

an international edition of
THE **UPPER ROOM**®

日本語版

No.

429

2022

5・6月号

アパ・ルーム



聖書通読日課表

5月

6月

日	朝	夕	日	朝	夕
1	列王記上 1,2	ローマ書 5	1	歴代誌下 5,6,7	Ⅱコリント書 4
2	〃 3,4,5	〃 6	2	〃 8,9	〃 5
3	〃 6,7	〃 7	3	〃 10,11,12	〃 6
4	〃 8,9	〃 8	4	〃 13,14,15,16	〃 7
5	〃 10,11	〃 9	5	〃 17,18,19,20	〃 8
6	〃 12,13	〃 10	6	〃 21,22,23	〃 9
7	〃 14,15,16	〃 11	7	〃 24,25	〃 10
8	〃 17,18,19	〃 12	8	〃 26,27,28	〃 11
9	〃 20	〃 13	9	〃 29,30	〃 12
10	〃 21,22	〃 14	10	〃 31,32,33	〃 13
11	列王記下 1,2,3	〃 15	11	〃 34,35,36	ガラテヤ書 1
12	〃 4,5	〃 16	12	エズラ記 1,2,3	〃 2
13	〃 6,7,8	Ⅰコリント書 1	13	〃 4,5,6	〃 3
14	〃 9,10,11	〃 2	14	〃 7,8	〃 4
15	〃 12,13,14	〃 3	15	〃 9,10	〃 5
16	〃 15,16,17	〃 4	16	ネヘミヤ記 1,2,3	〃 6
17	〃 18,19,20	〃 5	17	〃 4,5,6	エフェソ書 1
18	〃 21,22,23	〃 6	18	〃 7,8	〃 2
19	〃 24,25	〃 7	19	〃 9,10	〃 3
20	歴代誌上 1,2	〃 8	20	〃 11,12,13	〃 4
21	〃 3,4	〃 9	21	エステル記 1,2,3	〃 5
22	〃 5,6	〃 10	22	〃 4,5,6	〃 6
23	〃 7,8	〃 11	23	〃 7,8,9,10	フィリピ書 1
24	〃 9,10,11	〃 12	24	ヨブ記 1,2,3	〃 2
25	〃 12,13,14,15	〃 13	25	〃 4,5,6,7	〃 3
26	〃 16,17	〃 14	26	〃 8,9,10	〃 4
27	〃 18,19,20	〃 15	27	〃 11,12	コロサイ書 1
28	〃 21,22,23	〃 16	28	〃 13,14	〃 2
29	〃 24,25,26	Ⅱコリント書 1	29	〃 15,16,17	〃 3,4
30	〃 27,28,29	〃 2	30	〃 18,19	Ⅰテサロニケ書 1
31	歴代誌下 1,2,3,4	〃 3			

THE UPPER ROOM®

DAILY DEVOTIONAL GUIDE

Stephen D. Bryant

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 37 言語で愛用されている

定価 400 円 (税込) 送料 100 円 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.429)

日々の黙想の手引き書

2022 年 5 月 6 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
5 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
6 月黙想文	44 ~ 73
小グループのための スタディーガイド	74 ~ 80
編集室より	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答え、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」を参考にして下さい。

「ベニヤミンを抱きしめるヨセフ」

画家：ヨーラム・ラアナン（イスラエル、現代絵画家）

解説：エリン・ピアース

「ベニヤミンを抱きしめるヨセフ」という題のヨーラム・ラアナンの作品は、幅の広い筆の運びと単純な線を用いて、兄弟たちが見守る中で、ヨセフがベニヤミンを抱きしめる様子に私たちの目を向けさせます。ラアナンは、兄弟たちがひとところに集まっている様子を描いています。彼らが、かつてヨセフを奴隷として売り、とくに死んでしまったと思っていた兄のヨセフが生きていて、権力の座に就く者として彼らの前に立ち、彼らを歓迎しているという状況が何を意味しているのかを理解しようとして、互いに早口で話し、互いに頼り合っている有様を想像できます。

