

*God Cares About
Mental Health*

神は心の健康を
配慮される



God Cares About Mental Health

神は心の健康を配慮される

今日お話しする話題は、世の中でかなり広がっている話題です。また、非常にデリケートで、クリスチャンの間でもあまり語られることのないテーマです。

God Cares About Mental Health

神は心の健康を配慮される

私は精神科医でもなければ、精神衛生の専門家でもありません。ですから今日のお話は、現代社会を悩ませ、パンデミックにより浮き彫りになった、目に見えない心の問題を扱う医療について、特別な知識を主張するものではないことを最初にお伝えしておきます。

God Cares About Mental Health 神は心の健康を配慮される

今回取り上げるのは、クリスチャンを含む多くの人々が、悩み、おそらく密かに苦しんでいるテーマであろうと思われます。聖書は、精神的な健康について何かを明確に語っているわけではありません。

God Cares About Mental Health

神は心の健康を配慮される

しかし、心や精神、霊的な傷、魂の状態については、多くのことが聖書の中で書かれています。心の健康は、人間の全存在に影響を及ぼすので、非常に重要です。箴言の書では、次のように書かれています

Above all else, guard your heart, for everything you do flows from it.

何を守るよりも、自分の心を守れ。そこに命の源がある。

God Cares About Mental Health

神は心の健康を配慮される

まず、私たちは、この世界が墮落した状態にあることを認識しなければなりません（創世記3章）。神が創造した完全な世界に罪が入り込みました。

God Cares About Mental Health

神は心の健康を配慮される

そして、罪は私たちを神から引き離しました。その結果、私たちは人生に起こる一時的な苦しみに耐えなければならなくなり、罪という問題が解決されなければ、私達は永遠にまされる運命にあります。そのことが、イザヤ書に次のように書かれています。

But your iniquities have **separated** you from your God; your sins have hidden his face from you, so that he will not hear.

むしろお前たちの悪が神とお前たちとの間を隔てお前たちの罪が神の御顔を隠させ、お前たちに耳を傾けられるのを妨げているのだ。

ISAIAH 59:2

箴言 知恵の泉 4:23

God Cares About Mental Health

神は心の健康を配慮される

罪は神が作ったものを腐敗させます。神が作った被造物は、その腐敗した状態からの解放を求めて、うめいています（ローマ8:21~22）。人類の罪への墮落は、身体には肉体的な影響をもたらし、魂には霊的な影響を及ぼしました。

God Cares About Mental Health

神は心の健康を配慮される

精神的な健康は、肉体的な健康以上には認識されることはありませんが、肉体と同じように、心も病気になったり、傷ついたりします。それがすなわち、精神疾患です。ではまず、精神疾患とは、一体どう言った状態なのかについて考えてみましょう。

**I. DESCRIBING
MENTAL ILLNESS**
**精神疾患について
の説明**



I. Describing Mental Illness

精神疾患についての説明

教会では、精神疾患はいまだに、最も不名誉とされる話題です。自殺願望や臨床的なうつ病に伴う極度の絶望感などは、そのような葛藤を持たない人々には理解しがたいものでしょう。

I. Describing Mental Illness

精神疾患についての説明

私たちの多くは、時折不安になったり落ち込んだり
することを経験していると思いますが、
精神疾患と診断された人々は、通常の不安などと
は違う、独特の問題に直面しているのです。

I. Describing Mental Illness

精神疾患についての説明

一般に、**精神疾患**とは、人の気分、思考、行動にまで影響を及ぼす障害と考えられています。

I. Describing Mental Illness

精神疾患についての説明

精神疾患という言葉は、軽度のうつ病から統合失調症まで幅広い疾患を含みますが、今回のテーマについては、精神疾患のことを、人が考え、感じ、受け入れ、生活状況に適切に対応する能力を害する状態と定義してお話を進めていきます。

I. Describing Mental Illness

精神疾患についての説明

脳は臓器であり、他の臓器と同じように病気や損傷を受ける可能性があります。しかし、脳は私たちの行動のすべてを支配しているので、脳が機能不全になると、私たちの認識はゆがみ、人を傷つけたり、有害な思考や有害な行動につながる可能性があります。

I. Describing Mental Illness

精神疾患についての説明

精神疾患は、神や他人に対する見方をも歪めてしまふことがあるのです。時には、精神的な病気が罪深い行為を助長することもあります。神様は、私たちの苦悩を憐れんでおられます。神は私たちが、精神的な病気を対処することができるようになり、癒されるように助けてくださいます。

