

an international edition of

THE UPPER ROOM®

日本語版

No.

445

2025

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



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 34 言語で愛用されている

定価 500 円（税込） 年 6 回発行

年間購読 4,200 円（税込・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。

編集・投稿・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

〒173-0004 東京都板橋区板橋 3-32-1 板橋教会内

電話 03-3961-9685 E-mail urjapan12@gmail.com

**お問
い合
わせ**

冊子のお問い合わせ・申し込み・発送・支払い

ベータルフोट印刷(株)

☎ 03-3914-8805(代) ✉ urjpbooks@yahoo.co.jp

アパ・ルーム

(No.445)

日々の黙想の手引き書

2025 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
黙想文を寄稿しましょう	42
電子アパ・ルームのご案内	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
祈りのノート	79
デボーションのノート	80
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」を讀んだ後、“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事ができます。

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」を参考にしてください。

「東方の三博士たち」

画家：マイケル・オニール・マクグラス修道士（米国、現代絵画家）

解説：ナンシー・ケイソン

マイケル・オニール・マクグラス修道士による「東方の三博士たち」は、マタイ福音書2章1節から12節に記されている公現日の物語を、王室の壮麗な儀式を感じさせる華やかさで飾っています。異国情緒豊かな服装をした三人の賢者たちは、黄金、乳香、没薬の貴重な贈り物を携え、ベツレヘムの星を追ってイエス様の生誕地へと向かいます。彼らの身体的特徴やそれぞれ異なった服装は、これらの異邦人たちが当時知られていた世界の異なる大陸から来たことを示唆しています。そして、聖書学者のステイーブン・ハルトグレンは、「東方の三博士たちは、イエス様を礼拝するためにやってくる、私たちを含むすべての国々を象徴している」と書いて、この重要な瞬間を簡潔に要約しています。

この絵は美的な観点から言って人の心を掴んで離さない絵だと言えますが、その理由は、色彩が豊かで人目を引く絵柄であるだけでなく、その珍しい構図上の配置にあります。画家は、画面を斜めに2つの三角形に分割し、左下から右上に走る暗示的な線で、堂々とした行進が行われていることを示唆しています。より大きな三角形の空間の中で、人物の頭、腕、容器、そして飾り帯が私たちの視線の通り道を形成します。そしてそれによって、私たちは立ち止まって、これらの異なる文化からやってきた東方の三博士たちのそれぞれの特徴に感嘆するのです。

これら三人が醸し出している複雑さととの均衡を保っているのは、静まり返った夜空です。色濃く塗られた青色に広がる夜空には導きの星が輝き、ジョン・ヘンリー・ホプキンスが1857年に作詞作曲したクリスマス・キャロル「われら三人の王たち」のお馴染みの折り返し句「汝の完全なる光に我らを導き給え」を思い起こさせます。（讃美歌第二編52番「われらはきたりぬ」）

新しい年を迎えるにあたり、すべての人に救いをもたらすお方の完全な光によって、私たちは、どのように導かれるでしょうか？

驚き（サプライズ）

わたしは、あなたたちのために立てた計画をよく心に留めている、と主は言われる。それは平和の計画であって、災いの計画ではない。将来と希望を与えるものである。（エレミヤ書 29：11）

内緒で準備して主賓を驚かせるサプライズ・パーティーや思いがけない贈り物というのは楽しいものです。しかし現実には、何が起こるかを知っていることで、自分の気持ちをよく整理して適切な対応ができるように準備しておきたいと思います。驚きが歓迎されるものでも、喜ばしいものでもない場合は特にそうです。

