

\*\*\*\*\*  
今日のか  
\*\*\*\*\*

2026年1月19日～1月25日

翻訳 伊藤 若菜

編集 相川 忠義

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

1月19日(月)

心はどこへ

聖書朗読 マタイ 22:34～40

そこで、イエスは彼に言われた。「心を尽くし、思いを尽くし、知力を尽くして、あなたの神である主を愛せよ。」  
マタイ 22:37

オットー・フォン・ハプスブルクは、1918年にオーストリア・ハンガリー帝国が解体した際の最後の皇太子でした。彼は98歳でこの世を去りました。タイム誌によれば、彼の遺体はオーストリアに埋葬されたのですが、（彼の心を象徴すると考えられた）心臓は、国境を越えて一族が深く根を下ろしたハンガリーに埋葬されたそうです。彼の心はいつまでもハンガリーにある、という思いを込めたのでしょう。

仮に、私たちがそのような習慣に従ったとしたら、どうでしょうか？ 私たちのほとんどは、自分の遺体がどこに安置されるかを事前に知っています。しかし、私たちの心臓（心）はどこに安置されることになるのでしょうか？

週に6日、ゴルフコースで過ごす友人がいます。彼が亡くなった際には、遺体は墓地に運ばれ、彼の心臓は大好きだったゴルフ場に埋葬されることになってしまうかもしれません。

ヨーロッパでは、大聖堂の墓地に歴史上有名な人々が埋葬されています。しかし、大聖堂の墓地に埋葬されなかった人々の中にも、心を神様に向けて（神様と共に歩んだ）人が大勢いることを、私たちは知っています。

あなたの心はどうでしょうか？ あなたの家族・友人たちは、あなたの心がいつもどこにあるか（或いは、どこに向けられているのか）を見ています。オットー・フォン・ハプスブルクの心はハンガリーに属していました。そして、人々もそのことを知っていました。あなたの心が主に向けられていることを、あなたが愛する家族・友人たちも知り、それによって、愛する家族・友人たちも神様へと導かれますように。

讃美歌 II 編 195 キリストにはかえられません

祈り 親愛なる主よ、この世の心配事や楽しみに没頭してしまうあまり、あなたとあなたの御国から心が離れてしまう私たちをお赦してください。イエス様の御名によりお祈りいたします。 アーメン。

テキサス州アマリロ / ジェーン・シェルバーン

1月20日（火）

ゲ ツ セ マ ネ

聖書朗読 マタイ 26:36～46

それからイエスは弟子たちといっしょにゲツセマネという所に来て、彼らに言われた。  
「わたしがあそこに行って祈っている間、ここにすわっていなさい。」

マタイ 26:36

エルサレムの城壁の外には、美しいオリーブの果樹園、ゲツセマネがありました。そこは、イエス様と弟子たちがしばしば祈りのために訪れた長閑（のどか）な場所でした。しかし、イエス様が裏切られた夜、ゲツセマネは、イエス様が大いなる決断をする場所となりました。その時イエス様は、悲しみで押しつぶされそうなお気持ちでした。

ゲツセマネは、文字通りには「搾油所」を意味します。この園では、オリーブの実が収穫され、重みをかけ搾られて貴重な油が採られました。その油はランプに使われるだけでなく、体の傷を癒し、栄養を与えるためにも使われました。

ゲツセマネではイエス様ご自身が、来るべき苦悩を避けたいという願いと、十字架を通して人類を救おうという父なる神様の御心（みこころ）との間で引き裂かれ、大いなる苦悩を経験されました。そして、父なる神様の御心を選んだイエス様の血潮は、私たちの道を照らし、傷を癒し、魂を養ってくださっています。

何らかの重大で難しい決断をしなくてはならない時は、イエス様を思い出してください。祈りを通して、恐れや願いを神様に注ぎ出してください。そして、神様の御心を求めましょう。御心に委ねる時、神様は私たちの最も困難な瞬間からでさえ、良いものを生み出してくださるのです。

讃美歌 270 信仰こそ旅路をみちびく杖

祈り お父様、私たちが困難な選択に直面したとき、あなたの御心を選ぶ力を与えてください。イエス様の御名によってお祈りいたします。 アーメン。

テキサス州キャニオン / ローリー・C. キール

1月21日（水）

逆 境 に お け る 勝 利

聖書朗読 マタイ 28章

私は、私を強くしてくださる方によって、どんなことでもできるのです。  
ピリピ 4:13

逆境に打ちのめされたことはありますか？ 逆境の時、私たちは恐怖と悲しみに飲み込まれ、私たちの過ちや罪、欠点しか見えなくなります。もう前に進めなくなり、眠れず、客観的に考えられず、希望も持てなくなってしまいます。

