

# ハッピー通信



2025年11月11日発行  
25-46号

現場から（最近のニュースから）

## 目標ありますか



あっという間に季節は立冬を過ぎて冬支度が始まっています。暑いからやる気が出ないと思っていたのに、今度は寒いからやる気にならない…やりたいことがあって目標を立てたのに達成できないということはありませんか。それは自分の意志が弱いからだと嘆いているかもしれません、実は目標達成と意志力は関係ないという記事がありました。

『全力化』という本を書いた組織心理学者で著作家、起業家のベンジャミン・ハーディ氏が「目標達成できない原因は自分」ではなく、「環境」と書いています。1800年代後半から1900年代前半にかけて、世界では産業化が進みました。その後1980～1990年代に始まった情報とテクノロジー革新の時代が、今のグローバルな環境へと加速させました。技術の向上は今、飛躍的なスピードで進んでいます。しかし、この環境を形作っている変化に適応できる人間は、ほとんどいないということです。それゆえ、多くの人が、急激な環境変化の犠牲になって、新しいルールに則った新しい世界で自分を律することができずに、さまざまな中毒に屈しているのだということです。中毒の例として、「テクノロジー」中毒に加え、炭水化物や糖分を多く含む「食べ物」や「カフェイン」、「仕事」といった“刺激物”に中毒になっていると言われます。それによって、人は常にストレスと睡眠不足に陥っていて、ほとんどの人は、そのときそのときを生きながらえようとするだけの“サバイバルモード”になっているということです。

そのような環境の中で、「自分が本当に何を求めているか」わかつていず、そのため心の中に葛藤が存在していて、「目標に対する欲求」（「なぜ」という動機）が弱く、「自分自身」と「自分の目標」に投資できず、「目標に相反する環境」にいるようになっているので、意志力など出て来ないとということです。それゆえ、まず自分が「心の底から求めてやまない目標」を見つける必要があるということです。それから、「その目標を確実に達成できる環境」を作り上げれば良いということです。目標の実現に向けて自分の決意にコミットするということです。具体的に、事前に「投資」する、「公言」する、「期限」を設定する、「フィードバックをもらえる仕組み」や、「自分が責任を負える仕組み」をいくつか作る、「自分の決意に反するもの」はすべて環境から取り除くか変更する、ということを勧めています。変わりたいなら、自分の環境を変えようと言われています。（11月6日ビジネス+IT<「意志力が足りない」と自分を責めていました…専門家が指摘する目標達成できない真因>より）

「自分がほんとうに願っていることはなにか」を見て、「心の底から求めてやまない目標」を見つけて、そのために自分の環境から変えることが必要だということでしょう。ほんとうに心の底から求めているなら、環境を変えることは自然にできていくでしょう。しかし、心の底から求めてやまない目標を見つけることができないから、あれこれ悩む場合が多いのではないかでしょうか。また、目標を見つけて、そのために環境を整えて目標を達成しても、実は幸せにならならない場合が多いのです。あなたの願いを素直に見つめ、そして、本当に必要な目標を持つためには、人間という存在を知り、あなたの生きる理由を知る必要があります。あなたは貴重な存在で、あなたの人生は尊いものです。あなたの存在価値を知って、あなたの生きる理由を知って歩んで行きませんか。そのことについてあなたにお分かちしたいことがあります。



## 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」