

111 番の歌 喜びはあふれる

満足する「秘訣を学び」ましょう

「私は、**どんな状況にいても満足**する、ということを**学び**ました」。 [フィリ 4:11](#) こうしたことを述べているのは、困窮しているからではありません。私は、どんな状況にいても満足する、ということを学びました。

ポイント：**感謝の気持ち**を持ち、**エホバに目を向**けて**謙虚**であり、**将来の希望**について**じっくり考える**と、**いつも満足**していられます。

1. 満足するとはどういうことですか。どういうことではありませんか。

今の自分に**満足**することは**大切**です。満足していれば、**持っているものに目を向**けて**心穏やかな**気持ちでいられます。**持っていないもの**のことで**いらいら**したり、**心をかき乱**されたりは**しません**。とはいえ、**現状に甘んじて自己満足に浸る**のは**良くありません**。**エホバのためにもっとしたい**という気持ちで、**できることに取り組み**ます。（[ロマ 12:1](#) そういう訳で、兄弟たち、**神の思いやりに基づいて皆さんに強く勧めます**。自分の体を、生きた犠牲、神に受け入れられる聖なる犠牲として差し出してください。**理性を働かせて神聖な奉仕をするのです**。[テモ 3:1](#) 次の言葉は**真実**です。**監督になろうと努めている人は、立派な仕事を望んでいます**。）だからといって、**自分のしたい奉仕がなかなかできなく**ても、**がっかりしてやる気を失**ったりは**しません**。

2. 満足できないことはどれほど危険ですか。

2 **現状に満足できなくなる**と、**間違ったことをしてしまうかも**しれません。例えば、**本当は必要ではないもの**を手に入れるために、**とても長い時間働く**人もいます。**お金や物を盗んで**しまった**クリスチャン**もいます。そういう人は、**心の中で「今すぐ欲しい」「自分は盗んでも仕方ない」「後で返せばいいじゃないか」と言い聞かせる**のかもしれませんが、でも、クリスチャンが盗みを働くなら、**エホバは悲しみ**ます。**エホバが悪く言われることにも**なります。（[格 30:9](#) **私が満ち足りてあなたを裏切り、「エホバとは誰か」と言うことのないため、貧しくなって盗みを働き、私の神の名を汚す(*損なう)ことのないためです**。）また、**自分のしたい奉仕がなかなかできないためにエホバに仕えるのをやめてしまう**人もいます。（[ガラ 6:9](#) **それで、諦めずに立派なことを行い続けましょう。諦めない(*疲れ果ててしまわない)なら、やがて刈り取ることになります**。）**エホバに献身した人でも**、**現状に満足することを忘れてしまうと、やがてそういう残念な結果にな**ってしまいかねません。

3. [フィリピ 4 章 11, 12 節](#)からどんなことが分かりますか。

3 **誰でも満足できるようになり**ます。**パウロ**はこう書きました。「**私は、どんな状況にいても満足する**、ということを**学びました**」。（[フィリピ 4:11, 12](#) こうしたことを述べているのは、困窮

しているからではありません。私は、どんな状況にいても満足する、ということを学びました。
12 貧しい生活も、豊かな生活も知っています。満たされているときも飢えているときも、物がたくさんあるときも少ししかないときも、常にあらゆる状況でやっていく秘訣を学びました。(読む。) この時パウロは拘禁されていましたが、くよくよしてはいませんでした。満足する「秘訣を学[んで]」いたからです。私たちがパウロが自分の経験に基づいて書いたことを調べると、どんな状況にいても満足できるということが分かります。満足する気持ちは自然には育ちません。満足する秘訣を学ぶ必要があります。では、どうすれば満足できるのでしょうか。そのために役立つことを考えます。

①感謝の気持ちを持つ

4. 満足するために感謝の気持ちを持つことが大切なのはどうしてですか。(テサロニケ第一 5:18)

4 満足するためには感謝の気持ちを持つことが大切です。(テサロニケ第一 5:18 全てのことに感謝してください。これは、キリスト・イエスに従う皆さんに神が望んでいる事柄です。(読む。)) 例えば、①生きていくのに必要なものがあることに感謝していれば、あれもこれも欲しいという気持ちにならずに済みます。②今自分がしている奉仕がどれほど大切なものかじっくり考えると、別の奉仕をさせてもらうことばかり考えるのではなく、今していることに打ち込めます。それで聖書も、祈りの中でいつもエホバに感謝するよう勧めています。感謝にあふれた心があれば、「人間の理解をはるかに超え[た]」「神からの平和」を味わえます。(フィリ 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。)

