



# 実践的な 祈り

2026年5月16日 第7課

民よ、どのような  
時にも神に信頼し  
／御前に心を注ぎ  
出せ。神はわたし  
たちの避けどころ。

(詩編 62:8 新共同訳)



民よ、いかなる時  
にも神に信頼せよ。  
そのみ前にあなたが  
たの心を注ぎ出  
せ。神はわれらの  
避け所である。

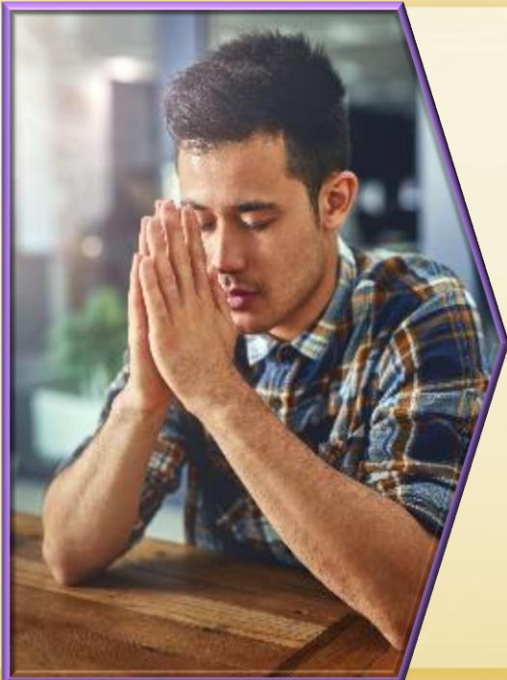
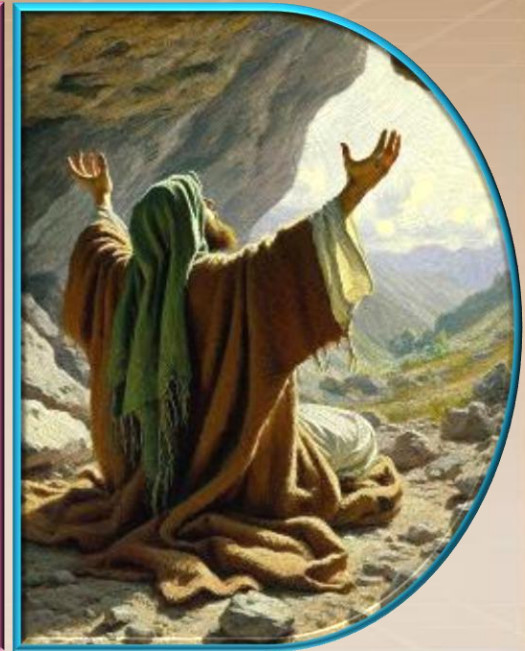
(詩編 62:8 口語訳)



パウロは、たとえ世の中が崩壊しようとも、たとえ時が経っても祈りの答えが見えないとしても、「絶えず祈り続けなさい」（エフェ6:18）と私たちに勧めています。

このような状況において、エリヤとハンナの祈りは、私たちを助け、励ましてくれるでしょう。

では、どのように祈ればよいのでしょうか？何を願えばよいのでしょうか？一人で祈るべきでしょうか、それとも誰かと共に祈るべきでしょうか？祈りとは、ただ神に語りかけることだけなのでしょうか、それとも神の御声を聞くことでもあるのでしょうか？



- **困難な時の祈り:**
  - ▶ エリヤ: 危機の中で祈る
  - ▶ ハンナ: 祈りが答えられないように思えるとき
- **手本となる祈り:**
  - ▶ イエス: 祈り方を教えてくれる
  - ▶ ダニエル: 賛美、告白、願い、感謝
- **祈りに関するその他の質問**



# 困難な時の祈り

# エリヤ:危機の中で祈る

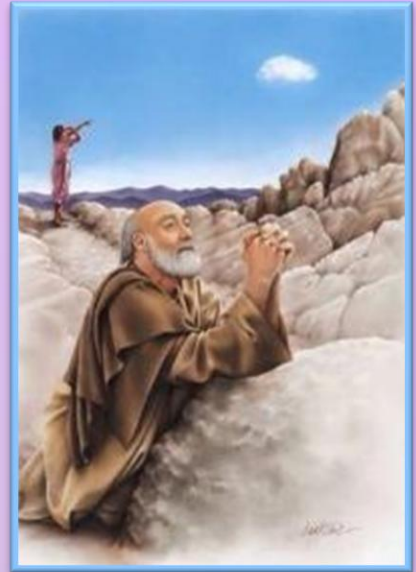
エリヤは答えた。「わたしは万軍の神、主に情熱を傾けて仕えてきました。ところが、イスラエルの人々はあなたとの契約を捨て、祭壇を破壊し、預言者たちを剣にかけて殺したのです。わたし一人だけが残し、彼らはこのわたしの命をも奪おうとねらっています。」(王上 19:10)



