

## 悲しみを乗り越えて生きる

### 詩篇 119：65～72

イントロ：

1. 昨年12月の神戸
  - (1) 表面的には町は回復した。
  - (2) 12年の歳月によっても癒されない心の傷はどうか。
  - (ILL) 森さんのお母さんの言葉。
2. 勝利主義への警戒
  - (1) 聖書の教えを実行すれば、成功する。現実からかけ離れた教えである。
  - (2) 新約聖書の教えは、信仰ゆえに迫害に会うというもの。
  - (3) いかなる人をも襲う「試練」を受容し、その意味を追求するのがキリスト教。
3. 「すばらしい悲しみ」という本との出会い。
  - (1) 著者は、グレンジャー・ウェストバーグ牧師（1999年に85歳で逝去）
  - (2) この本は、1962年に出版され、世界で2百万部以上も売れている。
  - (3) 訳者の水澤都加佐氏を訪問して、インタビューし、番組化した。
4. 悲しみへの対処法について理解が深まった。
  - (1) 喪失体験の中にいる人への慰め。
  - (2) 将来への備え。
  - (3) 悲しんでいる人を慰める方法を学ぶ。

### 3つのステップで、悲しみに対処する。

#### I. 誤解を解く

1. 喪失体験とは
  - (1) 大切なものや愛する人を亡くすこと。
  - (2) 仕事や機会を失うこと。
  - (3) 健康を害すること。
  - (4) あって当然のものを得られなかったこと。幼児体験。
2. 癒されていない場合の問題
  - (1) 辛さを麻痺させようとして、不健康な、機能不全な行動を取ってしまう。
  - (2) 過度の飲酒、薬物依存、ギャンブル、消費癖
  - (3) 強がって生きている。
  - (4) 恐怖心を持っている。
  - (5) 罪責感を持っている。
  - (6) 体、心、思考力、行動、そして周囲とのつながりに悪影響を与える。
3. 誤解の種類

- (1) 時がすべてを解決する。
- (2) 別のことに集中すれば忘れられる。
- (3) いつまでも悲しんでいるのは、大人気ない。
- (4) 男は泣くものではない。
- (5) 信仰心があれば癒される。
- (6) 世の中にはもっと大変な人たちがいる。

## II. プロセスを理解する

1. この本には、10の段階が記されている。
2. 基本的な段階
  - (1) ショック
  - (2) 否認
  - (3) 怒り
  - (4) 後悔や罪責感
  - (5) 取り引きや駆け引き
  - (6) 孤独と落ち込み
  - (7) 喪失を受け入れ新たな人生を生きる。
3. このプロセスを知ることの利点
  - (1) 自分が今どの段階にいるかが分かる。
  - (2) 悲しみの中にいる人を慰められる。(ILL) 象から学ぶ。

## III. 信仰による飛躍を遂げる

1. 頭に語りかける情報と心に語りかける情報
2. 詩篇 119 : 71
  - (1) 信仰者でも苦しみに会う。
  - (2) 苦しみには意味がある。
    - ①失ったものの大切さ。神から与えられているものの価値。
    - ②一時的なものと、永遠に続くものとの区別。
    - ③より神に近づく。
3. ローマ人への手紙 8 : 35~39
  - (1) 十字架によって示された神の愛。
  - (2) 復活によって示された神の力。

## 結論

1. 誤解を解く。
2. プロセスを理解する。
3. 信仰による飛躍を遂げる。