



幸せな贈り物

成功と奇跡をもたらす 笑い健康法

笑いは戦争も勝たせる 第二次世界大戦の真っ最中の1941年12月、イギリスは巨艦「プリンス・オブ・ウェールズ」を失いました。日本軍の集中砲火で沈んだこの軍艦は、イギリス人の自尊心の象徴でした。その上に、これをきっかけにして、日本はますます連合軍の息の根を止めようと攻めてきました。このように戦況が不利になったので、イギリスの首相チャーチルはルーズベルト大統領に会いにアメリカに飛びました。ルーズベルトに会ったチャーチルは、危急な状況を打開するためにアメリカとの協力関係を要請したのですが、事が思わしく進みませんでした。ルーズベルトはチャーチルを見て、生気地で融通がきかず、欲が深いという印象を受け、議会の反対も強く、困ったことになったのです。両国の間の微妙な見解の違いは簡単にせばまることはできませんでした。会談は明らかな成果がなく、時間だけがむだに流れていきました。

連日続く会談での頭を使う戦いでチャーチルは大変に疲れてしまいました。チャーチルは疲れをとるために、風呂に入りました。風呂を終えたあと、とても気持ちがよくなったところに、だれかが訪問してきました。チャーチルはノックの音を聞くことができなかったのですが、思わず「はい」という返事をしてしまいました。するとドアがあいて車寄子に乗ったルーズベルトが入って来たのです。ルーズベルトはチャーチルを見て、視線をどこに向けるべきかわからず困ってしまいました。風呂から出たチャーチルは、素っ裸だったのです。チャーチルはとてもあわてたのですが、隠そうとしても、もう仕方ない事でした。それで、チャーチルはむしろ、カラカラと笑って、ルーズベルトに向けて両手をぱっと広げて見せて言いました。「閣下、ご覧のように大英帝国の首相チャーチルは、アメリカ大統領に何も隠すことはありません」チャーチルの才知にルーズベ

ルトの心が開かれました。彼は直ちに議会に走って行き「隣家に火事が起こったから、あまっている消火器を貸してあげよう」と言って、会談は結局、成功したということです。



笑いは私の競争力 いままで韓国人は、人が真実であるかどうかを、その人の厳格さや深刻さで見いだそうとする傾向がありました。しかし、このごろはむしろ「笑いが競争力だ」と言われる時代になりました。人々が70年の生涯に消費する時間を分析してみると、眠るのが23年、歯をみがいて体を洗うのに2年、新聞を見るのに2年半、トイレに座っているのに1年、待つ時間は3~6年、働くのに26年、女は鏡を見る時間が1年半、テレビを見る時間が4年なのに比べて、笑いと喜びを表現するのにかかる時間はわずか88日だけだという統計があります。

しかも、このごろはコンピュータ、携帯電話などのIT産業の発達で、個人化の時間が多くなって、笑う時間はもっと減るしかなくなりました。「ルンルン健康法」の著者であるファン・スグァン博士は、もともとの印象が山賊みたいなので誤解を受けたそうですが、毎日、鏡を見ながら笑う練習をしたということです。彼が言うのに、「月曜日にはゲラゲラ笑って、火曜日にはカッカと笑って、水曜日にはすうっと笑って、木曜日には黙々と笑って、金曜日にはキンキラ笑ってまた笑って、土曜日にはどっしりと肉

付きよく笑って、日曜日にはニコニコ笑う練習をした結果、注目されるようになり、それからは自分の顔がテレビの広告に出る価値のある顔になった」と言いました。

アメリカでは、美しいほほ笑みを持つための入れ歯が飛ぶように売られているということです。笑いがどれほど私たちの人生を左右することができるのでしょうか。国内 631 人の CEO を対象にアンケート調査したところ、77%がユーモアがある人をまず雇うことを願って、81%がユーモアがある人が仕事をもっとよくできると思うという結果が出ました。ハーバード医大の精神科の教授であるジョージ・ペールラントは、いままで 66 年間のハーバード卒業生 268 人の人生を追跡して、一番成功した生活を送った人と、そうではない人を分けてみたのですが、彼が見つけた成功した生活の秘訣をこのように結論づけました。「成功する生活を願いますか。それなら笑い(ユーモア)を学びなさい」

