

**健全な
コミュニティ
を築くために**

**BUILDING
A HEALTHY
COMMUNITY**

健全なコミュニティを築くために

章

1. 孤独への聖書的アプローチ (ケビン・ウェスト)
2. ケアへの聖書的アプローチ (ケビン・ウェスト)
3. 言葉への聖書的アプローチ (ケルシー・ホワイト)

はじめに

あなたがクリスチャンであるなら、あなたは「神の家」と呼ばれる神の家族の一員です。(エペソ2：19) この家族の絆は、地球上のどこよりも、地域教会で生き抜くためのものなのです。しかし、ここで問題があります： 私たち自身の罪のために、完璧な教会はこちら側の天国には存在しません！ 弱い兄弟や教会の指導者を責める前に、まず謙虚になり、「どうしたら悔い改められるだろうか？」と尋ねてみましょう。

以下の章は、あなたその問いの助けとなるように、また、健全なコミュニティを築くための聖書の真理を提供する目的で構成されています。これらのメッセージは、元々2022年秋にマスタートード・クリスチャン教会神戸で3部構成のシリーズとして説教されたものです。私たちの教会でも多くの人に役立つと思われるため、1つのリソースにまとめることにしました。

この資料は、ご自由にお使いください。自分で全部を読むこともできます。今、ご自身に最も役立ちそうなものを1つか2つだけ読むのもいいでしょう。または、少人数でこの資料を読み進めるのもいいでしょう。どのようにこの資料を使うにしても、聖霊があなたの中で、そしてあなたを通し、より健全な教会コミュニティを築くために力強く働いてくださるよう、私たちは祈っています。

1. 孤独への聖書的アプローチ (ケビン・ウェスト)

私は次の日曜日のためにテーマを決め、説教準備に一日の大半を費やす準備をしていました。その朝、妻が「私たちの教会に、孤独を感じている人がいるように思うの」と言いました。定期的集まっているにもかかわらず、教会の悲しい現実として、非常に孤独を感じている人がいることがあります。そこで私は、「神様は、私が自分の計画を中止し、代わりに孤独についての説教を準備することを望んでおられるのだろうか」と考えたのです。私はそう望んでいませんでした。なぜなら、新しい聖書の研究は、すでに窮屈なスケジュールの中でより多くの時間を必要とするためです。

オフィスに到着し、メールボックスを確認すると、ある教会のメンバーから祈りを求めるメモが届いていました。その人が具体的にどのような問題で私に祈ってほしいと頼んでいたかご存知でしょうか？ 『孤独』です！ 私は、「わかりました、神様、今度の日曜日のため、孤独についてのメッセージを準備します。でも、どうか助けてください！」神様は助けてくださいました！ このメッセージは、その日聞いた多くの人に祝福を与えただけでなく、私自身の心にも必要なものでした。ここで皆さんと分かち合えることを感謝します。以下はその概要です： 聖書によると... (1) 孤独とは何か、(2) 孤独の原因は何か、そして、(3) 孤独を癒すものは何か。

始める前に、アトランタのクライスト・カヴェナント・チャーチのスタッフである聖書カウンセラー、ルー・プリオロから多くの助けを得ていることを、お知らせしておかなければなりません。このトピックに関する彼の52分のメッセージ（英語のみ）をお聞きになりたい方は、下記を検索してください：

How to Deal with Loneliness by Lou Priolo - Nouthetic Media.

Building a Healthy Community

CHAPTERS

1. *A Biblical Approach to Loneliness* (by Kevin West)
2. *A Biblical Approach to Care* (by Kevin West)
3. *A Biblical Approach to Words* (by Kelcy White)

INTRODUCTION

If you are a Christian, then you are a part of God's family, called the "household of God." (Ephesians 2:19) This family bond is to be lived out in the local church, more than anywhere else on earth. But here's the catch: Because of our own sin no perfect church exists this side of heaven! Before we blame weaker brethren or church leaders, let us first humble ourselves and ask, "How might I repent?"

The following chapters are designed to help you do just that, as well as to provide biblical truths about building healthy community. These messages were originally preached as a 3-part series at Mustard Seed Christian Church – Kobe, Fall 2022. We have decided to put them together into one resource, because they seemed to help many people at our church.

Please use this resource however you like. You might choose to read the whole thing on your own. You might just read the one or two that seems to be the most helpful for you right now. Or, you might go through this resource together with a small group of people. However you choose to use this resource, we pray the Holy Spirit would work powerfully in you and through you for the sake of building a healthier church community.

1. A Biblical Approach to Loneliness (by Kevin West)

I had my topic planned out and was preparing to spend much of my day in sermon preparation for the following Sunday. That morning, my wife mentioned she thought some people were feeling lonely at our church. One sad reality about church is that though we gather regularly some of us can feel very lonely. So the thought crossed my mind, "Does God want me to drop my plans and prepare a sermon on loneliness instead?" I hoped not, because the new biblical research would require even more time in my already cramped schedule.

When I arrived to my office and checked my mailbox, I found a note from a church member asking for prayer. Do you know what specific problem this person was asking me to pray for? Loneliness! I said, "Okay, God, I'll prepare a message on loneliness for this Sunday. But please help!" He did! This message was not only a blessing for many who heard that Sunday, but was also something I needed for my own heart. I am thankful to be able to share it with you here. Here is the outline: *According to the bible...* (1) What is loneliness, (2) What causes loneliness, and (3) what cures loneliness.

Before I begin I need to let you know that I am borrowing heavily from biblical counselor, Lou Priolo, who serves on staff in Atlanta at Christ Covenant Church. If you would like to listen to his 52-minute message on this topic (English only), search the following: *How to Deal with Loneliness* by Lou Priolo - Nouthetic Media.

1. 聖書による孤独とは何か？

まず、オンライン辞書による孤独の定義から説明します：『友人や仲間がいないことによる悲しみ』です。十分にまっすぐな定義ですが、この定義には、聖書の教えの深さと本質が欠けています。そこで、このテーマに関する聖書自身の教えに直接触れてみることにしましょう：

孤独は一般的なものである

聖書の中で私たちが最初に気づくことの一つは、孤独が一般的であるということです。旧約聖書の預言者エレミヤは、そのメッセージが拒絶されたことから、しばしば『泣く預言者』と呼ばれています。ですから、エレミヤはその預言者としての働きにおいて、非常に孤独を感じていたであろうことがわかります。次に、偉大なダビデ王でさえも、深い孤独と闘っていました。洞窟に隠れていた時、彼は詩篇142篇4節の孤独の祈りをしました。

「私の右に目を注いでください。私には、顧みてくれる人がいません」

聖書の中で最も孤独だったのは、もちろんキリストご自身です。ユダヤ人であった彼は、「自分の民」から拒絶されました（ヨハネ1：11）。教師として、多くの人に背を向けられました（ヨハネ6章）。最も親しい友人たちは、彼が必要としている時に眠ってしまいました（マタイ26：40）。そして、弟子の一人が裏切った後、その筆頭の弟子は三度、彼を否定しました。その結果、全世界から拒絶され、十字架に釘付けにされ、ついに「わが神、わが神、なぜ私をお見捨てになったのですか？」と叫びました。

（マタイ27：46） 聖書は、この墮落した世界では、孤独が人生で一般的であることを明らかにしています。

孤独には痛みがある

私たちは、上記のすべての例において、孤独の痛みを感じています。エレミヤが泣いたように、孤独が私たちを泣かせることもあります。ダビデ王が詩篇を書いたように、孤独の中で音楽に目覚める人もいます。また、キリストの孤独の深さを理解することはできませんが、イエスが十字架上でされたように、私たちの中にも神に向かって叫ぶ人がいるかもしれません。

これは実は励ましになります。なぜなら、これらのすべてが神の聖書の一部であるということは、神が私たちの孤独を真剣に受け止めてくださっているということだからです。実際、イエス様ご自身も私たちに共感してくださいます。ヘブル人への手紙の著者がキリストについて書いているように、「私たちの大祭司は、私たちの弱さに同情できない方ではありません。罪は犯しませんでしたが、すべての点において、私たちと同じように試みにあわれたのです」（4：15）。孤独は苦しいものであり、キリストにある神は私たちの弱さに共感してくださるのです。

孤独は破壊的である

最悪の場合、孤独により実際に破壊される可能性があります。預言者エリヤは、孤独による破壊に近い状態に陥りました。列王記第一の19章には、エリヤの人生の中でおそらく最も落ち込んでいた時期のことが書かれています。彼は深く落ち込んでしまい、神様のことを気にかけているのは世界で自分だけだと思うようになったのです。もちろん、それは全くの間違いであり、後に神は、実際には7000人の人々がいたことを彼に示されました！エリヤの孤独は、現実を見えなくしてしまいました。彼はすでに、孤独により滅ぼされてしまう方向に進んでいたのです。

1. What is loneliness, according to the Bible?

We begin with an online dictionary definition of loneliness: “sadness because one has no friends or company. This definition seems straightforward enough, yet it is missing the depth and essence of the Bible’s teaching. So let us go directly to the Bible’s own teaching on the subject:

Loneliness is common

One of the first things we might notice in the Bible is that loneliness is common. The Old Testament prophet, Jeremiah, is often referred to as the “weeping prophet” because his message was rejected. Therefore, we know that Jeremiah would have felt very alone in his prophetic ministry. Next, even the great King David struggled with deep loneliness. While hiding in a cave, he prayed this prayer of loneliness from Psalm 142:4, “Look to the right and see: there is none who takes notice of me; no refuge remains to me; no one cares for my soul.”

The loneliest of all those in the Bible, was of course Christ Himself. As a Jew, he was rejected by “his own” (John 1:11). As a teacher many turned away (John 6). His closest friends fell asleep in his moment of need (Matthew 26:40). And after one of his disciples betrayed him, his lead disciple denied him three times. This led to being nailed to a cross, rejected by the entire world, where he finally cried out, “My God, my God, why have you forsaken me?” (Matthew 27:46b). The Bible makes it clear that, in this fallen world, loneliness is a common part of life.

Loneliness is painful

We sense the pain of loneliness in all the examples above. Sometimes loneliness causes us to weep, just as Jeremiah wept. Some of us turn to music in our loneliness, just as King David wrote the Psalms. And though we will never understand the depth of Christ’s loneliness, some of us might also cry out to God, as Jesus did on the cross.

This is actually encouragement. Because the fact that all of this is a part of God’s Bible means that God takes our loneliness seriously. In fact, Jesus Himself can sympathize with us. As the author of the Hebrews writes about Christ, “For we do not have a high priest who is unable to sympathize with our weaknesses, but one who in every respect has been tempted as we are, yet without sin” (4:15). Loneliness is painful, and God in Christ sympathizes with our weaknesses.

Loneliness can be destructive

In the worst case scenario, loneliness can actually destroy. The prophet Elijah came close to destruction-by-loneliness. In 1 Kings 19 we read about what was probably the lowest point of Elijah’s life. He had fallen into depression so deeply that he began to think he was the only one left in the world who cared about God. He was totally wrong, of course, and God later shows him that there were actually 7,000 others! Elijah’s loneliness began to blind him from reality. He was already on his way toward letting loneliness destroy him.

