

2022年7月19日発行

22-29号

（http://www.jremnant.com/）

現場から（最近のニュースから）

**出られません**

　梅雨明けが発表され急に暑くなったと思ったのに、季節が戻ったかのように梅雨前線が再登場するという異常な天気が続いています。生活のリズムや調子が狂って、身体に不調を感じる人も多いでしょう。それに加えて、ありえないと思える事件、事故が毎日のように報道されるので、精神的に圧迫され、だんだん心が重くなっている人もおられるでしょう。それでなくても、家庭、会社、近所のことで、いつもストレスがあるのに･･･と、苦しくなっているかもしれません。そのように、さまざまなことにストレスを感じている人に向けて、専門家の意見をいくつかまとめた記事がありました。その中から２つ紹介します。

　心療内科医の村上正人氏は、ストレスを感じやすい人は、物事を０か100かで考える傾向があると指摘されています。ちょっとしたことでも、全否定的に考えるので必要以上に大きなストレスを感じるのだということです。村上氏は「2：1」で物事をとらえる思考法を推奨されています。ネガティブなことが「2」あった場合、その半分にあたる「1」くらいの割合で、ポジティブな部分を探してみるということです。仮に、Aさんに対して感じる不満が10個ほどあるなら、その半分にあたる5個、いいところを探してみるということです。

　精神科医の樺沢紫苑氏によると、「悩み」とは、問題に対処・解決する方法がわからず、「どうすればいいんだろう？」と堂々めぐりしてしまう状態のことなので、問題の解決策を見いだし、それを実行すれば良いと言われます。そのための手順６つを提唱されています。「１．悩みを書く、２．対処法を調べる、３．やってみる（最低でも１～２週間は継続）４．うまくいっていない点を３つ書く、５．うまくいっている点を３つ書く、６．次のToDoを３つ書く」このようにしている中で、「こうすれば解決しそうだ」ということが見えてくれば、心の “霧” は晴れると樺沢氏は述べておられます。（７月８日STUDY HACKER＜「心が疲れない人」の3つの思考習慣。「心が疲れやすい人」の考え方とは “ここ” が違う。＞より）

　思考法を自分で工夫して、問題解決を探し出していけば、しばらくはうまくいくかもしれませんが、どこかで限界にぶつかるのではないでしょうか。また、最初から自分では、どうしようもないこともあるでしょう。かといって、他の人に頼っても解決しません。実は、すべての人は、悩んで苦しむしかない「落とし穴」のような中に、はまっているのです。その落とし穴の中で、自分という枠を持っているので、出て来ようとしても、罠に捕らわれているかのようになっています。そのようになっていること自体を、ほとんどの人は知りません。いったい、その落とし穴とはなにでしょうか。また、どうすれば、そのような落とし穴の中から、枠と罠を壊して出て来ることができるのでしょうか。そのことについてお分かちしたいのです。

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