

[38 番の歌](#) 神はあなたを強い人にしてくださる

## エホバに頼って恐れを乗り越える

2024 年の年句: 「[私は恐れる時、あなたに頼る](#)」。 [詩編 56:3](#)

ポイント: [エホバにもっと頼り](#), [恐れを乗り越える](#) にはどうしたらいいでしょうか。

1. [どんなことで恐れや不安を感じるかもしれませんか。](#)

私たちの誰もが恐れを感じる ことがあります。もちろん聖書を学んでいるので、[亡くなった人や邪悪な天使を恐れ](#)たり、[将来について不安](#)に思ったりすることは [もうないかも](#) かもしれません。それでも、私たちは [戦争や犯罪や病気](#) といった「[恐ろしい光景](#)」が [あちこちで見られる時代](#) に住んでいます。（[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）また、[政府や家族からエホバに仕えることを反対](#)されて、人への恐れを感じる ことがあるかもしれません。[今経験している試練を忍耐できるんだろうか](#) と思ったり、[将来そういうことが起きたらどうしようと心配](#) になったりしてしまうかもしれません。

2. [ダビデがガトにいた時](#), [どんなことがありましたか。](#)

2 [ダビデも恐れを感じた](#) ことがありました。例えば [サウルから命を狙](#)われていた時、ダビデは [フィリスティア人の都市ガトに逃げる](#) ことにしました。でもガトの [アキシュ王](#) は、[ダビデが「何万もの」フィリスティア人を討った強い戦士](#) であることに [気付](#)きました。ダビデは「[非常に恐れ](#)」しました。（[サムー 21:10-12](#) [その日、ダビデは立ち上がってサウルからさらに逃げ、やがてガトのアキシュ王の所に来た。11 アキシュ王に家来たちが言った。「あれは、あの国の王ダビデではないですか。人々が踊りながらこう歌った人ではないでしょうか。『サウルは何千もの敵を討ち、ダビデは何万もの敵を討った』」。12 ダビデはこの言葉を気にして、ガトのアキシュ王を非常に恐れた](#)）[アキシュからどんなひどいことをされる](#) だろうかと不安になったのでしょう。ダビデは [どのようにして恐れ](#)の気持ちを乗り越えたのでしょうか。

3. [詩編 56 編 1-3, 11 節](#)によると、ダビデは [どのように恐れ](#)の気持ちを乗り越えましたか。

3 [詩編 56 編](#) で、ダビデは [ガトにいた時の自分の気持ち](#) を言い表しています。そこにはダビデの [恐れ](#)の気持ちだけではなく、それを [どのように乗り越](#)えたかについても書かれています。[ダビデは恐れを感じた時、エホバに頼りました。](#)（[詩編 56:1-3](#) [神よ、親切を示してください。死にゆく人間が私を攻撃する\(\\*にかみつく\)から。彼らは一日中戦って私を虐げる。2 敵は一日中かみつこうとする。私と戦う高慢な人が大勢いる。3 私は恐れる時、あなたに頼る、11 神に頼る。私は恐れ](#)ない。単なる人間が私に何を行えるというの [だろうを読む。](#)）[ダビデの信頼は裏切られません](#) でした。[エホバの助け](#) によって、そこから [逃げる方法](#) を思い付きました。普通では考えられないことですが、[狂人のように振る舞](#)ったのです。[アキシュはそんなダビデを危険な人物とではなく、ただの厄介者だと考えて去らせ](#) しました。こうして [ダビデは逃げる](#) ことができました。（[サムー 21:13-22:1](#) [それで彼は家来たちの前で気が狂ったふりをし、拘束されても、狂人のように振る舞った。門の扉に印を付けたり、顎ひげによだれを垂らしたりした。14 ついにアキシュは家来たちに言った。「この男は気が狂っているではないか！ 何で連れてきたんだ。15 ここに狂人が不足](#)

しているとでもいうのか。こいつの狂った行動を私が見たいとでも思うのか。こんな者は私の家に入れるな」。

22 ダビデはそこから出て行って、アドラムの洞窟に逃れた。彼の兄弟たちと父の家族全体がそのことを聞き、彼の所にやって来た)