ラアナンは、裏切り、帰還、経済の不安定さ、弱さ、喜び、そして恐れなど、複雑な動機と感情に満ちた物語の一瞬を捉えています。ラアナンは、彼自身の「作家の言葉」で、「私の作品は、感情、感覚、情緒、そして霊性など、言葉では十分に説明ができないものを表現しています。絵の具の様々な光り具合や、様々な色の層は、この作品に対して異なった解釈の可能性があることに対応しています。これは、見慣れたものを見て、それが何を意味しているかを理解するための新しい方法を提示しています。それは、画家と絵を鑑賞する人との意思疎通の新しい形態で、それによって日常生活での経験をより豊かなものにすることができます。」*と書いています。

圧倒的に、この光景は皆が安堵している様子を伝えています。ヨセフはベニヤミンを抱きしめることで、過去の出来事が未来を規定する必要はないことを示しています。緊張した時間を過ごした兄弟は、ホッとすることができ、前途に横たわる困難に直面するために、共に前進できると信じています。

この物語のことを考え、また、表紙画を見て、どのような感情があなたの心に浮かんできますか？ この季節に、神様は、歓迎と赦しの霊で、何を、そして誰を抱きしめるようにあなたを招いておられるのでしょうか？

*<https://www.yoramraanan.com/artists-statement> をご覧ください。
表紙画は、ヨーラム・ラアナンの好意によるものです。© 2020 Yoram Raanan 表紙画の複製は、artraanan@gmail.com から入手できます。

道半ばに甘んじるな

「わたしたちの父アブラハムがメソポタミアにいて、まだハランに住んでいなかったとき、栄光の神が現れ、『あなたの土地と親族を離れ、わたしが示す土地に行け』と言われました。それで、アブラハムはカルデア人の土地を出て、ハランに住みました。神はアブラハムを、彼の父が死んだ後、ハランから今あなたがたの住んでいる土地にお移しになりましたが、……」
(使徒言行録7:1-4)

上記の聖書箇所、ステファノは預言的な説教をアブラハムの寄留から始めています。私たちはアブラハムの物語の結末を知っていますが、アブラハムがほとんど約束の地にたどり着けなかったという事実を容易に見逃してしまうのは簡単なことです。

ステファノが言っているように、アブラハムは、ウル（現在のイラク）とイスラエルのほぼ中間に位置するハランに「定住」しました。創世記12章によると、アブラハムを快適な生活の場から他の土地に移動させるためには、神様からの新たな直接の呼びかけが必要でした。

一年の半ばを迎えた今、自分自身の快適な生活の場を評価する良い機会です。私たちは、福音を伝えるようにという神様の呼びかけに応えられずに立ち止まっているところがあるでしょうか？ 神様のご支配が行き渡るための場所を十分に確保するのではなく、道半ばに甘んじてきたのではないのでしょうか？

イエス様は、ご自分に従う者たちに、快適で慣れ親しんだもの — 定住者たちが慣れ親しんだもの — の境界線を越えて生きるという危険を冒すように求めておられます。そして、前途に何があるろうとも、また、どのような人たちと暮らすことになるろうとも、イエス様に従って進むように求めています。どうしてかと言えば、イエス様が、「先送りにするな。後ろ向きになるな。神の国を明日まで先延ばしすることはできない。今を生きよ」とおっしゃったからです。(ルカ福音書9:62、メッセージバイブル訳)



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

- ジョアン・カルロス・ゴメス (コロンビア)
- グローリア・リアスコス (コロンビア)
- アゲダ・スアレス (ドミニカ共和国)
- シスター・コンフィアンツァ・デル・セニョール (ホンジュラス)
- アリアナ・リズベス・ヴィラロボス・ヤニェス (メキシコ)

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。

復活の希望

アンドリュー・ガーランド・ブリーデン

数年前、同僚が亡くなり、その追悼式に参列しました。私たちは部屋を回って、思い出を語り合う時間を持ちました。ある同僚が自分の番になったとき、「私は彼女がいなくて寂しいですが、再び彼女に会います」と言いました。私はその言葉を同じような機会に何度か耳にしたことがありましたが、しばしば平凡な言葉として片付けてきました。しかし、今回は何か違う印象を受けました。おそらく、状況は特に希望があるように思えないのに、彼の態度や確信、その言葉には希望が満ちていると感じられたからです。

