

ハッピー通信



2025年3月11日発行
25-11号

現場から（最近のニュースから）

不安、だいじょうぶでしょうか



卒業のシーズンです。今まで慣れ親しんだ所から出て、新しい環境に飛び込む人も多いでしょう。そのような未知の世界に飛び込もうとすると、不安になるかもしれません。脳科学者の茂木健一郎さんは、TOKYO FMのラジオ番組「Dream HEART」の番組「茂木健一郎のポジティブ脳教室」でリスナーからの質問に答えているのですが、3月1日（土）の配信では「新しいことに挑戦する前に感じる不安」に関する相談に答えていました。

新しいことに挑戦するとき、いつも不安になるという相談に対し、茂木さんは「新しいことに挑戦するときは、どの人の脳も不安になるわけです。脳の反応としては非常に自然なことなので、大丈夫ですよ。」と答えています。

不安とは、不確実性に対する脳の自然な反応だということです。不安になると、一度行動を止めて考えたり悩んだりするけれど、それは過去の経験や知識で、何か役に立つことはないかと脳のなかを検索している状態だということです。不安とは、情報検索をしている状態なので、準備なく行動して失敗しないために必要なで、問題ではないということです。そこで、不安を覚えたとき、どのように対処すれば良いかというと、過去の経験や知識から「何か使えるものがないか」と脳が検索しているので、それを意識的にやってみれば良いと言われます。「前にも似たようなことがなかったかな」「今まで学んだことで、何か参考になることはないのかな」と考えると、手がかりがつかめることがあるということです。他の人や会社の先輩にアドバイスをもらうことも、この不安を解消するためには、とても大事なことになると言われます。そして、不安があるのは、才能がある人なので、不安に対応することによって、成功するようになると言われます。新しいことに挑戦するときには、不安になって慎重になって、「準備はできているだろうか」「自分の実力に合っているかどうか」と確認できていることもあるわけで、それはとても良いことだということです。不安とともに、「希望」を持つことを楽しむくらいの余裕をもってチャレンジしてくださいと言われていました。（3月6日 Tokyo fm+<茂木健一郎「不安を感じることは、決して悪いことではない」「新しいことを始める前に感じる不安」への対処法を脳科学の視点でアドバイス>より）

不安に思うことが悪いと思うと、その不安を消そうとして、より不安が大きくなります。ですから、茂木さんが言われるよう、不安を覚えたら、それはいったんストップして、情報検索をしているのだなと思えば、慎重に準備することもできるでしょう。ただ、不安は簡単にそのように脳が検索していることだけが原因ではないので、実際には、不安を覚えたらどうしようもない焦りや苦しさを感じるのではないでしょうか。人間は、脳科学だけで対処できる存在ではないからです。人間が不安を覚えるのは、もっと奥深くに「不安になるしかない原因」があって、その原因が、目の前にあることによって触発されて表に出て来るからなのです。触発されて出て来た部分を解消しているだけでは、奥深くにある問題はいつまでも残ります。すべての人にある奥深くに潜んでいる問題による不安と、そこから解放される道について、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」