

## 「健康であるように」

### Ⅲヨハネ 2 節。

「愛する者よ。あなたのたましいが幸いを得ているように、あなたがすべての点で幸いを得、また健康であるように祈ります。」

#### 1. ヨハネの祈り、私たちの祈り

ヨハネの手紙第三は 15 節までの短い手紙です。その冒頭で、「愛する者よ」と呼びかけられ、祈りの言葉が続きます。このヨハネの手紙は、1 節に書かれている通り、ガイオという人に宛てられた個人的な手紙です。

### Ⅲヨハネ 1 節。

「長老から、愛するガイオへ。私はあなたを本当に愛しています。」

長老であるヨハネから、愛の込められた、ヨハネらしい手紙です。その手紙の冒頭に、幸せを願い、健康を願う祈りがあります。

愛するガイオを思い浮かべながら、ヨハネは「あなたのために」と、心からの祈りをささげていました。

昨日はマナ愛児園の卒園式がありました。明日は森の学園の卒業式。さらに今日はマナデーでもあります。卒園・卒業して、これからの新しい歩みへと小さな一歩を踏み出す、子ども達に向けての私たちの祈りの言葉としてそのままささげることもできます。

「愛する者よ。あなたのたましいが幸いを得ているように、あなたがすべての点で幸いを得、また健康であるように祈ります。」(Ⅲヨハネ 2 節)

昨日の卒園式では、毎年のことですが、一人ひとりのために作られた卒園証書が読み上げられ、一人ひとりに渡されていきました。それぞれの子どものマナでの数年間の生活が目につかぶようで感動するものです。

それはマナの先生のたくさんの愛が込められた手紙のようなもので、子どもたち一人ひとりへの祈りが込められているものです。

私たちは愛する子どものために、愛する人のために、これからも幸せであるように、そして健康であるように心を込めて祈ります。

「健康であるように」。そのように祈りながら、健康とはどういうことだろうか。ただ病気や怪我がなければそれで良いということだろうか。私たちの幸せ、健康とは、ということ思い巡らしました。

WHOの健康の定義では、「健康とは、病気でないとか、弱っていないということではなく、肉体的にも、精神的にも、そして社会的にも、すべてが満たされた状態にあることである」と言われています。世の中の的にも、健康とは、病気でないとか弱っていないというのではなく、色々な側面で「満たされている」と思うことのできる状態であるということです。

さらに、この「満たされていた状態」ということを聖書的に考えてみますと、より深く私たちの健康ということを考えることができるのだと思います。

私たちは相手のことを気遣って、「お元気ですか？」と挨拶をすることがあります。イスラエルで使われる挨拶の言葉はヘブル語で「シャローム」です。日本語では「平和」という意味です。「シャローム (平和)」というと、ただ単に戦争や争いごとがないことだと考えてしまいがちですが、ヘブル語の「シャローム」には、もっと深く積極的な意味があるようです。

聖書辞典で調べてみましても、「シャローム (平和)」という言葉には、繁栄だとか、幸福、健康、安全という幅広い意味が含まれていると説明がありました。

そして、平和ということは、何も問題がないから良いということではなくて、「関係性」だということです。良い関係性があってこそ私たちは平和であると言えるということです。つまり、平和に関わる繁栄とか、幸福、健康、安全というものも、良い関係性があってこそ、「幸せである」、「健康である」と言うことのできるのだということです。

聖書における平和、健康というものは人と人との関係、国と国との関係、そして何よりもすべての関係性において、神様との関係が土台となっているということです。

私たちの平和というのは、「平和の君」と呼ばれるイエス様によって神様との関係を回復することによってもたらされるということです。

まことの平和は、人間の努力によってもたらされるものではなく、イエス様を通してもたらされる恵みであるのです。

そのようにして、イエス様によって集められた、関係をつくられた、平和の群れが教会です。私たちの教会の交わりの中にこそ、平和があり、真の幸せと健康があります。

新約聖書の時代から、平和を求める人々の集まり、平和を広げようとする人々の集まりがありました。新約聖書の時代、私たちがイメージする施設、建物としての教会はまだありませんでしたが、それぞれの家に集まるような、共同体としての教会がありました。イエス様の弟子達からはじまり、十字架にかかれたイエス・キリストを救い主であると告白する人々の群れです。

建物や組織があったわけではありませんでした、確かにイエス・キリストを宣べ伝え、その教えを実践する群れがありました。

教会堂もなければ、何とか教会という看板もなければ、一見ただに人の集まりにしか見えず、教会は目に見えない存在であるともいえます。しかし、教会は奉仕を通して、信仰に伴う行いを通して、これこそ教会だと世に示すこともできるため、目に見えない教会と同時に、目に見える教会でもあると言われます。

