

2020年

世界女性の日

【午後のセミナー】

# 友情を築く3つの原則

[人と神との関係における友情とは？]

ロウ・ブランチフィールド

**Lou Blanchfield**

## 著者について

ロウ・キンザー・ブランチフィールドはセミナー「許し方」の著者です。ロウと彼女の夫であるロジャー・リー・ブランチフィールドはアイオワ州北西中央部にある農場に住んでいます。そこではトウモロコシや大豆といった穀物を育てていて、ロジャーは不動産鑑定士として働いています。二人にはロラリーとブレットという成人した二人の子どもがいます。

若い頃は、家族みんなで家族経営の農場で働いたり遊んだりしていました。子どもたちが二人とも学校に行き始めてからは、ロウはパートタイムで田舎の病院で看護師として働き始めました。彼女はワシントンにあるワラワラ大学で看護学の学士号を、アイオワ州デモインにあるドレイク大学で看護学の修士号を取得しています。また彼女はアイオワ州エームズにあるアイオワ州立大学の人間発達・家族学科で博士課程の学生でもあります。彼女はアイオワ・セントラル・コミュニティー・カレッジとネブラスカ州リンカーンにあるユニオン・カレッジで看護学生を教えた経験があり、現在はアイオワ州ブーンにあるデモイン・エリア・コミュニティー・カレッジで看護学科の二年生を教えています。彼女は看護国際名誉学会の一員で、彼女の名前はアメリカの看護師の著名人名簿にも載っています。

ロウとロジャーは聖書研究、散歩、サイクリング、ウォータースポーツ、ウィンタースポーツが好きです。ロウは絵を描くことやガーデニングといったいろいろな芸術もかじっています。

# 友情を築く3つの原則

[人と神との関係における友情とは？]

\*聖句は口語訳から引用

## はじめに

- 親しい友人がいないことによって、どのような祝福を逃すことになりますか？
- 親しい友人をもつことによって、どのような祝福を受けられるでしょうか？

見つけた引用：

人生とはたくさんの友情で強められるものだ。  
愛し愛されることは、存在の最大の幸せだ。  
シドニー・スミス

孤独で友達が欲しいけど、どうやって友達を作ればいいのかわからない、という経験はありませんか？

エレン・ホワイトは『各時代の希望』にこのような言葉を記しています。

しかしイエスの賜物はいつも新鮮で新しい。イエスが魂にお与えになるごちそうは必ず満足とよろこびを与える。新しい賜物が与えられるたびに、それを受ける者には主の祝福を感謝し、よろこぶ能力が増し加わる。主は恵みにめぐみを加えられる。恵みのたくわえがつきるといことがない。キリストのうちに住むならば、あなたがきょうゆたかな賜物を受けることは、あしたはもっとゆたかな賜物を受ける保証である。ナタナエルに対するイエスのみことばは、信仰の子らに対する神の態度の原則をあらわしている。主の愛が新しくあらわされるたびに、イエスはそれを受け入れる人に向かって、あなたは「信じるのか。これよりも、もっと大きなことを、あなたは見るであろう」と宣言される（ヨハネ1：50）。

今日は、友情を築くための、励みになり、元気づけてくれて、実際的で、楽しいたくさ

んの方法について考えていきましょう。家庭や教会、近所での自分の生活を豊かにするためのアイデアを選ぶ機会もあります。

## 自然な友情

まだ幼い少女のころから、女性の友情は始まります。女の子たちは自分のお母さんと遊んで、「親友」であるかのように過ごします。子供時代や青年時代は、「親友」を見つけてその関係を保つことに躍起になります。私たちが子供時代や青年時代に友情を育んだり、その関係を維持したりするのにおいて、それを後押しするいくつかの要素があります。学校の教室は、私たちを同じ年齢の人たちと触れ合える環境に置きます。高校や大学、寮といった場所では、同じ年齢の人たちとさらに親しく触れ合うことができる環境に置かれます。それも、一般的に自分と似たようなことに興味のある人たちです。

