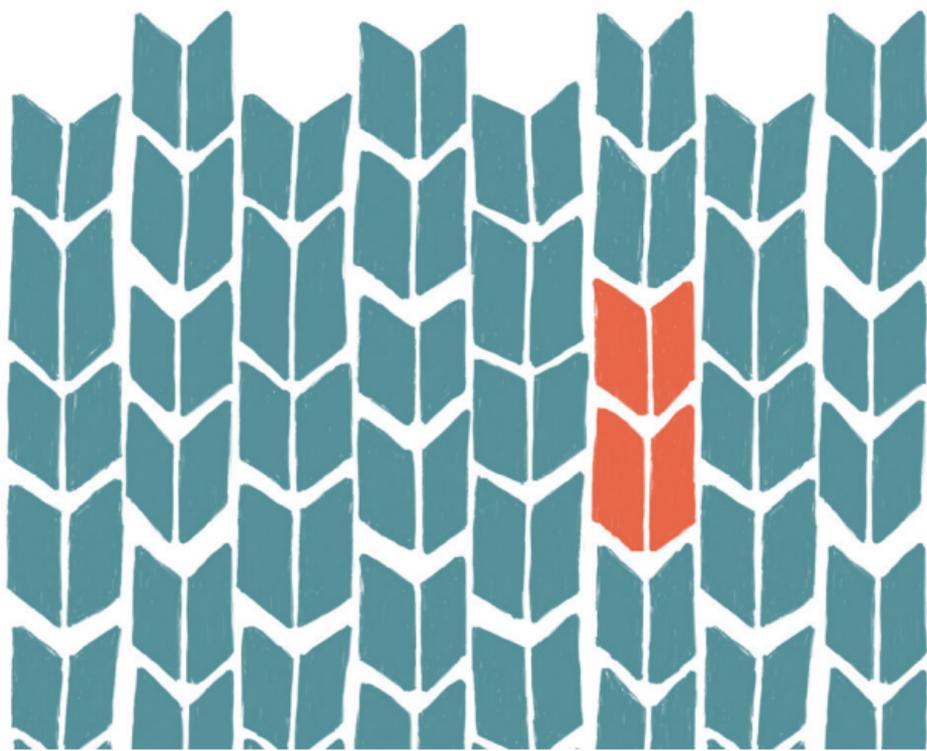




困難な時にある

希望

ジョイス・マイヤー



困難な時にある
希望

ジョイス・マイヤー

Unless otherwise indicated, all scripture quotations
are taken from the:

SHINKAIYAKU BIBLE.

Copyright © 2004 by Inochi No Kotoba Sha
(used by permission);

the Japanese Living Bible (リビングバイブル)
Copyright© 1978, 2011, 2016 by Biblica, Inc.®
Used by permission. All rights reserved worldwide.

Copyright © 2021 by Joyce Meyer
All Rights Reserved.

Translated and printed by Lifehouse Media in Japan.
<http://www.mylifehouse.com>

For more copies of this book and other resources
please contact the Joyce Meyer Ministries Japan
team at info@joycemeyer.jp.

【日本語版への追記】

著者の意向により、本書における聖句の引用にはAMP訳が用いられています。その性質上、どうしても既存の日本語訳では補い切れない表現が多いため、そのような場合には「～訳より一部強調」という形で、AMP訳からの直訳となる日本語を□内に補足しました。また、引用聖句全体を、翻訳者による日本語への直訳という形で対応している箇所もあります。

【ご留意】

支援者の方々の寛大な献金により、こちらの本は印刷され、無料で配布されております。価格をつけての販売や転売はご遠慮ください。

目次

はじめに	1
満ちあふれた希望	5
行き詰まった時にすべきこと	13
希望にあふれた態度を選ぶ	23
嵐の中で神様を信頼する	29
新しい始まり	37
気分が下がっている時に上を向く方法	45
困難な時を通っていますか？	55

はじめに

あなたがこの本を選んでくださったことをとても嬉しく思います。今、あなたは何らかの形で傷ついたり、自分の人生に起こっていることに圧倒されていたりするかもしれません。あなたが今どんな状況を通っているのか、私には正確なことはわかりませんが、一つだけ確かなことがあります。

あなたは独りではありません—神様はあなたを愛していて、私たちもあなたを愛しています。

私がこの本を執筆したのは、あなたを励まし、あなたの心を希望で満たしたいと思ったからです。たとえ今、あなたが困難の真只中にいたとしても、「神様はあなたの味方であり、神様にとって不可能なことなど何もない」ということを、あなたに知ってほしいのです。(ルカ1:37より)神様はあなたの将来のために良い計画を持っています。そして、あなたを助けるために、見えないところで神様はすでに働いてくれているのです。(エレミヤ29:11より)

もしかしたら、あなたは予期せぬ悲劇に見舞われ、どうやって立ち直って前進すればいいのか分からなくなってしまうているかもしれません。健康面で苦しんでいるのに、医者に診てもらう手段がないという人もいるでしょう。次の食事がどこから来るのか分からないまま、やっとのことで生活している人が大勢いることを、私は知っています。

大きな困難に遭うと、「もうやめてしまおう」「諦めよう」という気持ちになることもあります。しかし、私たちにできる最善なことは「神様に信頼を置き、希望を持ち続けること」なのです。しかし、希望とは一体何なのでしょう？

希望とは、「何か良いことが起こる」という確信に満ちた期待です。それは、私たちの信仰や信じることと密接に関係しています。大胆に希望を持つことで、私たちの人生には喜びと平安がもたらされます。

悪魔は私たちが希望を失うことを望んでいます。すべてを失い、何ももうまくいかないと思わせたいのです。しかし、神様は私たちが希望に満ちあふれることを願っています。つまり、神様を信じ、素晴らしいことが起こると期待してほしいと願っているのです。実際、聖書にあるように、神様は「希望の神様」であり、憐れみと新しい始まりに満ちた神様なのです。(ローマ15:13より)

私は父から性的虐待や暴言、精神的虐待を受けて育ったため、希望を持たない態度をとるようになりました。これまで多くのネガティブな出来事があったので、私はクリスチャンになってからも、常に「悪いことが起きる」と考えていました。

しかし、今の私が言えるのは、神様は私を「ネガティブで悲観的な人」から「どんな時も神様の好意を期待する、希望に満ちた人」へと変えてくれたということです。神様は少しずつ、私に希望の力を発見させてくれました。希望が、私の考えや言葉、態度、そして人生のあらゆる分野にどんな意味を持つのかも教えてくれました。だから今でも困難な状況に直面したり、挫折したりする時には、神様がすべてを良い方向に導いてくれると信じて、希望を持ち続けています！

もしかしたら、あなたは多くの痛みや失望、挫折を経験してきたために、何かが良くなるとは思えないと思っているかもしれません。悪魔は、「物事が変わることはない」とあなたに信じ込ませようとしてきます。しかし神様は、あなたが神様に愛されていること、あなたは神様を信頼できること、神様は混乱の中から奇跡を起こせることを、あなたに知ってほしいのです！あなたの役割は、決して希望を捨てず、いつでも神様の良さが現れることを期待することです。

この本には、この分野において神様が私に教えてくれた最も素晴らしいレッスンが詰まっています。それはあなたの信仰を強め、ま

まったく新しい姿勢で人生に臨むことができるようにさせるものです。

私がよく言うことなのですが、希望を持ち続ける人、つまり神様のことばを信じ続けて諦めない人は、本当の意味で敗北することがありません。なぜなら、人生の荒波の中にあっても神様に信頼を置くのなら、神様はあなたの人生を信じられないほどの平安と喜びで満ち、その困難をあなたの益としてくれるからです。

あなたが今までにどんなことを経験してきたのか、今まさにどんな状況を通っているのか、私には分かりません。しかし、私に分かることは、神様はあなたのことを心から愛していて、あなたに目を留めていて、あなたを助けようとしてくれていることです。(ローマ8:38-39, 詩篇33:18より)

神様はすべての希望の神様であり、最も困難な状況でさえも、素晴らしいものに変えることができます。

第1章

満ちあふれた希望

私がかたに言うことなのですが、私たちは「証拠を見てから信じる世代」です。私たちは信じる前に、自分の目を見て確かめたがるのです。実際に多くの人がか、自分の目で何かが起こるのを見るまで、神様が自分のために働いてくれていることをなかなか信じません。

