

ハッピー通信



2024年9月10日発行

24-37号

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

現場から（最近のニュースから）

未来の自分のために



暦では秋なのに、まだまだ暑くて、やる気が出ないかもしれません。そんなとき「未来の自分を考えてみて、それを思い描くことにより、いま何をすべきか考えれば、やる気も出ます」と言われることがあります。しかし、今の状況を考えることで頭がいっぱい、未来を思い描くこともできないし、もし思い描いているとしても、いまの状況を少し良くする方法があれば、未来はよりも、ともかく今を良くしたいと思うのではないでしょうか。それはなぜかということを説明している本、

UCLA ビジネス・スクールの心理学教授ハル・ハーシュフィールド教授が書いた『THINK FUTURE 「未来」から逆算する生き方』が紹介してありました。

本の紹介文によると、未来の自分はやはり他人のようなものだということです。しかし、まったく関係性がない赤の他人であるか、非常に親密な存在であるかで、自分の行動が変わると本書では主張しているということです。わかりやすく言えば、未来の自分を他人だと思っていたら「ケーキやラーメンを夜中に食べても、それは（他人のように感じる）未来の自分が困るだけだ」と自分に害があることも平気で実行できてしまうということです。逆に、遠い未来の自分に親しみを感じる人は、その自分が困るようなことはせず、大事にするはずだということです。

また、「今この瞬間に抱いている感情こそが、過去の感情や未来に起こるであろう感情よりも重要」になるということで、人間は、未来の自分が経験する感情を理解できないと言われています。今好きなアーティストを未来の自分も好きでいるかどうかは、分かりません。そのように、人間は今の感情を未来より重要視します。これらのことから、未来の自分と親しくするためににはどうしたら良いのかを本では紹介しているそうです。その紹介してある内容を読んで終わるのではなく、実際に実践してみると、紹介文には書いてあります。たとえば、未来の自分にメールを送るなど、未来の自分と頻繁にコミュニケーションをとることによって、仲良くなる最初の一歩を踏み出すことを勧めています。(9月4日東洋経済ONLINE「人生の「先延ばし問題」解決するたった1つの盲点、意志の強さや努力力量よりも大事な考え方がある by けんすうより)

いまやりたくないことがあっても、未来の自分が今やらないことのつけを払うしかなくなつて、困ってしまうなら、いましておくほうが楽だと考えたり、未来の自分のために、運動しておくとか、食事に気をつけるとか、考えることはできるでしょう。実際に、紹介文を書いている、けんすう氏は、その本の紹介文を書くことを一か月前に依頼されたのに、放置していて、締め切り日になって必死に苦労して読んで書いているということで、依頼されたときに自分が未来の自分を考えてやっておけばよかったと思うと書いてありました。

未来の自分のことを考えれば、いまやる気がないこともできるかもしれません。しかし、未来を自分で思い描いているなら、それは「絵空事」でしかなく、思ひぬできごとにぶち当たって方向転換するしかなくなるのが一般的です。それがうすうす分かっているから、いま、未来の自分ために行動するのが難しいのではないかでしょうか。絶対にそうなるしかない未来を、自分が予想して、自分で考えて対策するには限界があります。自分の人生がどこから始まり、どのように進んで、どのように終わるのか、実際に旅程が分かり、その道しるべを見つけることができるなら、それに従えば良いので、困ってしまうことはありません。そのような旅程、道しるべに行くことができるのでしょうか。それについて、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り、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て、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、神様に出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碎いて勝利なさいました(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、私を救ってくださっ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