

2018/08/12

## 「不安と向き合う」

神が私たちに持っている計画は、平安を与える計画です。

「わたしはあなたがたのために立てている計画をよく知っているからだ。——【主】の御告げ——それはわざわざではなくて、平安を与える計画であり、あなたがたに将来と希望を与えるためのものだ。」(エレミヤ 29:11)

このことを深読みするなら、人は「不安」の処理で苦しんでいるということになります。いかに人は「不安」に支配され、「不安」の中で生きているかということの裏返しと言えます。そのせいでしょうか。聖書の中で断トツに多い御言葉は、「恐れるな」という教えです。正確に数えたことはありませんが、聞いた話によると、365回出てくるといいます。これだけ数多く登場する教えは他にはありません。このことも深読みするなら、人はいかに恐れているか、「不安」に支配されているかということになります。

確かに、私たちは将来の出来事に対しいつも不安を覚え、人との関わりに対しても、仕事に対しても、自分自身に対しても、何事にも不安を覚えて生きています。そして、その不安をどう処理したらよいか分からずに生きています。

そこで今日は、不安はどう処理すればいいのかを考えていきたいと思います。初めに、不安がどうして生じるのかその仕組みを明らかにし、次に、人は不安に対してどのような選択をして生きているかを述べ、そして最後に、聖書は不安に対してどのような解決策を提示しているのかを見ていきます。

### 1. どうして不安は生じるのか

人は神に似せて造られました。「我々に似せて、人を造ろう」(創世記 1:26 新共同訳)。その神は、どのような方なのでしょう。

聖書は神のことを、「永遠のいのち」だと言っています。「この方こそ、まことの神、永遠のいのちです」(Iヨハネ 5:20)。

また聖書は、「神は愛です」(Iヨハネ 4:16)と言っています。神は何ら見返りを求めず、人と関われる方です。人の行いに左右されることなく、人と関わることができます。もし人の行いに左右されるなら、神は人の行いの制約を受けるということであり、それは神の持つ自由とは異なります。こうした制約を受けない関わりを「愛」(アガペー)といいます。つまり神には「愛」という「自由」があるということです。

このように、神は「永遠のいのち」と「愛」の自由を持つ方なのです。私たちは、この神に似せて造られたので、神と同様に、「永遠」なる存在であり、何ものにも制約されず愛し愛される「アガペー(愛)」を持つ者とされました。まことの自由を持つ者だったのです。

ところが、人はそのような者であったにもかかわらず、アダムとエバが悪魔の仕業で罪を犯したことで、神との結びつきを失う「死」が入り込み、それまで持っていた「自由」が制約されることになってしまいました。神の一部として造られた人は、神との結びつきを失ったことで、「永遠」なる存在ではなく、「有限」の存在となってしまいました。また人は、神との結びつきを失ったことで、神の愛が見えなくなり、「愛されたい」という欲求を持つようになりました。そのため、何ものにも制約されずに愛し愛されることが不可能となってしまいました。神が造られたときの姿とは、真逆の姿になってしまったのです。

しかし、私たちの「魂」は、神のいのちを分けて造られているので、現状がそのような悲惨な状態になったとしても、本来の姿を知っています。そこで、「魂」は、私たちの現状の姿を見て、「これは本来の姿ではない」と訴えてきます。それが、私たちに不安を生じさせます。現実と本来の姿（本質）が異なっていることに対し、魂が訴えてくるので、人はそのギャップに不安を覚えるのです。

とはいえ、私たちは、その不安に対処する術を持っていません。人はどんなに頑張っても、条件を付けずに人を愛し、人から愛される自由を手にすることはできないし、どんなに頑張っても、体を永遠にすることはできません。人の努力では、神の持つ「永遠」と「愛」の自由を手にすることは不可能なのです。

そこで人は、不安を解決することができないのなら、せめて何とかその不安から逃れようと、不安から目を逸らすということをするようになりました。どのような手段で不安から目を逸らしているのでしょうか。

## 2. 不安から目を逸らす

私たちは、不安から目を逸らすための手段として、次のような方法を選択します。

### ① 人から良く思われることで

人は、人からほめられて、良く思われることで不安から目を逸らそうとします。確かに、誰かからほめられると、その言葉で嬉しくなり、不安を一時忘れることができます。しかし、ほめられればほめられるほど、次はほめられるだろうか不安になっていきます。そればかりか、自分よりもほめられ、愛される人を見ると、嫉妬や怒りが生じてしまい、自分はどう思われるだろうか、ということで心がより一層不安になっていきます。

不安から目を逸らすつもりが、こうして不安の上塗りをしてしまうことになるのです。

### ② 富をむさぼることで

人は、権力やお金を手に入れることで、不安から目を逸らそうとします。確かに、富や名声、権力など何かを手に入れると、安心できて、不安を一時忘れることができます。しかし、何を手にすれば、同時に、得たものを奪われはしないかと新たな不安をもたらします。また、自分よりも優れたものを手に入れた者を見ると、争ったり、怒ったり、嫉妬したりするようになります。そればかりか、何を手にしたところで、「古い」がやってきます。やがて手にしたものは必ず人手に渡っていきます。

こうして、人は見えるものをむさぼることで不安を一時忘れ、不安から目を逸らしていますが、実はこれも失うことへの不安を積み重ねているだけです。

### ③ 欲望(快樂)に身を投じることで

人は、「日常から目を逸らそうじゃないか」、そう言って旅をしたり、趣味に走ったり、ゲームをしたり、とにかく何かで夢中になることで不安を忘れようとします。それを、「リフレッシュ」とか、「気晴らし」などという言葉で美化しています。ですが、いくら何かで夢中になることで不安を忘れても、現実に戻れば、いつもどおり「不安」が待っているのです。何の解決にもなっていません。そして、やっかいなことに、この快樂は、「依存症」といった問題を引き起こすことにもなりかねません。

