**女性ミニストリー強調日**

**2025年6月14日**

説教

**魂の渇き**

文：ナンシー・カブレラ

セミナー1

**魂の渇き：キリストにあって満たされる**

文：ナンシー・カブレラ

A drawing of a face

Description automatically generated

この説教資料の出所：

女性部

セブンスデー・アドベンチスト世界総会

12501 Old Columbia Pike Silver Spring, Maryland 20904-6600 USA

women.adventist.org

womensministries@gc.adventist.org





世界総会女性部

Shape

Description automatically generated2025年3月27日

親愛なる姉妹たちへ

今回の女性ミニストリー強調日―世界女性の日（WMED）のテーマは "魂の渇き "です。世界総会の給与管理者であるナンシー・カブレラによって書かれた説教とセミナーは、重要な現実を指し示しています——私たちは神様に愛されている傑作の存在であるということです。それでも、私たちはイエス様にしがみつき、イエス様との関係の中に自分のアイデンティティ、目的、満足を見出さない限り、魂の安息を見出すことはできません。これらの資料は、すべての女性に関連する実践的な応用を提供しています。執筆者は神様と充実した時間を過ごし、神様との関係を深め、自分の目的と神様から与えられた賜物を発見し、魂が待ち望む満足感を見出すよう、私たちに呼びかけています。

「イエスは答えて言われた。『この水を飲む者はだれでもまた渇く。』しかし、わたしが与える水を飲む者は決して渇かない。わたしが与える水はその人の内で泉となり、永遠の命に至る水がわき出る。」（ヨハネ4：13、14）。

この約束があなた方の人生に実現しますように！

愛と祈りを込めて

A close-up of a name

AI-generated content may be incorrect.

女性部部長　ガリーナ・ステール

12501 Old Columbia Pike, Silver Spring MD 20904-6600 USA - オフィス (301) 680 6608 - women.adventist.org

**目次**

***[目次 3](#_Toc195527749)***

***[著者について 3](#_Toc195527750)***

***[参考文献 3](#_Toc195527751)***

***[礼拝次第の提案 4](#_Toc195527752)***

***[子どもの話し 5](#_Toc195527753)***

***[説教 6](#_Toc195527754)***

***[セミナー 11](#_Toc195527755)***

その他の言語については、以下のウェブサイトに直接アップロードされます。

<https://women.adventist.org/women-s-ministries-emphasis-day>

**著者について**

**ナンシー・カブレラ**はイエスの大切な友人です。

8歳のとき、ナンシーは人生を変えるような診断に直面。しかし、神様の介入により、彼女は奇跡的に癒された。感謝の気持ちを込めて、ナンシーは自分の声と才能を使って神様を讃えることを誓った。15歳のときから、彼女は世界中に良い知らせを情熱的に伝え続けている。

ナンシーは国際的なスピーカー、作家、ポッドキャストホストで、女性を力づける為に尽力している。教育学と経営学の学位、エグゼクティブ・リーダーシップ、ヘルス・コーチング、植物栄養学の資格を持ち、現在はリーダーシップのMBAを取得中。職業上、ナンシーはセブンスデー・アドベンチスト世界総会の給与管理者を務めている。ナンシーの使命は、女性が神様の栄光のために愛、喜び、癒し、希望の器となるよう鼓舞し、力を与えること。

