

お祈り下さっていた皆様へ

私、陣内俊は、2013年の秋ごろから体調に異変をきたし、一昨年(2012年)の11月に医師から「バーンアウト(燃え尽き)による鬱状態」との診断を受けました。その後、クリスチャンのカウンセラーにカウンセリングを受けつつ指示をいただきながら、1年以上の長期にわたり休養期間を過ごしてきました。家族、友人、教会、FVIの関係者の支えの中でようやく少しずつ癒され、このように支援者の皆様にお手紙を書くことが出来るようにまで回復してきました。お祈り下さっていた皆様には大変な御心配をおかけいたしました。カウンセラーの先生は昨年の春先に私に会ったとき、回復するまでもしかしたら三、四年かかるかもしれない、と思ったと最近になって聞きましたが、今こうして手紙を書けるまでに回復したのは皆様のお支えとお祈りのおかげに他なりません。ご心配をおかけし、お祈りくださった皆様に対するお詫びと感謝を言い表し切ることが出来ません。本当にありがとうございます。

とはいえ、この1年余りは私にとって苦しい試練の期間でした。鬱というものがこんなにも苦しく辛いものだと正直、思っていませんでした。鬱は情緒の安定や幸福感をつかさどるセロトニンという物質が脳内に不足することによって起こる病気ですが、燃え尽き症候群とは長期にわたって「頑張り」を続けることでそのセロトニンが枯渇してしまうことを言います。ですから鬱状態にある間は物事を秩序立てて考えることが難しく、何かをしようという願望があってもそれが意欲や行動となるというプロセスが正常に働かなくなります。また、幸福感や肯定的な気持ちを感じるが出来なくなり、絶望と心の痛みだけが増幅されて感じられます。ひどい時は朝、布団から起き上がる気力も、コーヒー一杯を入れる気力もなくなりました。また、文字を読んでもそれが意味として頭に入ってこなかったり、音楽を聞いても神経を直接触られるような痛みを感じ、音楽を聴けなくなる時期もありました。家から出ると人が自分を嘲笑しているかのような妄想に取りつかれ、そこからどうしても逃れることが出来ませんでした。また、起きている間中強い「恥意識」が心を支配し、それは「症状」であって感じる必要がないと頭で分かっているにもかかわらず、鬱になったこと自体を取っ払いたいと感じる感情の暴走を止めることが出来ませんでした。リハビリのためにと街に出たものの、雑踏の中しゃがみこんで動けなくなることもありました。何でもなかったコミュニケーションは膨大なエネルギーを使う作業に変わりました。1日外に出かけると、それがごく親しい人と短時間話すといった事だったとしても、次の日から最低3日間は寝る以外の何も出来ないほどに疲労困憊してしまいました。複数の人と同時に話すということは完全なキャパシティオーバーになってしまいました。そしてその「不甲斐ない自分」を延々と責める悪循環に陥りました。まるで頭の中を大きな地震か竜巻が襲ったように思考や情動、意志がばらばらに散乱して、それを一つに統合することが非常に難しい状態でした。そのような状態ですから、自分の病状を言葉にしてこのように皆様にお伝えすることもままなりません。これまでの音信不通の不義理をどうぞお赦ください。

バーンアウトは「長期にわたる頑張りの結果」と先ほど書きましたが、症状が現れはじめた当初、自分には「燃え尽きるほど頑張っている(きた)」という意識は全くなく、むしろ怠慢なのではないかと思っていましたから、どうにか自分の習慣や考え方を変えることで「元の自分」へ戻ろうとしました。ポランテ

IA活動などを通して鬱やパニック障害を抱える人々とも多く接してきましたし、それに関して勉強もしていましたから、自分がそのような状態に近づいても、「認知行動療法」などの方法を通して自分で回避できると思っていました。また、信仰者でもこのような病気になることはあるという知識もありましたが、自分の場合は信仰があるから(例外的に)大丈夫だ、と心のどこかで思っていました。ところが、実際にそうなってみると、心理学の知識や「根性」、そして信仰すらも全く役に立たないことを知りました。信仰は最後には役に立ちます。今こうして皆様に手紙を書いていることが信仰の結果だと思っています。しかし「鬱をはねのける」とか、「状況を打開する」という意味においては、少なくとも私の場合、信仰は役に立ちませんでした。信仰で鬱を治す、というのは例えば、「腸閉塞を信仰で治す」というのが無謀なのと同じく無謀なことが時間をかけてようやく分かるようになりました。

