
今日 の 力

2025年6月30日 ～ 7月6日

翻訳 ハンコック 真由美

編集 野口 恵美子

この冊子の聖句は新改訳聖書第三版を使用しています
※翻訳・編集以外でも協力して下さっている兄弟姉妹がいます

御茶の水キリストの教会

6月30日(月)

生きているのが素晴らしいと感じる日

聖書朗読 詩篇 100篇

全地よ。主に向かって喜びの声をあげよ。喜びをもって主に仕えよ。喜び歌いつつ御前に来たれ。
詩篇 100：1～2

私の祖父は、説教やスピーチをするとき、いつもこう始めます。「生きているのが素晴らしいと感じる日ですね。」楽観的な感嘆を表現しているだけでなく、祖父はこの言葉の重さを知っているのです。祖父は死に直面したことがあるので、命そのものが贈り物であることを知っています。祖父は息をする一瞬一瞬が恵みと理解し、それが祖父の生き方に表れています。祖父は自分が赦された者であると認識しています。

詩篇100篇を口ずさむ気持ちにならない時もあるでしょう。しかし、『喜びの声をあげ』たり、『喜びをもって主に仕え』るのは、気分左右されるものではないのです。どんなに人生が辛くても、感謝したり喜んだりすることは、自分で選択できるのだと思ひ出させてくれます。

詩篇100篇を口ずさむと、感情よりも真実とは何かを考えさせられることがあります。そういう時、私たちの心は高められ、重荷は軽くなり、信仰は深められます。詩篇の著者は今置かれている直近の状況だけでなく、先を見、変わることはない真実を抛り所にするように勧めます。『主はいつくしみ深く、その恵みはとこしえまで』心が重い時にも、神様の愛はそこにあります。

讃美歌第二編 191 主のまことはくしきかな

祈り 主よ。命の恵みと揺るぎない愛をありがとうございます。難しい環境に置かれた時でも、私の心を感謝で満たしてください。あなたの素晴らしさを日々お祝いできますように。イエス様のお名前によって。アーメン。



テキサス州 ラボック / エイミー・キャリー

7月1日（火）

ほ め た た え る 理 由

聖書朗読 詩篇 135：1～5

最後に、私の兄弟たち。主にあって喜びなさい。前と同じことを書きますが、これは、私には煩わしいことではなく、あなたがたの安全のためにもなることです。

ピリピ 3：1

何年か前に聞いて今でも役に立っている話があります。ある方が、退屈であったり不快であったりする出来事を讃美の機会に変えるというスピーチをしました。彼女はトイレ掃除の時に便器をブラシで擦りながら、「ああ、主をほめたたえます！」と讃美する動きを実際に見せてくれました。主への讃美を歌いながら悪い心構えを持つのは難しいことです。

彼女のスピーチはその後何年も私の心を救ってくれたり守ってくれたりしました。なぜ讃美をするのでしょうか。神様は善きお方なので讃美したい想いになります。神様はどんなお方で何をしてくださったかをほめたたえます。私たち自身が神様をほめたたえることによって直接恩恵を受けます。『主の御名にほめ歌を歌え。その御名はいかにも麗しい。』と書いてあります。私たちの見た目も心の状態も讃美することで高められます。

私たちは「ご自分の宝の民」（訳注：申命記 7：6）として神様に選ばれた者ですから、神様にある安心をほめたたえましょう。機嫌が悪い時でも、あなたの心は音楽を奏でていますか。どんな状況でも神様をほめたたえましょう。神様はそうするように言われました。それは神様が喜んでくださることですし、それが私たちの問題に対する見方を変えてくれるものだからです。

讃美歌 66 聖なる聖なる聖なるかな

祈 り 親愛なる父よ、御霊よ、救い主よ。あなたは、私たちの人生の堅固な土台です。それを思う時に私たちができることは、あなたを讃えることです。イエス様のお名前です。アーメン。

テキサス州 ビクトリア / デイナ・メレネス

7月2日（水）

約 束

聖書朗読 詩篇 145：13～21

主がイスラエルの家に約束されたすべての良いことは、一つもたがわず、みな実現した。

ヨシュア 21：45

約束することは簡単です。よく考えないでしがちです。相手に喜んでもらおうと約束してしまいます。「やっておくよ。」「そのうち一緒に行こうね。」「休んでよ。片付けておくから。」誰かのために何かをやることを約束するのは容易いことです。

