

# ハッピー通信



2026年2月3日発行  
26-05号

現場から（最近のニュースから）

## 心をあたためる



暦の上では2月4日から春が始まりましたが、寒さはいまがピークだと言われています。気温が低いだけではなく、日照時間も短くて冬は心のバランスが崩れやすいので、なんだか元気が出ない、朝がつらい、自分が弱くなったような気がする、などという方もおられるでしょう。そこで、冬でも心の幸せを保つために、心理学や脳科学に詳しいマインドトレーナー田中よしこさんが「心をあたためる4つのセルフケア」を教えていた記事がありました。

### 1. 寂しさを「悪者扱い」しない

冬の夜長にふと訪れる寂しさを「いけないこと、みじめなこと」として捉えるのではなく、「誰にも邪魔されない自由な時間」と言い換えるだけでも、心は冷えずにあたたまるということです。

### 2. 「午前中の15分」の心の栄養時間を作る

冬のメンタル不調の最大の原因是、「日照不足」なので、朝に光を浴びて「心の充電中」と思いながら、太陽のあたたかさを肌で感じるよう言われています。

### 3. 「温かいもの」で胃袋から安心感を送る

「心」と「体」はつながっているので、体が冷えているとき、人は不安や恐怖を感じやすくなるそうです。そこで、不安を感じたら、温かいスープやココア、生姜湯を一杯、ゆっくりと時間をかけて飲んで、こごえた心を溶かすということです。

### 4. 「冬眠モードを許可」して眠り時間を楽しむ

冬に寝ていていいと思うのは、だらしないからではなく、「春に向けて根を張っている時期」だから「心地よい」毛布などにくるまってプラスの感覚をしっかりと体にインストールしておくと、春には必ず、色鮮やかな花が咲くということです。

寒くて動けないのは「少し止まって、自分を抱きしめてあげなさい」ということかもしれない、心まで冷やさないように、自分自身を勞わりながら、あたたかくして過ごしてくださいと言われています。（1月29日 Saitaく氣分が沈みやすい冬に試したい。「幸福度が高い人」が実践している“心をあたためる4つのセルフケア”>より）

心を冷やすことのないように、自分を責めたりせず、自分自身をあたたかく抱きしめて、心をあためなさいということでしょう。そのようにセルフケアで立ち直れる人もおられるでしょう。しかし、心が冷えて、すべてストップしてしまう状況になるのは、「冬だから」「ぬくもりが少ないから」という理由だけではないのです。冬だけではなく、一年中、なにかのことで傷ついて、心が痛み、冷えてしまうのは、自分でケアできることではありません。自分でケアできるとがんばって、やはりできないと気づく前に、事実として「自分では自分の心のケアはできない」ことに気づいてください。そして、そのケアは、心をどうにかすることが必要なではなく、心がそうなるしかない根本の原因を知り、その解決を知ることから始まります。根本的に心がそうなるしかない理由、そして、その解決について知って、根本から冷える必要がない心になるには、どうしたら良いのでしょうか。それ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」