

(6) 2018年(平成30年) 5月17日(木曜日)

人は心に思う事を言葉で考  
えて自分に語りかけます。そ  
れをセルフトークと言いま  
す。私たちの幸せや困難の多  
くは起った出来事によるので  
はなく、セルフトークが作っ  
ていると言えます。同じ出来  
事でも人によって違う捉え方  
があるのは、セルフトークが  
違うからです。他者とのコ  
ミュニケーションで問題が生  
じるのも、ほとんどこのセル  
フトークの仕業と言ってい  
ましょう。

ように人生の舵取りをするの  
は心の働きであり、その心は  
いつも自分のセルフトークに  
従っています。ですから、セル  
フトークは私たちの明日を  
作っていると言ってもいいで  
しょう。

に語ってしまうからです。人  
は目の前の問題が大きければ  
大きいほど狼狽し、問題の本  
質を見失って真実ではないセ  
ルフトークをしてしまい、事  
態を悪化させてしまうのです。  
聖書の中に、物事の本質を

使って、巨人ゴリヤテを倒し  
て喝采を浴びます。その後、  
力を増していくダビデを脅威  
に感じたサウル王は、嫉妬の  
あまりダビデを何度も殺そう  
としたので、ダビデは逃亡生  
活を強いられました。

追われて逃避行に及んだこと  
もありました。  
ダビデは、幼い頃無名で羊  
飼いをしていた時も、王とし  
て華ばなしの成果をあげてい  
た時も、苦難の中にいた時も  
常に神を信頼する信仰者でし  
た。そんなダビデが語った真  
実のセルフトークが詩篇23篇  
です。

この詩篇23篇を、いつも私  
たちが、セルフトークとして  
信仰を持って自分に語ること  
ができたなら、祝福された人生  
を歩むことができます。神を  
信頼するセルフトークは、私  
たちを輝く明日へ導きます。  
信仰をもって、この詩篇23篇  
を自らのセルフトークとして  
歩む時、たとえ試練の中に  
いても、主がともにいてくだ  
さることを実感でき、幸いな  
生涯を歩むことができるので  
す。

### 南加キリスト教教会連合 神を信頼するセルフトーク

加藤 あやこ

たとえば、旅行に行く人に  
「お土産はいらないからね」  
と言ったら、「お土産買って  
きてね」と言われたと捉える  
人がいます。それは、セルフ  
トークが意味を付け加えてい  
るからです。メールで誤解が  
生じるのも、受け取る側のセ  
ルフトークの仕業です。この

だとするれば、私たちのセルフ  
トークがどれだけ、真実に  
基づいているかどうか重要  
になってきます。なぜなら、  
私たちは、目の前の問題を必  
要以上に大きく捉え、つい真  
実でないセルフトークを自分

しっかりと捉え、いつも真実の  
セルフトークをした人がいま  
す。古代イスラエルの王であ  
るダビデです。ダビデは少年  
時代から波乱万丈の人生を送  
りました。彼は羊飼いが使う  
「石投げ」という道具だけを

「主は私の羊飼ひ、私は、  
乏しいことがありません。主  
は私を緑の牧場に伏させ、い  
こいの水のほとりに伴われま  
す。たとい、死の陰を歩くこ  
とがあつても、私はわざわい  
を恐れませぬ。あなたが私と  
ともにおられますから」  
(詩篇23篇)

この言葉は、ただポジティ  
ブな言葉を唱えていれば、そ  
(ぶどうの木国際教会伝道  
師)