

「時間を有効に使ってください」

「自分の歩み方をしっかり見守りましょう。賢くない人ではなく賢い人のように歩み、時間を有効に使ってください」。 [エフェソス 5:15, 16](#)

[8 番の歌](#) エホバは避難所

何を学ぶか*[エホバ](#)は私たちにとって**最高の友**です。私たちは、エホバとの友情をととても大切にしている、エホバについてもっとたくさんを知りたいと思っています。誰かのことを知るには時間がかかるのと同じように、エホバとの**友情を強めるためにも時間が必要です**。では、どうすれば忙しい毎日の中で、天のお父さんエホバといっそう**親しくなるための時間を取れる**のでしょうか。そうすることは、**どのように私たちのためになる**のでしょうか。

1. どうすればエホバと時間を過ごすことができますか。

大切な人と一緒に時間を過ごすのは楽しいものです。仲の良い夫婦は、静かな夜を一緒に過ごすことを何よりも喜びます。若い人たちは、仲の良い友達と一緒に過ごすのが好きです。そして、仲間の兄弟姉妹と一緒に過ごすのは、本当に楽しいことです。とはいえ、私たちは**エホバ神と一緒に過ごす時間を一番大切に**しています。[エホバに祈り](#)、[聖書を読み](#)、[エホバの目的や性質についてじっくり考える](#)ことによって、エホバと時間を過ごすことができます。こうした時間は本当に**素晴らしいもの**です。（[詩 139:17](#) **神よ、あなたの考えは何と貴い…何と膨大ななのでしょう**）

2. エホバと一緒に時間を過ごすのがいつでも簡単というわけでないのはなぜですか。

2 私たちは、[エホバと一緒に時間を過ごすことを楽しんで](#)います。それでも、そうするのはいつでも**簡単というわけではない**かもしれません。私たちは**忙しい毎日を送って**いるからです。[仕事や家族の世話](#)などのために非常に多くの時間が必要なので、[祈ったり](#)、[聖書を勉強したり](#)、[じっくり考えたり](#)するための**時間がなかなか取れない**、と感じるかもしれません。

3. 時間の使い方に関して、ほかにもどんな点に注意すべきですか。

3 時間の使い方に関して、ほかにも注意すべき点があります。気を付けていないと、[それ自体は間違っていない活動に](#)、[エホバと親しくなるための時間を奪われて](#)しまうかもしれません。例えば、[レクリエーション](#)について考えてみましょう。時々、気分転換をするのは良いことですが、[そればかりに時間を使っていると](#)、[エホバと過ごすための時間がほとんど残らなくなってしまう](#)かもしれません。[レクリエーションよりも大事なものがある](#)、ということ覚えておくようにしましょう。（[格 25:27](#) **蜂蜜を食べ過ぎるのは良くない**。[テモー 4:8](#) **体の訓練(*運動)も多少はためになります**が、**神への専心はあらゆる面で有益**です。今の生活と将来の生活が祝福される(*今の命と将来の命を約束する)）

4. この記事では、どんな点を考えますか。

- 4 この記事では、次の点を考えます。①優先順位をきちんと定める必要があるのはなぜですか。
②どうすればエホバと過ごす時間を最大限に活用できるでしょうか。
③そうすることは、どのように私たちのためになりますか。

