

# 「個人ディボーションの すゝめ」

“Personal Devotions”

マルコによる福音書  
Mark 6:30-31, 45-46



# “デボーション”って何をする？

What do we do in devotionals?

1. 聖書を読む
2. 思いを巡らす
3. 生き方に応用する
4. 祈る

1. Read Scripture
2. Reflect / Consider
3. Life Application
4. Prayer

- ・「デボーションのやり方がわからない」
- ・「聖書を読んでみても意味がよくわからない」
- ・「つまらない」
- ・「忙しい」「疲れた」「面倒」
- ・「“やらなきゃいけないこと”だから」
- ・失敗の経験：「自分にはできない…」

# “デボーション”って何をする？

What do we do in devotionals?

1. 聖書を読む
2. 思いを巡らす
3. 生き方に応用する
4. 祈る

1. Read Scripture
2. Reflect / Consider
3. Life Application
4. Prayer

- “I don’t really know how”
- “Even when I read it, I can’t understand”
- “It’s boring / I struggle to focus”
- “I’m so busy / tired”
- “I feel like I have to” or “I know I should”
- “I tried and failed”

# “デボーション”の目的

- ・ 神様のそばにいる
- ・ 神様を知る
- ・ 神様に知ってもらう
- ・ 神様との関係を深める

神様とつながるため

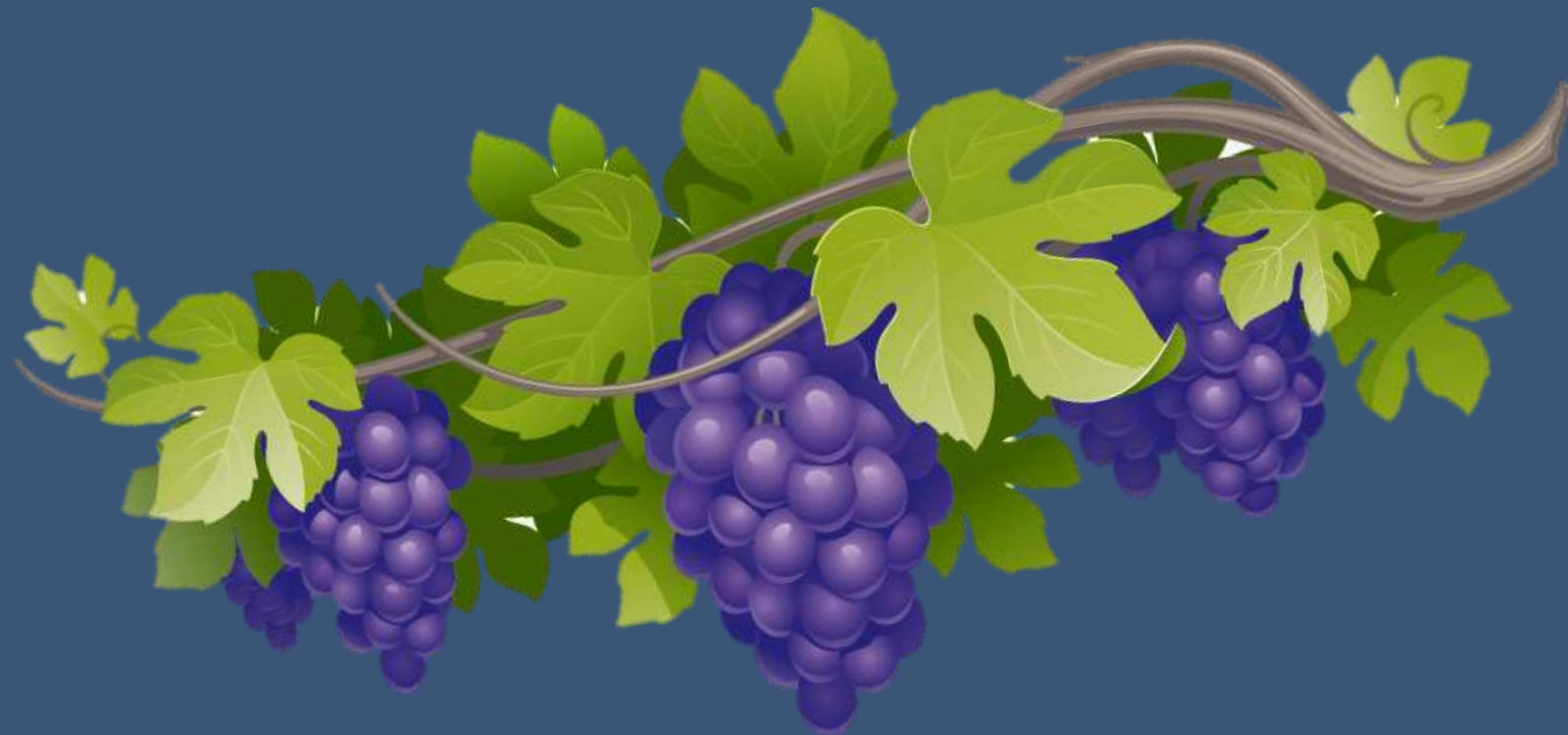
なんでそれが必要なの？

Why do we need that?

- ・ 創世記から「人間」という存在
- ・ ヨハネによる福音書15章5節

