

大変な時にも穏やかな気持ちでいるには

「動揺してはならず、弱気になってもなりません」。ヨハネ 14:27 私はあなたたちが受けている平和をこれからも与えます。それは世が与える平和とは違います。動揺してはならず、弱気になってもなりません。

112 番の歌 エホバは平和の神

何を学ぶか*エホバは、ご自分を愛する人たちに平和を与えると約束しています。この「神からの平和」とは何でしょうか。どうすればその平和を得ることができますか。感染症が流行したり、災害に遭ったり、迫害されたりする時に、「神からの平和」はどのように助けとなるのでしょうか。この記事ではこうした点を考えます。

1. 「神からの平和」とは何ですか。「神からの平和」はどのように助けとなりますか。(フィリピ 4:6, 7)

①誰もが得られるわけではない、特別な平和があります。「神からの平和」です。これはエホバとの強い絆がある人だけが得られるものです。②この平和があれば、穏やかな気持ちでいられます。(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。) エホバを愛する人たちと友達になることができますし、「平和の神」であるエホバといっそう親しくなることもできます。(テサロ 5:23 平和の神が、皆さんを全く神聖なものとしてくださいますように。そして、皆さんの精神と命と体が、全ての点で健全であり、私たちの主イエス・キリストの臨在(*)の際に非難されるところがないものでありますように) エホバを知って信頼し、エホバの言う通りにするなら、大変なことがあっても、「神からの平和」のおかげで穏やかな気持ちでいることができます。

2. 大変なことがあっても穏やかな気持ちでいられるのはどうしてですか。

2 大変な状況でも、本当に「神からの平和」を得られるのでしょうか。感染症の流行や災害、暴動、迫害などがあると、とても不安に思うものです。でもイエスは、「動揺してはならず、弱気になってもなりません」と言いました。(ヨハ 14:27 私はあなたたちが受けている平和をこれからも与えます。それは世が与える平和とは違います。動揺してはならず、弱気になってもなりません) 兄弟姉妹はイエスのこの言葉の通りにしています。エホバの助けがあるので、大変なことがあっても穏やかな気持ちでいることができます。

感染症が流行する時

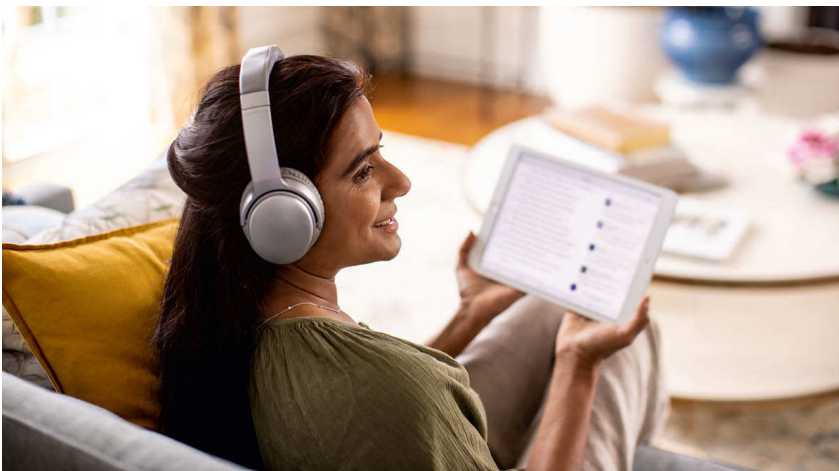
3. 感染症が流行すると、私たちはどんな影響を受けますか。

3 感染症が流行すると、私たちの生活は大きく変わります。ある調査によると、新型コロナウイルスが流行した影響で、対象者の半数以上が睡眠障害を抱えていました。さらに、不安やうつ病

を訴える人や、**アルコールや薬物の乱用**、**家庭内暴力**、**自殺未遂**なども急激に増加しました。感染症が流行している時も、不安な気持ちを抑え、「神からの平和」を味わうにはどうすればよいでしょうか。

