

# 聖書による健康の原理

## The Principles of Health in the Bible

金 玉泰 KIM, Oktae

● 西原大学校  
Seowon University

 **Keywords** 聖書, 全人的健康, 靈的健康  
Bible, holistic health, spiritual health

### ABSTRACT

本稿は、聖書に現われた健康の原理を調べるために聖書と関連文献を考察したものである。身体的原理は勤勉で、熱心に仕え安息の戒めを守ることである。食べ物に関しては創造原理に従い感謝をし食べるということであり、精神的原理は心からの悔い改めにより罪が許される。そしていつも喜んであらゆることに感謝をし肯定的な心の態度を持つことである。靈的原理は「創造主を信じる信仰」が重要である。そして断食し祈るのである。体が健康になるためには魂が健康でなければならず、魂が完全になるためには霊が信仰と聖霊で満たされなければならない。聖書的全人的健康は、聖書的人間観を前提とした治癒と健康の維持・増進であり、神様との関係回復とキリストの救いが基礎になる。全人的健康は靈的健康から始まるのである。

This paper considers the Bible and literature to study the principles of health in the Bible. The principles of physical health is diligence in one's work, the dedication of a person, and observing the commandment of rest(the Sabbath). We give thanks to our Lord before eating, and obey the principles of the Creation. The principle of mental health is true repentance and being absolved, rejoicing always, giving thanks in every thing, and having the positive attitude of life. The principle of spiritual health is believing in the Author of all beings, fasting and prayer. Souls have to be healthy for the health of body, and spirit has to be replete with belief and the Holy Spirit for the sanity of souls. Holistic health of the Bible is healing and promotion of health that is premised the Biblical view of man. It is founded recovering of relation to the Lord and the salvation of Christ. Holistic health is begun from the spiritual health.

## 1. はじめに

今日大部分の人において、健康に対する関心が高まっているが、健康の概念に対する理解が足りないようである。彼らは、健康と言うのは、体が丈夫で病気がない「身体的健康」に対してだけを考えている場合が多い。しかしWHO（世界保健機関）では、健康に対する定義を「病気がないとか虚弱ではないことだけを言うのではなく、身体的・精神的・社会的に完全に元気な状態に置かれていること」と言っている。

なおかつ近年においては、「霊的健康（spiritual health）」まで盛り込むための努力が続いている。1998年5月ジュネーブで開かれたWHOの総会でこの議題が本格的に扱われた。これは去る1969年憲章が制定された以降公式的に挙げられたのは二度目であった。健康の範疇を霊的健康にまで拡大させるために、憲章を変えようとする努力は正に革命的变化として受けとめられている。

ここで言う霊的健康と言うのは、具体的に宗教的信仰心だと言える。Hwang (1992: 5) は彼が書いた『聖書健康学』で「神様の御言葉とおりに従順して暮すことが霊的・精神的・身体的・社会的健康生活の基本になる」という事実が最近予防医学の学問的結論であり、生活様式を変えれば成人病の70～80%を予防することができる」と言っている。

また、韓国大学生宣教会総裁であるKim, J. G. は、同じ本（Hwang, 1992: 6）でこのごろの病気はストレスや心因性・神経性的なものであり、人間が動物と違い精神的・道徳的・霊的存在であることを悟るようにしていると言い、詩篇23篇こそ精神健康の妙薬であり、聖書的に禁酒・禁煙・節制、早く起きて勤勉に働く、幸せな家庭生活、聖い心、御言葉に従順する信仰生活、定期的に休む安息日の原理なども聖書健康法の現代医学的再証明と言えると言っている。

したがって、本研究はキリスト教の聖書と関連文献を通じて、果たして聖書が言っている健康の原理は何なのかについて考察してみようと思う。このためにまず、人間の構成のような人間の本質

的な面でのキリスト教的身体観について論じ、次に聖書での健康の原理について身体的原理と精神的原理、そして霊的原理に分け詳しく考察し、最後に全人的健康と霊的健康について考察してみようと思う。