イエス様は、私たちが不安から目を逸らすこうした三つの選択のパターンについて、次のように言っておられます。

「世の心づかひや、富の惑わし、その他いろいろな欲望が入り込んで、みことばをふさぐので、実を結びません。」(マルコ 4:19)

「世の心づかひ」とは、人から良く思われようとすることであり、「富の惑わし」は見えるものをむさぼること、「いろいろな欲望」は肉の欲するまま快樂に身を投じることです。イエス様は、これらが御言葉をふさぐ生き方だと言われました。「御言葉をふさぐ」ということは、「不安」から目を逸らすこうした行動は、どれもみな「罪」だということです。

私たちはみな、こうした選択のパターンを繰り返しています。しかし、「不安」から目を逸らす生き方をすれば、先述したように、怒ったり、嫉妬したり、競争したりすることになります。すると、人は人との交わりに恐怖を覚えて、人との間に壁を築くようになります。その壁は、「怒り」であったり、「自慢」であったり、「同情」であったり、人それぞれです。そうやって壁を築くことで、人は自分の殻に閉じこもるようになります。つまり、人は「不安」から目を逸らす生き方をすることで、大なり小なり誰もが「閉鎖性」の中で苦しむようになるのです。

そこで聖書は、神にはその「不安」を取り除き、「平安」を与える計画があるということを明らかにしています。しかもそれは、永遠に変わらない神の約束だと言っています。また聖書は、繰り返し「恐れるな」と語ることで、「不安から逃げるな」と励ましてくれています。では、聖書はどのように不安を解決すればよいと教えてくれているのでしょうか。

## 3. 不安の解決策

「不安」から目を逸らさずに向き合うと、「不安」には勝てない、どうにもならないみじめな自分が見えてきます。パウロは、そうしたみじめな自分のことをこう言っています。「私は、

ほんとうにみじめな人間です。だれがこの死の、からだから、私を救い出してくれるのでしょうか」(ローマ7:24)。

そして、そんなみじめな自分にこそ、神の恵みは現れることを証ししています。「しかし、主は、「わたしの恵みは、あなたに十分である。というのは、わたしの力は、弱さのうちに完全に現れるからである」と言われたのです。ですから、私は、キリストの力が私をおおうために、むしろ大いに喜んで私の弱さを誇りましょう」(Ⅱコリント12:9)。

不安と向き合えば、私たちは、神なしでは生きられない「弱さ」に気づきます。神に助けをいただかなければとても生きていけない「弱さ」に気づきます。ここでいう「弱さ」とは、神の一部であるがゆえに単独では生きられない姿、のことです。そうした「弱さ」は、不安の中で、心底絶望したときにしか見えません。この弱さに気づくとき、パウロのように、不安が平安に変えられます。ですから、まずは不安と向き合わなければなりません。

不安と向き合えば、「弱さ」に出会います。そのとき、「神様、こんな私を助けてください」と祈れば、私たちの心には言いようのない「平安」がやってきます。というより、本当に「弱さ」に出会ったなら、そうしか祈れないのです。

つまり、「不安」の解決策は、「不安」から目を逸らさないことです。そして、その不安の中で、神に「助けてください」と訴えること、そうすれば「不安」が「平安」に変えられる。これが聖書の教える「不安」の解決策です。

聖書がこのように教えていることから、「不安」は、排除しようとする対象ではなく、受け入れればよいものだということが言えます。神からの「平安」を手にするために、無くてはならない要素なので、「不安」は歓迎すればよいのです。

また、「不安」を覚えやすい環境にいる人は幸いだということも言えます。そうした環境にいと、私たちはとかく「不幸」だと思ってしまうかもしれませんが、そうではありません。そういう環境にいるからこそ、まことの「平安」を手にするチャンスを多く手にしているのです。逆に、不安を感じる環境にいない人、人からほめられ、生活の苦勞もなく、何の不足もない人は、魂の訴える「不安」に気づかないので、哀れなのです。

イエス様はこう話されました。

「貧しい者は幸いです。神の国はあなたがたのものだから。いま飢えている者は幸いです。やがてあなたがたは満ち足りるから。いま泣く者は幸いです。やがてあなたがたは笑うから。・・・しかし、あなたがた富む者は哀れです。慰めをすでに受けているから。いま食べ飽きているあなたがたは哀れです。やがて飢えるようになるから。いま笑うあなたがたは哀れです。やがて悲しみ泣くようになるから。みなの人々がほめるとき、あなたがたは哀れです。」(ルカ6:20-26)

自分の不安を見つめる勇気のある人、その人こそ真の勇者です。不安から目を逸らさず、絶望する勇気のある人、その人こそ真の勝者なのです。私たちは、人生に於いて様々な患難にぶつかりますが、それは私たちに不安を見つめる機会、絶望する機会をもたらしてくれます。そして、私たちを真の勇者、真の勝者へと導いてくれます。ですから、「不安」を覚えさせてくれる「患難」に出会ったなら、私たちは喜ぶのです。

「そればかりではなく、患難さえも喜んでいきます。それは、患難（不安）が忍耐（逃げ出さないこと）を生み出し、忍耐が練られた品性を生み出し、練られた品性が希望を生み出すと知っているからです。」（ローマ 5:3-4） ※（ ）は筆者が意味を挿入