

～記憶を置き換えていませんか～

痩せ型の女子高生に「あなたは太っているか」という質問をすると日本人は71%が「はい」と答え、これは世界でも1位の数字です。でも実際に太っている人は20%しかおらず、大半の人が太っていると思い込んでいるのです。そして「自分には価値があるか」と聞かれると「はい」と答える人の割合はとても低いのです。しかし「自分は価値がない」と思っているながら「お前は価値がない」と言われると私たちは嫌なのです。これは劣等感であり、古い記憶に傷があるのです。隣の人と比べて負けるのは嫌だけど自信がないのです。あなたの心の中の記憶はどうなっていますか。(伝1：1～11)ここでは「空の空」だけど、「空の空でない」話をしています。「先にあったことは記憶に残っていない。これから後に起こることも、それから後の時代の人々には記憶されないであろう。」(11)これは人の愚かさを言っています。私たちの営みのことです。欲しいものがあったとしてもそのために努力できない、恵みがあっても足りない自分・・・これは昔も今も変わらないのです。過去を思い出そうとすると、私たちの記憶というのは悪いことを思い出してその後、よいことを思い出します。これは自分を守る方法なのです。悪い状況から逃げるために1番に悪い記憶が出てくるのです。私たちの記憶は普段、脳の海馬(短期記憶を蓄える)に入りますが、大事な情報は大脳皮質(長期記憶を蓄える)に入れて記憶します。いいことは次々起こってほしいから忘れるのですが、悪いことは自分を守るという意味で大事なため、長期記憶に入れてしまうのです。この記憶には3種類あり知識記憶(公式など、短期記憶で使わないとすぐに忘れてしまう)経験記憶(自分の感情や経験と合わされた記憶、忘れにくい)方法記憶(車の運転の仕方など体で覚えているもの)とあります。そして記憶には言葉で表現できるものとしにくいものとあり、経験記憶などの長期記憶は、なんとなくでしか言葉にできない記憶なのです。だから「過去の記憶を振り返ってみて」と言われると概念は出てきますが、なんとなくでしか答えられないのです。そして、私たちは様々な情報を整理して記憶しています。だから記憶が全て関連していてこんがらがります。脳は大切だと思うことを記憶します。だから繰り返すことで覚えるのですが、大事なことは繰り返さなくても覚えるのです。「主がよくしてくださったことを何一つ忘れるな」これは感謝を長期記憶に移すためです。あなたの過去の記憶の概念をよい記憶にしようとしているのです。しかし感情を伴った出来事は繰り返さなくても覚えます。起きた出来事よりも感情が先立って覚えて嫌になり、そしてこれは増幅していってしまうのです。そうするとやっていいことしかやらなくなってしまうのです。私たちの記憶はこれほどまでに感情に左右され、情報に基づいていないのです。私たちのほとんどは感情的に記憶を整理しています。これではよいことにはなりません。だからこそ考えなくてははいけません。(イザ43：15～19)「先の事ども」神様は、私たちにどのような記憶が残っているのか知っているのです。否定的なことのファンデーションでは新しいことはできません。あなたの古い記憶を整理しないと新しいことは起こせないのです。私たちが失敗するときにはそういうプロセスを歩んでいるものです。でも自分ができなかった理由を人のせいにしていませんか。何がいけなかったのかをしっかりと整理しなくてははいけません。記憶を正しく整理するために①**自分を客観的に見る**。落ち込んだとき、自分がとった言動など、自分を客観的に見えていますか。私たちは人のことはよくわかりますが、自分がやっていることはわかっていないのです。責めるために見るのではなく、失敗をして落ち込んでいるのであれば客観的にみているのではなく、責めているだけで、それでは何も改善されません。どうやったらこのミスを犯さないようになるかを考えればよいのです。客観的とはイエス様がどう見るかということです。神様がどう見ているのか見てください。なぜ失敗したのかさえ取り除けば成功なのです。神様はいつも永遠のいのちを見えています。イエス様がどう見ているのか、自分をイエス様の目で見ることがあります。解決すれば元気になりますが、逃げるとつまずきます。②**感情で記憶しない。知恵で記憶**。悪い感情で長期記憶にははいけません。夜、必ず整理して解決してください。怒ったままでははいけません。(伝9：14～)「知恵は力にまさる。しかし貧しい者の知恵はさげすまれ、彼の言うことも聞かれない。」(17)豊かでないと私たちはそれを受け取れません。しかし知恵ある言葉は豊かなときに表されるものではありません。かえって貧しい状況で表されるものなのです。私たちは見た目でしか物事を判断していません。だからイエス様はわざわざ貧しい姿で来たのです。私たちのみているところが正しくないのです。私たちは、私たちにあって力がある人などが言うところを聞かれますがそうでない人からだと聞かせません。しかし神様はそうでない人から語らせるのです。耳で大きく聞こえる大王からの言葉でなく、か細い神の知恵に耳を傾けてください。聖書を読んでください。③**奇跡(感謝)を繰り返し思う**。(ネヘ9：16～)民がうなじをこわくしたり、エジプトでのことを忘れてしまったりしたのは、感謝を記憶していなかったからです。(詩103：1～)詩篇の中でダビデはずっと感謝を表していましたが、こんな風に言い聞かせていたのはダビデ自身が不安だったからです。口で宣言すれば、過去の感謝がすぐに出てくるようになります。そうすればあなたに自身にも価値を感じられるようになります。感謝があなたをよくするのです。辛いことを通してよくなっているはず。確かにその時は辛かったのですが、それはあなたに耐えられる試練を神様が与えただけです。それを置き換えて悪い記憶にははいけません。正しく記憶を整理するためには後悔は不要です!!後悔すると記憶がこんがらがります。後悔なんていりません。大事なものは「ごめんなさい」(反省)なのです。揺るがない霊を新しくしたら元気になります。これが記憶の整理です。指摘されたら悔い改めるチャンスだと思ってください。そうして神の前に素直に出て赦されてください。今日から後悔をやめて悔い改める(素直にごめんなさいという)人生にしていましましょう。

(要約者：岩崎祥誉)