

キリスト者学生会

# Body Building

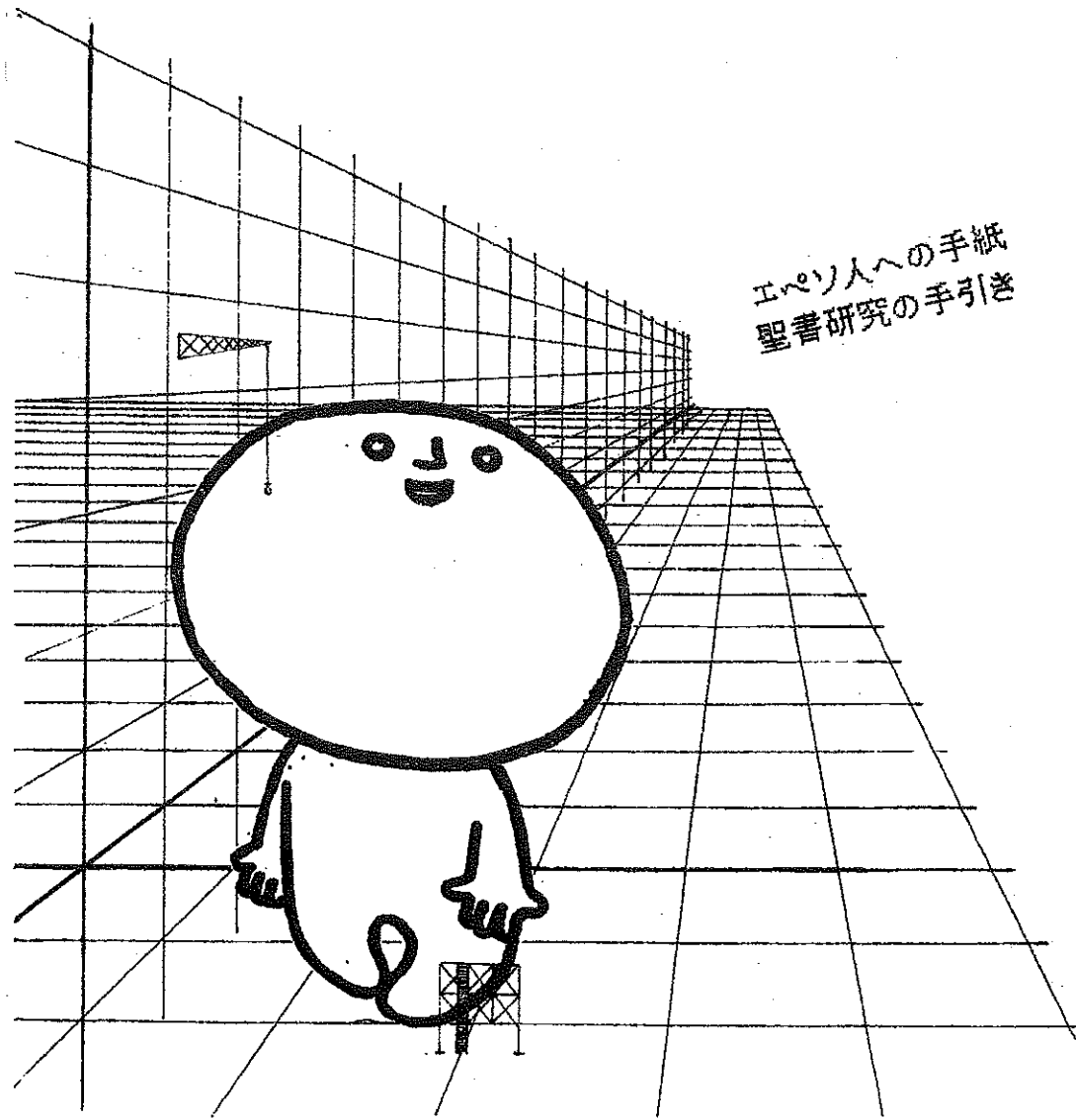
ボディビルディング

Body Building

エペソ人への手紙  
聖書研究の手引き

\*

# KQK





## ボディ・ビルディング

「私たちはひとりひとり、キリストの賜物の量りにしたがって恵みを与えられました。…それは…キリストのからだを建て上げるためであり、…キリストの満ち満ちた身たけにまで達するためです。…キリストによって、からだ全体は、一つ一つの部分はその力量にふさわしく働く力により、また、備えられたあらゆる結び目によって、しっかりと組み合わされ、結び合わされ、成長して、愛のうちに建てられるのです。」

