

\*\*\*\*\*  
今日 の 力  
\*\*\*\*\*

2025年12月22日 ～ 12月28日

翻訳 ハイステン 悦子

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22日（月）

おやすみなさい

聖書朗読 箴言 3：21～26

あなたが横たわるとき、あなたに恐れはない。休むとき、眠りは、こちよ。

箴 3：24

夜眠れないのはなぜでしょうか。人間関係の問題、やることリスト、それとも不安なニュースの見出しのせいでしょうか。質の高い睡眠は健康に不可欠だと医者は教えますが、多くの人が眠りに就くこと、あるいは眠り続けることに苦勞しています。

箴言3：21～26は優しい励ましを与えてくれます。心配事を神様への信頼に置き換えるようにと促しています。ベッドに横たわるとき、神様の御座の前に自分の重荷を置き、神様が担ってくださいと思い描いてみましょう。『すぐれた知性と思慮』（21節）を持って生きること、最善を尽くしたと確信し、安らぎを得ることができます。そして、明日のための神様の導きを祈ることができるのです。

アーヴィング・バーリン（編注：ベラルーシ生まれのアメリカの作曲家、作詞家 1888-1989）が書いた、映画《ホワイト・クリスマス》の中の歌“恵みを数えましょう”には、心配で眠れないときは、羊の代わりに恵みを数えよう。そして恵みを数えながら眠りに落ちよう♪とありますが、その考えは的を射ていました。

詩篇77：6には、『夜には私の歌を思い起こし、自分の心と語り合い、私の霊は探り求める。』とあります。眠れない時、あなたはどんな感謝の歌や慰めの歌を思い出すことができますか。その歌で心を落ち着かせましょう。

讃美歌 49 夕日落ちて空くらく

祈り 天のお父様。私たちの祈りを聞き、夜に歌を与えてくださり、感謝いたします。私たちの重荷をあなたに委ね、あなたの平安の中で安らぎを得られますように。イエス様の御名によって。アーメン。

テネシー州 ヘンダーソン / ローズマリー・マックナイト



1 2 月 2 3 日（火）

神への信仰は不安を和らげるでしょうか

聖書朗読 箴言 1 2 : 2 0 ~ 2 8

心に不安のある人は沈み、親切なことばは人を喜ばす。

箴 1 2 : 2 5

この世では誰も不安から逃れることはできません。イエス様は私たちにこう言われます。『あなたがたは、世にあっては患難があります。しかし、勇敢でありなさい。わたしはすでに世に勝ったのです。』（編注：ヨハネ 1 6 : 33 b）ありがたいことに、聖書は私たちに真の希望と、これらの苦難に立ち向かうための手段を与えてくれます。

神様との歩みを強くし、神様の約束を思い出させてくれる、同じ思いを持つ信者たちに囲まれてください。箴言には、『親切なことばは人を喜ばす』とあります。クリスチャンの兄弟姉妹からの励ましの言葉は、あなたの魂を励まし、霊を高めてくれます。

これらの親切なことばを心に留めてください。自分の態度を吟味してください。本当に大切なことに目を向け直してください。キリストの恵みの中に生きてください。キリストの愛を受け入れてください。キリストの希望に安らぎを感じてください。

使徒たちは獄中で賛美の歌を歌い、看守さえも回心させたことを思い出してください。あなたも最も暗い場所に光を当てることができます。笑顔、親切なことば、共に食事をすること、こうした小さな愛の行為は、自分自身から目を離させ、不安な心を和らげ、神様の平安を反映します。

心配事が喜びを奪う時、神様の民と神様のみことばに頼ってください。信仰はものの見方を変えます。

讃美歌 280 わが身なのぞみは

祈 り 親愛なる主よ。どうか私の不安な心を憐れみ、あなたが約束してくださる平安を与えてください。主にある兄弟姉妹の愛で私を包み込み、同じ信仰において私達を一つにしてください。イエス様の御名によって。アーメン。

カリフォルニア州 サウザンド・オークス / ラレンダ・ライルズ・ロバーツ

1 2 月 2 4 日（水）

黙 っ て い る

聖書朗読 箴言 2 1 : 2 1 ~ 2 5

利口な者は知識を隠し、愚かな者は自分の愚かさを言いふらす。 箴 1 2 : 2 3

和解は難しいものです。かつて、怒っている人と和解しようと、深い優しさで接した人を知っています。彼は相手の怒りを鎮めるために何でもしようとしてしましたが、傷ついた相手は耳を傾けようとしませんでした。彼は説明を聞くどころか、和解など考えようとしませんでした。

