

聖書とホルモンの働き

第1回 愛と絆 — オキシトシンとバソプレシン

人間が生きる上で、最も深い喜びと安らぎを与えてくれるものは「愛の絆」です。夫婦の愛、親子の絆、兄弟姉妹のつながり、そして友人同士の信頼関係。これらは単なる心理的な現象にとどまらず、私たちの体そのものに強い影響を与えています。現代医学はその背景に「オキシトシン」や「バソプレシン」と呼ばれるホルモンの働きがあることを明らかにしました。

1. 聖書に描かれる「二人は一体となる」

創世記2章24節には、結婚について次のように記されています。

それで人はその父母を離れ、妻と結び合い、一体となるのである。

これは単なる社会的契約の言葉ではありません。肉体的にも精神的にも、男女が深く結び合うことを示す表現です。現代の研究では、この「一体感」を支えるのがオキシトシンであることが分かっています。オキシトシンは「愛情ホルモン」あるいは「絆ホルモン」と呼ばれ、抱擁、授乳、性的交わりなどの場面で分泌され、信頼や安心感を増し、相手との結びつきを強めます。

また、バソプレシンも愛の絆に関わるホルモンとして知られています。特に男性において、配偶者に対する忠誠心や父性行動を促す働きを持つとされています。聖書が「夫は妻を愛しなさい」と繰り返し命じている背景には、人間の体そのものにそのような仕組みが備わっていると考えることができるでしょう。

なお、バソプレシンの働きは男性に限られるわけではありません。女性においても、对人的な絆や保護行動に関わるということが研究されており、男女それぞれの仕方「愛の絆」を支えるホルモンとして働いています。

2. キリストと教会の奥義

エペソ人への手紙5章25節にはこう書かれています。

夫たる者よ、キリストが教会を愛してそのためにご自身をささげられたように、妻を愛しなさい。

ここでは夫婦の愛が、キリストと教会の関係という霊的な奥義に結びつけられています。夫婦の結合が単なる肉体的・社会的な契約を超えて、神と人との愛の写しであることが強調されているのです。

現代的に言えば、オキシトシンやバソプレシンがもたらす親密さや忠誠心は、

単に「脳内物質の作用」に還元できるものではありません。むしろ、それらを通して神が人間に「愛の絆を体に刻み込んだ」と理解することができるでしょう。ホルモンは神が造られた秩序の一部であり、御心を実現する道具なのです。

3. 親子の愛とオキシトシン

オキシトシンは出産や授乳の際に特に多く分泌されます。母親が赤ん坊を抱き、母乳を与えるとき、母も子も安心し、強い絆が築かれます。この働きなしには、赤ん坊は安心して成長することができません。

詩篇 131 篇 2 節にはこうあります。

かえって、乳離れしたみどりごのように、わが魂はわがうちに安らかである。

乳離れした子どもが母の懷に抱かれて安らぐ姿は、まさにオキシトシンの働きを思わせます。人が神に寄り頼む姿を、このように親子の愛で描いたのは、聖書が人間の体と心の深い一致を理解していたからでしょう。

4. 愛による一致と人間の癒し

心理学の研究でも、孤独や愛情不足は体の免疫力を低下させ、病気になりやすくすることが分かっています。逆に、愛されていると感じる人はストレスに強く、回復力も高い。これはホルモンの作用によって説明できますが、同時に「愛によって人は生きる」という聖書の真理を科学が確認しているとも言えます。

イエスは弟子たちにこう命じました。

わたしがあなたがたを愛したように、あなたがたも互に愛し合いなさい。
(ヨハネ 13 章 34 節)

この「互いに愛し合う」関係こそが、オキシトシンの分泌を通して人間を心身ともに健やかにし、共同体を強く結びつけるのです。

5. 信仰と科学の出会い

オキシトシンやバソプレシンは脳の中で分泌されるホルモンですが、私たちが「愛している」「守りたい」「信じたい」と感じるその背後に働いています。聖書はこれをホルモンという言葉で説明してはいませんが、「一体となる」「愛し合う」「忠実である」と繰り返し教えています。それは霊的真理であると同時に、肉体的にも具体的な仕組みによって裏づけられているのです。

信仰と科学は対立するものではなく、むしろ補い合う関係です。神が造られた世界は霊と肉が統一されており、愛の力はその中心にあります。

6. 結びに

私たちが誰かを心から愛し、また愛されるとき、そこには霊的な喜びとともに肉体的な安らぎが伴います。オキシトシンとバソプレシンはその仕組みを支える神秘的な働きです。

「二人は一体となる」という創世記の言葉は、単に古代の結婚観を語るものではなく、人間の存在そのものが愛によって結びつくよう造られていることを示しています。そしてその愛は、キリストと教会の関係において完成します。

愛と絆——これは神が人に与えられた最大の祝福であり、私たちの心と体を守る最も強力な力なのです。

第 1.5 回 性差と繁栄 — テストステロンとエストロゲン

神が人を造られたとき、男性と女性は異なる性を与えられました。聖書はその違いを対立ではなく、互いを補い合い、一体となるためのものとして描いています。現代科学は、この男女の違いの背後に「テストステロン」と「エストロゲン」という二つの主要な性ホルモンが働いていることを明らかにしました。これらは人類の存続に欠かせないものであり、聖書の言葉とも深く通じ合っています。

