

2026年5月18-24日

35 番の歌 「より重要なことを見極め」よう

## 大切なことに集中しましょう

「いつでも、エホバが何を望んでいるかを見極めましょう」。エフェソス 5:17

ポイント：どうすればクリスチャンの活動に集中していただけるでしょうか。

1-2. どんなふうにして、一番大切なことから注意をそらされることがありますか。

車を運転している時に電話がかかってきたとしましょう。大事な用件かもしれませんが、もっと大切なのは運転に集中することです。こんなふうに、何を優先するかを決めなければいけないことがよくあります。

2 私たちにはしなければいけない大切なことがたくさんあります。でも、ドライバーが前方の道路に集中するのと同じように、私たちも一番大切なクリスチャンの活動\*語句の説明: クリスチャンの活動とは、聖書の勉強、集会、家族の崇拜、伝道など、エホバの崇拜に関係することです。王国会館や大会ホールの建設とメンテナンス、救援活動、大会のボランティア、ベテル奉仕も含まれます。に集中する必要があります。(格 4:25 あなたの目は真っすぐ前を見るべきである。前方を真っすぐ見つめる(\*輝く目で見ると)のだ。マタ 6:22 目は体にとって明かりです。もし目の焦点が合っていれば、体全体が明るい(\*に光が満ちる)でしょう、33 ですから、王国と神から見て正しいこととをいつも第一にきなさい。そうすれば、こうしたほかのもの全ても、あなたたちに与えられます。) そのためには、どんなことのせいで注意散漫になってしまうか知らなければいけません。

3. この記事ではどんなことを考えますか。そのことを考えるとよいのはどうしてですか。

3 私たちの周りには、気を散らすものがたくさんあります。(ルカ 21:34-36 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。35 わなのようにです。その日は地上の全ての人に訪れます。36 それで、必ず起きるこの全てのことを逃れて人の子の前に立つことができるよう、常に祈願をしつつ、ずっと目を覚ましていなさい。) それでこの記事では、そういう中でもエホバへの奉仕に集中するのに役立つ3つの点を考えます。

- (1) どんなことのせいで注意がそらされるか。
- (2) イエスが集中できていたのはどうしてか。
- (3) 私たちはどうすれば集中していただけるか。

### どんなことのせいで注意がそらされるか

4-6. どんなことのせいで注意がそらされることがありますか。

4 健康のこと、家族や自分のためにしないといけないことなど、気を配るべき大事なことがいろいろあります。でも、そういうものに気を取られ過ぎてしまうと、時間や気力が奪われ、クリスチャンの活動に集中できなくなります。

5 それに加え、もっと大きな問題に巻き込まれて苦しんでいる人もいます。今は終わりの時代なので、政情不安、経済不況、感染症の流行、戦争や紛争などが起きています。（[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。）そのせいで不安な気持ちになり、頭がいっぱいになってしまうかもしれません。

6 そういうことが起きると、平穏な日常が奪われたと感じ、大きなストレスがかかります。そもそも人間は、長引くストレスにさらされながら生きようには造られていません。それで、気を紛らわせようとして遊びや気晴らしに没頭する人もいます。もし自分もそうなりかけていることに気付いたら、どうすればいいのでしょうか。エホバへの崇拝に集中しているために何ができるか、イエスの手本を考えましょう。

