

#1 ニューヨークタイムズベストセラー作家

ジョイス・マイヤー

発行部数400万部超え!

思考

という名の

戦場

ユース
向け

頭の中での戦いに
勝つために

改訂版



思考という名 の戦場 ユース向け

思考という名 の戦場 ユース向け

頭の中での戦いに
勝つために

—— —

ジョイス・マイヤー

Unless otherwise indicated, all scripture quotations
are taken from the:

Japanese Contemporary Bible (リビングバイブル)
Copyright© 1978, 2011, 2016 by Biblica, Inc.®
Used by permission. All rights reserved worldwide.

ALIVE訳

© 2017 Bible League International. All rights reserved.

Copyright © 2020 by Joyce Meyer
All Rights Reserved.

Translated and printed by Lifehouse Media in Japan.
<http://www.mylifehouse.com>

For more copies of this book and other resources
please contact the Joyce Meyer Ministries Japan
team at info@joycemeyer.jp.

【日本語版への追記】

著者の意向により、本書における聖句の引用にはAMP訳が用いられています。その性質上、どうしても既存の日本語訳では補い切れない表現が多いため、そのような場合には「～訳に一部強調」という形で、AMP訳からの直訳となる日本語を〔 〕内に補足しました。また、引用聖句全体を、翻訳者による日本語への直訳という形で対応している箇所もあります。

もくじ

まえがき

vii

第1部 変わり続ける頭の中

はじめに	3
第1章 私の頭の中は正常?それともおかしい?	7
第2章 自分の意識はどこに向いている?	13
第3章 あなたの考え、あなたの戦い	19
第4章 ジョンとメアリー、そして一致団結しない家族たち	27
第5章 どんなことを考えている?	39
第6章 忍耐は報われる	45
第7章 ポジティブの力	51
第8章 不信仰で葛藤する	61
第9章 自分が考えていることについて考えてみる	67

第2部 留まるべきではない6つの状態

はじめに	79
第10章 混乱の状態	81
第11章 疑いと不信仰の状態	89
第12章 心配の状態	97
第13章 人を決めつけて裁く状態	103
第14章 消極的な状態	109

第3部 あなたを良くない方向へ導く悪い考え

はじめに	119
考え① 「自分の成長に責任は持ちたくない。 それは親とか牧師の責任じゃないの?」	121
考え② 「自分の将来は、過去と現在によって決まっている。」	125
考え③ 「これが自分のやり方。嫌なら関わらないで。」	129
考え④ 「人生難しすぎる。神様はもっと簡単にしてくれないの?」	135
考え⑤ 「人生なんて不公平だ。文句が出るのも仕方がない。」	137
考え⑥ 「自分の態度は間違っているかも。でもそれは自分のせいじゃない。」	143
考え⑦ 「落ち込むのは当たり前。人生メチャクチャなんだから!」	147
考え⑧ 「自分は良い人じゃないから、神様の祝福を受け取る価値はない。」	153
考え⑨ 「嫉妬するに決まってる。 自分よりも、周りの人たちの方が優秀なんだから!」	157
まとめ イエスのように考えよう!	163

まえがき

箴言23:7に、こうあります。「心の中にある思いこそが、あなたそのもののなのです。」（NKJV訳より直訳）これを別の言葉で言うと、「自分の考えこそが、自分の行動を決める」ということです。あなたの体を、世界一の高級車だと考えてみてください。その車には最新技術が備わっていて、世界最速のスピードを出すことができます。でも、この車を操縦するのは誰でしょうか？その車のハンドルをにぎり、アクセルやブレーキを踏んで、車を行きたい方向へ進める人ですよね。

車のハンドルをにぎる人がその車の進む方向を決めるように、「考え」もその人自身の行動を決めます。つまり、あなたの行動は「あなたの考え」によって決まるのです。「あの方向へ行こう」と決めたら、あなたの体はその通りに動きます。たとえば素晴らしい才能を持っていたり、素早く行動できたり、見た目が良かったとしても、あなたの考えが良い方向を向いていなかったら、何も良いことをすることができません。本当のことを言うと、もし考えが間違った方向を向いていたら、最終的にたどりつく先には「行き止まり」しかないのです。

しかし、良い知らせがあります！神様は最高の計画を私たちの人生に用意してくれています。その計画に考えを向けさせるために、神様は必要なものも与えてくれています。私たちがただすべきことは、神様が与えてくれているものを受け取ることであり、そして、人生を良い方向に進めるために、それを実際に使うことです。そうすれば、頭の中で荒れ狂う戦いにも必ず勝つことができます。

私はこれまでに、あなたと同じような人たちが神様のことばを分かりやすく理解できるように手助けをしてきました。それと同時に、神様に仕えながら神様のことばを学んでいく中で、自分の考えと言葉がどれだけ大切であるかに気付かされてきました。今、あなたの頭の中では戦いが起こっていると思います。私にもありまし

思考という名の戦場 ユース向け

た。だからこそ、あなたが戦いに勝てるように私は助けたいです。それもただ勝つのではなく、「大勝利」して欲しいのです！

また、あなたが勝つだけでなく、あなたが周りの人たちを助け、その人たちも頭の中における戦いに勝てることも願っています。

箴言23:7の違う聖書訳には、こう書かれています。「心の中にある思いが、あなたを形づくる。」この2つの訳の小さな違いに気付きましたか？そうです。頭の中における戦いの結果が、今のあなただけでなく「これからのあなた」をも形づくるのです。

あなたの考えは、あなたの人生を作り上げる行動に直接つながります。もしネガティブな考えを持っていたら、ネガティブな人生を自然と作り上げることになります。しかし、神様の計画に沿って自分の考えを新しくしていくのなら、あなたは意味のある最高の人生を歩むことができるのです。とてもシンプルですよ。

もしかすると、あなたは今辛い状況にいるかもしれません。調べによると「高校生は全員、何らかのストレスを抱えている」という結果が出ています。しかし、どうかあきらめないでください。失望したり、すべてのことを悪く考えたりしないでください。少しずつ、あなたは変わることができます。今これを読んでいるということは、あなたがこの本から何らかの助けを得られると思っているからだと思います。ここから良い質問を持つこと(助けを求めたりすることなど)も助けになると思います。

でも、今ここで決めて欲しいことが一つあります。それは「希望をあきらめない」ことです。良い人生を手に入れるために自分の考えを変えることを決してあきらめないでください。良いことのために自分が変わるなら、人生は絶対に良くなっていくからです。神様が用意している最高の計画を、あなた自身の目で見始めたら、もっと神様の計画についていきたくなるはずです。この本を通して、あなたが頭の中での戦いに勝つことができるよう心から祈っています。

第1部

変わり続ける頭の中

はじめに

まず、あなたに質問したいです。最近、あなたはどんなことを考えていますか？先週や去年だと、今とは違うことを考えていましたか？

ほとんどの人の頭の中の状況は、驚くほど移り変わりが激しいです。天気のように、すべてを予測することができません。ある日は落ち着いていて、平穏な状態だったとしても、その一週間後にはイライラして、すべてのことに不安や心配を抱えていたりするのです。

もしくは学校である科目を選んだり、彼氏・彼女と別れる決断をしたのに、次の瞬間にその判断が正しかったのかと疑ったことはありませんか？

もっと大切なことで言えば、神様ととても良い関係を持っていたのに、ある日を境に、神様から離れてしまったように感じたりはしていませんか？もしくは聖書を読むモチベーションがないと感じたりしていませんか？教会のユースのグループに参加しない理由を探していませんか？緊急事態ではないからといって、神様に祈らずにいませんか？

私も同じことを経験しました。ある時は神様を信じることができ、神様のことを自然と信頼することができていたのに、別の時になると、疑いと不信感でいっぱいになっていたのです。そこで私はこう思い始めました。「どうしたんだろう？私って大丈夫なのかな？そもそも、大丈夫な状態ってどんな状態だろう？」

昔の私は批判的な考えばかり持っていました。その考えは、神様と神様のこ

思考という名の戦場 ユース向け

とばである聖書に逆らう考えでした。その考えがいつも頭の中にあっただので、時に「変かな?」と思うことがあっても、それが普通だと思っていました。結局のところ、私はその批判的な考えを持つことに慣れていました。当時の私が知る限りでは、自分の考えを変える方法など一切ありませんでした。ネガティブな考えを持つことに慣れていたので、ずっとその考えのドロ沼にはまっていました。そう考えるのが私であり、私の人生なのだと思っていました。

その頃の私はすでにクリスチャンでした。しかし、「自分の考えを変えること」や「神様の子どもとして持つべき考え方」については、誰からも聞いたことがありませんでした。私はヨハネ10:10に書かれている、イエスが約束してくれた最高な人生を生きていませんでした。

ぜひ、このことを覚えていてください。クリスチャンになっても、私たちの考えが新しく生まれ変わったわけではありません。私たちは自ら考えを新しくする必要があり、それには時間がかかります。ですから、この本を読み進めていく中で落ち込みそうになったとしても、どうか落ち込まないでください。もしかすると、読んでいる途中で自分の考えが正しい場所がないことに気づくかもしれません。でも、それで大丈夫なのです。問題に気付くことが、解決のための最初の一步です。

想像してみてください。あるアスリートが、自分はけっこう良い体格を持っていると思っています。彼は夏の間に、少しトレーニングをしたため、周りのチームメイトよりも良い体格を手に入れました。しかしそのあと、彼がサッカーの練習に出た時、50メートル走のタイムがみんなよりも遅いことに気付いたのです。それも、彼が思っていた以上に遅かったのです。ストップウォッチを見た彼は「こんな遅いわけがない」と、信じるできませんでした。

次にウエイトトレーニング室へ行ってみると、彼は一回もウェイトをあげることができませんでした。良い結果を残したい彼にとって、これは良い知らせではありません。サッカー選手として成功したい彼は、この時点で彼自身を知り、これから

思考という名の戦場 ユース向け

どうすれば良いのかを知ることができました。自分の出した結果に彼は驚きましたが、以前知らなかったことを知れたことは、とても良いことなのです。現実気付いた今、彼は上を目指すためにすべきことが分かるようになりました。

私の場合、神様との関係に真剣になった時から、私の人生は大きく動かされました。神様に近づいた時に、あることを神様に教えてもらったのです。それは、自分の人生にあった問題が、ほとんど「自分の考えから来ている」ということでした。一言で言えば、当時の私は「メチャクチャな考え」を持っていました！正しい考えを持っていてと思っていても、正しい考えを持っていないということは、あり得ることなのです。

これらの事実を知った時はとても圧倒され、驚きました。それからの私は自分の間違った考えを意識するようになりました。悪い考えが頭の中によぎったら、なるべくその考えを拒むようにしていました。しかし、ブーメランのように、悪い考えはすぐに帰ってきたのです。悪い習慣をやめようとしても、やめられずにいる人を見たことがあると思います。それと同じです。

間違った考えを克服することも、同じように難しいことなのです。それは、考えを新しくしようとする時に、私たちの敵が必ず攻撃をしてくるからです。大げさに話したいわけではありませんが、イエスについていく人には必ず敵がつきものです。その敵とは、悪魔です。悪魔がいるから、私たちは全員「戦いの中」にいるのです。

だからこそ、私たちは祈って、聖書を学ぶ必要があります。神様の約束を握りしめて、それを毎日実践するのです。頭の中の考えを良くするためなら、何でもしてください。そうすれば、色々なことを考えるのではなく、大切なことに集中できるようになります。イライラしたり、混乱することは少なくなり、人生がうまくいくことに確信を持てるようになります。また神様の子どもとして「心配事はすべて神様に任せられる」という特権が与えられていることを知っているからこそ、恐れもだんだんなくなってくるのです。

思考という名の戦場 ユース向け

この章を読み進める時、ぜひ信仰を持って読んでほしいです。読んでいくうちに、自分を問題のドロ沼にはめていた間違った考えに気付けるかもしれません。イエスについていく者として正しい考えを持てるように、この章があなたを助けてくれることを願っています。今こそ、頭の中における戦場で勝利を手に入れる時です。

第1章

私の頭の中は正常?それともおかしい?

“しかし驚くべきことに、私たちクリスチャンは、まさに（私たちの救い主である）キリストの思いと心を共有しているのです。”

- 1コリント2:16 JCBに一部強調

アメリカの疾病対策センターの報告によると、アメリカの成人の39%が「太りすぎ」と診断されていて、そのうちの18%が「肥満」と診断されています。「太りすぎ」を普通だと思う人が多いと思いますが、それは普通ではありません。今の時代、多くのアメリカ人が太りすぎていますが、それは当たり前であるべきではありません。

「平均的」と「正常」は違います。特に考えについての話になってくると、その区別は重要になってきます。自分の考えがどうあるべきかを考える時、ただ周りの人を見て、自分と比べるのはふさわしくありません。もっと深く掘り下げる必要があります。

私たちがクリスチャンになる時、聖霊が私たちの内側に住み始めます。聖霊は神様の考えを知っている存在で、聖霊の目的の一つは私たちに神様の知恵を教え、神様の導きを示すことです。

しかし、そこで私たちにとっての課題は、聖霊が教えようとしていることを理解することです。私たち人間には、「体」と「霊」があります。私たちの脳は、自然の法則にしたがって様々な活動をしします。神経細胞が刺激を受けたり、セロトニン（幸せホルモン）を分泌したり、様々な情報を伝達したり、問題を解決したりと、私たちの脳は実に多くの機能を持っています。このように、素晴らしい機能を持つ脳です

思考という名の戦場 ユース向け

が、「霊」のことになると、まったく理解することができないのです。（1コリント2:14より）

霊について理解するには、聖霊に教えてもらう必要があります。しかし問題は、脳がよく多くのことを考えすぎてしまっていて、聖霊の知恵を受け取ることができないということです。心配や不安、恐れなどが、頭の中のスペースを取ってしまい、聖霊の言うことを受け入れるスペースがなくなってしまうのです。つまり、私たちを助けてくれるものを取り入れるための容量が残されていない状態なのです。私たちの頭の中に聖霊が住むためには、頭の中にあるものをいくつか捨て去り、スペースを空ける必要があります。

ひとことで言えば、正常な考えを持っている時というのは、頭の中が落ち着いている時です。頭の中が落ち着いていて、ごちゃごちゃしていない時こそ、私たちは神様に心に向けることができるのです。

今、ここで考えてみてください。普段、あなたの頭の中は落ち着いていますか？それとも、周りの様々な情報やストレスで、頭がいっぱいになっていませんか？人に頼まれたことや、宿題などの提出期限、もしくは他の予定などで多くを背負い、今にも爆発しそうになっていませんか？たとえそう感じていたとしても、心配しないでください。そう感じているのは、あなただけではありません。

最後にあなたの頭を落ち着かせた時は、いつでしたか？時間をとって神様に目を向けて、神様が用意している人生の計画に目を向けたのは、いつでしたか？

聖霊はあなたを助けるために、すぐそばにいてくれています。しかし、頭の中が忙しすぎる状態にいるなら、せっかくの聖霊の助けも見逃してしまうかもしれません。

第1章 - 私の頭の中は正常?それともおかしい?

成功しようとして無理していない?

国の調査による10代が抱えるストレスのトップ5が、以下に書かれています。
あなたは、このリストにあるストレスを、いくつ経験したことがありますか?

- 1.宿題をやりたくない
- 2.お金が足りない
- 3.実力試験で良い点数を出したい
- 4.やらなきゃいけないことが多い
- 5.太っていると感じる / 自分の見た目に自信がない

大きな神様の小さな声

“すると、「外に出て、山の上でわたしの前に立ちなさい」と主のことばがありました。と、その時、主が通り過ぎ、激しい風が山を直撃し、岩が砕け落ちました。しかし、風の中に主はいませんでした。風のあとに地震が起こりましたが、そこにも主はいませんでした。地震のあとに火が燃えましたが、火の中にも主はいませんでした。火のあとに、ささやくような細い声が聞こえてきました。”

- 1列王記19:11-12 JCB

この聖書箇所にあるエリヤの体験と同じように、あなたも似たことを体験したことはありませんか?神様に知恵を求めたのに、自分の期待していない答えが返って来たという経験はありませんか?

私は数年間、自分の人生をどうしたらいいのかを神様に祈り求めていたことがありました。自分の祈りが、聖書にある神様の思いに反していないことは知っていました。神様は必ず何かを教えてくれるはずだし、答えてくれると思っていました。

しかし、それよりも神様の声が聞こえないと感じることの方が多かったのです。最

思考という名の戦場 ユース向け

最終的に、私はあることを学びました。それは、私の頭の中がいつも慌ただしかったために、聖霊の声を聞けずじまいということでした。

あなたが親友と一緒に、大きなライブに行っているのを想像してみてください。今、あなたはライブの中でも一番盛り上がっている場面にいます。そこで友達にささやいてみてください。あなたの親友は、あなたの声が聞こえないばかりか、ふりむきもせず、あなたが何かを言ったことにすら気付かないでしょう。

これは、聖霊が私たちに話しかけようとしているのと同じことなのです。聖霊はとても優しい存在です。エリヤに話しかけた時のように、多くの場合、小さな声で話しかけます。ですから、私たちは頭の中を落ち着かせて、聖霊の声に耳を傾ける姿勢を保つべきなのです。

イザヤ26:3には、このような約束が書かれています。「神を信頼し、〔神に寄りかかり、〕いつも〔希望を持って〕主のことに思いをはせる者を、神は何の心配もないように〔完璧に〕守ってくださいます。」(JCBに一部強調)

神様に目を向け続けることを、ぜひ決断してみてください。私たちの敵は、私たちにどんどん重荷を背負わせて、意味のないことを常に考えさせることで、私たちの頭の中を忙しくさせようとしてきます。私たちは聖霊の声を聞くために、頭の中のスペースを開けておく必要があります。ですから、イエスに目を向け続けてください。イエスに目を向ける人は、頭の中が落ち着いている人なのです。

第2章

自分の意識はどこに向いている？

前の章では、頭の中が「忙しい」状態は、「正常」な状態ではないという話をしました。その他にも、頭の中を正常ではない状態にさせるものがあります。この章では、そのいくつかを話していきたいと思います。

今までにこんな経験はありませんか？授業を受けていて、しばらくの間は先生の言うことをすべて集中して聞くことができます。授業内容もちゃんと理解できていて、ノートもしっかり取れています。でもなぜか、ふと頭が別のことを考え始めるのです。「週末は友だちの家に遊びに行こうかな、それとも、どこかへお出かけに行こうかな…」と。

それからしばらくすると、授業の内容にまた意識が戻るのです。しかし時計を見ると、自分がこの12分間、授業とはまったく違うことを考えていたことに気付くのです。

同じことが私にも起こります。教会にいる時でさえ起こるのです。これは、私たち全員に共通することだと思います。気が散ることは、私たちに共通して起こりますが、頭の中が「正常」であるとは言えません。

多くの人はほとんどの場合、一度気が散ると、そのままの状態にしてしまいます。自分をコントロールすること（自制）の原則を、人生に当てはめたことがないからです。彼らは自分の子どもや兄弟姉妹、さらにはペットには「集中して」と言うのに、つい自分の気が散ると何もせずにいるのです。しかしそれは後々、彼らにとって悪い習慣になってしまうのです。

思考という名の戦場 ユース向け

私が思うに、集中力が続かない人は、よく自分のことを低能だと思いがちです。もちろん神様は、精神面と身体面の分野における専門家を、私たちが必要な時に与えてくれます。専門家の力を借りる人たちもいますが、それだけが最善策だと思う人は、ただ自制がうまくできずにいます。何年にもわたって気を散らせたまましていると、それが習慣になってしまい、後からその習慣をやめることに難しさを覚えます。自分の頭の中を訓練するのには、練習が必要なのです。

気が散ってしまうもう一つの原因は、栄養不足です。特にビタミンB群は集中力を高めてくれます。もし集中力がすぐに切れてしまうことに悩んでいたら、医師や栄養士に話を聞いてみるのも良いかもしれません。

もう一つの大きな原因は、疲れです。時が経つのを忘れてしまうほどゲームをしたり、友だちと連絡を取り合ったりして、「気付いたらもうこんな時間!」なんてことを経験したことはありませんか？そして、次の日の学校の授業で、集中できずにいるなんてことはありませんか？

私の場合、疲れすぎている時、悪魔が私の頭の中を攻撃してやろうとすることに気がきました。それは私が疲れている時、悪魔に抵抗するエネルギーがあまりないことを、悪魔は知っているからです。

また他に、このことも言えるでしょう。読書をしている時にも、私たちの気は散ることがあると思います。私が聖書を読む時、1章分を読み終えても、それまでに読んだ内容を忘れてしまうことがあります。それからもう一度、はじめから読み直してみると、まったく新しい情報が入ってくるのです。目では文字を追っていても、意識が別のところにいたからでした。私は、自分のしていることに注意を払っておらず、目に入ってくる情報をしっかりと読み込んでいませんでした。集中していなかったために、本の内容を一切理解することができなかったのです。

聖書の「伝道者の書」という書物は、ソロモンというとても知恵に溢れた人に

第2章 - 自分の意識はどこに向いている？

よって書かれました。彼は、人々にこんなアドバイスをしました。「自分のしていることに、よく注意を払うんだ。」(伝道者の書5:1 AMP訳より直訳) この言葉について考えてみてください。彼の意味することは、自分が読む本の内容や、歌の歌詞、または親や先生の言うことにちゃんと注意を払い、意識を向けるということです。「集中して、よく聞いてください」と先生たちが言うのは、この聖書箇所が意味することと同じことです。

私にとって、何かに集中することは、あまり得意なことではありません。昔の私は、すぐに意識が別のところに行ってしまうタイプで、自分を抑える練習が必要でした。それは決して簡単ではなく、正直、今でもその練習は続いています。「注意散漫(気が散る・集中力に欠ける)」という言葉で辞書で調べてみると、その定義には「あれこれと気が散っているさま・自由気ままなさま」という言葉が出てきます。私がこの本を書いている間にも、本の話とはまったく関係ないことがいきなり頭に入ってきて、それを考え始める可能性だってあるのです。

私がいつもすべてのことに集中していられるようになるまでには、まだまだ道のりがあります。しかし、少なくとも、あれこれと考えて、気を散らすことがないように、自分の頭の中を守ることの大切さは理解しています。同時に、私は自分のやりがちなことが何かも分かっているのも、そこに注意をよく払うようにしています。

このように、シンプルに注意を払うだけでも大きな違いがあります。昔の私は、夫のデイヴと会話をしていた時、しばらくの間は耳を傾けているのですが、会話とは関係ないことにだんだんと意識が行き始め、彼の話の大半を聞き逃してしまうことがありました。そんな時は、彼の話を聞いていないことがバレないように、わざと聞いているフリをしていました。うなずいたりして、すべて理解しているかのように見せかけていました。しかし、そうすることは夫に対して失礼なことであり、夫に対して素直ではありませんでした。また、意見の食い違いになるかもしれない大切な情報を、聞き逃してしまう可能性もあるのです。

思考という名の戦場 ユース向け

今でも時に、会話の途中で意識が別のところへ行ってしまうことがあります。しかし、そうなった時は、夫にこう言うようにしています。「ごめんね、もう一度言ってくれる？違うことを考えちゃって、聞き逃してしまったわ。」

正直なことを相手に伝えるのは、恥ずかしいと思うかもしれませんが、それは聞いているフリをするよりも、相手に対する尊敬を表しているのです。また、重要な内容を聞き逃さずにも済みます。「分かる？」と聞かれたり、「どう思う？」と聞かれた時に、的はずれな答えを返すこともなくなります。

それと同時に、あなたが自分の気が散ってしまうクセと向き合おうとしていて、解決しようとしていることを、相手に見せることができます。問題を解決する唯一の方法は、問題と真っ正面から向き合うことです。

また、その解決の方法として、神様のメッセージに触れるためのチャンスを増やす方法があります。例えば、教会のメッセージ動画や、ポッドキャストをダウンロードしてみてください。そうすることで、神様のことばに意識を向けることができるようになります。学校へ向かう途中や仕事へ行く途中、もしくは運動している時などに聞いてみてください。教会で聞き逃した大切な内容を聞くことのできる、良いチャンスにもなります。

もし、あなたが聖書について学んでいるのであれば、様々な聖書訳を読んでみてください。（今では、スマホの聖書アプリから、様々な聖書訳を簡単に見つけることができます）この本にも、様々な聖書訳が使われています。時には色々な聖書訳の言い回しが、聖書に対する理解をさらに深めてくれます。

意識が別のところに行かないようにするのに、音楽を聴くことも良いでしょう。賛美歌のリズムや韻やビートが、聖書箇所や聖書に書かれている真理を覚える手助けをしてくれます。

第2章 - 自分の意識はどこに向いている？

色々考える自分の頭

気が散らないようにすることに加えて、このことも知っておくと良いでしょう。「～はどうなんだろう？」と色々考えないようにする必要があります。私がここで意味しているのは、神様や神様の創造についての大きな質問などではなく、このようなものです。

「今学期は、どんな成績がもらえるのかな？」

「いつか良い仕事を得ることができるのかな？」

「いつ結婚するんだろう？」

「何歳まで生きるのかな？」

こんな風に考えたことはありませんか？私の場合は、次のように考えたことがありました。「私の息子は、仕事のプレッシャーをどう対処しているんだろう？」「今日、集会にはどのくらいの人に来るんだろう？」「何を着ていけばいいんだろう？」

しかし、実はこのような声は、「迷いと疑いの感情」という考えから来ています。

もし、あなたの頭の中がいつも色々と考えてしまう状態であれば、それは「正常」な状態とは言えません。そうすることは時間の無駄で、必要のない心配を引き起こしてしまいます。私が気付いたのは、色々なことを考えてばかりいるよりも、何かポジティブなことをしている方が断然良いということでした。

たとえば、私の息子がどうしているのかを考えすぎる代わりに、彼のために祈ったり、励ましたり、助けが必要な時に助けてあげたりすることができます。集会にどれだけの人が来るのかを心配する代わりに、メッセージのための準備をちゃんとして、自分のベストを尽くし、神様が他のことを全てポジティブに変えてくれると信頼することができるのです。

思考という名の戦場 ユース向け

人は困惑すると、決断力に欠けます。そして、決断ができないと、それが混乱を招きます。そんな状態が頭の中で続くと、神様からの答えや導きも、信仰によって受け取れなくなってしまいます。そうなるよりも、自分にできないことを心配せず、ポジティブで正しいものに意識を向けた方が断然良いと思いませんか？

ぜひ、あなたに覚えておいてほしいです。マルコ11:23-24で、イエスはこう言いませんでした。「求めていることを神に祈り求め、それが与えられるかどうかを考えてみるのだ。」そうではなく、こう言ったのです。「求めていることを神に祈り求め、それがすでに与えられたと確信するんだ。そうすれば、その通りになる！」

聖書はよく、私たちクリスチャンのことを Believers（信じる人たち）と呼んでいます。それは、私たちが疑うべきではなく、信じるべきだからです！

第3章

あなたの考え、あなたの戦い

“戦う相手は、血肉を持った人間ではなく、肉体のない者たちです。すなわち、目に見えない世界の支配者たち、この世を支配する暗闇の大王たち、それに、天にいる無数の悪霊です。”

- エペソ6:12 JCB

ここまでは、頭の中が脱線してしまうことについて話してきました。また、頭の中が忙しくなってしまうことや、目の前のことを考えずにいる状態を話してきました。この章では、私たち全員がいる戦いに話を戻していきたいと思います。

前の章でも話したように、クリスチャンとして私たちには敵がいます。その敵とは、「悪魔」です。悪魔の唯一の目的は、神様に計画された人生をあなたに歩ませないように、邪魔をすることです。悪魔は、あなたの欠点や間違いばかりに目を向けさせるためなら何でもしてきます。「君は十分じゃない」とか「イエスについていく資格なんてない」とささやいてくるのです。これらの声は、悪魔の声のほんの一部です。しかし、悪魔はウソつきです。ウソつきは「ウソ」をつきます。実際に、イエスは悪魔のことをこう言いました。「悪魔はうそつきであり、うその父だ。」(ヨハネ8:44より)

しかし、何よりも大切なことがあります。知るべきことなのでぜひ覚えておいてください。「神様があなたの味方である」ということです。この戦いはあなた一人だけの戦いではありません。戦いはなくなりますが、神様と一緒に絶対には勝つことができるのです！

この時点で悪魔の力を阻止するために、悪魔のウソのささやきをいくつか挙

げてみました。

1.「親や牧師やリーダーたちが言うことは、聞く必要ないよ。だって、見てごらん。彼らはただの偽善者だよ。彼らの欠点とか、矛盾している部分を見てみて。この人生は、君だけの人生だよ。人生一度きりなんだから、好きなように生きた方が良いよ!」

2.「お酒や薬やセックスは、別に君を傷つけたりはしないよ。そこから悪いことが起こるわけがない。彼らの話は、ただ君を怖がらせるための戦略だよ。大人たちは自分が若い時はたくさん遊んだくせに、君には楽しんで欲しくないだけ。ただ君をコントロールしたいだけだよ。自分の人生なんだから、好きなように生きなよ!」

3.「『悪魔』を信じてるの?マジで言ってる?それ、ただの作り話だよ。悪魔とか地獄なんてないよ。ちなみに神様もないし、天国もないよ。今日の前にあるものが全て。今できることは全部して、人生楽しんだ方が良くない?」

