

「お得」な人生をあなたに

(「テサロニケ五・一六〜一八」)

「なんと、今日はこの〇〇に××と△△をつけて、お値段ずばり□□円。このお得をお見逃しなく。ご注文は今からお電話で、(ジングル音)」といえば、通販番組のお約束である。畳み込むようなナレーションのキモになるのは「お得」である。同じお金を使うのに損をしたいという人はいない。スーパーでも、アウトレットでも、はたまたりサイクルショップでも、そこにいるのは「お得」を探す人の群れ。勿論牧師も例外ではない。しかしお金のことになるとこぞって「お得」を探すのに、こと人生のこととなると存外無頓着に生きてるのが我々ではなからうか。人や内心の忠告に耳を傾けず、お得と反対の歩みをしている人が少なくないのだ。今朝は神様からのラブレターともいわれる聖書から私たちがお得な人生を送るためのヒントを三つ語りたい。

一、喜ぶこと

神が私たちに命じていることの第

一は喜ぶことであるが、喜びがもたらすことの幸せは一般的にも確かめられている。古代からの知の集積ともいえる諺には「笑う門には福来る」などというものがあるし、よく笑う人の体を調べてみるとがん細胞を駆逐する免疫のシステムが非常に強化されるという研究結果もある。更にはアメリカの大学の研究では卒業アルバムや種々の顔写真を分析し、満面の笑顔がある人の平均寿命は笑顔のない人に比べ七年も長いということが解ったそうである。こう考えると神が私たちに「感謝すること」を求めておられるのは神の側の都合というよりも、私たちの益、お得のためであることが分かる。神は良いお方であるからその命令が私たちを「祝福」、「お得」に導くのはある意味当然なのだ。

二、感謝すること

第二の命令は感謝することであるが、感謝の効能については宗教の専売特許ではない。例えば有名な精神科医にして、双極性障害の小説家を弟に持つ斎藤茂太医師は「感謝する心は人間社会の中で穏やかに生きる最高の発明品だ」と言っているし、かの松下幸之助翁は「苦勞を語る前にまず自分の幸運に感謝したい」と語っている。更に近年隆盛を極めていくポジテ

イブ心理学では「感謝」の概念に着目した研究の数は二〇〇〇年代に入って増えており、感謝の気持ちを喚起したり、それを表明することにより人間の幸福感が上がるという結果も実際に報告されている(望月文明氏の研究より)。中でも興味深いのはよく感謝をする人は他者と比べて客観的にポジティブな経験をたくさんしているのではなく、日常生活における様々なイベントをよりポジティブに捉える傾向があるということ。要は感謝とは見出すものであるということであり、だからこそ神は私たちに感謝することを命じられているのである。感謝は探すことができるのである。

三、祈ること

とはいえ「いつも喜ぶこと」「すべてのことについて感謝すること」はそう簡単にできるものではない。また「無理やり」にでも笑顔を作れば本当に楽しくなってくる」ということについて、最近の研究では「無理やり笑顔を作ると幸せになる」と言うことを知っているとその知識によって脳が騙されなくなってしまう、つまり効かない、ということが示されている。ではどうすればよいのだろうか。それが第三に示される祈ることである。祈りは神との対話であり、この三者の中

でおそらくもっとも簡単にルーティンを作ることができる作業である。そして偉大にしてよいお方である神に祈るとき、人間は自らの小ささや傲慢を知らされると共に等身大の自分を発見する。そうすればしめたもの。喜びも感謝もついでくる。畢竟神が人間の祈りの声を求めるのはご自身の愛を満たすためだけではなく、その関係の中で神も人も満たされ祝福されるためなのである。

* * *

「自分も引退したので、これからは少しでも選手のためになるようなことが出来たらと思います。テコンドーをやったら不幸になる、なんて思われたら悲しいじゃないですか」と笑顔で語るのはシドニー五輪銅メダリストの岡本依子さん(テコンドー)。現役時代には競技団体の内紛劇などで辛酸をなめ続けた彼女だが、それに対する恨みがまじさはみじんもない。今ではテコンドーだけではなく、「アスリート・ファースト」実現のために働いている。そんな彼女を支えているのはイエス・キリストだ。彼女は言う。「イエス様に一生ついていこうと思う」イエスを信じるものには継続的に感謝と喜びを実現する祈りが与えられる。これがお得な人生のかぎである。