

2022年8月2日発行

22-31号

（http://www.jremnant.com/）

現場から（最近のニュースから）

**口ぐせを変える**

暑い夏になっています。コロナは第７波がおさまらず、夏休みなのに熱中症やコロナゆえに、不要不急の外出は控えるようにと言われ、窮屈な気分になりそうです。つぶやきたくなる方もおられるでしょう。そのつぶやきが、無意識のうちに出て来る口ぐせになっているなら、実は、それに自分自身が影響を受けているとご存じでしょうか。口ぐせについての記事がありました。

私たちの脳には「思っていることよりも、言葉や動作を記憶に残しやすい」という性質があるということです。また、脳は「何度も入力されることは、生命にとって大切な記憶だ」と認識するそうです。そのため、たまにしか使わない言葉は忘れられていきますが、たびたび使っている言葉は「生きていくために必要な情報」と捉えられ、より習慣化されるということです。脳は、よく使う言葉が「いい言葉」なのか「悪い言葉」なのかを判断して記憶していくわけではありません。いい言葉も悪い言葉も、何回も発していれば、「重要なこと」としてインプットされるということです。また、私たちの脳では、言葉を発した瞬間に、イメージが想起されています。言葉を発すると、脳内では、言葉に関わる「言語野」と同時に、視覚に関係する「視覚野」が活性化します。その結果、パフォーマンスが変わることがわかっているそうです。たとえば、握力を測るときに「弱い」と言いながら握ると、力が入らないイメージが浮かび、本当に力が入らなくなるそうです。ですから、プラスに働く言葉を使っていると、脳のパーフォーマンスが変わるということです。それゆえ、できるだけ前向きの言葉を使うと良いということです。また、否定的な言葉を使う人といるときは、相手の言葉をそのまま受けるのではなく、その人の気持ちを考えて配慮するなら、否定的な言葉の影響を受けにくくなるということです。記事では、最後に、脳に良い口ぐせが書いてありました。「(1) 〇〇して楽しかった。(2) すごい! (3) できるかも (4) 好き! (5) 時間がある (6) 私は日に日によくなっていく」（７月21日PHPオンライン衆知＜脳科学者が教える「脳が喜ぶ６つの言葉」＞より）

自分の言葉を変えて、自分の脳に影響を与えて、より良い生活にしていくことは、この記事だけではなく、さまざまなところで言われています。それをして、うまくいった人もおられるでしょう。しかし、それでも、どうしてもうまくいかない、または、自分が気づいていない口ぐせなので、直しようがないという方もおられるでしょう。自分で口ぐせを変えようとする必要はありません。あなたが根本的にまったく新しくなって、いままでとは違う力と恵みを受けるなら、自然に言葉も考えも変わることができます。しかし、人はどうしたらまったく新しくなることができるのでしょうか。そのことについて、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