## 2. 聖書による人間構造

人間の本質的な構成については、魂と肉体という二つの要素で構成されていると言う二分説（dichotomy）と、霊（spirit）と魂（soul）と体（body）の三つの要素で構成されていると言う三分説（trichotomy）がある。聖書的な身体観が古代ギリシア哲学者たちの思想に全く影響を受けなかったとは思えないが、それとは根本的な面において大きな差がある（金玉泰, 2005）。

創世記2章7節には、「主なる神は、土（アダマ）の塵で人（アダム）を形づくり、その鼻に命の息（breath of life）を吹き入れられた。人はこうして生きる者となった」と記録されている。ここで「土の塵で人を形づくる」という言葉は人間の体を示す言葉で、「命の息を吹き入れられた」という御言葉は神様から人間に与えられた霊を示しており、「人は生きる者（生霊又は生魂, living soul）となった」という御言葉は肉体が霊と交合した時自我を意識する生きた人ができたということである。

Nee (Jung 訳, 1992: 38-39) によると、完全な人は霊と魂と肉体が融合した三位一体である。上の創世記2章7節で、人は二つの独立された要素、すなわち肉体的な要素と精神的な要素で成り立つ。しかし、神様が土で作った人間の形の中に、霊を入れた時魂ができた。人の霊が死んだ体と出会った時魂ができたのである。魂は人間の自由意志の機関（organ）として霊と体が完全に融合される機関である。

Lee (1984) によると、聖書の人間観は霊と肉の二元論的思想ではないと言った。すなわち、聖書での人間観に対する用語は希臘の二元論の影響ではなく、むしろユダヤ思想でその影響を受け、聖書での人間構造について二分法や三分法によっ

て扱ってはならないというのである。人格を構成する他の要素たちに対する否定的な解剖ではなく、人格のアイデンティティを強調しようとするのだと考えるのである。

結局、聖書では体をただ人間の附属物、または希臘思想から出る霊の墓や監獄と考えなかった。すなわち、人間が二つの本性、体と非物質的な魂を持つことは事実であるが、霊が体より優越だとか霊知主義 (Gnosticism) や新プラトン主義のように霊は善良で体は悪いという思想とも反するのである。体と霊は分離が不可能な一つの実体として、体や霊、そして魂は一人間全体と理解され、それぞれ異なる方向の表現であるだけだ。人間が体を持っているのではなく体自体であり、人間が神様と出会える場所は体でも霊でもない全人としての人間ということである。そのような意味において体を聖所と言い、また究極的な救いの対象になったりもする。

### 3. 身体的原理

神様は私たちの霊だけではなく体も作った。なおかつ、私たちの体は神様から受けた聖霊の宮であり代価を払って買い取られたのである。そして私たちの体で花を持たせなさいと言っている。したがって、私たちは私たちの体をよく管理する義務と責任があり、それは御言葉に従順することである。

#### 3.1 勤勉と休息 (安息)

使徒パウロは、彼が書いたテモテへの第一の手紙 4 章 8 節で、肉体の鍛練もいくらかは有益であると言っている。それは私たちの体を元気で丈夫に維持し増進するためには、私たちの体を鍛えるのが必要だということを言っているのである。物は使えば使うほど擦れて消えてしまう。しかし、人間の体はしっかり使えば使うほど丈夫になって柔軟になる。ここに神様が創造した人体の無限な神秘が隠れているのである (Hwang, 1992: 78)。

箴言 27 章 23 節では、「あなたの羊の様子をよく知り、群れに心を留めておけ」と神様は語られ、

ローマ人への手紙 12 章 10-11 節では、「兄弟愛をもって心から互いに愛し合い、尊敬をもって互いに人を自分よりまさっていると思いなさい。勤勉で怠らず、霊に燃え、主に仕えなさい」と私たちに怠惰ではなく勤勉であるようにと付け加えられている。

人間は働くように創造された存在である。神様が人間を造り終えた一番最初の命令は、働きなさいという命令であった。創世記 1 章 28 節の「勤労命令」は私たちの健康と幸せのために付与したのである。創造主である神様は、人間の体と心は勤勉に動くことによって活性化され、本来の機能を発揮することができることをよく御存知であったからである。神様が決められた人間存在の法則を破り元気になろうということは不合理説である (Hwang, 1992: 46-48)。

