

タイトル「魂の夜を越えて」

～復活のイエスと共に～

第一コリント人への手紙 15 章 14 節

陣内俊

本日はイースター礼拝ですので、まず、「キリストの復活」の意味について考えてみたいと思います。「沈黙」で知られる遠藤周作は、著書「キリストの誕生」のなかで、「イエスは（中略）新しい形で彼らの前に現れ、彼らの中で生きはじめたのだ。それは言い換えれば彼らのうちにイエスが復活したことに他ならない。まこと復活の本質的な意味の一つはこの弟子達のイエスの再発見なのです。」と書いています。ここで遠藤が強調していることというのは、『復活』とは、私たちがもはや今までとは違う仕方で、イエスを知るようになることだ」ということです。もし私たちが今までと違う知り方でイエスを知るようになるなら、私たちは今までとは違う見方で世界や自分自身を見るようになります。つまり、イエスの復活は私たちの「世界観」を変えてしまうのです。

今日のテーマは、「イエスの復活」と「世界観の転換」です。イエスの復活を知る人にとっての世界と、そうでない人にとっての世界は別のもので、使徒パウロがコリントの教会への手紙のなかで「そして、キリストが復活されなかったのなら、私たちの宣教は実質のないものになり、あなたがたの信仰も実質のないものになるのです。（第一コリント人への手紙 15 章 14 節）」と書いておられます。

今日は皆さんに、対外的な私のミニストリーについてではなく、個人的な私の体験について分かち合いたいと思っています。その体験を通して「復活と世界観」について神が皆様に語って下さることを期待しています。2013 年から 2015 年にかけて、私はまる二年間、燃え尽き症候群に伴う鬱状態となり活動を休止し療養しました。今日お話するのは二年間にわたるその「巡礼の旅」の体験談です。まず、燃え尽き症候群というのはある日突然発症するのではなく、長い経過をたどります。私の場合、今思えば最初の兆候が現れたのは 2011 年ごろでした。この頃までに私の人生には様々な大きな変化が立て続けに起きました。2008 年に公務員を辞めて宣教の働きに携わるようになってから、短期間に住む場所が 8 回変わりました。また、まったく新しい仕事が始まったかと思うと、慣れた頃にまた環境が変わり、NGO の共同創業者になり慣れない事務・管理・運営の仕事をするようになりました。それにも適応できたかと思った矢先、エチオピアで奉仕中に東日本大震災のニュースを聞き、日本に戻ると息つく暇もなく原発事故後の福島での支援活動が始まりました。また、2012 年に

は結婚という大きな変化もありました。精神科医のホームズという人が考えた「ライフイベントスコア法」というメンタルヘルスの自己診断法があります。人生の様々なイベントをスコア化し、そのストレスの累計を算出した結果、一定期間に 300 を越えると、翌年に何らかの精神疾患か肉体的な大きな疾病にかかるリスクがきわめて高いという指標になります。私はこの期間の累計スコアが 400 を越えていました。今考えてみますと、明らかに無理をしすぎていましたし、精神が休まる時間がなかったので、このときの「常に疲れている」という状態は当たり前なのですが、当時は焦りに加え、すでに脳の働きが通常ではなかったので、「もっと頑張らなくてはいけない、祈らなくてはいけない、自分の信仰が足りないからだ」などと、より自分を追い込む方向に物事を考える悪循環に陥っていました。

2013 年の秋頃になると、いよいよ症状は深刻になりました。この頃になると、脳の処理能力が明らかに低下してきており、短い文面の E メールを読み、その意味を把握し、それにどう答えるかを考え文章化して送信する、という通常なら 1 分でできる作業に、30 分～1 時間もかかるようになりました。また、話している途中で目の前の人が出たことの意味を把握するのに 5 秒ぐらいかかるので、絶句したまま無言の間が流れ、会議や話し合いで「陣内君、大丈夫？」などと心配されました。出かけるたびに「ありえないような忘れ物」をしたりするようになり、自分がバカになってしまったのかという不安がありました。これは病気に違いないので、病院に行こうと決意するに至ったのは、文字を読むと漢字のどがった角の部分が神経に刺さるように感じ「痛くて文字が読めない」状態になったときでした。これでは仕事にもなりませんし、このころには理由もなく涙が流れたり、突然パニックや強い不安や希死念慮に囚われたりすることもありましたので、これは医療の介入が必要だといふに自分で認めざるをえなくなりました。

