



現場から（最近のニュースから）

思考のループから出る



年度が新しくなり、不安定な時期です。気候も不安定で、心身ともに疲れている人も多いでしょう。人は疲れると、ちょっとしたことに敏感になったり、ネガティブになったりします。少しひどくなると「頭の中で思考がループしてしまうのを制御できない」状態までなることもあります。そのような状態を解消する方法についての記事がありました。

ニュージーランドのマッセー大学で心理学の准教授を務めるカースティ・ロス氏が、「考えすぎを止める方法」について説明しておられました。ロス氏は思考のループから考えすぎに陥ってしまう流れについて、まずはネガティブな考えを頭の中で繰り返してしまう「反芻(はんすう)思考」という状態に陥り、それが解決策を見つけられないままだと「考えすぎ」になってしまうと指摘しています。その理由は、人間の脳は脅威を探してそれに対処するようにできており、その脅威が過去の経験や将来起こりうる「もしも」の事態の場合もあるということです。ですから、すでに終わってしまった過去やまだ起きていない未来の脅威について考える場合、それを解決することはできないため、人間は同じ考えを繰り返し続けてしまうということです。そこで、繰り返し考え続けることをやめるために、ロス氏が言われている3つの方法があります。

1. なぜ考えすぎになってしまうのかを考える

考えすぎを引き起こす原因について把握することで、対処法が思いつく可能性があり、他人にも相談しやすくなるということです。

2. 思考を手放す

手放す方法は「変化・受容・放棄」だということです。何度も考えていると、それが真実のように思えるので、まず思考を変化させてみるということです。そして、自分の感情を受け入れ「受容」、自分の人生ですら100%管理できないことを認めて、正確に知ることを「放棄」して、自分の能力を信じて脱却するということです。

3. 気晴らしをする

ストレスがたまって疲れると、反芻思考や考えすぎに陥りやすいので、ストレス解消をするということですが。

「考えすぎている自分に気づいたら、なぜ考えすぎているのかを自問し、自分の気持ちを認め、未来を見据えた問題解決をしましょう。そして、人生は予測不可能であることを受け入れ、対処する能力を信じることに集中してください」と言われています。(4月7日 GigaZINE<思考がループして考えすぎってしまうを防ぐにはどうすればいいのかを専門家が解説>より)

自分の中から出て来る考えを自分でコントロールするのは、かなり大変です。人に相談しても、よけいにストレスを覚えてしまう場合もあります。どうしようもない思いを解消するために、なにかに没頭してしまうと、依存症になってしまう場合もあります。なぜ考えすぎなのか、同じことが頭の中をループするのが止められないのか。それは、その問題が出て来る根本があって、それが解決できていないからです。その根本の問題を知れば、あなたがその問題を解決するのではなく、解決できる方法が分かり、そこから自然に問題が解けていくようになります。根本の問題とは何でしょうか。そして、その解決は何でしょうか。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。

予期せぬ事故に会い、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、ギャンブルや快楽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