

ハッピー通信



2024年11月19日発行
24-47号

現場から（最近のニュースから）

やる気が出ない



もう2024年の終わりが見えてきています。今年中にやっておきたいことが残っています、目の前に置いているのに、実際にはなかなか行動に移せずにいることはないでしょう。分かっていても、ついつい後回しにしてきていることもあるでしょう。この後回しの癖は、性格の問題ではなく「脳が怠け者」だからだそうです。現役脳神経外科医の菅原道仁氏が、脳の性質を踏まえた上で「やる気を出す」ヒントを書いた『すぐやる脳』（サンマーク出版）が紹介されている記事がありました。

菅原氏によると、私たちの脳は「怠惰で、流されやすく、誘惑に弱い」。（中略）それは、どんなに「優秀」とされる人の脳でも、どんなに「勤勉」と称される人の脳であっても、本質的なところでは同じだということです。なぜなら、脳は燃費が悪く、身体が1日に必要とするエネルギーの約20%を脳だけで使用しているそうです。そのため、少しでもエネルギーを節約しようとするので、何もしたくないと流されてしまうということです。脳の性質なので「意志が弱い」と自分を責める必要はないのですが、それでも後回し癖を治すためには、このように怠惰で不真面目な脳を、いかに効率良く動かすかといった「仕組み」が必要だということです。

脳にやる気を出させる鍵となるのは「ドーパミン」だということです。その「ドーパミン」は、「できた！」「うまくいった！」というような成功体験によって出るので、ドーパミンを出るようにコントロールすれば良いと言われます。まず、「〇〇を△分でおこなう」「今日は〇〇を必ずやる」と繰り返して脳に声をかけてやるそうです。大きな目標だけでは、達成に時間がかかる、待ちきれずにあきらめるので、できれば細かく分けておくのが良いということです。そして、それができることを思って、ドーパミンが出るようにするのだそうです。

それが分かっていても、やりたいと思えない場合はどうするかも書いてありました。それは、「やらない理由」を考えたりして、やるまでの時間が長いからだということです。そこで、すぐにやる気が出ないときは、「ウォーキングや散歩」に出るのが良いそうです。ベートーヴェンやスティーブ・ジョブズが、取り入れていた方法だと言われています。その他にも本には、やる気を出す方法が書いてあるということです。（11月10日 JBpress＜スティーブ・ジョブズやベートーベンも実践！「やる気」を起こすシンプルな方法＞より）

「やらなければ」と思っても、からだが動かなくて、どうしようもないときはあるでしょう。脳の仕組みから言うとドーパミンが分泌されたら良いということですが、ドーパミンだけではない理由があります。自分が生きている理由がはっきりしているなら、やるのは当然になるでしょう。また、自分にはそれをする力がなくても、新しく力が与えられるなら、やり続けることもできるでしょう。ベートーヴェンやスティーブ・ジョブズは散歩やウォーキングで何かの力を受けていたのです。だれかがやったからと、何の力なのか分からずに受けるのではなく、まず、あなたが生きる理由、そして、それをやり遂げるために必要な力はどこから受けるのが正しい力になるのかを知ることが必要です。そのような力を正しく受けるについて、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ます。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しができません。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」