



現場から（最近のニュースから）

## ストレス解消



いよいよ暑い夏が近づいてきました。梅雨で湿度も高く、暑さまで加わって、なんでも無いのにイライラする人もいるでしょう。それだけでなくストレスの多い時代です。ストレスは、人とかかわりによって受けることが多いのですが、そのようなストレスを脳の仕組みを理解することで解消できるという記事がありました。

自然科学研究機構生理学研究所名誉教授の柿木隆介先生が、ストレスの解消法について解説した番組からの紹介です。

柿木先生は前提として「人との関わりでは必ずストレスを生む」と語っています。異質なものと接触は100%ストレスを生むそうです、そして、「ごく近い家族なら自分と同じことを考えているだろう」と思っても、一部では違うということに気づくと、ストレスが強くなるということです。ですから、最初から「他人と自分とは違う」ということを自覚すると、やや寂しくは感じるものの、かなり楽になるということです。そして、脳のしくみを知ると、冷静に分析できるので、合理的に悩みが解消できるということです。脳には怒りなどの感情をつかさどる大脳辺縁系があり、大脳辺縁系の活動を抑えると怒りが収まり、ストレスがやわらぐそうです。そして、大脳辺縁系を抑える働きをするのが、脳の前の方にある前頭葉だそうです。ただ、その前頭葉が働いて大脳辺縁系を抑えるには、時間が必要だそうです。それゆえ、この脳のしくみから考えると、「怒りが沸き上がった時は、5、6秒数えると抑えられる」と言われるのは、理にかなっていることだと言われます。また、深呼吸を3回するのが良いと教えられるのも、深呼吸によって自律神経が集中している横隔膜をかなり動かすことで、自律神経が活発になり、前頭葉が活動しやすくなるからだということです。ただ、上司や相手の人が目の前にいて、深呼吸がしにくい場合は、咳をするのも良くて、咳によって横隔膜が動くので同じ効果が得られると言われます。

そのような瞬間的な怒りへの対処以外に、持続的な怒りを鎮めるには、1日の終わりにでも、自分で自分をほめることを勧められます。自画自賛だけでも快楽中枢が刺激されて効果があるそうです。また、自分が怒ったことを書き留めてみると（場合によっては、人の悪口でもよいそうです）書いているうちに前頭葉が働き、分析をすると落ち着いてくるそうです。（6月23日 radichubu<多田しげおの気分爽快!!～朝からP・O・N、脳のしくみからわかった！合理的に怒りを抑える方法>より）

感情を脳の働きから分析して抑える方法は、効果的でしょう。しかし、人間は脳の働きだけでは解明できない行動をすることがあります。怒っているときに、なにか違う力が働いたように、普段にはない行動をとることもあります。それは脳を研究するだけでは解決しないのです。いったいなにが起こっているのでしょうか。目には見えないのですが、実際に起こっている事実があります。その事実について、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)、私たちが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