

2018/02/25

「ネガティブな思いを引きずらないために」

■自分の心とどう向き合うか

近年、宇宙飛行士やプロスポーツ選手などの訓練に用いられていたメンタルトレーニングを取り入れる企業や学校が増えてきました。

私たちが、「自分はメンタルが弱いなあ」と思うのは、だいたい、いやな感情を長く引きずってしまったり、何かを始めようとする時に怖気づいてしまったりして、実力が発揮できなかったり、物事に組み合わなくなったりする時です。

人々は、このような出来事を乗り越えるために、心理学を用いて、メンタルトレーニングというものを開発しました。しかし、聖書は、何千年も前から、私たちが自分の心とどう向き合えばよいかを教えています。つらい出来事があってもそれを乗り越えて、やらなければいけないことに取り組むために、聖書からどのように教えているのでしょうか。

「いつも主にあって喜びなさい。もう一度言います。喜びなさい。あなたがたの寛容な心を、すべての人に知らせなさい。主は近いのです。何も思い煩わないで、あらゆるばあいに、感謝をもってささげる祈りと願いによって、あなたがたの願い事を神に知っていただきなさい。そうすれば、人のすべての考えにまさる神の平安が、あなたがたの心と思いをキリスト・イエスにあって守ってくれます。」（ピリピ 4:4-7）

「主にあって喜ぶ」とは、問題にぶつかった時には、神様に祈って平安を得て喜びなさいということです。私達は、問題にぶつかると、つい焦って人や見えるものに頼ってしまいがちですが、まずは、鳩のように素直に神様に助けを求めましょう。ネガティブな感情にさいなまれる時、いてもたってもいられない時、いたたまれない思いを抱く時、「天のお父様」と叫ぶことを思い出してください。神様から平安をいただくことで、問題も喜ぶことができるようになります。

平安をつかむ上で次に重要なことは、「寛容な心を知らせる」、つまり、相手を赦すことです。「主は近い」と言われていますが、それは、イエス様はあなたの中に住み、あなたは永遠のいのちを持っているということです。罪によって神様との関わりを失い、不安の中に生きていた私達のために、イエス様は私達の罪を背負って十字架に架かり、その罪を滅ぼし、愛を示してくださいました。人やモノに向いていた心を神様に向け直すことによって、私達は、周りの人々に対しても寛容な心を持つことができるようになるのです。

「何も心配しないで」と言われているのは、「こんなことを祈っていいのだろうか」と心配しないで、神様を信頼して、どんなことでも正直に願い、祈りなさいということです。神様はどんなことがあってもあなたを愛することをやめたりしないし、どんなことを祈ってもあなたをダメなものだと思ったりはしません。

神様を信頼して、どんなことでも願いなさいと言われているのは、祈っている間に神様の平安が与えられて、ネガティブな感情がいやされ、自分の祈りが変わっていくからです。旧

約聖書の詩篇を通して、ネガティブな思考からポジティブな思考に変化する祈りの様子を見てみましょう。

■どのように神の平安を得るか

「主よ。私のたましいは、あなたを仰いでいます。わが神。私は、あなたに信頼いたします。どうか私が恥を見ないようにしてください。私の敵が私に勝ち誇らないようにしてください。まことに、あなたを待ち望む者はだれも恥を見ません。ゆえもなく裏切る者は恥を見ます。」(詩篇 25:1-3)

この詩篇の作者はダビデです。ダビデは敵に囲まれ、問題のさなかにある時、人やモノに頼るのではなく、「神様なら助けてくれる」と、信仰に立つ決心をしました。これが、主にあって喜ぼうとする態度です。

「恥を見ない」とは失望に終わらないということです。私達の敵とは、自分を責める人のことばかりではありません。さまざまな問題や、自分を前に進めなくするネガティブな感情も敵となることがあります。いずれにしても、神への祈りを断ち切る者は失望してしまうから、主を待ち望み、祈り続けようと決心し、告白しているのです。

自分の抱えている問題について神様に助けを求める時、本当に神様は守ってくれるだろうか、という不安が心に浮かぶかもしれません。しかし、最後まで主を信頼できるように、不信仰に打ち勝つためにも信仰を告白しましょう。