(エペソ 4:7-16)

2000年 11月	初版発行
2003年 8月	改訂版発行
著者	グラハム・スミス (元 KGK 主事)
発行者	キリスト者学生会 関西地区主事会
発行所	〒101-0062 東京都千代田区神田駿河台 2-1 OCC ビル 3 階 Tel&Fax: 03-3294-6916 Email: <a href="mailto:office@kgk-japan.net">office@kgk-japan.net</a>

Body Building

## 学びのすすめ

神さまは「神の民」を選び、「教会」として集めようとしておられます。その集合体を説明するために、聖書ではいろいろなイメージが用いられます。その一つが「キリストのからだ」です。それはキリストを中心（あるいは頭）とした、生きたからだです。そして神さまはそのからだ（ボディ）を建て上げる（ビルディング）という働きをしておられます。クリスチャンはその働きの協力者となり、その「キリストのからだ」を建て上げます。ですから、クリスチャンが「キリストのからだ」の一部であるいろいろなグループに属することは、ごく自然なことであり、教会（全体の集会とその中の小グループ、例：青年会など）のみならず、超教派のグループに関わることもあるでしょう。そこにはそれぞれのグループの目的と特徴がありますが、最終的な共通のゴールは、神の栄光を現すための「神の民」としての成長と行うことができるでしょう。

KGK運動の中にも、いろいろな集まりがありますが、基本的な活動は各学内グループにあります。同じ主を信じる学生たちが、遣わされた場で共に集い、全生活を通して証しができるように、互いに励まし合います。ある大学には伝統を持つ大きなグループがあります。ある大学のグループはまだ始まったばかりで小人数かもしれません。あるいはクリスチャンが一人しかいない所もあるでしょう。

KGK運動は祈りによって始まったと言われていています。50年以上にわたって、多くの学生や卒業生たちが、日本の大学、短期大学、専門学校にクリスチャンのグループが出来るように祈ってきました。あなたはその祈りの答えかもしれません。自分の大学でも、神に喜ばれるグループを建て上げるためにどうしたらいいのか、助けがいるかもしれません。実は聖書の中には、ボディ（グループ）・ビルディングに関する手引きがあります。エペソ人への手紙は、そのテーマがボディ・ビルディングである、と言えるでしょう。このエペソ人への手紙を学ぶことによって、学内グループの意味、目的、メンバーに対する関わり方、外への働きかけの大切さ…などを見ることが出来ます。ぜひグループ・ビルディングのためにこの聖研の手引きを使ってください。

4) 悪魔に対して、何をすれば守られますか。

<13-17 節>

5) 神の武具は何を示していますか。(参考:1:13)

6) クリスチャンはどのようにこの箇所のすすめに従うことが出来るでしょうか。

<18-24 節>

7) 祈りについてどのようなことを学ぶことができますか。

8) 祈りは信仰生活の戦いでどのように役に立ちますか。

## 適用

- 1) 自分にとって信仰をあきらめさせる危険なものは何ですか。あきらめないためにどうしたら良いでしょうか。
- 2) グループのメンバーが主にあって強められるためにどのようなことが出来ますか。
- 3) 遣わされたグループとして堅く立つためにどのようなことが出来ますか。



## グループの証しの歩み 3

エペソ 6:10-23

### 現状の確認

KGKでは「遣わされた」という言葉をよく聞きます。キリスト者学生とは「遣わされた者」として、「遣わされた場所」(すなわち大学)で証しをする者です。その証しをするため、クリスチャンを励まし合うために学内グループ活動をします。自分の「遣わされた場」を考え、自由に分かち合ってください。

学校の理念は何だと思いますか。

先生方はどのような世界観を持っているのでしょうか。

学生たちはどのような人生観を持っているのでしょうか。

そのような環境の中で活動するにあたって、どのような問題にぶつかると思いますか。

キリスト者学生として、信仰生活の戦いは何ですか。

### 質問

<10-13 節>

1) パウロは、なぜ終わりにこのようなすすめをしましたか。

2) なぜ悪魔(主権、力、暗やみの世界の支配者たち、悪霊)は私たちに対して戦いをいどむのでしょうか。(参考エペソ 3:10 ; コロサイ 2:13-15)

