



## 【自分と大切な関係を保てる自制の力】

説教者：鄭南哲牧師

聖書本文：コリント人への手紙第一 9章 24-27節/暗唱聖句：コリント人への手紙第一 9章 25節

愛するクリスチャンプレイズチャーチの信仰のみなさん！3度目の緊急事態宣言の中で一週間もお変わりなく、みなお元気でしたか。みなさんと会えなく寂しい日が続いていますが、5月31日以後解除されてから、みんなお元気で会える日を心から待ち望んでいます。家庭の中で、保育園、幼稚園、各学校や職場の中で感染が広がらないように是非共に祈り合いましょ。私もそのために心からお祈り続けさせていただきます！コロナ禍が長期化している中、ある意味では緊急事態の宣言の中の今の時こそ、色々制限され、自粛が大切に求められている中、自分自身と大切な関係を続けて守りながら、そして最終人生の勝利を目指していくために、もう一度ご自身の心や言葉、行いや時間の過ごし方など点検出来る聖書が教えているこの自制についても一度学んで行きたいと願います。今のコロナ禍の時代は、ある意味で自制がどれほど徹底的に出来ているのか各自が神の御前でとても試されている時ではないかと思わされます。

## &lt;1. 自制の大切さ：目標を目指し、勝利へ導く器&gt;

まず、日本の素晴らしい選手一人をご紹介します。もうみなさんもよくご存じの池江璃花子選手のことです。先月、4月4日東京五輪代表選考会を兼ねた、競泳の日本選手権（2日目）が4日、東京アクアティクスセンターで行われ、女子100メートルバタフライ決勝で、57秒77で優勝し、400メートルメドレーリレーの派遣標準記録・57秒92を突破し、リレーメンバーとして東京五輪代表内定を勝ち取った白血病を乗り越え復帰した池江璃花子選手のことにはわたしにとってもとても印象的で感動的でした！

もうみなさんもご存じのように、池江選手はまだ20歳の若い選手ですが、2019年2月、白血病であることを公表して以来、10ヵ月間病と闘いながら、2019年12月退院しながら、「生きていることが奇跡」と自身も語ったように、容易ではない闘病生活を経てました。ご本人はもちろん、闘病生活に入り、一時は15キロ以上も体重が減り、治療の辛さに加え、プールに入れない辛さ、しかも、楽しみにしていた東京五輪への出場がきわめて厳しくなり、その精神的ショックたるや、想像するに余りあります。池江選手は、努力や困難に関して、これまでも様々なことを語って来ました。

「私は、神様は乗り越えられない試練は与えない(第一コリント10:13)、自分に乗り越えられない壁はないと思っています。」もちろん、私にとって競泳人生は大切なものです。ですがいまは、完治を目指し、焦らず、周りの方々に支えて頂きながら戦っていきたいと思います」（白血病の闘病中の言葉）

多くの人々からも当然、彼女はもう東京オリンピックは絶対無理で、どんどん忘れていたのではないのでしょうか。実は池江選手自身も、東京五輪を断念する意向を示しながらも、2024年のパリ五輪を目標にしながら慎重に練習を再開し、一年後、2020年8月29日、594日ぶりのレースで「東京都特別水泳大会」で復帰し、後もいくつかの大会に出場しつつ、スタートの練習を毎日続けるなど、一から泳ぎを取り戻すべく苦しい訓練と地道(じみち)な練習と訓練に取り組んだそうです。そしてレース復帰後、約7ヵ月で迎えたのが今回の日本選手権で、最初の種目100mバタフライで優勝し、東京五輪代表をつかんだだけではなく、池江の活躍はそれにとどまらなかった。終わってみれば、100m自由形、50mバタフライ、50m自由形とエントリー計4種目すべてで優勝。400mメドレーリレーに加え、400mリレーでも代表の切符をつかんに日本中が驚きましたね！

新型コロナ禍で逆境に置かれ、何とか現状を打開しようと頑張っている日本の国民や世界の人たちにとって、この上なく励みになる一言だったでしょう。医師や専門家も驚くほどの、感動の復活劇で、世界が称賛し、IOC国際オリンピック委員会のトーマス・バッハ会長も、「オリンピックたちは決して諦めない。池江は白血病と診断されてから、わずか2年で東京五輪への出場権を得た」と祝意を示しています。IOC会長が一人の海外の選手に祝意(しゅくい)を表(ひょう)するのも、異例のことではないでしょうか。

