

ハッピー通信



2025年1月7日発行
25-02号

現場から（最近のニュースから）

新しく始める



新年になると、いろいろ新しくしたいと思い、目標を決めたり、過ごし方も新しくしようとする方も多いでしょう。しかし、実際に仕事や学校が始まると、今までと同じことを繰り返してしまったり、前にしたミスやできなかつことを思い出して、新しく始めることができないことがあるかもしれません。新年を迎えて、気持ちを切り替える「リセットの技術」を解説している記事がありました。

人事戦略アドバイザーの南和気さんは、長年にわたって経営者やリーダーのコンサルティングをしてきたそうですが、大半の人は常にストレスと闘っているのを見たということです。どんなにリセットしようとしても、ストレスから逃れられない、そのような人々にアドバイスするときに南さんが心がけているのは「アドバイスは1つに絞る」ということだそうです。1つを改善できるまでは、他には何も言わないということです。ストレスや悩みがあると、自律神経が乱れて、集中力が低下します。そのようなときにあれこれしようとすると、悪い方向に物事が流れるからだということです。「いま悩んでいるな」「ストレスが高いな」と感じたら、焦らず1つずつ解決していくことを勧めておられます。気が重い仕事を後回しにすると、かえってストレスを感じる時間が長くなるので、少しずつでも構ないので、気が重い作業から始めようと言われます。進んでいくにつれ、自律神経が安定して、気持ちが軽くなるということです。

また、イライラしたり忙しいとき、人の動きは速く、雑になるけれど、そうすれば、自律神経のバランスが崩れてコンディションが悪化するということです。それゆえ、イライラしているときこそ、すべての動きをゆっくり・丁寧にするようにということです。ゆっくり・丁寧に深呼吸をしながら行動しようとすると、その意識を持つだけで自律神経は整うということです。

そして、「この仕事はこのタイミングでやる」と決めるのが良いそうです。仕事に追われて、頭が混乱すると、脳が「いつやるのか、次は何か」という不安定な状態になるということです。特にイヤな仕事があると、負担になって先延ばしするのですが、「いつやるか決まっていない」「もうちょっと先にしよう……」という状況こそがむしろ、不安や心配を増幅させ、結果として自律神経を大きく乱してしまうということです。それゆえ、タスクを分解して予定を立てると、意外とできるようになるということです。このように、一つずつ、ゆっくりと、いつやるかを決めてすることで、リセットして新しい年を始めるようにとありました。（1月6日 NewsPicks <年をまたいでも消えない不安や悩みをなくす「リセットの技術」>より）

自分で自分の思考を整理して、落ち着いてやれば自律神経も整い、ストレスも減少してリセットしたように思うでしょう。それでも、次々と不安材料や仕事が押し寄せてくるような時代です。どんなに自分でリセットして新しくしようとしても限界があります。どんなにしても、人は自分の枠からは出られないからです。しかし、ほんとうにあなた自身がまったく新しく造り変えられて、新しく力を受けることができる道があります。自分でリセットするのではなく、まったく新しく造り変えられて、すべてを新しく見ることができる道について、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」