

癒されて生きるということ

ルカによる福音書 8章 43～48節
2025年10月26日 洛北教会 講演会



- 昨年の講演会では真の慰めについて語りました

人間は神のコトバによって、語りかけてもらうことによって
生き、成長する（より深く自分を知る）。

人間は関係性の中で生きている

- ・自分との関係
- ・他者との関係
- ・社会との関係
- ・神との関係

癒しが求められる時

人は、関係性の中で悩みながら、傷つきながら生きている

人は、神様によって癒されることを繰り返しながら、
成長するのではないか。

癒しとは重層的な意味を持つ

- 傷つきからの回復 痛みや苦しみが**なくなること** (治癒)
- 身体的、精神的な痛みや苦しみが**和らぐこと** (緩和)
- 痛みや苦しみに**新しい意味や価値見出し、生きがいや希望が与えられること**
(救い 生きがい)

心の傷の癒し・魂の傷の癒し

- 心の傷の癒し・・・トラウマによって、人は心の痛みを覚える。主に、外部からそれらはやってくる。心の傷が癒されるためには他者のサポートが必要。安心して、信頼できる他者との関係性の中で癒される。
- 魂の傷の癒し・・・トラウマがなかったとしても、人は魂の飢え乾きや疲れを覚える。魂の傷といってもよいものが人間には、必ず存在する。それは、内面から生じてくる。人間の罪とかかわっており、神と関係性の中で魂は癒される。

ストレスとトラウマ

- 20世紀以降、心身医学が発展し、心と体のつながりが研究対象となり、ストレスやトラウマという言葉が一般化した。
- ストレス性の身体疾患：心身症
- 強いストレスが外傷体験として記憶：PTSD
- 日本においても、医療全般において、体、心、魂を視野に入れた全人的医療の重要性が言われるようになった。
- 全人的な医療（ホーリスティックケア）の概念を、戦後の日本に伝えたのは、アメリカの医療宣教師だった。

聖書の真理を伝えるための医療宣教

- 「真に完全な健康は、人類の創造者なる神との正しい関係を抜きにしては、ありえないこと、また、かかる正しい関係はキリストについての知識及びキリストを信じることによってのみ得られることを強く信じていました。」
- 「こうした種類の医療、即ち全人医療に基づく医療プログラムは、御子を与えて人類に豊かな人生を得させ給う、神の栄光のためであります。」

人間は、身体的、心理的、社会的、霊的なニーズを持つ存在

- 身体の癒し、心の癒し、社会的な癒し、魂の癒しは、密接につながっている。
- 癒しとは全人的なもの
- 癒しは、生き方や生きがいと深くかかわる

癒しと生きがいに関する 大きな二つの流れ

自己啓発と信仰

自己啓発の世界

- 古代の自己啓発 ソクラテス (BC470～399)
- 対話を通して、善なるもの、正しいもの、魂にとって豊かなものを追及し、徳や善に基づいて内省を続けながら生きる。
- 「無知の知」から出発し、自分自身を知ることによって、善く生きることを追及する。
- 現代の自己啓発
- より良い人生を手にするために、内面の変化を目指す。内面の変化によって、癒しや生きがいを獲得する。
- 認知行動療法における「ソクラテス的対話」

信仰の世界

神様によって造られた存在として、生きることを喜ぶ。 無条件に愛されている存在そのものを喜ぶ。自分で自分を肯定する自己肯定ではなく、神さまによって肯定されている自分を受け入れながら、神様に対する応答の人生を生きる。

「罪を赦された存在」からの出発し、神さまの赦しと恵みによって生かされている自分を生きる。

日本人の宗教観と 自己啓発

- 「霊的で、超越的な力の存在は信じるが、特定の宗教は自分には必要ない。」
- このような考えは、江戸時代から日本人の宗教観として根付いていた。
- 「自制心」と「質素儉約」それらを磨くための「修養」や「自己鍛錬」という一般的な道徳が、宗教に代わるものとして、日本人の倫理観を支えてきた。（MOTTINAIが国際的な環境保護のためのキーワードとして国連で2005年に提案された）
- 近年は、オウム真理教（アレフ）の事件や世界平和統一家庭連合（旧統一教会）の問題により、宗教への警戒感が、一層高まっている。

