

隣人を愛するために

奨励	古森 敬子【こもり・けいこ】
奨励者紹介	日本キリスト教団馬見労務教会牧師

ファリサイ派の人々は、イエスがサドカイ派の人々を言い込められたと聞いて、一緒に集まった。そのうちの一人、律法の専門家が、イエスを試そうとして尋ねた。「先生、律法の中で、どの掟が最も重要でしょうか。」イエスは言われた。「『心を尽くし、精神を尽くし、思いを尽くして、あなたの神である主を愛しなさい。』これが最も重要な第一の掟である。第二も、これと同じように重要である。『隣人を自分のように愛しなさい。』」

(マタイによる福音書 22章34―39節)

自分を愛すること

おはようございます。奈良県馬見労務教会牧師の古森敬子と申します。本日のチャペル・アワーで、奨励ができることを感謝申し上げます。
「実に、神の国はあなたがたの間にあるのだ。」という秋学期のテーマをいただき、今回の奨励はそのテーマにそって「隣人を愛するために」という題にさせていただきました。イエスが言われる神の国、それは愛し愛される私たちの関係性のなかにあるのだから、隣人を愛することができれば、そこは神の国である。そう考えてこの題にしました。それで今日は、隣人を愛するために具体的に私たちはどうすればよいのか、ということで話をしたいと思います。初めにこの話の結論を言ってしまいたいと思います。
隣人を愛するために必要なこと、それはこのマタイによる福音書22章39節に答えがあります。「隣人を自分のように愛しなさい。」つまり、隣人を愛するということは、その前提に自分を愛することが必要であるということです。ですから今日の奨励の「隣人を愛するために」の結論は、「自分を愛すること」と言えます。なので勉強でお疲れの方は、あとは眠っていただいてもかまいません。

あなたは自分を愛していますか

では質問です。隣人を愛することと、自分を愛すること、これはどちらが難しいと思われますか。そんなこと隣人を愛する方が難しいに決まっている、誰でも自分が一番大切だから、自分が自分を愛するのは、難しいというより当然のことではないか、そう思われますか。
しかし、もしあなたが、自分のことを100%好きですか、と聞かれたらどうでしょう。私たちは、自分を大切にされたい、愛されたいと願いながら、自分で自分を否定したり、自分のこんなところが嫌いで改善したい、と思っていたり、もっとこんな人間になりたいとか、こんな風に生きたいのにそうできない自分のことが嫌いだ、と思ったりしているのではありませんか。美容整形に行く人やジムで汗を流す人たちも、そのような自分以外の自分を手に入れようとしているのかもしれませんが。
また、顔かたちや見える所ではなく、性格や行動などでもそのようなことがあります。言いたいことをはっきり言えずにいつも損ばかりしている自分が嫌いだとか、何かしらのコンプレックスをもっていて、それを隠して生きていて、そんな自分が嫌いという人など、人間とは、自分を本当に愛することができない存在なのではないかと思います。
本屋に行けば、心理カウンセラーの書いた本が山積みになっています。先日テレビによく出てくるある心理カウンセラーの本を買いましたが、その本の「はじめに」のところで、「僕は現在、(中略)心理学のセミナー、講演を行っています。そういった活動をとおして多くの人と出会うなかで、驚いたことがあります。それは、『自分がイヤだ!』と自信を失っている人の多さです。」(心屋仁之助『あなたの性格は変えられる』中経出版 2013年)とありました。自分を愛することがいかに難しいかが少し理解できるような気がします。

