

ハッピー通信



2024年5月14日発行

24-20号

(<http://www.jremnant.com/>)

現場から（最近のニュースから）

いつものように



「何となく元気が出ない」「仕事がしんどい」、こんな悩みが増える季節です。元気がない状態は“科学の力”で解消できるのだという、明治大学教授の堀田秀吾さんによる著書『誰でもできるのにほとんどの人がやっていない 科学の力で元気になる 38のコツ』から一部を抜粋・編集し、科学的根拠に裏付けされた「元気になる方法」を紹介している記事がありました。

「練習は本番のように、本番は練習のように」これは、アスリートやアーティストなど、「一発勝負」にかけるさまざまなプロフェッショナルが言われるそうです。本番を練習のように行うことで、練習のときに決まった動作（＝ルーティン）を行い、同じように本番を迎えるということです。これは科学的に見たときも実に理にかなったやり方で、脳は繰り返し同じ行為をさせることにより、その行為をするための神経のつながり、回路が強化され、その行為を効率的に行うための神経回路をつくりあげるのだそうです。日々の仕事への向き合い方が、そのままパフォーマンスに直結して、繰り返されることで、行動は強化されていくということです。そう考えると、アスリートなどに限らず、すべての人にとって「練習も本番のように行う」ことが、自身の能力を高めていく方法ではないかと言われています。（5月6日@DIME<「練習は本番のように、本番は練習のように」というスタンスが脳にもたらす科学的な効果とは？>）

やるべき時が来たら急に何かをしようとするのではなく、いつもしているなら、その行動はできるようになるということでしょうか。繰り返しているなら能力が高まり、元気にもなるということでしょう。毎日の生活のルーティンを決めておいて繰り返していると習慣になって、体質になるので、いつものように、苦も無くやっていくことができるでしょう。

それは分かっているけれど、そのような習慣になるまで繰り返す必要があります。それができる人ばかりではないでしょう。ただ、人は、やることの意義が分かるとやる意欲が出て来ます。アスリートやアーティストは、本番という目的があるので、そのためにやるという意義があり、練習も本番のためにルーティンをするのでしょう。では、アスリートでもアーティストでもない人が、毎日繰り返すことへの意義をどのように見つければ良いのでしょうか。自分がどんな存在なのか、生きる目的はなにかを知るときに、どんな生活を送るべきなのかも分かります。その意義を人の意見や自分の感情によって考えると根拠が確かではないので、分からなくなるでしょう。永遠に変わらない土台となる基準によって、自分がどんな存在なのか、何のために生きるのかを確認することができるなら、たとえ揺れても戻る所があり、いつものように繰り返すことができます。そのような基準はあるのでしょうか。それについて、お伝えしたいことがあるのです。



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。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