## イエスが集中できていたのはどうしてか

7. イエスはどんなことのせいで注意をそらされてもおかしくありませんでしたか。

7 イエスも、社会的、政治的な問題のせいで注意をそらされてもおかしくありませんでした。当時、貧しい人や病気の人がたくさんいました。（[マタ 14:14](#) イエスは岸に下り、大勢の人を見た時、かわいそうに思い、病気の人たちを治した。[マル 14:7](#) 貧しい人たちはずっといて、いつでも望む時に善いことをしてあげられますが、私はずっといるわけではありません。）ローマ人や仲間のユダヤ人から理不尽な扱いを受けて苦しんでいる人たちもいました。それでイエスに奇跡を起こす力があることを知った人たちは、イエスを王にしようとしました。（[ヨハ 6:14, 15](#) 人々はイエスが行った奇跡を見て、「これこそ、世に来ることになっていた預言者だ」と言い出した。）  
15 イエスは、人々が自分を王にするために捕らえに来ようとしているのを知り、ただ独りで再び山に去っていった。）さらにイエスはサタンから、今すぐ世界の支配者になるようにと唆されました。（[マタ 4:8, 9](#) さらに、悪魔はイエスをとりわけ高い山に連れていき、世界の全ての王国とその栄光を見せて、9 言った。「ひれ伏して私を崇拝するなら、これら全てをあげましょう」）また、親友のペテロからも「主よ、自分を大切にしてください」と言われ、楽な生き方をしよう勧められました。（[マタ 16:21, 22](#) この時から、イエスは、自分が必ずエルサレムに行って長老と祭司長と律法学者たちから多くの苦しみを受け、殺され、3日目に生き返る、ということを弟子たちに説明し始めた。22 すると、ペテロはイエスを脇に連れていき、「主よ、自分を大切にしてください。決してそのような目には遭いません」と言って、叱り始めた。）

8. イエスが集中できていたのはどうしてですか。

8 それでもイエスはエホバが望んでいることに集中し続けました。どうしてでしょうか。次の3つのことが役立ちました。①つ目に、エホバと同じ考え方をしていました。（[ヨハ 8:28](#) それでイエスは言った。「あなた方は、人の子を杭に掛けた後に、私とその者で、何事も自分の考えで行っ

ていたのではないことを知ります。私は、父が教えてくださった通りに、これらのことを話しています。 ;14:9 イエスは言った。「こんなに長い間一緒に過ごしてきたのに、フィリポ、あなたはまだ私を知らないのですか。私を見た人は、父をも見たのです。どうして、『父を見せてください』と言うのですか。」②つ目に、エホバへの奉仕に打ち込んでいました。(マタ 9:35 イエスは全ての町や村を旅して回り、会堂で教え、王国の良い知らせを伝え、あらゆる病気や不調を治した。)③つ目に、本当に大切なものが何なのか分かっていました。(ヨハ 4:34 イエスは言った。「私の食べ物とは、私を遣わした方の望むことを行い、与えられた仕事を成し遂げることです)それでサタンの誘惑もペテロの善意からのアドバイスも、きっぱりはねのけました。(マタ 4:10 その時、イエスは言った。「離れ去れ、サタン!『あなたが崇拝すべきなのはエホバ神であり、この方だけに神聖な奉仕をしなければならない』と書いてあるのです」。;16:23 しかし、イエスはペテロに背を向けて(\*振り向いてペテロに)言った。「私の後ろに下がれ、サタン!あなたは私の邪魔をしています。神の考えではなく、人間の考えを抱いているからです。」)周りの人がどう思おうが、何を言おうが、何をしようが、エホバが望むことをぶれずに行い続けました。もちろん、私たちが気を取られそうになるものはイエスとは違うかもしれません。でも、イエスがした3つのことは私たちにも役立ちます。

## 私たちはどうすれば集中していられるか

9. 「いつでも、エホバが何を望んでいるかを見極め」とはどういう意味ですか。(エフェソス 5:17)

9 エホバと同じ考え方を。 「いつでも、エホバが何を望んでいるかを見極めましょう」。(エフェソス 5:17 もう無分別なことをしてはなりません。いつでも、エホバが何を望んでいるかを見極めましょう。を読む。)そのためには、聖書を読んでよく考えることが大切です。たとえ、どうすべきか聖書にはっきり書かれていなくても、エホバが何を望んでいるかは読み取れます。そして、そのエホバの考えに自分を合わせていくようにします。

