



幸せな贈り物

「昨日の私の生活状態が今日の私を決めて、今日の私の生活状態が明日の私の姿を決めるように」

健康

気をつけてください！

健康のための開始 薬局に行けば、よく見かけることばがあります。「財産を失うのは少し失うことで、名誉を失うことはたくさん失うことで、健康を失うのはすべてを失うことだ」あらゆる病気が乱舞する時代に健康ほど大切なことはありません。すべての人が長く生きることを望みますが、さらに重要なのは健康に長く生きることです。ところで、医者たちが共通して言う話では、健康は一瞬に作られるのではないということです。昨日の私の生活状態が今日の私を決めて、今日の私の生活状態が明日の私の姿を決めるように、健康も病気も長い間の時間の結果ということです。それで、未来の健康な生活のためには「一日一回以上良いことをして、一日十回以上笑って、一日百字以上書いて、一日千字以上読んで、一日一万歩以上歩けば健康に長く生きることができる」という一十百千万の法則もあります。

韓国の代表的な企業を創業した人の健康 10 訓も役に立ちそうです。小肉多菜-肉を少なく食べ野菜をたくさん食べて、小塩多酢-辛いものを少なく食べ酢をたくさん食べて、小甘果多-甘いものを少なく食べ果物をたくさん食べて、小食多嚼-少なく食べたたくさんかんで、小車多歩-少なく自動車に乗りたくさん歩き、小着多浴-少なく着て入浴をよくして、小煩多睡-わずらわしさを少なくして睡眠をたくさんとり、小怒多笑-怒りを少なくしてたくさん笑い、小欲多施-欲を少なくしてたくさん施し、小言多行-ことばを少なくしてたくさん行うということです。

そして、私たちがいま直ちに簡単に実践してみることができる健康法もあります。最初が**体温健康法**です。体温健康法とは、体温を正常範囲内で自分の普段の水準より摂氏1度高めれば、免疫力が強化されて、病気を防いで若さを維持できるという原理で、体温が1度(°C)落ちれば免疫力が30%落ちて、体温が1度(°C)上がれば免疫力5~6倍増加して、大腸がん・認知症の予防にも効果があるということです。人に健康を維持する最も理想的な体温は37度(°C)だと言われています。それで一貫して歩くことと筋肉運動で下半身の筋肉を鍛練して、野菜と雑穀中心に食習慣を変えながら、温度別の入浴などを通して体温を上げられるということです。二つ目は**爪健康法**です。すべての病気や症状はストレスによる自律神経の混乱によって起きることで、爪マッサージ療法は、自律神経のバランスを調節して病気の根本原因に適応する健康法です。マッサージする所は指先の部分の爪の生え際の両側の角です。爪の生え際の角を反対側の親指と人さし指で両側をつまんで痛みが感じられるほどの強さで押します。両手の親指、人さし指、中指、小指を10秒ずつ刺激すれば良いのです。薬指は交感神経を刺激するから、特別な場合を除いてはしません。一日に2~3回ずつ実施すれば良いのですが、不眠症で苦勞しているという人は、寝る前に実施すれば非常に効果的です。

三つ目は**健康呼吸法**です。良い呼吸とは、深い呼吸、腹式呼吸を言います。漢方医学では腹式呼吸が腹腔内部の圧力、すなわち腹圧（腹の力）を作るのですが、腹の力があれば、頭がいつも澄んで安らかになり、疲れたと思わなくなると言われています。また、腹式呼吸は自律神経を安定させます。自律神経が安定すればすべての病気を効果的に予防して治療することになり役に立つようになり、細胞に活力を与えて、人体の免疫機能も強化されます。腹式呼吸は心臓と肺機能を向上させます。腹式呼吸は、不眠症、うつ病など不安障害を治療します。腹式呼吸は、ストレスを解いて集中力（アルファ派）を向上させてくれます。腹式呼吸はコレステロールを減少させて、心血管疾患を予防します。伝統的なヨガでは「吸い込む息1、止める息4、吐き出す息2の割合で練習しなさい」と教えます。

四つ目は**笑い健康法**です。ハーバード医大の精神科教授であるジョージ・ヴァイオンは、過去66年間ハーバード卒業生268人の人生を追跡して最も成功した人生を生きた人間と、そうでない人を分けてみたのですが、彼が発見した成功する人生の秘訣をこのように結論を出しました。「成功する人生を望むのか。それなら笑い（ユーモア）を学びなさい」聖書にも心の楽しみは良薬になる（箴言17:22）と言われています。

