

導入：

「自己肯定感」という言葉が、最近注目を集めているそうです。みなさんは、この言葉をお聞きになったことがあるでしょうか？主に心理学の分野で使われる言葉のようですが、コーチングや企業の研修において、いかに「自己肯定感」が強い人になっていくのかということが教えられているそうです。また、子育ての分野でも、どうすれば「自己肯定感」の強い子供を育てることができるのかということが言われているということです。自己肯定感という言葉の意味を調べてみますと、定義はいろいろとあるようですが、簡単に言うなら「ありのままの自分を認め受け入れる感覚」のことを言うのだそうです。そして自己肯定感が強い人というのは、主体的で、前向きで、他の人の意見も尊重できる、そんな人になれる、そういう特徴を持った人になることができるのだとありました。なるほど、セミナーの自己啓発や、子育てで人気が出そうな内容です。他にも似た言葉に、「自己効力感」と「自己有用感」というものがあるそうです。そして、それらと「自己肯定感」とを混同しないことが大切だとされていました。

「自己効力感」というのは、「自分は何かできるという感覚」です。「自分ならできる」「きつとうまくいく」と思える状態のことです。この「自己効力感」を、最初の「自己肯定感」とうまく区別できていない人は、自分にできること(つまり能力)やなんかできそう、うまくいきそうということ(可能性)が保たれている間は、自分のことを受け入れ、認めることができますが、それができなくなった途端に、逆に自分のことを認めることができなくなってしまいます。

学校のテストで高得点をとったときしか認めてくれない親の元で育った子供が、中高生になるにつれてグレていったなんて話が昔はよくありましたが、これなんかはその一例と言えます。結果ではなく、努力を認めてほめてあげるのがいいとされています。

「自己有用感」とは、簡単に言うと、「自分は他の誰かの役に立っているという感覚」、あるいは「他の人に必要とされている」という感覚です。これを自己肯定感と混同すると、人の目を気にするようになり、誰かに認められたいという承認欲求が満たされないと我慢ができなくなってしまったり、逆に誰かに依存するようなことになってしまうということです。

SNSで「いいね！」をもらう数に一喜一憂し、極端な場合は、それが自分の価値であり、それがすべてであるかのように考えてしまう、そういう状態ですね。

この2つ(自己効力感、自己有用感)が、はじめに挙げた「自己肯定感」と違うのは、「ありのままの自分」を受け入れられていないという点です。能力や可能性に限界のある「自分」、必ずしも他の人に認められるとは限らない、人の役には立たない「自分」、それも「自分」です。ありのままの自分を受け入れ、愛するというのは、自分の良いところや強みだけでなく、弱さや足りなさ、至らなさ、欠点も含めて、受け容れるということであり、そんな自分を愛するということです。それができるようになることが人として成長することで、人生を安定させ、向上させていく秘訣だということです。

みなさん、いかがでしょうか。なるほど説得力のある話ですし、ある程度は効果があるのでしょうか。私はそのすべてを否定しようとは思いません。しかし、「果たして、そんな愛を私たちは持っているのだろうか」、「『ありのままの自分』というのはそんなに生易しいものなのだろうか」という疑問が、どうしても拭えないのです。

ありのままでいいの？

2014年のことなので、もう9年前になりますが、「アナと雪の女王」というディズニー映画で『レット・イット・ゴー～ありのままで～』という主題歌が大ヒットしたことがありました。松たか子さんが歌っていた、「ありのままの姿見せるのよ。ありのままの自分になるの」というサビが印象的で、当時は、本当にどこに行っても耳にしました。この曲では、ありのままの自分でいられる喜びと、開放感が表現されていたように思います。そして、多くの人が、ありのままの自分でいいんだという励ましを受け取っていたように見えました。励まされる人がいるなら、それはそれでいいと思うのですが、その反面で、なんとなく心に引っ掛かるものを覚えました。その心の引っ掛かりというのは、本当に「ありのまま」の自分でいいのだろうか？ということでした。

映画のストーリーでは、「ありのままの自分」ということは、それほど深刻に取り上げられておらず、長年押さえつけ、演じ続けてきた「偽りの自分」から解放されるシーンにとってもぴったりの曲となっていました。しかし、そのストーリーから切り離された所で、「ありのままの姿見せるのよ。ありのままの自分になるの」と、何度も繰り返し聞いていたときには、本当にそれがそんなに良いことなのかと、疑問に思えてきたのです。

