

エホバは私たちを強い人にしてくださる

「[エホバ]が、皆さんをしつかりした人、強い人、揺らぐことのない人にしてくださるのです」
。 ペテロ第一 5:10

38 番の歌 神はあなたを強い人にしてくださる

何を学ぶか*試練やエホバから与えられた仕事に圧倒されそうに感じることがありますか。この記事では、エホバがどのように私たちを強い人にしてくださるか、またエホバに助けてもらうために私たちにはどんなことができるかを考えます。

1. ダビデやサムソンはどうして強い人になりましたか。

聖書には、エホバに忠実に仕えた強い人について記録されています。でもそのような人たちも、自分は強いといつも思っていたわけではありません。例えばダビデは、「山のように強く」なつたと感じたこともあります、「私はおびえました」と言ったこともあります。（詩 30:7 エホバ、あなたの恵み(*善意)によって私は山のように強くなりました。しかしあなたが顔を隠すと、私はおびえました）サムソンは並外れた力を持っていました。でも、それはエホバが力を与えてくださっているからだ、ということを理解していました。それで、エホバの助けがなければ「力を失って弱くなり、みんなのようになる」と言いました。（裁 14:5, 6 サムソンは両親と共にティムナに下っていました。彼がティムナのブドウ園まで来ると、突然、ライオンがほえながら向かってきました。6 サムソンはエホバの聖なる力を受けて、子ヤギを2つに引き裂くかのようにライオンを素手で2つに引き裂いた。しかし、自分がした事を父や母に話さなかった；16:17 とうとうサムソンは全てを打ち明けた。「私の頭にはかみそりが当たられたことがない。私は生まれた時から神のナジルなのだ。もし髪の毛をそり落とされたら、私は力を失って弱くなり、みんなのようになる」）ダビデもサムソンも、エホバが力を与えていたからこそ強い人になることができたのです。

2. パウロが、「私が弱い時、私には力がある」と言えたのはどうしてですか。（コリント第二 12:9, 10）

2 パウロも、エホバからの力が必要だと分かっていました。（コリント第二 12:9, 10）しかし主はこう言いました。「私はあなたに惜しみない親切をすでに十分に示している。人が弱い時にこそ、私の力は完全に發揮されるのである」。それで私は、自分の弱いところについて喜んで誇り、キリストの力が天幕のように私を覆い続けるようにします。10 私は、弱いところ、侮辱、窮屈、迫害、困難を、キリストのために喜びます。私が弱い時、私には力があるからですを読む。）私たちと同じように、パウロも病気と闘っていました。（ガラ 4:13, 14 ご存じの通り、私が皆さんに良い知らせを伝えるきっかけになったのは、私の病気でした。14 病気の私を受け入れるのは大変だったはずですが、皆さんは見下したり毛嫌いしたり(*唾を掛けたり)せず、私が神の天使かキリスト・イエスであるかのように迎えてくれました）正しいことをするのが大変だと感じたこともあります。（ロマ 7:18, 19 私は自分の体の中に、善いものが何もないことを知っています。善いことをしたいと望んではいても、実行できないからです。19 自分が願っている善い事柄は行わず、願っていない悪い事柄をいつも行います）心

配や不安を感じることもありました。 (コリ二 1:8, 9 兄弟たち、アジア州で私たちが経験した苦難について知ってほしいと思います。私たちは、どうすることもできないほどのひどい圧迫を受け、命さえ危うい状況でした。9死の宣告を受けたように感じました。それにより私たちは、自分自身ではなく、死者を生き返らせる神に頼るようになりました) でもパウロは、「私が弱い時、私には力がある」と言うことができました。エホバがパウロに必要な力を与え、強い人にしたからです。

