



# 陣内俊 Prayer Letter

Designed by CORKSCREW DESIGN WORKS /2008/All Rights Reserved

2022年7-12月号

Vol.59

## 支援者の皆様へ

支援者の皆様、いつもお祈り、ご支援をありがとうございます。

本当は秋号（7-9月号）をお送りしたかったのですが、皆様へのご報告が年末になってしまったことをお詫びいたします。鬱の再発は隔年で来る傾向がありましたので今年は大丈夫かと期待していたのですが、8月後半ぐらいから頭の働きが重くなり始め、9月に入るとまったく動けなくなりました。

何度経験しても、鬱の再発は慣れるものではありません。喜怒哀楽が消失し、「幸せ」という感情がどういふものなのか思い出せないのが、綺麗な風景を見ても白黒映像のように味気なく、普段なら美味しい食べ物も砂を噛むようです。唯一感じられる感情は「絶望」のみなので、いつか終わると頭では分かっているが、この絶望のトンネルが永遠に続くかのように感じられます。

この病気との付き合いはもう10年近くなりますので、妻とも自分の身体とも沢山話し合いましたし、専門家のアドバイスも仰いできました。2014年に心療内科で処方されたSSRIという抗うつ薬を2ヶ月飲みましたが体質に合わないのか効果がなく副作用に苦しむだけでした。ですからそれ以降の再発では「とにかく休む」ということを重視してきました。それ自体は間違っていないと思うのですが、毎年のように夏に動けなくなると、これからの人生を生き抜き、家族を養い、神の働きを全うしていくこ

とは難しいのではないかと、という危機感や焦燥がずっとありました。

現在日本で認可されている抗うつ薬には20種類以上ありますので、そのうち1つでも、自分の体質に合うものがあるかもしれないと期待して、薬にもすぎるような気持ちで今年10月に三鷹の心療内科を受診しました。医師の提案により、今回はSNRIという、セロトニンだけでなくノルアドレナリン受容体にも作用する薬を処方されました。しかし2週間飲み続けても感情や意欲は戻ってこず、むしろ絶望をはっきり感じるようになりました。それを抑えるための四環系の薬を追加



11月初旬、身体に秋の風を感じるとともに急速に回復していきました。

するとさらに強い副作用に苦しみました。「これでは鬱と戦ってるのか薬と戦っているのか分からない」という状態になった10月の終わりのある日、秋のひんやりとした風を身体に感じたときに、2ヶ月ぶりに「幸せな感情」を思い出しました。心療内科でそのことを伝え、今回は投薬も通院も終わましようという話になりました。

私の鬱は夏の高温多湿と気圧の急激な変化が原因だと思われます。10月に何度か快方に向かう予感があったのですが、台風が来る度に体調が悪くなり鬱状態に叩き落とされました。今後は専門家と相談し、薬も含めて使えるものはすべて使いながら、この悩ましくも愛おしい「鬱」という人生の旅路の仲間に人生を破壊されないように神の召命を全うしていきたいと願っています。

今年の夏、鬱が再発する前がある方から「鬱というハンディを負いながらも神に仕える道を選び続ける俊くんは尊敬に値する」というような意味のことを言っていただきました。私は尊敬に値するような人間ではなく、この手紙を読んで下さっている、たとえば会社員として社会の荒波に揉まれながら家族を養っている方のほうがよほど尊敬に値すると常日頃から思っています。それでも、この言葉について思い巡らしたときに、「そうじゃない」とも思うのです。鬱を患っている「にも関わらず」ではない、鬱「だからこそ」なのだと。「鬱という宿題を神様から与えられたからこそ、私は15年間、神の働きをやめなかったのではないかと」。逆説的ですが、鬱を患っていなかったら、もしかしたら私は途中で宣教の働きを諦め、別の仕事に再就職していたかもしれないとも思います。身分や生活の保証もなく、先例のない人生を自分で造りながら歩むのは過酷な側面もあるので、「逃げられるのならいつでも」と思う臆病でしたかな自分もどこかにいるのです。しかし、鬱という旅の同伴者を得てからは、そういった迷いがなくなりました。

J・R・R・トールキンの『ロード・オブ・ザ・リング（指輪物語）』の主人公フロド・バギンズはホビットという小人族で誰よりも非力な存在です。彼は道中、指輪の魔力に冒された元ホビットのスミアゴル（別名ゴクリ）という、折に触れてフロドの寝首をかこうとする旅先案内人に出会います。そして何故か、このスミアゴルの存在こそが力の指輪を葬り去ると



隙あらばフロドを殺そうとする旅先案内人のスミアゴル

いう使命のためにフロドが選ばれたというゆるがぬ証拠となるのです。私にとって鬱は、「自分を殺すかもしれない存在でありながら、使命の旅先案内人」という意味で、スミアゴルに似ています。そのことを教えてくれたのは私の妻です。妻は7年前に、鬱は時々「帰省」して私を苦しめてからまた故郷に戻っていく家族の一員だという絵本を描いてくれました。それ以来、鬱に打ち勝つというより、鬱を手なづけながら、鬱と手を取り合って歩むことを学んできたように思います。

映画『ロード・オブ・ザ・リング』では、スミアゴルは最終局面で道案内をしてフロドを助けますが、今のところ、私の鬱はいったいどこへ私を導いているか分かりません。しかし、「分からないけれど」、という部分が大切だと思っています。

臨床心理士の東畑開人さんという人が『何でも見つかる夜に、心だけがみつからない』という書籍で、昭和の時代は「大船に乗ることのつらさ」がテーマだったと書いています。集団社会ならではの軋轢やしがらみが昭和の生きづらさだった。しかし個人がばらばらになった2020年代の今、一人ひとりが小舟に乗って暗闇の海を航海しなければならなくなった。令和の生きづらさは「小舟で夜の海を航海する

