A golden retriever dog is lying in a white rope hammock in a park. The dog is looking towards the camera with a calm expression. The background shows a green lawn and trees under a bright sky. The hammock is strung between two points, and the dog is positioned in the lower right portion of the frame.

# 「安息の神」

主題聖句：出エジプト記20章8～11節

2019年2月24日

ICBC 礼拝メッセージ

陣内俊

質問1:「安息日」を守っていますか？ YES NO

質問2:最後に「仕事のことをまったく忘れた」のはいつですか？



質問1:「安息日」を守っていますか？ YES NO

質問2:最後に「仕事のことをまったく忘れた」のはいつですか？

☑質問1の答えがYES、質問2の答えが1週間以内の方

→今日のメッセージの内容を実践しているので、聞く必要はありません。

☑質問1の答えがNO、質問2の答えが1週間以内の方

→「安息日」の意味を知る必要があるので、今日のメッセージを聞きましょう。

☑質問1の答えがYES、質問2の答えが2週間よりも前の方

→あなたは嘘つきです。今日のメッセージを聞きましょう。

☑質問1の答えがYESでもNOでも、質問2の答えが1年以上前の方

→教会に来ている場合ではないので、今すぐ家に帰って休みましょう。

# 休むことが得意かどうか？

☑旅行会社Expediaの世界30カ国での有給休暇消化率調査：

→100%の国： フランス、スペイン、オーストリアなど5カ国

→アメリカ：80% →日本：50%（最下位）

さらに、日本人の回答者の63%の人が有給取得に罪悪感を感じると答えており、これは調査対象30カ国の中で最高値だった。



# 休むことが得意かどうか？

☑旅行会社Expediaの世界30カ国での有給休暇消化率調査：

→100%の国： フランス、スペイン、オーストリアなど5カ国

→アメリカ：80% →日本：50%（最下位）

さらに、日本人の回答者の63%の人が有給取得に罪悪感を感じると答えており、これは調査対象30カ国の中で最高値だった。

日本人は世界で「最も少なく休んでいる」

なおかつ世界で最も「休むことに罪悪感を抱いている」

さらに言えば、一人あたりGDP（生産性）は、先進国中最低レベル。

ひとつの仮説：ひとりあたりGDPの低さと、「日本人の休めなさ」は関係がある？

独立系シンクタンク・ランド研究所の調査：

睡眠不足による経済損失：日本はGDPの2.9%（約15兆円）で、先進国中最高。

GDPの2%は、国全体の軍事費や教育費と等しい。

# 私の燃え尽きと鬱病闘病体験(2013～2015)



『うつからの完全脱出』下園壮太  
→P2 **鬱の本質は疲労である。**  
疲労であるから休めば回復する。  
ところが**その「休むこと」が実際は**  
**とても難しい作業なのだ。**

- ☑鬱病は誰でもなる。
- ☑最もなりにくい人:「自分以外どうでも良い」という人。
- ☑最もなりやすい人:真面目で他者に気を遣える人。
- ☑鬱の療養で最も大切なこと:「休むこと」
- ☑鬱の療養で最も難しいこと:「休むこと」
- ☑私の場合、「上手に休める」ようになるのに6ヶ月かかった。



「有給を取れない」「寝られない」  
「休日も仕事のことを考える」etc.  
多くの人が「休めない」理由：  
→心配だから

リック・ウォレン牧師  
「心配は無神論の実践である。」

何故？

- ☑「休む」ということは、「神が働いてくださる」という信頼の現れ
- ☑逆に「休ま(め)ない」ことは「神が働いてくださる」と信じていない証拠

ですから、明日のことまで心配しなくてよいのです。明日のことは明日が心配します。苦労はその日その日に十分あります。マタイ6章34節

The Good and Beautiful God  
Falling in Love with the God Jesus Knows  
JAMES BRYAN SMITH

# エクササイズ

生活の中で神を知る

ジェームズ・ブライアン・スミス (著)  
松本雅弘 (訳)

