

## 124 番の歌 揺るぎない愛

# 大変な時も、エホバが助けてくれる

「[エホバ]はあなたの時代に安定をもたらす」。イザヤ 33:6

その方はあなたの時代に安定をもたらす。十分な救い、知恵、知識、エホバへの畏れは宝である。

ポイント：大変な時も、どうすればエホバに助けてもらうことができるでしょうか。

1-2. エホバに仕える人たちも、どんな問題にぶつかることがありますか。

突然、大変な出来事が起きて、人生が一変することがあります。ルイス兄弟は、特殊ながんにかかっていて余命数カ月しかない、と医師から言われました。\*一部の名前は変えてあります。モニカ姉妹は夫婦で忙しく奉仕していました。でもある日、長老である夫が何年も隠れて罪を犯していたということが分かりました。オリビアという独身の姉妹は、大きなハリケーンが近づいていたため、避難しなければなりませんでした。戻ってみると、家は嵐で壊れ、めちゃくちゃになっていました。兄弟姉妹の生活は突然すっかり変わってしまいました。あなたも人生が一変するような大変な経験をしたことがありますか。

2 エホバに仕えているとしても、問題にぶつかったり病気になったりします。反対や迫害に遭うこともあります。エホバは私たちがそうした問題を体験しないように守ってくれるわけではありませんが、必ず助けると約束してくれています。（イザ 41:10 恐れてはいけない。私があなたと共にいる。心配してはいけない。私があなたの神である。私はあなたを強くし、必ず助ける。私の正義の右手であなたをしっかりと支える(\*つかんで離さない)）エホバの助けがあれば、どんなに大変な状況でも良い決定をし、喜びを失わずにエホバに仕え続けることができます。この記事では、①人生のどん底にいるように思える時でもエホバがどのように助けてくださるか学びます。また、②エホバに助けてもらうために私たちが何を必要があるかも考えます。

## エホバは守ってくれる

3. 大変な経験をすると、どんなことを難しく感じるかもしれませんか。

3 大変な経験をすると、冷静に考えたり何かを決定したりするのを難しく感じるかもしれません。心が深く傷つき、不安に押しつぶされそうになることがあるからです。どうしたらいいかわからず、霧の中でさまよっているように感じるかもしれません。先ほどの2人の姉妹はどんな気持ちになったのでしょうか。オリビア姉妹は「ハリケーンで家を失って、途方に暮れました」と言っています。モニカ姉妹はこう言います。「がっかりしたというか、心はもうぼろぼろで、日常のことにも手が付きませんでした。こんなことが起きるなんて、思ってもみませんでした」。問題に圧倒されるように感じる時、エホバはどんなふうに助けてくれるのでしょうか。

4. フィリピ 4 章 6、7 節によると、エホバはどんなことを約束していますか。

4 エホバはどのように助けてくれるか。エホバは私たちに「神からの平和」を与えると約束しています。（[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。) この平和とは、エホバとの絆を持っている人だけが感じることでできる穏やかさのことです。この平和は「人間の理解をはるかに超えてい[る]」とある通り、私たちが想像する以上に素晴らしいものです。エホバに真剣に祈った後、自分でも驚くほど穏やかな気持ちになったことがありますか。それが「神からの平和」です

5. 神からの平和は私たちの心と考えをどのように守りますか。

5 [フィリピ 4章7節](#)には、神からの平和が「心と考えを守[る]」ともあります。「守る」と訳されるギリシャ語は軍事用語で、守備隊が町を敵の攻撃から守ったことと関係しています。町の中にいる人たちは、兵士たちが門の所で見張ってくれているのを知っていたので、安心して夜を過ごすことができました。同じように、神からの平和が私たちの心と考えを守ってくれるので、私たちは安心していられます。（[詩 4:8](#) 私は横になって穏やかに眠ります。エホバ、あなただけが私を安心して暮らせるようにしてください）状況がすぐに良くならなかったとしても、ハンナのように穏やかな気持ちを保つことができます。（[サムー 1:16-18](#) 私をどうしようもない女のように見ないでください。あまりに苦しくてつらいので、今まで祈っていたのです」。17 エリは言った。「安心して行きなさい。あなたが願い求めたことをイスラエルの神がかなえてくださいますように」。18 ハンナは言った。「これからも私のことを良く思ってくださいますように」。彼女はそこを離れて、食事をした。もう沈んだ顔ではなかった）心が穏やかであれば、冷静に考え、良い決定をすることができます。



