



幸せな贈り物

パニック障害？ 不安ですか？

自殺を2回も試みて安らかになりたくて

10月18日、寄付天使として、竹島（独島）の守り神として広く知られている歌手キム・チャンフンさんが、パニック障害による呼吸困難症状を起こして活動中断を宣言して、病院に入院、治療を受けているというニュースが伝えられました。キム・チャンフンさんは、幼いころからパニック障害を病んでいて、病院で治療を受けていたと明らかにしました。2008年3月 KBS2 テレビ〈人間劇場〉に出演したキム・チャンフンさんは「自殺を2回試みて安らかになりたかった。しかし、パニック症状になった」と言いながら「パニック症状がおさまったら寝る。夜が明ける前まで寝られない」と、夜通し眠ることができなくて苦しむ姿を見せたりもしました。彼は自分の暗かった過去とともに「奉仕と寄付を通してパニック症状に勝って、世の中での私の役割を見つけはじめた」と明らかにしたのですが、今回、再びパニック障害が再発してしまいました。一方、グループ「神話」のメンバーのチョンジンも、やはりある放送のインタビューで「深刻なうつ病で、約1年半の間、薬品治療を受けて、それ以後、私がいままでパニック障害を病んできたという事実も知ようになった」と言って、パニック障害を体験した事実を打ち明けました。チョンジンは、「だれかが私を襲ってくるように思って、車に竹刀、木刀、あるときは、野球バットまで入れて通った」と言い、パニック障害のために「神話」を脱退するところだった理由も伝えました。男性デュオ「UN」で高い人気を呼んだチェ・ジョンウォンもやはり「放送を休んでいる間、

パニック障害で苦勞して10冊を越える本を読んで、病気に勝ち抜くために努力した」と明らかにしました。

パニック障害（panic disorder）とは、ある特定の状況で、突然とても激しい不安に苦しめられる障害を言います。一般的にパニック（panic）は危険な状況に陥ったとき、いのちを保護するために反射的に起きるパニック反応です。しかし、パニック障害は、実際に危険な状況でないにもかかわらず、突然、不安感に包まれて、パニックの発作（panic attack）を起こすのが特徴です。パニック障害のおもな症状であるパニックの発作は、呼吸が息苦しくなったり、息がつまって胸が苦しくて目がくらむようで、手足がしびれたり、からだが震えるなどの身体的症状とともに、恐怖・不安・恐れなどの心理的症状が後に従うようになります。激しい場合、このような症状でそのまま死ぬとか狂うような考えになったり、うつ病につながって自殺をしたりもします。パニック障害の発病原因は、生物学的・遺伝的・心理的・社会的要因などのいろいろな複合的原因によって起きると見られていますが、まだ正確な原因が明らかになっていません。最近では精神的なストレスが原因になってパニック障害を体験する場合がどんどん増える傾向ですが、完全な治療法はまだないと言われていています。ある医学統計調査によれば、韓国人の20%がパニック障害を体験していることが明らかになり、治療の対象となる患者が人口の1~2%だと推定されていますが、大部分が精神疾患だという先入観のために治療を避ける場合が多く、問題だ

と指摘されています。

このような不安とパニック障害現象は、自分にかくされている過去の傷に対する心配とストレスによってより一層悪化すると言われています。本来「心配」という単語の中には「心を分ける」という意味が入っています。結局、見えない心だけ病気になるのではなく、目に見える肉体まで病気になるようにさせるのです。

なぜ不安で心配するようになるのでしょうか

人間は一人であるという孤独さと、認められるようによくしなければならぬという重圧感にむしろ自信を失うようになり、アイデンティティの混乱による心配と比較意識に陥って、結局、心配していたことが現実に現れたりもします。それで、人生を「海を航海すること」にたとえたりもします。穏やかな時があるかと思えば、雨風が吹く時があって、太陽の光がカンカン照りつける時があります。人生の荒波が来るときに、私たちはどのように勝っていかなければならないのでしょうか。不安な心と心配を離れる道がなくて、積極的な思考、マインドコントロール、ヨガ、医学、お金、麻薬、人、背景を頼るのですが、時間が経つほど失望と挫折しか残るものはありません。雑草をなくそうとするなら、根を抜かなければならぬように、先に根本的なことを解決しなければなりません。宗教改革者マルチン・ルターが命の危険を感じたとき、知人フィリップ・メラニヒトンが彼に慰めの手紙を送りました。「どれくらい苦しいのですか。私があなたを助けます」そのとき、マルチン・ルターが返信を送ったのですが「いつ私たちに問題がなかったことがあったでしょうか。問題があるのが問題でなく、信仰がないのが問題です」と話しました。