知らずに嫌いでいる自分

また、自分で自分がイヤだ、とはっきり自覚している人もいれば、自覚しないで、自分を嫌い、ということがあるそうです。自分自身の自分が嫌いで認めたくなくて、心の中から出てこないように押さえつけているのだそうです。それがどういう自分なのか知る方法が一つあります。それは自分の周りにいる苦手な人、どうもあまり好きではない、という人を探すことです。その人の何が気に障るのか、その人の行動を見てどこが嫌いなのかを具体的に考えると、それが自分自身の隠しておきたい自分の嫌いなところだということです。
たとえば、私のことですけれど、昔子どもが好きではありませんでした。お店などで子どもが甘えて寝転がって駄々をこねていたりすると、無性に腹が立ってきました。しかし、子どもとは大人に依存しなければ生きていけないので、本質的に甘える存在です。駄々をこねるときもあるでしょう、そういうこともあって成長するんだと思っている人は、その甘えている子を見ても腹が立ったり、イラッとしたりしないのですが、私は無性に腹が立ちました。これはその子に対してではなく、自分自身の心の中の自分に対して怒りの感情が出ているからだということです。昔甘えたかったけれど甘えられなかった。甘えるのは悪い子で、甘えたいという態度を出すと嫌われるのだ。そう思って甘えたい本来の自分をいなかったことになっているからそうです。
このように、自分を嫌いであると認識して、自分を变えたいと思っている人から、知らず知らずのうちに自分を否定している人まで、私たち人間は、自分を愛することが本当に難しい存在ではないかと思います。この愛する、という意味は、自分とはこういう人間なのだと受け入れ、肯定し、認めることなのかもしれません。そして私自身も、自分のことを肯定できずにいる一人です。
最近でも、私を評価していただいて、褒め言葉をいただくこともありますが、直接けなされることもあり、また無視されることもあります。そのような良い評価や悪い評価はきっと人が生きていくときに普通のことなのでしょうが、私は、けなされたり、怒られたり、無視されたりすると、心が大きくそのことに反応します。あの人が怒っているのは、何か私が悪いことをしたのだろうか。私のことが嫌いなのだろうか。また、この人たちは陰で私についてこんなことを言っているけれど、私は何かあの人たちに嫌われるようなことを言ったりしたりしたのだろうか。ひょっとしたら私なんかいい方がいいんじゃないだろうか。私がいなくなって、他の人がいるほうがいいんじゃないか。そう思うことがあります。
最近のことばでそれを「落ち込む」と言うんでしょうか。私なんかだめだ、そう思うと、気分がぐっと落ち込んで、つらい気持ちになってしまいます。皆さんもそういう経験がおありでしょうか。私なんかだめだ。私なんか誰からも必要とされていない。私なんかいてもいなくてもいいんだ。むしろいない方がいいんだ。そんな風に思うときは、自分を愛せていない、自分を大切にできていないときではないかと思います。

自分を肯定すること

15年ぐらいい前、あるストレスによって心身に不調を来したとき、心療内科に行きました。そこで1冊の本を紹介されました。『今日1日のアフメーション～自分を愛する365日～』(西尾和美 ヘルスワーク協会 1996年)という本です。そのまえがきには、「アフメーションとは、自分を肯定する言葉です。自分を大切にする言葉です。自分を愛する言葉です。自分を心からサポートする言葉です。自分の人間性を前向きに受けとめ、新しいことを学び、より良い人間へと成長するよう勇気づける言葉です。」
機能不全な家庭で育つと、豊かな、思いやりに満ちた、愛のある人間関係を習う機会がなかなか得られません。そのため、多くの人は自己が確立せず、自己評価が低く、非常にネガティブな、否定的な自己感を持っています。自分はダメだ、生きている価値がない、愛するにあたいしないとついこんでしまっています。みじめな人生が当たり前だと思って、自分がみじめになっていることさえ気づかず、自分もまわりの人も、ますます不幸にしていきます。(中略)この『今日1日のアフメーション』の本は、ネガティブな自己感にまっこうから直面し、心の傷を癒して成長していくためのものです。長い間かかってできあがった機能不全な思考、行動、人間関係、コミュニケーションの仕方、態度は一度理解しただけでは、とても変わるものではありません。何度も何度も繰り返し、毎日毎日、新しい健全なメッセージを自分に送る必要があります。」とあります。私の態度や状態を見て、この本がよいと先生が判断されたのでしょう。
それから毎日この本を読みました。各ページに、5行の同じ詩が書かれています。
「自分は生きるのに、あたいする人間です。
自分は、自分のままでいいのです。
自分は愛するに、あたいする人間です。
自分は、自分の居所をつくっていいのです。
自分を、うんと好きになります。」
これを毎日読み続け、自分自身に対しての肯定的なメッセージを本から受け続けました。
そしてまた、この心療内科にかかる前、自分の存在を消してしまいたい、と思ったとき、私を支え続けたのは、聖書の中にある神からのメッセージでした。イザヤ書41章9―10節の言葉です。
「あなたはわたしの僕
わたしはあなたを選び、決して見捨てない。
恐れることはない、わたしはあなたと共にいる神。
たじろぐな、わたしはあなたの神。」

