



幸せな贈り物

Stress ストレス

人生の薬味なのか、万病の根源なのか

幸せストレス、不幸ストレス

就職ポータルサイト「ジョブコリア」が最近、会社員を対象に調査した資料を見ると「会社うつ病」に苦しめられていると答えた回答者が 62.9%にもなりました。2007 年調査当時、会社うつ病を体験する人々が 44.6%だったことと比べると、会社員の心理状態がさらに不安になったということが分かります。会社うつ病になる入り口は、まさに会社員 10 人中 9 人が体験する会社内のストレスです。ジョブコリアとヘッドハンティング専門ポータル HR パートナーズが「会社員の職務ストレス」を調べた結果を見ると、回答者の 87.8%が「業務ストレスによって心理的、身体的異状を体験したことがある」と答えました。朝に出勤したくないという感じをほとんど毎日受けると答えた会社員も 25.6%もいて、彼らの中で 15.9%は耐えることができず、病院で治療を受けていて、職務ストレスによって会社をやめた経験があるという答えも 44.8%にもなりました。職務ストレスは、韓国だけの問題ではありません。アメリカ国立労働安全衛生研究所 (NIOSH) によれば、アメリカでは 40%の勤労者が「非常に」または「極度に」激しい業務によってストレスを受けていて、健康に深刻な被害を与えていると信じています。ウォールストリートジャーナル (Wall Street Journal) は、最近、企業の最高経営者 (CEO) の中には、激しい競

争から来る重圧感、トップである孤独感などで精神治療を受ける人が増加していると報道しました。ヨーロッパ連合 EU では、作業関連の損失日数の 50~60%がストレスと関連していて、業務関連性ストレスで支出する EU 会員国の費用は、最小毎年 200 億ユーロになるという調査結果を発表したりもしました。職務ストレスが今や、すべての会社員の健康を脅かしていて、進んで企業にも大きい損失を起こす核心原因として浮び上がり始めたのです。

それなら「ストレス」はどこから始まったのでしょうか。本来、ストレス (stress) という言葉は、ラテン語「ストリングル」(stringer) で「互角である」という意味に由来しています。14 世紀になって、「ストレス」(stress) という用語で一般的に使われ始め、当時には「苦悩、抑圧、困難、逆境」などを意味しました。17 世紀には、物理学と関連した「物体を変形させるある力の作用によって起きる内部的な力」と定義され、18 世紀以後に人体に及ぼす外部的な力に対する抵抗および回復に関連した医学的用語で使われました。そして、19 世紀以後、ストレスが精神疾患および健康に有害だといった漠然とした考えが医学者や心理学者などによって提起されて、20 世紀に入りながら、病気の発生において感情反応の役割を認識して安定状態を威嚇するおもな要素がストレスであるということが明らかになりました。



ストレスに関する世界的権威者であるハンス・セリエー (Hans Selye) は、ストレスに関して「ストレスは楽しいことでも、楽しくないことであっても、身体機能にある負担を与える圧迫感によって非特定の身体反応が起きることを言う。歯科に行って治療受けるのはストレスを受けることだ。しかし、愛する人との熱情的なキスは脈拍をはやくして、呼吸が速くなり、心臓がドキドキするようになる。世の中のだれもがストレスを受けるが、喜びをもたらすことをあきらめるだろうか。私たちは完全にストレスを避けることはできない。それは不可能だ。しかし、ストレスに対する典型的な反応を認知して賢明な対処方法を見出して、私たちの人生を調節するように努力しなければならない」と話しました。ストレスは「人生の薬味」という言葉もあります。事実をはっきり調べれば、人間に最も大きいストレスは「ストレスがないストレス」だと言われます。「倦怠地獄」という言葉が意味するように、することがないほど苦しいこともあります。