4. 世界中で感染症が流行するとしても、私たちが驚かないのはどうしてですか。

4 **イエス**は、**終わりの時代に「あちらこちらで」流行病**があると**予告**しました。（[ルカ 21:11](#) **大きな地震があり、あちらこちらで食糧不足や流行病があります。また、恐ろしい光景や天からの大きなしるしがあります**）私たちは**この預言を知**っているのです、世界中で感染症が流行するとしても、驚くことはありません。**イエス**も、**終わりの時代に生きる人たちに向**けて、「**動揺しないようにしなさい**」と教えています。（[マタ 24:6](#) **あなたたちは戦争の音や戦争の知らせを聞きます。動揺しないようにしなさい。これらのことは必ず起きますが、終わりはまだなのです**）



感染症が流行する中でも**穏やかな気持ち**でいる上で、**聖書のオーディオ版**を聞くことは役立つ。（5 節を参照。）

5. (ア) [フィリピ 4 章 8, 9 節](#)からすると、感染症が流行して**不安になる時**、どんなことを祈れますか。

(イ) 聖書のオーディオ版を聞くとよいのはなぜですか。

5 感染症が流行すると、**不安で頭がいっぱいになる**ことがあります。**デジー姉妹**がそうでした。*** 一部の名前は変えてあります。** **新型コロナウイルスで、叔父、いとこ、かかりつけの医師が亡くなったので、姉妹は自分もコロナに感染して高齢の母親にうつしてしまう**のではないかと**不安**になりました。また、**仕事も失いそうになり、食費や家賃のことが心配**になりました。**夜も眠れない**ほどでした。でも、**やがて姉妹は穏やかな気持ちを取り戻**しました。どのようにでしょうか。

(ア) 「**不安な気持ちを和らげ、前向きな見方ができるように助けてください**」と**エホバに祈り**しました。（[フィリピ 4:8, 9](#) **最後に、兄弟たち、真実なこと、真面目なこと、正しいこと、清い(*貞潔な)こと、愛すべきこと、立派なこと、高潔なこと、称賛に値することについて、考え(*黙想し)続けてください。9 皆さんが私から学んだことや受け入れたこと、また見たり聞いたりしたことを、実践してください。そうすれば、平和の神が共にいてくださいます**を読む。）(イ) 聖書のオーディオ版を聞いて、エホバに語り掛けてもらうようにもしました。姉妹はこう言っています。「**温かな朗読の声**を聞いていると、**気持ちが落ち着き**、**エホバの優しさを感じ**ました」。（[詩 94:19](#) **心配事で圧倒されそうな(*不安な気持ちでいっぱいになった)時、あなたは私を安心させ(*慰め)、落ち着かせてくださった**）

6. 聖書を勉強することや集会に出席することが大切なのはどうしてですか。

6 感染症が広がると、これまでの生活スタイルや習慣が崩れてしまうかもしれません。それでも、聖書を勉強したり集会に出席したりする習慣を守る必要があります。出版物や動画から、兄弟姉妹が大変な中でもエホバに目を向けて頑張っていることを知ると、「自分も頑張ろう」という気持ちになるでしょう。（ペテロ 5:9 揺るぎない信仰を持ち、悪魔に立ち向かってください。ご存じの通り、世界中にいる、信仰で結ばれた兄弟たちが、同じような苦しみを経験しています）集会に行くと、前向きになれる聖書の言葉を学べます。兄弟姉妹と励まし合うこともできます。（ローマ 1:11, 12 皆さんに会うことを心から願っています。神からの贈り物を与えて(*神からの能力を用いて)、皆さんを力づけるためです。12 いえ、むしろ、皆さんの信仰と私の信仰によって励まし合うためです）エホバが病気の人や不安を感じている人や寂しく思っている人をどのように支えてきたかについて、じっくり考えてみてください。そうすれば、「エホバは自分のことも支えてくれるから大丈夫だ」という気持ちになるでしょう。

