



**GOD FIRST**

ADVENTIST STEWARDSHIP MINISTRIES

# 神を第一に

ダウンロードはこちら

<https://adventist.jp/evangelism/stw/godfirst/>



## 目次

神を第一に.....	2
大胆に深く掘り下げ、第一のものを第一に.....	6
豊かな人間関係を築く.....	9
精神衛生にかかわる習慣を身につける.....	12
魂のために祈るとき、信じなさい.....	15
安息日を守る.....	18
天の窓を開く.....	21
受け入れられる献金と受け入れられない献金.....	24

# 神を第一に

ギレルモ・E・ピアツジ

世界総会副総理

私たちを取り囲む自然をよく見てください。鳥のさえずりに耳を傾け、リスやシカの絵に描いたような喜びように畏敬のまなざしを向け、花の色の濃さ、香りの良さ、羽毛のように柔らかな花びらの質感には感嘆させられます。このように美しい自然を造られたのはどなたでしょうか。私たちの創造主であり、養い主であり、贖い主である唯一にして真の神です。

ヨハネはその証として次のように書いています。「初めに言があった。言は神と共にあった。言は神であった。この言は、初めに神と共にあった。万物は言によって成った。成ったもので、言によらずに成ったものは何一つなかった」(ヨハネ 1:1-3)。「言は肉となって、わたしたちの間に宿られた。わたしたちはその栄光を見た。それは父の独り子としての栄光であって、恵みと真理とに満ちていた」(ヨハネ 1:14)。「その翌日、ヨハネは、自分の方へイエスが来られるのを見て言った。『見よ、世の罪を取り除く神の小羊だ』」(ヨハネ 1:29)。「ヨハネの言葉を聞いて、イエスに従った二人のうちの一人は、シモン・ペトロの兄弟アンデレであった。彼は、まず自分の兄弟シモンに会って、「わたしたちはメシア——『油を注がれた者』という意味——に出会った」と言った」(ヨハネ 1:40、41)。「神は、その独り子をお与えになったほどに、世を愛された。独り子を信じる者が一人も滅びないで、永遠の命を得るためである」(ヨハネ 3:16)。神の言葉と自然は間違いなく、知的なデザイナー、創造主、そして贖い主であるイエス・キリストの素晴らしい御業を私たちに表しています。

また、ダビデは人として当然の反応をしています。「富と栄光は御前にあり、あなたは万物を支配して

おられる。勢いと力は御手の中にあり、またその御手をもっていかなるものでも大いなる者、力ある者となさることができる。わたしたちの神よ、今こそわたしたちはあなたに感謝し、輝かしい御名を賛美します。このような寄進ができるとしても、わたしなど果たして何者でしょう、わたしの民など何者でしょう。すべてはあなたからいただいたもの、わたしたちは御手から受け取って、差し出したにすぎません」(歴代誌上 29:12-14)。

聖書は私たちの人生の旅路になんて素晴らしい世界観を示してくれていることでしょうか。私たちの神である主は創造主(ゆえに主は全宇宙を所有しておられる)であり、私たちが主を第一に考えることができるように備えてくださっています。しかし私たちは依然として人であり、もろいもので、決断や約束などでしばしば失敗します。では私たちはどうすれば自分の人生において「神を第一に」するという、永続的で幸せな決断に至ることができるでしょうか。同様に、神が私たちに任せてくださっている管理の量の大小に関わらず、神を第一にすることは可能なのでしょうか。

神を第一にするために5つの要素が助けになります。ここでは英語の「first」(第一)のアルファベットを使って紹介いたします。

## 1. F-Faith(信仰)

神を第一に考えるには信仰が必要です。「信仰とは、望んでいる事柄を確信し、見えない事実を確認することです」(ヘブライ 11:1)。最終的な問題は信頼です。主は神です。創造主です。私たちの必要を満たしてくださるお方です(フィリピ 4:19)。主は私たちの救い主であり、「失われたもの(あなたと私)を捜して救うために来た」(ルカ 19:10)のです。ですから、聖書を読むことによって主を知れば、信仰が芽生え(ローマ 10:17)、主に対する信仰を持つことができるようになります。

ソロモンも明確に説明しています。「心を尽くして主に信頼し、自分の分別には頼らず常に主を覚えてあなたの道を歩け。そうすれば主はあなたの道筋をまっすぐにしてくださる」(箴言 3:5、6)。

私は下記のエレン・ホワイトの引用に見られる偉大な真理について考えてみました。「真理と神の栄光とは、切り離すことができない。われわれは、手近に聖書を持っていながら、誤った見解をもって神をあがめることはできない。多くの人々は、生活さえ正しければ、何を信じているかは問題ではないと主張する。しかし生活は信仰によって形造られる。光と真理が手近にありながら、それを聞き、それを見る特権を利用するのを怠るなら、われわれは事実上それを拒絶し、光よりもやみを選んでいくことになる」(『希望への光』1890 頁、『各時代の争闘』下巻 363-366 頁)。

私は光を選びたいと思います。イエスを選びたいと思います。神が与えてくださったものを管理することも含め、人生のすべての点で信仰によって神を第一に考えたいと思います。あなたはいかがですか？

## 2. I-Invisible(目に見えない存在)

神を第一に考えるには、信仰だけでなく、モーセが経験したように、「目に見えないもの」に目を向けることも必要です。「信仰によって、モーセは王の怒りを恐れず、エジプトを立ち去りました。目に見えない方を見ているようにして、耐え忍んでいたからです」(ヘブライ 11:27)。私たちは自由に選択できる日々の中でイエスを見つめ続ける決断ができるでしょうか(ヘブライ 12:2)。主は目に見えないお方ですが実在します。モーセも断言しています。「聞け、イスラエルよ。我らの神、主は唯一の主である」(申命記 6:4)。主は私たちの歩みを照らしたいのです。

「主は呼びかけておられる・・・この世の助言者を

通してではなく、主の霊によって悟られた目で、これらのことを見るようにと。御言葉をそのまま受け止めなさい。・・・天の栄光の富が、あなたの前と後ろと四方に輝くところに、あなた自身を置きなさい。なぜなら、あなた方は主にあってすべての光であるからです」(『The Upward Look』8月8日 英文、Letter 110、August 08, 1899 裕福な女性へ 英文)。

唯一であるお方を信頼すること。日々、主のみ前に(毎日のデボーションの時間、祈り、主の約束を瞑想し、聖書を学ぶこと)に行くことを決意し、ダビデのように「ひとつのことを主に願い、それだけを求めよう。命のある限り、主の家に宿り／主を仰ぎ望んで喜びを得／その宮で朝を迎えることを」(詩篇 27:4)と心の中で願うことです。

私たちは日々、「主の美しさ」について思い巡らす時間をとっているのでしょうか。毎日早朝に(詩篇 5:4 新共同訳、5:3 口語訳)、「主の聖なる輝き」(詩篇 29:2)を思い起こし、主の美しい品性の特徴を讃美する時間を持ちましょう：愛(エレミヤ 31:3、ヨハネ 3:16)、永遠(ヘブライ 13:8)、聖、真実、正しい(詩篇 75:7 新共同訳、詩篇 75:7 口語訳)(黙示録 6:10)、憐み深い、誠実、慈愛(出エジプト 33:19、哀歌 3:22、23、ヘブライ 13:5)。私たちの神はなんて素晴らしいお方なのでしょう。

## 3. R-Righteousness(義)

神を第一にすると、目に見えないものに目を向ける信仰だけでなく、神の驚くべき義を経験することです。パウロはその点を理解してこう言っています。「キリストの内にいる者と認められるためです。わたしには、律法から生じる自分の義ではなく、キリストへの信仰による義、信仰に基づいて神から与えられる義があります」(フィリピ 3:9)。そうです。私たちの人生は神の変革の力によって(ローマ 12:2)、「正しい選び」が可能となり、「何より

もまず、神の国と神の義を求めなさい。そうすれば、これらのものはみな加えて与えられる」(マタイ 6:33)ことが経験できるのです。

私たちが神を第一に選ぶのは、神が私たち一人ひとりのために計画を持っておられることに気づいたからであり、パウロも私たちに与えられた特権を確約しています。「ですから、神がわたしたちを通して勧めておられるので、わたしたちはキリストの使者の務めを果たしています。キリストに代わってお願いします。神と和解させていただきなさい。罪と何のかかわりもない方を、神はわたしたちのために罪となさいました。わたしたちはその方によって神の義を得ることができたのです」(2 コリント 5:20、21)。

#### 4. S-Serving God(神に仕える)

神を第一にすることは、行いの伴った信仰、目に見えないものに目を向けること、神の義を経験することだけでなく、「神に仕えよ」という最も重要な主の呼びかけに応えることです。

イザヤは主が私たち一人一人に望んでおられる重要な経験を彼の人生を通して説明しています。「そのとき、わたしは主の御声を聞いた。「誰を遣わすべきか。誰が我々に代わって行くだろうか」(イザヤ 6:8)。

私たちはイザヤと共に、この重大な召命に喜んで答える準備ができています。「わたしがここにおります。わたしを遣わしてください！」(イザヤ 6:8)。神を第一に考え、日々神の呼びかけに応える特権を経験するために、私たちは確信を持ってこう言わなければなりません。「私は行きます」。