そして、事態はさらに悪化しました。4節で、エリヤはこう祈っています。

「主よ、もう十分です。私の命を取ってください...」その悲しみと寂しさから、この力強く信仰の深い預言者は自殺を考えていたのです。あなたもそのような経験があるのではないのでしょうか？ しかし、感謝なことに、神様はいつも私たちの祈りに応えてくださるわけではありません。神はエリヤを死なせるのではなく、エリヤを助け、やがて新しい友人をも連れてきてくださいました。エリヤをご存じでしょうか？

「孤独とは何か」という問いに対する完全な答えはまだ出ていませんが、このテーマに関する重要な教えをいくつか知ることができました。私たちは、完成された定義に向けて努力を続ける必要があります。その一方で、孤独という危険な破壊的傾向から、私たちは少し立ち止まり、孤独がもたらす破壊を踏まえて、私たちに何ができるかを考える必要があります。破壊を防ぐ方法の一つは、孤独が訪れたときに、その原因を見極めることです。それが次のポイントです。

2. 聖書によると、何が孤独を引き起こすのか？

孤独に対処する前に、まずその原因を探る必要があります。このメッセージを準備する前、私は孤独に関してある程度のプライドを持っていたと言えるでしょう。大学でクリスチャンになったとき、他のクリスチャンとの深い関わりはほとんどありませんでした。すべてが初めての経験だったのです。しかし、クリスチャンの友人を求めて祈ったところ、1年のうちに、どうしたらいいかわからないほど多くの友人が神さまから与えられました！だから私は、「私には問題があるが、孤独はその一つではない」と思っていました。しかし、聖書が孤独についてもっと広い視野で教えていることを知り、私の人生における苦しみの中には、確かに孤独の結果であることに気づかされました。

このセクションは、私たちの、孤独との闘いの背景にあるものを理解するのに役立つからです。私たちの問題の聖書的な定義を理解すれば、聖書的な治療法を適用することができるのです。ルー・プリオー博士は、この点について、よく煙探知機の例えを用いて説明しています。夜中に煙探知機が鳴ったら、あなたはどうしますか？ 枕で耳をふさいで寝たりはしないでしょう。起き上がって、ハンマーで煙探知機を叩き割ることもないですね。むしろ、火を見つけ、消すはず！

孤独も似たようなものです。孤独の痛みが襲ってきたと感じたら、アラームが鳴っているのですから、火を見つけて消火する時です。以下は火を消せるように『火を見つける』ための4つの方法です。つまり、聖書に書かれている、4つの主な孤独の原因を紹介します：

原因1：人生の儚さ：

聖書は、人生の儚さについて一貫して現実的なことを述べています。詩篇103篇15節には、「人 その一生は草のよう。人は咲く。野の花のように」とあります。実際、イエスも洗礼者ヨハネの死を聞いて一人になりたいと願い、人生の儚さを悲しんでいたようです。

確かに、イエスはヨハネが天国に行ったことを知っていたので、ヨハネの魂を心配することはありませんでした。しかしそれでも、愛する人を失ったとき、私たちの心には深い寂しさが残ります。あなたは、このような孤独に悩まされたことがありますか？

このような孤独の『火』を消すにはどうしたらいいのでしょうか。(1)人生には起こり得ることだと、自分を励ましましょう。神様はまだ計画を持っておられるので、大丈夫です！(2)神様はあなたを理解し、同情さえしてくださるという知識に安らぎを覚えましょう。(3)あなたの心を癒す時間を与えましょう。

Then things got worse. In verse 4, Elijah prays, “It is enough; now, O LORD, take away my life...” His sadness and his loneliness had led this powerful and godly prophet to contemplate suicide. Have you ever been there? But thank God that He does not always answer our prayers. Rather than allowing Elijah to die, God helped Elijah and eventually even brought him a new friend. You may have heard of Elisha?

While we still have not given a full answer to our question, “what is loneliness,” we have seen some key teachings on the subject. We will have to keep working toward the completed definition. In the meantime, the dangerous destructive tendency of loneliness compels us to stop a moment and ask what we can do in light of the destruction loneliness can bring. One of the ways we can prevent this is to discern the source of loneliness when it comes. That is what the next point is about.

2. What causes loneliness, according to the Bible

Before we can deal with our loneliness, we first need to figure out what’s causing it. Before preparing this message, I would say I had some pride in regard to loneliness. When I became a Christian in college I had almost no deep relationships with other Christians. It was all new to me. As I prayed for Christian friends, within one year God gave me more than I knew what to do with! So I thought, “I have problems, but loneliness is not one of them.” However, after seeing that the Bible teaches a much broader view on loneliness, I now realize that some of the suffering in my life is indeed a result of loneliness.

This section is helpful because it helps us understand what is behind our struggles with loneliness. Once we understand the biblical definition of our problems, then we can apply the biblical treatment. Dr. Lou Priolo often explains this point with the helpful illustration of a smoke alarm. What do you do if a smoke alarm goes off in the middle of the night? You do not cover your ears with pillows and go back to sleep. You do not get up and smash your smoke alarm with a hammer. Rather, you go find the fire, and put it out!

Loneliness is similar. When you feel the pain of loneliness setting in, your alarm is sounding so it is time to find the fire and put it out. The following are four ways to “find the fire” so you can put it out. In other words, here are four major possible causes of loneliness in the Bible:

Cause 1: The transiency of life:

The Bible is consistently realistic about the transiency of life. Psalm 103:15 says, “As for man, his days are like grass; he flourishes like a flower of the field. In fact, it seems that even Jesus grieved because of the transiency of life, because he desired to be alone after hearing of John the Baptist’s death.

It is true that Jesus was not concerned for John’s soul, because he knew that John went to heaven. But still, there is a deep loneliness left in our hearts when we lose someone we love. Have you suffered this kind of loneliness?

How can we put this kind of loneliness “fire” out? (1) Be encouraged that it is a common part of life. God still has a plan and it will be okay! (2) Rest in the knowledge that God understands, and even sympathizes with you. (3) Allow your heart time to heal.

原因2: 聖書的な責任の遂行

神様に従うからこそ起こる孤独もあります。ヨハネ15章でイエスは、私たちがイエスの友人であるならば、人々から嫌われることになると言っています。聖書の責任を果たすことは、深い喜びをもたらします。しかし、孤独をもたらすこともあるのです。

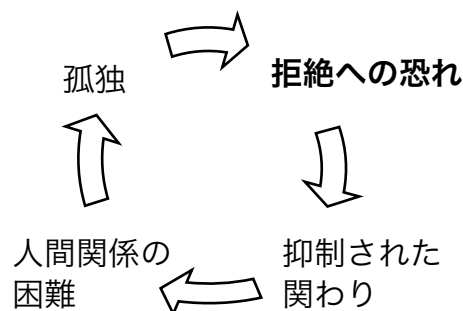
新約聖書の多くを書いたパウロの例を考えてみましょう。パウロは、自分が仕えている人々からしばしば批判を受けました。投獄され、見捨てられ、裏切られたこともありました。また、彼の霊的な息子であるテモテと引き離された時には、深い悲しみに包まれました。（この箇所を知りたい方は、テモテへの手紙第二をお読みください）しかし、パウロがこのような苦しみを経験したのは、「福音を諸国民に宣べ伝えよ」という神様の呼びかけに応答したからです。

このような孤独の『火』を消すにはどうしたらいいのでしょうか？ (1)神様の名のために苦しむことを許された、神様をほめたたえましょう。(2) 神様がその孤独を、あなたの益のために用いておられることを忘れないようにしましょう。(3) 苦しみに勝る、はるかに大きな未来の栄光に目を向けましょう。

原因3: 罪深い考え、動機、態度、そして行動

これは、上記とは真逆のものです： 私たち自身の罪から生じる孤独です。残念ながら、孤独からもたらされる、深く、継続的な痛みを持つ人の最も一般的な原因であると思われる。だから、もしあなたがそうであるなら、よく読んでください。

プリオーク博士によると、孤独な人に最も共通することは、孤独に対し、耐え難いものだと感じている点だと言います。別の角度から見ると、孤独な人たちにとって最悪の体験は拒絶されることです。だから、拒絶されることは絶対に避けなければならないと考えるのです！しかし、それがかえって孤独を深めます。この悪循環について、私は次のように理解しています：



このように、孤独な人は拒絶されることを恐れて、人との関わりを抑制する傾向があります。例えば、過度に恥ずかしがったり、臆病になったり、不器用になったり、偽の自分を演じたり、完全に人を避けたりします。（私自身もすべて経験したのでよくわかります！）しかし、その結果、人間関係がうまくいかなくなるという悲しい事態が起こります。これは、孤独な人の抑制のせいでもあり、他者がそのような人との間に距離を置く傾向があるせいでもあります。そこに、無関心、表面的、無視、さらには嫌われるといった人間関係の困難が生じるのです。孤独な人はさらに孤独を感じ、そのサイクルが繰り返されます。どうかこれを見逃さないでください： 問題の根源は「拒絶されることへの恐怖」です。

上記のような体験はよくあることです。しかし、だからといってそれが正しいとは限りません。聖書は実際、このような孤独は罪深いと教えています。箴言18章1節は、「自らを閉ざす者は自分の欲望のままに求め…」と端的に表現しています。ここでいう孤立とは、上記のような抑制の一つです。そして、そのような抑制の根底には何があるのでしょうか？ 利己的な欲望です。つまり、拒絶されることを恐れて行動することは、実は利己主義という罪なのです。

Cause 2: The fulfillment of biblical responsibility

Some loneliness is caused because we are obeying God. In John 15, Jesus says that we will be hated by people if we are his friends. Fulfilling biblical responsibilities brings deep joy. But it can also lead to loneliness.

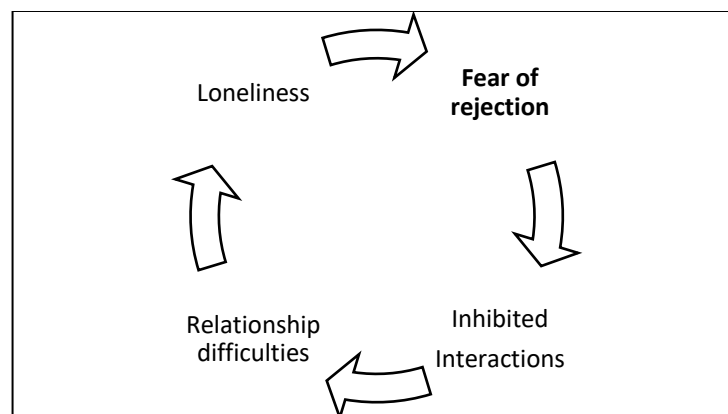
Consider the example of Paul, the author of much of the New Testament. He was often criticized by the very people he was serving. He was imprisoned, abandoned, even betrayed. He was also deeply sorrowful when separated from his spiritual son, Timothy. (If you want to see some of this first hand, just read through 2 Timothy.) At the end of the day, Paul had to go through all of this suffering because he responded to God's call to take the gospel to the nations.

How can we put this kind of loneliness "fire" out? (1) Praise God for allowing you to suffer for His name. (2) Remember that God is using this for your good. (3) Focus on the far greater future glory that outweighs the pain.

Cause 3: Sinful thoughts, motives, attitudes, and actions

This is the opposite of the above: Loneliness that actually results from our own sin. Unfortunately, it is probably the most common source for those who have deep and ongoing pain caused from loneliness. So if that's you, please read closely.

According to Dr. Priolo, the most common denominator among lonely people is that they find loneliness intolerable. To look at it from another angle, the worst possible experience for these lonely people is rejection. Therefore, they think rejection must be avoided at all costs! But this actually leads to even more loneliness. Here is my understanding of this vicious cycle:



As depicted above, lonely people tend to be inhibited in their interactions because they fear rejection. For example, they are overly shy, timid, awkward, fake, or avoid people altogether. (I can relate, because I have done all of these!) But the sad result is relationship difficulties. This is partly because of the lonely person's inhibitions, and partly because people tend to put space between themselves and such people. That is where the relationship difficulties arise, like disinterest, superficiality, ignoring, and even dislike. The lonely person feels even more loneliness, and the cycle repeats. Please do not miss this: The source of the problem is *Fear of rejection*.

The above experience is common. But that does not mean it is right. The Bible in fact teaches that this kind of loneliness is sinful. Proverbs 18:1a puts it simply, "Whoever isolates himself seeks his own desire." The idea of isolation here is one of those inhibitions above. And what underlies such inhibition? Selfish desire. In other words, acting on one's fear of rejection is actually the sin of selfishness.