「神からの平和」によって気持ちが落ち着くまで祈りましょう。（4-6節を参照。）

6. エホバに守ってもらうためにどんなことができますか。（写真と挿絵も参照。）

6 私たちは何をすべきか。心が乱される時には、「守備隊」を呼びましょう。神からの平和を感じられるまで祈ることによってそうできます。（[ルカ 11:9](#) それで、求め続けなさい。そうすれば与えられます。探し続けなさい。そうすれば見つかります。たたき続けなさい。そうすれば開かれます。[テサー 5:17](#) 絶えず祈ってください）前に出てきたルイス兄弟は、余命が数カ月しかないと分かった時、妻のアナ姉妹と一緒にどんなことをしたのでしょうか。兄弟はこう言いました。「こういう状況になると、医療に関することなど、いろんなことを決定するのはとても難しいです。でも、私たちは祈りのおかげで、大変な中でも穏やかな気持ちでいることができます」。2人は真剣に何度も祈り、穏やかな心や良い決定を下すための知恵を与えてくださるようエホバにお願いしました。そして、エホバの助けを実感しました。あなたも今、大変な経験をしていますか。もしそうなら、祈り続け

てください。そうすれば、エホバが平和を与え、心と考えを守ってくださるのを実感できるでしょう。（[ロマ 12:12](#) 希望によって喜びましょう。苦難に遭っても忍耐しましょう。粘り強く祈りましょう）

## エホバは私たちが安定できるように助けてくれる

7. 難しい試練を経験する時、どんな気持ちになるかもしれませんか。

7 難しい試練を経験している時、感情が不安定になったり、考え方や行動の面でバランスが取れなくなったりすることがあります。いろんな感情の波にのまれそうになるかもしれません。先ほど出てきたアナ姉妹は夫を亡くした後、まさにそのような経験をしました。こう言っています。「喪失感に襲われ、自分のことを惨めに感じるようになりました。『どうして死んでしまったの？』と思うと、怒りの気持ちも湧いてきました。別の時には寂しさを感じたり、これまで夫がしてくれていた決定を自分でしなければいけなくなったためにいらたりすることもありました」。姉妹は、いろんな感情が次々に襲ってくるのを感じ、まるで嵐の中にいる船みたいだと思いました。このように感情にのまれそうになる時、エホバはどのように私たちを助けてくださるでしょうか。

8. [イザヤ 33 章 6 節](#)によると、エホバはどんなことを約束していますか。

8 エホバはどのように助けてくれるか。 エホバは私たちを安定させると約束しています。（[イザヤ 33:6](#) その方はあなたの時代に安定をもたらし。十分な救い、知恵、知識、エホバへの畏れは宝であるを読む。）船は嵐に遭うと、左右に大きく揺れて危険な状態になります。こうした揺れを抑えるために、たいていの船には船底近くの両側に、スタビライザーと呼ばれるひれのような装置が付いています。おかげで、船に乗っている人たちは安心して安全な旅を続けることができます。でも多くの場合、このスタビライザーは船が前に進んでいないと効果を発揮できません。同じように、難しい状況の中でも諦めずにエホバに仕え続けるなら、エホバは私たちを安定させてくれます。



感情面のバランスを取るために、調査用のツールを活用しましょう。（8-9 節を参照。）

9. 感情面のバランスを保つために、調査用のツールはどのように助けになりますか。（写真と挿絵も参照。）

9 私たちは何をすべきか。 感情の波にのまれそうに感じる時にも、祈りや集会や奉仕の習慣を守るように努力しましょう。以前ほど多くのことはできないかもしれませんが、エホバは無理なことを求めたりしない、ということを忘れないでください。（[ルカ 21:1-4](#) さて、イエスが目を上げると、裕福な人たちが寄付箱に寄付を入れているのが見えた。2 次いで、貧乏なやもめがごく小額の小さな硬貨 2 枚を入