① 生き方を賢く選び、優先順位をきちんと定める

5. 若い人たちが生き方を賢く選ぶ上で、エフェソス 5 章 15-17 節のアドバイスはどのように助けになりますか。

5 **生き方を賢く選ぶ**。若い人たちは、どんな生き方をするのが一番良いのか、考えるものです。進路指導の先生やエホバの証人ではない親族は、大学に進学して良い仕事に就くよう勧めるかもしれません。でも、そうした道を選ぶなら、たくさんの時間を奪われてしまうでしょう。一方、親や会衆の友達からは、エホバに仕える生き方をするよう勧められるでしょう。エホバを愛する若い人たちは、どうすれば良い決定ができるでしょうか。エフェソス 5 章 15-17 節自分の歩み方をしっかり見守りましょう。賢くない人ではなく賢い人のように歩み、16 時間を有効に使って(*良い時を買い取って)ください。今は悪い時代だからです。17 もう無分別なことをしてはなりません。いつでも、エホバ(*)が何を望んでいるかを見極めましょうを**読んでじっくり考えることは助け**になります。(読む。)例えば、こう考えてみるができるかもしれません。「エホバは私に何を望んでいるだろうか。どんな決定をすれば、エホバに喜んでもらえるだろうか。どんな生き方をするなら、時間を有効に使えるだろうか」。今が「悪い時代」であり、サタンの体制が間もなく終わろうとしていることを忘れてはいけません。エホバに喜ばれる生き方をするからこそ、賢い決定なのです。

6. イエスが来た時、マリアはどうしましたか。それが賢い決定だったと言えるのはなぜですか。

6 **優先順位をきちんと定める**。時間を有効に使うためには、それ自体は間違っていない2つのことから、どちらか1つを選ぶ必要があるかもしれません。このことは、イエスがマリアとマルタの家に行った時の出来事からよく分かります。マルタは、イエスが来てくれてとてもうれしかったので、ごちそうを準備していました。一方、マリアはイエスの足元に座って話を聞いていました。マルタの動機はとても良いものでした。でも、マリアは「最も良いものを選びました」。(ルカ 10:38-42 マルタという女性がイエスを客として家に迎えた。39 マルタにはマリアという姉妹がいたが、マリアは主イエスの足元に座って、主が話すの(*主の教え/d 彼の言葉)をずっと聞いていた...42 必要なのはわずかなもの、というより 1 つだけです。マリアは良いものを選びました、脚注?) マリアは、その時何を食べたかをやがて忘れてしまったかもしれませんが、イエスから教えてもらったことはずっと覚えていたことでしょう。マリアがイエスとの時間を大切にしたいのと同じように、私たちもエホバとの時間を大切にしたいと思っています。では、どうすればそうできるでしょうか。

② エホバと過ごす時間を最大限に活用する

7. 折ったり、聖書を勉強したり、じっくり考えたりすることが大切なのはなぜですか。

7 祈ったり、聖書を勉強したり、じっくり考えたりすることは**崇拜の一部**であることを覚えておく。祈ることによって、私たちが深く愛している**天のお父さんエホバに気持ちを伝える**ことができます。（**詩 5:7** あなたへの畏れを抱きつつ、聖なる神殿(*聖なる所)に向かってひれ伏す）また、**聖書を勉強**することによって、あらゆる**知恵の源である「神についての知識」を得る**ことができます。（**格 2:1-5** わが子よ、あなたが私の言葉を受け入れ、私のおきてを大切に(*蓄える)なら、2 知恵に耳を傾け、識別力に心を向けるなら、3 さらに、理解力を叫び求め、識別力を求めて声を上げるなら、4 銀を求めるようにそれを求め続け、**隠された宝を探すように探し続ける**なら、5 その時、あなたはエホバへの畏れを理解し、**神についての知識を見つける**）そして、**じっくり考える**ことによって、**エホバの素晴らしい性質**について、また神に仕える**私たちや全人類に対してエホバがどんなことを行おうとしているか**について、**思いを向ける**ことができます。こうしたことを行うのは、**最も良い時間の使い方**です。では、**限られている時間を有効に使うために、どんなことができる**でしょうか。