5. イスラエル人はどんなことに感謝できたはずですか。(挿絵も参照。)

5 昔のイスラエル人のことを思い出してみましょう。イスラエル人は何度もエジプトで食べていたものを思い出してはエホバに文句を言いました。(民 11:4-6 民の中にいたさまざまな外国人が利己的な願望を口にし、イスラエル人も泣いてこう言いだした。「誰が肉を食べさせてくれるのか。5 エジプトでただで食べていた魚が本当に懐かしい。それに、キュウリやスイカ、ネギ、タマネギ、ニンニクもだ。6 それが今、私たちは痩せ衰えている。目にするのはこのマナばかりだ」。) 荒野での生活が**つらかった**のは**事実**ですが、**満足することはできたはず**です。そのためにはエホバがしてくれたことをよく考えて、感謝することが**大事**でした。例えば、エジプトでは奴隷としてひどく扱われていましたが、エホバが10の災厄を起こしてエジプトから救出してくれました。その時、イスラエル人は銀や金や服を「エジプト人から奪い取[り]」ました。(出 12:35, 36 イスラエル人はモーセに言われた通りにし、銀や金の物品、また服をエジプト人に求めた。36 エホバはエジプト人が民に好意を示すようにし、エジプト人は民が求める物を与えた。こうして民はエジプト人から奪い取った。)) 紅海に追い詰められた時は、エホバが水を分ける奇跡を起こしてくれました。荒野を旅している間、毎日エホバのおかげでマナを食べることができ

ました。では、イスラエル人はどうして文句を言ってしまったのでしょうか。食べ物が多かったからではありません。今あるものに感謝していなかったからです。



イスラエル人が満足できなかったのはどうしてか。（5節を参照。）

6. どうすれば感謝の気持ちを強くできますか。

6 どうすれば感謝の気持ちを強くできるでしょうか。まず、①毎日時間を取って、その日あった良いことについて考えるようにします。感謝できる2つか3つのことを書き出してみるのはいかがでしょうか。（哀3:22, 23 エホバの揺るぎない愛のおかげで、私たちは滅びませんでした。神の憐れみは決して絶えません。23 それは朝ごとに新たに示されます。あなたは常に信頼できる方です。）2つ目に、②感謝をきちんと言葉で伝えるようにしましょう。してもらったことを忘れずに感謝するようにします。そして、誰よりもまずエホバに感謝しましょう。（詩75:1 私たちはあなたに感謝します、神よ、あなたに感謝します。あなたは私たちと共にいます。人々はあなたの驚くべき偉業を知らせます。）3つ目に、③感謝の気持ちが厚い人たちと友達になりましょう。感謝の気持ちも不平不満も周りの人に伝染するものだからです。（申1:26-28）ところが、皆さんは上っていこうとせず、エホバ神の指示に背きました。27 皆さんは天幕の中で不満をつぶやき続け、こう言いました。『エホバは私たちを憎んでいる。それでエジプトから連れ出してアモリ人に渡し、私たちを全滅させようとしているのだ。28 私たちはどんな所に行くのだろうか。兄弟たちは「私たちより大きく背の高い民、大きくて天に届く城壁に囲まれた町、それにアナク人(*アナキム)の子たちを見た」と言って、私たちの心をくじいた』。テモニ3:1, 2 このことを覚えておきなさい。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、傲慢ばかりし、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。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。）どんな小さなことにも感謝しようとしていけば、不満をためずにいられます。

7. アチー姉妹はどのようにして感謝の気持ちを持てるようになりましたか。

7 インドネシアのアチー姉妹のことを考えてみましょう。姉妹はこう言っています。「コロナの期間中、気分がふさいで、自分の状況を兄弟姉妹と比べてしまいがちでした。そのせいで不満が募っていきました」。（ガラ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。）姉妹はどんなふうに気持ちを切

り替えたでしょうか。こう言っています。「毎日、エホバのおかげで味わえた幸せを一つ一つかみしめました。エホバの家族の1人だからこそできているうれしい経験を思い出すようにもしました。そして、感謝の気持ちをエホバに伝えました。そうすると、自分はなんて恵まれているんだろうと思えるようになりました」。満たされない気持ちにのみ込まれそうな時、姉妹のしたことを参考に見てみるのはどうですか。