れるのを見て、3 こう言った。「はっきり言いますが、この貧しいやもめは、彼ら全てよりたくさん入れました。4 あの人たちは皆、余っている中から寄付を入れましたが、この女性は乏しい中から自分が持つ生活費全てを入れたからです」と比較。) 個人研究やじっくり考えるための時間をきちんと取ることも大切です。エホバは組織を通して、私たちが感情面のバランスを取るのに助けになる情報を与えてくれているからです。JW Library®や「ものみの塔出版物索引」, 「エホバの証人のためのリサーチガイド」といった調査用のツールを活用することができます。先ほどのモニカ姉妹は、つらい感情が押し寄せてくる時にアドバイスを探そうにしました。例えば、「怒り」や「裏切り」, 「揺るぎない愛」といったキーワードで検索しました。そして、気持ちが落ち着くまで資料を読みました。こう言っています。「調査し始めた時は、やり場のない気持ちをぶつけるかのようにしてキーボードをたたいていましたが、最後にはエホバに優しく抱き締められているように感じました。資料を読んでいくと、エホバが私の気持ちを全部分かってくれていて、私を助けてくれている、ということが伝わってきました」。エホバはあなたのことと同じように助け、感情面のバランスを取り戻せるようにしてくれます。(詩 119:143, 144 苦難や困難が降り掛かっても、あなたのおきてを大切に思う。144 あなたの教えは永遠に正しい。理解力を与えてください。私が生き続けるために。)

## エホバは支えてくれる

10. 大変な問題が降り掛かると、どんな気持ちになるかもしれませんか。

10 大変な問題が降り掛かると、身体面でも感情面でもダメージを受けて、「もうだめだ」と感じることがあるかもしれません。まるで、けがをしたために足を引きずりながら歩いているマラソン選手のように感じるかもしれません。以前は楽に行えていたことが難しくなったり、楽しめていたこともあまりやりたくなくなったりするかもしれません。エリヤのように、起き上がるのも大変で、ただ横になりたいと思うこともあるでしょう。(王一 19:5-7 エリヤは横になり、エニシダの木の下で眠った。すると突然、天使が彼に触れ、「起きて、食べなさい」と言った。6 エリヤが見ると、頭のそばに、熱した石に載せた丸いパンと水差しがあった。彼は食べて飲み、再び横になった。7 その後、エホバの天使が再び戻ってきて、彼に触れて言った。「起きて、食べなさい。大変な旅になるからです」) このように、力が出ないと感じる時、エホバはどのように助けてくれるのでしょうか。

11. エホバはどのように助けてくれますか。(詩編 94:18)

11 エホバはどのように助けてくれるか。エホバは私たちを支えると約束してくれています。(詩編 94:18 「足を滑らせてしまう」と私が言った時、エホバ、あなたは揺るぎない愛を示し、私を支えてくださったを読む。) けがをした選手が歩くのに助けを必要とするのと同じように、私たちもエホバへの奉仕を続けるのに助けを必要とする時があります。エホバはこう約束しています。「あなたの神である私エホバは、あなたの右手をしっかりとつかみ、『恐れてはいけない。私があなたを助ける』と言う」。(イザ 41:13 あなたの神である私エホバは、あなたの右手をしっかりとつかみ、『恐れてはいけない。私があなたを助ける』と言う) ダビデも、エホバの助けを経験しました。試練に遭ったり敵に追われたりした時、「[エホバが]右手で私を支えてくださる」と言いました。(詩 18:35 あなたは救いの盾を私に与え、右手で私を支えてくださる。私が優れた者になれるのはあなたが謙遜だから) エホバは私たちを支えるためにどんなことをしてく下さるのでしょうか。



家族、友達、長老たちのサポートを進んで受け入れましょう。（11-13節を参照。）

12. エホバは私たちを助けるためにどんなことをしてくれますか。

12 エホバは、**誰かの心を動か**して**私たちを支**えることがよくあります。例えば、**ヨナタンがダビデ**の所に行って**元気づける言葉**を語るようにし、**エリシャがエリヤをサポート**するようにもしました。（[サムー 23:16](#)、[17](#) **サウルの子ヨナタンはホレシャのダビデの所に出掛けていき**、エホバへの信頼を強めるよう助けた(d\*エホバに関して彼の手を強くした)。17 **ヨナタンは言った。「恐れることはありません。私の父サウルがあなたを見つけることはありません。あなたはイスラエルの王になり、私はあなたの次の地位に就きます。父サウルもそうなることを知っているのです」。**[王ー 19:16](#) **また、ニムシの孫エヒウを選んで(d\*に油を注いで)イスラエルの王とし、アベル・メホラの人である、シャファトの子エリシャ(m\*神は救い)を選んで(d\*に油を注いで)、あなたに代わる預言者としなさい、**[21](#) **エリシャは戻って1対の雄牛を取ってほふり(\*殺し/d犠牲にし)、牛の農耕具を燃やしてその肉を煮、人々に与えた。人々はそれを食べた。その後、エリシャは立ってエリヤに付いていき、仕え始めた。**[王二 2:2](#) **エリヤはエリシャに言った。「エホバが私をベテルへ遣わしたので、あなたはここにとどまってください」。**しかしエリシャは、「**生きている神エホバとあなたに懸けて誓います。私はあなたから離れません**」と言った。それで2人はベテルに下っていった) **現代**では、**家族や友達や長老たち**によって**私たちを支**えることができます。でも**心に傷を負**っていると、**助けてもらう気になれず、独りでいたい**と思うかもしれません。それは**自然**なことです。では**そういう時、どうすればいい**でしょうか。