聖書を勉強する時には、**静かな場所**で行うことができますか。（8-9 節を参照。）

8. イエスが荒野で時間を過ごしたことから、何を学べますか。

8 **できるなら、静かな場所を選ぶ**。イエスの手本を考えてみましょう。**地上での宣教を始める前**、**イエスは荒野に行き、40 日間過ごしました**。（**ルカ 4:1** 聖なる力によって荒野のあちらこちらへ導かれて、**2** 40 日になり）その**静かな場所**でイエスは**祈り**、お父さんエホバが自分にどんなことを望んでいるかを**じっくり考え**ました。そのおかげで、すぐ後に**直面した試練に立ち向かう**ことができました。イエスの手本からどんなことを学べますか。家族が多いと、家の中に静かな場所を見つけることは難しいことがあります。そういう場合、**外に行く**なら、**静かな場所を見つけられる**かもしれません。フランスの**ジュリー姉妹**は、祈ってエホバと時間を過ごす時、そのようにしています。姉妹は、夫と一緒に小さなアパートに住んでいて、誰にも邪魔されない静かな場所を見つけることがなかなかできません。姉妹はこう言います。「それで、**私は毎日公園に散歩に行きます**。そこでなら 1 人になることができ、**心からエホバに祈る**ことができます」。

9. イエスは、忙しい毎日の中でもエホバとの友情を大切にしていることをどのように示しましたか。

9 イエスは、忙しい毎日を送っていました。地上で宣教を行っていた時、イエスがどこに行ってもたくさんの人が付いてきて、イエスと一緒にいたがりました。イエスに会おうとして、「町中の人々が戸口の前に集まった」こともあります。それでもイエスは、エホバとの友情を保つために時間を取りました。日が昇る前に「静かな場所」に行き、エホバと自分だけの時間を過ごしたのです。（マル 1:32-33 町中の人々が戸口の前に集まった。35 朝早くまだ暗いうちに、イエスは起きて外に出、静かな場所へ行って、祈りを始めた）

10-11. マタイ 26 章 40, 41 節によると、イエスはゲッセマネの庭園で、弟子たちにどんな重要なアドバイスを与えましたか。その後、どうなりましたか。

10 地上での最後の晩、宣教が終わりに近づいていた時、イエスは再び静かな場所でじっくり考えてエホバに祈りたいと思いました。それで、ゲッセマネの庭園に行きました。（マタ 26:36 イエスは弟子たちと一緒にゲッセマネという所に来て、言った。「私が向こうに行って祈りをする間、ここに座っていない）そしてそこで、弟子たちに対して祈りに関するとても重要なアドバイスを与えました。

11 どんなことが起きたのでしょうか。イエスと弟子たちがゲッセマネの庭園に着いたのは、夜遅くでした。おそらく、真夜中を過ぎていたことでしょう。イエスは弟子たちに、「ずっと見張っていないさい」と言い、祈るためにその場を離れました。（マタ 26:37-39 38 それから3人に言った。「私は悲しみのあまり、死んでしまいそうです。ここにとどまって、私と共にずっと見張っていないさい」）しかし弟子たちは、イエスが祈っている間に眠り込んでしまいました。それで、イエスはもう一度、「ずっと見張っていて絶えず祈り……なさい」と言いました。（マタイ 26:40, 41 イエスは3人の弟子たちの所に戻り、眠っているのを見て、ペテロに言った。「私と共に1時間見張っていることもできなかったのですか。41 ずっと見張っていて絶えず祈り、誘惑に負けないようにしていなさい。もっとも、心は強く願っていても(*やる気はあっても)、肉体は弱いのです」を読む。) イエスは、弟子たちが大きなストレスを感じていたことやとても疲れていたことを理解していたので、思いやり深く、「肉体は弱い」と言いました。その後、イエスは2度にわたって祈りのためにその場を離れましたが、戻ってくるたびに、弟子たちが祈るのではなく眠っているのを目にしました。（マタ 26:42-45 44 それで3人を残してまた離れていき、3度目の祈りをして、もう一度同じことを語った。45 それから弟子たちの所に戻って、言った。「このような時に、あなたたちは眠って休んでいます！）