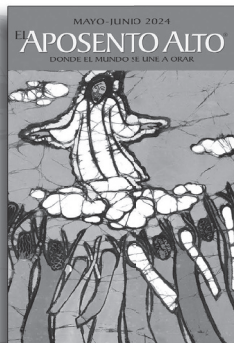
新年が始まると、私たちはしばしば期待に胸を膨らませ、これまでとは違った生活をしようと計画します。しかし、多くの場合、私たちの計画は期待通りにはいきません。当てにしていた仕事が無くなったり、築いてきた人間関係が終わったり、良好であった健康状態が一転したりします。今号の執筆者たちは、予期せぬことが起こったとき、信仰がどのように私たちを支え、励ますことができるかを考える手助けをしてくれます。

生きていて経験する驚きと予期せぬ展開の中で、神様は私たちにとって変わる事のない同伴者であり続けます。神様とのつながりは、私たちに希望とは何かを教えてくれて、私たちを前進させてくれる^{いかり}錨なのです。あなたの人生で、神様のご臨在を示す「しるし」は何ですか？ 今年経験する紆余曲折を通して、あなたはどのように神様とのつながりを保ち続けますか？

「アパ・ルーム」編集ディレクター
リンゼイ・グレイ



世界が祈るために集うところ



スペイン語版

今号のアパ・ルームで掲載された著者たち

- ノルマ・ガブリエラ・スティーベン (アルゼンチン)
- マリア・デ・ロス・アンヘレス・ベレス (チリ)
- シスター・コンフィアンサ・デル・セニョール (ホンデュラス)
 - ロベルト・レンテリア (メキシコ)
 - エステラ・バルデオン (ペルー)

アパ・ルーム諸国際版の「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。

神様と共に一日を始める

「アパ・ルーム」の日々のデボーションガイドの美しさは、そのシンプルさにあると思います。「今日の黙想」が、聖書の御言葉に基づき、祈りを促し、行動へと導きます。もちろん、読者一人ひとりに、毎朝このガイドを手にしたときの独自のパターンがあることでしょう。誰もがまだ眠っている間に、コーヒーや紅茶を淹れ、キッチンの居心地のよい静かな場所で読む方もいるでしょう。あるいは、木陰に座って読む方もいるでしょうし、通勤の電車の中で読む方もいるかもしれません。祈りから始める方もいれば、聖書の御言葉やデボーションから始める方もいるでしょう。読む人の数だけ「アパ・ルーム」の読み方があるはずです。

私の方法

ほとんどの朝、私は目覚ましが鳴る2～3分前に目を覚まし、充電器からスマートフォンを手にとって「アパ・ルーム」のメールを開きます。（夜の間に届いた他のメールやメッセージ、通知は無視するよう努めています）スマートフォンを開くとき、私は短い祈りをささげます。「神様、今朝あなたが私に教えたいことに心を開かせてください。私の頭はすでに一日のやることリストを考え始めていますが、どうか、あなたがこの思いを静め、今日あなたが私に集中してほしいことへと置き換えてください。」

次に、その日のデボーションを書いた人の名前と出身国を読みます。時には、スマートフォンの地図でその場所を調べ、情報を読んでもみることもあります。また、時にはそこに住む人々のために祈る

こともあります。こうすることで、自分の視野が広がり、地理的な空間や、自分の国や地域に囚われた狭い視点から抜け出す助けとなります。

その後、聖書朗読の箇所と引用聖句をレクティオ・ディヴィナ*の方法を用いてじっくりと読みます。ほとんど毎回、神様はその聖書の箇所について新しい視点を教えてくださいます。たいてい、ある御言葉やフレーズが心に響き、一日を通してその御言葉を思い返すようにしています。

それから、最初の祈り「神様、この日に備えるために、あなたが私に聞かせたいことは何ですか？」を心に覚えながらデボーションを読みます。デボーションを読み終えると、執筆者の祈りをささげ、しばし静寂の時間を持ちます。そして、最後にもう一度祈ります。「神様、この日を始めるにあたり、あなたが私に見せたいものを見せてください。時に見過ぎてしまうかもしれない人々を見つめ、世界をあなたの視点で見ることができますように。この日、あなたが私にしてほしい一つのことを教えてください。」

