

an international edition of

THE **UPPER ROOM**®

日本語版

No.

432

2022

11・12月号

アパ・ルーム



聖書通読日課表

11月

12月

| 日 | 朝 | 夕 | 日 | 朝 | 夕 |
|----|--------------|---------|----|--------------|------------|
| 1 | エレミヤ書 32,33 | I コリ 5 | 1 | エゼキエル書 45,46 | ガラテヤ 6 |
| 2 | 〃 34,35 | 〃 6 | 2 | 〃 47,48 | エフェソ 1 |
| 3 | 〃 36,37 | 〃 7 | 3 | ダニエル書 1,2 | 〃 2 |
| 4 | 〃 38,39 | 〃 8 | 4 | 〃 3,4 | 〃 3 |
| 5 | 〃 40,41,42 | 〃 9 | 5 | 〃 5,6 | 〃 4 |
| 6 | 〃 43,44,45 | 〃 10 | 6 | 〃 7,8 | 〃 5 |
| 7 | 〃 46,47,48 | 〃 11 | 7 | 〃 9,10 | 〃 6 |
| 8 | 〃 49,50 | 〃 12 | 8 | 〃 11,12 | フィリピ 1 |
| 9 | 〃 51,52 | 〃 13 | 9 | ホセア書 1,2,3,4 | 〃 2 |
| 10 | 哀歌 1,2 | 〃 14 | 10 | 〃 5,6,7 | 〃 3 |
| 11 | 〃 3,4,5 | 〃 15 | 11 | 〃 8,9,10,11 | 〃 4 |
| 12 | エゼキエル書 1,2,3 | 〃 16 | 12 | 〃 12,13,14 | コロサイ 1 |
| 13 | 〃 4,5,6 | II コリ 1 | 13 | ヨエル書 | 〃 2 |
| 14 | 〃 7,8,9 | 〃 2 | 14 | アモス書 1,2,3 | 〃 3 |
| 15 | 〃 10,11 | 〃 3 | 15 | 〃 4,5,6 | 〃 4 |
| 16 | 〃 12,13,14 | 〃 4 | 16 | 〃 7,8,9 | I テサロ 1 |
| 17 | 〃 15,16 | 〃 5 | 17 | オバデア書 | 〃 2 |
| 18 | 〃 17,18,19 | 〃 6 | 18 | ヨナ書 | 〃 3 |
| 19 | 〃 20,21,22 | 〃 7 | 19 | ミカ書 1,2,3 | 〃 4 |
| 20 | 〃 23,24 | 〃 8 | 20 | 〃 4,5 | 〃 5 |
| 21 | 〃 25,26 | 〃 9 | 21 | 〃 6,7 | II テサロ 1 |
| 22 | 〃 27,28 | 〃 10 | 22 | ナホム書 | 〃 2 |
| 23 | 〃 29,30 | 〃 11 | 23 | ハバクク書 | 〃 3 |
| 24 | 〃 31,32 | 〃 12 | 24 | ゼファニヤ書 | I テモテ 1 |
| 25 | 〃 33,34,35 | 〃 13 | 25 | ハガイ書 | 〃 2 |
| 26 | 〃 36,37 | ガラテヤ 1 | 26 | ゼカリヤ書 1,2,3 | 〃 3 |
| 27 | 〃 38,39 | 〃 2 | 27 | 〃 4,5,6 | 〃 4 |
| 28 | 〃 40 | 〃 3 | 28 | 〃 7,8 | 〃 5 |
| 29 | 〃 41,42 | 〃 4 | 29 | 〃 9,10,11 | 〃 6 |
| 30 | 〃 43,44 | 〃 5 | 30 | 〃 12,13,14 | II テモテ 1,2 |
| | | | 31 | マラキ書 | 〃 3,4 |

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.432)

日々の黙想の手引き書

2022 年 11 月 12 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 |
| 11月黙想文 | 7 ~ 36 |
| 祈りの研修室 | 37 ~ 39 |
| 電子アパ・ルームのご案内 | 40 |
| 寄稿者紹介写真 (1) | 41 |
| 黙想文を寄稿しましょう | 42 |
| 12月黙想文 | 43 ~ 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。

