

an international edition of

THE UPPER ROOM®

日本語版

No.

433

2023

1・2月号

アパ・ルーム



聖書通読日課表

1月

2月

日	朝	夕	日	朝	夕
1	創世記 1,2	マタイ福音書 1	1	出エジプト記 27,28	マルコ福音書 4
2	” 3,4	” 2	2	” 29,30,31	” 5
3	” 5,6,7	” 3	3	” 32,33	” 6
4	” 8,9,10	” 4	4	” 34,35,36	” 7
5	” 11,12,13	” 5	5	” 37,38	” 8
6	” 14,15,16	” 6	6	” 39,40	” 9
7	” 17,18,19	” 7	7	レビ記 1,2,3	” 10
8	” 20,21,22	” 8	8	” 4,5	” 11
9	” 23,24	” 9	9	” 6,7,8	” 12
10	” 25,26	” 10	10	” 9,10,11	” 13
11	” 27,28	” 11	11	” 12,13	” 14
12	” 29,30	” 12	12	” 14	” 15
13	” 31,32	” 13	13	” 15,16	” 16
14	” 33,34,35	” 14	14	” 17,18,19	ルカ福音書 1
15	” 36,37	” 15	15	” 20,21	” 2
16	” 38,39,40	” 16	16	” 22,23	” 3
17	” 41	” 17	17	” 24,25	” 4
18	” 42,43	” 18	18	” 26,27	” 5
19	” 44,45	” 19	19	民数記 1,2	” 6
20	” 46,47	” 20	20	” 3,4	” 7
21	” 48,49,50	” 21	21	” 5,6	” 8
22	出エジプト記 1,2,3	” 22	22	” 7	” 9
23	” 4,5,6	” 23	23	” 8,9	” 10
24	” 7,8	” 24	24	” 10,11,12	” 11
25	” 9,10,11	” 25	25	” 13,14	” 12
26	” 12,13	” 26	26	” 15,16	” 13
27	” 14,15	” 27	27	” 17,18,19	” 14
28	” 16,17,18	” 28	28	” 20,21,22	” 15,16:1-18
29	” 19,20	マルコ福音書 1			
30	” 21,22,23	” 2			
31	” 24,25,26	” 3			

THE UPPER ROOM®

DAILY DEVOTIONAL GUIDE

Kimberly Orr

World Editor and Publisher



The world's most widely read daily devotional guide

INTERDENOMINATIONAL 教派を超え
INTERNATIONAL 国家を超え
INTERRACIAL 民族を超えて
世界中で 74 版が 36 言語で愛用されている

定価 400 円 (税込) 年 6 回発行

年間購読 3,300 円 (税込・送料込) 海外は \$ 35 (送料込)

特別サービス価格有

くわしくは綴じ込みのハガキをご覧ください。

冊子のお問い合わせ・申し込み・発送・支払い等、は

アパ・ルーム 発行事務所 岸 貴子

〒256-0812 神奈川県小田原市国府津 3-11-7

電話 0465-48-2010 FAX 0465-47-0760

振替口座 00110-7-193834 E-mail urjpbooks@yahoo.co.jp

編集・投稿・外国語版・E-アパ・ルームのお問い合わせは

アパ・ルーム日本委員会 委員長 峯野 龍弘

編集・発行人 白田 尚樹

〒157-0066 東京都世田谷区成城 2-6-14

E-mail urjapan12@gmail.com 電話・FAX 03-3749-7539

印刷・製本 ベーテルフォト印刷株式会社

© 2022 The Upper Room, Nashville, TN (USA). All rights reserved.
www.upperroom.org.

アパ・ルーム

(No.433)

日々の黙想の手引き書

2023 年 1 月 2 月

目 次

聖書通読日課表.....	表紙-2
アパ・ルームをお使いになるために.....	3
表紙画解説.....	4
今月のことば.....	5
世界が祈るために集うところ.....	6
1 月黙想文.....	7 ～ 37
祈りの研修室.....	38 ～ 40
寄稿者紹介写真（1）.....	41
電子アパ・ルームのご案内	42
黙想文を寄稿しましょう.....	43
2 月黙想文.....	44 ～ 71
小グループのための スタディーガイド.....	72 ～ 78
編集室より.....	78
広告.....	表紙-3
寄稿者紹介写真（2）.....	表紙-4

