

3

ステップ3 祈り

ネクスト・ステップは、クリスチャンとの交わりの中で、私たちがキリストの弟子として成長するための学びです。それぞれの学びは「神のことば」と「神の使命」の2つのセクションに分れています。

神のことば

分かち合いましょう：

🗨️ 前は神と人を愛することについて学びました。そのとき学んだ神のことばに従うことが出来たでしょうか。少し時間を取って、正直に分かち合ってみましょう。

では、今回は祈りについて学びましょう。私たちはどのように（いつ、どこで、なぜ）祈るべきでしょうか。互いのために祈り合う練習もしてみましよう。

3

Step 3 Prayer

Next Steps are designed to help us grow as Christians, in the context of Christian community, by focusing on two categories: obeying God's Word and doing God's Mission.

God's Word

Share:

🗨️ Take a few minutes to honestly share what it has been like as you have tried to obey what you learned from God's Word last time when we talked about loving God and others.

Let's talk about what prayer is, how we should pray (when, where, why), and even practice praying with one another.

祈りとは？

祈りは、神とのコミュニケーションです。私たちが心の内を神に伝え、神の助けを求めることができるように、神が与えてくださったものです。神は私たちの祈りを聞いてくださいます！

どのように祈るべきでしょうか？

イエスはクリスチャンが従うべき、また避けるべき祈り方を教えてくださいました。マタイの福音書6章5～13節を読みましょう。

マタイの福音書6章5～8節

「また、祈るときには、偽善者たちのようであってははいけません。彼らは、人に見られたくて会堂や通りの四つ角に立って祈るのが好きだからです。まことに、あなたがたに告げます。彼らはすでに自分の報いを受け取っているのです。あなたは、祈るときには自分の奥まった部屋に入りなさい。そして、戸をしめて、隠れた所におられるあなたの父に祈りなさい。そうすれば、隠れた所で見ておられるあなたの父が、あなたに報いてくださいます。また、祈るとき、異邦人のように同じことばを、ただくり返してはいけません。彼らはことば数が多ければ聞かれると思っているのです。だから、彼らのまねをしてはいけません。あなたがたの父なる神は、あなたがたが願う前に、あなたがたに必要なものを知っておられるからです。」

どこで祈るべきでしょうか？

神はどこにでも同時に存在することが出来るので、私たちはどこでも祈ることが出来ます。例えば、道を歩きながら、部屋の中で、または公園で祈っても構いません。祈る時の姿勢も自由です。立ったまま、座って、またはひざまずいて祈ることもできます。マタイの福音書6章5～8節でイエスが強調しているのは、私たちが偽善者たちのように祈るべきではない、ということです。人からの評価のために祈ってはいけません。私たちは神に祈るのです。

神が私たちの祈りに応えてくださるために、神に何か捧げるべきでしょうか

そんなことはありません！先程のみことばにあるように、神は私たちが願う前から必要なものを知っておられます。神の子イエスを通して祈るなら、神はいつでも聞いてくださいます。

What is prayer?

Prayer is communication with God. It is a gift God has given to us to be able to tell him what is on our hearts and ask him for help. God listens to our prayers!

How should I pray?

Jesus taught us how Christians should and should not pray in Matthew 6:5-13.

Matthew 6:5-8

“And when you pray, you must not be like the hypocrites. For they love to stand and pray in the synagogues and at the street corners, that they may be seen by others. Truly, I say to you, they have received their reward. But when you pray, go into your room and shut the door and pray to your Father who is in secret. And your Father who sees in secret will reward you. “And when you pray, do not heap up empty phrases as the Gentiles do, for they think that they will be heard for their many words. Do not be like them, for your Father knows what you need before you ask him.”

Where can we pray?

