

心の平和を保つ

～心の時代の福音～

2023/8/13

心の平和を壊す感情

• 怒り > 憤り

- 不当な扱いや理不尽な言動にさらされた時、人が感じる一時的な自然な感情
- コントロールしないと怒りに支配され、憤りとなる

• (嫌い) > 憎しみ・恨み

- 嫌い(嫌悪)という感情は自然に起こり、遠ざかることで収まる
- 憎しみには敵対心・復讐心が込められる

• ねたみ(羨望・嫉妬)

- 人や物をうらやましく思う(羨望)
- 自分の愛する者の愛情が他に向くのを恨み憎むこと(嫉妬)

聖書の教え

- 「怒り」は450回登場する！
 - 怒りそのものは罪でも悪でもない
- 短気(怒りやすい)人は愚かである
 - 「無知な者は怒ってたちまち知れ渡る。思慮深い人は、軽蔑されても隠している。」(箴言12:16)
 - 「気短に怒るな。怒りは愚者の胸に宿るもの。」(コヘレト7:9)
- 怒りが争いを引き起こす
 - 乳脂を絞るとバターが出てくる。鼻を絞ると血が出てくる。怒りを絞ると争いが出てくる。(箴言30:33)

怒りが罪を生む

- 怒っても罪を犯してはならない

- 「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はいけません。」
(エフェソ4:26)

- 怒りを支配できないと罪に至る

- 「カインとその献げ物には目を留められなかった。カインは激しく怒って顔を伏せた。主はカインに言われた。『どうして怒るのか。どうして顔を伏せるのか。もしお前が正しいのなら、顔を上げられるはずではないか。正しくないなら、罪は戸口で待ち伏せており、お前を求める。お前はそれを支配せねばならない。』」(創世記4:5-7)

正しい怒り(神の怒り)

- 神は怒りの神である。

- 「主の怒りは燃え上がり、地は揺れ動く。山々の基は震え、揺らぐ。」詩編18:8

- 神の怒りは罪人に対して向けられる

- 「不義によって真理の働きを妨げる人間のあらゆる不信心と不義に対して、神は天から怒りを現されます。」ローマ1:18

- しかし神はその怒りを耐え忍ばれた

- 「神はその怒りを示し、その力を知らせようとしておられたが、怒りの器として滅びることになっていた者たちを寛大な心で耐え忍ばれたとすれば…」9:22

正しい怒り(神の怒り)

• 神は怒りの神である

- 「主の怒りは
は震え、揺

• 神の怒りは

- 「不義によつて
不信心と不
す。」ローマ1:18

その怒りはキリストに向けられた！
「それで今や、わたしたちはキリスト
の血によって義とされたのですから、
キリストによって神の怒りから救われ
るのは、なおさらのことです。」5:9

• しかし神はその怒りを耐え忍ばれた

- 「神はその怒りを示し、その力を知らせようとしてお
られたが、怒りの器として滅びることになっていた者
たちを寛大な心で耐え忍ばれたとすれば…」9:22

「アンガーマネージメント」(怒りの管理)

① 大原則

- 「人の怒りは神の義を実現しない」(ヤコブ1:2)

② 「6秒ルール」

- 6秒我慢すると怒りが収まってくる

③ 怒りを点数化する

- 6秒の間に怒りが何点か考える(冷静になる)

④ その場から立ち去る

- 収まりそうになればその場を離れる

⑤ なぜ怒っているのか考える

- 「**すべき思考**」が原因であることが多い

嫌い > 憎しみ

- (好き) 嫌いは自然な感情

- 人によってその度合いが異なる
 - 「好き嫌いがはっきりしている人」

- 嫌悪感が憎しみに変わる

- 憎しみは隠しきれない

- 「憎しみはごまかし隠しても／その悪は会衆の中で露見する。」(箴言26:26)

- 自ら復讐してはならない

- 「愛する人たち、自分で復讐せず、神の怒りに任せなさい。「『**復讐はわたしのすること、わたしが報復する**』と主は言われる」と書いてあります。」
ローマ12:19

最も恐ろしい「ねたみ」

•ねたみ(羨望・嫉妬)

- 人や物をうらやましく思う(羨望)
- 自分の愛する者の愛情が他に向くのを恨み憎むこと(嫉妬)

•サウルを狂わせたねたみ

- 「サウルはこれを聞いて激怒し、悔しがって言った。『ダビデには万、わたしには千。あとは、王位を与えるだけか。』この日以来、サウルはダビデをねたみの目で見えるようになった。…サウルは、槍を手にしていたが、ダビデを壁に突き刺そうとして、その槍を振りかざした。ダビデは二度とも、身をかわした。」サムエル上18:8-11

心の平和を保つ

• 負の感情に気づく

- 自然な感情(怒り・嫌悪・憧れ)が心を支配するまで増大していないか？

• 神に解決を委ねる

- 「わが子よ、**あなたの心をわたしにゆだねよ**。喜んでわたしの道に目を向けよ。」箴言23:6

• キリストの平和に支配していただく

- 「**キリストの平和**があなたがたの心を支配するようになさい。」コロサイ3:15

神の怒りから救われた者



それで今や、わたしたちはキリストの血によって義とされたのですから、キリストによって神の怒りから救われるのは、なおさらのことです。

<ローマ5章9節>