

2022年11月1日発行

22-44号

（http://www.jremnant.com/）

現場から（最近のニュースから）

**方法ではなく**



**ちかいます**

すべての人は、本人は気づいていないとしても、その人なりの基準を持っています。その基準が満たされればうれしくて、基準が満たされないと、嫌だという感情が出て来ます。嫌だと思う場合は、自分にある基準を満たそうとすることが多いです。基準を満たそうとしても、うまくいかないとき、他の人や環境のせいにする場合もありますが、自分を変えなければならないと思う場合もあるでしょう。他の人や環境を変えるのは、とても難しいのですが、自分なら変えられるということで、いろいろな方法が提案されています。そのように、自分の行動を変えるにはどうすれば良いのかということを書いた本が紹介されていました。人間の「行動原理」を研究する行動科学者ケイティ・ミルクマンによる『自分を変える方法──いやでも体が動いてしまうとてつもなく強力な行動科学』（ケイティ・ミルクマン著、櫻井祐子訳、ダイヤモンド社）という本です。

その本の中からひとつの方法として、「『誓約するだけ』で守りたくなる」人間の行動原理について紹介してありました。医師を実験対象とした、患者の要求に対する行動についての実験でした。喉の痛みと鼻づまり、咳の症状を訴える患者を診察して、医師は、それは風邪であって、連鎖球菌性咽頭炎や肺炎などの細菌感染症ではないと診断します。細菌感染症でない場合は、抗生物質は効かないうえに、高価で、副作用の心配もあるので、処方しないほうが良いのです。しかし、患者はそれを分からないので、抗生物質を出してくださいと言います。その場合、患者の求めを優先するのか、医師としての診断どおり出さないのかという決断に迫られるでしょう。研究した結果、多くの医師は患者の求めに応じるそうです。この状況を踏まえて、行動科学者と医師チームが、役に立ちそうなアイデアを提案しました。医師たちに、「必要がない限り抗生物質は処方しません」という正式な誓約書に署名してもらい、それを待合室に貼り出したのでした。そして、それを貼っている医師チームと、貼っていないチームとを比べた実験をしたそうです。そうしたら、誓約書を貼っているチームは、貼っていないときより三分の一も抗生物質の処方が減ったという結果が出たのでした。そのような誓約書に署名して、壁に貼っただけで、誓約を破ったら罰金を取ることもないのに、多くの医師がその署名に影響を受けて行動を変えたということです。（10月28日DIAMOND online＜【最新科学】「壁に目標を貼るだけ」で人生が激変する理由＞より）

自分の目標を書いて、誓約書としてサインして壁に貼るなら、その目標を守ろうと行動するようになるということでしょう。会社や受験生が自分たちの目標を壁に貼って、見えるようにしているのは、同じような効果を期待していると言えるでしょう。しかし、そのように「自分が良いと思う基準」を達成するために工夫したとして、はたして、それが正解なのでしょうか。人間の歴史を見て、それぞれの時代に、いろいろな人が「こうすれば良くなる」と提案して、さまざまな努力をして行動を変えてきました。しかし、本当に人間は良くなっているでしょうか。表面的な行動ではなく、根本的に変えてしまうことができないかぎり、行動が変わっても、ちがう問題が出て来るでしょう。記事の例の場合で言うなら、抗生物質を出すか出さないより、患者が風邪症状が出なくなるように、その患者の体質を変えてしまうことが必要です。そのような根本を見る目と、自分を根本から変えてしまうことについて、いっしょに考えてみませんか。

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