ような生きづらさ」だと。私にとっての鬱は、夜の小舟に灯る小さな光のようなものなのかもしれないと最近は思います。それを見た別の小舟にとって、「自分はひとりじゃない」というささやかな心の支えになってくれたら。鬱の悪夢の中で布団から起き上がれないとき、いつも私が祈っていることです。

私たちが苦しみにあうとすれば、それはあなたがたの慰めと救いのためです。私たちが慰めを受けるとすれば、それもあなたがたの慰めのためです。その慰めは、私たちが受けているのと同じ苦難に耐え抜く力を、あなたがたに与えてくれます。私たちがあなたがたについて抱いている望みは揺るぎません。なぜなら、あなたがたが私たちと苦しみをともにしているように、慰めもともにしていることを、私たちは知っているからです。

——第二コリント人への手紙 1章 6～7節

私が鬱とともに歩むということが、神から私が呼ばれている召命と深いところでつながっているという確かな直観のようなものが今の私を支えています。鬱の暗闇のなかでいつも、支援者の皆様が祈ってくださっているのを体中に感じています。小舟で夜の海を航海するこの時代に神の声を聞きながら歩む仲間として、苦しみとともに神がくださる無尽蔵の慰めを、皆様と共有していけましたらと祈ります。

## 家族の近況

昨年の冬に現在の武蔵野市の家に引っ越してからもうすぐ1年が経ちますが、9月で5歳になった長女のかなえと、来年1月に3歳になる次女のななみは健康が守られ、徒歩3分の祖父母、徒歩10分のいとこ家族に囲まれながら元気に過ごしています。私が鬱で動けなかった2ヶ月間、妻には多大な負担をかけました。それでも妻は、私の鬱を神の働きを妨げる障害や、家族の安寧を脅かすリスクとは考えず、「鬱を生きることが陣内俊の召しであり、それを支えることも自分の神からの召しの大切な一部」と考え、辛い中でも喜びをもって支えてくれていました。

もしそうでなかったら、私は鬱の絶望に加えて「家族を不安にさせリスクにさらしている」というもうひとつの大きな罪責感を背負い込むことになり、回復がもっと困難な道になったでしょうし、鬱を神が贈ってくださった旅の同伴者とも思えなかったと思います。私の人生の旅路の同伴者には鬱もいて、家族もいて、祈ってくださる皆様もいます。豊かな人生を神が与えてくださったことに心から感謝しています。



## 2022 年後半の様々な働き

夏から秋にかけて動けなかったにも関わらず、憐れみ深い神の助けにより様々な奉仕や働きを進めてくることができました。関係者の皆様やお祈りくださった皆様に感謝申し上げます。また昨年、鬱の再発で中断していた無料メールマガジンも再開しました。クリスチャンでない方にも愛読者がいて、「メルマガを読むようになってから人生観に影響を受け、聖書を読み始めています」などのメールや手紙を時々いただきます。今後も様々な発信が人々に届いていくよう、お祈りいただけますと幸いです。

## 祈りの課題

- ◇俊・純子・かなえ・ななみの体調が守られ、感染症、事故などからも守られるように。
- ◇鬱の再発予防のために、主が必要な対策を取らせて下さるように（今は良い自律神経の専門医を探しつつ、2023年の夏は最も暑い時期を避暑地で過ごすことも考えています）。
- ◇新年度から次女のななみが幼稚園に入ります。新しい生活のリズムに家族が適用し、神のために必要なことのために時間を用いていけるように。
- ◇翻訳した本『もしイエス様が市長だったら』が多くの人に届けられ、読んでいただけるように。
- ◇2023年も、必要なことを、必要な場所で行い、神の御国のために喜びをもって仕えていけるように。

## 2023年1月以降の主な活動予定

月 日	内 容	場所、補足
2月12日	「伝道セミナー」奉仕	練馬グレースチャペル
2月27～28日	FVI 役員会	万座温泉ホテル（群馬県）
10月30日	FVI 総会	同上
随時継続的に	聖書的世界観／包括的宣教の啓発・訓練	国内各地

\* 上記は現在までで分かっている暫定的な範囲の予定です。

## 連絡先（奉仕・各種仕事のご依頼はこちらへ）

陣内への Email [shun@karashi.net](mailto:shun@karashi.net) 無料メルマガ、YouTube 放送、Podcast、ブログなど→「陣内俊」で検索

## ご支援のための献金方法

私の活動は、支援者の皆様の善意の支援献金によって支えられています。経済的支援をもってご協力くださる方は、お手数ですが以下のいずれかの方法で口座にお振込ください。ご支援を心より感謝いたします。

- ゆうちょ銀行口座番号 12110-91889141 名義：「陣内俊を支える会」
- 他行からの振込 店名（店番）：〇八九（ゼロハチキュウ）（089）預金種目：当座  
口座番号：0142825 「陣内俊を支える会」
- 郵貯振替口座番号 00830-1-142825 名義：「陣内俊を支える会」  
(同封の振込用紙がご利用いただけます。)

- \* 振込用紙をご入り用の方、ゆうちょ口座からの自動引き落としを利用されたい方はお知らせください。
- \* 振込用紙（赤色・手数料当方負担）を同封いたしますが、**振込用紙は決してご支援を催促するものではありません。**お振込くださるときにご利用ください。（毎月ご利用の方のために複数枚同封しています。）
- \* Prayer Letter の購読、自動引き落としを停止されたい方、またはお届け先の住所に変更がある方は、お手数ですが、上記連絡先のいずれかにご連絡ください。