

## #417 「精神の疲労回復とくつろぎの秘訣」

## マタイの福音書 11 章 28 節

東住吉キリスト集会 高原 剛一郎 氏

皆さま、おはようございます。もうね、ムチャクチャ暑いですね。  
なので、上着もネクタイもやめまして、楽な姿でご勘弁頂きたいと思います。

今日はメッセージの前に、久々に画集の紹介をさせていただきたいのです。

『筑井孝子（つくい たかこ）が描く聖書の世界 第4巻』。

筑井孝子さんは群馬県で活動しているクリスチャンの画家で、あの非常に有名な 口に絵筆をくわえて詩と絵を描く星野富弘（ほしの とみひろ/1946- ）さんの絵の先生です。

第1巻から3巻は創世記・出エジプト記・ルツ記という、イスラエルが王国になる前のイスラエル歴史物語を説明しています。4巻目は列王記。

イスラエルでは400年間に42人の王様が出て来るんですよ。有名なのはダビデ王様。

預言者エリヤも活躍したりするんですけど、その時代を20枚の油絵でザッと説明してる。

そして、私の親友の小島（こじま）さんが簡単なコメントを書いています。とても分かりやすいので、聖書読んでても中々頭に入らないという方は、一度ご覧になられたらいいんじゃないかなと思います。

更に、今回特別エッセーのコーナー、見開きで2ページあるんですが、“私の好きな詩篇”ということでね、私が書いてるんですよ。自分で言うのもナンなんですが、「いや、中々名文やな」ということで、1冊800円。

筑井さんのお父様が数年前に亡くなられた時、お金を少し残されたんですね。

「自分の贅沢には使いたくない。お父さんが一番喜ぶのは何だろう。そうだ。自分の賜物を使って、聖書を人々に伝えることだ。」

それで、全7巻シリーズで、創世記から黙示録までを140枚の油絵で説明するという、もう壮大なプロジェクト。800円。ネットで売ってますので、よろしければご覧になってください。

ところで、この本の中に、とても有名な方が2人登場します。1人は星野富弘さん。

ご存知の方もおられるでしょうが、元体育教師。器械体操がムチャクチャ得意でした。

だけど、中学校に赴任してわずか2か月、生徒の前でバク天の模範演技をしている時に着地に失敗して、首の骨を椎骨と言いますが、その4番目と5番目が折れて離れてしまったんです。

首の骨は細いんですが、そこに太い神経が通っています。現代医学では細い神経は繋ぐことはできるけど、太い神経はそれができない。それで、その瞬間から、首から下が完全に動かない状態。

トイレも自分で行けない。食事も自分で出来ない。もちろん寝返りも出来ない。首から下は感覚もない。そんな状況になった時、もう やけくそになるんですね。

その時の口癖…、星野さんのことをとても心配している看護師さんがいて、「星野さん、チキショーというの、あまり言わないほうがいいんじゃないですか。」「え？ 俺 そんなこと言いました？」

もう、朝から晩まで「チキショー！」朝起きて天気が良かったら「今日天気いいな。チキショー。」  
「今朝は気分いい。チキショー。」「腹減ったな。チキショー。」「退院しやがったか。チキショー！」  
何かに鬱憤をぶつけずにはおれないような心境だったと思うんですね。

もう1人は星野さんにキリストを伝えた方で、米谷（よねや）さんという牧師です。  
星野さんは群馬大学教育学部で体育教師になるコースを取って、そして倉賀野（くらがの）中学校、  
この集会の今井さんの母校、そこで事故に遭われたんです。

彼の田舎はもう山奥の村なので、大学時代は学生寮で生活していました。  
学生寮の食事はそんなに高級なものじゃない。はっきり言って、粗末な食事しか出ない。  
大学時代は食欲旺盛で、とにかくいつでも腹ペコ。特に星野さんはスポーツなので、食事の時間にな  
ったら手も洗わないで、プワーツ走って来て、ガーツ食べるみたいな。

だけど、先輩の米谷さんは食事の前に食前のお祈りするんです。  
「神様、この食事を与えてくださって感謝します。」もちろん黙って祈るんですけど。  
みんなががつついていっている中で、まず食前の祈りをするのを見ながら、「エライなあ。こんな粗末な食  
事を感謝して。」その時は、誰に向かって祈っているのか、なぜそのように感謝して食事するのか、  
そんなことには関心がない。それよりも腹満たすこと。「あ、祈ってはるわ」みたいな感じで食事し  
ていたそうです。

