



# 園長便り



2020年7月2日発行

セブンスデー・アドベンチスト石川教会付属 石川三育保育園

## 信じること

先日、モーセ組の子どもたちと自然の中で川のぼりをしました。なかなか大変な活動でしたが、自然の中で子どもたちは生き生きとしていました。子どもたちは、大人を信頼し、特に保育園の先生方を信頼して行動していました。私たちは道標として責任を感じました。

さて今月は、信じることについて、ご一緒に考えたいと思います。

「医学部新入生を前に、教授がこう言いました。『皆さんに知っていただきたい良いことと悪いことがあります。良いことというのは、皆さんが医学部で学ぶことの半分は、あらゆる試験や評価に耐えるものであるということです。それらは不変です。しかし、私たちが皆さんに教えることのもう半分は、やがて間違っていることが明らかになるでしょう。悪いことというのは、その半分がどちらなのか、私たちには分からないということです。』

膨大な情報が氾濫する現代社会にあって、何を信じるべきかを見分けることが難しいことがあります。アルコールは有害だと報じられたかと思えば、次の週には健康に良いという記事が載ったりします。チョコレートは肥満の原因だといわれていますが、最近では、減量に効果があるという報告もあります。コーヒーは体によくないと言われてきました。ところが、コーヒーの摂取量が多い人ほど寿命が延びているという研究結果がいくつもあるのです。ある有力メーカーが効率的な『必需品』を紹介したかと思えば、次の週にはその性能分析が信頼できないとマスコミにたたかれる始末です。

一体、私たちは何を、そして誰を信じたらいいのでしょうか。その答えを見つけるのは、難しいことがあります。しかし、誰でも何かを信じているのです。頑固な懐疑論者でさえも、誰も信用できないという信仰を持っています。全人類が生き延びるかどうかは、ある種の信仰に基づいています。信仰こそは人類の生存と秩序に必須条件なのです。

## 信じることの力

ある患者が受診して多くの症状を訴えましたが、その症状はどの疾患にも当てはまりませんでした。その患者は、自分は恐らく悪魔の呪いを受けていて、その結果病気になったのだと訴えました。そこで医師は2本の試験管を取り出して、1本に過酸化水素水を、もう1本には水を入れました。患者は2本の液体が違うことを知りません。それから医師は、患者から採血した血液を数滴、過酸化水素水の中へ落としました。当然ながら、試験管はたちまち泡立ちました。それを見た医師はおもむろにうなずいて、『あなたにはこの薬が効きますよ』と言って、生理食塩水の注射を打ち、待合室で待つように指示しました。

しばらくして医師はその患者を診察室に呼び入れ、再び採血して今度は血液を、水の入った試験管に落としました。もちろん、何の変化も起きません。医師は患者に、悪魔の呪いが解けたと告げ、患者はすっかり気分がよくなって帰っていきました。この話には後日談があります。患者は友人知人に自分が治ったことを話して聞かせたため、多くの人が同じ治療をしてもらおうと、この医師のもとに押しかけたのでした。

この話から分かるように、信じることには大きな力があります。『いかさま薬』を商売にする人たちは、この現象を利用して膨大な利益を得ています。『非良心的な』セールスマンは、必要でもないものを必要だと思い込ませることが出来ます。彼らは、ハーブドリンク、体には不必要なミネラルのサプリメント、栄養補助食品（栄養強化した食品やサプリメント）、特別食品、そして磁気や電気の治療器具と称して黒い空箱や軽い電気ショックを発する器具などを売りつけるのです。

このような商売は『騙されやすい要因（心理状態）』とでも言うべきものにつけ込むのです。健康な人にとっては、損害はいくばくかの金額だけで、それもすぐに忘れてしまうことでしょう。しかし、たとえばがん患者の場合には、標準的治療が遅れるほど、結果は致命的であり、同時に貴重で限られた資源が、意味のない『万能薬』に浪費されてしまうのです。私たちの信仰と信頼を、有効性が証明されていない治療法にではなく、確実な治療法に置くことが大切なのです。

信念（宗教の世界では信仰）は、プラシーボ（偽薬）効果よりも統計的に有意な効果があるということがわかっています。100歳まで長生きしたアメリカ人の宗教経験を調査したところ、信仰は有意に健康を増進させるということが判明しました。まだ完全に解明されてはいませんが、神への信頼がもたらす効果は、単に宗教行事に出席する以外のところから生じると思われます。

宗教的なキブツ（イスラエルの集団農場）と世俗的（非宗教的）なキブツの死亡率を、15年間比較研究した結果、宗教的キブツの死亡率の低いことがわかりました。年齢調整を行った死亡率は、世俗的なキブツは宗教的なキブツと比較して、男性で1.8倍、女性で2.7倍であったということです。

