

聖書と精神神経免疫学

第1回 聖書は「心と体の関係」をどのように語っているのか

1 心と体はつながっている

人間の心の状態が体の健康に影響するという事は、多くの人が経験的に知っています。

強い不安や恐れが続くと体調を崩しやすくなり、反対に安心や喜びに満たされているときには体の調子も良くなるという経験は、誰もが一度は持っているのではないのでしょうか。

このような経験は、昔から人々の間で語られてきました。しかし近年になって、この関係を科学的に研究する学問が発展してきました。

それが「精神神経免疫学 (psychoneuroimmunology)」です。日本語では「心理神経免疫学」とも呼ばれます。

この学問は、人間の心の状態が神経系を通して免疫系に影響を与え、健康や病気の状態に関係することを研究する分野です。

つまり、人間の健康は単に体の問題だけではなく、心の状態とも深く関係していることが、現代科学によっても明らかにされつつあるのです。

2 聖書が語る心と体の関係

精神神経免疫学という言葉は比較的新しいものですが、心と体の関係そのものは古くから知られていました。

そして興味深いことに、聖書にはこの関係を示唆する言葉が数多く記されています。その代表的な聖句が箴言 17 章 22 節です。

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。(箴言 17:22)

ここでは、心の状態が体に影響することが非常に明確に語られています。

「心の楽しみ」は良い薬のように体を助ける一方で、「憂い」は骨を枯らすと表現されています。骨が枯れるという表現は、体の活力が失われる状態を象徴的に示しています。

古代の人々は現代医学のような科学的知識を持っていたわけではありません。しかし、人間の生活を長く観察する中で、心の状態が体の状態と深く関係していることを理解していたのです。

3 精神神経免疫学が明らかにしたこと

精神神経免疫学という学問分野は、1970年代から80年代にかけて、アメリカの心理学者ロバート・エーダーらの研究によって本格的に確立されました。

エーダーは動物実験から、心理的な条件が免疫反応を変化させることを初めて科学的に実証しました。それ以来、この分野は急速に発展し、今日では心と体の関係を解明する重要な研究領域となっています。

現代の精神神経免疫学は、この古代の洞察を科学的に説明しようとする学問とすることができます。

人間の感情や思考は脳の働きと深く関係しています。脳の状態は神経系やホルモン系を通して全身に影響を与え、その結果として免疫の働きにも変化が生じます。

例えば、強いストレスや恐れが続くとストレスホルモンの分泌が増え、免疫の働きが低下することが知られています。免疫が低下すると、感染症にかかりやすくなったり、体の回復力が弱くなったりします。

反対に、安心や喜びなどの感情は神経系を安定させ、体の回復力を高める方向に働きます。

このように、心の状態は神経系を通して免疫の働きに影響を与えるため、人間の健康に大きく関係しているのです。

4 聖書が示す人間観

このような知見を見ると、聖書の言葉が単なる宗教的な教訓ではなく、人間という存在の本質を洞察した言葉であることが分かってきます。

聖書は人間を単に肉体だけの存在として理解していません。むしろ、人間は霊・心・体が一つの統合された存在であると理解しています。

使徒パウロはテサロニケ人への第一の手紙の中で次のように語っています。

どうか、平和の神ご自身が、あなたがたを全くきよめて下さるように。また、あなたがたの霊と心とからだを完全に守って、わたしたちの主イエス・キリストの来臨のときに、責められるところのない者にして下さるよう
に。（テサロニケ第一 5:23）

ここでは、人間が「霊」「心」「体」という側面を持つ存在として語られています。

この三つは互いに切り離されたものではなく、深く結びついた一つの全体として理解されています。

5 信仰と健康の関係

精神神経免疫学の視点から見ると、この聖書の理解は非常に示唆的です。

人間の心の状態は神経系を通して体に影響を与えます。そして信仰や霊的な姿勢は、心の状態を大きく左右します。

つまり、霊・心・体はそれぞれ独立したものではなく、互いに影響し合う一つの生命体系を形づくっているのです。

この視点に立つと、聖書が語る信仰や祈り、喜び、感謝、赦しといった教えは、単に宗教的な徳目としてのみ理解されるものではありません。

それらは人間の心を整え、その結果として体の状態にも影響を与える、生活の原理として理解することができます。

聖書の教えは、人間の健康について直接的に医学を語っているわけではありません。

しかし、人間という存在を深く観察した結果として、心の状態が人生と体に大きな影響を与えることを繰り返し語っています。

6 本シリーズの目的

本シリーズでは、この聖書の視点と現代の精神神経免疫学の研究を手がかりとして、信仰・心・体の関係について順を追って考えていきます。

- 恐れや不安はなぜ体を弱くするのか。
- 信頼や平安はなぜ人間の回復力を高めるのか。
- 喜びや希望はどのように生命力と関係しているのか。
- 赦しや祈りは心と体にどのような影響を与えるのか。