「ありのままの自分」。少し、自分のことを思い巡らしてみてください。あなたは、余所行き自分ではない、家で過ごしているときの「ありのままの自分」を他の人に見せられるでしょうか。家族やほんとうに親しい人のように、心をゆるした人になら見せられるかもしれませんね。では、心の中の思いはどうでしょうか。いろんな物事について、あなたが感じたことも「ありのままの自分」のはずです。良いこともたくさんあるでしょう。

しかし「ありのままの自分」はそんなに簡単なものではないのではないのでしょうか。でも、他の人と比べてしまったり、ひがんだり妬んだり。口には出していなくても、心で考えたり、思い巡らしていることも「ありのままのあなた」ですね。イライラして、関係ない誰かにあたってしまうのも、勝手に惨めな思いに落ち込んでしまうのも、素直に喜びを分かち合えないのも、信頼しようと思っているはずなのに疑ってしまうのも、ぜんぶ、「ありのままの私たちの姿」なのです。

ありのままの自分をさらけ出すことができると豪語する人は、子どものように純真無垢な人か、「ありのままの自分」についてあまり深く考えたことのない人だと思えます。大人になると、だれもが「どうしようもない自分」と折り合いをつけながら、なんとかやっていっているというのが実情なのではないでしょうか。

みことばは何と語っているのか？ ありのままの私=罪人

では「ありのままの自分を愛し受け入れること」について、「ありのままの自分であること」について、聖書は何と語っているのでしょうか？みことばは、私たちにどう教えているのでしょうか。

今朝のみことばの特に15節、「時が満ち、神の国が近づいた。悔い改めて福音を信じなさい」という言葉は、イエス様が世の人々に向けて公に語り始めた、一番最初の言葉、第一声です。イエス様の思いが詰まった、重要な言葉です。

「時が満ち、神の国が近づいた。悔い改めて福音を信じなさい」。この言葉を聞いていみなさんはどんな風に感じますか。何か責められているような、詰め寄られているような窮屈な印象を受けるかもしれません。けれども、聖書の有名な言葉の中にあるように「神は愛」です。(Iヨハネ4：16) 聖書が私たちに伝えようとしているのは、「神の愛」であり、神様からの愛のメッセージです。その愛の神が、イエス・キリストを通して、私たちに「悔い改め」を求めておられます。「福音を信じること」を求めておら

れます。そうです。私たちは、悔い改めることが必要な存在なのです。

聖書は、私たちの「ありのままの」姿について、少しもごまかしたりしません。はっきりと、私たちがだれ一人残らず、罪人であると告げています。「義人はいない。一人もいない。悟る者はいない。神を求めない者はいない。すべての者が離れて行き、だれもかれも無用の者となった。善を行う者はいない。」(ローマ3：10-12) 神様の目に適う正しい人は、誰一人いないのです。

この御言葉に、「神を求める者はいない。すべての者が離れて行った」とあることに、注意してください。聖書が言う「罪」とは、このように神様に背を向けて、神様から離れて歩むことです。神を認めず、神を無視し、神に従わないこと、それが「罪」です。そして、私たち人間は誰しも、自分の好きなように、自分勝手に生きようとする罪の性質をもって生まれてくるのです。そんな私たちを、御言葉は「だれもかれも無用の者となった」と言っています。神にとって価値のない存在に、私たちは成り下がってしまったのです。いったい、どうしてそうなってしまったのでしょうか。

神のご計画

話しは少し変わりますが、聖書のはじめと終わりに何が書かれているかご存知でしょうか。はじめにあるのは「創世記」、そして最後は「ヨハネの黙示録」ですね。創世記では「天地創造」が語られ、この世界が神によって造られたことが語られます。そこにはエデンの園という楽園がありました。その後、人が神様の命令に背いてしまったことで、この世界に罪が入り、呪いのもとに置かれたことが描かれます。

そして最終的にヨハネの黙示録の最後の最後で描かれるのは、新天新地の創造という未来の出来事です。そこで神は、人とともに住んでくださり、もはやそこには死もなく、悲しみも、苦しみもないと語られています。いわゆる天国のことが語られて、聖書は終わっています。