一方、創世記 1 章で、神様は創造のわざをされただけではなく休まれもした。毎日、創造された後一日を休まれることでそのわざを終えられた。大尾の幕を閉じられた後、まる一日休まれたのである。それだけではなく、創造のわざをなされ休まれた神様のモデルは、十戒で私たちに向けられた命令の一つとなっている (出エジプト記 20: 8 ~ 11)。

安息日は神様の創造のわざを記念するだけでなく (創世記 2: 3)、人間の幸福と健康のための贈り物として与えられたことをよく理解する必要がある。果てしない人間の貪欲を制御する安息日の機能も重要である。創造主である神様が、「勤労命令」と一緒に「休息命令」を与えた理由は、この二つが人間の人生を豊かにさせる必須的な要因であることをよく知っておられたからである (Hwang, 1992: 63)。

四番目の教えである安息日の十戒の命令は、まさに癒しと救いの約束を自ら記録された創造主からしかいただくことのできない約束の十戒の命令なのが明らかである。そして安息日は、傷つき病に冒された愛する被造物たちを本来の形どおり回復させようと願う、私たちに必要な創造主からの愛の贈り物である。よって、働く事と同時に休息の十戒による命令は、創造主が人間に与えた生命

の約束、すなわち、「わたしと彼らとの間のしるしとなり」（エゼキエル書20章12節）なのである。

### 3.2 食物（食生活）

ダニエル書1章には、研究方法論上欠点がない最初の臨床医学実験に関する記録が出ている。当時バビロニアに捕虜としてつかまり、王宮で過ごすこととなったダニエルを含む貴族出身のユダヤ人少年4人が、宗教的な理由で王の食べ物を丁重に断る。

その結果、彼らと親しかった宦官の王から罰せられるのではないかというその心配を消しさるためにダニエルはこの試みを提案する。その試みとは、ダニエルと三人の友達は十日間菜食と水を口にし、また同一期間、他の少年たちは王の食べる食事内容と同じものと葡萄酒とを食べ互いの顔色を見比べてみようというのである。その結果は、ダニエル書1章14～15節「世話係はこの願いを聞き入れ、十日間彼らを試した。十日たってみると、彼らの顔色と健康は宮廷の食べ物を受けているどの少年よりも良かった」と言った。

これは、聖書の食生活と世俗的食生活、菜食主義の食生活と肉食主義の食生活、自然食主義の食生活と加工食主義の食生活の対照実験だと言える。結局、この実験はダニエルと三人の友達の一方的な勝利で終わる。ダニエル一行が固執した食生活パターンが、健康だけではなく美容においても優れた効果があるという事実が証明されたのである。それでは、ダニエルの確信は果してどこから根拠を得たのだろうか。

その確信は、創世記に出てくる人体の創造原理を理解することから得た可能性が高い。すなわち、人体の元は土地のちり（創世記2:7）であり、人体を維持する栄養分は「見よ、全地に生える、種を持つ草と種を持つ実をつける木を、すべてあなたたちに与えよう。それがあなたたちの食べ物となる」（創世記1:29）と規定している。どうして神様は菜食のみを許容したのだろうか。創造主自身が人体に必要なものを最もよく知っておられるからであろう。驚くべき事実は、人体を構成する数十種の元素と土を構成する元素がほとんど一致

するという事実である。

創世記1章29節で「全地に生える、種を持つ草と種を持つ実をつける木を、すべてあなたたちに与えよう。それがあなたたちの食べ物となる」と語られたとおり、神様は野菜と穀物、果物を人間に与えて、それで栄養供給をしながら暮らすようにされた。そして、また聖書は、ひづめが分かれたことと同時に反すうする動物、牛や羊、山羊などを与えて食べるようにした。

