

MIC 礼拝 - 2024.04.14

『不安を克服する』

## Introduction

Dear brothers and sisters in Christ, today I would like us to address a topic that plagues many hearts and minds: ***insecurity***. ***Insecurity*** is a silent thief that **robs us** of our ***joy, peace, and confidence***. It comes in many forms, whether it's feeling inadequate, fearing rejection, or comparing ourselves to others. But fear not, for the Word of God provides us with guidance and solace in overcoming these insecurities.

キリストにある親愛なる兄弟姉妹の皆さん、今日は多くの人の心を悩ませている「**不安**」というテーマを取り上げたいと思います。**不安は**、私たちから、**喜び、平安、自信を、知らない間に奪ってしまう**のです。『不安』は様々な形で現れ、私たちは不十分だと感じさせたり、拒絶されることを恐れさせたり、他人と自分を比べさせたりするのです。しかし、神の御言葉は、このような不安を克服するための導きと慰めを与えてくれます。

では、今から『不安』を感じたらどうすれば良いのかということを考えていきましょう。まず、『不安』はどこから来るのか？『**不安の根源を特定する**』ことから始めましょう。

## I. Identifying the Roots of Insecurity

### I. 不安の根源を特定する

**A. Comparison.** One of the primary causes of insecurity is comparing ourselves to others. When we measure our worth against the ***achievements, possessions, or appearances*** of others, we often feel inadequate.

まず、不安な気持ちは『**人と比べること**』から始まります。

#### A. 人と比較する

不安の主な原因の一つは、他人と自分を比べてしまうことです。自分の価値を他人の**業績（功績）**や**持ち物、外見など**と比較してしまうと、私たちはしばしば物足りなさを感じてしまうのです。

Concerning achievements, one might say: *"I'm not as well-educated as so and so..." "My university isn't as prestigious as my former classmate's..." "I only work in a small company, but my friend was hired by a well-established, global company..." "Why is it that this newcomer to the firm got a promotion ahead of me, a more senior employee..."* Etc.

業績（功績）について、一般的に私たちは次のような発言を耳にするのではないのでしょうか。

「私はあの人ほど高学歴ではない。私の同級生が卒業した大学に比べると、自分の大学はそれほど有名ではない...。」「私は小さな会社で働いているのに、友人は老舗のグローバル企業に採用された...。」「なぜ、会社のこの新人が、ずっと年上の私より先に昇進したのだろう...。」などという不満を聞くことがあります。

Concerning possessions, one might say: *"He/she is still relatively young but he/she already owns a new house, but I can barely afford my monthly rent." "How can he/she manage to buy and wear fancy clothes while mine are mostly from the cheap store? Name a recycle shop and I can tell you I'd been there (2<sup>nd</sup> Street, Hard Off, etc.)."*

所有している物については、私たちは次のような発言をよく耳にしたいと思います。

「彼／彼女はまだ比較的若いのに、もう家（マイホーム）を購入したそうさ。」「私が持っているものは安物ばかりなのに、どうして彼／彼女は高級な服を買って身につけることができるのだろうか？私は、セカンドストリートやハードオフなどのリサイクルショップにしか行ったことがないのに、...。」

Concerning appearances, one might say: *"He is so handsome/she is so gorgeous, but I look like a mangled ichi-yen (one yen coin)." "He is so tall and he has a well-sculpted physique. Me? I'm short and looks like Anpanman." "She has beautiful, flowing hair and mine needs coloring and all kinds of treatment." Etc.*

外見については、私たちは次のような発言をよく耳にします。

「彼はとてもハンサムでゴージャスだけど、私はまるで安いコインみたいに輝きも何もない。」「彼は背が高く、体格もいい。それなのに私は背が低くてアンパンマンみたいだ。」「彼女は流れるような美しい髪をしているが、私の髪はカラーリングしなくちゃ見れたもんじゃないし、トリートメントもいつも必要だ。」などなどと、よく聞くことがあります。

When we measure our worth against the **achievements**, **possessions**, or **appearances** of others, we often feel inadequate. That's why the Bible tells us:

他人の**功績や財産、外見と比べて**自分の価値を測ってしまうと、私たちは物足りなさを感じてしまいます。そのことを聖書は次のように言っています。

**Galatians 6:4~5** - *Each one should test their own actions. Then they can take pride in themselves alone, without comparing themselves to someone else.*

ガラテヤ人への手紙 6章 4-5 節

4 おのおの自分の行いをよく調べてみなさい。そうすれば、誇れると思ったことも、**ただ自分だけの誇りで**、ほかの人に対して誇れることではないでしょう。

5 人にはおのおの、負うべき自分自身の重荷があるのです。

また、『**過去の失敗**』からも私たちは不安を感じるようになります。

**B. Past Failures.** Dwelling on *past mistakes* or *failures* can create a sense of insecurity about our abilities and worth.

## B. 過去の失敗

**過去の過ちや失敗を**くよくよ考えると、自分の能力や自分の価値に対して不安を感じてしまいます。

I can say with certainty that none of us have lived perfectly. We have done things that we cannot be proud of and are filled with regret. Maybe, some of us even have experiences that make us cringe in shame and self-loathing every time we remember them. The Apostle Paul was such kind of man, he testified concerning his past:

もちろん、私たちの誰もが完璧に生きてきたわけではありません。私たちは、自分の人生において誇りに思えないようなことをしてしまって後悔していることもあるでしょう。もしかしたら、思い出すたびに羞恥心と自己嫌悪に苛まれるような経験をした人だっているかもしれません。実は、使徒パウロがそのように自己嫌悪だらけの人間だったのです。

**1 Corinthians 15:9** - *<sup>9</sup> For I am the least of the apostles and do not even deserve to be called an apostle, because I persecuted the church of God.*

コリント人への手紙 第一 15章 9 節

9 私は使徒の中では最も小さい者であって、使徒と呼ばれる価値のない者です。なぜなら、**私は神の教会を迫害した**からです。

**Ephesians 3:8** - *Although I am less than the least of all the Lord's people, this grace was given me: to preach to the Gentiles the boundless riches of Christ,*

## エペソ人への手紙 3章8節

8 すべての聖徒たちのうちで一番小さな私に、この恵みが与えられたのは、私がキリストの測りがたい富を異邦人に宣べ伝え、

BUT, from his experience we can learn how to deal with our own past failures. One, as mentioned above, is ***the grace of God*** being applied to our own life. And, the other is a ***conscious decision*** on our part.

しかし、実は私たちは、パウロの経験から自分の過去の失敗に対処する方法を学ぶことができるのです。その対処法のひとつは、前述したように、**神の恵み**が私たち自身の人生に与えられていることを理解することなのです。そしてもうひとつの対処法は、ピリピ人への手紙3章13-14節に書かれているように、**意識的に決断をしていく**ことなのです。

Philippians 3:13~14 – [The Apostle Paul said:] “*Brothers and sisters, I do not consider myself yet to have taken hold of it. But one thing I do: **Forgetting what is behind and straining toward what is ahead**, I press on toward the goal to win the prize for which God has called me heavenward in Christ Jesus.*”

## ピリピ人への手紙 3章13-14節

13 兄弟たちよ。私は、すでに捕らえたなどと考えるはしません。ただ、この一事に励んでいきます。すなわち、**うしろのものを忘れ、ひたむきに前のものに向かって進み**、14 キリスト・イエスにおいて上に召してくださる神の栄冠を得るために、目標を目ざして一心に走っているのです。

**C. Rejection.** Experiencing rejection or abandonment can deeply wound our sense of belonging and worthiness.

また、『**拒絶**』されることから、私たちは不安を感じるようになります。

### C. 拒絶

拒絶された経験や見捨てられた経験は、私たちが『**社会の中の何処に属しているのかという意識**』や、『**自分への価値観**』を深く傷つけてしまうことがあります。

In his book, *God Came Near*, Max Lucado wrote about an incident in the life of Abraham Lincoln. It was said that in 1858 the Illinois legislature--using an obscure statute--sent Stephen A. Douglas to the U.S. Senate instead of Abraham Lincoln, although Lincoln had won

the popular vote. When a sympathetic friend asked Lincoln how he felt, he said, "***Like the boy who stubbed his toe: I am too big to cry and too badly hurt to laugh.***"