聖書を見れば、はじめての人アダムが罪を犯して神様を離れて、まず最初に襲ってきた感情が「**恐れと不安**」でした。サタンの誘惑によって訪ねてきた罪によって神様と分離した人間は、親を失った孤児のように悪夢のような人生を生きるようになりました。人間だけが霊的存在だから、目に見えない病気になった心とたましいを回復しようと、絶え間ない努力をしています。

しかし、目に見える方法では、自分の無意識と潜在意識に深く根をおろした不安と恐れの本問題を絶対に解決することはできません。それで、神様は人間が解決できない問題を解決して下さるために「**キリスト**」を約束してくださいました。キリストは、この世に来てくださり、十字架で死んで復活されることによって、神様を離れたすべての人間が神様に会える道を開いてくださいました(ヨハネの福音書 14:6)。キリストは十字架で私たちの罪の代わりに死なれることによって、私たちのすべての罪を解決してのろいと災いから解放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)。キリストは死から復活され、今でも人間を困らせて地獄に引っ張っていくサタン(悪魔)のすべての権威を完全に滅ぼしてくださいました(ヨハネの手紙第一 3:8)。キリストは人間の運命とのろいの問題を完全に解決されました。その「**キリスト**」(Christ)がまさに「**イエス**」(Jesus)です。今、イエス様を私のキリストと信じて心に受け入れることによって、神様の子どもになって、すべての不安とパニック障害から解放されることが出来ます。水の上に浮かんでいる船は、風の方向で動くのではなく、帆の方向で動きます。私たちの人生の問題という風がずっと吹いても、私の人生の帆をどこに合わせるかがさらに重要です。今日から「**イエス・キリストの御名**」を引続き呼んでみてください。

「あなたは問題を征服して勝利する大切な人です」

何も思い煩わないで、あらゆる場合に、感謝をもってささげる祈りと願いによって、あなたがたの願い事を神に知っていただきなさい。そうすれば、人のすべての考えにまさる神の平安が、あなたがたの心と思いをキリスト・イエスにあって守ってくれます。
(ピリピ人への手紙 4:6-7)



人類の起源は創造ですか、進化ですか。もし私たちの先祖が猿ならば、私たちは猿を尊敬しなければなりません。ところで、人類の先祖がアダム、そして、さらに窮極的に創造主である神様が人類の根源ならば、猿と人は明確に区別された存在です。聖書では人間を神様が創造されたと確かに明らかにしています。どちら側を信じるかよりさらに重要なのは、どれが事実と真理なのか重要です。私たちが信じようとするなら、事実と真理を信じなければなりません。ローマ人への手紙 1 章 25 節を見れば「それは、彼らが神の真理を偽りと取り換え、造り主の代わりに造られた物を拝み、これに仕えたからです。造り主こそ、とこしえにほめたたえられる方です。アーメン」となっています。聖書が語る事実は創造ですが、今、世の中では偽りである進化論を教える状況です。聖書では、宇宙の初めに神様が天地を創造されて、すべての動物と人間も神様が直接お造りになったとなっています。そして、人間は神様のかたちとして創造されたので、神様がくださった祝福を私たちが味わったり、またそれを通して神様に栄光をささげる、そのような生活を送らなければならないと聖書は教えています。それなら、神様の創造はどのようなものなのでしょうか。最初に、無から有への創造です。進化ではないと確かに明らかにしています。人間を神様のかたちとして創造されて、万物を治める祝福と家庭の祝福をくださいました。ところが、人間は悪い霊的存在であるサタンの誘惑を受けて、神様との善悪の知識

の木の果の約束を破ってしまい、滅びの道に入ってしまった。それによって、すべての被造物が呪いを受けるようになったのです。それで、神様が人間を新しく回復する契約、キリストを送ってくださったのです。(創世記 3:15, 創世記 6:14, 出エジプト記 3:18, イザヤ 7:14, マタイの福音書 16:16) コリント人への手紙第二 5 章 17 節を見れば「**だれでもキリストのうちにあるなら、その人は新しく造られた者です**」とされています。人間を再創造する神様の方法