危機のさなかに、神は私たちの祈りにどのように応えてくださるのか？

エリヤが簡潔な祈りを捧げると、神は直ちに火をもって応えてくださった(王上18:36~38)。

七度も雨を祈った後、神は小さな雲を送り、それが激しい嵐へと変わった(王上 18:42-45)。



エリヤが死を願ったとき、神は沈黙を守られたが、御使いを遣わして彼に食べ物を与えられた(王上19:4~節)。

洞窟で落ち込んでいたエリヤは、ついに、自分の切実な祈りに答える神の声を聞いた(王上19:9~18)。

ある祈りは即座に、また奇跡的に叶えられました。別の祈りは、7回の祈りの後、願い通りの雨が降りました。そして最後に、40日後、言葉による励ましの返答がありました。神は、私たち一人ひとりの状況に応じて、どのように、そしていつ答えるべきかをご存知です。



私たちの善良で優しい父なる神は、  
あなたが必要としているものを  
正確に知っておられます。

どうすれば、静まって神を信頼し、  
神から目を離さずにいられるでしょうか。

今、このことについて、  
神に話しかけてみてください。

# ハンナ:祈りが答えられないように思えるとき

わたしはこの子を授かるようにと祈り、主はわたしが願ったことをかなえてくださいました。(1サム 1:27)

ハンナが子供を授かるよう祈ったことは、神によってすぐに聞き届けられた祈りのように思われる（もちろん、9か月の喜びに満ちた待ち時間の後ではあるが）（1サム1:9-20）。



しかし、前の節を読むと、この答えが出るまでに非常に長い時間がかかったことがわかります（1サム 1:1-8）。

エルカナのもう一人の妻ペニナには「子供たち」——つまり、一人の息子だけでなく、何人もの息子がおり、神がハンナに子供を授けてくださらなかったため、彼女は「年ごとに」ハンナを苛立たせていた。

この観点から言えば、アナはどれほどの年月を、答えが返ってこないまま子供を望み続けていたのだろうか？

神が沈黙されるのは、私たちの利己心（ヤコ 4:3）、心に秘めた罪（詩 66:18）、信仰の欠如（ヤコ 1:6）が原因であることもあれば、あるいは単に、まだその時が来ていないだけかもしれません。

いずれにせよ、神はすべてを見通しておられ、私たちにとって何が最善かを御存知です（エレ29:11）。神は、信仰をもって捧げられた祈りに、必ずや、神の定められた時と方法によって答えてくださいます（1ヨハ5:14-15）。



何かについて長い間、場合によっては何年も祈ってきたのに、神が祈りを聞いてくださらないように感じることがあるかもしれません。聖書には、「何事でも神の御心にかなうことをわたしたちが願うなら」〔「わたしたちが何事でも神の御旨に従って願い求めるなら」(Iヨハ5:14、口語訳)、「求めよ。そうすれば、与えられる」(マタ7:7、口語訳)とあります。

これらの約束を、  
あなたは どう理解していますか。

# 手本となる祈り



# イエス:祈り方を教えてください

だから、こう祈りなさい。『天におられるわたしたちの父よ、／御名が崇められますように。(マタイ 6:9)



聞き手を感心させ、称賛されるために、長々と凝った祈りを捧げることは、イエスが私たちに教えられた祈りの在り方ではありません (マタイ6:5-8)。

祈りは、日常の言葉で、心から、そして簡潔なものであるべきです。祈りは、私たちの生活において欠かせないものです。



「簡潔で的を射た祈りを学び、必要なことだけを願いなさい。神だけが聞こえる場所で、声に出して祈ることを学びなさい。見せかけの祈りではなく、魂が『命のパン』を渴望していることを表す、真摯で心のこもった願いを捧げなさい。」 (E.G. ホワイト “Our high Calling”, May 4) (非公式訳)