**参考文献**

この資料で使用した聖句は、特に断りのない限り、すべて新共同訳からの引用です。

**礼拝次第の提案**

礼拝への呼びかけ

前祷

聖書朗読 　エフェソの信徒への手紙2章10節

「なぜなら、わたしたちは神様に造られたものであり、

しかも、神が前もって準備してくださった善い業のために、

キリスト・イエスにおいて造られたからです。

わたしたちは、その善い業を行って歩むのです。」

開会讃美歌 　　　　　　*希望の讃美歌340番*「恵みの泉よ」

牧会祈祷

特別賛美歌

献金の呼びかけ

献金

こどもの話　　　　　　　　　　　　　「リリーの渇き」

説教　　　　　　　　　　　　　　　　　「魂の渇き」

閉会讃美歌 *希望の讃美歌　362*番「なしたまえみ旨を」

祝祷

―終了―

**子どもの話し**

リリーの渇き

私たちの心は神さまを求めている

文：ナンシー・カブレラ

聖句 　エフェソ2:10

「なぜなら、わたしたちは神に造られたものであり、しかも、神が前もって準備してくださった善い業のために、キリスト・イエスにおいて造られたからです。わたしたちは、その善い業を行って歩むのです。」

ある晴れた日、リリーの祖母のグレースおばあちゃんは、リリーが少し元気がないことに気づきました。

「どうしたの？かわいい子」と、グレースおばあちゃんはやさしく聞きました。

「うーん、わからないの。でも、心がぽっかり空いている気がするの」とリリーは答えました。

グレースおばあちゃんはにっこり笑って言いました。

「じゃあ、聖書に出てくるお話をしてあげましょう。それがヒントになるかもしれないね。」

「昔、パウロという人がいて、エペソという町の人たちに手紙を書いたの。その中でこう言っているのよ。

『私たちは神さまの作品です。キリスト・イエスにあって良い行いをするために造られました。神さまはその良い行いをあらかじめ用意してくださっていたのです』（エペソ2章10節）

この“神さまの作品”という言葉は、元のギリシャ語では“すばらしい芸術作品”とか、“美しい彫刻”みたいな意味なのよ。つまり、神さまは私たち一人ひとりを特別に、すてきな目的を持って造ってくださったってことなの。」

リリーの目がぱっと輝きました。

「じゃあ、わたしにも特別な目的があるの？」

「もちろんよ、リリー」とグレースおばあちゃんは答えました。

「神さまは、あなたを特別に造って、すばらしい計画を持っておられるの。でも、その計画を知るには、神さまのことをもっと知ることが大事なの。」

「どうやって神さまのことをもっと知れるの？」とリリーはわくわくしながら聞きました。

「神さまと時間を過ごすことよ」とグレースおばあちゃんは言いました。

「お友だちと仲良くなるには、一緒に時間を過ごすでしょ？神さまとも、祈ったり、聖書を読んだり、1日のことをお話したりすることで、もっと仲良くなれるのよ。

イエスさまはこう言ったの。『わたしはぶどうの木、あなたがたはその枝です。わたしにつながっていれば、豊かな実を結びます』（ヨハネ15章5節）。

イエスさまといっしょにいると、心があたたかくなって、喜びでいっぱいになるのよ。」

リリーはそのことをよく考えて、さっそくやってみることにしました。

毎朝、聖書のお話を読み、お祈りをして、神さまに1日のことを話すようになりました。小さなノートに思ったことやお祈りのことばを書きとめるようにもなりました。

すると、しばらくたって、すてきな変化が起こりました。リリーの心の空っぽな感じがなくなって、うれしい気持ちでいっぱいになってきたのです。

それに、人を助けたり、神さまの愛を友だちと分かち合ったりするのが、とっても楽しいと思うようになったのです。

ある日、リリーはグレースおばあちゃんに言いました。

「やっとわかった気がする。わたしの心は神さまと神さまの愛を求めていたんだね。神さまと時間を過ごすようになって、すごく幸せになったよ！」

グレースおばあちゃんはリリーをぎゅっと抱きしめて言いました。

「その通りよ、リリー。自分がキリストにあってどんな存在かを知り、神さまと時間を過ごし、イエスさまに従って生きていくとき、心は愛と喜びで満たされるの。リリー、あなたは神さまのすばらしい作品。そして、神さまはあなたのことをとっても愛しておられるのよ。」

