

## てひりーむ!

中野洋平

奨励者紹介[なかの・ようへい]

臨床心理士

指揮者によって。賛歌。

ダビデの詩。

いつまで、主よ

わたしを忘れておられるのか。

いつまで、御顔をわたしから隠しておられるのか。

いつまで、わたしの魂は思い煩い

日々の嘆きが心を去らないのか。

いつまで、敵はわたしに向かって誇るのか。

わたしの神、主よ、顧みてわたしに答え

わたしの目に光を与えてください

死の眠りに就くことのないように

敵が勝ったと思うことのないように

わたしを苦しめる者が

動揺するわたしを見て喜ぶことのないように。

あなたの慈しみに依り頼みます。

わたしの心は御救いに喜び躍り

主に向かって歌います

「主はわたしに報いてくださった」と。

(詩編 13編1—6節)

### はじめに

こんにちは。私は同志社大学の卒業生で、学生時代にはチャペル・アワーによく出席していました。なので、同志社のチャペル・アワーには懐かしさを感じます。しかし今回は、メッセージを聴く側ではなく、メッセージをする側としての参加なので、この場に立つのはとても緊張しますが新鮮な気分です。

どんな話をしようかと迷ったのですが、礼拝の場ですので、私が聖書を読んでいて感じたことについて、一人のキリスト者としてお話いたします。

## ダビデという人

今回の聖書箇所の一節目には、「指揮者によって。賛歌。ダビデの詩」とあります。詩編の13編を開いていただけますでしょうか。一節には「指揮者によって。賛歌。ダビデの詩」とあることから、指揮者によって複数人数で歌うことを想定した、ダビデによってつくられた歌ということになります。聖書の専門知識はないのであまり詳しいことは分からないのですが、旧約聖書は主にヘブライ語で書かれており、元のヘブライ語の文では、「ラムナツツェアーハ・ミズモール・レダーヴィド」となるそうです。今回私たちが使っている新共同訳聖書では、「ラムナツツェアーハ」は「指揮者によって」と訳され、「ミズモール・レダーヴィド」の部分が「賛歌。ダビデの詩」と訳されています。「ミズモール」が賛歌という意味で、「レダーヴィド」が「ダビデの」という意味です。ただし、「ラムナツツェアーハ」の「ラ」と「レダーヴィド」の「レ」は「～へ」「～のために」という意味をもっているため、「指揮者のため」や「ダビデのための賛歌」といった訳をされることもあるそうで、ダビデが家来につくらせた賛歌という解釈も成り立つという考えもあるそうです。しかし、私はヘブライ語や聖書学のことはあまり詳しくないので、今回は通説通りダビデがつくった賛歌という仮定に基づいてお話しします。

このダビデという人物について、名前だけは聞いたことがあるという方もいらっしゃるのではないのでしょうか。最近では、ゲームに聖書が出てくることもあり、「聖書は一度も読んだことがないけど、モーセやダビデやソロモンやマルタという名前を聞いたことがある」という人もいらっしゃるかもしれません。あるゲームでは、ダビデよりマルタの方が、レア度が高く強いらしいのですが。数年前には、エノクというなかなかマニアックな人物が主人公のゲームもありました。

話題を戻すと、ダビデという人は、神様からイスラエルを率いる存在として選ばれた人で、石を投げつけて巨人ゴリアテを倒した話で有名です。当時のイスラエルはペリシテ人と戦争していて、ダビデはペリシテ人との戦いで活躍し、王になった後も力強く国を率いたそうです。しかし、部下の配偶者を好きになり不倫してしまうという弱さも抱えた人物で、聖書を読んでいると「ホンマに神様から選ばれたんか？」と疑ってしまう場面もあります。

## これも賛歌

今回の聖句は、ダビデが敵に迫害される苦しみの中でつくった賛歌とも言われています。賛歌ということは、褒め称える歌なわけですが、聖書に入っている賛歌なので、一般的なイメージでは「神様すごーい!」みたいなことが書いてあるものと想像しがちです。しかし、今回の賛歌は一味違います。内容は悲痛な叫びから始まります。「神様、いつまでですか」と、神様に文句を言っているようにも見えるような、ネガティブな内容で、賛歌らしいのは最後の「あなたの慈しみに依り頼みます。わたしの心は御救いに喜び躍り主に向かって歌います『主はわたしに報いてくださった』と」という最後の部分だけです。しかもこの賛歌、冒頭には「指揮者によって」とあります。つまり、指揮のもとに集団で「神様、いつまで私を忘れておられるんですか!いつまで私は苦しんでいるんですか!」と歌うわけですが、想像してみれば、なかなか強烈な光景ではないでしょうか。「これが賛歌なの!?!」と思ってしまうかもしれません。

ダビデの賛歌と冒頭に記されている詩は、詩編の中に複数入っています。興味のある方は詩編の中から、ダビデの賛歌同士で見比べてみてみてもいいかもしれませんが、ダビデの賛歌はネガティブな内容ばかり