3) 悪魔の策略にはどのようなことがありますか。

### 内 容

1. グループのゴール 1:1-14
2. グループの祈りの生活 1 1:15-23
3. グループのルーツ 2:1-22
4. グループの宣教ビジョン 3:1-13
5. グループの祈りの生活 2 3:14-21
6. グループの一致と成長 4:1-16
7. グループの証しの歩み 1 4:17-32
8. グループの証しの歩み 2 5:1-21
9. 家庭と職場での証し 5:22-6:9
10. グループの証しの歩み 3 6:10-23

### エペソ書全体を味わう

エペソ書は手紙の形式で記されています。全体を味わうために、初めから終わりまで読みましょう。1-3 章と 4-6 章に分けて読み、最初にこの手紙を読んだ一世紀のクリスチャン(ユダヤ教から救われた者かもしれませんが)、どう感じたか、想像してみてください。



## グループのゴール

エペソ 1:1-14

### 現状の確認

今の学内グループの様子を考えてみましょう。グループのゴールは何だと思えますか。

何のために集っていますか。K GKはなぜ学内グループを建て上げることを勧めているのでしょうか。どのような活動計画がありますか。

エペソ書は使徒パウロによる、小アジアの諸教会に配られた手紙です。新改訳聖書の1節の脚注に書いてあるように、異本には「エペソの」が欠けています。そして「聖徒たち」(クリスチャン)へ宛てられた手紙ですから、私たちにも宛てられていると理解することも出来ます。その内容は、特別な問題に対することよりも、一般的な教えとなっています。

### 質問

次の質問の答えを聖書から抜き出してください。その後、グループで分かち合ってください。

3-6節は、主イエス・キリストの父なる神に対する賛美の祈りです。

- 1) 神さまは私たちのために何をしてくださいましたか。
- 2) 神さまは私たちをどのように選ばれますか。
- 3) 私たちは何のために選ばれましたか、あらかじめ定められていましたか。

- 2) この箇所では家庭と職場での適用が奨められています。結婚と就職はまだまだ先だと感じるかもしれませんが、今は備えの時期です。

\* この箇所を参考にして、結婚前の男女関係についてどのようなことを学べますか。

\* 結婚相手をどのように選びますか。どのような人がふさわしいと思えますか。

\* 結婚を考える時、「誰と？」という質問よりも、「どのように？」という質問の方が大切なのです。どう思えますか。

\* アルバイト先で良い証しをするためにどのようなアドバイスが書かれていますか。

<6:5-9>

6) 次の図を完成してください。

す す め	理 由
奴隷たちへ	
主人たちへ	

7) このすすめは現代の職場にどのように当てはまるでしょうか。

### 適用

- 1) この箇所の共通テーマは「従う」ことです (5:21, 22; 6:1; 6:5)。互いに従おうとする姿勢は御霊に満たされたことのしるしです (5:18)。しかし、この世の考え方では「従う」という言葉は悪い印象を与えるものです。グループの成長の手段の一つは、互いに従うこと (仕え合うこと) です。実現することは難しいですが、どうすれば良いでしょうか。

4) 「ご自分の子」(5) とされた者の特権は何ですか。

7-10 節では御子によって与えられた霊的な祝福が書かれています。

5) どのような祝福がありますか。

6) 神の恵みはどのように現われされましたか。

7) この箇所によると歴史の最後の目的は何ですか。

11-14 節では、3-10 節にあったテーマが再び出てきます。

8) 「前からキリストに望みを置いていた私たち」(12) とは誰を指していますか。

9) 13 節の「あなたがたも」とは誰を指していますか。(2:11-3:6)

10) この箇所によると聖霊の働きは何ですか。

### 適用

- 1) 神のご計画と今のグループの計画を比べて見てください。神のご計画に合わせるためにどのような転換が必要だと思いますか。
- 2) どのようなグループ活動が神に栄光を与えるでしょうか。
- 3) 神の「みこころ」(10) を達成するために、このグループは実際にどのようなことができるでしょうか。



## グループの祈り

エペソ 1: 15-23

### 現状の確認

今の学内グループの様子を考えてみましょう。グループはどのような時に祈っていますか。何について祈っていますか。KGK 運動はどうして祈りを大切にしてきたのでしょうか。

### 質問

<15-16 節>

- 1) 「こういうわけで、私はあなたがたのことを覚えて祈っています。」(15-16) とありますが、パウロはどういうわけで、エペソの人々のために祈っているのでしょうか。
- 2) パウロの祈りに対する態度について、どのようなことを学ぶことができますか。
- 3) パウロが絶えずしていたのはどのような祈りでしたか。