最初優勝直後の池江選手のインタビューで、こみ上げて来る感情を止めることができず、何度も涙をぬぐいながら質問に答えていた池江選手のコメントを私も直接聞きましたが、みなさんにももう一度聞かせて下さい。

「正直この100(メートル)のバタフライが一番戻ってくるのに時間がかかると思ってた種目でもあるので、本当に優勝をねらってなかったのも、でも何番でもここにいることに幸せを感じようっていうふうになってきた。自分が勝てるのはずっと先のことだと思っていたけれど、勝つための練習もしっかりやってきたし、努力は必ず報われるんだなと思った。」

ポジティブ心理学の研究によれば、人は目標を達成して幸せになるのではなく、目標に向かうことによって幸せになります。また、熱中できる活動を持っている人の幸福感も高くなります。どうせ病気で健康を失って、リハビリなどしても無意味だと何もしない人と、回復を信じてリハビリに懸命に取り組む人と、どちらが健康的な心の持ち主でしょうか。仕事でも、趣味でも、部活でも、闘病生活やリハビリでも、そして、信仰の生活も「目標をしっかり持って努力すれば、きっと報われる」という池江璃花子選手の言葉は、身をもって示してくれたことではないでしょうか。誰もが辛く無気力になることもありますが、「努力し続ければ、必ず報われる」と信じる力を持ち続けたいと思います。

愛する信仰の家族のみなさん！まだ20歳の若い人生を歩んで来た一人の選手ですが、優勝した結果よりも、白血病という究極(きょくど)の試練を味わって、ゼロどころかマイナスまでいった身体の状態をプラスに引き上げ、そしてさら

にその上の段階の目標を目指し、あきらめないですさまじく徹底的に、地道で訓練し、練習を重ねて来ながら、さらに成長し続けている池江選手の素晴らしい過程を見られていることが、私たちにとってとても貴重だと思われま

今日の本文で、使徒パウロはすでに我らにそのメッセージを与えて下さっています。

「競技をする人は、あらゆることについて節制します。彼らは朽ちる冠を受けるためにそうするのですが、私たちは朽ちない冠を受けるためにそうするのです。26ですから、私は目標がはっきりしないような走り方はしません。空を打つような健闘（けんとう）もしません。27むしろ、私は自分のからだを打ちたたいて服従させます。ほかの人に宣べ伝えておきながら、自分自身が失格者にならないようにするためです。（コリント人への手紙第一9章26-27節）

私たちも神の御前で、この人生のレースの中、失格者にならないで、最終的にこの人生のレースを終え、神の御前に立たされ、評価された時が必ずあることを前提しています。その時、パウロは神様からの朽ちない冠を受ける為に、その時を目標として目指しているなら、くだらなく、ごてごて無駄に空を打つような適当な生き方はやめて、あらゆることについて自分をしっかり抑え自制、節制をかけなければならないことを教えて下さっています！

自制が大切な理由は自制を通して力をむだに使わず、目標を達成するのにならず、必要なものであり、勝利の秘訣であることを今日の聖書はこう教えています。

さきほど池江選手も、ここまでよく回復され、このような成果を出しことが出来たのは、単なる彼女の天才的な才能と身体ゆえであるとは軽く言えないでしょう。むしろ、一つの目標であった泳げたい、次の目標であったオリンピックに出たいという目標があったので、どれほど自分の体、健康、時間、生活や生き方を節制しながら、訓練と練習の努力を積み上げて来たのでしょうか。その自製のプロセスがここまでつなげてくれたと信じます。

運動選手たちは共通的にみられるのは目標を目指しよく自制する姿です！彼らは自分の目標に達するため自制します。すでに今年大体みなさんの中で、個人的に、仕事に対し、学校生活や勉強に対し、ご自身の生活や将来に対してそれぞれ目標はすでにあるかも知れませんが、今年！今もなお生きておられる神の御前で、信仰の面、信仰生活の面において、教会生活の面においてどんな目標を立てて目指していますか。その目指し信仰の目標がなければ、そのために自分が自制をする必要もないかも知れません。（例え、早天祈り会参加や朝個人的に毎日早朝ディボーションの目指すなら、遅くても自制して、夜12時前には寝ないといけない。聖書通読：定期的に時間管理をしなければならない。毎週の牧場参加を目指すなら、しっかり約束やスケジュールを管理しなければならない。毎週主日礼拝を家族で守るのを目指すなら、他の日曜日午前中の時間を最優先におさえていかなければならないなど）

