのは、主のかすかな細い声（I列王19：12）を聞いたことであろう。エリヤは、主からの次のミッションを確信したときに、そのところから立って行く。それまでは、「私は万軍の神、主に、熱心に仕えました。しかし、イスラエルの人々はあなたの契約を捨て、あなたの祭壇をこわし、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ねらっています」（I列王19：14）と考えている（下線は筆者による）。この短いエリヤのことばに「私」ということばが散見される。しかし、エリヤは、「私」を中心とした見方ではなく、主の御心を知ったときに、そのところから立って出てゆくのである。

私たちも自分を中心とした視野から物事を見るときに、思うようにならないことや、「なぜですか？」と思われるできごとに思考が囚われてしまい、そ

こから離れられなくなる。自分中心の認知の枠組みを修正し、自己の思いによるとらわれから解放するのは、自分の思考の外から来る主の語りかけである。自分の思考の外側から来る主の御心を知ることは、私たちの認知の歪みを正してくれる信仰による認知療法なのである。

2) 詩篇に見る抑うつ気分

詩篇には、嘆きや恐れなど信仰者のネガティブな心の状態が表現されているものが多くある。その例として6篇をみてみよう。この詩篇は「御怒りで私を責めないで」、「憤りで私を懲らしめないで」ください（1節）で始まっている。この箇所には、信仰者の強い罪責感が表されていると言える。抑うつ気分になると、罪責感が強くなることが知られている。それに伴い「恐れ」（2-3節）の感情が支配する。信仰者は、精神的に追いつめられた「嘆き」（6節）の状態にあり、身体的にも力無く、「疲れ果て」（6節）、「死」、「よみ」（5節）に思いをはせている（希死念慮）。「いつまでですか」（3節）という心情の吐露には、希望の光が見えない中にいることを意識している信仰者の姿が映し出されている。このように詩篇6篇の前半に見る詩人の姿には、今日我々が体験する抑うつ気分と共通点がある。

このような抑うつ状態の中で、詩人は、祈りを通して後半部分で解放へと導かれている。10節から考えると、詩人の問題はまだ現実的な解決を見ていないと判断されるが、詩人は、祈りを通して自分に目を留めてくださる主との関係を確認し（8-9節）、信仰による支えを受けている。混乱と抑うつ状態のただ中で希望が同居している。抑うつ気分がひどくなると祈ることもできなくなったという信仰者の体験談もよく耳にするので⁸、祈りをどのような状態にも効く万能薬にしてしまうことは問題があるだろうが、この詩篇に見るよう祈りを通して自分の内なる感情に気づき、それをことばにして自分の外に発するときに、癒しへつながる可能性がある。祈りは、信仰者の思いを主に向けるプロセスであるが、その中には、抑うつ気分を解放するい

⁷ 平山正実『心の病気の治療がわかる本』法研、2002年、164～165頁

⁸ 例えば、能登真里「ごめんなさいからありがとうへー」聖書と精神医療研究会『聖書と精神医療』第20号2006年、80～92頁

わゆるカタルシス作用が含まれている。

3) ヨブと悲哀の仕事

ヨブも試練が重なる中で抑うつ状態を経験した信仰者である。愛する家族や生活を突然失ったヨブの苦しみは、「対象喪失」⁹ということばで表現できる。突然の混乱の中で、ヨブは最初こそ平常心を保とうとしたものの(ヨブ1:20-21)、災いが自分の身体にまで及ぶと、ついにそれまでの信仰理解の枠組みを保つことができなくなる(ヨブ3:1)。

ヨブ記にはヨブの抑うつ気分が告白されている。「自分のいのちをいとう」(10:1)、「あなたが私をよみに隠し…てくださればいいのに」(14:3)、「私のものは墓場だけ」(17:1)などにはヨブの希死念慮が表されている。「なぜ、あなたは御顔を隠し、私をあなたの敵とみなされるのですか」(13:24)、「実際にあなたは私に対してひどい宣告を書きたて、私の若い時の咎を受け継がせようとされます」(13:26)などの箇所にはヨブの強い罪責感の現れが、そして17:11-16には深い絶望感が表出している。

