

# ハッピー通信



2025年11月4日発行  
25-45号

現場から（最近のニュースから）

## 考えを変えられますか



朝夕の冷え込みが強くなり木々の色づきも美しい季節になってきました。気温の変化の大きさや日照時間の短さは、心身に大きな影響を与えることがあります。そうでなくとも、ストレスの多い時代になっているのに、体調もすぐれないと、ストレスをよけいに大きく感じるでしょう。そのような人に、1万人以上のストレスに向き合ってきた脳科学者・西剛志氏が、「仕事のストレス」を断ち切る方法を伝授している

『脳科学でわかった 仕事のストレスをなくす本』（アスコム）から一部抜粋して紹介している記事がありました。最短1分、誰もが気軽に取り組める科学的メソッドだということです。

ストレスをなくすメソッドの一つとして紹介してあったのは、仕事の「意味づけ」を変え、ストレスを減らし、やりがいを取り戻すことだそうです。そのように「仕事の捉え方に関する工夫」する方法を「認知クラフティング」と言うそうです。例として書いてあったのは、西氏は学生時代、接客のアルバイトが大の苦手で、「ルールに縛られる苦手な仕事だ」と思っていたそうです。しかし、認知クラフティングを行い、接客の仕事を「相手の悩みを分析し、解決策を提案する創造的な仕事だ」ととらえるようになった結果、今ではむしろ楽しくて仕方がなくなったそうです。このように、仕事内容自体は同じでも、認知を切り替えるだけで「苦手な仕事」から「自分の力を発揮できる仕事」に変え、ストレスを減らすことができると言われます。現実は変わらなくても、認知クラフティングを行い、脳内で意味づけを変えることで、未来が変わるということです。

そのような認知クラフティングを実践するための武器の一つとして「〇〇（現在の仕事や特定の作業）は自分に、どう役立つだろう？」と自分に問いかけることを言われています。「役立つ」の部分は「キャリアにつながる」「成長できる」「得がある」「意味がある」などに置き換えてかまわないと言われます。そのような問い合わせ自分に投げかけるだけで、「現在の作業」＝「自分に関係するもの」という認知が脳内に生まれ、認知が変化しやすくなるということです。そのように認知を変えることによって、業務の内容自体は変わらなくても、ストレスを減らし、成果をあげることが可能だと紹介してありました。（11月3日 GOETHE<脳科学者が教える、ストレスまみれの仕事が劇的に変わる「たった一つの問いかけ」>）より）

何か問題だと思うことがあるとき、多くの人は、その問題の原因だと思うできごとや人、状況を変えようとします。そうではなく、自分自身の認識を変えて、それがほんとうに問題なのか、もしかしたら、それは自分に益になることがあるのではないかと考えることは必要で、それはとても役立つ考え方でしょう。ただ、そのように自分で自分に問いかけて、自分の考えを変えていくのは、結局は、自分の努力になります。人間は、自分の努力ではどうしようもないことがある存在です。ですから、どんなに自分でがんばって自分の考えを変えていっても、いつかは限界にぶつかるか、または、事実とはまったくちがう錯覚の中を生きていくしかありません。事実を正確に見て、できごとの中にある意味を正確に知る必要があります。そのように見る目を持つにはどうしたら良いのでしょうか。努力とは関係なく、自分のこともまわりのことも、正確に見るようとする道があります。そのことについて、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。

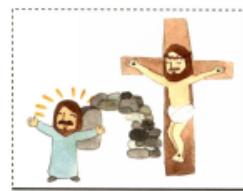
なぜこうなったのでしょうか。



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」