
今日の力

2025年12月1日 ～ 12月7日

翻訳 岡元 裕子

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

12月1日(月)
キリストに向かって成長する

聖書朗読 エペソ人への手紙4:1～16

ですから、私たちは、キリストについての初歩の教えをあとにして、成熟を目ざして進む
もうではありませんか。 ヘブル 6:1

本日の聖書朗読箇所には、新約聖書の中でも初期に書かれた最も素晴らしい、はっきりとした信仰が述べられています。クリスチャンは何を信じているのですかという質問に対する答えの一つはこうです。「私たちクリスチャンは、からだは一つ、御霊は一つ、望みは一つ、主は一つ、信仰は一つ、バプテスマは一つ、神は一つであると信じています。」
私たちが神様をどのように信じているかによって、私たちの行いが良くも悪くも決まります。このことはうかつに見過ごすべきものではなく、慎重に注意する必要があります。

これらの初歩の教えは非常に大切ですが、今日の朗読箇所では、成熟を目ざして進むようにと勧められています。初歩の教えをあとにして、あらゆる点において成長し、完全に
おとなになって、キリストの満ち満ちた身たけにまで達し、もはや、子どもではないよう
にならなければなりません。

だれかに「大人げないことしないで」と言ったことがあるかもしれません。そういう言い方自体が、だれかの未熟さに対して大きな不満を抱いていることの現れであることがよくあります。それこそ正に使徒パウロが今日の箇所で言っていることです。パウロは必ずしも不満だと言っているのではないかもしれませんが、“いつまでも幼子のままでいる”のを止めることが大切だと確信をもって勧めています。キリストに向かって成長しましょう。

讃美歌 385 うたがいまよいの

祈り 主よ、あなたをご覧になって私たちが去年より成長していますように。あなたのみ助けにより成長しキリストの満ち満ちた身たけにまで達することができま
すように。イエス様のお名前によって。アーメン。

テキサス州 グランベリー / クリス・フリッゼル

1 2月2日（火）

こ と ば の 持 つ 力

聖書朗読 エペソ人への手紙 4：25～32

悪いことばを、いっさい口から出してはいけません。ただ、必要なとき、人の徳を養うのに役立つことばを話し、聞く人に恵みを与えなさい。 エペソ 4：29

私たちは日頃、ニュースや音楽から、ポッドキャスト（訳注：インターネットで配信される音声番組）やフェイスブックのショート動画にいたるまで、多くのことばを耳にします。私たちはことばをメールやコメントや見出しで目にします。時には、ことばに圧倒されて、実際に何を聞いているのか分からなくなってしまう時もあります。

でも、ことばは大事です。だれかが心からほめてくれたら、覚えているし、その人に感謝します。だれかに厳しいことを言われた時も、覚えているし、それによって自分や言った人をどう見るかが決まります。

本日の聖書箇所を読むと、ことばの持つ力というものを思い出します。悪いことばは破壊的です。人の価値を削り取ります。一方、親切で思いやりのある、人を生かすことばは建設的です。きつい発言で生じたわだかまりを埋めてくれます。

ことばを賢く選んで優しく話すことですべて変わります。今日、私たちは、人をこき下ろすのではなく、人の徳を養うのに役立つように、人を生かすことばを語りましょう。

讃美歌 187 主よ、いのちの

祈 り 主よ、ことばには力があると思い起こさせてくださいまして、ありがとうございます。人の成長に役立つような、聞く人に恵みを与えられるような、良いことばを口にできますように。イエス様のお名前によって。アーメン。

テキサス州 ノース・リッチランド・ヒルズ / ロバートP・ミューレン



1 2月3日（水）

進 め つ わ も の ！

聖書朗読 エペソ人への手紙 6：11～17

強くあれ。雄々しくあれ。彼らを恐れてはならない。おののいてはならない。あなたの神、主ご自身が、あなたとともに進まれるからだ。主はあなたを見放さず、あなたを見捨てない。 申命記 31：6

アメリカ合衆国陸軍の《兵士の信条》は行動規範であり、兵士の価値観および姿勢の概要です。その中には、日タイエス様とともに歩むクリスチャン兵士にぴったり当てはまる主義もあります。“私は常に使命を最優先します。”“私は常に自分の武器、装備、そして自分自身をメンテナンスしています。”“私は絶対に辞めません。”などです。

クリスチャンの使命は、神様にお仕えし、神様の命令に従うことです。私たちは信仰生活を全うし、神様の平和と愛を示すことによって、常に神様をたたえる備えをしておかなければなりません。