しかし、それは神様のやり方ではありません。神様は見えないところで働くのです。あなたには何が起こっているのか見えないかもしれませんが、今あなたの人生で神様が働いているということか、あなたは信じていますか？あなたの子どもや結婚生活を助けるために、あるいはあなたが何年も祈ってきたことに答えるために、神様が計画を持っているということか、あなたは信じていますか？

エレミヤ29:11にあるように、神様はあなたの人生に良い計画を用意しています。それは最後には必ず、あなたの人生に希望をもたらしてくれるものです。言い換えれば、神様はあなたのために良いことをする機会を探しているのです！

もしかしたら、あなたは「希望に満ちあふれた、ポジティブで、信仰の強い自分の姿」を想像しがたいと思っているかもしれません。もしそう思っているなら、私にもその気持ちがよく分かります。中には、これまでに多くの失望を経験し、これ以上の痛みは耐えられないと思っているがゆえに、希望を持つことを恐れてしまっている人たちがいます。

でも大丈夫です。なぜなら、神様は「希望の神様」であり、憐れみと新しい始まりに満ちた神様だからです。(ローマ15:13より) そして神様と一緒に、あなたが信じ、期待を寄せ、希望にあふれて、良いことを待ち望み始めるのに遅すぎることは決してありません。

大きな期待…

希望の一つの定義は、「自信に満ちた前向きな期待」です。

何かの変化や良いことが起こるかどうか「ただ待ってみよう」と、私たちは受動的な態度を取ってしまうことが多いです。しかし神様は、私たちが「意図的に期待すること」を望んでいます。積極的に、良いことが起こることを期待するのです。

では、あなたに聞きます。「あなたは何を期待していますか？」

あなたの心や想像の中で、あなたには何が見えていますか？自分の将来について、どのように話していますか？朝起きた時、「今日

もなんとか乗り切ろう」と思っていますか？それとも「今日こそ飛躍的な前進が見れるかもしれない」と期待しながら、朝を迎えていますか？

妊娠している女性のことを、私たちは英語で「expecting」(出産を期待している)と言います。お腹が大きくなればなるほど、その女性は出産をさらに期待するようになります。

私の妊娠はかなり独特でした。4人の子ども全員を、出産予定日の約1ヶ月後に産んだからです。主治医によると、動物の象の妊娠期間と同じくらい長い妊娠期間を経験した女性は、私以外見たことがなかったそうです！

妊娠後期に差し掛かると、私は毎日、目を覚ましては「今日こそがその日よ！今日に違いないわ！」と言っていました。スーツケースの中に必要なものをすべて詰め、荷造りは完璧でした。すべての準備が整っていることを常に確認し、今すぐにも産まれてくるだろうという自信で満ちていました。少しズキズキする痛みを感じるたびに、「ほら来た！」と思っていました。

これこそ、神様があなたに持ってほしい態度です。神様があなたの人生に素晴らしい計画を用意していて、良いことがすぐそこまで来ていることを期待してほしいのです。

希望とは、こう言うことです。「同じ状況が長い間続いていたけれど、神様は『不可能を可能にする神様』だから、状況はいつでも変わりうる。」

あなたは希望の囚人？

先ほども少し触れたように、かつての私は誰よりもネガティブな人間でした。どんな状況でもマイナスな面ばかりに目が行き、いわゆる、コップに水が半分入っているのを見たら、「コップには半分しか水がない」と言うような否定的なタイプの人間でした。

だからこそ、私はいつも惨めな思いをしていたのです。疑いやネガティブな考えは私たちを落ち込ませますが、希望は「喜び」をもたらしてくれます！

希望とは、「ポジティブな考え方や態度を持つ」ということです。希望に満ちあふれた人は、何とんでもネガティブになることを拒みます。人生に起きている問題を認識し、それに対処している中でも、考えや態度、会話において、希望を持ち続けるのです。

私たちは、楽観さや希望を感じるまで「待つ」という罠にハマってしまうことが多いようです。しかし、希望とは「自分の感情によって生きるのではなく、前向きに生きる」という決断です。実のところ、希望に満ちあふれて、ポジティブな考えを持つと固く決断するのならば、やがて感情は追いついてきます！

私はゼカリヤ9:12が大好きです。こうあります。「(希望の)囚人たちよ、(繁栄のある)安全な場所に来なさい。まだ希望がある。味わった苦悩の二倍の祝福を返すと今約束しよう。」(JCB訳に一部強調)

「希望の囚人」になるとはどういうことなのでしょう？つまり、自分の人生に何が起きようと、希望を持ち続け、乗り越えさせてくれる神様の力に信頼することをやめないということです。

あなたが希望の囚人になる時、悪魔は途方に暮れてしまいまう。ネガティブな考えで攻めてくるかもしれませんが、あなたが神様に完全なる信頼を置き続けると固く決めているなら、悪魔はあなたを傷つけることはできません。

神様はあなたのことを祝福し、過去の痛みや失ったものを倍にして与えたいと思っています。(イザヤ61:7より)そこで、重要なのが私たちの役割です。私たちのその役割とは「神様を信じ、信頼を置き、希望を持つこと」なのです。

今こそ錨 (いかり) を下ろす時

ヘブル6:19にこうあります。「自分は必ず救われるという確かな望みは、私たちのたましいにとって、[絶対に失われたり、敵によって壊されることのない]信頼できる不動の錨です。…」(JCBに一部強調)

この聖書箇所を分かりやすく説明します。まず、錨がどういうものかはきっと知っているでしょう。船をある場所に停めておきたい時、錨を下ろせば、船はその場所に留まります。

この聖書箇所によると、希望こそが「たましいの錨」です。たましいは、私たちの心や思い、そして感情のことで、自分の考えや欲しいもの、感じることを伝えてきます。

つまり、どういうことかということ、私たちがどんよりとした気持ちになったり、すべてが理解しがたいと思える時、神様の約束が決して実現しないように感じた時に、希望は私たちをあるべき場所に引き戻して、「まだ諦めないで！絶対に実現するよ！」と言ってくれる錨なのです。

さらに加えると、ヘブル6:19にあるように、希望は私たちの錨であり、それは絶対に失われたり、敵によって壊されることがありません。

希望は私たちの錨であり、私たちが「一歩踏み出す」きっかけとなるものです。神様の約束や力をまだ体験できていない人がいるのは、単に信仰をもって一歩踏み出していないからです。その一歩を踏み出すことで、私たちは神様の計画を実際に見始めることができます！

その例えを挙げましょう。私は40年以上にわたって世界中を旅し、神様のことばを教えてきました。しかし、大きな集会が始まる直前になって、これからしようとしていることに「油注ぎがない」「私には資格がない」「準備ができていない」などと感じることが、今でも時々あります。

ステージに立つ前にこう思うこともあります。「神様、あなたが来てくれなかったら、私はおしまいだわ。」それから、神様が望んでいると信じていることを実行するために一歩踏み出すと、神様は必ず、私がメッセージを伝えることを助けてくれるのです。神様に失望した経験は今まで一度もありません！

神様は、多くの人が希望の錨へと一歩踏み出すことを待っています。あなたの人生に現れて、あなたを驚かせるような素晴らしいことをするために、神様はあなたが自分の役割を果たすことを待っています。

人生の状況に左右されて、道を外さないようにしましょう。錨を下ろして、「希望」という確かな土台の上に一歩踏み出すのです。神様に希望を置く時、あなたは決して失望することがありません。

第2章

行き詰まった時にすべきこと

あなたは行き詰まったことがありますか？もはや他に何の選択肢も残されていないような、人生の行き止まりのような場所に立たされたことはありませんか？

私はそのような状況を多く経験してきました。多くの人にそのような経験があるのではないのでしょうか。しかし、たとえ人生で行き詰まったとしても、難しすぎてどうしようも無い状況など神様にとって何一つないということを、神様は長年にわたって教えてくれました。私はそのことにとても感謝しています。

創世記で登場するヨセフの話を見ていきましょう。(創世記37～50章)聖書によると、ヨセフは12人の兄弟の中で、お父さんから特に気に入られていて、そのために兄弟たちから深く嫉妬されていました。

ある日、ヨセフは自分が見た夢を兄弟たちに話しました。夢の中で、兄弟たちがみな、ヨセフにひれ伏していたのです。言うまでもな

く、その会話は良い方向に向かいませんでした!

