2026 年 8 月 17-23 日

90 番の歌 励まし合いましょう

大切な友情を守るために

「*温かい思いやり*，*親切*，*謙遜さ*，*温和*，*辛抱強さ*を身に着けましょう」。コロサイ 3:12

ポイント：友情が壊れてしまいそうな時，何ができますか。

1. 本当の友達をどこで見つけられますか。

「僕らは探している **ほんとの友**　ひとりでいるには大変な時代」。これは「**ほんとの友**」というオリジナルソングの出だしの部分です。確かにその通りだなと思いませんか。そういう私たちにエホバは友達を与えてくれました。（詩 119:63 **あなたを畏れる全ての人が，あなたの命令を守る人が私の友。**）愛にあふれるエホバの家族の中に，本当の友達がたくさんいます。

2. 兄弟姉妹とどういう友情を育てたいと思っていますか。

2 私たちは兄弟姉妹とうわべだけの付き合いをするのではなく，深い友情を育みたいと思っています。友情のベースになるのは，エホバとイエスへの強い愛です。（ヨハ 13:35 あなたたちの間に愛があれば，全ての人は，あなたたちが私の弟子であることを知ります」。）そういう友情は自然には育たないので，**努力が必要**です。それに，私たちは完全ではないので**友情が壊れてしまいそうになることが**あります。

3. 誰かと仲良くやっていくのが難しいと思うことがあるのはどうしてですか。

3 会衆の中には，趣味が合うとか考え方が似ているという理由で，特に付き合いやすい人がいるものです。でも，兄弟姉妹と仲良くやっていくのが難しいこともあります。誰かと意見が合わなくて関係がぎくしゃくするかもしれません。個性の違いのせいで，この人とは距離を置いた方が互いのためだと思うこともあるかもしれません。重い病気やメンタルの不調を抱えている兄弟姉妹の支えになりたいと思ってはいても，意外と難しいことがあります。でも，イエスの素晴らしい人柄に見習えば，いろんなタイプの人と仲良くやって**いきやすく**なります。それでこの記事では，②どうしたらイエスに見習えるかを学びます。①まずは，友情を育てるのに大切な資質を考えましょう。

友情を育てるのに大切な資質

4. 友情を育てるためにはどんなことが大切ですか。

4 友情を育てていくには，相手のいいところを見ることが大切です。兄弟姉妹と時間を過ごせば，仲間の魅力に気付きやすくなります。パウロもテサロニケの兄弟姉妹と一緒にいたいと心から願っていて，こう書きました。「皆さんに……会うために手を尽くしました」。（テサ一 2:17 兄弟たち，私たちはほんのしばらく皆さんから引き離された時（体は離れていたものの，心は皆さんと共にありました），**皆さんに会いたいと強く願い，会う(d*顔を見る)ために手を尽くしました。**）仲良くなる一番の方法は顔を合わせて話すことだ，と感じている兄弟姉妹はたくさんいます。一緒に伝道し，集会や大会に行けば，直接会って話せます。でも，ただ一緒にいるだけでは，苦手だなと思う人と深い友情を育むことはできません。

5. 仲良くやっていくのが難しいと思える時も，絆を守るために大切なのは何ですか。（コロサイ 3:12）

5 友情を育てるために大切なのは，**謙遜さ**，**辛抱強さ**，**親切**，**思いやり**を身に着けることです。（コロサイ 3:12 それで，皆さんは神に選ばれ，神に愛される聖なる人たちですから，**温かい思いやり，親切，謙遜さ，温和，辛抱強さを身に着けましょう。**を読む。）そうすれば，たとえ仲良くやっていくのが難しいと思える時も，相手との絆を守ることができます。そういう優れた資質は，人間関係の摩擦を減らしてくれます。エンジンオイルのおかげで車のエンジンがスムーズに動くのと同じです。これから，友情を守るのが難しいと思える 3 つの状況を取り上げます。それぞれの状況で，**イエスの謙虚さ，辛抱強さ，親切，思いやり**に注目し，学べることを考えます。

