



幸せな贈り物

## 不眠症 その残忍な苦しみからの解放

**不眠症で奪われた幸せ** 人が生きて行くのに必要なことが二つあります。一つは呼吸と、もう一つは眠りです。人に水一滴も与えないで、三日の間、食事を与えず眠らせなかったら、何をしたいかと問えば何がほしいと言うのでしょうか。大部分は、眠りがほしいと答えます。このように、睡眠は人間の生存の絶対的な要素です。人生を長く見て90年だとしたら、その中の30年は眠ることで送ります。ところで、今、人類は不眠症に苦しんでいます。経済的に豊かになるほど、眠ることができず、文明が発達するほど眠ることを奪われています。それで、いろいろな問題で眠ることを奪われた人間は不幸になったり、家庭が崩れたりするのです。

アメリカでは1年に売れる睡眠薬だけで700億錠だと言われています。一日に1,900万錠が売れるわけです。韓国人の大人三名の中の一名が一生に一回は不眠症の症状があり、十人の中の一人は6ヶ月以上持続的に不眠症に苦しんでいると言われています。カトリック医大ソンビンセンター病院の睡眠薬学センターは、2008～2009年の間、男女2,357人を調査した結果、全体の国民にしてみると15歳以上の韓国人450万人が一週間に三回以上、不眠症の症状に苦しんでいるという結果が出ました。

一方、健保審査評価院は2005～2009年の間、睡眠障害に対する審査決定資料を分析したのですが、2009年に睡眠障害で病院・医院で診療を受けた人は、26万2,005人で、2005年の11万9,865人をはじめとした年平均21.6%から増えたと明らかにしました。

睡眠障害増税が増えたからなのか、これによる診療費が2005年51億ウォンから2009年120億ウォンで、4年ぶりに2倍以上に増加しました。特に40代以上の患者が全体の診療者数の77.4%を占め、若い層では、女性患者が男性より2倍多いと現われました。昨年、OECD18ヶ国の調査で、OECD平均は8時間22分だったのですが、韓国人の平均睡眠時間は嬰・乳児を含めて7時間49分で一番短かったのです。なかでも、68%は夜の十二時を過ぎて寝床に入るといふことで、韓国は世界1位の「ふくろう族」になりました。その原因は、ひんぱんな夜勤だけではなく、深夜の飲酒文化とインターネット中毒などで生じた現象です。

しかし、もっと深刻な問題は、このような不眠症がうつ病・心臓疾患・糖尿病・肥満発生率を高めているということです。アメリカノーステキサス大学チームの研究では、特に青少年期の不眠症は、おとなになってうつ病の発病を2.3倍も高め、アルコール中毒や自殺衝動を誘発する危険もずっと大きいと現われましたし、現在、うつ病患者の90%が不眠症に苦しんでいると言われていています。ところで、これよりもっと深刻なことは、眠りながらも苦しんでいるということです。ある若い舞踊家は「毎晩、夢の中に童子が現われて、自分をいじめるせいで到底眠ることができないが、どうすれば良いのか」と訴ったえています。また、シャーマンは一番多く悪夢にうなされるということです。もしかして、夢を見て何かに苦しんでいるのではないですか。

**よく眠るための条件** よく眠ろうとすれば、いくつかの条件があります。第一に、からだは健康であってこそよく眠れます。病気になって神経が衰えて病院に入院すればよく眠る事ができません。

二番目は、精神が健康であってこそ、よく眠ることができます。心に心配が積もって、人を憎んで、恨みを抱いて、人をねたんでやきもちを焼けば、眠

ることができません。過去を後悔してため息をついているのに眠くなるでしょうか。夫婦げんかをして、夜に眠くなるでしょうか。三番目は、たましいが健康ではなければなりません。眠りは天国の約束です。罪を犯して罪の問題が解決されなければ、つらくて、恐ろしくて眠ることができないのです。眠っても苦しんで、追い回される夢を見ます。そして、天国にも行くことができません。それで、私たちは罪の問題が根本的に解決される恵みがなければなりません。

**不眠症を解決する根本的な解答** 聖書には幸せな眠りに対する約束があります。「主が家を建てるのでなければ、建てる者の働きはむなし。主が町を守るのでなければ、守る者の見張りはむなし。あなたがたが早く起きるのも、おそく休むのも、辛苦の糧を食べるのも、それはむなし。主はその愛する者には、眠っている間に、このように備えてくださる」(詩篇 127:1~2) 人間が幸せな生活を味わうには、必ず、優先的にならなければならない順序があります。「愛する者よ。あなたが、たましいに幸いを得ているようにすべての点でも幸いを得、また健康であるように祈ります」(ヨハネの手紙第三 1:2)