「アパ・ルーム」で一日を始めない時、その日がすぐに自己中心的な欲望ややることリストに支配されていくことに気づきます。「アパ・ルーム」から始めなかった日々は、なぜそれが必要なのかを改めて思い出させてくれるのです。毎朝、祈りと内省（自分自身の心の働きや状態をかえりみること）をもって一日を始めることで、キリストの弟子として成長し続け、神様の導きに心を開くことができます。

あなたがどのように「アパ・ルーム」との時間を日々過ごしているとしても、神様があなたの成長と発見の旅に祝福を与え、毎日神様があなたに見せたいものを見ることができますように。アーメン。

内省のための問いかけ

1. あなたは毎日どのように「アパ・ルーム」との時間を過ごしていますか？ 神様の導きを探し求めるために、他にどのようなシンプルで小さな習慣を作ることができますか？
2. 日々のスケジュールや時間の固定観念に縛られずに過ごすとは、どのようなものでしょうか？ いつもの日課が計画通りにいかないときは、別の方法を試してみましょう。例えば、同僚と昼食後にデボーションをしたり、家族と夕食前にデボーションをするのはいかがでしょうか？ 午後のロッキングチェアでのデボーションや、夜遅くに静かな時間を設けるのも一つの方法です。どんな時も神様と過ごすには、良い時間であることを忘れないでください。

・古代のレクティオ・ディヴィナの実践についての詳細は、こちらをご覧ください。

<https://www.upperroom.org/resources/lectio-divina-praying-the-scriptures>を参照。



ジェフ・キャンベル牧師
総幹事／CEO、弟子育成ミニストリー

寄稿者のご紹介（その一）

（敬称略）（カッコ内は掲載ページ）



ボンギ・アルギロウ (P.27) は、妻であり、3人の子どもの家庭で教育しています。彼女は神学とカウンセリングを学んでいます。



エディ・D・フレミング (P.23) は、牧師で、花のガーデニング、クリスマスの飾り付け、子どもたちのスポーツ観戦を楽しんでいます。



シュリル・レイリー・ウッド (P.19) は、引退した執事で、オルガンやピアノを弾くこととジグソーパズルを楽しんでいます。



ロベルト・フェルナデス＝アコスタ (P.46) は、キューバ出身で、アントワープ大学で癌の研究をしています。



スネハル・クリシュナン (P.28) は、人事の専門家で、既婚者であり、1人の息子の父親です。



シェリル・ブラック・チャイ (P.55) は、夫と息子との時間、読書、ガーデニング、教えることを楽しんでいます。



ジョン・B・アウダーカーク (P.51) は、引退した交通プランナーで、ピアノの調律師および技術者です。



ソーニア・モンツ (P.63) は、創作、執筆、そして手作りのカードを郵便で送ることを楽しんでいます。

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。

(ヘブライ人への手紙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るのです。

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たら、どんなに素晴らしいのでしょうか。「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。

メールまたは郵送でお送りください。

メールの宛先：urjapan12@gmail.com

郵送の宛先：〒173-0004 東京都板橋区板橋3-32-1 板橋教会内
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。

上記のメールまたは郵送の宛先まで資料（日本語版）をご請求ください。

郵送の場合は切手 ¥180を同封してください。

☆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。



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 は問い合わせの時に必要になります)

☆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。

***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；¥3,000 / 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。

“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は、アパ・ルーム以外で使われることはありません。

私たちが共に集まって神様に聴き、互いの話を聞く時、キリストは新鮮なあり方で私たちの間にられます。

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。その後、少なくとも1分間の静かな時を持ちましょう。それから、下記の日付ごとの質問に、あるいは続く頁にある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、声を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1日(水) 新たな始まり