アパ・ルームをお使いになるために

始める前に:30秒ほど静かに座って心を整えましょう。2、3回深呼吸をしてくつろぎましょう。

読む:聖書を開き、聖書朗読の箇所を読みます。そのあと、2、3分静まって聖句について思いめぐらしましょう。心に何が浮かびましたか？ どこに注意が向きましたか？

引用聖句:引用されている聖句はその日の黙想の中心となるものです。その聖句をゆっくり読んで、あなたにとってどんな意味があるか考えましょう。週に一度か二度、その聖句を暗唱しましょう。

「証し」:アパ・ルームの黙想文は世界中の人々によって書かれたものです。このページの主要な部分である「証し」を読んだ後、“この人が書いた言葉は、自分の人生にどのような関わりがあるのだろうか？”自問しましょう。

祈祷:静思の時を終えるために、ページの下にある祈祷を祈りましょう。それに加えて、この黙想の間に心に浮かんだ人々や状況について祈るとよいでしょう。

今日の黙想:この一言は、その日の内容から得られた黙想に応え、まとめるよう奨めています。その黙想を日に2、3度思い返し、静思の時間に聞こえた神の言葉を思い起こしましょう。

祈祷の焦点:黙想の時間の後に、祈り続けるべき主題を提唱しています。これによって、世界中の信徒の祈りに加わることができます。

小グループでの使用:「小グループのためのスタディーガイド」を参考にして下さい。

「エジプトへ逃れる」

画家：ターヴェイ修道院で暮らすベネディクト会のシスターたち
(英国、現代絵画家)

解説：エリン・ピアース

ターヴェイ修道院で暮らすベネディクト会のシスターたちは、聖家族が弱い立場に立たされていた瞬間を捉えています。天使がヨセフの前に現れ、ヘロデの怒りから逃れるためにエジプトへ逃げるように警告しました。(マタイ福音書 2:13 参照) ヨセフとマリアは、安楽な生活ができるという保証のないエジプトへの旅に出発します。

ベネディクト会のシスターたちは、色と光を使って、白い布に包まれ、光の輪に取り囲まれた赤ん坊のイエス様に私たちの目を向けさせます。その光はマリアとヨセフに触れ、彼ら全員を一つに結び合わせています。イエス様は安らかに眠っておられます。それは、イエス様が生まれて来た世界が混乱に満ちているのとは対照的です。この絵の端には暗い色の絵の具が使われています。これは、「光は暗闇の中で輝いている。暗闇は光を理解しなかった」ことを思い起こさせます。(ヨハネ福音書 1:5)

マリアの赤い衣は、情熱や献身を象徴しているのでしょうか。それはまた、キリストの犠牲的な愛を予見しているのでしょうか。マリアは目を閉じています。祈っているからでしょうか？ 休んでいるのでしょうか？ おそらくその両方でしょう。彼女の優先事項はイエス様の安全と幸福であり、幼子の世話で疲れているのでしょうか。ヨセフのマントの緑色は、希望、自由、新しい命を表し、イエス様の誕生によって、彼と彼の家族、そしてこの世に与えられる新しい命を強調しています。ヨセフは希望を持って上の方を見上げ、未来を見つめています。

私たちが期待を持って新しい年を迎える時、あなたやあなたの愛する人たち、地域社会、そしてこの世界にとって、未来がどのようなものであることを望んでいますか？ あなたは何を捨て去りたいですか？ イエス様は、あなたに対して、どのような新しい人生への招待状を差し出しておられるのでしょうか？

表紙画は、ターヴェイ修道院で暮らすベネディクト会のシスターたちの好意によるものです。The Benedictine Sisters of Turvey Abbey ©1999 The Benedictine Sisters of Turvey Abbey and McCrimmon Publishing Co. Ltd.
表紙画の複製は、www.mccrimmons.com または info@mccrimmons.com から入手できます。

贈り物を大切にする

学者たちはその星を見て喜びにあふれた。家に入ってみると、幼子は母マリアと共におられた。彼らはひれ伏して幼子を拝み、宝の箱を開けて、黄金、乳香、没薬を贈り物として献げた。

(マタイ福音書 2 : 10 - 11)