4.「認めたら?いつも神様について疑っているよね?もし本当に神様がいたら、神様はその疑いをほったらかしにするはずがないよ。」

5.「本当に君を気にかけてくれる神様がいたら、ひとりぼっちに感じたり、人生どうしたら良いか分からないなんて思ったり、何も変えられないなんて考えないはずだよ。」

頭の中で、このような疑問や考えが植えられていくのを感じた経験はありませんか?それが、悪魔のすることです。悪魔は次々と浮かび上がる疑問を、あなたの頭の中に植えつけてきます。あなたを罠にかける方法を考えながら、ゆっくりと行動し、あなたの弱みやあなたの中で矛盾しているところに攻撃をするのです。

例えば、悪魔はあなたの自信がない分野を知っています。もしあなたが自

第3章 - あなたの考え、あなたの戦い

分の見た目に自信を持っていなかったら、悪魔は、あなたのことを可愛いと言って、キョんキョんさせてくるような人をあなたの目の前に置いてくるかもしれません。その人と仲良くなり始めると、次はその人からセックスを強られるかもしれません。神様に与えられた人だと確信を持てるまで、セックスをするのは待ちたいと思うのに、ここで自分を喜ばせてくれる人を失いたくないとも思うのです。

また悪魔は、あなたがテレビやパソコン、スマホなどでセックスに関するコンテンツを見ずにはいられないことも知っています。(インターネット上にあるポルノ系ウェブサイトや画像は、400万件以上もあるとされています。) こうして悪魔はどんなに長く時間をかけてでも、あなたを引きずりおろそうとしてくるのです。

しかし、幸いなことに、私たちは何の備えもなくこの戦いに挑むわけではありません。神様のことばである聖書にはこうあります。「悪魔の要塞 (とりで) を打ち破るために、人間の手によらない神の強力な武器を使います。この武器は、神 (の真理) に逆らうあらゆる高慢な議論と、人々の目から神を隠している、あらゆる壁を打ち碎きます。この武器を用いて私は、反抗する者を捕虜として神に連れ戻し、回心させて、キリストに従わせます。」(2コリント10:4-5 JCBに一部強調)

これを読んで、こう思う人がいるかもしれません。「その打ち破るべき『悪魔の要塞 (とりで) 』って何?」こう考えてみてください。悪魔はあなたの弱点に目を向けさせようとして、邪魔をしてくるのです。

過去にあった辛い出来事を乗り越えようとして、今葛藤している人がいるかもしれません。もしかすると、私と同じように虐待に遭ったことがある人かもしれません。それによって、「自分は愛される価値がないんだ」と思っているかもしれません。悪魔はあなたがどれだけブサイクかとかを言ってきたり、汚れてしまったと感じる過去を思い出させようとしてきます。それだけでは終わらず、それをあなたのせいだと思わせてくるかもしれないのです。

思考という名の戦場 ユース向け

しばらくすると、私たちはそのウソを信じ始めてしまうのです。それが真理であるかのように信じ始めるのです。ウソなのに真理だと思ってしまうことは、結果的にあなたのことを苦しめてしまいます。

これらの「悪魔の要塞」を壊すには、まず神様のもとへ行き、神様の思いを聞きに行く必要があります。聖書はあなたについて何と言っていますか？神様はあなたを何と呼んでいますか？神様にとって、あなたは愛おしい存在です。あなたが想像する以上に、神様はあなたを可愛がっています。今、あなたの息には、神様の息が吹きかけられているのです。あなたがお母さんのお腹の中にいる時には、神様があなたのことを造ってくれました。そしてあなたの髪の毛の本数さえも、神様はすべて知っているのです。

もちろん、ここで話している悪魔の攻撃は例えの一つに過ぎません。しかし、悪魔の攻撃はあらゆる分野で起こり得るのです。悪魔が好むのは、私たちが神様のことばに目を向けて、神様の望む人生を歩むことよりも、神様の真理から目を離して、悪魔のウソを聞き続けることです。私たちがどんな状況にしようとも関係なく、私たちに自信がない時にはウソをつかせたり、テストのカンニングをさせたり、ドラッグやお酒に依存させたりと、あらゆる手段を使ってあなたを引きずり下ろしてきます。それは、あなたが神様のことばで物事を見始めると、あなたを止められなくなるのを悪魔は知っているからです。

十代の若者の頭の中に戦いがあることを証明する10の事例

1. 高校生に向けたアンケートに対して、50%が「セックスをしたことがある」と回答した。そのうちの61%は、高校3年生。テレビや映画などでセックスシーンをよく見る十代の若者たちは、セックスを遊びの選択として考える傾向があり、普通の十代の若者と比べて、セックスをする可能性が2倍もあるという調査報告が出た。(Christian Retailing and Rand.orgより)

第3章 - あなたの考え、あなたの戦い

2.アメリカにおける未成年の飲酒は、薬物の不正使用の中で最も多い。アメリカ疾病予防管理センター（英語名: Centers for Disease Control）によると、若者の過度な飲酒による死亡は、一年間で4,300件にものぼるという調査報告が出ている。

3.十代の若者の73%が「何かしらの差別行為を一ヶ月に一度見ている」と、アンケートに回答した。解決のために行動したのは、そのうちの22%のみという結果が出ている。（“Racism Today,” Seventeen magazine より）

4.ほとんどの親と子は、セックスに関する共通の理解を得ていない。現代の十代の若者たちの50%が「自分は性的に活発である」と回答したことにに対し、84%の親が「自分の子どもは性的に活発でない」と回答している。その若者たちの87%は、「親と素直にセックスに関する話ができれば、セックスのタイミングを先延ばしにできたかもしれない」と、teenpregnancy.orgのアンケートで回答されていることが報告されている。

5.同じアンケートで、6人に1人の若い女性が「初めてのセックスはお酒で酔っていた時だった」と回答した。同時に7人に1人が「その時は相手も酔っていた」と回答した。

6.アメリカにおける十代の妊娠の割合は、この20年間で下がってきているが、その数は他の先進国と比べるといまだに圧倒的に多い。実際にその数は9倍もの差があると、アメリカ疾病予防管理センターの調査報告より出ている。

7.アメリカの全国青年保健情報センター（英語名: National Adolescent and Young Adult Health Information Center）のアンケート結果によると、アメリカにおける三大死因の一つは、「15歳から24歳の若者の自殺」であると報告されている。

8.性的に活発な若者の4人に1人が、性的感染症にかかっている。これはミネソ

思考という名の戦場 ユース向け

タ州保険医療統計センターの調査報告で明らかにされている。

9.アメリカでは、一日に19人あたりもの子どもが病院に運ばれているか、銃撃によって死亡している。アメリカ疾病予防管理センターより調査結果が報告されている。

10.若者の薬物使用を始めた平均年齢は13歳であることが、Drug-Free Americaの調査結果で明らかにされている。

それでは、ここまで私たちが学んできたことをおさらいしましょう。

1.私たちは全員、頭の中の戦いにいる。

2.悪魔は私たちの敵。

3.「悪魔はいない」と言ってくるのが、悪魔の最初的手段。

4.悪魔は、私たちの弱点や自信のない部分を狙ってくる。

5.悪魔は、私たちの弱点や自信のない部分を利用して、ウソを言い聞かせてくる。でも、悪魔はウソつきだから、悪魔の言葉は全て真理ではない。

6.神様は私たちの味方。悪魔がこれまで築いたものを神様は壊してくれて、私たちを自由にしてくれる。それ以上に、あなたに価値があることを教えてくれて、最高の人生の計画を用意していると教えてくれる。

第4章

ジョンとメアリー、そして一致団結しない家族たち

それぞれの家族が異なる問題を抱えています。しかし、十代の女の子であるメアリーと彼女の義理の父親は、どんなリアリティー番組よりもひどい家庭状況にいて感じて苦しんでいます。2人のストーリーを見てみましょう。

メアリーが抱えている問題:「義理のお父さんは、私の人生を邪魔している!」

メアリーの実の両親は離婚し、その2年後にお母さんはジョンという男性と再婚しました。17歳のメアリーは、新しい義理のお父さんと仲良くできずにいます。彼のせいで実の両親がヨリを戻せずにいると思い、彼への不満が募っていました。

彼女はいつもイライラしているがために、学校の授業では集中することができなくなり、ご飯を食べようとするたびにお腹の不調を覚えるようになりました。彼女は「倒れそうにならなければ、何も食べなくても良いや」と思い、食事をするのがほとんどなくなりました。

メアリーはジョンに人生の邪魔をされたくないと思っています。彼の決めた門限や、厳しいお仕置きにも苛立ちしか感じていません。家事をすることでもらっているお小遣いの使い方をジョンが教えようとなると、メアリーは彼のアドバイスを拒み、「あっちに行って!」といつも叫ぶのでした。

この時点で、こう思う人もいるでしょう。「メアリーには助けが必要だと思う。彼女はイエスのことを知っているのかな?」実は、メアリーは12歳の時にイエスと関係を築こうとしていました。自分がイエスに救われたことも受け入れていて、そのこ

とに対してとても真剣でした。自分が天国に行くことは知っていますが、義理のお父さんに対する怒りのせいで、罪悪感と悲しみを感じているのです。人生に希望があることは知っているけれど、そんなすぐには自由になれないと思っています。今はお母さんとジョンのいる家の中で我慢して、家を出れる時になったら自由になれると思っているのです。しかし、彼女はその自由を待っている間、彼女は自分が惨めであると認めているのです。

心の奥底では、自分の態度が正しくないこともメアリーは知っています。そして、彼女は変わりたいとも思っているのです。多くの時間を使って、教会のユースの牧師や学校のカウンセラーとも相談をしました。心のモヤモヤについて毎晩祈っています。それでも「なんで何も変わらないの?」と戸惑いを感じています。「もうこんな惨めな思いをするのは疲れた…」彼女はある夜、一人で静かに泣いていました。

しかし、そんな彼女のための解決の鍵がローマ12:2に書かれています。「この世の人々の生活や考え方をまねてはいけません。むしろ、神に喜ばれることは何かを思いながら、なすこと考えることすべての面で生き生きとした、全く新しい人となりなさい。」(JCB)

今、彼女の頭の中は「悪魔のとりで」によって捕らわれています。「離婚」という言葉が家の中で聞こえ始めてから、メアリーの頭の中に「悪魔のとりで」が築かれていたのかもしれません。義理のお父さんに対する怒りが良くないことを知っているのに、頭の中にある怒りが離れずにいるのです。

メアリーは、自分の態度もコントロールできずにいます。家のルールも無視してしまうし、悪い言葉も言ってしまいます。頭の中にある考えが離れないからです。つまり、頭の中に築かれた「悪魔のとりで」を取り除けずにいるのです。悪魔は、メアリーの頭の中に様々なウソを植えつけました。両親の離婚の話が上がった時から、彼女の頭の中では苛立ちが湧き上がっていました。

第4章 - ジョンとメアリー、そして一致団結しない家族たち

メアリーはお母さんとお父さんの2人が大好きだったので、2人に怒りをぶつけないかと思っていました。大好きな2人の別れが、実際に自分の心を悲しませていることも認めたくないと思っていました。2人が別れる決断をしても、メアリーは2人がいつか必ずヨリを戻すことを諦めずにいました。

そこから、悪魔のウソは始まったのです。「メアリー、君こそが2人の離婚の原因なんだよ。2人の仲が悪くなったのは、君のせい。君の教育費はすごくお金がかかるし、君の学校の成績も心配だし。それが2人のストレスになって、喧嘩になっているんだよ。」

それ以外にも、悪魔はこんなウソを植えつけたのです。「もう2人は愛し合っていない。お母さんは最初から違う人と結婚すれば良かったと思っているし、お父さんも同じことを思っている。きっと前から、2人とも浮気していたんじゃない?」

そのウソを聞いたメアリーは、最終的に心の中でこう納得したのです。

もし、私の態度が2人の離婚の原因なら、きっともう一度やり直せるはず。私がここでジョンを悲しませたら、彼はお母さんから離れて、お父さんとお母さんはヨリを戻せるはず!

お母さんが結婚していた時から、ジョンはお母さんのことを追いかけていたんじゃない?だってあいつ、しつこいじゃん。なんで、私たちを放っておかないの?あいつのことは絶対に許さない!「この家族とは暮らしたくない」って思わせてやる。

想像してみてください。悪魔のウソが、メアリーの頭の中で何度も繰り返さざやかれているのです。そのウソが、ジョンに対する怒りと実の両親への未練をより深めているのです。かつて愛らしい子であったメアリーが変わってしまったことも、おかしくありません。今、この惨めな状態からどのように彼女を助けることがで

思考という名の戦場 ユース向け

きると思いますか？もし、あなたがメアリーと同じ立場にいたらどうしますか？

武器を解き放つ

“「[わたしのことばにしがみつки、]わたしが教えたとおりに生活すれば、(あなたがたはわたしの) ほんとうの弟子と言えます。あなたがたは真理を知り、その真理があなたがたを自由にするのです。」”

- ヨハネ8:31-32 JCBに一部強調

イエスがこの聖書箇所で教えているのは、悪魔のウソや自分のネガティブな感情に対して私たちが対抗できるということ、そして、神様の真理にしがみつくことができるということです。私たちは、神様の真理を「頭と心」に吸収しておく必要があります。そして、神様のことばにある知恵と力によって、新しい考えを持つ必要があります。神様のことばが詰まっている聖書は、私たちの頭の中における重要な戦いに勝つための武器で溢れています。神様のことばを心の中で繰り返し覚える時に、私たちは神様と同じ考え方を持つことができ、その力と知恵を持てるようになります。

今の時代の素晴らしいところは、神様のことばについて学ぶことのできる機会がたくさんあるということです。クリスチャン系ウェブサイトや聖書アプリもあれば、クリスチャンミュージックや教会での若者の集まりもあります。教会の大きな集会にゲストスピーカーが来たり、ラジオやテレビ、ポッドキャストや本などを通して、神様のことばを学べます。これらのツールは、神様のことばの中に「留まる」ための手助けをしてくれます。これらを通してどんな時も神様のことばを吸収し、自分の人生で活用させていきましょう。

それ以外の武器も欲しいという人は、「賛美すること」と「祈ること」を試してみてください。私たちが神様を賛美する度に、悪魔は敗北します。私たちの賛美を聞きたくないと思うのです。しかし、賛美は「心から」神様を讃えるものであるべきで

第4章 - ジョンとメアリー、そして一致団結しない家族たち

す。ただ手をあげて、他の人を真似するのでは意味がありません。

祈りも同じことが言えます。「心から」祈るのです。ある人たちは、自分が何を祈っているのかをよく理解しないまま、口でスラスラと祈ります。しかし、神様はただ言葉を放つだけの祈りは望んでいません。心の奥底からの祈りを欲しいと思っています。神様の望みは、私たちが自分で祈っていることを信じ、祈っている中で神様に集中することです。そして、神様との近い関係の中で祈ることを願っています。

祈っている中で神様に近づく時、神様のことを「愛に溢れたお父さん」として見てみてください。神様はあなたのことを心から愛してくれています。神様は憐れみ深く、あなたのことを助けたいと思っています。義務や罪悪感からあなたを助ける人もいれば、将来のお返しを期待してあなたを助ける人もいます。しかし、神様はそんな存在ではありません。神様はあなたのことを本当に助けたいと思っています。あなたを助けるチャンスを、喜んで受け入れたいと思っていますのです。

次に、イエスについて知ってみましょう。聖書を開いて、イエスが言ったことばに線を引き、イエスの言ったことばをすべて読んでみてください。イエスがあなたの本当の友達であることに気付けると思います。あなたのことを心から愛しているからこそ、イエスはあなたのために全てを投げ出して死んでくれました。最後に、あなたの内側に住んでくれている聖霊 (神の霊) のことも知ってください。

聖霊は、あなたがどう祈ればいいのか分からない時も助けてくれます。あなたが言葉にすることのできない思いを理解してくれていて、その思いを神様に分かるように伝えてくれるのです。もし、あなたの内側に聖霊がいることを信じるのができなかったら、このことを知ってください。あなたがイエスを信じているなら、あなたの内側にはもうすでに聖霊が住んでくれているのです。あなたがただすべきことは、内側にいる聖霊の存在に気づき、聖霊の助けを求めることです。

祈り方についてもっと知りたいのであれば、聖書にたくさん書かれています。

例えば、詩篇です。詩篇には、数十もの祈りが書かれています。心から神様への感謝を表す祈りや、助けを求める心の叫び、正直な罪の告白まで書かれています。

メアリーは、これらの武器を使う必要があるのです。祈りによって彼女が神様に近づく時、頭の中にある「悪魔のとりで」をハンマーで打ち砕くことができます。そして、神様のことばにある真理と力が、彼女を本当の意味で自由にしてくれるのです。

そうすれば、彼女はこのように真理を見れるようになります。「義理のお父さんは、彼のベストを尽くして良いお父さんとなろうとしてくれているんだ。お母さんにとっても良い旦那さんでいようとしているんだ。」この家族関係は決して簡単な関係ではないからこそ、お互いに理解し合い、思いやる必要があります。メアリーの悪い態度は、家族に良い影響を与えるものではありませんでした。彼女は、彼女のベストを思ってくれている両親の言うことを聞く必要がありました。そして、この惨めさのドロ沼から抜け出すには、考え方と態度を変える必要があるのです。

ジョンが抱えている問題：「どうして義理の娘は、僕にチャンスをくれないんだ！」

もう一人の重要人物のストーリーを見ていきましょう。メアリーの義理のお父さんであるジョンが大人であるからといって、彼に一切問題がないとは言えません。

ジョンは頼もしい家族のリーダーでありたいと思っていました。しかし、彼はメアリーの振る舞いにより落ち込んでいました。彼は家庭内にある大喧嘩や、ドアを思いっきり閉められたり、意地悪な目で睨みつけられたりすることに嫌気が差していました。また、家のルールを設けても、どうせメアリーはそれを守らないので、家を仕切る気も失せていました。そんな彼は、最近では家に帰るとひたすらテレビでスポーツ番組を見るようになっていました。

第4章 - ジョンとメアリー、そして一致団結しない家族たち

ジョンは責任から逃げています。心の奥底で問題と向き合いたくないと思っているのです。特に、何の良い結果も出そうにないと思う時は尚更です。彼は自分こう言い聞かせていました。「しばらくの間メアリーとできるだけ関わらなければ、問題は過ぎ去っていくだろう。時間が経てば、彼女はきっと僕を受け入れてくれるさ。もちろんこの問題については祈り続けるけれど、今の時点でそれ以外にできることはないよ。」

最後の言葉の意味が分かりますか？彼は祈りを言い訳にして、行動せずにいるのです。祈りは悪魔を倒すための最高な武器の一つであると先ほど話しました。しかし、責任から逃れるための言い訳として祈りが使われるのであれば、それは効力を発揮しなくなります。このように間違った方法で使うと、祈りは効果的な祈りにはならないのです。

このジョンとメアリーの関係において、神様に与えられた家庭内での役割をジョンはしっかりと受け入れるべきだと私は話していますが、その意味をはっきりとお伝えする必要があります。それは、家族にあれこれ命令して強制的に物事を変えろという意味ではありません。聖書には、「イエスが教会(神様の人々)を愛するように、男はその家族を愛するべきだ」と書かれています。イエスは力強いリーダーでありながらも、謙虚な態度で人々に仕えていました。イエスは、自分の快適さではなく他の人を助けることを優先していました。

イエスのように、ジョンもメアリーを含めた家族全員のために、しっかりとし、愛に溢れた形で責任を取る必要があります。「実の両親の離婚が悲しい事実であったとしても、メアリーは愛に溢れた神様の腕の中に飛び込むことができること。」「継父である自分は、彼女にとって愛に溢れた責任感のある父親でいれるようベストを尽くしているから、信頼しても大丈夫だということ。」「ジョンはこれらのことをメアリーに伝えて、彼女を安心させる必要があります。また、「自分は彼女の両親の離婚には一切関わりがなく、その事実の後に来たこと。」「ただ自分がなれるベストの夫と親になろうとしていること。」を彼女に伝えてあげる必要があります。

ジョンの役目も決して簡単ではありません。メアリーののように、ジョンにも恐れや疑い、過去の傷があり、彼の頭の中のスペースを陣取っていました。彼は小さい頃から言葉の暴力を受けてきました。横暴なお母さんが、いつも彼にキツイ言葉を浴びせていたのです。「ジョン、お前は何もかもがメチャクチャだね。そんなんじゃない良い仕事にも就けなければ、良い夫にも父親にもなれないよ。お前みたいなナマケ者に良い将来なんかないね。」

ジョンは、そんなお母さんを喜ばせようと努力しました。認められたかったからです。しかし、努力をすればするほど、失敗してしまうのです。ジョンは不器用だったので、お母さんはいつもジョンのことを「バカ」と呼ぶようになりました。

彼は不器用で自信もなかったため、友達を作るのに苦労しました。高校時代には、ジョンに好きな女の子ができました。彼らは付き合ったものの、彼女は他の男性に惹かれてしまい、ジョンを振ってしまいました。その相手の男性は自信に溢れたデキる男性だったのです。

ジョンがこれまでに受けたすべての拒絶やキツイ言葉、そして味わった失望は、ジョンの心を傷つけました。彼は人生に対して勇気を失い、ポジティブに考えることもできなくなっていました。そして、彼は恥ずかしがり屋で、内気で静かな人になってしまったのです。彼はなるべく控えめに生きようと決めました。「自分の思いや願いを誰かに伝えても、どうせ聞いてくれないんだから伝えなくていい。人に認められたいなら、彼らの思い通りに生きればいいんだ。」と自分に言い聞かせました。

もちろん、彼に義理の子どもができた最初の頃は、親としての責任をしっかりと持とうと決心していました。それにもかかわらず、メアリーに嫌われてしまったのです。かつて母親にされたように、メアリーからも同じキツイ言葉を浴びせられました。昔の友達や高校時代の彼女を失ったように、メアリーのことも失うかと思うと怖くなり、彼はそこから努力することを諦めてしまいました。

第4章 - ジョンとメアリー、そして一致団結しない家族たち

そこで彼はこう考えたのです。「メアリーの望み通りにすれば、きっと大声で怒鳴られることはなくなるだろう。どうせ自分は有利な立場にいないんだから、惨めな思いをしない方法を考えよう。」こうしてジョンは、彼にとって楽な道を選んだのです。メアリーと仲良くしようとするのを諦め、彼女が大人になって家を出る日まで待とうとしたのです。

ジョンとメアリーの家の雰囲気想像してみてください。彼らの中にある亀裂が見えますか？多くの場合、争いは家庭内にある怒りによるものです。みんながその存在に気付いています。しかし、誰もそれに対処したいと思わないのです。あるいは、それがあつたことすら認めたがらないのです。

この家族の雰囲気はとても重く暗く、何もかもが混乱しているようです。

メアリーとお母さんとジョンという3人の良いクリスチャンたちが、頭の中での戦いの中に捕らわれてしまったらどうなるのでしょうか？果たして、彼らはうまくやっていけるのでしょうか？再び結婚が破綻し、家族が崩壊するのを見ることになってしまうのはとても残念です。メアリーが決断を早まって、軽い気持ちで家を離れて“自由”を手にするのを見るのも残念なことです。どんな若者にとつても「親」という存在は欠かせない存在です。親との関係は、他の人との人間関係にも影響を与えます。自分の感情を表現したり、他の人を赦したり、ルールに従うことは、十代の頃にだけ大切なのではなく、生涯を通して大切なことです。もし今、あなたがそれらを学んで実践しているなら、将来大変な思いをせずに済みます。

メアリーとジョンは、この困難から抜け出すことができます。しかし、それはカウンセラーや牧師に相談することによって解決するわけではありません。メアリーとジョン、そして家族全員の決断次第なのです。この家族は、ヨハネ8:31-32に書かれていることを心に留めておく必要があります。（“わたしが教えたとおりに生活すれば、あなたがたはわたしのほんとうの弟子と言えます。あなたがたは真理を知り、その真理があなたがたを自由にするのです。”）そして、神様の真理をはっきりと見

分けるために、神様のことばを学び続ける必要があります。それから、悪い習慣から解放されるために、学んだことを実際に行動に移す必要があります。彼らは自分たちそれぞれの過去に立ち向かい、なぜ自分が今の行動をしてしまっているのかに気付く必要があるのです。

自分の過去や欠点に正面から向き合って、一つ一つ対処することには痛みが伴います。自分の間違った行動やネガティブな態度を正当化することの方が簡単でしょう。多くの人が自分の育った環境や過去の経験を言い訳にして、将来を台無しにしてしまっています。しかし、過去を言い訳にしても何も変わりません。それは周りの人たちに対しても不公平なことです。これを読んでいる人たちの中にも虐待を経験した人がいるかと思います。私も同じく、過去に虐待を受けた経験があります。心を傷つけられるだけでなく、ひどい言葉を浴びせられ、性的に虐待されました。ですから、過去の辛い経験からくる心の痛みはよく分かります。しかし、私たちは過去の辛い経験を言い訳にして、ネガティブな人生を歩み続けるべきではありません。もし私たちがそのように生きてしまうなら、それは悪魔に勝たせることになるのです。過去のネガティブな経験に、勝利を明け渡してしまうことになります。そうすることは、イエスが用意してくれている最高の約束を見逃すことになるのです。

イエスにはいつでもあなたを自由にするための準備ができています。もしイエスについて行くな、どんな人生の分野においても、イエスはあなたを自由へと導いてくれます。前にも言いましたが、私はその真理の生き証人なのです。

勝つことのできる戦い

“このことを覚えていてください。あなたがたの生活の中に入り込む誘惑は、別に新しいものでも、特別なものでもないということです。ほかにも多くの人たちが、あなたがたよりも先に、同じ問題にぶつかってきたのです。どんな誘惑にも抵抗するすべはあります。神様は決して、とてもたち打ちできないような誘惑や試練に会わせたりはなさいません。神様がそう約束されたのであり、その約束は必ず実行されるから

第4章 - ジョンとメアリー、そして一致団結しない家族たち

です。神様は、あなたがたが誘惑や試練に忍耐強く立ち向かえるように、それから逃れる方法を教えてくださいます。”

- 1コリント10:13 JCB

このジョンとメアリーのストーリーを通して、悪魔がいかに私たちの頭の中に「悪魔のとりで」を築き、いかに色々な考えを私たちの頭の中に一つずつ植え付けてくるのかに気付いてもらえたら嬉しいです。

幸いなことに、私たちには頭の中に築かれた「悪魔のとりで」を打ち砕く武器が神様から与えられています。神様は私たちのことを戦いの中に放って、見捨てることなどしません。1コリント10:13に書かれている真理を、いつも心に留めておいってください。「神様は絶対に私たちを負けさせることなどしない。」どんな誘惑が目の前に現れても、私たちはそれを耐えることができます。困難から逃れる方法も、神様は必ず用意してくれるのです。ですから、被害者意識が芽生え始めたり、勝てっこない状況にいて思い始めたら、どんな時でもすぐに祈ることを実践し始めてみてください。そして、神様が与えてくれる助けを求めるのです。

今、あなたがどんな戦いの中にいようとも、これからどんな戦いが来ようとも、神様はずっとあなたの味方でいてくれます。それはつまり、あなたは負けることができないということなのです。それは最高な知らせであり、お祝いするべきことです。

第5章

どんなことを考えている？

“心の中にある思いこそが、あなたそのもののなのです。”

- 箴言23:7 NKJV訳より直訳

上の聖書箇所について考えてみてください。この箇所は、聖書の中でも重要な聖書箇所の一つです！そのため、この聖書箇所をこの本のあちこちで見かけると思います。あなたが考えることには力があります。それはただの頭の中での想像や態度を示すものではなく、今の「あなた」とこれからの「あなた」を決定づけるものなのです。このことを知った今、正しい考えを持つことを最優先にすべきだと思いますか？

この章では、自分の考えを神様のことばに一致させることの大切さについて考えてみて欲しいと思います。というのも、「ネガティブな考えを持ちながらポジティブな人生を歩むことはできない。」というこのことは真理だからです。ローマ8:5にはこのように書かれています。「罪の性質に従っている人は自分を喜ばせようとしませんが、聖霊に従って歩む人は、神に喜んでいただこうとします。」

これを言い換えると、頭の中がネガティブさ、貪欲さや人間的な欲、そしてプライドでいっぱいだったら、神様に用意された人生の旅を歩むことはできないということです。それらを抱えたままでは、その旅でつまずいたり行き止まりにぶち当たったり、遠回りすることになり、結果的に困難を招いてしまうのです。

この本のはじめに話したように、あなたの考えは人生という名の車のハンドルのようなものです。あなたが考えることがあなたの人生を導くのです。ポジティブ

思考という名の戦場 ユース向け

な考えを持つことで人生が完璧になるわけではありません。しかしポジティブに考えることで、あなたは良い視点を持つことができ、神様の約束にもっと気付き、その約束をもっと楽しめるようになるのです。

