

5月20日の礼拝メモ

『より良い人間関係を築くために—怒りのコントロール』

エペソ人への手紙 4:25~26

怒っても、罪を犯してはなりません。
日が暮れるまで憤ったままでいてはいけません。

序]

先週の野外礼拝では、全てが喜び、全てが感謝とポジティブなメッセージが語られた。「喜怒哀楽」とは、人に与えられた感情だが、今日のテーマとなる「怒り」は、時に人との関係において障害となりうる感情。

今朝は、怒りについて、聖書的な正しい理解を学びたい。

本]

I コントロールが必要な感情—怒りは、悪に対する正当な感情であるはずだが、怒りの感情を抱く私たちに罪があるために正しいモノサシで使うことが出来なくなっている。

正しい怒りの感情の例：イエス・キリスト(マルコ3:1~5)

*これは主の聖なる厳しさ。聖書は、私たち人間の怒りの感情はコントロールが必要であることが記されている。

II 何故コントロールが必要なのか

- ①「罪を犯してはなりません」→罪と直結しやすい感情だから。
 - ②「日が暮れるまで」→継続しやすく引きずられてしまう可能性の高い感情だから。
- *怒りの感情は、愛や喜び、感謝といった大切な感情を瞬間的に抑圧する。

III 怒りの対処法

- ①一呼吸おく(箴言14:29,16:32,19:11)

聖書が書かれたヘブル語では怒りをおそくすると言う意味は鼻を長くする。逆に怒りやすいことは鼻を短くする。それはゆっくり大きく息を吸う。あるいは一呼吸おくことを意味する。

- ②主に祈る(詩篇4:4)「床の上で自分の心に語り、静まれ。」

*パウロが引用した詩篇4篇を見ると、神の前に静まり、自らの心を見つめ、自らの怒りや苦しみを抱え込むのではなく、そのまま主に打ち明け、重荷を委ねよと言っている。

結]

言われた言葉や、なされた行為が思い起こされ、怒りが出てくる時がある。また様々な状況で怒りが顔を出すこともある。しかし、我らの痛み、重荷をご存知の主イエス・キリストに苦しみを下ろし、絶えず主と交わり、怒りを平安に包んで頂きたいと思う。「主よ。あなただけが、私を安らかに住まわせてくださいます。(詩篇 4:8)そして、より良く、より自然に他の人々との関係を築き上げていきたいと思う。