エレン・ホワイトは『キリストへの道』の中でこのように言っています。

「ただ必要なのは本当の意志の力とは何であるかを知ることです。意志とは人の性質を支配してい

る力、決断力、選択の力です。全てはただ意志の正しい行動にかかっているのです。神は人間に選択の力をお与えになりました。つまり人がそれを用いるようにお与えになったのです。私たちは自分の心を変えたり、また自分で愛情を神にささげることにはできません。けれども、神に仕えようと選ぶことはできます。意志は、神にささげることができます。そうすれば、神は私たちのうちにお働きになって、神の喜ばれるように望み、また行うようにしてください。こうして性質は全くキリストの霊に支配されるようになり、キリストが愛情の中心となり、思想もまた彼と一致するようになります」(『希望への光』1950 頁、『キリストへの道』59-63 頁)。

神を第一にすると決断し神に仕えることに人生をささげるとき、あなたの人生は平安で包まれるでしょう。「キリストの奉仕に献身された魂は、世が与えることも奪うこともできない平安を持つ」(エレン・ホワイト『今日の私の生き方』英文 176 頁)。

#### 5. T-Treasures(宝物)

神を第一とするために必要なことは、行いの伴った信仰、目に見えないものに目を向け、神の義を経験し、神に仕える決意をするだけではなく、天の父が私たちの手にゆだねてくださった財産をどのように管理するか、与えられたものの管理においても神を第一とするかにも表されます。良い僕であることによって私たちは主から祝福の言葉をいただきたいものです。『忠実な良い僕だ。よくやった。お前は少しのものに忠実であったから、多くのものを管理させよう。主人と一緒に喜んでくれ』(マタイ 25:21)。

私たちはこの世で悪の力との霊的な戦いの中にいますが、主は私たちが成功し、あらゆる誘惑に打ち勝ち、常に主を褒め称えることを望んでおられます。しかしここで質問です。ただの人が神から何

か盗むことができるでしょうか。あなたは「私たちはどのようにあなたから盗みましたか。」と尋ねると、「十分の一と献げ物によってあなたがたは私から盗んでいるために、あなたがたの国全体が呪いの中にあるのだ。十分の一をすべて倉に納めなさい。そうすれば、わたしの家には食物がある。これによって全能の主を試しなさい。そして私が天の門を開いて貯える場所がないほど多くの祝福を注ぎ出さないどうかを見なさい」(マラキ 3:8-10 新国際訳 NIV)と主は言われます。

私たちが神の教えを自分の生活の中で実践するとき、私たちの人生、家族、そして教会にとって、この上ない祝福となります。「神の大いなる御業を支えるために最もよく組織され、ゆとりのある教会は、霊的に最も繁栄している」(エレン・ホワイト『教会への証』3巻、405 頁、英文)。

### ◆わたしの決心◆

今週、毎日このように祈ります。「主よ、あなたを第一にすることができるように助けてください。あなたが私の人生と家族を祝福するために用いてくださった財産を、忠実に、惜しみなく用いることができますようにお助けください。私は生活と家族のすべての点であなたを第一に考え、十分の一と定期的な割合に基づいた計画的な献金を惜しまず忠実でありたいと思います。イエスの聖なるみ名によってお祈りいたします。アーメン」。

# 大胆に深く掘り下げ、 第一のものをまず第一に！

メロディ・メイソン

世界総会牧師会教材コーディネーター

『大胆にもっと求める』、

『すべてのみ言葉によって大胆に生きる』の著者

あるとき教授が「優先順位をつけることの大切さ」を授業で教えようとしていました。彼女は大きなガラス瓶を取り出し、その中にこぶし大の石を入れました。そして学生たちに「この瓶は一杯でしょうか」と尋ねると、全員が「はい」と答えました。次に小豆大の砂利をバケツから取り出し、瓶の中の大きな石の周りに入れました。「これで一杯でしょうか」と彼女はもう一度尋ねました。「多分まだですね」と彼らは答えました。彼らも段々分かってきました。そして彼女は砂の入った容器を持ってきて、砂を瓶の中にそそぎ入れました。砂は大小の石の隙間に入りました。「一杯になりましたか？」と彼女が聞くと、「いいえ」と彼らは確信を持って答えました。彼女は微笑みました。「その通り」と彼女が言うと、水差しを取り出し、水を瓶の中に注ぎ入れました。水は砂や石にしみいって注がれました。彼女は微笑みながら一步下り、「この授業で私は何を教えようとしているのでしょうか」と質問すると、ある生徒が「どんなに忙しくても、もうちょっと予定を詰めればなんとかなる、という教えです」と答え、クラスが笑いに包まれました。しかし彼女は首を横に振ります。「いいえ、私が言いたいのは、まず大きな石を瓶の中に入れて、その周りに他のものを合わせて入れることを学ぶことです。そうでないと細かい砂や砂利があなたの時間を奪ってしまうからです」。

今日の私たちの生活も同様です。私たちの生活の中で、大きな岩(霊的最優先事項)を最初に置くことを学ぶ必要があります。これは毎日のディポジションの習慣にも、十分の一や献金の習慣にも当

てはまります。私たちが神を第一に考えるとき、それは数え切れないほどのかたちで必ず報われます。しかし、現代の速いペースの世の中では、これがしばしば大きな挑戦となります。

## 私の「より深い」話し

私は若い頃、現代版の忙しい「マルタ」として、おそらく賞をもらうことができたと思います。大学時代には複数の伝道活動やヤングアダルト・グループに参加し、すでに世界中をあちこちと旅していました。30代になる頃には、すでに30カ国近くを訪れ、孤児院でボランティアをし、伝道活動を成功させ、遠いジャングルの学校で教え、正看護師としてさまざまな医療活動に携わってきました。しかしこの頃、私は自分の人生に何か大きな欠落があることに気づきました。私はあまりにも忙しかったためイエスのより深い交わりに飢え渴いていたのです。

神に仕えるということは神を知ることと同じだと思いがちです。しかし神は私たちが神に仕える前に、神と共にいるようにと呼びかけておられます(マルコ 3:14)。私たちは神の足元に座っていても、自分自身が受け取っていないものを他の人に与えることはできません。実際イエスが戻られる時、「主よ、私はこれをしました、私はこれをしました」と言う一団がいるだろうと言われています。そして、イエスは、「そうだ、しかし、私はあなたを知らない。あなたは私と離れて働いていた」(マタイ 7:22、23)。と言われるのです。

「より深くまでいく行程」は少し辛いものでしたが、神がついに私の目を開いてくださり、私の大きな必要を気づかせてくださったことに、私は心から感謝しています。毎朝、涙を流しながらみ言葉を読み、私はかつてないほどイエスと恋に落ちました。毎日のディポジションは、毎朝待ちきれないほどの生き生きとした礼拝の経験となりました。また、

急がずに神とのより深い時間を毎日優先させると（たとえ少し睡眠や他の活動を削ってでも）、人生の他のすべてのことが円滑に進むと知りました。

私たちが神を第一にするとき、神はいつもそれ以上の応えを返してくださいます。マタイによる福音書 6 章 33 節で、「何よりもまず、神の国と神の義を求めなさい。そうすれば、これらのものはみな加えて与えられる」と言われている通りです。

## より深くなるための実践的な鍵

神を第一にすると献身した後、日々神との時間を守りつつ、神のより深い霊の注ぎを求めるためにどうすべきでしょうか。以下は私の個人的な秘訣です。

### 1. 神とお会いするために、自分だけの場所を見つける

マルコによる福音書 1 章 35 節に、「朝早くまだ暗いうちに、イエスは起きて、人里離れた所へ出て行き、そこで祈っておられた」と書かれています。

### 2. 早起きできる時間に寝る

神が私たちに与えてくださるすべてのことを経験するために、朝、神に「はい」と言えるようになるためには、夜、意識的にいくつかのことに「いいえ」と言わなければなりません。もしあなたが早起きに苦労しているなら、神が起こしてくださるようお願いしてみましょう。神は必ず起こしてくださいます。

### 3. 可能な限り気が散るものをすべて取り除く

朝起きたら、神から注意をそらすような雑音や気が散るものを身の回りにおかないようにしましょう。メール、テキストメッセージ、SNS のアカウント、その他、電子機器でのチェックを控えるようにしましょう。ディボーションが終わるまでスマートフォンの「機内モード」機能を活用することもよい手段です。

作家の E・M・バウンズは、「朝の時点で神が私たちの思いや努力の中で第一とされていなければ、その日の終わりまで神は最後尾に置かれるだろう」と書いています。

### 4. 自分の罪を告白し、霊的な障害を取り除く

人はしばしば、自分と神との間に壁があるように感じる場合があります。それは、告白していない罪や、対処すべき霊的な問題があるからです。あなたの心を探り、正すべき部分を示してくださるよう、神に祈り求めましょう（詩篇 66:18、詩篇 139:23、24、1 ヨハネ 1:9）。

### 5. 毎日、聖霊のバプテスマを祈り求める

聖霊とともに他のすべての祝福がもたらされますが、まず聖霊ご自身を求める必要があります（ルカ 11:13）。エレン・ホワイトは、「我々はある程度神の霊を受けているかもしれませんが、祈りと信仰によって絶えずもっと聖霊を求めなければなりません」（『聖霊に導かれて』下巻 310 頁）と言っています。