**II. WHAT ARE THE
COMMON CAUSES
OF MENTAL
PROBLEMS?
心の病の一般的な
原因とは？**



II. What are the common causes of mental problems? 心の病の一般的な原因とは？

精神疾患は、医療関係者の間でもまだ十分に理解されておらず、様々な要因が考えられます。

A. Societal Issues 社会的な問題

1. For Students - pressure to conform;
pressure to perform; bullying

学生にとって - 環境へ順応することへの
プレッシャー、成績へのプレッシャー、
いじめ

A. Societal Issues 社会的な問題

2. For Employees - pressure to perform;
power harassment

従業員の場合 - 業績を上げるための
プレッシャー、パワーハラスメント

3. For Peers - envy; keeping up with the Kardashians, Joneses, Toyodas and other prominent names

友人間で - ねたみ、カーダシアン、
ジョーンズ、トヨタなどの有名人や
世間の話題についていくこと

1. Traumatic events or abuse in childhood

幼少期の精神的外傷となる出来事や虐待

これは、過去に役に立っていた心の「対処メカニズム」が、その後の人生に持ち越されますが、そのうち「対処メカニズム」が働かなくなり、適応できなくなりメンタルヘルスに影響を与えます。

B. Personal Issues 個人的な問題

2. Physical 身体的、肉体的なもの
例えば、脳の損傷、脳の異常、ホルモンのアンバランス、神経伝達物質の障害などを指します。栄養、運動、睡眠もメンタルヘルスに影響を与えることがあります。

3. Unhealthy behavior 不健康な行動

私たちの行動は私たちの身体の健康に影響を与え、身体の健康は私たちの行動に反映されます。

3. Unhealthy behavior 不健康な行動

時には不健康な行動が体を不健康にし、それがもっと不健康な行動を引き起こしたりします。このような悪循環を断ち切ることは困難なのです。

4. Sinful lifestyle 罪深い生活習慣

私たちが精神疾患と呼ぶものの多くは、もし、対処しなければ、人を束縛し続ける、精神的な、すなわち霊的な要素を持っています。人間には霊があります。

4. Sinful lifestyle 罪深い生活習慣

神様に似せて私たちが創られたということは、動物や植物の命とは違う命を、私たちは持っているということなのです。私たちの命は神の命と直接繋がっているのです。

In him [God] we live and
move and have our being.

『我らは神の中に生き、
動き、存在する』

ACTS 17:28

使徒の働き 17:28

B. Personal Issues 個人的な問題

私たちが神から切り離されてしまうと、
私たちは完全な存在として生きることが
できません。

B. Personal Issues 個人的な問題

私たちはその空白を感じ取り、他のもの、すなわち、罪深い生き方をすることで埋めようとしてしまいます。しかし、それらは結局のところ、私たちを失敗させ、それが精神疾患の一因となることもあるのです。

C. Demonic attacks 悪魔の攻撃

外部の靈的な力が、私たちの精神に直接影響を及ぼすのです。サムエル記に登場するサウル王は、悪霊に苦しめられていました（サムエル記上16:14）。

C. Demonic attacks 悪魔の攻撃

そこで、ダビデが彼のために豎琴を弾くと、「神の霊がサウルに臨んだ」(23節)ので、ダビデは救われたとあります。

C. Demonic attacks 悪魔の攻撃

イエスは精神疾患とされる人々を癒す奇跡を行いましたが、人々が悪霊に支配されていることを知り、悪霊を追い出しました。悪魔に取り憑かれたゲラサ人は、現在の精神科医なら精神障害者と呼ぶような人でした（マルコ5:1-20参照）。

C. Demonic attacks 悪魔の攻撃

彼は自分を制御できず、人々が理解できないような行動をとっていたので、こんにちならこのような人は精神病棟に閉じ込められてしまうでしょう。

C. Demonic attacks 悪魔の攻撃

しかしイエスは、真の問題に取り組まれ、彼は『本当の問題だった悪霊の軍団』に、この男から出ていくように命じました。すると、その人は再び「正気に戻った」(15節)のでした。

C. Demonic attacks 悪魔の攻撃

確かに、すべての精神疾患が悪魔の関与によるものではないことは事実です。

C. Demonic attacks 悪魔の攻撃

しかし、こんにち、精神疾患と診断された人の中には、何らかの悪魔の影響を受けている人がいるかもしれないと、私は固く信じています。そのような人々たちには、何よりもまず、神による霊的な解放が必要なのです。

**III. SURVIVING
MENTAL ILLNESS
精神疾患からの回復**



Charles Spurgeon チャールズ・スポルジョン

The mind can descend far lower than the body, for in it there are bottomless pits. The flesh can bear only a certain number of wounds and no more, but the soul can bleed in ten thousand ways, and die over and over again each hour.

