

# ハッピー通信



2025年8月12日発行  
25-33号

現場から（最近のニュースから）

## 脳の疲れ



暑い夏は、家の中でゆっくりとくつろぎつつ、スマホやテレビを見てみたいと思うかもしれません。実は、そのようにしていると、からだはくつろいでいるようでも、流れて来る多くの情報を受け続けることになり、脳は情報過多で疲れてしまします。脳が疲れると、精神的にも休めず、悩みも増え、イライラやクヨクヨするようにもなるでしょう。そうなる前に、脳内科医で「脳の学校」代表の加藤俊徳さんが著書『人生がラクになる脳の練習』（日経ビジネス人文庫）で、悩みでイライラやクヨクヨするようになる前に脳の疲れを解消して、ラクに生きるように、ヒントを紹介しているという記事がありました。

加藤さんは著書で、悩むことは人間の脳の習性なのだと言われます。そして、悩むことで脳は活動に動き、目の前の状況を乗り越えるために成長しようとするそうです。ただし、悩み方にコツがあるので、「脳の使い方を変えれば、悩まない脳に変わる。もっとラクに生きられる」と言われているということです。

記事では、本の中から抜粋して、「『悩みグセ』がなくなる脳の練習」から3つを挙げてありました。悩みを解決したいのであれば、『悩み』そのものに対峙するのではなく、悩みをつくり出している脳の動きに焦点を当ててみることが大切だということです。すっきりしないときは、「どうしてそういう感じなのか?」「考えられる要因は何か?」「この感情を排除するためには何をすることが必要か?」と、「悩み」を第三者的な立場で考えるのだそうです。こうするだけで、捉えどころのなかつた悩みが輪郭のあるものとして浮かび上がり、頭の中がリセットされるだけでなく、場合によっては「ただの考えすぎだった」と思えるまでになるということです。また、悩みグセのある人は、「過去にとらわれがちで、自己肯定感が低い」傾向があるうえに、なかなか行動に起こすことができないタイプが多いので、家族や知り合いの中から「すぐ行動ができる人」をナビゲーターとして見つけると、その人がそばにいるだけで、劇的に変われるということです。また、脳は常に前向きな答えを探し出してくれるで、葛藤や悩みがあったら、それを書き出して、自分自身に問いかけると、脳はそれに対して前向きな答えを探し出してくれると言われています。記事では最後に「自分自身を俯瞰し、悩みに客観的な視点で寄り添うことが、脳のコリをほぐす第一歩。大小を問わず、どんな悩みにも向き合ってみてはどうでしょうか。」と言われています。（8月9日 LIFE HACKER＜悩みがあっても、悩まないで済む脳の使い方 | なんだかんだ脳は前向き＞より）

脳の疲れを軽くするために、悩みを客観的に見て、行動に移したり、前向きな答えを出すようにすることでしょう。ただ、脳が疲れ切っていると、そのようにすることすら難しいでしょう。悩みを書き出していても、すっきりするどころか、悩みに集中してしまって落ち込んだり、考えすぎの自分が見えたなら、そのような自分が嫌になったり、行動を起こす人がそばにいても、ナビゲーターになるのではなく、その人のようになれない自分にがっかりしたり…脳のコリをほぐすと言われても、それをする力が必要なのではないでしょうか。自分で何とかしようとしても難しいのです。実は、自分が問題だと悩んでいることが本当の問題ではなく、もし、本当の問題を見つけたとしても、それを解決する能力は人間にはありません。では、どうすれば良いのでしょうか。あなたの悩みの種、問題ではない、もっと根本にある問題を明らかにして、その答えを見る必要があります。いっしょにそのことについて、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」