



現場から（最近のニュースから）

喜びを長引かせる



だれでも、いつも喜んでいたいと思うはずですが。そして、喜んでるのが良いと思っ
ているので、自分も知らずに喜びを「演じてしまうこと」や「努力して手に入れようとする
こと」が多いのではないのでしょうか。喜びは本来、安全でリソースが足りていて、つなが
りを感じられるときに起きる自律神経の自然な反応なので、努力したり、自分に言い聞か
せるのではないという記事がありました。

その記事によると、喜びは筋肉組織のようなものなので、筋肉がたくましくなることを思い描くだけ
では筋肉は育たず、筋肉を育てるために成長を促す負荷や回復のための休息、体を支える栄養とい
った適切な状況を整える必要があるように、喜びも条件が整ったときに心身が生み出す反応だと言わ
れています。そのように条件を整え、喜びを感じる力を鍛えるために根拠に基づく3つの方法が紹介
されていました。

1つ目は「神経系に『喜びを許容する力』を学習させる」 喜びを妨げる大きな要因は、私たちが
よく考える悲しみではなく、ポジティブな感情に対する不寛容さだということです。良いことがあつ
た後には、失望、孤立、不安定が来るという思考が形成されているので、喜びの中でも身構えてしま
う傾向が出て来るので、喜びを十分に享受できないということです。それゆえ、目標はポジティブな
体験を増やすことではなく、神経系がポジティブ体験をもっと受け止められるようにすれば良いとい
うことです。最も簡単な方法の1つとして、ポジティブ感情を意識的に味わうこと、つまり心地よい
感覚に普段より少しだけ長く留まるようにすると、神経経路が変わってきて、喜びが長引くよ
うになるということです。

2つ目は、「喜びを押しさえ込む『認知ノイズ』を減らす」 喜びがあるとき、ほかに気が取られてしま
わないように、意識を今に向けようと言われます。それを実践するために、小さな活動を1つ選ん
で、なにかをしながらや考えながらではなく、その一つを集中するように言われます。そうすれば、
神経系が「今まさに良いことが起きている」と感じるようになって喜べるそうです。

3つ目は「予測可能な喜びのルーティンをつくる」 脳がより強く反応するのは、報酬を受け取つ
た瞬間よりも報酬を予想した瞬間で、脳は喜びを前向きに受け入れることで勢いを生み出すそうです。
それゆえ、小さく予測可能な未来の喜びの源を意図的に作れば良いと言われます。たとえば毎週のコー
ヒーの儀式、月1回の1人の時間を楽しむ活動、特定の曜日に観るお気に入りの番組、毎週末行う
創作プロジェクトなど、これらで、予測可能なポジティブの期待を作るのが良いということです。（2
月12日 FobesJAPAN<筋肉のように「喜びを感じる力」を鍛える3つの方法>より）

記事のように喜びを長引かせるために、自分自身の中にある喜びを感じることを邪魔するものを
取り除くことができ、喜びを感じ続けることができるなら、とても良いでしょう。ただ、喜びの根源
がなければ、どんなに喜びを維持するために鍛えても、どこかで息切れするのではないのでしょうか。
喜びの根源があれば、自分が鍛えなくても、根源から湧き出て来る喜びによって、一時的に弱つても
立ち直ることは簡単です。そのような喜びの根源、いつも喜んでいられる秘訣は何でしょうか。その
ことについて、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。

予期せぬ事故に会い、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、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、苦しみ的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まし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」