1. 男性性とテストステロン

テストステロンは男性ホルモンの代表格で、筋肉や骨格の発達、闘争心、積極性、生殖能力に関わります。若者の力強さや精力的な生き方は、このホルモンの作用と深く結びついています。

箴言 20 章 29 節にはこうあります。

若者の栄えはその力、老人の美はその白髪。

若者が誇る力強さは、まさにテストステロンが生み出すものです。またヨシュア記 1 章 9 節では「強く、雄々しくあれ」と繰り返し命じられています。勇敢さや行動力も、男性ホルモンがもたらす傾向を思わせます。

さらに創世記 1 章 28 節で神は「生めよ、ふえよ、地に満ちよ」と命じられました。これは男性の生殖能力とも関わり、テストステロンが人類の繁栄を支える役割を担っていることを示唆しているように思えます。

2. 女性性とエストロゲン

一方、エストロゲンは女性ホルモンの代表で、月経周期や妊娠・出産に関わり、女性らしい体つきや優美さを形作ります。また、骨や皮膚の健康を守り、母性や優しさを支える働きもあります。

詩篇 128 篇 3 節にはこう書かれています。

**あなたの妻はあなたの家の奥にいて、多く実を結ぶぶどうの木のようにあり
...**

ぶどうの木は豊かさや多産の象徴です。女性が子を宿し、家庭を豊かにする姿は、エストロゲンの働きを思わせます。

また雅歌には、女性の美を賛美する表現が数多く見られます。

あなたの髪はギレアデの山から下るやぎの群れのようにだ。（雅歌4章1節）

古代的なたとえですが、女性の魅力と美しさを強調する表現は、女性ホルモンが生み出す身体的特徴や優雅さを連想させます。

3. 補い合う存在としての男女

聖書は、男と女を互いに独立した存在としてではなく、補い合うものとして描いています。

創世記2章24節にはこうあります。

それで人はその父母を離れ、妻と結び合い、一体となるのである。

そしてコリント第一11章11節には、次のように記されています。

主にあっては、女は男なしでは存在できず、男も女なしでは存在できない。

これは生物学的にも霊的にも真理です。男性ホルモンと女性ホルモンは互いに交換されながら働き、バランスを取り合っています。人類の命は男と女の協力なくして続くことはできません。

4. 性ホルモンと霊的象徴

テストステロンは力と勇気、エストロゲンは美と母性を象徴します。しかし聖書が語るのは、どちらかが優れているということではなく、両者が共にあって「神のかたち」をなすということです。

創世記1章27節にはこうあります。

神はご自身のかたちに人を創造された。男と女に彼らを創造された。

ここに、男女の性差が神の創造の一部であり、互いに補い合うためのものであることが示されています。性ホルモンの働きは、この創造の秩序を肉体的に支えているのです。

5. 結びに

テストステロンとエストロゲンは、男性と女性を特徴づけるホルモンですが、それぞれが神の創造の秩序を担っています。力強さと優しさ、勇敢さと美しさ、積極性と母性……。これらは対立するのではなく、互いに補い合い、深め合っ

人間を豊かにし、命をつないでいきます。

「男なしでは女は存在できず、女なしでは男は存在できない」というみ言は、性ホルモンの相互作用と一致を思わせます。神は人間を霊と肉、男と女の調和の中に造られました。

性ホルモンは、その神秘を体の奥底で支える神の道具なのです。

第2回 血はいのち — レビ記とホルモンの流れ

前回は、愛と絆を支えるオキシトシンとバソプレシン、そして男女の性差を形作るテストステロンとエストロゲンについて考えました。神は愛と性を通して人を結び合わせ、命をつなぐ仕組みを備えられました。では、その命を支える流れとは何でしょうか。聖書はそれを「血」と呼びます。

1. レビ記に見る「血=いのち」の理解

レビ記 17 章 11 節にはこうあります。

肉のいのちは血にあるからである。わたしは、あなたがたに、それを祭壇に注いで、自分のいのちのために贖いをするものと与えた。血は、いのちによって贖いをするからである。

「血はいのち」という表現は、単なる比喻ではなく、人間の存在を支える根本的な仕組みを示しています。血が流れなければ人は生きられず、血が失われれば死が訪れる。古代の人々は経験的にこの真理を悟っていました。

2. 現代科学が明かす血の役割

現代医学はさらに、血の役割を詳細に解き明かしました。酸素や栄養素を運び、老廃物を排出し、免疫細胞を届け、そしてホルモンを全身に運ぶ。

この中で注目したいのは、ホルモンの運搬です。前回扱ったテストステロンやエストロゲン、あるいはオキシトシンやコルチゾールといった物質は、血流に乗って全身をめぐる、体と心を調整します。つまり「血はいのち」というレビ記の言葉は、今日的に言えば「血液が生命を統合するメッセージを運ぶ」という科学的真実をも示しているのです。