②エホバに目を向け、謙虚でいる

8. バルクにどんなことが起きましたか。

8 預言者エレミヤの秘書官バルクに起きたことを考えてみましょう。バルクには難しい任務がありました。頑固なイスラエル人に厳しいメッセージを伝えるエレミヤをサポートする役目です。でも、ある時、バルクは大切なことを見失ってしまいました。エホバが期待していることではなく、自分のことばかり考えてしまい、自分のしたいことをするようにしました。エホバはエレミヤを通してバルクにこう言います。「あなたは成功を追い求めている。そうしたものを追い求めてはならない」。(エレ45:3-5『あなたはこう言った。「災いだ！エホバは私の痛みに悲しみを加えた。私は嘆いて疲れ、安らぎを得ることができていない」』。4『彼に言いなさい。「エホバはこう言っている。『私は建てたものを打ち壊し、植えたものを引き抜いている。この土地全体でそうする。』しかし、あなたは成功(d*大きなこと)を追い求めて(*期待して)いる。そうしたものを追い求めてはならない』」』。エホバはこう宣言しています。『私は全ての人に災いをもたらそうとしている。ただ、あなたがどこに行っても、死ぬことなく逃れられる(*自分の命を戦利品として得る)ようにしよう』。)) 言い換えれば、現状に満足しなさいということです。バルクは自分の考えを正し、その後もエホバから愛されました。

9. コリント第一4章6, 7節によると、謙虚な人はどんな考え方をしますか。(写真も参照。)

9 自分は特定の奉仕を任されて当然、と思うことがあるかもしれません。才能に恵まれていたり、働き者だったり、経験を積んでいたりすると、特にそう感じやすいものです。では、もし自分がしたいと思っている奉仕をほかの人がすることになって納得がいけない場合、どうすればいいですか。パウロがコリント第一4章6, 7節さて、兄弟たち、私は皆さんのために、こうしたことを私とアポロに当てはめて論じてきました。「書かれている事柄を越えてはならない」という点を学んでもらい、皆さんが思い上がって人をひいきしたり見下したりすることのないためです。7というのは、あなたの何が他の人より優れているのですか。あなたが持っているもので、もらったのではないものがあるのですか。もらったのであれば、どうしてもらったのではないのかのように誇るのですか。で書いていることをじっくり考えることが大切です。(読む。)どんな奉仕の機会もどんな才能も、全てエホバからもらったものです。自力で手に入れたものでも、もらって当然のものでもありません。全てはエホバの惜しみない親切のおかげです。(ロマ12:3私は、示していただいた惜しみない親切に基づき、皆さんに言います。自分のことを必要以上に考えてはなりません。各自が神から与えられた(*分け与えられた/配分された)信仰に応じて、健全な考え方をしましょう、6それで私たちは、示していただいた惜しみない親切によって、それぞ

れ違う能力(*贈り物)を持っているのですから、それが預言であれば、自分の信仰に応じて預言しましょう。[エフェ 2:8, 9](#) この惜しみない親切のおかげで、皆さんは信仰のゆえに救われました。この救いは皆さん自身によるものではなく、神からの贈り物です。9 自分の行いによるものではありませんから、誰も誇ることはできません。)



どんな奉仕の機会も才能もエホバの惜しみない親切のおかげで持てたもの。(9節を参照。)* ①写真や挿絵: 兄弟がメンテナンスの奉仕をしている。 ②手話を学んだ姉妹が巡回大会でインタビューに答えている。 ③兄弟が公開講演をしている。

10. どうすればもっと謙虚な人になれますか。

10 もっと謙虚な人になるには、イエスの手本をじっくり考え、イエスに倣うことが大切です。イエスは自分が神の子で大きな権威を与えられていることを知っていましたが、謙虚に使徒たちの足を洗いました。ヨハネはこう書いています。「イエスは、父が全てのものを与えてくださったことと、自分が神のもとから来て神のもとに行こうとしていることを知っていて.....弟子たちの足を洗い.....始めた」。(ヨハ 13:3-5 イエスは、父が全てのものを与えてくださったことと、自分が神のもとから来て神のもとに行こうとしていることを知っていて、4 食事の席から立ち、外衣を脇に置いて、拭き布を取って腰にくくった。それから、たらいに水を入れて弟子たちの足を洗い、腰にくくった布で拭き始めた。) イエスは、使徒たちの方が自分の足を洗うべきだ、と考えたりはしませんでした。また、地球にいる間、裕福で快適な生活を送って当然と考えることもしませんでした。(ルカ 9:58 しかしイエスは言った。「キツネには穴があり、鳥には巣がありますが、人の子には自分の家(d*頭を横たえる所)がありません。’) イエスは謙虚で、現状に満足していました。素晴らしいお手本です。(ヨハ 13:15 私はあなたたちのために模範を示しました。あなたたちも同じようにするためです。)(特に宣教に熱心に与かり、謙虚な人になる。)