逆境の時、私たちはイエス様も逆境に置かれたことを思い起こしましょう。イエス様は、ののしられ、欺かれ、見捨てられ、拷問され、十字架につけられました。しかし、逆境ですべてが終わったのではなく、三日後に復活されました。

イエス様が父なる神様の御心（みこころ）に全幅の信頼を置いていたことを思い出しましょう。イエス様は、最後には勝利が待っていることを信じていました。

イエス様は、いつも私たちを心に留めていてくださり、大いなる神の力により私たちを導いておられます。私たちが逆境に置かれる時、そのことを思い起こしましょう。私たちは、神様のご計画を信じ、神にとどまり、神に従い続けましょう。神様は、私たちを力付け、私たちの進むべき道を開いてくださいます。

ルー・ホルツ（有名なフットボールの）コーチは、「逆境は、本当の偉大さを私たちに教える。そして、私を強くしなかった危機は、今まで一度もない」と繰り返し言っています。 私たちのすべての苦しみにおいて、主の復活は暗闇に打ち勝つ光として輝いているのです。

*私の苦悩の時、誘惑が私を苦しめる時、  
私が罪を告白する時、優しい御霊よ、私を慰めてください！  
-ロバート・ヘリック（17世紀のクリスチャン詩人）*

聖歌 514 ひかりの高地に

祈り 全能の神よ、逆境にあっても私たちと共にいてくださり、復活の希望を与えてくださることを感謝します。私たちが勇気と力と勝利に満ちた人生を送れるように助けてください。イエス様の御名によって。アーメン。

カリフォルニア州サンフランシスコ / S・ビル・ジメネ

1月22日（木）

何とも思われないのですか

聖書朗読 マルコ4:35～41

イエスは起き上がって、風をしかりつけ、湖に「黙れ、静まれ」と言われた。すると風はやみ、大なぎになった。  
マルコ4:39

激しい嵐の中、イエスの弟子たちは舟の中で恐れおののいていました。しかし主イエスは、同じ舟の中で眠っておられました。波は舟に激しく打ち付け、弟子たちは舟が沈むのではないかと怯えました。ついに弟子たちは、主イエスを起こし、こう叫びました。「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」。

嵐の中で主が眠っておられるように感じたことはありませんか？ あなたが問題や苦しみや悲しみの嵐の中で溺れそうになっているのに、主は気にかけおられないように感じたことはありませんか？

イエス様は嵐を叱られただけでなく、弟子たちの恐れと信仰の欠如をも叱られた。私たちも、次のことを心に留めましょう。主は決して私たちをお見捨てにならず、私たちへの配慮を欠かすことはないのです。「私の助けは、天地を造られた主から来る。主はあなたの足をよろけさせず、あなたを守る方は、まどろむこともない」（詩篇121:2-3）。

私たちを疑心暗鬼にさせるのは恐れであり、疑心暗鬼は嵐の中で主の存在を見えなくさせます。しかし、どんな時であろうと主はそこにおられるのです。

御声と共に海は 凧（なぎ）ぬ 風に荒るる海も 苦しみもがく胸も  
よろずのものを御手に 治めたもう主なれば  
静め得ざることは 絶えてあらじ ことごとく御旨に 従わん  
-メアリー・A・ベーカー（聖歌691番の作詞者）

聖歌 691 風はあれくるう

祈り 親愛なる主よ、私はあなたが全てを支配しておられることを知っています。私が恐れる時、あなたにより頼むことが出来るよう助けてください。私に対するあなたの愛に満ちた配慮を疑うことはありませんように。イエス様の御名において。アーメン。

ミズーリ州セントルイス / デービッド・ビアデン

1月23日（金）

内側からきよくして頂く

聖書朗読 マルコ7:14～23

あなたが正しいとされるのは、あなたのことばによるのであり、罪に定められるのも、あなたのことばによるのです。  
マタイ12:37

人はしばしば無意識のうちに、自分が何者であることを明らかにしていることがあります。私たちはそれをただ見て、耳を傾けるだけで良いのです。

私の父は小学校5年生程度の教育しか受けていませんが、深い知恵を持っていました。よく「誰かのことを知りたければ、その人の言動を注意深く見ればよい。そうすれば、その人の本当の姿が見えてくるから」と言っていました。

イエス様は、人を汚すのは外から入ってくるものではなく、その人の内から出てくるものだと教えられました。心の中で始まった思考、態度、意図はやがて私たちの行動や言葉に波及します。なんらかの大きな悪事が突然起こるということは、あまりありません。むしろ、心の奥底の小さな悪い考えから始まって、大きな悪事へと繋がっていくのです。