「受胎告知」

画家：マーシャ・シマコフ(フランス、現代画家)

解説：エリン・ピアース

画家マーシャ・シマコフが描いた青と金の美しい絵は、マリアへの受胎告知の場면을鮮やかに描いています。

ルカ福音書第1章に書かれているこの場面では、天使ガブリエルがマリアにそれまでの生き方を一変させるような知らせを伝えています。マリアは最初、ガブリエルの言葉に戸惑います。しかし、ガブリエルはマリアを慰めて、「マリア、恐れることはない。あなたは神から恵みをいただいた」(30節)と言いました。天使は続けて、彼女が「身ごもって男の子を産むが、その子をイエスと名付けなさい。その子は偉大な人になり、いと高き方の子と言われる」(31-32節)と言ったのです。マリアの驚きを想像してください！

幾世紀におよぶ伝統に準じて、画家のシマコフは、青の色調の服を着ているマリアを描いています。天使ガブリエルは、祝福のしるしとして、マリアの頭の方へ手を差し伸べています。マリアは謙虚に頭を下げ、手を合わせて祈りの姿勢をとっています。シマコフは、金色の光とガブリエルの衣と翼が描いている動きのある線とを用いて、私たちの視線を、画面左上から、開かれた扉によって縁取られたマリアへと引き寄せます。二人のこのような姿は、二人の対話が示している聖なる意味を伝えています。

シマコフが描いたこの絵は、受胎告知の物語の中の物静かで聖なる瞬間を捉えています。しかし、マリアとガブリエルとの対話のすべてが、このように物静かなものではなかったと想像されます。なぜなら、誰の人生にも赤ん坊が生まれるという知らせは、さまざまな強い感情を呼び起こすに違いないからです。時間をとってルカ福音書第1章を読み、登場人物が感じているであろう感情に特に注目してください。待降節の季節を迎えるにあたり、あなたはどの登場人物の感情にあなた自身の感情が最も近いと思いますか？ それはなぜでしょうか？

表紙画は、マーシャ・シマコフの好意によるものです。©Macha Chmakoff
この画家のさらに多くの作品は、www.chmakoff.com で鑑賞できます。
また、この画家の聖書画を含む書籍は、Amazon.comで購入できます。

土台の修復

家を建てる者の退けた石が 隅の親石となった。これは主の御業わたしたちの目には驚くべきこと。今日こそ主の御業の日。今日を喜び祝い、喜び躍ろう。

(詩編118：22-24)

使徒言行録4章で、使徒ペトロは、イエス様が新しい種類の神殿、新しい生き方、そして新しい礼拝の仕方の礎石であると大胆に宣言しています。石造りの建造物が神様の住まいとされるのではなく、救い主であるイエス様の誕生、生涯、死、復活、そして昇天によって建て上げられ、回復された人間が神様の住まいとされるのです。私たちは、神様の神殿となるために自由にされ、「民全体に与えられる大きな喜びを告げる」(ルカ福音書2：10) ために地の全面に散らされたのです。

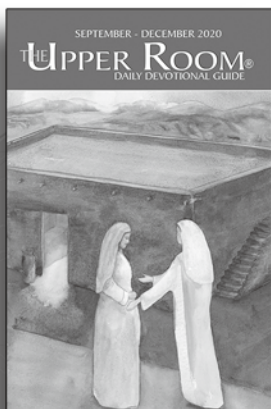
年末年始を迎えるにあたり、この驚くべき啓示と使命は、イエス様が今も私たちの確かな土台であることを思い起こさせます。先のことは不確かで、身の回りのすべてが変わっていくと感ずるかもしれませんが、天地を創造された神様が私たちを見捨てたわけではないことを知って励ましを受けましょう。主は私たちのために行動してくださり、「滅びの穴、泥沼からわたしを引き上げわたしの足を岩の上に立たせ」てくださったのです。

(詩編40：3)

