
今日 の 力

2025年9月22日 ～ 9月28日

翻訳 ハイステン 悦子

編集 岡元 裕子

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

9月22日（月）

眠 れ な い ？

聖書朗読 詩篇 4 篇

すべて、疲れた人、重荷を負っている人は、わたしのところに来なさい。わたしがあなたを休ませてあげます。
マタイ 11：28

成人の20%以上が何らかの睡眠障害に悩まされていると推測されています。不眠症や睡眠不足は、うつ病の一般的な症状です。これは自分自身の健康だけでなく、他人にも悪い影響を与えます。睡眠不足は事故のリスクを高めます。適度の睡眠なしには人はうまく機能できません。

より良く眠るために何ができるでしょうか。私は医者ではありませんが、助けになる霊的な方法を伝えることはできます。ダビデ王は、夜ぐっすり眠るための霊的な平安について語りました。

彼はこう言いました。『知れ。主は、ご自分の聖徒を特別に扱われるのだ。私が呼ぶとき、主は聞いてくださる。・・・床の上で自分の心に語り、静まれ。・・・平安のうちに私は身を横たえ、すぐ、眠りにつきます。主よ。あなただけが、私を安らかに住まわせてくださいます。』（詩4：3～5、8節）それから一千年後、主イエスはこの思いをまた繰り返し語られました。私達が主のもとに行く時、主は私達に休息を与えてくださると約束されます。身体の休息だけでなく、たましいの休息も与えてくださるのです。（マタイ11：28～30）

主を信頼し、主に従順でありましょう。そして、灯りを消して、ぐっすりと眠りましょう。

聖 歌 495 イエスのみうでに

祈 り 親愛なる主よ。あなたとあなたの御子に平安を見いだせることを感謝します。私達が心を探り、あなたが守ってくださることを信頼できますように。イエス様の御名によって。アーメン。



バージニア州 マーティンズビル / ゲリー・ホーランズワース

9月23日（火）

究 極 の セ キ ュ リ テ ィ ー

聖書朗読 詩篇 16篇

主は、私へのゆずりの地所、また私への杯です。あなたは、私の受ける分を、堅く保っていてくださいます。

詩篇 16：5

私は田舎で育ちました。妻は大都会で育ちました。この違いは様々な形で現れます。妻は私よりもずっとアグレッシブに運転します。私は“田舎料理”が好きですが、妻は“都会の味”に慣れています。でも、最も顕著な違いは、鍵に対する考え方です。妻はいつもドアに鍵をかけますが、私はめったにかけません。妻は全ての窓とドアがしっかりと締まっていることに大きな安心感を得ます。

妻は寝る前や家を出る際に必ず戸締りを確認します。なぜ妻はそこまでするのでしょうか。不安定な世にあって安心感を得たいのです。この世が恐ろしい場所となり得るという妻の考えは正しいです。聖書には、悪魔は『この世を支配する者』であり（編注：ヨハネ14：30）、『食い尽くすべきものを捜し求めながら、歩き回って』いる（編注：ペテロⅠ5：8）と書かれています。私達は至る所に苦しみが待ち受けていると感じ始めるかもしれません。

でも、とても現実的な危険があるにも関わらず、クリスチャンは恐れおののく必要はありません。イエス様にあって、神様は死と絶望の“扉に鍵をかけ”、私達を神様の愛の内に守ってくださるのです。私達はこう宣言できます。『主は私の助け手です。私は恐れません。人間が、私に対して何ができましょう。』（ヘブル 13：6）

讃美歌 280 わが身ののぞみは

祈 り 主よ、時折感じる不安を克服できるよう助けてください。常にあなたを完全に信頼し、あなたの力と愛に頼ることができますように。イエス様の御名により。アーメン。



アーカンソー州 ジョーンズボロ / ケリー・ウィリアムズ

9月24日（水）

上 に 行 く も の は

聖書朗読 詩篇 19：1～6

なぜなら、万物は御子にあって造られたからです。天にあるもの、地にあるもの、見えるもの、また見えないもの、王座も主権も支配も権威も、すべて御子によって造られたのです。万物は御子によって造られ、御子のために造られたのです。