「彼は黙ろうとしません。ずっと喋り続けるんです」と仲裁に入った人は私に言いました。「彼の絶え間ないおしゃべりのせいで、私が言おうとしていることが全く聞き取れないんです。」

あなたはそんな人を知っていますか。

箴言は、絶え間なく話すことは愚かさを露呈すると警告しています。様々な翻訳で、愚かさを「吹聴する」「言いふらす」「口走る」などと、鮮明な言葉で表現されています。対照的に、真に賢い人はいつ黙るべきかを知っています。知恵、思慮深さ、洞察力を高めたいなら、黙っている必要があるかもしれません。

せわしない思考で騒々しい声を上げているのに

どうして神が魂を溶かすような優しく内なる声で

語りかけてくださると期待できるのでしょうか

静まりなさい そうすれば神は再び語りかけてくださいます

— フランソワ・フェヌロン（編注：フランスの神学者・作家 1651-1715）

讃美歌 7 主のみいつとみさかえとを

祈 り 主よ、みことばを通して、あなたは私たちに、舌を制御することは、だれにもできないことを思い出させてくださいました。（編注：ヤコブ 3 : 8）もっと聞き、もっと少なく語り、沈黙によって平和をもたらすことができるように私たちを助けてください。イエス様の御名によって。アーメン。

テキサス州 アマリロ / ジーン・シェルバーン



1 2 月 2 5 日（木）

親 切 は 大 切

聖書朗読 箴言 2 5：2 1～2 2

お互いに親切にし、心の優しい人となり、神がキリストにおいてあなたがたを赦してくださったように、互いに赦し合いなさい。  
エペソ 4：3 2

親切であることは難しい。親切は弱虫のすることだと思われがちですよね。それは弱さの表れ。“正直者はバカを見る” 私たちは競争心や自己中心的な行動を重んじるように教えられています。私たちの運転の仕方を考えてごらんください。無作法がまかり通っています。運転免許証に“目には目を”とでかでかと書かれているみたいです。でも、親切は静かな強さです。

親切でない人に対して親切に振る舞うのは難しいものです。でも神様は利己的で恩知らずな者にも親切です。（ルカ 6:35）神様は人々を悔い改めに導くために慈愛を注いでくださいます。（ローマ 2:4）神様はご自身の民が神様に倣うことを期待しておられます。

親切は必ずしも大げさである必要はありません。ごく小さなことでも良いのです。見返りを求めずに与えるものです。世間の一般的な考えとは異なり、クリスチャンは“良く考えないで親切な行ないをするのではありません”。善意の行動はクリスチャンにとっては生き方であり、意識的な努力です。パウロはクリスチャンにこう語っています。『深い同情心、慈愛、謙遜、柔和、寛容を身につけなさい。』（コロサイ 3:12）。

親切は世界共通語です。すべての文化は、礼儀正しさ、尊敬、そして思いやりのある行動に応じます。それは些末なことではなく、中心的なものです。御霊の実である愛、喜び、平安、寛容、親切、善意、誠実、柔和、自制の中でも、親切は重要なものです。

讃美歌第二編 2 6 小さなかごに

祈 り 親愛なる主よ。私達が値しない時にも、親切を示してくださり感謝します。人々への親切を着ることができるよう。一日を通して、小さな思いやりの行為を分かち合う機会を見つけることができるよう、私達の目を開いてください。イエス様の御名によって。アーメン。

テネシー州 サマービル / デイブ・ブランド

1 2 月 2 6 日（金）

な ん と い う 挑 戦

聖書朗読 箴言 2 9：2 0～2 7

私の口のことばと、私の心の思いとが御前に、受け入れられますように。わが岩、わが贖い主、主よ。  
詩篇 1 9：1 4

「私たちの礼拝があなたの御前に喜ばれるものとなりますように。」この言葉は礼拝でよく聞かれます。では、礼拝に集まる前はどうかでしょうか。『自分は宗教に熱心であると思っても、自分の舌にくつわをかけず、自分の心を欺いているなら、そのような人の宗教はむなししいものです。』（ヤコブ 1:26）礼拝の準備には、週を通して私たちがどのように言葉を用いるかということも含まれます。

聖書は私たちを現実に戻す力を持っています。箴言とヤコブの手紙は、舌を制御することの難しさについて忠告を与えています。私たちのことばには、良きにつけ悪しきにつけ、力があります。私たちのことばは塩味のきいたものでなければなりません。言い換えれば、私たちの会話は健全で、徳を高めるものであるべきです。私たちのことばが神様の目的のために価値あるものとなるようにしましょう。

