

ハッピー通信



2025年6月17日発行
25-25号

現場から（最近のニュースから）

振り回されない



1997年から2012年に生まれたZ世代は、テクノロジー、中でもSNSと一緒に育った世代です。TikTokやInstagramなどのプラットフォームがこの世代に与える長期的な影響については、まだ分かっていないそうですが、心の健康状態の悪化とSNS利用との関係を指摘する声もあります。そのような中で、Z世代のある女性が、SNSなしの生活を自ら試してみたそうです。4年間、SNS断ちをして学んだ教訓について語った記事がありました。

その記事によると、SNSをやめて人生が一変したということです。どんな変化だったか、記事から引用します。

「まず最初に気付いたのは、本当に自分らしい自分になったことです。自分がもっとずっと面白い人間になったのは、他人の考え方や行動、服装、発言に食い尽くされなくなったからです」SNSのトレンドに振り回されることがなくなり、自分とは何かという感覚が強くなったということです。

「自分自身の思考のための空間がたくさんできて、新しい趣味ができ、新しい本を読み、記事を読んでいます」

「突然たくさんの時間ができました。自分にはこんなに時間があったなんて知りもしなかった。とても生産的で、とても自由です」

「自分を人と比べるのはやめました。もう一つ学んだのは、自分の感情と向き合わなければならぬということです」不快感と向かうことによって、本当の意味で心の中の平和がかなったということです。バーチャルな関係ではなく、日常の現実の中で出会う人々との関係の大切さに気付き、人間関係も改善したということです。

このような4年間SNS断ちをした体験を、4年ぶりにSNSに戻ってTikTokに投稿したところ、大きな反響があったということです。（6月13日Newsweek日本版<4年間SNSをやめて気づいた「心を失う人」と「回復できる人」の違い>より）

いまの自分の状況を少し変えるだけで、実は自分がとても振り回されていたこと、自分を見失っていたことに気づき、その自分を取り戻したとき、新しい観点で新しい生活ができるようになったということでしょう。SNSだけに限りません。私たちは、なにかに日々追いかけて、振り回されていますが、その事実に気づくことができません。また、たとえそれに気づいても、簡単に断ち切って、出て来ることもできません。そして、なんとか断ち切って出て来て、新しい自分になっても、その平和はしばらくしたら消えていきます。なぜ何かに振り回されるのでしょうか、また、それを断ち切ることが難しいのはなぜでしょうか。実は、状況がどうか、していることがどうかということに関係なく、もっと奥深くにすべての人が縛られていることがあるのです。いったい何に縛られていて、そこから解放される道は何なのか。それについて、お伝えしたいのです。



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」