

# イエス様のストレス

～心の時代の福音～

2023/3/5

# ストレスとは？

「そもそもストレスとは、外部から刺激を受けたときに生じる緊張状態のことです。外部からの刺激には、天候や騒音などの環境的要因、病気や睡眠不足などの身体的要因、不安や悩みなど心理的な要因、そして人間関係がうまくいかない、仕事が忙しいなどの社会的要因があります。」(厚生労働省)

# ストレスから来る症状

## • 身体

- 眠れない ・ 食欲がない ・ 元気が出ない
- 肩こり ・ お腹の調子が悪い ・ 頭痛

## • 感情

- 気持ちが沈む ・ やる気がでない
- さみしい ・ 不安でしかたがない ・ 興味を持ってない

## • 考え方

- どうせうまくいかないと考える ・ 堂々巡り
- 集中できない ・ 自分を責める

# ストレスによって起こる病気

ストレス  
こんな病気に!

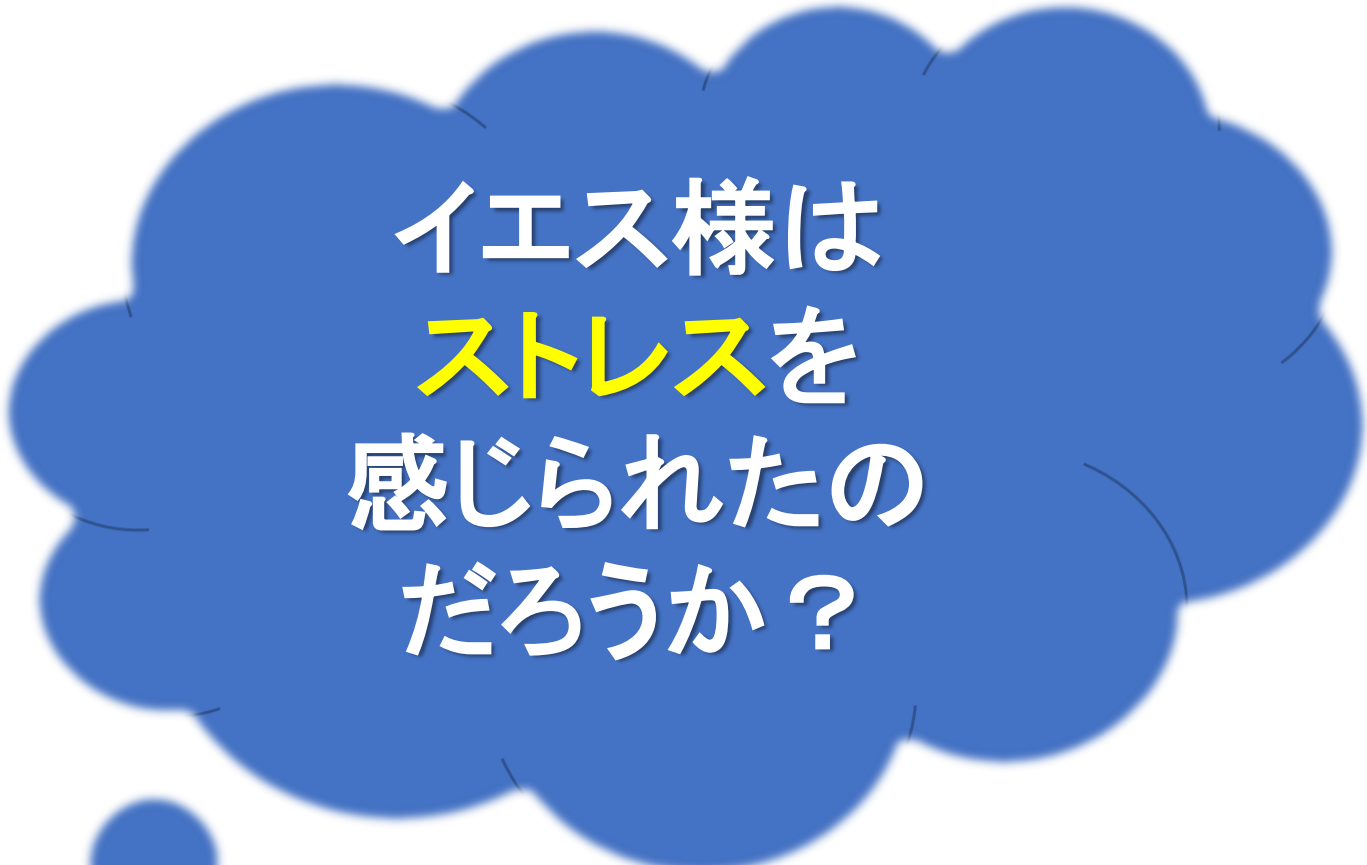
体

頭痛 めまい  
ぜんそく  
アトピー性皮膚炎  
高血圧 心臓病  
胃痛 下痢・便秘  
腰痛 更年期障害

ストレスが  
影響

心

うつ病  
不安障害  
(不安症)



イエス様は  
ストレスを  
感じられたの  
だろうか？

# イエス様は感情を持っておられた

- イエス様は心も体も私たちと同じになられた
  - 「かえって自分を無にして、僕の身分になり、人間と同じ者になられました。人間の姿で現れ」フィリピ<sup>°</sup>2:7
- イエス様は私たちと同じように感情を表された
  - 「イエスは涙を流された。」ヨハネ11:35
  - 「イエスは縄で鞭を作り、羊や牛をすべて境内から追い出し、両替人の金をまき散らし、その台を倒し…」ヨハネ2:15
  - 「心に憤りを覚え、興奮して、言われた。」ヨハネ11:33-
  - 「いつまでわたしは、あなたがたと共にいて、あなたがたに我慢しなければならないのか。」ルカ9:41