11. デニス兄弟が現状に満足できるようになったのはどうしてですか。

11 オランダのデニス兄弟は、イエスのように謙虚な人になろうと頑張ってきました。でも、それが簡単ではないこともあります。こう言っています。「プライドが顔を出し、不満を感じている自分に気付くことがあります。例えばほかの人が何かの奉仕をすることになると、どうして自分じゃなかったんだろうと思ってしまいます。そういう時は謙虚さをテーマに勉強するようにしています。JW Library®で謙虚さに関係した聖句にタグを付けて、すぐ見返せるようにしています。スマホに謙虚さについての話の動画をダウンロードして、ちょくちょく聞き直すようにしています。*例えば [jw.org](#) で、朝の崇拝の動画「エホバは謙虚な人を優しく気遣う」や「誇りは崩壊につながる」を視聴できます。

どんな奉仕も自分ではなくエホバをたたえるためにする，ということが分かってきました。エホバがしようとしていることに，ほんの少しでも協力できて幸せです。もし，現状に満足できなくなってきたら，自分が本当に謙虚か見つめ直すようにしましょう。謙虚な心を持ち続けていれば，エホバとの絆が強まり，満足していられます。（ヤコ 4:6 しかし，神が示してくださる惜しみない(*過分の)親切は，そのような精神に勝ります。それで，こう述べられています。「神は傲慢な人に敵対し，謙遜な人に惜しみない親切を示してくださる」，8 神に近づいてください。そうすれば，神は近づいてくださいます。罪人たち，手を清めてください。優柔不断な人たち，心を清めてください。）」

③希望を見つめる

12. どんな将来を思い描くと満足しやすくなりますか。（イザヤ 65:21-25）

12 私たちを待っている素晴らしい将来を思い描くと，今の暮らしに満足しやすくなります。今どれほど大変な毎日を送っているとしても，エホバはイザヤ書の中で，苦しいことを全部なくすと約束しています。（イザヤ 65:21-25 人々は家を建てて住み，ブドウ園を造って実を食べる。22 建てた家に他人が住むことはなく，植えた物を他人が食べることもない。私の民の寿命は木の寿命のようになり，私が選んだ者たちは働く喜びを存分に味わう。23 彼らは無駄に(*無意味に)労苦することなく，生まれる子たちが苦しむこともない。彼らとその子孫は，エホバに祝福された民だからである。24 彼らが呼び掛ける前に私は答え，彼らがまだ話しているうちに私は聞き入れる。25 オオカミと子羊が一緒に食べ，ライオンは雄牛のようにわらを食べる。蛇は土を食物とする。これらは私の聖なる山のどこにおいても，荒らしたり危害を加えたりしない」と，エホバは言う。を読む。）新しい世界では，みんなが居心地のいい家に住み，やりがいのある仕事を持ち，おいしくて健康に良い食べ物を楽しめます。自分や子供たちが危険な目に遭うのではないかと心配することはありません。（イザ 32:17, 18 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。エゼ 34:25 私は彼らと平和の契約を結び，どう猛な野獣をその土地から除き去る。彼らは荒野で安全に住み，森林で眠るようになる。）私たちには安心できる輝かしい未来が約束されています。

13. どんとき，希望を見つめるのは特に大切ですか。

13 明るい将来についてよく考えることが今特に大切なのはなぜですか。今は「終わりの時代」で，誰もが「困難」にぶつかるからです。（テモ二 3:1 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。）そういう中でも頑張れるよう，エホバは私たちを導き，強くし，支えてくれます。（詩 145:14 エホバは，倒れかけている人を皆支える。うずくまっている人を皆立ち上がらせる。）希望があるので，苦しいことがあってもくじけることはありません。①今，家族を養うために必死で働いている人もいるでしょう。では，そういう生活がこれからずっと続くということでしょうか。そうではありません。エホバはパラダイスで単に必要なものだけではなく，良いものをあふれるほど与えると約束しています。（詩 9:18 貧しい人が忘れ

