

ハッピー通信



2025年2月25日発行
25-09号

現場から（最近のニュースから）

絶望のとき



ウクライナとロシアの戦争がはじまって3年になりました。家族や親しい人々を失い、家や町を失い、あまりにも悲惨な状況で、もう戦争は止めてほしいという声が報道されています。だれにも益にならない戦争ですが、長い歴史の中で何度も繰り返し行われてきました。その中で人々は苦しみ、悲しみ、絶望に陥り、後遺症に悩んでいます。それでも、それを乗り越えてきた人の話を『精神科医が娘に送る心理学の手紙——思い通りにならない世の中を軽やかに渡り歩く37のメッセージ』（ハン・ソンヒ著）で紹介してありました。

ユダヤ人の精神科医の話です。1942年、彼はナチスによりアウシュヴィッツ強制収容所に送られ、両親、妻、子どもたちと一緒に離され、強制労働に追立てられ、残酷な収容所での生活を送ったのでした。そこで最も耐えがたかったのは、いつ自分の命が奪われるとも分からぬ恐怖だったそうです。伝染病、鞭でなぶり殺し、ガス室に送られるという死と隣り合わせの恐怖の中で絶望の淵に立たされながらも、彼は決して奪われることのない人類最後の自由に気付いたそうです。それは、どんな状況にあっても「与えられた運命に対していかに振る舞うかを自分で選ぶ自由」だったということです。また、それだけではなく、「自分が生きる意味を知っている人は、どんな状況下でも耐えられる」ということです。実際に、収容所から生きて帰還した人たちのほとんどが、生きる意味を明確に自覚していたと証言しているということです。その後、収容所から解放された彼は家族全員が死亡したという知らせを受けます。この世にたったひとり残されたという事実に絶望した彼はひどく苦しんだそうですが、それでも絶望にとどまることはなかったということです。彼は家族を失くした悲しみを乗り越えて、アウシュヴィッツで3年間見聞きしてきたことを『夜と霧』という一冊の本にまとめたうえ、生きる意味を軸とした「ロゴセラピー」という心理治療理論を生み出して精神分析学の発展に大きく寄与したのでした。

人の一生には、数えきれないほどの逆境と苦難の連続があるものです。しかし、どんなに厳しい苦難であっても、人間にはそれを乗り越える力があると言われます。心理学ではその力を「レジリエンス」「心の弾力性」と呼んでいるそうです。ゴムボールを力いっぱい地面に投げつけると、ボールは落とした位置よりも高く跳ね上がります。レジリエンスはこのゴムボールのようなもので、苦難や失敗を、成功に導く原動力に変えるということだと、記事は結んでありました。（2月22日 DIAMOND online <なぜ絶望の底でも「心が折れない人」がいるのか？ アウシュヴィッツを生き延びた男の答え>より）

苦しみに勝つためにレジリエンスを高めるように、人々は語っていました。しかし、どんなに自分で考え方を変えて、絶望にとどまらないようにしておこうとしても、限界はあるのです。震災後に「がんばろう」と言っていたスローガンが、もう十分がんばっているのにプレッシャーになると「支え合おう」「ともに生きる」「忘れない」「つながろう」になっています。ほんとうは、どうしようもないのが人間です。それが当然だと認めるとき、ほんとうの「生きる意味」「支えになること」が発見できます。ほんとうの「生きる意味」「支え」を見つけませんか。



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。

予期せぬ事故にあい、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り、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て、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ます。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しができません。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、神様に出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)、私たちを苦しめていた暗やみと呪いの勢力を完全に打ち碎いて勝利なさいました(I 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、私を救ってくださったことを感謝いたします。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」