4. どうすればエホバにもっと頼りたいという気持ちになりますか。

4 私たちも、エホバに頼ることで恐れのお気持ちを乗り越えることができます。では、恐れを感じる時、どうすればエホバにもっと頼れるでしょうか。例えで考えてみましょう。自分が病気だと分かった場合、初めは怖くなるかもしれません。でも頼りになるお医者さんが見つかったならどうでしょうか。その人はこれまで同じ病気の人を治療したことがある素晴らしい実績を持っています。診察の時にはいつも話をよく聞いて、気持ちを分かってくれます。そして、ほかの人でうまくいった治療法をこれから試してみようと提案してくれます。こういうお医者さんに診てもらえるなら、ほっとするのではないのでしょうか。同じように①エホバがこれまでどんなことをしてきたか、②今どんなことをしているか、③これからどんなことをしてくれるかを考えるなら、エホバに頼ろうという気持ちが強くなります。ダビデはまさにそうしました。では、詩編 56 編を調べて、どうすればエホバにもっと頼り、恐れのお気持ちを乗り越えられるか考えてみましょう。

## エホバはこれまでどんなことをしてきたか

5. 恐れのお気持ちを乗り越えるために、ダビデはどんなことをじっくり考えましたか。(詩編 56:12, 13)

5 ダビデは命の危険を感じる時にも、エホバがこれまでどんなことをしてくれたかをいつも考えるようにしていました。(詩編 56:12, 13 神よ、私はあなたに誓約したことを守っています。あなたに感謝の犠牲を捧げます。13 あなたは私を死から助け出し、つまづかないようにしてくださいました。命の光に照らされながら神の前で歩めるようにを読む。)これがダビデの思考パターンでした。例えば、ダビデはエホバが造った物に注目して、エホバの力強さや人間に対する温かい気遣いをじっくり考えました。(詩 65:6-9 あなたの力によって山々はしっかり据えられた。あなたは力強さをまとっている。7 荒れ狂う海をあなたは静める。砕ける波も、国々の騒乱も。8 遠くに住む人たちはあなたが行うこと(d\*のしるし)を見て畏敬の気持ちを抱く。日が昇る所でも沈む所でも人々は歓声を上げる。9 あなたは地球に気を配り、あふれるほどの実りと豊かさを与える。あなたは川を水で満たす。人に穀物を与える。このように地球を整えた) また、エホバがご自分に仕える人たちをどのように助けてきたかも思い巡らしました。(詩 31:19 あなたは何と善い方なのだろう。あなたはご自分が善い方であることを、あなたを畏れる人に進んで表し、あなたのもとに避難する人に皆の前で示した; 37:25, 26 若かった私も、今は年老いた。だが、正しい人が見捨てられるのを見たことも、その子供たちがパン(\*食べ物)を探すのを見たこともない。26 彼はいつも惜しみなく貸し、その子供たちは神から祝福される) 何よりも、エホバが自分にこれまでどんなことをしてくれたかについてじっくり考えました。エホバはダビデのことを生まれた時から守り、支えてきました。(詩 22:9, 10 あなたは母の胎内から私を取り出した方、母の胸の中で安心させてくださった方。10 私は生まれた時からあなたの世話を受けてきた。母の胎内にいた時からあなたは私の神) ダビデはこうしたことをじっくり考えて、エホバのことをもっと信頼しようという気持ちになったはずです。



ダビデは、エホバがこれまでしてくれたこと、今してくれていること、これからしてくれることをよく考え、エホバにもっと頼るようになった。(5, 8, 12 節を参照。)\*写真や挿絵: ダビデが、エホバが熊を倒せるようにしてくれたこと、アヒメレクを通して助けてくれたこと、将来王にならせてくれることをじっくり考えている。

6. 恐れを感じる時、エホバに頼るためにどんなことができますか。

6 恐れを感じる時には、「エホバはこれまでどんなことをしてきただろうか」と考えてみましょう。エホバが造った物に注目できます。例えば、鳥や花を「よく観察」するなら、エホバが私たちのことを必ず養ってくださると確信することができます。鳥や花はエホバと似たものとして造られたわけでも、エホバを崇拝しているわけでもありませんが、エホバに養われているからです。(マタ 6:25-32) それで、何を食べ何を飲むのだろうかと自分の命のことで、また何を着るのだろうかと自分の体のことで、心配するのをやめなさい。命は食物より、体は服より大切ではありませんか。26 鳥をよく観察しなさい。種をまいたり、刈り取ったり、倉に集めたりはしません。それでも天の父は鳥を養っています。あなたたちはそれよりも価値があるではありませんか。27 心配したからといって、誰が自分の寿命を少しでも延ばせるでしょうか。28 また、服のことでなぜ心配しているのですか。野のユリがどのように育つかをよく考えなさい。苦労して働いたり、糸を紡いだりはしません。29 しかし、華やかな生活を送ったソロモン王でさえ、このような花の1つほどにも装ってはいませんでした。30 では、神が、今日ここに生えていて明日火に投げ込まれる野の草木にこのように服を与えているなら、ましてあなたたちには服を与えてくださるのではないのでしょうか。信仰の少ない人たち。31 それで、心配して、『何を食べるのか』、『何を飲むのか』、『何を着るのか』などと言ってはなりません。32 これら全ては異国の人が必死に求めているものです。天の父は、あなたたちがこうしたもの全てを必要としていることを知っています) エホバに仕える人たちをエホバがどのように助けてきたかも考えてみましょう。素晴らしい信仰を示した聖書中の人物や現代の兄弟姉妹の経験を調べてみるすることができます。

