

陣内俊 Prayer Letter

Vol.34 2015年12月号

支援者の皆様へ

2013年12月より、私は燃え尽き症候群(バーンアウト)による鬱状態のため長期療養しておりましたが、10月26日に開催されたFVI総会の議決を経て、12月1日からFVIの働きに復帰することが決まりましたのでご報告いたします。尚、病気になる以前の「事務局長」という役職は辞退させていただき、FVIカタリスト(変革の触媒)のひとりとして、徐々に働きに復帰していく、という形にさせていただきたく思っています。病気になる以前のような働き方が再び出来るとは思っていませんし、そのように主から期待されているとも考えてはいません。しかし、今はまだ薄ぼんやりとしか分からないけれど、何かしら素晴らしい方法で主がお使い下さる、という期待と確信をもって、そのままの自分を主に差し出す、というような心境です。皆様には大変な御心配をおかけしましたこととお詫びするとともに、療養中も信じてお祈りくださり、支援を続けていてくださった皆様に、改めて心からの感謝を申し上げます。

病気になった当初は毎日、「来週こそは元気な自分に戻る」と思っていたのですが、結果的に約2年という歳月を療養に費やす結果となりました。この2年間をひとことで言い表すことは到底できませんが、大胆にも言うのなら、「片道1年の魂の巡礼の旅」のようでした。月よりもっと遠い場所に行って戻ってきた、という感覚があります。「旅」と申しましてもそれは「地獄めぐり」に近く、今こうして当時の感覚を思い出しても胸が痛み、胃の奥から突き上げるものがあります。また多くの方々にご迷惑をおかけし、ご負担を強いた責任を考えますと、主観的に語ることの不謹慎さも承知しております。しかし、祈り見守ってくださった皆様へのお手紙として自らの体験を言語化する過程が、病気になったことの意味に形を与えるとともに、私自身にとっても治癒的であると感じております。また、宗教とは苦しみに対する答えだとするならば、この2年間の闘病生活はきわめて宗教的な体験でした。病気の背後に働かれた神の御業の輪郭を、私と一緒に皆様にもなぞっていただけたらと祈り願いつつ書いています。

鬱病というのは脳内の伝達物質の異常なので、それを当事者が意識的に語るというのは、「認知症の人が書く闘病記」のような側面があり、自己言及の矛盾を抱えます。今これを書いている私は寛解状態にありますが、病気の回復期に書いた半年前の手紙の場合、その時点の私から見えていた光景はまだ混とんとしていて、「竜巻の中にいる人がその竜巻の規模について語る」というような語りであったと思います。病気が去った今、私の頭の中は災害後の風景のようで、たくさんの「残骸」が無造作に散らばっています。その残骸とはたとえば、病気になる以前に「自分の人生はこうなっていくだろう」と描いていた計画や目標、「これが自分と言う人間だ」と思っていた人格、信念、能力、そういった「人生を構成する諸要素の破片」が含まれ、さらに同じくらい多くの、鬱という「魂の夜」を通して体験した、未だ言語化されておらず、名前も与えられていない多くのものも加えられます。それらの破片を拾い集め、不要なものは捨て去り、また新しく人生を再構築していく、という作業をしていくのが「巡礼の旅」の最後の1マイルであると思っています。

具体的な話に戻しますと、鬱病に陥った当初の私は、そのことを否認しようとしておりました。なんと

かそれをはねのけ、自分の努力でそこから這い上がろうとしました。それが一昨年(2019年)の12月から昨年の夏までの9か月間ぐらいのことで、「身体だけでも健康な状態に踏みとどまらねば」と思いジョギングシューズを買って毎日ジョギングをしたり、区民プールで毎晩泳いだり、細かい食事ログをつけたりしました。また聖書を毎日10章以上読んだり、早起きして1時間以上のデボーションの時間を持ったりしていました。しかしその頃は鬱のどん底期ですから、対人恐怖のため外に出ると人の目が怖く、陽の光が針のように皮膚を刺す感覚を覚え、涙目でジョギングしていましたが、聖書を読んでも何の感動もないどころか、「呪いや裁きの言葉」しか頭に入ってこず読めば読むほど落ち込みます。また祈れば祈るほど神を遠くに感じ、デボーションとは自分が神から切り離された(と感じる)事実を再確認する自罰的作業の反復でした。それまで自分の心の支えであったあらゆるものが、いまや自分を苦しめる責め苦や拷問へと変わり、もがけばもがくほど底のない穴の中に落ちて行くような感覚を抱きました。

