

幸せな贈り物

エリートの  
一番目の条件は健康

## 爪 健康法

私は立っている！ソウル大医大を首席で卒業してアメリカで専門医過程を経る間、最上位の成績で多くの人が希望する母校の教授になったソウル大病院チョン・ボンソク教授(52)の闘病記「私は立っている」が苦しむ患者たちに希望を伝えています。チョン教授は1993年に女兒の脳細胞をパーキンソン病患者の脳に移植する手術を初めて成功させて、2000年から後だけでも10個以上の財団から研究費を支援されているなど、注目される医学者として活発な活動をしていました。

2004年の6月のある日、週末に楽しんで上がったナンハン山上のポルボン岩の頂上で原因がわからない卒倒で倒れて、全身麻痺になった以後、すべてが一瞬にして崩れてしまいました。失敗も知らず、恥も経験したことがなかった人が、それも患者の面倒を見ていた医師が、一瞬にして顔を洗う事、食べる事はもちろん、お風呂、排尿、排便まで他人の手を借りなければならない苦痛の日々を過ごすようになったのです。

「自殺を考えたことはなかったのですか」という記者の質問に「死にたくても、死ぬことができない状態でした。薬を飲みたくても、私の手で取ることができず、飛びおりたくても高い所に上がることができない状況でした」と告白しました。自分を動物にたとえるほど、生き残るという恐ろしい執念と生存本能で、ただまた立つことでなく、何も思わないで9ヶ月間リハビリに挑戦した彼は「神のような存在が私を打ったと思わないで、私の手を握って導くと思うようにしてくれと祈った」と言いました。

そして、ついに彼は二つの足で立ち上がりました。チョン教授は、7月16日、ソウル大病院神経科学教室主任教授兼神経科診療課長に任命されました。現在も、彼の身体的な動きは相変わらず自由ではないの

ですが、むしろ患者の目で世の中を見られるようになったという点に感謝に思っ、自分が経験した肉体の苦痛のため、もうちょっと患者の苦痛を理解する暖かい医師であり、教育者になることの確認したと告白しました。

エリートの第一条件は何でしょうか。それは健康です。実際に成功の場に入れば、時間戦争の中で生きて行きます。だから。一番必要な時、一番重要な時、一番難しい時、一番挑戦しなければならない時に堪えることができなければ、絶対にエリートの位置にとどまることができないのです。大人たちの言葉で、健康が最高と言いますが、事実はその言葉のほど正しいものではありません。

爪健康法 どのようにすれば健康管理をよくすることができるのでしょうか。手軽くどこでも、いつでもできる健康管理法で人気を呼んでいるのが、最近、日本自律神経免疫治療研究会から出された「爪健康法」です。

20秒ずつ刺激する指（病気・症状別）

小指	中指	人さし指
		
脳梗塞、物忘れ、痲ぼう、パーキンソン病、不眠、高血圧、メニエール病、糖尿病、肩こり、腰痛、椎間板ヘルニア、動機、頭痛、腎臓病、頻尿、通風、精力減退、尿失禁、肝炎、しびれ、肥満(ダイエット)、生理痛、子宮筋腫、子宮内幕症、更年期障害、顔面麻痺、自律神経失調症、不安神経症、パニック障害、うつ病、眼疾患	耳鳴、難聴など	潰瘍性大腸カタル、クローン病、胃アトニー、胃、十二指腸潰瘍
		
