

1月12日（月）

第一とするもの

聖書朗読 マタイの福音書 6:19~34

彼女にマリヤという妹がいたが、主の足もとにすわって、みことばに聞き入っていた。ところが、マルタは、いろいろともてなしのために気が落ち着かず、みもとに来て言った。

ルカ 10:39~40

2026年1月12日 ~ 1月18日

翻訳 藤岡 伸子

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

私たちは、頂点に立ち、先頭を走り、最高の存在でありたいという欲求に支配された世の中に生きているのではないでしょうか。“ナンバーワン！”“我らがチャンピオン！”といった言葉で、私たちはスポーツや教育、その他様々な競争で勝利の喜びを表現します。私たちは、一番になることが最大の目標であるという世界に生きています。

ルカの福音書10章38~42節で、イエス様はマリヤの置いた優先順位を褒めておられます。もちろんマルタのもてなしも悪いというわけではありません。イエス様が目を留められたのは、マリヤが、『神の国とその義とをまず第一に求めなさい。』（マタイ6:33）ということを選んだことでした。マルタの行いは、良いことではありました、イエス様の天の御国を第一にすることよりも、自分がいかにイエス様とお客様をおもてなしするかに焦点が当てられていました。

マタイ6:19~34のテーマは、私たちの人生において何を第一とするかという事です。イエス様が声を掛けられた貧しい田舎の人々にとっては、当然のことながら日々の必要を満たすことが第一でした。しかし、イエス様は彼らに、御国と義を第一にすることによって他の全ては与えられると仰っています。そして、その御国と義は、イエス様の十字架上で犠牲によってのみ受けられるものです。

私たちは何に最も関心がありますか。イエス様を第一にして歩むことです。

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、
目標を目指して一心に走っているのです。 (ピリピ3:14)

讃美歌第二編 57 あらしのあとに

祈り 父よ、私たちが御国を求める歩みにおいて、世界チャンピオン、首席卒業生となるよう助けてください。イエス様の御名によって。アーメン。

テキサス州 ベッドフォード / マーク・ゴメス

1月13日（火）

助けを求めていきますか

聖書朗読 マタイの福音書 8:5~13

主はしいたげられた者のとりで、苦しみのときのとりで。御名を知る者はあなたに拋り頼みます。主よ。あなたはあなたを尋ね求める者をお見捨てにはなりませんでした。

詩篇 9:9~10

月曜日の朝のことでした。職場に着くと、キャンパス・ミニストリー棟のポーチで丸くなつて寝ている男性が目に入りました。正面玄関へ続いた4段の階段は、これまで上るのが大変だと思ったことはありませんでしたが、その日は、最初の1段さえ上れるか自信がありませんでした。

私はその寝ていた男性を見て、彼に「すみません、この階段を上るのに手を貸してもらえないですか。」とお願いしました。

彼は驚いた表情を浮かべましたが、私が本気でお願いしていることに気づき、そっと起き上がり、私の腕を取って階段を上がるのを助けてくれました。私が感謝を伝えると、彼は自信に満ちた微笑みを浮かべて去って行きました。彼の様子はまるで別人のように変わっていました。

今振り返れば、当時は気づかなかったのですが、私の体内でALS（編注：筋萎縮性側索硬化症。筋肉がだんだんやせて力がなくなっていく難病）がまさに始まっていたのでした。今では毎日誰かに助けを求めています。

あなたは助けを求めるのをためらっていませんか。あのポーチの男性は教えてくれました。助けを求めるることは、助ける側にも、助けを必要とする側にも贈り物になり得るということを。

やすしや 見ぬゆくても
やすし 主の知りませば
—エドワード・ビカステス*

(*編注：イギリンド国教会のイギリス人宣教師。日本の聖公会の基礎を築いた。)

讃美歌 295 やすしや、罪の世にも

祈り お父様、今日あなた様が与えてくださる平安を私たちに気づかせて下さい。そして、あなた様の御名を通して助けを求めるべきことを悟らせてください。アーメン。

1月14日（水）

十分だろうか

聖書朗読 マタイの福音書 11:28~30

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。わたしがあなたがたを休ませてあげます。

マタイ 11:28

時に重荷となるのは、背負うものの重さではなく、十分に背負えただろうかという思いではないでしょうか。そのような静かな問いかけに苦します。私のしたことは十分だったろうか。家族のために、教会のために、そして神様のために。