結果として、ヨセフの兄弟たちは話し合っ、ヨセフをどう処分するか決めました。まず、彼らはヨセフを穴に放り込んで、そこで死なせようとしたのですが、その後、イシュマエル人の隊商に彼を奴隷として売ることになりました。そして、父にヨセフの死を信じさせる計画を立てたのです。

すでに知っていると思いますが、この話は勝利のエンディングを迎えます。ヨセフはエジプト王の次の位を与えられ、家族とも再会して、すべてを赦したのです。

ヨセフに起こった出来事は、たとえ人生でどんなことがあろうと「必ず希望がある」ということを証明しています。神様にはすべてのことが可能なのですから、あなたは神様の目的を果たすことができるのです!

しかし、ヨセフの話の中で私たちが最も注目しなければならないのは、ヨセフが穴に放り投げられてから、宮殿へたどり着くまでに起こった出来事です。その間に、ヨセフには人生が大きく変えられる出来事が何度も起こりました。しかし、ヨセフ自身を勝利に導いたのは、彼の素晴らしい性質の一つである「忍耐強さ」でした。ヨセフは神様を信じる信仰を持ち、決して諦めませんでした!

諦めることは選択肢にない

私たちは時に、人生の問題という落とし穴に落ちてしまうことがあると思います。例えば、病気の問題、経済的な問題や人間関係の問題など、さまざまな問題があります。そんな時、私たちはこのように決心する必要があります。「どんな状況になっても、自分は絶対に諦めない!」

いつも覚えておいてほしいのは、神様がしてくれたことの良い証を得るためには、まずテストに合格しなければいけないということです。イエスは私たちにこう言いました。

「確かに、この世では苦難と悲しみが山ほどあります。しかし、元気を出しなさい。〔自信と確信を持ち、恐れずに、勇気を出しなさい!〕わたしはすでに世に勝ったのです。〔わたしはあなたがたを傷つける力を奪い、あなたがたのためにそれを征服しました。〕」(ヨハネ16:33 JCBに一部強調)

困難は避けて通れません。時には諦めたくなることもあるでしょう。しかし、もし神様を信じ続けることができるなら、神様はあなたを回復させることができます。神様はすべての悪いものから、何か良いものを生み出すことができるのです。(ローマ8:28より)

1941年に、ウィンストン・チャーチルがハロウ・スクールの卒業生に向けて、次のようなスピーチをしたそうです。

「決して諦めるな。決して、決して、決して! 大事なことであろうと、些細なことであらうと、偉大なことであらうと、小さなことであらうと、何事においても絶対に諦めるな!」

チャーチルはこの他にも色々なことを語ったと思いますが、今日の私たちに向けて、聖霊も同じことを言ってくれていると私は信じています。「決して諦めないで! 神様はあなたの人生に多くのものを用意してくれているよ!」

困難な状況に陥ると諦めたくなるのは、よくあることです。人は、今いる場所から抜け出せなくなり、どうやって抜け出せばいいのかが分からなくなると、「諦めたほうが楽だ」と思うことがあります。

もしかしたら、そのような人たちは「自分は賢くない」とか「才能がない」と感じているのかもしれませんが。何かトラウマになるようなことがあったり、あるいは過去に間違いを犯したり、ひどい失敗をしたりしたことがあるのかもしれませんが。

しかし、たとえ物事が自分の計画通りに進まなくても、聖霊は私たちが前に押し進み、勝利に向かって突き進むための力と能力を与えてくれるのです。

失敗したからといって、選択肢が残されていないわけではあり

ません。私たちは過去の失敗から学ぶことができます。歴史は良い教師だと私は思っています！すべてが失敗してしまっても、もう一度試してみるのです。少なくとも、あなたは何かうまくいって何かうまくいかないのかを学び、そこから前進することができます。あなたは目の前の障害を、自分がより賢くなり、霊的に成長する機会へと変えることができるのです。

神様は、私たちが良い人生を送ることを望んでいます。しかし、それには信頼と忍耐が必要です。神様が私たち一人一人のために用意してくれた良い計画に向かって、私たちが信仰を持って一歩ずつ歩めるように、聖霊は私たちを導いてくれます。私たちの役割は、その一歩一歩を踏み出すこと。そして、決して諦めないことです！

傷ついている時はどうすれば良いのか

また、「落とし穴」の中にいる時の考え方によっても、大きな違いが生まれます。

それは「試練」の時であり、あなたの人格が成長している時であることを忘れないでください。私はその時期を「沈黙の時期」と呼んでいます。これは、人生で特に何も起こっていないように感じることもある時期のことです。

あるいはもしかしたら、多くの痛みや激変の時を通っているのに、神様が何もしてくれていないように感じている人もいるかもしれ

ません。

しかし、そのような時期に神様を信頼することが極めて重要です。なぜなら、あなたがさらにキリストに似た者になるように、神様はあなたの心の中で働こうとしているからです。

では、落とし穴にはまってしまった場合、どうすれば良いのか？

- ・決して諦めないでください！そして、「そこから抜け出せる道はない」という誘惑と戦うのです。イエスこそが道であり、今こそイエスに近づき、イエスについていく時です。

- ・神様のせいにしたり、「何か罪を犯したから、神様に罰せられているんだ」と考えるのは避けましょう。神様はあなたの今いる状況を使って、あなたの人生で働いています。常に心地良く感じられるわけではないかもしれませんが、神様の目的はどんな時も「あなたのため」なのです。

- ・傷ついていたたり、不公平に思えたり、たとえ他の人からひどい扱いを受けていたとしても、正しいことをしていきましょう。できる限り、できるだけ多くの人に、良いことをするのです。

- ・引きこもったり、ふてくされたり、人と距離を置かないようにし

ましよう。このことを覚えておいてほしいです。自己憐憫に陥るか、力強くなるか、どちらかを選ぶことはできますが、両方を選ぶことはできません!多くの場合、神様は他の人を使って、傷ついているあなたを励ましてくれるでしょう。

・約束をきちんと守り、責任をもって取り組んでいることを大切にし続けましよう。この時期はあなたの人格を成長させる時期であり、あなたは「宮殿」に住むための準備をしているのです。

・信じることをやめないこと。「神様はこの状況を良い方向に変えてくれる」という希望を諦めずに持ち続けてください!

振り払う

『古井戸に落ちたロバ』の物語を知っていますか?

ある日、ロバが井戸に落ちてしまいました。それを見て、ロバの飼い主はしばらく考えました。穴は深すぎるし、ロバも年を取りすぎているため、飼い主はロバを井戸の中に生き埋めにすることにしました。

飼い主は友人や近所の人たちを呼び、井戸に土を投げ入れ始めました。

最初、ロバは泣き叫んでいて、置かれた状況に怯えていました。

しかし、しばらくしてロバが静かになったことに飼い主は気づき、「もう死んでしまったのだらう」と思いました。しかし、ロバは死んでいませんでした。

飼い主が穴の中を見てみると、背中に土が落ちてくるたびに、それを振り払って、ひづめで土を踏み固めるロバがいたのです。これが何時間も続き、ついにロバは地上近くまで土を積み上げ、井戸から脱出することができたのです！

私たちは、このロバから学べるものがあります。人生は時折、私たちに土を投げつけてくることがあります。それは人間関係であったり、経済的なことであったり、健康に関することだったりします。しかし、そういう時というのは私たちが聖霊の導きに従う方法を学ぶ時なのです。聖霊は、その土を振り払って、上に上がる方法を教えてくれます。あなたが「落とし穴」から「宮殿」へと進む一つ一つのステップの中で、聖霊は来たるべき良いことを垣間見せてくれます！

乗り越えなければならない壁は必ずやってきます。また、切り抜かなければならない「問題」も、常に出てきます。しかし、やり直しの機会やセカンドチャンス、新たな始まりもあるのです。

