



# 永続する教会⑤

BUILDING CHURCHES THAT LAST!

「あなたを赦します」  
と言えるようになるまで

PROCESS TO “I FORGIVE YOU”



## エペソ4:31-32

無慈悲(敵意)、憤り、怒り、叫び、そしり(とげのあることば)などを、いっさいの悪意とともに、みな捨て去りなさい。お互いに親切にし、心の優しい人となり、神がキリストにおいてあなたがたを赦してくださったように、**互いに赦し合いなさい。**

Get rid of all bitterness, rage and anger, brawling and slander, along with every form of malice. Be kind and compassionate to one another, **forgiving each other**, just as in Christ God forgave you.

Ephesians 4:31-32



マタイ18:35

「あなたがたもそれぞれ、**心から**兄弟を赦さないなら、天のわたしの父も、あなたがたに、このようになさるのです。」

“This is how my heavenly Father will treat each of you unless you forgive your brother or sister **from your heart.**”

Matthew 18:35



# 赦しのステップ

## Steps to take



# 赦しのステップ

Steps to take

## 1. 自分の心の傷を明らかにする

Bring your hurt to the light



マタイ7:5

偽善者よ。まず自分の目から梁を取りのけなさい。そうすれば、はっきり見えて、兄弟の目からも、ちりを取り除くことができます。

“You hypocrite, first take the plank out of your own eye, and then you will see clearly to remove the speck from your brother’s eye.”

Matthew 7:5



## 詩篇139:23-24

神よ。私を探り、私の心を知ってください。私を調べ、私の  
思い煩いを知ってください。

私のうちに傷のついた道があるか、ないかを見て、私をとこ  
しえの道に導いてください。

“Search me, God, and know my heart; test me and know  
my anxious thoughts. See if there is any offensive way in  
me, and lead me in the way everlasting.”

Psalms 139:23-24





## 詩篇51:6

ああ、あなたは心のうちの真実を喜ばれます。それゆえ、私の心の奥に知恵を教えてください。

“Yet you desired faithfulness even in the womb; you taught me wisdom in that secret place.” Psalms 51:6



あなたのうちにある色々な感情

Emotions you feel



# 感情チャート

私は今、こう感じている



不安



悲しい



心配



うれしい



責め



ぼーっとする



恥ずかしい



緊張する



自信あり



イライラ



悪かった..



ひとりぼっち



疲れた..



驚いている



シャイ



混乱



誇らしい



ショック!



怒っている



恐れ

# FEELING CHART



AFRAID



SAD



WORRIED



HAPPY



ASHAMED



DISTRACTED



EMBARRASSED



NERVOUS



CONFIDENT



FRUSTRATED



GUILTY



LONELY



EXHAUSTED



SURPRISED



SHY



CONFUSED



PROUD



SHOCKED



ANGRY



OVERWHELMED

# 赦しのステップ

Steps to take

2.可能な状況であれば、直接本人に話に行く

Talk to the person who hurt you



# 赦しのステップ

Steps to take

3. 自分を傷つけた人を手放す

Release the person who offended you



# 赦しのステップ

Steps to take

4. 心の傷を神様が与えてくださる平安と入れ替える

Replace your hurt with the peace of God



コロサイ3:15

キリストの平和が、あなたがたの心を支配するようにしなさい。そのためにこそあなたがたも召されて一体となったのです。また、感謝の心を持つ人になりなさい。

“Let the peace of Christ rule in your hearts, since as members of one body you were called to peace. And be thankful.” Colossians 3:15



**Q: 家庭の中、夫婦の中、教会の中でどのように「許し合う」文化を作れるでしょうか？誰かを許すことを妨げているものがあるとしたら何でしょうか？**

**Q: How can we create a culture of forgiveness in our families, marriages and in the church...What might be something that is stopping us from forgiving someone?**