

海外へ行くと、人間性の違いを感じる事が多々あります。例えば子供を連れている中で、多くの人当たり前のように扉を開けてくれたりします。それだけ心に余裕があるということが言えます。今の日本ではそのようなことを見ることはなかなかできません。昔の日本ではあったのですが現代は自分のことだけで精一杯のような生活を送っています。そして人との関係が薄くなってきています。本来は人からされることを通して、良い事を学び、今度は周りの人にすることができるようになります。しかし関係がなくなっていくと、良い事もしようとする心がなくなっていきます。私たちはゆとりに満ちた生活を送っているのでしょうか。ゆとりの意味としてはどんな事が思い浮かぶのでしょうか。「ゆっくり、穏やか、おっとりしている…」最近では“ゆとり教育”という言葉が流行りました。これは詰め込み教育からの脱却を意味していました。日本におけるゆとりというものは私たちが今までしていた事の一部を強制的に減らして時間を作るという事です。しかし本当にそれで心のゆとりが生まれるのでしょうか。後先をゆっくりと考えたやり方ではないので、いくら環境にゆとりを持たせても心がついていかなければ、意味の無いものになってしまうでしょう。特に今の若い世代は将来に対して夢を描けない人が多いように感じます。それ故に希望がなく、その事を考えないようにします。しかしそれが原因で散漫な生活を送り、生活習慣が崩れていきます。このようになってしまうと、先手で問題を回避する事ができなくなります。問題に直面し乗り越えることの繰り返しになります。詩篇4編の背景としてダビデは非常に状況が悪い中で書かれました。だからダビデは私が呼ぶときに答えて下さいと祈っているのです。ダビデ自身は王になると言われていました。しかし目の前に起こることは反対に問題ばかりでした。しかしダビデ自身はここでゆとりがあるといっています。詩篇23編でも食事をするゆとりがある事が書かれています。問題が取り除かれたからゆとりを得られたのではありません。日常の変わらない生活の中でゆとりを得れる方法を見つけたのです。忙しいと言っている人は周りにいます。その人はいつも忙しいと言っています。本当は問題の中において慌てているだけではないのでしょうか。そのような人はそれほど忙しくないのに疲れています。その日の生活に追われています。それによって疲れていますし、日常を楽しめない生活になってしまっています。今は収穫に向けて大事な時期です。しかし私たちが目の前の事に疲れているのであれば、目の前の収穫を敵に採られてしまいます。これが恐いことです。人は充実感や達成感を感じると一息つけます。しかし問題が起こった時は息が吐けなくなります。ストレスが起こると息が止まります。それはノルアドレナリンとドーパミンが作用しているからです。人が命の危機を感じるとノルアドレナリンが作用し血を止めます。次々と問題が起こってくると息が吐けない状況だから息が吸えません。そうすると一息つけません。しかしイエスキリストはゲッセマネに行って祈っていました。ダビデもいつもの谷間に行って祈っていました。“ふ〜”と息を吹くとホルモンが働きゆとりが生まれます。ダニエル2：1にはネブカデネザル王が出てきます。彼は寝れない王でした。当時、情報も少なく治世していくには頭で考えすぎて寝つけない状態にさせました。彼にとってはストレスが常にかかっている状態でした。その中でホルモンのバランスが崩れ寝れませんでした。人はこの状態ですと、物忘れが激しかったり神経が高ぶり寝れない状態が続くのです。対策としては単純に、ストレスがなければ良いことになります。このストレスがストレスにならないようにして体に取り入れる事ができれば良いのです。まずは一息入れて冷静に考え、御言葉に照らし合わせながらこれを通して何をしてくれるのか神を見上げることをしましょう。ダビデは息を吐きました。ダビデは問題の真只中にいましたが、問題の後に来る恵みを知っていました。一息入れてから判断していました。悪いまま判断しませんでした。聖書には憤ったままで日が暮れてはいけなと書かれています。神は怒ったままでは冷静判断できず、悪い方向へ進んでしまう可能性があるために教えているのです。本当にゆとりある生活のために**①心静めましょう**。ペテロは湖上を歩いている時に風をみて恐くなったと書いています。風は見る事ができません。風によって作用する波を見ていたのです。このことから、実際に目の前にある波ではなく、これから起こるであろう不安因子である風を恐れていました。私たちは実際に起きた問題に関しては乗り越えることができます。私たちも今まで乗り越えられなかった問題はありません。しかし私たちは心配してしまいます。心配の98%は起こらないと言われていました。これをマルコでは「心騒いだ」と書いています。このように私たちの心を動揺させ、冷静に判断できなくなり、悩まなくてもよい事を悩ますようにしてきます。一息ついて冷静に判断していきましょう。**②見えない風を見ない**。私たちは冷静になれば、先手を打つことができます。先に対して準備し問題にも合いにくくなります。それがゆとりある生活へと繋がっていきます。例えば風が吹いたとしてもしっかりと土台がしていれば、揺らぐ事はありません。実際に問題があった時のために自分をチェックしていればよいのです。後手にならないように対処していきましょう。**③神の平安を得ましょう**。私たちは「あなたがたは、世にあっては患難があります。しかし、勇敢でありなさい。わたしはすでに世に勝ったのです。(ヨハネ16：33)」と書かれています。そして「わたしは、あなたに天の御国のかぎを上げます。何でもあなたが地上でつなぐなら、それは天においてもつながれており、あなたが地上で解くなら、それは天においても解かれています。(マタイ16：19)」このように私たちには患難にあいますが、イエスによって解決を得ることができます。問題を背負って下さったイエスが共にいて下さる事を思い出す事ができます。解決する神を見ることができます。問題にあった時にこそ一息つきゆとりある生活へ変化させていきましょう。