これらの問いを聖書の言葉と現代科学の知見の両方から見つめ直すとき、私たちは信仰と健康の関係を新しい視点から理解できるようになります。

第2回 恐れと免疫

1 人間の恐れという感情

人間はさまざまな感情を持つ存在ですが、その中でも特に強い影響力を持つものの一つが「恐れ」です。

恐れは本来、人間が危険から身を守るために備えられた重要な感情です。突然の危険に直面したとき、人間の体は瞬時に反応し、逃げるか戦うかの準備を整えます。

この反応は、現代医学では「ストレス反応」あるいは「闘争・逃走反応」と呼ばれています。

危険を感じると、脳は自律神経系を通して体に指令を送り、心拍数が上がり、血圧が上昇し、筋肉に多くの血液が送られます。この反応は短時間であれば体を守る働きをします。

この「闘争・逃走反応」という名称は、20世紀初頭にアメリカの生理学者ウォルター・キャンノンによって名づけられたものです。

キャンノンは、危険な状況で動物が生き残るために、この反応が備わっていることを明らかにしました。この反応は現代人が社会的・心理的なストレスに直面するときにも同様に起動します。

しかし問題は、恐れや不安が長く続く場合です。本来は一時的であるはずのストレス反応が慢性的に続くと、体のさまざまな働きに負担がかかり、健康に影響が現れるようになります。

2 ストレスと免疫の関係

精神神経免疫学の研究によれば、慢性的なストレスは免疫の働きを低下させることが知られています。

強い不安や恐れが続くと、体内ではストレスホルモンと呼ばれる物質の分泌が増えます。代表的なものがコルチゾールです。

コルチゾールは本来、体が危機に対応するために必要なホルモンですが、長期間高い状態が続くと免疫の働きを抑える作用を持つことが分かっています。

コルチゾールが長期間高い水準で分泌され続けると、白血球の一種であるリンパ球の働きが抑制されることが知られています。

リンパ球は体内に侵入した病原体と闘う免疫の主力細胞の一つです。この働きが弱まることで、体の防御力は徐々に低下していきます。

免疫の働きが弱くなると、感染症にかかりやすくなったり、体の回復力が低下したりする可能性があります。また慢性的なストレスは、炎症反応やさまざまな体の不調にも関係すると考えられています。

このように、恐れや不安は単なる心理的な問題だけではなく、神経系と免疫系を通して体全体に影響を及ぼす現象なのです。

3 聖書が語る恐れの問題

聖書は、恐れや不安が人間に与える影響についても語っています。箴言 12 章 25 節には次のように記されています。

心に憂いがあればその人をかがませる、しかし親切な言葉はその人を喜ばせる。(箴言 12:25)

ここでは、心の憂いが人を「かがませる」と表現されています。この表現は単なる詩的な比喩にとどまるものではなく、心の状態が人間の体の姿勢や活力そのものに影響を及ぼすことを示しています。

実際に、強い不安や悩みを抱えているとき、人は無意識のうちに肩を落とし、前かがみの姿勢になりやすくなります。

このような体の変化は、心と体が密接に結びついていることを示す具体的な現れと言えます。第 1 回でも触れた箴言 17 章 22 節の言葉は、この文脈でも重要な意味を持っています。

たましいの憂いは骨を枯らす。(箴言 17:22)

ここで「骨を枯らす」という表現は、人間の生命力そのものが衰えていく状態を示しています。

骨は体を支える中心であり、その骨が枯れるという言葉は、単なる気分の落ち込みではなく、体全体の活力が失われていく深刻な状態を意味しています。

このような言葉は、心の状態が体の状態と深く関係しているという洞察を、非常に明確なかたちで示しているのです。

聖書のこれらの言葉は詩的な表現ですが、その内容は現代の精神神経免疫学が解明しつつある心と体の関係に、驚くほど対応しています。

4 恐れが続くとき体に起こること

人間の体は、本来は回復する力を持っています。睡眠や休息によって体は修復され、免疫は外敵から体を守る働きを続けています。

しかし恐れや不安が慢性的に続くと、体は常に緊張状態に置かれることとなります。自律神経のうち交感神経が優位な状態が長く続くと、体は十分に休息することができなくなります。