コロサイ 1：16

一歳の子が玩具を手に持ち、床を見つめると、玩具を落としました。何度も何度も。苛立った母親の表情から、こんな声が聞こえました。「どうしてこんな事を繰り返すの。」

子供の小さな頭の中で何が起こっていたのかは分かりませんが、物理の法則の一つ、引力の法則を学んでいたことは確かです。私達はいつもそれを見えています。私達が何かをゴミ箱に投げ入れる時、「今回は下に落ちるかな。上に行くかな。」と疑問に思ったりはしません。私達は、経験と教えによって、万有引力の法則があることを知っています。これらの法則は必ず機能するものなのです。

神様は宇宙を創造され、秩序を維持しておられます。私達は、物理の法則や数学の法則は、人間が造ったものであると思っているかもしれませんが。実際には、神様が造られたものを発見したに過ぎないのです。私達の果たした役割は、それに名前を付けることだけです。これらの“法則”は、神様が私達に対して配慮と愛を常に注いでくださっていることを思い出させてくれます。万物を創造された神様は、誠実であり、決して私達を見捨てられません。

讃美歌 90 ここのかみの みくになれば

祈 り 御父様。あなたの永遠の存在がなければ、宇宙は存在しなくなることを私達は知っています。あなたの創造物にある美しさ、ご計画、愛、そして喜びに感謝します。私達は全てのことにおいて、あなたを認め賛美します。救い主イエス様の御名により。アーメン。

オクラホマ州 タレクア / コニー・パクストン・エドワーズ

9月25日（木）

正しい方向

聖書朗読 詩篇 25：1～10

主は貧しい者を公義に導き、貧しい者にご自身の道を教えられる。 詩 25：9

6歳のブランドンは初めてのリトルリーグの試合に準備万端で臨みました。彼はヘルメットをかぶって、ユニフォームに身を包みました。いよいよ彼の打席がやってきました。そして、ついにボールを打ちました。「走れ、ブランドン、走れ。」と皆が叫びました。そして、彼は走りました、間違った方向、3塁へ。

次に打席に立った時、彼は正しい方向に走りました。でも、相手チームがボールを取ろうと走っているのを見て、面白そうだと思って一緒に走ってしまいました。

ブランドンは許してもらいました。それは、彼にとって初めての試合でした。

私達もよく間違った方向に走ったり、もっと悪いことに、相手チームを助けたりします。でも、神様の愛は『朝ごとに新し』く（編注：哀歌 3：22～23）、神様の血は私達の過去を覆います。私達は、また新たに始めるのです。

リトルリーグではコーチがこう言います。「おい、ブランドン、また打席が回ってきたぞ。ボールを見て。君ならできる。一塁へ走れ！」

私が一歩を踏み出す度に 救い主が私の前を歩み

愛に満ちた御手で道を導いてくださいます

そして一息ごとにこうささやきます あなたを崇めます

ああ 毎日主と共に歩むことは何という喜びなのでしょう

一歩進むごとに 主が私を導いてくださることを知ります

主はいつも私をより高いところへと導いてくださいます

— ♪エルモ・マーサー*

*編注：アメリカで最も愛されているゴスペルの作詞家兼編曲家の一人。

1600曲以上の楽曲を作曲。1932-2020

聖歌 591 おそれなく近よれ

祈り 主よ、私達が人生を歩み、召しに忠実であるよう助けてください。イエス様の御名により。アーメン。

ネブラスカ州 ヘイスティングズ / マデリン・ピーターソン

9月26日（金）

赦されるほど素晴らしいことはない

聖書朗読 詩篇 32篇

咎が私を圧倒しています。しかし、あなたは、私たちのそむきの罪を赦してくださいませ。 詩 65：3

私は、何気なく始まったものが罪へと進んでいく誘惑に陥りました。自分を正当化しながら罪へと陥っていきましたが、後に自分を憎み、自身の罪に苦しみました。私は、神様の赦し、この罪を克服する力、より強い自制心、そして自己鍛錬のために熱心に祈りました。私の唯一の平安は神様の赦しにありました。パウル・ティリッヒ*の言うことは正しいです。“人間にとって赦されること以上に素晴らしいことはありません。”（*編注：20世紀のキリスト教神学に大きな影響を与えたドイツのプロテスタント神学者。1886-1965）

神様が、神様に対して犯した私の罪を赦してくださったことは、私に希望を与え、私の謙虚さを深めてくれました。私の罪は私を打ちのめしました。私は自分には価値がないと感じました。でも、私は神様の偉大な愛と赦しの力は、どんな罪よりも偉大であることを知っていました。