「教会は他者のために存在する」という言葉や、「教会は、ただ他者のために存在する時にのみ教会なのである」という神学者の言葉もあります。

教会それ自体が関係性であり、さらに教会の外にもその関係性を持ち、平和をもたらそうとする働きがありました。

「教会はこの世の利益を追求したり、この世の幸せにのみめり込んではいけませんが、しかし、この世から逃避したり、この世に敵対したりしてはならない」とも言われます。

教会はイエス・キリストとの関係性を持ち、そして他者との関係を大切にする群れなのです。そのような教会の務めは祈りです。祈りは、イエス様との親しい関係があってこそであり、さらには他者のためにとりなすものです。

弱い者のためにはもちろん、世界の平和のために、権力者やリーダーたちのためにも祈るように勧められています。

### **I テモテ 2 章 1-2 節。**

**「そこで、私は何よりもまず勧めます。すべての人のために、王たちと高い地位にあるすべての人のために願い、祈り、とりなし、感謝をささげなさい。それは、私たちがいつも敬虔で品位を保ち、平安で落ち着いた生活を送るためです。」**

戦争や紛争が続く中、自然災害や社会の様々な問題が溢れる中、人間の権利や命が脅かされているとき、貧しい者、弱い者が苦しんでいるとき、教会は祈るのです。

そして教会は祈るだけでなく、実際に人々を助ける奉仕をします。教会の群れに仕え、人々に仕え、地域に仕える群れが教会です。社会問題や環境問題に取り組むこと、生活の中で、イエス・キリストの教えに反することについて声をあげるのが教会の務めです。教会は世界と関わり続けなければなりません。

イエス・キリストの救いを宣べ伝える教会こそが世界に平和をもたらすことができるのです。なぜならば神は愛だからです。

### **I ヨハネ 4 章 16 節。**

**「私たちは自分たちに対する神の愛を知り、また信じています。神は愛です。」**

## 2. イエス・キリストゆえの健康

ヨハネの手紙の冒頭でも、愛が語られています。

### Ⅲヨハネ 1-2 節。

「長老から、愛するガイオへ。私はあなたを本当に愛しています。  
愛する者よ。あなたのたましいが幸いを得ているように、あなたがすべての点で幸いを得、また健康であるように祈ります。」

ヨハネ自身、イエス様の弟子としてイエス様の姿を間近に見てきました。そして自分を「愛された弟子」と呼び、イエス様の愛を知っている者、愛によって育てられた者として、ヨハネはイエス様の愛を証しすることができました。

健康な人格の形成には愛が必要です。マナの子供達がそうであるように、多く愛された者は、他者を大きな愛で愛することができるようになります。

私たちは、イエス様との関係性の中で、愛を知り、愛する者へと成長させられていきます。

### ヨハネの福音書 13 章 34 節。

「わたしがあなたがたを愛したように、あなたがたも互いに愛し合いなさい。」

イエス様がヨハネの足を洗って教えたように、私たちは、愛を持って、ただ言葉だけではなくて、相手との愛のある関係を作り、そしてお互いの健康にも気を使うのです。それこそがイエス様が教えてくださった愛です。

イエス・キリストこそが、愛であり、平和をもたらします。そして自由をもたらします。ヨハネはイエス様の教えを聞いていました。

### ヨハネの福音書 8 章 31-32 節。

「イエスは、ご自分を信じたユダヤ人たちに言われた。「あなたがたは、わたしのことばにとどまるなら、本当にわたしの弟子です。  
そして、あなたがたは真理を知り、真理はあなたがたを自由にします。」」

イエス様がもたらそうとしている関係性は、人を支配したりする関係性ではなく、むしろ自由をもたらし、自由を尊重する関係です。

イエス様を信じたら、「何々してはならない」ということばかりで不自由なんではないかと思うかもしれませんが、そうではなくて、イエス様を信じることで私たちは自由になるのです。

教会に加わると、しなければならないことが増えて不自由なんではないかと思うかもしれませんが、教会は自由をもたらす群れなのです。クリスチャンとして生きるとは自由であり、教会は世界に自由をもたらす存在なのです。

実際にイエス様は病気の人の癒しをとおして、不自由な人々を解放し、ご自身が自由をもたらす存在であることを教え続けました。罪の赦しを通して、欲望や罪に支配された人生から解放されて、自由で喜びにあふれた人間らしい生き方があることを教えてくださいました。