しかしながら、私たちの流動化する社会において、そして通常の成長や発達段階において、私たちのうちの多くが友人から、実家から、そして家庭支援のシステムから離れていくのです。

- 仕事によって交友関係から退く。
- 生計を立てたり自分の家庭を築いたりすることに忙しくて、友情を築くための時間がどんどん短くなっている。
- 自分と同じ信念や興味を持っている人がほとんど見つからない。
- 結婚しているなら、親友の配偶者と自分の配偶者の相性もよくないといけない。

友達になるというやり方は身につけることが可能で、そのやり方というのは愛し愛され、愛を伝える能力と関係がある、と研究者たちは示唆しています。

聖書は、神様は愛だと言っています。聖書は、神様の最大の望みは神様がどれだけ私たちが愛しているかを私たちに教えることだ、と言っています。どのようにして神様が私たちに愛を伝えようとしたかの記録が聖書です。今度は私たちが愛と信頼をもって神様に応えることを願いながら、神様が伝えようとした愛の記録です。さらに言うと、私たちは神様を知るときに、神様ようになります。神様は愛です！ 私たちが愛になるとき、他の人たちも私たちに惹きつけられ、友達を得ることができるようでしょう。それだけでなく、神様のために友達をつくることができるようになるのです！

コリント人への第二の手紙 5：17-19 はこう言っています。

だれでもキリストにあるならば、その人は新しく造られた者である。古いものは過ぎ去った、見よ、すべてが新しくなったのである。しかし、すべてこれらの事は、神から出ている。神はキリストによって、わたしたちをご自分に和解させ、かつ和解の務をわたしたちに授けて下さった。すなわち、神はキリストにおいて世をご自分に和解させ、その罪過の責任をこれに負わせることをしないで、わたしたちに和解の福音をゆだねられたのである。（口語訳）

これから友情を築く上での三つの原則について話していきます。真心を伝える、友情を最優先させる、そして心を開く、ということです。これらの三原則については友情に関するいくつかの本でも取りあつかわれています。エム・グリフィンの「友達の作り方」や、アラン・L・マクギニスの「友情の要因」です。

どちらの著者もヨハネによる福音書 15：15 にある原則を元に友情の築き方のモデルを構築しました。「わたしはもう、あなたがたを僕とは呼ばない。僕は主人のしていることを知らないからである。わたしはあなたがたを友と呼んだ。わたしの父から聞いたことを皆、あなたがたに知らせたからである」。この聖句から、友情が見せかけのものに思えることがあったとしても、クリスチャンにとってそれはありえないのです。これこそが最高の召しです！ イエス様は私たちとの関係を上へと引き上げてくださいました。私たちはもはや僕ではなく、友なのです！

友情の築き方の神様のモデルはヨハネによる福音書 15：12-17 で見つけることができます。では、最初の原則を見ていきましょう。

## 友情を築く原則

一つ目の原則は：

### 1. 真心を伝える

マクギニスは多くの人が拒絶されたり感情的だと思われたりしたくなくて、真心を伝えることをはばかっていると示唆しています。真心を伝えるのは大事なことです。自分の心にあることを伝えることは友情を築くの助けになります。心の中にあることを隠している例がこちらです。

私たちは「神様の祝福がありますように」の代わりに「ありがとう」と言う。  
そして「恋しくなるよ」の代わりに「じゃあね」と言う。

真心を伝えるのは大事なことです。ヨハネによる福音書 15：12 を見てみましょう。友情の築き方の神様のモデルが、真心を伝えるということが始まることがわかります。「わたしのいましめは、これである。わたしがあなたがたを愛したように、あなたがたも互に愛し合いなさい」。

真心を伝えるためにはどうすればいいのでしょうか？ それにしても、どうして他の人への愛についていましめるのだろう、と思うかもしれません。私は疑問に思っ、この聖句をストロングスの新約聖書のギリシャ語辞典で調べました。この聖句では、「いましめ」とは「権威のある処方」を意味するのです！ 考えてもみてください！ 名医である方ご本人からの愛するようにとの処方です。最初に愛してくださった方が、私たちにその愛を分かち合うようにとおっしゃっているのです。