### 6. 祈りと聖書研究の両方に時間をとる

ディボーションの方法には必ずしも間違いや正解があるわけではありません。大切なのは行うことです。研究しつつイエスを探しましょう。また、み言葉を読むつつ、学んだことを自分に当てはめて、祈りの言葉へと変えます。祈るときには、神の約束の実現を求めましょう。最後に忘れてならないことは、学んだことをどのように今日の生き方に生かして欲しいと神は願われているのか、問いかけることです。

### 7. より深い歩みを求め続ける

聖書は、「わたしたちの内に働く御力によって、わたしたちが求めたり、思ったりすることすべてを、はるかに超えてかなえることのおできになる方に」



(エペソ 3:20)と教えています。私たちがあえて求め続けるなら、神は私たちの人生に多くの祝福を用意してくださいます。

## 8. 最後になりますが、一日中、神と共に歩みましょう

神は、私たちと共に行き、私たちと共に留まり、私たちと共にいてくださるお方です。エノクと歩まれたように、私たちと共に歩みたいと願っておられます。「もし、私どもが神のそば近くにいれば、どんな試みが不意に襲ってきても、ちょうど花が太陽の方を自然に向いているように私どもの心も神に向くようになります」(エレン・ホワイト『希望への光』1970 頁、『キリストへの道』137-140 頁)。

イエスとのディボーションの時間を毎日の第一優先事項にするならば、人生のあらゆる面で豊かな恵みを得ることになります。これは、神から与えられた財産の忠実な管理者として成長するために最も重要な条件です。試してみてください!! 必ず結果がついてきます。

### ◆わたしの決心◆

毎日の最初の時間を、祈り、聖書の学び、預言の霊、安息日学校聖書研究ガイド、そして家族での礼拝を通して主と交わる時とします。

# 豊かな人間関係を築く

ウィリー & エレーヌ・オリバー

ウィリーは世界総会家庭部部长  
エレーヌは世界総会家庭部副部长

あなたはどのような結婚生活を送られていますか。幸せで満足と感じていますか。それとも、悲しい気持ちや怒りがこみ上げてきて、もっとゆっくり物事を進めなさいという両親の助言を聞いておけば良かった、と思うことばかりでしょうか。

結婚に関わる研究の文献を読んだり、よく知っている夫婦に話を聞いたりすれば、どんな夫婦でも結婚生活の中で困難な時を経験することに気づくはずで、完璧な人間などいないのですから、完璧な結婚もありえません。しかし、私たちが関わる夫婦の多くは、自分たちの結婚が機能不全になっていると考える傾向があります。

夫婦関係において機能不全という言葉が使われるとき、それは、結婚関係において正常であるべきものが崩壊していることを意味しています。しかし、不完全な二人がお互いの価値観に相違を持つことは、ごくあたりまえのことです。つまり、どんな結婚生活でも、対立に向き合うという困難を経験することになるのです。

夫婦が根本的な違いを無視し、問題が起こったときだけ対処する場合は、恨みを生み、どんな結婚生活の平和も破壊する傾向にあります。比較的健全な結婚生活を送っている夫婦でも、冷静で調和のとれた方法でお互いの相違点を話し合うことを意図的に行わなければ、絶望感を味わい、二人の関係から抜け出したいという気持ちにつながる可能性があります。

機能不全に陥る要因はさまざまですが、虐待、放棄、依存症、不安、うつ、医師の診断でみとめられた人格障害などの精神障害が挙げられます。もっとも、多くの夫婦が機能不全に陥るのは、コミュニケーションがうまくいかず、絶望感や欲求不満に多々落ちいつていた結果です。このような感情は容易にエスカレートし、間違っただけで相手と結婚したと考えると、この悪夢から逃れる唯一の方法は離婚だと

結論づけます。

結婚生活の成功を手にした夫婦は、お互いに破壊的、否定的な関わり方はすべきでないと学んでいます。相手のやり方がいつも間違っていると非難したりイライラするのではなく、より良い配偶者になるために自分ができることに重点を置きます。このような夫婦は相手の欠点ばかりを気にとめて「半分しか入っていないコップ」のように相手を見るのではなく、相手の長所に着目し、「半分も入っているコップ」と見る傾向があります。

幸いなことに、質の高い関係は育むことが可能です。相手の良いところを見つけ、相手に対する見方を変えることで、夫婦関係を築くことができます。配偶者を敵対視するのではなく、同じチームでプレーすることを選ぶことができるのです。

では、どうすれば夫婦の関係をよりよく築くことができるようになるのでしょうか。実のところ、忠実に十分の一をお返しし、惜しみない献金を約束するように、夫婦もまた、神の姿を世に反映する責任があると認めることなのです。

ここで、すべての夫婦がより良い関係を築くための7つの習慣を紹介します。

## 1. 結婚を神からの贈り物と受けとめる

結婚を価値ある財産、神からの贈り物と思えば思うほど、結婚関係についてより前向きに感じられるようになります。あなたの脳は、あなたが話したことを信じるようにできていますから、これまでの自分の心の声を改めて、「私は素晴らしい結婚生活をしている」と自分に言い聞かせるようにしましょう。これを毎日続ければ、あなたとあなたの配偶者は自分の言葉を信じるだけでなく、体験し始めるでしょう。聖書は、「『できれば』と言うか。信じる者には何でもできる」(マルコ 9:23)と書いていますが、これは本当です。

## 2. 夫婦関係および配偶者のために常に祈る

神が結婚を創造されたのですから、神をあなたの結婚の中心に置くことが不可欠です。伴侶に対す

る理解、忍耐、親切にする気持ちが与えられるように、信仰をもって神に願い求めましょう。もしあなたが、神はすべてを見ておられ、すべてをご存知だと信じるなら、配偶者に対するあなたの言動にも気を配りたいと思うはずで、エレン・ホワイトが『アドベンチスト・ホーム』の中で、「彼(神)に対するあなたの愛が増していくにしたがって、お互いに対する愛も強まり深まっていく」(『希望への光・教育編』633頁、『アドベンチスト・ホーム』104-107頁)と述べているのは、このためです。ですから、あなたの祈りは、神のために、そしてあなたの結婚生活のために、「わたしたちの内に働く御力によって、わたしたちが求めたり、思ったりすることすべてを、はるかに超えてかなえることのおできになる方に」(エフェソ 3:20)祈りましょう。

### 3. 効果的な意思疎通の方法を学び実践する

ほとんどの人は、生まれたときから意志の伝達方法を学んでいます。しかし、ほとんどの人は、不完全で問題のある伝達方法を身につけています。夫と妻は、そのようなコミュニケーションのパターン(良いものも悪いものも)を結婚生活に持ち込んできます。ですから夫婦関係の質を高めるために、お互いが自己の人間関係やコミュニケーションの取り方を改善する必要があります。もし夫婦がお互いの話を心から聞き、相手の視点に立って物事を見る時間をとるならば、多くの問題は解決されます。ヤコブ 1 章 19 節に、「だれでも、聞くのに早く、話すのに遅く、また怒るのに遅いようにしなさい」という賢明な聖書の助言がある通りです。

### 4. 配偶者の良いところを探し続け、配偶者が嫌いなことを調べてそれをやめる

結婚前、二人は最高の自分をお互いに見せ合ってきた筈です。相手を喜ばせるためなら何でもしてきました。しかし、結婚式や新婚旅行が終わると、多くの夫婦はお互いに特別なことをするのをやめ、徐々に気持ちが離れてしまいがちです。「だから、人にしてもらいたいと思うことは何でも、あなたがたも人にしなさい」(マタイ 7:12)という黄金律を

夫婦で実践するならば、関係は成長し、満足感と神の喜びに満たされるでしょう。

### 5. 何度でも赦す

結婚生活の中で意図せず相手を傷つけてしまうこともあります。それは多種多様な虐待などによってではなく(このような可能性もありますが)、不完全な人間関係の中では起こりうるものです。相手を傷つけるつもりはなくても、しばしば相手を傷つけるような言動をしてしまうことがあります。ここに、あなたが赦すことを学ばなければならない理由があります。自分を傷つけた相手を赦すことは、愛することの最も難しい部分です。しかし、赦すことなしに真の愛は存在しません。赦すとは、相手の言いなりになることや、責任から解放されることでもなく、受けた傷から、また他の人を罰しなければならないという問題から、癒す過程へと踏み出す助けとなります。赦すことは関係性の中で生じた溝を狭める助けにもなります。もちろん、赦すことを学べるのは、イエス・キリストのご支配のもとにいますときだけです。「わたしたちの負い目を赦してください、わたしたちも自分に負い目のある人を赦しましたように」(マタイ 6:12)。

### 6. 笑うことを学ぶ

「笑いは良い薬である」という古代の格言は今日でも変わらない真実です。確かに、医学的な研究でも、笑いには生理的、神経学的な効果があるそうです。笑いはストレスを軽減し、免疫系を刺激し、血圧を下げ、夫婦の絆を深め、関係を爽快に保つのに役立ちます。夫婦はお互いに笑いの種を見つけ、些細なことでストレスをためないようにしましょう。箴言 17 章 22 節ではこう言っています。「喜びを抱く心はからだを養うが霊が沈みこんでいると骨まで枯れる」。