7. 使徒ヨハネからどんなことを学べますか。

7 兄弟姉妹とよく連絡を取るようにしましょう。感染症が流行すると、フィジカル・ディスタンスを取る必要があります。仲間と気軽に会うことが難しくなります。使徒ヨハネも同じような経験をしました。ヨハネは友達のガイオに直接会いたいと思っていましたが、そうすることができませんでした。（ヨハネ 13, 14 あなたに伝えたいことはたくさんありますが、このままペンとインクで書いていこうとは思いません。14 近いうちにあなたに会いに行つて、顔を合わせて話したいと思っています。あなたに平和がありますように。友人たちがあなたによろしくと言っています。そちらの友人たち一人一人に、私からのあいさつを伝えてください）では、どうしたのでしょうか。手紙を書いて送ることにしました。私たちも、兄弟姉妹と直接会えないとしても、電話やビデオ通話やメールなどで連絡を取ることができます。そうすれば、心が落ち着き、寂しさは和らぐでしょう。不安な気持ちが消えないなら、長老たちに話してください。長老たちは優しく助けてくれます。（イザ 32:1, 2 1 人の王が正義のために統治する。高官たちが公正のために治める。2 彼らはおのおの、風から逃れるための場所、暴風雨から避難するための場所、水のない土地に流れる水、乾き切った土地にある大岩の陰のようになる）

災害に遭った時

8. 災害に遭うとどんな気持ちになるかもしれませんか。

8 洪水や地震や山火事などの災害に遭うと、とてもつらい気持ちになります。そうした気持ちが長く続くこともあります。大切な家族や友達を亡くしたり、家や持ち物を失ったりすると、悲しみや絶望感や怒りさえ感じるかもしれません。だからといって、エホバへの信仰が弱いとか、物への愛着が強過ぎるというわけではありません。災害などに遭うと、そうした気持ちになるのも無理はありません。（ヨブ 1:11 試しに、あなたの手を出して、彼の持つもの全てを破壊してください。彼はきっと面と向かってあなたを侮辱します）では、そのような大変な中でも、どうすれば穏やかな気持ちでいることができるのでしょうか。

9. 私たちが災害に遭うことを予期できるのはどうしてですか。

9 世の中の人たちは、自分が直接災害の被害に遭うとはあまり思っていないかもしれません。でも私たちは、イエスの預言を知っているので、災害が増えて自分も被害に遭う可能性があるということを理解しています。イエスは、終わりが来る前に「大きな地震」などの災害がある、と言いました。（ルカ 21:11 大きな地震があり、あちらこちらで食糧不足や流行病があります。また、恐ろしい光景や天からの大きなしるしがあります）「不法なことが増える」とも予告していました。確かに、今の世界では犯罪や暴力やテロが多く見られています。（マタ 24:12 不法なことが増えるために、大半の人の愛が冷えます）イエスは、こうした大変な目に遭うのはエホバに見捨てられた人たちだけだ、とは言いませんでした。実際、エホバに仕えている人たちも被害に遭っています。（イザ 57:1 正しい人が死んでも、誰も心に留めない。忠実な(*揺るぎない愛を示す)人たちが連れ去られる(死ぬということ)のに、正しい人が災いのゆえに(if*災いから)連れ去られたことを誰も悟らない。コリ二 11:25 棒で打ちたたかれたことが3度、石を投げ付けられたことが1度、難船したことが3度あり、一昼夜海上を漂ったこともあります）エホバは、私たちが災害に全く遭わないよう奇跡的に守ることはないでしょう。でも、私たちが冷静さや穏やかな気持ちを保てるように、いろいろな方法で助けてくれます。

10. 前もって災害に備えておこなうなら、エホバを信頼していることになります。どうしてそう言えますか。（格言 22:3）

10 災害などの非常事態が起きた時にどうするかを前もって決めておこなうなら、落ち着いて行動することができます。でも、このように準備しておくことは、エホバを信頼していないということになるのでしょうか。そんなことはありません。エホバを信頼しているからこそ、備えておくのです。聖書の中でエホバは、危険な状況を予測して、前もって備えておくようにと教えています。（格言 22:3 聡明な人は危険に気付いて身を隠すが、経験のない人たちは進んでいって当然の報い(*罰)を受けるを読む。）エホバの組織も、雑誌や集会や会衆へのお知らせを通して、災害に備えておくようにと繰り返し勧めています。*「目ざめよ！」2017 No. 5 の「防災いざという時に備える」という記事を参照。ですから、エホバを信頼しているなら、こうした指示に今従い、災害に前もって備えておくようにしましょう。



