

# ハッピー通信



2024年3月5日発行  
24-10号  
(<http://www.jremnant.com/>)

現場から（最近のニュースから）

## 脳をだます



季節の変わり目でもあり、体調や心も変調を来しやすい時期です。気分を切り替えるためにも「ヘンテコな動きをすると元気が出るという研究結果」があると紹介する記事がありました。

「元気な動きをすると脳は『自分はいま元気なんだ』と騙されて元気になる。特に、ヘンテコな動きなどをすると、『自分はいま楽しいことをしているんだ』と心も体も元気になっていくという仕組み」（明治大学 堀田秀吾教授）だということです。アメリカ・サンフランシスコ州立大学のペパー博士らの研究でも、動きで元気度が変わることが判明しているそうです。「脳はもともと頭蓋骨の中に閉じこもっているので、自分自身で刺激を感じられない。体から送られてくる信号を見て、いま自分がどういう状態なのかっていうのを判断し、自分がいまやっている行動に対して『最適な状態にしよう』という命令を出す」と言われています。

堀田教授は、表情も重要だと言われます。「笑顔でいれば楽しくなってくるし、やっている作業も楽しく感じる。無理やり笑顔を作ることを『フェイクスマイル』と呼んだりするが、顔の筋肉が笑顔になっていると口角があがる。それを見ると脳は『いま僕は楽しいんだ』『だから笑顔になっているんだ』と考える。楽しんでる気持ちをもっと高まるように脳が命令を出してくれる」

ちょっと気持ちが落ち込んだときにはヘンテコな動き、フェイクスマイルをやってみてはどうだろうと記事は結んであります。（2月28日『ABEMA ヒルズ』＜“ヘンテコ”な動きで脳を騙す！？ 沈んだ気持ちを回復させるユニークな研究に迫る＞より）

私たちの精神、考え、行動は、脳によって左右されます。その脳が、これほどだまされやすいのかと驚きます。ただ、科学と言われているけれど、多くの場合、疑似科学であって、科学はまだ発展中なので目に見えにくい部分の科学（精神の世界・脳科学）に関しては、発展途上＝そのまま鵜呑みにするのは弊害があると言われている記事もあります（カクヨム＜疑似科学に騙されないで＞より）。科学は人間のすることだから、数年たって、間違っていましたと修正することもあるということです。心や感情は、「こうだから、こうなのだ」と決めることは難しいということです。それなら、まったく分からず、どうしようもないものなのでしょう。実は、人間からは研究できなく、目には見えないのですが、「霊的な事実」があります。そのことを知るなら、さまざまなことが明らかになってきます。それについて、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