意見が合わない

6. 意見の違いがきっかけで，どのように友情にひびが入ることがありますか。

6 ***友情を守るのが難しいのはどうしてか。*** 意見が合わない時は，どちらも自分が正しいと思い込んでいるものです。こんな状況をイメージしてみてください。野外奉仕グループの伝道のやり方について，2 人の兄弟の意見が割れています。どちらも自分の意見が正しいと思っています。こういう場面でプライドに邪魔されて自分の考えにこだわり続けると，友情の絆にひびが入ってしまうかもしれません。きちんと話し合わないでいると，相手へのいらいらが募っていきます。だんだん相手を避けるようになって，やがて友達ではいられなくなってしまいます。きっかけは本当にささいなことでした。

7. 意見の違いがあっても友情を守るために大切なのは謙虚さです。イエスはそのことをどのように弟子たちに教えましたか。

7 ***イエスは謙虚だった。*** 意見の違いがあっても友情を守るために大切なのは，謙虚でいることです。イエスはそのことを弟子たちに教えました。当時の文化の影響を受けていた弟子たちは，誰が一番偉いかでよくもめていました。それでイエスは，弟子たちが自分よりほかの人の方が上だという考え方を持てるよう助けました。（マタ 20:25-28 しかしイエスは弟子たちを呼び，こう言った。「あなたたちは，国々の支配者が威張り，偉い人たちが権威を振るうことを知っています。 26 あなたたちの間ではそうであってはなりません。**偉くなりたい人は奉仕者でなければ**ならず， 27 **1 番でありたい人は奴隷でなければ**なりません。 28 **人の子も**，仕えてもらうためではなく**仕えるために**，また**多くの人と引き換える贖い**として**自分の命を与えるために来**ました」。）亡く

なる前の晩には使徒たちの足を洗いました。普通なら召し使いがするような仕事をすることで，謙虚さの「模範を示しました」。（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。 5 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。，12-16 イエスは弟子たちの足を洗い，外衣を着てから，再び食卓に着き，こう言った。「あなたたちにしたことが理解できますか。 13 あなたたちは私を『先生』や『主』と呼びます。それは正しいことです。私はそういう者だからです。 14 それで，**主であり先生である私があなたたちの足を洗ったのであれば，あなたたちも足を洗い合うべき**です。 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。 16 はっきり言っておきますが，奴隷は主人より偉くなく，遣わされた人は遣わした人より偉くありません。）そうやってイエスは友情を守るための秘訣を教えました。謙虚になって**自分より人の方が上だという考え方**ができれば，**意見の違い**があっても**自分の方が折**れて，大切な絆を守ることができます。

8. 友情を守るために謙虚さはどう役立ちますか。（コロサイ 3:13）（写真と挿絵も参照。）

8 ***友情を守るために***。謙虚でいれば，意見が合わなくてイラッとしたりするような時も，相手を許しやすくなります。（コロサイ 3:13 **引き続き**互いに**我慢**し，**寛大に許し合い**ましょう。たとえ誰かに**不満を感じるとしても**です。**エホバが寛大に許してくださったのですから**，同じようにしなければなりません。を読む。）自分より相手の方が上だと考えることができれば，すぐにむっとしないで絆を守ろうと思います。（詩 4:4 **心を乱されるとしても，罪を犯してはならない。言いたいことは寝床で心の中で言い，黙っていよ。**（セラ）） 気に障るようなことを言われても，受け流すようにしましょう。誰でもそういうことを言ってしまうことはあるものです。（伝 7:21，22 また，**人々が話す言葉一つ一つを心に留めてはならない。さもないと，あなたは，召し使いがあなたに不幸が生じることを願うのを聞くだろう。** 22 **あなたは，自分が何度も，他の人たちに不幸が生じることを願ったのをよく知っている。**）「自分の意見を通すことよりも，友情を守ることの方が大事じゃないだろうか」と考えてください。こだわりを捨てて，相手の意見に合わせるようにしましょう。そして，いつまでも引きずったり蒸し返したりしないようにします。