使徒パウロは信仰生活においても自制の大切さを語り、彼自身も自製の生涯を送りました。

使徒パウロ自身も自分の体に対して勇断せず、罪の誘惑や無駄なことに巻き込まれないように、常に自分の体を打ちたたき御言葉に服従させながら、自製の訓練を怠（おこた）らないようにさせていたことが分かります。本文の27節に、パウロはむしろ、キリストを信じてから、自分自身が失格者にならないようにするため、私は自分のからだを打ちたたいて服従させますと証ししています。そういうわけで、使徒パウロは自制を通して、一生徹底的に自己管理をすることが出来、罪を常に警戒し、様々な誘惑と戦い負けず、最終神の御前で勝利の人生でおさめられたと証しました。今日私たちにもパウロのようにご自身にどのような面に自制をかけているでしょうか。今みなさんにどんなところに自制する必要があるでしょうか。

## <2. 自制は具体的に何でしょうか。：自分(心・思い・欲望・言葉・感情)を治める力>

実は、聖書で自制と言う言葉は「訓練(練習)」という言葉代わりに、良く使われていた単語でもあります。自制をギリシャ語では「エンクラティア」だといいます。この単語の本来の意味は「(選手たちなどが)勝利を目指し、訓練を続け、あらゆる種類の自分の欲望を自ら制すること」だったそうです。英語では自分をよくコントロールすることが自制なので、「self-control」と言われているでしょう。ですから、自制は自分をよくおさめられる力です。自分をよく治めることということは具体的に自分の心、思い、欲望、言葉、感情などよく治め管理するということです。

まず、自制は①自分を治めることは「自分の心」をきちんとおさめ管理することです。

コロナ禍の長期化の中、このような不安やストレスにずっとかかえている結果、一番打撃と影響が多いところが我らの家庭の中の家族間ではないでしょうか。緊急事態宣言の長期化と不安の中多くのストレスを外出自粛で、家の中の家族にトゲトゲしくした言い方とかのため、喧嘩や家庭内の暴力等が急増しています。一人の時間が取れなくなってしまうことのストレス、ストレスによる暴力や不仲（ふなか）は、むしろコロナ禍の中家で一緒にいる時間が増えている際に、衛生的な違う考え方や行い、時間の過ごし方など夫婦の間対立したり、葛藤が増えたりして、ある女性向け総合メディアの調査では、約4割の人がコロナ禍の中で離婚を深く考えたことがあるという衝撃的な結果が発表されました。テレビでもコロナの影響でネガティブなニュースばかりで、いつのまにか我らの情緒的に面や、言葉、考え方を委縮させ、心の余裕がなく、言葉にとっても敏感になったり、神経質的な反応が多くなったりする場合は最近多くなっていませんか。このようなコロナ禍が続く中で、家庭で家族との時間が増えている中で、私たちが今大事に必要なこと、よく注意し、見に着くべきことがこの「自制」ということではないかと思えます。

箴言25章28節に、「自分の霊(心)を制することができない人は、城壁のない、打ちこわされた町(のようだ)」私たちの心はコインの両面のようにとっても否定的な面と肯定的な面をもっています。聖書は特に、心の否定的な面をこのように説明しています。「人の心は何よりもねじ曲がっている。それはいやしがたい。だれが、それを知ることができるだろうか。(エレミヤ書17章9節)」人間の心はそのまま置いてはいけません。決して自然に良い心が生じるわけではありません。少しも間違ったらいかに偽(いつわ)りで、腐敗しやすいのか我々は良く知っています。高慢な心、淫乱な心、悪い心、偽りでだまそうと自己中で自分を着飾っている心、そして愚かな心、自己憐憫、比較意識などです。間違った欲望、貪欲、性欲などすべてが心から始まります！サタンが働きかけるところも我々の心です。ですから、我々は何よりも心を治めなければなりません。そうでなければ、サタンが隙間をねらって我々の心を混乱させ、結局自分を自制できないようにさせてしまうという事実を忘れてはいけません。