		アトピー、咳、喘息、リュウマチ、口渇症、円形脱毛症など

すべての病気や症状は、ストレスによる自律神経(意志とは関係なく、内臓などの動きを調節する神経)の混乱によって起きることで、爪マッサージ療法は、自律神経のバランスを調節して、病気の根本原因に適応する健康法なので、確かによい効果があつて、やり続けば、良い結果が出ます。爪マッサージ療法では、原則的に親指、人さし指、中指、小指の四つの指を使います。**刺激する場所** - マッサージをする所は、指の端の部分の爪の生え際の両側です。分かりやすいように、親指の外側と内側をして、人さし指、中指、薬指、小指の外側と内側をして、薬指は交感神経を刺激するから、特別な場合を除いてやりません。**刺激する方法** - 爪の生え際の角を反対側の母指と人さし指で両側からつかんで、痛みが感じられるほどの強く押します。とても正確にその位置を刺激しなくても、刺激は十分に伝わります。両手の親指、人さし指、中指、小指を 10 秒ずつ刺激します。本人の症状と関連ある指は 20 秒ずつ刺激します。気をつけることは薬指は特別な場合ではなければ刺激しないことです。一日に 2~3 回ずつ行えばよいのですが、不眠症で苦勞する人は、寝る前にすれば非常に効果的です。**刺激の強さ** - 指の端の部分に痛みが感じられるほど、ぎゅっとつかんで刺激を与えます。爪を立てて刺激を与えるのではないのですが、刺激するのが難しければ、つまようじやボールペンの先端部分で刺激を与えても構いません。**症状別の治療方法** - 親指は肺などの呼吸器疾患、人さし指は胃や腸などの消化器疾患、中指は耳の症状、小指は心臓や腎臓などの循環器に効果があります。気をつけることは、副作用はないのですが、あまりし過ぎてはいけません。一日に 2~3 回を基準にすることが適当です。この世の中には本当に数多くの健康法がありますが、爪マッサージ療法ほど簡単で効果が大きいことはないでしょう。

**聖書が語る真の健康回復** 今、全人類は肉体的にはガンを含め、数多くの不治病に苦しんでいます。それだけではなく、地球全体が精神病棟と呼ばれるほど、たくさんの方が精神的な苦しみとうつ病に苦しみながら自殺することが起きています。ついに、WHO では健康の定義に霊的な健康 (Spiritual Health) を提案しましたし、「肉体的、精神的、そして、社会的健康とともに霊的健康が連合して強い状

態 (Dynamic) になるとき、はじめてまことの健康」だと発表しました。

それなら、はたして苦痛はどこから始まったのであり、真の健康を回復しようとすれば、どうすれば良いのでしょうか。いくら高いアフリカ産の金魚だとしても、水を離れば、何秒も生きることができません。高尚な木一本も、土なしには生きることができません。人間も神様を離れたら、一瞬も生きることができないように創造されました。これが私たちが住んでいる地の「創造の原理」です。ところが、悪魔(サタン)という霊的存在にだまされて、神様を離れるようになり、その霊が神様が分からない死んだ状態になったのです。その時から、人間には失敗、病気、死、苦痛が、続けてやって来るようになりました。もちろん、過勞や失敗、伝染による病気、老化の病気もあります。

しかし聖書が明らかにする三つの種類の原因は、まことに重要で、人間の方法ではいやすことができない病気です。これは必ず霊的な治療がなければならぬ病気です。第一に罪による病気です。偶像崇拜をしている家には、家系に流れる不治の病や厄運と呼ばれて親から譲られる持病があります。二つ目に、悪魔がもたらす病気があります。目に見えないように精神と心、環境と神経に入って来て、人間を苦しめます。三つ目に、神様のみこころのある病気があります。どのように治療しなければならぬのでしょうか。無条件に医術と薬に頼ったり、肉体的な結果にだけ縛られてはいけません。先に霊的な治療がなければなりません。それは何でしょうか。神様は人間に向けて、神様に会う道を開いて、罪の権威を砕いて、サタンの頭を踏み砕かれました。その方がまさにイエス・キリストです。

このイエス・キリストを私の人生の主人として受け入れるとき、すべての呪いと運命、不幸の苦しみから解放されます。

すべて、疲れた人、重荷を負っている人は、わたしのところに来なさい。わたしがあなたがたを休ませてあげます (マタイの福音書 11:28)

「主イエス様を信じれば救われます。  
あなたは大事な人です！」

# 救いの道



まじめに最善をつくして生きてきた人がいました。親から受け継いだ財産は全然なかったのですが、自分の努力で底辺から始めて、休みなく駆けて来て、ある程度、安定した基盤を作るようになったのですが、ある日、健康の問題があらわれて、それ以上、仕事をする事も、自分の身を自らが責任を負うこともできなくなりました。「このようになるために、前だけ見て無我夢中になって駆けて来たのではないのに…」どうすることもできなく、多くの考えが頭を押さえつけて、痛い体をもっと苦しめるのでした。