しかし、その約束を守るのは、また別の話です。自分のことで忙しくなります。忘れてしまいます。または、やるとは言ったものの気が変わることもあります。やってなかったことを相手に知らせるのを忘れることさえあります。しかし、神様は違います。約束すると言われたことは、すべて実現されるのです。

イスラエルの子らは約束の地に到着した時、それを体験しました。聖書はこう述べています。『主がイスラエルの家に約束されたすべての良いことは、一つもたがわず、実現した。』（ヨシュア 21：45）

神様は決して忘れず、気が変わることもなく、必ず約束を守るお方です。私たちは、『いのちと敬虔に関するすべてのことを私たちに与える』『尊い、すばらしい約束』が与えられています。（ペテロⅡ 1：3～4）詩篇145篇では、神様のいつくしみ深さが描かれています。主は私たちをささえ、起こし、必要を満たし、恵み深く、近くあられ、守ってくださいます。これは大いなる約束です。そして、神様は約束の全てを守られるのです！

讃美歌 6 われら主をたたえまし

祈 り 親愛なる主よ。あなたがくださった約束をありがとうございます。私たちがするどんな約束も守れるように助けてください。それが神様との約束であっても、誰かとの約束であっても。イエス様のお名前です。アーメン。

テキサス州 ノースリッチランド・ヒルズ / ロバートP・ミューレン

7月3日（木）

どんな時代にあっても神様をほめたたえる

聖書朗読 詩篇 149篇

聖徒たちは栄光の中で喜び勇め。おのれの床の上で、高らかに歌え。

詩篇 149：5

イスラエルの“祈りの本”とも呼ばれている詩篇の終わりに著者は、『主に新しい歌を歌え。聖徒の集まりで主への賛美を。』と招いています。この詩篇はバビロン捕囚から帰還した時代（編注：紀元前539年以降）に書かれたと言われ、ソロモン王の輝くばかりの第一神殿ではなく、第二神殿で礼拝していたことに影響を受けています。しかし、神様への賛美の勧めは変わらず輝いています。

バビロン捕囚からエルサレムに戻った神の民は、大変な苦勞と困難に直面しました。その試練にもかかわらず、彼らは賛美の声をあげ、メシヤの来臨を待ち望みました。その二千年後の話は私たちの知る所となっています。メシヤは実際にこの世界に来られたのです！イエス様を通して、罪の贖いと回復という約束が果たされました。

今、最後の時代を生きている私たちは、どうか古代イスラエルのように、詩篇の著者の呼びかけに答え礼拝いたしましょう。イエス様が戻られるまで、この時代にあって、神様をほめたたえ、新しい歌を歌い、信仰的にそして楽しみながら生きて生きましょう！

讃美歌 174 起きよ夜は明けぬ

祈り マラナタ！ 主イエスよ、来たりませ！ イエス様の再臨を待つ間、時が良くても悪くても、あなたをほめたたえ、信仰的に生きていけますように助けてください。イエス様のお名前によって。アーメン。

テキサス州 ラボック / ジョアン・ロング



7月4日（金）

賛美せずにはられない

聖書朗読 詩篇 150篇

見よ。これらはただ神の道の外側にすぎない。私たちはただ、神についてのささやきしか聞いていない。だが、その力ある雷を聞き分けようか。 ヨブ 26：14

あなたは、こういうものを見たり聞いたりしたことがありますか。海岸に打ち寄せる大波。雪に覆われた山頂。イエローストーン国立公園の吹き上がる間欠泉や、ゴボゴボ言っている色鮮やかな泥の壺。ヨセミテ溪谷のそびえたつ花崗岩ドーム。ナイアガラ瀑布の大音量の水音。見渡すばかり黄金色の小麦畑。オザーク高原の緑の森。青空の下のアパラチア山脈。ニューイングランド州の燃えるような優しい紅葉。氷河から氷山が崩れるときの轟音。バッファローやヘラジカの鳴き声。騒がしいアオカケスや鷺の叫び声。ハゴロモガ

ラスのさえずりやカーディナル（猩々紅冠鳥）の歌声。



それでは、あなたが知っている人たちのことを考えてみてください。教えてくれた人。成長を助けてくれた人。尊敬できる人。間違いを犯してもなお、大好きだよと言ってくれる人。退職後、遠い島で貧しい人たちのために働いているご夫婦。行かないほうがいいと止められたのに、神様に召されたからと見知らぬ土地に行く若い宣教師たち。大自然と仕える人々の中に見える神の御国。主をほめたたえずにはられません！