謙虚でいれば，意見が合わなくても，折れやすくなる。（8 節を参照）*写真や挿絵: 年配の兄弟と若い兄弟が，伝道区域のことで意見が割れている。その後，和やかな雰囲気で一緒に伝道している。

9. わだかまりが残っている場合，謙虚さはどう役立ちますか。（格言 17:9）

9 それでもまだ関係がぎくしゃくしていると思う場合も，謙虚さが役立ちます。自分の方から相手に声を掛けて，そのことについて話し合ってください。（詩 34:14 悪から離れて善を行え。平和を願い，追い求めよ。）目指しているのは，自分の考えを相手に納得させることではなく，わだかまりを解消することです。（格言 17:9 違反を許す(d*覆う)人は愛を示しており，くどくど言う人は親友を引き離す。を読む。コリ一 6:7 互いに訴訟を起こしている時点で，皆さんはすでに敗北しています。なぜ不当な扱いを受けるままにしないのですか。なぜだまし取られるままにしないのですか。）例えば，「この前のことについて，ちょっと話したいんですけど」のように言えるかもしれません。謙虚な姿勢に徹しましょう。こちらにも落ち度があることや，相手を傷つけてしまったことを謝ってください。相手が謝ってきたら，その気持ちを素直に受け止めましょう。（ルカ 17:3，4 注意していなさい。仲間(d*兄弟)が罪を犯すなら強く警告し，悔い改めるなら許してあげなさい。4 その人が 1 日に 7 回あなたに罪を犯し，7 回戻ってきて『悔い改めます』と言うとしても，許さなければなりません」。）大切なのは，どちらが正しいかはっきりさせることではなく，仲直りして友情を取り戻すことです。（格 18:24 互いを傷つける友人もいれば，兄弟以上の絆で結ばれる友もいる。）

個性が違う

10. どういう理由で友情を育てにくいと感じるかもしれませんか。

10 ***友情を守るのが難しいのはどうしてか***。自分とは全然タイプの違う兄弟姉妹とは，仲良くやっていくのが難しいと思うかもしれません。相手の癖や性格が気になって仕方がないということもあります。生い立ちや過去の経験のせいで，人と関わるのが苦手な人や少し独特な人がいるかもしれません。文化の影響やそもそもの性格で，社交的な人もいれば人見知りの人もいます。

11. イエスは自分とは個性や価値観が違う人とも仲良くやっていけました。どうしてですか。

11 ***イエスは辛抱強かった***。イエスは，自分とは個性や価値観が違う人とも仲良くやっていくことができました。例えば，使徒のヤコブとヨハネは野心的なところがあり，王国で高い地位に就かせてほしいと言ったことがあります。（マル 10:35-37 ゼベダイの息子であるヤコブとヨハネが近づいてきて，言った。「先生，ぜひともお願いしたいことがあるのですが」。36 イエスは言った。「何をしてほしいのですか」。37 2 人は言った。「栄光をお受けになる時，私たちの 1 人をあなたの右に，1 人を左に座らせてください」。）一方イエスは，とても謙虚で，天での高い立場を捨てて喜んで地球に来ました。（フィリ 2:5-8 キリスト・イエスと同じ考え方をしてください。6 キリストは神のような方でしたが，神と同等になろうなどと考えることさえしませんでした。7 かえって，全てを捨てて奴隷のようになり，人間(d*人間と同様)になりました。8 その上，人として来た時，謙遜さを示し，死に至るまで従順でした(*になりました)。苦しみの杭に掛けられて死ぬことを受け入れたのです。）真逆のタイプでした。でもイエスはヤコブとヨハネを見限ったりせず，使徒たちに辛抱強く接しました。