### 7. 気持ちを貯蓄する

人間関係、特に結婚は、銀行口座のように機能します。お互いに嬉しいことをしたり言ったりすると、お互いの気持ちの口座に貯蓄をすることになります。しかし、お互いを傷つけたり、約束を守らなかったりすると、あなたは気持ちの講座から引き出すことになります。銀行口座に預ければ預けるほ

どお金は増えます。出金が多いほどお金は減ります。夫婦の気持ちの口座も貯蓄より出金が多いと破産してしまいます。ですから今日、あなたの配偶者の気持ちの口座に貯蓄を増やす決意をしましょう。なぜなら聖書はコロサイ 3 章 14 節で「これらすべてに加えて、愛を身に着けなさい。愛は、すべてを完成させるきずなです」と言っているからです。

与えられたものを忠実に管理する者に神は天の窓を開き、豊かな祝福を注いでくださいます。結婚して互いに忍耐強く、親切に、忠実に、優しく接するとき、神の祝福は自分の家庭だけでなく、隣人、親戚、友人の家庭にまでも溢れ出るようになるのです。

今日からの結婚生活でこの 7 つの習慣の実践をお勧めいたします。

### ◆わたしの決心◆

私の人間関係をより良いものにするために、誠実さ、赦し、原則に沿って愛するという点で成長いたします。

# 精神衛生にかかわる習慣を 身につける

ジュリアン・メルゴサ

世界総会教育部副部長

胃の調子が悪いとき、喉が痛いとき、捻挫したとき、どんな薬を飲めば良いか、又はどんな自然療法をすれば良いか、多くの人は何かしらの心得があります。そして具合が悪くてどうしようもないときには医師や医療従事者に診てもらいます。では、自分の思考、感情、行動に大きな障害を受けた場合、精神科医に相談に行くのでしょうか。往々にして行かないでしょう。それはおそらく悪いイメージを抱いているからです。このことは、私たちが精神的および感情的に困難な状況に対しては対応する備えが不十分であると気づかせてくれます。私たちは、自分の健康を管理することが管理者としての義務であり、心の健康なくして健康はありえないことを忘れてはなりません。

## 心の健康とは

身体の健康と同様に、心の健康についても「病気はない」と断定はできません。多くの人が、診断の対象とならないような局所的な症状で苦しんでおり、その苦しみは他の人にまで影響します。

心の健康は、思考、感情、行動の 3 つの核となる領域から構成されています。心理的・精神的な健康を楽しめる人、自分の能力をうまく活用できる人、ストレスにうまく対処できる人、過去の自分に満足し、現在は落ち着きがあり、未来にも希望を持ち、他人と喜んで関係を持ち、生産的かつ楽しく仕事ができる人は、精神的に健康だと判断できるでしょう。精神的・心理的な問題を抱えている人は、精神的健康の基本的な領域である思考、感情、行動のいずれか、あるいは複数の領域で困難を抱えている傾向があります。

不健全な思考パターンを抱えると、自分自身、環境、他人、未来について否定的な見方をする傾向があります。また他者に対する疑いや、問題を白か黒かで判断し、困難に対しては恐怖心を持って

取り組み、非論理的な思考から悲惨な結果にいたる傾向があります。

情緒面で問題が生じると、些細な問題に動揺し、根拠のない妬みや嫉妬を感じ、せっかちになり、容易に気が落ち込み、怒り、恨み、復讐の念を抱き、共感性に欠ける、などの症状が出る場合があります。

行動障害の例としては、社会的な接触を避ける、言葉や身体で攻撃的な態度を表す、(職場、学校、家庭で)与えられた仕事を十分に果たせない、理由もなくすすり泣く、突然笑い出す、などが挙げられます。また、依存症(化学物質または行動において)、摂食・睡眠障害、人生を楽しく過ごすことに困難を覚え、法律上のトラブルを抱える場合もあります。

興味深いことに、これら 3 つの心の健康は、互いに密接に関連しています。思考は心理状態(気持ち、感情)を決定して行動につながります。聖書もこの繋がりを明確にしています。「彼の心の中で思う思いこそ彼自身なのだ」(箴言 23:7, NKJV 和訳)。「思慮深い人は皆知識に基づいてふるまう」(箴言 13:16)。

エレン・ホワイトはこの問題を心の健康と幸福度にとどまらず、私たちの道徳的な基盤として位置づけています。「考え方が間違っていると、感じ方もまちがいます。考え方と感じ方は共に1つになって、道徳的品性を作りあげているのです。... 自分の印象に屈服し、自分の思いが疑いや迷いやぐちにとられる時、私たちは最も不幸な人間となり、一生は失敗に終わります」(『希望への光・クリスチャン生活編』383 頁、『若い人へのメッセージ』82-87 頁)。

## 心の健康管理

「あなたがたは知らないのか。自分のからだは、神から受けて自分の内に宿っている聖霊の宮であって、あなたがたは、もはや自分自身のものではないのである」(1 コリント 6:19)とあります。私たちはこの聖句を健康に良い食べ物や、控えるべきアルコール、薬物、タバコなどの観点から捉えることがほとんどです。しかし、私たちの身体の実行機

能を担う思考の過程こそ、神の宮の中心的な役割を担っているのではないのでしょうか。使徒パウロは手紙を通して同じコリントの信徒たちに、肉だけでなく霊においても清くあるようにと勧めています。「愛する者たちよ。わたしたちは、このような約束を与えられているのだから、肉と霊とのいっさいの汚れから自分をきよめ、神をおそれて全く清くなるうではないか」(2 コリント 7:1)。

私たちは、神に託されたあらゆるものの管理者です。それは私たちの心、感情、行動も含まれます。エレン・ホワイトが言うように、私たちは身体の面ばかりではなく、精神的な管理も求められており、「私たちは、自分の思いを支配し、開発するために、神から与えられたあらゆる手段を用いるべきである(『天上で』②6月6日(日))。

## 思考の管理

心の健康は、思考のプロセスに大きく影響されます。例えば、思い悩みです。私たちは、自分の人生や愛する人の人生にとって重大な事柄について、とても心配することがあります。解決策を考え相談することもあるでしょう。これは当然のことです。しかし、心配事で思い悩むあまり、強迫観念にとらわれたり、過剰になったり、何か恐ろしいことが起こりはしないかとびくびくするならば、それは心配の域を越えてしまいます。実際このようなことはほとんど役に立たないばかりか、心配症や妄想の原因になる恐れがあります。このような思考は、思考の連鎖のできるだけ早い時点で断ち切る必要があります。

もう一つの例は、否定的な考え方です。「この金融危機は終わらない」、「新しい上司に馴染めない」など)人によっては、直面するほとんどの状況にこのような思考パターンで行動します。何十年もの間、心理学の論文では、この思考パターンを選択する人は一般の人よりも、うつ病、強迫性障害、不安神経症の傾向が強いとされています。

自分の思考の管理者として、私は誤った思考、否定的な思考、有害な思考を捨て去る方法を見つけなければなりません。神の助けによって私は自分の心を養うような事柄に意図的に思考を集中させ

ることができます(フィリピ 4:8)。聖書の詩篇や箴言を読むなどの宗教的習慣は不要な思考を払拭し、慰めと肯定的な感情を高めるのに役立つことが分かっています。

最後に、そして最も重要なことは、間違った考え方は不道德な汚れを招くということです。これはイエスが次のように言われたときの要点です。「悪い思い、すなわち、殺人、姦淫、不品行、盗み、偽証、誹りは、心の中から出てくるのであって、これらのものが人を汚すのである」(マタイ 15:19、20)。この原則は、私たちを不道德な結果へと駆り立てる思いから身を守るための確かな導き手です。

## 感情の管理

感情は基本的に思考に従います。だからこそ、有害な感情を避け、健全な感情を引き出すためには、思考の管理が非常に重要なのです。また、感情は他の人や環境が原因で生じることもありますし、明らかな理由がなく生じることもあります。たとえそれが原因であっても、私は自分の感情の管理者として、否定的な感情を肯定的な感情に変える方法を学ばなければなりません。また、避けられない辛い感情も、イエスが示されたように、希望の姿勢で耐えることを学べば、有益な結果につながります。

否定的な感情(主に不幸せ)に対処するのに役立つ聖句が、ヨハネ 16 章 20-24 節にあります。ここでイエスは、弟子たちが正しいことをしたのに嫌がらせを受けるというような、人生の不公平さを取り上げています。イエスは、彼らの悲しみが喜びに変えられると約束されました。イエスは、悲しみがあることを認めつつ、母親の出産時の激しい痛みも、子どもが産まれた途端に喜びに転じることに例えて、それと同じくらい助けはすぐに来る、と信じる者に約束されたのです。イエスは、人間の不幸の多くが過去の辛い感情と関係していることをご存知で、過去の嫌な記憶は拭き去られることを約束されたのです。悲しみは時に必要であり(22 節)、痛みは時に意味を持ちますが、イエスは、ご自分が帰ってきた時に子供たちに与えられる、誰も奪うことのできない永遠の喜びを私たちに指し示しておられます(22 節)。