米谷さんは大学4年間終えた後、余分に2年間勉強した（多分 大学院でしょうね）ので、先輩だけ  
ど卒業は同時だったんです。卒業の時に話しかけられて、「星野君、僕はこれから東京に行って、牧  
師になるために聖書大学に行くんだよ。」「ええっ?! 余分に2年間勉強して、またこれから3年半勉強  
して、しかも牧師になる？ だいたい牧師って何する人なん？ いや、大変な一生を選んだ人やなあ」  
という印象だけは残ったけど、自分とは関係ない。完全に切れた状態でした。

ところが、星野さんが大怪我をした。生死をさまよう大事故。首から下がまったく動かない。  
その噂を米谷さんが聞きつけたんです。  
そして、1冊の黒い表紙の聖書を携えて東京から駆けつけて来て、「僕に出来ることは、これしかあ  
りません」と聖書を贈ったんですね。  
皆さんにも聖書との出会いがあると思いますが、星野さんの場合は先輩からのお見舞い品です。

しかし…、読みませんでした。段ボール箱に詰めてベッドの下に置きっぱなし。  
「あの星野は、元気な時には勇敢なことをいっぱい言ってたけど、体が動かなくなって苦しくなっ  
て、とうとうキリストという神にすがりつくようになった。弱虫！」  
そんな風に思われるのではないかと、というのを恐れて読まなかったんです。

でも、読みたい。そこで理由付けが必要。色々考えたそうです。  
先輩の好意を無駄にしてはならないとか、歴史の勉強になるとか、暇つぶしにちょうどいいわとか。  
でも、本心はそこじゃない。聖書を持って来てくれた その先輩の真摯な姿を見ながら、学生寮時代  
の、粗末な食事を前にして感謝している姿がフツと思い出される。

あんな風に感謝できる人にする力が、この黒い表紙の本の中にあるのではないかと。

この黒い表紙の聖書というものの中には、人間を内側から謙遜にしたり、勇気や希望を与えたりする何かが入っているんじゃないか。

もう誘惑に勝つことができず、とうとう読み出した。読むといっても自分でページをめくれません。書見台といって、ページをガバツと開いて、それを天井から吊るし、下から見上げるという形で。皆さんも、寝ながら本を読むということありませんか？