神様への賛美と私たちの会話を切り離すことはできません。聖書は自制を強く勧めています。自分が発する言葉をよくコントロールすることはとても大事なことです。それが出来ないと礼拝で頂いたみことばの恵みも無駄になってしまいます。

プライドに支配されて話してしまうことがよくあります。私たちは、思ったことはすべて言わなければならないと思い込んでいます。しかし、私たちは自分自身の言葉を神様の目で点検して頂いてから口に出すようにしましょう。

讃美歌 58 かみよ、みまえに ひれふしいのる

祈 り 聖なるお父様。私たちの動機とことばを、あなたに再確認していただく必要があります。私たちは、あなたの御前で喜んでいただけることばで語りたいと願っています。御子イエス様を通して。アーメン。

テキサス州 ハイランド・ビレッジ / ラリー・ケイン

1 2月27日（土）

## 自 分 で や る ！

聖書朗読 伝道者の書 4：9～12

私が植えて、アポロが水を注ぎました。しかし、成長させたのは神です。…私たちは神の協力者であり、あなたがたは神の畑、神の建物です。 コリントⅠ 3：6～9

長男は最初から自立心が強く、何でも自分でやりたがりました。「自分でやる！」というのが彼の口癖でした。たとえ明らかにできない時でも。

これはモーセにも当てはまる問題でした。彼はエジプトで奴隷であったイスラエル人の会衆を荒野で率いていました。重責を自覚していた彼は、すべてを一人でこなそうとしました。毎日、彼ひとりだけがさばきの座に着き、数え切れないほどの裁判案件に圧倒されていました。

モーセのしゅうとイテロは、この重労働を目撃して、賢明な助言を与えました。『あなたはひとりでそれをすることはできません。…力のある人々、…誠実な人々を見つけ出し…あなたの重荷を軽くしなさい。彼らはあなたとともに重荷をになうのです。』（出エジプト記 18:13～23）

神様はご自分の僕が一人で重荷を担えない

いことをご存知です。モーセにはアロンやヨシュアのような助け手を与えました。エリヤにはエリシャという忠実な僕を与えました。イエス様は宣教を続けるために12使徒を召命されました。パウロは協力者たちに囲まれていました。

あなたは助けが必要ですか。私は定期的に必要です。パウロは私たちに、『私たちの中でだれひとりとして、自分のために生きている者はなく、また自分のために死ぬ者もありません。』（ローマ 14:7）と教えています。私たちはすべてを自分だけで行うように召されているわけではありません。私たちは互いに必要なのです。

讃美歌 422 われらたがやし

祈 り 親愛なるお父様。共に歩むキリストにある多くの兄弟姉妹に感謝します。御名によって互いに仕え支え合うことを学ぶことができますように。イエス様の御名によって。アーメン。

テキサス州 オースティン / グローバー・シップ

1 2月28日（日）

## 約 束 を 破 る

聖書朗読 伝道者の書 5：1～7

神に誓願を立てるときには、それを果たすのを遅らせてはならない。神は愚かな者を喜ばないからだ。誓ったことは果たせ。 伝 5：4

約束を破ったことがありますか。ほとんどの人が経験しているでしょう。おそらく故意ではないでしょう。私たちは本当に約束を守ろうと努力します。うっかり忘れてしまった時は、たいてい謝り、二度と同じことを繰り返さないと別の約束をします。

配偶者、子供、親しい友人との約束を破ることは深刻なことです。神様との約束を守らないことはさらに深刻なことです。しかし、私たちはどれほど頻繁にそうしてきたでしょうか。

人生を神様に捧げ、神様の子どもとなると決意したとき、私たちは神様に忠実であることを誓いました。神様は真実であり、誠実なお方であるため、約束を真剣に受け止められます。

今日、神様への誓いを思い出し、毎朝、私たちが誓いを守れるよう助けてくださる新たな恵みに感謝しましょう。神様は私たちの羊飼いです。私たちが忠実に歩むことができるように、住まい、食料を与え、共にいて愛してくださいます。

*神の目的を悟った瞬間 あなたの人生は神のものとなる*

*約束はもはやあなたのものではなく 神のものとなる*

— オズワルド・チェンバース\*

（\*編注：バプテスト派の伝道者、神学校教師、説教家 1874-1917）

讃美歌第二編 191 主のまことはくしきかな

祈 り 親愛なるお父様。約束を守る者となれるように私を助けてください。他の人々との約束、特にあなたとの約束を守れるように、私を強くしてください。イエス様の御名によって。アーメン。



テネシー州 ヘンダーソンビル / セラーズ S・クレイン JR