



現場から（最近のニュースから）

## 自己肯定感



朝日小学生新聞の連載に「自分に自信が持てるレッスン」という記事があります。子どもたちが、自分に自信を持つために、まず、子どもたちに語りかけ、そのあと親に向けて注意することを書いてあります。その中で「だれかの役に立つことをしてみよう」という記事がありました。

まず、子どもに向けて、だれかの役に立つことをして「ありがとう」ということばをかけてもらったら、うれしくなって、その喜びは自信を育てることを語りかけています。そこで、子どもたちに何か小さなことで良いので、他の人を喜ばせることはないかと考えてみようと言われます。笑顔であいさつするだけでも良いということです。そして、だれかになにかをしてもらったら「ありがとう」と言うなら、うれしい気持ちは伝わって行くので、相手の気持ちもふんわりいい気持ちになるということです。

その次に、おうちの方へということで、「役に立てた」喜びが自己肯定感を高めることを書かれています。脳科学者・中野信子さんの著書『自己肯定感が高まる脳の使い方』によると、脳は、人を喜ばせたり、感謝されたりという「社会的報酬」を受け取ると、神経伝達物質であるドーパミンが大量に分泌され、快感を覚えるような仕組みを持っているということです。そのような、「誰かの役に立てた！」という社会的報酬による快感はとても強いものなので、自己肯定感は上がるということです。ただし、自分が認められたり、「ありがとう」と言われたいということを目的にするのではないと忠告してあります。「自己肯定感」とは、「人の役に立つから自分に価値がある」というのではなく、「人の役に立っていてもいなくても、自分にはそもそも価値がある」という感覚のことだからだということです。子どもたちは、親に喜んでもらいたいと思っているので、親から「ありがとう」「助かった」ということばをかけてあげてくださいと、記事にはありました。（8月21日朝日小学生新聞＜子どもの自己肯定感が高まる親の言葉かけは？ 自分に自信が持てるレッスン＞より）

親や近くの人から「あなたがいてくれてうれしい」という思いで接してもらっている人は、たしかに心が安定して、自己肯定感が高くなるでしょう。しかし、そのような言葉かけをしてくれる人が近くにいない場合がほとんどではないでしょうか。子どもたちだけではなく、大人も、仕事や社会での人付き合いで、自分に価値があると感じられなくなる要因は、とても多くあります。そのようなとき、自分でなにかをすることで自己肯定感を上げようとしても無理なのです。いったん、自分が価値がないと思ったら、だれに何を言われても、心の底では自分で自分を否定し続けます。そのような根底にある自己嫌悪をどうしたら良いのでしょうか。自分で自分を否定し続けるしかないのは、だれかや何かのせいではなく、他に理由があります。その理由を正しく知るなら、その解決は、人からの声かけでも、自分が何かをすることででもない分かります。自己肯定感を持ってない本当の理由は何でしょうか。そして、その解決は何でしょうか。それについて、あなたにお知らせしたいのです。



## 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。

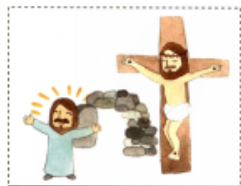
なぜこうなったのでしょうか。



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。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