

2023年6月6日発行

23-23号

（http://www.jremnant.com/）

現場から（最近のニュースから）

**自信を持つ方法**

　自信についての本の紹介がありました。自信の定義を「自分の価値や能力を信ずること。自己を信頼すること」として、自信の有無を決めているのは、ほかの誰でもない「本人」だと、30万部のベストセラー[一生折れない自信のつくり方]（アチーブメント出版）の著者、青木仁志さんが言われているということです。あると思い込めば存在し、ないと思い込めば存在しない。「だからこそ、自信があると思い込めば、人生は必ずよくなる」と青木さんは言われ、本には「自信のつくり方」が書かれているということです。

青木さんによると、自信を持つために、まず必要となるのは「自分はできる」という思いを持つことだそうです。まず、自信に満ちた自分の姿をイメージして、自分の持っている「マイナス」の思い込みを「プラス」に変えることができれば、必ず、人生は好転すると言われます。「自信がある」という自己イメージは後天的に備えられるのだそうです。そのイメージを持つために、小さな達成をコツコツ積み上げていくように言われます。「小さな達成をコツコツ積み上げる」には、どうしたら良いのか、本には例がたくさん挙げられているそうですが、記事では、その中から２つの方法を紹介してありました。

まず、自分で決めたことを、自分の力で達成することを言われています。そのために、まず、自己イメージを高める自分なりのアイデアをたくさん出すそうです。「外見を整える。良い物を持つ」「身体を清潔にする」「いつも周りの人に心配りをし、感謝の気持ちを忘れない」など、ちょっとした心がけを書き出して、それを自分で決めて達成するそうです。

もう一つは、「３日、３週間、３か月タームで達成する」と考えるそうです。「自信がある」と自己イメージして、自己イメージを高めるアイデアも実践しても、自信が持てないことがあるので、まず「３日間努力してみよう」ということです。青木さんは、これまでトレーナーとして多くの目標達成をサポートするなかで、「3」を意識した周期が小さな目標を達成するには最適だと感じているそうです。「早起きをしよう」と決めて、3日がんばれたら、次は3週間やってみる。無事に3カ月を終えたら、また振り出しに戻って1から積み重ねていくそうです。そのようにして、小さな目標を達成していくと、次第に大きなものとなって、達成することの楽しさも味わえ、そのうち、確固たる自信に変わるということです。（６月２日Lifehacer＜自己肯定感は人生を変える。「一生折れない自信」をつくる2つの方法＞より）

　自分はダメだ、なにもできないと思うことで、実際に持っている才能を発揮できずに終わるかもしれません。それゆえ、自信を持って何かに取り組むことはとても大切です。しかし、実際は、自信があるから、一生うまくいくのではないということは、いままでの歴史やまわりの人々を見ていても分かるのではないでしょうか。ほんとうの力がある人が、その人相応の考え方をしているとき、器に応じて力を発揮することができます。では、ほんとうの力とは何で、それを持つにはどうしたら良いのでしょうか。また、その力をもって、自分らしい生き方をするには、どうしたらよいのでしょうか。そのために、自分がどんな存在で、なんのために存在するのかを明らかに知るべきでしょう。そのことについて、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