神様は私たちに、愛をもって他者と関わるようにと教えています。
例えば、ローマ人への手紙 12 章 10 節には、「兄弟愛をもって互いに愛し合い、互いに相手をすぐれた者として尊敬しあいなさい」とあります。しかし、拒絶されることを恐れるあまり、孤独な人は「互いに」という愛からではなく、自分自身に集中して人間関係に臨みます。その結果、「この人は自分に関心を持ってくれるだろうか？」と考えるようになります。「この人は自分を気にかけてくれているのだろうか？」あるいは、「また拒絶されるのでは？」と。では、孤独な人の人間関係という宇宙の中心には誰がいるのでしょうか？自分...自分...自分！

これは深い利己主義です。または、この罪に別の名前を付けることもできます。
『プライド』です。

このような孤独の力学を理解し始めると、それが本当に罪深いものであることがわかるようになるのです。私たちはこれを『利己主義の罪』と呼びましたが、
『プライドの罪』とも呼ぶことができます。拒絶への恐怖からくるものですから、人に対する恐怖という罪でもあります。その反対側には、受け入れられることという霊的な偶像があります（しかし、クリスチャンは、自分が神ご自身に受け入れられていることをすでに知っているはずですよ！）

さらに、上記のような罪は、通常、一つではありません。『仲間を連れてくる』傾向があります。たとえば、拒絶されたときに怒る人は、『不義な怒り』という罪を犯します。保身に走る人は、争いと闘います。そして、他人を責める人は、苦い思いと闘います。これは、牧師として、私が何度も見てきたものです： 悲しいことに、孤独な人は「苦い根」（ヘブル 12：15）を持ち始めることがよくあります。最終的に、このような罪深い反応は、孤独な人の問題を悪化させます。

なぜなら、怒ったり、争ったり、苦い思いをしたりする人と、誰が友達になりたいと思うのでしょうか？ 実際、聖書はそれに対して警告を発しています：

「怒りっぽい者と交わるな」（箴言 22：24）

このような孤独の『火』を消すにはどうしたらいいのでしょうか。それはとてもシンプルです。（1）悔い改め、（2）信じることです。

人のせいにするのはやめましょう。自分の孤独の責任を引き受けましょう。

そして、神がすでにあなたを神の子として受け入れてくださっているという真実の中で休息することです。下記に続きます。

原因 4: 神との不十分な関係

まず、聖書の「楽園」の概念を理解することから始めましょう。神はもともと、楽園に住むために人類を創造されました。具体的には、アダムとエバをエデンの園に置かれました（創世記 1～2 章参照）。その園には、素晴らしい木々や植物、果物がありましたが、楽園となったのは、アダムとエバが神と完璧な交わりを持っていたからです。彼らは神と共に歩みました。神と共に歩み、神と語り合いました。彼らは神を知り、神に知られていました。

それは、アダムとエバが最初の罪を犯すまでのことです。彼らは、神が食べてはいけないと言われた禁断の実を食べてしまいました。その最も根源的な結果として、神との関係が壊れました。そして、その結果、お互いの関係も壊れたのです。これが、私たちが「墮落」と呼ぶものです。

この最初の不従順の行為の後、アダムとエバは初めて神から身を隠しました。

神はその理由を尋ね、創世記 3：10 にアダムの答えが書かれています。

『彼は言った。「私は、あなたの足音を園の中で聞いたので、自分が裸であることを恐れて、身を隠しています。」』

God teaches us to relate to others out of love. For example, Romans 12:10 says, "Love one another with brotherly affection. Outdo one another in showing honor." But by fearing rejection, the lonely person approaches relationships not out of love for "one another," but with a passionate focus on self. This leads to thoughts like, "Will this person pay attention to me?" Or, "Does this person care about me?" Or, "Will I be rejected again?" So who is at the center center of the lonely person's relational universe? Me...me...me! This is deeply selfish. Or we could call the sin by a different name: Pride.

The more we begin to understand the dynamics of this kind of loneliness, the more we can see how sinful it really is. We called it the sin of selfishness, but we could also call it pride. It all stems from a fear of rejection, so it is also the sin of the fear of man. On the other side of that is the spiritual idol of being accepted (though Christians should already know they are accepted by God Himself!

Furthermore, such sins as above are usually not alone. They tend to "bring friends." For example, those who become angry when rejected commit the sin of unrighteous anger. Those who become defensive struggle with contentiousness. And those who blame others struggle with bitterness. As a pastor, this is one that I have seen so many times: Sadly, lonely people often begin to harbor a "root of bitterness" (Hebrews 12:15). Finally, these sorts of sinful reactions exacerbate the lonely person's problems, because who wants to be friends with someone who is angry, contentious, or bitter? Indeed, the Bible itself warns against it: "Make no friends with an angry man." (Proverbs 22:24)

How can we put this kind of loneliness "fire" out? It is very simple: (1) Repent and (2) believe. Stop blaming people. Accept responsibility for your own loneliness. And rest in the truth that God already accepts you as a child of God. More on this below.

Cause 4: A deficient relationship with God

Let us begin with understanding the Biblical concept of Paradise. God originally created mankind to live in Paradise. More specifically, He set Adam and Eve in the Garden of Eden (See Genesis 1-2). Though the Garden was filled with wonderful trees, plants, and fruits, what made it paradise was that Adam and Eve had perfect fellowship with God. They walked with Him. They talked with Him. They knew Him and were known by Him.

That is, until Adam and Eve committed the first sin. They ate the forbidden fruit that God had told them not to eat. The most fundamental result was a broken relationship with God. This, in turn, broke the relationship with one another as well. This is what we call, *the fall*.

After this first act of disobedience, for the first time ever Adam and Eve hid from God. When God asked why, we read Adam's answer in Genesis 3:10, "And he said, 'I heard the sound of you in the garden, and I was afraid, because I was naked, and I hid myself.'"

アダムの心にすでに根を張り始めていた傷に注目してください。恐怖（私は恐れた）、恥（私は裸だったから）、孤立（私は身を隠した）が見られます。これらはすべて、孤独の要素であることが判明しています。

ここで、私たちが待ち望んでいた答え、世俗的な辞書ではわからないことが出てきました。聖書による孤独とは何なのか。それは結局のところ、神との関係が壊れていることなのです。園でのあの日以来、人間はその治療法を求めてきました。しかし、孤独の究極の原因が神からの分離であることを理解しない限り、私たちには決してその治療法を見つけられないでしょう。そこで、最後に非常に重要な質問をします：孤独を癒すものは何でしょうか？

3.聖書によると、何が孤独を癒すのか？

孤独に対処するためのいくつかの方法については、既に上記で述べました。このセクションでは部分的には復習になりますが、究極の原因である『神からの分離』ということ、今学んだ内容に照らし合わせると、より完全なものになるでしょう。ここでは、4つの治療法を紹介します。

治療法1: いくつかの孤独は避けられないものと受け入れる

私たちは墮落した世界に生きています。ですから、もし孤独が私たち自身の罪によるものでないなら、私たちは時に、孤独が人生の自然な一部であると受け入れることを学ぶ必要があるのです。しかし、いつの日か、神は私たちを楽園に連れ戻してくださるでしょう。もし私たちの信仰が、私たちの希望であるイエス・キリストにあるならば。

治療法2: いくつかの孤独は有益だと認める

ヤコブ1：2～4には、「2 私の兄弟たち、様々な試練にあうときはいつでも、この上もない喜びと思いなさい、3 あなたがたが知っているとおり、信仰が試されると忍耐が生まれます。4 その忍耐を完全に働かせなさい。そうすれば、あなたがたは何一つ欠けたところのない、成熟した、完全な者となります」とあります。ここで、神は『孤独』のような試練を、私たちの信仰を成熟させ、深めるために用いておられることがわかります。例えば、試練は私たちを祈りに引き寄せます。慰めと助けを求めて、聖書に引き寄せられます。そして、自己を見つめ直すことで、私たちは変われるのです。あなたの孤独を神に委ね、神があなたに与えておられる成長のチャンスを逃さないようにしましょう！

治療法3: 罪が孤独を引き起こしていることを認め、悔い改める

健全なコミュニティを築くとはどういうことかを考えながら、皆さんに挑戦させてください。コミュニティが崩壊する原因の一つは、自分の孤独を他人のせいにすることです。そこで、自分の孤独は、もしかしたら自分自身のせいかもしれないと考えてみませんか？

私たちが話した罪深い原因を思い出してみてください：

拒絶されることへの恐れ、利己主義、プライド。また、孤独がもたらす『仲間』を思い出してみてください： 怒り、争い、苦味。これらの罪が、あなたの孤独の一部になっていませんか？ もしそうなら、認めて悔い改める時です（そこから背を向ける、または、その罪を捨てる）。

これは否定的に聞こえるかもしれませんが、実は良い知らせなのです！
なぜなら、神はご自分の子供たちに変容を与えてくださるからです。私たちが罪から離れるために悔い改める時、実際は新しい自由を見出すのです。つまり、悔い改めることが、あなたの孤独を癒す解決策になるかもしれないのです。なぜそんなことが可能なのでしょう？

Notice the brokenness that had already begun to take root in Adam's heart. We see fear (*I was afraid*), shame (*because I was naked*), isolation (*I hid myself*). All of these, as it turns out, are elements of loneliness.

This brings us to the answer we have been waiting for, and the thing the secular dictionaries cannot tell you. What is loneliness according to the Bible? It is ultimately a broken relationship with God. Ever since that day in the Garden, mankind has been seeking the cure. But we will never find it until we understand that the ultimate cause of our loneliness is separation from God. This brings us to our last very important question: What cures loneliness?

3. What cures loneliness, according to the Bible

We already discussed some ways to deal with loneliness above. This section will partially be a review, but it will also be more complete in light of what we just learned is the ultimate cause: separation from God. Here are four cures.

Cure 1: Accept some loneliness as unavoidable

We live in a fallen world. So if loneliness is not caused by our own sin, Then we sometimes need to learn to accept that loneliness is a natural part of life. But one day God will bring us back with him to Paradise. If our faith is in Jesus Christ, our Hope.

Cure 2: Recognize that some loneliness is beneficial

James 1:2-4 says, ²"Count it all joy, my brothers, when you meet trials of various kinds, ³for you know that the testing of your faith produces steadfastness. ⁴And let steadfastness have its full effect, that you may be perfect and complete, lacking in nothing." Here we see that God uses trials, like loneliness, to mature and deepen our faith. For example, it draws us to prayer. It draws us to the Bible for comfort and help. It draws us to self-examination so that we can change. Trust God with your loneliness, and do not miss the chance God is giving you to grow!

Cure 3: Admit and repent when sin is causing loneliness

As we consider what it means to build a healthy community, let me challenge you. One of the ways communities are torn down is by blaming others for our loneliness. So would you consider if maybe some of your loneliness is your own fault? Remember those sinful causes we talked about: Fear of rejection, selfishness, pride. Remember the "friends" loneliness tends to bring as well: Anger, contentiousness, bitterness. Are any of these sins a part of your loneliness? If so, it is time to admit and repent (turn away from, or forsake).

This might sound negative, but it is actually good news! Because God grants His children transformation. When we repent away from our sin, we actually find new freedom. This means repentance just might be the solution to heal your loneliness. Why is that possible?

なぜなら、イエスがあなたを赦し、その罪からあなたを解放するために死んでくださったからです。イエスの福音には力があるのです！

現実的に、これはどういうことなのでしょう。責めるのではなく、責任を取ることができる。怒りを抱くのではなく、怒りを告白し、謝ることができる。自分のことを気にかけたくない人と人を批判するのではなく、愛が足りないのは自分のほうだったと認めることができる。

このような心の変化が、私たちを孤独から解放するだけでなく、より健全な教会コミュニティを築くのにどれほど役立つか、想像してみてください！ ヘブル人への手紙10章24～25節にあるように、「²⁴ また、愛と善行を促すために、互いに注意を払おうではありませんか。²⁵ ある人たちの習慣に倣って自分たちの集まりをやめたりせず、むしろ励まし合いましょう。その日が近づいていることが分かっているのですから、ますます励もうではありませんか」

治療法4: 神との関係を育む

これは究極の治療法であるだけでなく、究極の予防法でもあります！ しかし、まず、これを読んでいるあなたがクリスチャンでないなら、聖書によると、孤独についてあなたが知るべき最も重要なことがここにあります。あなたを創造した生ける神を知るまで、あなたは決して孤独から真に解放されることはありません。

神は、最初の罪を犯す前のアダムとエバのように、あなたと一緒にいるためにあなたを創造しました。

アダムとエバよりもさらに良いことに、イエスの良い知らせは、あなたが今、永遠に変わらない神との完全な関係に再び招かれているということです。ヨハネによる福音書17章3節にあるイエス様自身の言葉を考えてみましょう。

「永遠のいのちとは、唯一のまことの神であるあなたと、あなたが遣わされたイエス・キリストを知ることです」この言葉によって、聖書はあなたに唯一の真の神を知るようにと招いているのです！ どのようにでしょうか？ 不信仰を悔い改め、イエス・キリストを信じることです。それが、真の永続的な交わりを知るための唯一のチャンスなのです。

そして本当は、クリスチャンにとっても全く同じなのです！ 神との関係ができたからには、それを育てていかなければなりません。どんな関係でもそうですが、これには時間、エネルギー、献身が必要です。ですから、もしあなたがクリスチャンで、なぜ自分は孤独なのだろうと考えているなら、この質問に答えてください：例えば、あなたは毎日、神との時間を確保していますか？ 毎朝、聖書を読み、神のみことばを聞くことから一日を始めていますか？ 一日中、祈り、主とともに歩んでいますか？

もし、あなたの答えが1つ以上「いいえ」であれば、本当に、あなたが孤独を感じても不思議ではありません。神様はあなたを愛し、あなたの心が神様に向くのを待っています。あなたの私生活の中で、神様とそのような関係を築きましょう。神様と交わるために、そのような日々の習慣を築いてください。そうすれば、あなたの心の中の空虚感は満たされ始めることを断言します。あなたの孤独は癒され始めるでしょう。そして、あなたは教会のコミュニティやあなたの人生に関わるすべての人に、さらに大きな祝福を与える存在になることでしょう！

Because Jesus died to forgive you and free you from those very sins. There is power in that good news of Jesus!