あなたの周りには、人生が年がら年中めっちゃくちゃな人はいませんか？そのような友だちはいませんか？もしかすると、あなたの兄弟姉妹かもしれません。彼らの周りの人たちが彼らを助けようとしていたり、または彼ら自身が頑張って乗り越えようとしているけれど、そこまで変化を見れずにいるかもしれません。努力はしているものの、その頑張りが全く効果的ではないのかもしれません。例えば、覚せい剤に依存している人の周りの人たちは、その人から薬を遠ざけられれば、依存は解決すると思っているかもしれません。少しの間は良い効果があるかもしれませんが、依存症の人は悪知恵に富んでいたりします。もし本人が本気で薬を欲しいと思えば、何としてでも手に入れるでしょう。

本当の意味でその人を助けるには、その人の「考え」を正す必要があります。そうすれば、その人の人生すべてが変わるのです。目に見える問題を解決するのではなく、問題の根本に手をつける必要があります。この後にあるインタビューの一部を、ぜひ読んでみてください。テレンスさんという若い男性が、薬物依存症になっていた時の話をしてくれています。彼が薬物を克服するためにしたことは、ただ薬をやめるだけではありませんでした。彼はこう言ったのです。「僕は新しく生まれ変わったんです。薬とは無縁の人間になりました。」

彼は人生と薬に対する考え、そして習慣を丸ごと変えたそうです。だからこそ、多くの人が再犯を繰り返す中でも、彼は完全に薬から解放されているのです。

数年前に、あるレッスンを学びました。当時の私は祈ったり、聖書を読んだり、それらについて学んだりしながら、神様ともっと親密になりたいと思っていました。しかし、祈ることや聖書を読むことの重要性について神様が教えてくれるまで、私はじっと座って聖書を読んだり、祈ったりすることができずにいたのです。そこで

第5章 - どんなことを考えている？

神様はあることを教えてくれました。それは、栄養のある食事をとったり、運動をしたり、きちんとした医療を受けることで、私の身体が健康になるのと同じように、私の霊も定期的に神様と良い時間を過ごすことによって健康になるということでした。

このたとえを使って、神様は私が祈る時間や聖書を読む時間を優先できるように助けてくれました。私の身体が食べ物を必要とするように、私の霊も神様との時間が必要だということに気付くことができました。それからの私は、自分の霊を良い状態に保つことへの姿勢が変わり、霊的成長に対する姿勢も変わりました。もしお腹が空いたら、私はその身体のサインを無視することはしません。それは日々の義務だからではなく、私の身体に「必要」なことだからです。同じことが私の霊にも言えるのです。言ってしまうと、実際には身体よりも霊の方が大切です。このフレーズを聞いたことがある人もいるかもしれませんが、私たちは「霊を持つ人間」ではなく、「人間の身体に生きている霊」なのです。

薬物との戦い・インタビュー

テレンスさんは若い頃に、薬物依存症になりました。ここで踏まえておいて欲しいのは、薬物依存症へと陥れた「考え方」と依存症の克服を助けた「考え方」です。彼のインタビューのすべての回答に、この聖書箇所が当てはまります。「心の中にある思いこそが、あなたそのもののなのです。」(箴言23:7 NKJV訳より直訳)

—まず最初に聞かせてください。どのようにして薬物依存症になったんですか？

落とし穴に落ちるような感じで、知らない間にその穴に落ちていた、って感じです。それくらいスピードは早かったです。ある時新しくできた数人の友達とパーティにいて、その次の瞬間にはもうすでに「絶対に自分はいらない」と思っていたことに手を出していたんです。ただの楽しみのためだけに。その時点から、恐ろしいことがなくなりました。その数週間後には、薬が嫌だと思うようになり、ハイになるのも嫌

になっていたのに、「それがないといけない」と頭が勝手にそう考えるようになっていました。

—薬物に依存するのは、どんな感覚ですか？

罠に引っかかったという感覚かな。でもそれと同時に、自分がバカバカしく思っていました。自分から薬に手を出していたからです。僕はちゃんと物事を考えるタイプで、薬物の危険性も知っていたのにもかかわらず、薬に手を出してしまったんです。当時の僕はこう考えていました。「他の人はやめられずにいるけど、自分は大丈夫。自分は強いし、やめようと思えばすぐにやめられる。ちゃんと気をつけるし、コントロールできる。」でも薬に手をつけた次の瞬間、もう薬の世界に持っていかれてしまったことに気付いたんです。

—つまり、コントロールが効かなくなったということですか？

境界線を越えて薬に手を出した瞬間から、自分をコントロールできていなかったですね。境界線を越えていることに焦りを感じたくなかったから、「大丈夫じゃない？そこまで悪くないよ。他の人と何の変わりもない。」って自分に言い聞かせていました。しかし実際は、手をつけた10秒後にはもう「ヤバイ」って思っていました。やめておけば良かったと思っても、その時にはもう手遅れでした。

—どうやって薬をやめることができたんですか？

ただ薬をやめただけではなくて、僕は新しく生まれ変わったんです。正直言うと、今でも毎日新しく生まれ変わり続けています。薬とは真逆の方向に向かって生きないと、また薬に捕まるかもしれません。神様は僕を助けてくれて、僕の内側を全てを変えてくれました。薬物依存になる前にも自分のことはクリスチャンだと呼んでいたけれど、クリスチャンの生き方はしていませんでした。新しく生まれ変わっていませんでした。だから、もし誰かが何かに依存していたり、悪い習慣を持ってい

第5章 - どんなことを考えている？

たら、ただそれをやめるんじゃなくて、自分自身を丸ごと変えるべきだと伝えたいです。今の自分とは全く違う人になるんです。もし薬に依存しているなら、友達を変えるべきです。僕もそうしました。仕事も住んでいた場所も、習慣も考え方も、話し方も服装も全部。古い自分にあったものは、全部捨てました。

—「たったの一度だけ」と薬に手を出そうとしている読者がいたら、なんと伝えたいですか？

「たったの一回だけ」と僕も思っていました。でもその一回が何十万円ものお金を無駄にすることになりました。それだけじゃなくて、病院に運ばれるくらい死にそうになって、何年もの後悔を生むようになったんです。「一回くらい大丈夫じゃない？」って言う人がいるなら、その人にはこう言いたいです。「すごく痛い目にあって辛い思いをするよ。」

あなたの人生の実は熟している？

マタイの福音書で、イエスはこう言いました。「どんな実を結んでいるかによって、その木の状態を見分けることができる。」病気の木は腐った実しか結ぶことしかできません。未熟だったり、栄養が足りていない木は、何の実も結ぶことができません。

同じようなことが私たちの人生にも言えます。私たちの考えは実を結ぶのです。良い考えを持っていれば、良い実を結ぶ人生を歩むようになります。逆に悪い考えを持っているのなら、悪い実しか結ばない人生を歩むようになるのです。

人生に対する態度や振る舞いから、その人の考え方を見極めることができます。優しく素敵な人は、いじわるな執念深い考えを持っていません。同じように、いじわるな人は純粋で愛に溢れた考えを持っていることはないのです。

思考という名の戦場 ユース向け

箴言23:7をぜひ覚えておいてください。一つの聖書訳、もしくはいくつかの違う聖書訳で覚えることをオススメします。私が好きな訳は、英語のNew American Standard訳です。「心にある思いが、その人を形づくる。」あなたの好きな訳で、この聖書箇所を中心部分となるメッセージを握りしめて、人生に当てはめていくのです。あなたの心にある思いが、あなた自身を形づくるのです。

第6章

忍耐は報われる

“正しい行いをすることに疲れ果ててしまわないようにしましょう。失望せず、あきらめずにいれば、やがて祝福を刈り取る日が来るからです。”

- ガラテヤ6:9 JCB

「人生なんて最悪だ。」今もしかすると、そう思っているかもしれません。もしくは寂しいと感じていたり、周りからの拒絶感を感じているかもしれません。学校生活に悩んでいて、人生に怒りを覚えているかもしれません。または私のように、信頼できると思っていた人に虐待され(私の場合は父親でした)、罪悪感や裏切りとの向き合い方に悩んでいるかもしれません。また、自分には価値などないという思いをどう対処すればいいかわからずにいるかもしれません。そんなあなたにこう言いたいです。「諦めないで!」

人生がどんなにメチャクチャで、自分の手には負えないような状況だとしても、あなたは奪われた喜びを必ず取り戻すことができます。もしかすると、あなたは本当の喜びすら味わったことがないかもしれません。しかし、あなたも喜びを持つことができます。あなたは少しずつ喜びを取り戻す(もしくは、喜びを持つ)ことができます。たとえ一歩ずつでも、その一歩一歩を神様の恵みと力に頼ることで、あなたは想像以上に最高の人生を歩むことができるのです。

そのことを、先ほどの聖書箇所でパウロが言ってくれました。「諦めずに、歩み続ける」のです。苦しい状況にあって、何も報われないように思えたとしても、決して諦めないでください。私たちが神様についていく時に、物事は良い方向に変わり始めます。パウロはまさにこのことを言う資格があります。彼は神様についての良い知

思考という名の戦場 ユース向け

らせを伝えようとしたために、何度も牢屋へ投げ込まれました。神様のことばによって多くの人々が最高の人生を手に入れるのを嫌った人たちがいたからです。彼はひどいむち打ちにも耐えました。船が難破しても切り抜け、毒ヘビに噛まれても生き抜いて乗り越えました。その上、パウロは三度神様に取り去って欲しいと訴えるほどの体の痛みを抱えていたのです。なのでパウロが「諦めずに、歩み続けるんだ」と言った時、彼は決してラクな人生を歩んでいたわけではないことを知ってください。むしろ、この言葉を書いた時、彼は試練の真っ只中にいたのです。彼は真の耐え抜く人でした。

パウロが試練を乗り越えることを助けた秘訣は、あなたが試練を乗り越えることも助けてくれます。その秘訣とは、「神様の強さに頼る」ことです。神様はイザヤ書で、こう約束してくれています。「たとえ水の中をぐり、大きな困難にぶつかっても、わたしは共にいる。悩みの川を渡るときも、おぼれはしない。」(イザヤ43:2 JCB)人生でどんな状況を通ろうとも、神様はあなたと一緒にいてくれます。そしてあなたを愛し、あなたの声を聞き、励ましを与え、困難を耐え抜くための霊的な強さを与えてくれるのです。

自分の決断次第

英語には、このようなフレーズがあります。”A Penny for your thoughts”(1ペニーをあげるから、何を考えているのか教えて!)もし本当にその人がお金をくれるとしたら、ぜひ引き受けるべきです。きっとすぐにお金持ちになれるでしょう。私たちの頭は24時間以内に5万ものことを考えることができると言われています。しかも、私たちの頭はいくつものことを同時に考えることができます。そうなったら、私たちは一日に5万円も稼ぐことができます!

しかし残念ながら、それらの考えの多くは1円の価値もありません。今の時代、気をつけないと、私たちの考えは、インターネットやテレビに映るもの、悪いアドバース、もしくはセレブの何気ない発言に影響を受けてしまいやすいです。あな

第6章 - 忍耐は報われる

たも今の時代の人であれば、すぐにアクセスできる状態です。いつでも携帯のメッセージやインターネット上の画像や情報を、指先の操作ですぐに手に入れることができます。私たちは気を付けないと、それらのすぐに手に入る情報が、私たちの頭の中を何の役にも立たない考えでいっぱいにしてしまうのです。多くの人は携帯のメッセージやSNSの投稿を次々と見ることに慣れてしまっていて、神様のことばを受け取る時間がありません。聖書を読んだり、祈ったりする時間がないのです。そんな状態していると、頭の中にある戦いに打ち勝つための強さと力を持つことはできません。意味のない古い情報を頭の中に「すぐに」入れてしまうからこそ、私たちの頭の中が不健康な考えでいっぱいになってしまうのです。

正しくて良い考えを手に入れるのも、努力を要します。私たちは神様の考えを選ぶ必要があり、毎日毎晩、正しい考えを選び続ける必要があります。先ほどの元薬物依存者のテレンスさんのインタビューを覚えていますか？新しい人になり続けることは、彼が毎日取り組んでいたことだと彼は語っていました。

こうも考えてみてください。もし太りたかったら、何の努力もしなければ良いのです。ただ座って、そこらへんのジャンクフードを食べ続けてさえいたら、すぐに太れるでしょう。

しかし、健康的な強い体を手に入れるには、油断することのない努力が必要です。食べていいものと食べてはいけないものをよく考えなければいけません。自分の口に入れるものに関して、賢い判断をする必要があります。毎日好きなものばかりを食べるような習慣を持っていたはいけません。しっかり自己管理をして運動をする必要もあり、運動を優先順位に入れる必要があります。たとえしたくないと思っても、すべきことはなくてはならないのです。プロのスポーツ選手に聞いてみれば分かると思いますが、たとえ走りたくないと思う日や動きたくない日があっても、それでも運動するのは、それがより良くなるために必要だと知っているからです。

思考という名の戦場 ユース向け

同じことが私たちの「考え」に当てはめることができます。実際に、それは自分の体に注意を払うことよりも価値あることです。これから先、あなたは人生で多くの決断をしていくでしょう。そんな中で、あなたが正しい選択をすることを神様は望んでいます。その選択はすべて、あなたの「考え」から始まります。あなたの考えがあなたの口から出る言葉となり、あなたの行動となっていきます。あなたの考えることが、あなたの人生になるのです。ですから人生を成功に導く考えを選びましょう。そうすれば、ポジティブな言葉や行動が後から自然とついてきます。最悪な事態を恐れながら生きるのではなく、ぜひベストを期待しながら生きてください。このことをぜひ覚えておくのです。あなたは独りではありません。ですから自分にこう言い続けるのです。「神様がそばで味方をしてくれているから、私は諦めない。神様は私を愛してくれていて、いつも必ず助けてくれる。」そして聖書に書かれているこの約束を覚えておいてください。「主は常に、自分の子どもたちを守り、その祈りに耳を傾けてくださいます。」(1ペテロ3:12 JCB)

諦めないで!

考え方はたったの一日では作り上げられない

正しいことを考えたり、正しい行動をして困難な状況を耐え抜こうとする時、落胆してしまうこともあるかと思います。しかし、それは驚くことではありません。あなたはちょうど考えを新しくしようとしている段階にいて、それは時間のかかることだからです。たとえば、病気になったら治るまで休むのが普通ですよ。場合によっては薬を飲んだり、病院へ行く必要があるかもしれません。そして回復し始めたら少しずつゆっくり、前と同じ生活に戻っていくと思います。回復した途端に、いきなり前と同じ生活のスピードには戻らないはずです。それが健康な状態に戻るためのプロセスなのです。あなたの考え方にも同じことが言えます。忠実に薬を飲めば(＝忠実に神様のことばを人生に取り入れれば)、少しずつ自分の考え方が変わっていくのを体験していくでしょう。忍耐を持って新しい考え方を身につけることを学ぶ必要があります。その中で、神様のことばについてこうしている友達を新しく見つける必要があるかもしれません。諦めなければ、必ず変化を見ることができます。

第6章 - 忍耐は報われる

神様の助けがあるなら、あなたは必ず考え方を変えることができます。

これらのプロセスは時間がかかるものですが、約束できることが一つあります。その結果は何よりも「価値のあるもの」なのです。

第7章

ポジティブの力

“私はあなたの教えに思いを巡らし、あなたのやり方[あなたのおきてによって決められたいのちの道]に敬意を払います。

- 詩篇 119:15 (AMP訳からの直訳)

人生は決して簡単ではありません。しかし、シンプルにすることはできます。神様と神様の約束にある希望と信仰でいっぱいの「ポジティブな考え方」は、ポジティブな人生を作り上げます。逆に、怒りや赦さない心、その他の「ネガティブな考え方」は、ネガティブな人生を作り上げるのです。あなたの考え方は、あなたの人生の生き方と大きく関係しています。ですから、私たちは自分が何を考えているのかを把握しておく必要があります。自分の考えが自分の行動に影響し始める前に、神様の思いとは合わない考えは捕まえる必要があるのです。

頭の中の戦いにおいて苦戦させられる時の一つは、恐れや疑いを対処している時です。考えてみてください。あなたは希望を持つことに恐れていませんか？希望を持とうとしても、その希望が崩れ落ちるのが怖いからといって、良いことが起きるのをあまり期待したくないと思っていませんか？実際に多くの人がそう思っています。今までたくさん失望してきたから、また傷つくのが怖いからです。そのようにして、自分を守るためだけに生きているのです。彼らは過去の経験に基づいて将来に起こることを予測し、夢や希望を持つことを恐れるような考え方を頭の中で作り上げてしまっているのです。

失望の痛みを通りたくないという気持ちは理解できます。しかし、この本の鍵となる聖書箇所である箴言23:7に戻りましょう。「心にある思いが、その人を形づくる。」

思考という名の戦場 ユース向け

正直なことを言うと、私は数年前までとてもネガティブな人でした。メッセージ動画などで私のことを見たことがある人は、私がネガティブだったなんて信じられないかもしれませんが、本当のことです。私はいつもこう口にしていました。「ポジティブなことを2つでも連続で考えたら、頭が爆発する!」そんな私は人生哲学はこうでした。「良いことを期待しなかったら、失望することもなくなる。」

想像できるかもしれませんが、私と一緒にいても誰も楽しくなかったと思います。幼い頃に受けた父親からの虐待や大学に行けなかったことの失望を含め、多くの失望がこのように考える原因となっていました。私の人生全体はこれらの失望で塗りつぶされていました。考え方がネガティブだったので、私の口から出る言葉もネガティブでした。私の人生全体がネガティブだったのです。

そんなネガティブの泥沼から抜け出すために、私は神様のことばを真剣に学び始めました。そして、私の魂を健康な状態に回復してくれるように神様に祈り始めました。その中で、私は人生に対する今までのネガティブな態度を捨て去る必要があることに気付きました。

また、マタイ8:13にある「あなたの信じた通りのことが起こる」といった聖書箇所を意識することも心がけました。このことばが当時の私にとっても響きました。私が信じていたことすべてがネガティブだったため、人生で起こることがネガティブなものであったのも不思議ではありませんでした。

この時点で、あなたに一つ伝えておくべきことがあります。イエスが先ほどの聖書箇所で意味したのは、「頭で考えれば、何でも手に入れることができる」という意味ではありません。イエスは神様であり、アラジンのジーニーのような存在ではありません。しかし、イエスはあなたに完璧な計画を用意してくれています。その計画は、あなたが失望や落胆を抱えたまま生きる計画ではありません。イエスは自分自身のことをこう言いました。「わたしが来たのは、いのちをあふれるほど豊かに与えるためです。」(ヨハネ10:10 JCB)

第7章 - ポジティブの力

現時点で神様があなたに何を望んでいるのかが分からなくても大丈夫です。神様の望みが何かを祈り求めましょう。「神様、あなたが私にどんな計画を用意してくれているのかは分からないけれど、あなたが私を愛してくれていることは知っています。どんな計画であっても、それが良い計画だと信じています。あなたが用意しているいのちの溢れる人生に私を導いて。」

それから、様々な状況の中でポジティブであることを実践してください。人生で起こる出来事のすべてが良いものでポジティブであるとは限りません。その中でポジティブになるのが難しいと思う時もあると思います。しかし、あなたは悪い状況でさえプラスに変えることができる神様に期待することができるのです。たとえ悲しい状況にいたとしても、神様は喜びをもたらすことができます。どんなに苦しい状況や困難の中にいても、神様は私たちに一日一日の楽しみ方を教えてくれるのです。

こう読む限りでは「人生がレモンみたいに酸っぱくなったら、甘いレモネードにしちゃえばいい!」というような聞こえの良いことに思えますが、実際にできるのでしょうか？神様は本当にローマ8:28に書かれている約束のように、すべてをプラスに変えることができるのでしょうか？

神様についていく人生を歩んでいる人に彼らの人生について聞いてみてください。きっと誰もが、逆境や喪失、試練などの困難な状況を乗り越える必要があったと答えるのではないのでしょうか。そして、それらの困難を乗り越えることで、彼らは自分たちの想像を超えるような違った人生のステージに行くことができたのです。かつて学校でいじめられた経験を持つある女性が、いじめ問題について知ってもらうための団体を作りました。彼女が受けたいじめは決して良いものではありませんでしたが、彼女の団体はとても良いものとなりました。その団体は多くの人々を助けることになったのです。また他に、ガン患っていた女の子が自分のクラスで「忍耐すること」について教え、彼女の両親が新たな人生の目的を見つけた、なんて話もあります。もちろんガンを患ったことは良いことではありませんでした。むしろ、とてもひどい現実です。しかし彼女の経験を通して、周りには良い影響を与える

思考という名の戦場 ユース向け

ことができたのです。

これらの大変な状況にあっても良いことを期待するのが本当の信仰です。まだ良いことが起こらなくても、それを待ち望むのが本当の信仰です。本当の信仰は、何があってもローマ8:28に書かれていることをいつも心に留めます。神様は本当に私たちのためにすべてのことをプラスに変えてくれます。そう神様が約束してくれているのです。

このトピックで最後に伝えたいことがあります。たとえあなたがネガティブになりやすい人だったとしても、どうか落ち込まないでください。自分を責めることもしないでください。(それは自分自身を痛めつけることと同じことです。)責めること自体がネガティブなことだからです。そうするよりも、問題に目を向け、神様があなたを暗闇のトンネルから連れ出し、回復させてくれることを信頼し始めてください。

今日は新しい一日!

“だれでもクリスチャンになると、内側が全く新しくされます。もはや今までと同じ人間ではありません。新しい人生が始まったのです。”

- 2コリント5:17 JCB

たとえあなたが今までネガティブな人だったとしても、ずっとネガティブな人で居続ける必要はありません。もしあなたがイエスを信じているなら、あなたは新しく造り変えられた人です。過去に起こったことで、いつも気を落とす必要はありません。あなたはまったく新しい人生を歩むことができます。あなたの考えは神様の力と知恵によって新しくされることができます。ですから元気を出してください。良いことは必ず起こります。

ネガティブという名の牢獄から解放される時に通る最大の困難の一つは、真理と向き合うことです。「自分はずっとネガティブでいたけれど変わりたい。自分に

第7章 - ポジティブの力

は自分を変える力はないけれど、神様に信頼することで神様が自分を変えてくれると信じている。変わるには時間がかかるけれど、自分は絶対に落ち込まない。神様はすでに自分の中で良いことをしてくれていて、その働きを完成してくれる。」(ピリピ1:6より)

あなたの内側に住んでいる聖霊は、これらのことを実現させるために鍵となる存在です。もし聖霊に耳を傾けるのなら、あなたが毎回ネガティブになりそうな時に聖霊はちゃんと教えてくれます。車のガソリンがなくなりそうになるとガソリンメーターが「Empty」と表示されるみたいに、聖霊が気付かせてくれるのです。ですから、聖霊が教えてくれることに注意を払ってください。そして神様の助けを求めるのです。自分の力で対処できると思わないでください。再び神様に心を満タンにしてもらい、もう一度前に進むのです。

ネガティブな人がポジティブに変えられるために神様を信頼する時、面白いことが起こります。その人は、他の人にあるネガティブさに気付くようになり、それを好まなくなるのです。「自分もこんなネガティブだったのかな？」と思うようになります。私の場合、長年タバコを吸っていました。しかし、タバコをやめてからは、タバコの匂いさえも嫌がるようになったのです。

ネガティブさについても同じです。昔の私はとてもネガティブでした。ちり一つない綺麗なお家に行っても、少しだけはがれてきそうな壁紙や、たった少しの窓の汚れに気付くと、いちいち気にしていました。今ではそんなネガティブさには耐えきれません。腹が立つくらいです。

ここでちゃんと伝えておきたいことは、ポジティブになるというのは「いつも笑顔を浮かべて非現実的にいる」ということではありません。インフルエンザにかかっても「全然病気じゃないよ」とか「高熱を出していて、一日中トイレで吐いているの大好き。楽しい!」なんて言わないでください。

思考という名の戦場 ユース向け

事実は否定せずに、それでもポジティブで居続けてください。「神様が癒してくれると信じているよ。こんなものは一時的なもの。」と言うことの方が「もう治ることなんてきつくないさ。もしかしたらもっと悪化して病院行きになるかもしれない。」と言うよりも、よっぽど良いと思いませんか？

これを言い換えると、「バランスよく生きる」ことを求めるということです。人生で何が起ころうとも、事実を正しく捉え、それをうまく対処することができるように、常に「心の準備」をしておくのです。いつも神様と話そうと心がけることで、ポジティブでいることにフォーカスすることができます。また、神様について考えることで、自分が神様の子どもであることを思い出すことができます。そして、神様が自分の人生のお世話をしてくれていることも思い出すことができるのです。

常に「心の準備」をしておくことについて、今まで聞いたことはありましたか？このことは使徒17章から来ています。その章では、心の準備ができていた状態で神様の話を聞いた人たちがたくさんいます。つまり、神様の計画が何であろうと、神様の思いに対して自分の考えをオープンにするのです。いつも神様に目を向け続けることによって、心は準備ができていた状態となり、私たちは神様の素晴らしさを体験できるようになるのです。

彼氏や彼女との別れの痛みを経験したことがありますか？最近、私の知り合いの若い女性が婚約の破棄という悲しい出来事を経験しました。婚約を取りやめることになり、近い将来のうちに結婚する見通しが無い中でお付き合いを続けるべきかどうかを神様に聞くために、2人は祈り始めました。

彼女は、お付き合いを続けたいと思っていました。そして彼女は、相手が同じように思うことを強く望み、信じていました。

私は彼女にこのようなアドバイスをしました。「自分の思い通りに物事がうまく行かなかった時のために、心の準備はしておいた方がいいと思うわ。」

第7章 - ポジティブの力

すると彼女は言いました。「それって、ネガティブじゃない？」

しかし、それはネガティブになるという意味ではありません。ネガティブになるとは、こういうことです。「私の婚約はもうなくなったわ。人生はもう終わりよ。誰も私と結婚したいなんて思わない。私は愛されない。恋愛に失敗した。きっとこの先ずっと独身で、30匹の猫と一緒に暮らす老女になる惨めな人生なんだわ!」

一方、ポジティブで心の準備ができている人はこのような態度を取るでしょう。「婚約がなくなってしまったのはとても悲しいことだけど、その影響をどう対処するかは神様が助けてくれると信じているわ。彼とはこれからも付き合っていきたいし、私たちの関係が元どおりになるよう神様に求めるし、そうなると信じているわ。でも、それ以上に私が求めているのは神様の計画よ。私の思い通りに物事がうまく行かなくても、私にはイエスがいるから必ず乗り越えられるわ。この状況を対処することは難しいかもしれないけれど、私は神様を信頼する。最終的にはすべてが神様によってプラスに変えられることを信じているわ。」

これが事実と向き合い、ポジティブでいるということです。これこそがバランスです。

希望の力

私と夫のデイヴは、ジョイス・マイヤーミニストリーが毎年成長することを信じています。私たちは、もっと多くの人たちを助けたいといつも願っています。しかし、神様が別の計画を用意していたとしても、その状況によって喜びを奪われてはいけないことを私たちは知っています。

つまり、私たちは多くのことを希望しますが、何よりも大切なのは私たちが希望を置く神様です。私たちのミニストリーがこれからも成長し続けるのか、ずっと同じ状態で安定していくのか、それとも小さくなっていくのかは誰にも分かりません。

しかし、どんな結果になろうとも、神様がすべてをプラスに変えてくれることを私たちは信じています。他のどんな願いよりも、私たちは神様と神様の計画に心を向けています。

この時点で、あなたはこう言うかもしれません。「ジョイス、もしあなたが私の今の状況を知っていたら、ポジティブになれなんて言えないよ。」

もしあなたがそのように感じるのであれば、一つのストーリーをシェアさせてください。旧約聖書で、神様はアブラハムが「たくさんの国々の父となる」ことを約束しました。それも、星のように数えきれないほどの人々の先祖となると約束したのです。

しかし、問題が一つありました。その約束を聞いたアブラハムは、すでに100歳近くだったのです。それだけでなく、アブラハムの奥さんのサラもかなりの高齢で、子どもを産める年齢からは遠くかけ離れていました。聖書にも「サラの胎は不妊であった」とあるほどです。

アブラハムは、自分の状況を判断しました。彼らが生きていた時代には、今の時代の夫婦が選べるような選択肢がありませんでした。人間の目から見れば、彼らが子どもを産むことは不可能なことでした。しかし、聖書にもあるように、アブラハムは神様の約束を少しも疑うことなく信じたのです。彼は神様の約束をただ信じて、希望を握り続けました。人間的に考えたら、楽観的になれる理由など一つもないことをアブラハムは知った上で、自分の状況を神様の手に委ねたのです。子どもができるには奇跡が必要だということも分かっていました。しかし、普通の人ならネガティブになってしまいそうなところ、アブラハムはネガティブになることを選びませんでした。彼は神様を待ち望むことを選び、神様がこの状況で働いてくれることを信じたのでした。

ここから学べることがあります。あなたにとって不可能に見えるからといって、

第7章 - ポジティブの力

神様がその状況に対して何もせず、奇跡を起こすことはない決めつけないでください。いつも奇跡が怒るとは限りませんが、神様が信じていいと言うのなら、神様の奇跡に期待して信じてもいいのです。奇跡を信じる人に奇跡は起きます。多くの場合、奇跡は私たちの予想外の形で現れますが、私たちの夢をはるかに超えて、神様は私たちに必要なものを必要な時に与えてくれるのです。(私たちが思う”必要な時”ではありません!)