それからもずっと、リリーは神さまと仲良しでいられるように、毎日神さまと時間を過ごしながら、神さまが与えてくださったすばらしい目的に向かって歩み続けました。

―終り―

# 説教

**魂の渇き**

文：ナンシー・カブレラ

「なぜなら、わたしたちは神に造られたものであり、しかも、神が前もって

準備してくださった善い業のために、キリスト・イエスにおいて造られたからです。

わたしたちは、その善い業を行って歩むのです。」エフェソ2:10

*聖書の引用は、特に断りのない限り、すべて新共同訳聖書からのものです。*

**はじめに**

次に言うものを時々食べたくなることがある人は手を挙げてください。チョコレート、アイスクリーム、ピザ、どうでしょうか？　私は（○○〇）が好きです。

栄養学の世界では、欲求は悪いことではなく、私たちの体に注意を払う必要があることを教えてくれる重要なメッセージだと言われています。なにかを欲するということは、人間の経験の一部なのです。

私たちの体が特定の食べ物を欲しがるように、私たちの魂にも注意を払うべき欲求があります。今のあなたの、この人生の時期、あなたの魂は何を渇望しておられるでしょうか？

将来への不安、ストレス、健康危機、悩み、経済的苦境、人間関係の問題などに直面しておられるかもしれません。私たちは、食べ物、お金、仕事、忙しさなど、さまざまなもので自分の感情から逃げたり、隠したり、麻痺させたり、楽しませようとしますが、それらのものは私たちを疲れさせ、罪悪感を与え、空虚にさせます。たとえ少し事態がよくなったように思えるときがあっても、それがいつまで続くのか、悩みはつきないのではないでしょうか。

私たちは、魂の渇きを満たすだけでなく、神の栄光のために目的をもって生きるための*3つの尊い教えを*、神の御言葉の中に見出すことができます！

*私たちはそれらを3つのI（アイ）と呼ぶことができます。*それぞれのレッスンは*iで*始まります。

**THREE I'S**3つのI（アイ）

1.**アイデンティティ***（独自性）***IDENTITY:**

私は誰？  
16世紀のフランスの神学者ジャン・カルヴァンは著書『キリスト教綱要（こうよう）』にこんな言葉を残しています。

「私たちが持っているほとんどすべての知恵、すなわち真に健全な知恵は、二つの部分から成り立っています。それは、「神を知ること」と「自分自身を知ること」です。しかし、この二つは多くの絆によって結ばれているため、どちらが先であり、どちらが他を生み出すのかを見分けるのは容易ではありません。」

つまり、自分が何者であるかを理解することは、神が何者であるかを理解することと深く結びついているということです。

**あなたは誰でしょうか？**

私たちは何者か？使徒パウロは答えます：「私たちは、良い行いのためにキリスト・イエスにあって造られた、*神の作品です*。」（エペソ2:10　口語訳）

「作品」と訳されている言葉は "workmanship "ですが、この言葉は "傑作、詩 "を意味します。あなたは神の傑作であり、キリスト・イエスにおいて創造されました！

多くの意見を耳にする文化の中で、私たちはしばしば、成果、地位、名声、好きなもの、人間関係、生産性、服のサイズ、あるいは体重計の数字に自分のアイデンティティや価値を見出すように勧められます。そして、役割やカテゴリーがある種の安定をもたらす一方で、これらが変化すると、実存的危機が起こり、私たちのアイデンティティ 、価値についての疑問が再び表面化します。今日、神はあなたを、私たちの創造主であり、救い主であり、親友であるキリスト・イエスという堅固な土台の上に、自分のアイデンティティと価値を築くように招いておられます。

**2.** **親密さ・インティマシーINTIMACY：**

ネット上ではいつだれがどこで何をしているかがすぐわかりますが、この"つながる"社会の中で、いまだに多くの人々が鬱や孤独に苦しんでいます。あなたの魂はつながりを渇望しているでしょうか？

「わたしにつながっていなさい。わたしもあなたがたにつながっている。ぶどうの枝が、木につながっていなければ、自分では実を結ぶことができないように、あなたがたも、わたしにつながっていなければ、実を結ぶことができない。わたしはぶどうの木、あなたがたはその枝である。人がわたしにつながっており、わたしもその人につながっていれば、その人は豊かに実を結ぶ。」（ヨハネ15:4、5）。