前もって準備しておくなら、災害の時に命を守れる。（11 節を参照。）

*写真や挿絵: 1 人の姉妹が事前の準備のおかげで無事に避難できている。

11. マーガレット姉妹の例からどんなことを学べますか。

11 マーガレット姉妹の例を考えてみましょう。姉妹が住んでいる地域で山火事が発生し、避難命令が出されました。みんなが一斉に逃げようとしたので、道路が大渋滞になりました。黒い煙が立ち込める中、姉妹は車の中で身動きが取れなくなっていました。でも、姉妹は生き延びることができました。どうしてでしょうか。別のルートでも逃げることに、かばんの中に地図を入れておいたからです。それだけでなく、事前にその道を運転して確認しておいたので、スムーズに逃げることができました。この例から、前もって備えておくことの大切さがよく分かります。

12. 当局やエホバの組織からの指示に従うことが大切なのはなぜですか。

12 当局は、私たちの命を守り、混乱が起きないようにするために、外出規制や避難に関する指示を出すことがあります。そうした指示にすぐには従わない人たちもいます。家や持ち物のことが気になって、従いにくく感じるのかもしれませんが、でも、クリスチャンは次のように勧められています。「人間が作ったもの全てに、主のために従ってください。高い地位にいる王にも、……王から遣わされた総督にも従うのです」。(ペテ 2:13, 14 人間が作ったもの(*制度)全てに、主のために従ってください。高い地位にいる王にも、14 悪人を処罰して善人を褒めるために王から遣わされた総督にも従うのです) エホバの組織も、私たちの命を守るために指示を与えます。例えば、長老たちに最新の連絡先を伝えておくようにと言われる場合、その通りにしていますか。ほかにも、避難に関する指示や救援物資を受け取る方法について知らされることがあります。救援活動をどのように行うかについても指示が与えられるかもしれません。こうした指示に従わないなら、自分の命だけでなく、長老たちの命も危険にさらすことになります。長老たちは会衆の兄弟姉妹を見守る務めがあるからです。(ヘブ 13:17 皆さんを教え導いている(*皆さんの中で率先している)人たちに従い、進んで応じてください。その人たちは皆さんを見守っており、そのことに関して責任を問われることになります。それで、その人たちが喜んで働けるようにしてください。もし嘆きながら働くことになれば、それは皆さんのためになりません) マーガレット姉妹はこう言います。「私が安全に逃げられたのは、組織や長老たちの指示に従ったからです」。

13. 兄弟姉妹が避難先でも前向きで穏やかな気持ちでいるために、どんなことが助けになっていますか。

13 自然災害や戦争や暴動などのせいで、避難しなければならない兄弟姉妹も大勢います。それでも、避難先の生活に順応し、できるだけ早くクリスチャンとしての活動を再開できるように頑張っています。迫害されて各地に散らされた1世紀のクリスチャンと同じように、「神の言葉の良い知らせを広め」ています。(使徒 8:4 さて、散らされた人々は各地を回って神の言葉の良い知らせを広めた) 伝道を行うと、自分たちの大変な問題ではなく王国に目を向けることができます。それで、前向きで穏やかな気持ちでいられます。

迫害される時

14. 迫害に遭うと、どんな気持ちになるかもしれませんか。

14 迫害に遭うと、穏やかな気持ちでいるのが難しくなります。私たちは、逮捕される心配をせずに、集会や伝道や日常の活動を自由に行いたいと願っています。でもこうした自由が奪われると、「いつ自分も危険な目に遭うか分からない」と感じて、不安になるかもしれません。そのような気持ちになるのも、無理もないことです。でも注意が必要です。イエスは、迫害のせいでエホバへの信仰を失うことがあると言いました。（ヨハ 16:1, 2 私がこれらのことを言ったのは、あなたが信仰を失わない(*罪を犯さない)ためです。2 人々はあなたたちを会堂から追放します。実際、あなたたちを殺す人が皆、自分は神に神聖な奉仕をしたと思う時が来ます）では、どうすれば迫害に遭っても穏やかな気持ちでいることができるでしょうか。