イザヤ30:18は私のお気に入りの聖書箇所です。「主はあなたがたに恵もうと待っておられ、あなたがたをあわれもうと立ち上がられる。」このことばについて、じっくり考えてみてください。このことばが希望を与えてくれます。神様は恵みを与える相手を探しています。神様は彼の素晴らしさを示したいと願っています。しかし、苦味を持った態度で暗い考えを持っている人はそれらの祝福を味わうことはできないでしょう。

第8章

不信仰で葛藤する

私の過去の秘密をもう一つ明かしたいと思います。私はクリスチャン人生を歩んでいる中で、あることを信じるのに悩み始めたことがありました。自分が人生で何をしているのか、このミニストリーが本当に神様の望んでいることなのかを疑い始めていました。ジョイス・マイヤーミニストリーのために神様がくれたビジョンを見失い始めていると感じていました。そんな私は、結果的に惨めな思いをしました。疑いと不信仰は、いつも惨めな思いを生み出します。

それから2日連続で、「頭の中を束縛する霊」という言葉が頭の中に浮かび上がってきました。この言葉が初めて頭の中に浮かび上がった時は特に何も思わなかったのですが、それが何度も頭の中に浮かび上がってきたのでした。

頭の中を束縛する霊。あまり意味が分からなかったため、聖書を開き、神様に助けを求めました。

祈ってからしばらくすると、頭の中で受けていた攻撃から一気に救い出されたような解放感を体験しました。それはとてもめざましい感覚でした。解放感を与えてくれた神様にすごく感謝したのを覚えています。

今、きっとあなたはこう思っているでしょう。『頭の中を束縛する霊』って何？ 漫画にでも出てきそうな言葉だけど。」

「頭の中を束縛する霊」は、頭の中に植えられる小さな注意散漫の種のようなものです。時間が経つにつれて、その種は芽を出し、疑いや自信のなさ、不信仰、皮

思考という名の戦場 ユース向け

肉さなどの様々な種類の雑草となって生えてきます。それらはあなたの考え全体を汚し、混乱させます。その危険な雑草は、あなたの頭の中を取り囲み、苦しめ、イライラさせます。次第にあなたは惨めな思いをし始めていくのです。

別の言い方をすれば、神様のことばこそが、あなたの考え全体を綺麗にし、新しい健康的な成長のためのスペースを作ることができるということです。私は実際にそれを体験しました。自分の頭の中を疑いでいっぱいにしてしまう前の私は、「ミズーリ州のフェントンという小さな町から出てきた何の学歴もない私を使って、神様は世の中に良いことをもたらすことができる」と信じることを選んでいました。神様が扉を開いてくれて、神様が私にくれた自由を与えてくれる実践的なメッセージを世界中に伝えることができると信じていました。また、ラジオを使ったミニストーリーをすることも信じていました。困っている人々に神様が健康と癒しを与えることも、夫のデイヴと子どもたちがこのミニストーリーで用いられることも信じていました。その他にも神様が私の心に置いてくれた数々の素晴らしいことも私は心から信じていました。

しかし、そこに疑いが忍び寄ってきたのです。しばらくすると、これまで信じていたものを信じるができなくなっていました。そんな私は、心の中でこう思い始めていました。「私は自分で勝手にミニストーリーの夢を作り上げていたのかもしれない。あんな夢はきっと実現できないだろう。」こうして、自分が今まで信じていたことは難しすぎると考え始め、実現することなどはないと思い始めたのです。

しかし、神様に祈り、聖書に書かれている神様の約束について思いを巡らすと、疑いの雑草は消え去ったのです。するとすぐに、私の人生とミニストーリーについての最善を再び信じるができるようになったのでした。

信じる決断をする

ある人たちは「信じる」という言葉を聞くと、感情と関連付けて考えます。信じ

第8章 - 不信仰で葛藤する

る時に感情は伴うものの、それは感情以上のものです。信じることは決断であり、心の思いを行動に移すことです。信じることは忍耐強く、たとえ感情的に気が進まない時でも、目の前にあることが頭では理解できない時でも、「神様の計画に従う」ことなのです。信じることは、私たちの理解を超えます。信じることは、理解がついて行っていない時でも、様々な考えがぶつかり合っている時でも、「心の確信について行く」ことです。信じることの本当の定義を理解することは、とても重要です。なぜなら、頭の中で理解できないことがあると、私たちの考えは自然とそれを拒絶しようとするからです。しかし、あなたがどう感じようと、「信じる」決断をするのなら、あなたは信じているのです。

ぜひ覚えておいてください。神様のやり方は、私たちのやり方よりもはるかに優れています。神様の理解も、私たちの理解をはるかに超えて優れたものなのです。だからこそ、「なぜ?」「いつ?」「どのように?」などの全てを完全に理解できなくても、聖書の中で神様が語っていることを信じることはとても重要です。もし、今あなたがこの本を夜に読んでいるのであれば、周りにある明かりを見てみてください。あなたは、その明かりを灯すための複雑な電子回路の全てを理解できるでしょうか?きっと難しいでしょう。それでも、明かりの恵みを楽しむことができていると思います。同じように、私たちが信じる時も全てを理解する必要はないのです。そもそも神様の素晴らしさとその複雑さは、私たち人間の頭で理解することはできません。しかし信じることで、この素晴らしくて偉大な神様に信頼することができるのです。

アブラハムのお話を振り返ってみましょう。もし彼が物理的な現実だけに目を向けていたら、冷酷で不可能に思える事実だけを見ていたら、神様から与えられた約束を信じることはできなかったでしょう。しかし、アブラハムは神様を信じました。そして、彼が信じたからこそ彼は豊かに祝福されました。彼は全てのユダヤ人の父となったのです。こうして神様の約束は実現されたのでした。

悪魔はいくつもの種をあなたの頭の中に植え付けたいと思っています。しか

思考という名の戦場 ユース向け

し、神様のことばと愛と力を信じることを通して、根を張る前にその種を取り除くことのできる力があなたには与えられているのです。

10代の人たちに関する正誤問題

次の質問に答えてみましょう。

1. 飲酒をする10代の人たちのほとんどが、責任を持った上で飲んでいる
2. かなり大勢の人たちが、13歳までにセックスを経験したことがある。
3. アメリカの10代の人たちがクレジットカードを4枚以上持つことは驚くことではない。
4. 性的に活発な若者は、常にコンドームを持ち歩いている。
5. マリファナの危険性は大げさに報じられているが、実際はそこまで大きな害はない。
6. 性感染症は、性交渉をしない限り、かかることはない。
7. 10代の人たちの飲酒のきっかけは、親の影響が大きい。

答え合わせ

1. 誤。飲酒経験のある未成年者のうちのほぼ50%が、4時間で5杯以上のお酒を飲むといった「大量飲酒」を経験したことがある。(samspaydayfoundation.orgより)

2. 正。アメリカ疾病予防管理センター及び青少年の危険行動に関する研究によると、全国の10代の人たちの7.4%が13歳までに性行為を経験したことがある。

3. 正。18歳の人たちの約20%は、4つ以上のクレジットカードを所有していて、一ヶ月のカードの平均利用額は30万円から70万円である。 (「金銭管理能力を養う: 大学生・大学院生向け」Jumpstartcoalition.comより)

第8章 - 不信仰で葛藤する

4.誤。性的に活発な若者の男女の77%が「コンドームを常に持ち歩いた方が良い」と回答したが、実際に持ち歩いていたのはそのうちの23%だけだった。

5.誤。毎週の頻度でマリファナを使用する若者は、将来的にうつ病にかかるリスクが2倍になり、自殺願望はマリファナを使用しない人と比べると3倍にも上がる。これらの危険性が高い要因の一つは現代のマリファナは一世代前に使用されたものより2倍近く強いものになっているからである。さらに、マリファナを使用し始める若者の年齢はどんどん低くなっており、脳が重大な発達段階にいる年齢にまで低くなっている。（「マリファナと心の健康：親への手紙」theantidrug.comより）

6.誤。性感染症はオーラルセックスや手を介してでもかかることがある。

7.正。700人以上の13歳から18歳の人たちを対象とした全国調査で、お酒を手に入れるための手段について聞いたところ、飲酒に関する知識を持ちながら子どもの飲酒を許した「自分の親」が第1位となった。また第4位は「友だちの親」だった。（「10代の飲酒のきっかけを探る」www.ama-assn.orgより）

第9章

自分が考えていることについて考えてみる

“私はあなたの教えに思いを巡らし、あなたのやり方[あなたのおきてによって決められたいのちの道]に敬意を払います。

- 詩篇 119:15 (AMP訳からの直訳)

インターネットやテレビ、音楽に関するあなたの家のルールは何ですか？パソコンには親の権限がかけられていたり、特定のテレビ番組やチャンネルを見ないようになどと親から言われていますか？

もしくは映画を見に行こうとする度に、「その映画の年齢制限はどのなの？」と親から聞かれたりすることはありますか？

自分で自分にルールを設けている人もいるかもしれません。ペアレンタル・アドバイザリー（アメリカでCDを販売する時、その内容が過激である場合には親への警告として貼り付けられるマーク）がついている音楽はダウンロードしないと決めていたり、ある特定のタイプの映画は見ないなどと決めているかもしれません。

もし上記の何かが当てはまるのであれば、それはあなたにとって良いことです（あなたの親にとっても良いことです）！メディアに上がる情報はますます頭を傾げてしまうようなものになってきています。そんな中でさらに多くの人たちが、何を観るか、何を読むか、何を聞くかを気にするようになってきています。

しかし残念なことに、本当にわずかな人数の人たちしか、自分自身の考えについてしっかりとした自制心を持っていません。

思考という名の戦場 ユース向け

ほとんどの人たちがどうでも良いことを考えては、大切な時間をその考えのために無駄にしています。映画の時間を気にしたり、iTunesに上がる新作の音楽が気になったりと、純粋な考えもあるでしょう。しかしそれ以外に、純粋でない良くない考えを考えることもあるのです。いずれにせよ、私たちが何も気をつけずにどうでも良いことばかりを考えていては、私たちは祝福の人生へと導く純粋な考えやポジティブな考えを持つことはできないのです。

章の初めに出てきた詩篇119章の著者は、「自分の考えていることについて考える」ということを理解していました。彼は神様の導きについて思いを巡らし、良く考えたと言いました。つまり、彼は神様の性質について学び、人生を生きていく上での神様のルールを学ぶために多くの時間を費やしたのです。

神様のことばに思いを巡らすことには報酬があります。「そのようにする人はたくさんの実を生らせる木のようだ。」と聖書は約束しています。聖書で約束されているように、そのような人は神様に祝福されるのです。

また、マルコの福音書にはこう記されています。「[あなたが学んだり]聞いたこと[つまり真理]は必ず実行しなさい。そうすればするほど、わたしの言ったことがわかるようになります。[その美德と知識は、しっかりと聞く人に与えられるのです。]」(マルコ 4:24 JCBに一部強調)つまり、神様のことばを読んだり聞いたりして、それについて考える時間を持てば持つほど、私たちは信仰によって生きる力がさらに与えられていきます。常に神様のことばに思いを巡らせていけば、私たちの頭の中は神様の真理で満たされていくのです。私たちを助けてくれる神様のことばによって頭の中が満たされることで、私たちは神様について行くことができるようになり、神様を敬う生き方をすることができるようになります。私たちの考えは素晴らしい方向に進む準備が整います。ポジティブに人生を歩むための準備ができ、神様の素晴らしさをさらに見れるようになるのです。

一つたとえると、教会でのメッセージや賛美歌で「困っている一番小さい人た

第9章 - 自分が考えていることについて考えてみる

ち」について聞いたことがあるかと思います。それを聞いて「良い考えだな。私たちはもっと困っている人々に手を差し伸べるべきだと思う」と考えたことはないでしょうか。しかし、しばらくするとテレビで流れてくる映像に気を取られたり、友達が何をしているかなどの別のことが気になり始めるのです。

このようなことがあなたに起こるのであれば、あなたは頭の中を訓練する必要があります。神様のことばをただ頭の中で漂わせるのではなく、「じっくりと考える」必要があるのです。

ウェブスター辞典によると、「じっくりと考える」というのは「何かを振り返り、それについて深く思いを巡らせ、何かをしようと心で決めること」です。つまり、あなたがもし神様のことばについて行きたいのであれば、神様があなたに伝えたいメッセージについて、時間をかけて考える必要があるのです。スポーツや楽器、スピーチの練習をするのと同じように、神様のことばについても「考える」練習をする必要があるのです。神様のことばについてじっくりと考えてる時間を取っている時に、ふと昼食のメニューだったり、週末の予定などの他のことについて考えなくなったら、考えを切り替えて神様に集中を戻す必要があるのです。

ヨシュア記にも、「神様の律法(ことば)をいつも思い出すように」と人々が命じられた箇所があります。(ヨシュア1:8)それは神様のことばを思い出すことがとても重要なことであり、「忙しい日にはそれを後回しにしても良い」とするべきではないのです。

それでは今少し時間を取って、あなたが日々の生活の中で「神様のことばについてどれだけの時間考えているのか」「神様のことばを自分の人生に適用する方法をどれだけの時間考えているのか」を自己評価してみてください。もしあなたが多くの人と同じような生活しているのであれば、神様のことばについて考える時間は少なく、テレビやスマホを見ている時間の方が断然多いかもしれません。

思考という名の戦場 ユース向け

もう一つ質問をしたいです。今、あなたには問題を抱えている分野はありますか？もしあれば、先ほどの「神様のことばについてどれだけの時間考えているか」という質問に対する答えが、その問題の答えを示しているのではないのでしょうか。かつて私にとってもそうでした。自分が考えていることについて考えることはほとんどありませんでした。何年も教会に通っていたのにもかかわらず、そこで聞いていたことについてじっくり考えることはありませんでした。メッセージや賛美歌、証などもすべて頭の中を通り抜けるだけであり、頭の中に根付いたり、大きな印象を与えたりすることはなかったのです。

もちろん聖書も毎日読んでいました。しかし何について読んでいるかを深く考えたことはありませんでした。それは私にとってただの日課だったのです。神様のことばに専念することがなく、思いを巡らせたり、聞いたことについて学んだり、実践することはありませんでした。

それよりも、私はただ頭の中に浮かび上がったことばかりを考えていたのです。その結果、私の頭の中はウソでいっぱいになり、時間を費やす価値もないどうでも良いことばかりを考えていました。そのようなもので頭の中を忙しくするばかりで、何の良い結果がなかったのです。自分はクリスチャンだと思いながらも、自分の考えを神様の手に委ねていませんでした。

私は自分の考えを変える必要がありました。もしかしたら、あなたも同じように変える必要があるかもしれません。

私が変わることのできたきっかけは、まさにこの章のタイトル「自分の考えていることについて考えてみる」ということを神様が教えてくれた時でした。

全く新しい考え方

“この世の人々の生活や考え方をまねてはいけません。むしろ、神に喜ばれるこ

第9章 - 自分が考えていることについて考えてみる

とは何かを思いながら、なすこと考えることすべての面で生き生きとした、全く新しい人となりなさい。”

- ローマ12:2 JCB

上の聖書箇所でパウロが言っているように、もし考え方を新しくするのなら、私たちは神様の素晴らしい完璧な計画についていくことができます。それでは、どのようにして考え方を新しくできるのでしょうか？まずは、神様の考えについていけるように神様の助けを祈り求めましょう。そして、人生を変えてくれる神様のことばについてじっくりと考えて、常に目を留めるのです。私たちの体にとっての食事や私たちの肺にとっての呼吸と同じくらい、神様のことばについてじっくり考えることが、私たちの考えにとって必要不可欠なものにならなければなりません。

考えが新しくされ、神様の考え方を持てるようになれば、私たちは神様の望む姿に変えられていきます。

しかしここで一つ伝えておきますが、「正しい考え方を持つことによって神様に救われる」というわけではありません。救いは「イエスがあなたのために十字架の上で死に、勝利を持って復活した」という事実のみによるものです。イエスを信頼することによって、あなたの魂は救われるのです。イエスを信じて受け入れるから、あなたは天国に行くのです。

不思議なことに、天国には、地上で勝利に溢れた人生を歩んでこなかった人たちが、神様の計画から外れた道を歩んだ人たちもいます。なぜでしょうか？それは彼らが神様のことばによって、考えを変えなかったからです。

私も長年の間、その人たちのうちの一人でした。私はイエスによって新しく生まれ変わり、天国に行くことも信じていました。しかし、私の頭の中を占領していた間違った考えのせいで、人生で勝利を感じることができずにいました。そんな私は、イエスが与えようとしていた人生を歩めずにいました。覚えていますか？イエスが

思考という名の戦場 ユース向け

この地上に來た理由は、私たちにいのちを溢れるほど豊かに与えるためです。私たちは天国に行って神様の約束を味わうクリスチャンになることもできます。しかしそれとは別に、天国に行って永遠のいのちの約束を楽しみながら、この地上でも愛、喜び、平安で溢れた良い人生を味わうクリスチャンになることもできるのです。神様のことばについて本当に考え、神様のことばに正しい考えへと変えてもらうことによってのみ、この地上で良い人生を歩むことが可能です。間違った考えを、神様のことばに基づいた正しい考えに取り替えるのです。

それでは、正しい考えとは何でしょうか？どのようにその考えを持続けることができるのでしょうか？

私たちが考えるべきことは何か

“さて皆さん。筆を置く前に、もう一つ申し上げたいことがあります。真実なこと、良いこと、正しいことに注目しなさい。きよいこと、愛すべきことについて思いめぐらし、他の人の長所に目をとめなさい。神を喜び、賛美することばかりを考えなさい。”

- ピリピ4:8 JCB

私たちの考えや行動を管理する方法を、聖書はとても詳しく教えてくれています。ぜひ自分の考えることについて考える時、ピリピ4:8を参考にチェックしてみてください。もしあなたが私のように頭に浮かび上がってくることを何でも考えてしまうような人であれば、この聖書箇所にかかれた最初の2つ目まですら辿り着かないかもしれません。

たとえば、あなたが初めて薬物に手を出そうとしていたり、初めてお酒を飲もうとしているとします。そこで自分にこう聞いてみてください。「これは自分のしたいことなのかな？これは自分のあるべき姿なのかな？」その答えは、自分の心の中で分かるはずです。

第9章 - 自分が考えていることについて考えてみる

今度はそれを別の状況に当てはめてみましょう。クラスのみんなから意地悪だと思われる女の子のある秘密をあなたは知りました。そこであなたはその秘密を、他の友だちに話したいと思い始めました。その意地悪な女の子は「私は全てを兼ね揃えているから、周りのみんなから特別に扱われるべきだわ」と主張しているかのように振舞っています。しかし、彼女の秘密を知ったあなたは、彼女がそれほどの存在ではないという真実をみんなに知ってもらいたいと思うのです。その彼女の秘密を実際に目で見ただけで、あなたはそれが真実だと信じています。そんな中、あなたは次の一步をどう踏み出しますか？あなたが彼女の秘密を言いふらすことは果たして正しいことでしょうか？それは「意地悪」な彼女を尊重することでしょうか？（ある辞典では「尊重」という言葉を「名誉ある」と定義づけています。）きっと、彼女についての「真実の」情報を言いふらすことが名誉ある行動であると正当化するのは大変でしょう。ピリピ4章にあるリストを見て、そのリストにある考えについての原則をその状況に適用しようとするなら、きっとあなたは多くの壁にぶつかるはずです。ピリピ4:8に書かれていることが、どれだけあなたの考えや行動を効率的に導いてくれるかわかるでしょうか？

このように、あなたの考えを整理整頓する上でこの方法を使ってください。自分にこう聞いてみてください。「今週末、自分はどんなことについて考えていたかな？どれだけ自分の考えていたことがピリピ4:8に当てはまっていたかな？」

このように自分が考えていることを試すのなら、自分を引き下げるものではなく、自分を建て上げるものを考えることにより多くの時間を費やしていることに気付くでしょう。（それは同時にあなたの周りの人も建て上げます。）もしあなたの頭の中が間違った考えでいっぱいであれば、あなたは昔の私と同じように惨めになるでしょう。あなたの考えがあなたの感情と行動を動かし、全てにおいてネガティブな部分を見させるのです。

これも私が実際に経験したことです。人は惨めでネガティブになると、周りの多くの人も惨めにしてしまいます。それに巻き込まれる人のほとんどは、あなた

思考という名の戦場 ユース向け

が一番巻き込みたくない存在である、あなたの家族や友だち、彼氏彼女なのです。

この章の最後にもう一つ、あなたに対して使われる悪魔のウソを教えたいと思います。悪魔は、あなたが惨めになる原因は周りのせいだと思わせようとしてきます。あなたの今いる環境や周りにいる人たちがあなたを惨めにさせているのだと思わせたいのです。しかし、あなたがどんな環境にしようと、どんな人が周りにいようと、それだけが原因の全てではありません。あなたの行動や感情のほとんどは、あなたの考えから生み出されているのです。

ピリピ4:8にある

「考えをチェックする」ためのチェックリスト

自分が考えるべきことについて葛藤していますか？あなたの頭の中にある考えを以下のリストに当てはめてみてください。あなたの考えはどのようなものですか？

1. 真実なこと
2. 尊重すべきこと
3. 正しいこと
4. 純真なこと
5. 愛すべきこと
6. 立派なこと
7. 素晴らしいこと
8. 称賛に値すること

真理はこうです。あなたが許可しない限り、人でも物でも、あなたを惨めにさせることができるものなど一切ありません。私の知り合いにいる最もハッピーな人たちの中には、金銭的な葛藤があったり、家庭内で困難があったり、身体的苦痛を抱えている人たちもいます。

第9章 - 自分が考えていることについて考えてみる

長年の間、私は自分の不幸を他の人がすることやしないことのせいにしていました。私は自分の惨めさを夫や子どものせいにしていたのです。こう考えていました。「彼らがもっと変わってくれたらいいのに。」「彼らがもっと私の必要に気付いてくれて、家事をもっと手伝ってくれたら、私は幸せになるわ。」

ありがたいことに、私は最終的に真理に直面しました。その真理とは、「私が正しい態度を選び続ける限り、私を惨めにできる人は誰一人いない」ということでした。実際に私を不幸にしていたのは、夫や子どもたちではなく、私自身の考えでした。

もう一度言わせてください。自分の考えていることについて、ぜひ考えてみてください。実際にそうすれば、あなたの人生の問題の多くの原因が分かるはずです。それが分かれば、とても素早く自由へと足を踏み出すことができ、考えにおいて平安を感じることができるようになるでしょう。良いことに目を留めれば、気持ちはさらに良くなり、より良い選択をすることができるようになります。正しいことに自分の考えをフォーカスし続けて、そこから起きることを見ていきましょう。

第2部

留まるべきではない6つの状態

はじめに

第2部に入る前に、いくつかの質問をしたいです。今、あなたの考えは「どこに」ありますか？それはどんな状態ですか？学校で誰かに失礼なことを言われて、仕返しをしようなどと考えたりして、頭の中が「曇っている」ように感じていませんか？もしかすると、あなたはこのような状況をつい最近体験したかもしれません。

この質問に対するあなたの答えから、あなたの考えがそれぞれの状況で異なった状態になり得ることが分かると思います。一日の間に朝に考えることと午後に考えることは異なり、寝る前にもまた違うことを私たちは考えるのです。

なぜだと思いますか？それは私たちが聖霊の助けに頼らず、頭の中の考えを守ってくれる神様のことばを吸収していないからです。その結果、頭の中は自分の考えでいっぱいになり、様々な状態に陥るのです。もしかすると、このように友達に聞かれたことがあるかもしれません。「今、何を考えてるの？」

第2部では、あなたがこれから経験する頭の中の状態、もしくはもうすでに経験したことのある頭の中の状態について話していきたいと思います。頭の中にある考えによって、私たちの感情や行動は左右されていきます。様々な状態に陥った時の対処法を知っておくことは、きっとあなたの助けになるはずです。

第10章

混乱にある状態

“神が何を望んでおられるか知りたいなら、遠慮なく、直接尋ねなさい。神は喜んで教えてくださいます。願い求める人には、神はいつでも惜しみなく、あふれるばかりの知恵を授けてくださるからです。そのことで、決してとがめたりはなさいません。ただ、その場合、神は必ず答えてくださると確信して願い求めなさい。疑う人の心は、風に波立つ水面のように不安定なものです。そんな疑いの心では、主に何を期待してもむだです。”

- ヤコブ1:5-8 JCB

神様はあなたに知恵を与えたいと思っています。とてもシンプルですが、あなたのすべきことは、その知恵をただ求めることです。

- 1.あなたには人生の導きと知恵が必要。
- 2.神様に助けを求める。
- 3.神様は私たちに必要なものを与えてくれる。

しかし多くの人が、このシンプルな3つのステップをむだに複雑にしています。ある人は神様に知恵を求めるものの、それでも自分でどうにかしようと忙しく考えてしまっています。また、ある人はさらに賢くなれるように祈るのですが、2つの全く異なる考えが頭の中を占領しているため、祈りに身が入らないです。そのような人は、このように祈ります。

「神様、友だち関係について良い決断ができるように、あなたの知恵が本当に必要です。でもきっと私の祈りなんかより、神様には答えなきやいけな他の人

思考という名の戦場 ユース向け

のもっと重要な祈りがあるよね…。今あなたが私の祈りを聞いてくれているなんて、そんな保証どこにもない。そもそも私が賢くなれるなんて想像できない。そんなの私じゃない。いつもしくじるし、悪い選択をしちゃうから。なんで今祈っているのかもわからない。」

聞き覚えのある祈りですか？神様の導きを心から祈り求めようとしても、あなたの祈りは段々と、疑いと自信の無さへと変わっていつてしまいますか？

私もこのように祈ったことがありました。私は人生の多くの時を、2つの全く異なる考えを持って過ごしていました。その時は自分が戦いの中にいることも、自分の頭の中こそが戦場であることも知りませんでした。私はすべてについて混乱し、なぜ自分が混乱しているのかも分からずにいました。

理にかなった考え

私をさらなる混乱へと導いた要素の一つは、考えすぎることでした。そうです、「考えすぎる」ことです。頭で理解しようとすることは良いことですが、いつも良いとは限らないのです。このことについて、それが本当かどうかを疑っているかもしれません。しかし、ぜひ止まらずに読み進めてみてください。頭で理解しようすることに依存するのがなぜ良くないのか、その理由を話していきたいと思います。読み進めていくうちに、その理由を理解することができるでしょう。

「なんで？」という質問が生まれたら、私たちは頭で理解しようとします。以下のような質問は良い質問です。「今なんで煙探知機が作動したんだろう？」「なんで今、車のエンジンから変な音がするんだろう？」

しかし、また別の状況では、悪魔はあなたの頭で理解しようとする力を使ってあなたを攻撃することがあります。神様があなたを導いたり、やる気を起こさせようとしても、現実的に考えたら頭で理解できないからといって、あなたは神様を無

第10章 - 混乱の状態

視するかもしれません。聖書には、私たちが聖霊に対して心をオープンにしていないと、神様の思いを理解することも、受け入れることもできないとあります。(1コリント2:14より)

火事になった家の2階に閉じ込められた男の子の話があります。その男の子のお父さんは、いつでも男の子が飛び降りてくるのを受け止められるように、窓のすぐ下に立っていました。しかし、男の子は立ちのぼるばかりの煙のせいでお父さんの姿を見ることができず、飛び降りたくないと思いました。「何も見えないのに飛び降りるなんて、僕にはできない…」しかし、彼は安全な場所に飛び降りられるかどうかの自分の判断よりも、お父さんを信頼したのです。

神様に従いながらバランス良く考える方法を理解できるようになれば、あなたの人生は変わるはずです。

たとえばある朝、私はいつものように一週間に一度ある小さな集まりのために教える準備をしていました。すると、その集まりをいつもまとめてくれていた女性が頭に浮かんだのです。彼女は自分のタスクをととても忠実にこなしていたので、私は彼女を祝福したいと思いました。

私はこう祈りました。「神様、ルツ・アンさんはここ数年私たちにとって祝福となる存在でいます。彼女を祝福するために何が出来るか教えてください。」すると、クローゼットに掛けてあった新品の赤いドレスが目に入りました。神様がそのドレスをルツ・アンさんにあげるように言っているのを感じました。

まずこの赤いドレスは3ヶ月前に買ったもので、私はまだ一度も着たことがありませんでした。買った時の袋に入ったままの状態でも保存していて、私はこのドレスをととても気に入っていました。しかし、いざ着ようとなるといつも他の洋服を選んでいたのです。

思考という名の戦場 ユース向け

それなら、その赤いドレスをルツ・アンさんにあげても良いと思いますよね？

しかし、当時の私にとっては違いました。私の不安定な考えが神様に与えられたアイデアを邪魔していたからです。神様が私の目の前に用意してくれていたプレゼントをシンプルにルツ・アンさんにあげればよかったのに、私はそこで色々と考え始めたのです。

「私は一度もこのドレスを着る機会がなかった。このドレスは私のお気に入りよ。しかも高かったんだから！せめて彼女にあげる前に、一度くらい着ても良いんじゃない？このドレスに合う赤とシルバーのイヤリングも買ったんだし。」

