



現場から（最近のニュースから）

## 健康とは



新しい学期が始まり、慣れない中でストレスを受けつつがんばっている人々が、その疲れと、気温の変化も激しいのでうまく調節ができず、心身ともに不調になることが多い時期になりました。いまの時期だけではなく、人々は「慢性的で容赦ないストレス」に押しつぶされ、頭も肉体も、そしてメンタルも疲れ切っているのです。私たち人間が本来持つ「エネルギー」を取り戻すには、どうすればよいかを紹介する本についての記事がありました。モリー・マルーフの著書『脳と身体を最適化せよ！』を紹介したものです。

まず最初に「健康」とは何か書いてあります。1948年、世界保健機関（WHO）は、健康を「病気ではないとか、弱っていないということではなく、肉体的にも、精神的にも、そして社会的にも、すべてが満たされた状態にあること」と定義したそうです。しかし、それはハードルが高く、非現実的な定義だと言われます。そこで、著者が健康の定義として適切であると思うことは、マフトルド・ヒューバーが2011年に提唱した「社会的、身体的、感情的な問題に直面したときに適応し、本人主導で管理する能力」だということです。つまり、逆境への適応能力だということです。私たちは人生で絶えず難題にぶつかります。そのような難題への対処と適応の仕方こそ、健康の真の指標となるということです。どんなストレスに出会っても、それを処理する力と、すぐに立ち直ることができ、元気を保つことができる感情的・身体的・精神的・社会的なリソースを整える能力があることが健康だということです。そのための力、それがエネルギーだということです。本では、それを手に入れる健康法を紹介してあるということです。そのために、まず、自分が実は適応できていなくて不健康なのだを知り、そこで、エネルギーの必要を知るべきだ言われます。食べすぎや睡眠不足、働きすぎや低いパフォーマンス、ストレス過多や運動不足、孤立やソーシャルメディアへの執着、カフェインや喫煙への依存、そしてアルコールや薬物による自己治療〔心理的苦痛から逃れるためのアルコールや薬物への依存〕をやめられないなら、適応できていないので、健康ではないと診断しています。（4月27日 DIAMONDOnline<【医者が教える】「健康って、結局何なの？」答えられない人が知るべきこと>より）

健康は、どんなことがあってもそれを超える力があること、ということでしょうか。それができず、ストレスにつぶれているなら、健康ではないので、脳と身体を最適化してエネルギーを得るようにしようと勧めているのでしょうか。

ストレスがないことが良いのではないというのは、昔から言われています。そのストレスにつぶれるのか、それをバネにして超越してより成長していくのかの違いであって、ストレス自体をなんとかしようとするのではないということです。ただ、バネにして超越していくには、本で言われているように、力が必要です。そのために、食事の内容や生活、考え方を考えることは、いろいろな人が言われています。規律ある生活、また、時には訓練でもできるかもしれませんが、そのようなことを言われ続けているのに、ストレスで疲れる人が増える傾向があるのはなぜでしょうか。今まで言われてきたことではなく、それよりも先に、人間にいちばん必要な力があることを知る必要があります。人間にいちばん必要な部分が健康になってこそ、全体がすこやかにになります。人間にいちばん必要な力とはなんなのでしょうか。そのことについて、いっしょに見てみませんか。



## 救いの道

だれでも幸せになって、うまくいきたいのに、なぜ人生がこんなにも苦しくてつらいのでしょうか。

予期せぬ事故にあり、やることなすこと、すべてうまくいかず、会社ではやりがいどころか、仕事と人に疲れるばかりです。学校は、もはやいじめの天国になりつつあります。家庭内は冷たい風が吹き、一つ屋根の下でばらばらになり、実際に崩壊しているところも少なくありません。そのうち体は病気になる、心も病んでしまい、眠れない夜が続きます。お酒や薬に頼り、ギャンブルや快樂に走ってみても答えはありません。わらにもすがる思いで占いをし、おふだやお守りをつけてみますが、解けそうにもなく、どんどんひどくなるだけです。

ときには、表では他人がうらやむほどの成功をおさめたのに、裏は穴が開いてもれていくし、隠れた問題でなげき、ため息をつきながら人生のむなしさを感じています。胸にはぽっかりと穴が開いて、埋められません。とても憂うつになって、時々、自殺の衝動にかられます。幻聴や幻覚に悩まされるときもあります。

なぜこうなったのでしょうか。



それは、人が神様を離れているからです。魚が水を離れ、木は土から根を放り出すと枯れて苦しみ死んでいきます。人は神様に会って神様とともにいるべきたましいを持つ存在です(創世記1:27)。ですから、神様と出会う時、すべての問題が解決され、新しい人生が始まります。しかし、人は罪を犯して神様を離れてしまい、二度と神様に会うことができなくなりました。そのときから、目には見えない暗やみの力が、人を運命の力に閉じ込めて、苦しめて滅ぼしているのです。それで、どんなに暴れても抜け出すことができません。どんどん疲れはてて倒れるだけなのです。



神様は苦しみの中にいる人を愛し、この運命の泥沼から抜け出して、神様に会うことができる道を開いてくださいました。その道がイエス・キリストです。イエス・キリストが罪人の私たちの身代わりとなって、十字架を背負い、すべての罪を赦してください(ローマ5:8)、私たちが苦しめていた暗やみと呪いの勢力を完全に打ち砕いて勝利なさいました(1ヨハネ3:8)。そして言われます。「わたしは道であり真理であり、いのちなのです。わたしを通してでなければ、だれ一人として神に会うことはできません」(ヨハネ14:6)イエス・キリストは神様に会う道となりました。「疲れて重荷を負っている人はわたしのところへ来なさい。わたしがあなたがたを休ませてあげます」(マタイ11:28)と私たちを招いておられます。



もうこれ以上、苦しみの人生にとどまっている理由はありません。道であるイエス・キリストを信じることで、神様に会うことができます。「まことに、まことに、あなたがたに告げます。わたしのことばを聞いて、わたしを遣わした方を信じる者は、永遠のいのちを持ち、さばきに会うことがなく、死からいのちに移っているのです」「この方を受け入れた人々、すなわち、その名を信じた人々には、神の子どもとされる特権をお与えになった」だれでもイエス・キリストを救い主として信じ、心に迎え入れれば救われます。下の「受け入れのお祈り」を通してイエス・キリストを心に迎えることができます。

「愛の神様、神様の驚くべき愛と、救いの計画を感謝します。今、私は罪人であることを認めて、悔い改めます。私の心の扉を開いて、今、イエス・キリストを私の救い主、私の神様として受け入れます。私の罪を赦してください、私を救ってください。感謝いたします。これからは、神様のみこころに従って生きる者にしてください。イエス・キリストの御名によってお祈りします。アーメン」

相談のある方は、いつでも連絡ください