

「うつになった聖徒たち」

評者・小瀧 朝子 (臨床心理士)

著者は、クリスチャンとして熱心に奉仕し、教会の内外で活動してきましたが、何度も「うつ」に陥ったそうです。詳しくはわかりませんが、通院したようなことも書かれているので、診断名がつくほどの病状だったと思われる。

しかし彼女は「うつ」を信仰の敗北と捉えるのではなく、その経験を通して大切なことを学び、霊的に成長し、自分を少しずつ変えることのできるチャンスだと述べています。まさに「宝物のような経験だった」というのです。

「うつ」について、「脳内の化学物質バランスが崩れている」という現代的な見方のみに留まることなく、「何らかの形で霊的な領域に影響を与える」、だからこそ「うつ」というものを聖書的な観点から眺める」必要があると言います。また「医学的な助けが必要な人もいます」

う。しかしそれでも私たちはその経験から何かを得、成長するために、霊的洞察が必要です」とも述べています。こうした見方は、医学的側面と霊的側面の両面からのアプローチの必要性を認める、バランスの取れたものだと言えるでしょう。

自分の「うつ」を乗り越えるために聖書を探り、そこで11人の登場人物が抑うつ状態になったことに気づいた著者は、彼らの人生を詳細にたどって紹介しています。

その11人とは、モーセ、ナオミ、ヨブ、ハンナ、サウル、エリヤ、エレミヤ、ヨナ、ソロモン、ある詩篇の作者、そしてパウロです。ヨナやパウロが「うつ」＝「絶望という人生の谷間の日々を過ごした」とは、意外に思われるかもしれませんが。

彼らがうつになったきっかけや背景は、それぞれ異なりますし、症状も少しずつ違います。

快復する契機やその道筋も異なっています。

しかし現代に生きる私たちと共通の課題が多く、読者は自分に照らし合わせて考え、生活に適用することができるとでしょう。とくに、聖書から学んだ快復へのヒントに、現代の心理療法（認知行動療法など）とよく似た方法が挙げられているのに驚きました。

「はじめに」と「最終章」では、具体的助言や提案を紹介しているので、ここを読むだけでもかなり役立つと思います。ちなみに、「聖書を除けば、

私たちがうつから立ち直るのに役立つ最も優れた本」と著者が紹介している本があります。すでに邦訳され、認知行動療法のスタンダードとも言える『いやな気分よさようなら 自分で学ぶ「抑うつ」克服法』（デビッド・バーンズ著 星和書店 1990年）です。

本書は、「うつ」の問題で悩む方はもちろんのこと、牧師や信徒リーダー、カウンセラーなど、クリスチャンの心のケアにかかわる方々にとって貴重な資料となるでしょう。



『うつになった聖徒たち』

ブレンダ・ポインセット 著  
320ページ  
いのちのことば社  
1,400円＋税  
\*本書はFFJでは取り扱っておりません。