最終的に私は祝福を受けるにふさわしい人を祝福することについて、色々と考えてばかりいました。たったの数分で私は誰かを祝福することを忘れて、他のことをしたのでした。

数週間後、私は同じ場所で行われる小さな集まりのために準備をしていました。するとまた、ルツ・アンさんのことが頭に浮かび上がったのです。前回と同様、私はどのように彼女を祝福できるかを祈りました。すると祈り終わった瞬間に、私の目は同じドレスに行ったのです。私は罪悪感を感じました。前回の大事なことを思い出し、私があの時すぐに別のことを考えてしまっていたことに気がきました。

もう言い訳はできません。神様がどうすればいいかを示してくれていることに、私は向き合う必要がありました。神様の言うことを聞か、それとも無愛想になって「神様、あなたの言いたいことは分かるけど、私は聞かないわ。」と言うかの二択でした。私はわざと神様に背くことなどできないくらい、神様をととても愛していました。

そこで祈った時に、私はあることに気付いたのです。聖書は、「古びたいらない持ち物だけを他の人にあげるように」とは言っていません。ということは、高価な

第10章 - 混乱の状態

新品ドレスをあげることはルツ・アンさんにとって、ものすごい価値のあることなのです。私があのだレスを買った時、神様はそのドレスをルツ・アンさんのために用意していました。だからこそ、私が着ようとしても着れずにいたのです。神様の優しさをルツ・アンさんに示すために、私は神様に遣わされたのでした。しかし、自分の考えを諦めて聖霊の導きに喜んで従うまで、私は自分の考えにしがみついていた。

そこで学んだことは、「私が神様の計画をどう思おうと、神様は私が神様に従うことを望んでいる」ということでした。神様の望みは、神様の語ることに对我たちが色々考えるのではなく、それを実際に行動に移すことなのです。

ところで私がそのドレスをあげたかどうか、気になるかと思います。そのドレスは祝福としてルツ・アンさんにあげました。彼女は今私たちと一緒に働いていて、たまにそのドレスを着てオフィスに来ます。そのドレスは彼女にととても似合っています。「神様の言うことを聞いて良かった」と心から思っています。

あなたは誰に頼る？

“とことん主に信頼しなさい。決して自分に頼ってはいけません。”

- 箴言3:5 JCB

心と頭の両方について話しているこの聖書箇所は、とても重要な箇所です。私たちの頭と霊は協力し合いながら、私たちが神様に従うことができるよう助けてくれます。あなたは今、頭を使ってこの本を読んでいます。読んでいると同時に、この本があなたの心と霊に触れていることでしょう。(そうであることを願っています。)

私たちが自分の霊よりも頭の中の考えを優先する時に、問題は起こります。(ここでの霊とは、私たち一人一人の内側に住む聖霊のことです。)**「聖霊」と「頭の中の考え」**を比べたら、優れているのは聖霊であり、頭の中の考えよりも尊重されるべきです。

思考という名の戦場 ユース向け

たとえば、あなたがとても難しい期末テストを受けようとしているとします。そこである日、数人の学生が学校のデータベースを盗み、テストの答えをクラス全員に送ってしまいました。「ズルをするのは間違っている」とあなたの霊は言っています。あなたも心の奥底では正しいことをするべきだと分かっています。

しかし、そこであなたが色々と考え始めて、それを正当化させようとしたらどうなるかを見てみましょう。

「もしみんなが答えを知っていたら、それはズルじゃない。ズルは、自分が不当に他の人よりも有利な立場にある時のこと。今回の場合は違うな。」

「これだけは負けられないテスト。点数が良かったら、成績が上がる。そうすれば奨学金がもらえて、少しでも親を金銭的に助けられる。」

「先生はひどいし、正直好きじゃないんだよね。授業も全然分からないし。今回の事件は都合が良い。」

「自分が真面目にやってみんなより低い点数をとったら、逆にみんなが先生に怪しまれるかも。みんなをトラブルに巻き込んだじゃう。」

こうして、神様の導きから回り道をしようといろいろ考え始めると、何が起るか予想できますか？私たちの頭の中がいかにも上手く考えることができるかが見えますか？

私だったら、こう神様に祈ります。「本当に何をすべきか、分かりやすく教えて欲しい。」自力で問題を解決しようと自分の考えに振り回されて疲れ果てるのは嫌です。自分の理解に頼るのではなく、神様を信頼することから来る心の平安と頭の中の落ち着きを私は体験したいです。

たとえすべてのことを知らなくても、私たちはすべてのことを知っている神様を知ることで心から満たされることができます。そこにたどり着けるまで、私たちは霊的な旅の中で成長し続ける必要があるのです。

第11章

疑いと不信仰の状態

一見、「疑い」と「不信仰」は同じに見えるかもしれませんが。この2つは関連し合っていますが、どちらも同じように危険です。しかし、いくつかの違いもあります。あなたがこの2つのどちらに誘い込まれているか、もしくは押し流されているかを判断できるようになるために、今から見ていきましょう。

疑いの正体

ヴァインの新約聖書用語解説辞典という素晴らしい参照手段があります。「疑うこと」について、その辞典はこう定義しています。「2つの分かれ道の前に足を止めること。どちらの道を選ぶかについて、確信を持てずにいる状態。」また、疑いを持つ人のことを「信仰が小さく、希望と恐れの間をさまよっている人」と定義づけています。嫌な言葉ですね。しかし私たちが疑う時、それは「神様への自分の信仰は小さい」「完全に信じるそんな大きな信仰はない」と言っているのと同じです。そのような時、私たちは信仰と疑いの間をさまよい、ただ混乱と不安を引き起こしているだけなのです。

人生における「疑い」を分かりやすく説明してくれている実際の話があります。ぜひ読んでみましょう。

ある病気を抱えた男性が、病気の癒しを望んでいました。癒しについての聖書箇所を引用して祈り、必ず癒されることを心から信じていました。しかししばらくすると、疑いが彼の頭の中を侵略し始め、次第にそこでの緊張感から彼は落胆してしまいました。

思考という名の戦場 ユース向け

すると神様は一瞬だけ、彼に霊的な世界を見せたのです。彼が見た光景は、悪魔が彼にウソを投げつけている光景でした。悪魔は彼に対して、こう言っていたのです。「お前の病気は癒されるわけがないよ。魔法を唱えるように聖書箇所を暗唱したって、何の意味もない。」

しかし同時に、彼が聖書箇所を引用して祈る度に、口から光が剣のように出てくる光景も見たのです。その光は悪魔をちこまらせ、後ろに転げ倒すほどでした。

このビジョンは、彼に大きな影響を与えました。彼は神様のことばを宣言し続けることには影響力があること、そして宣言することの大切さを理解しました。また悪魔が疑いを利用して彼の足を止めていたことも、彼は理解することができました。「疑い」は悪魔の武器であり、神様から来るものではないのです。

聖書は「神様は私たちそれぞれにふさわしい信仰を与える」と約束しています（ローマ12:3より）。神様は私たちの心にそれぞれ信仰を置きますが、悪魔は疑いを利用して私たちの信仰を打ち消そうと攻撃しにきます。だからこそ、聖書について理解することや、鍵となる聖書箇所を覚えること、また私たちの信仰を築き上げる聖書の一節を覚えることは、私たちにとってとても重要なことなのです。もし神様のことばを理解するのなら、悪魔が私たちの頭の中にウソを植え付けようとする瞬間を捉えられるようになります。神様のことばを繰り返し宣言していくなら、私たちは神様の約束と神様の偉大さに目を留められるようになります。そうすれば、疑いが入ってくることのできるスペースはなくなっていきます。

不信仰を明らかにする

「疑い」とは、色々と考えては確信を持てずにいる状態（前や後ろへ行ったりしてさまよう状態）ですが、不信仰とは「信仰が欠けた状態のこと」を言います。不信仰は、完全に信じられない状態へと陥らせる可能性もあります。不信仰につまずく

第11章 - 疑いと不信仰の状態

と危険ですが、回避することもできるのです。

アブラハムの話を知っていますか?「あなたは多くの国民の先祖となる」と、神様は100歳のアブラハム(とほぼ同い年の奥さん)に約束しました。神様の約束を聞いたアブラハムは、現実的に考えればすぐに信じられないことを選べたのに、関わらず、神様の約束を固く信じ続けたのでした。

神様の約束を信じない誘惑に対して、アブラハムは立ち向かいました。そんな彼の信仰はさらに強められたと、聖書にはあります。アブラハムが立ち向かった時、力がさらに増し加えられたのを感じたそうです。これが鍵です。神様が私たちに語る時、私たちがそれに従うための信仰も与えてくれるのです。「わたしだったら武装して行くよ。君は頑張る。あとでどうだったか教えてね」と腕を組みながら言って、何の武器もなしに私たちを戦いに行かせることはしません。

そうではなく、神様は「すべきことは何でもできる」と信じる力を、私たちに与えてくれるのです。神様のもとへ行き、神様のことばと知恵、そして力を受け取る時に、私たちはさらに強められます。それを悪魔は見えていられません。信仰で満ち溢れた人がどれだけ危ないかを、悪魔は知っているからです。だからこそ、悪魔はすべてをかけてでも私たちの信仰を弱めようと攻撃してくるのです。ウソを投げかけ、私たちが信仰を持つことを止めようとします。その悪魔のウソには、時に説得力があることもあるのです。

私が「このミニストリーを始める」という神様の使命を受け取った時の話を例えとして挙げます。ある日の朝、私はいつも通りに過ごしていました。いつも通りと言っても、3週間連続で聖霊に満たされ続け、「信仰の中で成長したい」と神様を求めていました。その日、私はレイ・モスホルダーという伝道師のメッセージを聞いていました。そのメッセージは『向こう岸へ渡ろう』というタイトルでした。聞きながらとても感動していたのを覚えています。聖書のたったの一節を、こんなにも興味深く1時間も教えることができることに、私は心を奪われました。

思考という名の戦場 ユース向け

それからベッドを整えていると、いきなり心に強い願望が湧き上がったのを感じたのです。それは、「神様のことばを教えたい」という思いでした。次に、神様が私にこう言うのを感じました。「君は世界中に出て行って、私のことばを教えるようになる。また、大きなミニストリーを立ち上げることになる。」それは実際に耳で聞いたのではなく、心の奥底で感じたことばでした。

もしあなたが当時の私を知っていたら、現実的に考えて、私には神様が言ったことを信じる理由もないし、「それは無理だ」と言えるはずです。当時の私は多くの問題を抱えていました。良い知らせを伝えるために訓練された人材でもありませんでした。しかし、聖書にあるように、神様はこの世で弱い者、愚か者とされている人を使うことができます。それは、この世で知恵ある者、立派な人とされている人々を恥じ入れさせるためです(1コリント1:27より)。神様が見るのは私たちの外見ではなく、私たちの心だからです(1サムエル16:7より)。

現実的には不可能に見えても、神様が与えてくれたビジョンを私は信じる必要がありました。当時の私は、先ほどにもあった1コリントや1サムエルに書かれている約束を信頼し、「神様の望むことは必ずできる」と信じました。神様の導きに背を向けさせようとする誘惑も拒みました。神様があなたを使命へと呼ぶ時、神様は同時にあなたの心に願望を与え、その使命を信じる信仰と、それを全うするための力を与えてくれるのです。

私は聖書について学び、自分自身を訓練し、ミニストリーを始める正しいタイミングを待ち望みました。そうする中で、神様が私に語ってくれたことに応答しました。その間も悪魔は疑いと不信仰を利用して、絶え間なく私を攻撃していました。種を土に植えるように、神様はあなたの心にビジョンを植えます。しかし、その種が成長しようとする中で、悪魔はあなたのその種を掘り起こそうとにやってくるのです。こう言うてくるでしょう。「どうせその種は成長なんかしないよ。成長したとしても、どうせ小さくて弱々しくなるだけ。結果を見ても、君は恥ずかしい思いしかない。それなら今のうちに掘り起こした方が良いよ。そうすれば、水やりなどのお世話をする必要

第11章 - 疑いと不信仰の状態

もなくなるよ。」

水の上を歩きたいなら、舟から一歩踏み出して！

もし、あなたが教会の日曜学校へ通ったことがあるなら、マタイ14:22-33の話聞いたことがあるかもしれません。イエスの弟子たちは舟に乗り、岸から遠く離れた所まで漕ぎ出しました。しかしそこで嵐が来て、舟は風や波で大きく揺れていました。

明け方ごろ、彼らの目の前に現れたのは、水の上を歩いてくるイエスでした。それを目にした弟子たちは恐怖で叫びました。きっと死ぬほど驚いたはずです。イエスを幽霊だと思い、襲われるのではないかと弟子たちは思いました。

しかし、イエスは彼らに言いました。「わたしだよ。怖がらなくて大丈夫だよ!」

そこで、一番衝動的であろうペテロは、イエスにこう言ったのです。「先生、もし本当にあなただったら、水の上を歩いてここまで来いと俺に言ってください!」

イエスは水の上を歩くようペテロに言い、ペテロは舟から身を乗り出しました。すると驚くことに、ペテロはイエスの方に向かって水の上を歩き始めたのです。しかし次の瞬間、ペテロは慌て始めてしまいました。強風や荒波を見たからです。ペテロはイエスから目を離し、自分の周りの状況に集中し始めてしまったのです。きっとこう考えていたのかもしれませんが。「もし沈んだり、海で溺れたりしたらどうしよう…風に押し倒されちゃったらどうしよう?」それからペテロは、自然の法則に逆らって水の上を歩き続けることができず、沈み始めてしまいました。

しかしイエスは、ペテロに手を差し伸べました。そしてペテロを引き上げて、こう言いました。「信仰が小さいですね。なぜまだわたしを疑うのですか?」

思考という名の戦場 ユース向け

それから2人はボートに戻りました。すると嵐はぴたりと止み、ペテロの心も落ち着きを取り戻しました。

この出来事から、私たちは多くのことを学べます。ペテロにとって、舟の外に身を乗り出すことは信仰のいることでした。そうした中、ペテロ以外の弟子たちは水の上を歩こうともしていませんでした。

そして、ペテロは嵐に集中し、それが水の上を歩くことに対する疑いを生み出してしまいました。ペテロは目の前にいるイエスよりも、嵐に目を向けました。そこで疑いと不信仰がペテロに押し寄せ、彼は沈み始めてしまったのでした。

あなたに人生の嵐がやって来ても、強く立ち続けてください。神様の約束とあなたへの神様の永遠の愛を信頼してください。人生の嵐はあなたを威圧したり、怖がらせようとしてきます。どんな状況にも勝る神様の大きなビジョンではなく、周りの「現実」にあなたの目を向かせようとしてきます。また、悪魔は「失敗する」と思わせたり、「目の前のことは不可能だ」と思わせようとしてきます。そうすることができれば、その疑いと不信仰によってあなたの足を止めることを悪魔は知っているからです。しかし神様は、あなたが疑いと不信仰を乗り越えるための力も与えてくれます。すべては「あなたの頭の中」から始まります。ですから、聖書箇所をもう一度読み、絶えず祈り続けて、神様に目を向け続けてください。

疑いと不信仰の仕組みが分かる話を、もう一つ挙げたいと思います。私の友人の一人が聖書学校を卒業した時、彼はあることに葛藤していました。彼は「ミズーリ州セントルイスに教会を立ち上げる」という使命を神様に与えられていましたが、彼はそのことについて考える時、自分の妻と子ども、そしてこれから生まれてくる赤ちゃんのことも考えていました。また同時に、彼が教会を立ち上げるための所持金は、たったの五千円ほどしかありませんでした。

現実的に考えれば、彼は教会を新たに立ち上げるための良い場所にはいま

第11章 - 疑いと不信仰の状態

せんでした。しばらくすると、2つの大きなミニストリーから仕事のオファーが彼に来ました。そのオファーはお給料も良く、伝道のチャンスも多くて、とても魅力的に見えました。それらの条件以上に、どちらのミニストリーで働けても、それはとても名誉あることであると彼は知っていました。それはまた、履歴書にも堂々と書くこともできるような立派なものでした。

彼はこの3つの選択肢について慎重に考えました。しかし考えれば考えるほど、彼はさらに困惑するだけでした。彼の頭の中は疑いに襲われました。卒業してすぐの時は、何をすべきかを知っていました。しかし、彼は何の確信も得られない状態に陥ってしまったのです。彼の周りの状況や経済状況は、教会を立ち上げる計画には沿っていませんでした。そして2つの仕事のオファーが彼の目には魅力的に写っていました。果たして一体、彼にとっては何が正しい選択なのでしょう？

そこで彼は、ある牧師にアドバイスを求めました。するとその牧師は、彼にこう言ったのです。「一人で静かになって、落ち着ける場所に行くんだ。そこで頭の中を空っぽにして、心の中を見つめてみて。そこで見えたものを、行動にするんだよ!」

その牧師のアドバイスに従うと、彼はすぐに心で感じたそうです。彼の心は、セントルイスで教会を始めることにありました。たったの五千円ほどでどう教会を立ち上げるか、彼には一切分かりませんでした。しかし、彼は神様の使命に従うために足を踏み出したのです。

1980年、私の友人は「ライフクリスチャンセンター」という教会を立ち上げ、長年の間そこで主任牧師を務めました。この教会を通して何千もの人々が祝福され、多くの人々の人生が変えられていきました。私もその教会で5年間、副牧師として仕えました。私が現在運営している「Life in the Word」(神様のことばにあるいのち)というミニストリーは、その教会で始まったものでした。

このように私たちが神様に従い、疑いと不信仰から頭の中を守る時、そこで

思考という名の戦場 ユース向け

起こることはとても素晴らしいことなのです。

神様はあなたに最高の人生を用意しています。ですから、あなたの人生を悪魔に奪わせないでください。神様があなたに味わってほしいと思っている平安と満足感を、悪魔に奪わせないのです。もし神様の計画を実際に見たいのであれば、あなたは頭の中の戦いに立ち向かう必要があります。そして、その戦いに勝つ必要があるのです。

2コリント10:4-5にこうあります。「悪魔の要塞を打ち破るために、人間の手によらない神の強力な武器を使います。この武器は、神に逆らうあらゆる高慢な議論と、人々の目から神を隠している、あらゆる壁を打ち砕きます。この武器を用いて私は、反抗する者を捕虜として神に連れ戻し、回心させて、キリストに従わせます。」

第12章

心配の状態

先ほどの章では、疑いと不信仰を利用してくる悪魔を打ち負かす方法を知ることができたかと思います。だからといって頭の中の戦いがこれで終わったわけではありません。この章では、私たちにとって微妙に危険な状態、いわゆる「心配の状態」について話していきたいと思います。

お酒やタバコ、覚せい剤やギャンブルに依存する人たちだけでなく、食べ物やセックス、その他のことに依存する人たちも世の中には存在します。しかし、私たちは「心配すること」にも依存できてしまうことを知っていましたか？ある人たちは、心配事を抱えながら一生を過ごします。そのような人たちは自分に関する心配事がなくなると、友だちや家族、ご近所さんのことまでも心配し始めます。このことについて私が知っている理由は、昔の私も心配ばかりしていたからです。なので心配への依存については、ずっと話していただけるくらいです。

昔の私はいつも心配してばかりいました。「いつも私を悩ませることが何かしら起こる」と思っていました。その結果、イエスが死ぬほど与えたいと思っていた平安を私は楽しむことができずにいました。私たちは心配事を抱えながら平安の中を歩むことはできません。考えてみてください。「心配する」ということは、不安に感じたり、悩んだり、気を落ち着かせることができずにいる状態です。また文句を並べたくなって、頭を抱えることです。こんな定義も聞いたことがあります。「心配とは、物事を不安に考えて自分自身を苦しめることである。」

最後の言葉は、私にとって鍵となる言葉でした。「自分自身を苦しめるほどバカなことはない。」そう思いました。すべてのクリスチャンは、その罠に陥るほど愚か

ではないと思います。(しかしながら、陥っている人が実際には大勢います)私たちは次のことを知る必要があります。心配しても何も解決しないのです。心配をしたとしても、何の得にもなりません。

心配することは、あなたの時間とエネルギーを無駄にしてしまうほど影響力のあるものです。悪魔があなたの頭の中を、心配によって侵略することができれば、あなたは頭を効率良く働かせることもできなければ、頭を神様が喜ぶ形で働かせることもできなくなります。もし、「目の前のことが上手くいかない」と思うなら、その時点であなたは頭の中の戦いに負けたも同じです。なぜなら、頭が心配でいっぱいになることで身動きが取れなくなり、何もできずになってしまうからです。

イエスは心配することについて注意を呼びかけました。マタイ6:25-27にこうあります。「ですから、食べ物や飲み物、着る物のことで心配してはいけません。いのちのほうか、何を食べ、何を着るかということより、ずっと大事です。空の鳥を見なさい。食べ物の心配をしていますか。種をまいたり、刈り取ったり、倉庫にため込んだりしていますか。そんなことをしなくても、天の父は鳥を養っておられるでしょう。まして、あなたがたは天の父にとって鳥よりはるかに価値があるのです。だいたい、どんなに心配したところで、自分のいのちを一瞬でも延ばすことができますか。」

今一度、空の鳥を観察してみるのも、何かに気付ける良いきっかけになるかもしれません。鳥たちがどれだけ神様に養われているかに注目してみてください。鳥たちは次の食事がどこから来るのか、それがいつ来るのかも分かりません。それなのに、私は枝の上で心配しながら落ち込んでいる鳥を一度も見たことがありません。

自分自身に対して低いイメージを持ってしまう葛藤は分かります。しかし、あなたが鳥よりも価値があることは信じられるはずで、神様はどれだけ空の鳥たちをよく養ってあげているでしょうか。それならば、私たちの天のお父さんである神様は、神様の子どもである私たちに良いものを喜んで与えたいと思っているのです。

第12章 - 心配の状態

しかし、私たちが心配ばかりをしていたら、それらを受け取ることも、楽しむこともできません。もし明日のことを心配してばかりいたら、今日という日をお祝いすることもできなくなってしまいます。イエスが私たちのために用意した、あふれるほど豊かな人生を私たちは見逃すことになってしまうのです。(ヨハネ10:10のことばを思い出してください。)

作家のマックス・ルケードさんが書いた本の一冊に、『その瞬間にある恵み』という本があります。素敵なタイトルですよ。これこそが、私たちの人生における神様の恵みです。私たちがどんなことに直面していたとしても、神様が私たちを助けるための恵みは、今の瞬間も私たちの目の前に置かれています。そして、明日のための恵みは、明日必要な時に必ず与えられるのです。

ここまで、心配の状態が良くないことについて話してきました。次は、実際どのように心配と戦えばいいのかについて、話していきたいと思います。

素晴らしい方法がいくつかあります。

1. 神様のことばを口にします。

心配し始め、望ましくない結果について考え始めたら、神様のことばを声に出して、宣言してみてください。とてもおすすめです。最初はぎこちなく感じるかもしれませんが、ぜひ試し続けてください。神様のことばは「剣」ですが、剣をしまったままでは何の意味もありません。剣をさやから出し、実際に使う必要があります。例えば、1ペテロ5:7にあることばを使って、私たちは自分を励ますことができます。「[あらゆる]思いわずらいを、すべて神にゆだねなさい。神があなたがたのことを心配してくださるからです。」ここに、さらに加えることのできる言葉があります。

*神様は心と愛情を込めて、あなたを養ってくれる:
神様はあなたを心から愛し、あなたを養ってくれる。*

思考という名の戦場 ユース向け

それは義務感からではなく、
神様はあなたのことが大好きで、愛しているから。

神様は油断することなく、あなたを養ってくれる。
神様はあなたのことを誠実に養ってくれる。

居眠りしそうになりながら、養うのではない。
あなたがどこへ行こうと、神様の目はいつもあなたに向いている。

2. 心配事を神様に受け渡す。

あなたが心配事やストレスに目を留めることを、悪魔は望んでいます。幸いにも、あなたはそれらにしがみつく必要がありません。神様に「思いわずらいをゆだねる」と書いてある聖書箇所が、先ほどにも出てきました。それを読んだ時、あなたは「ゆだねる」という言葉を「神様のもとに何かを置く」といったニュアンスで捉えたかもしれません。良い描写だと思います。しかし、聖書がここで意味しているのは少し違う意味です。それは「速球のように投げる」という意味です。わざわざ心配事にしがみつけないということです。こうも言わないことです。「次教会の集まりに行った時に、心配事を神様にゆだねよう。会堂の前で神様に受け渡すんだ。」いいえ、もう待たないでください。今すぐに受け渡すのです！神様は必ずキャッチしてくれます。それをどう対処すれば良いのかも、神様にはよく分かっているのです。

3. 神様の存在の中で休む。

ある2人の画家が「平安をイメージした絵を描いて」と頼まれました。一人は、静かな湖の澄み渡った自然の絵を描きました。もう一人は、激しい勢いで流れる滝の上にかかる木の枝を描きました。その枝の上には鳥の巣があり、その中には安全な家の中にいるかのように休む鳥の姿が見られます。その鳥は、その下で起っていることが危険だとしても、巣の中にさえいれば安全であることを理解している

第12章 - 心配の状態

ように見えます。どちらの絵も、平安について連想させる素敵な絵です。澄み渡った自然、そして静かな湖の絵は、自分のペースを落として神様の美しい性質に目を止めさせるような絵だと思います。世界を造った神様と、神様が与えてくれる平安を連想させてくれます。もう一つの絵は、どちらかというと人生を表している絵です。私たちはいつも澄み渡った空間にいるわけではありませんが、だからといって平安を持ってないというわけではないのです。私たちはいつでも平安を持つことができます。それは、問題のど真ん中にいても私たちが安全に守ってくれる神様を信じ、信頼しているからです。私たちは神様を知ること、平安を得ることができます。そして巣の中にいる鳥のように、私たちも神様に愛されていて、守られていることを知ること、安心して休むことができるのです。平安を持ち始めることは、私たちの考え、つまり「神様と神様の約束について考えること」から始まります。私たちに逆らうものを、神様はすべて取り除くわけではありませんが、嵐のような状況にいたながらも、私たちの心を休ませてくれる平安を与えてくれます。ですから、神様の愛と神様の計画の中に身を置いて、安心して休んでください。神様は必ずあなたの必要を満たしてくれるのです。

第13章

人を決めつけて裁く状態

10代は、楽しくてワクワクするものです。ですが同時に、自信が無いこともあるでしょう。今まさに、あなたは「人生」を見つけ出そうとしています。(多くの大人の人も見つけ出そうとしています、あなたの場合は子どもから大人の間にいる状態で、複雑な状態です。)もしあなたがラッキーであれば、様々な考え方や生き立ち、異なる人生の価値観を持つ人々と出会う機会があるでしょう。その中で、あなたは自分自身が誰なのか、そしてどんな姿になりたいかを見つけ出そうとしているのではないのでしょうか。

最も優れた性格の一つは「相手を決めつけて裁かず、その人の話に耳を傾けられる」ことです。相手が気兼ねなく話せる場を作ってあげられるなら、相手から多くのことを学べます。人は自分の考えを話す必要があり、そのためには相手を決めつけて裁くことのない良い聞き手が必要です。あなたはありのままの自分でいながら、自分と全く違う意見を持った人の話を聞くことができます。その人の視点がなければ知れなかったり、考えることもなかったことを学べるかもしれません。しかし、相手が自分と違うからといって批判したり、決めつけて裁いてばかりしては、何の学びも成長の機会も得ることはできません。

言ってしまうと、他の人の意見を批判したり無視したりする人は「意地悪」と呼ばれます。もう知っているかもしれませんが、そのような人たちは、周りの人が自分と同じようになることを望んでいます。そして自分に挑もうとしてきたり、自分の望むことをしない人たちのことは嫌うのです。そんな人たちは何をしたいと思いますか？「いじめ」に走るのです。

思考という名の戦場 ユース向け

あなたはその被害を実際に経験したことがあるかもしれません。先ほどのような形でいじめられた経験があったり、違った形でいじめられた経験があるかもしれません。どんな形であれ、あなたがいじめを経験したことがあるならば、次のことをぜひ知ってください。それは、神様はあなたのことを愛していて、あなたの人生に素晴らしい計画を用意してくれているということです。

そして、もしこれを読んでいて自分が「いじめる側に立っている」と感じたのであれば、言わせてください。いじめはやめましょう。神様はあなたの人生にも素晴らしい計画を用意しています。それは、あなたの周りにいる人々が神様の恵みに気付くためのものです。他の人たちがあなたと違ったとしても、神様は彼らを造りました。神様が用意した自由を彼らも体験できるようになるべきです。

昔の私は、とても批判的な人でした。何かに対してすぐに欠点を見つけ、良い部分に目を向けることがありませんでした。あるタイプの人たちは、ただ単に他の人よりも欠点をすぐに見つけてしまう性格を持っています。そのような人たちは相手をコントロールしたが、まず最初に相手の悪い部分を見つけては、別の人とそれに対する批判を共有したがるのです。

当時の私は「みんなそれぞれ違う」ということに気付く必要がありました。これは私たち全員が気付く必要のあることです。自分にとっての正しいやり方が、必ずしも友だちにとっての正しいやり方だとは限りません。ここで話している「やり方」というのは「神様を愛するか愛さないか」といった大きな話ではなく、個人的な日常の選択のことです。人は他人に干渉されることなく、個人的な選択をする権利があるのです。