器具を使わずずっと読むんですが、ページを繰ることは出来ないんです。

そのページを全部読み終わっても、傍にお母さんがいなくなったら、同じ箇所を何十回も読む羽目になる。

それが彼にとっては良かったみたい。僕も速読はあんまりお勧めできません。

じっくり読む。聖書の1節を何回も読む。読むだけではなく書き出す。覚える。思い巡らす。

そのように読んでいくうち、ある御言葉が彼の心の中にサクッと入ったんです。

それは、**マタイの福音書 11 章**。

**28 すべて疲れた人、重荷を負っている人はわたしのもとに来なさい。**

**わたしがあなたがたを休ませてあげます。**

**29 わたしは心が柔和でへりくだっているから、あなたがたもわたしのくびきを負って、わたしから学びなさい。そうすれば、たましいに安らぎを得ます。**

**30 わたしのくびきは負いやすく、わたしの荷は軽いからです。**

特に彼の心を捉えたのは **28 節**。

**すべて疲れた人、重荷を負っている人はわたしのもとに来なさい。**

**わたしがあなたがたを休ませてあげます。**

今まで、この言葉を通してキリストに出会った方はたくさんおられますね。

そして、玄関口にこの言葉が掲載されている教会が多いと思います。

彼の場合は、これを読んだ時、少年時代の記憶がバーンとよみがえったんです。

彼が住んでいる所は超 大田舎ですよ。もう農村。ほんとに山の中。

先ほどの本にも出て来ますが、彼が少年の時、家の手伝いで畑のための肥やしを取りに行くんです。

豚小屋があって、豚の糞を肥溜めの桶に集めて、それを担いで畑まで運ぶ。

肥溜めって、もちろん水分タップリ含んでいますね。とっても重い。

僕は担いだことは1回もありません。願わくば、これからも担ぎたくはないですね。

肥溜め担いで、棒が肩に食い込んで。臭い。辛い。重い。しんどい。

プーふくれながら一生懸命担いでいたら、彼の家裏庭の所に十字架の形をしたお墓があった。

その真っ白の十字架の縦の部分に、この御言葉が書いてあったんです。

**すべて疲れた人、重荷を負っている人はわたしのもとに来なさい。**

**わたしがあなたがたを休ませてあげます。**

なんでそれがバーンと入ったのかというと“重荷を負ってた”と。

ちょうど豚のウンコを両肩に担いで「重い、重い、重い〜」思ってたなら、「**すべて重荷を負っている人はわたしのもとに来なさい。**」バーンと入った。

そんな事はとっくに忘れていたと思ってたんですが、聖書の言葉ってね、妙に記憶に残ることが多いんです。思い出せないだけで、触れた人には何だか突き刺さっていたり、収納されていたりすることがよくあるようですね。

「ああ、あの時の聖書の言葉だったなあ。」ページをめくってくれる人が傍にいないから、この御言葉を何十回もずーっと思い巡らしているうちに、心の深いところから、何だか暖かいものが、こんこんと湧いて来るようになった。

どういうことかということ、今は寝たきり状態で、体に負荷が掛かることは何もしていないから、他の人からは何の重荷もないように見えるかもしれない。だけど、自分の心の一番深いところには、鉛のように重く苦しいものがある。それをひと言で言うなら“孤独”。

明るい性格だったので、毎日のようにお見舞い人が来るんです。学生時代の友達っていいですよ。利害関係なしに結んだ友情で、大切な彼が身動き出来ないというので心傷めている友人が、入れ替わり立ち替わり、色んな言葉を与えてくれて、勇気づけてくれて。それは確かにありがたい。だけど、自分の一番深いところにある悲しみや、これからどうなるのかという不安を、完全に解消するようなものではない。

怪我するまでは嬉しいことがたくさんあった。眠れないくらい嬉しいことを、だれに感謝していただろう。ただ自分が嬉しいだけだったじゃないか。

嬉しいことばかりじゃなくて、やっぱり辛いこと、この事故もそうですが、事故に遭う前にも、友達に裏切られたり、騙されたり、色んな些細なひと言で心がザックリ行っちゃったり。

悲しいこともいっぱいあった。苦しいこともいっぱいあった。

それを打ち明ける相手はいるだろうか。

小さい時はいます。お父さんとお母さん。親切な、良いお父さん・お母さんに恵まれた子供は本当に幸せですよ。「こんな心配事がある。」「あんなことが不安だ。」「これが怖いんや。」

そういった時、お父さん・お母さんは大抵その問題解決のために動いてくれるし、解決してくれると思うんですが、それは子供の時までです。

大人になったら、お父さんにもお母さんにも言えないことが、いっぱい出て来るじゃないですか。友達にすら打ち明けることができない。でも、心に引っかかってたまらない！というようなことってあるじゃないですか。

その時に名を呼んで、「これが私のつかえている部分で苦しいんです」と呼びかけることができる相手を持っていたら、どんなに心強いただろう。

嬉しい時に「嬉しいんです！」と感謝する相手。苦しい時に「たまらんです！」と愚痴ることができる相手。そんな相手を持っていたら、どんなにいいだろう。

友達は確かにありがたい。だけど、良かれと思って言ってくれた言葉が案外「う～ん、痛かった…。」良い友達の良いお見舞いを通して つくづく教えられていたのは、人間が人間を慰めることの難しさ。

人間の感受性は一人ひとり違うじゃないですか。

私の感受性と、私を慰めようと思っている人の感受性は違うので、その人はあくまでも自分の感受性に基いて、これが一番慰めになると思って掛けてくれるけど、しばしば的を外しているということがあるんじゃないですか？ 人間が人間を分かたり、人間が人間を勇気づけたり、人が人を慰めるって、なんと難しいんだろう。

だけど、**マタイ 11 章 28 節**を何十回も読んでいる時、目には見えないイエスという人が、私をそこから抱き上げるようにして、包み込もうとしてくださっている。いや、既に包み込んでくださっているのではないか。これが、彼の人生のターニングポイントになりました。