礼拝が終わるまで、私は「復活」について考え始めました。それは私にとって当たり前のことであり、年に一度しか注目しない出来事です。クリスチャンとして育ち、教育を受けてきた私は、このことを抽象的に考えるようになり、いまだにそのことが頭から離れませんでした。しかし、「私は彼女がいなくて寂しいですが、再び彼女に会います」という言葉を聞いてから、復活の希望が周囲の人々をどのように変え、そして自分をどのように変えていくのかに注目し始めたのです。復活の希望が、この悲しみの瞬間をどのように変え、そして同僚の死という悲しい出来事を私たちがどのように経験したのか、そのことが見え始めました。私たちは、悲しむと同時に、互いに希望を思い起こすために集まったのです。また私は、礼拝堂の壁の向こう側の世界にも変化を感じることができました。復活はもはや二千年前に起こった出来事だけではなく、私や私の周りの世界を変え続けている非常に確かな現実なのです。どこを見ても、悲しみと痛みがありました。そして、どこを見ても、希望のしるしがありました。

「私は彼女がいなくて寂しいですが、再び彼女に会います。」この言葉は私の悲しみを取り除くものではありませんでしたが、私の応答を変えました。時には悪いこともある、本当に悪いこともある、でもそれは終わりではないのだ、と気づかされました。悲しみは進行中ですが、希望も同様で、この2つは同時に私たちの中に存在することができますし、しばしば存在します。希望を感じられないときでさえも、希望はいつまでも続くのです。すべてを変えた歴史的な瞬間以上に、「復活」は私たちの現実なのです。「復活」は、私たちを変える瞬間なのです。復活は、私たちの中に宿る希望です。私は、希望の神秘的な面が好きで、イエス様が死んだ後にイエス様に会った人々がそうであったと想像するのと同じように、私も驚かされるのです。私にとっての復活の希望は、日常生活で経験するものとは異なる種類の希望です。復活の希望は、私の感情やその時々を感じていることを超越したものです。時々、私はとても希望を感じることがあります。まったく希望を感じないときもあります。しかし、希望は最も深い悲しみや最も鋭い痛みの中にもあり、たった今、実際に感じているかどうかに関わらず、私は希望を持っているのです。そして、何ものもそれを奪い去ることはできません。

イエス様が十字架につけられた後、マグダラのマリアともう一人のマリアが墓の前に座っているのが見えます。(マタイ 27:61 参照) これは素晴らしい描写で、私自身も文字通りの墓と比喩的な墓の前に座っていたことがあるので、共感できる部分があります。最終的な結末の感覚は、圧倒的なものであり、その瞬間はとても耐えられないほどです。そして、その数節の後に地震が起きました。そして、天使は彼女たちに言いました。「それから、急いで行って弟子たちにこう告げなさい。『あの方は死者の中から復活された。そして、あなたがたより先にガリラヤに行かれる。そこでお目にかかれる。』」(マタイ 28:7) 物語は続きます。「婦人たちは、恐れながらも大いに喜び、急い

で墓を立ち去り、弟子たちに知らせるために走って行った。」(マタイ 28:8) ペンテコステの季節に向けて、私たちは目を向け始めています。二人のマリアがイエス様の復活の知らせを伝えるために走る、私はこの場面のうちに終わるのが良いと思います。彼女たちは、まだイエス様を見たわけでもないのに、喜びを感じていました。

彼女たちには、イエス様に会うという確信だけがありました。私は、彼女たちの恐れがよく分かります。私自身が失ったもの、癒えることのない傷、不可能な状況に対して、常に恐れはあります。しかし、「復活」の希望は、喜びも同様にあることを意味しています。そして、何日も、私はそれで十分なのです。

考察のための質問

1. あなたにとって希望を持つことが最も困難だったのは、どんなときですか? 今日、あなたの周りに、どのような希望のしるしを見ますか?
2. 喜びと希望を持って生きることは、あなたにとってどのような意味があるでしょうか? これからの日々、あなたが喜びと希望を持って生きていけるための小さな方法を3つ挙げてください。
3. マタイ28章を読んでください。この物語の中で、今まで気づかなかった何に目が留まりましたか? もし、あなたが復活したイエス様を見ることができたとしたら、その経験はどのようなものだったと思いますか?

