

忙しくなると人は心を騒がしてしまいます。あなたは自らの心の状態をコントロールできていますか。(マタイ2:1～21)心をコントロールするためには何が必要でしょうか。私たちが車を運転する時、ブレーキとアクセルの仕組みを頭で理解しているので、そんなことを考えずに普段運転しています。自らをコントロールするためには必ずその説明がいるのです。「なぜそうなるのか」「なぜそうしているのか」最初にこの「なぜ」が説明つくると、あとは説明がいりません。「鍵を閉めたかな」「ガスの元栓閉めたかな」こんなふうに心配になって家に帰ったことはありませんか。これを「確認衝動」といいます。これによって病に陥る人が増えています。私たちの心はそれくらい自分で制御できていないのです。やったことなのに覚えていない・・・それは私たちが本能で行動しているからです。癖でやると自らやったことに説明がつかなくなくなるのです。当たり前になるのです。当たり前になると自らで確認しなくなり大きなミスをしてしまいます。あなたは生活で当たり前でやっていることはないですか。これが自らをコントロールできなくなっている証拠です。「衝動」って何でしょう。本来女性のほうが感情的で衝動にかられやすいのですが、最近では男性も感情的になりやすい人が増えてきています。このように今は感情に左右される時代になっています。「なぜそうなのか」説明できなくなっています。だからこそ私たちは行動に説明をつけ自らが衝動に負けない人生を歩んでいかなくてははいけません。今日読んだ聖書の箇所がこの「衝動」に負けた人がヘロデです。恐れにかられ、怒って・・・すべて感情によって物事を始めています。あなたは何か始めるとき感情でやっていませんか。「〇〇が嫌だから〇〇する」「〇〇になりたくないから〇〇する」「〇〇したいから〇〇する」これらはすべて感情です。はじまりが悪いから全てうまくいかないのです。私たちはいつも目的を持ちそれをやっていくためにはどうやっていくのか・・・そこには話し合いもコミュニケーションもあり、自らがどうしてやるのか説明もいるのです。マザーテレサの言葉に「愛の反対は無関心」という言葉があります。無関心だから放っておこうそんなことはありませんか。親しい人にもそうしていませんか。大切な人に衝動や一時の感情で接していませんか。ヘロデは王の地位ももっていたのに30年後自分の地位が危うくなるのではという不安で感情的になりました。しかし博士たちは柔軟でした。彼らは冷静に考えました。星で導いてくださる方がいるからです。ヘロデは感情に負けた後1・2年のうちに死んだのです。感情で生きている人はこうなるのです。やるのがうまくいかないのです。感情は怖いものです。全てが左右されるからです。目的があっても感情によってぶれるので正しいことができません。衝動とは「強い何かに圧倒されて行動すること」です。感情は自らの行動をだめにし、うまくいきません。衝動に流されないために**①感情に生きるな！**感情でやっていたら説明がつかいません。後悔します。説明をつけて一つ一つ完成させておけばよいのです。意味があってちゃんとやっていたらうまくいきます。感情ではなく法則によって自分がなぜそれをするのか考えてやってください。交通事故は自宅の300メートル以内でよく起こるといわれます。慣れたところになると理性がなくなりミスをしてしまいます。感情でははいけません。ヘロデ王は感情で生きたために感情で死にました。**②動揺せず主をあがめよ！**(Iペテ3:14～16)心の向きを変えなさいと言っています。責められると人は防衛しようとし、だから物事が悪いほうに進んでしまいます。感情が悪いのではなく感情によって動揺してしまうことがよくないのです。自分の感情を整理しても感情によってぶつかってくる人がいます。だから心の動揺を制御しなくてははいけません。目をそらして違うことを見るのではなく、神様は「私をあがめなさい」と言っています。平安がくるからです。現実を見る限り自らの動揺を止めることはできません。だから現実を回避し戻してくれるものを見ることで落ち着きがくるのです。祈りは薬です。祈ることで神様が答えてくれ、それ以上に私たちが平安を得ることができるのです。「主よ」と呼んだらよいのです。責められ指摘された時、無を有に、弱いものを強いと言わせるものから本当の平安(赦し、愛、大丈夫という言葉)を受け取ることが大切なのです。**③希望と説明。**動揺したり感情に流されたりしないためには、希望を持っていないといけません。「こういう目的で〇〇だからここに向かって進む。だから・・・して、・・・する」こういう風に進めるのならよいのです。いつも希望となぜをもっておく必要があります。手を抜くにも説明がいるのです。自らのとる行動にきちんと説明がつかないと大きな問題が次々と起きて、その処理に疲れ動揺し感情的になりすべてうまくいかなくなります。これが負のスパイラルです。悪いものを変えなくてははいけません。希望と説明がつくように行動してください。マリヤとヨセフが荒野へ逃げたとき、兵隊からくもの巣が守ってくれたという伝説が残っています。信じて行えば色々なものが助けてくれます。しかし衝動でやっていると助け舟まで殺してしまいます。動揺すると色々なものが見えなくなります。だから心を静めなくてははいけません。そのときにちょっとの助けがあればよいのです。それが神様に向けて祈ることです。私たちの弱い部分に目を向けて、動揺したり感情的に生きたりせず、いつも自分のやることに希望と説明をつけてください。無意識でやっていることなんてないはず。聖霊様はあなたの耳元で「だめだよ」「感情に負けるなよ」と必ず言っています。そしてあなたには良心もあるのです。良心もあり神のアドバイスもあり、祈ることができれば失敗するわけありません。だから自信があるのです。今日から感情に生きるのをやめ行動にきちんと説明をつけて歩いていきましょう。(要約者:岩崎 祥誉)