

ハッピー通信



2025年8月26日発行
25-35号

現場から（最近のニュースから）

コントロールできるもの



夏休みが終わって、始業式が行われる時期になりました。子どもだけではなく、大人も長期休暇のあとで学校や仕事が始まるとき、行くことができなくなる人がいます。特に長期休暇明けには子どもの自殺が多くなるので、そんな子どもたちに寄り添うために、子ども時代に不登校を経験したり、いやな思いをした人々が新聞やニュースで子どもたちに語りかける記事が多く出ています。また、大人に対しても、必要以上にクヨクヨする人に、悩みから解放されるための方法を教える記事を見かけます。そのような記事の中には、いくつか共通して語られていることがあります。それは、悩みがあるとき「コントロールできないこと」「できること」に分けるということです。

心理の専門家を育てる講師の宮川純さんによると、コントロールできないことの主な例は、「天気・過去・他人」だということです。具体的に、過去の失敗はコントロールできないし、人との関係で、話せばわかると思っているかもしれないけれど、たとえ自分の子どもであっても、他人を変えることはできないと言われます。また、別の記事でジャーナリストのブリジッド・ディレイニーさんは、ストア哲学に基づいて「コントロールできないものは自分の身体、財産、他人からの評判、命令を受けること、つまり自分の行動に基づかないすべてである」と言っています。これらは、自分ではコントロールできないので、悩んでも仕方ないことだといったん保留して、別のコントロールできることに目を向けるのだということです。

コントロールできることとして、宮川さんは「自分の心や未来」だと言われ、悩みを軽くするのは自分次第だと言われています。また、ディレイニーさんは、ストア哲学のエピクテトスの『提要』の冒頭の一節から「自分でコントロールできるのは意見を持つこと、物事を追求すること、欲望を抱くこと、反感を覚えること、つまり我々自身の行動に基づくすべてだ。」と言っているそうです。(8月25日女性セブンプラス<《心配事や不安、他人の視線、人間関係…》尽きない悩みを解消して気持ちが軽くなる10の方法を専門家が伝授>、PRESIDENTonline<思い通りにならないイライラはほとんど無意味だった…本当に頭を集中すべき「たった3つ」の分野>より)

コントロールできるのは、自分の行動だけなので、まず自分に集中すれば良いということでしょうか。しかし、私たちは自分すらもコントロールできないのではないかでしょうか。それがとても難しいということで、宮川さんは、人に助けてもらうことも言われています。冒頭で書いたように、不登校のような同じ経験をした人の体験談などで心を安らがせるというのも、自分をコントロールするために効果的だということです。しかし、それも一時的なことであり、決して本当の慰めや解決にはなりません。すべてのことは人間ではコントロールできません。できると思って努力するので、疲れて重荷を負うしかないのですが、できなくて当然なのです。しかし、そこで終わるではなく、なぜ、人間は何もコントロールできないのか、また、それならどうしたら良いのか、その答えを知ってこそ、やっと悩みから解放されます。自分ではできない理由、また、それに対するほんとうの解決について、いつ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」