これらのホルモンについては後の回で詳しく扱いますが、ここでは血液がそれらの運搬路であることを確認するにとどめます。

3. 贖いの血と内的変化

聖書は血を「贖い」と結びつけます。犠牲の動物の血が祭壇に注がれるとき、人々は罪の赦しを体験しました。これは宗教儀式の象徴にとどまらず、血そのも

のが浄めと命の更新を担うことを示唆しています。

人体においても、血は「不調を洗い流す力」を持っています。感染や毒素が体に入れば、血液が免疫細胞を運び、体を守ります。血は体を清め、生かす力を与えるのです。こうして見ると、レビ記の贖いの血は、生命を守り浄める現実を象徴するものと理解できます。

4. 新約における血の完成

新約聖書では、キリストの血が贖いの完成とされます。ヘブル人への手紙9章14節にはこうあります。

ましてキリストが、傷のない御自分を、永遠の霊によって神にささげられたその血は、どんなにか、私たちの良心を清めて、死んだ行いから離れさせ、生ける神に仕える者とするのであろう。

ここでは「血が清めをもたらす」と強調されています。肉体において血が体を守り清めるように、霊的にキリストの血は魂を清め、新しい生を与えるのです。

5. ホルモンと「血のことば」

聖書の中で「血」という言葉は、人間の深い現実を指しています。現代科学的に言えば、その現実の一部はホルモンによって裏づけられます。

心が喜ぶと癒やしが訪れる（箴言 17:22）——セロトニンやドーパミンの作用。思い煩いが命を縮める（マタイ 6:27）——コルチゾールの慢性的影響。これらはいずれも血液を介して全身に作用するホルモンの働きを思わせます。つまり、血は「命の流れ」であると同時に、「心と体を結ぶ情報の川」でもあるのです。

6. 信仰生活と血の循環

祈りや賛美、礼拝の時間は心を穏やかにし、血液循環を整えます。実際に、祈りや賛美が血圧や心拍を安定させ、オキシトシンやセロトニンの分泌を促す研究もあります。信仰生活は、霊的な祝福と同時に、血の流れを整え、肉体の健康にもつながるのです。

1. 結びに

血は単なる体液ではありません。酸素も栄養も、ホルモンという見えない命のメッセージも、すべて血が運んでいます。聖書が「血はいのち」と宣言したとき、それは古代の直感であり、同時に現代科学が追いつきつつある永遠の真理でした。

そして何より、キリストの血は人の魂を清め、命を与えます。肉体を流れる血が体を生かすように、キリストの血は霊を生かすのです。

「血はいのち」——この御言葉は、今も変わらず、人間存在の核心を示し続けています。

第3回 喜びと癒し — セロトニン・ドーパミンと箴言

前回までは「愛と絆をもたらすホルモン」や「男女の性差を形づくるホルモン」について考えました。神が愛と性を通して人間を結び合わせ、命を継がせる仕組みを備えられたことを見ました。今回はその流れを受けて、「心の喜び」が体を癒す力になるという視点を深めたいと思います。

人は誰しも「喜びたい」と願い、「癒されたい」と求めています。聖書は古代から、人間の心と体が深く結びついていることを繰り返し語ってきました。現代科学はその裏側に「ホルモン」という仕組みが働いていることを明らかにしました。

特にセロトニンとドーパミンという二つの物質は、心の喜びと体の健康に深く関わっています。厳密には「神経伝達物質」に分類されますが、血液を介して全身に影響を与えるホルモ的な働きもあり、本シリーズでは広い意味で「ホルモン」として扱います。

2. 喜びは良い薬

箴言 17 章 22 節にはこう書かれています。

心の楽しみは良い薬である。たましいの憂いは骨を枯らす。

この言葉は、人間の精神状態が体の健康に直接作用することを直感的に示しています。現代医学的に言えば、心が明るく穏やかなときにはセロトニンやドーパミンが分泌され、免疫力が高まり、心身が健やかに保たれます。逆に心が沈んで憂いに満たされると、ストレスホルモンが優位になり、体が弱っていきます。

つまり、聖書の知恵は「笑顔と喜びは体を癒す」という事実をすでに語っていたのです。

3. セロトニン — 安らぎをもたらす「幸せホルモン」

セロトニンは、脳や腸で分泌される神経伝達物質で、「幸せホルモン」とも呼ばれます。気分を安定させ、不安や怒りを和らげ、心に穏やかさをもたらします。また、体内時計や睡眠リズムの調整にも関与しており、日々の生活リズムを守る要です。

祈りや瞑想、朝の太陽の光を浴びること、感謝の習慣などは、セロトニン分泌を促すことが知られています。イエスが「明日のことを思い煩うな」（マタイ 6 章 34 節）と教えられたのも、心を落ち着かせることの大切さを示していると言

えるでしょう。

4. ドーパミン — 喜びと動機づけを生む「報酬ホルモン」

一方、ドーパミンは「快樂ホルモン」と呼ばれ、報酬や達成感を得たときに分泌されます。小さな成功体験でもドーパミンは放出され、人を次の行動へと駆り立てます。学びや働きに意欲を持つことは、心を前に進ませる力となります。

