

2022年3月15日発行

22-11号

（http://www.jremnant.com/）

現場から（最近のニュースから）

**自信を失いがちな方へ**

人は、どうしても他の人と自分を比べてしまいます。他の人から見たら、別に劣っているわけでもないのに、自分が自分を見て、なにもできない自分だと落ち込む人は多いのではないでしょうか。それに関する記事がありました。

自分自身をほかの人と比較する傾向は「社会的比較（social comparison）」と言い、これ自体は、ごく自然な自己評価の手法だということです。その中でも、自分より良い状況にある人と比べる行為が「上方」社会的比較と呼ばれるそうです。この場合、人は失望感を覚えがちです。さらに、「状況を改善するために自分にできることは何もない」と感じると、この失望感は不満やいらだちへと変化するということです。一方、自分より悪い状況にある人と比べる行為は、「下方」社会的比較と呼ばれるそうです。こちらの場合、人は満足（さらには、うぬぼれ）の感情を抱くことがありますが、さらに努力しようというモチベーションは奪われがちだということです。どちらにしても、良い結果はないので、特に自信を失いがちな人に向けて、3つのポイントに絞りながら、より生産的な自己評価の方法をアドバイスしてありました。

1つ目のポイントは、社会的比較の根本的な問題点は、自分以外の人の成功に気を取られて、自分の目標達成がおろそかになることなので、仕事とプライベートの両面で、自分を幸せで満足できる気分にしてくれるものは何か、と考えてみることを提案してありました。他の人の成功ばかり目を向けると、自分が楽しみにしていた日常の行動が、つまらなく思えたりすることがあったり、他の人の成功が、自分を幸せにしない場合もあるので、他の人を見るのではなく、自分自身の目標に集中しようということです。

2つ目は、他の人の成功を喜ぶようにするということです。「ある人の成功によって、あなた自身の目標達成への道が阻まれることはめったにありません」と言われています。他の人の成功を喜ぶことは、なかなか難しく、違和感があるけれど、繰り返していると習慣となって、他の人の成功を自分の成功と切り離して考えることができるようになるということです。

3つ目は、感謝という感情に目を向けるということです。人間は本質的に社会的な生き物なので、無意識のうちに他の人がしていることに目を向けるのは仕方ないそうです。ですから、他の人を無視するのではなく、まわりの人に向ける感情の性質を変えるように努めるほうが効果的だということです。それですすめているのが「感謝リスト」を書いて、感謝の感情に集中するということです。（3月14日lifehacker＜認知心理学者に学ぶ、他人との比較をやめて成功をつかむ3つの方法＞より）

自分の目標を持って、他の人がどうであっても、その目標に集中すること、自分の考えと感情を変えるように方向を向けるなら、他の人と比べることはなくなるということでしょう。たしかに、そうでしょうが、簡単なことではないように思えます。人間の考えや感情は、自分でコントロールできる部分ばかりではないからです。自分の価値を、まったく違う角度から知ってみませんか。自分がほんとうに価値ある存在だと、たしかな根拠をもって見ることができれば、他の人と比べる必要がありません。その確かな根拠について、いっしょに見てみませんか。

救いの道

だれでも幸せになって、うまくいきたいのに、なぜ人生がこんなにも苦しくてつらいのでしょうか。

予期せぬ事故にあい、やることなすこと、すべてうまくいかず、会社ではやりがいどころか、仕事と人に疲れるばかりです。学校は、もはやいじめの天国になりつつあります。家庭内は冷たい風が吹き、一つ屋根の下でばらばらになり、実際に崩壊しているところも少なくありません。そのうち体は病気になり、心も病んでしまい、眠れない夜が続きます。お酒や薬に頼り、ギャンブルや快楽に走ってみても答えはありません。わらにもすがる思いで占いをして、おふだやお守りをつけてみますが、解けそうにもなく、どんどんひどくなるだけです。

ときには、表では他人がうらやむほどの成功をおさめたのに、裏は穴が開いてもれていくし、隠れた問題でなげき、ため息をつきながら人生のむなしさを感じています。胸にはぽっかりと穴が開いて、埋められません。とても憂うつになって、時々、自殺の衝動にかられます。幻聴や幻覚に悩まされるときもあります。

なぜこうなったのでしょうか。

それは、人が神様を離れているからです。魚が水を離れ、木は土から根を放り出すと枯れて苦しみ死んでいきます。人は神様に会って神様とともにいるべきたましいを持つ存在です(創世記1:27)。ですから、神様と出会う時、すべての問題が解決され、新しい人生が始まります。しかし、人は罪を犯して神様を離れてしまい、二度と神様に会うことができなくなりました。そのときから、目には見えない暗やみの力が、人を運命の力に閉じ込めて、苦しめて滅ぼしているのです。それで、どんなに暴れても抜け出すことができません。どんどん疲れはてて倒れるだけなのです。

神様は苦しみの中にいる人を愛し、この運命の泥沼から抜け出して、神様に出会うことができる道を開いてくださいました。その道がイエス･キリストです。イエス･キリストが罪人の私たちの身代わりとなって、十字架を背負い、すべての罪を赦してくださり(ローマ5:8)、私たちを苦しめていた暗やみと呪いの勢力を完全に打ち砕いて勝利なさいました(Ⅰヨハネ3:8)。そして言われます。「わたしは道であり真理であり、いのちなのです。わたしを通してでなければ、だれ一人として神に会うことはできません」(ヨハネ14:6)イエス･キリストは神様に会う道となりました。「疲れて重荷を負っている人はわたしのところへ来なさい。わたしがあなたがたを休ませてあげます」(マタイ11:28)と私たちを招いておられます。

もうこれ以上、苦しみの人生にとどまっている理由はありません。道であるイエス･キリストを信じることで、神様に会うことができます。「まことに、まことに、あなたがたに告げます。わたしのことばを聞いて、わたしを遣わした方を信じる者は、永遠のいのちを持ち、さばきに会うことがなく、死からいのちに移っているのです」「この方を受け入れた人々、すなわち、その名を信じた人々には、神の子どもとされる特権をお与えになった」だれでもイエス･キリストを救い主として信じ、心に迎え入れれば救われます。下の「受け入れのお祈り」を通してイエス・キリストを心に迎えることができます。

「愛の神様、神様の驚くべき愛と、救いの計画を感謝します。今、私は罪人であることを

認めて、悔い改めます。私の心の扉を開いて、今、イエス・キリストを私の救い主、私の

神様として受け入れます。私の罪を赦してくださり、私を救ってくださったことを感謝

いたします。これからは、神様のみこころに従って生きる者にしてください。イエス・

キリストの御名によってお祈りします。アーメン」

相談のある方は、いつでも連絡ください