



現場から（最近のニュースから）

心を満たすには



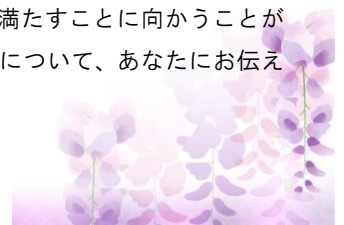
大型連休が明けました。仕事や学校モードに切り替えるのが難しく、この時期に憂鬱になる人が多く、精神的に元気が出ない症状を訴える人が増えます。そのような症状は「五月病」と言われていますが、そのような人々に向けて、どうしたら良いのかという記事が、あちらこちらに出ています。朝日新聞の天声人語から、一部抜粋します。

▼環境の変化は体と心に不安やストレスをもたらす。大型連休が昨日で終わった。新しい学校や職場に戻ったが、切り替えがうまくいかないと感じる人もいるのではないか。コロナの収束と共に、五月病が増加傾向にあるとも聞く▼五月病は、団塊世代が大学生になった1960年代末ごろ、受験戦争後の虚脱感から適応が困難になる現象として注目された。新生生の不調を指したが、新社会人なども含むようになった▼近年の論文を読むと、几帳面（きちょうめん）で生真面目な性格の人がかかりやすい傾向があるようだ。新しい学校や職場に適応しようと、頑張りすぎるのか。最近の民間調査では、新入社員に限らず50代にも多いとの結果も。心の不調は、だれにでも起きうる▼ダメージを抑えて乗り切るには、気持ちを吐き出すのがいい。家族や友人に話せなければ、専門家がいる。他人に頼りにくければA Iの自動応答もある。声に出して自分に言い聞かせるだけでも効果がある。

（5月7日朝日新聞、天声人語より）

乗り切る方法として、人に話をすることが書いてありますが、同じように、身近な人に頼ってみることを勧めたり、次に楽しめる計画を立てて、自分への「ご褒美」を考えることを勧めている記事もあります。そのように、次に楽しめる計画を立てたり、だれかに話をしたりして晴れるなら良いのですが、それでは本当には解消しないかもしれません。なにか分からないいももやを抱えたまま、目の前にあることをこなして、ごまかして行くしかないのが人生なのでしょうか。

環境への適応が難しいから、仕事に慣れないからなどで、がんばりすぎているので不調になると思いますが、本当はそれだけが原因ではないのです。どんなに環境が良くなっても、仕事に慣れてうまくいき、次に大きな楽しみになる計画があり、頼れる人がいたとしても、ほんとうは気が紛れているだけで、それが続くかどうかで不安になったり、それがあつのに心は満たされないという場合があります。環境や仕事が良くなって、頼れる人や楽しめることがなくても、心が満たされているなら、実は問題にはなりません。元気が出なくなっているなら、本当に心を満たすことに向かうことができるチャンスです。どうしたら心が満たされるのでしょうか。そのことについて、あなたにお伝えしたいのです。



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