りではありません。中には「神様すごい！」みたいな賛歌らしい内容もあります。ただし、怒りがテーマになったものもあれば、悔い改めがテーマになったものもあります。もしこれらの賛歌をパラパラとめくって流し読みすれば、「感情のジェットコースターやんけ!」と、起伏の激しさに目が回るかもしれません。もちろんこれは、ダビデが感情の起伏の激しい人だったと言いたいわけではありません。これらの賛歌から分かることは、ダビデはその時々感情を素直に神様に曝け出していたということです。

これって、一般的な宗教に対するイメージとは違うのではないのでしょうか。

### 正直に注ぎ出される心

一般的に宗教となると、どうしても厳格なイメージがつきまとうかもしれません。祈りについても、「自分のために祈っちゃいけない」「神様に不満なんて漏らしてはいけない」といったイメージもあるかもしれません。しかし、ダビデは自分の中にある喜びや悔い改めの気持ち、時には苦しみや敵に対する怒りすら神様に向かって、隠さず吐き出しました。敬虔な信仰者と言うと、神をひたすら妄信し、どんな理不尽も神から与えられたものとして、何の疑問ももたず受け入れるという「パーフェクトな優等生」の境地を思い描く人が多いかもしれません。実際にそんな信仰者もいるかもしれません。しかし、ダビデはそれとは違ったタイプの信仰者でした。ダビデは、イスラエルを導く指導者として神様から選ばれながらも、弱さを抱えた信仰者でした。そして、神様を信頼しているがゆえに、自分が抱えている苦しみなどの否定的な感情すら、素直に神様に打ち明けたのでした。詩編の中には、いろいろな人が神様の導きの中でつくった詩があります。ダビデの賛歌以外の詩はどうかというと、やはりネガティブな感情を神様に曝け出す詩もたくさんあります。「神様しんどいです。限界です」という叫びが聞こえてきそうな詩もあります。「神様、あいつを滅ぼしてください」という憎しみを素直に表現した詩もあります。実はこの詩編、もとのヘブライ語でのタイトルは「テヒリーム」と言い、意味はやはり「賛歌」という意味なんです。ちなみに「テヒリーム」は複数形で、単数形だと「テヒラー」になるそうです。つまり、賛歌がいっぱいあるということです。話題をテヒリームに戻すと、聖書は神様の導きで書かれたわけですが、そんな聖書の中に、人間の生々しい叫びを集めた書が神様へのテヒリーム、つまり賛歌として収録されているのです。つまり、人間が好き勝手に神様に対して、日頃の不満や苦しみをブチ撒けているというわけではなく、神様ご自身が、人間の心の底からの叫びを賛歌として受け取ってくださるということなのだと思えます。

### 口に出せない本音

ところで、日常生活では何かと我慢を求められることが多いように思います。何かと納得いかないことや理不尽なことの多い世の中なので、「こんなの絶対おかしいよ」と思っているのにニコニコしていなければならない時もあります。「わけがわからないよ」と思っているのに、納得した振りをして我慢するしかないということもあります。そんな生活の中で、私たちは、日々いろいろなことも我慢して、怒りや悲しみを心の底に押し込めて生きています。それに、自分のもっている悩みや苦しみを人に打ち明けたとしても、それを周囲に理解してもらえず、時には拒絶され、かえって辛い思いをしてしまうこともあるかもしれません。

また、過去に大変辛い出来事があり、人には言えない傷を抱えているという人もいます。さらには、心の中に自分でも直視できないドロドロした部分を抱えていて、自分はなんて醜い人間なんだと

密かに苦しんでいる人もいるかもしれません。

人は誰も、何らかの形で辛さを抱えて生きています。もしかしたら、誰も人には見せられないドロドロ、グチャグチャしたものを心に抱えて、それを我慢して、精一杯笑顔をつくって生きているのかもしれませんが。

### 我慢をし続けると

人間は生きていく上で、いろいろな苦しみに直面することになります。それが小さな悩みであれば問題ないかもしれませんが、大きな悩みを抱えたり、小さな悩みがたくさん出てきたりすると、大きな痛みになります。そしてそれを我慢し続けると、心理的なストレスが蓄積し、何らかの形で歪みが出てしまうこともあります。ある人は、心理的なストレスが溜まると、お腹が痛くなったり動悸や眩暈がしたりといった身体症状に出ます。またある人は、暴飲暴食をしたり人や物に八つ当たりしたりといった行動に出ます。私の場合は、ストレスを身体症状に変えるのがとても得意だったので、学生時代には帯状疱疹や胃酸の逆流など、いろいろな身体症状が出ました。ところで、皆さんは心理的なストレスが溜まったら、どんな症状が出るでしょうか。人によって心理的なストレスへの反応の仕方は違いますが、しんどさを我慢し続けることがとても辛いというのは、ほとんどの人に共通することだと思います。つまり、心のことと言っても我慢し続けると、何らかの形で歪みが出てしまうということです。

