

2023年3月7日発行

23-10号

（http://www.jremnant.com/）

現場から（最近のニュースから）

**見方だけで変わりますか**

人生には良いことばかりが続くわけではないと知っていても、問題にぶつかると力が抜けてしまうことが多いでしょう。そこで、たとえ問題だと思えることに出会っても、少し見方を変えることができるなら、それを超えられるので、その見方を変える方法として、ことばを変えてみることを提案している記事がありました。心理学者はこれを「リフレーミング」と呼んでいるそうですが、同じ状況でも、見方によって否定的にも肯定的にもなり得るということです。出来事、アイデア、概念、感情などをこれまでとは異なる枠組みで見たり体験したりすることで、よりポジティブな捉え方を見つけ、自分の思考や行動に影響を与えられると言われます。そして、驚くべきことに、たった1つの言葉で、視点をポジティブに変える大きな違いを生むことが可能だということです。記事では4つの方法が紹介してありました。

1. 「まだ」を付け加える

「まだ」は、将来的に解決策や問題の解消があり、現在の状況は一時的なものにすぎないという、可能性を表現できるということです。

2.「しなければならない」を「できる」に置き換える

「しなければならない」は義務ですが、「できる」は機会です。何かをしなければならないのは面倒に感じるけれど、何かをできるというのは報酬だと思えるということです。

3. 「はい、でも……」を「はい、そして……」に変える

「でも」は、会話やアイデアの前進をストップしますが、「そして」にすると、発展をうながすことができるということです。

4. 「これをくぐり抜けている」から「これを通じて成長している」に切り替える

「くぐり抜けている」というと、受動的であり、降りかかってきたことだと悲観的になるのですが、何かを通じて成長するというのは、行動指向で、前向きで、力が与えられるということです。新しい知恵を身につけ、より良い方向に変化して、現在の状況から抜け出すことを意味するということです。

最後に、もう1つ例を挙げてありましたが、「コップに水が半分しか入っていない」という考え方から「コップに水が半分も入っている」という考え方への移行によって、状況が持つ可能性を見つけて、成功に導かれるようになるということです。（3月７日ForbsJapan＜たった1つの言葉で視点をポジティブに変える4つの方法＞より）

状況の中で落ち込んで、なにもできなくなるより、このように見方を変えて前向きに前進できることはとても大切でしょう。しかし、いまの状況になった根本的な理由が分からないなら、前進したとしても、また、どこかで同じ根本によって生じる問題にぶつかります。また、まったく解決にならない方向に進んでしまう場合もあります。まず、いまの状況がほんとうに問題なのかどうか、問題なら、なぜそうなったのか、「当然そうなるしかない理由」を見ることができてこそ、ほんとうにその状況から出て来ることができます。「当然、そうなるしかない理由」は、なんでしょうか。そのことについて、あなたに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