対象喪失を経験した者がそこから回復するためには「悲哀の仕事(グリーフワーク)」が必要とされる¹⁰。キリスト者の場合、悲哀の仕事には、「主がなぜこれを許しになったのか」を整理し、自分の認知の枠組みに組み込むための信仰上の格闘が必要となる。

ヨブの格闘は、3人の友人による信仰的カウンセリングによって更に先鋭化してゆく。その結果、「ヨブが自分は正しい」(ヨブ32:1)と考える点を他人におもねることなく主張してゆき、「ヨブが神よりもむしろ自分自身を義と」(ヨブ32:2)するまでになる。

因みに、ヨブの友人による「善意」のアドバイスが、当人の問題意識に届かないばかりか、かえって当人の状態を悪い方向に向いているが、このような誤ったことばによるカウンセリング事例は、私たちの周囲において枚挙に

いとまがない。この友人たちの的外れのアドバイスやカウンセリングは、カウンセリング・アプローチとしては、決して成功例とは言えないものである。しかし、ヨブ記を通してみると、ヨブの心にある思いを明確化し、それを言語化するのを助けたという面では意義があるとも言える。彼らの誤った主張をヨブに語った結果としてヨブが主の御声を聞く機会につながったとするならば、友人たちの言動全てが無駄であったとひとくくりに整理できない。ここには、生の奥深さと聖なる現実を見る思いがする。この点については、後ほど言及する。

ヨブ記の最後には、ヨブの回復が記されている。ヨブの回復は、神体験を通して与えられた。「私はあなたのうわさを耳で聞いていました。しかし、この目であなたを見ました」(ヨブ42:5)という信仰告白の背後にあるヌミノーゼ体験が、ヨブに新しい認知(信仰)の枠を与えた。

結局のところヨブが持っていた信仰上の疑問については、ヨブ記は沈黙しているように思われる。それよりもはるかにリアルな神体験こそがヨブに新しい視点を与え、ヨブを新しくし、回復へと導いた。ヨブがそれまで問題としていた神学は、ヨブの神体験の前ではあまり重要な意味を持たなくなってしまった。このことは、現代の信仰者にとっても深い示唆を与えていると思うので、後で更に検討する。

II 癒しのコミュニティーとしての教会

以上、現代社会においてうつ病や抑うつ気分は、教会としても真剣に関心を向けなければならない問題である。そこで、次に福音を生きる場である教会がいかにして現代ストレス社会における癒しの場として機能できるのかについて検討する。先ず今日の教会にみられるいくつかの問題点を考える。

1) 戦力を欲しがる教会のもろさ

あるとき次のような牧師のことばを聞いた。「私は、教会の成長によかれと思って、心の病を持った人に時間を割いてきました。しかし、やってもやつても、エネルギーと時間を吸い取られるだけで、教会の益にはなりませんで

⁹ 小此木敬吾『対象喪失』中公新書、1991年、27~35頁

¹⁰ フロイド「悲哀とメランコリー」『フロイド選集』日本教文社(昭和30年)125~146頁

した。私はこれからもっと健康な人を対象にして伝道してゆきたいと考えています。」

この先生のことばには、今日の福音的プロテスタント教会が置かれている状況を端的に垣間見ることができる。経済的、資源的に恵まれていない小規模の教会では、教会のために奉仕してくれる元気な信仰者を必要としている。ある牧師は、礼拝の中で「すぐに洗礼を受けられるような人を教会に誘ってください」と信徒に語ったそうである。高齢化してゆくなかで、奉仕者の必要のみでなく、経済的な面でも教会を支えてくれる信徒を必要としている現状にあることは、充分に理解できよう。そのために、知らず知らずのうちに牧師の視線がもっと役に立つ人、使える人に向きがちになる。そして、それによって、本質的なものを見失うという危険性を犯してしまうおそれがある。心の病が増え広がる時代にあって、主の教会に何が期待されているのかを立ち止まって再吟味するのではなく、いまだに高度経済成長時代の「増えよ、伸びよ」という幻を追い続けているとしたら、日本の教会の将来は、危ない。

そのためには、福音に生きる共同体を形成するとは、どういうことであるのかを今立ち止まって根本的に見つめ直す必要がある。それに伴い、従来の教会運営のスタイルや礼拝形式も再検討する必要があるのでないだろうか。例えば、一教会が一牧師家庭の経済的必要から教会運営の財政的必要を全て担わなければならないという従来の考え方について吟味することも必要ではないだろうか。先に挙げた例なども、ある面で経済的な必要と無関係ではないからだ。これは一例であるが、教会が心の悩みを抱える人々の受け皿として良く機能できるように、従来の教会のあり方を再吟味し、改善、改革する必要があろう。