マックス・ルカードは著書『God Came Near』の中で、エイブラハム・リンカーンの生涯における、ある出来事について書いています。それは、1858年の選挙での出来事でした。リンカーンが一般投票では勝っていたにもかかわらず、イリノイ州議会が不明瞭な法令を用いて、エイブラハム・リンカーンではなくスティーブン・A・ダグラスを上院議員に送り込んだというのです。同情した友人がリンカーンに気持ちを尋ねると、彼はこう答えたそうです。「**まるで、足の親指をぶつけた男の子のように、泣くには大袈裟だし、笑ってしまうには痛すぎる。**」

Anyone can experience rejection: spurned love (remaining unnoticed or rejected by your love interest); unsuccessful entry to your desired course, school or university; failed job application; rejection by parents showing favoritism, by peers or colleagues, classmates, etc.

誰もが、拒絶されたという経験があるのではないのでしょうか。たとえば、失恋（恋の相手に気づかれないままだったり、あるいはずっと無視されたままだったとか）、希望するコースや志望した学校や、行きたかった大学に入学できなかったこと、就職活動に失敗したこと、両親に兄弟と比べられ冷遇されたり、仲間や同僚、同級生などから拒否されたりという経験があるのではないのでしょうか。

Thankfully, we have a God who loves us unconditionally and sacrificially.

しかし、ありがたいことに、私たちには、無条件で犠牲的な心を持って愛してくださる神様がいてくれます。

Psalm 27:10 – [King David said:] "Though my father and mother forsake me, **the Lord will receive me.**"

詩篇 27篇10節

10 私の父、私の母が、私を見捨てるときは、主が私を取り上げてくださる。

## II. Coping Mechanisms for Insecurity

では、次に私たちが『不安』を感じた時に、**不安に対処するメカニズム（決断や選択）**について考えていきましょう。

### II. 不安への対処メカニズム（決断や選択）

What is a coping mechanism? In Psychology, a coping mechanism, is an adaptation to environmental stress that is based on conscious or unconscious choice and that enhances control over behavior or gives psychological comfort.

皆さん、対処メカニズムとは何だと思いますか？心理学では、対処メカニズムとは、私たちが意識的または無意識的に、『ストレスだらけの環境に適応するためにする決断や選択』のことを指します。そのような決断は、私たちの行動を抑制する力を高めたり、私たちに心理的な安らぎを与えてくれたりするものなのです。

What are some of the ways that people (including Christians) use to cope when they feel insecure?

では、私たちクリスチャンを含め、人々が不安を感じたときにする対処法（決断や選択）には、どのようなものがあるのでしょうか？今からみていきましょう。

**A. Seeking approval.** Many seek validation and approval from others to alleviate their feelings of insecurity. However, this can lead to a cycle of people-pleasing and never feeling truly fulfilled.

人は、不安への対処法として、『承認を求める』ようになります。

### A. 承認を求める

多くの人は、不安感を和らげるために、他者からの承認（他者に認めてもらうこと）を求めてしまいます。しかし、これは人を喜ばせるというサイクルにつながってしまい、自分が本当に満たされていると感じることはありません。

Galatians 1:10 - [The Apostle Paul said:] *"Am I now trying to win the approval of human beings, or of God? Or am I trying to please people? If I were still trying to please people, I would not be a servant of Christ."*

### ガラテヤ人への手紙 1章10節

10 いま私は人に取り入ろうとしているのでしょうか。いや。神に、でしょう。あるいはまた、人の歡心を買おうと努めているのでしょうか。もし私がいまなお人の歡心を買おうとするようなら、私はキリストのしもべとは言えません。

**B. Materialism.** Some attempt to mask their insecurities with material possessions, believing that wealth or possessions will provide them with a sense of security.