鬱になると、これまで軽々と出来ていたようなことが、ひとつひとつ困難な作業になって行き、次第に出来なくなっていきました。最初は、「人から来たメールを読んでそれに返信する」ということが難しくなりました。文字情報を意味として受け取り、それに対する応答を文章として構成する、というこれまで自動運転で出来ていた作業が、急にさび付いた機械のように難しくなり、わずか数行のメールに返信するのに一時間以上かかったりするようになりました。また、物をどこかに置き忘れてたり、予定を忘れてたりすることが尋常のレベルを超えて増え、それまで楽しんで出来ていた仕事が必要直前まで先送りされるようになり、徹夜仕事が増え、人と会うのを無意識に避けるようになり、休んでも疲れが取れないどころか、休んでいる瞬間、瞬間も息がつまり苦しいと感じるようになってきました。それまで燃えていた情熱の炎は立ち消え、信仰はしぼみ、いくら祈っても冷たい石の壁にひとり叫んでいるような虚しさ以外なにも感じなくなりました。当初はこれらすべてを、自分の努力不足と、信仰の持ち方の問題だと思い込んでいたため、もがけばもがくほど余計に自分を責めるようになり、消耗と絶望の深みにはまっていきました。これが一昨年の夏から秋ごろにかけての出来事でした。

11月ごろになると、人と話していても正常に応答出来なくなることもあり、やっと、「これは何かおかしい」と感じ始めました。最終的に、文字の角ばった部分が剥き出しの神経に刺さってくるような痛みを感じてメールも本も読めなくなって、ついに池袋にある心療内科の門を叩きました。人生で最も暗い日でした。診察結果を受けて、12月初旬にFVIの神田師、柳沢姉、練馬教会の横田師と話し、とりあえず2か月の休養を取ることを勧めていただきました。そのときはまだ、「2か月どころか、1週間休めば治るだろう」と思っていましたし、それからの半年以上は、「来週こそは普通の自分に戻る」と毎朝考えていました。ところが結果的には1年以上の療養をすることになり、今日に至ります。

最初は、どうやってFVIの働きに復帰できるか、と考えていましたが、療養期間が長くなるにつれ、「自分はそもそも社会に復帰できるのだろうか?」という怖れへと変わって行きました。今まで「これが自分だ」と思っていた自分の姿がどんどん失われ、思考パターンも変り、人格まで変わっていくように感じました。コンビニの店員と話すだけなのに緊張で胸が詰まり動揺し、発汗して足が震えました。些細なことすら出来なくなっていく、「自分がもはや自分ではなくなっていく感覚」が最大の恐怖でした。昨

年の秋ごろからやっと、「元の自分」にしがみつくことを止め、ただただ休むことを覚え始めました。それでもやはり、「周囲は働いているのに自分だけが休んでいる」という罪責感や、このまま休んでいたら本当に取り返しのつかないところまで「普通の自分」が損なわれてしまうのではないかと、という怖れとの戦いは続きましたが。自分を客観的に分析するなどということは鬱状態のときには到底できませんので、自分が今よくなっているのか悪くなっているのか、それさえも妻やカウンセラーの先生に教えてもらいながら今日までを過ごしてきました。「元の自分」にしがみつくことをやめ、自力で回復しようとすることを諦め、本当にただただ何も考えずに休むことを始めた去年の秋ころから「少しずつ良くなってきている」と妻やカウンセラーから言われるようになりました。

今も回復の途上にあり、日によって調子が上向き日もあれば、逆にひどい鬱状態に戻ってしまうこともあります。この手紙も、調子の良い時をみはからって少しずつ書きました。自分が考えていることを整理して文章に出来るようになったのが最近のことですから、この手紙の内容も、粗雑で繰り返しが多く、すらすら読むには堪えない体裁かもしれませんが、どうしても皆様に病状を報告し、祈って下さったことへの感謝を申し上げたくて書いています。

療養期間中、何の働きもない自分がお荷物のように感じ、FVIIに関わっている方々全てと、支援者の皆様に対して申し訳なさを強く覚え、また、「これまでの自分の生き方に根本的な無理があったのかもしれない」という思いから、全く別の仕事に再就職することを考えた時期がありました(とはいえ、そのときは社会生活すらままならない健康状態でしたが)。しかし、暗闇に放り出され「突然、神がいなくなってしまった」かのように感じたこの一年の中で唯一、確信を伴って神から語られたと自分に思われたのは、「今、この病を経験していることは、使命から外れていることではなく、使命の真ん中にあることだ」という丁度その頃に語られたメッセージでした。私がこれまで祈り求めてきたことと、今あるこの「どうしようもなくみじめにしか思えない」状況が、断絶しているのではなくむしろ連続しているのだ、と神は語られました。今の私には、それが病気から教訓を得て今後の働きに役立てるといったことなのか、苦しみによって整えられることによってなのか、あるいはそれ以外の予想できないような方法によってなのか、それも分かりません(何かの成長や教訓があったとは、今はまだ自覚できません)。