3. この記事ではどんなことを考えますか。

3 エホバは私たちのことも強い人にしてくださいます。 (ペテー 5:10 皆さんに少しの間苦しんだ後、惜しみない親切に満ちる神は、皆さんの訓練を終えます。永遠の栄光を与えるためにキリストを通して招いてくださった神が、皆さんをしっかりした人、強い人、揺らぐことのない人にしてくださるのです) でも、私たちは何もしまなくてよいというわけではありません。エンジンには車を動かす力がありますが、運転手がアクセルを踏まなければ進みません。同じように、エホバは私たちに力をいつでも与えてくださいますが、私たち自身も行動する必要があります。では、①エホバはどのようにして私たちを強い人にしてくださるのでしょうか。②エホバから力をもらうために、私たちにはどんなことができますか。ヨナ、イエスの母親マリア、パウロの例に注目して考えましょう。③エホバがご自分に仕える人たちを今もどのように支えているかも考えます。

祈りと個人研究

4. どうすればエホバから力をもらうことができますか。

4 祈ることによってエホバから力をもらうことができます。エホバは私たちの祈りに答えて、「普通を超えた力」を与えてくださいます。 (コリ二 4:7) しかし、私たちはこの宝を土の器に入れて持っています。そのため、普通を超えた力が私たちから出るのではなく、神から来るということが明らかです) 聖書を読んでじっくり考えることも大切です。 (詩 86:11 エホバ、あなたの道を教えてください。私はあなたの真理に従って歩みます。私の心を一つにして(*分かれていない心を私に与えて)ください、私はあなたの名を一心に畏れます) エホバの言葉は「力を及ぼ[す]」からです。 (ヘブ 4:12 神の言葉は生きていて、力を及ぼし、どんな両刃の剣よりも鋭く、人の外面(c*ギ語プシュケー)と内面(c*ギ語プネウマ)、骨(d*関節)と骨髄を分けるほど深く刺し通して、心の中にある考えや願いを明らかにすることができます) エホバに祈り、聖書を読むなら、忍耐し、喜びを保つのに必要な力をもらえます。そして、エホバから与えられた仕事をしっかり果たすための力も得られます。では、エホバがヨナをどのように力づけたかを考えてみましょう。

5. ヨナが力を必要としていたのはどうしてですか。

5 ヨナは、エホバから難しい仕事を委ねられた時、逃げてしまいました。その結果、激しい嵐に遭い、自分だけでなく船乗りたちの命も危険にさらすことになりました。ヨナは船の外に投げ出され、気が付くと、大きな魚の腹の中にいました。この異様な空間で、ヨナはどう感じたでしょうか。死を覚悟したり、エホバに見捨てられたと感じたりしたかもしれません。大きな不安を感じたヨナは力を必要としていました。



難しい状況の中でも、どうすればヨナのように力をもらえますか。（6-9節を参照。）

6. ヨナ2章1, 2, 7節によると、ヨナは魚の腹の中にいた時、力を得るためにどんなことをしましたか。

6 ヨナは力を得るためにどんなことをしたでしょうか。エホバに祈りを捧げました。（ヨナ2:1、2 ヨナは魚の腹の中でエホバ神に祈った。2 こう言った。「苦難のさなか、私はエホバに向かって叫びました。神は答えてくださいました。墓(c*へ語シェオル)の底(d*腹)から、私は助けを求めて叫びました。あなたは私の声を聞いてくださいました、7 命が尽きようとしていた時、私が思い出したのはエホバでした。私の祈りはあなたに、あなたの聖なる神殿に届きましたを読む。）エホバの指示に従わなかった自分の祈りは聞かれない、と考えるのではなく、悔い改めて謙虚に祈りました。ヨナは、聖書の言葉をじっくり考えることもしました。このことは、ヨナの祈りの中に「詩編」で使われているのと同じような表現がたくさん出てくることから分かります。（ヨナ2:2 こう言った。「苦難のさなか、私はエホバに向かって叫びました。神は答えてくださいました。墓(c*へ語シェオル)の底(d*腹)から、私は助けを求めて叫びました。あなたは私の声を聞いてくださいました、5 水が私を巻き込み、命を奪おうとしました。深い水に覆われました。海藻が頭に絡まりましたと詩編69:1 神よ、救ってください。水にのまれて死にそうだからです：86:7 苦難の日にあなたに呼び掛けます。あなたは答えてくださいますを比較。）ヨナはつらい状況の中でも、よく知っていた聖句をじっくり考えることで、エホバが自分を助けてくださるという確信を持つことができました。そして、エホバに助けられて陸地に戻った後、ヨナはエホバから与えられた仕事を受け入れ、果たすことができました。（ヨナ2:10-3:4 やがてエホバが魚に命じたので、魚はヨナを陸に吐き出した。3 エホバはヨナに再び言った。2 「大都市ニネベに行き、私があなたに告げる言葉を知らせなさい」。3 ヨナはエホバから言わされたことに従い、ニネベに行った。ニネベはとても大きな都市で、歩くと3日かかる広さだった。4 ヨナは都市に入って1日歩き、「あと40日でニネベは滅ぼされます」と知らせた）