「アパ・ルーム」世界統括編集者兼出版者
キンバリー・オーア牧師



世界が祈るために集うところ



オーストラリアー英語版

今号のアパ・ルームで掲載された著者たち

- マーガレット・マーチン (オーストラリア)
- アン・スチュワート (オーストラリア)

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。

数年前、私はアドベントの時期にカンボジアを訪れました。素敵な冬景色のアメリカのウィスコンシン州から来た私にとって、12月中旬の焼けつくような太陽は驚きでした。

私は、ストリートチルドレン（路上で暮らす子ども）が毎年開催するクリスマスのプログラムに参加するのを楽しみにしていました。子どもたちがカンボジア語でクリスマスの物語を演じてくれたとき、私はその物語を初めて聞いたような感覚を味わいました。私は、アドベントの希望、平和、喜び、愛、そしてインマヌエルの到来に、新しく力のある方法で出会いました。

アドベントは、世界中のクリスチャンを神様との出会いに備えるように招きます。暑い地域でも寒い地域でも、どこに住んでいても、神様は私たちのところに来てくださるのです。これから数週間、希望、平和、喜び、愛のキャンドルを灯しながら、このアドベントの季節に新しい特別な方法で神様と出会うことを祈りながら求めてみましょう。

アドベント第一聖日：希望との出会い

語る：「主の家に行こう、と人々が言ったときわたしはうれしかった。」（詩編122：1）

最初のろうそく、希望のろうそくを灯す。

読む：詩編122、イザヤ2：1－5、マタイ24：36－44

宣言する：主の家は、聖なる、神聖で、安心できる空間、すなわち聖所です。クリスチャンとして、私たちは、教会堂、テント、野外、あるいはオンラインのいずれであっても、主の家に集うことを切望しています。神様のご臨在の中で休むことは、素晴らしい贈り物です。

考える：あなたが神様に会うための、聖なる、神聖で、安心できる場所はどこですか？ あなたが神様を最も身近に感じられる場所はどこですか？ 聖なる、神聖で、安心できる空間を切望する人々を助けるために、あなたは何かができるでしょうか？

祈る：希望の神様、私たちがあなたを信頼し、あなたを見つめ、新しい場所や予期せぬ方法であなたと出会う準備ができるよう助けてください。私たちの隠れ家であり、安心していられる場所になってくださり感謝します。アーメン。

アドベント第二聖日：平安との出会い

語る：「主なる神をたたえよ イスラエルの神 ただひとり驚くべ

き御業を行う方を。」(詩編72:18)

第二のろうそく、平和のろうそくを灯す。

読む：イザヤ11:1-10、ローマ15:4-13

宣言する：宇宙は、見えるものも見えないものも、神様の不思議な御業で満ち溢れています。神様の最も驚くべき御業は、馬小屋で生まれ、罪と死の力に打ち勝って私たちを贖ってくださったイエス・キリストの中に現されました。真の平安は、神の驚くべき御業を認め、神の贖いの愛を体験するときにもたらされます。

考える：あなたの人生に真の平安をもたすため、あなたの周りの世界における神様の驚くべき御業を認識するために役立つものは何ですか？

祈る：すべての力、尊厳、聖なる主よ、あなたの驚くべき行いに感謝します。あなたは平和の君として、贖いの愛で私たちを抱きしめるために来られました。私たちがすべての平和の源としてあなたをいつも認識しますように。アーメン

アドベント第三聖日：喜びとの出会い

語る：「イエスはお答えになった。『行って、見聞きしていることをヨハネに伝えなさい。目の見えない人は見え、足の不自由な人は歩き、重い皮膚病を患っている人は清くなり、耳の聞こえない人は聞こえ、死者は生き返り、貧しい人は福音を告げ知らされている。』」(マタイ11:4-5)

第三のろうそく、喜びのろうそくを灯す。

読む：イザヤ35:1-10、ルカ1:46-55、マタイ11:2-11

宣言する：「あなたは救い主ですか？」ヨハネの弟子たちはマタイ11章でイエス様に尋ねました。イエス様は、周りを見て、ご自身が行っている奇跡を見るようにと言って、彼らに答えられました。