## 行動の管理

ほとんどの行動は、思考と感情の結果として生じます。したがって、思考の管理が重要です。また、ある種の行動は、感情や精神の障害につながるため、精神病理の引き金になることもあります。例えば、依存症について考えてみましょう。ある種の薬物依存に陥った人は、自制心を失います。その結果、渴望、強迫、罪悪感などが生じます。その繰り返しで薬物への耐性を高め、依存症をより強くし、本人やその家族、そして社会全体に深刻な問題を引き起こします。

自分はアルコールや薬物を全く使用したことがないため、依存症の被害者になることはあり得ないと考える人が多くいます。しかし、ポルノ、ギャンブル、インターネットゲームなどの行動依存症もあります。一旦「ハマる」と、化学物質中毒とほぼ同じ症状を起こします。特定の食品、仕事、お金、買い物、インターネットなど、生活に必要なものであっても、必要以上に使用したり、夢中になったりすると、依存症になる可能性があるのです。

確かに、心の健康は、身体の健康、才能、お金、財産と同じように、財産です。すべては、神に栄光を帰し、人々に奉仕するために、私たちに委ねられているのです。ペテロが「あなたがたは、それぞれ賜物をいただいているのだから、神のさまざまな恵みの良き管理人として、それをお互いのために役立つべきである」(1ペトロ 4:10)と書いているように、私たちはそれらをどのように生かし、大切にし、主の奉仕、つまり隣人への奉仕に生かすかを理解しなければならないのです。

### ◆わたしの決心◆

心からなおいっそう主に仕えるために、新しい健康的な習慣をひとつ身につけます。

# 魂のために祈るとき、 信じなさい！

ラモン・カナルス

世界総会牧師会長

自分の欲しいものを与えてくださいと神に祈ったことがありますか。そして、あなたは自分の祈りの答えが目の前にあったのに気づかず、それを拒んでしまったために受け取ることができなかったことがありますか。何かを求めて祈り、神に与えられたあとでそれを拒絶したことがありますか。正直に言いますと、私はそのような経験が何度もあります。数年前、伝道集会の準備のために聖書研究を始めるつもりで、ある地域の人々を訪ねていました。私は神に祈り、福音を受け入れようとする人々のもとへ私を導いてくださいと祈りました。神がすでに働きかけておられる人たちです。真理に飢えている人たちです。私は人々と宗教的な論争をしたくはありませんでした。私が福音の管理者として望んでいたことは福音を聞きたいと願っている人々にイエスを伝えることでした。

驚いたことに、神は私の祈りに正確に答えてくださいました。私が祈った通りの特徴を持つ女性の家に遣わしてくださったのです。しかし、彼女は私の祈り求めた人物像とは違っていたのです。そして私は彼女が神を求めている人だとは気づくことができませんでした。

## 正体不明の神との出会い

友人と共に聖書研究に興味のある人を探して近所を回っていると、他の家とは少し異なる家の前に来ました。その家はピラミッドのような形をしていました。赤いカーテン、ドア、窓など、赤色が目立ちます。ためらいながら私は呼び鈴を鳴らしました。背の高い、青い目の、上品な女性がドアを開けてくれました。彼女を見るや否や、引き返して帰ろうと思いました。彼女が醜いからではなく、とても美しかったからです。それに加えて、彼女は外出ではなくベッドの中にふさわしい服装をしていました。

私たちは啞然としてドアの前に立っていました。この女性に話しかけるべきか、それとも話しかけない方がよいのか迷いました。恐る恐る、私たちが近所を訪問し、印刷物を配り、人々のために祈っていることを伝えました。すると彼女は、「どうぞ」と言ったのです。私は友人と顔を見合わせ、一刻も早くこの場所を離れなければならないと思いました。しかし、彼女は「どうぞ、お入りください」と言ったのです。私たちは躊躇しました。後で友人とお互いの考えていたことを話しあったところ、私たちは同じことを考えていたことが分かりました。ここは売春宿であり、この女性は売春婦にちがいない、私たちはすぐに逃げなければ大変なことになると思ったのです。しかし、その女性は中に入るようにと招き続けました。

ついに、私たちはその家に入ることにし、彼女には目もくれず、聖書を開いてイエスについて話し始めました。私たちは、イエスが私たちの人生にとってどれほど尊い存在であるか、そして、イエスが私たちを救い、その命を与えてくださったことを話しました。そして、神がどれほど私たちを愛してくださっているか、神は私たちを家に連れて帰るためにもうすぐ来られることを話したのです。すると突然、彼女は「失礼します」と言いました。彼女は部屋を出て数分後で着替えて戻ってきました。私たちは彼女の服装について一言も話しませんでした。私たちが話したのはイエスのことだけでした。しかし、聖霊は彼女の心に働きかけていたのです。聖書の話が続いていると彼女が泣き始めたのに気づきました。私は何が起こっていたのか理解していませんでした。すると彼女は話し始め、祈り方は知らないが聖書を教えてくれる人を送ってくれるよう神に頼んでいたと言いました。彼女が言っていたことが私は信じられませんでした。神がすでに働いておられる人のところに私をお遣わしてくださいと祈り、神は祈りを聞いてくださっていました。しかし私は思い込みのゆえに、神の答えを理解することができなかったのです。

## 神のもたらす結果を信じること

神は私の祈りに答えてこの家に送ってくださいました。そして同時に神は彼女に聖書を教えるために私を送ることで、彼女の祈りに応えられたので



す。しかし私は彼女を外見で判断したため、その機会を逃すところでした。ベティ(この美しい女性)と彼女の家族全員は人生を主にささげ、この伝道集会で最初にバプテスマを受けた人々の幾人かになりました。ベティの 10 歳の娘もバプテスマを受けました。彼女の名前はシンディです。私は数週間前にセントルイスでシンディに会いました。彼女は現在 47 歳で子供も 2 人います。彼女は私に大きなハグをして、「私の家族に証してくれてありがとう。これは私たちに起こった最高のできごとよ」と言いました。私は心を打たれました。このような話は、証しこそが最高のスチュワードシップ(管理)であるとの確信に至らせてくれるものです。なぜなら証しとは命の与え主であるイエスを分かち合うことだからです。

この経験から私は 3 つの重要な教訓を学びました。1) 祈るときは神があなたを正しい場所に送ってくれていると信じる。外見で人を判断しない。2) 祈るときは神が自分より先に人々に語りかけてくださっていることを信じる。3) 魂のために祈るとき、神があなたを用いて他の人々に証しして下さることを信じる。私たちは皆、他のクリスチャンから福音を学びあうことができるのです。

## 神のご計画を追い求めて

わたしは自分自身で証しを経験し、それが人々の人生をどのように変えたかを見るまで証を理解できていませんでした。キリストの証人にしていただくことは誰にとっても最高の召しです。あなたが機械工、看護師、エンジニア、医師、牧師、行政官、なんであろうと証しをすることが最優先事項です。老若男女を問わず、文化的背景を問わず、あなたも私も自分が見たこと経験したことを神と共に語るように召されているのです。

ここで、証しをすることがいかに重要かという 5 つの理由を挙げます。

### 1. 私たちの心にこれ以上の幸せをもたらすものはない

証しとは他の人たちとイエスを分かち合うことです。それは私たちがイエスという尊い救い主に出会ったことを伝えることです。神の使命を分かち合うこ

とにこそ喜びがあります。魂の救いのために神と協力することは宇宙で最も刺激的なことなのです。「天国のこちら側において、魂をキリストに導くことほど大いなる祝福はない」(『伝道』上巻 446 頁)。

### 2. 私たちは救われる機会を与える存在である

私たちがイエスを他の人に伝えるとき、私たちはその人に救われる機会を与えているのです。「これは、わたしたちの救い主である神の御前に良いことであり、喜ばれることです。神は、すべての人々が救われて真理を知るようになることを望んでおられます」(1 テモテ 2:3, 4)。私たちは人々が聖霊の呼びかけに応答するためのあらゆる機会を与えることが大切です。私たちはイエスについて証しするあらゆる機会を最大限に活用することが求められています。

### 3. 神の心に喜びをもたらす

人々が自分の人生を神にささげるのを見ること以上に神の心に喜びをもたらすものはありません。「言っておくが、このように、一人の罪人が悔い改めれば、神の天使たちの間に喜びがある」(ルカ 15:10)。

### 4. 私たちはイエスのようになれる

イエスは魂を勝ち取られるお方です。イエスは弟子たちも彼のようになることを望んでおられます。そして、「わたしについて来なさい。人間をとる漁師にしよう」(マタイ 4:19)と言われたのです。教会の伝道に参加することは私たちがイエスのような品性を身につける助けとなります。

### 5. 私たちは神の命令に忠実である

神は弟子たち一人一人が大宣教命令を遂行する一員となることを望んでおられます。「だから、あなたがたは行って、すべての民をわたしの弟子にしなさい。彼らに父と子と聖霊の名によって洗礼を授け、あなたがたに命じておいたことをすべて守るように教えなさい。わたしは世の終わりまで、いつもあなたがたと共にいる」(マタイ 28:19, 20)。