12. イエスが弟子たちに辛抱強く接することができたのはどうしてですか。

12 イエスがそういう接し方ができたのはどうしてでしょうか。イエスは，ヤコブやヨハネやほかの弟子たちがどうして野心的になってしまうのかを理解していました。当時の社会では，宗教指導者の影響で立場や地位がとても大切にされていました。（マル 9:34 弟子たちは黙っていた。途中で，**誰が一番偉いかと言い合って**いたからである。）イエス自身，そういう環境で育っていたので，そのことをよく分かっていました。深く染み付いた考え方はすぐには変わらない，ということも知っていました。それで，欠点がある弟子たちにも辛抱強く接することができました。（マル 10:42-45 しかしイエスは弟子たちを呼び，こう言った。「あなたたちは，国々の支配者と見なされている(*を支配しているように見える)人たちが威張り，偉い人たちが権威を振るうことを知っています。 43 あなたたちの間ではそうであってはなりません。**偉くなりたい人**は**奉仕者でなければ**ならず， 44 **1 番でありたい**人は**皆の奴隷でなければ**なりません。 45 **人の子でさえ**，仕えてもらうためではなく仕えるために，また**多くの人と引き換える贖い**として**自分の命を与えるために来た**のです」。）

13. 友情を守るために辛抱強さはどう役立ちますか。（エフェソス 4:2）

13 ***友情を守るために***。相手の気になるところも，広い心で受け止めて辛抱しましょう。（格 14:29 **すぐに怒らない人**は**優れた識別力**があり， **短気な人**は**愚かさをあらわに**している。）みんなそれぞれに個性があります。でも，それは欠点というより，その人らしさと言えるのではないでしょうか。ありのままの自分を受け入れてもらえると，ありがたく感じるものです。（エフェソス 4:2 いつも**謙遜**で**温和**であり，**辛抱**し，愛を抱いて**互いに寛容**であってください。を読む。）それで私たちも相手の個性を受け入れて，その人らしさを存分に発揮できるようにしましょう。会衆には人見知りでおとなしい人がいます。そういう人が頑張って周りの人と話そうとしているなら，その努力に注目しましょう。社交的で話すのが好きな人もいます。そういう人にもいらいらしたりしないようにしましょう。もちろん，どんな人とも親友になれるわけではありません。でも，個性が違う人とも一緒に仲良くエホバに仕えていくことはできます。

14. 辛抱強く相手に寄り添えば，どんなところに注目できますか。

14 相手に辛抱強く寄り添えば，その人のいいところを見やすくなり，個性が違う人とも友達でいられます。イエスはまさにそうしました。ヤコブとヨハネが王国で高い地位に就かせてほしいと頼んできた時も，2 人の信仰の強さに注目しました。2 人は王国が来ることを心から信じていました。私たちも，人のいいところに注目するようにすれば，イエスとエホバに見習えます。

15. いろんな個性の人と仲良くやっていくために，誰に助けてもらう必要がありますか。

15 いろんな個性の人と仲良くやっていくために欠かせないのは，エホバに祈って助けてもらうことです。ちょっと苦手だなと思う人と接する前には，「穏やかでいられるよう助けてください」と祈りましょう。私たちを造ったエホバは，一人一人の性格を知り尽くしています。それで，どうすればあなたが辛抱できるかも分かっていて，ぴったりの方法で助けてくれます。イラッとするような時はエホバに「**聖なる力を下さい**」と祈りましょう。（ルカ 11:13 それで，あなたたちが罪深い人間でありながら，子供に良い贈り物を与えることを心得ているのであれば，**まして**天

の父は，**ご自分に求めている人に聖なる力を与えて**くださるのです」。ガラ 5:22，23 一方，**聖なる力が生み出すもの**は，**愛，喜び，平和，辛抱強さ，親切，善良，信仰，** 23 **温和，自制**です。このようなものを否定する律法はありません。）

