

栄光

『あなたの行く道』

ヨハネによる福音書 12 章 27 節～36 節

東洋英和女学院中等部・高等部教諭 上野峻一

説教

説教・「あなたの行く道」	上野峻一教師…1
特集・心の平安を保つために……	2
説教・「新しい神殿」	松谷祐二牧師…4
振起日礼拝に出席して……	5
長老のファイル……	5
牧師の寄り道……	6



「今、私は心騒ぐ。何と言おうか」。この「騒ぐ」というギリシャ

語は、「しつかり振る」とか、「かき混ぜる」という意味です。今まさにイエスさまは、心が激しく揺れています。何と言っているのか、言葉にもならないほどだと言われているのです。この「心」という言葉は、「命」とも訳されます。心臓というよりも、精神に近い言葉ですから、命に関わる問題として精神的にかなり動揺していると言えます。だから、続きます。「何と言おうか。『父よ、この時から救ってください』と言おうか。今日のテキストを「ヨハネ福音書のゲッセマネの祈り」と言う人がいます。ここに、キリストの人間としての

動揺があります。「この時」とは、十字架で殺される時、死ぬ時です。「御名の栄光を現してください」という言葉は、正確には、御名を栄光とするという動詞です。しかし本当に、目と耳を塞ぎたくなるような、人間が考える最も残酷な処刑が、神の御名をあがめるような、神の栄光を現すようなものになるのでしょうか。けれども、教会は今も十字架をにかけています。2000年間、世界中のどの教会でも、福音が語られる教会のシンボルとして、十字架があります。十字架なしには、教会は、それが教会だとわからないほどです。十字架のもとに人々は集められます。さらにヨハネ福音書では、地から引き上げられるというのは、イエスさまが天に上げられる

ことも意味します。キリストが十字架に上げられ、3日目に復活して天に上げられ、今も生きて働かれる神として共におられます。その主イエス・キリストのもとに引き寄せ、呼び集められたのが教会であり、私たちです。

主イエスが「父よ、御名の栄光を現してください」と言われると、天から声が聞こえます。「私はすでに栄光を現した。再び栄光を現そう」。そばにいた人は、その声を聞いて「雷が鳴った」と言う人もいれば、「天使がこの人に話しかけたのだ」と言う人もいます。同じ言葉を聞いても、その内容がわからず、ゴロゴロと雑音にしか聞こえない人もいれば、天使の声として、主の御言葉として聞こえる人もいます。同じ言葉であつても、皆が皆、同じように受け取るとは限らないのです。そこに「あなたの行く道」があります。けれども、主は答えて言われます。「この声が聞こえたのは、私のためではなく、あなたがたのためだ」。なぜなら、この言葉は、天からの声は、どのようなかたちであつても、私たちの行く道を照らす灯、

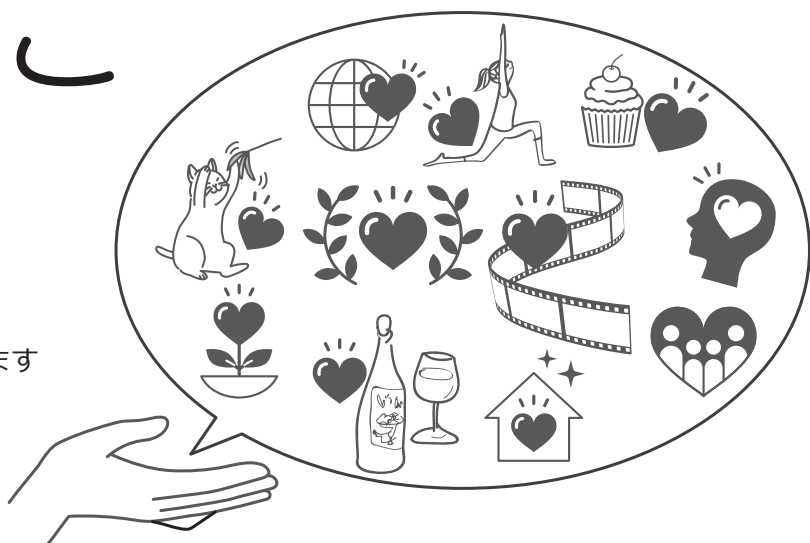
光となるからです。

主なる神さまは、すでに栄光を現されました。ご自身を明らかにして、神が神であること、御名があがめられるような出来事が起こったと言われます。それはまさに、今ここに主イエスがおられるということ。主イエス・キリストというお方こそ、神の栄光が現れた確かなしるしです。私たちは、神の愛そのものである主イエス・キリストを知っています。この方を信じています。そうであるならば、主イエス・キリストを信じる生き方があります。

