

大切な荷物は持ち、余分な荷物は捨てる

「**私たちもあらゆる重荷.....を捨て、参加している競走を忍耐して走りましょう**」。 [ヘブライ 12:1](#)

[33 番の歌](#) エホバに重荷を委ねる

何を学ぶか*この記事は、私たちが**命を目指す競走を走る上で助けになります**。私たちには**負うべき荷**があります。**献身の誓いを守ること、家族の中での責任を果たすこと、自分の決定に責任を持つこと**などです。でも、**ペースを崩す原因となる不必要な重荷は全て捨てる必要があります**。どんなものがあるか、この記事で考えます。

1. [ヘブライ 12 章 1 節](#)によると、**命を目指す競走を最後まで走り抜くためにはどんなことが必要**ですか。

聖書では、**クリスチャンとして生きる**ことが**競走に例え**られています。この競走を**最後まで走り抜いた人**には、**永遠の命という賞**が与えられます。（[テモ二 4:7, 8](#) **私は立派に戦いました。競走を最後まで走りました。クリスチャンの信条を守りました。8 今から後、私は正義の冠を授けられることになっています。その冠は、正しく裁く方である主が、定めの日に報いとして与えてくださるものです。私だけにではなく、主が現れるのを待ち望んできた人全てに与えてくださいます**）**ゴール**はすぐそこまで**近づいている**ので、私たちは**ベストを尽くして走り続ける必要**があります。**パウロ**は、**命を目指す競走を最後まで走り抜**きました。そのパウロが次のように**アドバイス**しています。「**あらゆる重荷.....を捨て、参加している競走を忍耐して走りましょう**」。（[ヘブライ 12:1](#) **それで、これほど大勢の(*大きな雲のような)証人たちに囲まれているのですから、私たちもあらゆる重荷と、すぐに絡み付く罪を捨て、参加している競走を忍耐して走りましょう**を読む。)

2. 「**あらゆる重荷.....を捨て[る]**」とはどういうことですか。

2 「**あらゆる重荷.....を捨て[る]**」とは、クリスチャンは何も持たなくてもよいということでしょうか。そうではありません。パウロが言っていたのは、**不必要な重荷を全て捨てる必要がある**ということです。この重荷を負ったままでいると、**ペースを崩し、疲れ果てて**しまいます。忍耐して走り続けるためには、**重荷**となっているものを**見極めて、すぐに捨てる必要**があります。でも、**負うべき荷**まで放り出さないように**しましょう**。そうでないと、**競走を走る資格を失って**しまうかもしれません。（[テモ二 2:5](#) **競技に参加する人は、規則に従って競技しなければ賞(*冠)を得られません**）では、私たちが**負うべき荷とは何**でしょうか。

3. (ア) [ガラテア 6 章 5 節](#)によると、**私たちは何を負う必要**がありますか。(イ) この記事では**どんなことを学び**ますか。そうすることが**大切なのはどうして**ですか。

3 [ガラテア 6:5](#) **人はそれぞれ、自分の荷(*責任)を自分で負うのです**を読む。パウロは、「**自分の荷を自分で負う**」ようにと言いました。これはつまり、**神に仕える者として、私たち各自には果たすべき責任がある**ということです。この記事では、①「**自分の荷**」には**どんなものがあるか**、②**どうす**

ればそれをきちんと負うことができるかを考えます。また、③ **不必要な重荷には**どんなものがあるか、④ **どうすればそれを捨てる**ことができるかも学びます。 **自分の荷を負い、不必要な重荷を捨てるなら、命を目指す競走を最後まで走り抜く**ことができます。

負うべき荷



自分の荷を負う ことには、**献身の誓いを守る**こと、**家族の中での責任を果たす**こと、**自分の決定に責任を持つ**ことが含まれる。

(4-9 節を参照。)

4. 献身の誓いを守ることが**重荷**ではないのはなぜですか。(挿絵と写真も参照。)