現代医学が明らかにする笑いの力 アメリカ UCLA 病院のプリド博士は、一日に 45 分だけ笑っても高血圧、ストレスなどを治療することができるという明らかにしながら、たくさん笑うほど血管に流れる血の速度が速くなって、心臓病や動脈硬化を予防することができると言いました。日本の大阪大学研究チームは、人々が笑う時、血液中の NK 細胞 (Natural Killer Cell、人体の骨髄で生成されてガン細胞を直接破壊する免疫細胞) が活性化されて、ガン細胞を攻撃してコレステロールと中性脂肪の数値を減らしてくれるという事実を見つけました。また、笑えば唾液の中にグロブリン A (ウイルス感染を阻む抗体) の量が増加し、それとともに、筋肉が弛緩して交感神経のストレスを解いてくれるということです。日本の東京のユニチカ中央病院の木俣博士は、笑いがアレルギーとアトピー症状を改善すると明らかにしました。私たちが一度笑えば体を構成する筋肉 650 個、骨 206 個、顔の筋肉 80 個、五臓六腑が笑いの強弱によって動いてダイエットに効果的なのですが、これはエアロビクスを 5 分することと同じ効果があつて、笑えば酸素供給が 3 倍に増加し、ストレスホルモンであるコルチゾールが抑制され、有酸素運動効果を得るようになると言われていています。笑う時に出るホルモンは、腰痛、椎間板ヘルニア、リウマチ

の痛みを抑えて、筋肉の発達を助け、インターフェロンガンマの分泌を促進してウイルスに対する抵抗力を増加させ、各種の消化器のガンを予防して治療する効果があると言われていています。また、消化器官を安定させて、肥満管理と予防にも非常に効果的だということです。いま、一度大きく笑ってみませんか。

笑いを与えることを願っておられる神様 この世で笑いを忘れてしまった人間に、永遠な喜びを与えたいと願っておられる神様の心が分かりますか。聖書は神様の心をこのように語っています。「主があなたを祝福し、あなたを守られますように。主が御顔をあなたに照らし、あなたを恵まれますように。主が御顔をあなたに向け、あなたに平安を与えられますように。」(民数記 6:24~26)「わたしはあなたのために立てている計画をよく知っているからだ。—主の御告げ—それはわざわざではなくて、平安を与える計画であり、あなたがたに将来と希望を与えるためのものだ」(エレミヤ書 29:11)

ところで、どうして人間は笑いを忘れてしまったのでしょうか。水から出てしまった魚が水ではない他のどんなものでも満足することができないように、神様から離れた人間は、神様との出会うこと以外に他のどんなことでも幸せではありません。それで、神様に会う瞬間に、人生のむなしさとすべての問題が解決されます。その道を神様自らが開いてくださいました。聖書の約束どおりキリストを送って人間の罪を負い十字架で死んで復活することによってサタンの権威を砕いて、すべての罪と呪いを解決し、神様に会える道を開いてくださいました(ヨハネの手紙第一 3:8、マルコの福音書 10:45、ヨハネの福音書 14:6)。この方こそが、キリストであるイエス様です。ですから、だれでもキリストであるイエス様を信じて受け入れれば、すぐに神様の子どもになります。この時、はじめて聖書に約束されたすべての神様の祝福と本当の幸せと真の笑いが私のものになるのです。「あなたは、私にいのちの道を知らせ、御顔を示して、私を喜びで満たしてください。」(使徒の働き 2:28)

