

2023年3月14日発行

23-11号

（http://www.jremnant.com/）

現場から（最近のニュースから）

**心を強くできても**

コロナ禍や異常気象、戦争や自然災害など、世界規模で問題が起こり、それがすぐにニュースとなって手元に届く時代になっています。不安になる材料が、飛び込んでくる毎日の中にいますが、どんな時代であっても、逆境や困難がない人生はありません。それを乗り越えたり、うまく適応する力「レジリエンス」を育てていくことが生き抜くことにつながると、小さいころから、レジリエンスを育てるための絵本が出たというニュースがありました。「きみのこころをつよくするえほん」（主婦の友社出版）は、子どもがネガティブな気持ちになったとき、気持ちを立て直す方法が書かれている絵本です。絵本の監修者であり、一般社団法人日本ポジティブ教育協会代表理事の足立啓美先生の説明を紹介してみます。

まず、子どもたちがネガティブな気持ちを持つことは悪くないのだと言われます。大人、特に親は、子どもたちができるだけつらい思い、ネガティブな感情を持ってほしくないと思っていますが、悲しみ、怒り、悔しさはとても大事な感情なので、子どもたち自身が「今、自分はこんな気持ちなんだ」ときちんと受け止めることが大切だということです。そのために「どの感情も大事」というメッセージが伝わるように、自分の心の中の感情に「めそめそちゃん」「いらいらくん」というような名まえをつけてみようと言われています。そして、ネガティブな感情が湧いたら、「魔法を使ってみよう」その感情と向き合うための方法を紹介してあります。そのひとつが、「息の魔法」で、息を大きく吸って、そのあと、ゆっくり息を吐きながら１から５まで数を数えることを、感情が小さくなるまでやってみようというものです。その他に、クレヨンで、紙にぐるぐると描きなぐって、すっきりする。からだに力をギューッと入れて、かちこちにしたあと、スライムみたいにだらんと力を抜くことによって、気持ちが晴れるようにする。散歩に出て、自然や他のことに目を向けてみる。両親や先生に、お話してみる。などの方法をイラスト入りで紹介してあります。

親には、子どもとスキンシップをとって、話をしっかり聞き、温かい口調で返事して、子どもの気持ちにしっかり耳を傾けてあげようと言われています。ただ、気持ちは受け止めても、なんでも良いと放置するのではなく、より良い考えになるように、導いてあげるべきだということです。子どもは親を見ているので、親自身が、ネガティブな感情になったときに、「からだを動かし、心を落ち着かせ、見方を変えて考える」ことをしていくようにと言われています。自分が客観的に自分を見たり、俯瞰する力は、９歳くらいからできることであり、小さい子どもには難しいので、親が、いろいろな見方ができることを教えてあげるべきだということです。（３月９日HugKum＜「乗り越える力＝レジリエンス」はどうやって子どもに身に付けさせる？ 専門家に聞く、家でもすぐできる方法＞より）



心を強くして、どんな感情も自分で処理できるのは、すばらしいことです。対処法は、大人にもいろいろなところで、たくさん伝えられています。しかし、どんなに強くしようとしても、できないのが現実ではないでしょうか。それは、現実の問題が難しいからではありません。心を強くするだけでは解決しない、根本的な問題があるからです。どんなに人間ががんばっても、力を身につけても、つぶれてしまうしかない原因について、少し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