考える：あなたは何を切望していますか？ 周りを見てください。あなたの人生のどこに救い主が働いているのを見ますか？ 今週、あなたはどのように救い主の祝福に触れ、喜びに満たされましたか？

祈る：喜びの神様、あなたの中で私たちは癒し、完全性、回復、そして新しい命に出会います。私たちの周りでああなたの働きに気づき、喜びをもって「イエス様は唯一のお方です！」と宣言することができるように教えてください。アーメン。

アドベント第四聖日：愛との出会い

語る：「イエス・キリストの誕生の次第は次のようであった。母マ

リアはヨセフと婚約していたが、二人が一緒になる前に、聖霊によって身ごもっていることが明らかになった。」(マタイ1:18)

第四のろうそく、愛のろうそくを灯す。

読む：イザヤ7:10-16、マタイ1:18-25

宣言する：「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) この待望の御子は、受肉した愛の姿でやって来ます。

考える：救い主がもたらす希望、平和、喜び、愛の受肉のために、あなたはどのような備えをしていますか？

祈る：愛の神様、その日は近いです。 私たちがキリストの再臨に備えることができるように、そして私たちの心がキリストを喜ぶことができるように助けてください。 アーメン。

クリスマスイブ／クリスマスの日：インマヌエルとの出会い

語る：「ひとりのみどりごがわたしたちのために生まれました。ひとりの男の子がわたしたちに与えられた。権威が彼の肩にある。その名は、『驚くべき指導者、力ある神、永遠の父、平和の君』と唱えられる。」(イザヤ9:5)

キリストのろうそくを灯す。

読む：イザヤ9:1-6、ルカ2:1-20

宣言する：来たれ、インマヌエル！ 今日、ひとりのみどりごが私たちのためにお生まれになりました。その名は、驚くべき指導者、力ある神、永遠の父、平和の君、インマヌエル、メシア、救い主イエスです！ 世界に喜びを！ 私たちの心は、希望、平和、喜び、愛で満たされています！

考える：あなたは、キリストの誕生の良い知らせをどのように他の人と分かち合いますか？

祈る：インマヌエル！ あなたはみどりごとして私たちのところに降って来られ、新しい命の贈り物を携えてきてくださいました。この良い知らせを世界に伝えるために、私たちを助けてください。 アーメン。



一イム・ヒョン・ユン牧師は、国際関係ディレクター、アジア、アパ・ルームミニストリーズのグローバル・プログラム・マネージャーです。合同メソジスト教会の長老です。



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。

定期購読の申し込み方法：

☆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は、アパ・ルーム以外で使われることはありません。

寄稿者のご紹介（その一）

（敬称略）（カッコ内は掲載ページ）



**ラビナ・プラボ
ド・ダイアル**サ
(P.13)は、人と話
したり、話を聞い
たり、励ましたり、
人のために祈るこ
とが好きです。



ケビン・トーマス
(P.63)は、合同メ
ソジスト教会の牧
師です。妻との間
に3人の子供がい
ます。



**スーザン・E・ブル
ックス**(P.72)は、
自分の芸術を通
して、さまざまな宗
教や文化を持つ
人々の間の一致
を促進していま
す。



**ジョージ・T・ウィル
カーソン** (P.35)
は、獄中でキリスト
に出会いました。
執筆、芸術、詩を
通して神様に仕え
ています。



デビー・ライス
(P.12)は、退職し
た学校図書館員
です。ヨガ、読書、
執筆、絵画を楽し
んでいます。



セリーナ・マチャド
(P.47)の趣味は、
読書、執筆、そして
歌うことです。人々
を助けることに情
熱を注いでいま
す。



**ジェリー・アルブ
リットン** (P.18)
は、退役軍人であ
り元牧師です。現
在は作家兼プロガ
ーです。



**テリー・ヘラード・ブ
ラウン**(P.66)は、
童話を書いたり、
ピンクのイルカに
喜んだり、痛くなる
ほど笑ったりして、
喜びを育んでいま
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なら、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 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 ￥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。