4 **献身の誓いを守る**。私たちは**献身した時**、**エホバを崇拝し、エホバの望むことを行うと誓い**しました。この誓いを守り続ける必要があります。**献身に沿った生き方**をすることには**大きな責任が伴い**ますが、**重荷ではありません**。エホバは**ご自分(エホバ)の望むことを行えるように私たちを造**ってくださったからです。(啓 4:11 私たちの神エホバ(*), あなたは栄光と栄誉と力を受けるのにふさわしい方です。あなたが全てのものを創造されたからです。全てのものは、あなたのご意志によって存在するようになり、創造されました) 私たちを**ご自分に似た者として造り**、**エホバのことを知りたいという気持ちを**与えてくださいました。それで、**エホバと親しくなり、エホバの望むことを喜んで行う**ことができます。(詩 40:8 私の神、あなたの望まれることを喜んで行います(*望まれることを行うのは私の願いです)。あなたの律法は私の奥深くにあります) さらに、**エホバとイエスに従う**なら、「**爽やかさを感じる**」こともできます。(マタ 11:28-30 疲れていて(if*労苦し/悪戦苦闘し)、荷を負い切れない人は皆、私の所に来てください。そうすれば、**爽やかにしてあげましょう**。29 私と共に働いて、私から学んで(*私の弟子(私から学ぶ人)になって)ください。私は**温和で、謙遜**だからです。あなたたちは**爽やかさを感じる**でしょう。30 私と共に働くことは心地よく(*私のくびき(てんびん棒)は負いやすく)、私が負わせる荷は軽いのです)



(4-5 節を参照。)

5. 献身の誓いを守るのに何が助けになりますか。(ヨハネ第一 5:3)

5 **どのようにそうできるか。**2つのことが**助け**になります。1つ目に、**エホバへの愛を強め続ける**ことです。エホバが**これまで自分のためにどんなことをしてくださったか**、また**これからどんな素晴らしいことをしてくださるか**について**じっくり考え**ましょう。**エホバへの愛が深まれば深まるほど**、**エホバに従いたい**という気持ちになるでしょう。(ヨハネ第一 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**を読む。)2つ目に、**イエスに倣う**ことができます。**イエスはエホバに助けを祈り求め、将来の喜びに目を向け続けていた**ので、神の望むことを行うことができました。(ヘブ 5:7 キリストは、地上で生きていた(d*肉体でいた)間、自分を死から救える方に**祈願を捧げ**、**願い(*請願)**を伝えました。大きな声で叫び、涙を流しながらそのようなし、神への恐れゆえに聞き入れられました。**12:2** 私たちの信仰を導き、完全にしてくださる方である**イエスを一心に見つめながら走る**のです。イエスは、**前途にある喜びのために、恥を物ともせず苦しみの杭(*)に耐え**、神の座の右に座りました) 私たちもイエスのように、**エホバに強さを祈り求め**、**永遠の命の希望から目をそらさない**ようにしましょう。**エホバへの愛を深め**、**イエスに倣う**なら、献身の誓いを守り通すことができます。

6. 家族の中での責任を果たすことが大切なはどうしてですか。(挿絵と写真も参照。)

6 **家族の中での責任を果たす。**命を目指す**競走**を走っている私たちは、**自分の家族よりもエホバとイエスを愛する必要**があります。(マタ 10:37 私より父親や母親に愛情を抱く人は私の弟子としてふさわしくありません。私より息子や娘に愛情を抱く人は私の弟子としてふさわしくありません) だからといって、家族の中での**責任を果たさなくてよい**ということでは**ありません**。**エホバとイエスに喜んでいただくためには、こうした責任をきちんと果たす**必要があります。(テモ一 5:4 しかし、やもめに子供や孫がいるなら、彼らに次のことを学ばせてください。まず**自分の家族を世話することによって神への専心を示し**、**親や祖父母から受けた恩に報いるべきである**、ということです。これは神に喜ばれることです、**8** もしもある人が、自分の家族、特に一緒に住んでいる人たちに**必要な物を与えない**なら、クリスチャンの信条を否定していることになり、**信仰のない人より悪い**といえます) **エホバは、夫と妻に対してお互いに愛と敬意を示し合うように、親に対しては子供を愛情深く教えるように、子供に対しては親に従うように**と言っています。それぞれがこうした点を**努力**するなら**家族みんなが幸せに**なれる、ということを知っているからです。(エフエ 5:33 **ともかく、夫の皆さんはそれぞれ、自分を愛するように妻を愛さなければなりません**。一方、**妻は夫を深く敬うべきです**、**6:1** **子供は、主に喜ばれるよう(*主と結ばれている)親に従ってください**。そうするのは正しいことです、**4** **父親は、子供をいら立たせないようにし、エホバ(*)が望む指導と助言(*エホバの考えを入れること)によって育ててください**)



