

# ハッピー通信



2025年11月18日発行  
25-47号

現場から（最近のニュースから）

## 怒り、痛みの手放し方



日が短くなり、木の葉が散るのを見て、ふと、もの悲しさを覚える季節になっています。あっという間に一年が過ぎて行き、さまざまなことが変わって行くのですが、なぜか心の中にはいつも同じことが刺さっていて、ふとしたときに心の痛みを感じることはないでしょうか。人格を否定されたような言葉を浴びた場合、痛みが深く心に残り、人生全体が振り回されてしまうこともあります。それに対して心療内科医・海原純子さんがアドバイスをしているコラムがありました。

海原さんが2つの例をあげていました。ひとりは、長年の間、義理の両親からダメな人間だと否定され続けて耐えて来た人で、その人は義理の両親が他界して十年以上たったのに、ふとした瞬間に怒りと悔しさがこみあげて来ると言われます。もうひとりは、中高一貫の6年間、教師の一人から否定され続けてきた記憶が消えず、いまは大学の教員になっているのに、かつての教師と同じ口調の人の前では萎縮してしまうということです。

海原さんは、「自尊心」や「存在の否定」に関わる言葉は、自己イメージの奥に深く刻まれ、「時間がたてば忘れる」と言われても、感情は体に記憶として残り、似たような状況に出会うと再び当時の感情がよみがえると言われます。そして、そのように長く悔しさが残る理由は、思いを心の奥にため込んでしまうからだということです。つらさを語れないまま抱え込んだことが、「記憶を固定化」させていたので、まず、そのようにため込んでいる思いを開放して手放すことが必要だと言われます。その方法として、「言語化」するそうです。思い出したときの気持ちをノートに書き出して、それに対して「よくがまんして、がんばったね」というように自分で昔の自分に声掛けをして、それを書くそうです。それが記憶を癒やす力になるということです。その後に、いま楽しく、充実していると感じる場面を思い浮かべ、過去のイメージの上に、現在の幸せのイメージを重ねていくと、心の中で記憶が少しずつ「上書き」されていくということです。心の傷は、時間ではなく「向き合い方」で癒やされると言われています。自分の痛みを否定せず、言葉にして開放する。そして上書きをしていく、それが怒りや痛みを手放すことになると言われていました。（11月13日時事メディカル＜心に刺さった“あの一言”を手放すには～記憶のデトックス法～>より）

人には言えない自分のつらさを書き出して、それに対して自分で慰めのことばをかけ、肯定的なことに考えを切り替えていくことは、つらさに捕らわれないようにする良い方法でしょう。しかし、自分で答えを与えていくと、自分という枠からは出られません。また、そのつらさに対しては効果があっても、そのつらさを覚えるしかなかったほんとうの原因の答えにはなりません。あなた自身が気づかずには捕らわれている「私」という枠から抜け出さなければ、ほんとうの解決はなく、また、あなたが思っているつらさの原因が、ほんとうの原因でないと気づかなければ、実際には解決しないのです。どうしたら、「私」という枠から出られるのでしょうか。また、ほんとうの原因とは何なのでしょうか。その根本の原因について、また、その解決について、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」