その結果として、疲労が回復しにくくなり、体の調子が崩れやすくなります。免疫の働きも影響を受け、病気に対する抵抗力が低下することがあります。

つまり、恐れや不安は単なる気持ちの問題だけではなく、人間の体の働き全体

に影響を及ぼす状態なのです。

5 聖書が語る「恐れるな」

このような人間の性質を踏まえると、聖書の中で繰り返し語られる「恐れるな」という言葉の意味がより深く理解できるようになります。

聖書には、神が人間に対して「恐れるな」と語る場面が数多く登場します。例えば、イザヤ書 41 章 10 節には次のように記されています。

恐れてはならない、わたしはあなたと共にいる。驚いてはならない、わたしはあなたの神である。（イザヤ 41:10）

ここで語られているのは、単なる精神的な励ましではありません。神への信頼によって恐れから解放されるとき、人間の心は安定し、人生の状態そのものが変わっていくという信仰の原理が示されています。

信仰は現実から目を背けることではありません。むしろ、人間が恐れに支配されることなく生きるための心の基盤を与えるものです。

6 信頼がもたらす心の安定

恐れや不安が体に影響を与えるのと同じように、安心や信頼もまた人間の状態に影響を与えます。

人間は信頼できる存在に支えられていると感じるとき、心の緊張が和らぎます。この状態では副交感神経が働きやすくなり、体は回復の方向に向かいます。

聖書が語る信仰とは、神を信頼することによって心の基盤を得ることです。その信頼は人間の内面に平安をもたらします。この平安は単なる感情ではなく、人間の生き方全体に影響を与えるのです。

第3回 信頼と平安

1 人間の心を支えるもの

私たちの生活は、外的な環境だけでなく、内面の心の状態によっても大きく左右されます。

将来に対する安心感を持っているとき、人は落ち着いて生活できますが、将来への不安や恐れが強くなると、心は容易に動揺し、生活そのものが不安定になります。

このような意味で、人間にとって「信頼」は非常に重要な要素です。信頼できるものがあるとき、人の心には安定が生まれます。

反対に、信頼基盤が失われると、常に不安を抱えながら生きることになります。

現代社会は物質的には豊かになりましたが、人々の不安は必ずしも減っているとは言えません。経済の不安、将来の不安、人間関係の不安など、多くの人がさまざまな形の不安を抱えながら生活しています。

このような状況の中で、聖書は人間の心の安定について重要な原理を示しています。

2 聖書が語る平安

聖書の中で繰り返し語られている重要な言葉の一つが「平安」です。新約聖書のピリピ人への手紙には、次のような言葉があります。

何事も思い煩ってはならない。ただ、事ごとに、感謝をもって祈と願いとをささげ、あなたがたの求めるところを神に申し上げるがよい。そうすれば、人知ではとうてい測り知ることのできない神の平安が、あなたがたの心と思いを、キリスト・イエスにあって守るであろう。（ピリピ 4:6-7）

ここで語られている「神の平安」は、単なる感情的な安心ではありません。それは、人間の心と意思を守る働きを持つものとして語られています。

「守る」という表現は、城を守る兵士のように、心を外からの不安や混乱から保護するという意味を持っています。つまり、神への信頼によって、人間の心には安定が生まれるという原理が示されているのです。

3 安心感と神経系

精神神経免疫学の研究によれば、人間の心の状態は神経系の働きと深く関係しています。

人間の自律神経には大きく分けて二つの働きがあります。一つは交感神経、もう一つは副交感神経です。

交感神経は危険に対応するための緊張状態をつくる働きを持ち、副交感神経は体を休ませ、回復させる働きを持っています。

恐れや不安が強いとき、人の体では交感神経が優位になり、体は常に緊張した状態になります。この状態が長く続くと、体は十分に休息することができず、回復力も低下してしまいます。

しかし安心感や信頼を感じているときには、副交感神経が働きやすくなります。副交感神経が働くと、心拍数は安定し、呼吸は落ち着き、体は回復の方向へと向かいます。

このように、安心感は人間の体の状態そのものに影響を与える重要な要素です。

4 信仰がもたらす安心

聖書が語る信仰とは、単なる思想や教義を受け入れることではありません。それは神を信頼することによって人生の基盤を得ることを意味しています。詩篇には次のような言葉があります。

わたしは安らかに伏し、また眠ります。主よ、わたしを安らかにおらせてくださるのは、ただあなただけです。（詩篇 4:8）

この言葉は、神への信頼が人間の心にどれほど深い安心を与えるかを示しています。神を信頼することによって安心して眠ることができるという心の状態が語られているのです。

安心して眠ることができるということは、心が深いところで安定していることを意味します。人間の心が安定しているとき、体の働きもまた整えられていきます。

5 平安がもたらす回復力

精神神経免疫学の視点から見ると、心の安定は体の回復力と深く関係しています。

安心感や信頼があるとき、人間の体は回復しやすい状態になります。副交感神経が優位になると、ストレスホルモンであるコルチゾールの分泌が抑えられ、リンパ球の働きが正常に保たれやすくなります。