2013 年 11 月、私は池袋の心療内科を訪れ、今の状態を説明すると医師は、「あなたのような性格で、あなたのような仕事をしてきたのなら無理もないことです。燃え尽き症候群に伴う鬱状態ですので薬を飲んで休養するように」と言われました。自分が敗北者のように感じた、人生で最も暗い一日でした。FVI の役員と代表に相談し、さしあたり 2 ヶ月の休養期間をいただきました。当時の私はそれでもまだこの病気を甘く考えており、なおかつ自分が病気になったということを心のどこかで「否認」してしまっていたので、2 ヶ月どころか、2 週間も休めばすぐに仕事ができる、と考えていました。実のところ、療養に入ってから最初の 6 ヶ月は本当に深い部分では自分が病気になった、ということを私は認めていませんでした。ですから病気に対して必死に抵抗し、あらゆる努力をして病気に抗っていました。

ところが 6 ヶ月が過ぎると、その「抗う努力」にさえも燃え尽きました。その「二段階目の燃え尽き」から半年ほどして、やっと、もしかしたら回復しつつあるのかもしれない、と思うようになりましたがそれはまだ先の話です。今日はこの「自分が病気だと認めた受容期」

と「少しずつ回復が実感できるようになってきた回復期」に私が体験したこと、学んだことを皆様と分かち合いたいと思っています。

2014年の5月、休養に入ってしばらくしたころ、教会の方からあるDVDを貸していただきました。クリスチャンカウンセリングのミニストリーが出しているそのDVDは「鬱と燃え尽き」というタイトルで、講師はカウンセリングの働きのディレクターの激務によって燃え尽きと鬱を経験し回復された方でした。そのDVDのなかで講師が最後に話した、「穴に落ちた男の話」は、私の心にその後も長い間留まりました。それはこのようなものです。

ある男が深い穴に落ちました。その穴は大変深かったので、自力でその穴から出ることは不可能です。男は絶望していました。三人の人がその穴を通りがかりました。最初の人「頑張れ、前向きに考えろ」と穴の中の男に声をかけて去って行きました。男はさらに絶望しました。二番目に通りがかった人は信仰者でした。彼女は何か紙にメモをし、それを穴の上から落とし、「あなたのために祈っています」と言って去って行きました。紙を開いて読んでみると、そこには聖書の御言葉が記されていました。男はさらに深く絶望しました。最後に通った人は、なんと穴の中に落ちました。男は言いました。「あなたまで落ちてしまったら、二人とも出られなくなってしまうではないですか。」落ちてくれた人はこう言いました。「私がかつてこの穴の中にいたことがある。ここにいるということがどんなことかを知っているし、そしてここから出る方法も知っている。だから一緒に出よう」と。

この話は療養中、ずっと私の心にありました。療養中に聖書はまったく読めませんでした。聖書の物語は頭の中にありますから、友人のように感じた三人の聖書の登場人物がいました。1日のうちにすべてを失い、自らも重い皮膚病にかかり、妻に「神を呪って死ね」と言われたヨブ、神の召しに抵抗した結果大魚の腹の中に飲まれ暗やみで過ごしたヨナ、そして「文字通り穴の中にいた男」エレミヤです。

エレミヤは当時の為政者の気に入らない預言をした結果、穴の中に放り込まれます。「そこで彼らはエレミヤを捕らえ、監視の庭にある王子マルキヤの穴に投げ込んだ。彼らはエレミヤを綱で降ろしたが、穴の中には水がなくて泥があったので、エレミヤは泥の中に沈んだ。(エレミヤ書38章6節)」彼は哀歌の著者でもあります。哀歌3章4～20節の記述をもし現代の精神科医が読んだら、「これを書いた人は鬱病患者だ」と診断することでしょう。鬱病は恐ろしい病です。私は病気になる以前は誤解していましたが、この病は「気分の落ち込み」の延長線上にあるような生やさしいものではありません。「心の風邪」などと形容されることもあります。この病気の「致死率」は糖尿病や心臓病にも匹敵する「死の病」なので、「風邪」というほど気軽なものではありません。この病気の症状は本当に過酷で、当事者が自死を選ぶ意味が、当事者になってやっと分かりました。自衛隊の元メンタル教官

