



現場から（最近のニュースから）

2月病対策



2月も半分を過ぎました。2月には「身体が重だるい」「意欲が湧かない」「集中力が散漫になる」といった心身の不調を訴える人が多く、「2月病」ということばが最近 SNS で出ているそうです。2月病というのは、医学的な診断名ではないのですが、現代社会において多くの人が直面している「季節変化を起因とする心身のエネルギー低下」を象徴している言葉で、複数の社会的・心理的要因が重なり合って発生する現象なので、対策が必要だということです。その対策についての記事がありました。

2月病の主な要因は、年末から年始にかけての非日常な生活の反動と、お正月明けに高まったやる気の反動が、目に見えて表れやすくなる時期だからだということです。そして、新年度を迎える前に高まっている不安が出て来るのだということです。これは「環境変化への予兆ストレス」とも言うそうです。3月から4月にかけては、大人なら転勤や異動、学生なら卒業や入学、新生活の準備など、1年で最も環境が激変する季節になります。多くの人は、無意識のうちにこれらの変化を予見し、不安やプレッシャーを先取りして感じているのだということです。また、「季節性情動障害 (SAD)」という疾患の一種でもある「冬季うつ」の症状も見られるということです。日照不足によってホルモンバランスが崩れたり、ビタミンDが生成不足になったりして、気分が落ち込みやすくなるそうです。それに加えて、寒さは交感神経を刺激し、慢性的な疲労感を生むことがあるということです。そのほか、感染症の増加、身体的ストレスなどの要因も加わって2月に不調になる人が多いということです。また、いまは2月病ですが、春を過ぎたら5月病、夏が過ぎたら9月病がやってきます。5月病も9月病も、社会的・心理的要因が重なってストレスが増え、起こることなので、個人の意志の強さ・弱さではないと言われています。

そこで、1年を通して良好な心理状態を保つための方法を3つ書いてありました。1つ目はストレス解消法の引き出しをたくさん持つておくことだそうです。2つ目は、「有意味感」を高める習慣を作ることだそうです。有意味感とは、自分の存在意義も含めた「意味がある」という感覚だということです。この有意味感の向上は、ストレスに打ち勝つ手法となると言われます。3つ目は、「バウンダリー（心理的境界線）」を確立することだそうです。バウンダリーを意識すると自分の疲労の限界値がわかり、他者の課題や周囲の喧騒に左右されにくくなるということです。自己理解を深め、自分を守る術を身につけることが、長期的なメンタルヘルスの維持に不可欠だと言われています。(2月11日 PRESIDENTOnline<ウォーキングでも良質な睡眠でもない…心理学者直伝「2月病」を避けるために今すぐ取るべき行動>より)

ストレス解消法を持っていて、自分の存在意義も含めて「意味がある」感覚を保ち、自己理解を深めて自分を守る術を身につけるなら、長期的に良好な心理状態が保てるということです。しかし、それは、実際にはなかなか難しいのではないのでしょうか。あなた自身があなたの意味を見つけ、理解して自分を守ることは、難しいだけではなく、基準が定まっていないので、自己満足のレベルで終わってしまうので、長続きしません。また、ストレスがなくなり、未来への不安を感じず、気温の変化にも振り回されないなら、心身が健康になるのでもありません。あなたがほんとうに健康になるためには、心身のケアをするより先に、整えるべきことがあります。心身より先に整えるべき部分は何か、それについて知るとき、あなたの価値、生きる意味、すべてが整えられていきます。なにを整えるべきなのか、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つつあります。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るし、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、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くし、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砕いて勝利なさいました(1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、私を救ってください。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」