ところで、聖書が明らかにするストレスの根源的な原因があります。

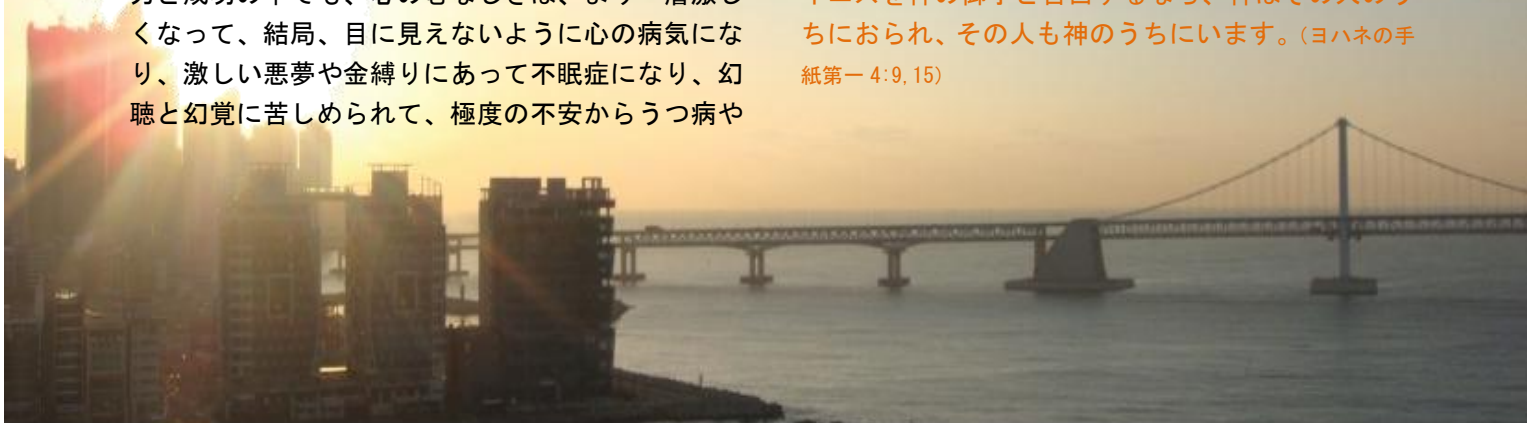
運命がもたらした6つのストレスと解決策

聖書は人間がサタンという霊的存在のだましに引っかかって、神様を離れたのち、運命に捕われて理由もなく受けるしかないストレスについて、このように語っています。最初、自分も知らない間に目に見えない悪魔の子どもになって、その支配の下で苦しめられながら生きていくようになります。それで、罪を犯したくなくても、犯さずにはいられず、幸せになりたくても幸せなはずがありません。二番目、人生を生きていけばいくほど、自分も分からない不安と恐れがずっと訪ねてきます。それで偶像崇拜をしたり、お祓いをしたり、お守りに頼って、引っ越すことさえも厄日でない日に縛られて、車にシールを貼って通ったりもします。三番目、多くの努力と成功の中でも、心のむなしさは、より一層激しくなって、結局、目に見えないように心の病気になる、激しい悪夢や金縛りにあって不眠症になり、幻聴と幻覚に苦しめられて、極度の不安からうつ病や

そううつ病になり、日常生活まで正しくできない場合がますます多くなります。四番目、自然に肉体の健康も、人間関係も崩れるようになって、あらゆる病気に苦しめられるようになります。五番目、結局、人間は死ぬようになって、地獄という永遠な苦痛と刑罰の中に陥るしかありません。六番目、私が持っていた良い点と悪い点など、霊的な問題と偶像崇拜ののろいが、おろどくほど子どもにすべて伝えられて、不幸の相続が続くようになるという事実です。

そして、聖書はここから抜け出す明らかな解答を知らせています。「すべて、疲れた人、重荷を負っている人は、わたしのところに来なさい。わたしがあなたがたを休ませてあげます。」(マタイの福音書 11:28) 神様は人間が解決できない問題を解決してくださるために「キリスト」を約束してくださいました。キリストは、この世に來られて十字架で死んで復活されることによって、神様を離れたすべての人間が神様に会う道を開いてくださいました(ヨハネの福音書 14:6)。キリストは十字架で私たちの罪の代わりをして死んでくださり、私たちのすべての罪を解決して、のろいと災いから解放してくださいました(マルコの福音書 10:45、ローマ人への手紙で 8:2) キリストは死から復活され、今でも人間を困らせて地獄に引っ張っていくサタン(悪魔)のすべての権威を完全に打ち砕かれました(ヨハネの手紙第一 3:8)。キリストは運命と運勢がもたらすすべてのストレスを完全に解決されました。その「キリスト (Christ)」がまさしく「イエス (Jesus)」です。今、キリストであるイエス様を信じて心に受け入れることによって、永遠な神様の子どもになり、すべての運命のストレスから解放されます。あなたは大切な人です。

