

2023年4月25日発行

23-17号

（http://www.jremnant.com/）

現場から（最近のニュースから）

**自信を失わないように**

　昔から「五月病」と言われるように、いまの時期は、新しい環境になじめず、ストレスも多くなって不調をきたすこともあるかもしれません。まわりがどうであっても、自分に自信を持っているなら、ストレスもかえって原動力になるのですが、自分に自信がなければ、どんどん落ち込んでしまうかもしれません。そこで、自信を失わないように、「やってはいけないこと３つ」を教えている記事から紹介します。

　心理学者の内藤誼人さんが言われるのに、やってはいけない１つ目は「鏡をじっくり見ること」です。なるべく自分の顔はじっくりと見ないほうが自信が高まるそうです。鏡をじっくりと見ると、細かいことが気になって「自分は魅力的ではないのか」と思うそうです。実際に２週間の実験を通して研究したところ、鏡を見ることを減らした条件では、外見を気にしすぎなくなり、人間関係における不安感が減り、自分の身体に関する不満も減ることがわかったそうです。鏡をしょっちゅう見ることで、外見を気にするようになり、それが自信を失わせるということです。２つ目は、「悩みを人に打ち明けること」です。悩みを打ち明けると心の中のわだかまりが少しでも軽くなると思うのですが、ほんとうは、それは錯覚だということです。他人に悩みを相談することは、その悲しみや苦しみを、もう一度、自分で追体験することになるので、同じ苦しみを味わわなければならなくなるということなので、もともと自信のない人には、ただ苦しさが長引くだけだということです。実際に2001年9月11日にアメリカで起きた大規模テロ事件の直後から、2138名の人を対象に2年間の追跡調査をしたところ、自分の抱えているトラウマなどを他人に語ったりしない人のほうが、2年間の時間経過の中で、トラウマの影響を受けなくなっていたということです。また、３つ目に、「普段から暗いことばを使うこと」です。その実験として、うつ病の人、かつてうつ病だった人、人生で一度もうつ病になっていない人に、簡単なエッセイを書いてもらう実験をして、使う単語を分析してみたそうです。その結果、現在、うつ病の人ほど、ネガティブなことばを使うという結果が出ているということです。それゆえ、自分を鏡でじっくり見ることはせず、悩みは打ち明けず、普段から明るいことばを使うようにするなら、自信もついてくるだろうと書いてありました。（4月11日PRESIDENTonline＜これだけはやってはいけない…心理学の実験でわかった｢自信をみるみる失わせる｣3つの危険な言動＞より）

　自分が見ること、聞くこと、話すことは、脳に刻印されていきます。それゆえ、自信がないのに、自分を観察して細かいことを気にして、つらかったことや暗いことばを語り続けるなら、自分の脳には、つらさや暗いことが刻まれて、自信など持てないでしょう。しかし、ほんとうに自分の力で気にしないようになり、つらい経験を自分の力で忘れ、明るいことばを自分で選んで話すことができるでしょうか。すべての人は、そんなに強くありません。ひとりで、ずっと心の底に押し込めてがんばっていると、いつか、なにかのきっかけで、大きく崩れてしまいます。では、どうしたらよいのでしょうか。自分を自分で見つめるのではなく、あなたの悩みを完全に解決してもらえ、あなたが尊い存在であることを語り続けてもらえる道があります。その道を知ると、暗い方に向かうしかない運命が根底から変わります。そのことについて、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