

# ハッピー通信



2025年9月9日発行  
25-37号

現場から（最近のニュースから）

## 自分ではできないこと

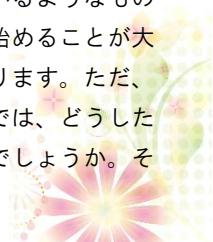


コラムニストでラジオパーソナリティであるジェーン・スーさんが『婦人公論』に連載しているエッセイがネットで配信されていました。

ジェーン・スーさんの気の合う友達が、職場の人間関係ですごく困っていたそうです。仕事で先輩たちの当たりが異様にきつくなつたという悩みでした。友達に大きな落ち度があるようにも思えないのに、周りの人が遠回しに評判を落とすような陰湿なやり方で攻撃するので、その友達はとても落ち込んでしまつたということです。スーさんは、似た事例をいくつか見たことがあるので、たぶん嫉妬だろうと思ったそうですが、その友達にとっては深刻で憂鬱でしかないことだったそうです。それで、人気ポッドキャスターのメル・ロビンズのことば、「誰かが嫌なことをしてきて放つておけ。他者の気持ちや行動、反応は元来コントロールできないもので、そこに時間と労力を使って疲弊するのは賢明とは言えないから。やりたいようにやらせておけば相手の本心が透けて見え、付き合いを継続するか見極める鍵にもなる」と伝えたそうですが、それではあまり役立たなかつたそうです。

そのとき、ふとスーさんが数年前に、あまりにもひどいことが起つたときに、スーさんを心配したある人に「天中殺だから」と慰めてもらったことを思い出したそうです。そこで、悩んでいる友達のことも調べて「天中殺だ」と伝えたところ、その友達がパッと明るくなつたということです。おそらく「自分がコントロールできる範疇を優に超えていると思え、先輩方の機嫌を自らの努力で変えようとする執着を手放せたから。天が決めたことなら、仕方がないとなったのだろう」とスーさんは書いています。結局「自分の力でどうにかできることなんて、本当はちょっとしかないのだ。占いをよがにはしないが、コントロールできない事態への執着を手放すきっかけとして利用するのは悪くない。健全な他責思考だ。」ということばとともに、その友達は、しばらくしたら立ち直つたとコラムは終わつていました。（9月3日婦人公論くジェーン・スー　自分の力でどうにかできることなんて、本当はちょっとしかない。努力不足だと我が身を責めるより、時には健全な他責思考を♪より）

自分の力でどうにかできることは、本当はほとんどないというのが事実です。生年月日で定まる運勢を知って、自分のせいではないと考えるとき、気持ちは楽になるかもしれません、実際には何も解決していません。抜け出しができない運命の枠の中で、ぐるぐる回つているようなものです。まず、どうしようもない運命の枠から解放されて、まったく違う人生を歩み始めることが大切です。そうすれば、自分でどうしようもできることすらも、有益なことに変わります。ただ、そのようにしたくても、自分で抜け出して、新しく歩み始めることはできません。では、どうしたら良いのでしょうか。いったい何から解放されて、どのように歩み始めればよいのでしょうか。その解放について、新しく歩む道について、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」