

ハッピー通信



2025年2月4日発行
25-06号

現場から（最近のニュースから）

人間関係の悩み



どんなに科学や技術が発展しても、人間関係の悩みは、昔も今も消えることなく続いている。人間関係を良くするために、どんな考えを持つべきかということは、いろいろな人が語っていますが、その中に、日々の生きづらさをSNSで発信しているインフルエンサーの「よでい」さんの本『明けない夜があるのなら夜更かしを楽しめばいい ネガティブなままこの世を生き抜くための30のレッスン』(KADOKAWA)という本を紹介する記事がありました。

人間関係を良くするために、「ありのままの自分でいよう」と言われることがあります。それに対して、どんなにありのままの自分でいようと努めても、人に嫌われることは怖いし、どうしても他人に気を遣ってしまう瞬間もあるだろうと言われます。実際によでいさんは、「ありのままでいよう」と心がけて、どんなことがあってもめげてはいけないと自分を律し、素の自分でいようと意識し直し続けていたら、最終的に、どんな自分が「ありのままの自分」なのかがわからなくなつて来たそうです。そして、「ありのままの自分でいよう」と頑張っている時点で「ありのままの自分を演じている自分」という、矛盾した状態を生じさせているだけだと気づいたということです。ありのままの自分を受け入れることは生きやすい人生を送るうえで重要なことでしょうが、その姿は必ずしも他人にさらけ出さなければいけないのではないかと気づいたそうです。

また、人を信じていたのに裏切られた苦しみがあるときはどうするかを言っています。裏切られたあと、「人を信じるはどういうことか」を考えたよでいさんは、「実際はまだ自分の中の期待通りではない相手の一面が垣間見えた、という事実がそこにあるだけなのだ。」と発見したそうです。他人は必ずしも自分の思い通りに動いてくれる存在ではないのだと意識しておくことと、目に見える相手の一面だけが、その人のすべてなのだとと思い込まないことが大切だと言われています。

もう一つ、理不尽な怒りをぶつけられたときのこともあります。相手の怒りをぶつけられたとき、「自分が悪いのだ」と沈んでいったそうですが、ふと、その人が自分の機嫌をコントロールすることができていないという、ただそれだけの話ではないかと思ったそうです。もちろん、自分に非があったとき誠心誠意の謝罪をし、反省をすることは大切だけれど、自分の心を犠牲にする必要はないと言われています。(1月29日PRESIDENTonline<「ありのままの自分で生きる」これほど残酷な言葉はない…現代人が見落としている「人間関係の悩み」の正体>より)

このように自分のことだけを見るのではなく、相手と少し距離を置いて相手のことを見るとき、自分の思っている理由で相手が動いているのではないと分かり、それに対して自分がそこまで反応する必要はないと分かるのでしょうか。このように相手のことを理解して、受け入れて自分を守ることは、とても大切なことでしょう。しかし、人は、みんな自分が正しいと言ってほしいし、人の目も気になり、良い評価をしてもらいたいし、「自分が」なりたい人間像があるのが事実です。ひとりひとりが、そのように思っているので、ぶつかるしかないのです。では、どうしたら良いのでしょうか。自分を「自分で」なくすことはできません。なぜそうなのかを知り、また、それを解決することができる道があります。そのことについて、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(I 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」