「主よ。あなたの道を私に知らせ、あなたの小道を私に教えてください。あなたの真理のうち私を導き、私を教えてください。あなたこそ、私の救いの神、私は、あなたを一日中待ち望んでいるのです。」(詩篇 25:4-5)

次にダビデは、自分の選ぶべき道を求め始めました。それは自分を真理に導く神の道です。もちろん、ダビデが求めていたのは、敵から守られ、敵に勝利することです。しかし、ただ自分が守られ、失望から逃れられればよいという当初の思いは変えられ、問題を解決する方法を神にゆだねるようになり、やがて神の真理を求める祈りに変わっていきます。

「主よ。あなたのあわれみと恵みを覚えていてください。それらはとこしえからあったのですから。私の若い時の罪やそむきを覚えていないでください。あなたの恵みによって、私を覚えていてください。主よ。あなたのいつくしみのゆえに。主は、いつくしみ深く、正しくあられる。それゆえ、罪人に道を教えられる。主は貧しい者を公義に導き、貧しい者にご自身の道を教えられる。主の小道はみな恵みと、まことである。その契約とそのさとしを守る者には。主よ。御名のために、私の咎をお赦してください。大きな咎を。」
(詩篇 25:6-11)

そして、問題の解決を祈り求めることによって、神との交わりを深めていったダビデは、神様の前に自分の罪の告白をはじめます。罪の告白には、二つの意味が考えられます。一つは、神様は私の罪をいやしてくださったほどの方なのだから、大丈夫、助けてくださるといふ信仰の告白であり、一つは、神様と関わりが深くなることによって、自分の中にあった罪が取り除かれて、ますますきよいものとされていく告白でもあります。

罪を告白する際、ダビデは、何度も神の恵みとあわれみを確認して、勇気を奮い立たせている様子が見受けられます。その結果、神様を信頼できることと、罪を告白できることは、比例するのです。

「主を恐れる人は、だれか。主はその人に選ぶべき道を教えられる。
その人のたましいは、しあわせの中に住み、その子孫は地を受け継ごう。
主はご自身を恐れる者と親しくされ、ご自身の契約を彼らにお知らせになる。
私の目はいつも主に向かう。主が私の足を網から引き出してくださるから。
私に御顔を向け、私をあわれんでください。私はただひとりで、悩んでいます。
私の心の苦しみが大きくなりました。どうか、苦悩のうちから私を引き出してください。
私の悩みと労苦を見て、私のすべての罪を赦してください。
．．．．．
神よ。イスラエルを、そのすべての苦しみから贖い出してください。」（詩篇 25:12-22）

この一連の祈りによって、ダビデは、神様が自分を愛し、しあわせにしてくださることを確信し、ふたたび、自分の問題・苦しみを申し述べて、助けを求めました。それは、最初の頃の祈りよりも、ずっと核心に満ちた祈りです。ダビデは、神様なら助けてくれる、神様は恵み深いという告白によって勇気を得て、自分の問題を告白できるようになり、罪を告白できるようになり、その繰り返しによって、神様への信頼と祈りが育って行っています。そして、最終的に自分の問題の解決だけではなく、他の人々の苦しみのために祈るようになるのです。

このようにダビデは、神様に対するポジティブな告白によって、ネガティブな思考から神への信頼に置き換えています。しかし、注意すべき点は、ダビデはただやみくもにポジティブな告白をしているわけではありません。主の道にそった告白によって、ダビデの信仰は支えられているのです。

自分の思いを主の道に照らし合わせて告白するために、日々のディボーションによって神様との交わりを深めることを学びましょう。

■ディボーション

「主のよくしてくださったことを何一つ忘れるな。」（詩篇 103:2）

一流スポーツ選手は、客観的に自分を見つめるために、練習日誌をつけると聞きます。ま

た、メンタルトレーニングでも、日々自分の思いをノートに書きだす訓練をします。ノートに書くという方法は、自分の主観や感情に流されず、物事を客観的にとらえるための良い方法です。そこで、最後に、神様との日々の交わりをノートに書くディボーションの方法をお勧めしたいと思います。