\*jw.org の検索ボックスに「その信仰に倣う」や「経験談」と入力して検索することができます。または JW Library® で、シリーズ記事の「その信仰に倣う」や「エホバの証人のライフ・ストーリー」をご覧ください。そして、エホバがこれまで自分をどのように支えてくれたかも考えてください。エホバはあなたをどのようにして引き寄せてくれたでしょうか。(ヨハ 6:44 私を遣わした父が引き寄せてくださらない限り、誰も私のもとに来ることはできません。私はその人を終わりの日に復活させます) あなたの祈りにどんなふうに答えてくれたでしょうか。(ヨハ 5:14 私たちは神について次の確信を持っています(\*私たちは気後れせずに神に語り掛けることができます)。神は、私たちが神の意志に沿って願い求めることは何でも聞いてくださるのです) エホバがイエスを犠牲として与えてくださったおかげで、どんな気持ちで毎日を過ごすことができるでしょうか。(エフエ 1:7 その豊かな惜しみない親切のおかげで、私たちはキリストの血によって贖われ(用語集「贖い」参照)、解放されています。過ちを許されているのです。ヘブ 4:14-16 私たちには、天に行った偉大な大祭司、神の子イエスがいるのですから、イエスについて人々に語り続けましょう。15 私たちの大祭司は、

私たちの弱さに同情できないような方ではありません。あらゆる点で私たちと同じように試され、しかも罪がない方です。16 それで、助けが必要な時に憐れみと惜しめない親切を受けられるよう、気後れすることなく祈り、惜しめない親切を示してくださる神(\*惜しめない親切の座)に近づきましょう)



私たちも、エホバがこれまでしてくれたこと、今してくれていること、これからしてくれることをよく考えるなら、エホバにもっと頼りたいと思うようになる。(6, 9-10, 13-14 節を参照。)

\*写真や挿絵: エホバに仕えているために投獄されている兄弟。エホバがたばこをやめられるようにしてくれたこと、家族や仲間の手紙を通して力づけてくれていること、将来樂園でいつまでも生きられるようにしてくれることをじっくり考えている。

7. バネッサ姉妹が恐れのお気持ちを乗り越えるのに、ダニエルについて考えることはどのように助けになりましたか。

7 ハイチに住んでいるバネッサ姉妹はとても怖い経験をしました。\*一部の名前は変えてあります。同じ町に住む男性が、毎日姉妹に電話をしたりメッセージを送ってきたりして、自分とセックスをするように迫ってきました。姉妹ははっきりと断りました。でも男性は諦めるどころか姉妹を脅すことまでするようになりました。「とても怖かったです」と姉妹は言っています。恐れのお気持ちを乗り越えるために、どんなことをしたでしょうか。姉妹は自分を守るためにできることをし、警察に連絡する時には長老にサポートしてもらいました。でもそれだけでなく、エホバがご自分に仕える人をどのように助けてきたかについて考えるようにしました。姉妹はこう言っています。「まず頭に浮かんだのは預言者ダニエルのことでした。ダニエルは悪いことを何もしていなかったのに、おなかをすかせたライオンの穴に投げ込まれました。でもエホバはダニエルのことを助けました。それで、私もダニエルのようにエホバに全てをお任せすることになりました。そうすると、もう怖いとは思わなくなりました」。(ダニ 6:12-22 彼らは王のもとに行き、王が制定した禁令について思い起こさせた。「ご署名になった禁令によれば、30 日の間、王以外の人や神に請願をする者がいれば、ライオンの穴に投げ込まれることになっていたのではありませんか」。王は答えた。「その通りだ。メディアとペルシャの法律は取り消すことができない」。13 すぐに彼らは王に言った。「ユダで捕らわれて連れてこられたダニエルは、王も、ご署名になった禁令も無視し、日に3度祈っています」。14 これを聞いた王は非常に悩み、何とかしてダニエルを救えないものかと考えた。日が暮れるまで、ダニエルを助けようと手を尽くした。15 ついに役人たちが一団となって王のもとに行き、こう言った。「王よ、ご承知の通り、メディアとペルシャの法律によれば、王が制定した禁令や法令は一切変更できません」。16 それで王は命令を出し、ダニエルは連れてこられて、ライオンの穴に投げ込まれた。王はダニエルに言った。「あなたが常に仕えている神が、あなたを救ってくださるに違いない」。17 それから石が運ばれてきて、穴の口に置かれた。王は自分の認印指輪と貴族たちの認印指輪でそれに封印をし、ダニエルの件に関して何も変更されないようにした。18 王は宮殿に帰った。断食をし、あらゆる楽しみ事を拒み(if\*演奏者たちを呼ぶこともなく)、眠れぬ夜を過ごした。19 夜が明けるとすぐ、王は起きてライオンの穴へ急いだ。20 穴に近づくと、悲しげな声でダニエルに呼び掛け、こう尋ねた。「生きている神に仕えるダニエル、あなたが