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時間ほど黙想の時に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らん下さい。

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

11月2日(水) 年を取りすぎていることはない

1. 教会のニーズに気づいたとき、あなたは行動を起こしますか？
それとも、他の誰かが行動を起こすのを待ちますか？ なぜですか？
2. あなたは、神からの召しに応えるには、年齢や人生の季節を間違えていると感じたことがありますか？ そのような気持ちにどう立ち向かえばいいのでしょうか？ 年齢に関係なく神様に仕えたアブラハムの模範に、あなたはどのように励まされましたか？
3. 自分が他の人を祝福することができるかどうか疑問に思う時、神様はいつでも誰でも用いることができることを思い出させて

くれる聖句はどれですか？

4. 神様から仕えるようにとの召命を感じたとき、あなたは最初どのような応答をしますか？ その召しに応える力はどこにあるのでしょうか？ あなたがそうするとき、何が起きるのでしょうか？
5. あなたの教会で、誰が奉仕を通してあなたを祝福してくれましたか？ あなたはその人たちに、どのように感謝の気持ちを伝えますか？

11月9日（水） 心の中にある御言葉

1. 聖句を覚えるために、特別な方法を用いたことがありますか？ もしあれば、その経験はどのようなものでしたか？ そうでない場合、どのように暗唱する聖句を選ぶのでしょうか？
2. 神の御言葉の力を最もはっきりと経験するのは、どんなときですか？ 聖書はどのようにあなたに平安をもたらし、礼拝をささげるように励ましていますか？
3. 聖書があなたに慰めや癒しの感覚を与えてくれた時のことを述べてください。その時、なぜ神の御言葉があなたにとってとても有益だったのでしょうか？ 他に癒しをもたらしたものは何でしょうか？
4. あなたの信仰を最も豊かにした霊的な訓練は何ですか？ それらはあなたの信仰をどのように豊かにしてくれましたか？ 他にどのような霊的訓練を試してみたいですか？
5. 礼拝と心配は同時にあなたの内に住むことができますか？ 説明してください。あなたが心配でたまらないとき、どのような形の礼拝があなたの焦点を変えてくれるのでしょうか？

11月16日（水）なくてはならない賜物

1. 祝日の準備をするとき、あなたの仕事は何ですか？ どのようにしてこの役割を担うことになりましたか？ あなたの貢献が他の人に喜びをもたらすのを見たときのことを話してください。

2. あなたの教会にいる人々の賜物が、あなたの人生を豊かにしている点を3つ挙げてください。あなたはどのように自分の賜物を受け入れ、それを教会の人々と分かち合っていますか？
3. 自分の賜物が不十分だと思うとき、どのような祈りと礼拝の形が、その価値を見出す助けとなるでしょうか？
4. あなたは、自分の賜物を周りの人と分かち合うことに喜びを感じますか？ そうだとしたら、その喜びはどこから来るのでしょうか？
5. あなたには、分かち合うことを躊躇している賜物がありますか？ なぜ躊躇しているのですか？ 聖書は、あなたが自信を持って自分の賜物を分かち合うことをどのように促していますか？

11月23日（水）忘れられた自転車

1. あなたが最近見た、忘れ去られたようなことについて説明してください。それを見たとき、あなたはどう思いましたか？ その時、あなたはどこにいたのでしょうか？ 忘れ去られたことを示すものは何ですか？
2. なぜ、世の中は簡単に人を忘れてしまうのでしょうか。あなたはどのような方法で、誰かを忘れないようにしていますか？ 他人が忘れてしまったような人たちを、あなたはどのように助けますか？
3. 誰かの行動によって、自分が忘れられていないことを知ったのはどんなときですか？ それらの行動は、あなたにどのような影響を与えたのでしょうか？ この経験から、どのように他の人に「自分は忘れられていない」ということを示すことができますか？
4. 社会から見放された人々に目を留められたイエス様の例から、あなたは何を学ぶことができますか？ クリスマスは、世間から見放された人々に対して、どのようにしたらもっとイエス様のようになれるのでしょうか？
5. 小さな行動が、個人または人々のグループに大きな変化をもたらすのを目の当たりにしたのはいつですか？ その状況は、人を助