(6-7 節を参照。)

7. 家族の中での責任をどのように果たすことができますか。

7 **どのようにそうできるか。** 夫も妻も子供も、**聖書のアドバイスに頼る**ことが大切です。**感情や、専門家の意見**や、自分が住んでいる**地域の常識に頼ってはいけません**。（**格 24:3, 4** **家庭(*家)**は知恵によって築き上げられ、識別力によってしっかりする。4 **そして知識によって、部屋はあらゆる貴重で美しい宝でいっぱいになる**）**聖書に基づく出版物を活用**しましょう。そうするなら、**聖書の原則**をどのように**当てはめる**とよいか、**役立つ提案**を見つけることができます。例えば、「**家族のために**」という**シリーズ記事**には、**夫婦や親や若者にぴったりの情報**が載せられています。***「家族のために」**というシリーズ記事は jw.org で読むことができます。例えば、夫婦は「**敬意を示し合うには**」や「**感謝を表わすには**」という記事を、親は「**スマホと上手に付き合う**」や「**十代の子どもとのコミュニケーション**」という記事を、若い人は「**仲間の圧力に負けないために**」や「**寂しく感じるときには**」という記事を参考にできます。**家族の中で自分だけが頑張っているように思えたとしても、聖書のアドバイスを当てはめ続け**ましょう。そうするなら**エホバが祝福**してくださり、**家族みんなも幸せに**なれます。（**ペテ 3:1, 2** **同じように、妻の皆さん、夫に従ってください。そうすれば、神の言葉に従順でない夫であっても、言葉ではなく妻の振る舞いによって、引き寄せられるでしょう。2 皆さんの深い敬意がこもった清い振る舞いを見るからです**）

8. 自分の決定に責任を持つことは大切ですが、どうしてそう言えますか。

8 **自分の決定に責任を持つ。** エホバは私たちに**自由意志という贈り物**を与えてくださいました。私たちが**良い決定をして幸せになる**ことを**願**っています。でも、私たちが**悪い決定をするときに、その結果を経験しないで済むように守ることはしません**。（**ガラ 6:7, 8** **思い違いをして(*だまされて)はなりません。神はご自分を侮る者を大目に見ることはありません。人は自分がまいてるものを必ず刈り取る**ことになります。8 **罪深い欲望のままにまいてる人は、罪深い欲望によって腐敗を刈り取り、聖なる力(*)に導かれてまいてる人は、聖なる力によって永遠の命を刈り取ることになるのです**）それで、**良くない決定**をしたり、**軽率に話**したり、**性急に行動**してしまったなら、**逃げずにその結果を受け入れる必要**があります。もちろん**罪悪感に悩まされることもある**かもしれません。でも、自分の**決定の責任**を取ることの**大切さを理解**しているなら、**罪を告白**し、**間違いを正**し、**同じ失敗を避**けるよう**動か**されます。そうするなら、**命を目指す競走を走り続ける**ことができるでしょう。



(8-9 節を参照。)

9. 良くない決定をしてしまったときには、どんなことができますか。（挿絵と写真も参照。)

9 **どのようにそうできるか。**自分の**今の状況を受け止める**ようにしましょう。**過去を変える**ことは**できません**。**自分を正当化**したり**自分やほかの人を責め**たりすることに、**時間やエネルギーを奪**られないように**し**ましょう。それよりも、自分の**間違いを認め**、**今できることを精いっぱい行**うことが大切です。自分がしてしまったことに**罪悪感を感じ**ているなら、**謙遜にエホバに祈り**、**間違いを認め**、**許してもらえ**るよう**に**お願いしましょう。(詩 25:11 エホバ、あなたの名のために、過ちを許してください。私の大きな過ちを、51:3, 4 私は自分の違反をよく知っています。私の罪はいつも私の前にあります(*頭から離れません)。4 あなたに、ほかでもなくあなたに対して(d*あなただけに)罪を犯しました。あなたから見て悪いことを行いました。それで、あなたが話す事は正しく、あなたの裁きはもつともです) **傷つけてしまった人に謝り**、**必要なら長老に助けて**もらいます。(ヤコ 5:14, 15 病気の人がありますか。その人は会衆(*)の長老たちを呼んでください。そして、自分のために祈ってもらい、エホバ(*)の名によって油を塗ってもらってください。15 信仰の祈りは病気の人(if*疲れている人)を良くし、エホバ(*)がその人を起き上がらせてくださいます。また、その人が罪を犯したのであれば、許されます) **失敗から学**び、**同じことを繰り返さない**ようにしましょう。そうするなら、**憐れみ深いエホバが必ず支え**てくださいます。(詩 103:8-13 エホバは憐れみ深く、思いやり(*慈しみ)がある。すぐに怒らず、揺るぎない愛(*愛ある親切)に満ちている。9 **いつも非難する**のでも、**ずっと憤ったままでいるのでもない**。10 私たちの罪に応じて私たちを扱うことはしなかった。過ちの当然の報いを私たちにもたらさなかった。11 天の高さは地とは比べものにならない。神がご自分を畏れる人たちに示す揺るぎない愛の大きさも計り知れない。12 日の出は日の入りから遠く離れている。同じように、神は私たちの**違反**を私たちから遠くに離してくださった。13 父が子を憐れむように、エホバはご自分を畏れる人たちを憐れんだ)