仲間がつらい思いをしている

16. どういう理由で友情を育てるのが難しいと思うことがありますか。

16 ***友情を守るのが難しいのはどうしてか。*** 病気やメンタルの不調を抱えていると，人を避けるようになったり，怒りっぽくなったり，気分が変わりやすくなったりすることがあります。人を傷つけるようなことを言ったりしたりすることもあります。（ヨブ 6:2，3「私の苦悩が十分に量られ，私の災難もはかりに掛けられればよいのに！ 3 今それは海の砂よりも重い。だから私は言葉が過ぎたのだ(*軽率に話してしまった)。）兄弟姉妹がそういう不調と闘っていることを知らないと，「なんであんなことをするんだろう」といらいらしてしまうかもしれません。

17. イエスはバルテマイにどんな接し方をしましたか。

17 ***イエスは親切で思いやりがあった。*** イエスは**つらい思いをしている人**に温かく接しました。**初めて会う人**にもそうしました。例えばこんな出来事があります。イエスが道を歩いていた時，そばに目が見えない**バルテマイ**という男性がいました。バルテマイは声を張り上げてイエスの注意を引こうとします。周りの人たちは，黙っているようにと言います。でも，バルテマイは何とかしてイエスに治してもらいたいと思って，黙るどころか，ますます大声で叫びます。そこにいた人たちは，うるさくて迷惑だと思ったかもしれません。でも，イエスは違いました。「かわいそうに思い」，胸が締め付けられるように感じました。（マタ 20:34 **イエスはかわいそうに思い，**2 人の目に触れた。すると，2 人はすぐに目が見えるようになり，イエスの後に従った。マル 10:46-52 それから一行はエリコに入った。ところで，イエスと弟子たちおよびかなり大勢の人がエリコから出ていくと，**目が見えない物乞いバルテマイ**（テマイの子）が道路の脇に座っていた。 47 そして，ナザレ人イエスが通っていく，と聞くと，「**ダビデの子イエス，憐れみをお掛けください！**」と**大声で叫びだした**。 48 すると，**多くの人が，黙っているようにと言って，叱り始**めた。しかしバルテマイは，「**ダビデの子よ，憐れみをお掛けください！**」とますます叫び立てた。 49 それでイエスは**立ち止まり，「あの人を呼んでください**」と言った。人々は目が見えないその人に，「勇気を出して，立ち上がりなさい。あなたを呼んでおられる」と言った。 50 その人は外衣を脱ぎ捨てて躍り上がり，イエスのもとに行った。 51 イエスは，「何をしてほしいのですか」と言った。その人は，「ラボニ，目が見えるようにしてください」と言った。 52 イエスは言った。「行きなさい。**あなたが良くなった(*救われた)のは信仰があったから**です」。すると，バルテマイは**すぐに目が見えるようになり，イエスの後に従う**ようになった。）バルテマイの信仰を温かく褒め，目が見えるようにしてあげました。

18. つらく感じている仲間のために何ができますか。（テサロニケ第一 5:14）

18 ***友情を守るために***。病気やメンタルの不調と闘っている仲間に，親切で思いやり深い接し方をしてください。温かい「慰めの言葉を掛け」ましょう。（テサロニケ第一 5:14 兄弟たち，さらに勧めます。秩序を無視する人に警告を与え，**気落ちしている人に慰めの言葉を掛け，弱い人を支え，誰に対しても辛抱強く**あってください。を読む。）本当の友達は，相手が「苦難の時に」も支えます。（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。）そういう友達は，つらく感じている人の気持ちに寄り添おうとします。でもそれだけではなく，できることを何でもして力になります。