Because God exists in all places at once, we can pray to him anywhere! We can pray, for example, while walking down the street, in our room, or in a park. Our posture in prayer is not mandated, so we can also pray sitting, standing, or kneeling, for example. The emphasis of Jesus’ teaching on prayer in Matthew 6:5-8 is that when we pray, we should not pray like the “hypocrites” prayed, trying to impress others. We should pray to God.

Do we have to give anything to God before He will listen to us?

No! Like Jesus said above, God knows what we need before we ask. He always listens to us because we pray to him through his Son Jesus.

🗨️ 考えてみましょう：イエスが教えておられる祈り方は、お寺や神社での祈り方とどのように違いますか？

イエスは、次のように祈りの手本を示してくださいました。

マタイによる福音書6章9～13節

✚ 「だから、こう祈りなさい。
『天にいます私たちの父よ。御名があがめられますように。
御国が来ますように。みこころが天で行われるように地でも行われま
すように。
私たちの日ごとの糧をきょうもお与えください。私たちの負いめをお
赦してください。
私たちも、 私たちに負いめのある人たちを赦しました。
私たちが試みに会わせないで、悪からお救いください。』」

この手本を、私たちの祈りの概要として用いても良いでしょう。一行ごとに、それぞれのテーマを詳しく見てみましょう。

1. 天にいます私たちの父よ：まず、祈りの初めに神がどのようなお方を覚えましょう。イエス・キリストを通して、あなたを子としてくださった父なる神です。クリスチャンがよく祈りの初めや終わりに、「イエスの名によって」と言うのを聞いたことがあるかもしれません。これは、イエスがこのように祈りなさいと教えられたためです（ヨハネの福音書14章13節）。宇宙を創造され支えておられる神に、私たちが子として愛され近づくことができるのは、イエスを通して初めて可能になることなのです。私たちが神の子であるというアイデンティティーは、その祈り全体に影響をもたらします。

2. 御名があがめられますように：これは神が唯一無二の真の神であり、間違った宗教の神々や私たちの心にある偶像を含め、すべてに勝るお方として、崇められ、尊ばれ、聖別されるようにと願う言葉です。こうして私たちは、私たち自身、また世界において、神だけがほめ讃えられ、私たちの心と人生の最も高き所に座してくださるように、と祈ります。そうすることで、私たちは祈りを通して私たちの心が神を第一とし、神を讃え、礼拝することを

🗨️ Consider: How does Jesus' teaching on prayer differ from the praying that happens in temples or shrines?

The model for prayer given by Jesus is:

Matthew 6:9-13

✚ "Pray then like this:
'Our Father in heaven, hallowed be your name.
Your kingdom come, your will be done, on earth as it is in
heaven.
Give us this day our daily bread,
and forgive us our debts, as we also have forgiven our debtors.
And lead us not into temptation, but deliver us from evil.'"

We can use this model prayer as an outline for our prayers. Let's explore the themes in each line of this prayer.

1. Our Father in heaven - Start your prayer by remembering who God is—your Father who adopted you as his own child through Jesus Christ. Often you will hear Christian end or begin their prayer "in Jesus' name," following Jesus' instructions (John 14:13). We are able to approach God, the creator and sustainer of the universe, as his own beloved children because of and through Jesus. Our identity as God's children will pervade the rest of our prayers.

2. Hallowed be your name - This is a request that God would be revered, honored, and set apart as the only true God over and above all other so called gods, both false religious idols and idols of our hearts. We are asking that both in our hearts and throughout the world God alone will be exalted to the highest place in our hearts and lives. This reminds us to make God first in our own hearts, praise him, and worship him in our prayers. In your prayers, worship God, tell him

思い起こすことができます。あなたも祈りの中で神を礼拝し、神がどれほど素晴らしいお方であるか伝え、またあなたの人生において、歴史において、神がしてくださったことを賛美しましょう。神がさらに多くの人から崇められますように、と祈りましょう。