睡眠の質も向上し、体の修復が行われやすくなります。免疫の働きも安定し、体の防御機能が保たれます。

このように考えると、聖書が語る平安は、単なる精神的な慰めだけではありません。それは人間の生命全体に関係する状態なのです。

信仰は現実の問題を解消してくれるものではありませんが、どのような状況の中にあっても、人間の心を支える基盤を与えてくれます。

その基盤があるとき、人間は恐れに支配されることなく、生きることができるようになるのです。

6 心の安定と人生

聖書は、人間の人生において心の状態が非常に重要であることを繰り返し語っています。箴言 4 章 23 節には次のような言葉があります。

油断することなく、あなたの心を守れ、命の泉は、これから流れ出るからである。（箴言 4:23）

ここでは、心が人生の源であることが語られています。人間の心の状態は、その人の人生全体に影響を与えるという意味です。

精神神経免疫学の研究は、この聖書の洞察を科学的な視点から理解する手がかりを与えています。心の状態は神経系や免疫系に影響を与え、体の状態にも関係しているからです。

第4回 喜びと免疫

1 喜びという感情

人間の感情にはさまざまな種類がありますが、その中でも特に生命力と関係が深いものの一つが「喜び」です。

喜びを感じているとき、人の表情は自然に明るくなり、体の動きも軽やかになります。反対に、落ち込みや悲しみが続くと、人は気力を失い、体も重く感じられるようになります。

このような経験は、誰もが日常生活の中で感じていることです。しかし近年の研究は、喜びという感情が単なる気分の問題ではなく、体の働きとも深く関係していることを明らかにしています。

精神神経免疫学では、喜びや楽しさなどの前向きな感情は神経系や免疫系に影響を与え、人間の回復力に関係する重要な要素であると考えられています。

2 聖書が語る「心の楽しみ」

聖書には、喜びと体の関係を示す非常に印象的な言葉があります。

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。（箴言 17:22）

この言葉は、喜びが人間の健康に良い影響を与えることを、簡潔でありながら非常に明確に表現しています。

ここで「良い薬」と訳されている言葉は、体を回復させる働きを示す表現です。つまり、心が喜びに満たされている状態は、人間の体にとって薬のような働きを持つという意味になります。