しかし、我々の心はサタンの誘惑場所だけではなく、神様の働きの場でもあります。有名な箴言4章23節に、「何を張るよりも、あなたの心を見守れ。いのちの泉はこれから湧く。」毎日、一瞬一瞬我々の心を神様が治めてくださり、我々の心を守るとき、私たちの心も愛の心、柔和な心、謙虚な心、やわらかい心、耐え忍べる心、あわれむ心で満たされるように求め、祈りつつ、いつも自分の心の管理を大切にしていくクリスチャンプレイズチャーチの信仰の家族となりますように切にお祈り申し上げます！最近みなさんの心の状態はどうでしょうか。一週間みなさんの心の状況はどうでしたか。最近みなさんの心はどちらによく向けられているのでしょうか。神様は皆様に自制出来る力を与えて下って、自制を働させ、命の泉のところでもみなさんの心をコロナ禍であってもしっかりと守って行くことが出来るように切にお祈り申し上げます！

②自分を治めることは「自分の思い」をよく治め管理することです。心は思いにしたがって動きます。心にどんな思いを受け入れるかによって心の役割が変わります。体表的に、イエス様の12弟子の中の一人だったイスカリオテ・ユダの例をみてみましょう。(ヨハネの福音書13章2節「夕食の間のこと、悪魔はすでにシモンの子イスカリオテ・ユダの心に、イエスを裏切ろうとする思いを入れていた。」)イスカリオテ・ユダは結局その思いを自制できず、自分の思うままに流し、したがってしまった結果、彼のすばらしい人生は悲惨な最後を招き、迎えてしまったことが分かります。思いを治めるということは「思いをよくわきまえる」ということです。わきまえた後、神が喜ばれる、御言葉通り沿った正しい思いを選ばなければなりません。神様は我々に思いをわきまえ、選択する能力も与えて下さいました！一日中、たくさんの様々な思いが我々に入ってきて来ますが、我々にとどまる思いは結局自分たちが選んだのです。我々に留まるようにとその思いを許したら留まるのです。

ですから、自身の思いを自制し治め正しく管理するためには、必ず、「正しく考える訓練」が必要です！一番神様の考えを正しく見分ける方法は神様の御言葉をよく読み、知り、黙想することです。学生の時、国語や英語の問題の中よく読解(どっかい)問題が出るでしょう。その内容を書いた著者の意図や目的、考えを知るためにはどうすれば良いのでしょうか。その著者が書いた文章をよく読まないとな後の問題に正しく答えることができないでしょう。同じように、神様の考えをよく掴み、見分けれるためには神様によって書かれた聖書の御言葉を読まず、知らず、常にその御心を見分けることができないのではないのでしょうか。

そして、御言葉と共に、考える時迷う時、正しく判別し、分別することが出来るために、しきりに神に声をかけて、質問し、確かめる時も必要でしょう。今もなお生きておられ、我らと共におられる神に声をかけ、質問をなげながらわきまえる訓練を続けるこれが祈りです！祈りは今の思いが肉の思いなのか、御霊の思いなのか、神様に喜ばせる思いなのか、そうでない思いなのかよくわきまえるように心を落ち着かせ、神の御言葉と知恵を思い出させて下さいます。今も暇な時間、あるいは困っている時や緊急な時だけ聖書をひらいたり、祈る時を持つとしていませんか。それでは、つねに自分の思いと心を管理し、自制することが身に付けられません。ある方には相変わらずそれが難しいかも知れません。その理由は簡単です。まだ慣れてないからです。ですからなれるまで自分を意識的に御言葉と祈りを持って訓練する必要があります。常に、神の御言葉と祈りを大切に、離れない人こそ、自身の思いと心を正しく抑え、管理できる自制出来るために神様が我らに与えて下さったものであることをもう一度覚え、また今日から実践して行きませんか。「肉の思いは死ですが、御霊の思いはいのちと平安です。(ローマ人への手紙8章6節)」