3. 御国が来ますように、みこころが行われますように：神は王です。神の国において、また神のみこころにおいて、すべての人は神を礼拝し、神に従い、神を尊びます。神の国には、罪も死も、病気も戦争も、飢えもテロの脅威も、鬱（うつ）も憎しみも、他のどのような罪も、罪の結果も、存在しません。そして、さらに多くの人々が、王である神に従うように祈りましょう。神の良い、義なる願いが、あなたの人生において、また世界において実現するように祈りましょう。

4. 私たちの日ごとの糧をお与えください：日ごとの糧とは、私たちの身体的な必要と、霊的な必要を表しています。祈りを通して、私たちは必要なものを神に願う機会が与えられています（神とのさらに深い交わり、神へのより深い愛、食べ物、家、お金、知恵、導きなど）。また、日々の生活の中で神がいつも必要なものを備えてくださることに感謝しましょう。

5. 私たちの負いめをお赦しください：あなたの罪を神に告白し、イエス・キリストによる赦しを求めましょう。また、神の臨在の内に、あなたに対して罪を犯した人を赦しましょう。

6. 私たちを悪からお救いください：あなたの弱い部分を認識し、誘惑から守られ、神のために生きることができるように祈りましょう。

上記の祈りをあなたの言葉で書き出してみましょ。そしてグループで分かち合いましょ。

いつ祈るべきでしょうか？

聖書は、私たちに絶えず祈りなさい、と教えています！（テサロニケ人への手紙第一5章17節）1日の中で、祈りに集中する時間を取ることは大切です。1番簡単なのは、聖書を読む時間と一緒に、祈りの時間も作ることで（ネクスト・ステップ4参照）。祈りには、予定を立てて行う祈りと、予定せず、会話のように自然と行う祈りがあります。

how good and great he is, and praise him for what he has done in your life and in history. Pray that he would be worshiped by more people.

3. Your kingdom come, your will be done - God is King. Both in his kingdom and within his will everyone worships him, obeys him, and honors him. In his kingdom there is no sin, death, sickness, war, famine, terrorism, depression, hatred, nor any other sins and results of sins. Pray that more people would obey God as King. Pray that God's good and righteous desires will become reality in your life and in the world.

4. Give us our daily bread - Daily bread represents our physical and spiritual needs. Prayer is an opportunity to ask God for what we need (more of him, a deeper love for him, food, shelter, money, wisdom, guidance, etc.). Also thank him for all his faithful provision in your life!

5. Forgive us - Confess your sins to God and ask for forgiveness through Jesus Christ. Also forgive, in God's presence, those who have sinned against you.

6. Deliver us from evil - Acknowledge your weakness and ask God to help you resist temptation and live for him.

Try writing out the above prayer in your own words and sharing it with your group.

When should I pray?

The Bible instructs us to pray without ceasing (1 Thessalonians 5:17)! And we should certainly have a time each day that we set aside for focused prayer. Usually it is helpful to make time for prayer when we make time for reading the Bible (see Next Steps 4). Prayer is both planned and spontaneous.

一步踏み出しましょう！

🗨️ 少し個々で時間を取って、今回のレッスンで学んだ内容について、あなたがどのように従うべきか、黙想し祈りましょう。今週、あなたはどのように祈りのスケジュールを立てますか？お互いにそのことを分かち合しましょう。

神の使命

神を知らない友人や家族のために、どのように祈ることができるでしょうか？クリスチャンの兄弟姉妹のために祈れることはありますか？私たち自身のためにも祈るべきですか？私たちは、神に何でも自由に願うことができます。祈りは、何か特別な言葉や言い回しによって力が増す訳ではありません。聖書は、神を知らない人、クリスチャン、そして私たち自身のために祈る実践的な方法について、それぞれ素晴らしい手本を与えています。次のことばを用いて、何を祈ればいいのか学んでみましょう。

まだクリスチャンでない人のための祈り：

「私が心の望みとし、また彼らのために神に願い求めているのは、彼らが救われることです。」（ローマ人への手紙10章1節）

父よ、彼らに新しい心を与え、新しい霊を授けてください。彼らの石の心を取り除き、肉の心を与えてください。あなたの霊を彼らに授け、あなたのおきてに従って歩ませ、あなたの定めを守り行うようにしてください。（エゼキエル書36章26～27節より）

主よ、彼らの心を開いて、あなたのことばに心を留めるようにしてください。（使徒の働き16章14節より）

エゼキエル書11章19～20節、申命記30章6節、テモテの手紙第二2章25～26節も参照。

Take the Step!

