



Good News

聖書から人生のヒントや励ましのメッセージを分かりやすくお届けします

“わたし(神)の目には、あなたは高価で尊い。わたしはあなたを愛している。” イザヤ書43章4節

繊細さんのあなたへ

数年くらい前から聞かれるようになった「繊細さん」ということば、ご存じでしょうか。五感がとても鋭く反応して、他の人よりも沢山の情報が入ってくるため、いつも神経が疲れたり、緊張したりすることが多い人をこう呼ぶのだそうです。

数人くらい前から聞かれるようになった「繊細さん」ということば、例えば「リビングで見た物音は全て聞こえている」「場の空気を深く読み取り過ぎてしまつて疲れる」「夜、自室の光がまぶしすぎると感じる」「匂いには人一倍敏感である」「暴力的な映画やテレビは見ない」「痛み

とても敏感である」「他人と二、三時間一緒にいると疲れ果ててしまう」などです。英語ではこのような人を HSP (Highly Sensitive Person) と呼称していて、ネット検索するとチェックリストが出てきますので、「当てはまるかも?」と思った方は調べてみると良いかもしれません。ちなみに、アメリカの調査では五人に一人が該当するそうです。ただ社会的に認知されていないため、繊細さんの多くは自分の繊細な性質に劣等感を抱いたり、受け入れがたく感じていることが多いそうです。あなたの「生きづらさ」の原因は、もしかするとこんな所にあるのかもしれない。

繊細さんの生きづらさ

「繊細さん」は個性ですので、病気のようには治療するものではなく、受け止め方や生き方を変えてみることで対処していくことが必要になります。とは言え、現実には難しく感じる方が多いかもしれません。私たちは常日頃、いつも「他人の目」を気にしながら生きています。日本の社会では特に「空気」を読むことが求められ、場の雰囲気や乱すことを嫌います。そのような中、「繊細さん」は人一倍神経を使って空気を読もうとするので、疲れ果ててしまうのです。そういう痛みを人に話しても、繊細さんでない人はなかなか自分ごととしては理解できません。結果、誰にも理解してもらえない痛みで、さらに辛くなるのです。

価値のあるあなた

そんなあなたに、ぜひ心に留めて頂きたい聖書のことばがこれです。

現代人の悩みに効く聖書

「わたしの目には、あなたは高価で尊い。わたしはあなたを愛している。」

(イザヤ書43章4節)

わたしの目とは、あなたにいのちを与えて下さった神の目線のことです。その神の目から見ると、あなたは宝石のように高価で、価値ある存在なのです。偽ることがなく、永遠の存在である神がそう言つて下さるのですから、あなたに対するこの評価は永遠に変わりません。ここにまずしっかりと立つてみるのです。「そうか、人が何と言おうと、神様は私を価値ある者と言つて下さるんだ!」。このことを受け止めるのです。すると、少し心が軽くなるでしょう。

変わることを神の愛

神はまた、あなたを愛している、とも語っています。この愛とは男女の愛というよりも、「自分を与える愛」です。キリスト教会には十字架が立っています。それはキリストが私たちの罪や問題を代わりに背負い、いのちをもって処理して下さったことを表す愛のシンボルです。神は、あなたをいのちにかけて愛して下さっているのです。人の愛は気まぐれに移り変わります。また、最愛の人とも、いつかは地上の別れの時がやってきます。でも、神の愛は永遠に尽きることがありません。この愛を心で受け止めるとき、私たちは必要以上に人の評価に動揺しないで生きられるようになります。神は「繊細さん」のあなたを、ありのまま愛して下さっているのです。

古川福音自由教会牧師 門谷信愛希

裏面にも役立つコンテンツがいっぱいです。

ぜひ開いてご覧下さい。