私たちがこの処方に従うとしたら、愛はどんなことをなし得ますか？

愛は傷ついた心を癒すことができる！  
愛は壊れた人間関係を再構築することができる！  
愛は友情を築くことができる！

友情を促すために私たちに愛が必要だと、神様はご存知でしょうか？神様が私たちに向けてどのように真心を伝えているか、耳を傾けてみましょう。「主は遠くから彼に現れた。わたしは限りなき愛をもってあなたを愛している。それゆえ、わたしは絶えずあなたに真実をつくしてきた」（エレミヤ書 31：3、口語訳）

**あなたが誰かから愛されていると知ること以上に友情を促すものはありません。友情において真心を伝えましょう。**

二つ目の原則は：

## 2. 友情を最優先させる

カウンセラーや心理学者は、深く愛されている人たちは周りの人たちが基本的な幸せの源だと信じている、と示唆しています。彼らにとって友達というのはとても重要です。どれだけ忙しかったとしても、周りの人たちと深い関係を持てるようなライフスタイルにしたり時間を管理したりします。

一方、孤独な人たちは親しい人がいないといって嘆きますが、実のところ、彼らはそこまで友情の構築に重きを置いていないのです。そしてこれらがその理由として挙げられます。

- 過去の傷
- 個人的な苦痛
- そして…時間…

時間がないと、私たちは多くの人との深い関係を維持することができなくなります。深い友情というのは、一緒に時を過ごし、たくさんしゃべって、何年もかけて構築される

のです。

神様の友情のモデルとして次のヨハネによる福音書 15：13 はこのように言っています。「人がその友のために自分の命を捨てること、これよりも大きな愛はない」。

友情を最優先することのなんと素晴らしいことでしょう。イエス様が友のために命を投げ出したことの意味がわかりますか？ 友達のために命を投げ出すのは、あなたにとって何を意味するのでしょうか？

ヨハネによる福音書 15：14 はこう言っています。「あなたがたにわたしが命じることを行うならば、あなたがたはわたしの友である」。この愛するようにとの処方はこの聖句で何度も繰り返されているので、重要なことに違いありません。あなたが体調が悪くてお医者さんが薬や治療を処方したとしたら、お医者さんが処方する目的とはなんでしょう？ 私たちの体を治すためです。神様の「愛するように」との処方箋は何のためだと思いませんか？

神様は私たちの壊れた心を癒すことを切望しておられます。

- 私たちの壊れた関係を癒し
- 壊れた友情を癒すのです

そしてまた、名医はちゃんと効き目があるとわかっているものを処方します。イエス様は群衆と時間を共に過ごすこともおできになりましたが、福音書はイエス様が少数の人たちと関係を築くことを最優先していたと示す出来事で溢れています。

イエス様は弟子と関係をお築きになりました。「譬によらないでは語られなかったが、自分の弟子たちには、ひそかにすべてのことを解き明かされた」（マルコによる福音書 4：34）。

イエス様は特別な3人の友であるマリア、マルタ、ラザロと関係を育まれました。3つの福音書でどのようにイエス様が彼らの家で夜を過ごし、彼らがどのように食事を整え、どのように彼らがイエス様を信頼するようになっていったかを読むことができます（マタイによる福音書 21：17、マルコによる福音書 11：11,12、ヨハネによる福音書 12：1-8）。

またイエス様は天の父との関係のための時間もおつくりになりました。「そして群衆を解散させてから、祈るためにひそかに山へ登られた」（マタイによる福音書 14：23）。同様にイエス様は私たちにもイエス様と時間を過ごすように求めています。「すべて重荷を負うて苦労している者は、わたしのもとにきなさい。あなたがたを休ませてあげよう」（マタイによる福音書 11：28-30）

イエス様は親しい友と時間を一緒に過ごされました。イエス様は慰めてくれる友を必要

としていました。イエス様は安心できる友を必要としていました。

親しい友というのは一朝一夕にできるものではありません。友情を育むとき、私たちはその重要性に気づき、自分自身をそこに注ぐのです。友情を育むことを十分重要視する人たちは親しい友情を育むことができるのです。友達との関係を育むのには時間がかかります。そして、神様との関係を育むのにも時間はかかります。私たちは自分たちにとって一番大切な人と時間を共にする必要があるのです。