遅すぎることは決してありません。ただ諦めないでください！あなたが自分の役割を果たし、できる限りのことをする時…つまり、希望を持ち、前進し続け、神様のことを諦めないのなら、あなたにでき

ないことを、神様は忠実に成し遂げてくれます。

ですから、もしあなたが人生に行き詰まっていて、どうしたら良いか分からないのであれば、どうか希望を諦めないでください。なぜなら、あなたは新たなスタートを切るのに完璧なポジションにいるからです。

第3章

希望にあふれた態度を選ぶ

私は幼い頃に虐待を受けていたため、常に「何か悪いことが起こるのではないか」という漠然とした不安を抱いていました。もしかしたら、あなたも共感できるかもしれません。

あまりにも多くの悪い出来事が起こったために、クリスチャンになってからも、常に悪いことが起こるのを予期するようになりました。

ある朝、祈りの中でついに神様にこう尋ねたのを覚えています。「これは何なのかしら？なぜ私はいつもこのように感じるの？」

すると神様は私の心に語りかけ、「不吉な予感」という言葉を教えてくれました。それまでにその言葉を一度も聞いたことがなかった私でしたが、数日後、そのことについて書かれているのを、箴言15:15で見ました。

「悩む者〔不安や不吉な予感を抱える者〕には毎日が不吉の日

であるが、心に楽しみのある人には〔どんな状況であろうと〕毎日が宴会である。〕(新改訳に一部強調)

私たちはみな、人生で困難に直面します。そのような時、私たちは将来に対して恐れを覚え、不安や不吉な予感を抱くこともあるでしょう。しかし、問題が起きた時、私たちは神様と神様のことばに同意できるようになる必要があります。

私たちは、このように言うことで信仰を解き放つことができます。「神様は私を愛してくれていて、私を養い、守ってくれる。私がすべきことを成し遂げるために必要な恵みと力を与えてくれる。そしてその結果、良いことが起きていく。」

恐れなくて!

たとえ自分の思い通りにならないことがあっても、私たちが惨めな思いをしたり、「最悪な一日」を過ごしたりすることを、神様は決して望んでいません。どんな状況であっても、私たちが良いことを期待し、希望を持つことを願っています。

その手助けになる言葉があります。それは、「恐れなくて。」

恐れとは何でしょうか？それは単に、悪い出来事を予期することであり、希望とは真逆のものです。

多くの人が、自分でも気付かずに、一日中恐れながら過ごしています。私たちは仕事に行ったり、渋滞にあったり、料理をしたり、洗濯をしたり、芝刈りをしたり、夕食を作ったり…様々なことをしている間、恐れを抱くことができます。

しかし、恐れは私たちの喜びを奪い、私たちの一日を台無しにしてしまいます。恐れは私たちを絶望させることさえできてしまいます。しかし、自分の力ではどうしようもないことに対して惨めな思いを持たないように、あなたを励ましたいです。上機嫌でいることを選び、あとは神様に任せるのです！

どんな状況にいても、私たちは次のような態度をとるべきです。「自分がすべきことが何であろうと、私は必ず成し遂げることができる。何が起ころうと、私は人生を楽しむことをやめない。このことが起きたのは計画外だけど、神様が全てを益としてくれることを、私は知っている。」

もちろん、それだけで問題がすべて解決するとは言いません。しかし、「恐れない」という私たちの選択が、人生をより良くすることは間違いありません！

小さなことに喜びを見つける

勝利に満ちた人生を送るためには、人生の「大きなこと」だけが重要なわけではありません。むしろ、「小さなこと」から始まるのです。

神様は、私たちが人生のあらゆる分野で成功と喜びを手にするのを願っています。そして、私たちが恐れを克服することもその一つです。前向きで、希望にあふれた態度を選ぶことこそが、文字通り「大きな違い」を生み出すのです！

確かに、人生には辛いことや楽しくないこともあります。しかし、それによって「自分は不幸だ」と思ったり、一日を台無しにする必要はありません。どのような態度をとるかは、私たち次第なのです。

自分を哀れに思う態度によって、自分や他の人にとっての最高な一日を台無しにすることができてしまいます。本当にその通りで、昔の私は家事のことになる、被害者意識を持つのが得意でした。

よくふてくされながら家の中を歩き回り、ブツブツとこう言っていました。「みんな私が全部してくれると思っているんだわ。デイヴはゴルフに出かけるし、子どもたちは家中を散らかすし。私はみんなの食事を作って、皿洗いをして、洗濯をするだけ。私のことを気にかけてくれている人はいないのかしら！」

実際のところ、私が家事をしていたのは、誰かに強制されたからではありませんでした。私は家族を愛していたからこそ、そうすることを選んだのです。しかし、私はネガティブな態度をとり続けていたので、ほとんどの瞬間を楽しむことができませんでした。

あなたにも心当たりはありませんか？もしかしたら、あなたの場合は家事とは関係ないかもしれませんが、誰でも一度や二度は、自分を哀れに思ったり、何かを恐れたりすることがあると思います。

しかし、悪いことや不都合なことが起こっても、私たちは前向きな態度を持って対応することができます。そしてそうすることで、私たちは神様に同意したことになります。神様はいつも前向きだからです。

ポジティブなことに目を留める

私はよく「良いもの探し」をすることをおすすめしています。それは何かというと、ネガティブな状況に直面した時に、その中にある少しでも良い部分に、意識的に目を向けるということです！

例えば、渋滞で立ち往生したら、こう言うのです。「全然進まないし、予定にも遅れているけど、もし速いスピードで走っていたら起こっていた事故から、神様は守ってくれているのかもしれない。」

これは大小を問わず、どんな状況にも当てはめることができます。たとえ「仕事を失った」という重要な場面であっても、そのポジティブな部分にフォーカスを移して、こう言うことができます。「自分は仕事を失ったけれど、今こそ、神様がこれまで以上に良い仕事を与えてくれるのを体験するチャンスだ！」

聖書にはこうあります。「主は、あなたがたを愛し、いつの日か、みもとに帰って来るのを〔首を長くして、期待しながら、今か今かと、ひたすら〕待っています。約束どおり、あなたがたをむりやりつかまえてでも祝福しようと待ちかまえています。主は約束は必ず守るお方なので、主の助けを待ち望む人は幸いです。」(イザヤ30:18 JCBに一部強調)

人生でどんなことがあろうと、神様はそれをより良いものにするための計画を用意しています。それは「希望」と「良いもの」に満ちた計画です。その神様に心を合わせることを、ぜひ励ましたいです。

毎日を前向きに、希望を持ちながら過ごし、「恐れない」と決断しましょう。そうすれば、人生のすべての分野において、あなたは喜びを見出せるようになるはずです。

第4章

嵐の中で神様を信頼する

長年にわたって、私は神様を信頼することについて学んできました。そこで、状況や人に変化が起こるように神様を信頼することと、ある状況を通っている最中で神様を完全に信頼し続けることは、まったくの別物であることを学びました。

私はイザヤ43:2-3を読むと、とても慰められます。「たとえ水の中をくぐり、大きな困難にぶつかっても、わたしは共にいる。悩みの川を渡るときも、おぼれはしない。迫害の火の手が上がり、そこを通り抜けていくときも心配はない。炎はあなたを焼き殺さないからだ。わたしは主、あなたの神、あなたの救い主、イスラエルの聖なる神だ。…」(JCB)

辛い時期を通る時、神様が自分のすぐそばにいて、その状況の中で神様が助けしてくれると信頼できることを思い出すことがとても大切です。

例えば、自分の置かれている状況が理解できなかったり、人生

が不公平に感じる時、信仰を持ち続けるのが難しいと感じてしまうかもしれません。やるべきことをやっているのに、正しい結果が見られない時は、特に難しいと感じるでしょう。

あるいは、次の場合はどうでしょうか。正しいことをしていないのに、他の人が自分よりも良い結果を得ているように見える時です！時には、すべてが揺れ動いているように感じ、何に対しても安心できない時が人生にはあると思います。しかし、それに対する唯一の真実の答えは、「神様を信頼し、信頼し続けること」なのです。

また私は、神様がこのような時期を私たちの益のために働かせてくれるのだということを経験を通して学びました。人生が不安定に感じる時、私たちが成長しながら神様に近づくことができるように、動かされることも、揺るがされることもない救いの岩である「イエス・キリスト」にしっかりとしがみつけるように、神様はそれらの状況を用いてくれるのです！（詩篇62:2,6より）