15. 迫害に遭っても穏やかな気持ちでいられるのはどうしてですか。（ヨハネ 15:20; 16:33）

15 聖書には、「神への専心を貫き、キリスト・イエスに従って生きようとする人は皆、同じように迫害を受けます」とあります。（←テモ二 3:12）でも、このことを受け入れにくく感じる人もいます。アンドレイ兄弟は、自分の国でエホバの証人の活動が禁止された時、「この国にはエホバの証人がたくさんいるから、みんなが逮捕されることはないだろう」と考えました。それで穏やかな気持ちになれたのでしょうか。いいえ。それどころか、不安や恐れのお気持ちが大きくなりました。一方、周りの兄弟たちは、逮捕されることを覚悟しつつ、エホバに全てお任せしていました。その結果、アンドレイ兄弟よりも落ち着いていました。兄弟は自分も同じようにエホバに頼ろうと思いました。すると、気持ちが穏やかになり、大変な中でも前向きな考え方ができるようになりました。私たちもエホバに頼るなら、穏やかな気持ちでいることができます。イエスは、私たちが迫害を受けると予告していますが、それでもエホバに仕え続けていくことができるとも言っています。（ヨハネ 15:20 奴隷は主人より偉くない、という私の言葉を覚えておきなさい。世の人々が私を迫害したのであれば、あなたたちをも迫害します。私の言葉を守ったのであれば、あなたたちの言葉も守ります；16:33 これらのことを言ったのは、あなたたちが私によって平和な気持ちになるためです。あなたたちは世で苦難に遭いますが、勇気を出しなさい！私は世を征服したのですを読む。）

16. 迫害される時、どんな指示に従う必要がありますか。

16 エホバの証人の活動が禁止されたり制限されたりしたなら、支部や長老たちから指示が与えられます。それにぜひ従うようにしましょう。理解できないように思うとしても、従うのは大切なことです。そうするなら、私たちは守られ、信仰を強める食物をもらうことができ、伝道を続けていくこともできるからです。（ヤコ 3:17 一方、天からの知恵を持つ人は、第一に清く、次いで平和を求め、分別があり、進んで従い、憐れみと良い実に満ち、差別をせず、偽善的ではありません）また、兄弟姉妹や会衆の活動についての情報を、知る権利がない人に伝えないようにもしましょう。（伝 3:7 裂くのに時があり、縫うのに時がある。黙っているのに時があり、話すのに時がある）



大変な中でも穏やかな気持ちでいるために、どんなことができるか。（17節を参照。）

* **写真や挿絵:** エホバの証人の活動が制限されている中でも、1人の兄弟が慎重に伝道している。

17. 1世紀の使徒たちにどのように倣えますか。

17 サタンがエホバに仕える人たちを攻撃するのは、彼らが「イエスについて証言する務めを与えられている」からです。（[啓 12:17](#)）それで竜は女に対して激怒し、彼女の子孫(*種)のうちの残っている人たち、すなわち、神のおきてを守り、イエスについて証言する務めを与えられている人たちと戦うために去っていった）それでも、サタンやサタンの側にいる人たちを恐れないようにしましょう。伝道や教える活動を行うなら、喜びや穏やかな気持ちを味わうことができます。1世紀の使徒たちは、ユダヤ人の権力者たちから伝道を禁じられました。それでもエホバに従い、伝道をしたので、喜びを味わうことができました。（[使徒 5:27-29](#)）こうして使徒たちは連れてこられ、サンヘドリンの前に立たされた。大祭司が質問して、28 言った。「もうあの名によって教えるはならないときっぱり命じたのに、あなたたちはエルサレム中で教えを広め、あの男が死んだ責任を私たちに負わせようとしている」。29 ペテロとほかの使徒たちは答えた。「私たちは、人ではなく神に従わなければ(*統治者に従うように従わなければ)なりません、41, 42 使徒たちは、イエスの名のために辱められるという栄誉を与えられたことを喜びつつ、サンヘドリンの前から出ていった。42 そして毎日、神殿で、また家から家へと行って教え、キリストであるイエスについての良い知らせを広め続けて、やめなかった）私たちの活動が制限される時には、慎重に伝道を行う必要があります。（[マタ 10:16](#)）さあ、私はあなたたちを遣わします。あなたたちはオオカミの間にいる羊のようになります。それで、蛇のように用心深く、しかもハトのように純真なことを示しなさい）それでも伝道をするなら、穏やかな気持ちでいられます。命を救うメッセージを伝えることができ、エホバに喜んでもらうことができるからです。