私たちに与えられている霊的な武具、真理の帯と正義の胸当てのメンテナンスのためには、神様から与えられる御霊の剣を使わなければなりません。私たちは召され、雄々しくあり、鍛錬されており、みことばを護るための準備ができています。

キリストの兵士は絶対に辞めず、決して敗北を認めません。信仰の大盾を取り、疑いの試みにあうとき、神様のお約束を覚え、力を得ます。私たちは耐え忍び、救い主イエス様への愛と忠誠にしっかりとどまります。

天にいるもろもろの悪霊に対する格闘にあっても、神様の武具は、私たちがしっかりと立ち、勝利を得るために必要なものを与えてくださいます。

讃美歌 379 見よや、十字架の旗たかし

祈 り 天のお父様、あらゆる闘いの中で守ってくださいまして、ありがとうございます。あなたのみことばにしっかりと立って、強く忠実でありますように。イエス様のお名前によって。アーメン。

テキサス州 ヒューストン / ジェイン・ポー・マッシー



1 2月4日（木）

もうダメかなと思っても

聖書朗読 ピリピ人への手紙 3：12～21

キリスト・イエスにおいて上に召してくださる神の栄冠を得るために、目標を目ざして一心に走っているのです。

ピリピ 3：14

私は車の中で呆然と虚空を見つめていました。失望感が重くのしかかってきます。待ちわびていた e メールがやっと来たのですが、それは私の希望する返事ではありませんでした。ずっと祈り、一生懸命働いて、神様を信じていたのに、それなのに、また不合格です。

あなたもそんな経験がおありなら、おわかりになるかもしれません。祈りが答えられないと思える時、チャンスの扉が次々と閉じられる時、疲れ果てて「何で挑戦し続けるんだろう。」という囁きが心の中で聞こえる時、どんな風に感じるかおわかりになるでしょうか。

使徒パウロはあらゆる苦難を知っていました。ピリピ人への手紙も居心地の良い場所で書かれたのではなく、おそらくローマの監房で書かれました。それでも、パウロは置かれた境遇によって信仰を曲げたりしませんでした。伝道旅行が困難になってもやめませんでした。進み続けました。何故でしょうか。自分が召されたのはこの世で成功するためではなく、死に至るまで忠実であるためであると知っていたからです。

フィニッシュラインがまだ見えないからといって、進んでいないわけではありません。進むというのは、自分の力で押し通すということではなくて、神様の御力を受け入れるということです。毎朝、目覚めて、「主よ、私には理解できない時でも、あなたに信頼いたします。私にはわからない時でも、あなたは働いておられると信じます。」と言うことなのです。

さあ、深呼吸して、涙を拭いて、信仰をもって一歩踏み出しましょう。自分に力があると感じられないかもしれませんが、あなたが強くなる必要はありません。神様が力強いお方ですから。

讃美歌 344 とらえたまえわが身を

祈り 主よ、落胆する時、信仰によって進めますように。イエス様のお名前によって。アーメン。

コロラド州 デンバー / アナ・ポーター

1 2月5日（金）

心の回復

聖書朗読 コロサイ人への手紙 3:1～10

新しい人を着たのです。新しい人は、造り主のかたちに似せられてますます新しくされ、真の知識に至るのです。

コロサイ 3：10

当地カリフォルニア州では最近、広範囲にわたって大被害をもたらした山火事を経験しました。多くの住宅、会社、学校、地域社会が焼失しました。勇敢な消防士や隊員が何日間もかかって、ようやく鎮火したと思ったら、雨が降り出し地滑りが起きました。その後、何と地震まであったのです。それから、私たちは片付けと復旧作業にとりかかりました。

回復にはいろいろなタイプがあります。物質的回復には、焼失した資産を交換することなどがあります。情緒的回復には、心の傷を癒やし、安全や安心感を取り戻すことができるでしょう。では、霊的回復はどうでしょうか。霊的回復のためには、信仰、感謝、神様への信頼を一新しなければならないことがよくあります。

火事で家を無くした経験はないかもしれませんが、あなたの人生で、新しくしなければならない、回復しなければならないものはありますか。あなたにとって重要なのは財産の回復ですか、それとも霊的な平安ですか。地上の宝ですか、天の宝ですか。（訳注：マタイ 6：19～21）詩篇 5 1 篇のダビデの賛歌から引用します。『神よ。私にきよい心を造り、ゆるがない霊を私のうちに新しくしてください。…あなたの救いの喜びを、私に返し、喜んで仕える霊が、私をささえますように。』（詩 51：10、12）大きな被害からの回復途上で、また日々新たにされる信仰の道で、あなたが内なる勇気と助けを見出すことができますように。