困難な時を通る中で「成長する」

おかしく聞こえるかもしれませんが、試練や困難は「最高の友達になりうる」と私は思えるようになりました。なぜかというと、神様はそれらの状況を使って私たちを教え、鍛え、私たちの力ではできない方法で、私たちを成長させてくれるからです。

実際にヤコブ1:2-3にはこうあります。「愛する皆さん。あなたが

たの人生は、多くの困難と誘惑に満ちていますか。そうであれば喜びなさい。行く道が険しければ、それは忍耐を養う良いチャンスとなるからです。」(JCB)

試練や苦しみは神様からくるものではありませんが、神様はそれらを使って私たちを強め、より平安に満ちた、安定した、充実な人生を送れるようにしてくれるのです。

人生の困難な時期は、私たちがなりたい自分へと成長するきっかけとなります。歯が立たない状況に直面した時、自分には解決できないと分かって、私たちは神様に頼るようになるからです。

私たちが力を求めて神様のもとへ向かい、人生の試練に直面しても安定できるようになることを、神様は願っています。周りの状況が完璧でなかったとしても、私たちが神様の中で喜びと満足を得ることを願っています。(ネヘミヤ8:10より)

ダイヤモンドが大きな圧力の下で形成されるように、神様もよく、私たちの人生で起こる困難を使って、私たちをへりくだらせ、私たちの人格を成長させ、神様に似るように造り変えてくれます。そして、私たちのために用意している良い将来のために、私たちを整えてくれるのです。

私たちが信頼できるように、試練は助けてくれる

神様を信頼することには、とてつもなく素晴らしい自由があります。思い通りにいかないことが起きても、私たちは動揺したり怒ったりするのではなく、神様にはより優れた計画があり、最終的にはその状況を私たちの益のために働かせてくれることを信じていることができます。(ローマ8:28より)

このことを理解する必要があります。というのも、問題を抱えている時、私たちは神様に対して、また祝福を受け取っている他の人たちに対して腹を立ててしまうことがあるからです。「私はあなたよりも優れたクリスチャンだから、祝福を受ける資格があるのに。」というような、自分を正当化するような態度をとってしまうことがあるのです。

例えば、あなたが昇進を望んでいる中で、あなたではなく他の人が昇進した場合、あなたはどうしますか？

腹を立てたり、自分本位になって、自分自身を霊的に傷つけてしまうこともできます。しかし反対に、神様を信頼して、こう言うこともできるのです。「神様、もしあなたが私をこの場所に置いているのなら、私は喜びを持って上司に仕えます。でも、もし私を他の場所に置きたいのならば、それがあなたの完璧なタイミングでなされるのを信じます。」

神様は私たちよりも賢い神様です！時に、神様が私たちの望みを叶えることを先延ばしにするのは、神様に別の目的があるからです。それは、私たちの想像を超えた目的なのです。

その例えを挙げましょう。神様が私に苦い経験を通らせることが何度もありました。特に、他の人が同じ分野でより早く飛躍的な前進を成し遂げるのを見た時は、とても辛い思いをしたのを覚えています。

しかし、神様があえて私にその道を歩ませたのは、他の人々が経験することを理解するためでした。そうすることで、私は人々の痛みに共感することができ、人々が試練を乗り越えることを助けられるようになるのです。

もし、私の人生に困難がなかったとしたら——私を成長させ、造り変えるために神様が使うことのできる状況がなかったとしたら——私はこれまでに多くの人々を助けることはできなかったでしょう！

神様は、問題のない人生を約束したわけではありません。しかし、決して私たちを離れず、見捨てないと約束してくれました。(ヘブル13:5より) 私たちは困難の中にいる時、神様が心から私たちを愛していて、すでに私たちを助けるための計画を用意してくれていることを知って、安心することができるのです。

神様はどんな時も一緒にいてくれる

私はあなたに、人生のすべての分野において「神様を信頼する」という決断をしてほしいです。人生の嵐にぶつかったり、理解できないことを経験したりする時こそ——たとえ自分がどう思おうと、どう感じようと、それがどんな状況であろうとも——「神様を信頼し続ける」という決断をするべきです。

そして、あなたが困難の中で神様を信頼し続ける時、神様は、安定した存在である神様ご自身をさらにあなたに現してくれます。

今日、あなたは何か困難なことに直面していますか？あるいは、圧倒されそうなほど大きな試練を目の前にしていますか？もしそうなのであれば、今すぐに時間をとって、祈りましょう。

「神様、良い時も困難な時も、あなたがいつも私と一緒にいてくれることをありがとう。頭で理解できないような状況でも、あなたに近づくことができるように、私を助けてください。私はあなたを信頼します。あなたが私の益のためにすべてを働かせてくれることを信じます。イエスの名によって、アーメン。」

どうか忘れないでください。今あなたが通っている状況は、永遠に続くわけではありません。私も辛い時には、「これもまた、いつかは過ぎ去る」と自分に言い聞かせています。それまでの間、あなた

は神様に信頼することを選ぶことができ、困難の最中でも神様から喜びを受け取ることができるのです。

また、神様のことばの中に留まり、イザヤ41:10のような聖書箇所を励まされるのも良いでしょう。「恐れるな。[恐れることは何一つない。]わたしがついている。取り乱すな。わたしはあなたの神だ。わたしはあなたを力づけ、あなたを助け、勝利の右の手でしっかり支える。」(JCBに一部強調)

今、どんな状況を通っていようと、決して諦めないでください。良い態度を保ち、神様に信頼を置き続けると決断しましょう。なぜなら、イエスはどんな嵐の中でもあなたと共にいて、あなたは必ず、以前よりも強くなった状態で、向こう岸にたどり着くことができるからです。

第5章

新しい始まり

失望した時や、絶望的な気持ちになった時、神様が過去にどのように助けてくれたかを思い出すことは、とても大きな助けになります。また、あなたと同じように神様の助けを切実に必要とした人たちに対する神様の誠実さを思い出すことも、励みになります。

神様が新しい始まりを与えた聖書の登場人物たちに気付いたことはありますか？

モーセは燃える柴と出会い、民を率いる使命へと呼ばれました。その時のモーセはすでに年老いており、それまでの40年間、彼はずっと砂漠の奥地に隠れていたのです！当時の彼は、神様の計画がどんなものなのか全く分かっていませんでした。(出エジプト1～4章より)

ダビデは謙虚な羊飼いの少年でしたが、イスラエルの王になるよう油を注がれました。ダビデは全くの無名で、決して王に選ばれるような人ではありませんでした。それでも神様はダビデを使って、ご

自分の民を導きました。(1サムエル16章より)

ペテロはイエスのことを否定しました。しかし、彼は赦され、残りの人生を伝道と神様の栄光のために生きる使命へと導かれました。(ルカ22:54-62、ヨハネ21章、使徒3章より)

パウロはかつて神様の人々を迫害していましたが、ダマスコへの道の途中で人生を変えられ、新約聖書の大部分を手がける偉業を成し遂げました!(使徒9:1-22より)

神様に赦され、回復され、力強い方法で用いられた聖書の登場人物たちのことを考えてみてください。「神様は自分にも同じことをしてくれる」と信じることができるはずです!

