



現場から（最近のニュースから）

## 不安や悩みはありますか



いつもより遅く梅雨が始まりました。最近、天気痛（気象病）専門サイトができたほど、気圧の変化で体調を崩す人がたくさんおられます。6月は祝日がないので休むこともできず、急に暑くなって疲れもあり、体調だけではなく、どこかイライラして、小さなことでも気になって悩む人もいるでしょう。そのような悩みは、ほとんど実際には起こらないという記事がありました。

難病・パーキンソン病と闘う韓国の精神分析医キム・ヘナム先生が書いた『「大人」を解放する 30歳からの心理学』から「不安の90%を消す最もシンプルな方法」を紹介している記事がありました。その本には、さまざまな人のことばが書かれているということです。世界的な作家でライフコーチでもあるアーニー・ゼリンスキーによると、心配の96パーセントは無駄だということです。人間は「忘却の生き物」なので、今は深刻に悩んでいても、1年後に振り返れば何を悩んでいたかさえ忘れてあると言われます。つまり、忘れてしまう悩みは、余計な心配だということです。実際には起きていないことを心配する必要はないということです。

また、だれでも、生きてると不安になる時があるのですが、その不安はある程度まで膨れ上がっても、時間が経つと自然と静まっているはず。それゆえ、不安を恐れる必要はないということです。不安は押し込んでしまうと、かえって不安が大きくなるので、不安を克服したいのなら、逃げるのではなく向き合うことことを勧めています。「まだ何も起きていない」という事実を自分に言い聞かせることも効果があると言われています。

デール・カーネギーは、人生のあらゆる問題の主な原因が「悩み」であることに気づき、『道は開ける』（香山晶訳、創元社）書いたそうですが、その本から、「次の四つの段階を踏めば、悩みの九割を追い払うことができる。一、悩んでいる事柄を詳しく書き記す。二、それについて自分にできることを書き記す。三、どうするかを決断する。四、その決断を直ちに実行する。」と紹介しているそうです。不安を断ち切りたいなら、対処することを決めて、実行に移せば良いということです。重要なのはアクションを起こすことで、そうすれば問題の解決に集中できるから、そのうち不安も消えてくると言われています。（6月17日婦人公論.jp<心配事の96パーセントは<無駄>と判明…精神分析医提案「余計な心配で人生を無駄にしない方法」>より）

ほとんど忘れるのだから気にせず、どうしても不安なら「まだ起きていない」と心を静め、実際にできることはあるかと考えて、実行に移せば、不安や悩みは消えるということでしょう。しかし、そのようなことを実行するのは難しく、また、それで不安が消えても、どんどん次々に不安材料が現れて来るのではないのでしょうか。それは、人生の根本が「不安になるしかない」ところに立っているからです。すべての人は、気づかずに「不安になるしかない」上にすべてを築き上げています。根本を変えてしまえば、不安や悩みから解放されます。不安になるしかない土台を変えることはできるのでしょうか。そのことについてあなたにお知らせ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