**自分を選び、自分と時間を共に過ごしたいと思っている人のことを知ること以上に友情を促すものではありません。あなたの友情を最優先しましょう！**

三つ目の原則は：

### 3. 心を開く

マクギニスとグリフィンは深くて長続きする関係を築いている人には「心を開く」という特徴があると言っています。

- 彼らは他の人たちに心の中が見える、ある程度の透明性をもっている
- 彼らはありのままの自分よりも良く見せようとしなない
- 彼らは他の人の痛みや喜びを分かち合う方法を知っている

他の人が自分の悪いところを見つけてしまうのではないか、自分が完璧ではないと知られてしまうのではないかと恐れて、自分は心を開けない、悲しみや悩みを他人に明かせない、また喜びでさえも他の人に明かせないと感じたことはありますか？

医療分野では、自分の考えや恐怖を抑え込む人はしばしばストレス関係の病気にかかることが知られています。一方で、正直であることや心を開くことは精神的な病気やある種の肉体的な病気を予防することができます。

神様の友情モデルでは、ヨハネ 15：15 によると、神様は私たちとの間に開かれた関係を築かれました。「わたしはもう、あなたがたを僕とは呼ばない。僕は主人のしていることを知らないからである。わたしはあなたがたを友と呼んだ。わたしの父から聞いたことを皆、あなたがたに知らせたからである」。

神様は私たちとの間に開かれた関係を築かれました。私たちに天国のすべてを教えてくださいました。私たちに神様のことを知ってほしいとお思いなのです。ヨハネによる福音書 17：3 は永遠の命とは神様を知ることだと言っています。ヨハネによる福音書 1：17,18 は、イエス様は神様をあらわすために来られたと言っています。救いの計画全体が、人の愛と信頼を勝ち得ることによって人と神様との間の関係を修復することです。



もしあなたが他の人（友達、配偶者、神様）との友情を深めたいのなら、開かれた関係を築きましょう。

ヨハネによる福音書 15：16 にこう書いてあります。「あなたがたがわたしを選んだのではない。わたしがあなたがたを選んだのである。そして、あなたがたを立てた。それは、あなたがたが行って実をむすび、その実がいつまでも残るためである」。

ワクワクしませんか？ 考えても見てください！「あなたがたがわたしを選んだのではない。わたしがあなたがたを選んだのである！」あなたが誰にも友達として選ばれたことがないと感じるのなら、宇宙の王、人類の救い主があなたを友達として選ばれたことをぜひ知るべきです！

あなたがたが行って、いつまでも残る「実」をむすぶというのはどういう意味でしょうか？ 実とは神様との友情の結果のことで、神様と時間を共に過ごす神様の特性があなたの心の中に築かれます。ガラテヤ人への手紙 5：22, 23 はこう言っています。「しかし、御霊の実は、愛、喜び、平和、寛容、慈愛、善意、忠実、柔和、自制である。完璧な友達を選ぼうとしたら、こういう特徴を持っている人を選ぶと思いませんか？ これらは私たちの完璧な友である神様を表しています。御霊の実を分かち合うこと以上に良い友達の作り方があるでしょうか。

**御霊の愛の実で溢れた関係以上に友情を促すものはありません。心を開きましょう！**

## まとめ

「これらのことを命じるのは、あなたがたが互に愛し合うためである」（ヨハネによる福音書 15：17）。

注：ストロングの新約聖書ギリシャ語辞典によれば「命じる」は「処方する」に置き換えることができます。

## 話し合いの時間

ハンドアウト 1ー神様の友情のモデル：4人か6人のグループに分かれ、聖書的な友情のモデルをどのようにして実生活で、実際の友人との間で、神様との間で実践できるかについて話し合う。

ハンドアウト 2ー私たちのお手本であるイエス様：4人か6人のグループに分かれ、イエス様のお手本に実生活で倣う現実的な方法を探す。

ーセミナー終わりー