いのちのことば社

## 『エクササイズ』(1)～(3)

ジェームズ・ブライアン・スミス

- ☑ 霊的鍛錬に関する本。
- ☑ 人は「努力」では変わらない。
- ☑ 「物語」「訓練」「共同体」によって変わる。



この本の「第一章」→第一の霊的鍛錬

# 「寝ること」

翻訳者の松本牧師 (FVI 役員) のあとがき

最初の訓練が「寝ること」だというのが本書の驚きだった。神様が人を造って最初にするよう導かれたのも「寝ること」だった、と書いている。睡眠から「女」が生まれた。ということは睡眠は最大の「創造力の源泉」と言えるかもしれない。





本日のテーマ:「安息日」

1. 安息日とは何か？
2. 安息日は、何のためにあるのか？
3. 安息日に、何をするのか？

S a b b a t h

R e s t

# 1. 安息日とは何か？

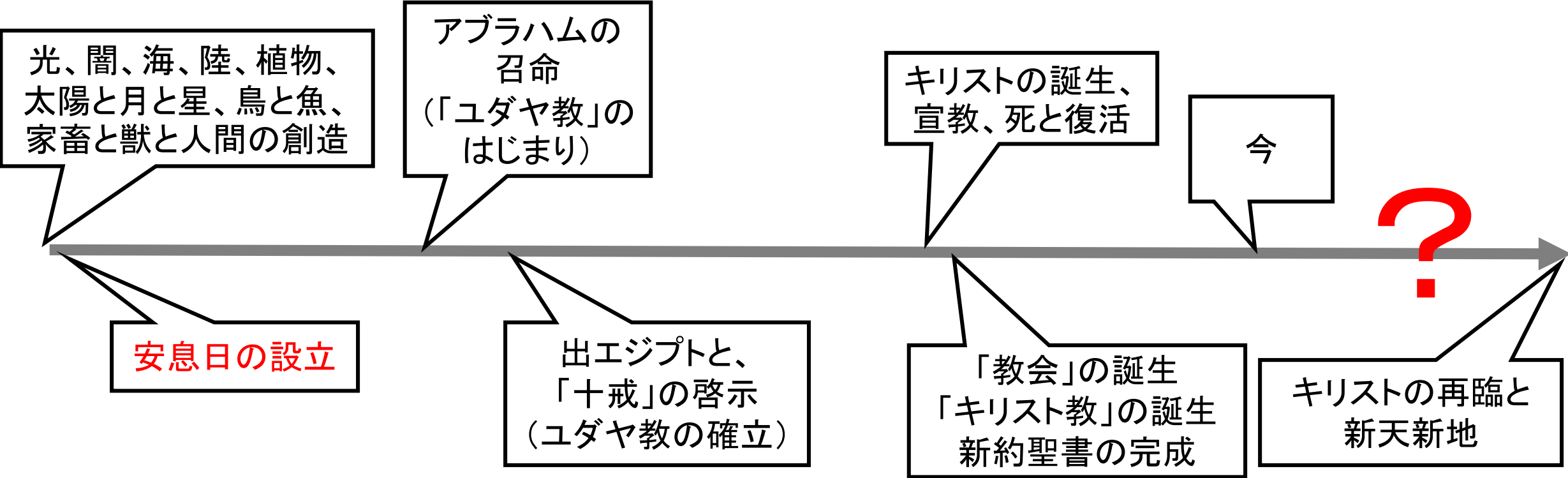
Q:安息日はいつ始まった？

A:十戒が与えられたとき → ×

A:天地創造の7日目 →◎

忘れがちな事実:

安息日の歴史はユダヤ教よりも古いし、  
もちろんキリスト教よりも古い。



こうして天と地とその万象が完成した。  
神は第七日に、なさっていたわざを完成し、  
第七日に、なさっていたすべてのわざをやめられた。  
神は第七日を祝福し、この日を聖なるものとされた。  
その日に神が、なさっていたすべての創造のわざをやめられたからである。  
創世記2章1~3節