愛するクリスチャンプレイズチャーチの信仰の家族みなさん！一日中たくさんの思いが浮かびます。思いは種です。ですから思いは我々の未来を決める大切な種ですので、神の御心、肯定的な、正しい思いを選ぶために我々は自制をかならず身につけなければなりません。「私たちは、さまざまな議論と、神の知識に逆らって立つあらゆる高ぶりを打ち倒し、また、すべてのはかりごとを取り押さえて、キリストに服従させます(コリント人への手紙第二10章5節)」以前、みなさんに紹介したことがあります。アメリカ独立宣言の起草委員の一人であり、実業家・科学者としても成功した「アメリカ建国の父」と呼ばれたベンジャミン・フランクリン(Benjamin Franklin)の[美德の技術(The Art of Virtue)]という本があります。人が選ぶ取るべき一番の美德として彼は自制であることを彼は強調しながら、自制について次のように説明します。「人の一番の徳として自制であるべき理由は、自制は我々の思いをクリアにさせ、冷静さを維持させ、あらゆる面において助けを与え、昔の習慣の誘惑にも陥らないようにストップをかけてくれるからだ。」みなさんは思いをちゃんと自制していますか。そうでなければ、自分の思いのまま許してしまっていますか。

### ③自分を治めることは「自分の欲望」をよく治めるということです。

欲望は思いと心によく刺激を与え、動かそうとします。心は欲望にしたがって動きます。しかし、欲望自体がすべて悪いことではありません。欲望にも良い欲望があり、悪い欲望があります。意味ある働きをしたいという欲望、結婚した夫婦が求めている性的な欲望、幸せになりたい欲望、すばらしい人になりたい欲望、そして神様に栄光をささげる人生になりたい欲望などは良いものです。聖書で教えている我々が治めるべき欲望は悪い欲望を意味します。つまり貪欲を意味します。それが罪になります。我々の人生を破壊する根は間違った欲望から出てくるのだと聖書は教えています。

「そして、欲がはらんで罪を生み、罪が熟して死を生みます。(ヤコブの手紙1章15節)」

始めの人アダムとエバは、エビの形として現れたサタン誘惑に捕らわれ、結局自分たちも神のようになろうとする高慢な欲望を抑えることが出来ず、神様の御言葉と約束より、善悪を知る木の実を食べたいという間違った欲に満ち、結局罪を犯してしまい、死に至ってしまいました。間違いないように気を付けましょう。欲望自体をなくすことが神様の願われていることでは決してありません！ただ、神が喜ばれ、自身に有益となる正しい欲を選び取り、曲がった貪欲など治め、自制することを願われています。

今もサタンは人々を誘惑して情欲によって快楽を楽しむように導きます。しかし、悪魔は快楽そのものは見せますが、快楽の後、払わなければならない代価は決して見せてくれません。しかし自制できなかった情欲による結果についての代価はかならず、要求されます。たとえば、サタンはお酒の楽しみについては見せてくれますが、お酒を飲んだ後の後遺症(こういしょう)についてはけっして見せてくれません。麻薬快楽と興奮は見せてくれますが、その麻薬の結果、人生がどれほど破壊され、崩れていく姿はけっして見せてくれません。サタンは情欲をファンタスティックなロマンスのように見せますが、しかしその情欲の結果がもたらす、家庭崩壊、人格の破壊、夫婦と子どもたちに与えられる深い傷と痛みなどの高い代価はけっして見せてくれません。

ダビデは情欲の線を越えた代価としてとつてもきびしい苦しみを受けなければなりません。もしダビデが情欲の結果をわかっていたならば、このような罪を犯したでしょうか。ダビデは多くの代価を払わなければなりません。どんな代価でしたか。まず、自分の罪を隠すためにバテ・シェバの夫であるウリヤを一番死にやすい激戦の真っ正面に出して、死なせます。これは殺人の罪です。そして、自分の罪を隠すためにつづけてウソをつきました。その次、バテ・シェバを宮殿に迎え入れて自分の妻としました。そして不倫の種は生まれます。そして、そこで生まれた初子もまもなく命を失います。こんにちも同じです。自制できなかった結果！一時の情欲を治めなかったことに情欲はかならずその代価を要求します。罪からくる報酬は死です。かならず罪は支払わなければなりません。

覚えてください。みなさん！人の幸せは自分の欲心を満たすことで得られるのではなく、欲心を治めること、つまり、自制することによって与えられることであることを忘れないで下さい。

### ④自分を治めることは「自分の感情」をよく治め管理する事です。

心を治めるとは心の感情を治めることです。その中で一番気をつけて自制し、治めるべき感情が怒りです。心から起きる怒りをうまく治めないと心の平安がなくなります。言葉が荒くなり、思いが極端になります。極端な思い、言葉、そして行動はみんな間違った怒りの結果です。ですから聖書では怒りを治めることができると自分の人生を治めることができると言います。