また、人は、不安への対処法として、『物質主義』に陥ってしまいます。

## B. 物質主義に陥る

富や財産が安心感を与えてくれると信じて、不安な気持ちを、物質的な所有物で覆い隠そうとする、すなわち、自分の持っている物で取り繕おうとする人がいます。

Matthew 6:19~21 - [The Lord Jesus said:] *"Do not store up for yourselves treasures on earth, where moths and vermin destroy, and where thieves break in and steal. But store up for yourselves treasures in heaven, where moths and vermin do not destroy, and where thieves do not break in and steal. For where your treasure is, there your heart will be also."*

### マタイの福音書 6章19 - 21節

19 自分の宝を地上にたくわえるのはやめなさい。そこでは虫とさびで、きず物になり、また盗人が穴をあけて盗みます。

20 自分の宝は、天にたくわえなさい。そこでは、虫もさびもつかず、盗人が穴をあけて盗むこともありません。

21 あなたの宝のあるところに、あなたの心もあるからです。

### ILLUSTRATION: The Parable of the Rich Fool – Luke 12:15~21

<sup>15</sup> Then he [Jesus] said to them, *"Watch out! Be on your guard against all kinds of greed; **life does not consist in an abundance of possessions.**"*<sup>16</sup> And he told them this parable: *"The ground of a certain rich man yielded an abundant harvest. <sup>17</sup> He thought to himself, 'What shall I do? I have no place to store my crops.'*"<sup>18</sup> "Then he said, *'This is what I'll do. I will tear down my barns and build bigger ones, and there I will store my surplus grain. <sup>19</sup> **And I'll say to myself, "You have plenty of grain laid up for many years. Take life easy; eat, drink and be merry."***"<sup>20</sup> "But God said to him, *'You fool! This very night your life will be demanded from you. Then who will get what you have prepared for yourself?'*"<sup>21</sup> "This is how it will be with whoever stores up things for themselves but is not rich toward God."

ここで、ルカによる福音書 12章15~21節に書かれている、『愚かな金持ちのたとえ話』をしましょう。

### ルカによる福音書 12章15~21節

15 そして人々に言われた。「どんな貪欲にも注意して、よく警戒しなさい。なぜなら、いくら豊かな人でも、その人のいのちは財産にあるのではないからです。

16 それから人々にたとえを話された。「ある金持ちの畑が豊作であった。

17 そこで彼は、心の中でこう言いながら考えた。『どうしよう。作物をたくわえておく場所がない。』

18 そして言った。『どうしよう。あの倉を取りこわして、もっと大きいのを建て、穀物や財産はみなそこにしまっておこう。

19 そして、自分のたましいにこう言おう。「たましいよ。これから先何年分もいっぱい物がためられた。さあ、安心して、食べて、飲んで、楽しめ。」』

20 しかし神は彼に言われた。『愚か者。おまえのたましいは、今夜おまえから取り去られる。そうしたら、おまえが用意した物は、いったいだれのものになるのか。』

21 自分のためにたくわえても、神の前に富まない者はこのとおりです。」

**C. Perfectionism.** Striving for perfection in every aspect of life can be a coping mechanism for insecurity, but it ultimately leads to anxiety and dissatisfaction. But, didn't Christ Himself tell us so?

人は、不安への対処法として、『**完璧主義**』に陥ってしまいます。

### C. 完璧主義に陥る

人生のあらゆる面で完璧を求めることは、不安への対処法になるのかもしれませんが、結局は完璧になれなくて不満が募り、不安な気持ちにつながってしまうのです。しかし、完璧（完全）であることについては、キリスト御自身がそう語られたのではなかったでしょうか？

Matthew 5:48 - [The Lord Jesus said:] "*Be perfect, therefore, as your heavenly Father is perfect.*"

マタイの福音書 5章48節

48 だから、あなたがたは、天の父が完全なように、完全でありなさい。

Yes, Jesus Christ has set an unattainable standard, but the marvelous truth of the gospel is that **Christ has met this standard on our behalf**, so we don't need to worry about that. We don't need to be perfect to cover for our insecurity. What we should be aspiring for instead is **excellence!**



そうです。イエス・キリストは『完全（完璧）であれ』という、私たちに達成できるわけがない基準を設定してくれたのですが、福音の驚くべき真理は、『**キリストが私たちに代わって、この完全であれという基準を満たしてください**』ことなのです。ですから、不安をカバーするために、私たちが完璧である必要はないのです。その代わりに私たちが目指すべきは、神が持つ**卓越性**を身につけることなのです。

**Perfectionism** is the relentless pursuit of flawlessness and the fear of making mistakes, often leading to unrealistic expectations, anxiety, and dissatisfaction. On the other hand, **excellence** is the commitment to *doing one's best and continuously improving*, embracing growth, learning from failures, and striving for high standards while acknowledging that perfection is unattainable, promoting resilience, fulfillment, and genuine achievement.