2) 短絡的アプローチによる失敗

教会の靈的責任を負う教職者が吟味するべき点として、心の問題をどのように捉えているか、ということがある。端的な過ちは、心の病になるのは、「信仰が足らない」、「祈りが足らない」、「悔い改めていない」せいであると短絡的に結びつけるものである。先に聖書の事例を見たように、信仰者であっても抑うつ気分に陥ることは極めて正常であり、場合によっては医学的な

治療が必要となることもあろう。「いくつかの明白な行為というものを数え上げてそれを罪とし、良心の平安を得るためにそれらを控えればよい」¹¹とする単純化された信仰理解は、信仰者が遭遇する出来事に対する理解の幅と広がりを見えなくしているのではないかと思われる。

単純な信仰による祝福論は「一種の成功主義と結びついているので、何か問題が起こると、直ちに、神の祝福を失ったとか、神のさばきの結果であるとかとらえやすく、まわりもその人は神に見放されたかのように」¹²みなす傾向がある。しかし、病を経験したことによって、信仰に導かれたり、信仰の刷新を経験する人は、少なくない。単純な成功主義は、かえって人間存在の深みを知り、体験する機会をつみとってしまう結果につながる。

このような単純化された信仰理解の背後には、信仰によって人がその弱さから解放されることを望む願いがある。そこには、本来信仰によって取り扱われなければならない肉的「力や強さ」に対する渴望が残っているのではないだろうか。キリスト者は信仰により本物の主にある強さを模索する旅路を歩むよう導かれているのであるが、しばしばそれが神の力による強さではなく、人間的な肉的強さに置き換わってしまう結果を生む。単純化された福音理解は、私たちを信仰の次元から肉的な頑張りへと引き下ろす危険性を有している。そのためには、どうしようもない肉の弱さとそこにある主の恵みとの緊張関係の中で生きている存在としてのキリスト者のイメージをしっかりと有する必要がある。工藤は、次のように述べている¹³。

私たちは、自分自身を振り返るとき、神にすがってでも強くなろうとする存在である。しかしそく考えてみると、神はその祈りを押し戻し、私たちを無力な存在の地平に立ち返らせることを絶えずしておられるお方ではないだろうか。あたかも神にとって人間の側の慢心や有力がわざわいの基であり、人間の無力こそ神を仰ぐにふさわしい位置であると諭すかのように。

¹¹ トゥルニエ『罪意識の構造』ヨルダン社、1972年、172頁

¹² 工藤信夫『今を生きるキリスト者』いのちのことば社、1999年、89頁

¹³ 同上、19～20頁

無力さと人間的努力との間にある緊張関係は、考察に値する。依存症の治療に効果があると言われている 12 ステップでは、先ず自分の無力さを宣言するところから始まる。例えば、AA(Alcoholics Anonymous、無名のアルコール依存者たち)の 12 ステップでは、「私たちはアルコールに対し無力であり、思い通りに生きていけなくなっていたことを認めた。」という告白を行う¹⁴。無力さの自覚は、キリスト教的に整理するならば、主の前に自分の被造物としての限界を意識した結果であり、悔い改めの実である。私たちは、無力さの自覚の内に働く神の力についてもっと神学的・牧会学的に考察するとともに、その主の力の現われを妨げるものが何であるのかという点について吟味する必要があると思われる。

3) 礼拝の場としてのアプローチ

教会の機能の一つとして、礼拝の場となることがある。礼拝の場には、心が弱っている人も、元気な人も共に集えることが理想である。しかし、従来の伝統的な礼拝形式がどれだけ心の元気をなくしている人にとってサポートを提供できるのかについては、吟味を要する。抑うつ気分になっている人は、しばしば強い罪責感を感じていたり、自我の境界を明確にできず自己を防衛する能力が弱くなっている場合があるため、通常の礼拝で行われているように、対話なしに一方的に語ることが益をもたらさない場合がある。一方的に語るのではなく、語った後どのように聞いたのか、どのように理解したのかについてフォローが必要である。