私たちの神様は「希望の神様」です。神様は「やり直し」の神様でもあり、セカンドチャンスや再出発、新たな始まりの神様でもありません。そして、神様が用意してくれている新たな始まりには、回数の制限などないのです。

希望の目で見ると

希望は、私たちの心の錨です。状況が暗くて、答えが見つからない時、希望は私たちに「新しい始まりはすぐそこまできている」と思い出させてくれます。

周りの人たちだけが祝福されているように見える中、自分は疲れて諦めそうになっている時、あなたの心を落ち着かせ、神様の約束を信じるように支えてくれるのは、「希望」です。

繰り返しになりますが、希望とは「自信に満ちた前向きな期待」です。何か良いことが起こるかもしれないという、ポジティブな態度であり、喜びのある期待です。

本当の希望は、「何が起こるか待ってみよう」という気まぐれで曖昧な態度ではなく、「神様が約束してくれたことは必ず実現する」と信じて信頼することなのです。神様は、ご自分の子どもたちに良いことをするためのチャンスを探していて、私たちがそれを期待し、楽しみに待つことを望んでいます！

1テサロニケ5:8では、希望を「ヘルメットのようなもの」と表現しています。私たちが何を考えるのかが、とても重要だということです。私たちの態度や期待は、私たちの考えと言葉にすべて関わっているのです！

毎朝、自分の考えと言葉の支配権を握る決断をすることをおすすめしたいです。朝起きた時、「今日も何とか乗り切るか…」と思うものではありません。むしろ、神様が良いことを与えてくれることを期待して、次のように考え、宣言するのです：

神様、「今日」という一日をありがとう！今日、あなたが私を愛してくれていて、私に良い計画を用意してくれていることを知っています。あなたがいなければ、私は何もできないけれど、イエスの中であれば、すべきことは何でもできます。だから、私はあなたの助けによって、良い態度とポジティブな考え方を持つと決断します。

そして、あなたが待ち望んでいる飛躍的な前進や新しい始まりを期待して、こう言いましょう。「今日こそがその日かもしれない！」

ポジティブで希望に満ちあふれた人生を送りたいのであれば、感情によって生きることができないことに気付くことが重要です。ネガティブな感情が来たとしても、それに屈服しないで、栄養を与えなければ、その感情はいずれ死にます。

ですから、希望にあふれるようになるまで待つのではなく、「希望にあふれる」と決断してください。「一日中ポジティブに考え、信仰にあふれた考えを持つ」という意識的な決断をするなら、その決断に伴って、やがて感情もついてきます！

テントから出る

数年前、私は神様にこう尋ねたことがありました。「どうして私の人生にはワクワクするような、特別なことが起こらなくなったの？」すると神様は私の心でこう言いました。「ジョイス、わたしはそのようなことを今でもしている。君がそれに慣れてしまったただだよ。」

神様は、私たちが神様の良さに驚き、感動しながら生きることを望んでいます。神様が私たちのためにしてくれている素晴らしいことに、積極的に気付いて欲しいと願っているのです。なぜかというと、私たちが驚き、感動しながら生きる時、私たちは決して希望を失うことがないからです。アブラハムのお話を一緒に見ていきましょう。

神様はアブラハムを豊かに祝福しました。しかし、一つだけ与えられていなかったものがありました。アブラハムと妻のサラの間には、子どもがいなかったのです。アブラハムは言いました。「ああ神様、私に息子がいないのはご存じでしょう。どんなに祝福していただいても、子どもがいなければ…」

すると神様はアブラハムを外へ連れ出し、満天の星空の下に立たせて言いました。「空を見なさい。あの星を全部数えられますか？あなたの子孫はあの星のようにとても数えきれないほどの数になる。」(創世記15:2, 5より)

アブラハムのいた状況は、どうしようもない状況に見えました。しかし、神様はアブラハムを驚かせるためにテントから出して、「神様は不可能を可能にできる」ということを思い出させたのです。

自分の問題に目を向けながら「自分のテントの中」に居続けることに、私たちは多くの時間を費やしてしまう時があります。だからこそ聖書は、人生の障害物から目をそらし、私たちの信仰の創始者

であり、完成者であるイエスに目を留めるようにと言っているのです。(ヘブル12:2より)

私たちが祈り、聖書を読み、これまでに神様が成し遂げてくれた素晴らしいことを思い巡らせるたびに、希望は生まれます。そうすることで、私たちはアブラハムのように、「神様は、自分にもそれをしてくれるかもしれない。」と考え始めることができるのです！

辛い時や落胆した時は、テントの外へ出て、神様の声を聞きましょう。神様はあなたを驚かせるために待っています。

問題の二倍の祝福

もしかしたらあなたは私のように、他の人のために希望を持つことは簡単に思えるかもしれません。他の人の良い部分はすぐに見つけ、「神様を信頼すれば、神様は必ず状況を良い方向へ持っていてくれるよ」とすぐに励ますことができます。

しかし、自分のことになると話は別になるのです！痛みや失望の真っ只中にいると、「もう終わりだ。もう手遅れだ。」と誤ってしまいます。

しかし、遅すぎることはないのです！イエスの中で生きているのなら、あなたが新しいスタートを切るのに遅すぎるなど決してありません。あなたの過去は、あなたの運命ではないのです。もし希望

を捨てず、聖霊の導きについていくのなら、神様はあなたが持っていたものを再びもたらすだけでなく、あなたの人生をさらにより良くしてくれます。

私はヨエル2:25-26が大好きです。この箇所を読みながら、ぜひ心の中に留めておいてください。今日、この聖書箇所をあなたのものにしましょう。

「いなご、ばった、食い荒らすいなご、かみつくいなど、わたしがあなたがたの間に送った大軍勢が、食い尽くした年々を、わたしはあなたに償おう。あなたがたは飽きるほど食べて満足し、あなたがたに不思議なことをしてくださったあなたがたの神、主の名をほめたたえよう。わたしの民は永遠に恥を見ることはない。」(新改訳)

若い頃の私は、幼い頃に虐待を受けたことで、「これからずっとこの傷を抱えたまま生きるんだ」と信じていました。他の人と同じようにはなれないし、もう幸せな人生は送れないと思っていました。

しかし、神様にはすべてのことが可能です！私たちが人生の行き止まりを見たとしても、神様は新しい始まりを見ています。神様は、私たちの過去の痛みを取り除き、心の傷を癒すだけでなく、私たちが最初に持っていたもの以上のものを与えたいと思ってくださるのです！

イザヤ61:7を一緒に読んでみましょう。「あなたがたは恥に代えて、二倍のものを受ける。人々は侮辱に代えて、その分け前に喜び歌う。それゆえ、その国で二倍のものを所有し、とこしえの喜びが彼らのものとなる。」(JCB)

私がよく言うことなのですが、プランAが上手くいかなかったとしても、神様は必ずプランBを用意しています。それは、プランAよりもさらに良い計画です。神様は、回復と新しい始まりの神様です。あなたが神様を信頼するならば、神様は、二倍の祝福とともに、あなたに新たな始まりを与えてくれます!それはあなたが想像する以上に素晴らしいものなのです!

第6章

気分が下がっている時に上を向く方法

生きていれば、様々な理由によって気分が下がってしまうことがあります。私たちは周りの状況によって感情を左右されるべきではありません。

悪魔は私たちの頭の中をネガティブな考えで満たし、喜びを失わせ、悲しませようと思っています。悪魔は私たちを落胆させるのが好きで、感情面でも、霊的な面でも、経済面でも、そしてあらゆる面においても、私たちを引きずり下ろそうとします。

しかし、イエスは私たちを励ましてくれる存在であり、私たちを引き上げるために来てくれました！イエスは私たちに正しさと、平安と、喜びを与えるために来てくれたのです。そのため、私たちが良い将来を期待し、希望で満たされることを願っています。

誰でも、夢や計画が実現せずに悔しい思いをすることはあるでしょう。思い通りにならない時、落胆したり、失望したりするのはごく自然のことです。

しかし、それらの感情を長い間抱え続けていると、うつを引き起こしてしまう可能性があるため、それらの感情への対処の仕方に注意を払う必要があります。

詩篇30:5にこうあります。「…たとえば、夜通し泣き明かすことがあっても、朝には喜びが訪れます。」(JCB)

一時的に悲しくなることはあっても、悲しみに暮れてはいけません。悪魔はその状態を利用し、私たちの人生につけ込み、より深刻な問題を引き起こすからです。

たとえば失望したとしても、神様と一緒にいれば、私たちはもう一度立ち上がる決断をすることができます。前に進むための新たな希望と新たな力を求めて、神様に目を向けることを選べるのです。

自分の感情に注意を払う

うつを経験したことがある人は、それがとてもリアルなものであることを知っているでしょう。うつになると、孤立感や孤独、絶望を感じ…まるで自分の周りのすべてが崩壊していくような感覚に陥ります。

うつは、身体的あるいは化学的な不均衡によって引き起こされることがあることが分かっています。私はこれらの原因を否定するつもりはありません。時に、問題の根本を見つけるのを助けるため