アンドリュー・ガーランド・ブリーデン
黙想文収集担当編集者



寄稿者のご紹介（その一）

（敬称略）（カッコ内は掲載ページ）



アーリーン・ヘンリー（P.65）は、自営業を営んでいます。トレーニングと開発のスペシャリストであり、コーチもしています。



ボブ・スキアヴォーン（P.49）は、ADP社の顧客担当をしています。好きなスポーツはゴルフとテニスです。



ジャーミー・グスタフソン（P.16）は、夫と3人の子供たちと一緒にシベリアに住んでいます。そして、イエス様のことを伝えています。



ジェラルド・H・イーレ（P.52）は、引退牧師です。彼の趣味は写真を撮ることです。



ディーン・ガモンズ（P.15）は、2020年に退職し、現在は「動画の手引き」を作成したり、オートバイに乗ったり、孫を訪ねたりしています。



スー・A・フェアチャイルド（P.31）は、作家、編集、校正、講演、コーチをしています。彼女は3冊の本を自費出版しています。



エンリック・アインサ・イ・プイグ（P.45）は、牧師、宣教師、カタルーニャ語版「アパ・ルーム」の編集者です。



ブロンウィン・アシュトン・ウィンチ（P.60）は保健所栄養士です。また教師でもあり、食糧政策と支援運動のボランティアをしています。

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：157-0066 東京都世田谷区成城 2-6-14

アパ・ルーム日本委員会 白田尚樹

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 ￥140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 (一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 (p.74 ~ 80) 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>)

5月4日(水) 強く立つ

1. 強い誘惑を感じた時のことを思い出してください。その時、あなたはどうしましたか？ その状況から何を学びましたか？
2. 何か悪いことをして、後で赦しを請う方が簡単だと思ったことはありませんか。なぜそれが魅力的なののでしょうか？ このような欲求にどのように抵抗しますか？
3. あなたの最も強い信念は何ですか？ その信念は、あなたの決断をどのように導いてくれますか？ あなたにとって、心の中の信念を貫くとはどういうことでしょうか？
4. 自分の信念のために、何かに失敗したり、嘲笑されるかもし

れないと知って、どう感じますか？ たとえ失敗を受け入れることになっても、自分の信仰を貫くことがなぜ重要なのでしょうか？

5. 聖書の中で、ダビデの他に誰が自分の信念を貫き通しましたか？ 彼らはその状況からどのような結果を得ましたか。あなたは彼らの模範にどのような点で励まされますか？

5月11日（水） 喜びを分かち合う

1. あなたは喜びを感じたとき、その喜びを他の人と分かち合いたいと思いますか？ なぜですか、なぜそうでないのですか？ あなたは人生の中で、誰と喜びを分かち合うのが一番良いと思いますか？
2. 教会の説教が自分の現状に当てはまらない話題の場合、どうしますか？ このようなとき、あなたはどこで霊的な導きを見出すでしょうか？
3. 神様は私たちの悲しみと同じように喜びをも気にかけてくださっていることを知り、どのように励まされますか？ 神様が私たちの喜びを気にかけていることを思い出させる聖句は何でしょうか？ あなたは喜びや悲しみをどのように神様と分かち合っていますか？
4. 現在の教会を選んだきっかけは何ですか？ もしあなたが教会を探しているなら、教会に何を望んでいるのでしょうか？ 自分に合った信仰共同体を見つけた時、それは、どのようにして分かりますか？
5. あなたはどのようにして他の人の感情や経験に敏感でいられますか？ どのような方法で他の人の喜びや悲しみを分かち合おうとしていますか？

5月18日（水） 焦点を修正する

1. どのような自然の景色に最も感動させられますか？ そのよう

な体験を写真や他の芸術作品に収めることは楽しいですか？ この自然の一部には、神様の芸術性がどのように表れていますか？

2. あなたは、欠陥を超えて、周囲の美しさに目を向けることが容易であると思いますか？ なぜ容易ですか、なぜ容易ではないのですか？ 美しさに目を向けるために役立つものは何ですか？
3. 他人の欠点を見過ごすことが最も難しいのはどんなときですか。なぜですか？ 神様は、あなたの人生の中で欠点がある人たちをどのように見ておられると思いますか？ あなたは、神様が他の人の中に見ておられるものを、どのように見ようとしますか？
4. 自分の欠点を克服するのは簡単ですか、それとも難しいですか？ なぜですか？ あなたは自分のどんなところを他人に見てもらいたいですか？ あなたはどのような方法で、他の人に見てもらいたい良いところを強調しようとしますか？
5. あなたの信仰共同体は、あなたの周囲や他の人の美しさに目を向けることをどのように助けてくれますか？ 彼らはどのようにあなたの中の美しさに目を向けているのでしょうか？

