

月曜日のマナ 2020.3.16

## コンフォートゾーンの外側にある 恐れを克服する

数ヶ月前に私は「コンフォートゾーン」、つまり自分が快適だと感じる領域で生きていくことの恩恵と限界についてお伝えしました。コンフォートゾーンは安全ですが、そこにいと自己成長が妨げられます。ではどうしてそこにとどまっているのでしょうか？それはおそらく私たちには「恐れゾーン」があるからではないのでしょうか？

私たちがコンフォートゾーンから抜け出すと決断することは、未知で経験したことのない、自信のない世界に飛び込むということです。未経験のことに挑戦する中で、私たちは他人の意見に圧倒され、また影響されてしまうでしょう。そのため、未知の世界に飛び込むのではなく、言い訳をしてそこから逃げるのです。

恐れは悪いことではありません。それは私たちを取り巻く脅威に対し準備をしなければという思いを湧き立たせるアドレナリンのようなものです。しかしまた恐れは、例えそれが成長のための前向きなステップだとしても、私たちの行動を止めてしまうこともあるのです。長年にわたって私はこれは魂の敵、つまりサタンの策略だという事を学びました。聖書ではこう示されています。「身を慎んで目を覚ましていなさい。あなたがたの敵である悪魔が、ほえたける獅子のように、だれかを食い尽くそうと探し回っています。」第一ペテロ 5:8。恐れで凝り固まることはサタンの格好の餌食となるという事です。

恐れには種類があります。失敗の恐れ、正しい決断を下せないという恐れ、他人の評価に対する恐れ、未知への恐れ。イスラエル人がエジプトから解放された時のことを思い出してください。彼らが置かれていたひどい状況ですら、彼らにとってはコンフォートゾーンでした。これから起こる未知の状況にたいする不快感は恐怖になりました。そして「あそこに戻ることはそこまで悪いことではない」と自分たちを正当化し始めました。彼らは諦め、エジプトに戻ろうとしました。驚くことに彼らは砂漠で彷徨うよりエジプトで死んだほうがましだという判断を下したのです。

思い煩いは子供から大人まですべての年代で起こり得る、今世紀の災いの一つだと言われている。私たちはまだ起きてもないこと、また今後も起きることはないことを恐れているのです。ではどのように恐れに対処していくのでしょうか？聖書には貴重な手引きが記されています。

**神様の戒め。**イスラエル人に向けて、神様はこう語りました。「わたしは、強く雄々しくあれと命じたではないか。うろたえてはならない。おののいてはならない。あなたがどこに行ってもあなたの神、主は共にいる。」ヨシュア記 1:9。コンフォートゾーンから抜け出し、また大きな挑戦をするとしても、恐れに立ち向かうことは神様の指示なのです。これを神様の第11の戒めとも言えるでしょう。「夜、脅かすものを、昼、飛んで来る矢をも、恐れることはない。」詩篇 91:5。

**勝利者の霊。**使徒パウロは若い弟子テモテの指導者でした。テモテはコンフォートゾーンから出たくないユダヤのリーダーたちに妨害されていました。パウロは彼に忍耐強くあれと強く求めました。「神は、おくびょうの霊ではなく、力と愛と思慮分別の霊をわたしたちにくださったのです。」第二テモテ 1:7。

**不安よりも信頼。**恐れは避けられません。状況・問題・障害がわたしたちの信仰を攻撃してきます。しかし、ダビデは自分の経験から詩篇にこのように記しています。「わたしが恐れるときは、あなたに寄り頼みます。わたしは神によって、そのみ言葉をほめたたえます。わたしは神に信頼するゆえ、恐れることはありません。肉なる者はわたしに何をなし得ましょうか。」詩篇 56:3-4。

**死に対しても恐れない。**自分の死期が決められたように思ったとき、私たちは絶望的な状況に追い込まれます。しかし、みことばが無敵の力をもって私たちに語ります。「たといわたしは死の陰の谷を歩むとも、わざわざいを恐れません。あなたがわたしと共におられるからです。あなたのむちと、あなたのつえはわたしを慰めます。」詩篇 23:4。

あなたはコンフォートゾーンから飛び出し、恐れゾーンにいますか？全能の神様が私たちと共にいることを確信して恐れを一瞥しましょう。恐れゾーンは直面して、乗り越える価値があります。

もっと深めるために：

1. あなたはコンフォートゾーンをどのように定義しますか？あなたのコンフォートゾーンはどこですか？コンフォートゾーンの外にでることはどのくらい難しいでしょうか？
2. フォーテス（今回のマナの執筆者）は、私たちがコンフォートゾーンから出るときには必ず恐れゾーンに直面すると言っています。私たちをコンフォートゾーンに留めるために恐れはどんな役目を担っていると思いますか？
3. あなたがよく取り組んでいる恐れは何ですか？どうやってその恐れを乗り越えることができましたか？
4. コンフォートゾーンから出るという恐れに打ち勝つために聖書にはいくつもの約束が記してあります。この約束は役に立ちますか？どうしてですか？

参考聖書箇所リストです。参照ください：

イザヤ 26:3-4・イザヤ 41:10-14・ヘレミア 29:11-13・ヘレミア 33:3・マタイ 6:25-34・エペソ 3:20

この発行はセルジオ・フォーテスによって書かれました。月曜日のマナ®は CBMC より毎週発行しているメールマガジンであり「ビジネスとマーケットプレイスをキリストに」の世界的働きで、利益を求める活動ではなく、超教派で、1930年に創立され、各業界で働いている従業員、又、経営者へイエス・キリストを宣べ伝える事を目的としています。