

2023年5月23日発行

23-21号

（http://www.jremnant.com/）

現場から（最近のニュースから）

**人間関係ストレス**

　五月病ということばがあるほど、新入社員や人事異動など環境変化のあった人が、新しい環境への適応がうまくいかず、なんとなく体調が悪い、やる気が出ないなど心身に不調があらわれることがあります。そこに人間関係のストレスも加わると、つらく重い日々になるでしょう。そのようなストレスをどのように対処したら良いのかについての記事がありました。

49歳のときに米グーグルのNo.1デザイナーになった韓国出身の女性キム・ウンジュさんが、25年間で10回の転職経験をしながらグローバル企業で身につけたことを書いている著書『悩みの多い30歳へ。世界最高の人材たちと働きながら学んだ自分らしく成功する思考法』（CCCメディアハウス）から、「人間関係からストレスを守る方法」が紹介してありました。

キム・ウンジュさんも、25年間、かなりたくさんのおかしな人々に出会ったそうです。さまざまな会社で働いた結果、「どこに行っても変な人はいる」という結論を出したということです。そこで、人間関係のストレスに対処する、自分なりの方法2パターンを紹介してありました。1つは「自己暗示」をかけること、もう1つは「状況終了」という方法です。この２つに共通していることは、自分でコントロールできるという点です。長年、人間関係に思い悩みながら「他人を変えるのは不可能」だということに気づき、不可能なことを可能にしようとあがくと、怒りや恨みが生じるので、それより自分にできること、自分が変えられることに力を注いだほうが良いということです。

「自己暗示」をかける６つの項目を簡単に紹介します。1．「私は自分の職業を愛している」これが最も重要なポイントで、ストレスに打ち勝つには、仕事がもたらすやりがいと楽しみがなければならないということです。2．「今の会社は、やりたい仕事を実現する多数のオプションの中の1つに過ぎない」。会社と人生を同一視しないこと。3．「会社は労働を提供してお金をもらう場所に過ぎず、何かを教えてもらう場所ではない」4．「他人に大きな期待をしない」。多くの場合、期待が失望を生む。はじめから期待しなければ、失望することもない。5．「“ここで学ぶことはない”という言葉は、自分の学習能力が足りないという意味でもある」6．心の整理整頓術で、その日の感情を仕分けする。会社で傷ついたこと、イヤだった言葉、あるいはうれしかった言葉を分類し、捨てるものはすぐに捨てて、とっておくものはじっくり噛みしめて自尊感情を高める。あなたは大切な存在だから。

もう一つの方法は、「状況終了」ですが、これは、退職や移動です。（５月１日AERA,dot＜「どこに行っても変な人はいる」　グーグル首席デザイナーが語る人間関係ストレスから自分を守る自己暗示＞より）

ストレスは、だれにでもあります。それに押しつぶされてしまうのは、「力がないから」です。どんなに自己暗示をしたり、状況終了して逃げても、力がない場合は、どこでも同じ結果になります。自分でコントロールできる強い人は、それほど多くありません。それは、あなたの知らない、目に見えない力との戦いなので、あなたの力では勝てないのは当然なのです。その力と戦いがなにかを知って、正しく戦うことができるように、あなたにお伝えしたいことがあるのです。

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