聖書は人間のたましい、精神(心)、肉体の健康について語っています。魚は水の中で泳いで、木は地に根をおろして生きて行くのが当然の原理であるように、人間は神様とともにいると幸せな霊的な存在として創造されました。根本的に神様とともにいる霊的な安息なしには健康や幸せであることができないと語っています。このような霊的存在である人間が、神様を離れてからすべての問題が始まり、のろいと災いと苦しみが入って来るようになりました。一晚中楽しんで、心が寂しくて安息のない理由は何でしょうか。世の中で得ることができる平安と快樂は、いくら良いと言っても少しの間だけで、瞬間的な満足であって真の幸せになりません。その後には必ずむなしさとのろい、もっと大きい不幸が付いて来るようになります。どうして、このような不幸の中に生きて行かなければならないのでしょうか。不幸を与える張本人がいるからです。聖書はその名前をサタンあるいは悪魔だと言います。悪霊あるいは惑わす霊だと言います。サタンは、人間が神様を分からないようにして、苦しめて、滅ぼします。それで、神様はイエス・キリストをこの世に送って、人間が解決することができない根本的な問題を解決して救いの道を開いてくださいました。この地へ来

られたイエス・キリストは、人間の代わりに十字架で死に、復活されて罪と運命、のろいと災いの問題をすべて解決してくださいました(マルコの福音書 10:45、ローマ人への手紙 8:2)。信じる者すべてに、永遠にともにいる神様の子どもとなる道を開いてくださいました(ヨハネの福音書 14:6、ヨハネの福音書 1:12)。真の王として来られて、サタンの権威を打ちこわして、その手から解放される道になってくださいました(ヨハネの手紙第一 3:8、ヘブル人への手紙 2:14~15)。それで、聖書はイエス様を「キリスト」だと言っています。人間は解決することができない根本問題を完全に解決した方だということです。だれでもイエス・キリストを信じて受け入れれば、神様の子どもになって、人生のすべての苦しみから解放されて真の生活を送るのです。神様は今、あなたの苦しみを解決すること願って、今、あなたが真の成功者の生活を送ることを願っておられます。「平安のうちに私は身を横たえ、すぐ、眠りにつきます。主よ。あなただけが、私を安らかに住まわせてくださいます」(詩篇 4:8) 今、この時間、真実な心でイエス・キリストを私の主人として受け入れる祈りをすれば良いのです。

#### 神の子どもになる受け入れの祈り

愛する父なる神様、私は罪人です。神様を離れてサタンの支配の下に縛られて奴隷のように生きてきました。

しかし、今、この時間、イエス様を私の救い主、私の神様、私のキリスト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であり、サタンの権威を打ち砕かれ、すべての罪とのろいと災いから私を解放してくださったキリストであることを信じます。今、私の中に入ってください。私の主人になってください。今から私の生涯を細かく導いてください。

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

「わたしは、あなたがたに平安を残します。わたしは、あなたがたにわたしの平安を与えます。わたしがあなたがたに与えるのは、世が与えるのとは違います。あなたがたは心を騒がしてはなりません。恐れはなりません」(ヨハネの福音書 14:27)

# 人間の苦しみ 神様に会えば終わります

私たちが神様に会うことができたら、患難や迫害、または大きい問題の中でも何の問題もありません。それで、神様は直接に神様に会う道を開いてくださいました。

1 ただイエス・キリストを通してだけ会ってくださるのです。「この方以外には、だれによっても救いはありません。天の下でこの御名のほかに、私たちが救われるべき名は人に与えられていないからです。」(使徒 4:12) 「イエスは彼に言われた。『わたしが道であり、真理であり、いのちなのです。わたしを通してでなければ、だれひとり父のみもとに来ることはありません。』」(ヨハネ 14:6) 「なぜなら、キリスト・イエスにある、いのちの御霊の原理が、罪と死の原理から、あなたを解放したからです」(ローマ 8:2) このみことばは神様が送ってくださったイエス・キリストは人間が解決することができない問題を解決した方だということです。

2 イエス様は復活して昇天なさった後、助け主聖霊として神様の子どもとともにおられます。「しかし、わたしは真実を言います。わたしが去って行くことは、あなたがたにとって益なのです。それは、もしわたしが去って行かなければ、助け主があなたがたのところに来ないからです。しかし、もし行けば、わたしは助け主をあなたがたのところ遣わします」(ヨハネ 16:7) イエス様は聖霊で私たちが生きておられる神様に会えるように働いてくださいます。「しかし、助け主、すなわち、父がわたしの名によってお遣わしになる聖霊は、あなたがたにすべてのことを教え、また、わたしがあなたがたに話したすべてのことを思い起こさせてくださいます」(ヨハネ 14:26) 私たちが助け主聖霊を通してイエス様について正しく分かるようになります。「神はこれを、御霊によって私たちに啓示されたのです。御霊はすべてのことを探り、神の深みにまで及ばれるからです」(1コリント 2:10) 神様は私たちが神様について虚しい妄想を持つようにされるのではなく、事実的な知識と信仰を持つことを願っておられます。