“わたしはぶどうの木で、あなたがたは枝です。人がわたしにとどまり、わたしもその人の中にとどまっているなら、そういう人は多くの実を結びます。わたしを離れては、あなたがたは何もすることができないからです。”

ヨハネによる福音書15章5節





# The Purpose of Devotionals

- To be with God / To spend time with God
- To intimately know God
- To be intimately known by God
- To deepen a relationship with God

So that we can connect with God

なんでそれが必要なの？

Why do we need that?

- ・ Genesis account: “Human being”
- ・ John 15:5

“I am the vine; you are the branches.  
If a man remains in me and I in him, he  
will bear much fruit; apart from me you  
can do nothing.”

John 15:5



# “デボーション”って何をする？

What do we do in devotionals?

1. 聖書を読む
2. 思いを巡らす
3. 生き方に応用する
4. 祈る

1. Read Scripture
2. Reflect / Consider
3. Life Application
4. Prayer

- ・「わからない」
- ・「つまらない」
- ・「忙しい」「疲れた」「面倒」
- ・「“やらなきゃいけないこと”だから」
- ・ 失敗の経験：「自分にはできない…」



- “I don’t really know how”
- “I can’t understand”
- “It’s boring / I struggle to focus”
- “I’m so busy / tired”
- “I feel like I have to” or “I know I should”
- “I tried and failed”

