

ハッピー通信



2025年9月23日発行
25-39号

現場から（最近のニュースから）

ネガティブにならない



日が昇る時間は遅くなり、日が沈む時間は早くなって秋を感じるようになります。日照時間が短くなっていくと、なんとなく気持ちもふさぎがちになるのですが、そのようにネガティブになることについて哲学者で山口大学教授の小川仁志さんが書いている記事がありました。

小川さんによると、そもそも人間の脳には、「ネガティビティ・バイアス」といって、ネガティブなものに反応しやすく、物事をネガティブにとらえやすい傾向があるということです。これは、ネガティブな情報を先に処理し、危険を回避することが、生存確率を高めるために必要だったからだと考えられているということです。だからこそ、ネットやテレビは視聴率やビュー数を稼ぐためにネガティブな情報を流すそうです。それゆえ、私たちは、さらにネガティブになりやすい環境に置かれてしまうのだということです。

ネガティブにならないように、いろいろな人の意見を紹介してきました。アメリカの哲学者エリック・ホッファー（1902～1983）は、「激しい不平不満というものは、その原因が何であれ、根底では、自分自身に対する不満である」という言葉を残しているそうです。「不満を抱かなくなるためには、自分に満足すること、自分の価値に疑念を抱かないこと、他者との一体感を強く抱くことが大事だと考えた」ということです。第16代ローマ皇帝マルクス・アウレリウス・アントニヌス（121～180）は、「『自省録』の中で、「今日私はあらゆる煩労から脱け出した。というよりもむしろあらゆる煩労を外へ放り出したのだ。なぜならそれは外部ではなく、内部に、私の主観の中にあったのである」と述べているそうです。また、フランスの哲学者アランことエミール＝オーギュスト・シャルティエ（1868～1951）は、ネガティブになることを遠ざけるためには、あくまでも自分のリズムで生きることが大事だと言っているということです。

小川さんは「ホッファーやアウレリウスのように生きることはできない人は多く、自分のリズムで生きるのも難しいだろう」と言われています。しかし、「『この仕事をして自分の経験値を上げよう』『楽しんでみよう』という気持ちで取り組むと、なんだか楽しくなってきたりするので、現実を変えるのは難しくても、視点を変えれば気持ちが変わるはずだ」と言われています。（9月16日
PHPonline＜哲学者が教える「不安や苛立ちに振り回されない」ために習慣化すべきこと＞より）

外からネガティブになるしかない情報が入ってきてても、自分に満足し、自分の価値を見つけ、自分のリズムで生きるようにするなら、ネガティブに流されることなく生きることができるということでしょう。そのために、まず、自分の考えをえてみようと言われているのでしょう。たしかに、まわりを変えるのは難しくても、自分を変えることはできるような気がします。しかし、実は、自分自身の考えをえることも、その考えになるまでに長い間積み重なって来たことがあるので難しいのです。そのように長い間積み重なってきていることが自分の考えを作り上げていると知り、長い間影響を受けて来ていることは何かを知ると、根底からの解決を見ることができます。ネガティブになるしかない状態になった根本の理由と、その解決を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」