心病む信仰者を対象とした集会である「ベテスマ聖書の集い」では、参加者の中には、聖書をよく読み、そのゆえに逆に聖書の教えに従っていない自分や従えない自分に悩み、自分を責めたり、神にさばかれるのではないかと恐れたりしている人も多いことから、次のような聖書の箇所がつまづきとなる場合もあると報告されている¹⁵。

- わたしが来たのは地に平和をもたらすためだと思ってはなりません。わたしは、平和をもたらすために来たのではなく、剣をもたらすために来たのです。なぜなら、わたしは人をその父に、娘をその母に、嫁はそのしゅうとめに逆らわせるために来たからです。さらに、家族の者がその人の敵となります。(マタイ 10:34-36)
- だれでもわたしについて来たいと思うなら、自分を捨て、自分の十字架を負い、そしてわたしについて来なさい。(マルコ 8:34)
- 招待される者は多いが、選ばれる者は少ないのです。(マタイ 22:14)

特に主の裁きを語ることには、細心の注意を要するだろう。また、礼拝に集う他の人の外見的、外面的な様子と自分の状態とを比較して心の平穏を失うこともある。

筆者の経験した一例であるが、一人の心の元気をなくした人が私の牧会する教会の礼拝に電車を乗り継いで幾度か来てくれたことがあった。何度も出席した後、礼拝の感想を尋ねた私に、この方は、「賛美歌が辛くて歌えません」と言った。以前から教会に入りしていたこの方は、礼拝が終わるとすぐに帰るのだったが、教員と気軽に会話をしたりして気分を紛らわしたりはできなくとも、賛美歌によって慰めを受けているのではないかと私は一方的に期待していた。しかし、それすらこの人には、届かなかったのだ。主を賛美したり感謝する気持ちになどなれない状況にある人にとって、礼拝の席に座っていることにいったいどんな慰めや恵みがあるというのだ。私は更に礼拝に誘うことができなかった。

従来型のマスプロダクション型・講演型の礼拝には、限界があると思われる。情報を一方的に伝達することによる教育効果を狙ったものだと思われるが、いわば教会の学校化を招き、学校化についてゆけない「不登校」化を惹起するのではないだろうか。

¹⁴ <http://www.cam.hi-ho.ne.jp/aa-jso/fsteps.htm> 参照

¹⁵ 佐竹十喜雄「ベテスマ聖書の集い——8年半の歩を振りかえって」『聖書と精

神医療研究会『聖書と精神医療』22号、2008年、43~48頁

III 心の健康を育む信仰

最後に福音が心の健康を育むために必要な事項について考察する。精神医学やカウンセリングが起こる前から、信仰者は、心の問題と向き合ってきた。それゆえ、聖書の中には、心のバランスを回復させるいくつかの鍵がある。もちろん、それを使えば、どのような問題も解決するという短絡的な考えは間違っているが、精神健康面から見ても妥当な要素が含まれている。そのなかで、祈り、罪の告白、神存在の大さと人間の有限性、沈黙すること、生きる意味について考えてみる。

1) 祈り

先に見たように、祈りの教科書である詩篇の中には、ネガティブな感情を真剣に吐露している箇所が多く見られる。祈りにおける正直さという点で、私たちが実は取り繕ったような祈りしかしていないのではないか、ということを詩篇は示してくれる。私たちの信仰は、あまりにお行儀良すぎる良い子になってしまっているのではないだろうか。いい人、親切な人、優しい人などの善良な人間であろうとする営みが私たちを逆に自分本来の姿から阻害してしまう結果につながることが起こりうる。この点については、各人が自分の罪深さとそれを覆う福音の恵みとの緊張関係の中で生きてゆく必要がある。そうでなければ、福音が律法主義へと容易に変質してゆく危険性をはらんでいる。

祈りがカタルシスを与えるきっかけとなる。しかし、同時に祈りによって、私たちの感情が更に抑圧される結果ともなりうる。私たちは、信仰によってかえって人間性が疎外されているのではないか、ということを吟味する必要がある。

この流れで考察しなければならないことは、ネガティブな感情はどんどんはき出せば良いのか、という点である。否定的な感情の代表である怒りについて考えてみよう。「怒っても罪を犯してはなりません」（エペソ4：26）とあるように、怒りは、感情の一つであって、それ自体は罪ではない。しかし、