7-8. 台湾のある兄弟は、難しい問題を抱えている中でもどのようにして力を得ていますか。

7 私たちはいろいろな試練を経験するときに、ヨナの手本に倣うことができます。台湾の志明兄弟の例を考えてみましょう。*一部の名前は変えてあります。兄弟は深刻な病気を抱えています。さらに、エホバに仕えることを家族から激しく反対されています。そんな中でも、兄弟は祈りと個人研究によってエホバから力をもらっています。兄弟はこう言います。「問題が起きると、すごく不安になって、個人研究どころではなくなってしまいます」。でも、兄弟は諦めません。さらにこう言っています。「まずエホバに祈ります。それから、イヤホンをつけて王国の歌を聞くよう

にしています。気持ちが落ち着くまで、小さな声で歌うこともあります。そうすると、聖書の勉強を始められます」。

8 志明兄弟は個人研究をしておいてよかったですと思う経験をしました。大きな手術が終わった後、看護師に、赤血球の数値が下がっているので輸血が必要だと言われました。でも兄弟は手術の前の晩、同じ手術を受けた姉妹の経験を読んでいました。姉妹は兄弟より赤血球の数値が低かったのに、輸血を受けずに無事に回復することができました。兄弟は姉妹の経験から力をもらい、忠実を保ちました。

9. 力が出ないと感じる時にはどんなことができますか。 (挿絵と写真も参照。)

9 試練に押しつぶされそうになり、祈りで気持ちを打ち明けるのも個人研究をするのも大変と感じことがありますか。そういう時には、エホバがあなたの状況を全て分かってくれていることを思い出してください。たとえ短い祈りだとしても、エホバはその祈りを聞いて、あなたにぴったりの助けを教えてください。(エフェ 3:20 神は、ご自分の力を私たちの中で働かせ、私たちのどんな願いや考えをもはるかに超えた事柄を行うことができます。その方が、) 体に痛みがあったり大きな不安を抱えていたりして、何かを読むことや勉強することを難しく感じる場合はどうでしょうか。聖書や出版物のオーディオ版を聞くことができます。jw.org にある歌を聞いたり動画を見たりすることもできるでしょう。エホバに祈り、聖書や出版物を調べて祈りの答えを探すなら、エホバから力をもらうことができます。

仲間の兄弟姉妹

10. 仲間の兄弟姉妹からどのように力をもらえますか。

10 エホバは仲間の兄弟姉妹を通して私たちを力づけてくださることもあります。兄弟姉妹は、私たちが試練を経験したりエホバから与えられた仕事を果たしたりする時に「力づけ、助けてくれ」ます。(コロ 4:10, 11 私と一緒に捕らわれているアリストルコが皆さんによろしくと言っています。バルナバのいとこマルコもよろしくと言っています。(皆さんは、もしマルコがそちらに行ったら歓迎するようにとの指示を受けています。) 11 ユストと呼ばれるイエスもよろしくと言っています。これらは割礼を受けている人たちです。この人たちだけが神の王国のために私と共に働いており、私をとても慰めて(*力づけ、助けて)くれています、脚注) 「苦難の時」には特に、友達の助けが必要です。(格 17:17 真の友はどんな時にも愛を示す。苦難の時に頼れる兄弟である) 力が出ないと感じる時、兄弟姉妹が身体面や感情面で支えになってくれます。また、エホバに忠実に仕え続けられるようにも励ましてくれます。では、イエスの母親マリアがどのように仲間から力をもらったのか、考えてみましょう。