あなたが魂のために祈るとき、信じてください。神はいつもあなたの祈りに答えてくださいます。すべてのクリスチャンは宣教師として生まれます。私たちがこの惑星にいる理由はただ一つ、宇宙の驚くべき神の証人となるためです。

### ◆わたしの決心◆

毎週決まった時間に、聖書研究会、小グループ、その他の方法を用いて良い知らせを伝え、人々のためにとりなします。

# 安息日を守る

ヒスキア&エレン・ミサ

ヒスキアは元世界総会スチュワードシップ部副部長

エレンは世界総会スチュワードシップ部副部長

安息日は私たちが管理するように求められている重要な時間のひと時です。この神聖な時をどのように過ごすべきかは、私たちの存在自体に影響を与えるため、あらためて吟味することが大切です。

## 私の個人的な経験

この記事を書いている間、私(ヒスキア)の思考は活発にめぐり、半世紀以上前に私の家族が取り入れた安息日を守る方法と両親と過ごした子供時代の楽しい時間を思い出しています。安息日を迎える準備をし、その特別な祝福の日を迎えて祝う、そんな素晴らしい時間を経験できたことはとても幸せなことでした。

私の子供の頃の家での安息日の決まりごとを紹介します。安息日にはアイロンがけも掃除も料理もしません。金曜日の日没までに教会に着ていく服にアイロンをかけ、靴を磨き、安息日用の料理を作るなど、すべての準備をすることになっていました。そして太陽が西に沈む頃、父は子供たちや家族全員を居間に集め、座って安息日の歌を歌い、聖書を読み、暗唱聖句をし、祈り、最後に主の祈りを皆で祈りました。その後すぐに輪になって手をつなぎ、安息日の幸せを祈り合いました。太陽が地平線の彼方に沈むと、私たちの心と家庭は安らぎの雰囲気にも包まれました。これが我が家の安息日を迎える習慣でした。

子供の頃、安息日が好きで楽しかったのはこのような理由からでした。まず、学校がないため宿題やクイズがないこと。第二に、毎日の家事や作業から解放されること。3つ目は、教会で友達に会い、おしゃべりをする時間が持てること。そして最後に、特別な食事が食べられることです。母は安息日のためだけに、いつもおいしい料理と特別なメニューを作ってくれました。

安息日は私たち、特に私にとって幸せな日になり

ました。この素晴らしい経験は今日まで私の心に残っています。そして私は自分の子供たちとも同じように実践し、子供たちも安息日をとても楽しんでいました。そして今、彼らは自分の家庭を持ち、自分の子供や家族と同じ習慣を実践しています。これが私の子孫に残すべき遺産です。

## 預言の霊における安息日を守ること

エレン・ホワイトの著書には、安息日の永続性に関する説明と安息日を守るうえでの実用的な助言が記されています。

「神はわたしたちが仕事をするために 6 日間をそっくりわたしたちにくださり、1 日だけをご自分のものとしてとっておかれました。この日はわたしたちにとって祝福の日、わたしたちが世俗のことをみんなわきにやって思いを神と天のことに集中させるべき日です」(エレン・ホワイト『希望への光・クリスチャン生活編』305 頁、『家庭の教育』575-577 頁)。

「神を礼拝するとき、これらをつらいことと思ったりしてはなりません。主の安息日はわたしたちにとっても子どもたちにとっても、祝福となるべきものです。子どもたちが安息日を、喜びの日、神が聖別された日と考えるようであればなりません。そしてもし正しく教えるなら、子どもたちは安息日をそのように考えるようになります(エレン・ホワイト『希望への光・クリスチャン生活編』306 頁、『家庭の教育』577-578 頁)。

「親は自然の中に神を見るため、子どもたちを戸外に連れ出しましょう。咲きおほ花や開きかけのつぼみ、高くそびえる樹木や美しい草の葉を見せて、神がすべてこれらのものを 6 日のうちにお造りになり、7 日目に休んでその日をきよいものとされたことを、子どもたちに教えましょう。こうして親は教訓を子どもたちに刻みつけ、子どもたちが自然界を見るときに、それらすべてをお造りになった偉大な創造主のことを思い起こすようにさせてやりなさい。子どもたちは自然を造られた神に、そして、安息日の基がすえられ、神の子たちがみな喜び呼ばわった天地の創造に、思いをはせるでしょう。このような教えが、子どもたちの心に刻み込ま

れねばならないのです(エレン・ホワイト『希望への光・クリスチャン生活編』308 頁、『家庭の教育』580-582 頁)。

安息日は私たちの時間ではなく神の時間です。私たちは安息日を忠実に守り、その時間を神にささげなければなりません。そのようにせず私たちが安息日を侵すとき、それは神の時間を盗んだと見なされます。ですから安息日は聖く、神が創造主であり、私たちが被造物であることのしるしとして大切に守るのです。このことを私たちの世代を超えて代々にわたり心に留めたいと思います。

## 安息日を守ることで得られるいくつかの恵み

### 1. 主への喜び

安息日を守る者は、神が私たちにこの聖なる日を「喜びの日」と呼ぶようにと言われたことを知っています。イザヤ書 58 章 13、14 節に「安息日に歩き回ることをやめ／わたしの聖なる日にしたい事をするのをやめ／安息日を喜びの日と呼び／主の聖日を尊ぶべき日と呼び／これを尊び、旅をするのをやめ／したいことをし続けず、取り引きを慎むなら(節の区切り)そのとき、あなたは主を喜びとする。わたしはあなたに地の聖なる高台を支配させ／父祖ヤコブの嗣業を享受させる。主の口がこう宣言される」と書いてある通りです。

神は私たち自身が安息日に主にあって喜び楽しむことを約束してくださいました。残念ながら、安息日の律法に含まれる人間によって作られた多くの制限によって、安息日が重荷となり不幸な日となっている人がいます。安息日に関連する 1521 の定めが多くは、美しく楽しい安息日自体と安息日を守ることを損なわせます。サタンはこのようにして多くの人が安息日を経験できないようにし神が与えられた喜びを奪っています。

### 2. 繁栄の源

安息日の戒めには神の繁栄の約束が添えられています。「そのとき、あなたは主を喜びとする。わたしはあなたに地の聖なる高台を支配させ／父祖ヤコブの嗣業を享受させる。主の口がこう宣言され

る」(イザヤ 58:14)。

私たちが安息日を忠実に守るならば、神は私たちが地の高い所に乗らせヤコブの遺産で養って下さいます。つまり私たちが安息日を喜びをもって守り通すとき、神は私たちに祝福してくださるのです。申命記 28 章 13 節に記されているように、私たちが世界の「高み」に上げてくださいます。「わたしが今日、忠実に守るように命じるあなたの神、主の戒めにあなたが聞き従うならば、主はあなたを頭とし、決して尾とはされない。あなたは常に上に立ち、決して下になることはないであろう」(申命記 28:13)。安息日を守り従う国は申命記 28 章 13 節の真理を証明しています。

### 3. 創造の御業を楽しむ

自然は神を現す第二の書物です。エレン・ホワイトはこう書いています。「自然界という書物は主の無言の説教者であって、霊的真理を教えるためにわたしたちに与えられているものである。それはわたしたちに神の愛を語り、偉大な芸術家の知恵を物語っている」(『希望への光・クリスチャン生活編』656 頁、『アドベンチスト・ホーム』152-154 頁)。安息日の休息は人工的なものに囲まれた忙しい世の中に生きる家庭にとって自然の恵みに接する素晴らしい機会を与えてくれます。私たちは創造主の御業と、創造主がどのように人類を支えてくださっているのかを感謝することができます。このように第 7 日目は神の管理者としての私たちの立場を定期的に思い起こさせてくれるものなのです。

安息日の午後の単純な活動は私たちが神の創造の御業へ再び結びつけてくれます。

- 公園や庭を散歩し、そこで聖書の勉強をする。
- 静かな浜辺や湖、小川のほとりに座り、美しい水しぶきの音に耳を傾ける
- 山にハイキングに行き、新鮮な空気の中で深呼吸をしつつ自然のすばらしさを発見する。
- 双眼鏡を片手に自然を散策し野鳥を観察する。
- 太陽の下でブランケットを広げ必要なビタミン D を摂取する。

自然を観察し自然と触れ合うことで安息日を守りたいという気持ちも高まり、毎週喜んで安息日を迎えるようになります。

安息日が家族や私たちにとって楽しい経験となるために、今、そしてこれからの一年間、ごく単純な選択をしていこうではありませんか。

### ◆わたしの決心◆

平日に安息日の準備をし、安息日を忠実に守り、主にある安息を楽しみます。

# 天の窓を開く

アニエル・バーベ

世界総会スチュワードシップ部副部長  
『ダイナミック・スチュワード』誌の編集者

私たちはある安息日の昼食会でいつもの美味しい料理を楽しみながら、古き良き神学的討論を楽しんでいました。しばらくして、報いと祝福の問題に話が及びました。神は現在、忠実な者に報いを与えておられるだろうか、それとも、神の報いは未来に至るまで待たなければならないのだろうか。神の報いとはなにか。霊的なものか、物質的なものか、それとも両方なのか。もし今、報いが与えられているとすれば、その目的はなにか。興味深いことに私たちの中でも様々な見解があります。クリスチャンは神の報いという問題で意見が分かれます。ある人は神に従い、より大きな祝福を受けることが目的だと言い、またある人は、現在の報いを完全に抽象化して考えます。そこで、マラキ書 3 章 10～12 節にある、十分の一を忠実に行う者への神の報いについて、改めて考察しました。