1. 新年の抱負を立てるのは楽しいですか？ その理由はありますか？ 新年をどのように迎えますか？
2. なぜ大晦日がこんなにもエキサイティングに感じられることが多いのだと思いますか？ なぜ大晦日は、人々が自分の人生や信仰の旅路を省みるきっかけになるとと思いますか？
3. あなた自身のキリストによる新しい始まりを思い出してください。それはどのようなものでしたか？ キリスト教信仰を受け入れたことによって、自分自身にどんな変化が見られましたか？

4. あなたはどのような方法で信仰を成長させ続けていますか？信仰が成長していると、どのように知ることができますか？あなたが成長し続けるために、どのような霊的実践が役立っていますか？
5. 日常生活で、聖句をどのように優先しますか？どの聖句が、あなたを最も神様に近づけて、あなたの魂を最も養ってくれますか？それはなぜですか？

1月8日（水）神様の目

1. あなたやあなたの愛する人が、度重なる健康上の困難を経験したことはありますか？その時、あなたはどのように対応しましたか？あなたの信仰はどのような影響を受けましたか？
2. なぜ私たちは、ストレスの多い不安な時に、神様を疑いやすくなると思いますか？そのような時、神様が応えてくださることに、あなたはどのように励まされていますか？
3. あなたにとって大きな変化をもたらした聖句に出会ったのはいつですか？どの聖句でしたか？その時、なぜ、その聖句があなたにとって大きな意味を持ったのですか？
4. 何が起ころうとも、神様が私たちと共にいてくださることを知るとき、あなたはどのような平安、慰め、力を見出しますか？この真理を見失いがちな時、誰が、あるいは何が、この真理を思い出させてくれますか？
5. 今、あなたが聖書の中で、最も共感する祈りは何ですか？その祈りは、どのようにあなたを励まし、神様に目を向けさせますか？

1月15日（水）仕えることを選ぶ

1. あなたにはすっかり遠ざかっている趣味がありますか？もしあれば、どうなりましたか？今日、あなたに喜びをもたらしてくれる趣味は何ですか？なぜですか？

2. 緊張してしまうような奉仕を頼まれたことはありますか？ その依頼にどう答えましたか？ 結果はどうでしたか？
3. あなたは現在、神様や他の人々にどのように仕えていますか？ 他にどんな形で奉仕したいと思いますか？ 奉仕の行為は、神様や他の人との関係をどのように深めますか？
4. あなたには、その能力を十分に発揮できていない賜物がありますか？ 神様にもっと完全に仕えるために、自分の賜物をどのように使うことができますか？ 信仰共同体の他の人々に、自分の賜物を喜んで受け入れて奉仕するよう、どのように励ましますか？
5. 神様に仕えるために用いるどんな賜物も意味のあるものだと知ると、あなたはどのように励まされますか？ 神様は、私たちが仕えるために何を持って来るかで判断されないことは、あなたにとってどんな意味がありますか？

1月22日（水）神様の御心を信じる

1. 重要でストレスがかかる仕事の準備をしていた時のことを思い出してください。あなたは何を考えていましたか？ その時、あなたの信仰はどのような役割を果たしましたか？
2. ある状況において確かな結果を望むとき、あなたはどのように神様の御心を受け入れようと努めますか？ 神様のご意志が自分の意志と違うかもしれないという考えを受け入れることは、どれほど難しいですか？
3. 思いやりの行いを受けたことがありましたか？ 何がその人をそのように行動させたと思いますか？ その憐れみの行いは、あなたにどのような影響を与えましたか？
4. 神様の力と意志に対して、どのように心を開きますか？ それは簡単なことですか、それとも難しいことですか？ どのような聖句や祈りが、あなたが心を開く助けとなりますか？
5. 思いやりをもって他の人と接するために、どのように励みま

すか？ なぜそれが大切だと思いますか？ 神様は、私たちの思いやりの行いを、他の人のための奇跡として用いることができるかも知って、あなたはどのように励まされますか？

