

ハッピー通信



2025年4月22日発行
25-17号

現場から（最近のニュースから）

あなたの安らぎの場は



新しい環境での生活が始まり、緊張するばかりで慣れず、ストレスを感じている人もおられるでしょう。新しい場所に飛び込むことは、ほんとうに大変なことです。そのように人間は変わることを好まず、自分にとって快適な領域にとどまろうとする存在なので、その自分を変えれば良いということをミズカラ代表取締役CEO兼エグゼクティブコーチの村岡大樹氏が、本気で自分を変える方法をアドバイスしている記事がありました。

村岡氏は、人は急に大きく変わってしまうと、慌てて自分の元いた「コンフォートゾーン=自分がコンフォート（快適）を感じていた場」に戻ろうとすると言われます。そして、よく人が「モチベーション」ということばを使い、モチベーションがあるから、つらいこと、苦しいことを乗り越えることができると言うのですが、村岡氏によると、モチベーションの本当の意味は「コンフォートゾーンに戻ろうとする力」だということです。モチベーションの例として、「高校球児が甲子園優勝を目指すこと」を言われています。それは球児たちが「甲子園優勝」というゴールを設定して、そのゴールにアリティを感じているなら、そこにいるのが自分たちにはふさわしいと、そこがコンフォートゾーンになるので、そこに行こうとするからだということです。人はいつまでも「コンフォートゾーン」にとどまろうとするのですが、変化が生じて「コンフォートゾーン」を出てしまったら、「モチベーション」によって元の状態に戻ろうとするということです。そのように、人間とは変わろうとしない生き物だけれど、コーチングで変わることができるということを、村岡氏は言われています。（4月16日 GOETHE<今に不満があるても、人間が“変われない”理由。3,000名を指導した認知科学コーチングのプロによる分析とは>より）

コーチングによって、自分を見定め、理解して、ゴールを設定することによって、そのゴールが自分のコンフォートゾーンになるようにアリティを持たせ、そのゴールに向かうモチベーションを持って具体的に行動していくことによって、自分を変えることができるということでしょう。そのように自分の力で変えることができるという本は多くありますが、成功した人は少なく、たとえ成功しても、どこか苦しみやむなしさが残り、また本当の「コンフォートゾーン」を探し求めるようになります。人間がほんとうに安らいで落ち着く場所は、あなたがなじんでいる場、あなたの願い通りになる場ではないのです。また、人間が変われないのは、自分がなじんだ位置にとどまりたいからではありません。いまの場所から出られないように引っ張る力があるからです。では、その力に勝って今の場所から出て、自分が安らげる場所に行くことはできるのでしょうか。その場所はどこで、そこに行くにはどうしたら良いのでしょうか。そのことについていっしょに考えてみませんか。



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」