神はそのひとり子を世に遣わし、その方によって私たちに、いのちを得させてくださいました。ここに、神の愛が私たちに示されたのです。…だれでも、イエスを神の御子と告白するなら、神はその人のうちにおられ、その人も神のうちにいます。(ヨハネの手紙第一 4:9, 15)



見よ。子どもたちは主の賜物、胎の実は報酬である。
(詩篇 127:3)

若者をその行く道にふさわしく教育せよ。
そうすれば、年老いても、それから離れない。
(箴言 22:6)

手紙

その疎通の美しさ

パパが書いた手紙

2006年3月5日、小学校4年である娘に、はじめて手紙を書いた日です。その日から5年が流れた今、娘は中学校3年になって、毎月一回ずつお小遣とともに小さい手帳に書いた手紙が続いています。はじめての手紙にはこのように書いていました。「神様がトヒを私たちの家庭に送られたことを感謝して誇らしいと思うよ。毎日**イエス様はキリスト!**」と告白しながら勝利するトヒの姿がとてもかわいいです。ファイト、福音エリート、トヒ!」その娘が、いつのまにか中学校3年になって、外国から手紙を送ってきました。タイトルはこうでした。
「いつもあふれる感謝」

娘が書いた手紙

「いつもあふれる感謝」

昨年、神様が私をフィリピンのクラクという現場に送られました。ここで新しい環境と新しい人と新しいスケジュールで一日一日を過ごしてきました。ぎこちない英語生活と朝型人間になるためのジョギング、そして、人間関係に敏感な私は、適応するのが簡単ではありませんでした。何度か死にたくて、こういう現場に送られた神様が憎かったり、とても足りない自分自身がいやで、たくさん泣きました。ところが、神様は私が泣きながらした祈りを一言もれなく答えてくださいました。そのように、一日一日を過ごして、一年という時間が過ぎ去りました。神様は私の足りない部分を満たしてくださいました。今は他の人が私に向かって悪口を言っても、非難しても、試験の点数がよくなっても、お腹が痛くても、だれも私を認めてくれなくても、問題が津波のように押し寄せても、私はただ神様に感謝します。私のすべての問題が答えであり、葛藤は更新の機会で、危機は時代を生かす機会だと

ということが分かるからです。そして「いつも喜んでいなさい。絶えず祈りなさい。すべての事について、感謝しなさい。」というみことばが私の心の中に打ち込まれているからです。人々が私を嫌うほど、その人々のために祈る時間が増えて、だれも私を認めてくれなければ、神様だけ見上げる機会になって、私が足りないほど神様はすべてのことをすることができるという信仰が大きくなります。それで、毎日、毎日、瞬間ごとに幸せなだけです。私はこの幸せを24時間祈りで味わいながら持続するために努力中です。

一日を祈りで始めてジョギングするときはいっしょに走る学校の先輩、友だち、後輩のために祈りながら、勉強するときは学校と先生、そして私の集中力のために祈って、寝る前には私のルームメートと2011年祈りの文を読んで、呼吸祈りをしながら寝床につきます。この幸せの中で伝道者の生活を送りながら、神様に用いられる子どもになりたいです。

私のために祈って下さい。

神様の子どもになる受け入れの祈り

愛の父なる神様。
私は罪人です。今まで神様を離れ、サタンの支配の下に縛られて、奴隷のように生きて来ました。
しかし、今、この時間、イエス様を私の救い主、私の神様、私のキリストとして受け入れます。イエス・キリストは、神様に会う唯一の道であり、サタンの権威を打ち砕かれ、すべての罪とのろいと災いから私を解放してくださったキリストであると信じます。いま、私の中に入って来てくださり、私の主人になってください。今から私の生涯を細かく導いてください。
イエス・キリストのお名前によってお祈りします。アーメン