現在の頭で冷静に考えれば、半年以上もそのようなことを続けるのが合理的でないことは自明なのですが、鬱でまともに思考できず、視野が極端に狭まり、このままでは本当に再起不能になってしまうのではないかという強い焦りを四六時中感じ、絶望と言う死神から逃げるようにして当時は必死にもがいておりました。形容しがたい苦しみから逃れるために自殺念慮にもとられました。病気になる前は全く理解できていませんでしたが、精神疾患の人の自殺というのは、高層ビル火災で煙や熱から逃れるために窓から身を投げる人のそれと同じなのだということが体感的に分かりました。そのような人に「自殺は殺人と同じ」とのお説教や励ましがピントはずれなのが、病気以前の私は理解できませんでしたが、今はわかります。私がそれでも「生きた」のは、やはり皆様の祈りが背後にあり、そして「全く感じないが、それでもあるはずの神の御計画と召し」への信仰(当時はそれが信仰とは感じられず、手元に信仰の持ち合わせはないと思っていた)があったからだ、事後的に思います。

昨年の秋ごろからやっとな否認の段階を過ぎ、自分が病気になったという事実を心の深い部分で受け容れられるようになりました。「無駄な抵抗やもがき」を止め、とにかく何も考えず休むことが出来るようになりました。外出するとひどく消耗してしまいますし、思考力は低下し、自信は根こそぎ無くなっていますから、何かが出来る状態ではないのですが、何もしないしていると絶望へと向かう思考が暴走します。この蟻地獄の罠に足を取られないように、この期間には中古のゲーム機を買い、約20年のブランクがあったテレビゲームをして過ごしました。「楽しい」わけではないのですが、ゲームをしている間は思考停止状態に留まれたため、得体のしれぬ絶望感や、激しい焦燥感、劣等感、罪責感、自罰感情などから目を背けていられました。祈ることや聖書を読むことも含めて、あらゆる生産的な行為をストップしました。「本当にこれでいいのか(治るのか)」と思いながらも、カウンセラーや妻に「今はそれでいい、その調子」と休むことを「励まされ」、休むことにひたすら身を投じました。

もがいたり休んだりしながらも、鬱になってから最初の1年間、私は病気になったことを大きな不運、あるいは挫折と考えており、歩いていて地雷を踏んでしまったように感じていました。幸せを感じる事ができなくなり、「幸せな感情」とはどのようなものか思い出すことすら出来なくなりました。将来を描くことが全くなり、真っ黒なコンタクトレンズを眼球に縫い付けられたかのように、何を見ても絶望色に

しか見えませんでした。「どうしてこうなってしまったのだろうか？」そればかり考えていました。「もし回復したとして、どうしたら今度は地雷を踏まないように歩けるだろう？」これが最大の関心事でした。認知行動療法の手技に従って、自分を鬱に追い込んだ要素をリストアップし、生活を改善しようとしました(出来るはずもないのですが)。

私の心の内に不思議な変化があったのは、今年に入ってからでした。「病気になるということは、地雷を踏んだようなものではなく、むしろ、宝くじに当たったようなものなのではないか」という思いが自分の中に生まれたのです。最初小さな種のような感じだったその思いは、だんだん成長して確信に近づいて行きました。丁度その頃に、久しぶりに私を訪ねてくれたある友人が語った「障害者は生きていだけで社会変革」という言葉をきっかけに、その「啓示」にさらなる肉づけがされていきました。

鬱病の症状というのは本当につらく、病気になる前の「最近ちょっと鬱っぽい」というような気分の延長線上にあるものではなく、質的に別物というのが今回知ったことでした。まったく下手な喩えですが、インフルエンザの症状が何か月も続くような感じを想像すると少しか似ているかもしれません。そのような「真っ黒な責め苦」がいつ終わるとも知れず絶え間なく「降り注ぎ」、自分の上に灰のように降り積もっていきます。身動きはまったく取れません。ところが苦しみの黒い灰がある一定量に達したとき、「苦しみの量質転化」とでも言うべきことが起こりました。ちょうど、炭素に長時間の高圧がかかった結果、ダイヤモンドが生成するように。克服すべき災厄、または障害物だと思っていた病気が、実は神からの贈り物、しかもそれは大変に高価でかけがえのない宝物、ということが、啓示のように分かったのです。神が天から地上を見わたし、この高価な宝を誰に贈ろうか、、、と頭を悩ませ、そして、なんと私を選んでくださったのだ、と。