箴言 13 章 4 節にはこうあります。

なまけ者のたましいは願っても何も得ない。勤勉な人のたましいは肥える。

勤勉に働く人が満たされるのは、単に収穫や報酬があるからではなく、努力と成果がドーパミンを分泌させ、心を豊かにするからだとも言えるでしょう。

5. 聖書における「喜びなさい」の命令

新約聖書では、喜びが信仰生活の核心として繰り返し強調されています。

いつも喜んでいなさい。（I テサロニケ 5 章 16 節）

これは単なる精神論ではなく、実際に人間の体と心を守るための知恵です。喜びがセロトニンとドーパミンを分泌させ、心を強め、体を健やかにする。神は人間の設計にその仕組みを組み込まれていたのです。

6. 喜びと共同体

喜びは一人だけで完結するものではありません。共同体の中で分かち合われるとき、より強く、より深く私たちを癒してくれます。使徒行伝 2 章 46～47 節には、初代教会の人々の姿がこう描かれています。

そして日々心を一つにして、宮に参り、家でパンをさき、喜びと真心とをもって食事を共にし、神をほめたたえ…

共同体での交わりや感謝の食卓は、心を温め、セロトニンを増やす効果があると現代の研究でも分かっています。人が一人ではなく共に喜び合うことは、神が人間に与えられた生理的・霊的な癒しの仕組みなのです。

7. 喜びは選択できる

聖書はしばしば「喜びなさい」と命じます。これは、喜びが単なる感情の結果ではなく、意志的な選択でもあることを意味します。感謝を探し、賛美を選び、喜びを心に迎え入れるとき、私たちの体は応答し、癒しの方向へと動き始めます。

フィリピ 4 章 4 節にはこう記されています。

主にあって、常に喜びなさい。重ねて言う、喜びなさい。

パウロは牢獄の中からこの言葉を記しました。状況にかかわらず「喜びを選ぶ」ことは可能であり、その選択が人間の心と体を支え続けるのです。

1. 結びに

セロトニンとドーパミン——これらは科学的に発見された「喜びと癒しの鍵」です。しかし聖書はすでに、「心の楽しみは良い薬である」と語っていました。

私たちが信仰によって「感謝し、賛美し、喜ぶ」とき、霊的に神に近づくだけでなく、肉体もまたホルモンの働きによって癒されていきます。信仰と科学はここで深く出会い、互いを照らし出しているのです。

喜びは霊と肉を結ぶ架け橋。神が人に与えられた最高の薬なのです。

第4回 恐れとストレス — アドレナリン・コルチゾールと「思い煩い」

愛と性を通して人を結び合わせるホルモンがある一方で、人間を分断し、体を蝕むホルモンも存在します。その代表が、恐れや不安に関わるアドレナリンとコルチゾールです。

人間が生きる中で避けることのできない感情の一つが「恐れ」です。危険を察知して身を守るために恐れは必要ですが、過度の恐れや絶え間ない不安は、心と体をむしばみます。現代医学はその背景に「アドレナリン」と「コルチゾール」という二つのホルモンが深く関わっていることを明らかにしています。聖書は古代から「恐れるな」「思い煩うな」と繰り返し語り、人間が本来の平安を取り戻す道を指し示しています。

2. アドレナリン — 緊急時の力を生むホルモン

アドレナリンは、副腎から分泌されるホルモンで、いわゆる「闘争か逃走か (fight or flight)」反応を引き起こします。心拍数や血圧を高め、血糖値を上げ、筋肉にエネルギーを送り込むことで、危機に直面した人を瞬時に行動できる状態にします。

一時的なアドレナリンの分泌は命を守りますが、慢性的に分泌され続ければ心臓や血管に負担をかけ、体を消耗させてしまいます。恐れや緊張が続く生活は、まさに体を内側から蝕むのです。

3. コルチゾール — 慢性ストレスの影の主演

もう一つの重要なストレスホルモンが「コルチゾール」です。アドレナリンが即座の緊急反応を引き起こすのに対し、コルチゾールは長期的に体をストレス状態に保ちます。

少量であれば、代謝を整え、炎症を抑えるなど有益な働きがあります。しかし分泌が過剰になると免疫力が低下し、感染症や生活習慣病を招きます。慢性的なコルチゾールの高まりは、うつ病や不眠症とも深く関係しています。

つまり「思い煩い」は、単に心の問題ではなく、体の病にも直結するのです。

4. イエスの言葉「思い煩うな」

マタイによる福音書 6 章 27 節でイエスはこう語られました。

あなたがたのうち、だれが思い煩ったからといって、その命をすこしでも延ばすことができようか。

この言葉は、現代科学の知見と深く通じ合います。思い煩いは寿命を延ばすどころか、むしろ縮めるのです。コルチゾールが過剰に分泌されれば細胞は老化し、血管や免疫が傷つきます。イエスは 2000 年前にすでにその真理を語っておられました。