# イエス：祈り方を教えて下さる



イエスが私たちに示された祈りの型は、次のとおりです：

「天にまします我らの父よ」

私たちは、すべての人類の父である神との個人的な関係を認識する必要があります

「御名が崇められますように」

神の聖さを認識することは、畏敬と敬意をもって私たちが神に近づけてくれます

「御国が来ますように」

イエスの再臨を待ち望みましょう

「天におけるごとく、地にも御心が行われますように」

神の主権を受け入れ、私たちの生活とこの世において、神の御心が成されますようにと祈りましょう

「今日必要な糧をください」

私たちが生きるために必要なもの、肉体的にも精神的にも、神に求めましょう

「私たちの罪をお赦してください。私たちも、私たちに罪を犯した人々を赦しましたように」

神が私たちが赦してくださるのと同じように、私たちも悔い改め、赦しを求め、そして私たちが傷つけた人々を赦さなければなりません

「私たちが誘惑に遭わせず、悪から救い出してください」

この世に存在する悪から、私たちを守り、庇護してくださるようお願いしましょう

「御国は、御力と栄光とが、永遠にあなたのものです。アーメン」

私たちが何者であるか、何を持っているか、そして何をしているか、そのすべてが神に属していることを認めましょう。栄光と賛美に値するのは、神のみです。

誰よりもあなたを愛してくださる方と  
語り合うために、毎朝、もっと祈り、  
神に顔を向けてみませんか。

そうすべきだと分かっているながら、  
何があなたを躊躇させているのでしょうか。  
イエスが私たちを招いてくださったように、  
今すぐ祈りましょう。

# ダニエル: 賛美、告白、願い、感謝

わたしは主なる神を仰いで断食し、粗布をまとい、灰をかぶって祈りをささげ、嘆願した。(ダニエル 9:3)

ダニエル9：4~19に記されている祈りは、祈りの4つの基本的な要素を示しています：

称賛 (ダニ 9:4)

告白と赦し  
(ダニ 9:5-15)

願い  
(ダニ 9:16-19)

感謝  
(フィリ 4:6)



ダニエルが祈り（感謝の祈り）を終える前に、ガブリエルに遮られた。

このパターンは、私的な祈りにも公的な祈りにも当てはまります。言うまでもなく、「告白と赦し」に関する部分は、祈りの文脈に合わせて調整する必要があります。

この構成は、祈りを神に向けさせる助けとなり、祈りが神の宝庫からの「買い物リスト」のようなものになってしまうのを防いでくれます。



神を賛美し、神に告白し、神に願い求め、  
そして神に感謝すべきことは何でしょうか。  
今すぐ、そうしてみませんか。



# 祈りに関する そのほかの疑問

## 神様は全知であるのに、なぜ私たちは祈るのか？

祈りは私たちを神の御座へと導き、日々自分自身を見つめ直し、神との関係を再考するよう促してくれます。

たとえ何を言えばよいのかわからなくても、聖霊が私たちを助けてくださいます（ロマ8:26）。



## すべてが順調な時も祈る必要があるのか？

罪を犯したことの無い天使たちは、絶えず神を礼拝しています。それならば、私たちこそなおさらそうすべきではないでしょうか。

「自分たちにはすべてが順調だから、神など必要ない」と考えるのは、驕りである。



## 誰と一緒に祈ればよいのか？

その時の状況によって：

1. 孤独の中。その時こそ、私たちの祈りは最も親密なものとなる。
2. 家族や少人数のグループで。
3. 教会の中で。



## どのように聞けば良いのか？

これを行う最も明確で安全な方法は、個人的な信仰生活の一環として、祈りと聖書研究を組み合わせ、心を空っぽにしたり、ただ自分の内なる声に耳を傾けたりすることを避けることです。



上記の項目の中で、  
最も難しいと感じることは何ですか。

「私たちの祈りには、自分たちの必要に対する深い自覚と、求めるものへの強い渴望が表れていなければなりません。そうでなければ、祈りは聞き入れられません。しかし、答えがすぐに得られないからといって、疲れて祈りをやめてはなりません。『天の御国は力づくで奪い取られるものであり、力ある者たちがそれを奪い取るのです』（マタイ11:12）。ここでいう「力」とは、ヤコブが示したような聖なる熱意のことです。無理に激しい感情を煽ろうとする必要はありませんが、穏やかに、そして粘り強く、恵みの御座に願いを捧げ続けなければなりません。私たちの務めは、神の御前で心を低くし、罪を告白し、信仰をもって神に近づくことです。」