捨てるべき重荷

10. 現実的ではない期待を持つことは、どうして**重荷**となりますか。(ガラテア 6:4)

10 **現実的ではない期待。****他の人と比べ**るなら、自分に**重荷を負わせる**ことになります。(ガラテア 6:4 一人一人、自分の行いについてよく考えましょう。そうすれば、人と比べて喜ぶのではなく、自分自身のことを喜べますを読む。) **いつも他の人と比べ**ると、**ねたんだり競争心を抱**いたりしてしまうかもしれません。(ガラ 5:26 自己中心的になって(*うぬぼれて)はなりません。競い合ったりねたみ合ったりしないようにしましょう) もし、**他の人と同じようにしよう**として、**自分の状況に合わない**ことや**能力以上**のことを**しようとする**なら、**自分を苦しめる**ことになります。「**なかなか実現しない**」期待を持つと「**落ち込む**」のであれば、**現実的ではない期待を持つ**ならなおさらでしょう。(格 13:12 期待がなかなか実現しないと落ち込むが、かなえられた望みは命の木である) **疲れ切**ってしまい、**命を目指す競走を走るペース**も**落**ちていくかもしれません。(格 24:10 苦難の時(*日)に落胆するなら、力が失われる

11. 現実的ではない期待を持たないために、どんなことが助けになりますか。

11 **どのように捨てられるか。****エホバが求めておられる以上**のことを**自分に求めない**ようにしましょう。エホバは、私たちに**できる以上のことを期待すること**はありません。(コリ二 8:12 進んで与える気持ちがあるなら、受け入れられます。持っている物を与えればよいのです。持っていない物までは期待されていません) **エホバはあなたのことを他の人と比べたりはしない**ということを忘れないでください。(マタ 25:20-23 5 タラントを受け取った人が進み出て、稼いだ 5 タラントを差し出し、言いました。『ご主人さま、5 タラントを委ねてくださいましたが、ご覧ください、さらに 5 タラントを手に入れました』。21 主人は言いまし

た。『よく頑張りました！あなたは忠実な良い奴隷です。わずかなものに忠実でした。多くのものを管理させるためにあなたを任命しましょう。主人である私と共に喜びなさい(*来てあなたの主人と喜びを共にしなさい/あなたの主人の喜びに入りなさい)』。22 次に、2 タラントを受け取った人が進み出て、言いました。『ご主人さま、2 タラントを委ねてくださいましたが、ご覧ください、さらに2 タラントを手に入れました』。23 主人は言いました。『よく頑張りました！あなたは忠実な良い奴隷です。わずかなものに忠実でした。多くのものを管理させるためにあなたを任命しましょう。主人である私と共に喜びなさい』) あなたの心からの奉仕、あなたの忠実さ、あなたの忍耐を貴重なものと見てくださいます。年齢や健康や状況ゆえに今できることが限られるとしても、そのことを受け入れましょう。健康上の理由から割り当てを果たすのが難しいと感じる場合は、バルジライのように辞退することもできます。(サム二 19:35, 36 私は今 80 歳です。私は、物の良しあしを見分けられるでしょうか。食べるものや飲むものを味わえるでしょうか。男女の歌い手たちの声を聞けるでしょうか。王に余計な重荷を負わせるわけにはいきません。36 ヨルダン川までお連れただけで十分です。そこまでしていただくには及びません) モーセのように助けを受け入れ、ふさわしいときには他の人に責任を委ねましょう。(出 18:21, 22 民の中から、神を畏れる有能な男性、不当な利益を得ようとしない信頼できる人たちを選び、千人長、百人長、五十人長、十人長に任命しなさい。22 問題が起きたら、その人たちが民を裁くのです。難しい問題は全てあなたの所に持っていきますが、小さい問題は全てその人たちが判断します。仕事を分担してあなたの負担を軽くしなさい) そのような慎みがあれば、現実的ではないことを期待して疲れ切ってしまうことを避けられます。

