

2019/03/03

「変化」や「違い」、「想定外」にどう対応するか

年度末、年度初めでもある三月四月は、「変化」の多い時期です。環境が変化すると、「想定外」のことが起ります。人間関係や出来事に「違い」を感じることが多くなるものです。「変化」や「違い」や「想定外」の出来事に出会うと、多くの人は感情が揺さぶられて、その感情の処理に疲れを覚えます。そういう疲れを人は「ストレス」と呼び、多くの人は「ストレス」の実体もよく分からぬまま、ストレス発散だとか、ストレス回避だとか言って、それを解消しようといろいろなことを試みます。しかし、実体がわかつていないので、かえってストレスをため込んでしまうこともあります。

そのような感情の揺れに対して、私たちはどのように向き合えばよいのか、聖書を基準に考えてみましょう。

■ストレスは出来事のせいではない

私たちは、日頃、物事を見るときに、「これはこうあるはず」という枠を通して見ています。代表的なところでは、「男性は強いもの」「女性は美しいもの」「政治家は聖く正しくあるべき」「医者はミスをしてはならない」といった枠があります。それは裏を返せば、「こうあってほしい」という期待です。つまり、先ほどの例は、「男性には強くあってほしい」「女性には美しくあってほしい」「政治家には聖く正しくあってほしい」「医者には間違いない」と期待していることを表しています。思い込みの程度に差こそあれ、「上司は…」「先生は…」「親は…」「子どもは…」と、誰もが自分の枠を通して物事を見ています。

そして、自分の枠通りに物事が進む時、人は、自分が肯定されたと感じ、満足して生きることができます。ところが、変化や違い、想定外という、自分の枠を超えた出来事に直面すると感情が揺さぶられ、それが自分の期待以上に良い場合には「感動」を覚え、自分の期待よりも悪い内容だと「怒り」や「悲しみ」を感じます。つまり、感情が揺さぶられた結果生じた怒りや悲しみが、私たちのストレスになっているのです。

聖書は、次のように述べています。

「律法は怒りを招くものであり、律法のないところには違反もありません。」(ローマ 4:15)

ここでいう「律法」とは、行いの規定のことですが、「こうあるべきだ」、「こうあってほしい」という私たちの持っている枠のことも含んでいます。その枠こそが、自分自身の中に怒りを招くものだと聖書は言っているのです。

この「怒り」という原語の意味は「自然な心の衝動」であり、それは「感情が揺れること」を意味します。感情の揺れは、人によって異なり、ある人は「怒り」という言葉のイメージどおり「カッ」となり、ある人は「どうしよう」という焦りや不安として認識し、ある人は「どうせ自分はダメだ」という落ち込みとして認識したりします。また逆に、「ほら私の言つ

たとおりでしょ」という傲慢になって現れる人もいます。いずれにしても、「こうあるべきだ」「こうあってほしい」という枠、すなわち自分心の律法が強ければ強い人ほど、怒ったり落ち込んだりしやすく、感情が揺さぶられやすいということになります。「律法のないところには違反もない」とは、「こうあるべきだ」「こうあってほしい」という枠のないところでは、感情が揺さぶられることがないので、そこから生じる罪もないということです。

ここで注目してほしいのは、聖書は、「変化」や「違い」を感じる出来事や、「想定外」の出来事が、私たちの心を騒がせているのではなく、あくまでも、私たちの「律法」という枠が、私たちの心を騒がせている、と言っていることです。

しかし、私たちは、どうしても「出来事」が、私たちの心を揺さぶっていると考えてしまいます。ですから、環境の変化で心が苦しくなれば、環境を変えようとし、人の考えに違いを感じて苦しくなれば、相手を変えようとするか、自分の考え方を変えて、心を鎮めようとします。しかしそれらは、一時しのぎの対応であって、本当の解決にはなりません。聖書はあくまでも、私たちの持っている「これはこうあるべき」「こうあってほしい」という「律法」が問題なのであって、それがなくならない限り、心が揺さぶられる仕組みはなくならないと教えているのです。

■律法は捨てられない

自分のストレスの原因が、自分の「律法」にあることがわかつても、私たちはそれを捨て去ることができません。「人に期待した自分が間違っていた」「もう期待しない」と何度も決心したところで、その試みは長くは続かず、どうしても「こうあってほしい」と期待してしまうし、「こうあるべきだ」という考えが芽生えてしまします。