一般的に、ディボーションとは、「個人的に聖書を読み、神様と交わる時間」のことを指します。ディボーションとは、捧げる・献身という意味があります。

つまり、ディボーションとは、ただの読書として聖書を読むのではなく、学びのために読むのでもありません。神様との交わり、コミュニケーションとして聖書を読み、そこには神様への応答が伴います。それは、口先だけの返事ではなく、いつも共におられるイエス様に対して、思いも行いも神様への応答に含まれます。聖書を読み、自分の言葉で祈り、神様とのコミュニケーションを保ち続けることがディボーションです。

もちろん、神様との交わりは、記録しなければいけないというものではありません。しかし、書くことは、自分の状態や思いを整理し、神様の思いを明確につかみとる助けになります。また、人間は、聞くだけだと20%程度しか覚えていられないことも、書くことによって70%、さらにそれを行動にすることで90%、記憶していただけるようになるというデータもあります。ディボーションをノートに書き、また応答する生活によって、神様の恵みを忘れずにいることができるようになります。

「そういうわけですから、兄弟たち。私は、神のあわれみのゆえに、あなたがたにお願いします。あなたがたのからだを、神に受け入れられる、きよい、生きた供え物としてささげなさい。それこそ、あなたがたの霊的な礼拝です。この世と調子を合わせてはいけません。いや、むしろ、神のみこころは何か、すなわち、何が良いことで、神に受け入れられ、完全であるのかをわきまえ知るために、心の一新によって自分を変えなさい。」

(ローマ 12:1-2)

ディボーションのために、あなたの時間を捧げるとは、あなたに与えられたいのちの一部を捧げることであり、自分自身を捧げることでもあります。神様との交わりは、霊的な礼拝であり、それによって、私達は神様の御心をわきまえ知ることができるようになるのです。「心の一新によって自分を変える」とは、自分の努力や力によるものではなく、心を神様に向ける方向転換によって、自分を神様に変えていただくことができるということです。

■ディボーションの具体的方法

- 聖書をゆっくりと読む。
- 何が書かれていたかを簡単に書く。教えられたこと、わかったことを書く。
- 御言葉から実行できることを考える。(その日のうちに達成可能な目標を立てる。)
- 祈る。

そして、御言葉を実行し神様に心を向ける1日を過ごした終わりに、一日を振り返って祈るようにします。御言葉を実行できたかどうかを評価するためではなく、神様に心を向けられたことを感謝します。

この世の方法では、ネガティブな思いを引きずらないために、物事をネガティブに解釈しないで、ポジティブな側面に気づくようにと、よく教えられます。しかし、神様との関わりを失って、自分が良きものであることが見えなくなっている私達は、ネガティブな感情を信じて引きずる癖を持っています。いくら自分のポジティブな思いつきを自分に言い聞かせてみたところで、神様に目を向けない限り、再び自分をダメだと思い込むようになってしまうのです。ディボーションは、自分の思い込みや直面する問題から目をそらし、御言葉に目を留める訓練なのです。

私達がネガティブな思いを引きずる時、それは、神様の交わりやディボーションの妨げにもなりやすいものです。聖書は、心の一新によって、自分を神に変えていただきなさいと教えます。礼拝やディボーションは、神様に心を向けるスイッチになります。スイッチを入れることを習慣にすることで、神様に心を向けることが習慣になるのです。

そして、御言葉から教えられたことに関連して、その日のうちに実行できることを一つ具体的に決めましょう。それは、行いを心がけることを通して、神様に目を向けるためです。御言葉を実践することも、ディボーションをすることも、その行いが実行できたかできないかではなく、その日一日、御言葉に心を留めて、イエス様に目を向けることができたかが重要です。たとえディボーションができない日があっても、ディボーションを心がけることは、心を神に向ける手助けになります。

ディボーションを通して、良い習慣と、御言葉を基準とした客観的な物の見方が訓練されると、自然とネガティブな感情を整理することができるようになります。ネガティブな感情を引きずる時や、物事に怖気づいてしまう時には、あなたは良きものであり、どんなことがあってもあなたを愛していると言われたイエス様を思い出し、イエス様の言葉を信じましょう。