疲れ切っていない時に祈ることができますか。（12節を参照。）

12. 大きなストレスを感じていたり疲れ切っていたりして、祈ることができない、と感じる場合、何ができますか。

12 **良い時間帯を選ぶ**。大きなストレスを感じていたり疲れ切っていたりして、祈ることができない、と感じることがあります。そう感じるのは、あなただけではありません。では、そういう時、何ができるでしょうか。一日の終わりにエホバに祈っていた人たちの中には、**体力がまだ残っているもう少し早い時間に祈るのがよい、と感じている人がいます**。また、**祈る時の姿勢に注意**することが助けになっている、と言う人もいます。それでも、**心配や落胆のために、祈ることができないと思う場合**はどうでしょうか。エホバに**自分の気持ちを打ち明けるように**しましょう。**憐れみ深いお父さんエホバは、あなたの気持ちを必ず分かってくださいます。**（詩 139:4 **私がまだ言葉を口にしていないのに、エホバ、あなたはすでに私の考えをよく知っています**）



集会中は、**メールなどに返信しないように**できますか。（13-14節を参照。）

13. エホバとの時間を電子機器によって邪魔されないために、どんなことができますか。

13 **気を散らされないようにする**。エホバとの友情を強める方法**は、祈りだけではありません**。**聖書を勉強**することや**集会に出席**すること**も助け**になります。こうした時間を最大限に活用するために、どんなことができますでしょうか。「**勉強や集会の時に、どんなことが原因で気を散らされることがあるだろうか**」と**考えて**みましょう。電話がかかってきたり、メールが届いたりすることかもしれません。今では、非常に多くの人がスマートフォンなどの電子機器を活用しています。研究者によると、**集中したいと思っている時に、スマートフォンが近くにあるだけでも、気を散らされてしまう**ようです。心理学の教授も、「目の前のやるべきことに集中できず、心ここにあらずの状態になってしまう」と述べています。**大会が始まる時には、電子機器を持っているなら、ほかの人の気を散らさない設定にするよう勧められます**。**自分とエホバだけの時間を過ごす**時にも同じようにして、**自分の気を散らされない工夫**ができるでしょうか。

14. フィリピ4章6, 7節によると、私たちが集中できるよう、エホバはどのように助けてくれますか。

14 集中できるよう、エホバに助けを求める。聖書を勉強している時や集会に出席している時に、ほかのことを考えてしまっている自分に気付くなら、集中できるよう、エホバに助けを求めましょう。心配や不安なことがある時には、気を散らされてしまいがちかもしれませんが、集中して学ぶのはとても大切なことです。神からの平和によって心だけでなく「考え」も守ってくれるよう、エホバに祈ることが出来ます。（[フィリピ 4:6, 7](#)何も心配せず、いつでも祈り、祈願を捧げ、感謝しつつ、願い(*請願)を神に知っていただくようにしましょう。7 そうすれば、神からの平和が、キリスト・イエスを通して皆さんの心と考え(*知力)を守ります。その平和は人間の理解をはるかに超えていますを読む。)

③ エホバと一緒に過ごすことは私たちのためになる

15. エホバと一緒に過ごすことは、どんな面で私たちのためになりますか。

15 エホバと話したり、エホバの声を聞いたり、エホバについて考えたりすることは、私たちにとって本当にためになります。どうしてそう言えるのでしょうか。第一に、いっそう良い決定ができるようになります。聖書には、「賢い人たちと共に歩むと賢くな[る]」とあります。（←[格 13:20](#)）ですから、知恵の源であるエホバと一緒に過ごすなら、もっと賢くなることができます。どうすればエホバに喜んでいただけるか、どうすればエホバが悲しむような決定をしないで済むかが、もっとよく分かるようになります。