東方の三博士の物語が最高潮に達するのは、旅人たちがイエス様の御前にひざまずいて礼拝し、贈り物を差し出す場面です。東方の三博士が誰であったのかや贈り物の意味については、これまで多くの説教がなされ、多くの文章が書かれてきました。しかし、私が注目したいのは、贈り物がベツレヘムの小さな家に完全な形で届けられたという単純な事実です。これは偶然の産物ではありません。長い旅路の中で、大切な贈り物を守るための計画と配慮が必要だったに違いありません。

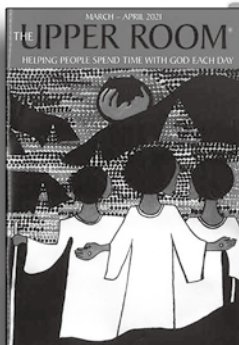
公現祭（東方の三博士のベツレヘム来訪によって告げられた、異邦人へのキリストの顕現を祝う祭り）の時期には、三博士の贈り物だけでなく、神の民の間で聖霊の贈り物を祝うのです。それは、キリストの体を建て上げ、私たちの世界における回復と和解の福音の働きのための贈り物なのです。キリストに従う者は皆、賜物と能力を与えられており、私たちは自分自身を生きたいけにえとして神様に献げるために、それらを育み、守り、用いるように求められています。（ローマ書 12 : 1 参照）この時期、神様が、「御自分の栄光の富に応じて、キリスト・イエスによって、あなたがたに必要なものをすべて満たしてくださいます」ように。（フィリピ書 4 : 19 参照）



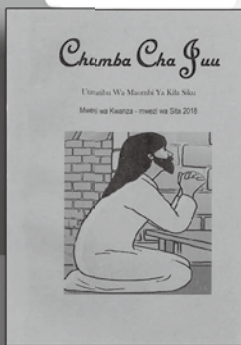
世界が祈るために集うところ

今号のアパ・ルームに掲載された著者たち

- フェストゥス・ムインデ (ケニア)
- アディムボ・E・オキエング (ケニア)
- オルバスン・エイジア (ナイジェリア)
- ゼフ・ディム (ナイジェリア)
- アイリーン・ロビンソン (南アフリカ)
- R. J. (タンザニア)
- エニッド・アダ・ニノムジュニ (タンザニア)
- オードリー・タファズワ・チダウェンジ (ジンバブエ)



アフリカー英語版



スワヒリ語版

アパ・ルーム誌国際版の「世界が祈るために集うところ」へのご寄付については、
www.upperroom.org/gift をご覧ください。

「日課を中断する」

(いつもと違ったことをする)

私が4歳のとき、家族は休暇で海に行きました。海に着くと、昼食をとって、それから海で遊びました。その日の夜は、みんなでテーブルを囲んで夕食をとりました。食前のお祈りが終わると、涙が私の頬を伝っていることに母は気づきました。「どうしたの？」と母が尋ねてきました。「パパが私の席に座ってる！」と私は泣き叫びました。夕食の時にいつもと違う椅子に座るのは、嫌な変化でした。前回までの食事は、幼いながらも私が期待し、望んでいた日課（日常）を作り出していたのです。何十年も経った今でも、4歳の頃の自分に共感を覚えます。何を期待し、何を期待されているのかを、私は知りたいのです。そして最も大切なことは、特に変化が伴う場合には、私は心の準備をしたいのです。

日課を作ってそれに従うことは、生活の一部が制御不能に陥ったときに、安心感や心地よさを得る方法のひとつです。一日の流れが分からなくなったとき、目の前の仕事に追われるようになったとき、私の日課はそのスタート地点となるのです。日課は人生を豊かにするものです。毎日の聖書通読、黙想、祈りは、私たちを神と結びつけ、私たちの霊的生活に深みを与えてくれます。また、定期的に近所を散歩することで、自分の体をケアし、心を静める空間を提供してくれます。しかし、どんなに良い日課であっても、それを点検したり、いつもと違ったことをしたりしなければ、その目的を失ってしまうかもしれません。また、特定の日課に頼りすぎると、驚きや不思議さを感じる機会を失うリスクがあったり、神様が私たちの生活の中で働きかけてくださっている予期せぬ、予定外の方法を見逃してし

