

「心にある怒り」
～あなたの中に虫はいませんか？～

エペソ 4:22～26

華やかな世界、「宝塚」。この宝塚には「宝塚プス25か条」というものがあります。ここでいう「プス」とはどのようなものだと思いますか。「笑顔がない」「お礼を言わない」「愚痴をこぼす」・・・プスと聞くと外見のことを思いがちですが、容姿の問題ではありません。生き物は外見で判断しているように思いがちですが、その人の内側を感じているのです。だからこそ私たちは表向きではなく根底をしっかりと見る必要があるのです。では私たち人間の「根底」の部分で私たち自身を一番悪くするものは何でしょうか。私たちが考え方を決めているもの、それは「感情に基づいた経験」なのです。そしてこの感情をつかさどっているものが「ノルアドレナリン」であり、これは「怒りの感情」もつかさどります。怒ることを聖書では悪だとは言っていない。しかし「悪への道」だと言っています。(エペソ4:22～)(詩篇37:1～)人間の中でこのノルアドレナリンが減少してくるといわゆる「うつ」になります。だから怒る感情は悪いものではありません。怒ることは自己を防衛する手段です。しかし「怒っても、罪を犯してはなりません。日が暮れるまで憤ったままでいてはいけません。」(エペソ4:26)怒ったまま眠ってはホルモンバランスが崩れてきます。これを治すには規則正しい生活からはじめなくてはなりません。だからこそ夜ゲッセマネをし、一日あったことをしっかりと忘れて寝ることが大切なのです。怒ったまま寝ると次の日には忘れてしまいます。これは脳が「逃避」するために忘れてしまっているだけです。そしてイライラがたまってくと切れやすくなってきます。子どものころに愛情を受けられなかった場合も同じような状態がおこり、安心が得られず怒りっぽくなるのです。そして継続的にとられることのないストレスを感じていると、「オピオイド」という物質が出てき、その問題を見ないようにしてしまう、これが逃避です。逃避を始めると、人は何を言っても変われなくなってしまいます。そしてこれが怖いことなのです。だからこそ怒りをその日その日で処理することが大切なのです。聖書に出てくるヨナは、敵国ニネベに対して怒りを持っていました。そのヨナに神様はそのニネベに神のことを伝えにいくよう言いました。これまであなたに神様のことを伝えなさいといわれた人は、あなたの嫌いな人ではありませんか。神様は相手のことを治したいと同時に、あなたのその癩癩を治したいのです。怒りは悪いものではありませんが、怒り続けて癩癩になると「悪への道」になるのです。イライラをそのままにしておくことは悪魔の種になる、この種が「オピオイド」なのです。ヨナは、くじらのお腹の中で悔改め、ニネベに行き、するべきことをしてうまくいったにも関わらず相手に対して怒っていました。このヨナの最後は聖書には残っていません。「あなたがたが心の霊において新しくされ、真理に基づく義と聖をもって神にかたどり造り出された、新しい人を身に着るべきことでした。」(エペソ4:23、24)こうなると、回復の方法は一新しかありません。あなたは連続して起こるであろう怒りの環境から自分自身を置き換えなくてはなりません。だからゲッセマネが大事なのです。怒りに振り回されないために①**燃らせない**。怒りがふつつ燃えていてはいけません。きちんと話をしてその時その時で解決してください。小さな火を燃らせていると、山を燃やしてしまいます。燃りを捨ててください。(ホセア7:5～)イライラしては神の前に出られません。今感じた考えは「私はこう思う」と自分の意見として伝えてください。②**人ではなく行為を怒る**。人を嫌ってはいけません。人を怒っている時点で裁きです。私たちがすべきは裁きではなく戒めです。戒めとは、相手がしていることについて相手が聞ける脅威でない言葉で伝えることです。言葉が脅威になると暴力です。行為をみていれば怒りは燃りません。「悪を行なう者に対して腹を立てるな。不正を行なう者に対してねたみを起こすな。」(詩37:1)あくまで怒るのは相手の行為です。その人が治さないのなら罰を与えるのはあなたの怒りではなく神の怒りです。③**いつまでも怒らない**。行為を怒ったらいつまでも怒らないでください。日が暮れるまでに解決すれば悪魔に機会を与えることにはなりません。怒ったときに怒りを相手に向けずいつまでも怒り続けず燃らせなければよいのです。悪魔に機会を与えないでください。自分でコントロールできるのはこの部分です。(ヤコブ1:19～)怒るのをその日のうちに終息させてください。ヨナが伝えた民は悔改めました。しかしヨナ自身の人生は聖書の中では途中で終わってしまっています。そうならないためにもしっかりと怒りをしっかりとコントロールし、祝福された人生にしていきましょう。