ギリシャ語では、この 「つながる 」という動詞は、「留まる、離れないでいる、滞在する、宿る」という意味です。

どうすればイエスに留まることができるのでしょうか？

ヨハネ15:4の最初に出てくる「つながる」という意味の英語、***ABIDEの***頭文字をとって考えてみましょう：

**A: Always常に**神の臨在を求める（マタイ6:33）―日々の生活の中で、神を求めることを優先させる。

**B: Believe**主の約束を**信じる**（ヨハネ15：7）―神があなたに約束されたことを信じる。

**I: Intimately** 主と**親しく**歩む（ヨハネ15:4）―イエスとの親密で個人的な関係を築く。

**D: Depend**神の力に**頼る**（2コリント12:9）―弱さの時に神の力に頼る。

**E: Endure**信仰のうちに**耐え忍びなさい**（ヘブル10:23）―たとえ困難な時であっても、信仰を堅く保ちなさい。

枝である私たちは、ぶどうの木との強く深いつながりを築き、神が誰であるかを思い出し、神が私たちの人生において神であることを認めるために、完全な空虚の時が必要なのです。神と二人きりで静かに過ごし、神の御言葉を通して神の臨在を体験することで、私たちは癒し、強さ、希望、平安、知恵を見出すのに十分な安全感を感じ始めるのです。

イエスがマルタとマリアを訪ねようと決心されたとき、マルタは準備で忙しかったが、マリアはイエスの足もとに座ってイエスの話に耳を傾けることにしました。イエスは言われました：「マルタ、マルタ、あなたは多くのことに思い悩み、心を乱している。しかし、必要なことはただ一つだけである。マリアは良い方を選んだ。それを取り上げてはならない。」（ルカ10：41、42）。

マルタに必要だった「*一つのこと」とは*何だったのでしょうか？エレン・G・ホワイトが*『各時代の希望*』の中で語っていることを見てみましょう：

「マルタにとって必要な「一つのもの」は、落ちついた、信心深い精神、未来の永遠の生命について知りたいというもっと強い熱望、霊的進歩に必要な徳であった。彼女は、過ぎ去ってしまうものに対する関心よりも、永遠に続くものに対する関心の方が必要だった。」**[[1]](#footnote-1)**

**3.** **意図インテンションINTENTION：**

ひとたび神との親密さを経験すれば、私たちの魂は満足感を得、自然と意図的に有意義な生き方を始めます。エフェソ人への手紙2章10節は、私たちは神の作品であり、*神が私たちのためにあらかじめ用意された良い行いのためにキリスト・イエスにあって造られた*ことを思い出させてくれます*。*クリスチャンの遺産とは、私たちが何を残すかということではなく、私たちが今日どのように生きるかということなのです**。***あなたは神の永遠の王国の宣教師であり、大使なのです。*

**あなたの遺産とは？**

一家の長女として生まれたナンシーは、虐待、暴力、敵意に満ちた家庭で育ちました。4歳のとき、彼女は父親からひどく殴られ、足と背中から血を流しました。

ナンシーは母親とともに、成長するにつれ、父親からの肉体的、言葉による虐待と感情的な不一致を目の当たりにし、苦しみました。ナンシーが「愛され、大切にされている」と感じたのは、学年末に優等生として卒業したときだけでした。

8歳のとき、ナンシーは口がきけなくなる恐れのある恐ろしい病気と診断されました。ナンシーは目に涙を浮かべ、主に癒しを求めました。自然療法による2年間の治療の後、主は彼女の健康を回復されました。ナンシーは、神に仕え、良い知らせを伝えるために自分の声を捧げると約束しました。彼女は15歳で説教を始め、それ以来、意図的に良い知らせを伝えて生きてきました。