アフリカ系アメリカ人に関する研究では、教会などの組織的な宗教活動に携わった人々は、健康と人生の満足度が向上しています。デューク大学のC・G・エリソンは、アフリカ系アメリカ人において、宗教的な関わりがない場合は、うつ病になるリスクが高かったと報告しています。

社会的関わりと生存率の関係性は、いくつかの研究で立証されています。C・J・ショーエンバックらは、この関係性が特に白人男性において認められることを立証しました。

## 生命の質（QOL）の向上

人種を越えて得られた共通の研究結果の一つは、霊性（スピリチュアリティ）が生命の質を大きく向上させるということです。エリソンは、信仰を働かせることによりもたらされる有意な利点を、以下の3点にまとめました。

- ① 教会や諸集会に出席して個人的な礼拝を持つことにより、個人的な宗教への信条体系が強められる。
- ② 強い宗教的体系に強い宗教的確信が伴うと、健康に実質的かつ肯定的な影響を及ぼす。
- ③ 強い宗教的信仰を持つ人は、個人的な幸福感が強く、かつ人生の満足度が高く、トラウマを引き起こすような人生の事件に遭遇しても社会心理的な影響を引きずることが少ない。

霊性（スピリチュアリティ）は、信じている本人だけでなく、同じ地域に住む信仰を持たない人々に

も、良い影響を与えることがわかっています。ある研究によると、神の戒めに対する服従を強調する信仰を持つ人が多いほど、そのコミュニティは多くの健康的なメリットを受けることが示されています。無宗教の人々が同じように祝福を受ける理由は恐らく、その地域の社会規範が信仰を持つ人々の健康的なライフスタイルに類似してくるからだと考えられます。

宗教的な人々、特に礼拝出席や祈り、聖書通読を頻繁に行う宗教的な家庭で育った10代の青少年は、無宗教の同年代の青少年たちと比較すると、アルコール、タバコ、ドラッグなどの問題がより少ないといわれます。

宗教はまた、健全な価値観やボランティアなどの社会貢献活動と深く関わってきました。それは多くの場合、これらの活動が宗教団体によって推進されてきたからです。

『神に従う人の道は輝き出る光、進むほどに光は増し、真昼の輝きとなる』（箴言 4 章 18 節）

ハロルド・G・コーエン医師は、アイドラーとカスの研究について紹介しています。彼らの研究は、積極的に社会活動に参加している活発な信徒たちは、より健全な精神生活を送り、その結果、しばしば病気にかかりにくいことを示しました。レジャーや社会的活動に携わることによって身体的活動も増えますが、それだけでは彼らのライフスタイルの利点を説明できないと述べて、『宗教がもたらす著しい効果は、社会活動による効果を差し引いても、明らかであった』と結論づけています。

このようにして、愛の神を信じるということは、健康を促進する強力な精神状態を創り出していくことがわかったのです。神の御手に自らの人生を委ね、その愛を感じることが出来る人は、最高の平安と満足を経験するのです。それは、健康と幸せと目的意識をもたらします。『あなたの律法を愛する人には豊かな平和があり/つまずかせるものはありません。』（詩篇 119 篇 165 節）

## ストレスについて

神を信じることにより、ストレスやうつ、孤独感が軽減すると考えられています。1990年に行われたギャラップ世論調査によれば、アメリカ国民の36%以上が、いつも孤独感を感じながら生活しているということです。またプリントン大学の調査によれば、アメリカ人の3分の2が少なくとも週に一回はストレスを感じていました。ストレスや孤独感やそれに伴ううつ状態は、深刻な結末に至ることもあります。医師にかかる場合の75~90%は、なんらかのストレスに関係しているのです。

私たちが難題に直面してストレスを感じると、そのマイナスの感情が神経系統を刺激して特定のホルモンの分泌を促して、体のいろいろな臓器に負担を与えることを、医学は明らかにしています。さらにストレスが長期にわたると、臓器はやがて弱くなり、さまざまな病気にかかりやすくなります。どの臓器がどの程度の影響を受けるかは、その人の遺伝的傾向、体質、環境、ライフスタイルによるのです。以下にその例をあげましょう。

- ストレスの結果、アドレナリンが分泌され、心臓の鼓動がより速くかつ強くなります。このようなストレスは、動悸（不快な心臓の鼓動）の原因となります。
- ストレスホルモンによって血管が収縮すると、高血圧や末梢血管の循環不全を起こします。その結果、手足の冷え性が起こります。
- ストレスにより、気管支が拡張して呼吸が浅く速くなり、やがて過呼吸となることもあります。