# 1. 安息日とは何か？



## 『ユダヤ人の贈り物』 ～文明をつくりだした砂漠の遊牧民～ トマス・ケイヒル著

→P260～261 ユダヤ人はまったく新しい「語彙」をつくった。(中略)私たちは、ユダヤ人であることなしでは、朝起きることも通りを横切ることも出来ない。私たちはユダヤ人の夢を見、ユダヤ人の希望を希望する。私たちの最良の語彙の大部分——たとえば、新しい、冒険、おどろき、独自の、個人の、人柄、使命、時間、歴史、未来、進歩、精神、信仰、希望、正義——はユダヤ人の贈り物である。

# 1. 安息日とは何か？

## 『ユダヤ人の贈り物』 ～文明をつくりだした砂漠の遊牧民～ トマス・ケイヒル著

→P158 ユダヤ人以前の古代社会には「休む日」はなかった。宇宙を創造し休息した神は人間にも同じ事を命じ、週一度の祈りと勉学と楽しみ（再創造）へ人々をいざなう。（中略）自由と創造性はこの戒めに直結している。余暇なくて創造なし。自由なる民は神の創造性を自由に模倣できる。（中略）七日に一度のこの区切りなしで生きている人間は、その分だけ空虚で内実に欠けている。



# 1. 安息日とは何か？

☑第七日（金曜日の日没から土曜日の日没）、人間（ユダヤ人だけでなく）が「休む」という、神の定められた決まり事。

☑神が人間（と被造物）を造った直後、他の何よりも大切に思われ、設立された制度。

## 2. 安息日は何のためにあるのか？

マルコによる福音書2章23～28節

ある安息日に、イエスが麦畑を歩いておられたときのことである。

弟子たちは、道を進みながら穂を摘み始めた。

すると、パリサイ人たちがイエスに言った。

「ご覧なさい。なぜ彼らは、安息日にしてはならないことをするのですか。」

イエスは言われた。

「ダビデと供の者たちが食べ物がないとき、空腹になったとき、

ダビデが何をしたか、読んだことがないのですか(中略)。」

そして言われた。

**「安息日は人のために設けられたのです。」**

**人が安息日のために造られたわけではありません。**

**ですから、人の子は安息日にも主です。」**

## 2. 安息日は何のためにあるのか？



日曜日に休んだ牧師家庭や敬虔なクリスチャン家庭

VS

黄金を求めて休みなしに馬車を走らせたビジネスマン



## 2. 安息日は何のためにあるのか？



著者：吉越浩一郎：

1986年、トリンプ・インターナショナル・ジャパン株式会社に入社。

1992年、同社代表取締役社長に就任。

毎日開催される早朝会議での即断即決経営を武器に  
19年連続増収増益を達成。

また、「デッドライン」、「残業ゼロ」、「がんばるタイム」、  
「課長以上への毎年二週間連続の有給休暇取得義務」等、  
スピードと効率重視のユニークな経営手法で赤字続きだった  
同社を女性下着業界第2位の企業に成長させた。

吉越さんが、19年連続増収増益を達成できた秘訣：

☑毎日8時間寝たこと。

☑毎年夏休みを3週間、冬休みを1週間確保したこと。

→良いリーダーの条件は『よく寝ること』。

→「寝ない」なんて、怠惰だ。

→良い仕事をするためには、

まったく仕事をしない時間が必要だ。

部下：「仕事が忙しいです！」

吉越：「キミは8時間寝ているか？」

部下：「だから、仕事が忙しいのです！」

吉越：「仕事が忙しいんだね。

、、、だから、ならば8時間寝ろ！」

# 安息日は何のためにあるのか？

、、、忙しくて、寝る時間がない？



日本人のテレビ平均視聴時間：  
平日：3時間強  
休日：4時間弱

日本人の平均スマホ利用時間  
毎日3時間強



柳沢美登里氏のレター「21世紀にキリストを生きる」  
紹介された新聞の特集記事より：  
敬虔なユダヤ教徒は金曜の日没から24時間、  
安息日順守のため、スマホをオフにする。

