

2022年5月24日発行

22-21号

（http://www.jremnant.com/）

現場から（最近のニュースから）

**つらいとき**

戦争、事故、事件、自殺・・・ほんとうに暗いニュースがいっぱいです。特に多くの人が知っている芸能人が自殺で亡くなったと聞くと、ほんとうの知り合いでなかったとしても、なにかすごくつらい気持ちになることがあるでしょう。そのような人に向けて、心を落ち着かせる方法３つを紹介している記事がありました。

心理カウンセラーで、著書『感情に振り回されないための34の「やめる」』もある片田智也氏が言われている、気持ちを落ち着かせるための3つの方法は以下のとおりです。

１　今の素直な気持ちを言葉にする

　「死にたいくらいつらい感情」を否定する必要はないということです。本来「生きる」ということは、とても過酷な行為なので、「生きているのがつらい」と感じることは、異常ではなく、むしろ正常で、真剣に生きようとしている証拠だということです。その感情を言葉にすることによって、状況や心境が整理されて、分からなかったことが理解できると安心できるそうです。まず、生きるのがつらいと感じた自分に寛容になることが大切だということです。

2　「たくさんの仲間」がいることを思い出す

　「仲間なんていない」と思うかもしれませんが、生きるのがつらいと感じる人は、他にもたくさんいる事実を思い出そうということです。実際に日本財団が全国15～79歳の男女2万人に行った「第4回自殺意識調査(2021年4月)」によると、24％が「本気で自殺したいと考えたことがある」と回答したということです。うち「それは1年以内のことだ」と答えたのは27.7％、つまり、コロナ禍が始まってから「本気で自殺を考えたことがある人」は、推計でおよそ800万人なのです。単純計算、16人に1人です。

3　自力でどうにもならないことは正しく諦める

　諦めるというのは、ネガティブなことではなく、「物事の道理を明らかにする」という意味だということです。「自分ではどうしようもない」という道理を明らかにして、それは潔く手放して、「自分次第でどうにかなること」に時間や労力を向けるということです。「自力でどうにかなること」に打ち込んでみれば、一時でも絶望を忘れることができるだろうということです。それによって好ましい結果が出るかどうかは分からないけれど、新たな希望を見つけるのは、たいてい「正しく諦めた人」であると、記事は結んでありました。（5月22日マネー現代＜芸能人の急死相次ぐ…「心の支え」を失ったときに「自分を守る」3つの方法＞より）

　実際に、生きるのがつらいと感じるときは、それを自分の考え方や努力で変えようとしても、むずかしいでしょう。人間は、みんなつらい思いをして生きていると言われても、自分のつらさは解決できません。なぜみんなつらい思いをして生きて行かなければならないのでしょうか。その根本的な原因とその解決について、あなたにお分かちしたいことがあるのです。

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