

## MACF 礼拝説教要旨

2020.07.19

「神の愛と恵みは届いている」

「希望はわたしたちを欺くことはありません。  
わたしたちに与えられた聖霊によって、神の愛が  
わたしたちの心に注がれているからです。」

(ローマの信徒への手紙 5 章 5 節)

++++

私たちの生活の中に「希望」が見えてくると生きる  
意欲が倍増します。

逆に希望が失せると絶望感が増大してきます。

神は私たちに対して、困難を通じても最終的には  
希望を提示してくださいます。

今日は、この希望、愛ということについてちょっ  
と違う視点から見していきます。

1) 「身体的・精神的幸福感」の素材はすでに与え  
られている

### 1.セロトニン

「セロトニン」は、心のバランスを整える作用が  
あるホルモンです。セロトニンが分泌されると、  
他の神経伝達物質が暴走するのを抑制してくれる  
のだとか。つまり、平常心を保ちやすくなるので  
す。

また、睡眠を促す「メラトニン」というホルモンの  
原料にもなるそうで、セロトニンが分泌されると  
夜もしっかりと眠れるようになるようです。

セロトニンは他にもたんぱく質を摂取したり、太  
陽の光を浴びることで分泌される他、ウオーキン  
グなどの運動によっても分泌されることがわかっ  
ています。

そしてこの成分は腸内で 90%以上生成されると  
言われます。腸内の改善はとても大切です。

### 2.ドーパミン

「ドーパミン」は、うれしいことが起こると脳内  
で分泌されるホルモンです。分泌されると物事  
に対する意欲が湧くとされています。ドーパミンは、

小さな目標を達成することで分泌されるといわれ  
ています。また、チーズや納豆、かつお節などに含  
まれるアミノ酸「チロシン」の摂取も有効です。セ  
ロトニン同様、ウオーキングなどの運動によっ  
ても分泌されるとのこと。

### 3.オキシトシン

「オキシトシン」は、セロトニンと同様に心を落  
ち着かせる効果があるとされています。セロトニ  
ンとの違いは、親しい人とのハグなどボディタッ  
チで分泌される特徴がある点です。

これらの成分は、私たちがある程度日常的に健康  
に注意して生きると、ほぼ自動的に体内で生成さ  
れます。

神の愛が注がれているからこそ、恵みがすでに届  
いているからこそ私たちの体内がそれに応える形  
でハッピーホルモンと言われているこれらの物質  
を生成しているのだと思います。

### 2) 脳・細胞の本能

林成之という脳神経外科医の本の中に「脳の本能  
は生きたい・知りたい・仲間になりたい」というこ  
とだとありました。

これは私たちの身体中の細胞が、この体を生かし  
支えるために互いに「生かしたい・知らせたい・繋  
がりたいたい」という方向性をもって働いてくれて  
いるからこそ、私たちが生きられているということ  
につながります。

これこそ偉大な神秘です。

私たちが愛し、私たちが生かそうとしている神の  
恵みがここにも届いていることがわかります。と  
いうのも「生かしたい・知らせたい・つながりた  
い」というのは愛そのものの方向性だからです。

### 3) 神の愛が注がれ続けている

神様はイエス様を一度だけ十字架で断罪なさいま  
したが、私たちへの愛は「一度限り」というもので

はありません。神様の愛は際限なく、私たちが生まれる前から、死んだ後に至るまでずっと注がれ続けているのです。

今日も、同じように、神様の愛は注がれています。

詩編にはこういう言葉があります。

「今日こそ主の御業の日。今日を喜び祝い、喜び躍ろう」詩編 118:24

神の愛は継続的に注がれていますが、それをしっかり享受すべきは「今日」です。

私たちは今日の積み重ねの中で生きています。

昨日は過ぎてしまい再生、再現不可能ですし、明日はまだ未定です。私たちが実体験として感じられるのは「今日」しかありません。

神の愛を受け、生かそうとしている神の恵みを感じ、私たちは「今日」神様に感謝をささげ、今日、神様に祈り求め、今日神様からの希望を受け取る必要があるのです。明日に伸ばすべきではありません。今日、今、神様にどんなに稚拙な祈りでも「主よ、憐んでください」と求めつつ、主とともに今日を生きる決意をもって進まねばなりません。周辺には不安や恐れ、悩み、悲しみ、不満、怒りなどがたくさんありますが、それらのものを自分の人生の主役に据えてしまってはなりません。

恵みは届いているのですから、規則正しい日常をおくり、セロトニンをしっかり生成し脳の本能に冷静に応答し、今日、神様を喜んで生きましょう。神様に「いてくれてありがとうございます」をしっかりと伝えつつ、前向きに生きていきましょう。礼拝を一緒にできてもできなくても、滅入ることはありません。神の愛は注がれており、恵みはすでにあなたのもとに届けられているからです。

祝福がありますように。

「MACF の礼拝再開について」

「2020年07月19日現在の牧師の心情」

相変わらずコロナの感染者数が増大する中

お茶の水クリスチャンセンター8Fでの礼拝開催は難しいなと感じています。

とても残念なことです。また、皆様には申し訳なく思っているのですが、「集会」という形での礼拝は本当に年内は難しいかもしれないと感じ始めています。

人によって理解は違い、深刻の度合いも違いますが、集会の責任者としては現状のまま、OCC8Fでの礼拝再開についてはまだまだ危険度が高いと感じています。

私は仕事で外出し人と会うということについては、それほど問題を感じていません。私が個別にどなたかと会うことについてもそれほど大きな問題とは感じていません。

でも、集会という形で大勢の方々と換気のあまりよくない場所に集合することについてはとても危険を感じています。

聖餐式ができないことは悲しいことです。

直接仲間たちと談笑できないことも残念なことです。

でも、礼拝ができていないわけではありません。神様の祝福がこれによって減少しているわけでもありません。

むしろ、個人的な神様への信頼は深められることが多いかもしれません。自分と神様の関係を問うには最適な時間だからです。

祝福を心からお祈りしています。