これから、あなたの行く道は、どのような道でしょうか。群衆が律法によつて、メシアはいつまでもおられると言ったことには、間違いありません。主は、いつも私たちと共にいられます。問題は、共におられる神、メシアとは、人の子とは、誰であるかということです。この方こそ、私たちを罪から救うために十字架に上げられた主イエス・キリストです。それゆに、主は言われます。「光の子となるために、光のあるうちに、光を信じなさい」。(振起日礼拝)

心の平安を保つ ために

季節の変わり目などで
イライラしたり、
気持ちがふさぐことがあります
あなたはどんなふうに
心の平安を保っていますか



特効薬

原 知子

所謂20〜30代の女性向けファッション誌には、「自分をこ機嫌に保つために」といったテーマが年1回は必ず出てくる。その度に世の中のキラキラした女性たちの対応法を確認する。旅行やらスポーツ（ヨガ、ピラティスに加えてゴルフも頻出）やら、推し活（韓流が多い）が一般的のようだが、さてあなたは、と言われると難しい。精神の安定を保つのは昔から自分の一大テーマで、対処するには手持ちのカードを増やすことが肝要だと気づいてからは、良さそうなものはとりあえず試すことにしている。体力的に元気があれば国内旅行（モフモフした動物を見に行くか、温泉に浸かりに行くのが最近のブーム）。手っ取り早いのはホテルのアフタヌーンティー（お気に入りの場所を増やすべく定期的に新規開拓中）。テレビでのスポーツ観戦も気分転換になる

ので、水泳、陸上、体操など何でも（ゴルフも面白さがわかるようになり、観戦対象に追加）。スマホで夏はテニスの世界ツアーを、冬はアルペンスキースの世界ツアーを追いかけて、ついでに英語を読み聞きすることも良い時間だ。

時間がない場合は本屋での立ち読み、商業ビルでのパトロール活動（様々な店舗で服や雑貨を物色する）、スターバックスで周りの会話をBGMにお茶をしたり、一駅分歩いたりすることで落ち着く。仕事中のイライラの場合、お気に入りの曲を聴くか、Instagramに保存してあるお気に入りの写真（花や風景や食べ物やファッション、たまに芸能人や動画（バレーやスポーツ、ドラマの一場面も）を観て立ち直る。でも、一番効くのは毎週の礼拝だと心から思う。讃美歌を歌い、祈り、御言葉をいただき、祝福で主から背中を押されてまた歩み出す時が、最も心がフラットに、そして笑顔になる瞬間だ。その有り難みを感じながら、今日もまた過ぎたい。

チューニング

原 真友子

季節の変わり目である、なしを問わず、イライラしたり、気持ちが悪いだたりするときには、決まってやるのがいくつかあります。自分好みのお菓子を焼いて、頬張る。温かい飲み物を作って飲む。走る。ストレッチや筋トレをする。思いつく限り、これら4つほど。自分のペースですることが出来て、やり終えた後に、多少なりとも達成感があることの方が、自分の気持ちが落ち着きます。

お菓子を焼くのは大抵息子が寝静まった夜遅くからです。疲れている時は簡単なお豆腐マフィンを焼きます。ひたすら材料を混ぜていくだけなので、思い立ってから10分ほどで生地が出来上がり、温めておいたオーブンで焼くこと25分。待っている間に読書、あるいはドラマを見ていると、オーブンから香ばしく甘い香りが漂います。時間に構わず、焼き立てのマ

フィンを口いっぱい頬張り、温かいミルクやお茶と共に、「ふう」と一息。ひと仕事を終えた充実感、甘いものを夜に頂く背徳感。幸福感を味わいながら、乱れていた気持ちを整えます。

