

ハッピー通信



2025年12月9日発行
25-50号

現場から（最近のニュースから）

やめたいのに、やめられない？



毎日の生活の中で、別にやりたくないのに、意味のないことを繰り返してしまって、時間と労力を無駄に使ってしまったということはないでしょうか。「本心ではもう十分なはずなのに、行動が止まらない」という意味のないくり返しが起こる理由を、スウェーデンのカロリンスカ研究所（Karolinska Institutet）がマウスによって研究して、マウスの脳内に「やめたいのに��けてしまう」反復行動を生み出す、スイッチのように働く神経回路があることが明らかにされたという記事がありました。

記事には、「やめたくてもやめられない」「本心は嫌なのに��けてしまう」という行動はどのような神経回路が制御しているのかを解説してありました。短くまとめると、脳内には「こほうび」と「嫌な気持ち」をつかさどる回路があるそうですが、それらの2つは近くにあって相互につながっているそうです。「こほうび」の回路がアクセルで、「嫌な気持ち」の回路がブレーキだとすると、それらが近くで相互につながることによって、アクセルの踏みすぎにならず、すぐにストップできるようになっているということです。「やめたくてもやめられない」のは、本来であれば「嫌な感じ」がストッパーとなって行動を抑制するはずが、その「嫌な感じの回路」とほかの回路とのバランスが崩れると、かえって行動をやめられなくなる——比喩的に言えば、まるで自動車のブレーキが故障してアクセルになってしまったかのようになるということです。

そして、「行動を乗っ取るスイッチ」ともたとえられる回路が存在していて、本来ならブレーキとして働くはずの「嫌な感じ」の回路を乗っ取って、自動操縦に入ったように「行動が反復するモード」へシフトし、目的のない行動が延々と続くようにさせるのだということです。なぜ、そのように乗っ取る回路が存在するのかというと、もともとその回路は「危ないときに役立つ」はずの仕組みだったのですが、過剰に働いて“理不尽な反復行動”という顔を見せているのだろうということと、また、脳は習慣化すると「自動運転モード」にする性質があるので、それが「くせ」「こだわり」として表出てくるのだろうと言われています。やめられないのは、意志の問題だけではなく、神経回路の働きも深くかかわっているのではないかということです。（11月24日ナゾロジーくやめたいのに��けてしまう神経回路は「嫌な気持ち」を原動力にしていた）

実験はマウスで行われましたが、人間の脳にも、同じような回路が存在しているので、このような神経回路の発見は、強迫行為や依存症など人間の神経精神疾患の理解につながる可能性があると言われています。神経回路によることだと分かると、本人がやめたくてもやめられないことを解決する糸口が見つかるだろうということでしょう。たしかに神経回路の発見によって、人の行動の原因を解明することができ、精神疾患などの治療にも役立つでしょう。しかし、人間は、このような神経回路によってのみ行動しているのではありません。人間には、神経回路の研究だけでは理解することも、解決することもできないことがあるのです。人間がどんな存在で、何が本当に必要なのかを先に分かることによって、神経回路の複雑な研究を知らなくても、もっと簡単に解決します。あなたがほんとうに自分の意志ではどうしようもない問題に苦しんでいるなら、その問題の原因、そして解決はもっと別のところにあることをお伝えしたいのです。



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しができません。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(I 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」