日本人の宗教観と 自己啓発

宗教（信仰心）と自己啓発が混然一体となって、私たち日本人の心の拠り所（生きがい）となってきたのではないか。

日本における自己啓発の歴史

江戸時代中期の思想家、石田梅岩（1685～1744）の「石門心学」による道德、生活哲学があった。
（大河ドラマ「べらぼう」の時代）

三徳「正直」「儉約」「勤勉」を柱とする庶民の生活感覚に即した倫理道德が浸透していた。



神の存在や神と人との関係性を探求する「神学」ではなく、心の在り方を探求する「心学」が、江戸時代から庶民の生活倫理として存在していた。

心を重んじて、自分を厳しく律することで、癒しや生きがいを手に入れるという生き方。

明治、大正、昭和 の自己啓発

- 「自助論」という、1850年代、イギリスの作家スマイルズが著し、明治期の日本人に大きな影響を与えた自己啓発の古典があった。
- 白紙の状態で生まれてきた人間は「勤勉と努力」によって、「成功と幸福」を必ず手に入れることができるという人生訓。
- 「天は自ら助くる者を助く」
- 頑張るという自己啓発　頑張りにによって、その結果、癒しや生きがいを手にする
- 成功のためには、勤勉と努力が必要という倫理観は、日本の近代化に求められた職業倫理観でもあった。

平成、令和の自己啓発

心を操作することによって、
癒しや生きがいを手にする

- 19世紀後半からアメリカで始まった「ニューソート (new thought)運動」
- 「意識」や「思考」が現実を変えるという考え。
- 人間には、皆「神の力」が宿っているという肯定的な信念が、成功や健康をもたらす。
- 「ポジティブシンキング」が、特徴。「出来る」と考えると人間は驚くべき力を発揮する。

平成、令和の自己啓発

- 技術革新に対応するための新しい知識・技術の習得を迫られる社会（終身雇用時代の終焉）
- 国による生涯学習（学び直し）の推奨
- 少子高齢化の時代にあって、自己管理の徹底（生活習慣の管理、地域社会への参画、生涯学習等）による心身の健康を維持することが、個人の癒しや生きがいに大きく関係する時代となった。

現代の癒しと生きがい

- モチベーションやコーチングといった個人の能力開発の探求と結びついた。
- 思考法の訓練：ポジティブ思考 引き寄せの法則
- 心理的成長：性格テストによる自己理解、感情コントロール、対人スキル
- 習慣形成：時間管理、目標設定、効率化
- 内面の探求：瞑想、マインドフルネス等

現代の癒しと生きがい

脳科学の発展

- セロトニン 気分の安定 安心感 自律神経の調整
- オキシトシン 信頼感や共感性の安定 ストレスの緩和
- ドーパミン 快感や幸福感、達成感に関与 意欲を高める

自分の心や脳内環境は、自分でコントロールできるという考え。

心理療法の世界

自分の解釈や態度を変えることで、未来は変えることができると、心理学的な立場から唱えたのが、アドラー（1870～1937）。

「思考が現実をつくる」という考えは、後の自己啓発や認知行動療法の源流となった。



「嫌われる勇気」(2013年)

アドラー心理学の紹介 岸見一郎・古賀史健

- 青年「さて、宗教が力を持っていた時代であれば、まだ救いもあったでしょう。神の教えこそが真理であり、世界であり、すべてであった。
(中略) しかし、宗教は力を失い、神への信仰も形骸化しています。頼れるものがなにもないまま、誰もが不安に打ち震え、猜疑心に凝り固まっている。みんな自分のことだけを考えている。(中略) さあ先生、お答えください。あなたはこれだけの現実を前にしてもなお、世界はシンプルだとおっしゃるのですか。」
- 哲人「世界はシンプルです。(中略) ひとえにあなたが、世界を複雑なものにしているのです。」

- 哲人「人は誰も、客観的な世界に住んでいるのではなく、自らが意味付けをほどこした主観的な世界に生きています。井戸水は夏も冬も18度ですが、夏に飲むと冷たく感じ、冬に飲むと温かく感じます。それが主観的な世界であり、自分の主観から逃れることはできません。」
- 「問題は世界がどうであるかではなく、あなたがどうであるかなのです。」
- 「人は変われます。のみならず幸福になることができます。」