心は、肉体よりもはるかに低くなることがある。なぜなら心の中には底なしの穴があるからだ。肉は、ある程度の数の傷にしか耐えられないが、魂は1万通りも血を出すことができ、毎時間何度も何度も死ぬことができる。

III. Surviving Mental Illness 精神疾患からの回復

心の病は、新しい現象ではありません。
そして、何世紀にもわたってクリスチャンを
励ましてきた聖書は次のような真理をもって、こんにち、心の病に苦しむ人々をも励ましてくれているのです。

III. Surviving Mental Illness 精神疾患からの回復

私たちは、心の『底なし沼』で日々闘い続けている
かもしれませんが、次のような
『聖書の4つの励まし』にすがること
ができます。

A. You are never alone あなたは決して一人ではない

人間が墮落してからは、神の民は精神的、感情的、肉体的に苦しんできました。キリストでさえ、十字架上で

My God, my God, why
have you forsaken me

わが神、わが神、
どうして私をお見捨てに
なったのですか

MATTHEW 27:46

マタイの福音書 27:46

A. You are never alone あなたは決して一人ではない

人間の苦しみは特別なものではないのです。
心の病は、あなたが知っている以上に
多いのではないのでしょうか。

A. You are never alone あなたは決して一人ではない

アメリカの国立精神衛生研究所(NIMH)によると、アメリカの成人の5人に1人が精神疾患を抱えて生活しているそうです。世界保健機関(WHO)によると、世界では4人に1人が精神的な問題を経験すると言われていています。

A. You are never alone あなたは決して一人ではない

私たちのこの教会でも、精神的な病からくる問題を抱えた人がいる可能性があります。

A. You are never alone あなたは決して一人ではない

自分の精神的な問題をオープンに話すことで、他の人が自分の苦悩を共有することができ、互いにケアし合うことができるようになるのです。ですから、正直になりましょう。恥ずかしいと思わないでください。助けを求めてください。

B. Do Not Blame Yourself 自分を責めないこと

心の病は、人間の罪のせいですが、ヨハネ9章3節に登場する、生まれつきの盲人のように、それは必ずしも罪や親の罪に対する罰ではありません。心の病はあなたのせいではありませんが、あなたにとって、キリストの愛と真理を語る機会になり得るのです。

B. Do Not Blame Yourself 自分を責めないこと

もちろん、罪が心の病を悪化させたり、
うつや不安をかき立てたりすること
もあります。罪は、暗闇を心の中に広げてしまいま
す。だからこそ、他の人にキリストを指し
示してもらうことが大切なのです。

B. Do Not Blame Yourself 自分を責めないこと

悔い改めてキリストに目を向ければ、どんなに薄暗くても光が差し込むようになるのです。ヤコブ書には「神に近づきなさい。

Draw near to God, and he
will draw near to you

神に近づきなさい。
そうすれば、神は
あなたに近づいて
こられる

B. Do Not Blame Yourself 自分を責めないこと

それは、明るい良い日にも、
暗い日にも約束されていることなのです。

C. Believe that Jesus is Immanuel, He is with you
イエスがインマヌエルであり、
あなたとともにおられると信じること

私たちには、私たちの感情を理解してくださる救い主がいます。精神の病の影響に苦しんでいる時は、キリストが近くにいることを思い出すことが大切です。イエスが、ラザロの家族と共に泣かれたように(ヨハネ11:35)、キリストもあなたと共に泣かれるのです。

C. Believe that Jesus is Immanuel, He is with you
イエスがインマヌエルであり、
あなたとともにおられると信じること

キリストはこれからなさろうとしている復活の業を知っておられました、とにかく涙を流されたのです。同様に、イエスはあなたの人生において、またあなたの人生を通して、どのように働けば良いのかを知っておられ、まさに今、問題の渦中に、あなたと共におられるのです。

C. Believe that Jesus is Immanuel, He is with you
イエスがインマヌエルであり、
あなたとともにおられると信じること

また、神は、恵みによって、私たちの慰め手であり
助言者である聖霊を送ってくださり、私たちと共に
いて、助けてくださるのです。聖霊は私たちのため
に執り成してくださいます
(ローマ8:27)。)

C. Believe that Jesus is Immanuel, He is with you
イエスがインマヌエルであり、
あなたとともにおられると信じること

私たちが言葉を発することができず、絶望の
声しか出せないとき、聖霊は私たちのために
叫んでくださるのです(ローマ8:26)。

The LORD is near to the
brokenhearted and saves
the crushed in spirit

主は心の打ち砕かれた者
の近くにおられ、霊の砕
かれた者を救われる

PSALM 34:18

詩篇 34:18

C. Believe that Jesus is Immanuel, He is with you
イエスがインマヌエルであり、
あなたとともにおられると信じること

私たちは皆、それぞれ違った問題で壊れていますが、キリストはそんな私たちを完全なものにしてください。主は私たちの心の一番暗いところを照らしてくださいます (2コリント4:6)。最も深い穴から私たちを引き出してくださるのです (ヨブ記33:28、詩篇40:2、103:4、ラム記3:55)。