それは、私たちが神との関係を失っているからです。アダムとエバが悪魔にだまされ、神との関係を失ったことによって、人は神様に愛されていることがわからなくなり、人から愛されていることを確認するために、自分の要求を人に突きつけるようになりました。それが律法です。自分の律法を周りが満たしてくれることによって、自分の思いが尊重されている、私は愛されていると確認するようになったのです。

神との関係を失った状態のことを、聖書は「死」と呼びます。クリスチヤンになり、神様との関係を回復し、自分が神様に愛されていることを知った今でも、「死の世界」では神様が見えないため、自分は本当に愛されているのだろうかという不安がいつもつきまとい、どうしても律法を突きつけ合ってしまいます。

また、神様との関係を失ったことによって、肉体も死ぬものとなりました。そのために、「長生きするためにはこうするべきだ」とか「生きていくためにはお金を確保しなければならない」という律法が生まれます。神様が「明日のための心配は必要ない」と言っても自分の律法の方がまさり、いのちの保証を搖るがすような出来事が起きれば、自分の考えていた枠とは違う出来事に怒りを覚えてしまうのです。

このように、律法は、「死」がもたらすものであるため、自分の力で律法を捨てることはできないのです。

■十字架が律法を廃棄する

「死の世界」にいる限り、私たちは律法を捨てることができません。そこでイエス様は、この地上に来て十字架に架かり、「律法」を生じさせている「死」を滅ぼし、「律法」を廃棄してくださいました。

「実に、キリストこそ私たちの平和です。キリストは私たち二つのものを一つにし、ご自分の肉において、隔ての壁である敵意を打ち壊し、様々な規定から成る戒めの律法を廃棄されました。こうしてキリストは、この二つをご自分において新しい一人の人に造り上げて平和を実現し、二つのものを一つのからだとして、十字架によって神と和解させ、敵意を十字架によって滅ぼされました。」（エペソ 2:14-16 新改訳 2017）

互いに「律法」を突きつけ合えば、そこには敵意が生まれます。イエス様は、その敵意を壊し、その元となっている律法を廃棄するために十字架に架かってくださいましたのです。

なぜイエス様の十字架が、私たちの「律法」を廃棄することができるのでしょうか。私たちが律法を持つてしまうのは、神様に愛されている自分が見えないためです。そのため、律法に従わせることで自分は尊重され、愛されていることを確認しているのです。イエス様の十字架は、「あなたは神がいのちを差し出すほど愛されている」というメッセージです。十字架によって自分が愛されていることを知れば、もう「律法」を通して自分の価値を確認する必要がなくなるのです。

それだけでなく、イエス様は十字架によって、「律法」を生じさせた「死」そのものを滅ぼし、「律法」を根っこから根絶してくださいました。十字架で死んだイエス様は復活し、「肉体の死」は通過点に過ぎないという希望を見せ、「肉体の死」が生じさせる「律法」も封じてくださいましたのです。

このようにして、「愛されたい」「生きたい」という欲求を、イエス様が完全に満たしてくださいましたので、イエス様の十字架は、私たちの「律法」を廃棄することができるのです。その結果、私たちは、律法に縛られて感情が揺さぶられてしまう生き方から、解放されます。

あとは、この十字架を受け取ればいいだけです。「自分と十字架に何の関係があるのか」と思うかもしれません、十字架はあなたが律法から解放されるためのものです。イエス様の十字架は、私たちが日常的に苦しんでいる「こうあるべきだ」、「こうあってほしい」という「律法」を廃棄するためのものだったのです。その結果、互いの間に平和を実現することができるようにもなるのです。

■律法が廃棄されたことを受け取る

では、どのようにしたら、イエス様が十字架で律法を廃棄してくださったことを、自分のものとして受け取れるのでしょうか。

1. 十字架に立ち返る

私たちは、感情が揺さぶられると、すぐ「相手をどうにかしよう」とか「どのように問題を解決しようか」と考えてしまいがちです。しかし、感情が揺さぶられたのは、自分の律法で、自分が尊重され愛されるかどうかを確認しようとしていたためです。感情が揺さぶられた時にする第一の選択は、すぐに十字架に立ち返ることです。それを解決できるのは、律法を廃棄してくれたイエス様しかいないのです。