です。墮落した人間ではだめなので、イエス・キリストが処女降誕と十字架の死と復活を通して人間回復を成し遂げてくださいました。これが神様が再創造する方法で、人間にくださった救いです。二つ目、**創造の方法は神様の力のみことばです**。イザヤ 40 章 8 節を見れば「**草は枯れ、花はしぼむ。だが、私たちの神のことばは永遠に立つ**」とされています。それとともに 31 節に「**しかし、主を待ち望む者は新しく力を**

得、鷲のように翼をかって上ることができる。走ってもたゆまず、歩いても疲れない」と約束していただきました。人間の救いのみことばを成就された方が、まさにイエス・キリストです。三つ目、**神様の創造は善良な創造です**。神様との約束を破った罪とサタンにより人間は呪われる罪人になりました。これを本来のとおり回復するのが、福音(イエス・キリスト)です。それで、結局、本来の人間が持っていた神様のかたちと祝福を回復するのが救いなのです。

聖書が語る 「創造」

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。今まで神様を離れ、サタンの支配の下に縛られて、奴隷のように生きて来ました。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・キリストは、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と信じます。いま、私の中に入って来てくださり、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

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: ジョントク

現在、工事中

今、韓国国土で大々的に工事が進行中だ。国家的な4大河川16箇所固定堰(ダム)事業とともに、地方自治制になって必要な事業もあるが、成果中心の過大事業も大に見られ、その上に難しい生活に財政赤字が心配になったりもする。筆者が住んでいる町内にも、住宅事業が行われて、田畑を耕し返して、道を広げてアパートを作って、学校と附帯施設を立てるのに忙しい。よく通った道はなくなって、大きい道路ができ、高速道路と連結するようになったので、楽なような気はしても、新道に適應するには時間が必要なようだ。それで、カーナビをふさわしい時にアップグレードをしておかなければ、以前と違った変わった道を行くとき、正しい道に進んでいないという警告サインが出てくる。堂々と素敵な道を進んでいるのに、カーナビでは畑を通過しているという表示になっているからだ。私たちの人生の道も、時には描いておいた道、計画されたとおりに行くことはないのを知りようになる。思ってもいない事故と不幸が重なって現れたり、一方では理解できないほどの幸運を得たりもする。いくら人生の経験をよくしたとしても、明日の事が分かる人はだれもないのだ。

アメリカの大統領リンカーンが幼いとき、彼が暮らしていた小屋を離れて都会に出て行くようになったが、人生経験者である彼のお母さんがリンカーンにくれぐれもお願いした。「これからあなたは家を出て、あなたが暮らしたことがない世の中で、以前に会ったことがない人々の中で暮らすようになる。しかし、人生に重要な答えを与える、この小さく黒い革の本をあなたにあげるから、あなたはこの本を毎日読みながら、あなたの人生を生かしなさい」と言った。リンカーンは家族と故郷を離れて、苦しくて、疲れてだるい生活を送ったが、彼のふところにあるお母さんに渡された小さい革の本を近くに置いていた。大統領になったあと、難しい時期だったのに、彼は奴隷解放という驚くべき覚悟を実践するように

なった。彼の人生の背後には、いつも読んで心に慰められる古くて小さい革の本、すなわち聖書があったのだ。彼は難しいことの中で、彼の人生を完全に導かれる神様の御声をずっと聞いたので、彼の工事を完全にするために走って行けたのだ。

人々は、簡単に自分だけの生活で、だれが私の生活を理解できるかという自己放棄した生活を送るが、同じ自然法則の下でも、方向を維持しながら危機を解決する人々がたくさんいる。さらには、苦しみの中でも、未来の希望を夢みて、今日の危機を機会にする人々もいる。しかし、人生にあって真の自由は、私の人生が完成されたのではなく、今、工事中だという事実を知ることだ。人の計画は虚しいことがあるが、神様の計画は完全だ。それで、自らの人生を永遠な神様に任せることによって、まことの自由を得る者をたくさん見ることになる。人間が歩まなければならない道で、崩れた滅びの橋をかけるなら、どんなことによっても復旧できず、苦しみを与えるが、ただイエス・キリストが十字架によってつなげられた救いの橋だけが人生にまことの自由を与える。ひょっとして、今、難しい時間を送っているならば、神様あなたの生活をたてる工事をしておられると思わなければならない。その工事が完成されるとき、あなたも完成されるのだ。コンコンという音は耳で聞こえることはないけれど、あなたの信仰を要求するその工事は今でも進行中だ。それなら、今、工事中なのはまさにあなたに向かった救いの機会で、与えられた祝福なのだ。

チョン・ヒョングク(福音コラムニスト)

* 相談したい方はこちらまでどうぞ