食生活において「何を食べるのか」ということはもちろん重要である。クリスチャンは当然栄養の調和に気を使わなければならない。しかし、もっと重要なことは「どうやって食べるのか」ということである。聖書では、食べ物を感謝し食べることを付け加え述べている。聖書では、どんな料理でも感謝をし食べ、捨てることはしないということを強調しながら、神様の御言葉と祈りで祝福された食生活を勧めている（テモテへの第一の手紙4:4-5）。また、コリントの人への手紙第一10章31節には、「あなたがたは食べるにしる飲むにしる、何をするにしても、すべて神の榮光を現すためにしなさい」と言っている。

## 4. 精神的原理

キリスト教的・聖書の身体観の特徴は、体と心が別個と言う古代ギリシア哲学者たちの思想とは違う。すなわち、私たちの体と心が一つという心身一元論を言っている。したがって、心の問題はすぐ体と霊にも影響を及ぼすのである。

### 4.1 病気は心から始まる

現代科学は、人が単純な細胞の固まりではなくて心が細胞にあらゆる影響を及ぼし、細胞も心に対して大きな影響を与えるという驚くべき事実を発見した。敵愾心・怒り・憂鬱・憎しみ・心配・不安感など心の状態が細胞の機能をアブノーマルになるように働く。それに反し愛・美・善良・真実さには、遺伝子を安定させ正常になって喜び・安らかさ・楽しさを現わす働きを持つ（You, 2006）。

Lee (2007) によれば、肉身の病気の治療を受ける前に心の治療がまず優先されなければならない。罪を許されて心が怒りと憂鬱から解放されれば、病気は付随的に自ずから治るということをつくつも経験した。患者たちが抱えている、解決できなかった傷、怒り、さびしさを話し続けるなかで、憎さと憎悪、恨みを治癒してくださるキリストに導びけば治療に大きく役に立つ。

ヨハネの第一の手紙 4 章 16 節に「神は愛です」と記録されている。愛は、すなわち、命であり、幸せであり、健康である。しかし、利己心は、すなわち死亡であり、不幸であり、疾病の根源である。すべての病気とすべての不幸から解放されることができる最善の道は、「道であり、真理であり、命である」(ヨハネによる福音書 14 章 6 節) イエスキリストを信じて、すべての罪を許されて心の平安を享受し救いを得ることである。

「疲れた者、重荷を負う者は、だれでもわたしのもとに来なさい。休ませてあげよう」(マタイによる福音書 11 章 28 節) とイエス様はおっしゃった。心から罪を悔い改めて許される人は、心の平安を享受し、神様の愛を贈り物としていただくのであろう。そういう人は、いつも他の人の幸せと有益のために仕える生き方をするので、真の幸せと健康的な人生を享受するようになるのであろう。心と魂を元気に健康的に治療する医者は、イエスキリストである。「わたしはあなたをいやす主である」(出エジプト記 15 章 26 節) とキリストは語られた (Kang, 2007)。

また、愛は免疫力を高める。人は、愛と関心を持った世話と励ましを受けて、親密感を感じる時、より幸せで元気になる。そういう状態においては、病気にかかる確率が低くなり、病気にかかったとしても、癒される可能性が高くなる。人を愛するとか、または人に愛される時、その愛の心は私たちを精神的・霊的・肉体的に元気を回復させる超人的なエネルギーを持っているという事実が、幾多の臨床実験を通じて明かされたのである。

#### 4.2 いつも喜んで、どんなことにも感謝しなさい

賢人ソロモンは、「心に喜びがあれば顔色を良

くする。心に憂いがあれば氣はふさぐ」(箴言 15: 13) と語り、また、「陽気な心は健康を良くし、陰気な心は骨を枯らす」(箴言 17: 22) という箴言も忘れていない。楽しく暮すことほど良い薬はなく、懸念ほど悪い毒はないということが聖書の教えである。この訓戒は、現代医学がその理をいくらでも立証することができる科学的事実である。

Jeon (2009) によれば、人が笑うということは人生に対する肯定で、あらゆる絶望に対しての拒否と同時に虚無に対する超越である。家族全員と一緒に笑うことができたなら、それがすなわち天国で、この地に人を造り出して家庭を成し、暮すように摂理なされた神様の理想の実現であるということである。それで、使徒パウロは「いつも喜んでいなさい…すべての事について、感謝しなさい。これが、キリスト・イエスにあって神があなたがたに望んでおられることです」(テサロニケ人への第一の手紙 5: 16, 18) と言ったのであろう。