11. マリアに力が必要だったのはどうしてですか。

11 マリアがエホバの望むことを行うには力が必要でした。天使ガブリエルから責任の重い任務を受けた時、自分にできるだろうかと思ったかもしれません。まだ結婚していないのに妊娠するというのです。子育ての経験はありませんでしたが、メシアになる男の子を世話しなければなりません。性関係を持っていないのに妊娠していることを、婚約者ヨセフにどう説明したらよいので

しょう。（[ルカ 1:26-33](#) その6カ月目に、天使ガブリエルは、神からナザレというガリラヤの町に遣わされた。27 ダビデの子孫のヨセフという男性と婚約していた処女のもとにである。その名前はマリアといった。28 天使は来て、言った。「ここにちは、あなたは大いに恵まれた人です。エホバはあなたと共におられます」。29 しかしマリアはこの言葉にひどく戸惑い、このあいさつはどういうことなのだろうと考えた。30 天使は言った。「マリア、恐れることはありません。あなたは神の恵みを得ました。31 あなたは妊娠して(*胎内に子を宿して)男の子を産みます。イエスと名付けなさい。32 その子は偉大な者となり、至高者の子と呼ばれます。エホバ神は父ダビデの王座を彼に与え、33 彼は王としてヤコブの子孫を永久に治めます。その王国に終わりはありません」）

12. [ルカ 1章 39-45節](#)によると、マリアはどのようにして力をもらいましたか。

12 マリアは、このとても大きな任務を果たすための力をどのようにして得たでしょうか。自分一人で頑張るのではなく、助けを求めました。例えば、ガブリエルにこの任務についてさらに教えてくれるようにと頼みました。（[ルカ 1:34](#) しかしマリアは天使に言った。「どうしてそのようなことがあるでしょうか。私は男の人と関係を持ったことがありません」）その後すぐ、ユダの「山地」まで長旅をし、親族のエリサベツに会いに行きました。マリアの努力は報われました。エリサベツはマリアのことを褒め、聖なる力に導かれてマリアのおなかの子に関する預言を語りました。（[ルカ 1:39-45](#) その後、マリアは旅立ち、山地に、ユダの町に急いで行った。40 そして、ゼカリヤの家に入って、エリサベツにあいさつした。41 エリサベツがマリアのあいさつを聞いた時、胎児は躍り上がった。エリサベツは聖なる力に満たされ、42 大声で叫んだ。「あなたは女性の中で祝福された人、あなたのおなかの子も祝福されています！43 私の主の母親に来ていただけるとは何と光栄なことでしょう。44 私があなたのあいさつを聞くと、私のおなかの子は喜んで躍り上りました。45 信じたあなたも幸せです。エホバから語られたことは完全に実現するからです」を読む。）元気をもらったマリアは、エホバが「力強い腕で物事を行[った]」と言いました。（[ルカ 1:46-51](#) マリアはこう言った。「私はエホバをあがめ、47 私の心は救い主である神のおかげで喜びにあふれます。48 神は低い立場にある奴隸の私に目を留めてくださったからです。今後、あらゆる世代の人々が私を幸せな人と言います。49 強力な神が素晴らしいことをしてくださったからであり、その方の名は聖なるものです。50 いつの時代も、神はご自分を畏れる人々に憐れみを示されます。51 神は力強い腕で物事を行い、傲慢な心を持つ者たちを散らされました）エホバはガブリエルとエリサベツを通してマリアに力を与えたのです。

