



現場から（最近のニュースから）

## 目標ありますか



新しい年の始まりに、「今年こそは」という目標を立てた方もおられるでしょう。毎年目標は立てても、実際には達成できないことが多いかもしれません。そのようにならないために、目標達成するためのコツをアドバイスしている記事がありました。

まず、現実的な目標を立てることが大切だということです。無理やり建てた「大きすぎる目標」は、一瞬は「よし、やってやるぞ」と思うかもしれませんが、しばらくすると、あきらめてしまうので、現実的な目標が良いということです。そして、それを達成するコツは、人に話すことだということです。（1月4日 DIAMOND online <【東大教授が教える】「仕事始め」に「絶対これだけは、やったほうがいい」1つのこと>より）

別の記事では、目標を紙に書くことについて言われていました。ビジネス書で、「夢を紙に書くこと」と言われているものが多いようですが、その根拠は1953年に実施されたイエール大学の「目標設定実験」というものがあるそうです。ところが、調べてみると、この実験の存在は確認できないそうです。たぶん、目標を紙に書き出すことは、効果がある印象があるので、実験はデマなのに、その実験を根拠に「目標を紙に書くことの重要性」が主張されていたのだらうということですね。そこで、目標を紙に書き出すことの有無や友達とその目標・行動を共有することは達成率にどのような影響があるのか、実際に実験してみたそうです。その結果、「友達と目標を共有し、途中経過を報告した人」がもっとも達成率が高く、「共有だけする人」「目標を紙に書き出す人」がそれに続く結果が出たそうです。友達との目標の共有と進捗の報告は、自分以外の第三者に目標を宣言することになり、目標達成のための行動維持率が高くなったのだらうということですね。（1月8日ナゾロジー<「目標は紙に書くこと達成しやすい」実はデマだった!?>より）

2つの記事を見て分かるのは、達成可能な目標を立てること、そして「人に話すこと」「紙に書くこと」が達成するコツになるということでしょう。達成可能な目標を立てて、人に話したり、紙に書いて達成できると思うと、「よし、やろう」と思うかもしれません。しかし、その目標を達成してから、どうするのかを考えたことはありますか。そうしたら、また次の目標を立ててがんばるといってもおられるでしょうが、それは達成感を得るための努力でしかないかもしれません。なぜ、その目標を達成する必要があるのでしょうか。健康になって、お金が手に入って、自分の実力を高めて、より人間的な器が広がって、仕事がよくできるようになって、人に認められて…それで、何を達成することができるのか考えたことはありますか。あなたの生涯の目標は何でしょうか。目の前の問題や課題だけではなく、遠くを見通して、いったいあなたは次の世代、その次の世代に、どんな足跡を残せるか考えたことはありますか。日々の生活が楽になること、それだけのために生きるのではなく、人生全体を通しての目標、あるでしょうか。そのような目標を持つためには、今までの歴史やすべての中にある流れを見る必要があります。新しい年に、そのようなことについて、いっしょに考えてみませんか。



## 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。

予期せぬ事故にあり、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