たとえば、私と夫には好みの違いがあります。家の装飾で言えば、家具屋さんで買い物へ行った時、私たちの好みの家具は異なります。なぜだと思いますか？それは、私たちが異なる2人の人間だからです。私にとって、夫の意見は私の意見と同様に優れたものであり、逆に夫にとっても、私の意見は夫の意見と同様に良いもの

第13章 - 人を決めつけて裁く状態

なのです。

簡単に聞こえますが、私はこれを理解するのに何年もかかりました。私の思うすべてのことに夫が同意しなくても、それは夫に問題があるわけではありません。しかし当時の私は、夫がどれだけ間違っているのかを自信を持って伝えていたのです。そんな私の態度は夫婦間に多くの衝突をもたらし、夫婦関係を傷つけていました。

決めつけて裁くことや批判をすることは、さらに深い問題である「プライド」から来ています。私たちが高ぶったり高慢になることについて、聖書は何度も繰り返し警告しています。もし私たちがプライドで満ちていたら、他の人を見下し、相手を自分よりも価値がないと決めつけることが多くなるでしょう。そしてこう思うはずで、「自分のやり方こそ合っている。それは率直で、真実だから、すべての物事はそれに沿って進むべき。」しかし、それもただの「意見」なのです。神様はそのような一つの方向(自分のやり方)しか見ない、プライドに溢れた態度が大嫌いです。

ガラテヤ6:3にこうあります。「誰よりも優れた」りっぱな人間である自分が、なにもそこまで身を低く〔して他人の重荷を背負ったり〕する必要はないと思う人は、自分を偽っているのです。」(JCBに一部強調)

想像してみてください。隣の家の人があなただけを訪れて、こう言うのです。「あのね、私、あなたの見た目が嫌いなの。もっと違う格好をして。髪型も変えたほうがいいと思うわ。あなたの見た目、本当に気に入らないのよ。あともっとクールな友だちを作った方がいいわよ。あなたの友だちは負け犬じゃないわ。あ、最後にもう一つ言わせて。あなたの家もダサいわ。」

あなただったら、これに対してどう反応しますか？このように決めつけられて裁かれた経験はありませんか？もしくは、自分のことをこのように決めつけて裁いたことはありますか？

思考という名の戦場 ユース向け

私はありました。昔、公園やショッピングモールへ行ったら、目の前を通る人々たちを決めつけて裁いていました。彼らの服装や髪型、一緒にいる人などを自分の中でいちいち決めつけて裁いては、それを楽しんでいる自分がいました。自分の意見を持たないことは難しいですが、他の人を傷つけてまで自分の意見を表にする必要はありません。自分の意見を人への裁きにするほど、深掘りする必要はないのです。

また、私たちは周りの人についてのネガティブな意見を持たなくてもよくなるまで成長することができます。この分野においても、私たちは頭の中における戦いの主導権を握ることができるのです。

私はいつもこのように自分に言い聞かせています。「ジョイス、それは自分にとって関係ないことだよ。」

人を決めつけて裁く状態から抜け出すための最善の方法の一つを教えます。それは「裁くこと」に対抗できる武器に頼ることです。その武器とは、「愛」です。私たちには、他の人を愛することができる力が与えられています。そしてその力を用いることが、神様の私たちへの命令なのです。愛のある人生を歩むのなら、私たちは人を決めつけて裁いてプライドに満ちるような状態に陥ることはなくなるのです。

箴言16:24にこうあります。「親切なことばははちみつのように甘く、人々を元気づけます。」(JCB)

私たちは誰でも失敗をします。そして弱みがあります。しかし聖書は、私たちが堅い心を持ったり、他の人に批判的な考えを持つのではなく、お互いに赦し合い、憐れみを示し合い、愛と励ましの言葉をかけ合うことを教えています。

相手の良いところに目を向けて、良い言葉を口にするのなら、相手を決めつけて裁こうとする時間もなくなれば、そうすることもしなくなります。また、自分の態

第13章 - 人を決めつけて裁く状態

度の変化に気づくはずです。喜びがもっと増し加えられるようになるのです。ぜひ覚えておいてください。あなたが会える一人一人は、神様の手によって造られた大切な存在です。その人の何かが気に入らなかったとしても、あなたはその人を造った神様を思うことで、その人を愛することができるのです。

イエスの望みは、あなたが思う存分人生を楽しむことです。人を決めつけて裁くことや批判すること、いじめることは、あなたに喜びをもたらしません。愛を示すことこそが、あなたに喜びをもたらします。そのどちらを選ぶかは、あなた次第です。

第14章

消極的な状態

「勉強して」「運動して」「教会に行って」「部屋を掃除して」このように言われて、こう言い返したことはありませんか？「今はそんな気分じゃない。」

クリスチャンを含む多くの人が、何かするべきことをする時に感情がついてこないからといって、消極的です。消極的な人は、気分が乗る時だけに教会に行き、調子が良い時にだけ神様を賛美し、寛大になりたいと感じた時だけに時間やお金を捧げます。

エペソ人への手紙には、このような注意が書かれています。「悪魔につけ込むすきを与えないように。」しかし、多くの人が次のことに気付いていません。空っぽのスペースも「一つのスペース」なのです。言い換えると、「消極的な頭の中」というのは、守られていない城壁のようなものです。そんな場所は、悪魔が簡単に足を踏み入れることのできる場所です。悪魔が頭の中での戦いに勝つためには、あなたの頭の中が乱れていたり、良くない考えや思いがあったり、ウソで溢れた状態である必要はありません。ただそこが空っぽで怠けた状態であれば、悪魔にとってはそれで十分なのです。

たとえば、ある人がこう思っているとします。「自分はうまくやっていると思う。他の人の悪いことを考えたりしないし、周りの人の批判を言いふらしたりもしない。」

しかし、何もしない状態(消極的な状態)でいることも、時には問題を引き起こすことがあります。立ち上がったとき声を上げるべき時に黙ったままでは、それは問題を引き起こしてしまうのです。学校でひどいケンカを目にした場合、あなた

思考という名の戦場 ユース向け

はどうしますか？ただケガ人が出ないことを「願う」だけでしょうか？それとも先生を呼んで、そこに介入してもらいますか？

もしくは、あなたの友だちが他の人の陰口を言っていたらどうしますか？その友だちがしている間違っていることを見て見ぬ振りをするのか、それとも、それが人を傷つける行為であることをその友だちにきちんと伝えますか？

この2つのたとえから、黙る方を選ぶことは人を傷つけることと同じであることが分かります。時には声を上げる必要もあるのです。何もしないことが問題になることもあります。消極的であることが良いとは限らないのです。

消極性を打ち砕く

数年前、私の夫には「消極的になる」問題がありました。ある分野においては積極的でした。毎日仕事に行き、土曜日にはゴルフをしに行っていました。（少し前にも話したかと思いますが、日曜日の午後には必ず毎週スポーツ観戦をしていました。）

しかし、これらの活動以外のものには夫は積極性がなかったのです。彼は私が写真を壁に飾ると、それに慣れるまで3～4週間かかるような人でした。この彼の消極性が、私たち2人の関係に緊張をもたらしていました。自分のしたいことだけをしているように見えて、それ以上は何もせずにいました。

しかし、夫は神様を愛していたので、この問題をどう解決できるかを神様に求めました。すると神様は、夫が消極的になった理由は「悪魔が彼の邪魔をしようとしているから」であると示したのです。彼はある分野で消極的であることに葛藤していたため、頭の中での戦いの一部を放置していたのです。

夫は聖書を学んだり、祈ることに消極的になっていました。この彼の弱みに

第14章 - 消極的な状態

私は気付いていましたが、彼に耳を傾けて、彼の意見を尊重するのに私は難しさを感じていました。私の弱みが「反抗的であること」だったためです。悪魔がどのように私たちの弱みを利用するかは想像できると思います。夫に「君は神様よりも先を行き過ぎているよ」と言われると、私はこう言い返していました。「あなたが遅れ過ぎなのよ。」

幸いにも、消極的になりっぱなしでいることに、聖霊は夫に気付かせてくれました。そこで夫は「人生のすべての分野において積極的になる」という決心をしました。

彼は毎朝5時に起きて、仕事へ行く前に聖書を読み、祈り始めました。そこで頭の中での戦いは始まりました。決して簡単なことではなく、朝早く起きてソファでしばしば寝てしまうこともありました。しかし、そんな疲れを感じる時にも、夫は「神様との関係を強めるために早起きをした」という努力から、少しずつでも前進していることを知っていました。

ある朝は聖書を読んでいて飽きてしまったのか、聖書箇所を理解できずにそこに留まる時もありました。また他の時は、自分の祈りが本当に聞かれているのかと疑問に思うこともあったそうです。しかし、夫は聖霊が教えてくれたことを思い出し、前進するために努力し続けたのです。

私はその結果に気付きました。家に写真を飾ろうとした時や、家のどこかに変化が必要になった時に、彼はすぐに反応を示してくれたのです。彼の決断力は前よりも良くなっていました。彼が通った霊的な訓練は、人生の様々な分野で結果を現し始めていました。

正直、消極的な状態から積極的な状態になるまでの変化は、夫にとって簡単ではありませんでした。それは数日や数週間かけて乗り越えたものではなく、何ヶ月もかかることでした。

しかし夫がそこにしがみついた結果、今の彼は消極的ではなくなりました。彼は現在、ジョイス・マイヤーミニストリーの副会長でありながら、ミニストリーの経理の責任を全て担ってくれています。私がメッセージのために全国を回る時は必ず同伴し、そこですべての予定も組んでくれているのです。

彼はまた家族においても最高な役割を担ってくれています。ゴルフやスポーツ観戦もたくさんしますが、他のするべき家事などもちゃんとしてくれるのです。今の彼を見て、彼がこれまでに達成してきたことを見ると、彼が消極的であったことは誰も信じられないと思うでしょう。

夫は次のことを学びました。「正しい行動は正しい考えからくる。」自分の考えを変えずに、悪い習慣を良い習慣に変えることはできません。消極的な人は、純粋に「正しい行動がしたい」と思うでしょう。しかし、神様のことばと神様の思いに目を留めるために自分の頭の中を訓練しない限り、「正しい行動」をすることはできないのです。

たとえを挙げます。私の知り合いには「正しく生きたい」と思っている人たちがいます。その中には10代の子もいます。彼らは神様の前にあって、考えも心も純粋でありたいと思っています。そのうちの数人は「祈って欲しい」と私のところへ来たこともありました。私はその人たちにあることを伝えました。それは、ある集会に来た一人の男性に伝えたことと同じことでした。その男性は、自分が性欲に囚われていたことを認めていました。自分の妻を愛していて、結婚生活を台無しにしたくないと思っていたものの、他の女性から目を離すだけでなく、彼らに触れる思いすら抑えられずにいたそうです。そんな彼は、私にこう言いました。「ジョイス、女性に魅了されて、抑えられずにいるんだ。神様がこんな自分を助けてくれるように祈って欲しい。自分では何度も祈ったけど、変わらないんだ。」

そこで聖霊は、私が彼に助言できるように助けてくれました。「もちろん祈るわ。でも、あなたが頭の中で映画のように流している映像についてあなたは責任を

第14章 - 消極的な状態

持つ必要があるのよ。もしそこから解放されて自由を楽しみたいなら、あなたは頭の中で妄想したり、他の女性たちと自分が一緒にいるシーンを想像してはいけないわ。」

これは、私たち全員にとって同じ真理です。頭の中で間違った考えやみだらな考えを楽しみながら、そこからの解放を体験することはできません。あなたの頭の中は、罪を犯す「遊び場」となってはいけません。あなたの頭の中で起こることは、常にあなたの行動に影響します。みだらなシーンを頭の中で流しながら(たとえそれがどこかで見たことや考えたことのあることだからといっても)罪の誘惑に抵抗できるはずなどありません。イエスはこのことについて、マタイ5:27-28ではっきりと言いました。「あなたがたの教えでは、『姦淫してはならない』とあります。しかし、だれでもみだらな思いで女性を見るなら、それだけでもう、心の中では姦淫したことになるのです。」

似たような箇所(マタイ15:18-19)には、このように書かれています。「ところが、悪いことばは悪い心から出てくるので、人を汚すのです。つまり、悪い考え、殺人、姦淫、不品行、盗み、うそ、また悪口などは、心から出て、人を汚すのです。」

もしあなたが消極的になりがちなら、今こそ積極的な態度を持ってください。次のことを行動に移すのです。ただ「物事が良くなればいいな」とか「自分が大人になった時に良くなればいいな」と願うのではなく、決断をし、罪から離れる計画にコミットするのです。神様に喜ばれない考えが頭の中に現れてきたら、それを追い払って、代わりに祈りや聖書箇所や良い考えをそこに置いてください。あなたを引き下げるような映画や曲や会話についても、神様が喜ばないと知っているなら、それらとは関わらないと決断するのです。

神様があなたのために用意してくれた最高の人生を楽しみたいのであれば、良いものに目を留めてください。あなたを悪い方向へ導く考えには、姿すら現させないのです。たとえそれが姿を現してきても、その考えと遊んだりしないのです。

思考という名の戦場 ユース向け

心から問題を乗り越えて勝利を手に入れたいと思うなら、ただそれを願うだけでなく、それを手に入れるための行動をする必要があります。消極的になるのではなく、「積極的」になりましょう。正しく考えることができれば、正しい行動は必ずついてきます。ですから、まずは「頭の中から」消極的にならないことです。今から正しい考え方を選んでいきましょう。

第3部

あなたを良くない方向へ導く 悪い考え

はじめに

これまでは、頭の中の良くない状態について話してきました。この章ではもっと深く掘り下げて、それらの考えや態度についてさらに詳しく話していきたいと思っています。

これから挙げていく様々な考えは、あなたの人生と身の回りの状況にネガティブな影響を与えていくものです。

かつて周りの環境がすべて整っていた時、私は夫と素敵な家に住み、3人の可愛い子どもたちに恵まれ、良い仕事にも就き、経済的にも不自由なく暮らすことができていました。

しかし、私は悪い考えと態度を持っていたために、その人生を楽しめずにいたのです。間違った物事の見方のせいで、私の人生はまるで荒野にいるかのようでした。その荒野で、私は死にそうになっていました。

あまりにも多くの時、私たちは必要なものをすべて手に入れているのに、心でひどく不満を抱えていることがあります。外側では完璧に見えても、内側に問題ばかりあるように感じるのです。しかし、私たちはそのように生きる必要はありません。あなたの内側の暗闇を神様の光によって照らしてもらい、そこから抜け出すために神様に導いてもらうことができます。

この章があなたにとって、悪い考えから解放されるものとなり、荒野から抜け出し、神様の栄光の中へと入ることができる助けとなることを祈っています。

あなたを良くない方向へ導く考え①

「自分の成長に責任は持ちたくない。 それは親とか牧師の責任じゃないの？」

ある男の子が中学・高校にいた時、彼は毎年教会のサマーキャンプに参加していました。そのキャンプは、最終日になるとみんなでキャンプファイヤーの周りに集まり、誰でも自分の心の思いや今までの過ちを告白したり、一緒に祈り合うことのできる機会がありました。

初めてのキャンプファイヤーで、彼は燃え上がる炎に近づくと、タバコの箱を丸ごと火の中に放り投げました。彼は涙を流しながら、自分の人生を自分の手から手放し、神様に捧げることを宣言するために、タバコへの依存を炎の中に放り投げたのでした。

しかし翌年の夏、同じことが起こったのです。彼に起こった変化は、タバコの銘柄が変わったことだけでした。

その翌年のキャンプファイヤーでは何が起こったと思いますか？もうすでに勘付いているかもしれませんがその通りです。実際、他のキャンプの参加者たちの間で悲しい笑い話になってしまいました。

もちろん、私たちはこの男の子を裁くべきではありません。神様に語られた時や神様に何かをするよう言われたり、何かをやめるように言われた時は、感情的になって、すぐに良い心がけを持つことができるでしょう。しかし私たちの多くが、始めたことを最後まで貫き通すことがありません。最初の時にあった感情が失せると、始めたことを最後まで貫き通すためには、ただ鳥肌が立ったり涙を流したりすること以上のことが関わってくることに気付くのです。

思考という名の戦場 ユース向け

始まりは新鮮で、ワクワクするものです。そのワクワクが、最初の段階を突き進ませてくれます。しかしそのワクワクは、最後まであなたを導きません。始めたことを最後まで貫き通すには、「忍耐」と「責任」が必要になってくるのです。

先ほどの話の男の子は、自分の行動に責任を持てていませんでした。彼はキャンプでのカウンセラーとメッセンジャーに感銘を受けたために、タバコをやめるという決断ができました。しかし彼は、その行動にしか責任を持っていませんでした。それが彼の問題だったのです。

あなたの人生でも、あなたが何の責任も背負う必要のない時期がありました。当時のあなたは幼なすぎて、きっと何も覚えていないでしょう。それはあなたが生まれてきた時です。あなたに必要なものがあれば、必ず誰かが与えてくれていたと思います。大きくなるにつれて、あなたは少しずつ責任を任されるようになりました。今、あなたは親や兄弟、先生もしくは監督などの周りの人たちから、何かしらの助けを得ていると思います。しかし、その他については、あなたが主体的に動く必要があるのです。

これは神様との関係でも同じです。「自分の子どもに責任について教えたい」と神様は願っています。そして、私たちにもっと霊的な才能とチャンスを与え、私たちがそれらを使うことを神様は望んでいるのです。

私が神様のことばを世界中に伝えるため、また私の書いた本が世界中の多くの人々に読まれるために、神様はそのミニストリーを運営するための素晴らしい機会を私に与えてくれました。しかし、私はこのミニストリーを続けるために多くの責任を持つ必要がありました。多くの人がそのことを知りません。

多くの人が私たちのミニストリーで働くために応募してくれます。知名度の高いミニストリーに携われることが、彼らにとっては光栄なことだからです。しかし、ここで働くのと他の場所で働くことにあまり違いがないことに気付いて、がっかりする

考え① - 「自分の成長に責任は持ちたくない。それは親とか牧師の責任じゃないの？」

人が時にいます。朝起きたら時間通りにオフィスへ行き、日々のタスクをこなして、それぞれのマネージャーの指示に従う必要があるからです。

新しいメンバーが加わる時、私が前もって伝えているのは、雲の上にいるかのように一日中賛美歌を歌うことがオフィスの日常ではないということです。私たちは「仕事」をします。真面目に誠実さを持って、自分のベストを尽くして働くのです。ミニストリーで働けることは光栄なことです。しかし、初めにあったワクワクした感情がなくなったら、私はしっかりと仕事に向き合い、高いレベルの責任感を持つようにと伝えています。

神様も私たちに同じことを望んでいます。神様を信じ始めた頃の感情がなくなっても、神様は私たちが神様のために生き続けることを願っているのです。

神様と一緒に旅を歩み続ける上で、あなたのことを励まし続けてくれる友だちが何人かいると思います。しかしその人たちは、いつも必ずあなたのそばにいてくれるわけではありません。マラソンの金メダリストのように、あなたに声援を送ってくれる人がいたり、毎回走り終える度に「よくやったね!」と言ってくれる人がいなくても、あなたは前進するために自分を駆り立てなければなりません。

私たちは全員、内側からやる気を起こさなければならないのです。自分自身を励ませるようになる必要があります。諦めたい時に自分を駆り立てられるようになる必要があります。厳しい状況に立たされても、もしくはただ平凡な日々を送っているだけでも、私たちには目標を諦めそうになったりする時が来ます。しかし、ゴールにたどり着くまで、私たちは自分の背中を押し続ける必要があるのです。もし、あなたが責任を持って神様の望むことを成し遂げるのなら、神様はあなたのことをすべてを見てくれていて、必ずその報酬を用意して待っています。そのことを信じながら、私たちは神様の存在の中に立って人生を歩まなければいけません。

あなたを良くない方向へ導く考え②

「自分の将来は、 過去と現在によって決まっている。」

この本を読み進めているならもう知っているかと思いますが、私は幼い頃に虐待を受けてきました。崩壊した家庭で育ち、恐れと苦しみでいっぱいの思いで過ごしてきました。もしかしたら、あなたにも共感できる部分があるかもしれません。

「子どもの性格は5歳までに決まる」という心理学者や専門家の言葉を聞いたことはありますか？ひどい環境で育った幼い頃の私は、とてもひどい性格の持ち主でした！恐怖心を隠すために強い一面ばかりを見せては、誰にも傷つけられないように周りとの壁を作っていました。誰にも心を許さず、一人で心の中に閉じ込めていました。

また私は心の恐れや傷を、次のように対処していました。「周りの人をコントロールする」ようになったのです。生き抜くためには主導権を握るしかないと思っていました。「人間関係や周りの状況をコントロールできたら、誰にも傷つけられることはない。」そう思っていました。

もしかすると、あなたにも身に覚えはありませんか？もしくは周りにそのような人はいませんか？

大人になるにつれて、私はイエスのために生き、イエスの教えに従おうと努力しました。しかし、私は葛藤したのです。過去の記憶が私の足を止め、将来に希望を持つことに難しさを感じました。私はこう思っていました。「私みたいな人が良い人生を送れるわけがない。そんなの無理よ！」

思考という名の戦場 ユース向け

しかし、私は聖書を読み、祈りました。そこでイエスが病人や傷ついている人を癒してくれることを学びました。イエスは私の頭の中の牢獄の扉を開き、閉じ込められていた私を解放してくれました。イエスは私のような人を助けるエキスパートです。イエスは私の人生にポジティブなビジョンを与えてくれました。そして、「自分の将来は過去に起こった出来事や今起こっていることによって決まらない」と信じていることができるように私を導いてくれました。

私のように、あなたにも惨めな過去があるかもしれません。今も「希望など持てない」と思うような状況にいるかもしれません。しかし、自信を持ってあなたに伝えたいです。あなたは喜びに溢れた、意味のある、平和な人生を生きることができるのです。今まさに、私はその中を生きています。ですから、あなたにもそう生きることができます。周りの状況に対する自分の態度のせいで頭の中の牢獄に閉じ込められていて、そこからイエスに解放してもらいたいと望んでいるならば、イエスが必ず解放してくれることを信じてください。問題を乗り越えるためのイエスの導きを信じ、そのための力が与えられるよう祈り、イエスが教えてくれることを行動に移すのです。

新しい考え方を持ち始めてください。「神様と一緒になら、不可能なことはない」ということを信じるのです。神様は何も無いところから、この世界を造りました!「自分には何も無い」と思うのであれば、その「何も無い」ことさえも神様に受け渡して、神様が何を起こすかを体験してみてください!あなたに必要なのは「信仰」だけです。ただ神様を信じ、神様の愛に溢れた両腕の中に飛び込んでください。そうすれば残りは神様がしてくれます。

暗い過去を明るい将来へと変えてもらうために神様を信頼した時に、すごいことが起こります。その一つは「家族関係に崩壊をもたらす悪循環を断つことができる」ということです。

もし両親や義理の親と健康的な関係を築けていなければ、このように言うこ

考え② - 「自分の将来は、過去と現在によって決まっている。」

とができます。「こんな悪循環はもうおしまいにする。」家族の誰かを批判してきたり、バカにできていたなら、あなたは今すぐにでも、今の家族にポジティブな言葉や励ましの声をかけることができます。それは、あなたの将来の家族にもすることができます。あなたは暗闇に光を照らし、その文化を家族の中で作り上げることができるのです。

崩壊をもたらしていた今までの行動とは逆のことをし、今まであなたが求めていたもの(愛や励まし、心の支え)を誰かに与え始める時に、あなたはあなた自身の心が癒されるのを体験するでしょう。

あなたを良くない方向へ導く考え③

「これが自分のやり方。嫌なら関わらないで。」

牧師や先生がこのような言うのを聞いたことはありませんか？「今の若者はどの世代よりも頑固で自己中心的だ。」

それは議論の内容にもよりますが、歴史的に見てみると、かつては最も頑固であろうとされる人々や集団が大勢いました。たとえば旧約聖書には、神様に背き続けたイスラエルの人々の話がたくさんあります。彼らは何度も神様に背いては、問題に陥ると神様に泣き事を言っていました。そしてしばらくは神様に従うものの、状況が良くなると、今まで神様に背いた惨めな結果を忘れていました。

するとまた彼らは生意気になり、同じことを繰り返したのです。何度も過ちを犯してきたのに、彼らが何も学ばずにいたのは信じられないことです。しかし、私たちも同じことをよくしてしまいます。

あなたにも彼らに共通している部分はありませんか？人生が自分の思い通りに行っていたら良いと思いますよね。しかし、それが長いこと続くと、神様のことや神様の約束を忘れがちになるのです。そして、神様について行くよりも自分のことをしようとします。しかし、その結果は悲しみとむなしさしか残りません。それがまた神様に戻るきっかけになるのでしょうか。しかし、私たちはしばらくしないうちに、また神様に背中を向けてしまうのです。

私は生まれた時から、気の強い性格を持っていたと思います。どんな環境で育っても、「自分のやり方がいい!」という強い性格を持つ運命だったのかもしれませんが。しかし、私は虐待のある支配的な環境で育ち、それが私の反抗的な性格に

油を注ぎました。かつての私は権力を持った人を信用せず、むしろそのような人に対して憤りを覚えていました。誰かに指摘されることを嫌い、ルールを破っては「誰も私に指図しないで!」といった態度を持ち、とても扱いにくい人でした。

明らかに、私が影響力のあるリーダーとなるためには、神様にその態度を対処してもらう必要がありました。形を変えることのできない硬い粘土では、神様は何かを形作ることはできません。過去の出来事を言い訳に、神様が私の人生を形作ることを私は拒むべきではありませんでした。勝利の人生を歩むためには、すべてにおいて神様に素早く従順になる必要があったのです。

「素早く神様に従順になる」という目標を目指す中、それには「プロセスが必要である」ということも学びました。また、私自身の望みは置いて、神様の望みを行動に移した時に、私の中での従順さが成長していることに気がしました。

自分の従順さを成長させることはとても大切なことです。なぜなら私たちはすべての分野において従順になることを、神様は望んでいるからです。どの分野においても、私たちは神様に隠し事をするべきではありません。どの扉も、神様に対して閉ざすべきではありません。

なぜ従順さがそんなに大切であるのか、その理由を教えます。ほとんどの聖書学者が伝道者の書を書いたのは、神様から知恵を最も与えられたソロモン王だとしています。

しかし、すべての富と権力を持っていたのにもかかわらず、残念ながらソロモン王は多くの過ちを犯し、人生の多くを惨めな気持ちで過ごしていました。伝道者の書の最初には、こう書かれています。「思うに、この世に価値のあるものなどない。すべてがむなししい。」(伝道者の書1:2より)

何がむなししいのかを、ソロモン王はずらずらと書き下ろしています。その主

考え③ - 「これが自分のやり方。嫌なら関わらないで。」

な8つを、次にまとめました。

- 1.知恵
- 2.快樂
- 3.愚かさ
- 4.仕事
- 5.昇進
- 6.お金・富
- 7.若さと活発さ
- 8.ほぼすべてのもの

(どんなネガティブな友だちよりも、これほどのネガティブな人はいないでしょう。)

私たちは全員、ソロモン王からこの価値あるレッスンを学ぶことができます。ソロモン王はとても知恵のある人で、その知恵は神様からのギフトでした。しかし彼は、その知恵の使い方を間違っていました。裕福になり、権力を持ち、周りに美しい女性たちを連れていたのにもかかわらず、彼は最も重要なことを忘れていたのです。「謙虚になって、神様に従う。」このことを忘れてしまっていたのです。

ソロモン王は自分のしたいことをし、我が道を行きたいと思っていました。その結果、彼は人間が望むすべての持ち物を持っていたのにもかかわらず、必要のない多くの絶望を味わいました。

幸いにも、ソロモン王は最終的に悟りました。伝道者の書の最後は、このことばで締めくくられています。

これが私の最終的な結論です。神を恐れ、その命令に従いなさい。

これこそ人間の本分です。

神は私たちのすることをすべて、隠れたこともすべて、善も悪も、みなさばくのです。

- 伝道者の書12:13-14: JCB

この聖書箇所から、私が個人的に受け取ったものをシェアさせてください。人間が造られた本来の目的は、「神様に従うことで神様を敬い、賛美すること」です。神様から来る全ての品性や人格は全て「従順になること」に深く根付いています。従順になることが幸せの始まりです。神様に従わずに、本当の意味で幸せになることはできません。人生の混乱する出来事も、神様に従えばすべて収まります。従順になることは、この地上で生きている私たち一人一人の義務なのです。

もし自分のやり方を貫きたいと思ったら、ソロモン王の言葉について考えてみてください。従順になることは、神様の前において私たち一人一人の責任なのです。

従順になるかどうかの決断は自分だけでなく、他の人にも影響を及ぼします。それも一人や二人だけでなく、多くの人に影響を及ぼすでしょう。そのことに気付けば、あなたの決断はもっと重要なものになっていきます。旧約聖書のイスラエルの人々の話について、もう一度考えてみましょう。彼らの多くは、ずっと望んでいた約束の地にたどり着く前に死んでしまいました。悲惨な出来事です。しかしもっと悲惨なのは、彼らの不従順さのゆえに、彼らの子どもたちまでもが荒野で死んでしまったのです。

同じようなことが私たちの人生でも起こり得ます。あなたの決断は、あなた以外の人にも影響を及ぼすのです。それはあなたの家族や友だち、クラスメートやチームメートなどの人たちです。その影響は、ポジティブかネガティブのどちらかしありません。