それはどういうことかといえば、**完璧主義**とは、完璧さを執拗に追い求め、ミスや過ちを恐れるが故に、人はしばしば非現実的な期待を持つことになり、結果、不安や不満をもたらします。一方、**卓越性**を身につけるということは、**全力を尽くし、継続的に向上すること**を意味し、成長を受け入れ、失敗から学び、たとえ完璧という状態が達成不可能であったとしても、より高みを目指して努力することによって、回復力、充実感、真の達成感を促進するのが卓越性であると言えます。

ILLUSTRATION: Japanese kintsugi - The word **Kintsugi** comes from the Japanese **Kin** (gold) and **Tsugi** (join), and therefore literally means: **golden joinery**. The art of Kintsugi is called **Kintsukuroi**, meaning **“mending with gold”**.

ここで、日本の『金継ぎ』という技術についてお話ししましょう。

**金継ぎ**という言葉は、日本語の「**金（きん）**」と「**継（つぐ）**」から来ており、文字通り「**金で継ぐ**」ということの意味します。金継ぎは、壊れた陶器を金を使って直し整えるという技術のことを呼び、「**金で繕（つくろ）う**」という意味があります。

**Kintsugi** serves as a poignant reminder of the transient nature of existence – nothing remains permanent indefinitely. Much like a pottery piece, our lives are marked by fragility, setbacks, and the unexpected. While the bowl may shatter, it possesses the potential to be reassembled into something even more beautiful. In life and in love, we can say with the apostle Paul …

**金継ぎされた陶器からは**、存在のはかなさを痛感させられます。なぜなら、陶器の破片のように、私たちの人生には脆さや挫折、予期せぬことがつきものです。確かに、器は砕け散るかもしれませんが、繕われてより美しいものに生まれ変わる可能性を秘めています。人生においても、愛においても、私たちは使徒パウロと同様に、次のように言うことができるのではないのでしょうか。

Philippians 3:12 (TLB) - *I don't mean to say I am perfect. I haven't learned all I should even yet, but **I keep working toward that day when I will finally be all that Christ saved me for and wants me to be.***

ピリピ人への手紙 3章12節

12 私は、すでに得たのでもなく、すでに完全にされているのでもありません。ただ捕らえようとして、追求しているのです。そして、**それを得るようとキリスト・イエスが私を捕らえてくださったのです。**

### III. Finding Security in God

では次に、『不安』を感じた時には、『**神に安心を見出すべし**』ということについて考えていきましょう。

#### III. 神に安心を見出す

Instead of employing those unhealthy coping mechanisms – seeking approval, materialism and perfectionism – we must find our security in God.

不安な気持ちに対して、承認欲求、物質主義、完璧主義といった不健全とも言える対処法を用いる代わりに、私たちは、神に安心感を見い出そうではありませんか。

Philippians 4:19 - [The Apostle Paul said:] "*And my **God will meet all your needs** according to the riches of his glory in Christ Jesus.*"

使徒パウロは、ピリピ人への手紙 4章19節で、「また、私の**神**は、キリスト・イエスにあるご自身の栄光の富をもって、**あなたがたの必要をすべて満たして下さいます。**」と、言っています。

**A. Identity in Christ.** Our true worth and identity are found in our relationship with Christ. We are fearfully and wonderfully made in His image.

では、私たちは、どのようにして『神に安心を見出す』ことができるのでしょうか？

まず、『**キリストにとって、私たちは誰なのか**』を知ることが大切です。

#### A. キリストにおけるアイデンティティー

私たちの真の価値とアイデンティティー（私たちは誰なのか）は、キリストとの関係の中にあります。私たちはキリストに似せて造られた、恐れられるべき存在なのです。

Ephesians 2:10 - [The Apostle Paul wrote:] *"For we are God's handiwork, **created in Christ Jesus** to do good works, which God prepared in advance for us to do."*

エペソ人への手紙 2章10節

10 私たちは神の作品であって、良い行いをするために キリスト・イエスにあって造られたのです。神は、私たちが良い行いに歩むように、その良い行いをもあらかじめ備えてくださったのです。

**B. Trusting God's promises.** Instead of relying on worldly measures of success or approval, we are called to trust in God's promises and provision.