疲れてない人・重荷を負ってない人って、誰もいてないんじゃないかと思うんですよね。

「疲れてない！」「俺は何も重荷はない！」と言う人がいたら、自分に対する正直さが欠けていると思います。そういう人には、これから出て来ると思います。今たまたま重荷がないだけで、生きてる以上ね、あらゆる重荷と無関係でいられる人っていないと思いますよ。

だれも重荷から逃れられないなら、その重荷を楽にしてくださる方・平安を与えてくださる方・休ませてくださる方が必要なではありませんか？

重荷を取り去り、休ませてくださる方がイエス・キリストなのだ、と彼は分かったのです。

ところで、孤独というのはどこから出て来たのか。もちろん一人ぼっちということですが、私たちが一人ぼっちだと感じる時って、物理的に一人の時ではなく、物理的に友達に囲まれている時ではないかなと思うんですよね。

「当然 分かり合えてるよね！」と思ってたのが全然違ったりする時、「うわあ、ちゃうかったんや！」みたいな。なんかね、しんどさが出て来るんじゃないかと思うんですけど。

人間が孤独を感じるのは、人間という存在を存在させた方から離れているからだ、と言うんですね。創造主である神様から離れている。この罪が人間の孤独の根源的な理由であると。

この間、知床半島で KAZU1 (かず わん) という遊覧船が沈没したじゃないですか。

そのずさんな経営の中身を見ると、遺族はたまらんですね、ほんまに。

まだ全員のご遺体が発見できていないのですが、その後、遊覧船のお客さんは全然減ってない。

皆さん、知床ってそんなに行きたいですか？ あの同じコース、別の会社とはいえ 乗りたい？

乗りたい人がいるんですね。「ようやるわ」と思って、つい知床ツアーの YouTube を昨日見てしまったんですよ。めっちゃ綺麗や。死ぬまでにいつペン行ってみたいわ。

知床国立公園、素晴らしいですねえ。行くんやったらやっぱり夏ですわ。北方四島も見えるしね。

昔読んだ、知床国立公園のパトロールの人たちの本を思い出したんです。

彼らには不文律があります。パトロールしている時、たまにエゾシカの死骸を見つけることがあるんですね。

奈良にも鹿がたくさんいます。家内の実家の所にも鹿がいて、もう農作物にすごい被害があって、彼女はいつも「撃ち殺したるか」言うて。いや本気で。

ある時 猟銃免許を調べ出してね。そしたら、免許取るのに 40 万とか、維持費が何とか言うてね。

「君のような人柄は持たないほうが良いと思う。持ったらアカン！」って言うて。

結局 維持費のことで諦めたんですけど。

電車の中とか駅構内で、小鹿のポスターなどが貼ってあるのを見たら「撃ち殺したるか！」って。さっきの「チキショー！」と変わらへんのちゃうか、思って。

でもね、それ無理ないんですよ。エゾシカは日本に生息している鹿の中で最大級の鹿です。

雄は小さくても90~190センチ。体重140キロ。むちゃくちゃ食う。よく食う。

北海道では毎年2000件以上、鹿と車の衝突事故で人が死んでる。

巨大な鹿が突然 飛び出して来て、フロントガラスをバーン割って、140キロの鹿がドーン入って来て、乗ってた人 全員死亡みたいなの。いや〜、おっそろしいですよ。

鹿の死骸を国立公園内で見つけたパトロール員たちは、必ずそれを背負って、軽トラに乗せて、現場から連れ去る、というのが不文律で決まっています。

なぜそのままほっとかないのか。放ってたら土に帰るじゃないか。山の中でバツリ倒れてたらね。

土に帰らないんです。鹿の肉の匂いって強烈なんですって。それを嗅ぎつけて、何キロも先からヒグマが、ツキノワグマが、人がいる公園の中まで下りて来るそうです。

そして、死骸を前に人間と熊が鉢合わせすると、熊は餌を取られると思って人間に獰猛に襲いかかって来る。つまり、鹿の死骸は熊を呼び込むんですよ。

そこで、公園パトロール員たちは100キロ・120キロ・140キロの鹿をヨイショ ヨイショ、軽トラに乗せるけど、たまたま自分しかいなかったらどうしますか？ということですよ。