けるうえでのあなたの役割と、あなたが生み出すことのできる違いについて、どのようなことを教えてくれましたか？

11月30日（水） 祝福する理由

1. あなたはいつもクリスマスをお祝いしていましたか？ なぜですか？ またはなぜそうしないのですか？ あなたの人生を通して、クリスマスの祝い方はどのように変化してきたでしょうか？
2. あなたにとってクリスマスの意味は、何年にもわたってどのように変わってきましたか？
3. あなたにとって、クリスマスを祝うことはどのような意味を持っていますか？ あなたにとって、クリスマスという季節は、神様と他の人々に対してどのような気持ちを最も強く抱かせるのでしょうか？
4. クリスマスの時期、キリストの誕生の良い知らせをどのように周りの人と分かち合っていますか？
5. あなたの信仰共同体は、クリスマスの季節に、どのような方法でお祝いと感謝をするように勧めていますか？ あなたとあなたの教会は、神からのどのような贈り物にはっきりと焦点を合わせてお祝いしますか？

12月7日（水） 神様が示された模範

1. 食事の時間に突然の来客があったことはありませんか？ あなたはどうしましたか？ この体験の後、食事の計画や準備の方法はどのように変わりましたか？
2. 五千人の給食は、神の奇跡か、それとも人間の奇跡だと思いますか？ 両方の可能性があるのでしょうか？ どちらだと思うかによって、物語の理解はどう変わるのでしょうか？
3. あなたは、ある寛大な行為が、別の寛大な行為につながるのを見たことがありますか？ それは、毎日をより寛大に生きるために、どのようにあなたを励ましましたか？
4. あなたにとって大きな違いをもたらした寄付の受け取り側にい

たのはどのような時でしたか。その寛大さの奇跡は、あなたの状況をどのように変えたのでしょうか？ あなたはどのように対応しましたか？

5. このクリスマスの季節、あなたはどのように他の人と惜しみなく分かち合いますか？ 毎回の食事にもう一人多く参加することは、どのようなことでしょうか。あなたは他人の人生にどのような違いをもたらしたいですか？

12月14日（水） 良い知らせ

1. あなたの家庭では、一年のこの時期に大切にしているレシピや伝統がありますか？ なぜ、私たちはレシピや伝統を代々受け継いでいるのだと思いますか？
2. 毎年、年末には心がボロボロになってすり減ってしまうという著者の体験に、あなたはどのように共感しますか？ そのような気持ちになったとき、何があなたを新たにさせるのでしょうか？
3. クリスマスの季節に、あなたやあなたの家族が神様と再びつながるために役立つ聖書の物語や信仰の伝統は何でしょうか？ それ以外の時期には、どのようにして神様と再びつながることができますか？
4. 一年のこの時期は、今日の著者のように、あなたに新しさをもたらしてくれるのでしょうか？ なぜですか？ なぜ、そうではないのでしょうか？ この季節に神様の新たな愛を求める方法を具体的に挙げてください。
5. 困難な一年を過ごした後、キリストの良い知らせを思い出すことは、あなたにとって容易ですか？ それとも難しいですか？ なぜですか？ あなたの教会の共同体は、どのようにあなたが良い知らせを思い出し、平安を見出すのを助けてくれますか？

12月21日（水） 傍に共にいる人の存在

1. あなたの教会では、最愛のリーダーを失ったことがありますか？

その喪失感は、あなたの教会をどのように変えましたか。その間、会衆はどこに力を見出していたのでしょうか？

2. 誰かがあなたを信頼してくれたことで、前進する自信が持てたのはどのような時でしたか？ 自分の能力を信じてくれる人がいると、なぜこんなにも助けとなるのでしょうか？
3. あなたの人生や愛する人の人生において、傍に共にいる人の存在を目の当たりにしたのはいつですか？ なぜ、他の人の体験に寄り添い、自分が彼らのために傍にいると示すことが、それほど大切なのでしょうか？
4. 周りの人のために何も役に立たないと感じたことはありますか？ このような時、どのような聖句があなたを励ましてくれますか？ 祈りはどのようにあなたを助けてくれますか？
5. なぜ、神様と過ごす時間を忘れやすいのでしょうか？ 神様のご臨在の中に留まるために役立つ霊的实践をいくつか挙げてください。

