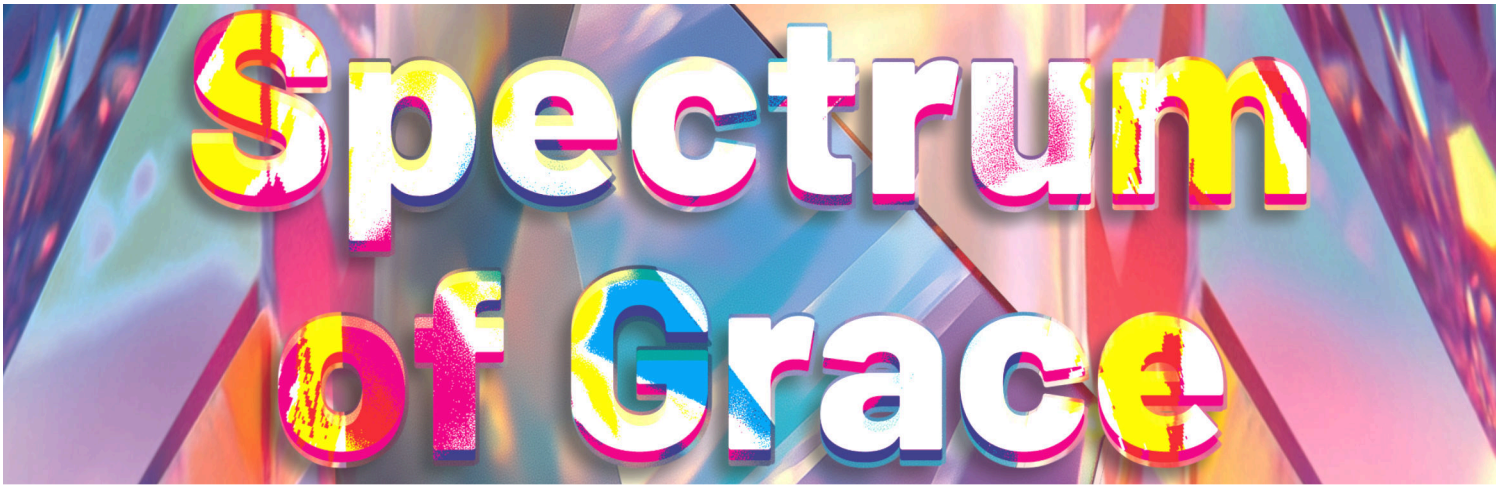


Week of June 7, 2026 - From Out-of-Focus to In-Focus　　Small Group Lesson 13

知り合う

これまで、悪い習慣を断ち切ることに成功したことはありますか？ただ単にそれを「やめる」だけの方が簡単でしたか？それとも、何か新しい、より良い習慣に「置き換える」必要がありましたか？なぜ、うまくいったのですか？

聖句　エフェソの信徒への手紙 4:25-32（聖書協会共同訳）

声に出して読んでください：

25 ですから、偽りを捨て、一人一人が隣人に真実を語りなさい。私たちは互いに体の部分だからです。26 怒ることがあっても、罪を犯してはなりません。日が暮れるまで怒ったままでいてはいけません。27 また、悪魔に隙を与えてはなりません。28 盗みを働く者は、もう盗んではいけません。むしろ、労苦して自らの手で真面目に働き、必要としている人に分け与えることができるようになりなさい。
29 悪い言葉を一切口にしてはなりません。口にするなら、聞く人に恵みが与えられるように、その人を造り上げるために必要な善い言葉を語りなさい。
30 神の聖霊を悲しませてはなりません。あなたがたは、聖霊によって、贖いの日のために証印を受けたのです。31 恨み、憤り、怒り、わめき、冒瀆はすべて、一切の悪意と共に捨て去りなさい。32 互いに親切で憐れみ深い者となり、神がキリストにおいてあなたがたを赦してくださったように、互いに赦し合いなさい。

簡潔に内容をもう一度確認してください。どのような励ましや挑戦、慰めなどを与えられますか？

学び

今日の聖書箇所に基づいて、次の質問を一緒に考えましょう。

1. パウロは、私たちが真実を語らなければならない具体的な理由として何を挙げていますか？「私たちは、互いに体の部分」という言葉は、教会の体という文脈においてどのような意味を持っていますか？（25節）

2. 怒りについて、具体的にどのような2つの命令が与えられていますか？27節によると、怒りの制限時間を無視すると、どのような直接的な結果をもたらしますか？(26-27節)

3. パウロは2種類の言葉（話し方）を対比させています。それらは何ですか？ また、29節の後半によると、私たちの言葉は「悪い言葉（悪い言葉遣い）」の代わりに、どのような具体的な目的や基準を満たさなければなりませんか？

4. 30-31節を読んでください。聖書の言葉によれば、31節に挙げられているどのような具体的な行動や態度が、30節の「聖霊を悲しませる」ことにつながっていますか？さらに30節によれば、聖霊は私たちにどのような未来の出来事のために証印を押された（保証とされた）と書かれていますか？

分かち合い

話し合い　その１：

ジェシー牧師は、子どもの頃に「神様」の絵として、光を表す「何も描かれていない真っ白な画用紙」を描いたというエピソードを分かち合ってくださいました。そして私たちは、ともすれば「神様の計画」を自分中心に考えてしまうという間違いを犯しがちである、と気づかせてくれました。しかし、本当にキリストに似た者となるということは、自分のことから目を離し、他の人へと目を向けることなのです。（ヨハネの福音書 15章13節を参照）

あなたが舞台の「中央（主役の座）」から一歩降りて、自分自身のプライドやこだわり（好み）、あるいは怒りを捨て、代わりに神様と神様の民（周りの人々）に目を向けるためにできる、具体的な実践方法にはどのようなものがありますか？

話し合い　その2：

30節にある「贖いの日」は、私たちの視線を将来の「キリストの再臨（再び来られること）」へと向かわせます。それによって、私たちは自分の力だけで完璧な「スーパー・クリスチャン」になろうとするプレッシャーから解放されるのです。

キリストを信頼することは、あなたが今抱えている葛藤や失敗への向き合い方をどのように変えてくれますか？あなたにとって「贖いの日」は、どのような意味を持っていますか？

具体的な祈りの課題を分かち合い、互いに仕え合いましょう。