大人になってから、ナンシーはトラウマ、不安、恐れ、深い心の傷と闘いました。自分に価値がない、自尊心が低いと感じ、成功、所属、成果、浅はかな愛、外部からの評価を常に追い求めるようになりました。しかしある日、ナンシーは人生を変えるエフェソの信徒への手紙2章10節の真理を発見しました。

イエスの傑作として、ナンシーはついに癒し、真の愛、平和、喜び、成長、再生、そして目的を、信仰の創造者であり完成者であるイエス・キリストのうちに経験しました。神の恵みにより、ナンシーは現在、国際的な講演者、作家、ポッドキャストの司会者となり、世界教会本部で主のために働いています。彼女の旅はまだ進行中であり、完全ではありませんが、彼女のうちに良いわざを始められた方は、キリスト・イエスの日まで忠実にそれを完成してくださるという尊い約束を信じ続けています（フィリピ1:6）。

**結論**

私たちが意図的にイエスを求め、身を委ね、心、体、そして霊をもってイエスを愛するとき、私たちの魂はより深く、より意味のあるあこがれを経験することになります。モーセはまさにそのような神へのあこがれを表現しました：*「どうか、あなたの栄光をお示しください*」（出エジプト記33:18、強調）。なんと尊い切望でしょう！

エレン・ホワイトは、「すべての祈りは聞かれていたが、彼は、さらに大きな神の恵みのしるしを渇望した。彼は、ここで、今までどんな人間もこれまでにしたことのないことを願った。」[[2]](#footnote-2)と書いています。

そして、主は温かく答えられました：*「わたしが自ら同行し、あなたに安息を与えよう」*（出エジプト記33:14、強調）。エレン・ホワイトは、「この世のどんな能力や技術や学識であっても、神の臨在の代わりとはならない。」と述べています**[[3]](#footnote-3)**

キリストにおける自分の*アイデンティティを*理解するとき、私たちはキリストとの*親密さを*求め、*意図をもって*生きる。私たちは魂の渇望を癒し、神を賛美する人生を送ることができます。

愛する者よ、*あなたは*単に生き、この世に存在する*以上のものです*。あなたには神の使命と召命があります。あなたが胎内で形作られる前に、主はあなたを、神の恵みと救いの良き知らせを、この苦しむ世界に証しするために定められたのです。

**行動への呼びかけ**

魂の渇きをすべて神に明け渡したい方は手を挙げてください。

**閉会の祈り**

イエスが私たちの魂の渇きを永遠に満たす真の源でありますように。私たちが主の愛と恵みの水路となるように、主のうちに*アイデンティティ（独自性）*、*親密さ*、*意図を*見出すことができますように。

―説教終わり―

# セミナー

**魂の渇き**

**キリストにあって満たされる**

開発者：ナンシー・カブレラ

「なぜなら、わたしたちは神に造られたものであり、しかも、神が前もって

準備してくださった善い業のために、キリスト・イエスにおいて造られたからです。

わたしたちは、その善い業を行って歩むのです。」エフェソ2:10

*ワークショップの聖書の引用はすべて新共同訳聖書によるものです。*

**本ワークショップの進行役の方へ：**

*始める前に、参加者に3人以上のグループを作ってもらいます。輪になるか、テーブルを囲んで座るのがよいでしょう。質問をスクリーンに映し出すか、別の質問集を印刷し、各参加者に1枚ずつ配ると良いです。*

**目的：**

参加者が***アイデンティティ（独自性）*、*親密さ*、*意図****の*原則を理解し、日常生活に適用できるようにする：これにより、神との関係が深まり、より目的を持った人生を送ることができるようになる。

**所要時間：**

2～3時間

**必要な材料：**

* 聖書
* ノートとペン
* プロジェクターとスクリーン（プレゼンテーション用）
* パワーポイントとディスカッションの質問を記載した配布資料
* リフレッシュメント（オプション）