# イエス様は感情を持っておられた

- イエス様は心も体も私たちと同じになられた
  - 「かえって自分を無にして、僕の身分になり、人間と同じ者になられました。人間の姿で現れ」フィリピ<sup>°</sup>2:7
- イエス様は私たちと同じように感情を表された
  - 「イエスは涙を流された」ヨハネ11:35
  - 「イエスは縄で鞭を打ち出し、両替人の頭を倒し…」ヨハネ8:1-2
  - 「心に憤りを覚え、興奮して、言われた。」ヨハネ11:33-
  - 「いつまでわたしは、あなたがたと共にいて、あなたがたに我慢しなければならないのか。」ルカ9:41

当然ストレスを感じておられた

# イエス様のストレス（群衆）

## • 四六時中イエス様を追いかけた

- 「イエスは弟子たちに小舟を用意してほしいと言われた。群衆に押しつぶされないためである。」マルコ3:9

- 「イエスが家に帰られると、群衆がまた集まって来て、一同は食事をする暇もないほどであった。」マルコ3:20

## • それなのに「十字架につけろ」と叫んだ

- 「群衆はまた叫んだ。『十字架につけろ。』ピラトは言った。『いったいどんな悪事を働いたというのか。』群衆はますます激しく、『十字架につけろ』と叫び立てた。」マルコ15:13-14



# イエス様のストレス（指導者）

## • イエス様を非難した律法学者

- 「ファリサイ派の人々はこれを見て、弟子たちに、『なぜ、あなたたちの先生は徴税人や罪人と一緒に食事をするのか』と言った。」マタイ9:11

## • イエス様の働きを悪霊の仕業だと言った

- 「ファリサイ派の人々は、『あの男は悪霊の頭の方で悪霊を追い出している』と言った。」9:34

## • イエス様を十字架につけて殺した

- 「祭司長たちや律法学者たちは、なんとか計略を用いてイエスを捕らえて殺そうと考えていた。」マルコ14:1

# イエス様のストレス(弟子たち)

## • 無理解

- 「イエスは言われた。『あなたがたも、そんなに物分かりが悪いのか。』」マルコ7:18

## • 弟子どうしの争い

- 「彼らは黙っていた。途中でだれがいちばん偉いかと議論し合っていたからである。」マルコ9:34

## • 頼りにならない

- 「それから、戻って御覧になると、弟子たちは眠っていた」14:37

## • 裏切り

- 「弟子たちは皆、イエスを見捨てて逃げてしまった。」14:50

# イエス様のストレス解消術

## • 静かな所で一人で祈る

- 「群衆を解散させてから、祈るためにひとり山にお登りになった。夕方になっても、ただひとりそこにおられた。」マタイ14:23
- 「朝早くまだ暗いうちに、イエスは起きて、人里離れた所へ出て行き、そこで祈っておられた。」マルコ1:35
- 「群衆と別れてから、祈るために山へ行かれた。」6:46

父なる神様との親しい交わり

# イエス様のストレス

## • 全人類の罪を背負って死ぬこと

- 「少し進んで行って地面にひれ伏し、できることなら、この苦しみの時が自分から過ぎ去るようにと祈り、こう言われた。『アツバ、父よ、あなたは何でもおできになります。この杯をわたしから取りのけてください。しかし、わたしが願うことではなく、御心に適うことが行われますように。』」  
マルコ14:35-36

## • 父なる神に見捨てられること

- 「三時ごろ、イエスは大声で叫ばれた。「エリ、エリ、レマ、サバクタニ。」これは、「わが神、わが神、なぜわたしをお見捨てになったのですか」という意味である。」マタイ27:46

# イエス様のストレス

## • 全人類の罪を背負って死ぬこと

- 「少し進んで行って地面にひれ伏し、できることなら、この苦しみの時が自分から過ぎ去るようにと祈り、こう言われた。『アツバ、父よ、あなたは何でもおできになります。この杯をわたしから取りのけてください。しかし、わたしが願うことではなく、御心に適うことが行われますように。』」  
マルコ14:35-36

## • 父なる神に見捨てられること

- 「三時ごろ、イエスは大声で叫ばれた。「エリ、エリ、レマ、サバクタニ。」これは、「わが神、わが神、なぜわたしをお見捨てになったのですか」という意味である。」マタイ27:46

葛藤

# イエス様のストレス

## • 全人類の罪を背負って死ぬこと

- 「少し進んで行って地面にひれ伏し、できることなら、この苦しみの時が自分から過ぎ去るように。」

葛藤

世界でたった一人だけ  
味わわれた霊的ストレス

「アツバ、父よ、あなたは  
この杯をわたしから取  
わたしが願うことでは  
ありませんように。」

マルコ 14:35-36

## • 父なる神に見捨てられること

- 「三時ごろ、イエスは大声で叫ばれた。「エリ、エリ、レマ、サバクタニ。」これは、「わが神、わが神、なぜわたしをお見捨てになったのですか」という意味である。」マタイ27:46



# イエス様のストレスによって

- イエス様は満足しておられる

- 「彼は**自らの苦しみの実り**を見／**それを知って満足する**。わたしの僕は、多くの人々が正しい者とされるために／彼らの罪を自ら負った。」イザヤ書 53:11

- それゆえ私たちは

- 「こうして、天上のもの、地上のもの、地下のものがすべて、イエスの御名にひざまずき、すべての舌が、『**イエス・キリストは主である**』と公に宣べて、父である神をたたえるのです。」フィリピ<sup>2</sup>:10-11