まったりすることがあるのです。

ヨハネによる福音書 5 章で、イエス様は 38 年間病気を患って、ベテスタという池のかき混ぜられたばかりの癒しの水の中に入ろうとずっと努力してきた男性に会います。水がかき混ぜられ、その男性が水に向かって行くたびに、誰かが先に降りて行ってしまいます。彼は 40 年近く同じことを繰り返してきたのです。そしてついに、イエス様は彼に尋ねます。「あなたはよくなりたいのですか。」(ヨハネ 5 章 6 節) 男性は答えました。「わたしを池に入れてくれる人がいないのです。」(7 節) これは、もしかしたらこの男性が、水に行くことだけが日課になってしまい、「良くなる」という本当の目的を見失ってしまったのではないかと、いうことを示唆しています。イエス様の質問は、彼の日課を中断させ、問題の核心である「癒し」を指しています。そして、イエス様の指示により、男性は床を取って、歩き出したのです。

この物語の男性のように、私の日課もまた、他のすべての可能性を覆い尽くしてしまうことがあります。自分の To Do リスト (やることリスト) の項目に印をつけると、心地よさを感じ、安定を求める気持ちが満たされます。しかし、日課のための日課に従うことでは、癒しや生命を与える力は何も得られません。神様は常に働いておられます。しかし、時には、私たちが期待したり、計画したりした方法ではないことがあります。イエス様が男性に「よくなりたいか」と尋ねたとき、彼は「もちろんだ!」と思ったことでしょう。「私が何年もかけて癒しの水のあるところに行こうとしていたことがわからないのですか?」と。しかし、イエス様は彼が水に入るのを手伝う代わりに、彼の日課を中断して、「起き上がりなさい。床を担いで歩きなさい」と言われたのです。そして聖書には、「すると、その人はすぐに良くなって」(ヨハネ 5 章 8 節—9 節) と書かれています。日課は答えではありませんでした。イエス様は男性に、自分の日課

から抜け出し、自分が望んでいた奇跡への別の道をひらくように招いたのです。

私たちは、他の可能性への意識を麻痺させるような日課に身を委ねているために、大なり小なり、どのような奇跡を見逃しているのでしょうか。私たちの日課がマンネリ化して、もはや生命を与えなくなったときに、イエス様がその日課を妨げて、新しい方向へと私たちを招いてくださることを祈ります。新しい年を迎えるにあたり、私たちが豊かに生きることができるように、神様が私たちの人生や世界に何をしてくださるのか、私たちの期待を制限している日課から一歩踏み出しましょう。

考察のための質問

1. 中断によって、神の臨在をより明確に意識するようになった時を思い出してください。その中断とはどのようなものでしたか？その体験から神様について何を学びましたか？
2. あなたの日課の中で、本来の目的よりも大切になってしまったものはどれですか？
3. 聖霊があなたを新しい方向へ導いてくださるために、あなたはどのように日課の一つを中断しますか？



リンゼイ・L・グレイ
アパ・ルーム編集長

寄稿者のご紹介（その一）

（敬称略）（カッコ内は掲載ページ）



ピーター・カリギリ (P.33) は、30年以上にわたって信徒牧師や長期介護施設のチャプレンとして仕えてきました。



R. J. (P.69) は、福音を教え、ブログを書いています。彼女の言葉は人々を元気づけることを意図しています。



非常勤の地方裁判官であるキム・コラツキー (P.67) は、テネシー州に住むクリスチャンであり、継父(ままちち)です。



メアリー・アネリゼ・ヒル(P.66) は、外に出ること、料理、散歩、そして良い本を読むことが大好きです。



フェストウス・ムインデ (P.18) は、経験豊富なジャーナリストです。彼は、ゴスペルの合唱曲を作曲することが好きです。



英語教師を引退したユージーニア・フレンチ・シェイバー (P.70) は、クロステッチ、かぎ針編み、読書を楽しんでいます。



ジム・ウィームズ (P.28) は教会の日曜学校で教え、青年たちと一緒に働いています。



アリス・A・ロマン・シルバ(P.23) は、教会の大人向けの聖書学校で教えています。



ネットでアパ・ルームを 電子アパ・ルームのご案内!!! (アパ・ルームに二つの選択肢)



