



現場から（最近のニュースから）

悩み不安から抜け出す



何かをしようとしたのに、エンドレスに過去のことを思い出してしまったり、気づくと悩みや悲しみに心をとられてしまったりすることはないでしょうか。そのような場合どうしたら良いのかをいうことを精神科医・心理研究家のゆうきゆうさんが書いている記事がありました。

よく「一万時間の法則」と言われるように、時間を多くかける分、習熟すると言われてます。過去の失敗を何度も何度も思い返してしまう。または将来にわたって起こるかもしれない（大半は起こらないのですが…）イヤな心配について、何回も考えてしまうと、この「一万時間の法則」に基づいて、「悩み」や「そのできごとの思い出し」に習熟することになってしまうということです。結局、世界一意味のない習熟が行われてしまうということです。そのような無駄なことをするより、その行動をしそうになったら、かわりに自分にとってプラスなことをすると決めておくように言われます。自分の中のルールとして、そのような思いになったら、すぐに「本を読む」「勉強をする」「楽器を弾く」「運動をする」と切り替えると決めておいて、それを小さなミッションのように思えば良いということです。「ああ、同じことでまた悩んでしまう…。そうだ、こんなときは本を読むって決めんだ！でも本を読む時間に完全には切り換えられない…。だったら悩んでもいい！でもその前に、1分だけ本を読むことにしよう！たった1分でいい！それさえ終われば悩んでいい！」と考えましようと言われます。それを繰り返すことによって、切り替える行動に習熟していった、前向きになるということです。どんな人でも過去の失敗や、悔しさを、ゼロにすることはできないということです。そこで重要なのは、それを否定するのではなく、それを材料にして、いかにあなたの幸せや成功に役立てていくかだと、ゆうきさんは言われています。（6月18日 by them<起こってもいないことに不安になる…精神科医に聞いた効果的な治し方>より）

このように切り替えができれば良いのですが、多くの場合、自分の思うとおりになかなか切り替えることはできません。なぜ、過去のことに引っ掛かって、何度も思い出したり、それゆえに心配になるのでしょうか。それは、なにかできごとがあったからではありません。そのできごとがなければよかったと思うかもしれませんが、たとえ、それがなくても、人間は悩み、不安に思います。それは、あなたが悪かったからでも、なにかのせいでもないのです。その根本的な原因を知らないなら、どんなに切り替えをうまくして、見ないようにしているとしても、いつかはまた、別の悩みや不安に陥るしかありません。根本的な原因とは、いったい何でしょうか。人間が悩み苦しむ理由は、何なのでしょう。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)、私たちに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、死からの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。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