走るといっても、軽いジョギング。家から砧公園への往復30分少々です。緑の景色を見ながら心を鎮め、走り終わるころにはスッキリした心地で、やる気が出てきます。

ストレッチや筋トレは、固まった身体をほぐしたり、たるんだ身体を目覚めさせたりすることで、同時に心も整えられます。

キリスト者なのだから、はじめに「御言葉と向き合う」と言いたいところなのですが、そうもいかず。自分の体調が悪いときの祈りは、独りよがりです。少し乱暴ですが、御言葉の受け取り方も多少身勝手になってしまっています。ですから、まずは自分で自分のことを整えて、良いとは言えなくとも、平常運転くらいには心の落ち着きを取り戻します。それから、日々のことを神さまに感謝するように心がけています。

神様が与えてくださった生活

牧内 歩

就職に伴い、4月から静岡県裾野市で一人暮らしをしています。最初の頃はだいたい苦労しましたが、最近ようやく慣れてきました。

実家にいた時とは環境が大きく変わりました。私のそれまでのリフレッシュ方法と言えば、友達と会ってドライブに行ったり、ご飯を食べに行くことでした。それは、私が一人の時間が苦手だからというのがあります。なのでどんなに忙しく疲れている1週間でも、寝る時間を惜しんで友達と遊んでいましたし、遊び終わってそのまま教会へ行った記憶も何度あります。実際それで心からリフレッシュできていると感じていました。

静岡に来てからはどうしても休日一人で過ごす機会が増え、日曜日に仕事のシフトが入るようになったので礼拝からも離れてしま

いました。それも当初苦労した点の一つです。一人時間を満喫する方法がわからないので、寂しさを埋めるために家事をして、映画を見たり、読書をしたり、ゲームをしたりして時間を潰しますが、それにも限界がありました。一人でご飯を食べることがこんなに辛いことだとは思いませんでした。ある日思い立って一人で近所を開拓することになりました。美味しいご飯やさんを見つけて、山へ行き、海へ行き、初めて乗馬もしました。私のいる静岡東部は温厚で優しい人が多いと言われています。全くその通りで、行く先々で素晴らしい出会いと体験をすることができています。東京にいる時とは違って、自然の中で静かに自分と向き合いつつ、新しく出会う人とのつながりを意識するリフレッシュ方法を見つけたような気がします。

神様に新たに与えられた環境で何を改めるべきか見出し、大切なものを思い起こすことができる。それによって自分らしさを保ち、心の平安も保つことができているのだと思います。皆さんの健康と心の平安を祈っています。

説 教

『新しい神殿』

ミカ書 3 章

ヨハネによる福音書 2 章 13 節～22 節

松谷祐二

過越祭が近づき、エルサレムに行かれたイエス様は、神殿の境内から商人たちを追い出しました。

「私の父の家を商売の家としてはならない」(16節)。父なる神様の理想を実現するために来られたイエス様の熱情が、それを許さなかったのです。

しかし、イエス様の思いを、この時は誰も理解できませんでした。弟子たちは、「先生はあの詩編 69 編の人のようだ。熱くなりすぎて、敵が増えるのでは…」と不安がり、ユダヤ人たちは、「こんなことをするお前は何様なのか。しるし(奇跡)を起こして見せよ」と迫ります。

イエス様はお答えになる。「あなたがたはこの神殿を壊すがよい。私はそれを三日で起こすだろう(直訳)」。しかしユダヤ人たちは、「この神殿は建てるのに四十六年もかったのに、三日で

建て直すと言うのか」とますます憤り、信じませんでした。

「イエス様はご自分の体である神殿のことを言われたのである」(21節)。イエス様の体が壊され、しかし起き上がること——十字架と復活のことを言われた。新しい神殿となるだろう、と言われたのです。

神殿から商人たちを追い出すというイエス様の荒々しい行動は、神殿を清めようとする、神様と、神の子イエス様の熱情の現れです。イエス様は、父なる神様の願いである、神の国を見据えておられました。そこでは、世界のどの国民も、どの人も、神様によって清くされ、神に受け入れていただける。すべての人は、遠慮なく神様の前に進み出て、喜んで礼拝し、親しく神様と交わることができる。

その神の国を体現する礼拝を造り出すために、イエス様は熱情をもって突き進んで行かれました。熱情に食いつくされ、身を滅ぼすほどに。ご自分の体が壊され、しかし三日目に起き上がるまで。十字架と復活によって、ご自身がすべての人のための、新しい神殿となるまで。

ここでの「ご自分の体である神殿」とは教会のことではありません。イエス様ご自身が神殿なのです。神殿ですから、私たちはそこに入るができます。イエス様の中で、私たちは神様にお会いします。イエス様の中で、私たちは神様に祈ります。イエス様の中で、私たちは神様を讃美します。イエス様の中で、私たちは神様と共にいて、神様の栄光を見るのです。