常に仕えている神は、あなたをライオンから救うことができたか」。21 すぐにダニエルは王に言った。「王がいつまでも生き続けますように。22 私の神が天使を遣わして、ライオンの口をふさいでくださいましたので、私は無事です。私は神の前で潔白であり、王に対しても何も悪いことはしておりません」)

## エホバは今どんなことをしているか

8. ダビデはどんなことを確信していましたか。(詩編 56:8)

8 **ダビデ**は**ガト**で命が危険な状況にありました。それでも、恐れ of 気持ちにとらわれるのではなく、**エホバが今、自分のためにどんなことをしてくれているか**を考えるようにしました。すると、**エホバが自分を導き、守って**くれていることや、**気持ちを分か**つてくれていることを**感じる**ことができました。(詩編 56:8 私の放浪の歩みをあなたはよく知っています。私の涙をあなたの革袋に集めてください。あなたの書に記されている私の涙を。を読む。) エホバは、**ヨナタン**や**大祭司アヒメレク**のように、**ずっと支えになってくれる友達も与えて**くれています。(サムエル 20:41, 42 従者が去っていくと、ダビデは南の方のある場所から立ち上がった。それから地面に顔を伏せ、3度身をかがめた。2人は口づけし、泣いた。ダビデの方が激しく泣いた。42 **ヨナタンはダビデに言った。「安心して行きなさい。私たちはお互いエホバの名によって誓い、『私とあなたの間、私の子孫とあなたの子孫の間に、エホバがいつまでもいてくださいますように』**と言ったのですから」。ダビデは立ち上がって去っていき、ヨナタンは町に戻った。21:6 **そこで祭司は聖なるパンを渡した。供えのパン以外にパンがなかったからである。それは、新しいパンと取り換える日にエホバの前から取り下げられたパンだった。**8, 9 **ダビデはアヒメレクに言った。「ここには、やりか剣がありますか。王からの任務が急だったため、剣も武器も持ってこなかったのです」。**9 **祭司は言った。「あなたがエラの谷(\*谷あいの平原)で討ち取ったフィリスティア人ゴリアテの剣があります。布にくるんでエフォドの後ろに置いてあります。お望みでしたら、持って行ってください。それ以外には何もありません」。**ダビデは言った。「それで申し分ありません。それを下さい」) また、**サウルから命を狙われている中でも生き延びることができて**いました。**ダビデは、自分が大変な目に遭っていることや、どんな気持ちになっているかをエホバがよく分か**つてくれている、と**確信**していました。