## 溢れる祝福

マラキは「あなたたちのために天の窓を開き」という比喩的な表現を用いて、十分の一を全て主に返すことによる結果を描写しています。以前、モーセは「天の窓が開かれた」(創世記 7:11)という表現を使って、大洪水の 40 日間に起こった大雨を描写しました。また、「天からパンを降らせる」(出エジプト記 16:4)という似たような表現で、40 年間イスラエルの日々の糧であったマナについて述べました。「あなたたちのために天の窓を開き」とは、神の主導権、豊かさ、物質的なものを指示しています。

マラキ書 3 章 10 節には忠実に什一を納める者の結果についてさらに詳しい説明があります。「あなたがたのために、このような祝福を注いでくださる」。この教えは、申命記 28 章にある神の約束と調和しています。冒頭では、「あなたがあなたの神、主の御声によく聞き従い、今日わたしが命じる戒めをことごとく忠実に守る」(1 節)者が約束の受取

人であることが告げられ、その後、「恵みの倉である天を開いて、季節ごとにあなたの土地に雨を降らせ、あなたの手の業すべてを祝福される」(12 節)と、祝福の内容が語られています。

神の愛と祝福は十分の一よりも大切ですが、神が十分の一を忠実にを行う者に豊かな物質的的祝福を加えられると認めることは、聖書的に正しいことです。エレン・ホワイトはこの理解を裏付けています。「もし彼らが、神のご要求を全面的に、そして心から認め、これに応じていたら、神の祝福は、地の産物の増大となって表れたことであろう。収穫はもっと豊かなものであつたらう。必要はもっと豊かに満たされていたであろう。ささげればささげるほど、なお一層受けることであろう」(『祝福に満ちた生活』107 頁)。忠実な者の現在と未来の報いは確立された事実です。

神の豊かな祝福が均一の包みに入って与えられるようなことはありません。祝福は人それぞれです。ある人はパンをねだることもなく(詩篇 37:25)、またある人は豊かな富を生み出します。エレン・ホワイトはこの多様な現実を説明しています。「ある人たちは、この世において百倍を受け、そして、来るべき世においては永遠の命を受けるであろう。しかし、すべての者がこの世において百倍受けるわけではない。なぜなら、彼らがそれに耐えられないからである」(『祝福に満ちた生活』270 頁)。神の知恵に確信を得ましょう。

メッセージという英文聖書訳によると、ルカ 16 章 10-13 節には、「小さな仕事に誠実でないなら、だれがあなたを店の責任者にするでしょうか」とあります。十分の一に忠実であることは、神の祝福をより多く受け持つことができることを示すものです。

現在、私たちは未知の領域を駆け抜けています。多くの人々が、経験も資源もない新しい生活環境に直面しています。そんな時は十分の一を中断する誘惑に駆られるのが常なのです。しかし、天の窓を開けておくことは、より賢明で、より安心できるのではないのでしょうか。

## 神の守られる計画

マラキ書 3 章 11、12 節は、10 節の更なる説明で

す。マラキ書 3 章 11 節にはこうあります。「また、わたしはあなたたちのために／食い荒らすいなごを滅ぼして／あなたたちの土地の作物が荒らされず／畑のぶどうが不作とならぬようにすると／万軍の主は言われる」。ここで、マラキは神が守ってくださる計画を詳しく説明しています。

人生は祝福だけでは不十分であり、祝福のうちに留まり楽しむことが大切だと教えています。預言者ミカは不忠実の結果の一つを描写しています。「お前は種を蒔いても、刈り入れることなく／オリーブの実を踏んでも／その油を身に塗ることはない。新しいぶどうを搾っても／その酒を飲むことはない」(ミカ 6:15)。これは、もどかしい人生的一幕です。イスラエルの人々たちは、3 回の巡礼祭でエルサレムに上るとき、その深い願望を歌いました。「いかに幸いなことか／主を畏れ、主の道に歩む人よ。あなたの手が労して得たものはすべて／あなたの食べ物となる。あなたはいかに幸いなことか／いかに恵まれていることか」(詩篇 128:1, 2)。これは神が滅ぼす者を戒め、文字通り無力化し、動けなくしたときに実現します。

イエスは「食い荒らすいなご」(口語訳: 食い滅ぼす者)の存在に言及し、主が守られるという計画を思い起こさせます。「盗人が来るのは、盗んだり、屠ったり、滅ぼしたりするためにほかならない。わたしが来たのは、羊が命を受けるため、しかも豊かに受けるためである」(ヨハネ 10:10)。この聖句の「羊」とは、「彼の声を知って」「ついて行く」人々のことです(ヨハネ 10:4)。

自分を主人と認めてくれる人には、守りと満ち足りる人生を保証してくださいます。マラキの時代、人々は神を父として、また主人としても認めず(マラキ 1:6)、その結果、彼らの祝福は呪われました(マラキ 2:2)。これに対して、十分の一をお返しすることは、私たちとすべてのものが神の所有物であることを認める証となります。その結果、イエスは私たちが神が守られる計画に加えることができるのです。

神の守りは不安定な現代にこそ必要です。「神はわたしたちの避けどころ、わたしたちの砦。苦難のとき、必ずそこにいまして助けてくださる。わたした

ちは決して恐れない／地が姿を変え／山々が揺らいで海の中に移るとも海の水が騒ぎ、沸き返り／その高ぶるさまに山々が震えるとも」(詩篇 46:2-4)。株式市場が揺れ、戦争が絶えず、コロナウイルスやサル痘が脅威となり、生活費が高騰している世の中で、自分と自分の持っているものすべてを全能の神の守りに置くことが最善なのではないでしょうか？ 十分の一をお返しすることで私たちは神の保護計画に加わることができるのです。

## 目的のためのさらなる祝福

マラキ書 3:12 に「こうして万国の人は、あなたがたを祝福された者となえるであろう。あなたがたは楽しい地となるからであると」(口語訳)とあります。この聖句では、十分の一をお返しする忠実な者たちに対する他の人々の反応として、二つの表現が用いられています。「祝福された者となえる」と「楽しい地」です。

「祝福された者となえる」という表現は、箴言 31 章の徳の高い女性に当てはまります。彼女は子供たちや夫から祝福された(新共同訳: 幸いな人、口語訳: 祝し)と言われています(28 節)。この讚美は、彼女の美しさや身につけたものに対してではなく、彼女の働き、つまり、彼女の手の実り、彼女の業が、彼らや他の人々にとって祝福となったことに対する讚美なのです。

イエスの母マリアも、彼女の犠牲的な行為によって世界が祝福されたので、祝福された者(新共同訳: 幸いな者)と呼ばれました(ルカ 1:48)。人は、自分が他の人にとって特別な祝福となるとき、祝福された者と呼ばれます。これが、豊かな祝福が更に付け加えられて与えられる目的です。

使徒パウロはこの点について詳しく説明しています。「神は、あなたがたがいつもすべての点ですべてのものに十分で、あらゆる善い業に満ちあふれるように、あらゆる恵みをあなたがたに満ちあふれさせることがおできになります」(2 コリント 9:8)。

パウロにとってより多くの祝福とは他者のためであり、多くの良い働きのためでした。豊かな祝福を受けた信徒は、この時代の基準に従って生きるの

ではなく、より高い原則のために生きます。自分のためにもっと使いたいからもっと稼ぐのではなく、他の人のためにもっと大きな祝福となるためにもっと稼ぐのです。より多くの祝福を受けることは、十分の一に忠実な者への最終的な結果ではなく、より大きな祝福への水路のようになることです。

「楽しい地」という表現は、神の子どもたちの証しする力が増し、ふさわしい存在になることを意味します。豊かな祝福を受けながら、イスラエルは魅力的で好ましい存在になるのです。多くの人が、彼らのようにになりたい、彼らの一員になりたいと思うようになるのです。そして、イスラエルは神のご計画をよりよく果たすことができるようになるのです。「地上の諸国民はすべて、あなたの子孫によって祝福を得る」。そして、これは「あなたがたがわたしの声に従ったとき」(創世記 22:18)に実現するのです。忠実な十分の一への報いは、私たちの利己的な欲望を満たすためではなく、神のいつくしみとその誠実さの証となるためです。豊かに祝福されたとき、私たちは人々にすべての祝福の源を指し示す機会がさらに与えられるのです。

エレン・ホワイトは、「神のみ言葉をその通り受け止め、単純な信仰を持って約束通りに歩み、主にご自身の物をお返ししなければならない」(『祝福に満ちた生活』106 頁)と述べています。十分の一に忠実な者は、現在も神の大いなる日にも報われます(マラキ 4:2-3)。万軍の主、天使の軍隊の長、総司令官として、主の約束が実現しないことはありません。十分の一は人類と神との間の駆け引きのようなものではありません。より多く得るために返すのでもありません。無欲の精神が忠実な十分の一につながるように、同じ精神があれば、わたしたちはさらに多くの祝福を用いて人々を祝福し、すべての祝福の与え主について証することができるようになるのです。