**「主イエスを信じれば救われます。
あなたはたいせつな人です！」**

創造の原理と救いの道

私たちが楽しんで使うコンピュータ、テレビ、電話のようなものは、だれが作ったのでしょうか。そして、この世の中はどのように造られたのでしょうか。西洋では猿が進化して人になったと言い、韓国では熊が変わって人になったと言います。そして、中国では牛が人に変わったと言います。はたして、どれが正しいのでしょうか。

聖書では、神様がみことばで全世界を創造したとおっしゃっています。また、神様は神様自身のかたちとして人を造られました。そして全世界を治めて征服する大きい祝福と権威をくださいました。

聖書では、神様が世の中を造られるとき、重要な原理を持って造られたと言っています。神様は、魚は水の中で、鳥は空中で、木は土の中に根をおろして生きるようにされました。もし魚が水から出て道路で歩いていたらどうなるのでしょうか。あるいは、鳥が空を離れて水の中で泳いだらどうなるのでしょうか。木が根を切られたらどうなるのでしょうか。それなら、はたして人が神様から離れて一人で迷ったらどうなるのでしょうか。神様の願いは、人が神様自身と交わって神様がくださる祝福を味わって幸せに生きることです。

聖書には面白い話が出てきますが、はじめの人アダムとエバは「善悪の知識の木から取って食べれば必ず死ぬ」というみことばに逆らって、ついサタン誘惑にだまされて、善悪の知識の木から取って食べる不従順の罪を犯してしまいました。そのあと、神様を離れた人々は呪いを受けて、苦しみの中で生きるしかなくなったのです。熱心に生活するのに、しきりに事が狂って、仕方なく迷って偶像崇拜して、ますます家庭には不和が生じます。学校の数は増加するのに、全世界的に教育はもっと不可能になっていっています。無惨な現実から逃避するために麻薬に酔い、アルコール中毒とさまざまな墮落に陥っています。どうして、このような問題が私たちに起きるのでしょうか。幸せではなければならぬ人間が、どうして、幸せを味わうことができないのでしょうか。それは、神様に会わなければならない人間が神様に会うことができないからです。

それならば、どのようにすれば、神様に会うことができるのでしょうか。神様はひとり子イエス・キリストをこの世に送り、十字架であがないの血を流して死なせることによって、神様に会う道を開いてくださいました。イエス・キリストは人となって、この世に来てくださって、私たちのために十字架にかかって死ぬことにより、私たちの罪とすべての問題を解決してくださいました。旧約聖書を見れば、王、預言者、祭司を立てる時は必ず頭に油を注ぎました。彼らは、頭に油を注がれて民を代表して神様に仕えました。キリストも、頭に油を注がれて民を代表して神様に仕えてくださいました。

「イエス」は救い主という意味の personal name (個人名) です。「キリスト」の意味は、どんな働きをしたのかを現わす official name (役職の名前) です。もうちょっとやさしく言ってみましょう。リンカーン大統領のリンカーンは personal name で、大統領は彼の official name です。イエス様は十字架で私たちの代わりをして死ぬことによって、サタンを打ちこわす真の王になられ、神様に会う道を開いた真の預言者になられ、罪を赦す真の祭司になられました。それで、私たちはこのイエス・キリストさえ信じれば、神様にお会いすることができます。

それなら、どのようにすれば、イエス様を信じることができるのでしょうか。聖書には、私たちがイエスがキリストという事実を信じて、告白して、イエス様を心に主人としてお迎えする祈りをすれば、神様の子どもになると言われています。神様の子どもになれば、永遠に神様とともにいることができます。いま、この時間、神様はあなたとともにいることを願っておられます。真実な心で、下の祈りをそのまますれば良いのです。