**「ユダヤ人が安息日を守ったのではなく、  
安息日がユダヤ人を守ったのだ。」**

### 3. 安息日に、何をするのか？（何をしないのか？）

安息日を覚えて、これを聖なるものとせよ。  
六日間働いて、あなたのすべての仕事をせよ。  
七日目は、あなたの神、主の安息である。  
あなたはいかなる仕事もしてはならない。  
あなたも、あなたの息子や娘も、  
それにあなたの男奴隷や女奴隷、家畜、  
またあなたの町囲みの中にいる寄留者も。  
それは主が六日間で、天と地と海、  
またそれらの中のすべてのものを造り、七日目に休んだからである。  
それゆえ、主は安息日を祝福し、これを聖なるものとした。

出エジプト記20章8～11節

「仕事をしない。」

、、、誰が？

あなた

家畜（！）

あなたの息子や娘

町囲みにいる寄留者

男奴隷、女奴隷

### 3. 安息日に、何をするのか？（何をしないのか？）

安息日を覚えて、これを聖なるものとせよ。

六日間働いて、あなたのすべての仕事をせよ。

七日目は、あなた（個人）だけでなく、  
あなたはいかなる仕事もしなければならない。  
あなたも、あなたの息子、共同體（社会）も休む。

社会だけでなく、家畜（被造物）も休む。

（神は「土地の安息年」も定めた。）

→神は「すべての被造物」を、  
休むことを前提に創造された。

それは主が六日間にわたって天地を造られたのである。  
またあなたの町囲みの中に寄留者もいる。  
それは主が六日間にわたって天地を造られたのである。  
またそれらの中のすべての被造物も休む。  
それゆえ、主は安息日を祝福し、これを聖なるものとされた。

エジプト記20章8～11節

「仕事をしない。」、、、誰が？

- あなた
- あなたの息子や娘
- 男奴隷、女奴隷

- 家畜（！）
- 町囲みにいる寄留者

### 3. 安息日に、何をするのか？（何をしないのか？）

忙しい人を支える  
賢者の生活リズム

ケン・シゲマツ (著)  
重松早基子 (訳)



God in My Everything  
How an Ancient Rhythm Helps Busy People Enjoy God  
Ken Shigematsu

いのちのことば社

ケン・シゲマツ牧師（以下シ）：

「安息日にマウンテンバイクで長距離走るのはOK？」

ダラス・ウィラード師（以下ウ）：

「マウンテン・バイクに乗るのは、健康のため？」

シ：「違います。健康のためではありません。」

ウ：「レースのために練習しているのですか？」

シ：「違います。楽しみのためです。

マウンテンバイクに乗るのが、大好きなんです。」

ウ：「それならば、OKです。」

### 3. 安息日に、何をするのか？（何をしないのか？）

ケン・シゲマツ牧師（以下シ）：

→P59 私はウォーター・スポーツも好きです。水泳、セーリングやカヤックに乗ることは、私にとっては祈りの経験です。安息日に美術や音楽、読書を満喫する人もいるでしょう。あなたにとって、どのようなものがいのちを与えますか。あなたがいのちにあふれ、神の臨在を感じる趣味を選んで下さい。たとえそれが、ひとりで行うものであっても、**それを行った後、より人に仕えられるようになります。**

**安息日のルールは、自由に神を楽しみ、すべてにおいて神をあがめることです。**それは、普段とは違った食事をする日であり、昼寝をする日、愛する人と過ごす日、自然やスポーツ、音楽を楽しむ日、礼拝し、神といのちの賜物を共に祝う日です。**安息日はすべきことを捨て、あなたを再び創造（re-create）する神を認めるものです。**