13. ポリビアのある姉妹は、仲間に助けを求める結果どうなりましたか。

13 マリアのように、私たちも仲間から力をもらうことができます。ポリビアのダスリ姉妹の例を考えてみましょう。姉妹の父親は末期の病気だと診断され、入院することになりました。姉妹は、父親のそばにいてできる限りのことをしてあげたい、と思いました。（[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）でも、それは簡単なことではありませんでした。「もうこれ以上頑張れないと思ったことが何度もあります」と言っています。でも姉妹は、初めは仲間に助けを求めるませんでした。こう言っています。「兄弟たちに迷惑を掛けたくなかったんです。必要な助けはエホバが与えてくださると考えていました。でも、自分を孤立させるなら、自分の力だけで問題に取り組んでいることになるんだと気付きました」。（[格 18:1](#) 自分を孤立させる人は自分の欲求ばかり満たそうとし、あらゆる役立つ知恵を退ける

(*軽視する) それで姉妹は、自分の状況について何人かの友達に伝えることにしました。こう言っています。「仲間の兄弟姉妹が本当に力になってくれて、感激しました。病院まで食べ物を届けてくれたり、慰めになる聖句を教えてくれたりしました。『私は独りぼっちではないんだ』と感じて、ほっとしました。私たちには、エホバが与えてくれた素敵な家族がいます。喜んで助けになり、一緒に泣き、励ましてくれる家族です」。

14. 長老たちからの助けを受け入れることはなぜ大切ですか。

14 エホバは長老たちを通して私たちを力づけることもあります。長老たちは、私たちを爽やかにし、力づけるためにエホバがくれた贈り物です。 (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) 心配事があるときには、長老に伝えてください。長老からの助けをためらわずに受け入れましょう。エホバは長老を用いて私たちを強い人してくれます。

将来の希望

15. クリスチヤンはどんな希望を大切にしていますか。

15 聖書に書かれている希望からも力をもらうことができます。 (ロマ 4:3 聖句には何と述べられているでしょうか。「アブラハムはエホバ(*)に信仰を持ち、そのことは正しいと見なされた」とあります, 18-20 かないそうにない希望でしたが、それでもアブラハムは希望に基づいて信仰を持ちました。「あなたの子孫(d*種)も星のように多くなる」と言われた通り、多くの国の人々の父祖となることを信じたのです。 19 自分の体がすでに死んだも同然である(およそ100歳だった)ことや、サラが子供を産めなくなっていることを考えましたが、信仰は弱くなりませんでした。 20 神の約束があったので、信仰が欠けてふらつくということではなく、かえって信仰によって強くなりました。そして、神をたたえ、) ク里斯チヤンである私たちには、永遠に生きるというかけがえのない希望があります。楽園になった地球か天の王国で生きるという希望です。この希望は、試練を忍耐し、良い知らせを伝え、会衆でのさまざまな務めを果たす力になります。 (テサ一 1:3 皆さんの忠実な働き、愛に根差した労苦、主イエス・キリストに希望を抱いて示す忍耐を、父である神の前で絶えず思い起こすからです) パウロにとってもこの希望は力になりました。

16. パウロに力が必要だったのはどうしてですか。

16 パウロには力が必要でした。コリントのクリスチヤンに宛てた手紙の中で、自分のことをもろい土の器に例えました。パウロは、「圧迫され」、「困惑させられ」、「迫害され」、「倒され」るといった大変な経験をしました。命が危険にさらされたこともあります。 (コリニ 4:8-10) 私たちは、あらゆる面で圧迫されながらも、身動きが取れないわけではありません。困惑させられながらも、逃げ道が全くない(if*絶望するしかない)わけではありません。9迫害されながらも、見捨てられているわけではありません。倒されながらも、減ぼされているわけではありません。10私たちはこの体で、イエスが経験したひどい(*死に至らせる)仕打ちを常に耐え忍んでいます。私たちの体によってイエスの生き方が明らかになるためです) パウロがこの手紙を書いたのは、3回目の宣教旅行中のことでした。でもその後も、たくさんの試練を経験