12. ほかの人がした良くない決定に責任を感じる必要がありますか。

12. ほかの人の良くない決定に責任を感じることに。私たちは、ほかの人の代わりに何かを決めることはできません。良くない決定をした人がつらい経験をしなくて済むように守ることもできません。自分の子供がエホバに仕えるのをやめた場合、親は本当につらい気持ちになるでしょう。でも、子供が決めたことについて自分を責めるなら、それは大きな重荷になってしまいます。エホバは、親がそうした重荷を負うことを願っていません。(ロマ 14:12 私たち一人一人は、神に責任を問われることになるのです)

13. 子供が良くない決定をしたとき、親はどんなことができますか。

13. どのように捨てられるか。エホバは私たちに自由意志を与え、それぞれが自分で決定できるようにしてくださっています。それで、エホバに仕えるかどうかは、一人一人が決めることです。完璧な親はどこにもいません。エホバはそのことをよく知っておられるので、あなたがただベストを尽くすことを願っておられます。子供の決定に責任を持つべきなのは、子供自身です。親ではありません。(格 20:11 子供でさえ、日々の行動によって、振る舞いが清く正しいかどうかを知られる) そうは言っても、親として足りないところがいろいろあったと感じることがありますか。もしそうなら、エホバに自分の気持ちを伝え、許しを求めて祈りましょう。エホバは、起きたことは変えられないということをご存じです。まいたものを刈り取らずに済むようあなたがお子さんを守ることを望んではいません。お子さんがエホバの元に戻るために一步を踏み出すなら、エホバは温かく迎え入れてくださいます。そのことを忘れないようにしましょう。(ルカ 15:18-20 ここを出て父のもとに行き、こう言おう。「お父さん、私は天に対しても、あなたに対しても罪を犯しました。19 もう息子と

呼ばれるに値しません。雇われ人の1人のようにしてください』。20 そしてそこを出て父親のもとに向かいました。彼がまだ遠くにいる間に、父親は息子を見てかわいそうに思い、走って行って抱き締め(*首を抱き)、優しく口づけしました)

14. 自分を責め過ぎる気持ちを捨てるべきなのはなぜですか。

14 **自分を責め過ぎる気持ち。** 罪を犯した時に**罪悪感を感じる**のは**正しい**ことです。でも、**自分を責め過ぎてはいけません**。それは**捨てるべき重荷**です。罪を告白し、悔い改め、**同じ罪を繰り返さない**ように**できることを全て行**っているなら、エホバが**許してくださっている**ことを**確信**できます。(使徒 3:19 ですから、罪を消し去っていただくために、悔い改めて生き方を変えなさい。そうすれば、爽やかにする時期がエホバから来て) エホバは私たちに、**自分のことを責め続けなくてほしい**と思っています。それが**自分を傷つける**ことになる、ということをエホバは知っておられるからです。(詩 31:10 私の命は悲嘆によって尽きる。私の年月も、うめきによって。私の力は過ちによって失われ、私の骨は弱くなる) **悲しみに打ちのめされ**てしまうなら、**命の道を目指す競走を走るのをやめてしまうかも**しれません。(コリ二 2:7 今は優しく許して慰めるべきです。その人があまりの悲しみに打ちのめされてしまわないためです)



私たちが**心から悔い改**めているなら、**エホバ**は**私たちの罪について考え続けたりはしない**。**エホバと同じ見方**をすることは**大切**。(15 節を参照。)

15. 自分を責め過ぎる気持ちとどのように闘うことができますか。 (ヨハネ第一 3:19, 20) (写真も参照。)

