



# 園長便り



2021年1月5日発行  
セブンスター・アドベンチスト石川教会付属 石川三育保育園

## 楽観的であること

新しい年を迎えるに当たり、過去一年を振り返ります。去年は皆さんにとってどのような年でしたか過去一年は、コロナ渦であまり思うように活動ができませんでした。しかし、このようなときだからこそ、希望をもって、楽観的に前を向いて歩こうと思います。今回は、楽観的であることについて、一緒に考えたいと思います。今回も色々教えられました。じっくりお読みいただきたいと思います。

「突然、周りが見えなくなりました。重く立ち込めた埃はランプの光を遮断しただけではなく、6時間、目を刺激し、焼き付けました。昼食が終わった直後、いつもの一日が一変し、歴史に残る事件はこうして始まりました。

2010年8月5日、チリ共和国のコピアポ鉱山で落盤が発生し、33名の作業員が地下700メートルの暗闇に閉じ込められたのです。坑道の入り口付近にいた別のグループは難を逃れましたが、この33名は運悪くその場に取り残されてしまいました。

彼らが真っ先に考えたのは、どうやって生き延び、脱出するかということでした。その作業場のリーダーだったルイス・ウルスアは責任者として早速仲間をチームに分け、すべての決定事項を多数決で民主的に行うことにしました。

鉱夫たちがいたのは50㎡ほどのシェルターでしたが、通気性に問題があったため、坑道に移動することにしました。彼らが動き回れるのは2キロほどの地下通路で、避難用のはしごがなかったため、換気鉱から脱出することはできなかったのです。彼らは2～3日分しかなかった非常用食料を分け合って、2週間をやりくりしました。食料を注意深く配給したこと、厳しい秩序を保ったこと、友情をもって互いに支え合ったこと、それらすべてが重要な役割を果たしました。

この間に全員とも平均8kgほど体重が落ちてしまいましたが、これはある人にとっては後に救出カプセルに入るために、辛くとも必要なことであったのです。

8月22日、試掘ドリルが8回目にやっと救助を待ちわびる鉱夫たちの頭上に到達して、穴が開通しました。彼らは何日間も作業の音を聞いており、ドリルが到達したらその先端につけるためのメモを用意していたのです。それは今では有名になった「我々33名はシェルターの内です無事である」というメモでした。地上と地下で歓声があがりました。しかしその時点ではまだ救出の方法は決まっておらず、あと何ヶ月かかるのかもわからない状態でした。

この頃、もう一つの興味深い出来事が起きています。坑道の入り口付近の砂漠にテント村が発生したのです。

最初、鉱夫の家族や友人たちは、車に寝泊まりして祈りながら待機していました。そこへ友人たちがテントや生活用品を持ち込んで、厳しい砂漠の環境の中で寝ずの番をする家族を応援し始めたのです。このテント村は「キャンプ・ホープ(希望のキャンプ)」と呼ばれましたが、なんとふさわしい呼び名だったことでしょう。

各国による共同作業、卓越した技術、注意深い計画、断固たる決意、それらすべてが結集して作業は進み、やがて鉱夫たちは1人ずつ地上に元気な姿を現しました。事故から69日経った2010年10月13日のことでした。

## 心の原動力

あの鉱夫たちを支えたのは何だったのでしょうか。社会的サポート、優れたリーダーシップ、共同作業、規律、ユーモアなど、すべてが重要な役割を果たしました。しかし最も重要だったのは 楽観的な考え方や希望でした。

地上での救助作業をしていた人々は、希望を持ち続けました。地下に閉じ込められていた鉱夫たちも、救助隊や家族に希望と信仰にあふれた明るいメッセージを送り続けました。法王や多くの宗教指導者たちも彼らのために祈りました。鉱夫一人は救助用カメラを通して妻が娘を出産する様子を見守り、その子をホープ(希望)と名付けました。それは、その子の両親が、他の鉱夫等やその家族と同様、決して希望を捨てなかったからです。最年少のジミー・サンチェスは手紙の中に、自分の希望と思いをこのように綴っています。『いろんな物が食べたいです。今までこんなにお腹が空いたことはありませんでした。最近では母さんが僕のために料理をしてくれる夢ばかりみます。もうすぐそうなります。悪いことのアトには必ず良い事が起きるはずですよ』。

この事故は恐ろしく悲惨な経験でしたが、その中でも彼らの中に一貫して見られたのが楽観性であり希望でした。そしてこれこそ、健康で豊かで幸せな人生に不可欠な要素なのです。楽観性と希望によって人生は大きく変わってくるのです。

## 楽観性とは

楽観性とは何でしょうか。同義語や類義語には、幸せ、希望、喜び、肯定的態度、意気盛ん、愉快などがあります。楽観性とは、将来に良い結果を期待しつつ今を耐え抜く性向と定義することができます。オックスフォード辞典にも、楽観性は期待と確信を抱く性向と定義されています。そこでこの章では、楽観性と希望を同義語として用いることにします。