ですから、イエス様はパリサイ派の人々に警告されたのです。私たちは、周囲の食べ物（私たちの外側のもの）よりも、心（私たちの内面）に気を付ける必要があるのです。私たちは、私たちの心を、高潔で正しく、純粋なもので満たすよう努める必要があるのです。

この世は常に、私たちを惑わすものや暗闇で満ちています。しかし、そのような状況でも、神様を心から求めるなら、私たちの内におられる聖霊なる神様が、私たちの内から出てくるものを形作り、私たちの人生は、神様を指し示すものとなるでしょう。

讃美歌 352 あめなるよろこび

祈り 親愛なる主よ、私たちに、あなたと共に生きる決意を与えて下さい。また、あなたが私たちの内にいて下さり、私たちを力付けて下さっていることを確信する信仰をお与えください。イエス様の御名によって。アーメン。

ニューメキシコ州グランツ / ランディ・ロバーツ

1月24日（土）

神によって信仰を強めて頂く

聖書朗読 マルコ 9:14～29

するとすぐに、その子の父は叫んで言った。「信じます。不信仰な私をお助けください。」  
マルコ 9：24

悪霊につかれた子供の父親に、イエス様は次のように言われました。「信じる者には、どんなことでもできるのです」（マルコ 9:23）。この父親は、息子が悪霊によって何年もひどく苦しめられてきたことを見てきました。ですから父親は、息子を助けることは、大変難しいことだと思っていたことでしょう。

さらに、父親はイエス様の弟子たちが霊を追いついて失敗するのを見たばかりでした。父親は、息子を助けることは難しいかも知れない、とより強く思ったかもしれません。ですから、イエス様が信じるのが鍵だと言われた時、この父親は「信じます。不信仰な私をお助けください」と答えたのでしょう。

あなたは、神様への信仰が揺らぐ経験をしたことはありますか。そのような経験は、実はほとんどの人がするのです。イエス様の弟子の一人のトマスでさえ、イエス様の傷を実際に見たり触ったりしない限り、復活を信じないと言ったのです。

信仰が揺らいだときは、素直に神様に告白しましょう。あなたの不信仰を助け、信仰を強めてくださるよう神様に祈りましょう。また信頼できるクリスチャンと苦悩を分かち合いましょう。神に忠実な者でも、疑念と闘う時があるのです。大切なのは、神様が私たちの信仰を成長させてくださることを信じて、どんな時も神様と共に歩み続けることです。

讃美歌 280 わが身ののぞみは

祈り 私たちの不信仰を助け、あなたへの信仰・信頼を強めてください。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月25日（日）

主の晩餐と自分自身の吟味

聖書朗読 マルコ 14:22～31

ですから、ひとりひとりが自分を吟味して、そのうえでパンを食べ、杯を飲みなさい。  
1コリント 11：28

マルコの福音書では、重要な出来事の記述の前後に、2つの別の出来事を書き記している箇所が何箇所もあります。こうすることで、2つの出来事に挟まれて書かれた出来事に、より深い意味を持たせているのです。これは「括弧書き」と呼ばれる技法です。マルコの福音書 14章における最後の晩餐の描写は、ユダがイエスを裏切る計画（17-21節）とペテロの否認の預言（26-31節）によって「括弧書き」されています。

このように、人の罪について書き記された2つの箇所によって、最後の晩餐という尊い出来事の記録が挟まれているのです。それはなぜでしょうか？ もしかしたら、このように書き記すことで、マルコは次のことを伝えなかったのかもかもしれません。すなわち、私たちがイエス様と親しい交わりを頂いている時でさえ、私たちに人間には依然として弱さがあるということです。ですから、私たちがイエス様と親しい交わりを頂いている時こそ、イエス様との交わりをより深め、より確かなものにする必要があります。

パウロはコリント人への手紙第一で、聖餐に与る際に、自分自身を吟味するよう私たちに促しています。主の晩餐は喜びの時であると同時に、各々が素直に自分自身を見つめ直す時でもあるのです。私たちの心は神様に向けて開かれているのでしょうか？ あなたはご自身の弱さを自覚していますか？

どんな試練が訪れても、神様と繋がっていることが出来るよう、神様の力と恵みを求める時としましょう。

讃美歌 321 わが主イエスよ

祈り お父様、私たちが謙遜と自覚と感謝をもって、主の晩餐に臨めるようにしてください。人生という旅路のために、私たちを強くしてください。イエス様の御名によって。アーメン。

コロラド州リトルトン / ティム・ケリー