



# 陣内俊 Prayer Letter

Designed by CORKSCREW DESIGN WORKS /2008/All Rights Reserved

2021年7-12月号

Vol.56

## 支援者の皆様へ ～鬱の再発について～

支援者の皆様、いつもお祈り、ご支援を心より感謝いたします。

体調不良のため秋のレターを書くことができず、12月になってしまいました。ご心配をおかけしたことをお詫びいたします。2019年の夏に再発したのを最後に持病の鬱は寛解していたのですが、今年の8月中旬から体調を崩し、回復するまで3ヶ月近くを要しました。苦痛の記憶が生々しすぎて思い出すことが難しいのですが、お祈りくださっていた皆様に少しでもこの3ヶ月の状況を伝えることができればと思い、ご報告を書かせていただきます。

8月上旬から暑い日が続き「脳が煮えて働きが悪くなっていくような感覚」を抱き、いつもの作業に普段以上に時間がかかるようになっていきました。8月15日に本を読もうとしたとき、何度同じ箇所を読んでも「まったく意味が頭に入らない」状態になり、鬱が再発したことに気づきました。発症すると脳の認知能力が著しく低下し、「読む、書く、話す、聞く」といった言語運用能力、判断力、思考力、意志力が全くなくなります（注：これは私の場合であり、鬱の症状は100人いれば100通りあります）。その上、「感情」という脳の機能も働かなくなるため、喜怒哀楽がなくなり、唯一感じられるのが「絶望」のみという、「感情の味覚障害」のような状態になります。水中にいるように思考が混濁し、脳がラップにくるまれたような現実感のない隔絶状態に陥ります。意志の力がなくなって「机の上にある書類をまずは手に取る」といった小さな事すらできなくなり、鬱の症状のひとつである対人恐怖のため、コンビニに行っても店員と話すのが恐ろしくて脂汗が出て来て何も買わずに家に逃げ帰るもありました。こういった出来事が「これは自分の本来の姿ではなく病気の症状だ」と分かってはいても、健康なときの自分との断絶に毎回、愕然とし、追い詰められます。

今回、最も辛く苦しかったのは、感情が消失し、顔から表情がなくなるので、娘達と遊ぶことも、一緒にご飯を食べることもできない時期があったことです。笑顔になろうとすると顔に貼り付けた「能面」のような風貌になるし、かといって無表情の父親が食卓でご飯を食べ、時々理由も分からず涙を流していたら、子どもにとっては恐怖でしかありません。また、そういったことを考えながら家族と過ごすこと自体、鬱の脳には大きな負荷になりヘトヘトに消耗しますので、約2ヶ月間は（光という刺激が脳を疲れさせるため）暗くした部屋でひとりで食事をしていました。療養中は、ほとんど何かを考えるとというような余裕はなかったのですが、2年間鬱の再発がなかった期間に、当事者感覚がいかに早く消失し、

「自分事」から「他人事」になってしまうかには驚愕しました。当事者であるときに持っていた共感力は長く続かず、「喜んでいてる者たちとともに喜び、泣いている者たちとともに泣きなさい（ローマ 12：15）」「牢につながれている人々を、自分も牢にいる気持ちで思いやりなさい（ヘブル 13：3）」といった聖書の御言葉を生きることがいかに難しいかということを知りました。

コロナ禍で仕事を失った人、心身の不調を訴える人が増え、自死する人も増えたというニュースを昨今はしばしば目にします。しかし普段、私はそれらをどこか抽象的な概念として把握していて、その背後にある個々の「具体的な苦しみ、手触りのある絶望」にまで思いを致すことは殆どありません。普段生活するうえで、そうしたすべての出来事にいちいち感情移入していたら「身が持たない」ということもあるのでしょうか。しかし、自らが「絶望の手触り」を知っているからこそ、苦しむ人に思いを馳せることができるという側面もあります。「悲しむ者は幸いです」というイエスの言葉には、そのような含意もあるのかもしれませんが。

今はこのように手紙を書けるまでに寛解していますから、自分でも驚くほどの速さで当事者感覚が失われていくことを目下、体験中です。この先どのくらい「当事者感覚の忘却」に抗えるか、今の私には自信がありません。究極的には、それらの地球上・歴史上のすべての「具体的な苦しみや絶望」をその身に背負われ十字架にかかれたイエスの犠牲の大きさと救済に目を向け、感動する以外に、私には解決策はないように思えます。今年の後半が殆ど鬱という沼の中に沈んでしまった私にとっては、「7月が終わったらもうクリスマスシーズン」という時間感覚なのですが、イエスをただ見上げる以外、救済がないことを例年以上に痛切に感じています。

鬱になると「仕事ができない、誰の役にも立てない」という自己嫌悪、無力感に押しつぶされそうになります。妻が3ヶ月間、「鬱を生きるということこそ、神からの召しに他ならない」ということを言い続けてくれたことでどれだけ救われたか分かりません。また、妻の負担の一部を担ってくれていた義姉や妻の両親の支えにも間接的に助けられましたし、陰に日向に、友人や支援者の方々が支えてくださったお陰で回復が早まったと思います。今回の再発の経験が、どのようにしてかは分かりませんが、神の深遠なご計画のなかで、支援者の皆様やこの時代を生きる人々に「価値」として還元されるように、というのが今の私の祈りです。YouTube と Podcast に、「体調について」というタイトルで鬱病を通して感じたことなどを 8 本の動画と音源で配信していますので、もしよろしければご視聴ください。