5月25日（水） 祈りに支えられて

1. あなたは助けを求めるより、自給自足が好きですか？ それはなぜですか？ あなたが一人で行動するときと、他の人に助けを求めるときとでは、結果はどのように違いますか？
2. 悲しみの中であなたを助けてくれた人は誰ですか？ 彼らはあなたをどのように助けてくれましたか？ あなたは悲しみを経験している人をどのように助けるのでしょうか？
3. 他の人があなたのために祈っているとき、あなたの人生にはどのような違いが見られますか？ なぜ、他の人の祈りにはそのようなはっきりとした効果があるのだと思いますか？
4. 人を支え、人に支えられることの大切さを示す例として、聖書の登場人物や場面をいくつか挙げてください。彼らの行動は、

あなたの周りの人を支えたり、助けを受け入れることをどのように促しますか。

5. あなたの信仰共同体の中で、祈り、友情、慰めを通してあなたを支えているのは誰ですか？ 彼らはあなたの人生をどのように変えましたか？ なぜ、あなたを支えてくれる人がいることが大切なのでしょう？

6月1日（水）避難するための場所

1. 平安と休息を得るためにどこに行きますか？ なぜその場所なのでしょう？ そこにすることで、あなたの考え方はどのように変わりますか？
2. 騒がしさから逃れたいと思うことはありますか？ なぜ、そう思いますか？ なぜ、そう思わないのでしょうか？ そのようなとき、どのような祈りや霊的実践が心を落ち着かせますか？
3. 聖書の中で、イエス様は群衆から離れて休息を取る必要があったと書かれています。なぜ、それが必要だったのでしょうか。そのことは、あなたとイエス様との関係をより深めるのでしょうか？ それとも、なぜイエス様が神様と二人きりになる時間を必要とされたのか、理解しがたいと思いますか？
4. あなたはどのように神様の平安を吸い込みますか？ あなたは、一人でいるときと他の人といるときとは、どちらが神様の平安を体験しやすいと思いますか？ それは、なぜでしょうか？
5. あなたの教会では、神様と静かなひとときを過ごすために、どのような時間を作っていますか？ 他のクリスチャンとの共同生活の中で、どのような方法で、より意識的に静かな平安のひとときを求めることができますか？

6月8日（水）深い悲しみから希望へ

1. 目的地への道が障害物に阻まれたとき、あなたはいつもどのように対応しますか？ 前に進みますか？ それとも、後ろを向い

て目標を放棄しがちですか？ それは、なぜでしょうか？

2. 自分の置かれている状況と信仰の旅の類似点に気づいたときのことを述べてください。将来の信仰を形成するために学んだことは何ですか？
3. 深く悲しんでいるとき、聖書が保証しているにもかかわらず、「悲しみの茨」が残っていませんか？ 聖書を読んでもまだ悲しいと感じるとき、何があなたを慰めてくれますか？
4. 今日の著者のように、仕事をしながら御言葉を暗唱したことがあれば、どのような箇所を暗唱しましたか？ 他にどのような霊的な実践をしながら仕事をしていますか？
5. あなたは、いつ、どこで、神様から最も慰められ、再び元気づけられ、新しくされるでしょうか？ その場所で、あなたが神様を身近に感じるができるのは、どのようなことでしょうか？

6月15日（水）裏方として働く

1. 私たちは、なぜ、ステージや表舞台で活躍する人を評価し、称賛するのでしょうか？ なぜ、裏方にいる人たちの良い働きを忘れがちなのでしょうか？
2. あなたは、自分が信仰共同体のリーダーであると思いますか、それとも裏方にいることが多いのでしょうか？ なぜでしょうか？ あなたは自分のしている仕事を重要だと思いますか？ なぜ重要だと思いますか？ または、なぜ重要だと思わないのでしょうか？
3. あなたにとって、他人からの感謝はどのような形が最も重要ですか？ あなたは、どのような方法で人に感謝を示すのが一番楽しいですか？ なぜ、お互いの仕事に対して感謝の気持ちを表すことが大切なのでしょうか？
4. 聖書の中で、リーダーとして表舞台または中心で活躍した人として思い浮かぶのは誰ですか？ 聖書の中で、裏方として静か