「主なる神様、私は神様を信じたいです。私は今まで私が願うとおりにしながら生きて来ました。しかし、イエス様が私のために十字架で死んで復活されたキリストであるという事実を信じます。いま、私の心の扉を開いてイエス様を私の主、私の神様として受け入れます。私の罪を赦して、私を救ってくださいありがとうございます。私の中へ来てくださり、私の人生の主人になってください。イエス様のお名前によってお祈りします。アーメン」

神様の子ども 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



なぜ 隠れて いるのですか？

子どもちが好きな遊びの中の一つが隠れんぼだ。子どもの身を隠すの

に、周辺はそんなに広い空間を与えないから、頭だけ隠して、からだはほとんど出したまま「もう、いいよ！」と、隠れんぼをする子どもたちを見ると、子ども特有の純粹さを垣間見ることができる。

しかし、このような姿は人間の断面を見せてくれる本当に意味ある行動だ。蒸すような夏の暑い気候に、涼しさを求めて自分のからだを露出する人々は、自ら重要な部分を覆おうとする本能がある。もちろん、特定の人に現われる露出症や露出欲求は除いてのことである。それだけではなく、子どもたちに見られる行動原理の中の一つは、光がさえぎられている狭い空間に入って行こうとすることだ。ときには子どもたちが狭い空間での安らかさに魅かれて、自分も分からないでうっかりとして眠ってしまう時がある。そうして、親は子どもを捜すために、困り、戸惑ったりする。

これを人間が持った回帰本能だと言われているが、元々に帰りたい心だということだろう。子どもは、母親のお腹の中で味わった安らぎと自由さを求めるのだが、大人たちが理解できない狭い隙間と陰を捜して、隠れんぼを通して隠れて入って行く練習をするのだ。このような現象は、ただ子どもの遊びに限ったことではなく、大人にもよく観察される行動属性だ。もちろん、社会に適応できなくて、自らの悩みに縛られた引きこもりもいるのだが、実際に私たちの周りには、何かわからない霊的存在の攻撃による苦しみによって自分を隠して暮らす人々が多い。エデンの園での人間は完全に自由であった。裸も着ることも区別しない自由が人間に与えられていた。しかし、人間が神様のようになろうとする意図を持ったその日、人間の自由を満喫したその日、人間は責任の自由を捨てたから、自由の責任を負うように

なったのだ。人間の生まれつきの裸の状態が恥だと発見した日、はじめて人間たちは、木のうしろに隠れて、すぐに枯れてしまう葉で身を覆った。お尻を隠すことができない子どもたちの隠れんぼ遊びは、この時から始まったのだ。結局、隠れることができなかつた人生は、枯れてしまう葉ではなく、血が流された皮の衣を着てエデンを追い出され、自分たちが隠れることができる所を向けて離れて行った。

その時から、人間はエデンを懐かしく思い、何かがあれば物陰に行つて自分の身を隠そうとする本能を持つようになった。このごろアパートは、見晴らしが良い高層アパートが高価に売れている。しかし、私が眺める遠くの眺望よりは、自分自身を隠したい心の渴望で、だれも苦しめないのに、自らの苦しみによって自分の洞窟に隠れている人が多い。光に従って生きることが人間の生活なのだが、光を回避する人間の隠れた本性は、簡単になおせる性質のものではない。光の本質は自然に発生する光と、科学的な発明の結果としての光があるが、やみに光として私たちを導く真の光は、ただ世の光であるキリストしかない。

いま、やみに隠れて入って行きたいとか、あるいは、隠れたところにいるなら、分からなければならぬことは、そのやみの最後には、いまのやみとは違うやみに行くという事実だ。いまは、光と区別される存在としてのやみだが、のちのやみは光と関係ない永遠なやみとして存在しているのだ。だから、隠れている方々は、いま、福音の光が照らされているときに光を見上げなさい。たとえからだは隠れていても、ただ光を見るようになれば、そのからだまでも完全な光の中で真の自由を得るようになるだろう。

チョン・ヒョングク牧師(福音コラムニスト)

*相談したい方はこちらまでどうぞ