

# ハッピー通信



2025年9月30日発行  
25-40号

現場から（最近のニュースから）

## 新しい自分になるために



2025年も終わりが近づいてきました。年初に、今年は新しい自分になろうと思っていたのに、まだ新しい自分を見つけることができずにいる方もおられるでしょう。自分を変えたいと思うのに、どうしても変われないと思っていませんか。そんな人々のために、思考も行動も変わるメソッドを調べた記事がありました。

紹介してあったメソッドは、

### ①1時間早起きしてみる

「早起きして、ストレッチ、朝ごはん、予定の確認、ジャーナリングをして、ポジティブになって、チャレンジ精神も生まれた」という意見がありました。

### ②目に見えるところから変える

「服装、髪形、筋トレで体を引き締める、健康に気をつけることで、見た目を変えると、行動や思考も自然に変わる」という人もいました。

### ③「知らない」体験をしてみる

「行ったことのない土地に行ったり、読んだことのない本を読み、食べたことのない料理を食べ、やったことのないスポーツをやってみる。そういうことを通していろいろ考えられるようになって、世界が広がる」という人もいました。

最後に「変わることは、ときに痛みを伴います。なぜならそれは、慣れ親しんだ“今の自分”という皮を破ることだからです。脱皮とは、無理に自分を変えることではなく、自然に変わらざる得ない自分になることではないでしょうか。今の自分を卒業するという選択は、決して逃げではなく、むしろ自分を信じる勇気の表れです。」と結んでありました。（9月20日 Sirabee＜今の自分を変えたい… 思考も行動もガラッと変わる脱皮メソッド「チャレンジ精神も生まれた」>より）

できる範囲の小さなことから始めてみると、自然に自分から脱皮して新しく変わるようになるということでしょう。たしかに、早起き、見えることを変えること、自分の知らないことができるなら、新しい自分になれるかもしれません。ただ、それで本当に変わった自分になっているのでしょうか。心や考えは前向きになっているかもしれません。しかし、あなた自身は、まったく変わっていないので、そのうち、「これではない、また新しく始めたい」と思うようになるはずです。

表面だけの変化では、どうしても変えることができない「本質」があります。その本質を変えてしまわなければ、どんなに表面を変えても、包装が変わっただけで中身は同じだということになります。では、どうしたら、その本質まで変えることができるのでしょうか。あなたの努力や才能、外見とは関係なく、本質をまったく新しく造り変えることができる道があります。その道について、あなたにお分かちしたいのです。



## 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」