反対に「憂いは骨を枯らす」と表現されています。骨は体を支える中心的な部分です。その骨が枯れるという表現は、生命力が衰える状態を象徴的に示しています。

古代の人々は現代医学の知識を持っていたわけではありません。しかし人生を観察する中で、喜びと健康の関係、そして憂いと衰えの関係を理解していたのです。

3 喜びと脳の働き

現代の研究によれば、喜びを感じるとき、人間の脳ではさまざまな化学物質が分泌されます。

例えば、幸福感や安心感に関係する神経伝達物質（セロトニンやエンドルフィンなど）が分泌されると、脳の働きは安定し、体の状態も落ち着いた方向へと向かいます。

このとき自律神経では副交感神経が働きやすくなり、体は回復の状態に入りや

すくなります。呼吸は落ち着き、心拍数も安定し、体の修復が進みやすくなります。

このような状態は、免疫の働きにも良い影響を与えられていると考えられています。

体が過度な緊張状態にあるときよりも、安心や喜びを感じているときのほうが、体は本来の回復力を発揮しやすくなるからです。

4 笑うことと健康

喜びの表れの一つが笑うことです。笑うことは、体にもさまざまな影響を与えることが研究によって示されています。

笑うこととナチュラルキラー（NK）細胞の活性化に関する研究は日本国内でも行われており、笑いが免疫の働きに与える影響についての関心は広まっています。

私たちが笑うとき、体では呼吸や筋肉の動きが変化し、緊張が緩和されます。

また、笑うことは気分を改善し、人間関係を円滑にする働きも持っています。家族や友人と共に笑う時間は、心に安心感を与え、生活に活力をもたらします。

このような意味で、喜びは単なる感情ではなく、人間の生活全体を支える重要な要素とすることができます。

5 聖書が語る喜びの力

聖書は、喜びを信仰生活の重要な要素として語っています。ネヘミヤ記には次のような言葉があります。

主を喜ぶことはあなたがたの力です。（ネヘミヤ 8:10）

ここでは、喜びが人間の力となることが語られています。喜びは単なる感情ではなく、人間の内側から力を生み出す源と考えられているのです。

また新約聖書では、喜びは聖霊の実の一つとして語られています。

御霊の実は、愛、喜び、平和、寛容、慈愛、善意、忠実（ガラテヤ 5:22）

この言葉は、喜びが信仰生活の中で自然に生まれる内面的な状態であることを示しています。

6 喜びと人生の活力

人間の人生には困難や試練もあります。聖書もまた、人生に苦しみがあることを否定してはいません。しかし聖書は、その中にあっても喜びを失わない生き方を示しています。

喜びは問題がないときだけに生まれるものではありません。神に対する信頼をもつ中で、人は困難な状況を超えて喜びを経験することができます。

このような喜びは、人間の心に活力を与えます。心に活力があるとき、人は困難に対しても前向きに向き合うことができるのです。

第5回 罪責感と心身の病

1 人間の心に生じる重荷

人間の心には、さまざまな感情が生まれます。喜びや安心のように人を支える感情もあれば、重い負担となる感情もあります。その中でも特に深い影響を持つものの一つが「罪責感」です。

人は、自分が誤ったことをしたと感じるとき、心の中に強い葛藤を抱えることがあります。その葛藤は良心の働きでもありますが、同時に大きな心理的負担にもなります。

罪責感が長く続くと、人の心には緊張や不安が生まれます。自分を責める思い、他人に知られることへの恐れ、過去の出来事を繰り返し思い出す苦しみなどが重なり、心は落ち着きを失ってしまいます。

このような状態が長く続くと、心だけでなく、体の状態にも影響が現れることがあります。

2 詩篇が語る罪責感の重さ

聖書には、罪責感と体の状態の関係を非常に生々しく語っている箇所があります。詩篇 32 篇 3 節から 5 節には次のように記されています。

わたしが自分の罪を言いあらわさなかった時は、ひねもす苦しみうめいたので、わたしの骨はふるび衰えた。あなたのみ手が昼も夜も、わたしの上に重かったからである。わたしの力は、夏のひでりによってかれるように、かれ果てた。〔セラ わたしは自分の罪をあなたに知らせ、自分の不義を隠さなかった。わたしは言った、「わたしのとがを主に告白しよう」と。その時あなたはわたしの犯した罪をゆるされた。〕（詩篇 32:3-5）

ここでは、罪を心の中に抱えたままでの状態が「骨はふるび衰えた」と表現されています。

骨は体を支える中心です。その骨がふるび衰えるという言葉は、心の重荷が体の活力そのものを弱めてしまう状態を象徴的に示しています。

さらに「あなたのみ手が昼も夜も、わたしの上に重かった」と語られているように、罪責感人は人の心に継続的な圧迫感をもたらします。休むときであっても、心は完全に安らぐことができません。