### どうしようもない苦しみはどうすれば

心理的なストレスは我慢し続けると、身体症状や行動に出てしまいますが、苦しみを言葉にして表現するとそれが和らぐことがあります。優しい人に愚痴を聞いてもらうのも一つの手かもしれません。また、趣味に打ち込んだり美味しいものを食べたりしてストレスを解消することで、健康が保たれることもあります。努力してストレスの原因を解決するというのも良い手かもしれません。カウンセリングを受けて乗り越えるという手段も考えられるかもしれません。

しかし、人間の力でどうしようもないような出来事についてはどう対処したら良いでしょうか。「困った時の神頼み」という言葉があります。どうしようもなくなって、とりあえず誰に祈ったら良いか分からないけど、祈るしかないという気持ちになったことがある人もいます。頑張れば何とかなる程度の苦しみしかこの世に存在しないのであれば、適度にストレスを解消したり、努力してストレスの原因そのものを解決したり、時にはカウンセリングを受けたりしながら、あらゆる悩みが解決できたかもしれません。中には、努力すれば解決できない問題はないと考えている人もいますが、この世には人の手ではどうにもならないものもあります。「人事を尽くして天命を待つ」という言葉もあるように、人間の力でどれほど努力をしたとしても、結果そのものを完全にコントロールできるわけではありません。だからこそ、私たちは時に理不尽な出来事に遭遇し、手も足も出ないこともあるのです。

中には、自分の心の中にドロドロ、グチャグチャしたものを抱えていて、それを誰かに言いたいけど、誰にも言えないという人もいます。誰かに対する憎しみ、嫉妬、過去に受けた心の傷。誰かに理解を求めたいけど、きっと誰にも理解されない感情。そういった影は、誰もが胸の内に抱えているものかもしれません。

どんなに努力しても人の力では乗り越えられない苦しみ、誰にも打ち明けられない苦しみ。それでも、耐え続けるなら、どこかが壊れてしまう。そんな時、私たちはこの苦しみをどこにもっていけばいいのでしょうか。このやり場のない気持ちはどこで解き放てば良いのでしょうか。

### 神様の前ではそれも賛歌になる

この世界をつくった神様は無限の愛をもった唯一の方です。だからこそ、神様は私たちが自分の心を正直に打ち明けることを喜んでくださるんだと思います。先ほど、詩編ではネガティブな感情も歌われているとお話しました。また、詩編はヘブライ語で「テヒリーム」と言い、「賛歌」という意味だともお話しました。このことから私は、人間が自分のネガティブな感情を神様に向かって注ぎ出すなら、神様はそれすら賛歌として受け止めてくださるということだと思っています。神様は、人間が苦しみや怒りを打ち明ける時すら、愛の眼差しで受け止めてくださるのだと思います。

キリスト教では祈る時、「天のお父様」と呼びかけます。神様は、全被造物の父親ということです。神様から見れば、私たちは自分が生み出した子どもなのです。天の親である神様は、パーフェクトな親です。ですから、子どもが親に話しかけるように祈ったら良いと思うのです。「神様、こんなことがあって辛かったです」とか「神様、酷いことがあって、めっちゃ腹立つんです」とか、人には言えない感情を打ち明けても、受け入れてくれます。中には、「自分の欲のために祈るのはよくない」という意見もありますが、個人的には祈りたいと思ったことは何でも祈るのが良いと思います。時には駄々をこねたって良いと思います。どのような形で祈りが聞かれるかは分かりませんが、祈る時は素直に自分の感情を打ち明けたら良いと思うんです。「神様、なんでこんな目に合わないといけないんですか」「神様、しんどいです。助けてください」そういう祈りがあっても良いと思うんです。

どの時代であれ、どの地域であれ、内容や程度は違うかもしれませんが、誰もが何らかの苦しみを抱えて生きています。人の手ではどうにもならないこともあります。そんな中でも、神様は一人ひとりを見つめてくださり、共にいてくださるのです。今日この礼拝に来られている方の中には、クリスチャンでない方のほうが多いと思います。ただ、もし神様に祈りたい、祈ってみたいという思いが起きた時には、自分の気持ちをありのままに神様に打ち明けてみてはいかがでしょうか。中には、「祈ったところで何も変わらない」と思われる方もいるかもしれませんが、しかし、苦しみであれ、喜びであれ、憎しみであれ、悲しみであれ、神様に向かって注ぎ出すなら、神様はその思いをテヒリーム、つまり賛歌として受け取ってくださるのです。苦しみの中にあっても、神様は共にいてくださり、悲痛な叫びを最後には喜びの歌に変えてくださる、そう信じて歩みたいと思っています。