

# ハッピー通信



2025年8月5日発行  
25-32号

現場から（最近のニュースから）

## 考え方を変えても



翻訳家の鈴木隆矢さんが、世界の偉人の名言をまとめて「世界の偉人のことば」として毎日配信している記事をYahoo！ニュースエキスパートが出しています。その中から、ウィリアム・シェイクスピア（William Shakespeare）の名言とそれに関する鈴木さんのコメントです。

\*\*\*

“There is nothing either good or bad, but thinking makes it so.”

「世の中には幸も不幸もない。ただ考え方でどうにもなるのだ」

ウィリアム・シェイクスピア（イギリスの劇作家）

\*\*\*

鈴木さんは、このことばから「物事をありのままに見る。現実から想像を取り除く」ことを書いています。状況には感情はないということです。たとえば、試験を受けて落ちたとしても、大切な試験ならショックですが、どうでもいい試験なら、ショックはないだろうということです。試験の重要性が増せば、そこで落ちてしまったときのショックもまた大きくなるのですが、その試験の重要性を決めているのは、自分の心が決めているので、その試験を受ければ人生が終わると思うのは、自分の想像に過ぎず、事実ではないということです。事実は「その試験に自分は落ちた」それだけだということです。また、ほかの例として、サッカーの試合で日本代表とドイツ代表が対戦したとき、日本代表が勝つたら、日本を応援する人にはうれしいけれど、ドイツ代表を応援している人には悲しいことです。同じできごとでも、人によって、立場によってあって、できごと自体には、うれしい、悲しいはないということです。つまり、感情は状況ではなく、人の心にしかないとわれます。状況は常に無色透明なので、物事をありのままに見ること、事実だけを見つめることをしてみようということです。状況に対して、あれこれ想像を入れるので、喜び、悲しみに振り回されるのだと言われます。

自分の感情や想像をもって物事を見ると、緊張して肩の力が入ってしまうけれど、ありのままに物事を見ようとすると、ただ目に入るものを素直に受け取るだけなので、力みが必要でなくなるということです。ありのまま見るために、姿勢を整え、肩の力を抜いて、呼吸を整えて全身の余分な力みを取り除き、現実から想像を取り除いてみようと言われます。「現実をありのままに見れば、そこには悲しみも、不安も、怒りもない。状況に感情はない。感情は人の心にしかない」と言われています。（8月1日Yahoo！ニュース＜人生に疲れた人へ。シェイクスピアの名言「世の中には幸も不幸もない…」英語＆和訳（偉人の言葉）>より）

感情に振り回されずに事実を見ることができれば、達観した視点から考えることができます。それは、何にも振り回されていないかのように思えます。しかし、実は人間は自分が気づかないところで、自分も知らないうちにすでに世の中の流れやどうしようもない力に縛られ、振り回されているので、どんなにありのまま現実を見ていると思っても、単に自分の感情が消えているだけで、實際には世の流れに流されているのは同じなのです。感情が消えて流されていても、感情に振り回されて流されていても、流される方向は同じなら、それは解決ではありません。どうしようもない流れから出て来る必要があります。どのようにすれば、その流れから出ることができるのでしょうか。その流れについて、また、出る道について、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」