「イエスが死者の中から復活されたとき、弟子たちは、イエスがこう言われたのを思い出し、聖書とイエスの語られた言葉とを信じました」(22節)。イエス様が復活されたので、弟子たちにも分かるようになりました。詩編 69 編のように、自らを食い尽くすほどのイエス様の熱情は、私たちが神によつ

て清められ、世界の罪が取り除かれるためであつたと分かりました。「あなたがたはこの神殿を壊すがよい。私はそれを三日で起こすだろう」。——確かに、私たちが神殿を壊した。私たちの罪が、イエス様のお体を十字架で壊したのだ。しかし、イエス様は三日目には、起こしてくださった。私たちがそこにとどまるべき、新しい神殿となつてくださった。こうして弟子たちは聖書を信じ、イエス様の語られた言葉を信じました。私たちも今日、そのように信じるのです。

私たちは今、さまざまな所で礼拝をしています。経堂北教会で、また、やむを得ずそれぞれの場所。日本中で、世界中で、実にさまざまな状況の中、耐え難い苦しみの中で、礼拝する人々がいます。しかし、本質的には、今、私たちは皆、ひとつの神殿で礼拝している。イエス様という新しい神殿の中で礼拝をしている。イエス様という神殿の中で、神にお会いし、神の栄光を仰ぎ、永遠の命にあずかっているのです。(9月14日)

振起日礼拝に出席して

振起日に知った二つの言葉

及川敦子

伝道師として経堂北教会にいらしていた頃の、明るさと若さが放つパワーに、更にたくましさが増えた上野先生。牧師としてどのようなお話をされるのだろうか？とこの日を楽しみにしていたのは、教会員の皆様同じだったのでは。礼拝堂は久しぶりに満席に近い盛況でした。冒頭、『振起日』について、アメリカの教会学校の夏休み明け、再スタートの日を起源とし「ねえねえ、起きて！」と揺り起こす目覚まし時計のような日だとお話がありました。シンキビって何？という疑問が解けると同時に、まだまだ眠っていたい…と心でつぶやきながら（苦笑）、この日のお説教に耳を傾けました。

若い生徒たちを教える日々には磨かれたであろう、うちとけて身近に感じる雰囲気、でも力強い言葉に思わず笑いが漏れたり、青くなったり。私はこの日『開拓伝道』というものを初めて知りました。まだ教会のない地域に新しく教会

を始める準備を「確信をもって」進めていることをお話になり、「祈ってください」と呼びかけられました。神学生の頃からの初心を實行に移す喜びが全身から溢れ出す様子に、いつのまにか私まで希望を感じていました。

不確定なことに向かう時、確信を持って進む姿に人は惹き付けられるのではないかと。「同じ言葉でも皆が皆、同じく聴こえるとは限りません」。言葉は声を通して伝えられる時、力を持つと信じます。上野先生のお説教を毎週聴くようになる方たちは幸せでしょう。

すべての人に「教会」があればよいのに、とひそかに思います。すぐ隣で苦しんでいる人が居ても気付かれず、命を絶つ方も多いこの国に。ひょんなことから教会のなかに入ってきて、あたたかな繋がりがあるのを見つけました。外からは高い柵に見えても、「ここからどうぞ」と柵に開いた穴を抜けてくれる方が居る幸運。若く確信を持って進まれる上野先生の『開拓伝道』が沢山の方々を温める灯となり、大きく明るく広がることを祈ってやみません。

長老のファイル

毎年、振起日礼拝のチラシを作ると、「伝道の秋」の始まりを感じます。9月第一週の、この主日礼拝に今年は上野峻一先生に来ていただきました。いつも以上に礼拝堂に響いた讃美歌の声の大きさが、先生との再会の喜び、そして説教中に伺った「開拓伝道宣言」への応援を表していました。

2027年5月16日のペンテコステの日に、横浜の日吉で開拓伝道を始めるとの構想です。先生は「経堂北教会が育てて、送り出した牧師が教会を建てる。そのことを忘れずに心に留めてほしい」と言われました。日にちまで示されたのですから、その日に向かって共に祈りを合わせていきたいと思っています。この年は、私たちの教会の創立90周年の年でもあります。何という神様のご計画でしょう！