1月29日（水）私の慰め

1. 圧倒的な悲しみを経験したとき、神様を疑ってしまうことがありますか？ それはなぜですか？ 悲嘆に暮れても神様を信頼し続けることができるのは、誰の、またはどんな助けがあるからですか？
2. あなたが必要としていた方法で、誰かから慰めを受けたことがありますか？ その状況を述べてください。その人があなたを慰める方法を的確に理解するのに役立ったのは何だと思いますか？
3. 自分が悲しんでいるとき、他人を慰めるのは難しいと思いますか？ 誰かを慰めるのに苦労したことはありますか？ 神様との関係は、あなたが人を慰めるのにどのように役立ちますか？
4. あなたの周りの人たちを通して、神様があなたの必要に応えてくださることを認めますか？ いくつか例を挙げてください。
5. あなたの人生で、今日、慰めを必要としている人は誰ですか？ その人たちを支えるよう、神様があなたを促されているのをどのように感じますか？

2月5日（水）従うべき模範

1. 親切なことをしたのに、相手から恩知らずな反応が返ってきたことはありましたか？ それに対してあなたはどう思い、どう反応しましたか？
2. 親切にする動機とは何でしょうか？ 見返りを期待して親切にすることはありますか？ なぜ、そのような考え方に陥りやすいのでしょうか？
3. 愛や親切が報われないとき、愛することは難しいと思います

か？ それはなぜですか？ 愛することが難しいと感じるときでも、愛せるように助けてくれる霊的な実践にはどのようなものがありますか？

4. 神様が私たちを愛してくださるように、他の人を愛する大切さを思い起こさせる聖句はありますか？ 愛することに悩んでいるとき、どのようにこれらの聖句を思い出しますか？
5. イエス様の犠牲的な愛は、あなたが人を愛することをどのように促しますか？ 日々、イエス様の愛と優しさの模範に従うために、どのように励みますか？

2月12日（水）私の夢の仕事

1. あなたの夢の仕事は何ですか？ 今の仕事ですか、それとも何か他の仕事でしょうか？ 今の仕事についてどう思いますか？
2. 人生で恵まれていることを見失いがちになりますか？ それはなぜですか？ 日々の忙しさの中で、どのように祝福に目を向けますか？
3. あなたにとって有意義だった感謝の実践について述べてください。その実践は、なぜあなたに違いをもたらすと思いますか？ 忙しくても、どのように感謝の気持ちを持ち続けますか？
4. 擦り減ってしまうと感じると、なぜ恵みを忘れがちになると思いますか？ あなたが圧倒されているときでも、感謝の気持ちを忘れず、神様に目を向けることができるように、教会の共同体や愛する人はあなたをどのように助けてくれますか？
5. 今日、あなたが最も感謝している祝福は何ですか？ どのように神様に感謝の気持ちを伝えましたか？

2月19日（水）喜びの奉仕

1. 誰かがへりくだって仕えていることに驚かされたことはありますか？ なぜ驚きましたか？ その人の手本から何を学びましたか？

2. へりくだって人に仕える機会があったときのことを話してください。あなたは何をしましたか？ その経験はどのようなものでしたか？
3. なぜ社会では、奉仕されることに幸せを見出すことが一般的なのだと思いますか？ それは本当だと思いますか？ 奉仕することにどのような幸せを感じましたか？
4. あなたは、イエス様の奉仕に関する教えを実践なしで、同意しやすいですか？ それはなぜですか？ 実際に実践してみると、その教えに対する理解はどのように変わりますか？
5. あなたの地域では、誰に仕えることができますか？ 今日、イエス様の教えをどのように実践しますか？ そうすることで、どのような喜びを経験できると思いますか？

