しかし、わたしが与える水を飲む人は、いつまでも決して渇くことがありません。
わたしが与える水は、その人の内で泉となり、永遠のいのちへの水が湧き出ます。

高松泉キリスト教会　ニュースレター

第 158 号（2023 年 3 月号）

いずみ

香川県高松市伏石町 2018-5
Tel & Fax 087-867-2302
http://izumichurch.holy.jp/
発行人　宮地　宏一

卒業、旅立ちのシーズンですね。我が家の長女も、小学校を卒業します。いくつかの壁にぶつかり、悩みながらの 6 年間でした。この経験がこれからの彼女の力になると信じています。

私は普段、パソコンをしたり、本を読んだり、書き物をするとき、座ってすることが多いのです。少し前から長時間座っていると身体に良くないと言われ始めました。そのため立ちながらパソコンなどをする人が増えたようです。私も先月から段ボールを積み重ねて、手作りステンディングデスクで作業をするようにしました。まだ二週間しか経っておらず、効果の程は分かりませんが、少しだけ健康になったような気がします笑

今月も皆様とご家庭の上に、神さまからの恵みが豊かに注がれますように。　(2023.03.01)

忘れることの恵み

記憶力は良い方でしょうか。悪い方でしょうか。私はどちらかというと悪い方です。先日、学生時代の友達何人かと話をしていて、「そんなこと あったかな？」と思い出せないことがあったのです。それどころか 3 年前、いや 1 年前の記憶さえ曖昧になることがあります。しかし全てを忘れているわけではないのです。印象深く覚えていることもあります。また忘れてしまったからといって、無理して思い出そうとか、思い出せなくて苦しむこともないのです。

逆に、忘れたくても忘れられないことも多くあります。家族、友達、知り合いから言われた何気ない一言。あり得ないほど大きな失敗。震災、病気、事故による苦しみ。人間関係のつまずき。それらを忘れよう、思い出さないようにしようと意識すればするほど、忘れられないのです。時々、フラッシュバックして私たちを苦しめ、前向きに生きようとする私たちの足かせとなります。こう考えると忘れることは、覚えておくより難しい気がするのです。

では、どうしたら忘れることができるのでしょうか。先日、精神科医の松本一生さんのコラムが新聞に掲載されていました。彼は大学時代、ある 50 歳の婦人と出会うのです。彼女は若いころに息子を亡くしたショックで長年、生きていても良いのか悩み、気分の浮き沈みが激しい人でした。そんな彼女を精神科医になった松本さんが担当することになったのです。

・・・彼女は 59 歳になっていました。気分の沈みを半年ごとにくり返しながら 20 年たったある日、彼女の娘が「母が何度も同じことを繰り返すようになった」と言うのです。

私は彼女に「気分はどうですか」と問いかけてみました。いつもなら「体調が悪い」「生きていても仕方がない」と言う彼女が、よほど嬉しかったのでしょう。「今日は私、つらくない」と泣き笑いをしながら答えました。その後は外来診療の際に笑い声も上げ、家族旅行の話しまでできるようになりました。

しかしその代わり、彼女の記憶や判断力は確実に低下していき、近時記憶だけでなく、息子を失った悲しい記憶も途切れていきました。

ゆっくり認知症に向かうことで「息子を失う」というトラウマからこころが救われ、穏やかになった彼女は87歳で誤嚥性肺炎で亡くなる前の 4 年間を施設で暮らすまで、自宅で家族と過ごし、彼女や家族に「意味ある」人生を送るチャンスを与えてくれることになりました。

【朝日新聞 be 2023.2.11「認知症と生きるには」より】

認知症になると、自分の意思に反して、色々なことを忘れてしまいます。忘れたくないことまで、忘れてしまうのです。自分や家族のこと、これまでの歩み、それらが徐々に分からなくなります。これは当事者にとっても、家族にとっても、辛いことです。

けれど松本さんのコラムを読みながら、認知症になることは悪いことばかりではないと教えられたのです。それは忘れたくても忘れられなかったことが、何の努力もせずに忘れられるからです。今まで自分を苦しめ、悩ませてきた記憶がどんどん薄れて、心が救われ、穏やかな最期を迎えることができる。これは自分では決して忘れることができない私たちへの神様からのプレゼントではないかと思うのです。

一方で、認知症になるまで嫌な苦しい記憶を忘れることができないとしたら、結構しんどいですよね。気が重くなります。ではどうしたら良いのでしょうか。それは辛いこと、嫌だったことに蓋をしない。心の奥深くに仕舞い込まず、明らかにすることではないか。

でも私たちはできれば、苦しく辛かったことを思い出したくありません。なぜなら嫌な記憶がよみがえってくるからです。しかし隠しても、実際に苦しい記憶は私たちの心のうちに存在しています。それらが何かの拍子に思い起こされ、私たちを苦しめるのです。

私もそういう時があります。心の奥深くに眠っていた記憶がふとした瞬間に呼び覚まされるのです。それはとても辛いこと。その時の状況が思い出され、苦しくなるのです。このような苦々しい記憶がよみがえってきたとき、以前の私は一生懸命、考えないようにしました。そしてもう一度、心の奥深くに隠そうとしたのです。

しかし少し前から、私はその傷を、その苦しみを思い出すことができたのは、神様が私の痛み、悩みに寄り添おうとしてくださっているしるしだと認識するようになったのです。その時から私は痛み苦しみを隠さず、父なる神様に正直に祈ることができるようになりました。このように祈ることで苦しかった思い出は、私だけのものではなくなったのです。父なる神様に悩み苦しみを聞いていただくことで、もう自分一人ですべてを負う必要がなくなりました。重荷をおろすことができたのです。

だからと言って、苦しい記憶が完全に消し去られ、忘れることができるわけではありません。傷は残るのです。でも、それらに縛られて、さらに苦しむことが少なくなります。なぜならイエス様が私たちの苦しみを理解し、私たちとともに苦しんで下さることを知ることができたからです。そうして少しずつ私たちの内から苦しみ、失敗、つまずきの記憶が薄れ、穏やかさが与えられます。

ぜひ、ご一緒に悩み苦しむ心を父なる神様の前に吐き出して歩んでいきましょう。

祈りを聞かれる方よ
みもとにすべての肉なる者が参ります。

- 礼　　拝　　毎週日曜日 10：30～12：00
- 祈 祷 会　　毎週金曜日 10：30～12：00
- イズミン・キッズ　毎週日曜日　9：30～10：20
- おやこ de えほん　毎週水曜日 10：30～13：30
- 韓 国 語 教 室　毎週火曜日 10：30～11：30
- Friendly English(子ども英会話教室)　毎週火曜日 16：00～18：10