神様の子どもの毎日の祈り

父なる神様、イエス・キリストによって神様がいつも私とともにおられて、導かれることを感謝します。今日も、すべての生活の中で、神様の子どもになった祝福を味わうように、聖霊で満たしてください。
私の家庭と現場と行くところごとに福音を邪魔して困らせるすべてのサタンの勢力を権威あるイエス・キリストの御名で縛ってください。
どんなこと、どんな問題でも、解決者であるイエス・キリストに任せて、その中で神様のより良い計画を発見しながら、聖霊に導かれる生活になりますように。
そして、私の生活を通してイエス様がキリストであるということがあかしされ私の現場に神の国が臨むようにしてください。毎日、私の生活の中で神様の願いである世界福音化の契約を握って勝利できますように。
今も私とともにおられるイエス・キリストのお名前によってお祈りします。アーメン



人間はなぜ死ぬのですか？

どの時代でも同じだが、この頃はより一層、健康に重要な関心と努力を傾けている。日本の東北海岸の津波の余波で発生した福島原子力発電所の放射能の恐怖は、もう一つの国家だけでなく、地球全体の問題になって、風の方向を見ては、地球の最も果てに位置している韓国も敏感な一日一日を送っている。

死は避けられないことだが、生きている間だけでも健康に生きたいのが人類共通の考えだ。本来、人間は死ぬ存在として造られたのではなかった。すべての存在の中で霊的存在である神様、人間、天使は、消滅しない存在だ。しかし、はじめての人間は、いのちの実の代わりに善悪の知識の木の実を選んで、その罪の結果は死だった。ここには重要な霊的事実が隠れている。もし人間が罪を犯した状態で永遠のいのちの木の実を食べれば、罪の状態の中で罪の苦痛とのろいと失敗と災いは絶えず、死ぬこともせず、永遠に受けるようになる。しかし、代々伝わってくる罪の結果で避けられなく罪人になったとしても、死を通してその罪の持続を防ぐ時間がくるようになる。基本的な結果で迎える死だが、その死を迎える前に、いのちがある間に、永遠の苦痛を抜け出す聖書の原理がある。人は一生という人生の時間の中で、罪から抜け出せる選択ができる。選択しても、しなくても、はじめての人間のようにそれは自由だが、その結果は永遠のいのちの時間をどのように生きるかを決定することになる。罪人として生まれ、生きながら福音を選択したら罪の結果とは関係なく、はじめての状態より優れた永遠のいのちを味わうようになるが、もし一度選択した罪の状態を持って死を迎えるようになれば、その人はその罪の結果で永遠な罪の苦しみを生きるようになる。環境が準備されて選択できる人間の意志が、なぜはじめての人間が罪を選択したのかは、すでにその状況が過ぎ去ったので、私たちが論じるところではない。

しかし、はじめての人間が神様の前での自由の中で判断して決めたので、永遠のいのちを生きなければならない重要な選択の前に私たちは同じように立っているのだ。アダムが判断した最初の選択は個人であったが、しかし、彼は人類の代表として集団的であったし、それで、その結果は私たちすべてに不利に作用しているのだ。

しかし、今はそのような危機を一気に完全に変える選択の機会が個別に個人的に迫ってきたのだ。人間は死なない。ただし、選択の有無に従って、永遠のいのちを生きるために死ぬことであり、永遠な苦しみを生きるために死ぬのだ。死は重要だが、事実上死よりそれ以前の選択が重要だ。「神は、実に、そのひとり子をお与えになったほどに、世を愛された。それは御子を信じる者が、ひとりとして滅びることなく、永遠のいのちを持つためである。」というイエス・キリストのメッセージを選択の機会にする者にだけ、この言葉は福音になって、祝福になって、死から抜け出すいのちになるのだ。

今日でなければ機会がないと思うべきである。津波から逃げる放送を聞いたとすれば、はやく逃げてこそ生きる。している仕事がいくら重要で緊急でも、いのちより緊急なことはないのだ。しかし、福音はより一層緊急なメッセージだ。死から抜け出すニュースであり、いのちをあたえるお知らせで、永遠のいのちを得るようにする手紙だ。それで、お金を出して買うのではなく、そのまま贈り物で与えるのだ。とても値が高く付けられる価値で売ることであるが、あなたがそのような価値より大切な人であるため、手で受けたこの手紙を心で受け入れてほしい。そうすれば、一度は死ぬだろうが、永遠な死は避けられるようになる。 チョン・ヒョングク (福音コラムニスト)

* 相談したい方はこちらまでどうぞ