



現場から（最近のニュースから）

## メンタルが弱るとき



子どもも大人も、年齢に関係なく、ささいなことで傷ついて、メンタルを病む人が増えています。どうしたら良いのかと、あれこれ助言する記事がありますが、その中の一つにメンタルを強くするのではなく、“水”のように「どんな攻撃も受け流し、状況に応じて形を変える」という心構えを勧めている記事がありました。

漫画家のコハラモトシ氏の著書『一人反省会をして、いつも落ち込んでしまう人へ』の中から紹介している記事です。その中で、「メンタルを強くしたい」と思った時に、どんな攻撃を受けても傷つかない“鋼”のようなメンタルをイメージする人がいるだろうけれど、それは違うということをも漫画で描いてありました。どんなに鋼のメンタルでも、傷つかないことはないので限界が来るということです。少しの傷でも、それが数千もの数になれば、かなりのダメージが蓄積するし、何かのキッカケでポッキリ折れてしまうこともあるということです。

そこで、「①強くするのではなく、“スキル”を身につける！②弱ってしまった原因をなんとかする！」という2つを紹介してありました。いきなりメンタルが変わることはないので、まずはイメージや心構えを変えることから始めるようにとされています。強くなろうとするのではなく受け流そうとしていると、考え方やスキルが身について、受け流せるようになるそうです。ただ、メンタルには波があるので、弱っているときに無理する必要はないと言われています。そして、今の状況や環境に左右されるので、問題が起きてからメンタルを強くするよりも、メンタルを弱らせている問題自体を解決するほうが手っ取り早いということです。「メンタルを強くする」のは、時間もかかるし、うまくいくかわからないので、それなら身を置く環境を改善するほうが効果的だということです。そして、自分の考え方を改めて心を守るようにしようと言われています。そして、「自分は弱い」と思い込む必要もなく、「ネガティブ思考だから弱い」「落ち込むから弱い」とはならないと励ましています。「強さ」とは、「何度でも立ち上がること」だということです。（10月13日 THE GOLD ONELINE<もっとメンタルを強くしたい……。どうすれば些細なことで傷つかなくなる？【人の悩みを描く漫画家の助言】>より）

弱くても良いから思い込む必要はなく、受け流して、メンタルを弱らせる問題を解決するにしようということです。大丈夫だからと励まされる人も多いでしょう。しかし、実際に、受け流すことやメンタルを弱らせる問題を解決することは、そんなに簡単なことではありません。いま感じて思っていることは、今、目の前にあることが原因ではなく、実際には、深い根っこがあるからです。その根っこを知って、根から解決しないかぎり、また、別のことで落ち込んで倒れてしまいます。その深い根はなんでしょうか。それについて、いっ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、ギャンブルや快楽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」