ウ：「それならば、OKです。」

# ここまでの復習：安息日クイズ

問題：このなかで、  
「安息日に適切」なのは？

- ・ジョギング
- ・一日寝ていること
- ・小旅行に行くこと
- ・テレビゲームをすること
- ・小説を読み耽ること
- ・テレビをだらだらと見ること
- ・映画を観に行くこと
- ・夫婦(家族)でディナー
- ・スキーに出かけること
- ・聖書を読み、ゆっくりと祈る

# ここまでの復習：安息日クイズ

問題：このなかで、  
「安息日に適切」なのは？

- ・ジョギング
- ・一日寝ていること
- ・小旅行に行くこと
- ・テレビゲームをすること
- ・小説を読み耽ること
- ・テレビをだらだらと見ること
- ・映画を観に行くこと
- ・夫婦(家族)でディナー
- ・スキーに出かけること
- ・聖書を読み、ゆっくりと祈る

答え：それをするとき、  
「完全にリラックス」できいて、  
仕事のことは完全に忘れていて、  
それをする目的が、  
「何かの役に立たせる」ことでないなら、  
全部OK。

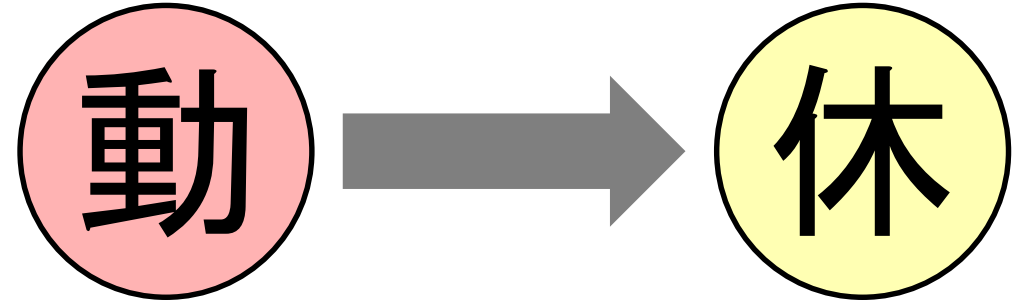
それをする目的が、  
（「霊的な理由」を含め！）、  
何かの役に立たせることだったり、  
それをすることが義務に感じたり、  
それをすることでリラックス出来ないのなら、  
全部NG。