だれも認めるしかないくらい善良で正しく生きていた人がいました。自分や家族たちが余裕をもって生活する状況ではないのに、彼は彼と関係のない一人暮らしの年寄りたちと孤児たちをお金や物質だけでなく、息子のように、叔父のように仕えてめんどうをみる人間味があふれる愛の持ち主でした。ところが、ある日、一瞬にしてひき逃げ事故にあって、一人しかいない息子は意識不明の状態に陥るようになり、本人も脊椎をひどくけがをして、将来、歩くことができるかどうかわからない、そんな状態になりました。彼を知っているすべての人が心を痛めて、くやしがりました。口を固くつぐんでいたのですが、彼の心にもどうしようもない考えが押し寄せてきました。「私は、何をそんなに間違ったのか…。欲ではなく、心より貧しい隣人の面倒を見て、恥ずかしくないように暮そうと努力したのに…」

一人の青年がいました。幼い時から首席を逃したことがないエリートの中のエリートでした。最高の大学の有望な専攻、認められる実力で博士の学位まで取って、未来が保障される研究所の研究者で、だれが見ても前途有望な青年でした。ところが、ある日、恐ろしさと息苦しさが自分の中に入って来て、自分を捕らえてしまい、まったく分からないなか暗い存在の前で、何も集中することができない状態に陥るようになりました。病院に行ってみて、薬を飲んで、カウンセリングも受けて、療養もしてみたのですが、とうてい他人との関係を持つこともできず、職場生活もそれ以上維持することができなくなってしまいました。

私たちのまわりで一回くらいは聞いたことがある、そんな話でしょう。人生が努力したとおり、苦労したとおり、与えたとおり、心に決めたとおり、数学の公式のように正確に計算できて、予測可能なことだけが起きれば良いのですが、そうではないということは、だれもが認めるしかない現実です。

熱心にまじめに生きること、正しく善良に暮すこと、お互いに信じて仕えあいながら暮すこと、夢に向けて挑戦しながら努力することなどは、人生を幸せに生きて行くための常識で、基本で、普遍的なことですが、窮極的な解答や目標にはなりません。なぜなら、それは良いことなのですが、聖書で語っている人生の根本問題である神様を離れた問題や、罪の問題、サタンが与える霊的問題を解決することはできないからです。それで、そのように熱心に生きていたのに、ある日、やってくる呪いと災いを防ぐことができないのです。この問題を解決するために、神様は一つの道を私たちにくださいました。その唯一の道がイエス・キリストです。罪のないイエス様が十字架で死んで復活されることで、神様を離れた私たちに神様に会う道を開いてくださり、私たちが解決することができない罪をすべて赦してくださり、サタン（悪魔）の権威を完全に打ち破って勝利されて私たちの救い主になってくださいました。だれでもこのイエス様を自分の救い主として信じて受け入れれば、神様の子どもになって、運命とさだめから出て来るようになります。

これこそが、神様が私たちに与えられた唯一の救いの道です。

## 神様の子どもになる 受け入れの祈り

愛の父なる神様、  
私は罪人です。  
神様を離れ、サタンに支配され縛られて奴隷のように生きていました。しかし、いま、この時間イエス・キリストを私の救い主、私の主人として受け入れます。  
イエス・キリストが  
神様に会う唯一の道となられ、  
サタンの権威を打ち砕かれ、  
すべての罪と呪いと災いから  
私を解放してくださったキリスト  
であると信じます。  
いま、私の中に来てくださり  
私の主人になってください。  
いまから  
私の人生を細かく導いてください。  
イエス・キリストの御名によってお祈りします。アーメン