E・メールによるアパ・ルームが好評のうちに販売されています。

まず、**サンプルをご請求ください**。(無料)。

メールでお申し込みください。PDF 画面でお送りします。

申込先：メールアドレス；**urjapan12@gmail.com**

アパ・ルーム日本委員会

「電子アパ・ルームのサンプル希望」と題して下記を記入してお申し込みください。

郵便番号；住所；氏名；性別；年齢；メールアドレス；電話番号；

FAX番号、(電話、FAX は問い合わせの時必要になります)

☆お申込みのフォームに記入事項がすべて正しく書かれているかをご確認ください。

☆iPad、iPhone による購読可能。(受信容量は 3 MB が必要です)

☆画面はフルカラーです。

***定期購読をする前、**

はじめに、サンプルが読み込めるかどうかをご確認してから、お申し込みください。

定期購読の申込み方法：

☆E・メールでお申し込みください。

《申込先》**urjapan12@gmail.com**

アパ・ルーム日本委員会

《申込み事項》

サンプル申込み時にご記入された方は、お名前とメールアドレスだけで大丈夫です。

購読期間； 月から 年 (1年以上でお申し込みください)

代金；¥2,400 / 年 × 年数)

代金の振込先はサンプル送付の時にお知らせしています。

○外国でお使いになる方は、支払いの方法が変わりますので、そのようにお知らせください。(代金は 28ドル／年でアメリカ本部へ振り込んでください。
(送金手数料が少なく、円換え手数料もかかりません。)

“パソコンやスマホを使っている方々に、

アパ・ルームの良さと共にお知らせください。

※ 申込みに使われた個人情報、アパ・ルーム以外で使われることはありません。

黙想文を寄稿しましょう

「今日」という日のうちに、日々励まし合いなさい。
(ヘブル人への手紙 3:13)

アパ・ルームは全世界から寄せられたクリスチャンの証し^{あか}によって、構成されています。

その生きた証しに、私たちは日々、励まされ、慰められます。さらに、その日の聖書のみことばが心に留まり、主に導かれて、希望の道へと歩むことができます。

私たちも「日々励まし合う」ために、実際の証し（信仰の体験談）を互いに分かち合いませんか？ あなたの証しによって、世界中の人々が、励まされ、慰められ、希望の道へ向かうことができれば、どんなに素晴らしいでしょうか。「アパ・ルーム」（上の部屋）という「恵みの部屋」は「恵みを分かち合う部屋」です。それは私たちにとって素晴らしいことですが、なにより主ご自身が最も喜ばれることです。

どうぞ、日頃の信仰の証しをアパ・ルームへ寄稿して、世界中の人たちへ、あなたの実際の体験談を届けてみませんか？ 多くの人たちがあなたの黙想文を待っています。

日本語でどうぞ。日本委員会で、英訳して本部へ送ります。

宛先：157-0066 東京都世田谷区成城 2-6-14

アパ・ルーム日本委員会 臼田尚樹

書き方は、日々のアパ・ルームを参考にして書いてください。また、アメリカ本部の「詳しい書き方の説明」を日本語に翻訳した資料があるので、それを参考にしてくださってもよいと思います。

上記の宛先まで切手 ¥140を同封して資料(日本語版)をご請求下さい。

メールでのご請求は urjapan12@gmail.com へお送り下さい。

☆証しは、世界中から毎年約3,000通が届けられていますので、寄稿されたものが必ず掲載されるとは限りません。このことをご了承ください。一人でも多くの方の寄稿文をお待ちしています。

私たちが共に集まって神様に聴き、互いの話を聞く時、キリストはまったく新しい形で私たちの間におられます。

週に一度、他の信徒たちと集まり、普段より長めに1時間ほど黙想の時を共に過ごしましょう。週のいつでもいいですから集まり、その日に読む箇所を、水曜日に読む箇所と差し替えて読みます。

- ・聖書の箇所とその日の黙想文を読むことから始めます。そのあと少なくとも1分間の静かな時を持ちましょう。次に下に挙げる日付ごとの質問に一つずつ答えていただきます。
- ・どなたかに質問を一つずつ、声に出して読んでいただき、質問ごとに出席者に答えてもらいましょう。特定の質問に答えたくない方がいたら、次の席の人に代わってもらいます。
- ・考え方の違いを話し合い、その全体を通して、聖霊があなたに何を語ろうとしておられるか耳を傾けましょう。
- ・その週の間に、神様と一緒に何をするか決めましょう。
- ・静まって一緒に祈りましょう。