Practically, what does this look like? Rather than blaming, we can take responsibility. Rather than harboring anger, we can confess our anger and apologize. Rather than judging people for not caring about us, we can admit that we were the ones who have been unloving.

Imagine how much this kind of heart change will not only help us find freedom from loneliness, but also help to build a healthier church community! Like Hebrews 10:24-25 says, ²⁴“And let us consider how to stir up one another to love and good works, ²⁵not neglecting to meet together, as is the habit of some, but encouraging one another, and all the more as you see the Day drawing near.”

Cure 4: Cultivate a relationship with God

Not only is this the ultimate cure, it is also the ultimate prevention method! But first of all, if you are reading this and you are not a Christian, here is the most important thing for you to know about loneliness according to the Bible. You will never be truly free from loneliness until you come to know the living God who created you. He created you to be with Him, just like Adam and Eve before the first sin.

Even better than Adam and Eve, the good news of Jesus is that you are now invited back into a perfect relationship with God this is eternally unchanging. Consider Jesus’ own words in John 17:3 “And this is eternal life, that they know you, the only true God, and Jesus Christ whom you have sent.” With these words the Bible invites you to come to know the only true God! How? Repent of unbelief, and put your faith in Jesus Christ. That is your only chance to knowing true and lasting fellowship.

And really, it is the exact same for Christians as well! Now that we have a relationship with God, we must cultivate it. Just like any relationship, this requires time, energy, devotion. So if you are a Christian and you wonder why you are lonely, answer this question: For example, do you set aside time with Him each day? Do you start each morning listening to His word, by reading the Bible? Do you pray and walk with Him throughout your day?

If your answer is no to one or more of these, it is really no wonder you feel lonely. God loves you and is waiting for you to turn your heart toward him. Cultivate that kind of relationship with God in your private life. Build those types of daily habits to fellowship with Him. If you do, I assure you that emptiness in your heart will begin to be filled. Your loneliness will begin to be soothed. And you will begin to be even more of a blessing to your church community and all who are in your life!

2. ケアへの聖書的アプローチ (ケビン・ウェスト)

多くの人がケアを必要としていることを私は知っています。心や生活のケアが必要なのです。私たちには友人が必要です。聖書の言葉を使えば、私たちのことを知り、私たちの話に耳を傾け、私たちのそばにいてくれる兄弟姉妹が必要なのです。あなたはこういったことを望み、必要としていないでしょうか？

実際、聖書は教会がそのようなものであるべきだと言っています！ 教会共同体は、地球上のどの共同体よりも、「互いに人を自分よりすぐれた者と思い」（ピリピ2：3）、「愛と善行を促すために互いに注意を払い」（ヘブル10：24）、「人からしてもらいたいことはなんでも、あなたがたも同じように人にする」（マタイ7：12）べきです。キリスト教倫理のすべてを、この2つのシンプルな法則に分解することができます：

『神を愛し、人を愛する』。そしてこれにより、教会の中で、なんと素晴らしいケアの共同体を生み出すことができるでしょう！

そう、私たちには良い瞬間があります。でも、悪い時もあります。私にもあります。ですから、私たちが本当に健全で愛に満ちたケアの共同体を築くには、助けが必要なのです。神様は私たちに助けを与えてくださいました：それは、聖書の中にあります！

新約聖書のエペソ人への手紙は、教会について学ぶのに最も適した箇所の一つです。そこで、私たちはエペソ人への手紙4章1節から16節に焦点を当て、以下のアウトラインに沿って、少しずつ学んでいきたいと思います：

- (1) 『ケアの共同体』を特徴づけるものは何か？(エペソ人への手紙4：1～6)
- (2) 『ケアの共同体』を力づけるものは何か？(エペソ人への手紙4：7～12)
- (3) 『ケアの共同体』を成熟させるものは何か？(エペソ人への手紙4：13～16)

* また、コミュニティに関する一般的な誤解も、その過程で否定していきます。

今一度立ち止まって、聖霊があなたの心に働きかけてくださるようお願いしながら読み進めるとよいでしょう。

1. 『ケアの共同体』を特徴づけるものは何か？

謙遜

「さて、主にある囚人の私はあなたがたに勧めます。あなたがたは、召されたその召しにふさわしく歩みなさい。謙遜と柔和の限りを尽くし、寛容を示し、愛をもって互いに耐え忍び…」(エペソ4：1～2)

作者であるパウロは、自分の手紙の読者であるクリスチャンに語りかけています。これは英語ではあまりはっきり伝わりませんが、you は複数形で、you all（あなたがた）です。つまり、私たちはこの多くを教会共同体である自分たちに当てはめることができますのです。

私は、最初の記述である「謙遜」に焦点をあてています。なぜでしょうか。それは、パウロのリストの中で一番に挙げられているからというだけでなく、他の項目の前提条件となっているからです。「謙遜」は、私たちが傷つきやすくも、近づきやすい存在にもするため、極めて重要です。謙虚な人は、自分の苦悩を分かち合うことができるため、より多くのケアを受けられる傾向があります！

また、謙虚な人は、同じ苦労人であることがわかるので、より親しみやすくなる傾向があります。

私が知っているある女性のことを思い浮かべます。彼女はとても気取らない性格で、自分の苦悩を隠すことなく話しています。そのため、他の女性たちも彼女のもとに集まり、自由に分かち合っています。彼女の例を見て、私は、たった一人の謙虚な人でも、小さな

『ケアの共同体』を作ることができるかと確信しました。

2. A Biblical Approach to Care (by Kevin West)

I know many of us are in need of care. We need care for our hearts and lives. We need friends. To use biblical language, we need brothers and sisters who know us, listen to us, are there for us. Do you not want and need this?

In fact, that is what the Bible says the church is supposed to be like! More than any other community on the face of the earth: the church community should “count others as more significant” (Philippians 2:3), “*encourage(s) one another to love and good deeds*” (Hebrews 10:24), “*do(es) unto to others as we would have done unto us*” (Matthew 7:12). We can break down all of Christian ethics into these two simple laws: “love God and love people.” And what an amazing community of care this can produce in the church!

Well, we have our good moments. But we have our bad moments too. I know I do. So we need help if we are to truly build a healthy and loving community of care. Praise God that He has given us help indeed: It is in the Bible!

The New Testament book of Ephesians is one of the best places to go to learn about the church. So we will focus on Ephesians 4:1-16, a little at a time as we follow the following outline:

- (1) What marks a community of care? (Ephesians 4:1-6)
- (2) What empowers a community of care? (Ephesians 4:7-12)
- (3) What matures a community of care? (Ephesians 4:13-16)

* We will also debunk several common misconceptions about community along the way.

Now would be a good time to stop and ask the Holy Spirit to work in your heart as you read.

1. What marks a community of care?

HUMILITY

I therefore, a prisoner for the Lord, urge you to walk in a manner worthy of the calling to which you have been called, with all humility and gentleness, with patience, bearing with one another in love. (Ephesians 4:1-2)

The author, Paul, is speaking to the Christian readers of his letter. This does not come across as clearly in the English, but *you* is plural: *you all*. In other words, we can apply much of this to ourselves as the church community.

I am focusing on the first descriptor, humility. Why? Not only because it is first on Paul's list, but also because it is a prerequisite for the others. You see, humility is crucial because it makes us both vulnerable and approachable. Humble people tend to receive more care, simply because they are more willing to share their struggles! Humble people also tend to be more approachable, because people know they are fellow strugglers.

One woman I know comes to mind. She is so down to earth that she does not hide her own struggles. And because of that other ladies flock to her and share freely. Seeing her example, I confirmed that even just one humble person can create a little community of care.

では、あなたについてお聞きします。人々はあなたにケアを求めてやってきますか？もしそうでないなら、次のようなことが自分に当てはまるかどうか考えてみてください：

- あなたは、自分の人生に問題がないかのように振る舞う傾向がありますか？
- あなたは、人々に尊敬されるために自分の苦悩を隠していますか？
- あなたは、自分を『人を助けるが、自分も助けられる必要がある人』だと考えていますか？
- あなたは、自分より高いレベルの人からしか助けを得られないと思っていませんか？

もし、これらのうち1つ以上当てはまるなら、あなたはおそらくプライドに苦しんでいるのでしょう。今こそ、主の御前で謙遜になる時です。悔い改め、助けを求めるために、少し立ち止まってください。

一方、あなたの葛藤はその逆かもしれません。助けを求めているのに、一人で悩んでいると感じているのではないのでしょうか。自分のそばにいないことを他人のせいにしていませんか？ 相手を責める前に、自分にこう問いかけてみてください：「私は実際に、自分の苦悩を分かち合いたいと思っているのだろうか？」

ここで、私があなたと共有したい小さな秘密があります： 私たちは皆、混乱しているのです！ それは、私たちが『みな罪を犯し、神の栄光を受けられないでいる』という意味です。これは、罪に問題がないという意味ではありません...

『決して！』（ローマ人への手紙6：1参照）。しかし、私たちは、一人で罪と恥にまみれることを許してはいけないということです。積極的に自分の苦悩を分かち合うため、私たちは十分に謙虚にならなければなりません。自分のことを気にかけてもらうために、誰かと約束を取り付けたのはどれぐらい前でしょうか。もしかしたら、あなたは今、立ち止まってこれをする必要があるかもしれません。

次に進む前に、共同体に関する、聖書的でない誤解のうち、思いやりのある共同体の証である「謙遜」に関連するものをいくつか紹介します。

それぞれについて考えてみてください。そして、あなたが『ケアの共同体』を育むことを妨げる、これらの誤った、非聖書的な罠に陥っていないかどうかを確認してください：

- ~~霊的に成熟したクリスチャンだけが、他の人をケアすることができます。~~
- ~~弱い人は、本当に他の人のケアをすることはできません。~~
- ~~私は、助けを求めて人に迷惑をかけるべきではありません。~~
- ~~私は誰かに助けを求める必要さえないはずです。他の人が先に私に求めるべきなのです。~~

私たちは、これらの一般的な誤解を解き、代わりに神の言葉の真理に立ち返ろうではありませんか：

教会は、神が助ける教会家族の力を必要としている、苦闘する仲間の共同体です。私たちが謙遜によって特徴づけられますように！ それでは、思いやりのある共同体のもう一つの証しとして、この箇所の次の部分に進みましょう：

一致

「平和の絆で結ばれて、御霊による一致を熱心に保ちなさい。⁴あなたがたが召された、その召しの望みが一つであったのと同じように、からだは一つ、御霊は一つです⁵主はひとり、信仰は一つ、バプテスマは一つです。⁶すべてのものの上にあり、すべてのものを貫き、すべてのもののうちにおられる、すべてのものの父である神はただひとりです。」（エペソ4：3～6）

So let me ask you about you. Do people come to you for care? If not, consider if some of the following might be true of you:

- Do you tend to act like your life is problem free?
- Do you hide your struggles so people will respect you?
- Do you see yourself as someone who helps others but does need to be helped?
- Do you feel you can only get help from people who are somehow on a higher level than you?

If one or more of these are true of you, you probably struggle with pride. It is time to humble yourself in the sight of the Lord. Stop a moment to repent and ask for help.

On the other hand, maybe your struggle is the opposite. Maybe you want help but feel alone in your struggles. Do you blame others for not being there for you? Before you blame them, ask yourself this: “Am I actually willing to share my struggles?” Here is a little secret I want to share with you: We are all messed up! That is what it means that we “all have sinned and fall short of the glory of God.” This does not mean that sin is okay...“by no means!” (See Romans 6:1). But it does mean that we should not allow ourselves to wallow in sin and shame, all alone. We must be humble enough to share our struggles actively. When was the last time you set up an appointment with someone in order to ask them to care for you? Maybe you need to stop and do this right now.