D. The Bible is God's love letter to us 聖書は神からの私たちへのラブレターである

神は語られました。そして、神が語られたことが聖書に書かれています。それは私たちへの神からのラブレターです。主は、私たちがそれを必要としていることを知っておられます。聖書は、精神的、感情的な苦悩について語ることを恐れてはいません。

D. The Bible is God's love letter to us 聖書は神からの私たちへのラブレターである

ヨブ記や、詩篇の中で最も大きな部分を
占める哀歌の詩を読んでみましょう。
これらは、絶望の中で神に叫ぶ人々の歌です。

Turn to me and be
gracious to me, for I am
lonely and afflicted

御顔を向けて、わたしを
憐れんでください。
わたしは貧しく、
孤独です。

Why, my soul, are you
downcast? Why so
disturbed within me? Put
your hope in God, for I will
yet praise him, my Savior
and my God.

わが魂よ、何ゆえ
うなだれるのか。何ゆえ
わたしのうちに
思いみだれるのか。神を
待ち望め。わたしはなお
わが助け、わが神なる
主をほめたたえるで
あろう。

D. The Bible is God's love letter to us 聖書は神からの私たちへのラブレターである

ここで重要なことは、ほとんどの哀歌は肯定的に終わるということです。詩篇の作者は、私たちに神様の誠実さを教えてくれています。

D. The Bible is God's love letter to us
聖書は神からの私たちへのラブレターである

歴史上の神の民のように、私たちはしばしば、神が
私たちのためにすでに
してくださったこと、そして、神が果たし
続けてくださっている約束を
忘れてしまうのです。

D. The Bible is God's love letter to us 聖書は神からの私たちへのラブレターである

皆さん、これらの真実を、もっとよく思い出してください。この真実を忘れてたり、自分に言い聞かせる気力やエネルギーがないときは、親しい友人や家族、あるいは信頼のおける人に思い出させてもらうようにしましょう。困難な日にこそ、最も私たちを励ましてくれるのは、
神様の御言葉なのです。

God Cares About Mental Health 神は心の健康を配慮される

We must also have compassion
on those who are mentally ill

私たちは、身体の病気の人を憐れむように、
心の病気の人にも憐れまなければなりません
(マタイ14:14)。

God Cares About Mental Health

神は心の健康を配慮される

We should also seek help when we are struggling with our thoughts, emotions, or behaviors.

体の具合が悪いときに助けを求めるように、
自分の考えや感情、行動に悩んだときにも
助けを求めてください。

God Cares About Mental Health 神は心の健康を配慮される

We are to pray for them and offer support

私たちは、他の人の心の病の具体的な原因を判断するのではなく、むしろその人のために祈り、サポートを提供することが必要なのです(ヤコブ5:14)

God Cares About Mental Health 神は心の健康を配慮される

We cannot assume that a mental illness is a result of sin or demonic influence;

私たちは、心の病が、罪や悪魔の影響の結果であると決めつけることはできません。

God Cares About Mental Health 神は心の健康を配慮される

However, we should not ignore
those possibilities.

しかし、誰かを助けようとするとき、あるいは自分自身が助けが必要な時、悪魔の影響の可能性を無視してはいけません。

God Cares About Mental Health

神は心の健康を配慮される

私たちは、心の病の霊的な側面を無視しないように注意しましょう。私たちは、心の病と闘っている人々に神の真理を伝え、できる限り、励まし、祈りによって彼らをサポートしましょう。

God Cares About Mental Health

神は心の健康を配慮される

We need to be vigilant to continue to seek out God's truth, to come to Him in prayer, and to allow other believers to support us in our time of need

私たちが、心の病で苦しんでいる時は、神の真理を求め続け、祈りによって神に近づき、必要な時には、他の信者の助けを求めましょう。

God Cares About Mental Health

神は心の健康を配慮される

詩篇34:18には、『主は心の打ち砕かれた者の近くにおられ、霊の砕かれた者を救われる』と書かれています。ローマ8:28には、『神を愛する人々、すなわち、神のご計画に従って召された人々のためには、神がすべてのことを働かせて益としてくださることを、私たちは知っています。』と、書かれています。

God Cares About Mental Health

神は心の健康を配慮される

ヤコブ1:2~4には、
『信仰が試されると忍耐が生じる』
と書かれています。

God Cares About Mental Health

神は心の健康を配慮される

精神的な苦悩は、
困難なものではありますが、
無意味なものではありません。聖書は、
神がどのようにそれらの精神的な苦悩を、
神の栄光のために用いることができるか、
また実際にどのように用いるのかを明確に
示してくれているのです。

*God Cares About
Mental Health*

神は心の健康を
配慮される