神様との自由で親しい関係があり、人間同士の豊かで自由な関係があり、神様が与えてくださった自然環境の中で恵みにあふれる自由な生活があります。

そして自由であるからこそ私たちは他者のために仕えるという奉仕をすることができます。教会の務めは祈りであり奉仕です。

教会は、「私は仕えられるためではなく、かえって仕えるため」(マタイ 20:28) に来たというイエス様を模範として、愛を持って互いに仕えるのです。

#### **ガラテヤ書 5 章 13 節。**

**「兄弟たち。あなたがたは自由を与えられるために召されたのです。ただ、その自由を肉の働く機会としないで、愛をもって互いに仕え合いなさい。」**

「教会は、ただ他者のために存在する時にのみ教会なのである」と言われるように、教会に集められた者としての務めがあります。イエス様によって神様との関係が回復し、自由になった私たちが、何をするか、どう生きるかが問われています。

私たちも、愛を持って人々に接し、イエス様を宣べ伝え、人々を本来のあるべき、健康的な姿に回復させてゆく役割があります。罪にあふれた社会、悪い心に支配されている人々、自分勝手な人間によって破壊されてしまった自然環境を健康的に回復させる務めがあるのです。そうして、シャローム・平和に満ちた世界が造られていくのです。平和とは、いのちが守られ、生かされ、虐げられることもなく、抑圧されることなく、それぞれが解放されて自由に生きることです。

私たちは平和のために労することは、とても大事な働きです。

#### **I コリント 15 章 58 節。**

**「ですから、私の愛する兄弟たち。堅く立って、動かされることなく、いつも主のわざに励みなさい。あなたがたは、自分たちの労苦が主にあって無駄でないことを知っているのですから。」**

マナの卒園式に出席しながら、マナの子どもたちが、これまで教会の中でのびのびと成長してきた姿を見ることができます。本来、神様によって造られた、非常に良いとされた人間らしく生きる。価値のある存在として、神のかたちとして、主体的に生きる。

これが、本来の人間の健康的な姿です。

私たちは皆、愛されるべき存在であり、互いに愛し合うために生かされている存在です。ひとりひとりが神様に造られた主体的な存在として、価値があり、人格があり、人権があります。

自分の人生を、他の誰のものでもない自分の人生として生きていく。親の人生でもなく、他者に支配されてはならないし、国家に支配されてもなりません。神のかたちとしての、自由、人格、人権が守られなければなりません。

そして健康的に生きるとは、自分勝手に孤立することではなく、異なる他者との関係を持つことであり、互いの自由を尊重し合う喜びを実感し、他者のための存在することです。

### 3. 教会こそが健康的な社会をつくる

生涯現役医師を105歳まで貫き通した、日野原先生が「成人病」と呼ばれていた病気について、「生活習慣病」と言い換えたのは大きな功績として知られています。

しかし、最近はその弊害として、個人の生活習慣は自己責任であると置き換えられてしまっているということが指摘されています。

憲法25条には、「すべて国民は、健康で文化的な最低限度の生活を営む権利を有する」とあるように、私たちは、健康な生活を営む権利を持っており、私たちの健康な生活を守る義務を国家が負っています。

しかし、例えば、健康増進法というものには、「国民は、健康な生活習慣の重要性に対する関心と理解を深め、生涯にわたって、自らの健康状態を自覚するとともに、健康の増進に努めなければならない」というように「国民の義務」とされてしまっている。

「生活習慣病」という呼び方は、社会によって強制される様々な過労・ストレスへの視点が欠落している。さらに、食生活ひとつとっても、労働時間の延長や共稼ぎの増加を補う外食産業の増加等、社会的要素は大きい。その意味で「生活習慣病」という言葉・考え方は、高度成長期の労働災害で企業側が唱えた「本人不注意論」の低成長期版と言える」

このような批判もあるように、個人の責任ではなく、まず社会に問題があるならば変えていかなければならぬのです。コロナ禍で「何とか警察」というものも流行りましたが、個人を責めるような、生きづらい社会になってしまっていると思います。もっと社会全体が生きやすく、健康的な世の中になったら良いなと思われています。

「ワンヘルス」という言葉もあるように、人間だけでなく、動物や環境を含めた生態系、地球環境を健全な、健康な状態を目指すという考え方も出てきています。

貧困というのも、国の制度、社会の仕組みや構造によって生み出される貧困があります。「介護、看病疲れ」、「望まない孤独や社会的孤立」も、当事者個人の問題ではなく、社会環境によるもので、「社会全体で取り組まなければならない問題」です。そのために、居場所作りと共に「アウトリーチ」も大切だと言われています。

新型コロナの流行で疫学に対する関心が広がっていますが、その中でも、狭い保健医療領域での疫学ではなくて、社会環境や生活習慣などより広い領域における「社会疫学」と呼ばれる分野がより注目されているそうです。