病気を通して啓示が与えられたのではなく、私にとって病気自体が啓示でした。そのときから、鬱を見つめる私のまなざしが変わり、病気と「和解した」と感じました。当然それ以降も、鬱の苦しみは続きましたし、苦しさが減ったわけでもありません。しかし、「人生という作品」を完成させるうえで、この苦しみも、病気も、挫折も、今まで「起こらなければよかった」と思っていた見ないようにしてきた出来事も、幸福や喜びや成功と同じく、全部必要な要素であることに気がきました。むしろそれらの「喜ばしくない出来事」や「歓迎されざる病」こそ、人生という作品に奥行きを持たせ、私と言う人間を豊かで魅力的にし、なにより「声なき者」のひとりになるという特権を与えてくれたんだと思うと、苦しみのなかにも感謝があふれました。不思議な話ですが、「このまま治ってしまうのがもったいない」と思うほどに、自分の病気やその症状を慈しむ気持ちになり、そう思えば思うほどに、逆説的に病気はその役割を終えて私から距離を取り、離れて行くのでした。それが今年の春から夏ごろにかけてのことです。このころから、体調と相談しつつ、長い間行けなかった練馬教会の礼拝にも参加させていただくようになりました。

先日、外を歩いていて、青空を綺麗だと感じている自分に気が付きました。また、ふとした瞬間に「幸せだ」という気持ちを味わい、懐かしく思いました。「ああ、そうだ、幸せと言う感情はこういうものだった」と。また、以前のように祈ることが出来るようになった今、「祈る」ということがこんなにも素晴らしいこ

とで、幸せなことだったのかと、まるで生まれたての人間のように新鮮に驚いています。長い間、絶望色にしか見えていなかった世界に少しずつ色がついていく気がいたします。私は「月よりも遠い場所」に行き、生きて戻って来られたのです。すべて神と、そして皆様のお祈りのおかげです。しかし旅立つ前と大きく違うのは、病気になる以前とは別の「ものがたり」が私の中に通奏低音のように流れているということです。その「ものがたり」に照らすとき、病気は宝に見え、挫折が愛おしく思えます。外側に観るものは内側にあるものの投影ですから、教会や社会や人々を見ましても、以前なら問題を見ていた事に宝を見、以前なら克服しようとしたものを、そのままに慈しむまなざしを私は得たように思います。そして、「声なき者の友」として働くうえで、これはどうしても身に着けなければならない資質であったとも思います。もし、もういちど人生を生き直せるとして、神が病気にならない人生を選んでも良いと言ってくださっても、私は迷わず病気になる方の人生を選びたいと、そう思っています。

最後に申し添えたいのは、私がここまで回復させていただくことが出来たのは、近い友人、家族、そして妻の直接的なサポートがあったからだということです。努力家で普段叱咤激励してくれる友人ほど「今は休むことが仕事、何も考えずゆっくり休め。」と言ってくれました。それがどれだけ慰めと励ましになったか分かりません。また、私が絶望に打ちひしがれている時、最も泣き言を言いたいの自分だったろうに、一緒に落ち込むことなく、隣の部屋で讃美歌を口ずさみ、「大丈夫、あなたは必ず立ち上がる」と言い続けてくれた妻の信仰と支えがなければ、私はどうなっていたか分かりません。病気が悲劇でも克服すべき脅威でもなく「愛すべき友人」であることを教えてくれたのもまた妻でした。

鬱を通して学んだ大切な教訓のひとつは、「自分に多くを求めすぎない」ということです。回復期に躁状態に陥る罠に気を付けながら、無理のないように働きを再開していきたいと思っています。清々しいほどにまだ何の予定もありませんが、主が願っている働きのために用いていただけるように、皆様にお祈りいただけたら幸いです。2か月後のPrayer Letterで、またご報告させていただきます。

心からの感謝をこめて。

FVI 「声なき者の友」の輪 陣内俊

———こういうことを申しますのは、これからの時代のクリスチャンの指導者は、まったく力なき者として、つまり、この世において、弱く傷つきやすい自分以外に、何も差し出すものがない者になるように召されている、ということをお願いいたします。ヘンリ・ナーウェン「イエスの御名で」———

* 病気になって2か月目に読んだ本の一節です。今も私の心の「希望の礎(いかり)」となっています。

———たとい悩みを受けても、主は、その豊かな恵みによって、あわれんでくださる。

主は人の子らを、ただ苦しめ悩まそうとは、思っておられない。哀歌3章32-33節 ———

* 約1年ぶりに「心の痛みなしに聖書が読めるようになった」ときに響いたのが哀歌3章1節～39節でした。この箇所を読んだとき、自分の2年間の経験を、まるごとそのままになぞっているような気がいたしました。この手紙も、哀歌3章を書き写せば事足りたと言えるかもしれないほどです。長いので全部を引用できませんが、是非ご参照ください。