話は変わって。一昨年8月号の「長老のファイル」に、米子にある伝道所の教会案内のことを書きました。以前勤めていた会社にもールがあり、「無牧となり、その

中での伝道活動としてリーフレットを作るようになったので、御社にお願いしたい」という依頼で、その後の打ち合わせのことも書きました。その号の最後には、「止まってしまっている自分たちの教会案内もそろそろまた作業を再開しないと」と書いて終えました。

その後、米子伝道所のパンフレットが出来上がり、私も一部もらいました。写真ではなく、イラストを使い、聖書の言葉と解説も入った優しい仕上がりました。皆さんが望んでいたのはこういう冊子だったのかと、とても嬉しく温かい気持ちになりました。

ずっと止まっていた、私たちの教会案内もようやくカタチになりました。中に入っている写真は、かなり昔に撮ったものもあるため、今後は順次差し替えていく予定です。

松谷先生に、冒頭の「教会への招き」を書いていただきました。「神さまと友だちになりましたか」で始まるこの文章が私は好きです。続きも、ぜひ手に取って読んでみてください。（澤田寛子）

掲示板



- ナオミ会 10月14日(火) 午前10:30
- 旧約を学ぶ会 10月16日(木) 午前10:30
- ミニバザー 10月19日(日) 礼拝後
- インマヌエル会 10月25日(土) 午後2:00
- 「にじのいえ信愛荘」を支えるための
チャリティーコンサート 2025
10月25日(土) 午後1:30
青山学院大学 ガウチャー記念礼拝堂
- もより教会牧師会 10月27日(月) 午後1:00

編集後記



- ▽私のリフレッシュ方法は空を眺めること。屋上のベンチに座り、雲の流れや夕焼け、月の満ち欠けを見ていると心が穏やかになります。(酒井)
- ▽ようやく季節が進んで秋になりました。嬉しいです！(大友^麻)
- ▽長いこと PC に向かって座っていると腰が悲鳴をあげます。そんなときはストレッチ一択。体はかなり柔らかい方なのですが最近はいびなまって(年だな…)、やり始めるとつい、とことんやってしまいます(笑)(尾崎)
- ▽いつも、喜び・祈り・感謝して「心の平安を保てるのが理想です。(澤田^寛)

「栄 光」2025 年 10 月号
 日本基督教団 経堂北教会
 〒156-0051 東京都世田谷区宮坂 3-21-11
 電話：03-3428-5029 / FAX：03-3428-5038
 牧 師：松谷祐二
 編 集：栄光編集委員会
 Email：church@kyodokita.com
 HP：http://kyodokita.life.coocan.jp

牧師の寄り道



心の平安を保つ。日々ストレスを溜めず、解消に努めることは誰にとっても大切だし、牧師にとっても、もちろんそうである。さて、私の場合、どうやってストレスを溜めないようにしているか。

いや待てよ、その前に。「心の平安」とは何か、という根本的な問題もあるではないか。単にストレスを回避すれば「平安」と言えるのだろうか。私たちが心に思

浮かべる「平安」が、真に「平安」であるとは限らない。

世の中には「礼拝に毎週行くなんて負担だ」というクリスチャンもいると言う。私自身も子どもの時分には、確かにそう感じていたと思う。ならば、「心の平安」を保てるようにと、「行く必要はありませんよ、好きに過ごしていればいいんだよ」と、昔の自分に言

「私たちは、手軽にわたしの民の傷をいやし、平安がないのに『平安、平安』と言っている。」(エレ

ミヤ書6・14、口語訳)

「わたしは平安をあなたがたに残して行く。わたしの平安をあなたがたに与える。わたしが与えるのは、世が与えるようなものとは異なる。あなたがたは心を騒がせるな、またおじけるな。」(ヨハネ・27、口語訳)

「すべて重荷を負って苦勞している者は、私のもとにきなさい。あなたがたを休ませてあげよう。私は柔和で心のへりくだった者だから、私の軛を負い、私に学びなさい。そうすれば、あなたがたの

魂に安らぎが得られる。私の軛は負いやすく、私の荷は軽いからである。」(マタイ11・28〜30)

主に従うことにこそ平安あり——ということをまず心に留めたその上で、さて、差し当たっての私のストレス解消法は。

よく食べ、よく眠り、些細なこととは忘れてしまうことである。

(松谷祐二)