

# 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<sup>1</sup>。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<sup>2</sup>。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<sup>3</sup>。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<sup>4</sup>。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<sup>5</sup>。

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、

<sup>3</sup> 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

<sup>4</sup> 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

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

<sup>1</sup> 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](http://www.npa.go.jp/toukei/chiiiki10/h19_zisatsu.pdf) よりダウンロード)

<sup>2</sup> 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）<sup>6</sup>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

<sup>6</sup> 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<sup>7</sup>。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<sup>8</sup>、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

<sup>7</sup> 平山正実『心の病気の治療がわかる本』法研、2002年、164～165頁

<sup>8</sup> 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」<sup>9</sup>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<sup>10</sup>。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

<sup>9</sup> 小此木敬吾『対象喪失』中公新書、1991年、27~35頁

<sup>10</sup> 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