Moon (2007) によれば、懸念は私たちの生体のバランスを崩す。懸念は体の酸度を酸性の方に傾くようにするため、これが病気の原因となる。この時、体を弱アルカリ状態に修復させるためには、カルシウムが必要である。そのため、骨をとかして体の酸度を調節する。したがって、懸念は骨がとけるように作用するのである。また、そこに、世の中を生きながら経験する否定的な体験が懸念をふやす。

Lee (2007) によれば、私たちが運動をする時には、NK細胞 (Natural Killer Cell) が活性化され、喜ばばその殺害細胞が「槍」(Perforin: 癌細胞に穴をくぐるタンパク質) タンパク質を作り上げる。「槍」タンパク質で武装した殺害細胞は、病原菌や癌をもっとも効果的に殺すことができる。15秒間笑うと、9分間の有酸素運動と効果が同じのみならず、免疫細胞に槍が生ずる。だから、気がすすまなくても喜ばなければならないのである。すべてのことに肯定的な場合にも、槍が生産される。人間が幸福で健康的に生命を維持することこそ神様の御心である。

私たちは、人生を生きて行きながら、押し寄せられる様々なことを選択する能力はない。しかし、押

し寄せる出来事を解釈することができる能力がある。幸いに、人生は、押し寄せる出来事自体より、それを肯定的に解釈するか、あるいは、否定的に解釈するかによって幸せの可否が決まる。また、私たちは、どんな状況でも感謝することを選択することができる能力を持った存在に創造された。またこれが神様の御心である。神様は、「すべての事について、感謝しなさい。これが、キリスト・イエスにあって神があなたがたに望んでおられることです」(テサロニケ人への第一の手紙5章18節)と語られた。

それゆえ、私たちは、聖書が語っているいつも喜ぶ人生とどんな事にも感謝する人生を通じて、エンドルピンが満ち溢れる元気で幸せな人生を生きなければならないのである。

## 5. 靈的原理

今日、健康に対する概念において、靈的な問題が頭をもたげるように、健康の原理の中で靈的な原理も重要だと言える。キリスト教靈性が一般靈性と共通に説明することができる部分もあるが、他の宗教や思想などとは根本的に異なる特徴を持っている。

### 5.1 信仰の能力

人は、何かを信じればこそ暮すことができる存在だから、信じる対象が何であるかによって反応が変わる。制限的なことだが、信じるうちに、信じるすべての物質に遺伝子は応じる。プラシーボがこんな範疇に属する。確かな効果がなくても、効果があることを信じて服用すれば、遺伝子は反応し服用する人が願う結果を得るようになる。覚えておかなければならないことは、このような信仰は持続することができない。事実、このような信仰は、本当の意味での信仰ではないからである。

医学者たちは、病気の治療にあたって、薬理的な効果の他に、信仰という精神的な効果が大きいという事実を認めている。人間を対象にした臨床実験では、動物と違いプラシーボ (Placebo) 効果とノーシーボ (Nocebo) 効果が現われるという事

実が明かにされた。

各種研究結果を総合する時、病気から回復されるためには、信仰の力をしっかりと用いることが、必要だということが分かる。また、Yang (2007b) によれば、信仰の質によって、治療の能力にも違いが現われるというのである。エレミヤ書23章16節には、「主の口からではなく、自分の心の幻を語っている」と記録されており、信仰を二つの種類に分類している。「自分の心」で、自ら作り上げた「自分の信仰」があり、「主の口」から出た、約束を土台にした「創造主を信じる信仰」がある。

Yang (2007) によれば、現代医学では治療方法がないと宣告を受けた不治の病と闘う患者たちが多く、時が経つにつれ、このような病気がますます増えてきている。このような人々は、大部分、現代医学が開発した薬では治療が不可能な病気であることを知り、民間療法や食餌療法をはじめ、もちろん、ある程度の効果はあるが、ほとんどが効果不足であることに気付く。

