

ハッピー通信



2026年1月13日発行
26-02号

現場から（最近のニュースから）

2026年に変えるには



新年を迎えると、「今年こそ、このような年にしよう」と抱負を抱いて決断するのに、しばらくしたら、以前の今まで、抱負はどこかに消えていることを繰り返している人が多いのではないでしょうか。そのように繰り返すしかない人に、今年こそ、真に変えるには「再創造（リインベンション）」が効果的だと、研究に裏付けられた3つの理由をあげて、それぞれの知見を実践する4つの方法で紹介している記事がありました。

リインベンションが効果的だという3つの理由の1つ目は「過去の失敗にとらわれないため」ということです。2014年の研究では、人は意味ある時間的節目の直後に意欲的な行動をかなり追求しやすくなるとわかったそうです。「新年、新しい自分」の効果は実際にあるので、これは自分の人生に組み込むことができる認知リセットになるということです。2つ目は「意図だけではなく、アイデンティティを活用することがリインベンションだから」だということです。抱負は、今年はこれをしようという意図ですが、リインベンションはアイデンティティを結び付けることによって、行動できるようになるからだということです。たとえば「走ろうと思う」から「私は日曜日に走る人間だ」に変えることで行動とアイデンティティを一致させられるということです。そして、3つ目は、リインベンションは「小さな行動で習慣形成を促進するから」だということです。ささやかながら一貫した反復が習慣の自動化を生むのですが、習慣が根付いてうまくいく状況を意図的に設計するのがリインベンションだということです。意志で何とかしようとするのではなく、合図を再設計し、抵抗を減らし、アイデンティティと整合する小さな成功を生む行動を選んでいくと、やがて、それらの小さな成功が積み重なって新たなデフォルトとなるということです。新しく形成された強力な習慣は、よく設計された環境の結果であることが多く、意志の成果であることは稀だと言われています。

これらの理由ゆえに、リインベンションによって、新年の抱負を持続し習慣化することができるのですが、実践するために4段階の計画が書いてありました。1段階「節目を決める」アイデンティティの変化を示すフレッシュスタートを選び、親しい友人や家族に知らせる。2段階「新たなアイデンティティの声明を決める」「私は～する人間だ」という簡単で短い声明を決める。3段階「実行意図は1つか2つにだけにする」行動と状況を結び付ける具体的な「～になったら、～する」という計画をたてて、毎日実行する（たとえば、朝7時になったら10分歩く、など）4段階「新しい行動への障壁を下げる」環境を整えて、小さな状況の変化を点としてそれらをつないでいくと、完璧な習慣になる（たとえば、ランニングシューズを置いておく、水筒を準備するなど）。このように、タイミング、アイデンティティ、状況を活用して、地道に習慣を変えることによって、2026年を真に変えることができると言われています。（1月10日ForbesJAPAN<2026年を真に変える「実践4ステップ」——新年の抱負よりも「再創造」が効果的な3つの理由>より）

自分で自分を再創造（リインベンション）するために、自分で新しい節目を決めて、自分のアイデンティティを新しく定め、習慣を少しずつ変えて行くということでしょう。それができるならとても良いのですが、そんなに簡単なことではありません。なぜなら、人間は人間自らでは自分を変えることができないからです。あなたを完全に根本から再創造して、アイデンティティをまったく新しく造り変え、行動や習慣を変えてしまうには、あなたの努力ではない力が必要です。まったく新しく造り変えられて新しい年を歩みませんか。そのことについてお伝え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」