9. エホバは私たちについてどんなことを分かってくれていますか。

9 **あなたも問題にぶつかって恐れを感じていますか。もしそうなら、エホバはその問題のことも、あなたがどう感じているかも分か**つてくれています。例えばエホバは、**イスラエル人がエジプトでひどい扱いを受けていた時、「彼らの苦痛」をよく知**っていました。(出 3:7 **エホバはさらに言った。「私は、エジプトにいる私の民の苦悩を確かに見た。強制労働をさせる者たちのことで叫ぶ彼らの声を聞いた。彼らの苦痛をよく知っている」**) **ダビデは自分がぶつかっている問題だけでなく、「ひどく苦しんでいること」もエホバはよく知**っていると書きました。(詩 31:7 **あなたの揺るぎない愛を大いに喜ぶ。あなたは私の苦悩を見た。私がひどく苦しんでいることを知っている**) **神の民が自分たちの良くない決定のせいで苦しんでいた時、エホバも「苦しみを味わ**」いました。(イザ 63:9 **彼らが苦しんでいたどの時にも、神も苦しみを味わった。そして、神ご自身の使者(\*神に仕える天使)が彼らを救った。神は愛と思いやりをもって彼らを救い(d\*買い戻し)、昔はいつも彼らを抱き上げて運んだ**) **それで、あなたが恐れを感じている時、エホバはそのことを分か**つていて、**恐れを乗り越**えられるよう**助けたいと思**っておられます。

10. エホバが私たちを気に掛け、助けてくれると確信できるのはどうしてですか。

10 でも、問題にぶつかって恐れを感じている時には、エホバが助けてくれていることになかなか気付けないかもしれません。どうしたらいいのでしょうか。エホバの助けに気付けるようにしてください、と祈ることが出来ます。（王二 6:15-17 真の神に遣わされた人の従者(\*奉仕者)が朝早く起きて外に出ると、(シリアの)馬と戦車を持つ軍勢が町を取り囲んでいるのが見えた。すぐに従者は言った。「ああ、エリシャ！ どうしましょう」。16 エリシャは言った。「恐れてはいけません！ 彼らと共にいる者よりも、私たちと共にいる者の方が多いのです」。17 そして祈ってこう言った。「エホバ、どうか彼の目を開いて、見えるようにしてください」。エホバはすぐに従者の目を開いた。従者が見ると、何と山地にはエリシャを取り巻くように火の馬と戦車がいっぱい並んでいた) そして次のように考えてみましょう。「最近、集会で話やコメントを聞いて、まさに自分に必要なことに気付かせてもらえたと感じたことがあったらどうか。出版物や動画やオリジナルソングから力をもらっただろうか。誰かから励みとなる考えや聖句を教えてもらって、元気が出たことがあったらどうか」。私たちは仲間の兄弟姉妹の存在や聖書の教えを当たり前ものと考えてしまいがちです。でもそれは、どれもエホバからの素晴らしい贈り物です。（イザ 65:13 そのため、主権者である主エホバはこう言う。「私に仕える者たちは食べるが、あなたたちは飢える。私に仕える者たちは飲むが、あなたたちは喉が渇く。私に仕える者たちは喜ぶが、あなたたちは恥をかく。マル 10:29, 30 イエスは言った。「はっきり言いますが、私のため、また良い知らせのために、家、兄弟、姉妹、母親、父親、子供、あるいは畑に別れを告げた人は皆、30 今この時期に(\*現在)百倍を、家、兄弟、姉妹、母親、子供、畑を迫害と共に得て、新しい体制で永遠の命を得ます」エホバが私たちのことを気遣ってくれていることを考えると、エホバに心から頼ることが出来ます。（イザ 49:14-16 しかし、シオンは言い続けた。「エホバは私を捨てた。エホバは私を忘れた」と。15 女性が自分の乳を飲ませている子を忘れたり、自分が産んだ子を思いやらなかったりするだろうか。たとえ女性たちが忘れたとしても、私があなたを忘れることは決してない。16 私は手のひらにあなたを刻んだ。あなたの城壁は常に私の前にある）

11. アイダ姉妹が恐れ of の気持ちを乗り越えることができたのはどうしてですか。

11 セネガルに住むアイダ姉妹は、問題を乗り越えられるようエホバが助けてくれたことを実感しました。姉妹は長女だったので、親の分までしっかりお金を稼いでほしいと期待されていました。でも、開拓奉仕を始めるために生活をシンプルにしたので、生計は苦しくなりました。家族は怒って姉妹を責めました。姉妹はこう言います。「親の生活を支えられなくなったら、みんなからまたひどいことを言われるんじゃないかと怖くなりました。こんなつらい目に遭っているのはエホバのせいだとさえ思いました」。そんな時、姉妹は集会で1つの話を聞きました。姉妹はこう言います。「兄弟は、エホバが私たちのどんな心の傷もご存じだということを思い出させてくれました。長老や他の兄弟姉妹からもアドバイスをもらって、エホバが愛してくださっているという実感が少しずつ強まっていきました。それからは確信を込めてエホバに祈るようになりました。そして、祈りが聞かれていることに気付いて、穏やかな気持ちを持てるようになりました」。やがて姉妹は、開拓奉仕を続けながら親をサポートできる仕事を見つけることができました。こう言っています。「エホバに心から頼ることを学びました。祈るなら、恐れ of の気持ちはなくなっていくます」。