2月26日（水）木々が歩き回るように

1. 子供の頃、ゲームで最後に選ばれたことはありますか？ もしあれば、それはどんな感じでしたか？ ない場合、最後に選ばれたのはいつですか？
2. なぜ、相手の全貌を知らずに人を判断するのは簡単だと思いますか？ なぜ、相手のことをよりよく知ることによって、その人に対してもっと憐れみや思いやりを持てるようになるのでしょうか？
3. あなたが誰かを批判し、後にその人が何か辛い経験をしているのを知ったときのことを思い出してください。その人に対するあなたの見方は変わりましたか？ その状況を通して何を学びましたか？
4. あなたはどのような点で、他の人を「その辺を歩いている木」のように見ますか？ キリストとの関係は、憐れみと愛をもって他の人を見るのにどのように役立ちますか？
5. イエス様はどのように人を見ていたと思いますか？ イエス様のように人を見ることは、あなたにとってどんな意味がありま

すか？ そのように他の人を見ることができるのは、なぜですか？

編集室より

新年おめでとうございます！

「何事でも神の御心に適うことをわたしたちが願うなら、神は聞き入れてくださる。これが神に対するわたしたちの確信です。」（Iヨハネの手紙5章14節）

2025年、あなたの願いは何でしょうか？ 人間にはいろいろな願いがありますが、御心に適う願いは、人間の本当の願いなのです。神様の願いが、本当に私たちの願いになるとき、私たちは幸せなのです。そして、その願いを神様が聞き入れてくださることを経験するとき、私たちはより幸せを感じます。ですから上記の御言葉を信じて、「わたしたちの確信」を深めることができたなら、本当に幸せです。それは祈りが聞かれる確信です。「確信」とは「かたく信じて疑わないこと」です。続く15節には、「わたしたちは、願い事は何でも聞き入れてくださるということが分かるなら、神に願ったことは既になえられていることも分かります」とあります。それは祈りがかなえられる確信です。神様は祈りを聞き入れるだけでなく、愛に溢れてかなえてくださるお方です。

新しい年、「神の御心に適うことをわたしたちが願う」一年でありますように。

年間購読料の値上げについて

日頃より「アパ・ルーム」をご愛読いただきありがとうございます。

この度は、郵便料金の値上げに伴い、2025年1・2月（445号）より年間購読料が3,900円から4,200円（税込・送料込）になります。本誌の定価一部500円（税込）は据え置きのまま、送料のみを値上げする形となります。電子アパ・ルームは送料がかからないため年間3,000円（税込）のままです。その他の割引サービスについても変更があります。詳しくは綴じ込み葉書をご覧ください。

読者の皆様には、負担増となり心苦しいですが、今まで以上に「主の恵み」あふれるデポジション誌をお届けしたいと思いますので、ご理解とご協力のほどよろしくお願いいたします。 アパ・ルーム日本委員会

● 2025 年 祈りのノート

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。

「何事でも神の御心に適うことをわたしたちが願うなら、神は聞き入れてくださる。これが神に対するわたしたちの確信です。」

(Iヨハネの手紙 5章 14節)

[illegible]

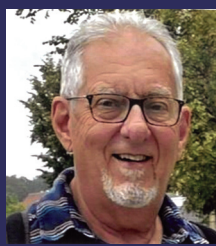
寄稿者の ご紹介 (その二)

(敬称略)

(カッコ内は掲載ページ)



ハリナ・コブレニコ(P.52)
は、メソジスト神学校の学
生です。



デビッド・J・チルドレス
(P.26)は、引退した警察
官で、ステンドグラスの制
作をしています。



川島明美(P.56)は、教
会のデイケアサービスで
働き、機織りと賛美歌を
歌うことが好きです。



ギデオン・イドウ(P.11)
は、ナイジェリアで建築技
術を学ぶ学生です。彼は
黙想のために一人の時
間を大切にしています。



メーガン・L・アンダーソン
(P.67)は、ペットホテル業
を営み、普段はお客さん
の犬たちと遊んだり走っ
たりしています。



デビッド・バルスロップ(P.21)は、高等教育機関の教員
および管理者として長いキャリアを持っています。

定価 500円(税込)