5. 「恐れるな」という聖書の勧め

聖書全体を通して「恐れるな」「恐れてはならない」という言葉は、旧新約を通じて繰り返し登場します。一年 365 日、毎日の恐れに対して神が語りかけてくださっている、との語りは神学的な喩えとして広く用いられてきました。人が日々直面する恐れに対して、神がそれ以上に多く語りかけてくださっているのです。

イザヤ 41 章 10 節にはこうあります。

恐れてはならない、わたしはあなたと共にいる。たじろいではならない、わたしはあなたの神だから。

恐れを手放すことは、自分の力で成し遂げられるものではありません。神が共におられることを信じるとき、心は平安を取り戻し、ストレスホルモンの働きも和らいでいきます。

6. ストレスと信仰生活

祈りや礼拝の時間は、科学的に見てもストレス解消の力があります。祈るとき心拍数や血圧が落ち着き、深呼吸と共に副交感神経が働きます。その結果、アドレナリンやコルチゾールの分泌が抑えられ、心も体も安らぎを得ます。

詩篇 55 篇 22 節にはこうあります。

あなたの重荷を主にゆだねよ。主があなたをささえてくださる。

これは単なる慰めの言葉ではなく、実際に体を整える知恵でもあるのです。

7. 恐れを超える力 — 完全な愛

第一ヨハネ4章18節には、恐れと愛の関係がこう記されています。

愛には恐れがない。完全な愛は恐れを取り除く。

愛はオキシトシンの分泌を促し、心に安らぎを与えます。恐れとストレスのホルモン反応を超える力が「愛」なのです。だからこそ聖書は「恐れるな」と共に「愛し合いなさい」と語り続けています。

1. 結びに

恐れとストレスは、人間を守るために必要な反応でもあります。しかしそれが過剰になると、アドレナリンとコルチゾールが心身を消耗させ、命を縮めてしまいます。

イエスは「思い煩うな」と語り、神は「恐れるな」と繰り返されました。信仰の生活は、ホルモンの過剰な働きを鎮め、体を癒す力を持っています。恐れから解放されるとき、人は本来の命のリズムを取り戻すのです。

「恐れるな、わたしはあなたと共にいる」——この御言葉を心に刻むとき、私たちの内に溢れるのはストレスではなく、平安と希望です。

第5回 涙と感情 — エンドルフィンと詩篇

人は喜びを笑いで表し、悲しみを涙で表します。男女の性差を形づくるホルモンも、この感情表現に影響を与えています。一般に女性はエストロゲンの影響で涙を流しやすい傾向があり、男性はテストステロンの影響で涙を抑えがちだとされます。しかし、どちらの涙も神の前で尊ばれています。

人間は感情を持つ存在です。喜びに笑い、悲しみに涙する。この「涙を流す」という行為は、一見すると弱さの表れのように見えるかもしれませんが。しかし現代科学は、涙が心と体に癒しをもたらし働きを持っていることを明らかにしています。その背後に関わるのが「エンドルフィン」と呼ばれるホルモンです。聖書もまた、涙を通して神が人間を慰め、癒される道を示しているのです。

2. 涙は神の前で尊ばれる

詩篇56篇8節には次のように記されています。

あなたは、わたしのさすらいを数え、わたしの涙を皮袋にたくわえられるではありませんか。

この言葉は、神が人の涙を決して見過ごされないことを表しています。涙は軽んじられるものではなく、むしろ神の前で大切に記録されるものだと語られています。人が苦しみや悲しみの中で流す涙には、霊的にも肉体的にも深い意味があるのです。

3. 涙とエンドルフィンの働き

科学的に見ると、涙を流すことは単なる感情表現ではありません。泣くことで副交感神経が優位になり、体がリラックス状態へと導かれることが知られています。また、涙を流した後に気持ちが軽くなる経験は広く報告されており、その背後にエンドルフィンの分泌が関与している可能性が指摘されています。

エンドルフィン「脳内モルヒネ」とも呼ばれ、鎮痛作用や多幸感をもたらします。つまり涙は、苦しみを軽くし、心を慰め、再び立ち上がる力を与える生理的な仕組みなのです。

4. 涙は癒しの種となる

詩篇 126 篇 5 節にはこう書かれています。

涙とともに種を蒔く者は、喜び叫びながら刈り取る。

涙は決して無駄ではありません。悲しみの中で流される涙は、やがて喜びに変わる種なのです。涙が心の痛みを浄化し、エンドルフィンがその人を癒すことで、人生は新たな実りを迎えることができます。

5. イエスと涙

聖書の中で、イエスご自身も涙を流されました。ヨハネ 11 章 35 節には有名な短い言葉があります。

イエスは涙を流された。

ラザロの死を悲しむ人々と共にイエスが涙された場面です。ここには、悲しむ者と共に悲しむ神の姿が表されています。同時に、この涙は希望の前触れでした。なぜなら、この後イエスはラザロをよみがえらせるからです。