## 神様の子どもの 毎日の祈り

父なる神様、イエス・キリストによって神様がいつも私とともにおられて、導かれることを感謝します。今日も、すべての生活の中で、神様の子どもになった祝福を味わうように、聖霊で満たしてください。私の家庭と現場と行くところごとに福音を邪魔して困らせるすべてのサタンの勢力を権威あるイエス・キリストの御名で縛ってください。  
どんなこと、どんな問題でも、解決者であるイエス・キリストに任せて、その中で神様のより良い計画を発見しながら、聖霊に導かれる生活になりますように。  
そして、私の生活を通してイエス様がキリストであるということがあかしされ、私の現場に神の国が臨むようにしてください。毎日、私の生活の中で神様の願いである世界福音化の契約を握って勝利できますように。  
今も私とともにおられるイエス・キリストのお名前によってお祈りします。アーメン



# 疲れてくたびれてしまった あなたへ

夏は秋の豊饒を準備する湿り気と暑さの時間だから、自然の位置では良い季節だが、その時間を迎える人間にはつらさを覚える時だ。

それで多くの人々が、休みを決めて、山に野に海に海外に暑さを避ける。また遠くへ行くことができない人々は、かんたんに暑さを避ける方法で、恐怖映画に溺れたりするのだが、公然と恐怖を提供する放送番組もたくさんある。韓国の怪奇映画はおもに悪霊の話だ。ストーリーは、どの場合も同じように恨みを持った人の復讐劇がほとんどだが、ただこれを進行する過程で誇張された心理描写と、服装と血を素材にした小道具のために、見る者は薄気味悪さと恐ろしさを感じる。

これに加えて、このごろは、外国の悪霊たちも素材に引き入れて、おもに悪霊の世界化が進行される中でバンパイアを素材にしたことが多い。偽り話で造られたバンパイアは吸血鬼で、人間に一番広く知られた存在であるが、凶悪な罪を犯したり自殺した死骸が、深夜に墓を離れて、あちこちをさまっている途中、人間に会えば攻撃して、新鮮な血を飲む存在だと言われている。たまにコウモリに変装して通ったりするのだが、韓国でもそのような名前で映画が作られたりした。これらは日が明るくなると、また自分たちがいた墓のふたを開けて土中深く入って行って眠りに入る行動を見せる。バンパイアの攻撃を受けた犠牲者は、死んだ後にバンパイアになる。このような吸血鬼の伝説は、ヨーロッパのスラブ地域とハンガリー地域からの由来だと記録されている。特に 1730 年から 1735 年まで、ハンガリーではこのような吸血鬼のうわさのため大多数国民がパニック (Panic) 現象に陥るほどの騒動が起きたということだが、これが 1930 年代にもっとも栄えていたドイツの表現主義と結合して、陰湿で暗い恐怖映画の一つの部類として脚光を浴び始めた。

バンパイアは一般的に凶暴で、犬歯が発達してい

ると描写されるのだが、彼らの姿は夜の貴公子だと呼ばれるように、みな美男、美女型だと言われている。真白な肌によく発達した体つき、普通のレベル以上の外貌を持っていて、彼らの外貌にはめられた女性も多いと言う。このごろになって、人気を反映するように、アメリカではこのようなバンパイアの犬歯に整形してくれる所もできたと言われているように、本質を脱するのが好きな人間の本性は、結局は正常よりはアブノーマル、救いよりは墮落、いのちよりは滅びを追い求めていると見える。

自然の平和と柔軟さを捨てて、存在しない変な虚像を事実として見たがる人間の心理で、私たちは真の救いを見ようとする。創造の豊かさを捨てて、サタンの誘いに落ちこんだ人間は、その心に抱く思いと考えは、本質を脱している。神様に会いたい時が来るはずだから、待っておられる神様は、人間が神様に出で来ることができる道を準備しておかれたが、その道がすなわちキリストだ。神様に会う道であるその方が、疲れてくたびれてしまったあなたに、たましいの安息所になって希望のともしびになる。一回の涼しさのために愚かな選択で虚構について行くことで頭と時間を浪費せずに、一回の出会いで永遠な安らぎをくださるその方に行く、たましいを涼しくさせる夏の選択をしてみてもはどうだろうか。

チョン・ヒョングク牧師(福音コラムニスト)



イラスト\_シン・キョンウン

\* 相談したい方はこちらまでどうぞ