に、神様はプロの医療従事者や心理学者のところへ行くよう導くこともあります。医学的知識は神様から与えられたものであり、神様は医師を通して偉大なことをすると私は信じています。

ところが、大多数の人にとって、うつは霊的な問題でもあります。悪魔はうつを利用して人々の霊的な力と自由を奪い、頭の中を暗闇や憂うつで満たし、感情的に落ち込ませようとするのです。

しかし、神様は私たちがうつから自由になることを助けたいと思っています。神様の喜びと希望、そして良いことに対する期待で私たちの人生を満たしたいと思っています。神様に協力するために私たちがしなければならないことは、「感情によって生きないようになること」です。

私はよく「感情は最大の敵になりうる」と言っています。感情に左右されるのは簡単ですが、「感情は気まぐれで、日々変化するもの」であることを私たちは知らなければいけません！

私たちは、頭に浮かんだ考えや感情すべてに従うべきではありません。なぜなら、それらは神様が私たちについて語っている真理と矛盾することがよくあるからです。

私は長年にわたって、うつを経験してきました。朝起きると、頭の中で「気分が良くない」という小さな声がしました。悪魔が私の心

にウソをささやこうとしているとは気付かずに、私はそれを自分自身の考えだと思っていました。

後に、神様に引き寄せられて、神様と親密な関係を築き、神様のことばを真剣に学ぶようになってからは、「自分の感じたことや考えたことすべてに従う必要はない」ということを知りました。そして私は実際に声に出して、「私は落胆したり、うつになったりなどしない!」と言うようになりました。

私たちにはいつでも感情があり、感情が消え去ることはありません。しかし、私たちは感情に左右されずに人生を歩むかどうかを選ぶことができるのです。

自分の考えを調べる

私たちの考え方もまた、落胆やうつを克服するための大きな鍵となります。あなたが考えることは、人生のあらゆる分野に影響力があることを知っていましたか？

箴言23:7にこうあります。「人が心の中で考えることが、その人自身なのです。」(KJVより直訳)

私たちの考えはとても力強いです!自分のネガティブな部分や、自分に起こった悪いことばかりを考えていると、それは落胆やうつに栄養を与えることになるのです。

数年前、私は乳がんと闘いました。それはとても辛い時期でした。自分の頭の中にネガティブな考えを受け入れてしまっていたら、きっと私は追い詰められてしまっていたでしょう。

そんな時に、神様は次のような考えで自分の頭の中を満たし、できる限り声に出して言うように、私に語ったのです。

「神様、あなたが愛してくれていることを私は知っています。あなたを愛し、あなたの計画に従っている人々のために、あなたはすべてを益になるように働かせてくれます。私はあなたに信頼を置き、恐れられません。」(ローマ8:28, 35-39、ヨシュア1:9、箴言3:5より)

聖書を読んだり、聖書のことばを思い巡らせたりする時間が増えれば増えるほど、神様のことばがあなたの心に入り、あなたを内側から変えてくれるようになります。

ヘブル4:12にこうあります。「神のことばは生きていて、力があります。」(JCB)神様のことばは、あなた自身に対する見方を変え、あなたの将来すらも変える力を持っているのです。

あなたのことについて語る神様のことばで自分の考えを満たし、神様の約束を自分のものにして宣言することで、希望はもたらされ、あなたの信仰も築かれていくのです。

うつに対する聖書の処方箋

先ほども述べたように、うつは身体的あるいは化学的な問題からくることもあり、神様に導かれているのであれば、医師に助けをもらうことは大事です。しかし、医師に診てもらう時にも、癒し主である神様に信頼を置くことが大切です。

ところが多くの場合、うつは霊的な戦いでもあり、聖書はその戦い方について、素晴らしい教えを与えています。

イザヤ61:3にこうあります。「重い心の代わりに賛美を」(JCB)

必ずしもいつも神様を賛美したい気分になれるわけではないかもしれませんが、それでも、少しの時間をとって神様に話しかけ、神様の恵みに感謝することは、落胆やうつと戦うための最も強力な武器の一つなのです。

文字通り、自分の状況に神様の存在を招き入れることで、神様の力と平安と喜びがもたらされます。ピリピ4:4にはこう書かれています。「いつも主にあって喜びなさい。もう一度言います。喜びなさい。」(JCB)

苦しみの真っ只中で神様を賛美することは、私たちにできる素晴らしいことです。なぜなら、私たちが神様に目を向けて、神様がしてくれた良いことを喜ぶ時、私たちは目の前の問題よりも、神様の

存在を大きくしているからです。

私たちの人生に何が起きていても、神様はいつも良い神様です。神様は私たちの喜びの源であり、私たちはいつでも神様に救いを求めることができます。

それが詩篇16:11にもあります。「…あなたの御前には喜びが満ち、あなたの右には、楽しみがとこしえにあります。」(新改訳)

神様を賛美する時、私たちは神様の存在を人生に招き入れています。そして神様は、私たちの落胆や悲しみを、神様の喜びと平安に置き換えてくれます。私たちに希望を与え、私たちの状況に新しいのちを吹き込んでくれるのです。

私たちは必ずしもいつも周りの状況すべてを変えられるとは限りませんが、神様の存在は私たち——私たちの考え、感情、状況に対する見方——を変えてくれます。

神様に痛みを取り除いてもらう

私たちは痛みや失望といった経験から完全に逃れることはできませんが、今日起きたことによって、明日を台無しにさせる必要はありません。

私たちには選択肢があります。落胆やうつの原因となるような

状況を手放して、神様が私たちのために用意してくれた良い将来に向かって進む決断をすることで、実際に状況を良い方向へ向かわせることができます。

私は1ペテロ5:9が大好きです。「信仰に堅く立って、悪魔の攻撃に立ち向かいなさい。ご存じのように、あらゆる地域のクリスチャンたちが、同じ苦しみを通っているのです。」(JCB)

そして次の言葉を、私は長年語ってきました。「もしあなたが悪魔の働きに動揺(impress)しなければ、悪魔はあなたを抑圧する(oppress)ことはできない。そして悪魔があなたを抑圧することができなければ、あなたを落ち込ませ、うつにさせる(depress)こともできない。」

これからもし、あなたを引きずり下ろそうとする状況に直面したら、「聖霊に頼る」ことを決断し、聖霊に希望で満たしてもらいましょう。自分の感情ではなく、神様のことばを信じる選択をしましょう。神様のことばから来る「希望に満ちあふれたポジティブなことば」で、あなたの考えと口を満たしていきましょう。

あなたは落胆やうつによって人生を支配される必要はありません。人生は色々ありますが、「すべての希望の神様」に内側から強めてもらい、励ましてもらいましょう。

あなたがどんな状況を通っていようと、神様はあなたの痛みを取り除くために、あなたを喜んで助けたいとっていてくれて、その状況を素晴らしいものへと変えるためにすでに準備を整えてくれています。

まとめ

困難な時を通っていますか？

もしあなたが今困難な状況を通っているのであれば、「神様はあなたを愛している」ということを知ってほしいです。神様はあなたが今通っていることを知っていて、あなたのそばにいてくれています。そして、あなたの今いる場所で助けたいと願ってくれています。

詩篇34:18にこうあります。「主は心の碎かれた人のそばにおられ、謙虚に罪を悔いる人を助け出されます。」(JCB)

今、あなたは不可能に見える状況に直面しているかもしれませんが。しかし、神様はすべてを新しくすることができます。神様は、あなたの問題を良いものへと変えることができます。

もし困難な状況に直面していたり、何かに打ちのめされそうになっているなら、今少し時間をとって、祈りましょう。

「天のお父さん、私は今、あなたが必要です。あなたは私に『愛している』と言ってきて、私が今いる場所を正確に知っていて

ます。今、自分の感情に関係なく、あなたのことばを信じます。私が直面しているすべてのことに関して、助けてください。自分には大きすぎると感じるすべてを対処するために、あなたの力が必要です。私があなただから目を離すことのないように助けてください。あなたの存在を現してください。そして、これからの歩みのためにも、どうか私を励ましてください。あなたの愛と存在を、目に見える形で体験できるように助けてください。私のすべてをあなたに捧げます。イエスの名によって、アーメン。」