12月28日（水） 被造物のすべて

1. あなたが観察した被造物の中で、最も興味深い部分は何ですか？ それは、神様と被造物の両方について、どのようなことを教えてくださいか？
2. 神様が被造物の最も小さな部分でさえも大切にされているという事実に、あなたはどのように励まされますか？ その知識は、あなたが祈ったり、神様の助けを求めたりするときに、どのようにあなたの信仰を強めてくれるのでしょうか？
3. あなたが世の中の小さな存在、あるいは大切にない存在だと感じ始めるとき、神様があなたの声を聞き、愛してくださっていることを思い出させてくれる聖句は何でしょうか？ あなたは、自分の人生の中で、いつその真理を目の当たりにしましたか？
4. 神様が宇宙のすべての生き物を大切にされていることを考えるとき、神様についてどのようなことを思い浮かべますか？ 神様の愛と配慮の大きさを理解できないとは、どういうことでしょうか？

5. あなたは、被造物に対する神様の配慮と愛をどのような形で映し出そうと努めていますか？ あなたは、日々出会うすべての人やあらゆるものに、どのように配慮を示そうとしていますか？

編集室より

クリスマスの時節になりました。私たちの心に救い主イエス・キリストをお迎えして、礼拝をおささげしましょう。アドベントキャンドルに火を灯すとき、世界中に神の光が輝くように願います。そして、御言葉を心に宿して、神の光が私たちの心の芯から輝くように祈りましょう。罪によって苦しむ世の中に、そして私たちの心に、救い主の「言と命と光」が満ち溢れますように。「言の内に命があった。命は人間を照らす光であった。光は暗闇の中で輝いている。……その光は、まことの光で、世に来てすべての人を照らすのである。」 ヨハネ福音書1章4、5、9節

アパ・ルーム三カ国語版の値上げについて

日頃より「アパ・ルーム三カ国語版」をご愛読いただきありがとうございます。

この度、2023年1・2月号より三カ国語版の定価を一冊500円（税込）から600円（税込）に値上げすることになりました。年間購読料は4,500円（税込・送料込）から5,000円（税込・送料込）になります。今まで一冊500円でしたが、韓国アパ・ルーム（韓国キリスト教信徒連盟）はこのままでは十分な活動を継続するのが難しくなり、値上げに踏み切った次第です。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」あふれるデボーション誌をお届けしたく思いますので、どうぞ協力よろしく願いいたします。

アパ・ルーム日本委員会

寄稿者の ご紹介 (その二)

(敬称略)

(カッコ内は掲載ページ)



グラハム・N・ウエスト (P.56)
は、引退した牧師です。読書、パズルを解くこと、モダンカリグラフィー(現代風の書道)、そして妻との生活を楽しんでいます。



アネット・ボワティエ (P.34)
は、高校の校長を退職し、現在はバハマで説教者として奉仕しています。



ジョー・ディ・フランчесコ (P.60) は、カナダのモントリオールで生まれ育ち、20年以上にわたって経営管理の仕事に携わってきました。



ナヴァマニ・ペーター (P.57) は、理科の教師を経て、按手礼を受けて牧師となり、いくつかのキリスト教団体に指導者として働いています。



スティーブン・トンプソン (P.43) は、書くこと、ガーデニング、そしてお孫さんの活動を見ることが大好きです。

アンドレア・ニコラエ (P.28) は、キリストへの情熱を持つ主婦です。家族の世話をしながら、周囲の人々を励ますことによって神様に仕えたいと願っています。



定価 400円(税込)