聖歌 480 輝く日を仰ぐとき

祈り 親愛なる創造主よ。あなたの創造のみわざと、人々の心に置かれた善良さ、御子イエス様の栄光ある犠牲に圧倒されます。あなたの御名をほめたたえます。イエス様のお名前によってお祈りいたします。アーメン。

アリゾナ州 ピオリア / ペニーF・ニコルズ



7月5日（土）

ど う い う 人 と 一 緒 に 働 く か

聖書朗読 箴言 14:1～7

兄弟たち。では、どうすればよいのでしょうか。あなたがたが集まるときには、それぞれの人が賛美したり、教えたり、黙示を話したり、異言を話したり、解き明かしたりします。そのすべてのことを、徳を高めるためにしなさい。 コリント I 14：26

ソロモンの箴言の一つにこう書かれています。『知恵のある女は自分の家而建て、愚かな女は自分の手でこれをこわす。』（箴 14：1）これは古い警句を思い出させます。“覚えておくの良いこと、やった方が良いこと。建て上げる人たちと働け、壊す者たちとではなく。”

エレミヤ書 1：10によると、『あるいは引き抜き、あるいは引き倒し、あるいは滅ぼし、あるいはこわし、あるいは建て、また植えさせるために』、預言者エレミヤは召されました。より良いものを作るために壊さなければならないものがあるのは事実です。しかし、壊すことばかりではいけません！ いったん欠陥品が取り除かれたら、良いものをそこに持ってこなければなりません。箴言が言う通り、知恵は建て上げ 愚かさは破壊します。

パウロは、私たちの働きが時間やサタンの妨害によって最終的に試されるのを知っていたので、クリスチャンたちに、主のための働きをする時、私たちが使う材料のグレードを注意深く選ぶようにと勧めています。（コリント I 3章）

どういう人と一緒に働くか、知恵を用いて選択しましょう。あなたは賢く建てたり植えたりしていますか。それとも、愚かに壊していますか。建て上げる人たちの一員となって働き、神様の栄光のために御国を建て上げることを強く求めていこうではありませんか。

讃美歌 422 われら たがやし

祈 り 親愛なる神様。あなたの知恵で満たし、私を平和を作り出す道具としてください。私自身が壊す者になることがありませんように。イエス様のお名前によって。アーメン。

テキサス州 アビリン / パット・アンドリュース

7月6日（日）

特 別 な 1 時 間

聖書朗読 箴言 27:7～17

ふたりはひとりよりもまさっている。ふたりが労苦すれば、良い報いがあるからだ。どちらかが倒れるとき、ひとりがその仲間を起こす。倒れても起こす者のいない ひとりぼっちの人はかわいそうだ。 伝道者の書 4:9～10

ある日、毎朝の散歩から帰ると、夫が毎日散歩している人がいると教えてくれました。その女性は、私が出発した後すぐに我が家の脇を歩いているというのです。「一緒に歩いてはどうか。」と提案されました。勇気を出して彼女に声をかけてから何年も経ちますが、今でも体と霊の健康のために、週末以外是一緒に1時間歩いています。神様の愛と聖書のことばを分かち合い、私たちの友情は非常に祝福されたものとなりました。笑ったり、涙し合ったりして、実際にまた比喩的にお互いに元気づけ合っています。

私たちの家族が成長するにつれて、話題は赤ちゃんのおしゃぶりだったものが、子どものパーティーとなり、介護と変わっていきました。神様はこの散歩の途中に出会う“常連さん”に手を差し伸べる機会を与えてくださいました。妻を亡くした歩行者擁護員の方に贈り物をあげたこともあります。歩いて仕事に行く若者に温かい帽子と手袋を差し上げたこともあります。バスを待っている人たちにカードとクッキーをお渡ししたこともあります。

私たちはもう早くは歩けませんが、かつてないほど活発で励みとなる議論や霊的成長を体験しています。いつか『透き通ったガラスのような純金の大通り』（訳注：黙示録 21：21）を一緒に歩けるよう祈っています！

讃美歌第二編 26 ちいさなごに

祈 り 親愛なる主よ。私たちの生活を豊かにしてくれる友達という大切な贈り物をありがとうございます。永遠の友情を具現化して下さったイエス様から学ぶことができますように。イエス様のお名前によって。アーメン。



メリーランド州 フレデリック / アン・スピンラー