Before we move on, here are a couple of unbiblical misconceptions about community that relate to humility as a mark of a caring community. Consider each one, and whether you have fallen into any of these false and unbiblical traps that prevent your ability to help cultivate a community of care:

- ~~Only spiritually mature Christians can care for others.~~
- ~~Weak people cannot really care for others.~~
- ~~I should not bother people by asking for help.~~
- ~~I should not even have to ask anyone care — others should be asking me first.~~

Let us unlearn these common misconceptions, and return to the truth of God’s word instead:

The church is a community of fellow strugglers dependent on God’s help Church family, may we be marked with humility! Now let us move on to another mark of a caring community and the next part of our passage:

UNITY

eager to maintain the unity of the Spirit in the bond of peace. ⁴ There is one body and one Spirit—just as you were called to the one hope that belongs to your call— ⁵ one Lord, one faith, one baptism, ⁶ one God and Father of all, who is over all and through all and in all.
(Ephesians 4:3-6)

私たちは、聖書の中の繰り返しに注意を払うべきです。ここでの明らかな繰り返しは、「一つ」という言葉です。例えば、「御霊は一つ、信仰は一つ、バプテスマは一つ、神はただひとり」です。パウロ自身は、この「一つ」という言葉の前に、3節で「一致」というキーワードを掲げています。パウロはここで、「一致」は単に教会共同体の属性の一つではなく、教会そのものの性質の一部であると確信しているのです。神が意図する思いやりのある共同体になるためには、私たちは明らかに一致を維持しなければなりません。

パウロは、実はここで息を呑むようなことを言っているのです。それを見逃してはなりません！ 彼は、このリストにあるものの一致を、教会の一致と比較していることに注目してください。例えば、主が一つであるように、教会も同じように一つなのです。意外な感じがしませんか？ 何を意味しているのでしょうか？

ここに、素晴らしい真実があります：クリスチャンはすでに、超自然的な、神から与えられた、自分たちの間で変わることのない一致を持っているのです。

それは、私たちが作り出したものではありません。私たちは神様の子供ですから、神様からすでに与えられているのです。これは良い知らせではないでしょうか！

ここでもう一つ思い出される、非常によくある誤解を指摘していきましょう：

- ~~キリストは教会のからだの一致を生み出す~~

私たちは多くの場合、教会が一致を欠いているのは、教会がその一致を『生み出す』ことに失敗しているからだと思い込んでいます。教会に対する多くの非難は、まさにメンバーが互いを思いやることができなかったために、統一された共同体を作ることができなかったというものです。

これはとても微妙に聞こえるかもしれませんが、そのような考え方は非常に有害で非聖書的です。なぜでしょうか？ それは不信仰だからです！ 真理を否定しているのです！ もし私たちが本当にキリストの中にいるのなら、私たちは本当に、すでに一致を持っています。それは神から与えられた賜物であり、私たちが自分で生み出すことができるものではありません。私たちが一致を『創造する』者になるとするとき、私たちは神の場所に足を踏み入れることになるのです。

また、教会員や指導者に大きな負担をかけることになります。

このような考えから始める方がはるかに良いのです：『私たちの教会はすでに完全な、神から与えられた一致を持っています。なぜなら、神はイエス・キリストを通して、私たちをご自分の家族の養子とされたからです。』もし私たちがそこから始めて、不一致を感じるとしたら、それは私たちが一致を『創造』していないからではありません。むしろ、そこにある一致を否定しているか、表現できていないだけなのです。

私がこの点を拡大して述べているのは、それが強力だからです。私たちの一致が霊的な事実であることを理解したとき、私たちはお互いによりよく接することができるようになります。私たちは、思いやりに欠けることがあっても、互いに忍耐することができるようになります。そして、いつの日か、神の御座の前に全員が一致し、そこで私たちの一致を完全に体験できるという確かな希望を持つようになります！

ここに、今私たちの一致を実行するためのいくつかのやり方があります。

(1)あなたが不和を感じている仲間のクリスチャンを思い浮かべてください。その人と一緒に神の御座の前に立ち、共に神を賛美している自分を思い浮かべてください。その人のために祈り、あなたがその人と霊的に一つであることを神に感謝しましょう。もしかしたら、あなたが実際に持っている一致を表現するために、今その人と話をしに行く必要があるかもしれません。

We should pay attention to repetition in the Bible. The obvious repetition here is the word “one.” For example, “one Spirit, one faith, one baptism, one God.” Paul himself prefaces all of this “one” language with that key word in verse 3: “unity.” Paul here is convinced that “unity” is not just one of the attributes of a church community, but is part of the nature of the church itself. Clearly, then, we must maintain our unity if we are to be the caring community God intends.

Paul is actually saying something breathtaking here. Do not miss it! Notice that he is comparing the unity of the things on this list with the unity of the church. For example, as the Lord is one, so the church is one in a similar way. That sounds surprising, does it not? What could he mean?

Here is the amazing truth: Christians *already have* a supernatural, God-given, unchangeable unity among ourselves. It is not something we create. It has already been given to us by God, because we are his children. Is that not good news!

That reminds me of another very common misconception to point out:

- ~~Care creates unity in a church body~~

Many times we assume that a church lacks unity because the church has failed to “create” that unity. Often, the accusation against the church is that it has failed to create a unified community exactly because the members have failed to *care for one another*.

Although this might sound overly subtle, that kind of thinking can be very damaging and unbiblical. Why? It is unbelief! It is truth denial! If we are truly in Christ, then we truly and already have unity. That is a God-given gift, not something that we can create ourselves. We step into God’s place when we try to be the ones who “create” unity. It also places a huge burden on church members and leadership.

It is far better to begin with this thought: “Our church already has a complete God-given unity, because God has adopted us into His family through Jesus Christ.” If we begin there and we sense disunity, it is not because we have not “created” unity. Rather, we are simply denying or failing to express the unity that is there.

I am expanding this point, because it is powerful. When we realize that our unity is a spiritual reality, we will begin treating each other better. We will be able to bear with one another when we fail to be caring. We will also have a solid hope that one day we will be all united together before God’s throne where we can experience our unity perfectly!

Here are a couple of ways to act out this unity now: (1) Think of a fellow Christian with whom you feel disunity. Picture yourself standing together with that person before the throne of God, praising Him together. Now pray for that person and thank God that you are spiritually one with that person. Maybe you need to now go talk with that person in order to express the unity that you actually have.

(2) 教会の一致の言葉を使いましょう。「マスタートードシードはこうしている、ああしている」と言うのではなく、「私の教会家族はこうしている、ああしている」と言いましょう。『教会家族』という美しいフレーズを最後に使ったのはいつですか？『あなたの教会』や『教会』と言うよりも、『私たちの教会』のような言葉を使ってください。もちろん、文脈は私たちの話し方に影響を与えますが、私たちの教会コミュニティについて話しているとき、私たちは神から与えられた一致を認めましょう。私たちの考えや言葉に、教会の一致を表す言葉を使おうではありませんか。

2. 『ケアの共同体』を力づけるものは何か？

霊的な賜物における神の恵み

「しかし、私たちは一人ひとり、キリストの賜物の量りにしたがって恵みを与えられました。」(エペソ人への手紙4：7)

思いやりのある教会共同体を育む力を与えてくれるものは、7節の『恵み』という小さな、しかし大きな一言に集約されています！聖書はしばしば、この言葉を罪の赦しについて語るために使います。しかし、ここではそのような文脈ではありません。パウロは、教会が築き上げられるための力について話しているのです。

つまり、パウロがここで使っている「恵み」という言葉は、私たちが通常『霊的な賜物』と呼んでいるものと並行しているのです。聖書では、『恵み』と『霊的な賜物』という言葉は同義に使われることがあります。実際、原語のギリシャ語では、この二つの言葉は同じ語源を共有しています：

恵み＝カリス。霊的な賜物＝カリスマ。

つまり、神様は私たち一人一人に、教会共同体を築くために使われる力を惜しみなく与えてくださっているのです。私たち一人ひとりが、神から与えられた独自の力によって、何とかして互いに仕え合うということです。それが、神様の計画において、教会が建てられる方法なのです。

このことをしっかり確認するため、11節と12節を見てみましょう：

「こうして、キリストご自身が、ある人たちを使徒、ある人たちを預言者、ある人たちを牧師また教師としてお立てになりました。¹²それは、聖徒たちを整えて奉仕の働きをさせ、キリストのからだを建て上げるためです。」

この言葉を一緒に考えてみてください：パウロは、12節で宣教の仕事をするのは誰だと言っていますか？「聖徒たち」です。この言葉は、『分離』された者たちという意味です。つまり、聖徒は神様のためにこの世から切り離された存在なのです。さて、それは誰なのでしょう？歴史上最も霊的で有名なクリスチャンたちについて言っているのでしょうか？いいえ、イエス・キリストを信じる、すべて真の信徒たちが聖徒なのです。

これを意外に思う人もいるでしょう。「私はイエス様を信じているけれど、聖徒と呼ばれるほど良い人間ではない」と思うかもしれません。しかし、あなたが自分自身についてどう感じるかは、神があなたについてどう感じるかよりもはるかに重要ではありません。もしあなたがイエスを信じたなら、神様はあなたを無罪と見ておられます。さらに、神はあなたがキリストの義と同じように完全な義を持っていると見ておられるのです！（これは、あなたの罪がイエス様に数え上げられ、イエス様の完全な義があなたに数え上げられたからです（2コリント5：21参照）。これは時々、『偉大な交換』と呼ばれています。

(2) Use church unity language. Rather than saying, “Mustard Seed does this or that,” let us say, “My church family does this or that.” When is the last time you used the beautiful phrase, “church family?” Rather than saying, “your church” or “the church,” use language like, “our church.” Of course, the context will effect how we speak, but when we are speaking about our church community, let us acknowledge our God-given unity. Let us use church unity language. in our thoughts and words.

2. What empowers a community of care?

GOD’S GRACE IN OUR SPIRITUAL GIFTS

But grace was given to each one of us according to the measure of Christ’s gift.
(Ephesians 4:7)

The thing that empowers you to cultivate a caring church community is summarized in that one little, yet huge word in verse 7: GRACE! Often the Bible uses this word to talk about forgiveness of sins. But that is not the context here. Paul is talking about the power for the church to be built up. So the way he uses the word “grace” here is parallel to what we usually call, “spiritual gifts.” The words “grace” and “spiritual gifts” can be used synonymously in the Bible. They in fact share the same root word in the original Greek: Grace = charis. Spiritual gifts = charismata.

This means God has graciously given each one of us power to be used to build the church community. Each one of us is to somehow serve one another by our own unique God-given power. That is how, in God’s plan, that the church is to be built up.

I want to make sure we see this, so let us look down at verses 11 and 12:

*And he gave the apostles, the prophets, the evangelists, the shepherds and teachers,
¹² to equip the saints for the work of ministry, for building up the body of Christ*

Please think over these words with me: Who does Paul say is to do the work of the ministry in verse 12? The “*saints*.” That word means ones who are made “separate.” That is, saints have been separated out from the world for God. Well, who is that? Is this talking about the most spiritual and famous Christians throughout history? No. Every true believer in Jesus Christ is a saint.

Some find this surprising. You may think, “I believe in Jesus, but I am not good enough to be called a saint.” But how you feel about yourself is far less important than how God feels about you. If you have trusted in Jesus, God now sees you as *not guilty*. Even beyond that he sees you as possessing an actual righteousness as perfect as Christ’s own righteousness! (See 2 Corinthians 5:21) This is because your sins have been counted to Jesus and Jesus’ perfect righteousness has been counted to you. This is sometimes called, “the great exchange.”