怒りを爆発させることによって罪深い行為へと陥りやすくなる危険性も同時に存在する。私たちは怒りを表現する方法について一定の制限を設けておくべきである。怒りの表現法には、破壊的なものもあれば、有益なものもあるからだ。

怒りに対する有益な処理方法の一つは、怒りの感情を穏やかなことばで表現することである。そのようなことばを自分一人でつぶやいたり、文章に記したり、あるいは、当人に直接語ることにより、カタルシスにつながることがある。また、それを祈りとして主に向けることができよう。怒りの感情に向き合う中で主への告白が生まれてくるならば、優れた処理方法となりうる。

聖書が示している道は、カタルシスを体験することに主眼があるのではなく、私たちがキリストに近づくことである。のために、私たちの内に抑圧された感情が邪魔をしているのならば、そのような感情はカタルシスや赦し、癒しによって取り扱わなければならないし、一方自分の内なる感情を抑え赦しを選び取ることが必要な場合もある。

2) 罪の告白

罪の告白は、主からの赦しと癒しを開く鍵である。真摯な罪の告白は、当該出来事やそれに関連した感情をことばにして表現するという行為が含まれる。この言語化という作業により、当該出来事やそれにまつわるさまざまな感情の複合体（complex）が客体視できるようになる。それまで自分の考えに囚われがんじがらめになっていたところから、解放が与えられることとなる。このように、主のときの中で導かれる罪の告白には、大きな靈的力が働く。

その大きな靈的祝福のゆえに、罪の告白という信仰的な祝福の手段は、乱用されてきたように思われる。私たちは聖霊の働きと人間的な操作とを混同してしまうという過ちを犯す。そして、人間的に成果を期待するあまり、渦中にいる人に対して性急に悔い改めと罪の告白を要求してしまう。創世記に登場するヨセフが自分を売り飛ばした兄たちに対して最終的な和解へと導かれたのが、ヨセフが浮き沈みの激しい人生体験を経た後であったこと、またそこには当人たちの考えを越えた主の導きがあったことを思いめぐらすとき

に¹⁶、主のときを探る必要性をキリスト者は忘れてはならないだろう。

3) 神存在の大きさと人間の有限性

上述のヨブに関して見たように、ヨブが抑うつ状態から解放されたのは、神存在の大きさを体験したことがきっかけとなっている。神存在の大きさを意識することは、人間存在の矮小さを自覚することと対になっている。神存在の大きさを体験することは、同時に私たちの罪深さに目が開かれることを意味する。ヨブは、この体験に際して「私は自分をさげすみ、ちりと灰の中で悔い改めます」(42:6)と告白している。また、ルカの福音書5章においてイエスの中にある神性を体験したペテロは、「主よ。私のような者から離れてください。私は、罪深い人間ですから」(5:8)と語っている。

神体験から来る人間の有限性の自覚は、私たちをこれまで束縛していた自己中心的な思いを相対化させ、私たちを解放する。そのような神との出会いの体験は、私たちの計画によって起こるのではなく、一方的に主のときのなかで生じる。それは、ヤコブがヤボクの渡しで突然に出会ったようであろう(創世記32章)。このような主の主権の前には、私たちの計画は意味をなさない。それだけに、そのような体験の意義は大きく、私たちを根底から変革するものとなる。

自己の考えや思いが非常に限定的であり、有限的であるという事実に目が開かれることによって、私たちは物事を現実(今)の視点と信仰(永遠)の視点という複眼的な視界で見ることが可能となる。このような視野の広がりは、心が弱って近視眼的なこだわりや見方に囚われがちな私たちを解き放つ作用を有する。

4) 沈黙すること

プロテスタントの靈性との関わりにおいて、沈黙することの必要性が語ら

れるようになってきた。¹⁷私は常々プロテスタント教会はにぎやかで(あるいはそれを通り越してうるさい場合も)あると考えてきた。聖書の講解(説教)の部分を「礼拝」と呼ぶ信徒が少なからずいることに表されるように、プロテスタント礼拝では、ことばによる福音の伝達が中心的であるとされてきた。また礼拝音楽も、黙想的というよりは、活動的で「ノリのいい」音楽が好まれる傾向にある。その結果、礼拝中絶えず音や声が響いている。このことによる弊害は、人が外の音を聞き続けている限り、自分の心の中に響いてくる小さな声を聞きそびれてしまうことだ。