19. どうすれば親切で思いやりのある接し方ができますか。（写真も参照。）

19 どうすれば親切で思いやりのある接し方ができるでしょうか。仲間の痛みを完全になくすことはできないとしても，気持ちや苦労を理解しようと努めましょう。（マタ 7:12 ですから，**人からしてほしいと思う**ことは**全て，人にもしなければ**なりません。これが**律法と預言者の書が教えて**いることです。ペテ一 3:8 最後に，**皆が，一致した考え(*同じ考え方)，仲間をいたわる気持ち，兄弟愛，温かい思いやりを持**ち，**謙遜で**あってください。）相手が話してくれる時は，聞くことに徹してください。タイミングを見て，温かい言葉を掛けることもできます。（格 12:25 **心配事があると心が沈み(*憂鬱になり)，良い言葉によって心が晴れる。**）きちんと聞きもせず，相手の事情を決め付けるようなことはしません。（格 18:13 **聞かないうちに返事をする人は，愚か**であり，**辱められる**。）相手にとってできないことを求めたりしないで，辛抱強く接しましょう。（エフェ 4:32 **親切な人になり，温かい思いやりを示し合い，神がキリストによって寛大に許して**くださった**ように，寛大に許し合い**ましょう。）



本当の友達は親切で思いやり深い。（19 節を参照）

20. あなたはどんな友達になりたいと思いますか。

20 **エホバの家族の中**に**本当の友達**がいるのは**とてもうれしい**ことです。でも，**みんな**人を傷つけるようなことを言ったりしたりしてしまうことがあります。自分の弱さやこれまで経験したことのせいで，そうしてしまうのかもしれません。だからこそ，**謙虚で辛抱強くて，親切で思いやり深く接してくれる友達**がいるのはありがたいことです。**あなたも**周りの人にとって，**そういう友達になりたい**と思いませんか。

次のような時，どんなふうに友情を守れますか

１．意見が合わない

・S08　**謙虚**でいれば、意見が合わなくてイラッとしたりするような時も、相手を許しやすくなる。自分より相手の方が上だと考える。**気に障るようなこと**を言われても、誰でもそういうことを言ってしまうことがあること理解し、**受け流す**ようにする。自分の意見を通すことよりも、友情を守るために、こだわりを捨てて相手の意見に合わせ。いつまでも引きずったり蒸し返したりしない。

・S09　**謙虚**な姿勢に徹し、**こちらにも落ち度**があることや、相手を傷つけてしまったことを謝る。相手が謝ってきたら、その気持ちを素直に受け止め、何度も許す。

２．個性が違う

・S13　相手の気になるところも、広い心で受け止めて辛抱する。**個性**は欠点というより**その人らしさ**なので、相手の個性を受け入れて、その人らしさを存分に発揮できるようにしてあげる。親友になれるわけではなくても、個性が違う人とも一緒に仲良くエホバに仕えていくことはできる

・S14　相手に辛抱強く寄り添えば、その人のいいところを見やすくなり、個性が違う人とも友達でいられる。

・S15　ちょっと苦手だなと思う人と接する前には「**穏やかでいられるよう助けて**ください」と**祈り**、聖なる力によってぴったりの方法で助けていただくようにする。

３．仲間がつらい思いをしている

・S18　病気やメンタルの不調と闘っている仲間に、親切で思いやり深い接し方をして、温かい「慰めの言葉を掛け」るようにする。本当の友達になるように、つらく感じている人の気持ちに寄り添い、できることを何でもして力になるようにする。

・S19　仲間の痛みを完全になくすことはできないとしても、気持ちや苦労を理解しようと努める。相手が話してくれる時は、聞くことに徹し、タイミングを見て温かい言葉を掛ける。きちんと聞きもせず、相手の事情を決め付けたり、相手にとってできないことを求めたりしないで、辛抱強く接する。

124 番の歌 揺るぎない愛

^ 写真や挿絵: 年配の兄弟と若い兄弟が，伝道区域のことで意見が割れている。その後，和やかな雰囲気で一緒に伝道している。

^ （コロ 3:12） それで，皆さんは神に選ばれ，神に愛される聖なる人たちですから，温かい思いやり，親切，謙遜さ，温和，辛抱強さを身に着けましょう。

^ （詩 119:63） あなたを畏れる全ての人が， あなたの命令を守る人が私の友。