



現場から（最近のニュースから）

## ラクに生きる方法



梅雨の時期は、うつうつとする人も増えるようです。そのような中で、どのようにネガティブにならずにいることができるのかを、精神科医の樺沢紫苑さんと、自分がうつ病を回復した経験を書いたデラさんが、「弱い自分のままでラクに生きる方法」をテーマに対談した記事がありました。

二人の対談では、まず、「頑張りすぎる自分」をやめることを言われます。樺沢さんは、人生をラクに生きるためには、「しょうがない」と諦めることが大事だと言われます。できないことがあるのは当たり前なので、自分の現状や実力を受け入れることがとても大事だということです。心理学ではそれを「受容」と言うそうです。また、「嫌だな」と考えれば考えるほど、脳の注意がそこに集中して、余計に嫌な気持ちになるしかないのです。他のことに没入して、気を紛らわせることを勧めています。「人生最悪」を思うなら、それからは上がって行くしかないのです、プラスに向くチャンスだということです。

また、ネガティブ思考というのは性格ではなく状態だと言われます。脳が疲れてくると、扁桃体という部分が興奮状態になり、危険を察知しようとして「これはヤバイ」「もうダメだ」といったネガティブな思考回路が猛烈に加速するそうです。つまり、ネガティブ思考が強い人は、脳疲労の状態である疑いが強いので、まず休息をとることを言われます。そして、「～すべき」という考えではなく、自分ができることや楽しめることから気楽に始めることが、メンタル改善の近道だということです。デラさんは、自分の体験から、生きていれば必ずストレスが発生するけれど、発生したストレスを減らせるか、増やしてしまうかは、その人の対応次第だと思うと言われます。「しょうがない」とあきらめて、ストレスを手放し、「いまこの一瞬」にフォーカスして幸せを感じ、ラクに生きるようになってきたということをおられました。（5月3日東洋経済 ONLINE<ネガティブ思考は性格ではなく、「脳疲労」だったー精神科医とうつ経験者が語る「ラクな生き方」>より）

人生をラクに生きるために、脳の働きから考えて、改善策を提案されています。たしかに、人間の行動は、その人の思い、また、心の状態が影響します。それが「脳」の状態から始まることは事実です。ですから、脳を研究して、苦しみを取り除くことは可能でしょう。しかし、人間は、それだけでは解決しない存在です。人間は他の動物とちがって「永遠を知る」ことができます。動物とは違うので、脳の研究だけでは解決しないのです。では、人間は、どのように、その永遠のことを知ることができるのでしょうか。そのことについて、あなたにお分かち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るし、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、ギャンブルや快樂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、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。胸にはぼ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い(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(1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い、私を救ってくださいまし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