をしていた下園壮太さんという人が「人はどうして死にたがるのか」という著書のなかで書いていますが、鬱病の人の自殺というのは「生きることからの逃げ」などではありません。そうではなく、逆に生存本能の発露に近い、と下園さんは言います。つまり、鬱病の自殺というのは「高層ビル火災の際の飛び降り」だと。後ろから炎と一酸化炭素が迫ってきたときにビルの窓から飛び降りる人は生きることから逃げているからそうするのではなく、「苦しくて仕方ないから」飛び降ります。鬱病の症状というのは苛烈なので、「この苦しみが一瞬でも止むなら」と、人は自死を選ぶのだ、と。私は当事者になってはじめて、下園さんの書いている意味が本当に理解できました。

「深い穴」に落ちた私にとって、救いになった言葉があります。それはイタリアの諺で、「どん底に落ちたら、穴を掘れ」というものです。上を見上げ這い上がろうとすると焦り消耗しますが、「さらに下を掘ってみよう」という発想に救われました。療養に入った当初はまったく文字が読めませんでした。少しずつ本が読めるようになってからは、鬱病の当事者の書いた手記だけが読めました。その頃に読んで励まされたのがヘンリ・ナウエンの著作です。ヘンリ・ナウエンはカトリックの司祭ですが、彼は人生の中で何度も重い鬱病を患ったことで知られており、ひどいときは彼が自殺しないように仲間の神父が隣の部屋で監視していたと書かれています。彼のことを書いた著作に、「傷ついた預言者の肖像」という本があり、そこにこんな言葉が紹介されています。

解放を宣教するために呼ばれている司牧者は、人々の傷を世話するだけではなく、自分自身の傷を癒しの大切な源泉とするために召されたのです。(中略) その偉大なチャレンジは自分の傷を実際に初めから終わりまで徹底的に生きる事であって、考える事ではありません。心配するよりは泣く方がいい、自分の傷を理解するよりは痛みを感じ取る方が良い。それについて話すよりは沈黙の中に深く入り込むようにした方が良いでしょう。傷を頭でではなく、心で捕える。あなたの傷が心の底まで落ちる必要があるのです。そうしたならば、それを生き抜いても、決して押しつぶされはしないのだと分かるでしょう。あなたの心はあなたの傷よりももっともっと大きなものです。

病気になってからというもの、私は自分が「矢が深く刺さって抜けなくなった人」のように感じていました。矢にはフックがありますから、抜こうとすればするほど深く刺さります。途中から私は引いて抜くのではなく、押して裏側から抜こう、という発想に変わってしまいました。つまり、「意識や考え方を変えることで回復をめざす」という認知行動療法的なアプローチを完全に諦め、むしろ「せっかく地獄に来たのだから、隅々まで地獄を味わってやろう」という心持ちに変えられたのです。療養の後半に私は二つのことだけをしました。ひとつはひたすらに休むこと、もう一つは徹底的に苦しみの中に留まったことです。