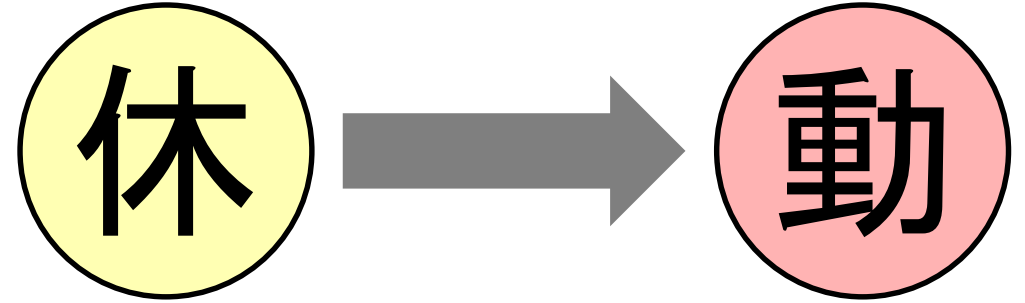
# おわりに、、、「私たちはなぜ休むのか？」

質問:どっちが「聖書的」でしょう？

Aさん:  
「働いてへとへとになったから、休もう。」



Bさん:  
「まず休もう。力を溜めて、働こう。」

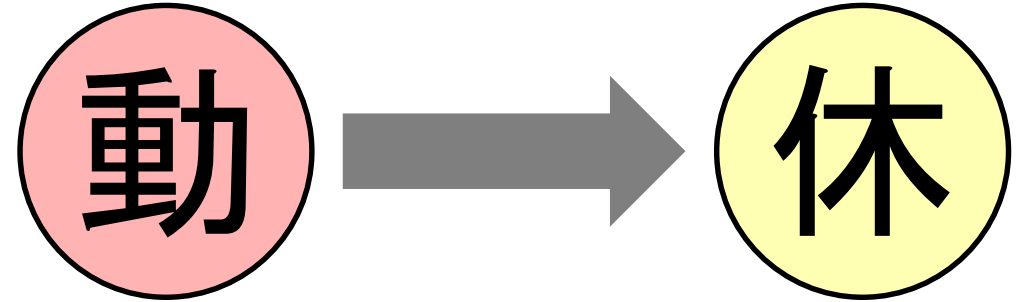


# おわりに、、、 「私たちはなぜ休むのか？」

質問:どっちが「聖書的」でしょう？

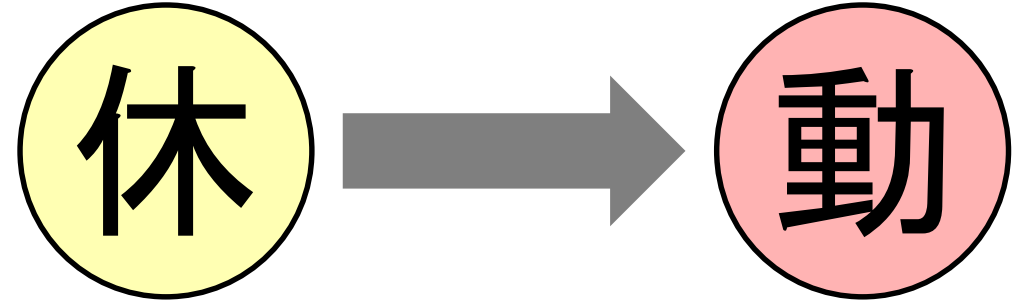
Aさん:

「働いてへとへとになったから、休もう。」



Bさん:

「まず休もう。力を溜めて、働こう。」



「夕があり、朝があった。」  
(創世記1章で6回繰り返される)

回答:順番ではBさんが正しい。

、、、しかし、どちらも「聖書的」ではない。

# おわりに、、、「私たちはなぜ休むのか？」

質問:どっちが「聖書的」でしょう？

Aさん:

「舟の右側」2017年11月号

アブラハム・ヘツシエル「シャバット——安息日の現代的意味」の引用

→P33 古代ギリシャの哲学者アリストテレスの影響を受けたキリスト者は、

B「安息日」を、次の「活動を促す」ためのくつろぎの日と位置づけている。し

「かしそれは、聖書精神とは異なる。」

「聖書精神にとっては(中略)、安息日は、失われた体力を回復して、明日の労働を引き受けられる状態になるためにあるのではない。安息日は生命のための日である。人間は重荷を運ぶ牛馬ではない。」

回答:順番ではBさんが正しい。

、、、しかし、どちらも「聖書的」ではない。

# おわりに、、、「私たちはなぜ休むのか？」

- ☑よりよく働けるから？
  - ☑神を礼拝するため？
  - ☑健康のため？
- 、、、全部間違いではない。  
しかし、  
「究極の理由」ではない。

ヘブル書4章4～11節

なぜなら、神は第七日について、あるところで「**そして神は、第七日に、すべてのわざを終えて休まれた**」と言われ、そのうえで、この箇所、「**彼らは決して、わたしの安息に入れな**い」と言われたからです。(中略)したがって、安息日の休みは、神の民のためにまだ残されています。**神の安息に入る人は、神がご自分のわざを休まれたように、自分のわざを休むのです。**

究極の理由：神に似るため。

神は「働かれる神」だが、働くだけで休まなければ、  
私たちは神に似ていない。

、、、「安息の神」に倣って、私たちも休む。