この、正しさ、または無罪という法的な立場以上に重要なのは、あなたが神の子として迎えられということです。神の子として、あなたはこの世から切り離されました。あなたは聖徒なのです。ですから、聖徒であるあなたには、今、働きがあるのです：パウロはそれを「奉仕の働き」だと言っています。何のために？「キリストのからだを建て上げるため」です。これは、教会の指導者の仕事だけではありません。パウロは、彼らの仕事は聖徒を『整える』ことだと言っています。しかし、聖徒たち、つまりクリスチャンはその後、手綱を握って宣教の働きをすることになるのです。

この考え方の混乱は、よくある誤解について考える良い機会です。

- ~~教会メンバーに対するケアは、リーダーや牧師が提供できるサービスだ。~~
- ~~深いケアは、訓練を受けた専門家だけが提供できる。~~

それぞれについて理解できましたか？ 残念ながら、このような考え方は、教会に通う多くのクリスチャンの間で非常に一般的であり、横行しているようにさえ見えます。教会の指導者を、献金で賄われる個人的なケアプロバイダーとみなすような、消費者心理にさえなりかねないのです。それは、聖書が語るようなことではありません！ 私たちの中から、そのような考えを一掃しましょう。聖書は、すべてのクリスチャンが互いにケアし合うべきであると教えています。なぜなら、神の恵みによって、そうする力が与えられているからです。

そこでもう一度、霊的な賜物という概念に立ち返ります。あなたの霊的な賜物は何でしょうか？ その賜物を用いれば、神様の力を借りて、ミニストリーの働きをし、思いやりのあるコミュニティを育むことができますのです。

ここでは、自分の霊的な賜物の確認を始めるために簡単な方法を2つ紹介します。

(1) 霊的な賜物に関する箇所を読みます。ローマ12章、1コリント12章、1ペテロ4章、そしてもちろんここエペソ4章（リーダーシップの賜物に焦点を当てます）。どうぞ聖書を開いて、以下の霊的賜物に関する各章を読み、あなたが教会に仕えるためにどんな賜物を与えられたか、神様が示してくださるように祈りながら、読んでみてください。

2つ目はこれです：(2) あなたをよく知るクリスチャンの友達に聞いてみます。多くの場合、他の人が自分について新しい洞察を与えてくれることがあります。

先週私は、自分の賜物が何かわからないという男性と話をしました。私は、『あなたは本当に思いやりがあって、寛大ですね』というようなことを、頭の片隅に置いておきました。

彼は、自分の才能をもっと使って教会のコミュニティに奉仕する方法を思い描き始めました。『日曜日の教会の後、孤独な人を見つけて、ランチやコーヒーに誘うことができるかもしれない』 今となってはそんなことは簡単なことのように思えますが、視点の変化は強力です！

神ご自身の力が、私たちを通し霊的な賜物として働くことができると理解し始めると、私たちは自分たちを用いてくださるよう、神に頼り始めます。私たちは期待で満たされます。そして、聖霊の力を受け、奉仕することの喜びは、人に奉仕することに伴うどんな疲れにも勝るのです。ケアの共同体を力づけるのは、あなたと私に与えられた霊的な賜物という形の神ご自身の恵みなのです！

さあ、私たちの最後のポイントについて、答えていきましょう：

Even more important than this legal standing of *righteous* or *not guilty*, you are then welcomed as one of God's own children. As a child of God, you have been separated from the world. You are a *saint*. Therefore, saint, you now have a job: Paul says it is the "the work of the ministry." For what? "for building up the body of Christ." This is *not* only the job of the leaders of the church. Their job, says Paul, is to "equip" the saints. But the saints, the Christians, are then to take the reins to do the work of the ministry.

Because of the confusion surrounding this idea, this is a good time to think about some common misconceptions.

- ~~Care for church members is a service provided by leaders and pastors.~~
- ~~Deep care can only be provided by trained professionals.~~

Did you catch each of those? Unfortunately, this thinking seems to be quite common, even rampant among many church going Christians. It can even become a consumer mentality, where people view the church leaders as personal care providers paid for by offerings. That is just not how the Bible talks! Let us purge ourselves of such thinking. The Bible tells us that all Christians are to care for one another, because God has given us the power to do so by His grace.

That takes us back again to the notion of spiritual gifts. What are your spiritual gift(s)? When you use those you are tapping into God's own power to do the work of the ministry and cultivate a caring community.

Here are two quick ways to begin identifying what your spiritual gifts are. (1) Read the passages on spiritual gifts. Romans 12, 1 Corinthians 12, 1 Peter 4, and of course here in Ephesians 4 (focus on leadership gifts). Go ahead and open your Bible and read each of the following chapters on spiritual gifts, praying that God will show you how you have been gifted to serve His church.

The second thing is this: (2) Ask a Christian friend who knows you well. Often others can give you new insights about yourself. Last week I had a conversation with a man in who was unsure what his gifts are. Off the top of my head I just made some observations, like, "You're really compassionate and generous."

He began envisioning how he might use his gifts more to serve the church community. "Maybe after church on Sunday I can find people who are lonely and take them to lunch or coffee." Now that kind of thing seems so simple, but the change of perspective is powerful!

When we start to realize that God's own power can work through us in our spiritual gifts, we begin to rely on God to use us. We are filled with expectation. And the joy of being Spirit-empowered to serve outweighs any fatigue that may come along with serving others. It is God's own grace in the form of Spiritual gifts given to you and me that empowers a community of care!

Now for our final point, let's answer:

3. 『ケアの共同体』を成熟させるものは何か？

愛

「むしろ、愛をもって真理を語り、あらゆる点において、かしらであるキリストに向かって成長するのです。キリストによって、からだ全体は、あらゆる節々を支えとして組み合わされ、つなが合わされ、それぞれの部分がその分に応じて働くことにより成長して、愛のうちに建てられることになります」(エペソ4：15～16)

またしても、目に飛び込んでくるような繰り返しの言葉があります：「愛」です。そうですね、もちろんです！ 私たちは「愛をもって真理を語る」だけでなく、教会の体も「愛のうちに建てられる」のです。そして、教会のかしら（キリスト）は愛において完全であるため、「愛」の中で成長しない限り、からだはキリストの中で成長することができません。つまり、私たちが互いに愛し合うとき、私たちはまさに教会のように行動しているのです。

そこで、次の質問を考えてみてください：あなたは教会共同体の人々に対して愛を持って行動していますか？ あなたは教会の仲間のために祈っていますか？教会の指導者のために祈っていますか？ あなたの願いは、彼らに愛を示すことでしょうか？

教会から愛されていると感じることに気を取られ、他人を愛することに気を配る余裕がなくなってしまうという罠に陥りがちです。その結果、愛情を示してくれるはずの人たちに対して、恨み辛みを抱くようになります。つまり、愛に飢えている人は、しばしば苦い人になってしまうのです。しかし、それは神様の2つ目に大切な戒めに真っ向から反することなのです：「あなたの隣人を自分自身のように愛しなさい」（マルコ12：31）

愛があれば、自分を傷つけた人を赦すことができます。愛があれば、自分に傷つけられたと感じるその人に謝ることができます。愛があれば、相手を気遣うことを積極的に追求めることができます。もしあなたに愛があるなら、愛を示す機会を得ることができるでしょう。愛があれば、教会のあらゆる活動やプログラムを、人々への愛のチャンスと考えることができますでしょう。

しかし、醜い真実は、私やあなたはそのような愛に欠けているということです。確かに、聖霊の助けによって、私たちは近づくことはできます。しかし、誰かに先に自分のことを気かけ、心に愛を注いでもらう前に、どのように私たちは、人を愛することができるのでしょうか。

答えはもちろん、イエス様です。イエス様は、私たちが想像する以上に、すでに私たちのことを気にかけてくださっています。私たちの想像を絶する方法で、その愛をすでに示してくださっているのです！ もちろん、十字架上の死のことです。そこは私たちの罪を取り除き、私たちを神の一つの家族、つまり教会に入れるために死んでくださった場所です。

ですから、今度、自分の心が苦しくなったり、愛されていないと感じたら、そのような思いは実は霊的な記憶喪失であるという可能性を思い出してください。

私たちが想像する以上の愛とケアを、すでにあなたや私に与えてくださっているキリストのもとに走りましょう！ 第一ペテロ5章7節にあるように、「あなたがたの思い煩いを、いっさい神にゆだねなさい。神があなたがたのことを気にかけてくださるからです」

それが、イエス・キリストの良い知らせ、つまり福音です。たとえ地球上の誰もあなたのことを気にかけていないように見えても、イエス様はそれでもあなたのことを気にかけてくださるのです。イエス様の十字架に目を向けてください。聖霊に頼んで、その事実を示してもらいましょう。イエス様に直接会いに行くことを学びましょう。イエス様自身の愛があなたの心から溢れ出すとき、あなたは教会でケアの共同体を育てるという働きをしていることに気づくでしょう。

3. What matures a community of care?

LOVE

Rather, speaking the truth in love, we are to grow up in every way into him who is the head, into Christ, ¹⁶from whom the whole body, joined and held together by every joint with which it is equipped, when each part is working properly, makes the body grow so that it builds itself up in love. (Ephesians 4:15-16)

Once again we have repetition such that the word should jump off the page for us: LOVE. Well, of course! We are not only to speak “the truth in love,” but also the church body “builds itself up in love.” And since the head of the church (Christ) is perfect in love, the body cannot grow in him unless it grows in “love.” In other words, when we love one another, we are truly acting like the church.

So please consider this following question: Are you acting in love toward those in your church community? Do you pray for fellow church members? Do you pray for church leadership? Is your desire to show them love?

It is easy to fall into the trap of being so concerned about feeling loved by our church, that there is not much room to be concerned about loving others. Often this leads to feelings of resentment and bitterness toward people that we expect to show us love. In other words, people who are hungry for love often become bitter people. But that is a direct contradiction of God’s second most important commandment: “You shall love your neighbor as yourself...” (Mark 12:31b).

If you have love, you can forgive that person who has hurt you. If you have love, you can apologize to that person that feels hurt by you. If you have love, you can actively pursue others to care for them. If you have love, you will take opportunities to show love. If you have love, you will consider all kinds of church activities and programs as chances love on people.

But the ugly truth is that you and I have failed to love like that. Indeed, we can get closer with the help of the Holy Spirit. But until someone has cared for us and poured love into our hearts first, how can we ever have love others like we should?

The answer is Jesus, of course. He has already cared for us more than we can imagine. He has already demonstrated his love in the greatest possible way – a way we could not have imagined! I am speaking of his death on a cross, of course. That is where He died to take away our sins and bring us into the one family of God – the church.

So the next time you feel your heart becoming bitter or unloved, remember that such thoughts can actually be spiritual amnesia. Run to Christ who has already given you and I more love and care than we can imagine! As 1 Peter 5:7 says, “*cast all your anxieties on him, because he cares for you.*”

That is the good news – the gospel – of Jesus Christ. Even if no one else on earth seems to care for you, Jesus still does care for you. Look to his cross. Ask the Holy Spirit to show you its reality. Learn to go to Jesus directly. As His own love overflows from your heart, you will find yourself doing the work of cultivating a community of care in your church.

3. 言葉への聖書的アプローチ (ケルシー・ホワイト)

わたしたちの言葉には、コミュニティを変える力がある

²⁹ 悪いことばを、いっさい口から出してはいけません。むしろ、必要なときに、人の成長に役立つことばを語り、聞く人に恵みを与えなさい。³⁰ 神の聖霊を悲しませてはいけません。あなたがたは、贖いの日のために、聖霊によって、証印を押されているのです。

³¹ 無慈悲、憤り、怒り、怒号、ののしりなどを、一切の悪意とともに、すべて捨て去りなさい。³² 互いに親切にし、優しい心で赦し合いなさい。
神も、キリストにおいてあなたがたを赦してくださったのです。

エペソ 4：29～32

マーベル映画を見る人も見ない人も、スパイダーマンには見覚えがあるのではないのでしょうか。9本の映画はともかくとして、スパイダーマンはどうやら神戸牛のマスコットになってしまったようです。ここで、スパイダーマンについて知っておくべき最も重要なことを説明します。スパイダーマンのすべての行動の動機は、叔父が彼に語ったこの言葉から来ています：『大きな力には大きな責任が伴う』

しかし、マーベルが大きな力をスーパーヒーローに属するものとして描いているのに対し、聖書は、もっと普通のもの、つまり私たちの言葉に大きな力を見出しています。知恵のことばを集めた書である『箴言』には、こう記されています：

「死と生は舌に支配される」（箴言18：21）

だから、親の軽蔑や不注意な言葉は、老後まで持ち続ける傷になりかねないのです。また、配偶者の愛情深い肯定が、長年の痛みや不安を癒してくれるのもそのためです。

先週私たちは、教会共同体について、世界のどこにもないユニークな一致と愛の場であるとしたパウロの説明を読みました。私たちは霊的な家族なのです。神の霊的な家族の一員として、イエスの死は私たちのコミュニティを中傷や噂話から解放しました。しかし、その自由を体験するためには、私たちの新しいアイデンティティである『神の家族』に従って生きなければなりません。この愛の共同体に加わるための代償として、私たちの古いやり方を捨て去ることが必要です。聖霊に私たちの生活のあらゆる面を変えていただくことです。私たちが使う言葉さえもです。

なぜ神様は、霊的な家族の中で使われる言葉について非常に心配されているのでしょうか？パウロは3つの理由を挙げています。：

私たちの言葉は人を高める力がある。

私たちの言葉は人を傷つけてしまう力がある。

私たちの言葉は人を癒す力がある。

言葉は高めることができるのです。：先週は、行動でイエス様に従うことについて、パウロがどのように教会共同体を励ましているかを見ました。次に、パウロは、私たちが言葉でイエス様に従う方法を説明します。神の恵みによって変えられた共同体の生活と一致する言葉は、ただ一つ。「人の成長に役立つことば」です。

3. A Biblical Approach to Words (by Kelcy White)

Transformed Words Transform Community

²⁹ Let no corrupting talk come out of your mouths, but only such as is good for building up, as fits the occasion, that it may give grace to those who hear. ³⁰ And do not grieve the Holy Spirit of God, by whom you were sealed for the day of redemption. ³¹ Let all bitterness and wrath and anger and clamor and slander be put away from you, along with all malice. ³² Be kind to one another, tenderhearted, forgiving one another, as God in Christ forgave you. Eph 4:29–32.