たとえ全力を尽くしても、私たちはやり損ねたことを何度も思い返すものです。折り返しの電話をかけなかったこと。食事を届けることができなかったこと。励ます代わりにきついことを言ってしまったあの瞬間。多くのことをしたにもかかわらず、まだ十分ではなかったと感じてしまうことがあります。

しかしイエス様は、完璧な努力をして価値を証明しなさいとは決して求められませんでした。『わたしのところに来なさい』と言われたのです。「私を感動させなさい。」とか「まずやるべきことを終わらせなさい。」と言われたのではなく、ただご自身の元へ来なさいと言われたのです。この招きは、疲れ果てた人のためであって、完璧な人のためではありません。

神様の恵みは、私たちの成し遂げたことによって人生を測るものではありません。神様は私たちがご自身の元で安らぐことを望んでおられます。

神様は私たちの限界も、動機も、心の内もすべてご存知です。あなたは自分の行いによって救われるのではありません。恵みによって支えられているのです。ですから今日、その恵みに安らぎましょう。

あなたのなすことは十分である必要はありません。イエス様が十分に成してくださいっていますから。

讃美歌 238 疲れたる者よ、我にきたり

祈り 主よ、あなた様は私の心の内や私のしている努力、そして疲れた姿を見ておられます。“十分”であることを求める努力を止め、あなた様の恵みに安らぎを見出せるよう助けてください。イエス・キリストを通して。アーメン。

フロリダ州 デスティン / サラ・クラーク

1月15日（木）

耳を開いて

聖書朗読 マタイの福音書 13:18~23

ところが、良い地に蒔かれるとは、みことばを聞いてそれを悟る人のことで、その人はほんとうに実を結び、あるものは百倍、ある者は六十倍、あるものは三十倍の実を結びます。
マタイ 13:23

裏庭に餌箱をおいて鳥を呼び寄せようとするのは諦めました。なぜかと言うと、空腹のリスが常に見ていた、餌箱に飛びかかって鳥を追い払うからです。それでも、私が時々巣箱に来てくれる鳥たちを見ることが出来るのではと思うかもしれません。そんなことを考えて、退屈で落ち込んでいたある日、私はジャケットと手袋をして、散歩に出かけました。

歩きながら、月曜日の予定を頭の中で整理することに没頭していたその時、突然、紅冠鳥の甲高い鳴き声が私の思考を遮りました。自分の”やることリスト”に没頭していた私は、我に返り、背の高い松の木のてっぺんの枝を見上げました。すると、そこには緋色の羽の紅冠鳥がとまっていて、深緑の針葉がその姿を美しく縁取っていました。その澄み切った力強い鳴き声は、耳を澄ます者すべてに静かなタベを切り裂くように響き渡りました。私の注意は自分のことではなく、その鳥に向けられました。

種蒔きのたとえ話は聞くことについて語られたものです。私たちの創造主は、聖書を通して、自然を通して、そして他の人々を通して、私たちに語りかけられます。私たちが聞こうとするかどうかにかかわらず、神様は語りかけます。神様のメッセージは、耳を塞いだ者にも、耳を傾ける者にも届きます。紅冠鳥の鳴き声が自分のことばかり考えていた私の心の雑念を取り払ってくれました。神様も同じことを望んでおられます。私たちが自分のために何をしたいかではなく、私たちに神様の御声を聴き、行なう姿勢があるかを問われています。神様の声を聴き、神様のために何かできるでしょうか。そのために私たちの耳は開かれていますか。

讃美歌 93 みかみのめぐみをおもいみれば

祈り 全宇宙の主、すべての善なるものの創造主よ、あなた様が私たちに注ぎたいと願われる恵みを見る目と聞く耳を与えてください。主の御名により。アーメン。

1月16日（金）

変化をもたらす

聖書朗読 マタイの福音書 16:21~28

あなたがたは地の塩です。…あなたがたは、世界の光です。 マタイ 5:13、14

テレマコスは4世紀に生きたキリスト教の修道士でした。彼の物語は古い時代のものですが、今もなお人々に勇気を与えるものです。ある日、彼は神からの啓示を受けて、静かな砂漠の住まいを離れ、ローマへと旅立ちました。当時、コロッセオ（編注：ローマの円形闘技場）では剣闘士たちが死闘を繰り広げていました。テレマコスはその光景に衝撃を受けました。

信念に駆られて、彼は闘技場へ駆け込み、二人の剣闘士の間に身を置いて戦いを止めようとした。彼らは彼を押しのけましたが、彼はひるむことなく戻っていきます。8万人の怒った観衆が非難の怒号を上げました。ついに命令が下り、テレマコスは刺殺され、その場で息を引き取りました。

