



現場から（最近のニュースから）

## 心が弱い



忙しくて余裕がなく、気候の変化で体の調子も整わなくて「気力もない」と思うことはあるかもしれません。特に年度末の今、普段よりやるが多かったり、寒暖の差が激しく変化して、「心が弱い」ように思うかもしれません。そんなとき、どうしたら良いのか、放送作家、NSC（吉本総合芸能学院）10年連続人気1位である榎本壮志氏のコラムがありました。

榎本さんは、まず、考え方からほぐすように言われます。「弱っている自分」＝「弱い人間」ではないということです。心が弱るのは「正常」と言われます。世界でたくさんのモノが生産されているのですが、もっとも多く生産されるのが、「人の失敗」「不安」「悩み」だということです。人は、見た目には快活にふるまっても、みんな失敗を悔んだり、身体がどこか不調だったり、愛犬を亡くしたりしているのを隠して笑っているだけだということです。多くの芸能人、クリエイター、経営者と会ってきた榎本さんですが、だれひとり心が弱らなかつた人はいないということです。一流と言われる人こそ、「裏には、心が弱ってネガティブになった過去がある」その日々があったからこそ、一流になっているのだということです。

それから、心が受ける衝撃は、才能の豊かさに比例すると言われます。今まで積み上げて来たモノがあるからこそ、崩れた衝撃が大きいので「優秀だからこそその痛み」があると、自分の有能さに目を向けようと言われます。そして、そのあと、「後ろ向き」ではなく「前向きになる」ように言われ、「後ろ向き」「前向き」は性格ではなく、習得可能なスキルなのだと言われます。榎本さんが使っているスキルを紹介してありました。それは、心がフリーズしたとき「悪い状況をつくった原因」と、それに苦しんでいる「ダメな自分」この2つで頭がいっぱいになるので、この2つと向き合うのではなく、「これからどうするのか」にだけ注意を傾けるのだそうです。ほんとうに重要なのは、相手でも自分でもなく、これからどうするかなので、そこだけに集中すれば、自然にどうすべきか輪郭が見えて来るということです。ぜひ試してみるようにと勤めておられました。（2月12日 GOETHE<心が弱ったときは「原因」や「自分」と向き合わないこと！では、何に向き合うべきか？>より）

原因や自分ばかりを見るのではなく、これからどうするか違う方向を見ることができれば良いのですが、実際にやろうとしたら、このスキルを身につける前に、自分の心を違うほうに向けようとしてもできないくらい、弱い自分があります。変わりたくても、自分では変わることができません。なぜそうなのでしょう。また、どうしたら良いのでしょうか。自分の弱さに捕らわれるようにする力があるからです。その力とそれが働く本当の原因を知り、その力に勝つための道を知るなら、自分の弱さに捕らわれないで歩めるようになります。あなたをあなたの弱さに閉じ込める力と原因と、そこから出る道について、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、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