(集まりの持ち方について、もっと詳しい説明が必要な方は、英文ですが次のサイトをご覧ください。)

<https://www.upperroom.org/resources/a-guide-for-small-groups>

1月4日(水) 形作ること

1. あなたが人生の意味を探していたときを思い出してください。どこでそれを見つけましたか？ その時、あなたとキリストの関係はどのように発展しましたか？
2. あなたがクリスチャンになって間もない頃、どのようにクリスチャンとしての信仰に生きるかを形作っていましたか？ あなたの信仰生活は、時間の経過とともにどのように変化しましたか。
3. キリストを信じる者になる方法を教えてくれたのは誰ですか？

彼らはあなたにどのように教えましたか？ その人たちは、どのような方法で今のあなたの信仰を形成しましたか？

4. あなたは、自分の信仰について人に話すのが簡単だと思いますか、それとも自分の生き方でそれを示すのが簡単だと思いますか？ それはなぜですか？ 言葉と行動の両方で信仰を分かち合うために、どのような霊的実践が役立ちますか？
5. あなたの人生で、信仰を分かち合うことができる人を思い浮かべてください。あなたはその人に、クリスチャンであることの意味をどのように示していますか？ また、その人が信仰生活を送れるようにどのように励ましますか？

1月11日（水） 予期せぬ方法

1. あなたはいつ、喪失感と疎外感を感じたことがありますか？ そのような感情を克服するために、誰が、あるいは何が役に立ったのでしょうか？
2. あなたのキリストへの信仰に気づいたと誰かに言われたことがありますか？ もしそうなら、彼らはどんなことに気づいたのでしょうか？ あなたが誰かの信仰に気づいたのはどんな時ですか？ 彼らの信仰は、あなたの信仰をどのように強めましたか？
3. あなたが何かを祈ったとき、神様から期待したものとは違う答えが返ってきたことはありますか？ その答えは、あなたが本当に必要としていたものでしたか？ それとも、物足りなさを感じるものでしたか？ 予期せぬ祈りの答えに、あなたはどのように反応しますか？
4. なぜ私たちは、周囲の環境に満足を求めてしまうのでしょうか？ キリストのうちにしか見つけることのできない喜びを思い起こさせる祈りや聖句はありますか？
5. 神の名によって行うことは、神の栄光をもたらすことができるという考えに、どのように励まされますか？ 神様に焦点を当

て、自分の行動を通して神様に栄光をもたらすために、日々どのようなことを実践していますか？

1月18日（水） 特別な場所

1. あなたが神様を最も身近に感じ、心を澄ませることができるのはどこですか？ なぜその場所は、あなたが神様とつながるのを助けると思いますか？ 神聖な場所にいる時の気持ちを述べてください。
2. 人里離れた場所は、なぜ神様を身近に感じるのに役立つと思いますか？ 一人でいるときと他の人といるときとでは、どちらが神様とつながりやすいと感じますか？ それはなぜでしょうか？
3. あなたは、神様からの耳に聞こえる御声を聴いたことがありますか？ もしあれば、その体験を述べてください。そうでない場合、あなたはどのような方法で神様と意思の疎通を図っていることに気づきますか？
4. 神様があなたの祈りに答えてくださっているのに、あなたが期待していたような形ではなかった時のことを話してください。あなたはどのように反応しましたか？
5. どのようにして、神様と話し、神様の答えに耳を傾ける時間を作っていますか？ 神の答えが聞こえるように、立ち止まって静まるのに、何が役に立つでしょうか？

1月25日（水） 関係を築く

1. 誰かとオンラインでコミュニケーションを取ることと、直接会って話をするのでは、なぜこんなにも違うと思いますか？ あなたは、対面でもオンラインでも、どのような方法で意図的に他の人たちとのつながりを強めていますか？
2. 他の人たちは、あなたにどんな性格の特徴を見ていると思い

