

ハッピー通信



2025年3月25日発行
25-13号

現場から（最近のニュースから）

すぐに寝られていますか



「春眠暎を覚えず」と言われる季節になっています。春は眠くなる人が多いのですが、それでも、あれこれ思い悩んで寝付けずにいる人もおられるでしょう。移動も多い時期ですから、今までの思い出、これから行く新しい所について、あれこれ考えてしまって、お昼は眠いのに、いざ寝ようしたら、寝られないということもあるでしょう。寝られないとき、どうしたら良いのかという記事がありました。

心理カウンセラーの大嶋信頼氏は、「意識が働きすぎている状態を『暗示』によってストップさせ、無意識に委ねることで眠れるようになります」と言われます。寝ている間に無意識が記憶や感情を整理してくれるから、意識の力でなんとかしようと思わず、ストップさせて寝れば良いのだということです。よく「寝て嫌なことを忘れる」と言われるのですが、実際は忘れているわけではなくて、無意識に記憶を適切に整理してもらっているのだそうです。

そこで、意識をストップさせて、無意識を働かせるようになる「魔法の暗示フレーズ」を紹介してありました。そのフレーズを頭の中で唱えるだけで無意識を働かせることになり、よく眠れるようになるということです。いくつか書いてあるく『無意識さんの力でぐっすり眠れる本』大嶋信頼著>の中から、3つだけ紹介してみました。

1. 「夢まかせ」

ストレスの処理を自分で頑張ろうとするのではなく、夢に任せてしまうのがいい。

2. 「意味がない悩みは存在しない」

意味がないからやめようと思ってもやめられないが、この暗示フレーズを唱えると不思議なことにいつの間にか眠っており、朝には心が軽くなっている。

3. 「喜びは嫉妬の雨具」

人から言われたちょっとした言葉が頭から離れず、ネガティブ思考に陥ってしまうときに。

暗示フレーズはどれもわかるようでわからないことばですが、唱えると「これ、どういう意味?」

「こういうこと?」と連想が広がっていき、いつのまにか眠っているそうです。（3月20日

DIAMONDonline<【失敗を思い出して眠れない…】そんな夜に唱えれば「スッと入眠できる言葉」3選>より）

よく分からないなと思って、フレーズについてあれこれ考えていると、無意識が働くようになって眠ってしまい、無意識が記憶や感情を整理してくれるので、翌朝には悩みが解消しているということでしょう。そんなことはあるのかなと思いますが、実践してみたら寝られたと言われています。このように、人間には意識できる部分と無意識の部分があるのですが、無意識の部分の影響が大きいので、無意識の部分の研究があれこれされています。実は、人間は、そのような意識、無意識だけではなく、もっと大きな影響を受けていることがあるのです。それは、知ることも、研究することも難しいのですが、その部分を知る道があります。その道は奥義とも言われています。その奥義を知るなら、意味の分からぬフレーズで寝られない問題を解決する必要がなくなります。その奥義について、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」