Whether you watch Marvel movies or not, you can probably recognize Spiderman. Aside from the 9 movies, Spiderman seems to have inexplicably become the mascot for Kobe beef. Here's the most important thing you need to know about Spiderman. The motivation for everything he does comes from these words spoken to him by his uncle: "With great power comes great responsibility."

But while Marvel portrays great power as something that belongs to superheroes, the Bible sees great power in something far more ordinary: our words. The book of Proverbs, a collection of wisdom sayings, has this to say: "Death and life are in the power of the tongue..." (Prov 18:21).

This is why belittling, careless words of a parent can become a wound that you carry into old age. And it is why the loving affirmation of a spouse can heal years of pain and insecurities.

Last week we read Paul's description of the church community as a unique place of unity and love unlike anywhere else in the world. We are a spiritual family. As member's of God's spiritual family, Jesus' death has freed our community from slander and gossip. But to *experience* that freedom, we have to live according to our new identity: the family of God. The cost of joining this community of love is to let our old ways die. To allow the Spirit to transform every aspect of our lives. Even the very words we use.

Why is God so concerned with the words used in his spiritual family? Paul gives us three reasons: Words can build up.

Words can tear down.

Words can heal.

Words can build up. Last week, we saw how Paul encourages church communities to follow Jesus with their actions. Now he explains how to follow Jesus with our speech. Notice this: there is only one kind of speech consistent with the life of a community transformed by God's grace. "But only such as is good for building up."

他の種類の言葉は、神が私たちの心を変えたときに過ぎ去った古い生活の一部なのです。この命令が、前の節とどのように類似しているかを見てください。

「盗みをしている者は、もう盗んではいけません。むしろ、困っている人に分け与えるため、自分の手で正しい仕事をし、労苦して働きなさい」

「悪いことばを、いっさい口から出してはいけません。むしろ、必要なときに、人の成長に役立つことばを語り、聞く人に恵みを与えなさい」

クリスチャンが噂話をしたり、怒りを爆発させたりすることは、礼拝中に財布を盗むクリスチャンと同じくらい理解できないことであるはずですが！ 私たちの言葉には大きな力があり、それとともに大きな責任が伴います。

婚約中だった頃、私たち夫婦に与えられた最高のアドバイスのひとつに、こんなものがあります：あなたがたの言葉には、お互いに計り知れない力がある。お互いの心を知り尽くしているからこそ、ほんの少しの言葉で、お互いを高め合うこともできるし、完全に打ち砕くこともできる。

妻の言葉は、なぜ私の人生に大きな力を与えてくれるのでしょうか。それは彼女が私のことをよく知っているからです。彼女は私の最大の恐怖と傷を理解し、私の最も深いニーズを知っています。その知識は、彼女に絶大な力を与えます。

しかし、霊的な家族としてお互いを高めるために、私たちはどのように言葉を使えばいいのでしょうか。お互いをよく知ることです。パウロは私たち、その時々必要性に応じて（「その時々に応じて」）お互いを高め合うようにと教えています。つまり、私たちはお互いをよく知ること、その人の必要性に応じて言葉を使うことができるようになるのです。

私たちの教会には、日本語が苦手なアメリカ人を大いに励ました日本人女性がいます。彼女は、彼がどれだけ努力しているかを見て、その努力を肯定してくれたのです。そしてそれが、異文化交流を続けていくための新たな自信となったのです。

私たちは、ただあいさつを交わすだけではありません。お互いの心を知るために質問をします。必要なことがあれば美しいものを肯定し、困難なことを祈る言葉を使います。しかしこれと同じくらい重要なことは、私たちが自分の心について尋ねられたとき、自分の必要性を率直に伝えることです。私たちは表向きの顔（建前）の後ろに隠れることはありません。

クリスチャンとして、私たちは皆、自分が、必要としている存在であり、同時に、必要とされている存在であることを知っています。あなたの人生において、他の人が神様に用いられる機会を拒んではいけません。自分は助けを受けず、助け手となることは、クリスチャンの美德ではありません。これが、他の人の必要を知り、自分の必要を相手に知ってもらう、霊的な家族なのです。

Any other type of speech is part of the old life that passed away when God transformed our hearts. Look at how this command parallels the previous verse:

“Let the thief no longer steal, but rather let him labor, doing honest work with his own hands...”

“Let no corrupting talk come out of your mouths, but only such as is good for building up.”

A Christian gossiping or venting anger should be as unfathomable as a Christian who steals wallets during a worship service! Our words have great power, and with that comes great responsibility.

One of the best pieces of advice given to my wife and I during our engagement was this: Your words have immense power over each other. You are going to know each other’s hearts so well that with just a few words you can build up or utterly tear down.

What gives my wife’s words such power in my life? It’s because she knows me well. She understands my greatest fears and wounds, and she knows my deepest needs. That knowledge gives her immense power.

But how to do we, as a spiritual family, use our words to build up? We get to know each other well. Paul tells us to build each other up according to the needs of the moment (“as fits the occasion”). This means we need to know each other well enough to see how we can use our words to meet a person’s individual needs.

I know of one Japanese woman in our church who greatly encouraged an American struggling with his Japanese. She saw how hard he was working, and affirmed his efforts. It gave him new confidence to continue building cross-cultural relationships.

We don’t merely exchange greetings (*aisatsu*). We ask questions that help us know each other’s hearts. When we see a need, we use our words to affirm things that are beautiful and pray for things that are hard. But this is just as important: When people ask us about our hearts, we are open and honest about our needs. We don’t hide behind a public face (*tatema*).

As Christians, we all know that we are both *needy* and *needed*. Do not refuse to others the opportunity to be used by God in your life. It is not a Christian virtue to be a helper without ever receiving help. This is a spiritual family that knows the needs of others and allows them to know our needs.

その弱さの度合いを、怖く感じるかもしれません。もしかしたら、過去に傷ついたことがあるために、他人を信頼することが難しいかもしれません。しかし、私たちが自分の言葉を用いて人を高めることや、自分の必要を互いに分かち合うことに積極的に専念するとき、神が約束された結果をご覧ください：「聞く人に恵みを与え…」です。神は、聖霊に導かれたクリスチャンの言葉が、神がその民に慰めとケアを示す方法のひとつとなることを意図しておられます。パウロが私たちを「キリストのからだ」と呼ぶのは、単に抽象的なイメージで言っているのではありません。神は、個々のメンバーの行動が、神ご自身の行動に帰結するように、教会を設計されました。だからこそ、言葉は高めることができます。

これが、私たちの言葉が重要である第一の理由です。
言葉は高めることができます。

では、第二の理由を見てみましょう：
言葉は傷つけることができます。

私たちはキリストのからだです。キリストが手を使って財布を盗むことがないように、キリストは口を使って怒りを爆発させたり、自らの死により救った人々について噂を流したりすることはありません。パウロは、建て上げない言葉を『腐敗』と呼んでいます。この言葉は、実は腐った果実を表現するのに使われる言葉と同じです。

英語には、『1つの悪いリンゴが樽全体を台無しにする』ということわざがあります。果物は熟すとガスを放出して、周りの他の果実を熟させます。そして、熟せば熟すほど、より多くのガスが発生します。ですから、たとえ1個の腐ったリンゴでも、すぐに樽全体を台無しにしてしまうのです。パウロは私たちに、言葉についても同じように捉えてほしいと願っています。少しでも残っていると、その腐敗は私たちのコミュニティ全体を感染させることになります。それを無視することは非常に危険であり、それを消費することはさらに危険です。このような腐った言葉を聞くと、腐った果実の臭いのように、私たちは吐き気をもよおすはずです。

コミュニティを傷つける、この腐った言葉の例をいくつか見てみましょう。
「無慈悲、憤り、怒り、怒号、ののしりなどを、一切の悪意とともに、すべて捨て去りなさい」(エペソ4：31) キリストのからだとして、私たちの言葉は、聖霊によって導かれた神の愛の表現であるべきなのです。しかし、このような言動は、誤った福音を宣べ伝えるものです。

苦い思いは、他人の悪事を並べ立てます。謝罪し、赦しを受ける機会を提供しません。その代わりに、苦い思いは、他の人に一緒に加害者を非難するように勧めるのです。しかし、福音のメッセージは、神が私たちの罪の意識を取り除いてくださったということです。キリスト・イエスにある者には、非難がないことが約束されています。

怒りや憤り、叫び(英語版では "clamor" と呼ぶ)は、暴力の音です。ヨハネの最初の手紙では、「兄弟を憎む者はみな、人殺しです。あなたがたが知っているように、だれでも人を殺す者に、永遠のいのちがとどまることはありません」(第一ヨハネ3：15)と警告しています。怒りの言葉は、言葉による殺人です。しかし、福音のメッセージは、私たちがまだ神の敵であったときに、キリストが私たちのために死んでくださったということです。

That level of vulnerability might seem scary. Perhaps it is hard for you to trust others because you have been hurt in the past. But when we commit to using our words to build up, and commit to sharing our needs with each other, look at the result God promises: “that it may give grace to those who hear.” God intends for the Holy Spirit-guided words of Christians to be one of the ways he shows comfort and care for his people. When Paul calls us the “body of Christ” he’s not just using abstract imagery. God has designed the church in such a way that the actions of individual members should be attributed to the actions of God himself. This is why words can build up.

That’s the first reason our words matter. Words can build up.

Now let’s look at the second reason:

Words can tear down.

We are the body of Christ. Just as Christ would never use his hands to steal a wallet, Christ would never use his mouth to vent his anger or spread rumors about the people he died to save. Paul calls any words that don’t build up “corrupting.” This word is actually the same word used to describe rotting fruit.

In English, there is a saying, “One bad apple spoils the whole barrel.” As fruit ripens, it lets off a gas that ripens the other fruit around it. And the more ripe the fruit is, the more gas it gives off. So even one rotten apple could soon spoil a whole barrel. Paul wants us to view speech the same way. When even a little is allowed to remain, the rot can infect our whole community. There is great danger in ignoring it and even greater danger in consuming it. Hearing this type of rotten speech should make us gag, just like the smell of rotten fruit.

Let’s look at some of the examples of this rotten speech that tears down community. “Let all bitterness and wrath and anger and clamor and slander be put away from you, along with all malice.” (Eph 4:31) As the body of Christ, our words are supposed to be Holy Spirit-guided representations of God’s love. And this type of speech preaches a false gospel.

Bitterness rehearses the wrongs of another person. It doesn’t offer an opportunity to apologize and receive forgiveness. Instead, bitterness invites others to share in condemning the offender. But the message of the gospel is that God has removed our guilt. We are promised that there is no condemnation for those who are in Christ Jesus.

Wrath and anger and shouting (which our English version calls “clamor”) are the sounds of violence. In John’s first letter he warns, “Everyone who hates his brother is a murderer, and you know that no murderer has eternal life abiding in him” (1 John 3:15). Angry speech is word-murder. But the message of the gospel is that while we were still God’s enemies, *Christ died for us*.

