

2022年8月30日発行

22-35号

（http://www.jremnant.com/）

現場から（最近のニュースから）

**自己肯定感**

日本人は諸外国の人と比べて自己肯定感が低いと言われていて、それゆえに生きづらく思ったり、仕事に重圧を感じる人もいるそうです。自己肯定感の低い自分との付き合い方について、漫画家・イラストレーター・グラフィックデザイナーのJamさんが、自身の経験を基に書いている文章がありました。

その記事によると、「自分は好かれている」「自分は重要である」「自分は有能である」、この3つが脅かされると、心が傷ついたり、自己保身に走って承認欲求が強くなったり、攻撃的になったりして、人間関係に波風を立てるような行動をとってしまうそうです。自己肯定感が低いと、人間関係にさまざまな影響が出て来ます。自己肯定感が低いときは「他人」が対象になっていることに気づくべきだと、筆者は指摘しています。そこで、自分も他人のひとりなのだということに気づいて、自分が自分を認めてもかまわないのではないかということです。「自分も他人」という気持ちで、とりあえず「自分を認める」を繰り返してみてくださいと言われます。SNSの「いいね」をポンと押すくらいの軽いノリでいいので、自分を認める回数が増えていけば自分を認めることに慣れていくだろうということです。自信がなくて他人に委ねてきたさまざまな権利を、自分の手に取り戻して自己肯定感を上げていけば、今よりずっと生きやすくなると思いますと言われます。

また、筆者は、プレッシャーが重いときは、「世の中のたいていのことは、腐るほど自分の代わりがいる」と考えるようにしているそうです。それは、「逃げたいのに逃げられない」というプレッシャーから逃げることになるということです。「代わりがいる」ということは、決して自分が必要とされていないという意味ではないということです。逃げ出したいほどのプレッシャーを抱えている人は、いったん逃げないと、心が押しつぶされてしまうからだそうです。プレッシャーから解放されて、元気が戻ったら、やりたいことを始めたら良いということです。どうしてもつらいときは、「一時退散」くらいの気持ちで逃げて、心を守ろうということです。（8月24日東洋経済＜自己肯定感が低い人に伝えたい､心が楽になる秘策＞より）

自分で自分を認めるのは、鼻もちならない人だとか、プレッシャーにも負けない強い人になるべきだという流れは、高度成長時代には当然だったように思います。しかし、いまは、自分を守ろう、逃げても良いからまず自分を守ろうという流れがあります。それほど、人間はもろくて、なにもできないことが明らかになってきた時代だということではないでしょうか。あなたは、大切な人です。そして、実は、あなた自身があなたを認めて、守ろうしたり、自分で挑戦したり逃げたりを判断する必要はないのです。自分でするのではなく、あなたを認めて、守り、なにに挑戦して、なにから逃げるべきかをいつも教えてもらえる秘訣があります。自己肯定感が低くても、安心して生きていける秘訣。それについて、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