- 3) 教会とキリストの関係についてどのようなことが教えられていますか。それは妻と夫との関係を築くためにどのように役立ちますか。

<6:1-4>

- 4) 次の図を完成してください。

す す め	理 由
子どもたちへ	
父たちへ	

- 5) それぞれのすすめの実行例をあげてください。





## 家庭と職場での証し

エペソ 5:22-6:9

### 現状の確認

私たちの背景にある文化や価値観は、私たちの結婚や家庭についての考え方に強い影響を与えています。自分の家庭の状況を考えてください。両親の模範や家族の中での経験から、結婚について、または、親子関係についてどのような発見が出来るでしょうか。分かち合ってください。

### 質問

<5:22-33>

1) 次の図を完成してください。

奨め	どのように? (How?)	理由(Why?)
妻たちへ		
夫たちへ		

2) 31 節は結婚の定義だと言えます。どういう意味でしょうか。結婚の基本は何ですか。

<17-23 節>

4) パウロは誰に向かって祈っていますか。祈りの生活と、神との関係は、どのような関係がありますか。

5) パウロは何を「知るために」あるいは「知ることができるように」祈りましたか。

6) 神（父、御子、聖霊）について、どのようなことを学ぶことができますか。

### 適用

1) グループの祈りを充実させ、お互いに祈り合うために、どうすれば良いか話し合しましょう。

2) パウロの祈りを自分の言葉にしてください。

3) この祈りを模範にして、グループのメンバーのために祈りましょう。



## グループのルーツ

エペソ 2:1-22

### 現状の確認

グループのメンバーを確認してください。どんな人が集っていますか。あらためて自己紹介をしながら、キリストとの出会いについて分かち合いましょ。

エペソ書 1 章によると、エペソのクリスチャンたちはキリストによって豊かに恵まれ、天にあるすべての霊的な祝福を持っています。こういうわけで、パウロは感謝をささげ、エペソ人の心の目がはっきり見えるように、この素晴らしい祝福がもっと分かるように祈っています (1:15-23)。2 章でもこのテーマが続いています。

### 質問

<1-3 節>

1) エペソ人は、以前はどのような歩みをしていましたか。

そのままの状態でいるとどうなりますか。

2) 「この世の流れ」とは具体的にどのようなことですか。

3) ここでは人間の現実の姿が書かれています。この時の人間はどのような状態ですか。

5) どうして不品行な者や汚れた者やむさぼる者は偶像礼拝者になるのでしょうか。

<8-14 節>

6) 「光の子どもらしい歩み」にはどのような特徴がありますか。

7) 「主に喜ばれることが何であるか」をどのように見分けることができますか。

<13-21 節>

8) 賢い人の歩みとはどういうものですか (動詞に注目しながら答えてください)。

### 適用

1) KGK の精神は「全生活を通しての証し」です。この箇所から、証しになる生活はどのようなものだと考えられますか。

2) このグループはどのように「機会を十分に生かして」用いますか (16 節)。



## グループの証しの歩み2

エペソ5:1-21

### 現状の確認

今のグループの様子を考えてみましょう。愛について1から10までの点をつけるとすれば、何点だと思いますか。愛が欠けているならどのような所だと思いますか。

### 質問

<1-2 節>

1) 「愛のうちに歩みなさい」はどういう意味ですか。

2) キリストはこの歩みをどのように示してくださいましたか。

<3-7 節>

3) 愛の歩みを妨げるものは何ですか。

4) パウロはどうしてこのような厳しいことを言ったと思いますか。

<4-10 節>

4) 「しかし…」4節以降では罪の中に死んでいて、罪の奴隷であり、御怒りを受けるべき者に対する神のわざが書かれています。それはどのようなわざですか。

それによって何が示されましたか。

5) 次の質問に○か×で答え、救いはどのように与えられるか分かち合ってください。

1. だれでも救われます。
2. 救いは100%神様の働きです。
3. 救いは100%人間の働きです。
4. 救いは50%神・50%人間の働きです。
5. 救いは100%神・100%人間の働きです。
6. 良い人だけが救われます。
7. 救いは賜物です。
8. 自分の力で救うことは出来ません。
9. 信じないと救われません。
10. 救われた者は良い行いをするべきです。

