



現場から（最近のニュースから）

虚無感から抜け出す



五月も後半になりました。昔から五月病と言われているように、この季節には精神的にしんどさを感じる人が多いようですが、ある記事によると、これから迎える六月は、祝日もなく梅雨でうっとおしい天気も続くから、五月病よりもっと深刻な六月病になる危険性があるということです。最近では、一年中「〇〇病」と言われる症状があるようなので、六月病が終わっても、次に何かが出て来るように思います。そのように、いつでも出て来る「よくわからない疲労感」をどうするかということ、**「メンタルダウンで地獄を見た元エリート幹部自衛官が語る この世を生き抜く最強の技術」**（わび著）の著者が**「憂うつな日々を乗り切るため技術」**としてを語っている記事がありました。簡単に紹介します。

「死にたくはないけど、無理して生きたいとも思わないな……」というような思いになるときに、やってみることを紹介されていました。

1. よく寝て、よく食べる ただし、たくさんという意味ではなく、食生活の質やリズムを整えることだと言われます。「起きる時間」を決めて、その時間に無理なく起きることができる時間に寝る。食事は栄養バランスの良い食事を心がけるということです。
2. こまめに楽しみを作る からだの疲れがとれたら、叶えられる範囲で、また、遠いところではなく、明日や週末に持てる、さまざまな楽しみ（「朝にスタバに行く」「推し活をする」「近くの旅行に行く」など）を散りばめるそうです。
3. 過去に描いた「理想の自分」とらわれず、「今の自分」を大切にすること。ふと昔の自分を思い出し、そのころに描いていた夢にとらわれると、自分の今がつまらなく思え始めると言われています。そのようなときは、なんの思い込みも持たずに、ありのままを見るのだそうです。まだ未熟だった頃に描いた「理想の自分」とらわれず、「今の自分」を大切にすることだと言われています。

この3つをやってみてくださいと紹介してありました。ただし、深刻に憂鬱が続くときは、医療機関に行くことを勧めてありました。（5月17日 DIAMONDOnline <「死にたくはないけど、生きたいとも思わない…」。「しんどすぎる虚無感」から抜け出す3つの方法とは？>より）

ストレスから来る疲れを取るために、規則正しい生活とバランスのとれた食事をして、自分で楽しみを見つけ、いまの自分を大切にすることは、多くの記事で言われていることです。しかし、一年中「〇〇病」と言われるほど、多くの人が虚無感やしんどさ、だるさを感じているのは、このような対処法では解決できない問題があるからではないでしょうか。一時的に解消するのではなく、何が本当の問題であるかを見ることによって、根本から暗い思い、虚無感、わけが分からない混乱する思いから解放されることが出来ます。その根本の問題と解決について、お伝えしたいことがあります。



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