られたままでいることはなく、温厚な人の希望は決して失われない; 72:12-14 王は、助けを求めて叫ぶ貧しい人を救い出す。立場が低い人や誰にも助けてもらえない人も。13 立場が低い人や貧しい人を哀れに思い、貧しい人の命を救う。14 虐待と暴力からその人たちを助け出す(d*買い戻す)。彼らの血は王の目に貴いものとなる。) ②慢性的な痛みやメンタルの不調や重い病気に悩まされている人もいるでしょう。では、出口のないトンネルの中にいるのでしょうか。そんなことはありません。神は新しい世界で病気も死もなくしてくれます。(啓 21:3, 4 その時、王座から大きな声がした。「見なさい！ 神の天幕が人々と共にあり、神は人々と共に住み、人々は神の民となります。神が人々と共にいるようになるのです。4 神は人々の目から全ての涙を拭い去ります。もはや死はなくなり、悲しみも嘆きも苦痛もなくなります。以前のものは過ぎ去ったのです。)」 ③そういう希望を見つめていると、やるせなさや怒りにのみ込まれず、今でも満ち足りた気持ちでいられます。理不尽な扱いや、大切な人との死別、長引く病気など、大変な問題があるとしてもです。どうしてでしょうか。「苦難はつかの間で」、新しい世界では苦しむことが全くなくなる」と知っているからです。(コリ二 4:17, 18 苦難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。)

14. どうすれば将来の希望をしっかりと見つめていられますか。

14 では、どうすれば将来の希望をしっかりと見つめていられるのでしょうか。遠くの物をはっきり見るために眼鏡が必要のように、将来のパラダイスをはっきりイメージするためには、意識的な努力が必要です。①経済的な心配で頭がいっぱいになったら、お金も借金も経済格差も全くなくなる、将来の生活を思い描いてください。②やりたい奉仕ができなくてもどこしく思っているなら、完全になってずっとエホバに仕えられる将来を思い描いてください。(デモ一 6:19 そうすれば彼らは、いわば宝を蓄え、将来のための良い土台を築いて、真の命をしっかりと捉えることができるでしょう。) きっと、今抱えている悩みが小さなものに思えるはずです。目の前のことでよくよするのではなく、思いを切り替えて将来に目を向けるようにしましょう。初めのうちは難しいと思うかもしれませんが、やがてエホバが約束している将来をリアルに思い描けるようになるでしょう。

15. クリスタ姉妹のコメントから、どんなことが学べますか。

15 先ほど出てきたデニスの妻のクリスタにとっても、希望が力になっています。こう言っています。「私は進行性の筋肉の病気を抱えていて、ほぼ一日中寝たきりで、移動する時には車椅子を使っています。毎日、痛みと闘っています。最近、お医者さんから回復の見込みは薄いと言われました。先生の見ているものと私の見ているものは全然違うんだなと思いました。私は将来の希望に目を向けていて、穏やかな心でいられます。今は苦しみに耐えながら生きていかないとはいませんが、新しい世界では何の心配もない、楽しい毎日が過ごせます」。

「神を畏れる人は何も不足しない」

16. 「神を畏れる人は何も不足しない」というダビデの言葉はどのような意味ですか。

16 満ち足りた気持ちでエホバに仕えている人でも、問題にぶつからないというわけではありません。例えば、**ダビデ王**は少なくとも3人の子供を亡くしました。悪口を言われ、裏切られ、命を狙われて何年も逃げなければいけませんでした。そういう苦しい事態に耐えながらも、ダビデはこう言えました。「**神を畏れる人は何も不足しない**」。(詩 34:9, 10 エホバを畏れよ、神の聖なる人たち。神を畏れる人は何も不足しない。10 力がある若いライオンも、飢えに苦しむことがある。しかしエホバに導きを求める人は、良いものに不足しない。) どういう意味でしょうか。エホバに仕える人がいろいろな大変な思いをすとしても、本当に必要なものに不足することはないということです。(詩 145:16 あなたは手を開いて、生きている全てのものの願いをかなえる。) どんな試練に遭うとしても、エホバが必ず支えてくれます。それで、安心して満ち足りた気持ちでいられます。