人間の涙は終わりを意味しません。涙は新しい命へとつながる通過点なのです。

6. 涙と共同体の慰め

涙は一人で流すものでもありますが、共同体の中で共に涙することは、さらに大きな癒しをもたらします。ローマ人への手紙 12 章 15 節にはこうあります。

喜ぶ者と共に喜び、泣く者と共に泣きなさい。

共に涙を流すとき、オキシトシンやエンドルフィンが分泌され、人と人との絆が深まり、心が癒されます。涙は個人の浄化であると同時に、共同体の絆を固める働きも持っているのです。

7. 涙は神によって拭われる

黙示録 21 章 4 節には、終わりの日に神が人に与える慰めがこう描かれています。

神は彼らの目から涙をことごとくぬぐいとってくださる。

ここに至るまで、人は涙を流し続ける存在です。しかしその涙は決して無意味ではなく、癒しをもたらす、やがて神ご自身の手によって完全に拭き去られるのです。

1. 結びに

涙は弱さの象徴ではなく、癒しの扉です。涙を流すことでエンドルフィンが分泌され、心が慰められ、再び立ち上がる力を得ます。聖書は涙を尊いものとし、神がそれを覚えておられると語っています。

人は誰もが涙を流します。しかしその涙は、神によって喜びに変えられる種です。涙は癒しの力を持ち、やがて喜びの刈り入れへと導かれるのです。

「涙とともに種を蒔く者は、喜び叫びながら刈り取る」——この御言葉は、涙の意味を知るすべての人への励ましです。

第6回 平安と安らぎ — メラトニンと「安らかに眠る」

前回は涙と感情に触れましたが、涙と同じく人間に不可欠なのが「眠り」です。眠りもまた男女の差に影響されます。女性はエストロゲンの変動によって眠りの質が変わりやすく、男性はテストステロンの低下が睡眠障害に関係します。神は性差を通して眠りのリズムを刻まれています。

人間は誰しも休息を必要とします。眠らなければ体も心も回復せず、やがて病や不安にさいなまれます。聖書は「眠り」を単なる生理現象としてではなく、神への信頼と平安の象徴として描いています。現代医学はその背景に「メラトニン」というホルモンが深く関わっていることを明らかにしています。

2. 詩篇に描かれる「安らかな眠り」

詩篇 4 篇 8 節には次のような言葉があります。

わたしは安らかに伏し、眠ります。主よ、ただあなただけが、私を安らかに住まわせてくださいます。

ここでは眠りが、神への信頼と平安の結果として描かれています。人が心に恐れや不安を抱えているとき、眠りは浅くなり、疲れは取れません。しかし神に委ね、安心して身を横たえるとき、眠りは真の休息となるのです。

3. メラトニン — 眠りを導くホルモン

メラトニンは脳の松果体から分泌されるホルモンで、睡眠と覚醒のリズムを調整します。夜になると分泌が増え、体温を下げ、体を眠りへと導きます。朝の光を浴びることで分泌が抑えられ、体は再び活動モードに切り替わります。

しかし、強いストレスや不規則な生活、過剰な光（特に夜の人工光）はメラトニンの分泌を妨げ、不眠や心身の不調を招きます。眠りを守るためには、心の平安と生活のリズムが不可欠なのです。

4. 不安と眠りの関係

マルコによる福音書4章で、嵐の湖で舟が沈みそうになる中、イエスが眠っておられた場面があります。弟子たちは必死で叫びますが、イエスは平安のうちに眠っていました。

この姿は、外的な環境が荒れ狂っていても、神への信頼によって心が静まれば眠りが保たれることを示しています。現代的に言えば、不安や恐怖はストレスホルモン（コルチゾール）を高め、メラトニンの分泌を妨げます。しかし、信仰によって心が安らげば、メラトニンが自然に分泌され、深い眠りが可能になるのです。

5. 「与えられる眠り」という祝福

詩篇127篇2節にはこう書かれています。

主はその愛する者に眠りをお与えになる。

眠りは神の祝福そのものであり、私たちの努力だけで得られるものではありません。多く働いても、思い煩っても、眠りは訪れません。眠りは「委ねる」ことによって与えられるのです。

6. メラトニンと霊的リズム

人間の体には「体内時計」があり、昼と夜のリズムが刻まれています。このリズムを守るのがメラトニンです。朝の光と夜の闇という神が創造された秩序が、私たちの眠りを支えています。

創世記1章には「夕べがあり、朝があった」と繰り返されます。昼と夜のサイクルは単なる時間の流れではなく、神が人に与えられたリズムなのです。信仰生活において祈りや礼拝が日々の節目となるように、メラトニンは私たちの体に休息の節目を与えています。

また、神が七日目に休まれ（創世記2章2節）、安息日として人に休息を命じられたことも、単なる宗教的規則ではなく、人間の体に刻まれた休息のリズムと対応していると言えるでしょう。週の周期の中に休息を置くことは、体内リズムを整え、心身の回復を守るための知恵でもあるのです。

7. 眠りと死の象徴

聖書ではしばしば眠りが「死」の象徴としても用いられます。しかしそれは絶望ではなく、目覚めに続く休息として描かれます。イエスはラザロの死を「眠り」と表現されました（ヨハネ 11 章 11 節）。