3 聖霊は「教会」を通していちばん正確に働いておられます。使徒の教え(説教)を通して神様が願っておられる祝福を味わうことができますようになります(使徒 2:42)。教会の使徒と神様の働きを見て神様を知ることができます。信徒の交わりを通じて神様をもっと豊かに味わうことができます。

私たちは神様に会うとき、はじめて幸せになります。ところが、世の中には神様を誤った方法で会うようにする誘惑があまりにも多いのです。それで、人間にはイエス・キリストとの出会いが一番美しいことは、その中にすべての問題の解答が入っているからです。私の人生が1分だけでも「イエスがキリストだ」という鏡の前に立つことができたら、神様との出会いはあまり難しいことではありません。「人間はだれもが自分が罪人であることを知っているのです……」

## 神様の子どもの 5つの確信

- ① 救いの確信 - イエス・キリストを信じて受け入れた私は神様の子どもになって救われました。(ローマ 8:15~16、1ヨハネ 5:10~13)
- ② 祈りの答えの確信 - 神様の子どもはイエス・キリストの御名で何でも求めることができ、神様はご自分のみこころどおり必ず答えてくださいます。(ヨハネ 15:7)
- ③ 導きの確信 - 神様は聖霊で私の中に宿っておられ、私のすべての生活を治めてくださって導かれます。(ヨハネ 14:26~27、箴言 3:5~6)
- ④ 罪の赦しの確信 - 私のすべての罪はイエス・キリストのあがないの血の力で解決され、だれでも罪を告白して悔い改めれば許されます。(1ヨハネ 1:9、ローマ 3:24)
- ⑤ 勝利の確信 - 救われた私は、世の中を勝ったイエス・キリストによって、どんな問題の中でも信仰で勝利することができます。(ローマ 8:31~37、1ヨハネ 5:4)

## 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



イラスト\_キム・ジョン

人はだれでも、時代に乗って生まれるけれど、時代に合うように味わう人は名前を残すが、時代を味わうことができなければ、時代をつなげる輪に過ぎない生活を送るようになる。偶然に、伝道者の隊列に立って世界現場の奥座敷に出入りするようになり、いのちを生かすことに心を置くようになったことは、特別な恵みだと思われる。

暑かった夏があったという証拠で、紅葉の季節が来たが、涼しくなる天気青かった葉が火のように燃える美しい光景を見ていれば、見える目を持っていることがどれほど幸せかが分かるようになる。国ごとに紅葉を楽しむことができる名所があるということだが、私たちの歩みは観光ではなく、都市を中心にした伝道旅行だから、そのような楽しみは、私たちが味わうことではないようだ。

ある年、カナダのバンクーバーに行く事があった。カナダは国旗に紅葉を刺繍するほど、紅葉の美しさがある国として、おおよそ 800km に至るという「メープルロード」の紅葉が壮観だと言われるが、残念なことに行ってみることはできなかった。その秋の終わりに、それでも残っている少しの紅葉も格好よくて感嘆していたのだが、急に大粒の雨がポタポタと降ってきたのだ。目に焼き付けることもできなかった景色がくやしかったが、雨が止んで外に出たら、その紅葉が道にカーペットになって広がっていた。踏むにはもったいない紅葉だから、少女のようにその紅葉をいくつか拾ってしおりとして入れて家に持って帰って来た。それからは、その事を忘れ

## 紅葉を待って

ていた。ある日、書齋で本を見ていたら、なぜか赤い紅葉の乾いたのがポトン！と落ちたのだ。それは、この前にカナダで拾ってきた、その紅葉だった。その日の午後、町の銭湯に行ったところ、急に紅葉したあと、もう茶色に変わってしまった街路樹の葉がポトン！と落ちてきた。ところが、驚くべきことは、その葉を見たらカナダで見た、その紅葉とまったく同じ模様の紅葉だったのだ。すぐ家の前に格好よい楓を置いて、遠くカナダまで行って紅葉を拾って来たことを思ったら、おかしかった。

同じように、本当に私に重要なことは、そんなに遠くに存在しているのだろうか。私の人生を変えて、私の運命を変える、何かそんなに大変な作業をしたあとに解決されて成り立つかということだ。すべての宗教は、人生の問題を正しく扱うことができず、その解決案も、正確に提示することができない。なぜなら、宗教の出発が教えられることから出発したからだ。だから、しなければならぬ事としては、人生の答えを見つけることができない。人生が持った最高の価値を物質的ではない、たましいの価値で認める福音だけが、結局、宗教を脱しようとする人生に真の自由を与える。

苦勞する必要ない生活で苦勞してやっと解決される道を見つけることは、家の近く町内でも得ることができる紅葉を、あえて飛行機に乗って太平洋を渡って持って来る紅葉のようだ。ただ、紅葉は一瞬の楽しさとどまるが、人生での誤った選択は永遠という時間がかかっているから苦しみが従うのだ。赤い葉のように見える楓の姿が、私には人間の罪を解決するために鮮かな血を流して私たちの救いを成したキリストの十字架を連想するので、紅葉をととも懐かしく待つのもかもしれない。

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