

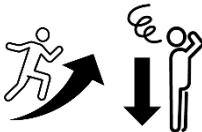
ハッピー通信



2025年12月16日発行
25-51号

現場から（最近のニュースから）

到着の誤謬



多くの人は、自分の願いを達成しようと努力します。そして、それを手に入れたとしても昔話のように「めでたし。めでたし」とならないのが人生ではないでしょうか。目標を達成したからといって、人生のすべてが解決したのではなく、人生が完結するのでもないことを「到着の誤謬（ごびゅう / Arrival Fallacy）」と言うそうです。それについての記事がありました。

目標達成後に感じる虚無感は「到着の誤謬」と呼ばれていて、成功者でも陥る人間の普遍的な心理だということです。人間の脳は「所有」よりも「追求」に喜びを感じるようできており、目標達成による満足感は一時的なものに過ぎないからだということです。これは、哲学者や心理学者が長年にわたって主張してきたことだそうです。人間の心は、適応するようにできているため、今日1つのことを達成しても、明日にはまた別の集中すべき対象を見つけ出すのだということです。達成したときは気分が良くても、すぐに脳は目標を移動させてしまうので、空虚感を覚えるようになるということです。

人間は「所有」ではなく「追求」を求めるようにできているので、結果で良い気分になるのではなく、追いかけている最中が良い気分であり、スリルは、実行すること、プロセスそのもの、もう少しで手が届くという状態のときに感じるということです。そして、追いかけているものを手にいたれたとたん、脳はすぐに目標を移動させるので、また、次のものを追いかけ始めるのだそうです。それゆえ、なぜ満足できないのかと自分を責めるのではなく、完全に満足することはない、そのまま受け入れるようにと言われています。

「到着の誤謬」を回避する方法は、日々の行動の中に、意味と喜びを見つけることに焦点を当てることだと言われます。人生の目的は、私たちの幸福を目標に結びつけることでも、喜びを感じるために目標に到着することでもないからだということです。すでに、その山の中にいるので、そこで生き生きとさせるものを見つけて楽しむべきだということです。一時的な節目ではなく、日々の経験の中に意味を見出すことを勧めています。登り続ける過程を楽しみ、失敗も「何がうまくいかないかを学んだ」ことなので、進歩としてとらえて、自分がどんな人間になっていくかを見て行くことが重要だと記事では言われています。（12月11日 LIFEHACKER<目標を達成、でも満たされない…虚無感の正体は「到着の誤謬」という罠だった>より）

人生に満足することはないので、その場その場を楽しみ、自分自身が成長することを喜んで行くということでしょう。目標を定めて到達しても、その場の満足で終わり、すぐに次のことを求めるのは、脳の構造がそうだということです。ですから、落胆したり、自分を責めたり、むなしさに溺れることなく、何かを追いかけて行けば、その過程で幸せを感じて喜べるということでしょう。たしかに、過程で幸せを感じて喜べるのは、とても良いことです。しかし、なぜ人生に満足できないのかという理由、また、なぜ脳がそのように求め続けるのかという理由は、別の原因があるということをご存じでしょうか。その原因を知るとき、ほんとうの満足は何かが分かり、正しい目標も出て来ます。あなたの人生、ほんとうの満足を手に入れて、正しい目標で歩んで行きませんか。そのことについてお分かちしたいことがあるのです。



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」