16. エホバと一緒に過ごすなら、いっそう上手に教えられるようになります。なぜそう言えますか。

16 第二に、いっそう上手に教えられるようになります。誰かに聖書を教える場合、私たちが目指すべき一番大事なことは何でしょうか。それは、エホバを愛するよう、学んでいる人を助けることです。私たちはエホバにいっそう祈り、エホバからいっそう学ぶなら、エホバへの愛をさらに深めることができます。そして、エホバを愛するよう、学んでいる人をさらに上手に教えることができるようになります。この点で、イエスは私たちの手本です。イエスはお父さんエホバを深く愛していました。それで弟子たちは、イエスが語る言葉から、エホバが温かく愛情深い方であることを理解できました。その結果、弟子たちもエホバを深く愛するようになりました。（[ヨハ 17:25, 26](#) 公正な(*正しい)父よ、確かに世の人々はあなたを知りませんが、私はあなたを知っており、この人たちも、あなたが私を遣わされたことを知っています。26 私はあなたのお名前を彼らに知らせました。これからも知らせます。あなたが私を愛してくださったように彼らが愛を示し(d*愛してくださった愛が彼らの内にあり)、私が彼らと結び付いているためです」)

17. 祈ることや聖書を勉強することは、信仰を強くする上でどのように助けになりますか。

17 第三に、信仰をいっそう強くすることができます。エホバに導きや慰めや支えを求めて祈る時、エホバから答えが与えられると、そのたびに私たちの信仰はいっそう強くなります。（[ヨハ 5:15](#) また私たちは、願い求めることを神が聞いてくださることを知っているので、神に願い求めたならそのことはかなえられる、と確信しています）信仰を強くするために、ほかにもできることがあるのでしょうか。自分で聖書を勉強することです。「信仰は聞いた事柄から生じ」るからです。（[ロマ 10:17](#)）とはい

え、**信仰を強くするためには、知識を増やすだけでは十分ではありません。**では、何を行う必要があるのでしょうか。

18. じっくり考えることが大切であることは、どんな例から分かりますか。

18 学んだことをじっくり考える必要があります。**詩編 77 編**の作者のことを考えてみましょう。この人は、**自分や仲間のイスラエル人がエホバから見放されてしまったと感じて、心を悩ませていました。夜も眠れないほどでした。**（**2-8 節** **苦難の日にエホバを探し求める。夜、神に向かって両手を広げて祈り続ける。** それでも**慰めが得られない。** 3 私は神を思い起こしてうめく。思い悩んで力が出ない。（セラ） 4 あなたは私のまぶたを開いたままにする。私は動揺し、話せない。 5 私は昔の日々に思いをはせる。遠い過去の年月に。 6 夜、私は自分の歌(*弦楽器の曲)を思い出す。心の中で思い巡らす。答えを探して真剣に考える。 7 エホバは永遠に私たちを捨てるのだろうか。もう二度と親切を示さないのだろうか。 8 神の揺るぎない愛は永遠に絶えたのだろうか。約束は永遠に果たされないのだろうか）では、どうしたのでしょうか。エホバに向かってこう言っています。「**あなたの全ての行いを思い巡らす。あなたが行ったことをじっくり考える**」。（←**12 節**）この人は、**エホバがイスラエル人をこれまで助けてきたことをよく知っていました。それでも心配になり、「神は親切を示すのを忘れたのだろうか。怒りで憐れみは絶えたのだろうか」と**思いました。（←**9 節**）この人は、**エホバが行ったことや、エホバが示してきた憐れみや思いやりについてじっくり考え**ました。（**11 節** **私はヤハが行ったことを思い出す。昔あなたが行った驚くべきことを思い出す**）その結果、**エホバがご自分の民を見放すことは決してない、という確信を持つことができました。**（**15 節** **力によって民を助け出した(d*買い戻した)。ヤコブとヨセフの子孫を**）私たちも同じようにすることができます。**エホバがご自分に仕える人たちに行ったことや、自分のためにしてくれたことについて、じっくり考え**ましょう。そうするなら信仰はいっそう強くなります。

