

2022年6月14日発行

22-24号

（http://www.jremnant.com/）

現場から（最近のニュースから）

**イライラしますか**

最近、日本人が不寛容になり、イライラしている人が多くなっているようだと言われます。ネットでは、怒りを吐き出す書き込みが多く、煽り運転などの増加も言われます。お笑いの「いじり」、タラントや政治家の発言に対して、批判や攻撃も激しくなっています。そのような不寛容な時代について、自衛隊メンタル教官である下園壮太さんが書かれている記事がありました。

下園さんは、不寛容さは、文明化の一過程であり、物質文明が豊かになって、他者と協力しないでも一人で生きていけるようになりつつあるので、他者と交わる場面における耐性が育ちにくくなっているのが原因だと言われます。また、社会が「多様性」を強調するようになり、文化的には前進しているけれど、それに対して、心の奥底で警戒心を高めるから、知らず知らずに不寛容に傾くのだと分析されています。

そこで、怒りに対してどうしたらよいのかということを、下園さんは『自衛隊メンタル教官が教える　イライラ・怒りをとる技術』という本で対処法を提案されているということです。その対処法は、説明されていなかったのですが、記事では一般的に言われている対処法についての短所を指摘されています。「すごく腹が立ったら６秒数えよう」というルールがあります。これは、強い怒りも６秒やり過ごせば、そのピークを過ぎるので、なんとかその6秒を耐えようということです。しかし、それはかえって逆効果になると言われています。なぜなら、６秒耐えても、目の前に、怒りを感じる相手がいる場合、６秒我慢したぶん、かえって爆発してしまうということです。怒りのピークが収まるのは、感じる危険の度合いが低下するからなので、怒りの相手から「距離」をとれば、感じる危険の度合いが下がるので、６秒が大切なのではなく、「距離」を置くべきだということです。つまり、腹が立ったら、すぐさま「その場から離れる」ことが良いと言われます。また、怒りっぽい自分をなんとかしたいと、「自分（価値観）を変えよう」と欲望をなくして、感謝の念を持とうと訓練する場合もありますが、それは、とても難しい課題であり、環境が変わったときに、その訓練が役立たないことがあると言われています。かえって、できない自分はダメだと自己嫌悪に陥る場合があるということです。（６月１日PRESIDENT Online ＜｢6秒間我慢しても逆効果｣自衛隊メンタル教官が教える怒りを一瞬で消す"最も効果的な方法"＞より）

　対処法を知ることも大切ですが、なぜイライラするのか、なぜどんどん不寛容になっているのか、文明化の一過程だと済ますことができる問題ではないのです。人が人を傷つけ合ったり、自分自身もダメだと思ってしまうのは、自分でもどうしようもないことがあるからです。どうしようもない問題は、すべての人が持っていることです。その問題がなんであり、ほんとうの解決はなんでしょうか。それについて、お知らせしたいのです。

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