

ハッピー通信



2025年2月18日発行
25-08号

現場から（最近のニュースから）

限界があるのが当然です



次から次へと忙しく考えたり、判断していると、うっかりミスや、精神的に耐えられずにイライラすることがあるでしょう。そういう現象のことを、認知機能の低下という言葉でくくることができるという記事がありました。

運動しすぎると疲れて体が動かなくなるように、脳も使いすぎると動きが鈍くなるということです。私たちは体に関しては、日頃から何となく、残りのエネルギーを意識しながら活動しています。長く歩いたり重い荷物を運んだりして疲れたら、座ったり寝転がったりして休んで回復するでしょう。しかし、知的活動に関しては、そのように残りのエネルギーを意識しながらうまくやりくりしている人は少ないでしょう。午前中に頭を使いすぎたから午後は休もうとならないだろうということです。そこで、「認知資源」という概念を持って自分を調整したら良いということです。

知的活動を行うエネルギーも限りある資源だと考えるのだそうです。そうすると、いろいろな現象が理解しやすくなるということです。人によって、認知資源が減るときに出で来る傾向がちがうので、その心理傾向を理解していると、自分自身も理解できて、ほかの人のこともよく理解できると言われます。難しい仕事がたくさんある日の夜は、認知資源が残りわずかなので、複雑なことはできず、なにか判断することも苦痛になるということです。また、大きな心配事があると、その悩みに認知資源が費やされ続けるので、普段より使える認知資源が少ないゆえに、仕事の質が落ちたり、注意散漫になるということです。また、認知資源が少ないと、いらいらして人にぶつかる場合もあるということです。そのように、認知資源が減少したら、どのような心理傾向になるのかを、自分の場合もほかの人も観察して、生活を見直してみると、資源のうまい分配方法、使い方が分かると言われています。いちばん認知資源がある朝に重要なことをしてしまうとか、なるべく認知資源を減らさないために、自分の生活のルーティンを決めておくのも良いということです。人は、本能的に認知資源を使い過ぎると枯渇して能力が落ちることや、意識していなくても本能的に、なるべく枯渇しないように隙あらば勝手に節約してしまうことは、すべての人にだいたい共通した傾向だということを覚えておいてほしいと言われています。（2月18日日経BOOKS PLUSくうっかりミスをするとき、私たちの中で何が起こっているのか>より）

疲れたら休む、それが簡単にできないのが世の中でしょう。それゆえ、自分の認知資源を知って、枯渇しないような工夫や時間配分をしていくのは大切です。ただ、どんなに自分で自分のことを調整しても、どんなに余裕をもっていても、人間がミスをしないことはありません。判断をするときも、どんなに状態が良くて最善の判断をしたとしても、それがほんとうに最善なのか、未来のことは本当には分からぬといふのが事実です。認知資源が枯渇したからという理由ではなく、人間はすべてにおいてどうしようもない限界がある存在なのです。自分が何でもできる、できて当然と思っているなら、ほんとうは事実ではないので、愚かな人だと言えるでしょう。自分の限界を知り、どうしようもないことがあると分かるとき、人間に必要なことはなにかが見えてきます。自分でなんとかしようとせず、限界のある人間に絶対に必要なことは何かについて、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」