

もの言う教師のエッセー・・・第375話 コロナは警告する ⑤「不安に打ち勝つ」

いまだ正体の知れない新型コロナウイルスは、社会の隅々に暗い影を落とす。先が全く見通せない中、多くの人はコロナ危機が個人の生き方や国のあり方まで変えてしまうと直感している。世界規模の危機の中、人々は不安の色を隠せない。

英ユニバーシティ・カレッジ・ロンドンの神経科学者が行った調査によると、人間は「どうなるか分からない状態」より、「悪いことが起きる」と明確に知らされるほうがストレスが少ないそう。 「パンデミックの心理学」の著者でカナダのブリティッシュ・コロンビア大学のスティーブン・テイラー教授によると、人間にとって、生活を自分でコントロールできるという感覚が大事なので、自力ではどうにもならない状況に置かれると、とにかくやれることをやって失われたコントロール感を取り戻そうとする。それで買いためが起こると言う。なるほど自粛警察や他県ナンバーへの差別もそうかも知れない。

言い換えれば、コントロール感はうまく方向付けできれば不安を和らげることになる。例えば、人々を不安に陥れることを最大の目的とするテロに対し、日常を淡々と継続することで人々がコントロール感を維持し、不安を軽減できる。日常を奪われると不安になるからだ。そう言えば2001年9月のNY センタービルのテロや、05年7月のロンドン、15年11月のフランスのテロなどでは可能な限り日常を続け、学校やビジネスはオープン、親たちは子供たちにペットの世話など日頃よりも多い用事を言いつけたと言う。しかしコロナでは日常の継続はさらに難しい。

ではどうするか？ 「神に向かって方向付ける」ことだ。我ら人類と天地万物の創造主である神は、聖書を通じ「神に立ち返れ。」と口を酸っぱくして繰り返す。コロナに喘ぐ今がその時だ。キリストは呼びかける。

「すべて、疲れた人、重荷を負っている人は、わたしのところに来なさい。

わたしがあなたがたを休ませてあげます。わたしは心優しく、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が来ます。」

マタイの福音書 11章 28-29節、

と。疲れた多くの者が教会へ来て休むことは良くあることだ。私はこれを「第一の平安」と呼んでいる。だがそれだけでは“休み”は長続きせず不十分だ。もっと大事なのは29節の「イエスのくびき」を負うこと。イエスの御霊に満たされ、悔い改め、彼に従って歩むことだ。聖書に親しみ、教会に属し、いつも祈り、人々を愛する。これが言わば「第二の平安」であり、不安に打ち勝つ全き平安の道である。この第二の平安に達した者は、もはや恐れに風に吹きまわされることはない。教会に来て休んだら、今度は神の声に従い、雄々しく平安な日常を継続しよう。

2020-6-30