**概要：**

**1.歓迎と自己紹介（15分）**

* **オープニングの祈り**神の導きと臨在を求める祈りから始める。
* **アイスブレイクの活動：**参加者に自己紹介をしてもらい、自分が渇望しているものを一つ話してもらう（例：好きな食べ物、趣味など）。これは、より深い心の渇望について話し合うための舞台を整えるのに役立ちます。

**2.セッション1：*アイデンティティ（独自性）*（30分）**

* **プレゼンテーション―**エフェソの信徒への手紙2章10節を使い、キリストにおけるアイデンティティの概念を説明する。私たちは神の作品であり、良い行いのために造られたことを強調する。
* **相乗的な活動**
  + **「私は誰？」エクササイズ―**参加者にワークシートを渡し、自分のアイデンティティについて考え、神が自分をどのように見ておられるかを書いてもらう。
  + **グループディアスカッション：**小グループに分かれ、キリストにおける自分のアイデンティティを理解することが、参加者の人生にどのような影響を与えることができるか、洞察を分かち合い、話し合う。

**3.セッション2：*親密さ*（30分）**

* **プレゼンテーション―**ヨハネによる福音書15章5節「わたしはぶどうの木、あなたがたはその枝である。人がわたしにつながっており、わたしもその人につながっていれば、その人は豊かに実を結ぶ。」キリストのうちにとどまるという概念と、キリストとの親密な関係がもたらす恩恵について説明する。
* **相乗的な活動**
  + **ABIDE頭字語：**ABIDE頭字語（常に主の臨在を求める、主の約束を信じる、主と親しく歩む、主の力に頼る、信仰をもって耐える）を紹介する。各ポイントについて実践例を示す。
  + **祈りの行進：**参加者が黙祷を捧げ、神との関係を振り返るための短い祈りの行進を企画する。

**休憩（15分）**

* 軽食を用意し、参加者が交流してリラックスできるようにする。

**4.セッション3：*意図*（30分）**

* **プレゼンテーション―**エフェソの信徒への手紙2章10節を使って、神のために意図的に生きるという概念について説明する。困難に直面しながらも目的を持って生きた例として、説教にあったナンシーの話を分かち合う。
* **相乗的な活動**
  + **遺産の振り返り：**参加者に、自分の遺産を何にしたいのか、そのために意図的に生きるにはどうしたらよいのかを書き出してもらう。
  + **グループディスカッション：**神のために意図的に生きるための実践的な手順について話し合う。

**5.まとめと行動への呼びかけ（15分）**

* **復習：**3つのI ―アイデンティティ*、親密さ*、*意図*―を要約する。
* **行動を呼びかける：**参加者に、これらの原則を自分の人生に適用することを約束してもらう。魂の渇きを神に委ねたい人は手を挙げるように促す。
* **閉会の祈り：**参加者がキリストにおける自分の*アイデンティティ*、*親密さ*、*意図を*生きようとするとき、神の導きと力を祈る。

**6.質疑応答と親睦（30分）**

* **質疑応答：**参加者からの質問や意見交換の時間を設ける。
* **親睦を深める：**参加者同士がつながり、支え合う関係を築くよう奨励する。

**配布資料：**

* **要点まとめ：**セミナーの要点をまとめた資料を配布する。
* **ディスカッションの質問：**さらなる考察とグループ討論のための質問を含める。
* **ABIDE頭字語：**ABIDEの略語と実践例を記載した資料を配布する。

**フォローアップ：**

* **支援グループ：**参加者に小規模の支援グループを作り、学んだ原則について引き続き話し合い、実践するよう促す。
* **資料：**本、メディア、聖書学習ガイドなど、参加者が信仰を深めるための追加資料を提供する。

―セミナー終了―

1. エレン・G・ホワイト著　希望への光946ページ、各時代の希望58章 [↑](#footnote-ref-1)
2. エレン・G・ホワイト著　希望への光167ページ、人類のあけぼの28章 [↑](#footnote-ref-2)
3. 同上 [↑](#footnote-ref-3)