



現場から（最近のニュースから）

## とてもつらいとき



だれでも「とてもつらい」と思うことに直面することがあります。そのように、ほんとうにつらい状況で一番やってはいけないことは、問題から目を背けることだと、いう記事がありました。防衛大学校卒 元陸上自衛官で、いまはエッセイストとして本も出している「ばやばやくん」氏の著書『その絶望感って、本当は心のまぼろしじゃない？』（ぱる出版）の中から編集した記事です。

なぜ問題から背を向けてはならないかという、問題から目を背けるとは何も決断せず、ただ放置をしてしまうことだからだそうです。この選択をすることが「早めに対処をすれば、なんでもなかった状況」を「最悪の状況」に変えてしまうということです。ただ、「つらいとき逃げる」ことは良いそうです。それは、理由は「逃げることを自分で決断している」からだということです。人間は決断さえしてしまえば、どんなに苦しいことであっても気持ちが多少は楽になり、次の行動に移すことができるそうです。一方、本当に最悪な選択肢は「逃げもせず、立ち向かいもしないで、ただ時を経過させること」だということです。

また、つらいときに「しんどい」「もういやだ」と考え続けるのは、「百害あって一利なし」だそうです。なぜなら、つらいと思うことで心がさらにつらくなり、嫌な気持ちですぐにいっぱいになってしまうからということです。陸上自衛隊のベテラン隊員はそのことをよく理解しているので、「つらいときこそ心を無にする」という人も多く存在していると言われます。大雨の中での作業や、重量物を持つての移動時に、あえて心を無にすることで自分が受けるダメージを減らすということです。余計なことを考えると、それだけでエネルギーを消耗してしまい、人間はどうしても考え事をしてしまうと、ネガティブなイメージがわいてしまうからだと言われます。

そして、やりたくないパワーがたまって、ほんとうにつらくなって何もできなくなってしまう前に「とりあえず終わらせる」ことを目標にすることを勧めています。本当はできるのに、できないと信じてしまうメンタルブロックが発生してしまうと、その状態を乗り越えるのにかなり苦労するからだということです。そのほかにも、自分をほめるなどのことも書かれています。（11月5日ぱる出版＜本当にやってはいけないことは問題から目を背けること＞より）

「しんどい」「もういやだ」と思い続けると、考えと思いが行動に影響を与えるので、力が抜けてしまって、できることまでできなくなるということでしょう。ただ、「なんにも考えずにやる」とか「とにかくやる」と分かっているてもできないこともあるでしょう。考えと思いの中に重い荷物が入ってしまって、どうしようもないようなことはないでしょうか。自分でその重荷を取るのは大変です。その重荷がある理由を知り、その重荷を取ってもらう道があります。どうしようもなくなる前に、あなたの心の中の重荷を取ることにについて、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」