- 傷つくことへの勇気をもって、一歩踏み出すことが癒しと生きがいへの道となる。

嫌われる勇気とは？

- 今、この瞬間にでも、人は幸せになれる。それは能力の問題ではなく、勇気の問題。

現代の癒しと生きがいについて

- 癒しや生きがいは自分で獲得できるという考え 散歩や食事といった日常の営みによって感じる幸福感を二倍にも三倍にもできる。
- 癒しは自分の考え次第で、自力で得るものという自己啓発の世界が、その
- 背景にある。
- マインドフルネス
- 認知行動療法… etc
- 企業のメンタルヘルス対策にも応用
- 生産性の向上のために、多くの企業が、自己啓発に取り組む時代。
- （社員の意欲や感情、気分のマネジメント）

- 心の変化も脳内環境も大切ですが・・・
- それほど、たやすくは癒しや生きがいは手に入らないのも現実
- セルフケアが大事なことはわかっているが、自分の力では、なかなか自分を癒すことはできないのでは・・・

自己啓発における癒しは、自分と距離をおくことによって、
自分の中の一部を客観視することで実現する。

信仰の世界の癒しは、神様が丸ごとの自分を受け入れて
くださることで実現する。

イエス・キリストの癒し



ルカによる福音書 8章43～48節

- ここに、十二年この方、出血が止まらない女がいた。医者に全財産を使い果たしたが、誰にも治してもらえなかった。
- この女が後ろから近寄って、イエスの衣の裾に触れると、たちまち出血が止まった。
- イエスは、「私に触れたのは誰か」と言われた。皆自分ではないと言ったので、ペトロが、「先生、群衆が取り巻いて、ひしめき合っているのです」と言った。
- しかし、イエスは、「誰かが私に触れた。私から力が出て行ったのを感じたのだ」と言われた。
- 女は隠しきれないと知って、震えながら進み出てひれ伏し、イエスに触れた理由とたちまち癒やされた次第とを、民全員の前で話した。
- イエスは言われた。「娘よ、あなたの信仰があなたを救った。安心して行きなさい。」

イエス・キリストの癒し

- 「誰かが私に触れた。私から力が出て行ったのを感じたのだ。」
- 力とは、ダイナマイト ダイナミックスの語源ともなる言葉。神秘的な生命の力をさす。

神の命が、イエス様の中に満ちていて、この女性に神の命が注がれたことを意味する。そこには、イエス様の痛みが伴っていた。

女性が触れたのは、その命を受け取るためだった。

女性が癒されるために、イエス様がご自分の命を分け与え、女性の苦しみを引き受けることも意味していた。

イエス・キリストの癒しとは

- イエス様が、多くの病人を癒すことによって、神のご支配、神の国がまさに来ようとしていることを示したかった。→「神の国は近づいた悔い改めて福音を信じよ」
- 罪とは赦しと癒しの対象であることが、イエス・キリストの十字架と復活によって明らかにされた。

病は罪の結果としての罰ではなく、神さまの栄光が顕れる場として、理解されるようになった。

「本人が罪を犯したからでも、両親が罪を犯したからでもない。神の業がこの人に現れるためである。」 ヨハネによる福音書 9章3節

傷ついた癒し人 イエス・キリスト

- 十字架にかかられて、癒しそのものとなってくださるイエス・キリスト
- 生きているのは、もはや私ではありません。キリストが私の内に生きておられるのです。（ガラテヤ 2 : 20）

私たちと共に苦しむために、イエス・キリストが、近づいてきてくださる。
苦しみに新しい意味を見出させてくださるため。

• 時に癒し、しばしば支え、常に慰む (アンブロワーズ・パレ 1510~1590)

時に癒しというのは、癒しは神のわざであり、人間の手の及ばない範疇にあるということ。

人間は神の癒しの通路。

人間には、常に慰めることと、しばしば支えるという大切な役割を与えられている。

傷ついた癒し人 イエス・キリスト

自ら、私たちの罪を十字架の上で、その身に負ってくださいました。私たちが罪に死に、義に生きるためです。この方の打ち傷によって、あなたがたは癒やされたのです。

(1ペトロ 2:24)

イエス・キリストによって
癒されて生きる人生に
私たちは招かれています

