

# ハッピー通信



2025年10月14日発行  
25-42号

現場から（最近のニュースから）

## 新しくなるには



10月になると自己啓発の世界では「10月理論」つまり、1年の最後の3カ月を、古い目標を達成するための必死の追い込みではなく、新しい目標を立てるための助走期間として使うことが話題になるそうです。そのやり方を説明する記事がありました。

まず、10月は「評価」に、11月は「目標」を定めるのに、そして12月は「目標を習慣化」するにあてるそうです。そのようにすることによって、年が明けて1月にある「新しい年、新しい自分」の高揚感が2月にはバーンアウト（燃え尽き症候群）へと激変することを防ぐことができ、その前にすでに実生活で新年の誓いを試していることになります。その場合の注意事項として、2つ言われています。1つ目は、多くの人が、1月1日をリセットの日だと考え、すべてが可能に感じる熱意をもって始めるのですが、時間の経過とともに、精神的に疲れ、意志力は低下して、燃え尽きてしまうので、10月理論を計画する場合も、勢いよく手帳に書くのではなく、疲労を覚えることを念頭において目標を設計しようということです。また、もう一つ気をつけるべきことは、目標は一年を通して固定されたものだと考えてはならないということです。人生は変わるものなので、10月に必要でも3月には緊急性がなくなるかもしれないということです。

この2つの点を踏まえて、記事では12週間方式を勧めています。柔軟性に欠ける2026年の計画を立てないように、10~12月のための12の週間目標を立てるということです。その目標は、来年達成したいと思うことにつながるもので、実行可能な小さなものにするということです。例えば、2026年の目標が「もっと定期的に運動する」なら、10~12月の12週間の計画を「週3回運動する」に設定するのです。そうすることによって、そのやり方が自分に合っているのか、調整が必要なのかが分かるということです。このようにして準備していくべきですが、最後に覚えておくべき真実が書いてありました。それは、こうありたいという理想化された未来の自分の中ではなく、今ある自分のために計画を立てるということです。もしかしたら、めちゃくちゃで、疲れ果てた自分かもしれないのですが、その実際の自分の現実を振り返り、自分がそうだと受け入れて、そこから足場を築くことを言われています。記事は「あなたの2026年の変化は、無限の意志力や融通のきかない12カ月の決意の幻想から生まれるのではない。自分の心に逆らうのではなく、心に沿って取り組むことから生まれるのだ。」と結んでいました。（10月12日Forbes JAPAN＜残り3カ月は助走期間、2026年の飛躍を実現する「10月理論」 2つのポイント＞より）

今の自分の実際の姿を無視して理想の自分になろうと決意する場合が多いのですが、そうではなく、じっくりと自分を見つめ、その自分に必要なことは何かを見て目標に向かって小さなことから実践して行く方法でしょう。とても実際的です。ただ、ほんとうの自分を見つめることは、実際には難しいのです。自分で思ってもいない自分がいたり、新しくなりたくても絶対に無理だと思えることにぶつかるのではないかでしょうか。あなた自身が新しく変わるために、人間の本質的なことを知り、その本質から変わる必要があります。ところがそれは、自分で考えても、どんなに努力しても無理なことなのです。あなたの本質は何なのか、それを変えることはできるのか、それ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」