



現場から（最近のニュースから）

## 根本の変え方



暑くて外に出られない日々がやっと終わり、過ごしやすい秋になっているはずなのに、なぜか、うつうつしたり、理由なくもやもやすることはないでしょうか。また、なぜか分からないけれど、なにげない人のことばに腹を立てたり、いらいらしたりすることがあるかもしれません。季節の変わり目だから体調が整わないのだという理由だけではなさそうです。そのように、生きづらさを感じながら日々を過ごし、自分を責めてしまうことがよくある人に、自分を苦しめてきた本当の原因を理解して、傷ついた心を休め、今より少しラクに生きられるようになるヒントを紹介した記事がありました。著者のPoche（ポッシュ）さんは、人間関係、親子問題、アダルトチルドレン（AC）専門のカウンセラーで、著書『あなたはもう、自分のために生きていい』があります。その著書を特別に漫画化した書き下ろし連載の記事からです。

誰かの一言にカチンときたり、特定的话题にモヤモヤしたり、誰かの行動にイラっとしたり。それは、性格が悪いからでも、怒りっぽいわけでもなく、「これ以上、私の心に踏み込まないで！」というサインだということです。相手に攻撃されそう（攻撃された）だから、防御のためにとっさに攻撃したというケースが多いそうです。相手に攻撃されそうと感じたときの行動は、大きく2つのパターンに分かれると言われます。「硬直モード」は、恐怖から思考が停止して、その場で動けなくなるということです。もう一つは「戦闘モード」で、逃げるか戦うか、どちらかだということです。どちらのモードを使うかは、生まれ持った性格や育った環境によってちがって、どちらのモードが良いとか、悪いとかいうことはないと言われます。大切なのは、自分がどちらのモードを使うことが多いかを把握しておくことだそうです。自分がとる反応がいやで、性格を変えたいとか、怒らないようにしたいと思うのは、対処療法にしかならないということです。それは、蛇口から水が出続けて浴槽から水があふれ出しているときに、水がこぼれないように、浴槽の水を一生懸命にすくい出すようなもので、まったく解決にならないということです。それより、蛇口の水を止めるほうが効果的だと言われています。つまり、自分の性格を直そうとするより、自分が何に反応しているのかを知るほうが重要だということです。何に反応しているのかを突き止めると、その反応をしてからも後悔しないと言われています。（9月24日DIAMONDonline<「怒りっぽい」は病気？すぐに「イライラ」「カチンとくる」のを止める、効果的な方法<心理カウンセラーが教える>より）

いま目に見えていることは、記事にあるように、蛇口から水が出続けていて、その水があふれ出てきたので現れたように、根本に原因があって、その原因が現れて見えるようになったことです。ですから、その蛇口の水を止めるのが解決になります。記事で言われているように、何に反応しているかを知ることも大切ですが、なぜそのように反応するのかまで探れば、正確な原因が分かるようになります。ただ、根本の原因を自分で分かっても、どうしようもないことが多いです。では、どうすれば良いのでしょうか。自分の思うことではない、もっと奥深くにある根本の原因を知って、それを解決する方法も知ることが出来る道があります。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。

予期せぬ事故に会い、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、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