13. エホバに支えてもらうためには、どんなことをする必要がありますか。（写真と挿絵も参照。）

13 **私たちは何をすべきか。**独りでいたい、という気持ちと闘いましょう。自分を**孤立**させるなら、**視野は狭**くなり、**自分や自分の問題のことしか考えられなく**なってしまいます。**良い決定**をするのも**難しく**なるでしょう。（[格 18:1](#) **自分を孤立させる人は自分の欲求ばかり満ちそうとし、あらゆる役立つ知恵を退ける(\*軽視する)**）もちろん、**誰でも大変な問題を抱えている時には特に、独りになる時間が必要**です。でも、**いつまでも誰とも関わらない**でいるなら、**せつかくエホバが助**けようとしてくれているのに、それを**はねつけてしまうこと**になります。それで、**大変な時こそ、家族や友達や長老たちの助けを進んで受け入**れるようにしましょう。**エホバはそうした人を通して、あなたを支えたい**と思っていますのです。（[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。**[イザ 32:1](#)、[21](#) **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、水の無い土地に流れる水、乾き切った土地にある大岩の陰のようになる）**

## エホバは安心させてくれる

14. どんな時に恐れを感じるかもしれませんか。

14 私たちは恐れを感じることがあります。聖書の中には、**神に仕えた人たちが敵の攻撃や強いストレスのせいで恐れたりおびえたり**したことが書かれています。（**詩 18:4** 死の綱が私に巻き付き、どうしようもない人たちの激流に私はおびえた、**55:1** 神よ、私の祈りを聞いてください。憐れみを求める願いを無視しないで(\*助けを求めて祈る時、ご自分を隠さないで)ください、**5** 恐れてびくびくし、身震いが止まらない) 私たちも、**学校や職場や家庭の中で反対に遭う**かもしれません。**政府からの迫害に遭ったり、命に関わる病気にかかったり**するかもしれません。そのような時、**自分ではどうにもできなくて、不安を感じる**ことでしょうか。では、**エホバはどのように助けてくれる**のでしょうか。

15. **詩編 94 編 19 節**によると、エホバはどんなことをしてくれますか。

15 **エホバはどのように助けてくれるか。**エホバは私たちを安心させ、落ち着かせてくれます。（**詩編 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を読む。）**小さな女の子がひどい雷のせいで怖くて眠れなくなっている様子**をイメージしてみてください。**父親がやって来て、娘を腕に抱き寄せ、眠れるまでそばにいます。**雷はまだ鳴っていますが、娘は**父親の腕の中にいるので安心**しています。私たちが**試練に遭って怖いと感じる時、天のお父さんエホバは私たちを“抱き寄せ”、気持ちを落ち着かせて**くださいます。では、**私たちはどんなことをする必要**があるのでしょうか。