自分しかいなくても、1人でも、無理にでも、引きずってロープ掛けて、アールを通して、荷台に乗せて持ち去らなければならない。文章化されてないけど、不文律としてルールがある。

なぜなら、鹿の死骸は恐るべき熊を呼び込むからですよ。鹿の死骸と熊被害はセットになってる。

では、これを運ぶ人はどうするのか。担ぐ。

死んで間もないなら まだ柔らかいけど、硬直する。うじが湧く。腐ってる。気持ち悪いですよ！

重い・臭い・汚い・病原体の塊・うじが湧いてる。

それを生身の体に背負って 引きずって、熊が届かない 永遠の彼方みたいな自分たちがいる所に、深い穴を掘って納める。それをしなければ、恐るべき熊を呼び込むことになるからですよ。

ところで、重荷を取り去るためには、重荷を運んでくださる方が必要ですね。

その重荷、私たちの“罪”という重荷を運び去るために、イエス・キリストが来てくださいました。

私たちの罪は、エゾシカの死骸よりももっと汚く・もっと重く・もっと深刻で・もっと恐るべきものなんです。

キリストはそれを十字架の上で背負ってくださいました。私の罪だけではなく 全人類の罪を十字架の上で背負い、永久の彼方に追いやるために、十字架の上で死んでくださった。

エゾシカが熊を呼び込むように、人間の罪は死と死後の裁きを呼び込むからですよ。

人間は死んで終わりではない。一度死んで、死後に裁きを受けることが定まっている。

その死は何が原因だったんでしょう？ 罪ですよ。

死後の裁きを免れるためには、罪そのものを永遠の彼方に持ち去る必要があったんですね。そのためこそ、キリストは十字架に掛かって死んでくださった。それが、**わたしがあなたがたを休ませてあげます。**あなたがたを苦しめている重荷は全部、わたしが取り去るから。取り去ったから。

星野さんは書見台ですっと何十回も聖書の言葉を読んで、深められ教えられていきます。ある時 クリスチャンの友人が差し入れてくれた、詩人の詩を読みました。クリスチャンの詩人です。無名の農夫が書いたんでしょう。

夜空の下を歩いていると、おらの心は物思いにふける。  
貧乏でケチな人間のために、イエスさま、おらたちの救い主よ。  
あんた、なぜ生まれてくださったんだ。  
それに、死ぬためによ。

ここから始まっていく詩です。

きれいな丁寧語ではない。素朴な野良言葉というか、ちょっと乱暴な感じもする農夫の言葉。

「こんなくだらん、貧乏でケチなどしようもない罪人の人間のために、イエスさま、おらたちの救い主よ。あんた、なぜ生まれてくださった？ それも、死ぬために。」

それがもう、彼の心をほんとに慰めた。私も何回か読み返しているうちに あったかくなりました。これは1つ目なんです。3番まであって、何度も読んでいううちに、「そうだ。イエスさまは何のために来てくださったんだ？ 私を贖うためだ。私の罪を持ち去るためだ。私を愛するためだ。」それが分かって来ると、孤独とか虚無とか、そういうものを忘れます。そのぽっかり開いた穴のところに、キリストが来てくださったからです。

そして、死んだだけではない。墓に葬られて3日目に復活されました。よみがえって、今も生きておられる方です。今も生きているので、私たちの人生に介入することができ、変えることができます。

星野さんの人生を変えたように、イエス・キリストは今も、世界の至るところで、色んな人の人生を変えています。それは私の身にも起こることですね。ぜひイエス・キリストを自分の救い主として受け入れてください。心からお勧めしたいと思います。

ひと言お祈りします。

恵み深い父なる神様。**すべて疲れた人、重荷を負っている人はわたしのもとに来なさい**とイエス様は言ってくださいました。「修行しなさい」ではなく「献金しなさい」ではなく「立派な行いをしなさい」ではなく、「**わたしのもとに来なさい**」とイエス様は言ってくださいました。

神様、宗教ではなく、今も生きておられるイエス・キリストのところに、信仰の決断をして行くことができるように、今日 お一人お一人を豊かに祝福し、背中を押してください。

あなたの恵みが、深いところにまで届きますように。

イエス・キリストのお名前によってお祈りします。アーメン。