15 **どのように捨**てられるか。自分を責め過ぎる気持ちに**悩まされて**いるなら、エホバが「**本当に許す方**」だということを**じっくり考え**ましょう。(詩 130:4 あなたは本当に許す方。それで人はあなたに畏敬の気持ちを抱く) **エホバ**は**心から悔い改める人を許**し、「**罪をものはや思い出さない**」と**約束**しています。(エレ 31:34 エホバはこう宣言する。「彼らがそれぞれ、隣人や兄弟を教えて、『エホバを知りなさい!』と言うことはもうなくなる。最も小さな者から最も大きな者まで、皆が私を知るようになるからだ。私は彼らの過ちを許し、彼らの罪をものはや思い出さない」) つまり、**エホバ**は私たちが**犯した罪**を**また持ち出したりはしない**ということです。それで、**自分が犯した罪**によって**大変な経験**をしているとしても、エホバが許してくださっていないからだ、とは考えないでください。**会衆の中でできる奉仕が限られている**としても、**自分を責めない**ようにしましょう。**私たちの罪**について**エホバが考え続けていない**のであれば、**私たちもそうすべきではありません**。(ヨハネ第一 3:19, 20 そのようにして、私たちは自分が真理から出ていることを確信し、神の前で安心(*心を納得させることが)できます。20 心に責めら

れることがあっても安心できるのです。神は私たちの心より大きく(m*私たち以上に私たちのことを知っているということ)、全てのことを知っているからですを読む。)

最後まで走り抜く

16. どんなことを理解しておくことは大切ですか。

16 命を目指す競走を走っている私たちは、「賞を得られるような走り方」をする必要があります。(コリ 9:24 競走では走者全員が走りますが、賞を得るのは1人だけだということを、皆さんは知らないのですか。賞を得られるような走り方をしてください) そのために、負うべき荷と捨てるべき重荷をよく見分けることは大切です。その幾つかの例をこの記事で考えました。でも、ほかにも考えるべき点があります。イエスは、「食べ過ぎや飲み過ぎや生活上の心配事で心が圧迫され」ることがあると警告しました。(ルカ 21:34 とはいえ、食べ過ぎや飲み過ぎや生活上の心配事(*暮らしのための心配事/日常生活の心配)で心が圧迫されないよう注意していなさい。そうでないと、その日が全く突然に訪れます) 聖書を調べると、命を目指す競走を走る上でどんな調整をする必要があるかを知る ことができます。

17. 私たちは命を目指す競走を走り切ることができます。どうしてそう言えますか。

17 私たちは命を目指す競走を走り切ることができます。エホバが必要な力を与えてくださるからです。(イザ 40:29-31 神は疲れた人に力を与え、弱った人にみなぎる活力を与える。30 少年が疲れ果てて弱ることも、青年がつまずいて倒れることもある。31 しかし、希望を抱いてエホバを待つ人は、再び力を得る。ワシのように翼を広げて舞い上がる。走っても弱ることがなく、歩いても疲れ果てない) それで、ペースを落とさないようにしましょう。賞を目指して一生懸命走ったパウロに倣うことができます。(フィリ 3:13, 14 兄弟たち、私は賞を得たとは思っていませんが、1つのことは確かです。私は後ろのものを忘れ、前のものに向かって身を伸ばし、14 神からキリスト・イエスを通して天に招かれるという賞を得られるよう、ゴールを目指してひたすら走っています) 誰かほかの人に走ってもらうことはできませんが、エホバが必ず助けてくれます。私たちが自分の荷を負い、重荷を捨てられるようにしてくださるのです。(詩 68:19 毎日私たちの荷を負ってくださるエホバが賛美されますように。私たちを救う真の神が。(セラ)) エホバと一緒にいてくださるので、私たちはこの競走を最後まで走り、賞を得ることができます。

どのように答えますか

1. 私たちが負うべき荷にはどんなものがありますか。

- ・S04 献身の誓いを守る。献身に沿った生き方をするには大きな責任が伴いますが、重荷ではありません。エホバはご自分(エホバ)の望むことを行えるように私たちを造ってくださったから。さらに、エホバとイエスに従うなら、「爽やかさを感じる」こともできる
- ・S05 どのようにそうできるか。2つの助け。1つ目にエホバへの愛を強め続けることです。エホバがこれまで自分のためにどんなことをしてくださったか、またこれからどんな素晴らしいことをしてくださるかについてじっくり考える。2つ目にイエスに倣うこと。イエスはエホバに助けを祈り求め、将来の喜びに目を向け続けていたので、神の望むことを行うことができた
- ・S06 家族の中での責任を果たす。エホバは家族みんなが幸せになれるよう、夫と妻に対してお互いに愛と敬意を示し合うように、親に対しては子供を愛情深く教えるように、子供に対しては親に従うようにと言っている