「怒りを遅くする者は勇士にまさり、自分の霊を治める者は町を攻め取る者にまさる。」(箴言16章32節)

怒りを遅くする者には豊かな英知(えいち)があり(箴言14:29)、賢い人だと言います。注意して読まなければならないのは、聖書は“怒らないこと”ではなく“怒りをおそくする”ことを言いました。怒りも神様から与えられた感情の一つです。怒りの中で正義の怒りもあります。しかし、注意しなければならないのはどんなに正義の怒りだとしても自制しなければ、想像以上の深刻な結果を招いてしまうことです。

愛するみなさん！怒りの感情を治めれる効果的な方法があります。それは自分の期待を管理することです。特に人生や人々にあまり期待を高く置かない事です。間違った期待が怒りをもたらす原因によくなるからです。我々はどんな時によく怒りますか。願ってないことが起こったときでしょう。もしくは自分たちが願ったことが願う方法でできなかった時に怒ります。自分の思うとおりに人々が反応してくれなかった時我々は怒ります。しかし、みなさん！生きて来ている中で、すべての人が我々の期待に応じてくれるわけがないことをしばしば経験して来ているのではないのでしょうか。自分の身内でさえ、自分の夫、妻、自分の子どもでさえそうです。そしたら、我々にできることは何でしょうか。自分の持っている期待下げることです。期待管理を調節することです。つまり、期待を自制することです。それ変わり、偉大な神様に高く期待を持って祈り求め続けて下さい。偉大な神様へのみなさんの為、偉大な御業を成して下さるように偉大な期待を持ち続けて下さい。

誰かに怒りが起きるたびにしばらくとどまって考えて見て下さい。どうして今怒っているのか、だれのせいで怒っているか。自問してみてください。自分が怒ること、得られるのはなにか、だれが苦しめるのかを質問して見て下さい。心の怒りをうまく自制しなければ未来が見えなくなり、大切な関係にひびが入りどんどん割れて行きます。関係が悪くなると不幸だという否定的な思考が働きます。ですから、怒りをうまくコントロールすることこそ幸福をもたらすことであることを忘れないでください。

### ⑤自分を治めることは「自分の言葉」を治め管理することです。

言葉で人をよく励まし、助け、慰め、褒め言葉で人を生かし、やる気を出せる力でもありますが、反面、言葉でよく考えないで、考えるより、先にすぐ感情的な言葉を出してしまったり、よく相手の長所より短所をすぐ見出し、マイナス的な言葉や否定的な言葉、他の人に上の視線から厳しく、すぐ教えようとしたり、指摘しようとしたりしながら、身近な人や他の人を言葉で傷つけてしまう時があります。ある意味は、人は言葉での失言が多く、関係を壊したり、傷つけたりする為の一番自制が必要な領域かも知れません。

イエス様は心に満ちているものを口が言うのだと教えてくださいました。「良い人は、その心の良い倉から良い物を出し、悪い人は、悪い倉から悪い物を出します。人の口は、心に満ちているものを話すからです。(ルカ6章45節)」

心には言葉が入っているつぼがあります。そういうわけで人は心をよく器だとも言います。どんな器でしょうか。言葉を入れる器です。みなさんの今の心の器にはどんな言葉を入れているのでしょうか。言葉を自制できるのか、できないのかによって皆さんの人生はいままでも、これからも違って来ると思います。言葉も種です。どんな言葉を蒔くのかによって我々の未来は違って来ます。だからこそ、言葉をよく治め、自身の無駄な言葉の数を少なくし、減らすべきではないでしょうか。言葉の力を知っている人は冗談でもむやみに言いません。話しをするなどということではありません。言葉にいつも自制すべきであることを言うのです。

特に、愛するみなさん！言葉を治める方法の中で良い方法は、沈黙する訓練です。沈黙する中で、大切な言葉、必要な言葉、人を生かす言葉をよく考え、選んでしゃべる訓練です。むやみに、すぐ言葉を出してしまう人は愚かな人だと言っても過言ではありません。相手の話をよく傾聴する訓練、プラス志向言葉(人を建て上げる言葉、感謝の言葉、誉め言葉、自足する言葉、人を長所を見出す言葉使用の)訓練など自身は常に言葉の訓練が必要であることを認め、練習し続け、訓練し続けて行きましょう。言葉はブーメランだと言います。自分が投げ出したのはかならず自分に戻ってきます。ならば、もっと神様が望んでおられ、人に有益となる、感謝の言葉を出せば、感謝する環境を刈り取ります。