つい最近、長男が私にこう言いに来ました。「お母さん、言いたいことがある

考え③ - 「これが自分のやり方。嫌なら関わらないで。」

んだ。涙が出てくるかもしれないけど、聞いて欲しい。ここ最近、ずっとお母さんとお父さんのことを考えていて、二人が長い間このミニストーリーに費やしてきたことを考えていたんだ。神様に従う決断が難しかった時も、二人は必ず神様に従う決断をしてきたよね。誰も知らない試練をお母さんとお父さんが通ってきたことに、僕は気付いたんだ。だから今お母さんに伝えたいのは、二人が神様に従い続けてくれたことは、僕の人生にもものすごく大きな影響を与えてくれたということ。そのことを神様は僕に教えてくれたんだ。だからお母さん、心から感謝しているよ。」

この息子の言葉に、私はとても感動しました。それと同時に、ローマ5:19のことばが心に浮かびました。「神に従わなかったアダムは多くの人を罪人にしましたが、神に従ったキリストは、多くの人を神に受け入れられる者としてくださいました。」

一人の従順さによって、どれだけの人がその影響を受けるのかを、イエスは素晴らしいお手本を通して示してくれました。神様に対するイエスの従順さが、あなたやあなたの家族、イエスを信じる人々の人生をどれほど変えてくれたでしょうか。十字架でいのちを捧げるほどに神様に従ったイエスは、全世界を救ってくれました。

私たちは「全世界」を背負う必要はありませんが、神様に従うことで、周りにいるネガティブな人や反抗心を持った人、何事にも無関心な人を「荒野」から救い出すことができます。反対に、従わないことで、私たちは彼らを路頭に迷わせることもできてしまうのです。

あなたを良くない方向へ導く考え④

「人生難しすぎる。 神様はもっと簡単にしてくれないの？」

ミニストーリーでよく起こることなのですが、人々はアドバイスと祈りを求めて、私のところへ来ます。そこで、私が「神様は何と言っているの？」と聞くと、ある人はこう答えるのです。「神様は何度も同じことを私に言っているんだけど、それが難しすぎるの。」

悪魔は私たちの頭の中にウソを植えつけてきます。それは私たちを諦めさせるためだということを、神様は私に教えてくれました。当時の私は「全部難しい」という悪魔のウソを信じていました。しかし、神様は「文句を言うのはやめるべきだ」と教えてくれました。そして、私を申命記30:11に導いてくれたのです。「これらの律法を守るのは決してむりなことではありません。」(JCBより)

私たちは愚痴をこぼすことで、物事を必要以上に難しくしがちです。ネガティブになることは、私たちが目標へたどり着くために必要なエネルギーとポジティブな態度を封じ込めてしまいます。神様は私たちのそばで「神様があなたにしてほしいことは難しすぎない」ということを励ましてくれます。その希望は、いつも目と鼻の先にあるのです。もしそれを否定したら、あなたは誰の声を信じるようになるでしょうか。だからこそ、私たちは自分の感情よりも、神様のことばに目を留める必要があるのです。

神様はあなたに難しい道を歩ませるかもしれません。足場の安定しない、疲れさせるような道かもしれません。しかし、神様は一步一步を、あなたと一緒に歩んでくれます。そして精神面から身体面、また霊的な面で、あなたに必要な力を与えてくれます。神様があなたを助けることなく、あなたに難しい道を歩ませることなどあ

思考という名の戦場 ユース向け

り得ません。あなたの考えを正しい場所に置いて(神様に目を留めて)、その道が少しずつ歩きやすくなっていくのを体験してください。

あなたを良くない方向へ導く考え⑤

「人生なんて不公平だ 文句が出るのも仕方がない。」

私はここ数年間で、次の聖書箇所について学んできました。

「不当な罰を受けても耐えるなら、神に〔認められ、受け入れられ、感謝に値するほど〕喜ばれます。自分が悪いことをして受けた罰をどんなに我慢しても、何の誉れにもなりません。しかし、正しいことをしたばかりに苦しみを受け、それを耐え忍ぶのは、神に喜ばれることです。」(1ペテロ2:19-20 JCBに一部強調)

かつての私は、「なぜ神様は私の苦しみを喜ぶの?」と疑問に思っていました。「聖書にはイエスが私の苦しみや痛みを背負ってくれたと書いてあるのに…。もしイエスが本当に背負ってくれたなら、なぜ私はまだ苦しまなきゃいけないの?」

最終的に、私はその聖書箇所が「苦しみ」について話しているのではなく、私たちの「態度」に焦点を当てて話していることに気がきました。誰かから不公平に扱われた時、神様が喜ぶのは私たちが忍耐を持って対応する時です。次の言葉について、よく考えてみてください。「神様は私たちの苦しみを喜ぶのではなく、私たちの『態度』を喜ぶ。」

イエスは良い態度を持って苦しみを耐え抜くことの、良いお手本を示してくれました。イエスは「侮辱され、苦しめられ、乱暴に扱われた」と、聖書にあります。しかしイエスは同じような仕返しをせず、むしろ彼を非難する人たちのために祈りました。そうすることで、イエスは天のお父さんである神様に、すべての状況を委ねたのです。

イエスは勇敢に、そして見事にすべての痛みを通りました。不公平な立場で苦しんだのにもかかわらず、一切文句を口にしませんでした。イエスは困難や不公平な状況における、私たちの模範です。もしあなたが侮辱されたり苦しむような状況にいたら、あなたの最初の手段は祈りでしょうか？

苦しみの中における私たちの態度について、より分かりやすい話をしたいと思います。それはずっと前に、私の家族に起こった出来事でした。ドミニカ共和国へミッショントリップに行っていた私の息子のダニエルは、腕にひどい発疹を起こして帰ってきました。彼の腕にはいくつか開いた傷口がありました。発疹の原因は、ドミニカ共和国でツタウルシ(湿疹・皮膚炎を引き起こす毒性の強い植物)に触れてしまったことでした。

ダニエルの腕があまりにもひどく荒れていたため、私たちはかかりつけの医者に見てもらう必要があると判断しました。病院に電話すると、その時間はちょうどお医者さんが出張で不在だったため、別の時間に予約を入れる必要がありました。娘のサンドラが代わりに予約をし、ダニエルがまだ未成年なので、姉である彼女が同伴することを電話の受付の人に伝えました。

サンドラは45分かけて運転し、ダニエルを病院に連れて行きました。しかし病院へ到着すると、看護師さんがこう言ったのです。「ごめんなさい、保護者の同伴がないと未成年者は診れないわ。」

サンドラは両親の仕事やスケジュールの関係で、いつものように姉の彼女が代わりに連れてくることを事前に伝えていたと、看護師さんに説明しました。

しかし、看護師さんは「保護者がいないと診察はできない」と言うだけでした。

サンドラはその看護師さんに怒ることもできたと思います。その日の彼女の予定は、すでにいっぱいでした。予定をずらしてまで、辛い思いをしている弟のため

考え⑤ - 「人生なんて不公平だ。文句が出るのも仕方がない。」

に運転したのに、診察を受けることができず、また45分かけて家に戻るのかと思うと、この90分間が無駄のように見えました。彼女の努力が水の泡になったように見えました。

しかし、サンドラは落ち着きを保ち、良い態度を持つことを選びました。その頃、私の夫のデイヴは、彼の母親に会いに行っていました。そこでサンドラから電話がかかり、夫はすぐに病院へ向かうことになりました。その日の朝、なぜか夫はオフィスに立ち寄って、私の著書や教材を何冊か車に乗せていこうと感じたそうです。

デイヴが病院に着くと、受付を担当してくれた女性が、彼にこう質問したそうです。「ジョイス・マイヤーさんの旦那さんですか？」デイヴは「そうです」と答えると、彼女は私をテレビで見たことがあると言いました。しばらく会話をし、最後にデイヴは私が書いた感情の癒しについての本がその女性の役に立つと思い、渡したそうです。その日、二人のニーズが満たされました。息子のダニエルの身体面のニーズと受付担当の女性の感情面のニーズです。

何が言いたいかというと、もしサンドラが忍耐を持たずに、彼女の意見を主張し続け、文句を言っていたら、どうなっていたでしょうか？その病院にいた方々には、どのような印象を残していたでしょうか？また、受付を担当してくれた女性の目線で考えてみてください。私がテレビで良い態度について話しているのに、私の家族の一員が公共の場で悪い態度を持っているのを見たら、どう思うでしょうか？

今、世界中では多くの人が神様を探し求めています。そんな中で、私たちの態度は、私たちが口で語ること以上に重要なのです。もちろんイエスについては話すべきですが、イエスについて話しておきながら悪い態度を持つのは、何も話さないよりもひどいものです。

サンドラはイライラするような苦しい状況で、忍耐を貫き通しました。それはまさに神様が望む通りのことでした。その日、彼女の忍耐を通して、私たちのミニス

思考という名の戦場 ユース向け

トリーが提供する癒しのことばを、一人の人が受け取ることができました。

この国は文句が多い国？

国全体が文句を言っているように感じたことはありませんか？もしくはデパートのカスタマーセンターの前に並ぶ、苦情を抱えた人たちの列を見たことはありませんか？またはネットで買い物をする時、商品やサービスなどの口コミやレビューを見たことはありませんか？

今2分だけ時間を取ってみて、SNSのどんな投稿でもいいです。コメント欄を見てみてください。何かしらの文句やネガティブなコメントが、少なくとも一つや二つ見つかりませんか？

今の時代は不平不満の声があふれかえり、感謝の態度を見かけるのはとても珍しいことです。友だちが学校や家族、お金や他の友だちについての文句や悪口を言っているのを聞きますか？もし自分がその場にいなかったら、その友だちは自分のことも裏でゴソゴソ言ってるかもしれないと思ったことはありませんか？

アメリカ全土を渡って、私は色々な人たちを見てきました。その経験からあなたに伝えたいのは、現在ホームレスの施設にいたり、炊き出しの列に毎日並ぶ人たちは、その文句を言い続けているあなたの友だちの人生がもらえるなら、彼らは喜んで人生を交換したいと思うのです。

もしくは、職場の上司についてや勤務時間の長さ、給料の少なさについて、親が不満を言っているのを聞いたことはありませんか？しかし、私は「どんな仕事でも良い。どんなに給料が少なくても良い。とにかく仕事が欲しい」と言う、多くの貧しい人たちがいるのを同時に知っています。

ピリピ4:6には、このようなアドバイスがあります。「何事も心配しないで、どん

考え⑤ - 「人生なんて不公平だ。文句が出るのも仕方がない。」

な時でも神に（はっきりとした思いを持って）祈りなさい。そして、祈りに答えてくださる神に感謝しましょう。」（JCBに一部強調）

この聖書箇所で、パウロは人生の問題との向き合い方について教えてくれています。どんな時でも神様に感謝するのです。このことばは慎重に書かれています。すべての状況に感謝するのではなく、「すべての状況の中で」感謝するのです。

ですから、こう祈る必要はありません。「神様、足を折ってくれてありがとう。骨折した足も大好き!ずっと折ってみたかったんだ。もう一本の足も折ってくれない?」

足の骨は治ろうとしているのですから、あなたはその折れた足に目を留める必要はありません。むしろ、人生ですでに上手くいっていることに目を向けて、それらのことに神様に感謝することができます。「ケガがこれ以上ひどくならなかったこと」や「医療が充実していること」「回復に向かっていること」などについて感謝することができます。文句を言うための口実を探すよりも、感謝できることを探すのです。

神様は、ある原則を私に教えてくれました。「ジョイス、わたしは君が求めているものを与えるべきだろうか。君は今、自分の持っているものに感謝していない。むしろ、不安を覚えている。何事にも文句を言うなら、新しいものを与えても同じじゃないだろうか。」

もし「感謝すること」を土台にして生きていないなら、「祈りが答えられても、決して正しい態度は持てない」ということを神様は教えてくれました。神様は「文句を言いながら祈りなさい」とは言っていません。「どんな時でも感謝して祈りなさい」と言っているのです。

次のことを心に留めておいてください。本当の「忍耐」は、ただ待つことではありません。先ほど例に挙げたカスタマーセンターの列に並ぶ多くの人たちは、心の

思考という名の戦場 ユース向け

中で小言を並べては、ため息をつきながら、もどかしい思いをしながら並んでいます。しかし、それは「忍耐」ではありません。

忍耐とは「待っている間にも良い態度を持つこと」です。それがイエスの持っていた態度でした。

あなたを良くない方向へ導く考え⑥

「自分の態度は間違っているかも。
でもそれは自分のせいじゃない。」

このように言ったことはありませんか？

「普段はあまり怒らないタイプ。でも、お母さんがいつも私の怒りのスイッチを押してくるの!」

「自分は先生に嫌われているから、いつも良い成績を取れないし、授業で怒られてばかりいるんだ。」

「友だちの数人はあまり良い友だちとは言えないかな。奴らと一緒にいる時以外は、平和なんだけど。」

「私は頻繁にセックスしたくないんだけど、彼氏が強要してくるの。」

「クスリはやりたくない。でも友だちがどうしても勧めてくるんだ。」

間違ったこと(特に隠しておきたいこと)をした時、私たちは誰かのせいにするようにします。しかし、その矛先が自分に向くことはありません。

そのことは私の実際の経験からよく分かります。かつての私は数え切れないほど夫のデイヴのせいにしていました。

デイヴが変わることを神様に祈っていたのも、はっきりと覚えています。私は聖書を学ぶ中で、私たちが改善すべき点について書かれた聖書箇所を見つけては、それをデイヴに当てはめていました。「デイヴは変わる必要があるわ。そうすれば、私たちの間の問題は解決する。」そう自分の中で決め付けていました。

例えば：

「デイヴが土曜日にゴルフをしていなかったら、私はここまでイライラしていな

いはず。」

「デイヴがもっと話しかけてくれていたら、私はこんなに孤独に感じていないはず。」

「デイヴがもっとプレゼントを買ってくれていたら、私はこんなにネガティブになっていないはず。」

「デイヴがもっと家事を分担してくれていたら、私は家でこんなにつまらない一日を過ごしていないはず。」

そこで神様は私にこう語ったのです。「ジョイス。問題があるのはデイヴじゃなくて、君だよ。」

そのことばに対し、私は泣くことしかできませんでした。「ジョイス・マイヤー」という人間と同じ屋根の下で暮らすことがどういふことなのかを思い知らされ、3日間泣きじゃくりました。私が周りのすべてをコントロールしようとしていたこと、文句や愚痴をこぼし続けていたこと、私がいつもイライラしてネガティブになっていたこと、その他にも様々なことを神様は気付かせてくれました。その事実はとてもショックで、私のプライドは打ちのめされました。しかし、それは神様が与えてくれた癒しの始まりでもあったのです。

私はすべての問題から逃れるために、他の人や物事のせいにする習慣に陥っていました。自分が悪い態度を取った時は、デイヴや過去に受けた虐待のせいにしていました。しかし、そんな私に神様はこう語ったのです。「ジョイス。君がそのような態度を取るの、過去に受けた虐待が原因かもしれないけれど、その原因をこのままで居続けるための言い訳にしないで!」

「原因を『言い訳』にする必要はない。」なんて自由を与えてくれることばでしょう。私は過去という牢獄に閉じ込められて、過去と同じ道を歩む必要はありませんでした。過去に起こったことは過去に置いたままで良かったのです。過去を今の人生や将来の人生にまで持ってきて、影響させる必要はありませんでした。しかし、こ

考え⑥ - 「自分の態度は間違っているかも。でもそれは自分のせいじゃない。」

これらの決断はすべて私に委ねられていました。

「責任転嫁すること」から解放されるには、神様の「赦し」を求めることが鍵になります。もし私たちが本当に考え方を変えるなら、神様はすぐに赦してくれます。しかし、自分の態度や間違いと向き合わなければ、私たちはその考え方を変えることはできません。それも「向き合う」というのは、ただ自分の間違った行動を認めるだけでなく、「言い訳をしない」ということなのです。

例を挙げます。昔、近所の知り合いから「銀行まで運転して欲しい」という電話がかかってきたことがありました。車が動かず、彼女には銀行が閉まるまでに行かなくてはならない用事がありました。

しかし、その時私はちょうど忙しく、邪魔されたくないと思っていました。そのため、彼女にイライラした失礼な態度を取ってしまいました。電話を切った直後、自分がどれだけ失礼だったのかに私は気付きました。本来なら彼女に謝り、すぐに銀行まで運転してあげるべきだったのに、実際は頭の中で色々な言い訳を思いついていました。

「彼女が電話してきた時、気分が良くなかった。」

「ちょうど忙しい時に電話してきたタイミングが悪かった。」

「今日はもう大変な一日だわ。」

心の奥底では、神様に言い訳をやめるよう言われているのを感じていました。神様は私にすべきことを教えてくれていました。「彼女に電話して、自分が間違っていたことを伝えてこう言って。『ごめんね、あんな態度を取ってしまったことに言い訳はできない。どうか私を赦して。今からあなたを銀行に連れて行ってあげる』これ以上のことは言わないこと。」

これを伝えるのは簡単ではありませんでした。私のプライドが許さなかったか

思考という名の戦場 ユース向け

らです。責任から逃げて、現実には向き合いたくない。もっと言い訳をしたい。そう思っていました。しかし私たちは、真理から隠れることなどできません。なぜなら、真理は光だからです。どんな暗闇に隠れても、真理は必ず私たちを見つけ出します。しかし、真理に向き合うことを恐れないでください。真理はあなたを自由へと解放してくれます。そして、神様が用意してくれている豊かな人生を楽しめるように、あなたを導いてくれるのです。

過去に起こったことや今起こっていることのせいで、もしかしたらあなたは傷ついているかもしれません。あなたが間違った態度を取ってしまうのは、誰かにされたことだったり、何かの出来事、もしくは今いる環境が原因かもしれません。しかし、あなたはそれらを「言い訳」にする必要はないのです。

私の場合、間違った態度を取り続けていたのは、まぎれもなく過去に受けた性的虐待が原因でした。また親から受けた言葉の暴力や精神的な虐待も原因の一つでした。私はそれらを言い訳にし続けた結果、不健全な習慣に陥ってしまいました。

しかし、あなたに伝えたいのは、落胆するような過去の経験を含めどんなことから「あなたは自由になることができる」ということです。神様は「決して離れたり、見捨てることはない」とあなたに約束してくれています。ですから、神様にしがみつき、自由へと解放してもらいましょう！

あなたを良くない方向へ導く考え⑦

「落ち込むのは当たり前。 人生メチャクチャなんだから!」

私が過去の傷を手放して、ポジティブな気持ちで将来と向き合おうとしていた時、「自己憐憫」(じこ・れんびん：自分のことを哀れに思うこと)を手放すことに葛藤していました。私は傷ついてる自分を慰めるために、何年も「自己憐憫に陥る」という手段を使っていました。

しかしある時、私が自己憐憫に陥っていた時に、神様はこう言ったのです。「ジョイス。君は惨めになることもできるし、力強くなることもできる。でも、同時に両方になることはできないよ。」

誰かに傷つけられたり、がっかりした瞬間に、悪魔はウソをささやき、私たちがどれだけひどく不公平な立場にいるかを強調してきます。私たちがそのウソを聞き入れ始めると、悪魔は私たちを取り囲み、私たちを「自己憐憫」の虜にしようとするのです。

しかし聖書には「自己憐憫に陥っていい」などとは書いてありません。聖書の中心的なメッセージは「自分自身に目を留める」のではなく「他の人に目を留めること」です。

つい最近、メッセージをするために招待されていた集会が突然キャンセルになってしまいました。私はこのイベントをずっと楽しみにしていたので、落ち込み始めてしまいました。以前同じような状況が起こった時、私はひどく落ち込みました。その時の私は、イベントの主催者を批判したり、その人たちについてネガティブに考えていました。

思考という名の戦場 ユース向け

しかし、今回はその経験から、何か間違ったことを言うよりも、ただ下がつて何も言わないことがベストな決断だと気付きました。

静かに座っていると、そのイベントの計画をしていていた人々の視点を、神様は私に見せてくれました。その人たちは、イベントの開催場所を確保するためにとて頑張っていました。そんな中でイベントがキャンセルになってしまったことは、彼らにとってどれだけ残念だったろうか、そのことに気付くことができるように神様は私を助けてくれました。彼らもそのイベントにとて期待していたので、今回の結果は肩を落とすようなものでした。

「自分のことに夢中になるよりも、他の人の目線で物事を考えた時に、こんなにも自己憐憫に陥らずに済むのか」と私はとて驚きました。

落胆するようなことが起こった時、私たちにはクリスチャンとして特別な権利が与えられています。それは自分や周りの問題にばかり意識を向けるのではなく、他の人に意識を向けることができるという特権です。私たちはただ落ち込んで、苦しむような人たちではありません。もし他の人のことを思うのなら、実際に自分よりも苦しみを体験している人がいることに気付くことができるでしょう。自己憐憫に陥ることは、私たちを過去の古い性質に留まらせます。しかし、そこに留まらないと決意するなら、神様はいつでも私たちに新しい始まりを用意してくれて、新たな思いやりの心を与えてくれるのです。

私は自分を哀れに思うことで、何年もの歳月を無駄にしてきました。自分を哀れむことに依存しているかのようにでした。それが私の自然な反応で、そうすることが自分の慰めになっていました。「失望や落胆を感じたら、自分を哀れに思う。」これが昔の私であり、「自分が考えていること」を考えてみるよりも、間違った考えで頭をいっぱいにしていました。そして間違った考えを膨らませていけばいくほど、どんどん自己憐憫に陥っていました。

考え⑦ - 「落ち込むのは当たり前。人生メチャクチャなんだから!」

結婚当初の話をします。アメフトの大会のシーズンになると、夫のデイヴは毎週日曜日の午後をまるっきりアメフト観戦に費やしていました。(アメフトのシーズンでない時は、何かしらボールのある試合を見ていました。)デイヴはスポーツ観戦が大好きです。転がるものなら何でも好きで、すぐに夢中になってしまいます。夢中どころか、私の存在すら忘れるほどです。そんな私は、想像できるかもしれませんが、スポーツ観戦があまり好きではありませんでした。

ある日、私はデイヴの目の前でこう尝试してみました。「ちょっと気分が良くないの。死にそうだわ。」すると彼は私に目も向けずにこう言ったのです。「そうなんだ、いいね〜。」

私は怒り、自己憐憫に陥り始めました。そうして何度も、日曜日の午後を台無しにしていました。デイヴに不満を覚えた私は、家を掃除し始め、私が自己憐憫に陥っている時に、楽しそうにテレビを見ているデイヴに罪悪感を感じさせようと試みました。そんな私は、まるで掃除用具を持った竜巻のようでした。ドアや棚を思いっきり閉めたり、デイヴに見えるところを行ったり来たりしました。また掃除機をかけて大きな音を出したりと、私が忙しくしている姿を見せつけようとしてしました。

そのように彼の注目を引こうとしましたが、デイヴはなかなか気付きませんでした。私は諦めて、一人でトイレに入り、泣き始めました。泣けば泣くほど、どんどん自分を哀れに感じていきました。

ある程度泣き止むと、顔が涙でぐちゃぐちゃになっていて、鏡に映った自分のその姿を見て、また泣き始めました。そして最後にもう一度だけ、トボトボと家中を歩き回るのでした。そこで、たまたまデイヴが私を見つけ、私がキッチンへ向かうのかと思い「アイスティーを持って来てくれない?」と聞いてきました。自己憐憫に陥る手段は、見事失敗に終わりました。自己憐憫に陥ることは、感情的に疲れるだけでなく、実際には体調もよく崩していました。デイヴの注意を引こうとして自己憐憫に陥るのは、ただの時間の無駄でした。もし当時の私がデイヴと同じように人生を

楽しもうとしていたら、どうなっていたでしょうか？

ようやく私は、「人を変えるのは神様にしかできない」ことを学びました。今自信を持って言えるのは、デイヴのスポーツ観戦をやめさせることができるのは神様しかいません。また、神様だけが私が間違ったやり方をしていることに気付かせてくれました。そして、神様のおかげで、物事を自分の思い通りに行かせるために自己憐憫という手段を使うことを止めることができたのです。

自分の思い通りに行かなかった時に、もがき苦しむのをやめて神様を信頼することを学んだ時、私は「デイヴのスポーツ観戦は、ごく普通なことなんだ」と気付きました。

デイヴは今でもスポーツ観戦が大好きです。しかし、今の私はそれに関して悩むことがなくなりました。彼がスポーツ観戦をしている時、私は家事をするのではなく、自分も好きなことをするようにしています。もし日曜の午後を、デイヴと一緒に過ごすべき、もしくは本当に過ごしたいのであれば、怒りながらではなく、優しくそう聞いています。すると多くの場合、デイヴは予定を変えて、私と一緒に時間を過ごしてくれるのです。

もちろん、物事が自分の思い通りに行かない時はあります。しかし、感情が荒れ始めた時、私はこう祈るようにしています。「神様、助けて!」そうすると、神様は必ず私を助けてくれるのです。

あなたを良くない方向へ導く考え⑧

「自分は良い人じゃないから、 神様の祝福を受け取る価値はない。」

これまでは、悪い出来事を他の人や物事のせいにするということについて話してきました。しかし、その反対の一面もあるのです。ある人たちは、自分の身に起こったことすべてを「自分のせいだ」と言います。ここで話しているのは「病気の原因は自分のせい」だとか「今の結果は過去の行いのせい」だということではありません。私がここで話しているのは「自分に起こるすべての不幸は『自分に価値がないから』だ」と思うことについてです。

悲しいことに、多くの人が「二重の非難」を抱えてしまっています。たとえば、十代の女の子が叔父から身体的虐待を受けているのにもかかわらず「自分がこうなっているのは、自分に何か問題があるからだ」とか「自分には誰にも受け入れられない何かがあるからだ」「そうじゃないと虐待なんてされない」と思うことです。

私もかつてそう思っていました。他の人を批判したり、心の中で決めつけて裁いたり、責めたりするものの、同時に自分が恥ずかしいと感じていました。そのため、自分に悪い出来事が起こるのは「自分が悪いからだ」と思っていました。虐待を受けていた当時の私は幼く、自分の身に起こることを止められるはずがありませんでした。そんな私は恥を抱えている感覚を味わいました。

「恵み (Grace)」とは、私たちに対する神様の好意であり、力であり、無償の贈り物です。私たち自身にはできないことも、恵みがあればできるようになります。その一方で、「恥 (Disgrace)」とは、神様からではなく、悪魔から来ます。恥は、私たちにこんな声をかけてきます。「お前は役立たずだ。自分のしたことに恥を知るがいい。自分の今持っている考えにも、恥を覚えた方がいいよ。お前は神様に愛される

思考という名の戦場 ユース向け

価値もなければ、助けを受けるにも値しない。」恥は、あなたの頭の中に悪い影響を与えます。自分の身に起こったことに恥ずかしさを覚えるだけでなく、自分自身にも恥を覚えるようになります。それがかつての私が感じていたことでした。私は心の奥底で、自分のことを嫌っていたのです。

時にこれらの考えが行き過ぎると、人は摂食障害や自傷行為、リストカットなどといった行為に走ります。あなたにぜひ覚えておいて欲しいのは、私たちの「考え」がそのような行動をもたらすのであり、それは頭の中で戦いが繰り広げられているからなのです。もし今までの恥や罪悪感によって自分を醜く感じたり、「自分は良いものを受け取る価値がない」と思っているなら、あなたは頭の中にあるウソを聞き入れてしまっているかもしれません。

しかし、それらのウソは信じないでください！神様はあなたを愛しています。神様はあなたを最も価値ある存在として造ってくれています。神様の願いは、神様があなたのことを見るように、あなたが自分自身を見ることです。ネガティブな考えや感情が一瞬で消え去るというわけではありませんが、神様は忠実にあなたのことを助けてくれるのです。

また祈ったり、聖書の中で神様があなたについて何と言っているかについても学んでみてください。クリスチャンの良い心理カウンセラーを見つけて、あなたの考えや感情を整理してもらうこともできるでしょう。一度に一歩ずつ進み、神様にしがみつくのです。それぞれの一步を神様に信頼することで、「赦し」の道を歩み始めるのです。

もしかしたら、あなたが最初に赦すべきなのは、あなた自身なのかもしれません。

神様の赦しの素晴らしさは、「自分は神様の祝福を受けるに値しない」というネガティブな考えに対して、こう応えることができることです。「自分は神様の祝福を

考え⑧-「自分は良い人じゃないから、神様の祝福を受け取る価値はない。」

受けるには値しないかも。それでも、自分は神様の祝福を受け取ることができる！」

誰も神様の祝福を受けるには値しません。それが真理です。神様の祝福を買い取るのなら、それは「祝福」とは呼べません。ローマ人への手紙にあるように、罪の支払う報酬は「死」です。しかし、神様が与えてくれている無償の贈り物は「永遠のいのち」です。私たちが買い取ることのできるものと、神様が恵みと愛によって私たちに与えてくれるものの違いを、ぜひ心に留めておいてください。

私たちは神様の祝福を受けるに値しません。しかし、私たちは謙遜になり、感謝の気持ちを持って、神様の祝福を受け取ることができます。私たちは神様の祝福を楽しみ、「神様の素晴らしさ」と「私たちに対する神様の愛の大きさ」を知ることができるのです。