- ・S07 **どのようにそうできるか。** 夫も妻も子供も、**聖書のアドバイスに頼る**ことが大切で、**聖書に基づく出版物を活用する**。**家族の中で自分だけが頑張っているように思えたとしても、聖書のアドバイスを当てはめ続ける**なら、エホバが祝福してくださり、家族みんなも幸せになれる
- ・S08 **自分の決定に責任を持つ。** エホバは私たちに**自由意志という贈り物**を与えてくださり、**私たちが良い決定をして幸せになることを願っておられる**。一方で**良くない決定**をしたら**逃げずにその結果を受け入れ、罪を告白し、間違いを正し、同じ失敗を避ける**ようにするなら、命を目指す競走を走り続けられる
- ・S09 **どのようにそうできるか。** 過去を変えることはできないので**自分の今の状況を受け止め、自分を正当化したり自分やほかの人を責めたりすることに時間やエネルギーを奪われないように**する。それよりも、**自分の間違いを認め、今できることを精いっぱい行う**。自分がしてしまったことに**罪悪感を感じているなら、謙遜にエホバに祈り、間違いを認め、許してもらえるように**お願いする。

2. 私たちが捨てるべき重荷にはどんなものがありますか。

- ・S10 **現実的ではない期待。** **他の人と比べたり、他の人と同じようにしようとして、自分の状況に合わないことや能力以上のことをしようとするなら、自分を苦しめることになる。** **疲れ切**ってしまい、命を目指す競走を走るペースも落ちていくかも
- ・S11 **どのように捨てられるか。** **エホバが求めておられる以上のことを自分に求めない。** エホバはあなたのことを他の人と比べたりはしないということを忘れない。**割り当てを果たするのが難しいと感じる場合は、バルジライのように辞退したり、モーセのように助けを受け入れたり、ふさわしい時には他の人に責任を委ねる。** **慎みがあれば、現実的ではないことを期待して疲れ切ってしまうことを避けられる**
- ・S12 **ほかの人の良くない決定に責任を感じることを。** **自分の子供がエホバに仕えるのをやめた場合、親は本当につらい気持ちになるが、子供が決めたことについて自分を責めるなら、それは大きな重荷になる。** **エホバは、親がそうした重荷を負うことを願っていない**
- ・S13 **どのように捨てられるか。** **親がベストを尽くしたとしても、子供の決定に責任を持つべきなのは、子供自身で、親ではない。** **親として足りないところがあるところがあると感じることがあるなら、エホバに自分の気持ちを伝え、許しを求めて祈れる**
- ・S14 **自分を責め過ぎる気持ち。** **罪を犯した時に罪悪感を感じるのは正しいことだが、自分を責め過ぎることは、捨てるべき重荷である。** **エホバは私たちに、自分のことを責め続けなくてほしいと思っておられる**
- ・S15 **どのように捨てられるか。** **自分を責め過ぎる気持ちに悩まされているなら、エホバが「本当に許す方」だということをじっくり考える。** **自分が犯した罪によって大変な経験をしているとしても、エホバが許してくださっていないからだ、とは考えない。** **私たちの罪についてエホバが考え続けていないので、会衆の中でできる奉仕が限られているとしても、自分を責めないようにする**

3. どうすれば命を目指す競走を最後まで走ることができますか。

- ・S16 **そのために、負うべき荷と捨てるべき重荷をよく見分ける。** イエスが「**食べ過ぎや飲み過ぎや生活上の心配事で心が圧迫され**」ることがあると**警告**されたように、さらに**聖書を調べると、命を目指す競走を走る上でどんな調整をする必要があるかを知ることができる**
- ・S17 **エホバが必要な力を与えてくださるので、命を目指す競走を走り切る**ことができる。**誰かほかの人に走ってもらうことはできないが、エホバが必ず助けてくれる。** **私たちが自分の荷を負い、重荷を捨てられるようにしてくださる**