ますか？彼らがあなたの中に何を見てほしいと思いますか？あなたはどのような方法でキリストを表そうと努めていますか？

3. 神様の励ましを感じたのはどんな時ですか？どのようにそれを経験しましたか？神様があなたに応答してくださらないように思えるとき、聖書を読んだり、創造物を観察したりすることは、神様とのつながりをより強く感じるのに、どのように助けになりますか？
4. あなたは周りの人に、愛していることをどのように示していますか？あなたが周りの人からの愛を最もはっきりと感じるのはどんなときですか？どんな時に神様の愛を一番強く感じますか？どのように神様への愛を示しますか？
5. 私たちが神様の愛を認めると、なぜ神様は喜んでくださると思いますか？神様の愛は、あなたと神様との関係を深めるために、どのようにあなたを励ましてくれますか？

2月1日（水）約束を思い出す

1. あなたが大きな期待を抱きながらも、それが実現しなかったときのことを話してください。どんな気持ちになりましたか？その状況は、あなたと神様の関係を変えましたか？
2. 人生がうまくいっていないとき、神様があなたを罰していると感じたことがありますか？なぜそう思ったのでしょうか？あるいは、なぜそう思わなかったのでしょうか？神様があなたの状況にご臨在され、良い方向に働いておられると信じるのに、どのような聖句が助けになりますか？
3. 今日の著者は、7か月間、神様から距離を感じて過ごしました。あなたは神様から離れたことがありますか？なぜでしょうか？何があなたを神様のもとに連れ戻しましたか？その経験から何を学びましたか？
4. 自分の状況が思い通りに解決しなかったとき、あなたはどの

ように反応しますか？ そのような時、あなたの信仰は強められますか？ それとも揺さぶられますか？ 神様のご臨在に戻ると、どのように平安がもたらされますか？

5. 誰かが神様と再会する、あなたの好きな聖書の物語を挙げてください。なぜその物語が好きなのですか？ この物語は、あなたがどんなに遠くにいても感じて、神様のもとに戻ることがどれほど大切かを、あなたに思い起こさせますか？

2月8日（水） 私の真の自己認識

1. あなたは、他人と自分を比べたり、自分の達成したことに自分のアイデンティティを見出そうとして苦勞していませんか？ なぜ、自分を他人と比較したくなるのでしょうか？ どうしたら本当に大切なものに集中し続けることができますか？
2. 聖書には、神様があなたをどのように見ておられるかについて、どのように書かれていますか？ 神様が自分をどう思っておられるかを思い出すと、他人の目を気にすることがなくなりますか？ それはなぜでしょうか？ それとも、なぜそうではないのでしょうか？
3. あなたの信仰共同体は、どのような方法で、あなたが神様の子供であることを思い起こさせてくれますか？ あなたが神様の子供であることを思い出すと、どのように永遠に大切なことに集中し続けるのでしょうか？
4. あなたはどのような方法で、キリストとの関係に投資していますか？ その関係を強化するために積極的に取り組んでいるとき、自分自身や他の人に対する見方にどのような変化があることに気づきますか？
5. あなたの周りにいる、自尊心の低さに苦しんでいるような人を、どのように励ますことができるのでしょうか？ キリストにある彼らのアイデンティティを思い出させる具体的な方法を挙げてく

ださい。

2月15日（水） 落ち葉

1. あなたにとって、終わりがないように思える仕事は何ですか？
あなたはどのような方法でそれを回避したり、次回はもっと簡単にできるようにしていますか？
2. 困難やストレスに直面したとき、すべてを一気に終わらせたいと思いますか？ なぜでしょうか？ なぜ、そうではないのでしょうか？ 問題が解決するのを待たねばならないとき、あなたはどのように感じますか？
3. 毎日新しい悩みがやってくるという事実は、あなたが神様にもっと頼るように、どのようにあなたを励ましているのでしょうか？ 新しい困難に直面するたびに、どの聖句があなたに平安をもたらしてくれますか？
4. 物事が何かを見極めるという霊的な実践の中で、あなたはどのような方法で喜びを見出してきましたか？ 人生の試練の中で、喜びと平安を保つために、どのような霊的实践が最も良い助けとなるのでしょうか？
5. あなたは毎日、神様に頼るように、どのように自分に言い聞かせていますか？ 困難な時に、どのような方法で信仰共同体に頼りますか？ 他にどこで、支えや慰めを見つけることができますか？