同じ窓を通して、人はそれぞれ違う物を見ます。楽観的な人は夜空を照らす美しい星を見、悲観的な人は足下の汚れた泥を見てため息をつくでしょう。コップに半分の水があるのを見て、楽観的な人はコップに水がまだ半分も残っていると考え、悲観的な人はもう半分しか残っていないと考えます。楽観性は信仰の顔ともいえるもので、神が私たちのために最善をなして下さるという信頼と希望を根拠とします。『神を愛する者たち、つまり、御計画に従って召された者たちには、万事が益になるように共に働くということを、わたしたちは知っています』(ローマ8:28)。『あなたがたを襲った試練で、人間として耐えられないようなものはなかったはずですよ。神は真実な方です。あなたがたを耐えられないような試練に遭わせることはなさらず、試練と共に、それに耐えられるよう、逃れる道をも備えていてくださいます』(I コリント 10:13)

楽観的な人は、自分が望むように物事が進まなくても心に平安があり、喜びさえ感じるでしょう。この世の人生において私たちが経験する挫折や病気や死を通して、人間の理解と思いをはるかに超えた落ち着きと平安を知ることができるからです。事態を楽観的に考えるという選択をすることによって、人生の困難な時期であっても心は満たされることでしょう。身体的にせよ、あるいは知的、情緒的、霊的にせよ、人は誰でもある種の挫折を味わうものですから。

## 治らなくても捨てなかった希望

3人の子どもを抱えた30代の女性が、メラノーマ(皮膚がん)と診断されました。やがて治療の甲斐もなく、がんは全身に広がっていきました。彼女は新たな治療法を求めてあらゆることを試し、治験にも2度挑みました。その結果若干の好転は見られたものの、その代償は、度重なる入院、極度の疲労感、肺の障害、重い感染症という大変なものでした。やがて再発が見つかり、彼女は迷うことなく3回目の治験を申し出ました。しかし今回の治験はこれまでとは全く違っていました。この方法はまだ開発の初期段階にあるためすべてが研究目的のためであって、彼女自身に効果はほとんど望めないというものだったのです。しかも実験薬を投与する前に、大きな手術まで受けなければなりません。

手術の前夜、何か質問がありますか、と聞かれたこの女性はにっこりと笑って、もう何度も経験しているのでわかっています、と答えました。それから声を落として、自分は母親なので、ほんのわずかでも子どもたちのそばにいる時間が延びるなら何でもするつもりです、と付け加えたのです。その場にいたスタッフは、自分を忘れて子どもたちを思う彼女の勇気に心を打たれました。また彼女の前向きな姿勢に感動しました。絶望的な状況の中にあっても、たとえ根拠のない希望であっても、彼女のような立場の人には力を与えるものです。彼女は1年後に亡くなりました。がんは治験的治療に反応しなかったのです。

物事は必ずしも私たちが望むようにはならないという誰でも知っている現実を、この悲しくも感動的な物語は私たちに教えています。特に困難な状況下にあっても、楽観的な選択をするためには、多くの場合、周りの助けを必要とします。このような状況において家族など周りの人々からのサポートは有益であり不可欠なのです。悲観的な人は、良くないことが長く続くと考える傾向があり、しばしば事態が好転するという可能性を否定します。一方、楽観的な人は、いやな出来事は一時的な後退にすぎないと考え、改善するためにもっと努力しようと自分を駆り立てます。課題や問題を考慮に入れる現実的なアプローチが悲観的だとみなされることがあるかもしれません。実は現実的でありながら楽観的な人は希望と忍耐を忘れず、状況が改善すると信じて努力を続けようとします。ウィンストン・チャーチルは『悲観的な人はすべての問題の中に困難を見いだすが、楽観的な人はすべての問題の中にチャンスを見つける』と言っています。

希望と楽観性が精神と身体により良い健康に関係していることは、数多くの研究が証明しています。さらに楽観的であるほど問題解決により優れています。2007年、ニュー・サイエンティストという科学雑誌が、脳の中央奥深くに明るい感情を生み出すと思われる領域があるという興味深い記事を掲載しました。フェルプス博士らがMRIを使ってこの画期的な研究をしているのですが、やがては快活さやうつ状態が、解剖学のレベルで解明されるようになるかもしれません。

## 笑いは良い薬である

1970年後半にノーマン・カズンズが、“Anatomy of an Illness”(邦訳『笑いと治療力』)という本を出版しました。その中で彼は衰弱していく自身の闘病生活について書いており、薬で痛みを抑えることができないときに、ユーモアあふれるコメディ映画を見て大笑いをした経験を記しています。すると本人も驚いたことに、身体的にも精神的にも楽になり、やがて普通の生活ができるまでに回復したのです。