そして最後に、悪意があります。これは中傷的な言葉です。悪意のある発言者は、精神的に成熟しているという評判を隠れ蓑にしています。彼は、コミュニティの中の、他の人について、思いやりのある警告を提供すると主張します。

「あの人に気をつけましょう、この人についてあなたが知らないことがいくつかありますよ」これもまた、偽りの福音を説いているのです。悪意のある話し手は、共同体を分裂させるために、罪についての秘密の知識を主張します。しかし、イエス様は、人々が良い実を結ぶことができるように、ご自分の民を一つにすると約束されました（ローマ 7:4）。言葉は、共同体を崩壊させる大きな力を持っています。

パウロはまた、私たちの言葉を守るためのもう一つの理由をあげています。それは、「神の聖霊を悲しませてはいけない」ためです（エペソ 4：30）。聖霊は、父なる神、子なる神と同じように、人です。私たちが聖霊を神秘的な力のように語るとき、聖霊を傷つけることになります。そして、聖霊と実際に関係を持つ人として、私たちが聖霊を悲しませることは可能です。しかし、なぜ私たちの言葉が聖霊を悲しませるのでしょうか。パウロは2つの理由を挙げています。まず第一に、聖霊は「一致」の霊であるからです。先週の箇所をもう一度見てみましょう。

「平和の絆で結ばれて、御霊による一致を熱心に保ちなさい。…からだは一つ、御霊は一つです」（エペソ 4：3～4）。第二に、聖霊は『聖なる』霊です。私たちの霊的家族のメンバーの発言は、他の人に恵みを与えるために、聖霊によって導かれているはずです。他者を批判するために自分の言葉を使うとき、私たちは『偽証をしない』という戒めを破る罪を犯しています。私たちは神の聖霊を偽っているのです。

では、このような言葉を聞いたとき、クリスチャンはどのような責任を負っているのでしょうか。絶対に耳を貸さないことです。私は、問題が存在しないふりをしているのではありません。パウロが語っているのは、神が私たちの言葉に対して権威を持っているということです。そして、私たちの家族の中で、苦い言葉、怒りの言葉、悪意のある言葉が容認されることは決してないのです。聖書が認めている唯一の応答があります：「その人にはもう直接言いましたか？ その人と話をするために手助けが必要なら、助けます。でも、陰で言われた言葉は聞きません」

言葉は高めることができます。また、言葉によって傷つけることもあります。では、私たちの言葉が重要である、最後の理由を見てみましょう：

言葉は癒すことができます。

では、もし誰かが本当に私たちを傷つけたとしたら、どうすればいいのでしょうか。あるいは、誰かが本当に罪について向き合う必要がある場合はどうすればいいのでしょうか。イエスに従う者として、私たちは聖書の中の、神の言葉の権威に従うことを選びます。そして、神は私たちに答えを与えてくださいます。私たちは言葉を使って癒すのです。

言葉はどのように癒すことができるのでしょうか？ 聖霊は、私たちの言葉を使って、他の人を建て上げ、恵みを与えるのです。これは、あなたを不当に扱った人にさえも当てはまります。なぜなら、恵みの重要な側面は、赦しを提供することだからです。「互いに親切にし、優しい心で赦し合いなさい。神も、キリストにおいてあなたがたを赦してくださったのです」（エペソ 4：32）。では、クリスチャンは、自分が不当な扱いを受けたとき、どのように和解を求めればよいのでしょうか。

And lastly, there's malice. This is defamatory speech. The malicious speaker hides behind his reputation for spiritual maturity. He claims to offer a caring warning about another person in the community. Watch out for so-and-so, here are some things you might not know about him. This too preaches a false gospel. The malicious speaker claims secret knowledge of sin in order to divide the community. But Jesus has promised that he would unite his people so that they could bear good fruit (Rom 7:4). Words have great power to tear down a community.

Paul also gives us one more reason to guard our speech. So that we "do not grieve the Holy Spirit of God" (Eph 4:30). The Holy Spirit is a person, just like God the Father and God the Son. We do a disservice when we talk about him like a mystical power. And as a person, who we have a real relationship with, it is possible for us to grieve him. But why would our speech grieve the Holy Spirit? Paul gives us two reasons. First of all, the Holy Spirit is a spirit of *unity*. Let's look again at our passage from last week. "maintain the unity of the Spirit in the bond of peace. There is one body and one Spirit..." (Eph 4:3-4a). Second, he is the *Holy* Spirit. The speech from members of our spiritual family are supposed to be guided by the Spirit for giving grace to others. When we use our speech to tear down, we are guilty of breaking the commandment not to "bear false witness." We misrepresent the Holy Spirit of God.

So what is the Christian's responsibility when they hear this type of speech? Absolutely refuse to listen. I am not suggesting we pretend that problems don't exist. What Paul is telling us is that God has authority over our speech. And there is simply never a time when bitter, angry, or malicious speech can be condoned in our family. Here is the only response I see the Bible allowing for: "Have you told that person directly yet? If you need help talking to them, I can help you. But I won't listen to words spoken behind their back."

Words can build up. Words can tear down. Now let's look at the last reason our words matter:

Words can heal.

So what do we do if someone really has hurt us? Or what if someone really does need to be confronted about sin? As followers of Jesus we choose to submit to the authority of God's words in Scripture. And he gives us an answer. We use our words to heal.

How can words heal? The Holy Spirit uses our words to build up others and give them grace. This even applies to the person who has wronged you. Because a key aspect of grace is the offer of forgiveness. "Be kind to one another, tenderhearted, forgiving one another as God in Christ forgave you" (Eph 4:32). So how should a Christian seek reconciliation when she's been wronged?

マタイによる福音書 18 章 15 節から 17 節を見てみましょう。「また、もしあなたの兄弟があなたに対して罪を犯したなら、行って、**二人だけのところで**指摘しなさい。その人があなたの言うことを聞き入れるなら、あなたは自分の兄弟を得たことになります。もし聞き入れないなら、ほかに**一人か二人、一緒に連れて**行きなさい。二人または三人の証人の証言によって、すべてのことが立証されるようにするためです。それでもなお、言うことを聞き入れないなら、**教会に伝えなさい**。教会の言うことさえも聞き入れないなら、彼を異邦人か取税人のように扱いなさい」

この状況に、愛と、赦しに対する熱意が見えますか？

つい最近、私の妻に対して、これを見事に実践してくれた人がいました。妻の言葉の間違いにより、この女性の気持ちを傷つけてしまったのです。しかし、この女性はそのことを陰で話すことはしませんでした。彼女はそのことを私の妻に個人的に、そして優しく話してくれたのです。結果、妻はどう感じたと思いますか？

彼女は愛されていることと、名誉を感じました！ この女性は私の妻を十分に愛しており、愛と赦しの熱意をもって、妻に接してくれたのです。

これが聖書的なやり方です：

1) もしあなたが不当な扱いを受けたら、あなたを不当に扱った人に直接、個人的に会いに行きます。他の人とその問題について話すことで、その人の名誉を傷つけたり、恥をかかせたりしません。あなたの目標は、和解することです。(もしあなたが配偶者や他の人から身体的、言語的、霊的に虐待を受けているならば、この命令は適用されません。安全でないと感じたら、一人で誰かと向き合う必要はありません。次のステップと同じように、どうか他の人に伝えてください)

2) もしその人が聞き入れないようなら、その人の間違いを説得できる他の人たちと一緒に、もう一度その人のところに行ってください。目的は、その人を集団で攻撃することではありません。その人が愛し、信頼している人たちに、本人が引き起こした傷に気づいてもらうように助けることです。そうすれば、その人は赦されるでしょう。

3) それでもうまくいかない場合は、コミュニティ全体が関与することになります。みんなで協力して、その人に話を聞いてもらい、精神的な家族の結束を壊すことをやめるようお願いするのです。

4) そして最後に、もし他に何も効果がなければ...この人を未信者のように扱ってください。それは、彼らがグループから嫌われていることを意味するのでしょうか？ もちろん、そんなことはありません。もしあなたがこれを読んでいる未信者なら、このコミュニティから愛されていることを感じていただきたいです。

私たちはあなたを愛していますし、あなたのことを大切にしたいと思っていますが、何よりも、あなたが神と和解することを望んでいます。そのために、私たちはあなたとの間で頻繁に福音の話をしていきます。同様に、もし誰かがこの霊的家族の一致を破ったとしても、私たちは同じように接します：

福音を口にし、熱心に追いかけることによって。

なぜでしょうか？ なぜなら、福音は真の赦しと和解の源だからです。

Let's look at Matthew 18:15-17. "If your brother sins against you, go and tell him his fault, between **you and him alone**. If he listens to you, you have gained your brother. But if he does not listen, **take one or two** others along with you, that every charge may be established by the evidence of two or three witnesses. If he refuses to listen to them, **tell it to the church**. And if he refuses to listen even to the church, let him be to you as a Gentile and a tax collector."

Do you see the love and eagerness to forgive in this situation?

Someone did an amazing job doing this with my wife just recently. My wife misspoke and it hurt this woman's feelings. But this woman didn't talk about it behind her back. She told my wife about it privately and tenderly. And you know how my wife felt? She felt loved and honored! This woman loved my wife enough to approach her with love and eagerness to forgive.

This is the Biblical pattern of Scripture:

- 1) If you are wronged, you go directly and privately to the person who wronged you. You don't dishonor or shame them by talking about the problem with other people. Your goal is to be reconciled. *(If you are being abused by your spouse or someone else—physically, verbally, or spiritually, this command does not apply to you. You should not have to face someone alone if you feel unsafe. PLEASE tell others just like in the next step.)*
- 2) If he doesn't listen, then come to him again with other people who can help persuade him of the wrong. The goal is not to gang up on him. The goal is for people that he loves and trusts to help him see the hurt he caused. So that he can be forgiven.
- 3) If that doesn't work, then whole community gets involved. Everyone works together begging the person to listen and to quit breaking the unity of the spiritual family.
- 4) And finally, if nothing else works... treat this person like a nonbeliever. Does that mean they are hated by the group? Of course not. If you are a nonbeliever reading this, I hope that you feel loved by this community. We love you and want to care for you, but more than anything, we want you to be reconciled with God. And that's why we are going to bring up the gospel with you so often. Likewise, if someone breaks the unity of this spiritual family, we're going to treat them the same way: by relentlessly pursuing them with the gospel on our lips. Why? Because the gospel is the source of true forgiveness and reconciliation.

ついでに言うと、このことは、教会のリーダーも免責されることはありません。牧師もスタッフもみんなこの霊的家族の一員なのです。そして、もし私や私たちの誰かがあなたを不当に扱ったなら、私たちにもこのように謝り、赦され、和解する機会を与えて愛してください。

私たちが使う言葉さえも聖霊に変えていただくとき、それが神戸の街にとって、どんなに力強い福音のイメージになるかを想像してみてください。人々は何と言うでしょう？

「マスタートードシードクリスチャン教会では、同じ言語を話さない人たちが、コミュニケーションをとり、励まし合う方法を見つけられています」「彼らは平和を保つために対立を避けるだけではありません。その代わりに、彼らは問題を直接、優しく誰かに伝え、いつでも赦す準備ができています」

そして、どのように私たちは答えられるでしょうか？

「私たちは神の家族の一員であるからこそ、互いに配慮し合います。国籍や言語は、私の主要なアイデンティティではありません」「イエス様は多くのことを赦し、私に対していつも優しく接してくださいます。どうして私が他の人に、それと異なる扱いができるのでしょうか？」

言葉は人を高めることができます。

言葉は、傷つけることができます。

言葉は癒すことができます。

聖霊に私たちの言葉を変え、このコミュニティを変えていただきましょう。

私たちの、互いへの愛によって、福音を示そうではありませんか。

And by the way, church leaders are not exempt from this either. Pastors and staff members are all part of this spiritual family. And if I or any of us have wronged you, please love us by giving us this same opportunity to apologize, be forgiven and be reconciled.

When we allow the Holy Spirit to transform even the words we use, imagine what a powerful image of the gospel that would be to the city of Kobe. What might they say? “At Mustard Seed Christian Church, people that don’t even speak the same language find ways to communicate and encourage each other.” “They don’t just avoid confrontation to keep the peace. Instead, they tenderly bring the issue to someone directly and are always ready to forgive.”

And how could we respond?

“We care for one another because we are members of God’s family. My nationality and my language are not my primary identity.” “Jesus has forgiven me for so much, and he is always tender toward me. How could I treat someone else any different?”

Words can build up. Words can tear down. Words can heal. Let’s allow the Holy Spirit to transform our words and transform this community. Let’s display the gospel with our love for one another.