6) 神様は私たちにどのような歩みを期待しておられますか。

この歩みをするために具体的にどうすれば良いでしょうか。

<11-22 節>

パウロは異邦人とユダヤ人の経験を通して救いの素晴らしさを説明しています。

<背景：異邦人とユダヤ人の関係>

創造された人類は一体でした。しかし、墮落のときから、人類の分裂と離別が始まりました。神様の救いの計画はアブラハムをはじめ、イスラエルを通して、すべての国々を祝福するという望みでした。しかし、一世紀になると、ユダヤ人と異邦人の間には深い敵意が生まれました。この敵意は日常生活において二つのしるしで示されていました。

1. ユダヤ人の宮のレイアウト

神殿の一番奥は至聖所として聖別し、祭司は年に一回しか入れない所でした。その回りは祭司たちのための庭でした。もう少し東の方にはイスラエル人の男性のための庭があり、それより東には、イスラエル人の女性のための庭がありました。そこから五歩下がると、壁のある台があり、この壁から十四歩離れると、もう一つの壁がありました。その隔ての壁の外側には、異邦人の庭がありました。そこから、異邦人は神殿に向かうことができますが、それより近づくことが出来ませんでした。その隔ての壁には次の注意がギリシャ語やラテン語で書いてありました。「立ち入るべからず」

2. 様々な規定から成り立っている戒めの律法

例えば、きよめについての習慣がありました。その習慣によって異邦人はユダヤ人と区別されました。

(参考：レビ記 11-15 章、マルコ 7:3-4)

<語句説明>

「異邦人」= イスラエル民族以外の人々

「割礼」= イスラエル人が受けるべき神の契約のしるし(創世記 17 章)

「約束の契約」=アブラハムに言われた約束に基づいた神とイスラエルの救いの関係(創世記 12:1-3; 15:1-21)

「規定から成り立っている戒めの律法」=神の契約のうち、モーセを通して、イスラエルに与えられた十戒をはじめ様々な生活に関する教え

「キリストの血において」・「ご自分の肉において」・「十字架によって」

= キリストの身代わりの死

<25-32 節>

4) ここでは脱ぎ捨てるべき古い人のことと新しくされた人の身に着るべきことが対照的に書かれています。脱ぎ捨てるべきことと身に着るべきことをあげてください。

脱ぎ捨てるべきこと  
古い人 (22)

身に着るべきこと  
新しい人 (24)

5) クリスマンほどのように聖霊を悲しませますか？(文脈を考えた上で答えてください。)

適用

1) この箇所を示されている課題について心の診断をしましょう。25-29 節をもう一度読み、勧められたことを基準にして、今の自分(グループ)の生活は聖霊を悲しませているか、それとも、喜ばせているか思い巡らしてください。

教え

聖霊の様子

偽りについて (25)

怒りについて (26-27)

盗むことについて (28)

言葉について (29)

2) 32 節の勧めをグループの中でどのように実行しますか。

3) 分かれて(二人組みがいいでしょう)、悔い改めるべきことなどを分かち合い、互いのために、グループのために祈りましょう。



## グループの証しの歩み 1

エペソ 4:17-32

### 現状の確認

最近のグループの様子や活動を考えてみましょう。他のサークルやクラブと比べるとどこが違うと思いますか。自分のグループの特徴は何だと思えますか。

エペソ 4:17-5:21 のテーマは「歩み」です (4:17、5:2・8・15)。「主の囚人」(クリスチャン) にふさわしい歩みが描かれています (4:1)。クリスチャンの歩みは変わりました。過去は世の流れに従って (2:2) 歩みましたが、今は良い行いに歩むようになりました (2:10)。

### 質問

<17-19 節>

1) 異邦人 (ノン・クリスチャン) の歩み (生活) はどのように描かれていますか。

2) パウロはどうしてそれほど強く、「おごそかに」勧めたと思えますか。

<20-24 節>

3) エペソのクリスチャンたちはキリストのことをどのように学びましたか。(学びの内容とプロセスを考えて下さい。)

7) キリストを知る前のエペソ人の状態はどのように描かれていますか。

8) エペソ人の今の状態はどのように描かれていますか。

9) この人生の大きな変化はどのように起こりましたか。

### 適用

キリストの死の結果、ユダヤ人と異邦人への敵意が廃棄されました。人間が神と和解させられました。父なる神のもとに近づくことができ、平和が実現し、新しい人に生まれ変わり、神の家族の一員とされました。