祈って支えてくださった皆様に、改めて感謝いたします。



動画はこちらから



## 家族の近況

鬱状態の3ヶ月の間、私の家事負担はゼロどころかマイナスになりますので、妻には大いに負担をかけました。そして、その負担を負担と感じさせず、むしろ「これこそが自分の神からの召し」と口にしながらかん張ってくれていました。そのことに感謝しかないのでありますが、無意識のうちに無理をしている部分もあったかと類推します。支援者の皆様には、妻の健康のためにもお祈りいただけましたら幸いです。

先回のレターでも書きましたが、HSCの気質を持つかなえは幼稚園生活に適応するのに他の子より時間がかかり、同じ活動をしていても疲れがちではありましたが、秋頃からようやく幼稚園に慣れてきた様子を見せています。理解ある先生や友達に恵まれていることに感謝しています。9月21日に4歳の誕生日を迎え、身体も心もどんどん成長していくスピードに驚かされています。

12月で1歳11ヶ月になる次女のななみは、好奇心と冒険心に溢れていて周囲を明るく楽しませてくれています。実は11月の初旬、鬱から回復しかけた時期に、私の不注意でななみの手の親指をドアで挟んでしまうという事故がありました。幸い、切断や骨折などの深刻な事態ではありませんでしたが、局所麻酔で親指の爪を剥がし、皮膚を3針縫う処置をして現在経過を見ています。子どもが痛む姿を見るのは自分以上に辛く、まして自分の不注意からですので本当に胸が痛み、狼狽しました。普通に生活していても、「家族が健康で事故もない状態」というのが当たり前どころではなく、主の恵みと守りなしにはあり得ないほどの奇跡なのだと思います。神様が私たちの家族を憐れみ、事故や危険からお守りくださるよう、お祈りいただけましたら嬉しく思います。

このクリスマスシーズンに、イエスの誕生の驚くべき恵みに感動しつつ、沼の中に沈んでいた間の皆様の祈りと支えに感謝を思い巡らしています。支援者の皆様におかれましても、神様が健康、お仕事などの上に守りをおいてくださり、すばらしい年末年始を迎えられるよう、お祈りしております。



9月21日に、  
長女のかなえは4歳  
になりました。

次女のななみ  
指の怪我は順調に  
回復しています



10月、幼稚園の  
運動発表会にて

## 祈りの課題

- ◇俊・純子・かなえ・ななみの体調が守られ、感染症、事故などからも守られるように。
- ◇鬱が寛解して仕事を再開できていることに感謝していますが、無理をして再発のリスクを冒すようなことのないように、自制しつつ自分のペースを築いていくことができるように。
- ◇他の多くの団体・教会もそうですが、FVI もコロナ禍で財政状況が厳しく、100 万円近い赤字が 2 年続きました。陣内俊を支える会／FVI の財政を主が支えてくださり、活動が継続していけるように。

## 2022 年 1 月以降の主な活動予定

月 日	内 容	場所、補足
未定（前半）	翻訳書籍『もしイエスが市長だったら』出版	インターネットで販売予定です
2 月 14～15 日	FVI 役員会	万座温泉ホテル
随時継続的に	聖書的世界観／包括的宣教の啓発・訓練	国内各地

\* 上記は現在までで分かっている暫定的な範囲の予定です。

## 連絡先（奉仕・各種仕事のご依頼はこちらへ）

陣内への Email [shun@karashi.net](mailto:shun@karashi.net) 無料メルマガ、YouTube 放送、Podcast、ブログなど→「陣内俊」で検索

## ご支援のための献金方法

私の活動は、支援者の皆様の善意の支援献金によって支えられています。経済的支援をもってご協力くださる方は、お手数ですが以下のいずれかの方法で口座にお振込ください。ご支援を心より感謝いたします。

- ゆうちょ銀行口座番号 12110-91889141 名義：「陣内俊を支える会」
- 他行からの振込 店名（店番）：〇八九（ゼロハチキュウ）（089）預金種目：当座  
口座番号：0142825 「陣内俊を支える会」
- 郵貯振替口座番号 00830-1-142825 名義：「陣内俊を支える会」  
(同封の振込用紙がご利用いただけます。)

- \* 振込用紙をご入り用の方、ゆうちょ口座からの自動引き落としを利用されたい方はお知らせください。
- \* 振込用紙（赤色・手数料当方負担）を同封いたしますが、振込用紙は決してご支援を催促するものではありません。お振込くださるときにご利用ください。（毎月ご利用の方のために複数枚同封しています。）
- \* Prayer Letter の購読、自動引き落としを停止されたい方、またはお届け先の住所に変更がある方は、お手数ですが、上記連絡先のいずれかにご連絡ください。