聖書を読んで、**天のお父さんエホバがそばにいてくれるのを感じるように**しましょう。（15-16 節を参照。）

16. どうすれば不安な気持ちを和らげることができますか。（写真と挿絵も参照。）

16 **私たちは何をすべきか。**いつでも祈り、**聖書を読んでエホバと一緒に時間を過ごす**ようにしましょう。（**詩 77:1** 私は声を上げ、神に向かって叫ぶ。私が叫ぶと、神は聞いてくださる、**12-14** 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。13 神よ、あなたの道は聖なる道です。神よ、あなたほど偉大な神がいるのでしょうか。14 あなたは真の神。驚くべきことを行う。人々に強さを明らかにした) そうするなら、**ストレスを感じる時にも、まずエホバに助けを求める**ことができます。**自分が感じている恐れや不安についてエホバに伝え**ましょう。**聖書を読み、エホバの言葉に耳を傾けて**ください。（**詩 119:28** 私は悲しみのあまり眠れない。あなたの言葉の通りに私を力づけてください) そうするなら、**自分にぴったりの言葉を見つけて、不安な気持ちを和らげることができる**でしょう。**ヨブ記**、「**詩編**」、「**格言の書**」や、**マタイ 6 章にあるイエスの言葉から力をもらえる**かもしれません。このように、エホバに祈り、聖書を読む時、**エホバが気持ちを落ち着かせてくださるのを感じられる**でしょう。

17. どんなことを確信できますか。



17 人生のどん底にいるように思える時にも、エホバはそばにいてくださいます。私たちは決して独りぼっちではありません。（詩 23:4 深い陰が覆う谷を歩んでも、何も悪いものを恐れない。あなたが共にいてくださるから。あなたの棒とつえによって安心できる(\*慰められる): 94:14 エホバはご自分の民を見捨てない。ご自分の財産である人々を捨てない）エホバは私たちを守り、安定させ、支え、安心させてくれます。エホバについてイザヤ 26 章 3 節 あなたに全く頼る (if\*考えが揺れ動かない) 人たちを、あなたは守り、絶え間ない平和を与えます。彼らがあなたを信頼するからですにはこうあります。「あなたに全く頼る人たちを、あなたは守り、絶え間ない平和を与えます。彼らがあなたを信頼するからです」。エホバを信頼し、自分にできることを行いましょう。そうすれば、どんなに大変な時でもエホバから力をもらうことができます。

## どのように答えますか

### 1. どんな時にエホバの助けが必要になりますか。

- ・S01 突然、大変な出来事が起きて、人生が一変する（特殊ながんにかかっている余命数カ月しかない。長老である夫が何年も隠れて罪を犯していた。大きなハリケーンで家が崩壊）
- ・S03 大変な経験をする、冷静に考えたり何かを決定したりするのを難しく感じるかも。心が深く傷つき、不安に押しつぶされそうになることも。

### 2. 大変な時も、エホバはどのように私たちを助けてくれますか。

- ①S04-05 真剣に祈る時、エホバは私たちに「神からの平和」（エホバとの絆を持っている人だけが感じることで想像する以上に素晴らしい穏やかさ）を与えてくださる。また神からの平和が「心と考えを守[る] (守備隊が町を敵の攻撃から守るような軍事用語)」ので、心の穏やかさを保ち、冷静に考え、良い決定ができる。
- ②S08 スタビライザーは船が前に進むことによって船を安定化する効果を発揮できるように、難しい状況の中でも諦めずにエホバに仕え続けるなら、エホバは私たちを安定させてくださる。
- ③S12 ヨナタンがダビデの所に行って元気づける言葉を語ったり、エリシャがエリヤをサポートしたように、エホバは、誰かの心を動かして、家族や友達や長老たちによって私たちを支えることがある。
- ④S15 ひどい雷に怖がり眠れない小さな女の子が眠れるまでそばにいてくれる父親のように、私たちが試練に遭って怖いと感じる時、天のお父さんエホバは私たちを"抱き寄せ"、気持ちを落ち着かせてくださる。

### 3. エホバに助けてもらうために、私たちはどんなことをする必要がありますか。

- ①S06 神からの平和を感じられるまで祈るなら、エホバが平和を与え、心と考えを守ってくださるのを実感できる。
- ②S09 感情の波にのまれそうを感じる時にも、祈りや集会や奉仕の習慣を守るように努力する。個人研究やじっくり考えるための時間をきちんと取り、JW Library や「もののみの塔出版物索引」、「リサーチガイド」といった調査用のツールを活用する。
- ③S13 誰でも大変な問題を抱えている時には、独りになる時間も必要だが、いつまでも誰とも関わらないことを避け、大変な時こそ、家族や友達や長老たちの助けを進んで受け入れて、エホバに支えていただくようにする。
- ④S16 ストレスを感じる時にも、まずエホバに助けを求め、自分が感じている恐れや不安について伝え、聖書を読み、エホバの言葉に耳を傾ける。そのようにエホバと一緒に時間を過ごすなら、エホバが力をくださり、気持ちを落ち着かせてくださるのを経験できる。