この聖なる人物が剣闘士同士の虐殺を止めようとして命を落とし、その死によって群衆の心に強い衝撃が走り、その場は静まり返りました。その日から、ローマでは剣闘士の戦いが禁止されたと伝えられています。ひとりの人の勇気、ひとりの人の犠牲が、世界を変えたのです。

イエス様は私たちが生きるために死なれました。その死と復活は、信じるすべての人々に贖いをもたらしました。イエス様によって、私たちの自己犠牲、寛大さ、証し、立ち向かう意志も、永続的に影響を与えるものとなり得るのです。今日この瞬間も、イエス様によって、あなたも変化をもたらすことができるのです。

讃美歌 125 わかき予言者、主なるイエスよ

祈り 主よ、私の生き方が他の人々をあなたの元へと導けるような日々を送ることができますように。私の言葉と証しと犠牲を用いて、暗闇の世界に光をもたらしてください。イエス様のお名前によって。アーメン。

オレゴン州 グレシャム / リチャード N・アディ

1月17日（土）

赦された債務

聖書朗読 マタイの福音書 18:23~35

私たちの負い目をお赦しください。私たちも、私たちに負い目のある人たちを赦しました。
マタイ 6:12

イエス様は、生涯かけても決して返済できないほどの莫大な借金を主人に対して負ったしもべについて語られました。しもべが慈悲を懇願したところ、驚くべきことに、主人は借金の全額を赦したのです！なんと驚くべき恵みの賜物でしょう。

ところが、その赦されたしもべは、同じ慈悲を示すどころか、自分にわずかな借金を負っている仲間のしもべに対し、自分が受けた慈愛を示す代わりに、その男の首を絞めて、返済を要求したのです。相手が猶予を懇願すると、それを拒否し、彼を牢に投げ入れました。

この恩知らずな行為を聞いた主人は激怒し、しもべが借金を全部返すまで、彼を獄吏に引き渡すことにしました。

イエス様のメッセージは明確です。神様は計り知れない負債、すなわち私たちの罪を赦してくださいました。それなのに、どうして私たちは他人を赦せないのでしょうか。

たとえ誰かがどんなにひどいことをしたとしても、それは神様が示してくださいった恵みの深さには決して及ばないので。赦すことは必ずしも容易ではありません。しかし、私たちが受けたあわれみを思い起こすとき、他者にもそれを分かち合う力が与えられるのです。

讃美歌 511 みゆるしあらずば

祈り 主よ、あなたが私たちに与えてくださったあわれみを日々思い起こさせてください。あなたが私たちを赦してくださいたように、私たちも他者をためらうことなく赦すことができますように。イエス様の御名によって祈ります。アーメン。

テキサス州 ナコドーチス / デビー・ハリソン

1月18日（日）

イエス様の教えられる謙遜

聖書朗読 マタイの福音書 19:13~23

人の子が来たのも、仕えられるためではなく、かえって仕えるためであり、また、多くの人のための、贖いの代価として、自分のいのちを与えるためなのです。

マルコ 10:45

今日の聖書朗読箇所で、イエス様は自らのご生涯をお手本として示されました。それは史上最も偉大な生涯の模範です。人の子、救い主であられる王が世に来られたのは、仕えられるためではなく、仕えるため、すなわち、人を助け、教え、癒し、救うためでした。そのご生涯全体が、他者に対するへりくだった奉仕に捧げられたものでした。

奉仕の究極の行いとして、イエス様は世のために自ら命を捧げられました。私たちは罪の虜でしたが、イエス様は代価を払って私たちを解放してくださいました。自らを捧げることで、私たちを救い出してくださったのです。

誕生から死に至るまで、奇跡から教えに至るまで、イエス様は謙遜とあわれみにあふれた人生の模範を示されました。偉大さを権力や地位ではなく、他者への奉仕における犠牲的な愛として改めて定義され、すべての栄光に値するお方が、誰よりも自らを低くされたのです。

王の王であるにもかかわらず、主は身をかがめて弟子たちの足を洗い、子どもたちを迎え入れ、社会から疎外された者たちと食事を共にされました。私たちも主の模範に従い、称賛を得るために生きるのではなく、謙虚な奉仕を通してイエス様の愛を映し出すように生きましょう。

讃美歌 467 おもえば昔 イエス君

祈り 主よ、私たちの利己的な心を赦してください。あなた様のへりくだった姿勢に倣って歩むこと、またあなた様が私たちに仕えてくださったように他者に仕えることを教えてください。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 / ビル・タイナー