今日のみことばに、「神の国」という言葉がでてきますが、これはもともと「神が支配する王国」、「神の支配が及んでいる領域」を指す言葉です。もっと簡単に言うなら、「神様がおられるところ」ということです。そして、創世記のエデンの園も、黙示録の新天新地も、どちらも神がおられる「神の国」であるということです。こうして見ていくと分かるのは、聖書は、エデンの園という「神の国」から始まって、新天新地という「神の国」へと至る、大きな物語がベースにあるということです。そして、そこにイレギュラーな一時的な世の中として、今私たちが生きている「この世」があるということです。

何を言いたいかという、そこには神様のご計画があるということです。それは、私たち人間のための「救い」の計画です。神様は、もともとご自分のもとである神の国に人を住ませ、人を神を愛し、神の愛を受ける存在として造ってくださいましたが、人は神よりも自分を愛する者となってしまったので、その罪のゆえに、楽園から離れ、神様のもとから迷いであることとなってしまいました。そんな私たちを、神様はもう一度、ご自分のもとに連れ戻して、共に暮らすために、新しい神の国である新天新地を用意し、そこで人が神の愛を受けて生きることができる様にしようと計画してくださっているのです。

本来滅ぼされても仕方がない者に注がれる神の愛

どうして、神様はそのようにしてくださるのでしょうか。なぜなら、それは神は愛だからです。私たちのことを本当に愛していてくださるからです。「ありのまま」の私たちは、神を離れ、無用なものとなってしまっています。神様は、無用で、価値のなくなってしまった私たちを救うために、計画をたてる必要ではなく、滅ぼしてしまっ、一からやり直すこともお出来になりました。そんな風に滅ぼされても文句を言えないのが、私たち人間のありのままの姿なのです。

実際、すでに創世記において、殺人があり、裏切りやだまし合いがあり、不適切な性的関係が出てきます。士師記には目を覆いたくなる凄惨な事件が記され、人間の罪の悲惨さが浮き彫りにされています。聖

書には、そんなありのままの人間たちに愛を注ぐ神様を、何度も何度も裏切ってしまうという、人の悲しい歴史がつづられています。

しかし、それにもかかわらず、私たちが滅びることをよしとせず、憐れみ慈しんでくださるのが聖書の神様であり、神の愛なのです。たとえ私たちが罪人であったとしても、愛される価値のないようなものであっても、そういうことに関係なく、値なしに注がれる無償の愛、それが聖書の教える神の愛です（アガペーの愛）。

たとえ、どんな罪を犯し、どんな最悪な状況の中に私たちがいても、神の愛は変わりません。自分でも許すことができなくて苦しんでいる「どうしようもない自分」も、神様は真心から愛してくださっています。私たちの弱さも、至らなさも含めて、また例えどんな欠点があったとしても関係なく、本当の意味で「ありのままの自分」を、神様は愛しててくださいます。私たちが信じている神様はそういうお方です。そして、人が神を無視して生きているというのは、このお方の愛を蔑ろにし、踏みにじって生きるということです。

私たちは自分の人生に何か大きな災いが降りかかると、「神様なぜですか」「何故、私をこんな目に合わせるのですか」「私が何をしたというのですか」と叫びます。そして、自分は何も悪いことはしていないのに、なぜこんなにひどい目に合わなければならないのかと、まるで神様から不当な扱いを受けているかのような惨めな気持ちになったり、怒りだしたりします。

しかし、ありのままの私たちを愛してくださっている唯一のお方である、神の愛を蔑ろにしてきたのは、むしろ私たちの方です。本来滅ぼされても文句の言えない私たちを、こうして今も支え、感謝することもなく、背を向け続けて、神様の愛を踏みにじって、「不当な扱い」をして来たのは、実は、私たちの方です。

神様のこのような、無償の愛が良く分かる御言葉がローマ5：8にあります。

「しかし、私たちが罪人であったとき、キリストが私たちのために死なれたことによって、神は私たちに対するご自身の愛を明らかにしておられます。」ローマ5：8

時が満ち、神の国が近づいた。悔い改めて福音を信じなさい

今一度、今朝のみことばに目を留めましょう。「時が満ち、神の国が近づいた。悔い改めて福音を信じなさい」。

「時が満ち」は、神様のご計画していた、定められた時が来たということです。そして、その計画によって「神の国近づいた」とイエス様が言われたのは、人々を「神の国」へ再び戻すという「救いの計画」が一步前進したことを宣言するものでした。このとき、このようにイエス様が宣言されたのは、ご自分こそが、神様の元から人間のもとに遣わされた「救い主」であることを世に知らせるためでした。しかし、「救い主」であるイエス・キリストは、やがて十字架にかけられて死ななければなりません。十字架は、当時のローマ帝国において犯罪を処刑するための方法でした。