17. 満足する秘訣を学びたいと思うのはどうしてですか。

17 エホバは、私たちにいつも満足していてほしいと思っています。(詩 131:1, 2 エホバ、私の心は傲慢ではなく、目も高慢ではない。大それたことや、身の丈以上のことを望んだりしない。2 自分を落ち着かせ、静めた。母に抱かれる乳離れした幼児のようになった。私は満足する。乳離れした幼児のように。) これからも満足する秘訣を学ぶようにしましょう。感謝の気持ちを持ち、エホバに目を向け謙虚であり、希望を見つめるなら、きっと心からこう言えるはずです。「私は.....満足する」。(詩 16:5, 6 エホバが私の全て(*私に与えられた分)。良いものを与えてくださり(d*あなたは私の杯であり)、私の財産を守ってくださる。6 心地よい場所が私のために割り分けられた。私は自分の財産に満足する。)

満足するために次のことはどう役立ちますか

1. 感謝の気持ちを持つ

・S04 例えば、①生きていくのに必要なものがあることに感謝していれば、あれもこれも欲しいという気持ちにならずに済む。②今自分がしている奉仕がどれほど大切なものかじっくり考えると、別の奉仕をさせてもらうことばかり考えるのではなく、今していることに打ち込める。」エホバへの感謝にあふれた心があれば、「人間の理解をはるかに超え[た]」「神からの平和」を味わえる。

・S05 エジプトから救出されたのに何度もエホバに文句を言ったイスラエル人たちも、紅海の水を分ける奇跡による救出やマナの備えなどエホバがしてくれたことをよく考えたなら、感謝して満足することはできたはず。

・S06 感謝の気持ちを強くするために、①毎日時間を取って、その日あった良いことについて考え、感謝できる2つか3つのことを書き出してみる。②感謝を忘れずにきちんと言葉で伝えるが、誰よりもまずエホバに感謝する。③感謝の気持ちが厚い人たちと友達になる。

2. エホバに目を向け、謙虚でいる

・S08 エレミヤの秘書官バルクはある時、エホバが期待していることではなく、自分のことばかり考えて、自分のしたいことをするようになったが、エホバから現状に満足するよう考えを正さ

れた。バルクはその勧めに従い、エホバに目を向け、謙虚でいることの大切さを示したがそれによって、その後もエホバから愛された。

・S09 他の人と比べたりねたんだりせず、どんな奉仕の機会や才能もエホバの惜しみない親切のおかげで持てたものと正しく理解しているなら、満足して現在の奉仕に与えられる。

・S10 謙虚に使徒たちの足を洗ったイエスの手本をじっくり考え倣うなら、もっと謙虚な人になり現状に満足できる。（特に宣教に熱心に与かることによって謙虚な人になれる。）

・S11 どんな奉仕も自分ではなくエホバをたたえるためにするので、もし、現状に満足できなくなってきたら、自分が本当に謙虚か見つめ直すようにする。謙虚な心を持ち続けていれば、エホバとの絆が強まり、満足していただける。

3. 将来の希望についてじっくり考える

・S12 今どれほど大変な毎日を送っているとしても、私たちが待っている素晴らしい将来を思い描くと、今の暮らしに満足しやすくなる。エホバは苦しいことを全部なくすという、安心できる輝かしい未来を約束してくださっているので、私たちは満足できる。

・S13 今は「終わりの時代」で、誰もが「困難」にぶつかるので、明るい将来についてよく考えることが特に大切。その希望とは、①パラダイスでは単に必要なものだけではなく良いものがあるほど与えられる。②病気も死も全ての苦しみも無くなる。」などで、じっくり考えるなら、くじけないように助けられる。

・S14 目の前のことでくよくよするのではなく、思いを切り替えて将来に目を向けるようにする。初めのうちは難しくても、やがてエホバが約束している将来をリアルに思い描けるようになる。

118 番の歌 「さらに信仰を与えてください」

△ 例えば jw.org で、朝の崇拝の動画「[エホバは謙虚な人を優しく気遣う](#)」や「[誇りは崩壊につながる](#)」を視聴できます。

△ 写真や挿絵: 兄弟がメンテナンスの奉仕をしている。手話を学んだ姉妹が巡回大会でインタビューに答えている。兄弟が公開講演をしている。

△ [\(フィリ 4:11\)](#) こうしたことを述べているのは、困窮しているからではありません。私は、どんな状況にいても満足する、ということを学びました。

△ (ロマ 12:1) そういう訳で、兄弟たち、神の思いやりに基づいて皆さんに強く勧めます。自分の体を、生きた犠牲、神に受け入れられる聖なる犠牲として差し出してください。理性を働かせて神聖な奉仕をするのです。

△ (テモ 3:1) 次の言葉は真実です。監督になろうと努めている人は、立派な仕事を望んでいます。