エホバはこれからどんなことをしてくれるか

12. 詩編 56 編 9 節によると、ダビデはどんなことを確信していましたか。

12 詩編 56:9 私が助けを求めるその日に、敵は退却する。私は確信している。神が味方であることを読む。ダビデは、恐れ of の気持ちを乗り越えるために、ほかにもどんなことをしたのでしょうか。命が危険な

状況にありましたが、エホバがこれからどんなことをしてくれるかに目を向けました。ダビデは、エホバがふさわしい時に助け出してくださると確信していました。エホバから、イスラエルの次の王になると言われていたからです。(サムー 16:1 エホバはやがてサムエルに言った。「あなたはいつまでサウルのことで嘆き悲しむのか。私は彼をイスラエルの王位から退けたのである。角(動物の角は、飲み物や油の容器、インクや化粧品の入れ物、楽器、合図のための道具として使われた。「角」はしばしば、力、征服、勝利を表す比喩表現としても使われている)に油を満たし、行きなさい。あなたをベツレヘムの人エッサイの所に遣わす。私は、彼の息子の中から私のために王を選んだからだ」, 13 サムエルは油が入った角を取り、兄たちの前で彼に油を注いだ。その日からダビデはエホバの聖なる力を受けるようになった。その後サムエルは立ってラマに向かった)ダビデはエホバの約束が全てその通りになることを信じていました。

13. エホバがどんなことをしてくださると確信できますか。

13 エホバは、私たちのためにどんなことをすると約束していますか。どんな問題も経験しないで済むようにしてくれるわけではありません。\*「エホバに近づきなさい」の第7章 13-22 節を参照(グループとして身体的にも霊的にも保護し、永遠の命という報いを与えてくださる)。でも、この体制で経験するどんな試練も新しい世界で取り除くと約束しています。(イザ 25:7-9 神はこの山で、全ての人々を包んで覆い、全ての国を覆っている織物(\*ベール)を取り除く(d\*のみ込む)。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。9 その日、彼らはこう言う。「これが私たちの神だ! 希望を抱いてこの方を待ってきた私たちを、神は救ってくださる。これがエホバだ! 私たちは希望を抱いてこの方を待ってきた。歓喜し、神による救いを喜ぼう」) エホバは私たちが造った方なので、亡くなった人を復活させたり、病気や心の傷を癒やしたりする力を持っています。そして、私たちを攻撃する人たちを除き去ることもできます。(ヨハ 4:4 子供たち、皆さんは神から出ており、偽預言者たちを征服しました。皆さんと結び付いている方は、世と結び付いている者より強いからです)

14. 将来についてどんなことをじっくり考えることができますか。

14 恐れ of 気持ちを感じる時には、エホバが将来どんなことをしてくれるかについてじっくり考えましょう。①サタンと悪い人たちがいなくなり、②正しい人たちだけが残って、③日に日に完全さに近づいていく様子をイメージしてみてください。2014 年の地区大会のプログラムで、ある家族が将来の希望についてじっくり考えている様子を実演で見ることができました。父親はテモテ 第二 3 章 1-5 節 このことを知っておきなさい。終わりの時代は困難で危機的な時になります。2 人々は自分を愛し、お金を愛し、自慢ばかりし、傲慢で、神や人を冒瀆し、親に従わず、感謝せず、不忠実に(\*揺るぎない愛を持たなく)なります。3 自然な愛情を持たず、全く人に同意しようとせず、中傷し、自制心がなく、乱暴で、善いことを愛しません。4 人を裏切り、強情で、思い上がり、神ではなく快樂を愛し、5 信心深く見えても実際には神を敬っていません。こういう人たちから離れなさいについて、その聖句が樂園の様子を予告しているとしたらどうなるのか、言葉を置き換えて次のように読みました。「新しい世では、最も幸福な時代が来ます。というのは、人々は他の人を愛する者、霊的な富を愛する者、慎み深い者、謙遜な者、神を賛美する者、親に従順な者、感謝する者、忠節な者、家族に深い愛情を抱く者、進んで合意する者、いつも人の良いところを語る者、自制心のある者、温和な者、善良さを愛する者、信頼できる者、進んで譲る者、思いのへりくだった者、快樂を愛するより神を愛する者、真の敬虔な専心を示す者となるからです。こうした人々にしっかりと付きなさい」。家族や兄弟姉妹と、新しい世界がどんなふうになるかについて話し合ってみるのはいかがですか。

