

ハッピー通信



2025年3月18日発行
25-12号

現場から（最近のニュースから）

幸せを目指していますか



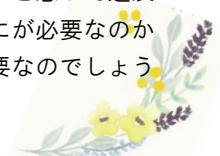
「もっと幸せになりたい」と願いを持って、自分の願うことを手に入れようがんばります。ところが、カナダのトロント大学（University of Toronto）が幸せになりたいと思うと、かえって不幸を招く行動に没頭しやすくなる「幸せのパラドックス」の存在についての研究を発表したという記事がありました。

「幸せのパラドックス」は、幸福を強く望むほど逆に不幸福感や不足感が高まってしまうという逆説的な現象として、ここ十数年にわたり研究の焦点となっているということです。今までの研究では、「幸せになりたい」という思いが時間的な焦りやストレスを増やすので、結果的に満足度を下げるということが指摘されているそうです。それに対してトロント大学の研究チームは、「意志力の枯渇」という面で、掘り下げてみたということです。それは、人間は何かを成し遂げようとするとき、意志の力を使うのですが、その力は無限ではなく、その意志力を使い果たすと、誘惑に負けやすくなったり、意味のない行為に没頭したり、良くない結果を引き起こすということです。そこで、「幸せを追求する」とすると、意志力を使い果たしてしまって、結果として自己コントロールができなくなり、不幸な結果がもたらされるのではないかと、いくつかの実験で検証したそうです。

実験を簡単にまとめると、幸せを強く求めると言った人ほど、自己コントロールスコアが低いという結果が出たり、幸せという文言を含む広告を見せただけでも、自己コントロールが弱まって欲望を抑えにくくなったりという結果が出たそうです。他の実験では、幸せを追求するグループと違うグループには、持続力の差が出ることも分かったということです。これらの結果、幸せになろうと努力することや何らかの幸せにさらされることが、人間の意志力を急激に消耗させ、自己コントロール能力を奪っているのだと言われます。

結局、幸せを目指すのではなく、すでにあるものに目を向け、そこから感謝や楽しみを見出す姿勢が重要だと記事は結んでいました。（3月4日ナゾロジー＜幸せを目指すと不幸になるのは「周りとの比較」のせいではなかった＞より）

幸せになろうとすればするほど、労力を使うので、意志力が消耗されて、結果としては自己コントロールを失って自分が願わないことをしてしまうということです。では、自分の目の前にあることで満足しているなら、ほんとうに幸せが続くのでしょうか。人間には意志力だけではない、すべてに影響を与える力があります。その力がないなら、どんなに自己コントロールできても、満足しているつもりでも、ほんとうに幸せな状態が続くことはありません。なにか足りないと思って追及するのではなく、いまあることに満足しようとするのではなく、根本的に人間はなにが必要なのかを知るなら、すべてを超えた答えを知ることができます。いったい人間には何が必要なのでしょうか。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」