

ハッピー通信



2024年12月3日発行
24-49号

現場から（最近のニュースから）

不安の原因



2024年も最後の月になりました。12月になると、日が差す時間が短いのもあり、「冬季うつ」と言われるよう、なにか心が暗くなる人も多くなります。また、なんとなく急ぐ雰囲気で人々に余裕がないようにも思います。心に余裕がないときには、なんでもないことでも重く感じて、不安になることが多いです。どうしようもない不安になったことはあるかと問うている記事がありました。

「不安」というのは、だれにでもあり、人間なら切り離すことができないことだと言われています。「不安」は生きていくために必要な感情でもあるという理由を説明してありました。多くの専門家が、不安を「痛み」に例えているということです。「手や足を何かにぶつけたときに痛みを感じることで、人間は自分の体の動きをコントロールすることができます。痛みの不快さは記憶に残るので、普段から周囲にぶつかりそうなものはないか、どうやってよけるかという注意をするようになります。」そのように、昔に失敗した経験、なにかいやな経験があると、その不快な記憶が心に残って、それを避けたいという思いが不安となり、失敗やいやなことにあわないように注意することができるそうです。それは対処できる範囲のことなので、そんなに問題にはならないと言われています。

問題になるのは、対象や理由が漠然としており、長く解消されずに続く不安だということです。不安をきっかけにして、身体的反応や行動、感情を自制できず、日常生活に支障をきたすまでになる場合があるということです。それらは症状として「イライラする」「仕事や決断が遅くなる」「他人に過剰に干渉する」「攻撃的になる」「身体症状として現れる」「アルコールや薬に依存」「家から出られない」ということが現れることがあるそうです。人によって違いはあるようですが、たとえば不安症の人の場合は、「警報装置が故障した状態」だと言われます。警報装置は、煙や熱を感知したらサイレンを鳴らします。サイレンを聞いたら、人は火事の場所を探して消火活動をします。ところが、その警報装置が故障して、まったく煙や熱がないのに、繰り返し鳴るとどうしようもありません。そのように不安症の人は、原因も分からずにしおっちゅう警報装置が鳴っているように、不安を感じるのだということです。それは、専門家に相談するようにということでした。(12月2日
LOVE SPORTS<【心の不調がみるみるよくなる本】>より)

不安を感じたら、それは人間として当然のことであり、警報装置が鳴ったと思って、その原因に対処すれば良いのでしょうか。しかし、原因が分からず、生活に支障が出るほどの不安を感じるなら、それは専門家（医師）にすれば、それに合わせた治療法があるということです。専門家は警報装置を修理するように、なにかに反応するのを治療してくれるということでしょう。たしかに、すべての人は、なにかの不安があるのが当然でしょう。しかし、ほんとうに原因がないのに警報装置が鳴っているのではないのです。すべての人が、どうしようもなく不安に思う「原因」を抱えています。それを当然として見るのではなく、その原因を知って、その解決を知る必要があるのです。その原因はなにか、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」