2月22日（水） 灰の水曜日

1. 長い間会っていない人がいるとき、あなたはどのようにその人に手を差し伸べますか？ あなたとあなたの愛する人は、たとえ遠く離れていても、どのような方法で信仰の歩みを互いに励まし合っていますか？
2. 神様の御手がいつもあなたに差し出されていることを思い出

させてくれる聖句は何ですか？ 定期的に聖書を読むことで、あなたはどのように神様のご臨在に立ち返ることができますか？

3. この世の混乱や不安に圧倒されそうになるとき、あなたに平安をもたらすものは何ですか？ あなたはいつ、どこで、神様のご臨在を最も強く感じますか？
4. あなたの人生の中で、神様に手を伸ばし、神様の近くにいるよう励ましてくれる人は誰ですか？ あなたは、同じことをするように、周りの人たちをどのように励ましていますか？
5. 神様がいつでもあなたの手を取り、新しい命を与える準備ができているとは、あなたにとってどのような意味がありますか？ 神様にある新しい命とは、どのようなものでしょうか？

編集室より

新年おめでとうございます！

「あなたの重荷を主にゆだねよ 主はあなたを支えてくださる。主は従う者を支え とこしえに動揺しないように計らってください。」（詩編 55 編 23 節）

2023 年のお祈りの課題は何でしょうか。私たちが主を信頼して、主にゆだねきって進むとき、主は最善に導いてくださいます。主は最も良い方法で御心を成し遂げてくださる御方です。主は良い羊飼いです。主の最善を信じてお祈りしましょう。

「主よ、私はあなたを信頼して、あなたにすべてをおゆだねします。主の御心が私の人生になりますように。主が最善に導いてくださることを感謝します。イエス・キリストの御名によってお祈りします。アーメン。」

***2023年 祈りの課題**

ここにあなたの祈りを書き留めましょう。

主がどのように応えてくださるかを期待し、祈りの生活へと導かれますように。

[illegible]

「主御自身があなたに先立って行き、主御自身があなたと共におられる。主はあなたを見放すことも、見捨てられることもない。恐れてはならない。おののいてはならない。」（申命記31章8節）

[illegible]

(ローマの信徒への手紙8章28節)



株式会社

ムラサキスポーツ

本社〒110-0005 台東区上野 7-14-5
TEL 03(3842)3361 FAX 03(3842)3427

上野の森キリスト教会 恵 友 学 園
日光 オリーブの里 JTJ 宣 教 神 学 校



ネットでアパ・ルームを 電子アパ・ルームのご案内!!!

(アパ・ルームに二つの選択肢)



Eメールによるアパ・ルームが好評のうちに販売されています。

まず、**サンプルをご請求ください**。(無料)。

メールでお申し込みください。**PDF 画面**でお送りします。

申込先：メールアドレス；**urjapan12@gmail.com**

アパ・ルーム日本委員会

「電子アパ・ルームのサンプル希望」と題して下記を記入してお申し込みください。

郵便番号；住所；氏名；性別；年齢；メールアドレス；電話番号；

FAX番号、(電話、FAX は問い合わせの時必要になります)

☆お申込みのフォームに記入事項がすべて正しく書かれているかをご確認ください。

☆iPad、iPhone による購読可能。(受信容量は3MB が必要です。)

☆画面はフルカラーです。

詳しくは p42 をご覧ください。

寄稿者の ご紹介 (その二)

(敬称略)

(カッコ内は掲載ページ)



オイスタイン・ブリンチ (P. 52) はノルウェーの非常勤牧師です。彼は、ピアノ、特にラグタイム (ジャズの源流) を楽しんでいます。



レシュミサダナ・ Y. R. (P. 71) は、インドで英文学の助教授を務めています。



事業主のスチュアート・ステイン (P. 14) は、4人の子供がいます。彼は、ゴルフをしていて、また地元の賛美チームの一員です。



グレッチェン・ネルソン (P.59) は、診療看護師と理学療法士をしています。彼女の趣味は、運動とお菓子作りです。



アッシャー・ブルーム (P.7) は、家族や友人と過ごしたり、読書、ビデオゲームをするのが好きです。



ソーシャルワークの学生であるオードリー・タファズワ・チダウェンジ (P.44) は、詩や文章を書くことで自分についてもっと発見することを楽しんでいます。彼女の信仰は自分を強め、彼女の声が世界に変化をもたらすことを願っています。

定価 400円 (税込)