



現場から（最近のニュースから）

不安と恐れ



新しい年度がもうすぐ始まります。環境が新しくなったり、出会う人が新しくなることを控えて、不安に思っている人も多いでしょう。不安に思うとき、なんとかごまかそうとしたり、見ないふりをするのではなく、不安の原因を知って向き合う方法を教える記事がありました。その記事では、不安になって恐れを感じる4つのパターンを出して、それによる弊害、原因を考えて、その対処法が書いてありました。ピックアップして紹介します。

1. 人の評価を恐れる「人からどう思われるだろう」

他人の目を気にするあまり、自分からは動けず、自信もなくなる。その原因は、厳格な教育を受けて、欠点や失敗をすぐに批判、説教されたことに起因する。または、目だったりリスクのあることは良しとしない事なかれ主義の家庭環境の中で、両親からの過度の期待を受けていたのではないか。対処法は、「自分の中の声に耳を傾け、自分の願っていることを優先し、他人の評価や批判を気にせず、口実、言い訳を探して自分を正当化することも、受け身の態度もやめて、ベストを尽くすことを自分の目標とする。」と心理療法士がアドバイスしています。

2. 欠乏状態を恐れる「あれも、これも足りない。前もって計画を立てないと」

ただの過程に過ぎない未来の脅威におびえて、現在が二の次になる。これからのリスクを過大評価するが、未来は予測できないので、不安はおさまらない。原因は、子どもの頃、または家系に物質面で不安を抱えたか、トラウマになる出来事を経験している。対処法は、現在を見つめて、すべてがうまくいっていて、何も不足はないことに気づくことだということです。

3. 最悪の事態を恐れる「悪い結果を考え、誰も信用しない。最悪の事態に備える」

人生を楽しむことができず、前向き思考になれない。原因は、死別、育児放棄、病気、事故などのトラウマ体験がある。対処法は、自分で自分に「そうなる誰が証明できるのか。大げさではないか」とツッコミや批判を試みる。

4. 失敗すること自体を恐れる「どうせうまくいかない、きっと笑われる」

ことなかれ主義で、主体性、決断力がないので、チャンスを逃す。自信を失い、他人も信頼できない。原因は、失敗を許さない教育や、実際の失敗をしたり、親からの過度の期待。対処法は、自分から行動を起こす練習をする。誰だって失敗するときも成功するときもあると気づくまで、日々練習を重ねる。

(3月10日 FIGARO.jp <あなたの人生を台無しにする、4つの「恐れ」とは？>より)

記事にある対処法を見ただけで、これができるなら、不安に恐れることはないなあと思うかもしれませんが、しかし、たとえこれらの対処法ができて、課題としている部分が消えたとしても、別の不安や恐れが湧き出て来るでしょう。それらを「もぐらたたき」のようにたたくより、不安、恐れの本質はどこから出て来ているかを見るべきです。その本質を見るなら、自分で対処しなくても、不安や恐れがあっても自然に超えて行くようになります。その本質、また、それを超えるために必要なことを、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