10. どうしたらエホバと同じ考え方ができるようになりますか。

10 エホバと同じ考え方をするには、聖書を学び、エホバが人間にどんな接し方をしているか調べるのが大切です。(エレ 45:5 しかし、あなたは成功(\*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』。)聖書を読みながら、こう考えてみてください。「①ここから、エホバについてどんなことが分かるだろう。②どうしたらエホバと同じ考え方ができるだろうか」。もちろん、エホバの考えは私たちの考えよりはるかに上をいっています。(イザ 55:9 天が地より高いように、私の行い(\*道)はあなたたちの行いより高く、私の考えはあなたたちの考えより高い。)それで、エホバに「あなたが何を望んでいるか、どうしたらそれができるか教えてください」と祈りましょう。(詩 143:10 私を教え、あなたの望むことを行えるようにしてください。あなたは私の神です。あなたの聖なる力は良いものです。聖なる力によって私を平らな場所(\*正直な人たちの土地)に導いてください。)そうすれば、エホバと同じ考え方

ができるように助けてもらえます。(ヨハ一 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。)

11. エホバは私たちにどうしてほしいと思っていますか。

11 エホバの考え方が分かってくると、エホバが私たちに何を望んでいるかも分かるようになります。エホバは、私たちが注意散漫にならずに、終わりが近いことを意識して生活することを願っています。(マタ 24:44 ですから、あなたたちも、用意ができていることを示しなさい。人の子は予期しない時刻に来るからです。) 不安や心配に押しつぶされないでほしいと思っています。(マタ 6:31, 32 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々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。) 健康、仕事、住まい、家族のことなどで悩む時、エホバはどうしたらいいか必ず教えてくれます。エホバは私たちに頼ってほしいと思っていて、問題にぶつかった時に知恵や力を与え、前向きにやっつけられるよう助けてくれます。(詩 55:22 重荷をエホバに委ねよ。そうすれば支えてくださる。神は正しい人が倒れる(\*よろける)ことを決して許さない。格 3:5-7 心を尽くしてエホバに頼れ。自分の考え(d\*理解)に頼ってはならない。6 どんな道を行く時にも神のことを考えよ。そうすれば神が真つすぐに進ませてくださる。7 自分は賢いと思ってはならない。エホバを畏れ、悪から離れよ。)

12. 世界の出来事に注意をそらされないために何ができますか。(マタイ 5:3)

12 クリスチャンの活動に打ち込む。誰でも、世界で起きているいろんな事のせいで心配になることがあります。自分にはどうすることもできない出来事に注意をそらされないために、何ができるのでしょうか。クリスチャンの活動に打ち込み、エホバに導いてもらうことです。そうすれば幸せになれます。エホバは人間をそのように造ったからです。(マタイ 5:3 「神の導きが必要であることを自覚している人たちは幸福です。天の王国はその人たちのものだからです。を読む。) エホバに導いてもらうには、聖書を学んでエホバについてよく知ることが大切です。そして、エホバへの奉仕に集中し、自分にできることに何でも取り組みます。私たちがそうやって時間を賢く使っているのを見て、エホバは喜んでくれます。(格 23:15 わが子よ、あなたの心が賢くなったら、私は心から喜ぶ。)

13. どうすれば「時間を有効に使」えますか。

13 私たちはクリスチャンとして「時間を有効に使」たいと思っています。(エフェ 5:15, 16 それで、自分の歩み方をしっかり見守りましょう。賢くない人ではなく賢い人のように歩み、16 時間を有効に使ってください。今は悪い時代だからです。注釈 「時間を有効に使って」の項目直訳、「定められた時を買い取って」。または、「良い時を買い取って」。この表現はコロ 4:5 にも出ている。この助言は、他の事柄から時間を買い取ること、重要でない活動をクリスチャンの活動に置き換えることを意味する。それで、これを当てはめるには犠牲が求められる。パウロは、一般的な意味での時間ではなく特定の時間や時期について言っていた。エフェソスのクリスチャンは当時、恵まれた時期にあり、ある程度自由にクリスチャンの奉仕を行うこ