この時、最後に関心を持たなければならないこと、まさにそれが「信仰療法」である。しかし、大部分の患者が病気の治療に信仰の力が役に立つという事実を知ってはいながら、「自分の信仰」の次元で終わってしまうというケースをよく目にする。人間の力では治せない病気という事実気付けば、人間にまさる創造主である神様を求めるということは当たり前順序であるであろう。人間を創造された創造主は、不治の病も治されることのできるお方という「創造主を信じる信仰」を通じて、驚くべき祝福を受けることができるのである。

### 5.2 断食と祈り

断食については、新約と旧約聖書で80回以上言及されている。断食は、神様によって立てられ、検証された。また、断食は実用的、聖書的でありまた神様からの命令でもある。聖書には偉い使徒たちは断食をシイエス様も40日間の断食祈禱をしたとある。「四十日四十夜断食したあとで、空腹を覚えられた」(マタイによる福音書4:2)と記

録されている。イエス様は、「断食するときには、あなたがたは偽善者のように沈んだ顔つきをしてはならない」（マタイによる福音書 6:16）と、断食をしなければならないことを明確に語っておられる（Omartian, 2008: 189-191）。

Omartian (2008: 197) によれば、断食は、はじめから最後まで老廃物を取り除く過程である。肉体的に私たちの体は、絶えず、肺と皮膚、内臓、腎臓を通じて老廃物を取り除いている。体内では毎日老廃物が処理されており、断食はその過程が効率的となる一番相応しい状態を作り上してくれるのである。一定の期間、食べ物を体に取り込まなければ、消化、吸収、新陳代謝に使われるすべてのエネルギーが、体をきれいにするために使われる。また、断食は血液をきれいにする。断食で全身を休ませれば、クレンジング過程が始まって、その結果健康が増進される。老化促進が緩やかとなり、もっと魅力的な体の状態になる。

一方、聖書には祈祷と治癒に関する御言葉がたくさん出てくる（使徒行伝 28:8; ヤコブの手紙 5:16; 歴代誌第 II 32:24）。Omartian (2008: 48-49) によれば、祈りには力がある。神様は、私たちの祈りをいつも聞いておられ、祈りにはいつも力が現われる。私たちが祈れば、神様の御手が動き始める。神様は、私たちに自ら決めることができる自由意志をくださった。だから、まず第一歩を踏み出すかどうかは、私たちに属する。神様はその御座で私たちに会ってくださる。神様は、祈ること他には、何も心配するなとおっしゃった。

Yang (2006) によれば、深い祈りをささげる時、体中で特別な治療薬が溢れ出ると言う。病気を予防して免疫機能を亢進させる一種のワクチン、病原菌の侵入を阻み殺菌してくれる一種の抗毒素、異常発酵や腐敗を防止するエンティセプティンが祈る時分泌して、驚くべき治療効果が現れる。

断食と祈祷は、神様の御座を動かすことができ、サタンが一番恐れる武器である。ヤコブの手紙 5:15 に「信仰による祈りは、病む人を回復させます。主はその人を立たせてくださいます。また、もしその人が罪を犯していたなら、その罪は赦されます」と述べている。

## 6. 全人的健康と霊的健康

ヨハネの第三の手紙 1章2節には、「愛する者よ、あなたが、たましいに幸いを得ているようにすべての点でも幸いを得、また健康であるように祈ります」とある。ここで、使徒ヨハネは、本書の真の受信者であるガイオの霊性が壮健になることのように、身体的な面においても壮健になることを切に求めている。このように使徒ヨハネの切なる思いは、全人的健康 (holistic health) と共に、身体的健康は霊的なことを基礎としなければならないということを示すかわら、初代教会当時の肉と霊とを別個に考える、すべての二元論 (dualism) 的思考を排斥していることも現わしている。

人間は身体的な存在であると同時に本能的に霊的要求を持った霊的存在である。したがって、人生の根本的な意味と目的のような根本的なことから、愛されたく罪責感から抜け出そうとし、希望を追求するなどの要求を持つようになり多くの人々は、宗教的修行などに参加して、霊的要求を満たすのである。