讃美歌 2 6 8 まごころもて あおぎまつらん

祈り 親愛なる主よ、人生で困難なことが起こり、私たちの信仰やあなたへの感謝の思いが試されることがあります。私たちの心を回復し、愛とあなたへの信頼を新たにしてください。イエス様によってお祈りします。アーメン

カリフォルニア州 サウザンド・オークス / スーザン K・ギボニー

1 2 月 6 日（土）

イ エ ス 様 か ら 目 を 離 さ な い で

聖書朗読 ヘブル人への手紙 2:5～13

ただ、御使いよりも、しばらくの間、低くされた方であるイエスのことは見えています。イエスは、死の苦しみのゆえに、栄光と誉れの冠をお受けになりました。その死は、神の恵みによって、すべての人のために味わわれたものです。 ヘブル 2：9

ナサニエル・ホーソーン（訳注：アメリカ合衆国の小説家。1804-1864）の短編小説《大いなる石の顔》をお読みになった方がいらっしゃるでしょうか。主人公のアーネストは、毎日、崖に彫られたように見える石の顔を見つめているうちに、自分も石の顔に似た顔になりました。

ヘブル人への手紙の著者は、崇高かつ神聖な理由から、クリスチャンに対して『信仰の創始者であり、完成者であるイエスから目を離さないでいなさい』と言っています。（ヘブル 12：2）イエス様をじっと見つめ続ければ、イエス様に似た者になれると示唆しています。あなたは何を見つめて時を過ごしていますか。見るものに似てくるといのはあり得ることです。イエス様を見続けるということは、イエス様の人格、愛、私たちや人々への恵みについて黙想するということでしょう。

盲目の讃美歌作者、ファニー・クロスビーに関する逸話があります。ある日、ひとりの医者彼女の所に来て、自分なら彼女の眼を治すことができると言いました。彼女は感謝しつつも、優しく、きっぱりと、「眼が明いて見たいのは、救い主イエス様の御顔ですから。」と断りました。

イエス様の御顔を見ることができなんて考えたことがありますか。使徒ヨハネは、『私たちはキリストのありのままの姿を見る』と書いています。（ヨハネⅠ3：2）イエス様の御顔を見ることができのだったら、待つ甲斐があるというものです。

聖 歌 641 わがつみのために

祈 り お父様、何て素晴らしいことが用意されているのでしょうか！ 毎日、あなただけを見て、あなたにもっと似る者となれますように。イエス様によって。アーメン。

ネブラスカ州 ヨーク ／ ロバート W・ローレンス

1 2 月 7 日（日）

く ち び る の 戸 を 守 る

聖書朗読 ヤコブの手紙 3：1～12

最後に、兄弟たち。すべての真実なこと、すべての誉れあること、すべての正しいこと、すべての清いこと、すべての愛すべきこと、すべての評判の良いこと、そのほか徳と言われること、称賛に値することがあるならば、そのようなことに心を留めなさい。

ピリピ 4：8

我が家のキッチンのドアがちゃんと閉まらなくなりました。閉めても閉めても、数秒後にはまた開いてしまい、気になるし、いらいらします。明らかに、調整する必要があります。

ドアにはふたつの目的があります。開けて人や物を入れることと、閉めて人や物を入れないようにすることです。ダビデは、『主よ。私の口に見張りを置き、私のくちびるの戸を守ってください。』と書いています。（詩 1 4 1：3）

研究によると普通の人是一日に最低 7 0 0 0 語話すそうです。もっと多く話す人も多いでしょう。怒りにまかせて話したことがありますか。噂話をしたり、非難したり、けなしたりしたことはあるでしょうか。真実ではないことを言いましたか。私たちが口にするこことばには力があり、生かすこともできれば、害をなすこともできます。ダビデが祈ったように、私たちも『くちびるの戸を守って』いただかなければなりません。

どうしたらよいのでしょうか。ピリピ 4：8 のパウロの忠告は私にとってリトマス試験のようなもので、私の舌が神様をほめたたえているかどうかを試す判断基準です。元は私たちの思いから始まります。心にあることが往々にして口をついて出るのです。

くちびるの戸を調整した方が良いですか。まず、心の思いから改めましょう。

讃美歌第二編 8 0 み言葉をください

祈 り お父様、私たちの思いとことばを守ってください。あなたをほめたたえるためのことばがほしいです。イエス様のお名前によって。アーメン。

オクラホマ州 エドモンド ／ サリーJ・シャンク