に仕えていた人は誰ですか？ あなたはこの人たちのどこに感嘆し、彼らから何を学びますか？

5. あなたのコミュニティで、いつも裏方として働いているのは誰ですか？ 彼らはどのようにあなたのコミュニティを助けていますか？ 今週、あなたはどのように彼らの仕事を評価することを示すことができますか？

6月22日（水） 引き取り手のない祝福

1. あなたが何かを置き忘れたときのことを思い出してください。最終的に失くしたものと再会できましたか？ それともいつまで経っても置き忘れたままでしたか？
2. 求めなかったために、何かを逃したことがありますか？ 何が原因で求めなかったのですか？ もしやり直すチャンスがあったら、あなたはその状況をどのように扱いますか？
3. あなたは、自分は神様の祝福に値しないと思うことがありますか？ なぜ、そう思うのでしょうか？ 神様は私たち一人ひとりを祝福したいと願っていることを、どのような聖句から感じ取ることができますか？
4. あなたはいつ、確信をもって神様に何かを求めましたか？ 神様はそれを与えてくれましたか？ もし、あなたが神様に求めなかったら、結果はどのように変わっていたでしょうか？
5. あなたの信仰共同体のメンバーは、自分自身や他の人のために、どのように祝福を求めますか？ あなたの信仰共同体は、あなたが必要なものを神様に求めることを、どのような方法で奨励していますか？

6月29日（水） 幹に空洞がある木

1. 今日の著者は、自然の中で見たものを、自分の信仰の旅と結びつけています。自然の中で観察して、あなたの信仰について教えられたことは何でしょうか？ それは、あなたが神様を経験

する方法をどのように変えましたか？

2. 自分の弱さを他人にさらけ出すのは簡単ですか、それとも難しいですか？ なぜでしょうか？ あなたが自分の心の傷や深い悲しみを周りの人に打ち明けると、どうなると思いますか？
3. 誰かが自分の「空洞」について打ち明けたとき、あなたはどのように対応しますか？ どのような慰めを与えることができますか？ どのように対応したらよいかを知るのは、簡単だと思いますか、それとも難しいですか？
4. 心の痛みを人に打ち明ける勇気を与えてくれる聖句は何ですか？ あなたが「空洞」（虚無感）にさいなまれているとき、どのような祈りがあなたを慰めてくれますか？ そのような時、神様はどのようにあなたを助けてくださいますか？
5. なぜ、自分の重荷を他の人と共有することが重要なのでしょうか？ もし、みんなが自分の重荷を包み隠さずに分かち合ったら、あなたの教会、あなたの地域社会、そして世界にどんな違いが生まれるのでしょうか？

編集室より

今号では6月5日にペンテコステ（聖霊降臨日）を迎えます。「アパ・ルーム」は「上の部屋」という意味です。ペンテコステの前に使徒たちが「心を合わせて熱心に祈っていた」（使徒1:14）エルサレムにある「上の部屋」（13）から名づけられました。

そこはイエス様の約束を信じて祈る場所でした。そして祈る心に聖霊が降りました。私たちもアパ・ルームを読んで、御言葉を信じて祈る時、「上の部屋」にいるのです。

そこでは主が愛を持って親しく臨んでくださいます。御言葉を信頼して、主の愛を受けましょう。「父がわたしを愛されたように、わたしもあなたがたを愛してきた。わたしの愛にとどまりなさい。」（ヨハネによる福音書15章9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 p43 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)



サムエル・ワグナー(P.13)
は英語の学位を取得中
です。彼は、釣り、サーフィン、
ギターを弾くことを楽しん
でいます。



レイ・カオ・ガルシアーボ
ーテ (P.29) は、妻であり
二児の母です。他の人々
がキリストを知り、キリスト
に従うことができるように
努めています。



デイビッド・アームストロン
グ(P.36)は元市長で、現
在は弁護士をしています。
彼は、読書と息子たちと
過ごす時間が好きです。



メンディー・ハスキー(P.44)
は、幼少期に通っていた
学校で幼稚園の先生をし
ています。彼女は、ハイキ
ングと旅行が大好きです。



ジョアン・カルロス・ゴメス
(P.32) は、個人資産管
理のグループ研修を担
当し、レスキューダイバー
上級者の資格も持って
います。



レイチェル・ピットイグリオ (P.20) は、作家、レストラン
経営者、そして根っからの田舎の町の住民です。
彼女は、風刺作品とミシガン湖が大好きです。

定価 400円(税込)