とができた。パウロは、その良い機会を無駄にしたりせず活用し、可能な限り時間を有効に使うようにと勧めていた。を参照。) 聖書は単に、時間を上手に管理するようにと勧めているわけではありません。終わりが近い今、時間を何に使うかよく考えないといけない、ということです。次々に流れてくる悪いニュースをいつも見ていると、気持ちがふさぎ、エホバへの奉仕に集中できなくなり、やる気を失ってしまうかもしれません。それでニュースを見たり読んだりする時間を制限しましょう。そうすれば暗い気持ちにならずに済み、クリスチャンの活動にもっと時間を振り向けられます。もっと伝道するにはどうしたらいいか、考えるのも良いことです。例えば、再訪問に力を入れられるでしょうか。チャンスを逃さずに、いろいろな場面で良い知らせを伝えるようにしましょう。できるだけたくさんの人に、「救われて、真理の正確な知識を得」てほしいと思っているからです。(テモ二 2:4 神は、あらゆる人が救われて、真理の正確な知識を得ることを望んでいます。)

14. クリスチャンの活動に打ち込むとよいのはどうしてですか。(写真も参照。)

14 クリスチャンの活動に打ち込んでいけば、今の世界の出来事について心配し過ぎないで済みます。政情不安、経済不況、感染症の流行などがあっても動揺しません。聖書で予告されていることだと分かっているからです。エホバが約束している明るい将来が近づいていることの証拠です。その時が来るまでエホバが必ず支えてくれます。そのことを考えると、心配に振り回されずに心穏やかになります。(詩 16:8 私はエホバを絶えず自分の前に置く。神が右にいてくださるので、決して動揺する(\*よろける)ことはない。; 112:1 ヤハを賛美せよ(\*ハレルヤ)! エホバを畏れる人は幸せだ。その人は神のおきてをととても喜ぶ、6-8 決して動揺することがない。正しい人は永遠に記憶にとどめられる。7 悪い知らせを恐れない。揺るぎない心でエホバに頼る。8 心は揺れ動かず(\*ひるまず/ぐらつかず)、恐れない。最後には敵対者の敗北を見る。)



世界の出来事について心配し過ぎるのではなく、クリスチャンの活動に打ち込む。(14節を参照) \*写真や挿絵: 世界の出来事に心を乱されず、伝道に集中している夫婦。

15. 「健全な考え方」が大切なのはどうしてですか。(ペテロ第一 4:7)

15 本当に大切なものを見失わない。多くの人は、この世界がもうすぐ終わることを気にも留めず、遊んで楽しく暮らしたいと思っています。もちろん遊ぶのは悪いことではありませんが、世の中の風潮に流されないためには「健全な考え方」をしなければいけません。(ペテロ第一 4:7 全てのものの終わりが近づいています。ですから、健全な考え方をしましょう。また、祈ることを常に意識して(\*祈りのために目を覚まして)いましょう。を読む。) 遊びや気晴らしについても、バランスの取れた判断をすれば、健全な考え方をしていることになります。エホバの考えや本当に大切なものが何かを分かっている人は、そういう良い判断ができます。(テモ二 1:7 神が私た

ちに与えてくださった聖なる力(\*くださった精神)は、臆病な気持ちではなく、力と愛と健全な考え方を生み出します。)

