

心のワクチンを

川口基督教会牧師 司祭 ステパノ 柳 時京

コロナウイルスの勢いが日に日に猛威を奮っています。この文章を書いている時点で、100カ国以上の国に拡大し、感染者数も10万人を超え、多くの死者が出ています。この結果、ついに世界保健機（WHO）は、パンデミック（世界的な大流行）を宣言するに至りました。私たちは、自分たちがウイルス感染症のクラスターになってしまうことを危惧し、礼拝中止という重大な決断を下しました。しかし今や個人レベルの謹慎や注意の段階を越えて、国家間の交易や取引さえも制限される事態になってしまいました。

礼拝や諸集会を避けているため、信徒の皆様とお会いできない状態にある中で、私は初代教会の使徒パウロのような心境でこの文章を記しています。一刻も早く神の宮での共同の礼拝や交わりが回復されること、何よりこのウイルスの治療薬・ワクチンが開発されることを心から望みます。

さて、外出も、様々な日常生活にも不便が生じて、「ウイルス・ストレス」という言葉さえ流行っている中で、「心の感染」を防ぐため、「感染ストレス・ワクチン」というものを紹介します。これは、数年前サーズ(SARS)ウイルス感染危機の際に、カナダ・トロント病院のロバート・マウンダ博士が書かれた内容で、是非ご参考にして頂きたい。

1. 励ましワクチン：自分を励ます。自分におこるストレス反応を認めて受け入れる。そして「私はうまく耐えている」と、自分を励ます。
2. 肯定ワクチン：良い行いをする。社会全体のストレスが克服されるよう、私にできることを見つけて実践する。お互いに応援のメッセージを送る、一人で寂しくしている誰かに電話をかけるなど。
3. 実践ワクチン：皆で決めた衛生ルールを誠実に守る。マスク・手指の消毒・咳のマナーなど。
4. 知識ワクチン：情報の確認。偽りの情報に騙されないよう、しっかりまともなニュースを聞く。
5. 希望ワクチン：全ての感染症には周期があること、地域感染段階を過ぎたら、必ず終息期が来ることを認識する。
6. 情報ワクチン：助けを求める所の確認。保健所や万が一に備え、助けてもらえる連絡先などを確かめておく。
7. バランスワクチン：理性のバランスの維持。感情と思考のバランス、身体と心のバランス、家庭と仕事のバランス、憂いと安心のバランスをとるため努める。身体と心のバランスが崩れたら混乱が生じます。

そして、私たちは、上のワクチン以上に、もう一つの頼れる強力なワクチンを持っています。それは、神様に寄り頼む信仰のワクチンです。「私たちは知っているのです、苦難は忍耐を、忍耐は練達を、練達は希望を生むということを。」（ローマの信徒への手紙第5章3～4節）このみ言葉を胸に刻み、信仰による希望のクラスターを作って参りましょう。