人をほめれば、自分もほめられる、人を励ます言葉を出すと、その励ましが再び、自分を立たせます。お互いに祝福の言葉で交わり、励ましあいましょう。今日言葉を制しないため、どれだけみなさんの子ども、みなさんの家族、多くの人々が傷つけられているのでしょうか。特に子供たちは、必ず、親が使う言葉使いの真似をし、みなさんに同じく言い返される時が来ますので、子どもたちの前で言葉使いに節制し、注意しなければなりません。

「悪に対して悪を返さず、侮辱に対して侮辱を返さず、逆に祝福しなさい。あなたがたは祝福を受け継ぐために召されたのです。10「いのちを愛し、幸いな日々を見ようと願う者は、舌に悪口(あっこう)言わず、唇(くちびる)に欺きを語らせるな。」(ペテロの手紙第一3章9-10節)

それ以外にも自分の時間や行動、エネルギーなど自分の中で自制が必要な領域が多くあるでしょう。

### <3. 神様のすべての品性を抱ける器:自制の実>

聖書はキリストを信じる者は神のご性質にあずかる者となったことを強調しています。

ペテロの手紙第二1章4節に、「その栄光と栄誉を通して、尊く大いなる約束が私たちに与えられました。それは、その約束によってあなたがたが、欲望がもたらすこの世の腐敗を免(まぬか)れ、神のご性質にあずかる者となるためです。」アーメン！聖書はキリストを信じる我々は神のご性質にあずかる者となっていることを強調しています。その神様のご性質が何であるか使徒ペテロは次のように説明しています。

「だからこそ、あなたがたは、あらゆる熱意を傾けて、信仰には徳を、徳には知識を、6知識には自制を、自制には忍耐を、忍耐には敬虔を、7敬虔には兄弟愛を、兄弟愛には愛を加えなさい。」(ペテロの手紙第二1章5-7節)この箇所でも分かるように自制は神様の尊いご性質の一つであり、この自制は人々、兄弟姉妹たちの中で結ばれて、あらわれて行くものであることが分かります！

しかし、今日の結論で申しますと、我々が神様の自制というご性質でありこの実を我々の人格に取り入れるためにはつねに、聖霊の助けをいただかなければなりません。みなさんもお存知のように、ガラテヤ人への手紙5章22節の御霊の実の一番最後の実が自制なのです。「しかし、御霊の実は、愛、喜び、平安、寛容、親切、善意、誠実、柔和、自制です。このようなものに反対する律法はありません。」

私は自制が最後の実になったのはそれほど大切であり、この自制の実、自制できる人格、品性こそ、あらゆる神の美しいご性質を蓄える器であり、他の御霊の実を輝かせるものであるからと信じます。私は自制について勉強しながら自制はよく目立ちませんが、人にとっていのちのようなものであると気がしました。ですから、今日の結論から申しますと、我々が神様の自制という性質を我々の人格に取り入れるためには常に、聖霊の助けをいただかなければなりません。

サタンは絶えず、まさに、自制何か要らないものかのように自分の思う通り、言いたい次第、やりたり放題、今すぐ全部やるのは人生のまことの幸せで、真の自由かのように誘惑し続けています。

神様は自制の中にすばらしい祝福を入れてくださいました。自分をよく治め管理自制こそ、自分が守られ、大切な全ての関係を保つことが出来ます。しかし、人の意志や力では足りません。聖霊の助けと力によって、自制は実として、豊かに結ばれていくものであります。今日使徒パウロを通して、神様が我らに教えて下さったように、クリスチャンプレイズチャーチの信仰の家族みんなが最終的に神の御前で一人も失格者にならず、最終目標を目指し走り続け無事ゴールにまで至る勝利者たちとなれますように！今、今日から改めて自制を働かせる自分を打ちたたいて神に服従させ、さらにみなさんの人生に自制の器を通して愛、喜び、平安、寛容、親切、善意、誠実、柔和のような豊かな実を蓄える神の祝福がありますように！自制の器に豊かな実りを蓄えるみなさんの人生となり、人々にたくさん分ち合い、大いに用いられる全クリスチャンプレイズの神の家族となりますように主の御名によって祝福します。アーメン!!