3 心の葛藤と体の反応

精神神経免疫学の視点から見ると、このような状態は慢性的なストレスの一種と考えることができます。

強い罪責感や自己否定の感情は、心に継続的な緊張を生み出します。この緊張は神経系を通して体にも影響を与えます。

このような心の緊張は、第2回で見たコルチゾールの過剰分泌と同じメカニズムで体に影響を与えます。

不安や葛藤が続くと、自律神経のバランスが崩れやすくなり、体は常に緊張した状態になります。睡眠が浅くなったり、疲労が回復しにくくなったりすることもあります。

また、慢性的な心理的負担は免疫の働きにも影響を与える可能性があります。心の状態が長く不安定であるとき、体の回復力も弱まりやすくなるからです。

4 罪を隠すことの苦しみ

詩篇 32 篇が示している重要な点は、罪を「言いあらわさなかった時」に苦しみが強くなったということです。

罪を隠そうとすることは、心に大きな緊張を生みます。人は隠している事柄を守ろうとするとき、常に警戒した状態になりやすいからです。

このような状態では心が休まることがなく、内面的な重荷が続いてしまいます。罪責感そのものよりも、それを隠そうとする状態がさらに大きな負担になることもあるのです。

5 告白がもたらす解放

詩篇の作者は、罪を神に告白したときに状況が変わったと語っています。

わたしは自分の罪をあなたに知らせ、自分の不義を隠さなかった。

この言葉は、心の重荷からの解放の始まりを示しています。罪を隠すのではなく、神の前に認めるとき、心の緊張は解かれ始めます。

聖書が語る告白とは、単なる形式的な行為ではありません。それは自分の心の状態を神の前に正直に差し出すことです。そのとき、人の心には新しい安らぎが生まれます。

心理学の分野においても、抑圧された感情や秘密を言語化することが、心理的負担の軽減と生理的指標の改善に関連するという研究が報告されています。

テキサス大学のジェームズ・ペネベーカーらの研究では、感情を言葉にして表出することが、免疫機能の向上とも関連することが示されています。

聖書が語る「告白」の行為は、このような人間の心の働きとも深く重なっています。

6 赦しと心の回復

聖書が語る救いの重要な要素の一つが「赦し」です。罪が赦されるということは、過去の重荷から解放されることを意味します。

人は赦しを受け入れるとき、自分を責め続ける状態から解放され、心の中に新

しい平安を見いだすことができます。

この心の変化は、人間の生活全体にも影響を与えます。心の重荷が取り除かれると、人はより自由に生きることができるようになります。

精神神経免疫学の視点から見ても、心の安定は体の回復力にとって重要な要素です。

心理学の分野では、赦しの実践が心理的苦痛を軽減し、血圧や心拍数の安定に関連するという研究も報告されています。

罪責感や自己批判が軽減されることで、体の慢性的な緊張状態が緩和される可能性があるということです。

赦しは単なる宗教的概念ではなく、人間の心を深いところから解放する力を持っています。

第6回 赦しと回復

1 人間の心に残る怒り

人間の心には多様な感情が生まれます。喜びや感謝のように人を内側から支える感情がある一方で、怒りや恨みのように心に緊張を生み出す感情もあります。問題は、これらの感情のうち、後者が長く残る場合です。

人は生きる中で必ず傷つく経験をするものです。不当な扱いを受けることもあれば、信頼していた人に裏切られることもあります。その出来事は過去のものになっても、感情は消えません。

そして、その感情は繰り返しよみがえります。過去の出来事が何度も思い出され、そのたびに怒りが再びわきあがるのです。

ここに重要な点があります。怒りや恨みは、一度起こるだけの感情ではなく、繰り返される状態へと変わるといことです。

そしてそのとき、人は気づかないうちに、その感情の中にとどまり続けるようになります。

2 怒りの持続がもたらすもの

怒りや恨みが続くとき、心の中では同じ思考と感情が反復されます。この反復が問題です。

人は現在を生きているようで、実際には過去の出来事に引き戻され続けます。その結果、心は常に緊張した状態に置かれます。

体も例外ではありません。怒りが続くとき、交感神経の働きが優位となり、体は緊張状態を維持します。

短時間であれば問題はありません。しかし、この状態が続くとどうなるでしょうか。

体は休息に入ることができなくなります。回復のための時間が確保されず、疲労は蓄積していきます。精神神経免疫学が示しているのは、まさにこの点です。

慢性的な心理的ストレスは、神経系や免疫系に影響を及ぼします。つまり、怒りや恨みは単なる感情ではありません。それは心と体の両方に作用する状態なのです。

3 聖書が示す解決—赦し

この問題に対して、聖書は明確な道を示します。それが「赦し」です。イエスは次のように語られました。

もしも、あなたがたが、人々のあやまちをゆるすならば、あなたがたの天の父も、あなたがたをゆるして下さるであろう。もし人をゆるさないならば、

あなたがたの父も、あなたがたのあやまちをゆるして下さらないであろう。
(マタイ 6:14-15)