あなたを良くない方向へ導く考え⑨

**「嫉妬するに決まってる。
自分よりも、周りの人たちの方が優秀なんだから!」**

世の中は「勝った人がすべてを手に入れる」といったシステムです。もし一番になれなかったら、負けるのです。今の時代よく耳にするのは、こういったメッセージでしょう。「トップにのぼり詰めるためなら、途中で誰かを傷つけても構わない。」

しかし反対に、私たちがお金持ちになったり、権力を得たり、人気者になったり、見た目を気にしたり、「誰よりも成功しなくてはならない」という考えから解放されない限り、本物の平安を得ることはできないと聖書にはあります。心から満足し、神様の約束の中で休む時に、私たちは本物の平安を得ることができます。そして、自分よりも神様を喜ばせることに意識を向ける時に、本物の平安を得ることができるのです。お金持ちになるのは良いでしょう。しかし本物の平安は、本当の意味で「神様に従いたい」と思う時にだけ来るのです。

リアリティー番組で、人の一番悪い部分が引き出される場面を見たことはありませんか？彼らがお互いについてどう思っているかが分かり、有名人かどうかは関係なく、人がどれだけくだなく自己中心な性格を持つことができちゃうのが分かります。カメラが回っている間、彼らの私生活が映し出されるのですが、多くの人は幸せそうに見えません。お金や名声があっても、彼らはそれで幸せを買うことができていないのです。神様の計画でないものは、すべて一時的な喜びしかもたらしません。それらの喜びはずっと続かないのです。

もちろん、学校やスポーツ、音楽や演劇など、私たちは今いる場所でベストを尽くすべきです。しかし問題なのは、「一番になったり、勝てたりしないなら人生楽しまない」と思うことです。お金持ちになったり、一番速くなったり、何かのトップにな

らないと人生は楽しめない、そう思うのです。しかし、自分に無いものを誰かが持っているのを見て、毎回羨ましく思ったり、苦い思いばかりを持っていたら、人生はただ惨めになるだけです。

私は何年もの間、自分より見た目の良い人や才能のある人を見て、いつも羨ましく思っていました。また他の人が運営しているミニストーリーと自分のミニストーリーを、心の中で比べていました。「私」のミニストーリーが他の人のよりも規模が大きかったり、集会に集まった人数や資金力も誰かに勝っていることが、当時の私にとっては重要でした。もし他の人のミニストーリーが、何かしらの方法で私のミニストーリーを上回る結果を出した時、それは神様が祝福してくれたことだと分かっていたので、一緒に喜びたいと思っていました。しかし心のどこかで、その事実を受け入れられずにいました。

友人の一人が、神様の祝福を受け取った時のことを覚えています。彼女がもらった祝福は、私がずっと欲しいと願っていたものでした。当時の私は、その友人が私よりも霊的な人ではないと思っていたので、彼女が私の家に来て、神様がしてくれたことを伝えに来た時、彼女に嫉妬しました。彼女の前では喜んでいても、内側では喜んでいませんでした。

彼女が去った後、私は自分の頭の中を駆け巡っていた考えにショックを受けました。「彼女はあの祝福を受けるにふさわしくない」と思い、神様が彼女を祝福したことに憤りを感じました。そして彼女が他の友人と良い時間を過ごしている中、私は霊的になろうとして断食をしたり、祈ったりしました。そんな私は宗教的になっていたのです。

しかし一方で、神様には違う計画がありました。私が他のものに目を向けている間、神様は私に必要なものが何かを知っていました。当時の私は贈り物よりも、悪い態度を取り除く必要がありました。そのために、神様はあえて私をそのような状況に置き、私の態度に対する悪魔の企みを見せてくれたのです。

考え⑨ - 「嫉妬するに決まってる。自分よりも、周りの人たちの方が優秀なんだから!」

辛いことに、自分がイエスにあってどのような存在なのかをさらに理解した時に、私は「他の人と比べること」から解放されました。神様を信頼しようとすればするほど、さらに自由を味わえるようになりました。私は神様に愛されていること、そして神様が私にとってのベストを与えてくれることを学びました。

神様が私たちのためにすることは、他の人のためにすることとは違うかもしれませんが。しかし、イエスがペテロに向けて言ったアドバイス(ヨハネ21:17-23)をぜひ覚えておいてください。神様に仕え、神様に栄光を帰すには、困難を通ることもあるということを、イエスはペテロに伝えました。するとペテロはヨハネを指差して、「彼はどうなんですか?」と聞きました。そんなペテロは、ヨハネと一緒に困難を通ることを望んでいました。

しかし、イエスは「自分のことだけを気にすればいい」とペテロに優しく伝えただけでした。「人のことは気にしないで、ただわたしについて来ればいいのです。」

神様に従うことを選んだ時に、素晴らしい結果を見ることができます。神様は、あなたが望んでいる以上の祝福を与えたいと思っています。しかし同時に、神様はあなたを心から愛しているからこそ、あなたが正しく扱うことができないような祝福や、あなたが神様に栄光を帰すことができないような祝福は与えず、今のあなたに扱うことのできる祝福を与えるのです。

私が友人を嫉妬していた時に、神様は私がミニストリーを運営する計画を持っていました。それはテレビやラジオ、本やSNS、集会などを通して多くの人々に手を差し伸べるという使命でした。しかし、私が神様の中で「成長」するまで、これらの計画は実現されませんでした。

嫉妬する時に自分がどんな考えや感情を持っているかを自分で確かめてください。あなたの友だちがSNSでその子にあった良いニュースを投稿した時、どう感じますか? 純粋にその子のために嬉しく思いますか? それとも、自分にはなぜ同

じことが起こらなかったのかと、不思議に思いますか？正直になることを恐れなくてください。また心の思いを神様に打ち明けることにも恐れる必要はありません。神様はすでにあなたの心の思いを知っているのですから、いっそのこと神様に打ち明けた方が良いのです。

嫉妬の思いが浮かび上がってきた時は、まず自分と向き合って、自分に話してみてください。「友だちやクラスメートのことを嫉妬して、自分に何の得があるの？嫉妬しても、神様が今すぐ自分に同じものを与えてくれるわけじゃない。それは神様のやり方じゃない。神様は自分のためにも計画を用意してくれているんだから、神様が用意してくれているベストを信頼しようよ。神様が他の人のために用意しているものは、私が気にすることじゃない。」

そしてその次に、「祝福された人」がこれからもっと祝福されることを祈るのです。信じてください。これはあなたのためになります。

私だったらこのように祈ります。「神様、〇〇さんが今以上に祝福されるように祈ります。彼女の人生がこれからも栄えていくように、彼女を全ての面において祝福してください。これを心から信じて祈ります。私は彼女に嫉妬していたことを認めます。でもあなたの思いは私がこう祈ることだから、気分が乗らなかったとしても、こう祈ることを選びます。」

長い目で見てみれば、一番になろうと奮闘して何の意味があるでしょうか？たとえ一番になったとしても、必ずその上を目指そうとする人が、後から出てくるのです。

スポーツについて考えてみてください。世界記録やオリンピックの最高記録は、いつも更新されていきます。数年前に優勝したチームも、今や最下位になって苦悩しています。

考え⑨ - 「嫉妬するに決まってる。自分よりも、周りの人たちの方が優秀なんだから！」

神様は私に次のことを教えてくれました。それは、夜空に輝く「流れ星」は多くの注目を集めますが、それはすぐに消え去ってしまうということです。それよりも、長い間残り続けて、自分の能力を全て生かして、神様の望むことをする方が断然良いのです。私の評判は、私次第ではなく、神様次第です。神様が私に求めることなら何でも、それは私にとって良いことです。私に何ができるかは、私自身よりも神様のほうが良く知っているからです。

ですから、他の人の幸せを心から喜び、自分の人生は神様に委ねましょう。そしてあなたの頭の中を鎖でつなぎ、あなたの幸せに制限をかけてしまう「嫉妬」は取り除きましょう。全て神様に任せるのです。そうすれば、神様がしてくれることに、あなたはきっと驚かされるでしょう。

まとめ

イエスのように考えよう!

“しかし驚くべきことに、私たちクリスチャンは、まさにキリスト(私たちの救い主)の思いと心(、感情と目的)を共有しているのです。”

- 1コリント2:16 JCBに一部強調

数年前に、「WWJD」という刻印のあるブレスレットを身につけるのが流行りました。その文字は「What Would Jesus Do?」(イエスならどうする?) のそれぞれの頭文字をとったものでした。特に困った時に「イエスのように行動する」よう自分にリマインドするために、人々はつけていました。焦って人間的な行動をするよりも、そのブレスレットを見て、イエスのように考えることを自分にリマインドしていたのです。

それでは「WWJD」を少し言い換えて聞いてみたいと思います。あなたは「イエスならどう考える」と思いますか?(WWJT / What Would Jesus Think?)もちろん、イエスのように行動することは大切です。しかし、それは「イエスのように考えること」から始まると私は信じています。イエスは、どのようなことについて考えることに時間を使うと思いますか? また、イエスはそれらについてどう考えると思いますか? イエスが考えることを、私たちも考えるべきです。

イエスのように行動したいのであれば、イエスのように考える必要があります。これに対して、こう言いたくなるかもしれません。「そんなの無理だよ。イエスはすべてにおいて完璧だったんだから。考えを良くすることはできると思うけど、イエスのように考えるのは無理だよ!」

思考という名の戦場 ユース向け

イエスのように考えることはできないと思うでしょう。しかし、もう一度考えてみてください。あなたにはできます。神様があなたを神様の家族の一員として迎え入れた時、あなたがイエスのように考えることができるように、神様はあなたに新しい霊、新しい心、そして新しい考え方を与えてくれました。

このことを実際の生活に当てはめてみましょう。たとえば一人の友だちが、あなたをわざと傷つけてきたとします。自信を失わせるような心無い言葉を、あなたに言われました。そこで出てくる自然な反応は「怒ること」かもしれません。もしくはその友だちを嫌いになって「仕返しをしたい」と思うかもしれません。しかし、その結果はどうなると思いますか？ストレスは溜まり、胸は締め付けられ、頭痛がしてくるかもしれません。次第に気分が悪くなり、食欲不振になり、睡眠不足にまでなることもあります。このように感情によって考えを走らせると、私たちの人生は活力を失ってしまうのです。

しかし一方で、頭の中が新しく変えられ、イエスのように考え始めたあなたは違う反応をします。自分の不公平な立場に目を向けるのではなく、違う視点で物事を見るようになります。これまでに神様が祝福してくれたことを思い起こすため、悪いことが一つ起きても気にしません。さらには、敵にさえ愛を持っていたイエスの赦しの態度について考えます。

また、友だちに何があったのかを聞いて理解しようとするでしょう。そうして物事を解決しようとするのです。悪をもって悪に仕返ししたりはしません。その友だちのために祈り、心の癒しのために祈り、仕返しをするのではなく、平穏に過ごせるようになるのです。

正しい考えによる行動

イエスのように考え始める時、あなたの心は疲れるのではなく、むしろ満たされるようになります。それを私は「正しい考え」と呼んでいます。もちろん、感情的な

まとめ - イエスのように考えよう!

反応は出てくるでしょう。感情でいっぱいになって、傷つけてきた人を追いかけることもできます。しかし、聖書は私たちにどう反応するべきだと教えていますか?ここでの質問は、私たちに「何ができるか」ではなく、私たちが「何をすべきか」です。神様のことはそのような反応について、なんと言っていますか?

正しい考えは、神様の正しさから来ます。神様があなたの内側に住んでいるからこそ(神様の正しさがあなたの内側で生きているからこそ)、あなたはイエスのように反応することができるのです。イエスのように考えられるようになるのは、一晩でできることはありません。しかし、「そのようで良かった」と私は思います。神様は私が最初から上手くできないことを知っているからこそ、私が少しずつ成長できるように助けてくれます。

その中で正しい考えを身につけていくうちに、私が学んだことを実践できる機会を神様は与えてくれるのです。例えば、多くの人が抱えている問題について挙げてみましょう。「セックスについての捉え方」です。

今の時代は、そこら中でセックスに関連するものが見受けられます。コンビニの雑誌だったり、音楽だったり、広告やSNS、テレビや映画などの至る所で、時には、拒む選択肢がないほどたくさんあります。

この世の中では、セックスについてのトピックを聞くのが当たり前になっています。神様が造ったセックスの基準を忘れたり、時には理解できなくなるほど、私たちは気軽にセックスを捉えることができます。あなたがセックスを経験したことがあってもなくても、この分野に関してあなたにできるベストな選択は「神様の知恵に従う」ことだと励ましたいです。神様が教えているこの世の中での生き方を歩み始めることに遅すぎることなどありません。神様が用意してくれている道はいつもあなたにとってベストな道です!

それでは、実際にセックスについてどう考えれば良いのかを話していきまし

よう。例えば、あなたが彼氏や彼女と長い間付き合っているとします。「性的関係を持つのは結婚してからが良い」と思っているものの、あなたは最近「正直どうでも良い」と思い始めてきました。「何の意味があるの？今しちゃっても、別に誰も気にしないでしょ。どうせいつか結婚するんだから、いいんじゃない？」

しかし、その質問について考えてみてください。これはあなたが頭の中で思い巡らせている考えです。つまらなく聞こえるかもしれませんが、神様のことば（聖書）には、このような考えが書かれていますか？神様のことばは、あなたの人生の基準であり、設計図です。セックスに対する自分の考えが神様のことばと合っているか、自分自身に聞いてみてください。

簡単なことだとは言いません。セックスについての考えや欲望があるのは、神様があなたにセックスというプレゼントを贈ってくれたからです。しかし、神様はそれを「結婚相手」と楽しむべきものとして定めています。プレゼントを取り上げられているように感じるかもしれませんが、あなたがベストなタイミングでそのプレゼントを開けられるように神様はあなたを助けてくれているのです。

正しい考えを持つ人は、自分自身の考えや感情についてよく考えます。それを最終的には神様に明け渡すのです。私たちは神様と友だちのように話すことができ、信頼することができます。もし人生で何らかの困難を通っているなら（たとえどんな状況を通っていようと）、ぜひ祈りを通して神様に正直に打ち明け、その状況を乗り越えられるための神様の助けがあることを信頼してください。たとえ何か失敗したとしても、あなたはそこに留まる必要などありません。神様の赦しを求めて、神様のことばをさらに学び、前進するのです。

それでは、あなたの内側に神様の正しい考えがあると分かった今、実際にどうイエスのように考えれば良いのか、いくつか挙げてみたいと思います。

まとめ - イエスのように考えよう!

1. ポジティブな考えを持つ。

イエスがネガティブなことを考えながら街を歩いている姿を想像できますか? イエスがネガティブな考えを持ったまま、人々を励ますようなメッセージを与えることはできると思いますか?

イエスは純粋にポジティブな存在です。もしイエスと人生を歩みたいのならば、私たちは必然的にポジティブな人生を歩む必要があります。「無理矢理、ポジティブになる」ということではありません。困難な状況が来た時に「良いことを思い出す」という考えを持つことです。それは最悪な事態を予想するよりも、ベストを期待するということであり、悪いことについて考えるよりも、良いことについて考えるということです。

イエスについて考えてみてください。イエスは人にウソをつかれ、騙され、バカにされ、誤解され、裏切られ、それ以上に最悪なことをされました。そんなネガティブな状況にあっても、イエスは「ポジティブ」で居続けたのです。イエスはいつもポジティブで、人々に励ましのことばを与えていました。そしてイエスに近づこうとする人には、いつも希望を与えていました。

そんなイエスは、「ポジティブな考え」を持っています。ですから、私たちがネガティブになる時、それはイエスの考えを持っていないことになります。今の時代、大勢の人たちが鬱で苦しんでいます。鬱はネガティブにならないと始まりません。(時には治療を受けたなどの身体的な理由もありますが、そのような状況でも、ネガティブになることは鬱になるだけであり、病状を悪化させるだけです。)

あなたがネガティブになることを神様は望んでいません。詩篇3:3にあるように、神様は私たちの望みであり、「私たちのうなだれた頭を持ち上げてくれる」のです。神様の望みは、私たちが顔を上げて人生を歩むことです。

思考という名の戦場 ユース向け

一方で、悪魔は私たちを打ちのめすことを企んでいます。あなたを打ちのめすことができるのは、「ネガティブな考え」しかありません。人生で起こる問題に、落胆させられるでしょう。しかしネガティブになっても、問題は一切解決しません。ただ問題が悪化するだけです。しかし、ポジティブな考えは、あなたの人生の暗闇に光をもたらすのです。

2.「ネガティブさ」と「人生を奪う絶望」を拒む。

聖霊は私たちの霊を勇気づけ、励ましてくれています。そんな私たちの霊は、力が与えられていて、自由が与えられています。だからこそ、絶望感や憂鬱を感じた瞬間に、それらを拒むことはとても重要なことです。それらを「虫」として考えてみたら、虫が体につく前に振り払いたいと思うはずです。

3.良い時を思い出す。

詩篇143:5にこうあります。「私はあなたがかつてなさったすばらしい奇跡の数々を思い出しています。」(JCB)

絶望的な困難が訪れた時に、これまで成し遂げてきたことを忘れてしまうのは簡単です。しかし、これまで神様と一緒に戦って手に入れた勝利を、どうか忘れないでください。

神様があなたと周りの人たちのためにしてくれたことを思い出してみてください。あなたをここまで導いてくれた神様は、あなたの今の状況も、そしてこれからのことも導くことができます。そして神様についていく時に、あなたはもっと多くの良い思い出を残すことができ、それがまた次の戦いにおける励ましになるのです。

まとめ - イエスのように考えよう!

4. 祈りと賛美を通して、神様を求める。

イエスの人生について書かれた箇所についてよく考えてみると、あることがはっきりと分かります。それは「イエスが祈りに時間を費やしていた」ということです。イエスは人前で神様に祈り、感謝を捧げていました。しかし、また、イエスは周囲から離れて、一人でよく天のお父さんに祈っていました。イエスはすべての時間を教えたり、癒したり、人々の必要を満たすことに費やしたのではありませんでした。祈る時間がイエスにとって重要だったのならば、それは私たちにとって力強いお手本になります。

あなたが疲れ果ててしまった時、神様だけが活力を取り戻させてくれます。他のものに惑わされないでください。あなたを完全に満たすことのできる存在は、神様しかいません。そして神様は、あなたの心の声を直接聞きたいと思っています。あなたの必要を満たし、あなたと時間を過ごしたいと思っていますのです。

祈ることは、ただ神様に話しかけることではありません。神様に耳を傾けることでもあるのです。イエスは天のお父さんである神様に、導きを求めました。その態度はまさに詩篇143:8に書かれている通りの態度です。「朝になったら、あなたの恵みを見せてください。あなたを支えとして生きている私に、どの道を選ぶべきか教えてください。私は心の底から祈っているのですから。」(JCB)

祈る時、愛に溢れた神様の優しさをぜひ受け取ってください。そして、神様があなたに語っていることと、実際にどうしたら良いか、神様の導きに耳を傾けましょう。

覚えておいてください。「イエスのように考えること」とは、「祈りに溢れた考えを持つこと」です。

思考という名の戦場 ユース向け

5. 「神様」と「神様の働き」について考える。

たとえ教会の中でなくても、私たちは神様について考えることができます。私は自然や動物、海の生き物についてのドキュメンタリーを見るのが大好きです。神様の素晴らしさと、神様が造ったものを見ることができるからです。そのようなものを見て、神様こそが私たちを生かしてくれている存在なんだとリマインドさせられます。

私のお気に入りの聖書箇所があります。詩篇17:15です。「私は天で目覚めるとき、この上ない満足感にひたるでしょう。神の御顔をじかに見る〔ことができ、共に食事をすることができる〕からです。」(JCBに一部強調)

昔の私は、多くの日々を不満を持って過ごしていました。朝起きたら、間違っただけを心配することで一日を始めていました。(なのに、実際に心配していたことはほとんど起こりませんでした。)今言えるのは、イエスの考えによって一日を始めることができるように聖霊の助けを受け取ってから、私は心から満足できるようになりました。私にとって、確実に一日を楽しむことができる方法の一つは、「毎朝神様と時間を過ごすこと」です。

6. 愛によって行動する。

これまで紹介したいいくつかの方法を実践すると共に、自分がどれだけ神様に愛されているか、また聖書が愛について何と言っているのかについて、学ぶ時間を持ってみてください。答えを言えば「神様こそが愛」(1ヨハネ4:8より)ですが、自分で読んでみるまで、それは理解しづらいでしょう。

私がミニストリーを始めた時のことを覚えています。一番最初の集会で何について教えれば良いのかを神様に聞くと、神様は私にこう言ったのです。「集会にいる人たちに、わたしが愛していることを伝えて。」

まとめ - イエスのように考えよう!

私は神様に言いました。「でもそんなことは彼らはもう知っているわ。ヨハネ 3:16について基本的なことを教えるより、もっとパワフルなことを語りたいの。」

すると神様は私にこう言ったのです。「私が愛していることを本当に理解しているのは、数人しかいないよ。もし彼らが全員知っていたら、みんなもっと違う行動をしているはず。」

そこで私は「神様の愛を受け取ること」について学び始めました。そして気付いたことは、私にも神様の愛が必要だということでした。それから神様は、私に1ヨハネ4:16を見せてくれました。そこには、私たちがよく考えるべきこと、つまり「神様の愛に気付くこと」について書かれていました。

当時の私は、神様に愛されていることについての理解が漠然としていました。しかし、神様の愛はイエスの人生において力強い味方であったように、私たちにとっても力強い味方なのです。イエスが実際に証明したように、どんなに辛くて屈辱的な状況さえも乗り越えられるように愛は助けてくれるのです。(そしてさらに私たちを次のレベルへと導いてくれます!)

それから私は長年をかけて、神様の愛について学んできました。そのうちに、どんどん神様の愛に敏感になっていきました。私は神様の愛について考え、その確信を口で宣言しました。神様の愛について書かれている聖書箇所について学び、よく考え、声に出して暗唱しました。これを何ヶ月も続けていくうちに、神様の愛がどんどん身近に感じるようになりました。

今の私は、神様の愛をとっても身近に感じます。困難な状況にいても神様が私を愛してくれていると心から信じているので、恐れながら生きる必要がありません。あなたもこのように生きられるようになることを心から願ってます。

これからは頭の中の戦いにおいて自分の本拠地を「愛」にしましょう。愛によ

思考という名の戦場 ユース向け

って励まされ、行動していきましょう。

7. 罪を常に意識するのではなく、「正しいこと」を意識する。

多くの人が自分についてネガティブに考えて、苦しんでいます。「自分の弱みや過去の失敗のせいで、神様は自分のことを喜んでいない」と思っています。

私たちはどれだけ罪悪感を感じながら、時間を無駄に過ごしてきたでしょうか？その時間はただ過ごしてきた時間ではなく、「無駄」にしてきた時間です。ネガティブなことを考える時間は、すべて無駄な時間です。あなたが神様の前に立つ時、どれだけ罪悪感を感じていたとしても、神様はあなたの罪をすべて洗い流すことができます。そしてすべて赦してくれるのです。2コリント5:21にあるように、イエスを通して、私たちは神様の目から見て正しい存在です。そのことばについて、今一度考えてみてください。

イエスはあなたを正しくしてくれます。あなたは神様の目から見て正しい存在なのです。これは、神様の元に戻る人すべてに当てはまります。この真理を、自分や他の人に当てはめてみてください。そして自分を励まし、他の人を励ましてあげてください。

8. 感謝の心を持つ。

イエスはダビデが詩篇34:1に書いたお手本を見せてくれました。「何が起ころうと、私は主をほめたたえます。どんなときにも、主の栄光と恵みを人々に伝えます。」イエスは良い時も悪い時も、神様に感謝していました。食事の時ですら、神様に感謝していました。

感謝の心をいつも持ち、神様だけでなく周りの人々にも感謝の態度を示すことで、私たちはイエスの考えやライフスタイルに習うことができます。誰かに良くし

まとめ - イエスのように考えよう!

てもらった時は、その人に感謝の気持ちを伝えましょう。あなたの家族にも、感謝の気持ちを伝えてあげてください。もちろんあなたの家族は完璧ではありません。しかし、彼らのしている正しいことのありがたみを忘れてはいけません。

私とデイブが結婚してから長い月日が経ちました。夫のデイブは、私が彼に感謝していることを知っています。しかし、それでも私は、感謝の気持ちを彼に伝えています。彼が忍耐強いことに、私はありがたみを感じています。その他の良い部分にも感謝していて、そのことを本人に伝えています。このように相手に感謝の気持ちを伝える時、相手と強い関係を築くことができるのです。

私は多くの人に出会ってきましたが、不公平な状況で不満を訴えている人々がいる中で、小さな祝福に感謝している人を見ると、いまだに驚かされます。不満を訴えている人々は、祝福を受け取るのは当たり前だと思っているため、めったに感謝の気持ちを表しません。

しかし、感謝の気持ちを表すことはとても大切です。それは周りの人にとっても嬉しいことであり、自分自身も喜びを味わうことができるからです。

ですから、感謝できることについて、日々思いを巡らせてみてください。そして神様に「ありがとう」と伝えてみてください。そうすることで心が満たされ、軽くなるのを体験します。

もしあなたが神様を信じているのであれば、あなたにはすでに「イエスの考え」が与えられています。それ以上の良いニュースはありません。この章に書かれていることを通して、イエスの考えを使って「イエスならどう考えるか」また「イエスが何を考えるか」を自分に聞いてみてください。(そして覚えておいてください。イエスが考えないことは、あなたも考えるべきではありません。)

思考という名の戦場 ユース向け

普段から自分の考えに気をつけることで、あなたはただ頭の中の戦いに耐えるだけでなく、勝利を手に入れられるようになるのです。

たしかに、あなたには敵がいます。しかし、敵に勝つための武器があなたには与えられています。それは「愛」や「信仰」といった武器です。そして、あなたの武器庫には、イエスのように考える能力、つまり「イエスの考えを持つ」能力があります。次のことも、ぜひ心に留めておいてください。「イエスはあなたの味方として、いつもそばで戦ってくれるのです。」

これらの真理を胸に、次のことを祈っています。この本の助けによって、神様についてのウソや間違ったイメージ、神様に反する考えなどの頭の中の戦いのすべてにあなたが打ち勝つことができるように祈ります。そして、永遠の愛をもってあなたを愛してくれるイエスが、あなたの考えのすべてを導いてくれるように心から祈っています。

救いの祈り

神様はあなたを愛していて、あなたと個人的な関係を持ちたいと願っています。もし、あなたが今までイエス・キリストをあなたの救い主として受け入れたことがないのなら、今受け入れることができます。ただ心をイエスに開いて、この祈りを祈ってください。

「天のお父さん、私はあなたに罪を犯してしまっていたことを認めます。私を赦してください。私をきれいさっぱり洗ってください。あなたの息子であるイエスに信頼することを約束します。イエスが私のために死んでくれたことを信じます。十字架上で彼が死んだ時、彼が私の罪を背負ってくれたことを信じます。そして、イエスが死から復活したことを信じます。今、私の人生をイエスに委ねます。

天のお父さん、赦しと永遠のいのちという贈り物を与えてくれてありがとう。あなたのために生きることができるように助けてください。イエスの名によって、アーメン。」

心からこの祈りを祈ったなら、神様はあなたを受け入れました。あなたを清めて、あなたを霊的な死の縛りから解放してくれました。時間をとって以下の聖書箇所を読んでみてください。そして、これからの新しい人生の旅を神様と一緒に歩んでいく中で、神様が語ってくれるように祈ってください。

ヨハネの福音書 3章16節

エペソ人への手紙 1章4節

ヨハネの手紙I 1章9節

ヨハネの手紙I 5章1節

コリント人への手紙I 15章3-4節

エペソ人への手紙 2章8-9節

ヨハネの手紙I 4章14-15節

ヨハネの手紙I 5章12-13節

イエス・キリストとの関係の中で成長することを励まされるような、聖書に基づいた良い教会を見つけることができるように神様に祈り求めてください。神様はいつもあなたと一緒にいてくれます。1日1日、どんな時も神様はあなたを導いてくれます。そして、あなたに用意されている、いのちに溢れた豊かな人生を生きる方法を示してくれるでしょう！

ジョイス・マイヤーについて

ジョイス・マイヤーは、聖書の教えを分かりやすく実践的に語る、世界でも有数のメッセンジャーです。ニューヨークタイムズのベストセラー作家でもあり、著書は100冊を超えます。また、数多くのメッセージをオーディオやビデオで幅広く提供しています。ジョイスのテレビ/ラジオ番組、「人生を毎日楽しむコツ」は世界中で放送されており、ジョイス自身も、カンファレンス講演のため、世界中を飛びまわっています。ジョイスと夫のデイブは、4人の子どもを育て、現在は米国ミズーリ州セントルイスを拠点としています。

お問い合わせ

ジョイス・マイヤー ミニストリー - ジャパン

0120-053-922

info@joycemeyer.jp

tv.joycemeyer.orgにて、

ジョイス・マイヤーのメッセージを様々な言語で楽しむことができます。

Joyce Meyer Ministries - USA

(+1) 636-349-0303

www.joycemeyer.org