

あなたは最近いつ泣いたでしょうか。子どもはしょっちゅう泣きますが、泣いて寝て起きるとそのことをすっかり忘れていきます。テレビや本屋をみるとポジティブ本や自己啓発の本がたくさん見られます。日本人はそんなにネガティブなのでしょう。街頭でアンケートをとると75%の人は自分はポジティブだと思っています。しかしそれは、本当は「ネガティブ」なのにそれを無理やり「ポジティブ」にしているだけなのです。だから今では、うつ病は特別な病気ではありません。最近の研究ではこのポジティブが危険だと言われています。そしてここに涙が関係します。なぜ涙が関係するのでしょうか。私たちが本当のポジティブになるには、自分の弱さを受け入れる強さが必要です。しかし私たちは自らの弱さを隠すように育てられ、そのように生きています。「あなたって弱いはね」と言われて素直に「そうだ」と認められる人はなかなかいません。指摘されるのが嫌なのです。しかし私たちはここを変える必要があります。オリンピックで金メダルを取れる人は失敗したときのことを考えどうしたらよいかを常に考えています。逆にそうでない人は成功したときのことばかり考えているのです。「できるだけ」と言い聞かせてがんばると、たいていの人はその気持ちで疲れてしまいます。私たちは「理想系ポジティブ」ではいけません。何が自らの弱さなのかを考えそれを受け入れ知ることが自分にとって一番の強さになるのです。(Ⅱコリ11：29～30、12：9～10)パウロは自分で律法においては非の打ちどころはないと言っていますが、自分には弱さがあり、誇るとすればその自分の弱さだけだと言っています。これはどう考えてもポジティブな言葉ではありません。しかしこれはネガティブであってポジティブです。「あの時こうやっておけばよかったな」「こんなこといわなきゃよかったな」私たちはこのように後悔の連続ですが、うまく泣ける人は、次の日忘れて元気になっていることが多いのです。私たちのイライラは自らではなく外的要因(人間関係など)からきます。私たちの体がいつも心の中にストレス意識を持つと、そのストレスを消すために、脳は忘れさそうとします。そうすると、「何が辛いかわからないけど辛い」ということになってしまうのです。「元気になったのに突然くたびれる」これはあなたがあなたの弱さを隠すからです。弱いときには「弱い」と言えばよいし、疲れたのなら「疲れた」と言えばよいのです。自分にポジティブでがんばっていると、うつや、突然死してしまいます。そして何に悩んでいるのか、弱いのか、これがわからないから弱さを見せることができず、「よしがんばろう」となり、外側を着飾ろうとしてしまうのです。外的要因で何とかしてもそのときだけです。内側からどうにかしないといけません。デトックスとは「解毒」ということです。私たちの体は本当にデトックスできないのではなく、できないのは、心のホルモンバランスが崩れているからです。心の中の弱さを自ら認めてリフレッシュしなくてはなりません。①弱さを認める！！隠さず自分の弱さを認め、それを受け入れてください。これがリフレッシュの一番の方法です。自分が認めていることを人に言われてもストレスになりません。「だれかが弱くて、私が弱くない、ということがあるでしょうか。だれかがつまずいていて、私の心が激しく痛まないでおられませんか。」(Ⅱコリ11：29)あなたが弱いということは周りも弱いのです。だから強がらなくてよいのです。あなたの大切な人が苦しんでいればあなたも苦しいはず。だから弱さを誇ればよいのです。②涙で弱さをさらけ出す！！自分一人で泣いても解決しません。ダビデも自分の涙で布団を押し流したとあります。泣くことは悪いことではありません。教会は宗教をする場所ではありません。共に弱さをさらけ出す場所です。教会は、全ての人の祈りの家であり祈るといのがあなたの感情をさらけ出すということです。教会は喜ぶものと共に喜び、悲しむものと共に悲しむ場所です。ここで嫉妬や優越感をなくすることが大切でこれが「愛」です。疲れているのに隠したりせず、素直に泣けばよいのです。弱さを認め、辛いときには泣き、笑いたい時には笑う、その環境が「教会」であればよいのです。もしあなたがためているのであれば、それがよくないのです。あなたには自分の心を守る責任がありこれが周りの人を守ることになるのです。(詩126：4～6)「涙とともに種を蒔く者は、喜び叫びながら刈り取ろう。」(5) あなたの涙とともに種をまけといっています。あなたの辛いことや喜びを祈りに変える、これが種まきです。私たちは教会です。弱さをにないあうべきです。だからいつも涙とともに種をまき刈り取る時に喜ばばよいのです。③ネガティブアプローチ、ポジティブですすむ！！「私にはこういう弱いところがあるけれど私にはできる」これが「ネガティブアプローチ」です。そして「私が弱いときにこそ強い」これが「ネガティブアプローチ、ポジティブですすむ」です。あなたが弱いということに気付いたときに初めて頼ります。自分はできるとがんばると、自分で解決しようとしてしまうから失敗してしまうのです。勉強して初めて気付くのはいけません。あなたは本当にリフレッシュしていますか。ゲッセマネとは「油絞り」という意味です。イエス様はいつもゲッセマネで祈りました。よい時も悪い時もゲッセマネで搾り出していたからできたのです。ダビデもずっと泣いていました。あなたの体の中にたまった悪い物を出して、ネガティブ→ポジティブにアプローチです。一緒に戦う人がいるからできるのです。一人で乗り越えることはできません。(ヨブ16：19～21)「私の友は私をあざけります。しかし、私の目は神に向かって涙を流します」(20)ヨブは涙をもって祈ったから解決されたのです。(Ⅰペテ5：7～8)あなたは今獲物が狙う食べ物をごらへんに放り投げていませんか。辛い状況をためているとそうなってしまいます。あなたを落ち込ませるのはあなたに語りかける悪い言葉です、それを排除するには辛いことを打ち明けて解決していくことが大切なのです。自らの心の弱いところをさらけ出してください。そうすればあなたは楽になり幸せになり、あなたの周りの人があなたを通して幸せになれるのです。あなたが変われば周りが変わります。一人の力が大きいのです。今日から自らの弱さを十字架に架け、心のデトックスをしていきましょう。(要約者：岩崎祥誉)