そうするうちに、2015年の春頃から、不思議な思いが私のうちに芽生え始めました。病気になってからずっと、私は自分を挫折者だと感じていました。2008年に公務員を辞めて今の働きに携わるようになってからずっと、私は神の召しに従って道を歩んでいると思ってきましたが、病気になり、仕事をするどころか日常生活すらもまともに送れなくなった自分を、周囲や神様は落伍者として見ているに違いない、と。私は「神の召しに従う道」からすべり落ちてしまい、元いたその道は遙か遠くにあり、もうそこには二度と戻れない、、と。このような状態で、支援者の方々に祈ってもらう、ということがあまりにも辛いので、転職先を探して別の仕事をしようと考えていました。今考えれば当時の状態ではまともに仕事などできませんでしたが、当時はとにかく辛く、転職サイトを見たりすることで状況から逃げだそうとしていました。2年間の療養期間、祈ることなどまったくできませんし、神からの声は聞こえません。しかし例外的に神が私の心に語ったように思われた「啓示」がありました。それがこのころに与えられた、「あなたは今、召しから外れているのではなく、私の召しの中心にいる。病気になったことは地雷を踏んだのではなく、宝くじに当たったような幸運だ」という「神からのメッセージ」でした。そして、少しずつ回復の兆しが見えてきたのもこの頃でした。この啓示のあとの私は病気から「宝」を引き出すようになって行きました。その「宝」をいくつかご紹介したいと思います。

まずひとつめは「病気を宝と思えるようになったこと」それ自体でした。

病気になる以前、私は当然のように、健康のほうが病気よりも、成功のほうが挫折よりも、能率のほうが休息よりも、できるほうができないよりも、信仰が強いほうが、信仰が弱いよりも「良い」と思っていました。しかし病気になり、挫折を味わい、休むことしかできず、できていたことが一つずつできなくなっていき、「信仰」という言葉の意味すらも思い出せなくなったとき、当然のように信じていたその価値体系全体について、別の風景が見えてきました。きっかけを与えてくれたのは、2015年の春に私に会いに来てくれた北海道の友人の言葉でした。小児科医の彼は札幌市で障害児の医療に携わる病院の理事長をしています。彼のところに来る患者の子どもたちは生まれたときから障害を抱え、少なくない子どもたちは苦しい検査と辛い治療に終始しその短い生涯を閉じます。彼は「先天的な障害をもったこの子どもたちの人生を、神様はどう考えておられるのだろうか？」と問うこともあると言います。あるとき、ALSという進行性の病の当事者が語った言葉を、彼は私に教えてくれました。それは「多くの方は誤解している。健常者の人は、障害者の私たちが社会で活躍したり、何か意味のあることをしたりしたときに社会変革だというのがそうではない。私たち障害者は、『生きていだけで社会を変革している』のだ」と。

この言葉を契機に、私には別の景色が見えてきました。もしかしたら、病気は克服すべき障害なんかじゃなく、付き合いしていくべき「友人」なのかもしれない。もしかしたら挫折は宝で、休息も能率と同じく大切に、「信仰がない」ということもまた神の恵みのなかにある

のかもしれない、と。弱いよりも強い方が良く、休息よりも能率の方が良く、挫折よりも成功の方が良い、、、、という、私が意識することすらなく当然のこととして内面化していた価値体系全体を別名で「近代」と言います。「近代」は右肩上がりです。この「右肩上がりの前提」が、病気と友人の言葉を通して変えられ、私の中に流れる「通奏低音」が変わり、そして近代という右肩上がりの物語から、「別の物語」が立ち上がってきたのが 2015 年の春頃のことでした。

このことにより、私の「世界観」が変えられ、聖書の読み方も変わってきました。たとえば、ローマ書 8 章 28 節に、「**神を愛する人々、すなわち、神のご計画に従って召された人々のためには、神がすべてのことを働かせて益としてくださることを、私たちは知っています。**」という御言葉があります。以前の私はこの箇所に出てくる「益」という意味は「災い転じて福となす」、「一病息災」、「雨降って地固まる」といった諺と近い概念と考えてきましたが、病気の後はそれが変わりました。「益」とは「マイナスのものがプラスになる」という意味もあるかもしれないが、別の見方もあるのかもしれない、と思うようになったのです。