「立ち返って静かにすれば、あなたがたは救われ、落ち着いて、信頼すれば、あなたがたは力を得る。」（イザヤ 30:15）

私たちの立ち返る場所、それはイエス様の十字架です。私たちは、イエス様の十字架に立ち返ることで、律法から助けられ、直面した心の揺さぶりから助けられるのです。あなたが今感じている苦しみを根っこから断ち切るために、イエス様はいのちをかけてくださったのですから、その方のところに立ち返らないで、どこに返るというのでしょうか。立ち返る場所を定めると、この御言葉の約束してくれていることが大きな慰めになります。

そして、立ち返ったなら、自分の感情が揺さぶられて苦しい思いを、そのままイエス様に祈りましょう。「祈り」とは、きれいな言葉を並べて感謝することではなく、自分の言いようもない心の苦しみをイエス様にさらけ出すことです。よく「祈りを捧げる」と言いますが、祈りとは、そんなきれいなものではありません。苦しいから、切羽詰まっているから、神様に聞いてもらわざにはいられない、それが祈りです。そういう苦しみだけが、私たちとイエス様を結ぶ接点です。イエス様は、私たちの苦しみを取り除くために十字架に架かられたのですから、苦しみ以外の何かでイエス様とつながることはできません。

「祈ったって問題は解決しない」、よくそういうつぶやきを耳にしますが、そんなことは絶対にありません。これは立ち返って祈った人にしか分からないことです。イエス様は私たちを受けとめてくださいます。

2. 十字架が私の価値だということを受け取る

次に私たちがすべきことは、十字架が自分の価値だと受け取ることです。自分の価値が分からぬために「律法」で自分の価値を量ってきたのですから、イエス様の愛で自分の価値を知ることが必要なのです。

「そして自分から十字架の上で、私たちの罪をその身に負われました。それは、私たちが罪を離れ、義のために生きるためです。キリストの打ち傷のゆえに、あなたがたは、いやされたのです。」（I ペテロ 2:24）

イエス様は、いやいや十字架に架かったのではなく、あなたを助けることを心から望んで、「自分から」架かってくださったのです。つまり、十字架があなたの価値なのです。その愛を受けとめるとき、私たちは癒されます。イエス様の愛は、御言葉を通して確認することができます。

きます。自分の「律法」で自分の価値を量るのではなく、イエス様が自分を心配してくださっていることが分かる御言葉、自分が愛されているということが分かる御言葉、ホッとする御言葉を受け取ることで、自分の価値を知りましょう。人それぞれ、自分が愛されていると実感できる御言葉は違います。ですから、自分で求めなければなりません。その言葉から目を離さないで生きていけば、十字架は、私のためだったということが分かるようになり、十字架が私の価値だということを、心から実感できるようになります。

3. 十字架の平和を築く

十字架の平和を築くとは、神様と一つ思いで生きることを求めていくということです。

「キリストこそ私たちの平和です」（エペソ 2:14）とありますが、「平和」は「平安」とも訳されます。キリストは私たちに「あなたを愛している」という平安を下さることで、私たちの律法を廃棄してくださいます。その結果、自分の律法によって自分の価値を確認してきた生き方は、不要になります。また、「律法のないところには違反もない」（ローマ 4:15）と示されているとおり、律法が廃棄されると、「なんであの人はあんなことするんだろう、赦せない」という敵意も消滅してしまいます。「律法」が消えると「愛せない」という違反も存在しなくなってしまうのです。これが、イエス様のもたらして下さる「平和」です。そしてこれが、イエス様が私たちに望んでおられる思いです。

三位一体の神様がいつも一つ思いを共有して生きておられるように、私たちは、もともと「神と一つ思い」で生きるように造られています。「神と一つ思い」で生きるとき、そこには平安があります。そういう本来の造られた姿を取り戻すとき、私たちの心は平安になり、神との平和をますます求めたいと思うようになり、そのまま人との間にも平和が築けるようになっていきます。

自分の心を揺さぶり「怒り」を感じさせているのは、「変化」や「違い」を感じる「想定外」の「出来事」ではなく、あくまでも、自分の「律法」という枠です。自分のストレスは「出来事」のせいだと考え、環境や相手や自分を変えることで心を鎮めようとしても、それは本当の解決にはなりません。イエス様が十字架で「律法」を廃棄してくださったことを、自分のものとして受け取ることを求めましょう。