それ以来、心からの笑いが身体にもたらすプラス効果(苦痛に対する耐性が高まることも含めて)について多くの研究が始まりました。爽快感を与えたり痛みを軽減したりする脳内物質エンドルフィンの分泌は、笑うときに刺激されます。

私たちの体は、驚くべくくすしく造られました。『喜びを抱く心はからだを養うが/霊が沈みこんでいると骨まで枯れる』(箴言 17:22)

心から笑うときに、体にはどのような影響があるのでしょうか。

- 肺を運動させる。
- 循環器の動きを刺激する。
- 肺が取り込む酸素の量が増加し、血液を通して全身の細胞に送られる。
- 内臓にジョギング効果をもたらす。つまりおなかを抱えて大笑いした後は、心拍数、呼吸、血液循環などが速くなる。

その結果、脈拍と血圧は低下し、骨格筋はゆるみます。

無理やりでも作り笑いでもなく、本気で楽しく笑うと、そのたびに交感神経が刺激されてカテコラミンが分泌されます。カテコラミンは下垂体の前葉を刺激してエンドルフィンを放出します。エンドルフィンには次のような働きがあります。

- 自然の脳内麻薬なので精神を落ち着かせる。またモルヒネより効果的な鎮痛作用がある。
- 気分を良くする。
- 免疫細胞の活動を活性化する。

笑いは確かに強力な薬なのです。

カリフォルニア州公衆衛生局のベロックとブレスローは、20世紀の人々の生活習慣を研究して、朗らかな気質が長寿と強く結びついている事実を示しました。これはアラメダの成人 6928 人を対象とした研究で、いつも不幸だと思っている人の死亡率は、普段から幸せであると感じている人よりも 57%高かったのです。私たちはいつでも楽しく笑って過ごせるというわけにはいきませんが、前向きな姿勢を心がけることはできますし、前向きで楽観的な姿勢は多くのプラス効果があることが、多くの研究によって証明されています。周りの状況がどうであれ、神が私たちの人生を支配しておられるのを知っているのですから、神に完全に信頼するときに、私たちは幸せであり、心から笑うことができるのです。

## 前向き思考

さらに興味深い研究がデイビット・マクレランド博士によってなされています。彼は学生たちに川沿いのベンチに座っているカップルの写真を見せ、このカップルについて物語を書かせました。それによって学生の潜在意識の中にある心の動きを知ろうとしたのです。その結果カップルの写真を見て、楽しい時間を過ごしている、お互いを信頼している、お互いを大事にしている、助け合っているなど、プラスの展開を書いた学生は免疫抗体値が高く、その前の 1 年間は、ほとんど感染症にはかかっていませんでした。一方でカップルの写真を見て、相手を捨てようとしている、嘘をついている、相手を都合良く操作しているなど、マイナスの展開を書いた学生は免疫抗体値が低く、その前の 1 年間に多くの病気にかかっていたのです。

周りの人や状況について積極的な思考や感情を持つように訓練することは私たち自身の健康と幸せな状態に強い影響を与えます。また私たちは真空状態の中に生きているのではなく、社会的存在であることに留意する必要があります。社会的サポートや連帯は、私たちの情緒的、霊的、知的、身体的健康に多大な影響を及ぼすのです。

## 楽観性のまとめ

希望のかつ楽観的であることは、どの年代においても多くの状況において、人生に強い影響を与えます。楽観的な人は健康的な生活習慣を積極的に取り入れ、高い順応性を発揮し、より効果的な問題解決の手段を収得して、精神と身体の健康を維持します。さらに長期にわたる介護などからくる燃え尽き症候群を予防する助けにもなります。アルツハイマー患者の世話などはその良い例でしょう。

ときには私たちも、あのチリの落盤事故犠牲者のような気持ちになることがあるかもしれません。降りかかるさまざまな状況から逃れることができず、生き埋め状態になっていると感じるでしょう。しかし、私たちは決して1人ではありません。次のような聖書の約束を思い出すとき、私たちは楽観的になる道をあえて選ぶことができるのです。『再び心を励まし、なお待ち望む。主の慈しみは決して絶えない。主の憐れみは決して尽きない。それは朝ごとに新たになる。あなたの真実はそれほど深い』(哀歌 3:21~23)

たとえ今は挫折しそうでも、このような約束があるのですから、人生を喜び感謝しましょう。希望を抱き楽観的に考えることは人生の真の喜びの源です。

(トータルヘルスへの12の鍵—楽観的であること)

楽観的であることは非常に大事な要素です。肉体的、精神的、社会的、情緒的にも健康でありたいと思います。しかし、人生においては失敗することもあります。その時どのように乗り越えられるかは私たちの判断によるものです。完全な模範を見上げることによって安心して前に進むことができます。

「あなたは、年が若いために人に軽んじられてはならない。むしろ、言葉にも、行状にも、愛にも、信仰にも、純潔にも、信者の模範となりなさい」。(Iテモテ4:12)

石川三育保育園 園長 富浜宗言