エリヤが孤独と沈黙の中で自分自身を吟味し主のみ声を聞き取ったように、私たちも日常の中で一人になり沈黙のうちにみことばを思いめぐらしたり、自分自身の心の声に耳を傾ける必要がある。一人になること、沈黙することを忘れてしまった魂は、教会活動主義のなかで枯渇してゆく恐れがある。

5) 生きる意味

病に罹患してそれまでの自由が制限されるようになるとき、自分が生きている意味がどこにあるのか、ということが重要な課題となることが多い。それまでの自分の能力や可能性が奪い取られることにより、自分の生きる意味が分からなくなってしまう人も少なくない。そのような信仰者に対して、福音は、どのようなメッセージを語ることができるのだろうか。

先ず考えなければならないことは、私たちのうちに「健常な人」と「病む人」という単純な二分化した意識があるのではないかということである。医師によって病名がついたからといってその当人が、それ以前とそれ以降において何ら違いがあるわけではない。診断名は、医療ベースで対処するために必要とされるものに過ぎない。私たちはいわゆる健常者と病む人との連続性に目を向けるべきだし、今健常であるとしてもいつうつ病と診断されるような状態になるかも知れないという人生の予測不能な側面を常に意識すべきである。

¹⁶ 笹岡靖「失うことと得ること」、21世紀ブックレット32『喪失が希望に変わること』いのちのことば社、2007年、80~108頁

¹⁷ 片岡伸光、坂野慧吉、工藤信夫、後藤敏夫『今日における「靈性」と教会』(21世紀ブックレット4)いのちのことば社、1997年、38~43頁

次に考えなければならないことは、うつ病や抑うつ気分になることが、信仰的に見て何かが間違っている結果であって、それは常に正さなければならないもののなのだろうかという点である。癒されないで病み続ける人は何かが間違っている結果であるという因果律で整理することは、正しいことなのであろうか。あるいは、ヨブの場合のように敢えて主がそのような状態へと送り込んだというケースはないのであろうか。

私たちは、キリストの体（1コリント12章）という観点からこの問題を掘り下げるこによってこそ、始めてこのような問題に対して答えを提示できるように思われる。そのことは、すなわち私たちが共同体としての教会の奥義をどれだけ把握できているのか、ということとも関連しよう。

ヨブ記に登場する人々が一つの信仰の共同体のメンバーであるとして読むならば、「心を病んだ」ヨブによって同じ共同体に属するヨブの「健常な」友人たちがとりなしを受け救われるという展開になっている。ヨブは、病むことによって、間違った信仰理解を持っていた友人たちの癒しの器とされた。

ヨブ記は、このように援助する側と援助される側という単純な二極化を否定する。ヨブは、病むことによって健常と思えた友人たちに新しい靈的真理を示しているし、先に述べたようにヨブの「健常な」友人たちがしたことは、誤った理解に立ったカウンセリングであった。しかし、その過ちすらが不思議な主の御手の中でヨブの回復に貢献するように用いられている。ここには、キリストの体の不思議さがあり、その不思議は、私たちの平面的な因果律的枠組みに入りきらない。

ヨブの出来事は、「病む」人がいることによって、「健常な」人々が支えられているという視点を指し示している。このことは、病むことと教会という問題をとらえる上においても重要である。キリストの体には、病すら有機的な一部分として取り込んでゆける可能性が示されている。全てのキリスト者に共通する生きる意味は、このキリストの体の不思議さをなくしては、語ることができないのでないのではなかろうか。

おわりに

抑うつ気分やうつ病に苦しむ人々が教会に助けや救いを求める事例が増える昨今の状況にあって、教会がどのように対処できるか、ということを考察した。現在の教会を取り巻く状況にも閉塞感が語られる昨今、今までのあり方を振り返り、新しい状況やニードに対処する必要性を指し示しているのではないかとも思う。終わりの日に「よくやった忠実な僕」とのことばを頂くために今教会に何が求められているのかを考えてゆく上で、本稿が一助ともなれば幸いである。

(ARK グレースフェローシップ 牧師)