19. エホバと一緒に過ごすことは、ほかにもどんな面で私たちのためになりますか。

19 第四に、最も重要なこととして、**エホバへの愛がいっそう深まります。** **エホバに従い、エホバに喜んでいただくために犠牲を払い、さまざまな試練を忍耐するよう私たちを動かすのは、何よりも愛です。**（**マタ 22:37-39** **イエスは言った。「『あなたは、心を尽くし、知力を尽くし、自分の全てを尽くして、あなたの神エホバを愛さなければならない』。 38 これが最も重要な第一のおきてです。 39 第二も同様で、こうです。『あなたは隣人を自分自身のように愛さなければならない』。** **コリ 13:4** **愛は辛抱強く、親切です。愛は嫉妬しません。愛は自慢せず、思い上がらず、** **7** **愛は全てのことに耐え、全てのことを信じ、全てのことを希望し、全てのことを忍耐します。** **ヨハ 5:3** **神を愛するとは、神のおきてを守ることです。神のおきては重荷ではありません**） **エホバとの固い友情ほど貴重なものは、ほかにありません。**（**詩 63:1-8** **神よ、あなたは私の神、あなたを探し続けます。渇きを覚えた人のように、あなたを求めます。あなたを慕って弱り衰えました。水がなく乾き切った土地で。 2 私は聖なる場所であなたを見つめた。あなたの力と栄光を見た。 3 あなたの揺るぎない愛は命よりも価値がある。私はあなたをたたえる。 4 一生涯あなたを賛美し、あなたの名を呼びながら両手を上げて祈る。 5 選び抜かれた最良の部分に(*最良のものを食べる人のように)満足し、喜びの声を上げてあなたを賛美する。 6 あなたのことを寝床の上で考え、夜警時の間に思い巡らす。 7 あなたは私を助ける方。私はあなたの翼の陰で歓声を上げる。 8 私はあなたにしっかり付く。あなたは私を右手でつかんで離さない**）

20. 時間を取ってエホバと一緒に過ごすために、どんなことをしたいと思いますか。

20 祈ったり、聖書を勉強したり、じっくり考えたりすることが崇拝の一部であるということを忘れてはいけません。イエスに倣って、エホバと一緒に過ごす時には、静かな場所を選ぶようにしましょう。電子機器などによって気を散らされることがないようにします。そして、集中できるよう、エホバに助けを求めることができます。私たちが今、時間を有効に使うなら、エホバから祝福され、新しい世界でいつまでも幸せに生きることができるのです。（マル4:24）

どのように答えますか

I. イエスはエホバとの固い友情を保つためにどんなことをしましたか。

・S08 地上での宣教を始める前、イエスは荒野に行き、40日間過ごし、その静かな場所でイエスは祈り、お父さんエホバが自分にどんなことを望んでいるかをじっくり考えた。

そのおかげで、すぐ後に直面した試練に立ち向かうことができた。

・S09 エホバとの友情を保つために時間を取るため、日が昇る前に「静かな場所」に行き、エホバと自分だけの時間を過ごした。

・S11 イエスはゲッセマネの庭園で弟子たちの弱さを思いやりながら、ずっと見張っていて絶えず祈るように何度も教えた。

II. どうすれば時間を有効に使うことができますか。

・S12 良い時間帯を選び、エホバに自分の気持ちを打ち明けるなら、憐れみ深いお父さんエホバは、私たちの気持ちを必ず分かってくださる。

・S13 聖書を勉強したり集会に出席する時に、電子機器などによって自分の気を散らされないように工夫する。

・S14 集中できるように、神からの平和によって心だけでなく「考え」も守ってくれるよう、エホバに助けを求める。

III. エホバと一緒に過ごすことは、どのように私たちのためになりますか。

・S15 どうすればエホバに喜んでいただけるか、どうすればエホバが悲しむような決定をしないで済むかが、もっとよく分かるようになり、いっそう良い決定ができるようになる。

・S16 エホバを愛するよう、学んでいる人をさらに上手に教えることができるようになる。

・S17-18 ①エホバに導きや慰めや支えを求めて祈る時、エホバから答えが与えられると、②自分で聖書を勉強すると、③エホバがご自分に仕える人たちに行ったことや、自分のためにしてくれたことについて、じっくり考えるなら—信仰をいっそう強くすることができる

・S19 最も重要なこととして、エホバへの愛がいっそう深まる。エホバとの固い友情ほど貴重なものは、ほかにない。