ここで言われている赦しは、相手の行為を正しいと認めることではありません。では何でしょうか。

赦しとは、怒りや恨みによって維持されているこの「反復状態」を断ち切ることです。ここが決定的に重要です。

人を赦さないとき、縛られているのは相手ではありません。自分自身です。

4 赦しがもたらす変化

赦しは容易ではありません。傷つけられた記憶は心に深く刻まれており、意志の力だけで怒りを消すことはできません。

赦しとは、感情を無理に抑えることでも、過去をなかったことにすることでもなく、その感情の反復にとどまり続けることをやめる選択です。

だからこそ、それは困難でありながら、不可能ではありません。なぜなら、赦しは、過去を変えることではなく、現在の反応を変えることだからです。

怒りの反復に対して、そこで立ち止まる、同じ思考に引き込まれない、この変化が起こるとき、何が起こるのでしょうか。

まず、思考の反復が弱まります。次に、感情の強度が低下します。そして、心の緊張がほどけていきます。この一連の変化こそが回復です。

スタンフォード大学のフレッド・ラスキンらの研究でも、赦しの実践によって、ストレスや抑うつ（気分の落ち込み）が軽減されることが確認されています。

つまり赦しは、宗教的命令にとどまらず、心の働きを変える実践なのです。

5 心が変わると体が変わる

ここで見落としてはならない点があります。心の状態が変わると、体の状態も変わるということです。

怒りが続いているとき、体は緊張状態を維持しますが、赦しが起こると、その緊張が緩みます。体はようやく休息に入り、回復のプロセスが動き始めるのです。

人間の体は、本来回復するように造られています。問題は回復を妨げている心の状態です。

怒りや恨みはその妨げとなる要因の一つです。だからこそ、赦しが重要なのです。

6 神の赦しという出発点

最後に、最も重要な点に触れなければなりません。

聖書が語る赦しは、人間の努力から始まるものではありません。神の赦しから始まります。

人間は完全ではありません。誰もが過ちを犯します。しかし聖書は、その人間に対して神の赦しが与えられていると語ります。

**もし、わたしたちが自分の罪を告白するならば、神は真実で正しいかたであるから、その罪をゆるし、すべての不義からわたしたちをきよめて下さる。
(ヨハネの第一の手紙 1章9節)**

この赦しを受け入れるとき人は変わります。自分を責め続ける必要がなくなります。そして初めて、他の人を赦すことが可能になります。ここに赦しの出発点があります。

赦しとは、単なる道徳ではありません。それは、人間の内面を解放し、心と体の両方に回復をもたらす力なのです。

第7回 祈りと体の回復力

1 祈りは何を変えるのか

祈りは信仰生活における重要な行為ですが、その本質は「何を願うか」よりも、「人の内面に何が起こるか」にあります。

日常生活の中で、人は不安や緊張、悩みを抱えますが、それらはしばしば内面にとどまり、思考と感情の中で繰り返されることがあります。

このような状態では、問題そのものよりも、その思考と感情を抱え続けている状態が心に負荷を与え続けることになるのです。祈りは、この状態に変化をもたらします。

内にとどまっていた思いを言葉として外に出し、神に向けることで、思考の循環が中断され、内面の緊張が緩み始めます。

この点について聖書は、「何事も思い煩ってはならない。ただ、事ごとに、感謝をもって祈と願いとをささげ、あなたがたの求めるところを神に申し上げるがよい」（ピリピ 4:6）と語っています。

このように、祈りとは、思い煩いを内側に抱え込むのではなく、神に向けて解放する行為です。

ここで起こる変化は感情の整理にとどまらず、「自分がすべてを抱え込んでいた状態」から離れるという認識の変化でもあるのです。

2 心の変化と神経系の反応

この内面的な変化は、体にも変化を引き起こします。人が不安や緊張を感じているとき、自律神経では交感神経が優位となり、体は常に活動状態を維持します。

この状態は、一時的であれば問題ありませんが、持続すると回復機能が十分に働かなくなります。

祈りによって心の緊張が緩むとき、神経系では副交感神経が働きやすくなり、体は休息状態へと移行します。この転換こそが回復の出発点です。

精神神経免疫学の研究でも、慢性的な心理的ストレスが神経系や免疫系に影響を与えることが示されており、リラクゼーションや瞑想、祈りのような実践が自律神経のバランスを整える可能性が指摘されています。

例えば、ハーバード大学医学部の医師であるハーバート・ベンソンは、祈りや瞑想が心拍数や血圧を低下させ、体を回復状態へ導くことを実験的に示し、この現象を「リラクゼーション反応」と名づけました。

これは1970年代に提唱された概念であり、宗教的・精神的実践が生理的緊張を緩和するという考え方の先駆的な研究です。

3 回復力が働く条件

人間の体というのは、常に回復しようとしていますが、その働きが十分に発揮されるためには条件があります。それは、体が休息状態に入っていることです。

しかし、心が緊張しているとき、体はその状態に入ることができません。

ここで重要なのは、体の回復はただ休めば起こるのではなく、「休める状態であれば起こる」という点です。

祈りは、この「休める状態」をつくり出します。聖書もこの原理を、「すべて重荷を負うて苦労している者は、わたしのもとにきなさい。あなたがたを休ませてあげよう」（マタイ 11:28）という言葉で示しています。

ここで語られている「休ませてあげよう」とは、単なる肉体的休息ではなく、内面の重荷が取り除かれる状態を意味しています。

4 祈りの実践的意味

このように見ると、祈りは単なる宗教的習慣ではなく、心身の状態に直接関わる実践であることが分かります。

祈りによって心の負荷が軽減され、その変化が神経系を通して体に伝わることで、回復力が働きやすくなります。

実際、祈りや宗教的实践と健康の関係については多くの研究が行われており、デューク大学の医師で宗教と健康の関係を研究してきたハロルド・G・ケーニツヒラの疫学研究では、宗教的实践を持つ人々においてストレスの軽減や精神的安定が見られることが報告されています。

5 聖書的視点からの理解

聖書は、祈りによって心の状態が変化することを繰り返し語っています。

ピリピ人への手紙 4章7節に「そうすれば、人知ではとうてい測り知ることのできない神の平安が、あなたがたの心と思いとを、キリスト・イエスにあって守るであろう」とあります。

