

2022年8月23日発行

22-34号

（http://www.jremnant.com/）

現場から（最近のニュースから）

**イヤな感情の処理**

暑い日々の中でも、日没が少しずつ早くなり、空の雲の様子が秋が近いことを知らせるようになりました。秋はメランコリックになりがちな季節です。ふと昔のことを思い出すとき、良いことばかりではなく、いやな思い出が出て来て、ときにはそれを引きずって、落ち込んでしまうかもしれません。落ち込んでしまったとき、引きずる感情をコントロールする方法を、精神科医の和田秀樹さんが解説している記事がありました。

まず、いやな思いや不安などのマイナス感情を持つこと自体は悪いことではないと和田氏は言われます。いやだから、不安だから、それを動機づけの材料として、努力したり、勉強したり、建設的な行動にしたら良いということです。しかし、その感情がコントロールできない場合は、それに支配されて、なにもできなくなるので、そこからは脱出すべきだということです。精神科医の森田正馬さんは、人間の感情は、怒りであれ、悲しみであれ、時間が立てばおさまると言われます。しかし、マイナスの感情を引きずる人は、なにかにつけて、過去のできごとをその感情にプラスして思い出し、繰り返し落ち込んでいくということです。ですから、過去のできごとを思い出さないことが大切であると言われます。そのためにまず、「過去は変えられない」と理解すべきだと指摘されます。変えようがない過去を悩んでも、良いことはないということです。過去は変えられませんが、過去に対する対応は変えることができます。反省して生かそうとすれば良いということです。

また、人間の脳は、これまでに書き込まれたことを、新しい体験によって上書きしていくと考えられているそうです。それゆえ、理屈からいえば、どんなにイヤなことがあっても、新しい情報が上書きされればいつの間にか思い出せなくなってしまうので、イヤな記憶がまた引き出されないように、上手に上書きをすれば良いということです。イヤな記憶を上手に上書きするためには、小さなことでも、やるべきことを見つけてやっていくのが良いとアドバイスされています。ほんとうに手軽な行動を「TO DO」で書き出して、それを機械的にこなしていくと、そのTO DOに集中するので、不思議と気分が向上するということです。（７月19日PHPオンライン衆知＜引きずるイヤな感情を「脳の仕組み」を利用して忘れる方法＞より）

目の前にある小さなことをこなしていると時間が過ぎて、気が付くとイヤなことは思い出せなくなっているということは、確かに事実です。しかし、人間は動物とはちがい、脳の中のことだけでは解決しない「霊的な」部分を持っているのです。霊的な事実こそが、人間の根本です。その根本の事実を知らないかぎり、そのときの気分がどんなに良くなったとしても、根本的には変わっていないので、いつかその根本からの問題が出て来てしまいます。その霊的なことはなんであり、根本の解決はなにか・・・それについて、あなたにお伝えしたいのです。

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