永遠な健康のために 聖書が語っている永遠な健康の秘訣があります。「愛する者よ。あなたが、たましいに幸いを得ているようにすべての点でも幸いを得、また健康であるように祈ります。」（ヨハネの手紙第三1:2）すべてのことには必ず創造原理があるように、人間の永遠な健康にも不変の原理があります。魚は水の中に、木は根を地中におろすとき、いのちと幸せがあるように、人間は神様とともにいるとき、まことの幸せと祝福を味わうようになると言われています。いくら名誉があつて財産が多く、成功をしても、いのちを失えばなんにもならないと語っています。「人は、たとえ全世界を手に入れても、まことのいのちを損じたら、何の得がありません。そのいのちを買い戻すには、人はいったい何を差し出せばよいでしょう。」（マタイの福音書16:26）健康な人間の生活のためにはいのちと霊が最も重要だということです。この霊的な健康がなければ、人間には理解できない不幸が繰り返されるようになります。そして、二つ目に人間の健康に最も必要なことは精神的な健康です。「力の限り、見張って、あなたの心を見守れ。いのちの泉はこれからわく。」（箴言4:23）この心と考えを神様が守ってくださるとき、人間にはまことの健康が保障されるのです。そして、三つ目、私たちに肉体的な健康も約束してくださいました。「これは、預言者イザヤを通して言われた事が成就するためであった。『彼が私たちのわずらいを身に引き受け、私たちの病を背負った。』」（マタイの福音書8:17）

神様はイエス・キリストを通してあなたのすべての問題を解決して、まことの健康を約束してくださいました。世界で最初に麻酔を開発して、手術の苦痛から解放させたエディンバラ大学の医師シンプソン(Simpson)は、自分の最も偉大な発見は麻酔でなく、救い主イエス・キリストを所有したことだと告白しながら「私は私の贖いの代価となってくださり、私のために懲らしめを受けて十字架の上で死なれたイエス様を見つけた。そして分かった。私は見つけて叫んで、許しを受けた。したがって、救い主イエス、その方を伝えるのが私の義務だ。」と記者の質問に答えました。人間のまことの健康、永遠な健康の開始はまさにイエス・キリストを信じることによって神様の子どもになることです。

「主イエスを信じれば救われます。あなたは大切な人です!」

人間が自分で犯す罪の はじまりと 解決策

小説家スティーヴンソン (Stevenson Robert Louis Balfour) が書いた<ジキル博士とハイド氏>という本の内容をよくご存知でしょう。主人公であるジキル博士は、医師として善良で慈悲深かったし、すべてのことに模範的な人でした。彼は孤児の父となって、貧しい人が病気になれば、ただで直してあげたり、難しい境遇にある人々をたくさん助けました。彼は少しも非の打ちどころがなくて、人々はひょっとして天使が人として現れたのではないかという考えを持ちたりもしました。ところで、ジキル博士が住んでいる町には夜になれば殺人が起きて、放火事件が起こり、盗みにあうというひどい事件が続けて起きました。人々はそのようなぞっとしたことが善良で模範的なジキル博士のしわざであるとは考えもできませんでした。ジキル博士は、夜になれば薬を飲んで凶悪な姿と性分のハイドという人に変わって、翌日の明け方に薬が切れる時まで殺人、強姦、略奪、放火のような怖い問題を起こして回っていたのです。作家はこの小説を通して、すべての人々の心の中にはジキル博士のような良い人が隠れていて、ハイドのような怖い凶悪な人が隠れているということを告発しています。このような人々は小説の中にだけいるわけではありません。

2006年マイク・ファイン・シルバーとウィリアム・ミードが共同で書いた<アメリカの平均日常生活の驚くほどの事実>という本を見れば、世界最大の強国というアメリカで毎日起きることに對する統計が出ています。毎日9千77人の赤ん坊が新しく生まれるのに、その中で1千2百82人は私生子です。毎日2千7百40人の子どもたちが家を出て行って、毎日6万8千4百93人のティーンエイジャーが性病に感染します。強姦は毎8分ごとに発生して、殺人は毎27分ごとに発生して、強盗は毎78秒ごとに発生して、窃盗は毎10秒ごとに起き、自動車は毎33秒ごとに紛失します。いったい人間はなぜこのようになっているのでしょうか。聖書は簡単に答えています。