神様は、私の罪、また将来、私を誘惑するであろう罪の奴隷へと陥らないように、私を強くしてくださっていました。私は、神様の赦しと、神様が罪をおかした私を用い続けてくださることを喜びました。（テモテ I 1：12～17）詩人オスカー・ワイルドは、こう述べています。“全ての聖徒には過去があり、全ての罪人には未来がある。”この希望に満ちた真理ゆえに神様を讃えましょう。

讃美歌第二編 167 われをもすくいし

祈り 親愛なる御父様。あなたの計り知れない愛と赦し、力と慰めに感謝いたします。あなたが私達に対して忍耐強くあられることによって、私達は希望を持つことができます。ありがとうございます。イエス様の御名により。アーメン。

カリフォルニア州 ベンチュラ / デイブ・シュルツ

9月27日（土）

絶望と希望

聖書朗読 詩篇 44：17～26

それが今、私たちの救い主キリスト・イエスの現れによって明らかにされたのです。キリストは死を滅ぼし、福音によって、いのちと不滅を明らかに示されました。

テモテⅡ 1：10

2010年11月11日は、一つの人生の終わりであり、新たな人生の誕生でした。私は脳腫瘍を患っていることを知りました。それ以来、治療とぶり返し、希望と絶望が次々やってくるジェットコースターのような日々が何年も続いています。

以前の人生では、新しい人生で経験するような苦しみは知りませんでした。希望は単体のものでした。今、希望は絶望と混ざり合っています。神様が苦しみも恐れもない日が来たことを告げられ、その時、涙をすっかりぬぐい取ってくださるという希望は以前と変わりません。でも今、その希望には暗い嘆きの影が宿っています。私の以前の人生の方が勝利に満ちていたと言う人もいるかもしれませんが、でも、新しい人生の不気味な影の中で、私はこう言うことができます。「勝利とは私達が考えているようなものではないかもしれない。」と。

福音の物語は、死によって命を得るという大胆なものです。それは理解し難いことです。でも今、私は、この痛み、絶望、敗北、そして死の世界をものともしない物語を求めています。私が「これについてはよくわからない。」と言う時、まさにそこに私の信仰があります。最大の恐怖が実は最大の希望に変わったことに気づく場所が、神様が私と出会い、私の心と精神を新たにしてくださる場所なのです。

讃美歌 Ⅱ43 世界ののぞみなる主よ

祈り 命の主よ、あなたのご臨在、人となってくださったこと、私達の人生に関わってくださることに感謝します。私達を癒し、変え、解放してください。イエス様の御名により。アーメン。

テキサス州 ヒューストン / ダニー・マーサー

9月28日（日）

やめよ

聖書朗読 詩篇 46：1～11

「やめよ。わたしこそ神であることを知れ。わたしは国々の間であがめられ、地の上であがめられる。」

詩 46：10

パロの強大な軍隊が迫っていました。恐怖に駆られたイスラエルの民は、こう叫びました。『エジプトに仕えるほうがこの荒野で死ぬよりも私たちには良かったのです。』（出エジプト 14：12）

神様はモーセを通してこう言われました。『主があなたがたのために戦われる。あなたがたは黙っていなければならない。』（出エジプト 14：14）

何世紀も後のある日、イエス様は舟で眠っておられます。激しい嵐が起こり、舟は浸水し始めます。弟子達が眠っておられる救い主から目を離すと、荒れ狂う波しか見えません。慌てた弟子達はイエス様を起こして言います。『先生。私たちがおぼれて死にそうでも、何とも思われないのですか。』（マルコ 4：38）イエス様は起き上がって、風をしかりつけ、波に向かってこう言われます。『黙れ、静まれ。』その瞬間、湖は完全に静まりました。

詩篇46篇は、私達の力が神様にあることを思い出させてくれます。私達が恐れる必要はありません。私達の周りの世界が混乱状態であろうとも、神様は支配されているのです。深呼吸してください。戦いは主のものなのです。風や波でさえ、創造主に耳を傾け応えるのです。今、この時、主はあなたの心に『静まれ。』と命じておられます。あなたは御声を聴いていますか。

讃美歌 79 ほめたたえよ つくり主を

祈り 天の御父様。恐れる時、あなたを信頼できるよう助けてください。あなたの力が必要です。イエス様の御名により。アーメン。



コロラド州 プエブロ / キャロル・ローズ