

ハッピー通信



2025年11月25日発行
25-48号

現場から（最近のニュースから）

頭の中の声



秋から冬にかけては、季節性うつ病(季節性感情障害)が増えると言われているよう
に、日照時間が短くなることで、メランコリックな気分になる人が多いのではないか
でしょうか。そんな気分のときに、頭の中に否定的な独り言が繰り返し出でたら、ほんと
うにいやになるでしょう。そのような内なる声は、長年の経験やだれかからの言葉によ
って作られたものでしょうが、そのような独り言について研究した記事がありました。

専門誌『Scientific Reports』に2021年に掲載された研究で、肯定的または否定的な独り言が脳機能
と認知能力にどのような影響を与えるかを調べたそうです。研究者らは機能的磁気共鳴画像法(fMRI)
による脳スキャンと、問題を解決するテストを用いて独り言を比較して研究しました。その中で独り
言を2つの要素で分類しています。1つは肯定的な独り言である「自尊心」、もう1つは否定的な独
り言である「自己批判」です。

研究の結果、肯定的な独り言である「自尊心」は自信と意欲を高める確実なブースターとなるので、
とても良いように思えるのですが、実はバランスが崩れると、自信過剰になって過信して、ミスを見
過ごしたり、問題を過小評価したり、成長のために実際に必要なフィードバックを無視したりするこ
とにつながることがあるということです。言い換えると、自己肯定感が強すぎると何の気なしに自己
認識が動かなくなる可能性があるということです。

そして、否定的な独り言「自己批判」は、意外にも集中力と意欲を高めることができるそうです。
しかし、それが有益なのは、自分を責めるのではなく、自己修正につながる場合に限られるとい
うことです。重要な違いは、内なる批評を行動し学ぶために使うのか、それとも自分を罰するためだけに
使うのかにあると言われています。

研究では、どちらのタイプの独り言にもそれぞれの役割があり、本質的に善でも悪でもないので、
両方を協力させる学習が必要だと言われているそうです。そして、自己批判をどのようにすれば益と
できるのかという研究があり、自分を批判する声に抵抗するのではなく、理解すると良いと記事は続
きますが、ここには細かく書くスペースはないので、省略します。(11月18日ForbesJAPAN<「頭の中で響く
ネガティブな声」を味方にする方法、心理学者が解説>)

自分の中に出て来る声を、自分で理解したり、コントロールすることによって、自分がその声に振
り回されないようにするということでしょう。たしかに、そのような声に自分の心や思いがとらわれ
て行動できなくなるのは、避けたいことです。しかし、どんなにがんばって自分で理解してコントロ
ールしても、少し良くなるように思ったのに、ちょっとしたきっかけで、また声に振り回されることは
ないでしょうか。それは、そのような考えが出て来るしかない「根本」や「根源」が変わっていな
いからです。その根源まで変えてしまうのは、自分ではできません。日照時間や季節のせいにしたり、
過去の経験、人のことばのせいにする必要がない「根本」を根源的なところから知って、ほんとうに
解決するとき、すべてから解放されて善でも悪でもない独り言に振り回されることはなくなります。
その根源、根本について、そして、ほんとうの解放について、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」