- ストレスにより、血液循環が消化器系以外にも分散され、消化の働きが悪くなることがあります。
- ストレスにより、血液が凝固しやすくなります。これは場合によっては体を保護しますが、他方、深刻な事態を引き起こすことがあります。
- 慢性的にストレスを感じていると発汗が促され、いつも汗でじめじめしていると言う不快感につながる場合があります。
- ストレスは、迅速なエネルギー源である血糖を増加させます。糖尿病体質の人にとっては、慢性的なストレスは糖尿病を早期に発症させる引き金になったり、糖尿病を悪化させることもあります。ストレスは、消化管機能や泌尿器系機能にも影響を及ぼすため、頻尿や過敏性腸症候群を引き起こすこともあります。
- ストレスを受けると、様々な身体的症状を訴えて受診したり、不安、うつ、恐怖、認知障害、記憶障害、睡眠障害などの情緒的障害に悩まされることがあります。

## 祈りの力

オハイオ州で、健康に及ぼす祈りの影響について研究がなされました。560人の回答者のうち、95%が自分自身を宗教的だと考えており、そのうち54%がプロテスタントで、25%がカトリックでした。そこから4種類の祈りが明らかになりました。

- ① 不活動——物質的な必要を求める祈り
- ② 低程度——祈祷書を読む祈り
- ③ 中程度——神の臨在を感じる祈り
- ④ 高程度——友人に話すように神に話しかけ、神の導きを求める祈り

研究の結果、これらの祈りのうち、最も幸せと霊的満足をもたらしたのは、④の会話的な祈りでした。一方、儀式的な祈りは悲しみ、孤独感、緊張感、恐れなどのマイナスの感情を喚起するという、否定的な影響をもたらしました。まるで友人と話すように神に話しかけ、嬉しいことや悲しいことを打ち明けると、心に喜びと癒し、そして満足感をもたらします。癒しのための祈りは非常に大切で、ラリー・ドッセー医師は、『患者と共に祈りをしないということは、効力ある薬品や手術を用いないことと同様であると確信した』と述べています。

多くの方が、ヨガや非宗教的な瞑想、あるいは内面化された自己啓発の方法によって、自分たちの問題を解決しようとしてきました。しかし、これらの方法は祈りと同じような効果をもたらすことはありません。これらのほとんどは、自己催眠の技法に過ぎないからです。

## 霊的・道徳的価値

ほとんどの文明社会は、一定の信条と道徳観のうえに築かれており、それが秩序だった社会を作り上げています。何世紀にもわたって霊的な価値観が、他者を尊重し平和な人間関係を構築する強力な動機付けとなってきました。信仰や道徳観のない社会は、恐ろしく墮落してしまうため、存続することす

らできなかつたことを歴史が証明しています。また信条というものは、宗教だけでなく、科学の世界においても基本的なものです。科学法則に対する信条が証明されるのと同じように、神への信仰も、それを働かせるときに正しい方向に導かれかつ満足する結果がもたらされるという経験に基づいて、その信憑性が証明されるのです。宗教的な活動が習慣になっていて信仰の仲間たちと交わっている人たちは、より良い人生をより長く楽しみ、脳卒中や心臓麻痺などにかかるリスクが非常に低いことが、数々の研究で証明されています。信仰はストレスや自滅的な習慣に勝利する力を与えてくれます。また心に平安が与えられ、前向きな選択をするので、自分の能力を最大限に発揮することができるでしょう。信じる能力を感謝しましょう。これこそ人生の基礎となるものですから。

## 心の平安

聖書には、『堅固な思いを、あなたは平和に守られる/あなたに信頼するゆえに、平和に』（イザヤ書 26章3節）とあります。私たちが神と親しく交わるとき、心には平和が宿ります。

しかしこれは、神を信じて信頼するならば、問題がなくなるということではありません。『私たちは、問題や困難に囲まれるかもしれません。しかし私たちには、世が知る由もない冷静と平安があります。この内なる平和は力強い経験となって、周りの人々を励まします。クリスチャンが平安でいるのは、周りの平安な環境によるものではなく、心の内に宿っている神の霊によるからなのです。』

19世紀の伝道者ドワイト・L・ムーディーが述べた言葉を多くの方が引用しています。

自分自身に頼ったら、失望に終わるだろう。

友人に頼ったら、あなたを残して先に死んでしまうだろう。

金に頼ったら、それはあなたから取り去られるだろう。

評判に頼ったら、中傷されるだろう。

しかし神に頼るならば、今も永遠の将来も決して迷うことはないだろう。

愛と力に満ちた神に信頼するならば、私たちは健康な生活を満喫することができます。神を信じるときに、神は私たちの人生を平和と喜びで豊かに満たすことがおできなるからです。」トータルヘルスへの12の鍵——信じること)

今月は新型コロナ・ウィルスが沖縄県においても感染拡大し注意が喚起されました。こう言う時だからこそ、子どもたちとの信頼関係を強く築きたいと思います。子どもたちに信頼される保護者、先生になりたいと思います。

**「小事に忠実な人は、大事にも忠実である。」 ルカ 16:10**

石川三育保育園 園長 富浜宗言