以下の聖書箇所を目を通すこともおすすめします。私の経験から言えることは、「神様のことばはあなたの人生を変えることができます」ということです。それはあなたの考えや感情、そして将来に対する見方さえも変えてくれます。

私はエレミヤ29:11が大好きです。神様はあなたのために良い将来の計画を用意してくれていて、その計画には平安と希望が約束されています。

どうか次のことを忘れないでください。神様はあなたの味方であり、不可能を可能にする神様であり、どんな状況も奇跡に変えることができる神様なのです。

神様はあなたを愛しています

「わたしは永遠の愛をもっておまえを愛してきた。あわれみの

綱でおまえを引き寄せてきた。」

エレミヤ31:3 JCB

「山々が動いて場所を変え、丘が消えてなくなっても、わたしの愛はあなたから離れない。平安を与えるという約束を、どんなことがあっても破らない。」

イザヤ54:10 JCB

「あなたは、私の涙を一滴残さず、びんにすくい集めてくださいました。その一滴一滴は、余すところなく、あなたの文書に記録されています。」

詩篇56:8 JCB

「わたしは、母の胎内に宿る前からおまえを知っていた。生まれる前から、わたしの聖なる者として取っておき…」

エレミヤ1:5 JCB

神様はあなたを助けてくれます

「恐れるな。わたしががついている。取り乱すな。わたしはあなたの神だ。わたしはあなたを力づけ、あなたを助け、勝利の右の手でしっかり支える。」

イザヤ41:10 JCB

「たとえ、死の暗い谷間を通ることがあっても、恐れません。主

がすぐそばにいて、私の行く道をいつもお守りくださるからです。」

詩篇23:4 JCB

「声の限りに私が呼び求めた時、主はそれに答えて、いっさいの恐怖を取り払ってくださいました。」

詩篇34:4 JCB

「たとえ水の中をくぐり、大きな困難にぶつかっても、わたしは共にいる。悩みの川を渡るときも、おぼれはしない。迫害の火の手が上がり、そこを通り抜けていくときも心配はない。炎はあなたを焼き殺さないからだ。」

イザヤ43:2 JCB

神様はあなたの希望です

「わたしは、おまえたちのために立てた計画をよく知っている。それは災いではなく祝福を与える計画で、将来と希望を約束する。」

エレミヤ29:11 JCB

「…神は、こう約束しておられます。「わたしはどんな場合にもあなたの期待にそむかず、あなたを見捨てない。」(申命31・6)」

ヘブル13:5 JCB

「神の約束は、必ずそのとおりになるのです。」

ルカ1:37 JCB

「重荷を主にゆだねなさい。主が背負ってくださいます。…」

詩篇55:22 JCB

「恐れるとき、私はあなたに信頼します。」

詩篇56:3 JCB

神様はあなたの慰めであり、力

「心の傷ついた人々を優しくいたわり、傷口を覆ってくださいます。」

詩篇147:3 JCB

「神は疲れた者に力を、弱い者に活力を与えます。…主を待ち望む者は新しい力がみなぎり、わしのように翼を張って舞い上がることができます。どれだけ走っても疲れず、どんなに歩いても息切れしません。」

イザヤ40:29, 31 JCB

「重い束縛を受けて、疲れはてている人たちよ。さあ、わたしのところに來なさい。あなたがたを休ませてあげましょう。」

マタイ11:28 JCB

「神は私たちの隠れ家、また力、苦難にあえぐときの確かな助けです。」

詩篇46:1 JCB

救いの祈り

神様はあなたを愛していて、あなたと個人的な関係を持ちたいと願っています。もし、あなたが今までイエス・キリストをあなたの救い主として受け入れたことがないのなら、今受け入れることができます。ただ心をイエスに開いて、この祈りを祈ってください。

「天のお父さん、私はあなたに罪を犯してしまっていたことを認めます。私を赦してください。私をきれいさっぱり洗ってください。あなたの息子であるイエスに信頼することを約束します。イエスが私のために死んでくれたことを信じます。十字架上で彼が死んだ時、彼が私の罪を背負ってくれたことを信じます。そして、イエスが死から復活したことを信じます。今、私の人生をイエスに委ねます。

天のお父さん、赦しと永遠のいのちという贈り物を与えてくれてありがとうございます。あなたのために生きることができるよう助けてください。イエスの名によって、アーメン。」

心からこの祈りを祈ったなら、神様はあなたを受け入れました。あなたをきよめて、あなたを霊的な死の縛りから解放してくれました。時間をとって以下の聖書箇所を読んでみてください。そして、これからの新しい人生の旅を神様と一緒に歩いていく中で、神様が語ってくれるように祈ってください。

ヨハネの福音書 3章16節	コリント人への手紙I 15章3-4節
エペソ人への手紙 1章4節	エペソ人への手紙 2章8-9節
ヨハネの手紙I 1章9節	ヨハネの手紙I 4章14-15節
ヨハネの手紙I 5章1節	ヨハネの手紙I 5章12-13節

イエス・キリストとの関係の中で成長することを励まされるような、聖書に基づいた良い教会を見つけることができるように神様に祈り求めてください。神様はいつもあなたと一緒にいてくれます。1日1日、どんな時も神様はあなたを導いてくれます。そして、あなたに用意されている、いのちに溢れた豊かな人生を生きる方法を示してくれるでしょう!

ジョイス・マイヤーについて

ジョイス・マイヤーは、聖書の教えを分かりやすく実践的に語る、世界でも有数のメッセンジャーです。ニューヨークタイムズのベストセラー作家でもあり、著書は100冊を超えます。「あなたの人生をシンプルにする100の方法」、「決してあきらめないで!」、「思考という名の戦場」など、インスピレーションに溢れた代表作に加え、小説も執筆しています。また、数多くのメッセージをオーディオやビデオで幅広く提供しています。ジョイスのテレビ/ラジオ番組、「人生を毎日楽しむコツ」は世界中で放送されており、ジョイス自身も、カンファレンス講演のため、世界中を飛びまわっています。ジョイスと夫のデイヴは、4人の子どもを育て、現在は米国ミズーリ州、セントルイスを拠点としています。

ジョイス・マイヤーミニストリー キリストをシェアして一人々を愛する

ジョイス・マイヤーミニストリーの使命は、
福音を宣べ伝え、国々を弟子訓練し、キリストの愛を広げることです。

メディアを通して、私たちは聖書にある真理を人生のあらゆる分野に適用する方法を教え、周りの人たちに仕えることができるように神様の人々を励ましています。当団体のミッション部門である*Hand of Hope*を通して、私たちは世界的な人道支援を行なっています。食事に困っている方々に食糧を届け、貧しい方々へ衣服を送り、高齢の方、寡婦や孤児の方など、あらゆる年代の方々に手を差し伸ばしています。

ジョイス・マイヤーミニストリーは、
信仰と誠実さ、そして使命を分かち合う献身的な支援者の方々の
土台の上に建っています。

その他、ジョイス・マイヤーミニストリーからの
励ましが受け取りたいと思う方は、
以下のウェブサイトをご確認ください。
<https://tv.joycemeyer.org/japanese>



あなたは独りじゃない！

あなたは今、困難な状況に置かれていますか？ 予期せぬ悲劇が起こったり、深刻な病気にかかったり、あるいは、次の食事がどこから来るかわからない状況に頭を抱えていますか？ あなたが独りで戦いに臨むことを、神様は望んでいません。私たちにできるベストなことは、神様に信頼を置き、神様が一緒にいることを信じて、希望を持ち続けることです。

この本の中で、ジョイスは次のことについて説いています：

- 神はあなたの心を慰め、あなたを助けてくれます。
- 神はあなたの心を癒し、あなたを助けてくれます。
- 神はあなたの心を慰め、あなたを助けてくれます。
- 神はあなたの心を癒し、あなたを助けてくれます。

あなたが現在どんなことを通つていようと、この本はあなたの期待を高め、決して神様を諦めないように助けてくれます。神様は「希望の神様」です。(ローマ15:13より) あなたの状況を素晴らしいものに交えることができるのは神様なのです。

JOYCE MEYER MINISTRIES
Sharing Christ – Loving People

© 2021 Joyce Meyer Ministries