1) エペソ 2 章によるとクリスチャンの交わりの基礎はどこにありますか。

<19-22 節をもう一度読んでください>

ここでは三つのイメージ (神の国民、神の家族、聖なる宮) が用いられて、神が造られた新しい共同体が描かれています。

2) この共同体と学内グループを比較して、欠けているところ、変えるべきところ、成長したいところなどについて分かち合ってください。



## グループの宣教ビジョン

エペソ 3:1-13

### 現状の確認

現在のグループの様子を考えてみましょう。グループの活動は一般の学生（キリスト教に触れたことがない学生）に対してどのような影響を与えていると思いますか。

原語（ギリシャ語）では3章1節は途中から14節に続きます。パウロはキリストにある神との和解と人間同士の和解という素晴らしい知らせから祈りに移りました。2-13節は脱線に見えるかもしれませんが、使徒とされたパウロの宣教ビジョンが書かれています。

「奥義」とは専門用語で、普通の知識で得られるものではなく、聖霊による神の啓示で表わされるもの、という意味。隠されていたものが明らかになったという意味です（コロサイ1:26）。

### 質問

- 1) パウロは自分自身または自分の努めについてどのようなことを言っていますか。
- 2) 「奥義」について書かれたことをあげてください。
- 3) パウロは何回も「恵み」という言葉を使いました。これは何を意味していますか。

<7-13 節>

4) この節はクリスチャンの多様性についてどのようなことを言っていますか。

5) 11 節にあげられたそれぞれの人の役割は何ですか。

6) 12 節の「奉仕の働き」は誰がするものですか。その働きの目的は何ですか。

<14-16 節>

7) グループの成長のために何が必要ですか。

8) 一致した、賜物が生かされたクリスチャングループはどのようなものでしょうか。この箇所を参考にして絵で書き表してください。分かち合ってください。

### 適用

- 1) あなたのグループにおいて、御霊の一致をどのように保つことができますか。
- 2) 一人一人が奉仕の働きをますます担えるようになるためにどうしたら良いでしょうか。
- 3) 実際に、どのように「愛をもって真理を語り」合うことが出来るでしょうか。
- 4) これからのグループの一致と成長のために祈りましょう。



## グループの一致と成長

エペソ 4:1-16

### 現状の確認

現在のグループの様子を絵で表わしてみましよう。例えば、メンバー同士の関係など、理想よりも、現実を表してください。書いたものを皆に紹介して分かち合ってください。

### 質問

<1-6 節>

- 1) パウロが勧めた歩みはどのような歩みでしょうか。
- 2) 「一つ」であるものを挙げてください。  
パウロはどうしてそれらのものを強調したと思いますか。
- 3) 一致は与えられるものか、努力によって得るものか、どう思いますか。

- 4) 神の永遠の計画を実現するため、教会にはどのような役割があると思いますか。(10-11)

- 5) パウロが受けている苦しみはどのように彼らの栄光になるのですか(13)。

### 適用

- 1) 私たちは、パウロのように特別に選ばれた使徒の努めを果たすことは出来ませんが、同じ恵みの福音にあずかっている者として、友人に福音を宣べ伝える喜びと責任があります。一人、またはグループで、具体的にその責任をどのように果たすことができるか分かち合ってください。
- 2) 自分の大学だけでなく、他の大学、他の国の宣教活動をどのように励ますことが出来るでしょうか。

5

グループの祈りの生活 2

エペソ 3:14-21

現状の確認

最初の5分間ほど、各自で祈りの時をもってください。祈り終わったら、自分の祈りの生活を考えてください。困難に思うこと、祈れない・祈らない理由やつまずきについて分かち合いましょう。

質問

- 1) 祈りを理解するために、まずどのような神に向かって祈っているか確認しなければなりません。パウロはどのような神に向かって祈りましたか。(14-15)
- 2) 三位一体の神(父、御子、聖霊)についてパウロはどのように言っていますか。
- 3) パウロはエペソの人々のために何を祈りましたか(16-)。まとめて、自分の言葉に書きかえてください。

4) パウロはどのようにしてこのような祈りの課題を選んだのでしょうか。

5) エペソの人々は「愛に根ざし、愛に基礎を置いている」人々と呼ばれています(17)。それは日常生活で具体的にどのように現されると思われますか。

6) この祈りの最終的な目的は何ですか。(20-21)

7) 神の栄光はどのように、または、どのようなところに見られますか。

適用

- 1) この祈りがあなたの学内グループの中で答えられたら、どのような様子になるか想像してください。
- 2) 一人一人のメンバーがますます神の愛を実感するためにどうすれば良いでしょうか。
- 3) キリストの愛を思い巡らしながら、この祈りを模範にしてグループのメンバーのために祈りましょう。