「人の心は何よりも陰険で、それは直らない。だれが、それを知ることができよう。」(エレミヤ 17:9) これを一言で話せば「神様を離れた原罪に陥ってしまった人間からやむを得ず出てくる自分が犯す犯罪」ということです。それで、そのように多くの教育と規範があるにもかかわらず、結局は墮落していく人間の罪の問題を解決できないのです。むしろ終わりの時になるほど「不法がはびこるので、多くの人たちの愛は冷たくなります。」(マタイ 24:12) と警告しています。それで神様は道を開いてくださいました。「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。」(ヨハネ 3:16) 「しかし私たちがまだ罪人であったとき、キリストが私たちのために死んでくださったことにより、神は私たちに対するご自身の愛を明らかにしておられます。」(ローマ 5:8) 原罪の解決なしに、人間が自分で犯す罪は決して解決できません。人生の最大の発見は私は罪人だということと、イエス・キリストは私の救い主であることを発見することです。

神様はあなたを愛しておられ、キリストにあつて発見されるようになることを願っておられます。

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、私の中に入れて来てくださり、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 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



クリスマスプレゼントを待つ子どもに渡すプレゼントがなかった貧しい母親は、子どもが雪の野原で遊んでぬれた靴をかわかそうと煙突の上にあげながらため息をついた。クリスマスの朝、母親は子どもの靴を取り出してびっくりした。乾いた靴の中にミソサザイがあたたかい卵を産んで飛んで行ったのだった。母親は楽しい声で子どもを呼んだ。「来てごらん。うれしいニュースがあるよ!」

歴史が始まってからずっと戦争は絶えず続いてきた。今でも地球の片隅には血を流す戦いが続いていて、私たちの生活の周辺には目に見えない経済戦争がさらに激しく展開している。その昔、皇帝が世の中を治めた時に、国の領土拡張や個人の野心のための征服戦争は続いた。いやな戦争が終わって勝利したというニュースはその国にはうれしいニュースだった。生きている家族に会って、失った経済を回復する機会が国に喜びを与えた。勝利した皇帝が彼が征服した国を訪問するのは楽しいニュースだった。有能な統治をすることによって民を平安にすることこそ、国の楽しみだった。立派な皇帝の子孫が生まれれば、安定した未来が保障されるので、全国に良いニュースだった。おじいさんが子どもより孫をより一層関心を持つのは、自分の未来を見るから、うれしいのだ。ここに現れるうれしくて、楽しくて、良いニュースが福音 (Gospel) だ。

世の中の文化と文明は日ごとに変化して発展するが、人間の苦しみ問題は時間が過ぎるほどより一層巧妙に暗くなって難しくなっていくだけだ。神を見つけよう

と宗教が数えきれないほど多くの神で解答を提示して、人間を神の境地にする哲学が終わりなく人間の価値を生かしてみるのが、そのうちのどれも人間の幸せを成し遂げられずにいる。二千年前に暗かったその時間に地球に出現したイエスは、その誕生を伝えるメッセージを通して「すべての民が大きく喜ぶ福音」(Good news of great joy that will be for all the people) と言われた。神様の創造された世界がサタンの支配の下で苦しめられているので、その暗やみの勢力をうち破る救い主の降誕が要求されるが、その成就が現れたのがまさにクリスマス (CHRISTMAS) だ。

どんな宗教も宗教の祭りが世界化されれば文化として座を占めてパラダイムを形成するように、もうクリスマスも冬のお祭りの一役として世界の人を中心に位置する。一年が締め切られる時間に位置するので、関心を持っている人に愛の告白もして、プレゼントもあげる機会にするのは良いことだと思う。しかし、どんな場合にも記憶しなければならないのは、絶え間ない人間の苦しみの解答者として来られた方が、必ずその日ではなくても地球の歴史の中に存在したという事実だけは避けられない。その方がこの地に救い主であるイエスとして来られ、救世主であるキリストとなられたことは、この地に足を踏んで生きるだれにでも人生の祝福になるメッセージだ。

その方が来られたその日のうれしいニュースは、まさに私のためのもので、貧しい子どもに鳥の卵がプレゼントとなった喜びのように、私にいのちが伝えられる楽しみがある日だ。その祝福されたニュースを私たちといっしょに分ちあおう。

楽しいクリスマス! HAPPY CHRISTMAS!

チョン・ヒョングク (福音コラムニスト)

