

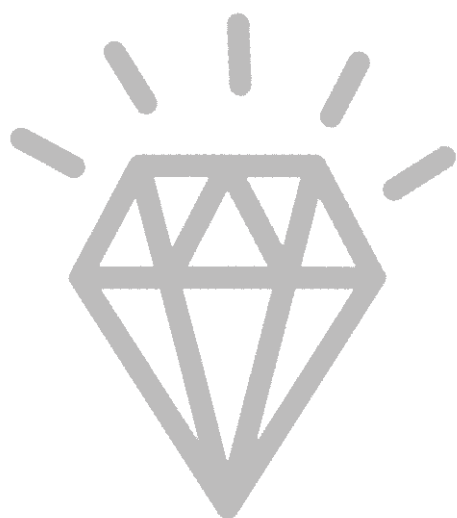
イツツ・マイ・チョイス  
It's my choice

私の選択



輝け

～あなたの基準





## 聖句シート 8 : 輝け～あなたの基準

次の聖句を読んで、自分の言葉でまとめてみましょう。

1. ローマの信徒への手紙 12 章 1～3 節

---

---

---

2. 出エジプト記 20 章 8～11 節

---

---

---

3. マラキ書 3 章 10 節

---

---

4. ヨハネの手紙 1・2 章 15～17

---

---

---

5. コリントの信徒への手紙 1・6 章 19、20 節

---

---

---



## ワークシート 8 : 輝け～あなたの基準

1. 私たちの身体の中のどの部分が神様のものですか？ \_\_\_\_\_
2. 私たちの一日の時間のどれくらいが、神様のものですか？ \_\_\_\_\_  
私たちの一週間のうち、安息日の時間はどれくらいですか？ \_\_\_\_\_
3. 私たちの持っているお金の什一とはどれくらいですか？ \_\_\_\_\_  
3,000 円の収入があったら、いくらを神様にお返ししますか？ \_\_\_\_\_  
25,000 円の収入があったら、いくらを神様にお返ししますか？ \_\_\_\_\_

4. この世の物をリストしてください。                      神様の物をリストしてください。

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

5. 健康的な生き方の 10 の要素について、実行できているかどうか自分を採点してください。

- 1点 知ってはいるけれど、実行していない。
- 2点 健康的に生きるために、これから実行しようと考えている。
- 3点 すでに毎日実行している。

___ Nutrition (栄養)	___ Balance (バランス)
___ Exercise (運動)	___ God (神様)
___ Water (水)	___ Attitude (態度)
___ Air (空気)	___ Prayer (お祈り)
___ Rest (休息)	___ Laughter (笑い)



## 「家族と話そう」シート 8 : 輝け～あなたの基準

1. あなたが持っている物は、すべて神様のものですか？ それともあなた自身のものですか？

---

2. わたしの家族が最もお金を使っているのは、何でしょうか。

---

3. わたしの家族は、「家族一緒の時間」をどれくらい持っていますか？ もっと多くすべきですか？ それとももっと少ないほうがいいですか？ 友だちと十分な時間を過ごすためにはどうしたらよいですか？ 神様と十分な時間を過ごすためにはどうしたらよいですか？

---

4. あなたにとって、この世のどんな物が誘惑になりますか？ お金、衣服、評判（人気）、ゲームやテレビの時間、趣味、ケーキやアイスクリーム、自分中心の考え方、大好きな音楽、神様以外の楽しみ 逆に、それほど誘惑を感じないものは何ですか？

---

5. 文章を完成させましょう。私の体は、\_\_\_\_\_ のものです。  
この言葉は、あなたにどんなことを教えてくれますか？

---

6. 健康的な生き方のために、あなたはどんなことに心がけていますか？ 栄養のある食事、十分な睡眠、適度な運動、きれいな空気と水、お祈りの習慣、笑うこと ほかに？

---

7. あなたの個人的な「基準」を決めるのは誰ですか？ 自分の基準を変えようと思ったら、どうしたらよいですか？ あなたの「基準」を守り続けるためにはどうしたらよいですか？

---

このテーマについて、他に質問や意見があれば書いてください。

---