「平和の神が共にいてくださいます」

18. 大変な経験をする時にも、どうすれば穏やかな気持ちでいられますか。

18 いろいろと大変な経験をする時にも、穏やかな気持ちでいることができます。そうした時に必要なのは、エホバ神だけが与えてくださる平和です。それで、感染症が流行したり、災害に遭ったり、迫害されたりする時には、エホバに頼り、エホバの組織から離れないようにしましょう。将来の素晴らしい希望に目を向けるのもよいことです。そうすれば、「平和の神が共にいてくださいます」。（[フィリ 4:9](#)）皆さんが私から学んだことや受け入れたこと、また見たり聞いたりしたことを、実践

してください。そうすれば、平和の神が共にいてくださいます）次の記事では、大変な思いをしている兄弟姉妹が「神からの平和」を得られるよう、どのように助けられるかを考えます。

どうすれば穏やかな気持ちでいられますか

1. 感染症が流行する時

- ・S05 「不安な気持ちを和らげ、前向きな見方ができるように助けてください」とエホバに祈り、聖書のオーディオ版を聞いて、エホバに語り掛けてもらうようにできる。ある姉妹は気持ちが落ち着き、エホバの優しさを感じた。
- ・S06 聖書を勉強したり集会に出席したりする習慣を守る必要がある。集会に行くと、前向きになれる聖書の言葉を学べ、兄弟姉妹と励まし合える
- ・S07 兄弟姉妹と電話やビデオ通話やメールなどでもよく連絡を取り合い、長老たちからの援助を求める

2. 災害に遭った時

- ・S09 災害が増えて自分も被害に遭う可能性があるということを理解する。エホバは、私たちが災害に全く遭わないよう奇跡的に守ることはないが、冷静さや穏やかな気持ちを保てるように、いろいろな方法で助けてくれる
- ・S10 災害などの非常事態が起きた時にどうするかを前もって決めておくなら、落ち着いて行動することができる。エホバを信頼しているなら、エホバとエホバの組織の指示に今従い、災害に前もって備えておく
- ・S12 当局やエホバの組織や長老たちの指示（長老たちに最新の連絡先を伝えておく。避難に関する指示や救援物資を受け取る方法、救援活動をどのように行かなどの指示もある）に従う
- ・S13 避難先の生活に順応し、できるだけ早くクリスチャンとしての活動を再開できるように頑張る

3. 迫害される時

- ・S15 エホバに頼るなら、穏やかな気持ちでいることができる。イエスは、私たちが迫害を受けると予告していたが、それでもエホバに仕え続けていくことができる
- ・S16 エホバの証人の活動が禁止されたり制限されたりしたなら、支部や長老たちから指示が与えられる。理解できないように思うとしても、従うのは大事
- ・S17 サタンがエホバに仕える人たちを攻撃するのは、彼らがイエスについて証言する務めを与えられているから。サタンやサタンの側にいる人たちを恐れないようにし、伝道や教える活動を行うなら、喜びや穏やかな気持ちを味わえる。活動が制限される時には、慎重に伝道を行う必要があるが、伝道続けるなら、穏やかな気持ちでいられる。命を救うメッセージを伝えることができ、エホバに喜んでもらうことができるから