Goodloe & Arreola (1992; Kim など, 1997 まご引き) によれば、霊的健康についてははっきりと定義された内容はなく、広範囲に受け入れられることもなかったが、多くの研究者たちは、さまざまな理由で霊的健康の大切さを強調して来た。つまり、霊的次元の妥当性はずっと無視されて来たが、最近、健康教育専門家たちにより徐々に強調され始め、霊的な一部の考えが健康と係わる意思決定において重要な要素となるので、幸福の重要な一部として多くの関心を持たなければならないというのである。

なおかつ、霊的健康と言うのは、自分自身、絶対者、または、他人との愛・許し・信頼の関係の中で、肯定的な未来に対する希望に係わる霊的要求が充足された時に現われる状態と言え (Lee など, 2001)、希望、知覚された健康状態、健康管理、対人関係、ストレス管理、憂鬱などの精神健康と関連があると言える (Lee・Choi, 2003)。だから、霊的に元気な人は不安と憂鬱をあまり感じず (Youn・Bang, 2002)、主観的に認知でき健康状

態が良いというのである (Choi, 1991).

聖書は人間を全人的な存在と見ており、人間が本質的に霊と魂と体が一つとして統一された存在だと現わしている (テサロニケ人への第一の手紙 5:24)。霊は聖霊 (the Holy Spirit; 神様の霊) の助けによって神様と交わることで、霊・魂・肉の相互関連性を解きながら、人の肉体が完全に元気になるためには魂 (心, 精神) が完全に元気でなければならず、魂が完全になるためには、神の子としての救いを受け、イエスキリストにより救いを得、霊が生き返り、聖霊の助けで、神様といつも交わり、心の無意識に信仰充満、聖霊充満である状態が続かなければならないのである。

したがって、人間が身体的・精神的・社会的に正常状態を維持するためには、神様の似姿どおり創造された (創世記 1:26) 霊的存在であるから、霊的に完全な状態、すなわち、神様の形象と神様との関係を完全に回復する道他には道はないのである。結果的に、霊的健康なしに身体的・精神的・社会的健康を追い求めることはできず、全人的健康は、すなわち、霊的健康から始まると言える。

## 7. 要約及び結論

今まで、健康、特に、霊的健康問題が膾炙されている今日状況の中で、キリスト教の聖書に現われる健康原理を調べるため、聖書での人間構造、身体的・精神的・霊的原理、そして、全人的健康と霊的健康などについて、聖書を含めた関連文献を中心に考察した結果、次のように要約することができる。

まず、聖書的な人間観によれば、完全な人間とは霊と魂と体が迎合した三位一体であり、これらの要素がお互いに有機的に連関した統合体である。その機能は、それぞれ独立的又は個別的にも作用せず分離して考えることができず、各構成部分はお互いに影響を及ぼし合っているのである。

身体的な健康の原理においては、私たちの体を休ませず鍛えることが必要である。本稿では大きく扱わなかったが、怠惰ではなく勤勉に働き、人

のために熱心に仕えるということである。そしてまた神様の命令であり、イエス様も模範を見せてくださった人間の欲を制御する戒めを守るのである。また、食物も重要である。それは人体の創造原理に属しており、菜食と自然食などが良いが、肉食も全く禁じられてはいないということである。もっと重要なことは、どんな食べ物でも感謝の思いで食べれば捨てるものはないということである。

精神的な健康の原理は、私たちの心をしっかり治めることが重要である。すなわち、心の状態によって病気になったり薬になるということである。その秘訣は、イエスキリストを通して心から自分の罪を悔い改めて許しを受けることである。それによって心の平安を享受して、神様の愛という贈り物をいただくことができる。また、いつも喜んでどんなことにも感謝する心の態度を持つことである。すべての心配を全能の神様にゆだね、否定的な考えは捨てて全てのことを肯定的・積極的に解釈して進むのである。