16. イエスは死が迫っていた時も、どんな大切なことを見失いませんでしたか。

16 イエスは大切なものを決して見失いませんでした。死が迫っていた時も、忠誠を守り、神の望むことをやり抜こうとしていました。それで真剣に祈りました。でも弟子たちは、気を緩めなかったイエスとは違い、眠り込んでしまいました。「悲嘆のあまり疲れて」いたからです。(ルカ 22:39-46 イエスはそこを出て、いつものようにオリブ山に行った。弟子たちも後に従った。40 その場所に着くと、イエスは弟子たちに言った。「誘惑に負けないように祈っていなさい」。41 そして、石を投げれば届くほどの所まで離れ、膝をかがめて祈り始め、42 こう言った。「父よ、あなたが望まれるようでしたら、この杯を私から取り除いてください。とはいえ、私の望むことではなく、あなたの望まれることがなされますように」。43 その時、天使が現れてイエスを力づけた。44 しかしイエスは深く苦悩し、さらに真剣に祈り続けた。汗が血のようになって地面に滴り落ちた。45 イエスが祈りを終えて立ち上がり、弟子たちの所に行くと、彼らは悲嘆のあまり疲れて眠っていた。46 イエスは言った。「なぜ眠っているのですか。起き上がり、誘惑に負けないように祈っていなさい」。ヨハ 19:30 イエスはそのぶどう酒を口にしてから、「成し遂げられた！」と言い、頭を垂れて息を引き取った。)

17. たくさんの人が SNS にのめり込んでいるのはどうしてですか。そのせいでどうなっていますか。(写真も参照。)

17 私たちもイエスの弟子たちのように心が疲れてしまうことがあります。終わりの時代に起きるいろんな出来事を見て、不安になることもあります。たくさんの人が気を紛らわすために SNS にのめり込んでいます。世界中にいる友達や家族とつながり、ニュースや写真などをシェアしています。次々と流れてくる動画や、オンラインゲームに夢中になっています。時間も集中力もすっかり奪われてしまっています。自分がそうならないかチェックするために、こう考えてみましょう。「① SNS を使った後、なんとなく疲れていないだろうか。② 本当に大事なことをする気がうせてしまっていないだろうか」。



注意していないと、SNS や気晴らしのせいで集中できなくなることがある。(17節を参照)

18. 気分転換をする時もバランスの取れた良い判断が大切なのはどうしてですか。

18 ネットで動画を見たり、動画配信サービスで映画やテレビを見たり、ゲームをしたりする時も、バランスの取れた良い判断が欠かせません。楽しくて気分転換になっても、どんなものにどれぐらい時間を使うか、注意が必要です。そうしたものを提供するアプリやサービスは次々とおす

すめを表示してきます。暴力的なものや性的に露骨なものが目に入ってくることもあります。アジアに住むある兄弟は映画の予告編を見ていただけでしたが、おすすめに流れてくるいろんな動画を見ているうちに、いかがわしいものに出くわし、やがてポルノを見るようになってしまいました。でも兄弟は、長老や友達のサポートを受けてしっかりした対策を取り、アプリを削除しスマホを使う時間に制限を設けました。この例から分かるように、気分転換をする時もどんなものを楽しむか、きちんと判断するのは大切です。

19. 息抜きに時間を使い過ぎるとどうなってしまいますか。

19 息抜きのために遊びや旅行に行ったりすることもあります。心身ともにリフレッシュする時間は誰にとっても必要です。でもそういうことばかりに時間を使うと、もっと大事なことが後回しになってしまいます。それで、バランスが大切です。(フィリ 1:10 皆さんがより重要なことを見極め、キリストの日までずっと純粹でいて、人の信仰を妨げることがありませんように。) どんなことにどれぐらい時間を使うか、よく考えるようにします。自分にこう問い掛けてみましょう。「①遊びや気晴らしに時間を使い過ぎていないだろうか。②今が終わりの時代だということを意識して、本当に大切なことを優先しているだろうか」。