しました。暴徒に襲われたり逮捕されたりすることもあれば、難船や投獄を経験することもありました。

17. コリント第二4章16-18節によると、パウロにとって試練に耐える力になったのは何でしたか。

17 パウロは希望に目を向けることによって力を得ました。（コリント第二4:16-18 ですから、私たちには諦めません。たとえ私たちの外面（*外面の人）は衰えていくとしても、内面（*内面の人）は日々新しくされていくのです。17 苦難（*試練）はつかの間で軽いですが、はるかに重みのある（*重みを増していく）永遠の栄光を私たちにもたらします。18 私たちは、見えるものではなく見えないものに目を留めます。見えるものは一時的ですが、見えないものは永遠だからですを読む。）コリントのクリスチャンに言った通り、自分の肉体は「衰えていく」としても、それによって落胆してしまうことはありませんでした。パウロは天での永遠の命という希望に目を向けていました。その希望を「はるかに重みのある」貴重なものと見ていましたので、さまざまな試練を忍耐することができました。パウロは希望についてじっくり考えたので、内面が「日々新しくされていく」のを感じました。

18. ティホミル兄弟の家族にとって、希望はどのように力となっていますか。

18 ブルガリアのティホミル兄弟にとっても希望が力になっています。数年前、兄弟は弟のストラップコを事故で亡くしました。これはとてもショックな出来事だったので、兄弟はしばらくの間、悲しみに暮れています。兄弟の家族は立ち直るために、将来の復活の様子について思い描くようになっています。こう言っています。「弟とどこで会うか、どんな料理を作つてあげるか、最初のパーティーに誰を呼ぶか、終わりの時代についてどんなことを話すか、といったことをみんなで話し合っています」。兄弟は、希望に目を向けることが、忍耐し、エホバが弟を復活させてくださる時を待ち続ける力になっている、と感じています。



新しい世界で、あなたはどんなことをしていると思いますか。（19節を参照。）*写真や挿絵：耳の不自由な姉妹が聖書の約束についてじっくり考えている。ミュージックビデオを見て、新しい世界で自分がどんなことをしているかイメージを膨らませている

19. 希望をしっかりと持ち続けるためにどんなことができますか。（挿絵と写真も参照。）

19 どうすれば希望をしっかりと持ち続けることができますか。地上で永遠に生きるという希望を持っているなら、パラダイスに関する聖書の言葉を読んでじっくり考えるようにしましょう。（イザ25:8 神は死を永久にのみ込む（*取り除く）。主権者である主エホバは全ての顔から涙を拭う。ご自分の民に対する）

る非難を全世界から除き去る。エホバご自身がそう語ったのである; [32:16-18](#) その時、荒野には公正が満ち、果樹園には正しさが行き渡る。17 真の正しさは平和をもたらし、絶えることのない平穏と安心を生み出す。18 私の民は、平和な住まいに、安全な家に、心休まる平穏な場所に住む) 新しい世界で自分がどんな生活をしているか、イメージしてみてください。そこには誰がいますか。どんな音が聞こえますか。どんな気持ちになっていますか。イメージをもっと膨らませるために、楽園の様子を描いた出版物の挿絵やミュージックビデオを見ることができます。例えば、「[希望はぼくらを](#)」、「[Just Around the Corner — もうすぐそこに —](#)」、「[その日を描けば](#)」などです。新しい世界に関する希望についていつも考えるようになると、どんな問題も「つかの間で軽いもの」になります。 ([コリ二 4:17](#) 苦難(*試練)はつかの間で軽いものですが、はるかに重みのある(*重みを増していく)永遠の栄光を私たちにもたらします) エホバは希望によって私たちを力づけてくださいます。

20. 力が出ないと感じる時でも、どうすれば力を得られますか。

20 力が出ないと感じる時でも、「神によって私たちは力を得ます」。 ([詩 108:13](#) 神によって私たちは力を得ます。神は私たちの敵対者を踏みつけます) エホバはさまざまな方法で、私たちが力を得られるようにしてくださっています。①神から与えられた務めを果たし、②試練を忍耐し、③喜びを保つ上で助けが必要な時には、①真剣に祈り、個人研究をしてエホバからのアドバイスを探しましょう。②兄弟姉妹からの支えを喜んで受け入れてください。③将来の希望について具体的に思い描くようにしましょう。そうするなら、「神の偉大な力によって十分に強くなり、あらゆることを忍耐し、辛抱しつつ喜べ」るでしょう。 ([コロ 1:11](#) そして、神の偉大な力によって十分に強くなり、あらゆることを忍耐し、辛抱しつつ喜べますように)

