



現場から（最近のニュースから）

## ポジティブになれますか



2023年も12月になって、1年を振り返ってまとめるニュースが出る時期になりました。今年はワールド・ベースボール・クラシックで侍ジャパンが優勝して大きなニュースになりました。そのメンバーの中の大谷翔平選手は、WRC優勝だけではなく、日本人選手初のホームラン王獲得、MVP受賞などの活躍をしました。大谷選手に関しては、いろいろな本も出ていますが、『「できない」を「できる」に変える大谷翔平の思考法』（児玉光雄著、アスコム出版）から大谷選手の考え方について紹介してあります。

大谷選手は突然凄い才能を獲得したのではなく、プロセスを徹底的に追求することの大切さを誰よりも理解していると言われます。昨日より今日、今日より明日。自分史上最高の自分にめぐり逢うための「ポジティブ思考」をしていることを言われます。行動は思考することによって出て来るので、思考をポジティブにすることによって、行動していくということです。ただし、思考はするけれど、「出てしまった結果についてはくよくよ考えない」のだそうです。くよくよ考えると、ネガティブになって、行動が抑制されるということです。コーネル大学のトーマス・ギロビッチ博士は、「人生を振り返ってもっとも後悔することは何か」についての調査を行った結果、回答の75%が、「しなかったこと」への後悔だったそうです。大事な場面で「失敗した経験」よりも、「行動しなかったこと」を私たちは悔やむということです。「まだまだやり直せる」「いつだってリカバリー可能」と考えることができれば、それほど後悔もしないということです。たとえ失敗したとしても、「もう一度チャレンジすればよい」と、考えれば、心が明るくなってモチベーションも維持できると言われます。悪い結果はもちろん、良いことも忘れ去ってリセットしてゼロからスタートさせる。それがまさに、大谷選手の思考法だということです。

ただし、失敗から学ぶこともあるということで、秘訣が書いてありました。原因を一つだけ1行にまとめて、10秒以内でメモすることを習慣づけるということです。そうすれば悪い結果に囚われず、次のステップへと踏み出すことができるそうです。また、逆に良いことが起こったときには、その感覚をイメージとして10秒間かけて脳裏に描くようにするように勧められます。その行為が自信につながるそうです。自分の行った行動の結果は10秒間という制限時間をかけてうまくフィードバックし、気持ちをリセットする、それが大谷選手のような一握りの一流の人たちがやっている習慣だということです。（11月28日@DIME<「行動できない人は思考が停止している人」大谷翔平選手に学ぶ思考と行動のループ>より）

考え方が大きな結果をもたらすということでしょう。私たちは何をいつも思いめぐらせているでしょうか。過去のことであれこれ思ったり、未来を不安に思うことは、マイナスの結果をもたらします。ほんとうに10秒でリセットできるなら、前進できるかもしれません。しかし、日々、ポジティブに考えて、リセットして行こうとしても、自分では限界があるでしょう。人間は、思考だけで行動しているのではないからです。思考を動かす根本があり、その根本の部分を知るなら、日々、まったく新しく生きることができます。人間にある根本について、いっしょに見てみませんか。



## 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、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