

ハッピー通信



2024年10月15日発行
24-42号
(<http://www.jremnant.com/>)

現場から（最近のニュースから）

不安の原因



脳科学者で、書籍やメディアでさまざまな情報を発信している茂木健一郎さんが、FMラジオの番組で、リスナーから寄せられた悩みに答えていた内容が出ていました。

リスナーから「最近、家に帰ると不安感がすごくあります。漠然とした焦燥感や不安がずっとあって、1人暮らしの静寂に耐えられません。帰宅してからは、朝起きるまでラジオを聴いています。頑張りたいのに頑張れない。大切な時期なのになぜだろう、どうしたらいいのかと悩んでいます。こういうときはどうすればいいでしょうか？」という相談でした。

それに対して、茂木さんは、脳の感情、気分には理屈がなく、ときどき漠然とした焦燥感や不安が来ても、理由があるわけではないと答えています。強いて言うなら、相談した人の人生の状況や課題を脳が無意識のうちに受け止めて、それが結果として不安とした感情になっているのかもしれないということです。それゆえ、「不安という感情があること」を自分で受け入れて、何かの理由があるから不安だと考えてその理由を解決しようとするのではなく、「不安は不安として存在している」と受け入れることが大事だということです。そして、感情には感情で対処すれば良いので、不安を乗り越えるためには、確かなものが必要だということです。それゆえ、なにか自分の確かなことをするようにと言われています。たとえば、単純作業は脳の仕組みからいうと、「たしかなこと」になるので、なにかやることが具体的に決まっていること（部屋の整理や模様替えでも）をしていくと、心の中に広がっている不確実性から生まれる不安が小さくなるということです。または、自分の人生の流れで予想されることをノートか何かに書いてみると、「不安だと思っていたけれど、やることは決まっている」と思えるので不安は小さくなると言われます。そして、運動も良いと勧めています。体を動かすことで、無意識の感情の回路を含めた脳の働きが整うそうです。結局、不安は不確実なことから生まれるので、確実なこと、確実にしなければならない課題、そのようなことを確認することによって、不確実な部分を小さくすれば良いという答えでした。（10月5日Tokyofm＜茂木健一郎「人間にはときどき漠然とした焦燥感や不安がやってくるのですが…」脳科学の視点で解説＞より）

不安には理由がなく、不確実なことから出ているので、何かほかの確実なことをすれば良いということでしょう。それは、不安の理由が分からないから、ほかのことで「紛らわす」ということもあります。ほんとうに不安には理由はないのでしょうか。実は、不安には、はっきりとした理由と原因があります。その原因を知れば、それを解決する答えも見つけることができます。ほかのことで紛らわすのではなく、不安が生まれる根本的な理由を明らかにして、その答えがあることをいつしょに見てみませんか。



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