これは、眠りが単なる終わりではなく、新しい命への前触れであることを示しています。夜の眠りが翌朝の目覚めにつながるように、死もまた復活の命へと続いているのです。

1. 信仰と安眠のつながり

現代社会では不眠に悩む人が増えています。人工光、過労、ストレス、不安……。しかし聖書は、眠りの鍵が「信頼」と「平安」にあることを教えています。

祈りと感謝の生活は、心を静め、副交感神経を整え、メラトニンの分泌を助けます。科学と信仰の双方から見ても、神に委ねることは最も確かな「安眠の処方箋」なのです。

2. 結びに

眠りは神の賜物であり、人間のいのちを守る祝福です。メラトニンはその仕組みを担うホルモンとして、体に深い休息を与えます。

「わたしは安らかに伏し、眠ります」という詩篇の言葉は、単なる祈りではなく、実際に体を癒す真理でもあります。神に委ね、恐れや不安を手放すとき、心は静まり、メラトニンが自然に分泌され、安らかな眠りが訪れるのです。

眠りは信仰の証であり、神の愛の中で与えられる平安のしるしです。

第7回 香りと記憶 — フェロモンと「かぐわしい香り」

香りは男女の関係にも深く影響します。フェロモンは異性への魅力や信頼感を無意識に左右し、夫婦や親子の絆を強めます。

人間の五感の中で、最も記憶と結びつきやすいのが「嗅覚」だと言われます。ある香りを嗅いだ瞬間、幼い頃の出来事や懐かしい人の顔が鮮やかに蘇る経験を、多くの人がしたことがあるでしょう。現代科学は、この「香り」と「記憶」のつながりの背後にホルモンや神経物質の働きがあることを解き明かしました。中でもフェロモンは、人と人との絆や感情に影響を与える物質として注目されています。聖書もまた「かぐわしい香り」を繰り返し語り、神と人、人と人との関係を象徴してきました。

3. 創世記における「かぐわしい香り」

ノアの洪水の後、ノアが祭壇を築き、いけにえをささげたとき、聖書はこう記しています。

主はそのかぐわしいかおりをかいで、心に言われた…（創世記 8 章 21 節）

ここで「かぐわしい香り」とは、単なる煙の匂いではなく、神が人間の献げる心を受け取られたことを象徴しています。香りは、目に見えず、触れることもできません。しかし確かに感じ取れるものです。それは人と神との霊的交わりを表すのにふさわしいイメージでした。

4. 香りと脳、そしてホルモン

現代の神経科学は、嗅覚が脳の「扁桃体」や「海馬」と直結していることを明らかにしました。扁桃体は感情を、海馬は記憶を司る場所です。だからこそ香りは強い感情や鮮烈な記憶と結びつきます。

さらに、香りはホルモン分泌にも影響を与えます。ラベンダーの香りはセロトニンを促し、心を落ち着かせる。甘い香りや懐かしい匂いはドーパミンを増やし、喜びを与える。

フェロモンは動物においてその働きが広く確認されており、人間においても体臭や化学的シグナルが無意識の感情反応に影響を与えている可能性が研究されています。ただし人間のフェロモン知覚の仕組みは動物ほど明確ではなく、探求が続いている分野です。それでも、目には見えないのに確かに人の心を動かすという点で、香りの力は聖書が語る霊的な真理と重なり合います。

聖書の「かぐわしい香り」は、まさに人の心を動かす見えない力を象徴しているのです。

5. パウロの言う「キリストのかぐわしい香り」

使徒パウロはコリントの信徒への手紙第二でこう語っています。

私たちは救われる人々の中にも、滅びる人々の中にも、神に献げられたキリストのかぐわしい香りなのである。（Ⅱコリント 2 章 15 節）

ここでいう「香り」とは、信仰者の生き方そのものが人々に影響を与えることを意味しています。私たちの言葉や行いは目に見えない「香り」のように周囲に広がり、人の心を動かすのです。

現代的に言えば、人が放つ雰囲気や温かさがホルモン反応を通じて伝わり、信頼や安心感を与えるのと同じような働きです。

6. 香りと礼拝

旧約の時代、礼拝には香が欠かせませんでした。出エジプト記 30 章には、祭壇で焚く香の調合法が詳しく記されています。香りは、祈りが天に届く象徴でし

た。

詩篇 141 篇 2 節にはこうあります。

わたしの祈りがあなたの前に香のように立ちのぼり…

祈りと香りは結びつけられ、神との親しい交わりを表すものとされました。今日でも多くの教会や信仰共同体で香が用いられるのは、人の心を落ち着かせ、神に集中する助けとなるからです。香りは礼拝の場を神聖にし、人の心を整える働きを持っているのです。

1. 香りと共同体の絆

香りには人を結びつける力もあります。赤ん坊は母の匂いを識別し、安心感を得ます。夫婦や家族の間でも、匂いは無意識の信頼や愛情に関わっています。

赤ん坊が母の匂いを識別する能力はよく知られており、オキシトシンとも関連することが示唆されています。夫婦の間でも体臭を通じた無意識の化学的コミュニケーションが愛情や信頼感に関わると考えられています。