祈りの結果として、状況が変化することもあります。しかし聖書が一貫して強調しているのは、まず心の平安が与えられるという点です。

この平安こそが、心の緊張を解き、体の回復へとつながる基盤となります。

6 結論

祈りは、心の状態を変化させることによって、体の回復力に影響を与える行為です。

思考と感情の循環を断ち切り、安心を生み出し、神経系のバランスを整えることで、体が本来持っている回復機能が働きやすくなります。

聖書はその内面的変化を「平安」として表現し、現代科学はそれを神経系と免疫系の変化として説明しています。

この両者を合わせて見ると、祈りは宗教的な行いというばかりではなく、人間の生命に回復をもたらす行いでもあるとすることができるのです。

第8回 共同体と免疫

1 人間は関係の中で生きる存在

人間は本来、他者との関係の中で生きる存在です。家族や友人、隣人とのつながりの中で生活は形づくられ、喜びや悲しみもまた、その関係の中で共有されます。

こうした関係は単なる付加的なものではなく、人間の生活そのものを支えている基盤です。

しかし、この前提が崩れるとき、何が起こるのでしょうか。人が孤独の中に置かれるとき、それは単に一人にいるという状態にとどまりません。

「理解されていない」「支えられていない」という感覚が心に生まれ、その感覚が人を内側から孤立させていきます。この状態こそが問題の本質です。孤独とは、環境ではなく心の状態です。

2 孤独が心に与える影響

孤独な状態にあるとき、人の心には明確な変化が現れます。自分は一人であるという感覚が強まると、不安や悲しみが増し、物事を前向きに捉える力が弱まっています。

さらに重要なのは、思考が閉じていくことです。

人は本来、他者との対話の中で思考を整理します。しかし孤独の中では、その機会が失われます。

その結果、同じ思考や感情が内面で繰り返され、心の中にとどまり続けます。この状態は、怒りの反復と同様に、内面の緊張を維持し続ける構造を持っています。

孤独は単なる感情ではなく、心の働きを固定化させる状態でもあるのです。

3 孤独と体の関係

このような心の状態は体にも影響を及ぼします。精神神経免疫学の研究は、人とのつながりのあり方が、神経系や免疫系の働きに影響を与えることを示しています。

人は他者との関係の中で安心感を得るとき、心が安定し、体は緊張を解きやすくなります。

反対に、孤独の中で不安や緊張が持続するとき、体はその状態を維持し続けることとなります。この状態が長く続くと、回復のための働きが十分に発揮されにくくなります。

近年の疫学研究では、社会的孤立が死亡リスクと関連する可能性が指摘されて

おり、その影響は喫煙や肥満に匹敵するとも言われています。

ブリガムヤング大学のジュリアン・ホルト＝ランスタッドらの研究では、社会的なつながりの豊かさが生存率と有意に関連することが示されており、孤独が身体的健康に与える影響が科学的にも注目されています。

こうした知見は、人間関係が健康にとって本質的な要素であることを示しています。

4 聖書が示す共同体の原理

この点について、聖書は非常に明確な視点を示しています。

「ふたりはひとりにまさる。彼らはその労苦によって良い報いを得るからである。すなわち彼らが倒れる時には、そのひとりがその友を助け起す。しかしひとりであって、その倒れる時、これを助け起す者のない者はわざわざである」（伝道の書 4:9-10）とあるように、人間は互いに支え合う関係の中で生きるべき存在として描かれています。

ここで語られているのは、単なる助け合いの勧めではありません。人は一人で立ち上がれないことがあるという現実と、他者の存在がその回復を可能にするという原理です。共同体とは、弱さを補うための仕組みなのです。

5 初代教会に見る実践

この原理は、新約聖書において具体的に実践されています。使徒行伝 2 章には、信徒たちが共に集まり、祈り、食事をし、互いに支え合いながら生活していた様子が描かれています。

ここで重要なのは、これが単なる宗教活動ではなく、生活そのものであったという点です。

彼らは信仰を個人の内面にとどめるのではなく、関係の中で生きていました。その結果、孤独が入り込む余地が小さくなり、互いに支え合う環境が維持されていたのです。

6 結論

共同体とは単なる人間関係ではなく、人間の心と体を支える環境です。孤独は心の状態を固定化し、緊張を持続させる方向に働きますが、関係の中にあるとき、人は思考を開き、安心を得ることができます。

この変化は神経系を通して体にも影響を与え、回復の働きを支える条件となります。

したがって、人と共に生きることは、単なる社会的必要ではなく、人間の生命を守るための本質的な条件であると言えるのです。