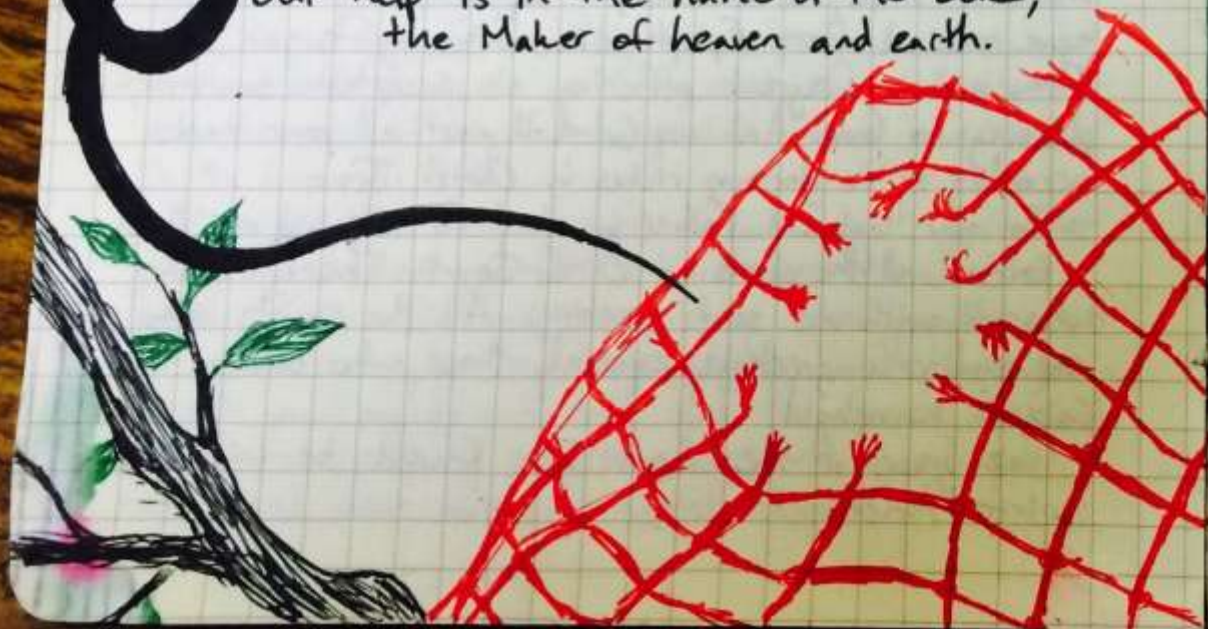


# PSALM 124



If the LORD had not been on our side—  
let Israel say—  
if the LORD had not been on our side  
when men attacked us,  
when their anger flared against us,  
they would have swallowed us alive;  
the flood would have engulfed us,  
the torrent would have swept over us,  
the raging waters would have  
swept us away.

Praise be to the LORD,  
who has not let us be torn by their teeth.  
We have escaped like a bird  
out of the fowler's snare;  
the snare has been broken,  
and we have escaped.  
Our help is in the name of the LORD,  
the Maker of heaven and earth.



## PSALM 121

I lift up my eyes to the hills—  
where does my help come from?  
My help comes from the LORD,  
the Maker of heaven and earth.

He will not let your foot slip—  
he who watches over you will not slumber;  
indeed, he who watches over Israel  
will neither slumber nor sleep.

The LORD watches over you—  
the LORD is your shade at your right hand;  
the sun will not harm you by day, nor the  
moon by night.

The LORD will keep you from all harm—  
he will watch over your life;  
the LORD will watch over your coming and going  
both now and forevermore.







I cry aloud to the Lord;  
I lift up my voice to the Lord for mercy.  
I pour out my complaint before him;  
before him I tell my trouble.

When my spirit grows faint within me,  
it is you who know my way.  
In the path where I walk  
men have hidden a snare for me.  
Look to my right and see;  
no one cares for me.  
I have no refuge;  
no one cares for my life.

I cry to you, O LORD;  
I say, "You are my refuge,  
my portion in the land of the living."  
Listen to my cry,  
for I am in desperate need;  
rescue me from those who pursue me,  
for they are too strong for me.  
Set me free from my prison,  
that I may praise your name.

Then the righteous will gather about me  
because of your goodness to me.

# PSALM 142



Out of the depths I cry to you, O LORD;  
O LORD, hear my voice.  
Let your ears be attentive  
to my cry for mercy

If you, O LORD, kept a record of sins,  
O LORD, who could stand?  
But with you there is forgiveness;  
therefore you command respect.

I wait for the LORD, my soul waits,  
and in his word I put my hope.  
My soul waits for the LORD  
more than watchmen wait for the morning,  
more than watchmen wait for the morning.

O Israel, put your hope in the LORD,  
for with the LORD is unfailing love  
and with him is full redemption.  
He himself will redeem Israel  
from all their sins.

# PSALM 130





藤城清治さん  
Kiyoharu Fujishiro



荒野の試み 1980年  
(マタイ4:1-11 マルコ1:12-13 ルカ4:1-13)







Buried in the grave

There was a day we held our breath  
And felt the sting of bitter death  
When all our hopes were buried in the grave

その日 私たちは息をこらして  
突き刺さるような 死の痛みを感じていた  
私たちのすべての希望が  
墓に埋められてしまったのだ

Our eyes awake, our hearts were torn  
Between our faith and what we knew  
Before our King was buried in the grave

私たちの王が死ぬ前に 聞いていたこと  
今も信じてる でも信じきれない  
私たちはとまどい 心は引き裂かれた

And grace was in the tension  
Of everything we've lost  
Standing empty handed  
Shattered by the cross

抱いていた願いは叶わず  
途方にくれた  
何も手にすることができず  
十字架のそばで 呆然と立ち尽くした

All we have, all we had  
Was a promise like a thread  
Holding us, keeping us  
Oh from fraying at the edge