霊的な健康の原理は、絶対者に対する信仰を持つことである。信仰も、自分の心で作り上げた「自分の信仰」ではなく、創造主神様を崇め、それを土台にした「創造主を信じる信仰」が重要なのである。そして聖書に出る偉い使徒たちやイエス様のように断食し祈るのである。断食は、自然治癒力を極大化させる。祈りには力があり神様は私たちの祈りをいつも聞いておられる。特に、悔い改めの涙を流しながらする深い祈りはおびただしいカタルシスの効果がある。またそれには聖霊様の助けを求めることが必要である。

聖書は人間を全人的な存在で、また根本的に霊と魂と体が一つに統一された存在として現わしている。したがって、私たちの体が元気になるためには魂 (心, 精神) が元気でなければならず、魂が完全になるためには、私たちの内なる人である霊が生き返り、神様との交わりを通して信仰と聖霊充満の状態が続かなければならないのである。聖書的な全人的健康は、聖書的人間観を前提に総体的に人間を治癒し健康を維持・増進することであるが、神様との関係回復が前提となり、人

間の罪に対するキリストの拘束が基礎になるのである。結果的に、霊的健康なしには身体的・精神的・社会的健康を追い求めることはできない。したがって、全人的健康はすなわち霊的健康から始まると言えるのである。

家政と健康, 6月号, 10-13.  
Youn, M. O. & Bang, J. S. (2002). 霊的看護仲裁がホスピス患者の不安と憂鬱に及ぶ効果. 成人看護学会誌, 14 (3).  
<http://www.cnuh.co.kr/jckim/forum/>  
<http://blog.naver.com/hnsr/60003262853>

## 参考文献

- Choi, S. S. (1991). 事・地域・大人の霊的幸福・希望及び健康状態に関する関係研究. 延世大学大学院博士學位論文.
- Hwang, S. J. (1992). 聖書健康学. 国民日報社.
- Jeon, J.G. (2009). 笑うことができたならだ. 家政と健康, 1月号, 3-5.
- Jo, M.S. (1997). 医療専門化と全人健康文化. 信仰と学問, 2冊4号.
- Jo, W.U. (2007). 痛症は心で. 家政と健康, 1月号, 6.
- Kang, S. J. (2007). 治癒過程は中(心)から外(肉体)で. 家庭と健康, 2007年2月号, 32-33.
- 金玉泰 (2005). 全人的健康としての霊的健康. 科学と文化, 第二巻四号, 11-20.
- Kim, S. S. (1997). 霊的健康と精神健康との係わり合い. 梨花看護学会誌.
- Lee, G. U. (1984). パウロの人間観とその旧約的背景に関する研究. 三育大学大学院神学修士學位論文.
- Lee, G. S. (1998). 正しい信仰(キリスト教)生活が大人健康に及ぶ効果. 韓世大学校教授論叢, Vol.12, 306-329.
- Lee, S. G. (2005). 活動と休息の均衡を維持しなさい. 家政と健康, 8月号, 28-33.
- Lee, W. H. etc. (2001). 癌患者の霊的健康測定道具の信頼度, 妥当度研究. 成人看護学会誌, 第13冊, 第2号, 233-246.
- Lee, J. W. (2007). 奉仕と健康. 家政と健康, 12月号, 22-25.
- Lee, H. I. & Choi, H. S. (2003). 霊的健康と精神健康とキリスト教信仰成熟間の関係. ホースペース学術誌, 3 (1).
- Moon, Y. G. (2007). 箴言健康論. 家政と健康, 12月号, 8.
- Nee, W. Jung, D. S. 訳 (1992). 霊に属した人 (1). 生命のお話社.
- 日本聖書協会 (2001). 聖書.
- Omartian, S., Moon, J. S. 訳 (2008). 聖書が私の体をいかに. 教会成長研究所.
- Ryken, L. (1989). Work & Leisure in Christian Perspective. Inter-Varsity Press.
- Yang, I. G. (2006). 信仰の能力. 家政と健康, 8月号, 24-25.
- Yang, I. G. (2007). 不治病回復と信仰の力. 家政と健康, 8月号, 24-25.
- You, J. M. (2006). ホルモン除去術, 放射線. 生活医学.