

「自浄作用」 ～ストレスコントロール～

ヘブ2:6~15

ここにはどうしてイエス様が十字架の道に進まれたか書かれています。「そこで、子たちはみな血と肉とを持っているので、主もまた同じように、これらのものをお持ちになりました。これは、その死によって、悪魔という、死の力を持つ者を滅ぼし、一生涯死の恐怖につながれて奴隷となっていた人々を解放して下さるためでした。(14,15)「死の恐怖」とは「どうせ自分は・・・」「あの人は特別だから・・・」と自分とイエス様(他の人)との差をとて感じているということです。だからわざわざイエス様は肉の体を帯びて、神の力によって成し遂げられることを証明しました。それが十字架です。イエス様も悪魔に誘惑されましたがその誘惑に勝ちました。なぜイエス様はこの誘惑に勝つことができたのでしょうか。アダムとイブはもともと喜びのゆえに仕事をしていました。だから朽ちない身体だったのです。しかしあるときから自分の罪、欲、けがれを知ってしまったがためにすべてがストレスになってしまいました。だから神様は私たち人間に自浄作用を与えました。本来すべてのものに「自浄作用」がありますが、今はそれが壊れています。私たちの問題、ストレス、これに対する怠惰感、こうやって自浄作用を失っていくのです。イヌイットの人たちは自然の中で自然をいかし、それをムダにせず生きています。しかし私たちは「文明社会」「豊かさ」にラクをしていきっているだけです。その中で自浄作用を失っているのです。「文明」とは何でしょうか。本来は暗いものを見えるようにするものでした。ラテン語には「国家」という意味があり、「野蛮、未開、光が届かないこと」の反対語として使われています。この文明社会は私たちを、考えなくてもよくしてしまいました。文明社会が産んだものは「楽(ラク)」(ストレス回避)であり、結果怠け者(野蛮)に戻ったのです。私たちは「ラク」というストレスを受けるようになったのです。しかし世界でトップに立った人たちはストレスに強い人ばかりです。献身者に求められるのはこのストレスに強いことです。聖書に出てきた人たちもみんなそうです。アブラハム、モーセ、ダビデ、エレミヤ・・・みんなストレスに耐える勉強をし、ストレスに強かったのです。人はストレスがある(ストレッサー)からやる気が出るのです。しかし文明社会がストレスに弱くしてしまいました。ストレスに弱い人は自己卑下するか逆切れします。イエス様は十字架の上で、あなたがどのようになったら治れ、まっすぐに進み、実を残せるかをすべて教えています。「私の恵みはあなたに十分である」と言っています。私たちにはこの神の力が備わっていて、祈りにより自分でそれを用いていかなくてもはいけません。神様はあなたにチャレンジを与えることで、実を残すと同時にあなたを活性化したいのです。ストレスがあることがあなたを活性化させるのです。しかしストレスを溜め込んでいると、キレてしまいます。相手が思うようにならないで感情的にやってしまう・・・救う対象であれば大変です。ストレスには二種類あり、適度であれば「快ストレス」ですが、抜け出せない、解決できない、祈る先のない場合は慢性的な「不快ストレス」になります。今の時代、私たちは大きなストレスの箱に入っています。しかしそれを力にしないといけません。イエス様は十字架を不快ストレスだとは思っていません。愛する人が救われるからです。(ヘブ2:10, 13) ストレスがかわいいとなっているのです。(ヘブ12:1~8) ストレスはあなたのためです。ストレスにあったら素直に私のためだと思ってください。そうすれば快ストレスです。逃げていても一生それは続きます。私たちはこれからもまだまだストレスに会いますがそれは、あなたを召しに間に合うようにしたいからです。召しに生きるために**①ストレスを代謝**に。ストレスがきたら、素直にあなたに問題があると理解して逃げずに、あなたを動かしてください。「いつか見返してやる」・・・「なにくそ」が人を変えるのです。ストレスがこの「なにくそ」を与えるのです。あなたの弱さであれ、相手の弱さであれストレスにあったら、それを踏み台にしなくてははいけません。甘えてはいけません。悔い改めには「なにくそ」が必要です。**②快ストレスに!!** 踏み台にするとは快ストレスにするということです。「また」ではありません。やる気にさせるストレスだと思ってください。「わたしのため」です。マイナスにもっていかず、あなたを変えるストレスだと認識してください。**③結果をはっきり見る**。なにくそ根性を持たなければ、あなたに襲い掛かるストレスから脱出できません。しかし①と②をすれば必ず結果を見ることができるようになります。献身者になるためには、あなたにストレスを与えるその人の結果を見てあげてください。神がせよと言われることを忠実に行うことでどんな奇跡がおこるのか体験してください。そのために慢性的なストレスの中から抜け出なくてははいけません。逃げなければ必ず結果がきます。イエス様がみんなに愛されたのは逃げなかったからです。その結果悪魔に打ち勝つ力が与えられたのです。ストレスから逃げず、一段上に上がってください。ストレスをこのうえない喜びだと思い立ち向かえば必ず奇跡がおこります。文明に頼らず、あなた自身がやると祈り、向き合えば必ず解決します。今日からストレスを快ストレスにし、立ち向かっていきましょう。(要約者:岩崎祥誉)