昨年2月以降、本が再び読めるようになってからは、鬱や燃え尽きを経験した人の本、結核で長期療養をした昔の人の本、他にも人生で大きな挫折を経験した人の書いた本を好んで読みました。というより、弱った胃腸が固い食べ物を受け付けないように、「自己啓発本」の類は全く受け付けず、「傷ついた人が発する声なき声」のような文章だけが心に沁みました。そうする中で、私はこれまでの人生の中でこれといった「大きな挫折」を経験したことがなかったことに思い至りました。高校も大学も就職も、「すべり止め」すら受けず、一回の試験ですべて願うところに合格し、勉強も仕事も人間関係も、大変なことはあれど、総じて楽しいものだと感じてきました。歓迎されざる病によって無力をことごとく味わい、「声なき者」という意味を、過去の私は本当には理解していなかったと知りました。その意味で、私が「声なき者の友」となるうえで、この経験がどうしても必要だったと思っております。

完全に回復するまであとどれぐらいの期間がかかるか分かりませんし、元どおりの自分に戻ることは出来ないかもしれません。しかし、それでも神によって生かされている限り、ますます混迷するこの世界で、声なき者のひとりとして、賜った使命を果たせるようにと今は切に願っています。何もできなくなってみて、今までもこれからも私に「何かが出来た」としたら、どんな小さなことでもそれはすべて神の力であるし、神からの恵みなのだということがようやく知識だけでなく体得できました。

本当に不思議なことが二つあります。

ひとつは、療養期間中、「陣内俊は何の働きもしていない」と御承知の上で、なおかつ私の働きのために経済的な支援を続けてくださった方が多くいらっしゃったということです。そのことを聞き、驚きと感謝を禁じませんでした。その方々を始め、祈って下さった方々が、私のことを信じてくださっていた、ということが本当に大きな支えでした。どん底期にはそのような事実を受け止める心的体力すらありませんでしたが、今やっと「ありがとうございます」と心から言えます。自分で自分を全く信じる事が出来ない瞬間に、代わりに自分のことを信じてくれた方々がいたことによって文字通り、私は救われました。

ふたつめは、この病気になる以前よりも、「この時代に、自分は何らかの特別な役割や使命を神様から与えられていて、それを果たすように召されている」という確信が弱まるよりもむしろ強まったということです。絶望以外何も感じず、情熱という感覚すら忘れてしまい、祈ることもできないほど信仰がしぼんでしまったどん底期ですら、「使命」に対する感覚が薄れることはなく、むしろ強くされていきました。これもまた、皆様のお祈りのおかげであると思っています。

1. 自分以外の誰かが自分のために代わりに信仰を持ってくれる、ということがあること。
2. 使命とは自分の内部ではなく外部にあり、それは神によって保たれていること。

これらは、この試練を通して私が体験的に学んだことと言えるかもしれません。

どん底期を思い出すのは辛い作業であり、心の苦しみの記憶と結びつくような音楽や本や場所が今もあります。この手紙を書くことも痛みや恐怖との戦いでしたが、これが回復への第一歩と信じて、祈りつつ書きました。というより、この手紙を書くこと自体が私の祈りでした。2008年から、支援して下さる方々への報告のお手紙を「Prayer Letter(祈りの手紙)」と名付けて書いてきましたが、その深い意味合いにやっと気づかされたように思います。いつかまた、神の御心の時に、皆様と直接お会いして、共に祈ることが出来る日を心待ちにしつつ、焦らずに回復の道を踏みしめて行こうと思っています。

大きな感謝と共に。

FVI 「声なき者の友」の輪

陣内俊

「しかし、わたしは、あなたの信仰がなくならないように、あなたのために祈りました。だからあなたは、立ち直ったら、兄弟たちをカづけてやりなさい。」 ルカによる福音書 22 章 32 節  
「神の賜物と召命とは変ることはありません。」 ローマ人への手紙 11 章 29 節