新型コロナの感染者が何人増えたとか減ったということよりも、さらに発展させて「暮らすだけで健康になる環境づくりを目指して社会を変える」というのです。

健康というものは、個人の問題ではなくて社会が作るものであり、何よりも教会がもたらしべきものであり、神と人との関係性の中でつくられるものです。

私たちはそれをふまえて、誰かの健康を祈りつつ、シャローム、元気ですか？と挨拶をし、気を配るのです。

信仰によってこそ私たちは、健やかでいることができるのです。イエス様が言われた通りです。

#### **マルコの福音書 5 章 34 節。**

**「イエスは彼女に言われた。「娘よ、あなたの信仰があなたを救ったのです。安心して行きなさい。苦しむことなく、健やかでいなさい。」**

それだけでなく、個々人の霊的な肉的健康も大切ですが、さらに地域に仕える教会の健康、あるいは地域の健康というものも大切なのではないのでしょうか。

そんなふうに健康ということ色々と考えているときに、「埼玉が誇る老舗ギョーザチェーン」というネット記事が目にとまりました。

埼玉県民から愛されているソウルフード、創業 1964 年の「ぎょうざの満州」について書かれている記事でした。残念ながら茨城にはお店がないのですが、県外からもファンが通うほどの魅力があるそうです。

一番人気は焼きギョーザで、自社農場で作った取れたてのキャベツと豚肉の脂身を減らし赤身を増やした餡が人気の秘訣だそうです。

「ぎょうざの満州」には転換点がありました。今から 20 年も前に創業者から 2 代目に引き継がれたのですが、それからしばらくたった頃に 2 代目が健康診断を受けてのある結果がきっかけでした。中華料理屋さんということで、想像がつくかもしれませんが、血圧が高くなっていったというのです。ちょうど同じころ、創業者の父親も高血圧によって病気になってしまったというのです。

医者に食生活を問われて、「味を確認するために、昼は毎日ラーメンとギョーザを食べています」と答えます。すると医者が、「週 1, 2 回ならいいが、毎日食べるのは考え直したほうが良い」と言います。2 代目は、「えっ」と衝撃を受けた。自分が関わっている商売で「たくさん食べた健康を害する」なんて、考えたくもなかった。」と当時を思い起こします。

それからすべてのメニューを見直し、ラーメンのスープは豚骨と豚足をやめて、鶏がらと煮干し、昆布、かつお、野菜に変えます。

チャーハンもラードと使うことをやめて、植物油を使い、玄米を混ぜるようにしました。

改良を重ねた結果、スープは圧力釜を使うことで濃厚になり、チャーハンも玄米によってパラパラに仕上がりが香ばしく味も濃くなり、味が変わったにもかかわらず、評判は前よりも良くなったというのです。ギョーザには様々な野菜がたっぷり、豚肉もたっぷり入っていますが赤身肉が多いのでさっぱりと人気だそうです。

今では「ぎょうざの満州」では健康が大事な価値になっています。

従業員の健康も第一。コロナ前からすでに夜遅くまでの営業もしておらず、在庫管理もシステム化し、食品廃棄量を減らし、従業員の負荷も減らされているそうです。今では埼玉を中心に約 100 店舗の出店があります。

「場所が悪くても、一度知ってもらえば、また来てくれるようになる。そうして少しずつお客様が増え、5 年もたてば繁盛店になる。長い目で見ることが必要で、そうなるまでに時間がかかるだけ。ずっとやっていけば、地域になじんで、やがて地域の店になることができる」と 2 代目は言います。

ラグビーチームの新聞記事で「スポーツは街づくり。そうでないとこれからは世の中に受け入れられない。10 年かけて実現したい」、「これからのスポーツは地域に支えられるものだ」という内容を目にした 2 代目は続けてこう言いました。

「飲食店も同じで、地域の人とともにあることが大切。だからこそ、「継続は力なり」で、一度出店したらその場所で続ける。じっくりコツコツとやれば、必ずお客様が店についてくれるようになる」。



健康をひとつの価値として、地域とともにあることを目指すギョーザ屋さんがある。色々と考えさせられました。

### Ⅲヨハネ2節。

「愛する者よ。あなたのたましいが幸いを得ているように、あなたがすべての点で幸いを得、また健康であるように祈ります。」

教会こそが健康という価値を大事にしたいと思われました。そしてその健康は、イエス様がもたらしてくださる、神様との関係の回復を土台として、自由に生かされ、愛し愛されるという関係の中で与えられる、平和であり、幸せであり、健康です。

地域とともにある健康的な教会。地域を支え、地域に支えられる教会。地域を健康にする教会。土浦・つくばを愛し、そして愛される土浦めぐみ教会であり、地域の健康と、教会に関わる一人ひとりの健康を、愛をもって気遣う教会であり続けたいと願っています。