また、神に安心を見出すには、『**神の約束を信頼する**』ことが大切です。

### **B. 神の約束を信頼する**

私たちクリスチャンは、世俗的な成功や、この世が承認してくれる尺度に頼るのではなく、神の約束と備えを信じるように求められているのです。

Philippians 4:19 - [The Apostle Paul said:] *"And my **God will meet all your needs** according to the riches of his glory in Christ Jesus."*

ピリピ人への手紙 4章19節

19 また、私の神は、キリスト・イエスにあるご自身の栄光の富をもって、あなたがたの必要をすべて満たしてくださいます。

**C. Community and support.** God designed us for community, where we can find support, encouragement, and accountability.

最後に、神に安心を見出すには、『**コミュニティ（共同体）に属し励まし合う**』ことが大切です。

### **C. コミュニティとサポート（共同体に属し励まし合う）**

神は、私たちが共同体の中で、支え合い、励まし合い、責任を担うことができるように、私たちを造られたのです。

Ecclesiastes 4:9~10 - *"Two are better than one, because they have a good return for their labor: If either of them falls down, one can help the other up. But pity anyone who falls and has no one to help them up."*

#### 伝道者の書 4章9 - 10節

9 ふたりはひとりよりもまさっている。ふたりが労苦すれば、良い報いがあるからだ。

10 どちらかが倒れるとき、ひとりがその仲間を起こす。倒れても起こす者のいないひとりぼっちの人はかわいそうだ。

### Conclusion/Application

**Watchman Nee** tells about a new convert who came in deep distress to see him. *"No matter how much I pray, no matter how hard I try, I simply cannot seem to be faithful to my Lord. I think I'm losing my salvation."* Nee said, *"Do you see this dog here? He is my dog. He is house-trained; he never makes a mess; he is obedient; he is a pure delight to me. Out in the kitchen I have a son, a baby son. He makes a mess, he throws his food around, he fouls his clothes, he is a total mess. But who is going to inherit my kingdom? Not my dog; my son is my heir. You are Jesus Christ's heir because it is for you that He died."* We are Christ's heirs, **not through our perfection but by means of His grace.**

### 結論／応用

20世紀初期の中国のキリスト教作家で、教会の指導者だった**ウォッチマン・ニー**は、キリスト教に改宗したばかりのある人が、深い悩みを抱えて彼に会いに来た時のことを話しています。「どんなに祈っても、どんなに努力しても、主に忠実であることができません。救いを失いそうなんです。」と、その信者になったばかりの人は言ったそうです。すると、ウォッチマン・ニーは次のように答えました。「この犬が見えますか？私の犬です。この犬は家でのしつけがとてもよくできていて、決して家を汚しません。さて、キッチンに私の息子がいますが、息子は食べ物を散らかし、服を汚します。でも、私の後を受け継ぐのは誰でしょうか？私の犬ではなく、息子が私の相続人になるのです。イエス・キリストが死んでくださったのは、あなたがたのためなのですから、あなたがたはイエス・キリストの相続人なのです。そして、私たちがキリストの相続人であるのは、**私たちが完全だからではなく、キリストの恵みによる**からなのです。」

Dear friends, insecurity may be a common struggle, but it does not have to define us. By identifying its roots, recognizing unhealthy coping mechanisms, and finding our security in God, we can overcome insecurity and live with confidence in His love and grace. Let us hold

fast to His promises and support one another in our journey toward wholeness and security in Christ. Amen.

親愛なる友の皆さん。『不安』とは、よくある気持ちの葛藤かもしれませんが、不安に私たちを支配させてしまってはいけません。ですから、『不安』な気持ちになる根源を見極め、不健全な対処法とはどんなものなのかを知り、神に安心を見出すことによって、私たちは『不安』な気持ちを克服し、神の愛と恵みを信じて生きることができるのです。主の約束を決して忘れずに、キリストが与えてくれる『完全性』と『安心』に向かう旅路を、互いに支え合っていきましょう。

アーメン。