先ほど挙げたローマ5：8には、「キリストが私たちのために死なれたことによって、神は私たちに対するご自身の愛を明らかにされた」とあります。なぜイエス・キリストがその様な死に方をしなければならなかったのでしょうか。聖書は、それは私たちの身代わりとなったからだと教えています。どんな罪であっても、聖い神様の前では、受け入れがたい汚れです。神様は私たちを愛してくださっており、私たちを再び身元に集めようとしてくださいましたが、私たちの罪がそれを阻んでいました。その罪がきちんと取り扱われて、うけるべき報いを受けて、ちゃんと清算されなければならなかったのです。イエス・キリストが、私たちの救い主であるのは、私たちの代わりにこの罪の清算をしてくださり、私たちの代わりに神の怒りをその身に受けてくださったからです。

そのこと預言者イザヤによって、600年も前に預言されていたことでした。有名なイザヤ53章のみことばをお読みします。

「まことに、私たちの病を負い私たちの痛みを担った。
それなのに、私たちは思った。神に罰せられ、打たれ、苦しめられたのだと。
しかし、彼は私たちの背きの罪のために刺され、私たちの咎のために砕かれたのだ。
彼への懲らしめが私たちに平安をもたらし、
その打ち傷のゆえに、私たちは癒された。
私たちはみな、羊のようにさまよい、
それぞれ自分勝手な道に向かって行った。
しかし、主は私たちすべての者の咎を彼に負わせた。」 イザヤ53：4-6

そこにも、神様の計画がありました。私たちが再び神の愛を受けることができるようにと、神様が計画し、定め、実行してくださったのが、イエス・キリストの十字架の死によって、私たちの罪を赦すという方法によってでした。これは神様がお決めになられた、神様がよしとされたことです。そしてイエス様もご自身のいのちを、私たちのために差し出して、十字架の苦しみを受けてくださいました。イエス様が「時が満ち神の国が近づいた」と言われたとき、そこには預言されていた十字架の苦しみにも近づいたのでした。

イエス・キリストの招き

神様は「ありのまま」の私たちを、値なしに愛してくださっています。たとえ私たちがどんなに罪にまみれ、ひどい状態であっても、神様の私たちへの愛は変わりません。その意味では私たちは何も飾る必要はなく「ありのままの」姿を神様にさらけ出すことができます。

しかし、そのように愛されているからこそ、私たちは神様の愛のもとへ「立ち返る」べきだというのが聖書の教えです。「悔い改め」とは歯を食いしばって私たちの力で達成しなければならないようなものではなく、神の愛に応えることです。その愛の中に生きる素晴らしい恵みの道へと生き方の向きを変えることです。主イエス・キリストは、私たちが素晴らしい神の愛のもとへと招くために、来られたのです。

ありのままの私たちは、愛される資格のないものです。しかし、その私たちが神様は、値なしに愛してくださり、救いの道を用意してくださいました。

ありのままの私たちには、誰かを愛する愛がありません。自分を愛し受け入れることもあやしいものです。しかし神の愛に応じて、愛の源である神様のもとに立ち帰るとき、心の奥から湧き上がる喜びが、私たちに満たします。それは永遠の命の喜びです。神様に愛されているという満足です。

神を信じる者は、「自己肯定感」に生きる必要はもはやありません。神が、自分のことを大切に思い、愛して、受け容れてくださる方であると、心の底から分かり、満たされるからです。「自己」ではなく、「神」があなたの存在を肯定してくださるからです。あなたは私の愛する子どもだ。私はあなたを愛していると、父なる神様が言うてくださるときに、私たちは、神を愛する力が、また互いに愛し合う力をいただくことができるのです。

自分で自分を変えようとするほどに、私たちはますます混乱していきます。自分の愛のなさ、至らなさを思い知らされて、ますます罪悪感や劣等感をいただくこととなります。私たちのなすべきことは、自分の愛のなさを認め、告白し、神様を信じて、私を変えることができる神の力に自分自身を委ねることです。

イエス様は、今朝も「時が満ち、神の国が近づいた。悔い改めて福音を信じなさい」と、私たちにまことの神様の愛のもとに、招いてくださっています。お祈りしましょう