15. タンヤ姉妹はどのようにして恐れの気持ちを乗り越えましたか。

15 北マケドニアのタンヤ姉妹は、素晴らしい将来に目を向けることで、恐れの気持ちを乗り越えました。姉妹は、聖書を学ぶことを親から強く反対されていました。こう言っています。「恐れていたことが実際に起きました。集会から帰ると、必ず母にひどくたたかれました。両親には『エホバの証人になったら殺す』と脅されました」。とうとう姉妹は家を追い出されてしまいました。姉妹はどうしたのでしょうか。こう言います。「エホバの側にしっかり付くなら、どんな良い結果になるかを考えるようにしました。この体制で何かを失うことになるとしても、エホバが新しい世界でいつまでも幸せに暮らせるようにしてくださいます。今経験しているつらい出来事を思い出すこともありません」。姉妹は反対に遭ってもエホバから離れませんでした。そして、エホバの助けで、住む場所を見つけることができました。今では夫婦で全時間奉仕を楽しんでいます。

## 今エホバに頼るのは大切

16. ルカ 21 章 26-28 節の預言が実現する時、勇気を持って行動する上で何が助けになりますか。

16 大患難の時、人々は「恐れ.....から気を失います」。でも、エホバに仕える人たちは揺らぐことなく勇気を持って行動します。（ルカ 21:26-28 人々は、世界を襲う事柄に対する恐れと予想から気を失います。天の力が揺り動かされるからです。27 またその時、人々は、人の子が力と大きな栄光を帯びて雲と共に来るのを見ます。28 しかし、これらのことが起き始めたら、真っすぐに立ち、頭を上げなさい。あなたたちの救出が近づいているからですを読む。）どうしてそうできるのでしょうか。エホバに頼って助けられた経験を積み重ねてきたからです。先ほどのタンヤ姉妹は、これまでの経験が難しい問題に対処する助けになっていると感じています。姉妹はこう言っています。「どんなに大変な状況にいるとしても、エホバは必ず私たちのために行動してくださるということが分かりました。何かのせいで身動きが取れないように感じることがあるかもしれませんが、エホバはどんな方法を使ってでも物事を動かすことができます。エホバ以上に強い方はいないからです。どんなにつらい試練もいつかは必ず終わります」。

17. 2024 年の年句はどのように助けになりますか。（表紙の写真を参照。）

17 私たちは恐れを感じるような出来事をたくさん経験します。でも、ダビデのように恐れの気持ちを乗り越えることができます。2024 年の年句は、ダビデのエホバへの祈りから取られています。「私は恐れる時、あなたに頼る」。（←詩 56:3）この聖句について、ある聖書学者は次のように言っています。「ダビデは恐れの気持ちをただ募らせたり、問題のことばかり考えたりするのではなく、自分を救ってくれる方に目を向けていた」。今年一年、この聖句について考えましょう。恐れを感じる時には特にそうしてください。①エホバがこれまでしてきたこと、②今していること、③これからしてくれることについてじっくり考えましょう。そうするなら、ダビデのようにこう言うことができます。「[私は]神に頼る。私は恐れない」。（詩 56:4 神に頼る。その方の言葉を賛美する。神に頼る。私は恐れない。単なる人が私に何を行えるというのだろう）



被災した姉妹が、年句についてじっくり考えている。（17節を参照。）

恐れ of 気持ちを乗り越えるために、以下の点を考えることはどのように助けになりますか

## 1. エホバがこれまでしてきたこと

・S05 ダビデはエホバが造った物に注目して、エホバの力強さや人間に対する温かい気遣いをじっくり考えた。また、エホバがご自分に仕える人たちをどのように助けてきたかも思い巡らした。何よりも、エホバが自分にこれまでどんなことをしてくれたかについてじっくり考え、ホバのことをもっと信頼しようという気持ちになったはず。

・S06 エホバが造った物に注目できます。例えば、鳥や花を「よく観察」するなら、エホバが私たちのことを必ず養ってくださると確信することができます。エホバに仕える人たちをエホバがどのように助けてきたかも考えて、素晴らしい信仰を示した聖書中の人物や現代の兄弟姉妹の経験を調べてみるすることができます。そして、エホバがこれまで自分をどのようにして引き寄せ、支えてくれたかを考える。自分の祈りにどんなふうに答えてくれたかということや、エホバがイエスを犠牲として与えてくださったおかげで、どんな気持ちで毎日を過ごすことができているかも考える。