ただ 細い糸のような約束だけが  
私たちにはあった  
それが 私たちを引きとめ  
ボロボロにすり切れることから 守ってくれた



All we knew, all we knew  
Was You said You'd come again

そう ただひとつ わかっていたのは  
あなたが「また来る」と言っていたこと

You'd rise up from the dead

「死からよみがえる」と言っていたこと

There was a day we looked for proof  
That you had risen from the tomb  
And all our doubts began to roll away

あの日 私たちは必死で探し回った  
あなたが墓からよみがえったという その証拠を  
そして次第に すべての疑いは消え去っていった

We touched the scars upon your hands  
You kept Your word, oh Son of Man  
You buried death by taking on the grave

私たちは あなたのその手にある傷あとに触れた  
ああ人の子よ あなたは約束を守ってくださった  
死に挑んだあなたは  
それを打ち倒し 墓の中にねじ伏せた

You came here to save us  
'Cause everything was lost  
No longer empty handed  
Clinging to the cross

すべてが失われたこの世界に  
あなたは私たちを救いに来てくださった  
からっぽだと思っていたわたしの手は今  
十字架を必死ににぎりしめている

All we have, all we had  
Was a promise like a thread  
Holding us, keeping us  
Oh from fraying at the edge

細い糸のような約束だけが  
私たちにはあった  
それが 私たちを引きとめ  
ボロボロにすり切れることから 守ってくれた

All we knew, all we knew  
Was You said You'd come again

そう ただひとつ わかっていたのは  
あなたが「また来る」と言っていたこと



You'd rise up from the dead

「死からよみがえる」と言っていたこと

It is won, it is done

彼は勝利し 私たちは救われた

All we have, all we had  
Is a promise like a thread  
Holding us, keeping us  
Oh from fraying at the edge

私たちにあるのは  
細い糸のような約束だけ  
それが 私たちを引きとめ  
ボロボロにすり切れることから 守ってくれている

All we know, all we know  
Is You said You'd come again

ただ わかっているのは  
あなたが「また来る」と言っていたこと

You rose up from the dead

あなたが 死からよみがえったということ

All we have, all we had  
Is a promise like a thread  
Holding us, keeping us  
Oh from fraying at the edge

私たちにあるのは  
細い糸のような約束だけ  
それが 私たちを引きとめ  
ボロボロにすり切れることから 守ってくれている

All we know, all we know  
Is You said You'd come again

ただ わかっているのは  
あなたが「また来る」と言っていたこと



You rose up from the dead

あなたが 死からよみがえったということ

You rose up from the dead

そう あなたは本当に 死からよみがえられた

# 本当に愛しているなら・・・

- 相手のことをもっと知りたいと思うはず。
- 相手のことを大切にするはず。
- 相手のために何かしたいと思うはず。
- 相手のことを他の人にも知ってほしいと思うはず。
- もっと時間を過ごしたいと思うはず。

If you truly love the other person...

- You want to know more about that person.
- You cherish that person.
- You want to do something for that person.
- You want to introduce that person to other people.
- You want to spend more time with that person.

# イエス様を本当に愛しているなら・・・

- イエス様のことをもっと知りたいと思うはず。
- イエス様のことを大切にすることは。
- イエス様のために何かしたいと思うはず。
- イエス様のことを他の人にも知ってほしいと思うはず。
- イエス様とずっと時間を過ごしたいと思うはず。

If you truly love Jesus...

- You want to know more about Him.
- You cherish Him.
- You want to do something for Him.
- You want to introduce Him to other people.
- You want to spend more time with Him.

「あなたはよく忍耐して、わたしの名のために我慢し、疲れ果てることがなかった。しかし、あなたに言うべきことがある。あなたは初めのころの愛から離れてしまった。だから、どこから落ちたかを思い出し、悔い改めて初めのころの行いに立ち戻れ。」（ヨハネの黙示録2:3~5）

“You have persevered and have endured hardships for my name, and have not grown weary. Yet I hold this against you: You have forsaken the love you had at first. Consider how far you have fallen! Repent and do the things you did at first.” (Revelation 2:3-5)

「**心**を尽くし、**精神**を尽くし、  
**思い**を尽くし、**力**を尽くして、  
あなたの神である主を愛しなさい。」  
(マルコ12:30)

“Love the Lord your God with **all your heart** and with **all your soul** and with **all your mind** and with **all your strength.**” (Mark 12:30)