🗨️ Take a moment individually to reflect and pray about how you will obey what you have learned. What time will you set aside for prayer each day this week? Share with one another about these things.

God's Mission

How can we pray for our lost friends and family? What should we ask for our Christian brothers and sisters? Should we pray for ourselves? We can freely ask God anything. Special words or phrases do not strengthen our prayers. But on a practical level, the Bible gives us wonderful examples of prayers for the lost, Christians, and ourselves. Use the following verses to help you know what to pray for.

Prayers for non-Christians:

"... my heart's desire and prayer to God for them is that they may be saved." (Romans 10:1)

Father, please give them a new heart, and a new spirit. Please, remove their heart of stone and give them a heart of flesh. Put your Spirit within them, and cause them to walk in your statutes and be careful to obey your rules." (Adapted from Ezekiel 36:26-27)

Lord, open their hearts to pay attention to your Word. (Adapted from Acts 16:14)

See also: Ezekiel 11:19-20; Deuteronomy 30:6, and 2 Timothy 2:25-26.

クリスチャンのための祈り：

「あなたがたが完全な人となり、また神のすべてのみこころを十分に確信して立つことができるよう、あなたがたのために祈りに励んでいます。」（コロサイ人への手紙4章12節）

どうか父が、その栄光の豊かさに従い、御霊により、力をもって、彼らの内なる人を強くしてくださいますように。こうしてキリストが、彼らの信仰によって、彼らの心のうちに住んでいてくださいますように。また、愛に根ざし、愛に基礎を置いている彼らが、すべての聖徒とともに、その広さ、長さ、高さ、深さがどれほどであるかを理解する力を持つようになり、人知をはるかに超えたキリストの愛を知ることができますように。こうして、神ご自身の満ち満ちたさまにまで、彼らが満たされますように。（エペソ人への手紙3章16～19節より）

どうか、彼らがあらゆる霊的な知恵と理解力によって、神のみこころに関する真の知識に満たされますように。また、主になつた歩みをして、あらゆる点で主に喜ばれ、あらゆる善行のうちに実を結び、神を知る知識を増し加えられますように。また、神の栄光ある権能に従い、あらゆる力を持って強くされて、忍耐と寛容を尽くし、また、光の中にある、聖徒の相続分にあずかる資格を私たちに与えてくださった父なる神に、喜びをもって感謝をささげることができますように。（コロサイ人への手紙1章9～12節より）

エペソ人への手紙1章17～19節、ピリピ人への手紙1章9～11節、テサロニケ人への手紙第一3章12～13節、テサロニケ人への手紙第二2章16～17節、ヘブル人への手紙13章20～21節も参照。

あなた自身のための祈り：

「兄弟たち、私たちのためにも祈ってください。」（テサロニケ人への手紙第一5章25節）

すべての祈りと願いを用いて、どんなときにも御霊によって祈りなさい。そのためには絶えず目をさまして、すべての聖徒のために、忍耐の限りを尽くし、また祈りなさい。また、私が口を開くとき、語るべきことばが与えられ、福音の奥義を大胆に知らせることができるよう私のためにも祈ってください。私は鎖につながれて、福音のために大使の役を果たしています。鎖につながれていても、語るべきことを大胆に語れるように、祈ってください。（エペソ人への手紙6章18～20節）

Prayers for Christians:

"... always struggling on your behalf in his prayers, that you may stand mature and fully assured in all the will of God." (Colossians 4:12)

Father, according to the riches of your glory, may you grant them to be strengthened with power through your Spirit in their inner being, so that Christ may dwell in their hearts through faith—that they, being rooted and grounded in love, may have strength to comprehend with all the saints what is the breadth and length and height and depth, and to know the love of Christ that surpasses knowledge, that they may be filled with all the fullness of God. (Adapted from Ephesians 3:16-19)

May they be filled with the knowledge of your will in all spiritual wisdom and understanding, so as to walk in a manner worthy of you, Lord, fully pleasing to you, bearing fruit in every good work and increasing in the knowledge of God. May they be strengthened with all power, according to your glorious might, for all endurance and patience with joy, giving thanks to you, our Father, who has qualified them to share in the inheritance of the saints in light. (Adapted from Colossians 1:9-12)

See also: Ephesians 1:17-19, Philippians 1:9-11, 1 Thessalonians 3:12-13, 1 Thessalonians 5:23-24, 2 Thessalonians 2:16-17, and Hebrews 13:20-21.

Prayers for yourself:

"Brothers, pray for us." (1 Thessalonians 5:25)

"... praying at all times in the Spirit, with all prayer and supplication. To that end keep alert with all perseverance, making supplication for all the saints, and also for me, that words may be given to me in opening my mouth boldly to proclaim the mystery of the gospel, for which I am an ambassador in chains, that I may declare it boldly, as I ought to speak." Ephesians 6:18-20

目をさまして、感謝をもって、たゆみなく祈りなさい。同時に、私たちのためにも、神がみことばのために門を開いてくださって、私たちがキリストの奥義を語れるように、祈ってください。この奥義のために、私は牢に入れられています。また、私がこの奥義を、当然語るべき語り方で、はっきり語れるように、祈ってください。（コロサイ人への手紙4章2～4節）

互いに励まし合いましょう：

🗨️ あなたが誰かにキリストを伝えるために、神はどのような機会を与えてくださいましたか？

🗨️ あなたがキリストのもとに導きたいと思っている人に対して、神はどのように働きかけられておられますか？

互いのために祈りましょう：

🗨️ あなたがキリストのもとに導きたいと思っている人のうち、少なくとも1人の名前を分かち合いましょう。その人がもう一歩キリストに近づくことができるように、あなたが次にしようと思っていることがはっきりしていれば、それを分かち合いましょう（例：教会に誘う、夕食に招待してあなたの証を分かち合う、ファースト・ステップの学びを一緒にする、聖書またはクリスチャン書籍をプレゼントする、など）。

互いのために日々祈るようにしましょう。（1）大胆さと知恵が与えられるように。（2）良い機会が与えられるように。（3）相手の心が開かれるように。

他の祈りの課題：

🗨️ 何か祈って欲しいことはありますか？

神の使命と、その他の祈りの課題、感謝していることについて、共に祈りましょう。

"Continue steadfastly in prayer, being watchful in it with thanksgiving. At the same time, pray also for us, that God may open to us a door for the word, to declare the mystery of Christ, on account of which I am in prison—that I may make it clear, which is how I ought to speak." Colossians 4:2-4

Encourage One Another:

🗨️ *What opportunities has God provided to lead others closer toward knowing Christ?*

🗨️ *How have you seen God working in the lives of those you want to lead to Christ?*

Pray for One Another:

🗨️ *Share at least one name of someone you want to win to Christ. If you know, share your next action step in leading them closer to knowing Christ (for example: invite them to church, take them out to dinner and share your testimony, study First Steps together, give them a Bible or Christian resources, etc.).*

Commit to praying for one another everyday: (1) For boldness and wisdom, (2) for opportunities, (3) for other's open hearts.

Other Prayer Requests:

🗨️ *How can we pray for you?*

Pray together about God's Mission and other requests and thanksgivings.