20. クリスチャンの活動に集中することは、どのように私たちのためになりますか。

20 ほかのことに注意をそらされず、クリスチャンの活動に集中することは私たちのためになります。(イザ 48:17 あなたを救う(d\*買い戻す)方、イスラエルの聖なる方、エホバはこう言う。「私エホバは、あなたの神である。あなたのためになる生き方を教え、あなたを導いて正しい道を歩ませる。') エホバが助けてくれるので、悩みや心配に押しつぶされずに済みます。世界の出来事に動じたりしません。遊びや気晴らしに時間を使い過ぎたりもしません。これからもエホバと同じ考え方をし、クリスチャンの活動に打ち込み、本当に大切なものを見失わないようにしましょう。そうすれば、「真の命をしっかりと捉えることができ」ます。(テモ一 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。)

## エホバへの奉仕に集中しているために次のことはどう役立ちますか

### 1. エホバと同じ考え方をする

・S09 聖書を読んでよく考える。どうすべきか聖書にはっきり書かれていなくても、エホバが何を望んでいるかは読み取れるので、そのエホバの考えに自分を合わせていく。

・S10 聖書を学び、エホバが人間にどんな接し方をしているか調べる。「①ここから、エホバについてどんなことが分かるだろう。②どうしたらエホバと同じ考え方ができるだろうか」考える。エホバに「あなたが何を望んでいるか、どうしたらそれができるか教えてください」と祈る。

・S11 エホバが私たちに何を望んでいるかも分かるようになる。エホバは、私たちが注意散漫にならずに、終わりが近いことを意識して生活することを願っている。また、健康、仕事、住まい、家族のことなどで悩む時、エホバはどうしたらいいか必ず教えてくれる。エホバは私たちに

頼ってほしい」と思っていて、問題にぶつかった時に知恵や力を与え、前向きにやっていけるよう助けてくれる。

## 2. クリスチャンの活動に打ち込む

・S12 エホバは人間をそのように造ったので、クリスチャンの活動に打ち込み、エホバに導いてもらうなら、幸せになれる。エホバに導いてもらうには、①聖書を学んでエホバについてよく知り、②エホバへの奉仕に集中し、③自分にできることに何でも取り組む。

・S13 クリスチャンとして「時間を有効に使」たいが、単に時間を上手に管理するというより時間を何に使うかよく考えないといけないということを勧めている。ニュースを見たり読んだりする時間を制限し、もっと伝道するにはどうしたらいいか、考える。

・S14 クリスチャンの活動に打ち込んでいれば、今の世界の出来事について心配し過ぎないで済み、明るい将来とエホバの支えを確信し、心穏やかになれる。

## 3. 本当に大切なものを見失わない

・S15 多くの人は、この世界がもうすぐ終わることを気にも留めず、遊んで楽しく暮らしたいと思っているが、こうした世の中の風潮に流されないため「健全な考え方」をするなら、エホバの考えや本当に大切なものが何かを分かって、良い判断ができる。

・S17 終わりの時代に起きるいろんな出来事を見て不安になり、気を紛らわすために SNS にのめり込んだり、友達や家族とつながってニュースや写真などをシェアしたり、動画やオンラインゲームに夢中になるなら、時間も集中力もすっかり奪われるので、注意して生活習慣を見直す。

・S18 気分転換をする時もどんなものを楽しむか、きちんと判断し、暴力や性の不道徳への影響を受けないように注意する。

・S19 「①遊びや気晴らしに時間を使い過ぎていないだろうか。②今が終わりの時代だということを意識して、本当に大切なことを優先しているだろうか」自問する。

## 129 番の歌 決して負けない最後まで

△ 語句の説明: クリスチャンの活動とは、聖書の勉強、集会、家族の崇拜、伝道など、エホバの崇拜に関係することです。王国会館や大会ホールの建設とメンテナンス、救援活動、大会のボランティア、ベテル奉仕も含まれます。

△ 写真や挿絵: 世界の出来事に心を乱されず、伝道に集中している夫婦。

△ (エフェ 5:17) もう無分別なことをしてはなりません。いつでも、エホバが何を望んでいるかを見極めましょう。

△ (格 4:25) あなたの目は真っすぐ前を見るべきである。前方を真っすぐ見つめる\*のだ。

または、「輝く目で見ろ」。