### ◆わたしの決心◆

主の十分の一(収入の 10%)を忠実にお返しいたします。



# 受け入れられる献金と 受け入れられない献金

マルコス・ファイオック・ボンフィム

世界総会スチュワードシップ部部长

聖書には、主が私たちの献金を吟味し、見極め、評価されることを暗示する箇所がたくさんあります。主はわざわざ賽銭箱の反対側に座られ(マルコ 12:41)、貧しいやもめの献金を高く評価されました(マルコ 12:43)。これは今日でさえ、主が私たちのささげ方を見て見極めておられることを示しています。

もう一つの大切な原則は、神に受け入れられ評価される献げ物がある一方で、献げ物の質にかかわらず、神に受け入れられず不快にさえ思われる献げ物があるということです。神が献げ物を受け入れるための条件には、どのようなことがあるでしょうか。

## 1. 神と正しい関係にある心に示される とき

(詩篇 40:6-8、51:16、17、イザヤ 1:10-13、ホセア 6:6、マラキ 3:2-5、マタイ 9:13、マルコ 12:33)

マラキ書 3 章によると、神は「義をもって」(3 節口語訳)ささげられた物を受け入れられています。

これは、魔術、姦淫、偽証、雇い人への賃金の踏み倒し、弱者や外国人への圧迫などの罪から、神が自分を清め、精錬してくださることを喜んだ人たちによるものです(2、3 節)。そうして初めて、「ささげ物は…主に喜ばれる」(4 節 口語訳)のです。

このことから、主は献げ物の前に、ささげる人をご覧になられていることが分かります。どんなに素晴らしい献げ物であっても、それをささげる人が神に対して正しくなければ、決して受け入れられることはありません。ですから、私たちは「金銭的なささげ物」をする前に、「心のささげ物」をする必要があります。私たちが「心のささげ物」をささげることができるのは、毎日定期的に時間をとり、聖霊に

自分の思考や傾向を吟味していただき、神のみ言葉と照らし合わせるときです。自分の罪を告白し、イエスの死が私たちの負債を支払うに十分であったと信じることによって、私たちは悪い習慣や自分の犯した行いのために自分を憎み(エゼキエル 36:31)、神の御心を行おうとする熱意に満ちた新しい心(エゼキエル 36:26、27)を授かるのです。

## 2. 人に対して正しい心で行われるとき

(マタイ 5:23、24、ヘブライ 13:16)

神に対して正しい人は、他の人に対しても正しくあろうと努力します。争いの心を持ち、他人の気持ち、権利、必要を無視する人は、その信仰が偽りであることを示しています。したがって、そのような人の献げ物が神に受け入れられることはありません。

ですから、もしあなたが教会(神の蔵)に献金を持っていくときに、「兄弟が自分に反感を持っているのをそこで思い出したなら」、「その供え物を祭壇の前に置き、まず行って兄弟と仲直りをし、それから帰って来て、供え物を献げなさい」(マタイ 5:23、24)とイエスは言っておられるのです。

私は、可能な限りを尽くしてすべての男女と共に平和に暮らすように努め(ローマ 12:18)、周りで困っている人を助けてきたでしょうか。そのような清められた経験がなければ、私たちの献げ物は神に受け入れられることはないのです。

## 3. 従順な人によってささげられるとき

(サムエル記上 15:22、詩篇 40:6-8、イザヤ書 66:2-4)

サウル王は主に献げ物をすることに熱心でしたが、それは主の命令に故意に従わなかったことを隠すための手段でしかありませんでした。彼は自分の罪を告白する代わりに、神の御心に反することをを行った言い訳をし続けました(サムエル記上 15 章)。今日でも安息日に仕事をすると、正しくないことをするための「償いの供え物」として、その日の給与を持ってくると約束して、同じことをする人がいるかもしれません。しかし、結婚している男性が浮気をした場合、妻は浮気相手の女性が作

ったケーキをその代償金として受け取るでしょうか。

このようなわけでサムエルはサウルに言いました。「サムエルは言った。「主が喜ばれるのは／焼き尽くす献げ物やいけにえであろうか。むしろ、主の御声に聞き従うことではないか。見よ、聞き従うことはいけにえにまさり／耳を傾けることは雄羊の脂肪にまさる」(サムエル記上 15:22)。戒めへの忠誠の引き換えとして、神が献げ物を受け入れることは決してありません。

#### 4. 礼拝者が、地上の報いではなく、天の報いを求めているとき

(マタイ 6:1-4)

ある人は、望ましくない動機で多額の献げ物や寄付をしてしまうことがあります。例えば、ある人は慈善家として認められたいとか、教会の委員会の役職に就きたいとか、またある人は牧師への愛着を感じて献げるかもしれません。そのようなこの世の動機は、概して人からの評価(一種の報い)を期待するものですから、神には受け入れられません。しかし、私が献金によって自分を売り込もうとはしないなら、イエスが言われたことが私の人生に実現するかもしれません。「あなたの施しを人目につかせないためである。そうすれば、隠れたことを見ておられる父が、あなたに報いてくださる」(マタイ 6:4)。

#### 5. 収入に見合った割合をささげたとき

(申命記 16:17、マルコ 12:41-44、1 コリント 16:1、2)

イエスはかつて、少ない額をささげた人が、はるかに大きな額をささげたすべての人よりも多くささげたと言われました(マルコ 12:41-44)。宇宙の創造主は数学の知識がないのではなく、私たちがどのようにささげるかを、金額ではなく割合で評価されることを明らかにされました。最も貧しい人が収入の6パーセントをささげると、最も裕福な人が収入の6パーセントをささげるとでは、金額が大きく異なりますが、そこには同じ意義があります。

いつ、どれだけささげるかを決める際、収入の割合に応じてささげることにより、私たちは利益を得

るためにささげているのではないことを証ししています。むしろ、主がいつも最初に与えてくださるゆえに、その答礼としてささげます。主が私たちに与えてくださる前に、私たちの献げ物を期待されることは決してありません(2 コリント 8:11、12)。

収入の何パーセントを献金するのか決断していなければ(2 コリント 9:7)、いつ、どれだけささげるのかを自分の偽りの心(エレミヤ 17:9)に任せることになるかもしれません。逆に、祈りながら収入の何割をささげるかを選択することは、いつ、どれだけささげるかを神に委ねることになります。

私は神が与えてくださったものの中から決まった割合を、神からの贈り物に対する応答としてささげています。私たちは魂を救う神の御業におけるパートナーですから、神が私を経済的に祝福すればするほど、私が神にお返しする額も大きくなります。そして、もし主がご自分の働きにもっと投資する必要があるなら、主はもっと私に与えてくださるでしょう。

#### 6. 詳細な定めに従って与えられるとき

(創世記 4:4,5、ヘブライ 11:4)

カインとアベルの物語は、神の定めた方法以外でささげられた供え物を、神が受け入れることはできないことを示しています。カインは自分のやり方やろうと決心し、神は「カインとその献げ物には目を留められ」(創世記 4:5)ませんでした。アベルは主の導きに従い、「肥えた初子を持って来た。主はアベルとその献げ物に目を留められ」(創世記 4:4)しました。

聖書と預言の霊の中にある、受け入れられる供え物に関するすべての規定を調べることはここではできませんが、上記の他に、神を第一とする教えに基づき、通常の献げ物も初穂として主にささげられるべきであると付け加えてもよいでしょう。

初穂(初子)の献げ物は、神が命の支え主であることを覚え、神の子らが定期的に神にささげるものでした。神の子羊であるイエスが私たちの罪の身代わりとして死に、私たちが父なる神に受け入れられる道を開いてくださったからこそ、受け入れ

られるのです。

このような献げ物は、「心地よい感情、個別の必要、要請、牧師や宗教指導者への思い入れ、教会や伝道活動のためにささげたいという願いによってではなく、神が何らかの形で豊かさを送ってくださることが引き金になるものです。むしろ、神が何らかの形で豊かさを送ってくださることが引き金になるはずでず。十分の一(マルコ 3:8-10)に加えて、収入が増し加えられる度に、神を礼拝するための手段なのです」(God First: Biblical Narratives of Givers and Giving 英文)。

<https://stewardship.adventistchurch.com/wp-content/uploads/sites/16/2022/01/2022-SPD-Stewardship-WOR-A4-English-Web1.pdf>

## 結論

献げ物を通して行われるすべての礼拝行為の前に、献げ物が受け入れられなくなるような告白していない罪が残っていないか、自分の心をよく確認するようにと神に招かれています。同時に、神や他の人たちとの関係、ささげるに至った動機、献げ物の継続性と質も確かめなければなりません。そのささげ物は私たちが持参できる最高の贈り物でしょうか。神への感謝と忠誠を表しているでしょうか。

私たちは献金による礼拝を通して、血によって私たちの身代わりとなられただけでなく、私たちを支え続けてくださるお方に一層近づいていこうではありませんか。

## ◆わたしの決心◆

主が与えてくださるどのような収入に対しても、わたしはその何割か( \_\_ %)を定期的な献金としてささげることが約束いたします。