聖書が「愛の交わり」を香りで表すのは、まさに人間関係を深める生理的な仕組みを象徴しているのです。

2. 結びに

香りは目に見えないけれど、人の心を深く動かします。記憶を呼び覚まし、感情を揺さぶり、人と人との絆を強める。科学的にはそれが脳の働きやホルモン分泌と結びついていることが分かっています。

聖書は古代から「かぐわしい香り」を通して、神への献身、人と人との愛、信仰者の証を語ってきました。

私たちが日々放つ「香り」は何でしょうか。神の愛に生かされる時、私たち自身が「キリストのかぐわしい香り」となり、周囲に平安と喜びをもたらすことができるのです。

第8回 御霊とホルモン — 真の一致への導き

本シリーズでは、人間の精神と肉体に深い影響を与えるホルモンの働きを聖書の言葉と結びつけて考えてきました。愛の絆をもたらすオキシトシンやバソプレシン、男女の性差を形づくるテストステロンとエストロゲン、血を通して命を支えるホルモン、心を癒すセロトニンやドーパミン、恐れを引き起こすアドレナリンやコルチゾール、涙に伴うエンドルフィン、眠りを与えるメラトニン、そして香りと関わるフェロモン……。どれもが、聖書の言葉と深く通じ合っていることを見てきました。

最終回となる今回は、ヨハネ第一の手紙に記された「御霊と水と血の一致」を手がかりに、ホルモンと霊的真理の関係を総括してみたいと思います。

3. 御霊と水と血

ヨハネ第一の手紙 5章 6～8節にはこうあります。

このイエス・キリストは、水と血とをとおってこられたかたである。水によるだけではなく、水と血とによってこられたのである。そのあかしをするものは、御霊である。御霊は真理だからである。あかしをするものが三つある。御霊と水と血とである。そして、この三つのものは一致する。

ここで語られている「御霊・水・血の一致」は、イエス・キリストの真実を証しする根拠として挙げられています。霊的次元と肉体的次元とが、分かちがたく結びついていることを示しています。

4. 血 — 命を運ぶ媒体

血は肉体を生かす媒体です。酸素や栄養を運び、老廃物を取り除き、免疫を支え、そしてホルモンを全身に届けます。「血はいのち」（レビ記 17:11）という言葉は、まさにこの事実を先取りしていました。

ホルモンは血流に乗って全身を巡り、心や感情、体の働きを統合します。恐れや喜び、眠りや安らぎ、涙や愛の絆……。そのすべては血液を通じて運ばれるホルモンによって調整されているのです。

5. 水 — 命の流れと浄化

水は命を支える根本的な要素です。人の体の大半は水であり、血液もまた水を主成分としています。水は血と共にホルモンを運び、体の調和を守る働きをします。また水は浄化の象徴でもあります。

聖書における洗礼もまた「水による浄め」を意味します。水は人の体を清めると同時に、霊的な再生を象徴しているのです。

6. 御霊 — 命を導く力

そして御霊。御霊は見えませんが、人の心を動かし、神と人とを結びつける力です。聖書は御霊を「助け主」「慰め主」と呼び、人を真理へと導く存在として示しています。

この御霊の働きは、目に見えないけれど確かに人を変える力を持っています。ちょうど、ホルモンが目には見えないけれど、体と心に確かな影響を及ぼすように。

58. 三つの一致とホルモンの神秘

御霊・水・血——この三つの一致は、人間存在の全体性を示すものです。霊的次元と肉体的次元は分離できず、互いに影響し合いながら人間を生かしています。

ホルモンは「血と水」を媒体として全身に作用します。その働きが人の心を左右し、霊的生活にも影響を与えるのです。そして御霊は、その全体を導き、調和させる存在として働きます。

つまり、ホルモンの働きそのものが「御霊・水・血の一致」の一端を映し出していると言えるのです。

59. 神が造られた調和の設計

人間の体は、驚くほど精妙に設計されています。ホルモンが少なすぎても多すぎても体は病に陥ります。適切なバランスの中でのみ、心と体は健康を保つことができます。

信仰生活においても同じです。御霊による導きと、水と血に象徴される肉体の調和が保たれるとき、人は真に健やかに生きることができます。神は人間を、霊と肉の調和の中に造られたのです。

60. 結びに

「御霊と水と血の一致」という聖書の言葉は、単なる神学的な概念ではなく、私たちの存在のリアリティを示しています。ホルモンは血と水を介して心身を整え、御霊はその全体を導き、神に結びつけます。

また、「御霊と水と血の一致」という真理には、性ホルモンの働きも含まれています。男と女が互いを補い合い、命をつなぐことは、神の御霊が働く場でもあります。テストステロンとエストロゲンのバランスは、霊的に言えば「一致」の象徴ともいえるでしょう。

本シリーズを通じて見てきたように、聖書の言葉と現代科学の知見は、互いに補い合い、人間の深い真理を照らし出します。人は霊的にも肉体的にも、神の愛と秩序の中に生かされているのです。

「この三つのものは一致する」——この御言葉は、霊と肉を一つに造られた神の設計を証しするものです。そしてその調和の中で、人は真の命に導かれるのです。