どうすればエホバから力をもらうことができますか

1. 祈りと個人研究によって

- ・S04 祈ることによってエホバから「普通を超えた力」をもらえる。加えて聖書を読んでじっくり考えるなら、①忍耐し、②喜びを保つのに必要な、また③割り当てられた仕事をしっかりと果すための力も得られる。
- ・S06 ヨナは魚の腹の中のつらい状況の中で、エホバの指示に従わなかった自分の祈りは聞かれない、と考えるのではなく、悔い改めて謙虚に祈り、よく知っていた聖句をじっくり考えることで、エホバが自分を助けてくださるという確信を持つことができた。また陸地に戻った後、エホバから与えられた仕事を受け入れ、果たすことができた。
- ・S09 試練に押しつぶされそうになり、祈りも個人研究をするのも大変と感じても、エホバが私たちの状況を全て分かってくれていることを思い出す。たとえ短い祈りでも、エホバはその祈りを聞いて、あなたにぴったりの助けを与えてくださる。体に痛みがあったり大きな不安を抱えていたりして、読むことも勉強することも難しく感じる場合でも、聖書や出版物のオーディオ版を聞くことができる。エホバに祈り、聖書や出版物を調べて祈りの答えを探すなら、エホバから力をもらえる。

2. 仲間の兄弟姉妹によって

- ・S10 「苦難の時」には特に、友達の助けが必要。力が出ないと感じる時、兄弟姉妹が身体面や感情面で支えになり、またエホバに忠実に仕え続けられるようにも励ましてくれる。
- ・S11-12 マリアも、メシアになる男の子を出産し世話をするという責任の重い任務を受けた時、自分一人で頑張るのではなく、助けを求め、例えばガブリエルにこの任務についてさらに教えてくれるようにと頼んだ。ユダの「山地」まで長旅をし、親族のエリサベツに会いに行く努力は報われた。エリサベツはマリアのことを褒め、聖なる力に導かれてマリアのおなかの子に関する預言を語ったため、マリアは元気をもらい、エホバが「力強い腕で物事を行[った]」と語った。このようにエホバはガブリエルとエリサベツを通してマリアに力を与えた。
- ・S13-14 私たちも大変な時に、自分を孤立させて自分の力だけで問題に取り組もうとするのではなく、仲間や長老たちからの援助を受入れるなら、それらの人々を通してエホバが私たちを強い人してくれる。

3. 将来の希望によって

- ・S15 私たちには、永遠に生きるというかけがえのない希望や、楽園になった地球か天の王国で生きるという希望によって、試練を忍耐し、良い知らせを伝え、会衆でのさまざまな務めを果たす力が得られる。
- ・S16-17 パウロも命が危険にさらされる沢山の大変な経験をしたが、天での永遠の命という希望に目を向けじっくり考えたので、内面が「日々新しくされていく」のを感じさまざまな試練を忍耐できた。
- ・S18 私たちも、地上で永遠に生きるという希望を持ちパラダイスに関する聖書の言葉を読んで、新しい世界での生活についてじっくり考えるなら、エホバはこの希望によって私たちを力づけてくださる。

33番の歌 エホバに重荷を委ねる

△試練やエホバから与えられた仕事に圧倒されそうに感じることがありますか。この記事では、エホバがどのように私たちを強い人にしてくださるか、またエホバに助けてもらうために私たちにはどんなことができるかを考えます。

△一部の名前は変えてあります。

△写真や挿絵: 耳の不自由な姉妹が聖書の約束についてじっくり考えている。ミュージックビデオを見て、新しい世界で自分がどんなことをしているか、イメージを膨らませている。

△(ペテー 5:10) 皆さんが少しの間苦しんだ後、惜しみない親切に満ちる神は、皆さんの訓練を終えます。永遠の栄光を与えるためにキリストを通して招いてくださった神が、皆さんをしっかりした人、強い人、揺らぐことのない人にしてくださるのです。