勢いを与えてあなたを助け
わたしの救いの右の手であなたを支える。」
この聖書の言葉を握りしめて、自分自身に語り続けました。

「愛」を受け取り

私たちを励ますのは神ご自身かもしれません。きっとそうなのでしょう。長年のクリスチャン生活で、聖書の言葉、神の愛で、私たちは実際慰められ、励まされるということを経験してきました。しかし、この神の愛を実際に私たちの元に届けるのは、誰かを通してであり、また人間の営みである何かを通してではないかと思うのです。目の前に火事が起こったら、何もしないで祈っていても火事は消せない、水をかけるという行為がまず求められる、と言います。私がどうしてあの状況を乗り越えて、自分を大切にすることができたのか。それは人や本、また聖書を通して私に与えられた「愛」だったと思います。家族を通して与えられた愛、聖書を通して与えられた愛。私はみんなから愛されてきた、ということをもう一度受け取り、そしてその愛が私を支え、そして自分を否定する状況から私を救い、いてもいいんだ、この世にいることが求められているのだと、自分の存在を肯定することができました。

愛とは神の国の崇高なものであり、神の領域のものです。しかし、それを人のもとに届けるために、神は人間を用い、人間の営みを用いられます。私が自分を肯定できるようになるため、つまり自分を愛することができるようになるため、聖書が用いられ、アフターメーションの本が用いられ、家族の愛が用いられました。私は多くの愛を受け取って、自分を愛することができるようになりました。自分を大切に思い、こんなダメな私でも、このままの私でもいいんだ、と思えるようになりました。

愛を届ける

「実に、神の国はあなたがたの間にあるのだ。」とルカによる福音書には書かれていますが、この聖書の言葉は、人間関係のなかに愛があることを表しているのではないのでしょうか。

神は、隣人を愛しなさい、と命じられました。しかし、それに「自分のように」という言葉を付け加えられました。それは、人間は自分を愛するようにしか、隣人を愛することができないからです。自分を心から受け入れ、ダメな自分、どうしようもない自分を心から愛せて初めて、隣人のダメなところも受け入れ愛することができるようになります。そのために、まず私たちが愛されていることを知らなければなりません。そのために、神はいろいろな手段や人を用いてくださいます。家族、友人、教会やこの同志社大学のようなミッションの学校、聖書や本などもそうでしょう。それらを通して与えられた愛によって、力づけられ、励まされ、自分を肯定できるようになってはじめて今度は他の人に、その愛を伝えることができるようになります。私たちのそのような与え、与えられる関係のなかに神の愛が存在してくださるからです。

あなたの存在を条件なしで私は愛する、という神からのメッセージはすべての人に与えられています。そして、愛を受け取って自分を愛することができるようになった人は、次にそれを他の人へ手渡しすることが求められています。

あなたの隣にいる人は、今ひょっとして人知れず自分の心の内に不安を抱え、誰かからの愛を待っているかもしれません。ひと言のあいさつ、笑顔はあなたの愛をその人に伝える最強のツールです。

2013年11月6日 京田辺水曜チャペル・アワー「奨励」記録