夜空に星が浮かぶように、私たちの人生には「良いこと、成功、嬉しいこと、強さ、健康、幸福」といった、「プラスの星」があります。同時に私たちの人生には「病気、困難、挫折、苦しみ、悲しみ」といった「マイナスの星」もあります。私は以前「益」の意味を「個々のプラスの星」のことだと考えていましたので、「マイナスの星がプラスの星になること」が、ローマ書 8 章 28 節の御言葉の意味だと思っていました。しかし病気を経て、「そうではないのかもしれない」と思うようになりました。むしろ聖書が言っている「益」とは、マイナスもプラスも含めた全ての星を結んだ「星座それ自体」なのではないかと思えるようになったのです。そう考えますと、私の外側に見る世界についても見え方が変わってきました。「声なき者の友の輪」という団体名が指し示すとおり、私は「社会で抑圧されたような方の友となって健全な状態に回復し、そしてよりよい社会を築いていく」という社会像を描いていました。もちろんそういう側面もあるかもしれませんが、「星座全体としての益」というとらえ方をするようになって、「より大きな社会全体としての益」という世界像を描くように変えられました。これを一言で言い表すならば「完全性から全体性への移行」と言えます。

私にとって病気が神の啓示のきっかけになったというよりも、「病気それ自体が神の啓示」でした。仮に神様が私に「もう一度人生を生きるチャンスを与える。その場合、病気にならない人生と、もう一度病気になる人生を選べる」という提案を下さっても、私はもういちど病気になる人生を選びたいと思っています。それほどに病気という啓示は素晴らしいものでした。病気は私に「人生は作品である」という視点、近代という物語から、別の新しい物語への変化、そして「完全性から全体性への移行」を与えてくれました。

北海道浦河に「べてるの家」という現代の医学では回復できない精神疾患患者が共に生活を営む共同体があります。創始者の向谷地生良氏は友人を通して私の手記を読んで下さり興味を持って下さいました。快復後、北海道まで私は向谷地氏に会いに行きました。彼は著作のなかで、「精神疾患当事者は現代の預言者である。」と語っています。当事者たちが命がけで紡いだ言葉たちのなかには、「安心して絶望できる社会」「今日も順調に問題だらけ」「治りませんように」「弱さはそれ自体ひとつの価値である」「分裂病を誇りに思う」などの言葉があり、どれも「近代とは別の物語」を私たちに垣間見させてくれます。向谷地氏が著書に紹介しているもうひとつの言葉に、イタリアの精神科医の、「Recovery is Discovery（回復とは発見である）」という言葉があります。精神疾患患者にとっての回復とは「元の状態に戻ることはない。それではもったいない」というのです。そうではなく、病気の後に、サナギが蝶になるように別の存在になったときに、それは本当の回復（変態）と言える、と。今日のメッセージの冒頭にご紹介した遠藤周作の「まこと復活の本質的な意味の一つはイエスの再発見なのです。」という言葉と重なるところがあります。

エレミヤは穴に落ちた、と最初にご紹介しましたがその顛末を最後に語って終わりたいと思います。エレミヤ書 38 章 12～13 節に、「クシュ人エベデ・メレクはエレミヤに、『さあ、古着やぼろ切れをあなたのわきの下にはさんで、綱を当てなさい』と言ったので、エレミヤがそのとおりにすると、彼らはエレミヤを綱で穴から引き上げた。」とあります。エレミヤは預言者らしく、神の奇跡的な介入によって救われたわけではありませんし、神の人として不屈の努力と超人的な信仰や精神力によって穴から自力で這い出たのでもありません。彼は、単純に「友達に助けられた」のです。私の回復もまったく同じでした。私は何もできませんでしたし、そもそも何もできませんでした。それが鬱病というものです。しかし、私の友人が祈ってくれました。家族が助けてくれました。教会が祈り、私が神を信じられないとき、彼らが代わりに神を信じてくれました。特に、妻の支えと祈りと助けがなければ、私は「地獄巡り」から帰ってこられなかったと思います。「神の奇跡」とは、神の劇的で超自然的な介入を指すこともありますが、実は多くの場合、「友が神を信じられないとき、自分が神を代わりに信じる」と、友のために祈る友情それ自体が神の奇跡なのだとは今は思います。もし皆さんの周りに自分では立ち上がれない状況の当事者がおられたら、どうかその人の代わりに神を信じて上げて下さい。それが「復活の奇跡」を引き起こすことを私は信じます。