## 2. エホバが今していること

・S08 ダビデはガトで命が危険な状況にあった時、エホバが今、自分のためにどんなことをしてくれているかを考えるようにすると、エホバが自分を導き、守ってくれていることや、気持ちを分かってくれていることを感じることもできた。エホバは、ヨナタンや大祭司アヒメレクのように、ずっと支えになってくれる友達も与えてくれた。また、サウルから命を狙われている中でも生き延びることができたダビデは、自分が大変な目に遭っていることや、どんな気持ちになっているかをエホバがよく分かってくれている、と確信していた。

・S09 エホバは、イスラエル人がエジプトでひどい扱いを受けていた時、「彼らの苦痛」をよく知っていた。ダビデは自分がぶつかっている問題だけでなく、「ひどく苦しんでいること」もエホバはよく知っていると書いた。神の民が自分たちの良くない決定のせいで苦しんでいた時、エホバも「苦しみを味わ」われていた。それで、私たちが恐れを感じている時、エホバはそのことを分かっている、恐れを乗り越えられるよう助けたいと思っておられる。

・S10 問題にぶつかって恐れを感じていたためにエホバが助けてくれていることになかなか気付けない時には、エホバの助けに気付けるようにしてください、と祈ることができる。「最近、集会で話やコメントを聞いて、まさに自分に必要なことに気付かせてもらえたと感じたことがあっただろうか。出版物や動画やオリジナルソングから力をもらっただろうか。誰かから励みとなる考えや聖句を教えてもらって、元気が出たことがあっただろうか」と考え、仲間の兄弟姉妹の存在や聖書の教えをエホバからの素晴らしい贈り物として感謝する。

### 3. エホバがこれからしてくれること

・S12 ダビデは命が危険な状況にあっても、エホバがこれからどんなことをしてくれるかに目を向けて恐れのお気持ちを乗り越えた。ダビデは、エホバからイスラエルの次の王になると言われていたので、エホバがふさわしい時に助け出してくださると確信し、エホバの約束が全てその通りになることを信じていた。

・S13 エホバは、私たちのためにどんな問題も経験しないで済むようにしてくれるわけではないが、この体制で経験するどんな試練も新しい世界で取り除くと約束してくださっている。エホバは私たちが造った方なので、亡くなった人を復活させたり、病気や心の傷を癒やしたりする力を持っていて、私たちが攻撃する人たちを除き去ることもおできになる。

・S14 恐れのお気持ちを感じる時には、エホバが将来どんなことをしてくれるかについてじっくり考え、①サタンと悪い人たちがいなくなり、②正しい人たちだけが残って、③日に日に完全さに近づいていく様子をイメージしてみる。家族や兄弟姉妹と、新しい世界がどんなふうに幸福な時代になるかについて話し合ってみる。

### 33 番の歌 エホバに重荷を委ねる

△ [jw.org](http://jw.org) の検索ボックスに「その信仰に倣う」や「経験談」と入力して検索することができます。または *JW Library*® で、シリーズ記事の「[その信仰に倣う](#)」や「[エホバの証人のライフ・ストーリー](#)」をご覧ください。

△ 一部の名前は変えてあります。

△ 「[エホバに近づきなさい](#)」の第7章 13-22 節を参照。

△ 写真や挿絵: ダビデが、エホバが熊を倒せるようにしてくれたこと、アヒメレクを通して助けてくれたこと、将来王にならせてくれることをじっくり考えている。

△ 写真や挿絵: エホバに仕えているために投獄されている兄弟。エホバがタバコをやめられるようにしてくれたこと、家族や仲間の手紙を通して力づけてくれていること、将来樂園でいつまでも生きられるようにしてくれることをじっくり考えている。

△ [\(詩 56:3\)](#) 私は恐れる時、あなたに頼る。

△ (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。

△ (サムー 21:10-12) その日、ダビデは立ち上がってサウルからさらに逃げ、やがてガトのアキシシュ王の所に来た。11 アキシシュ王に家来たちが言った。「あれは、あの国の王ダビデではないですか。人々が踊りながらこう歌った人ではないでしょうか。『サウルは何千もの敵を討ち、ダビデは何万もの敵を討った』」。12 ダビデはこの言葉を気にして、ガトのアキシシュ王を非常に恐れた。