

「愛の行動の 3 ステップ」

2010 年 2 月 7 日

筆者 陣内俊

【2010 年 9 月 14 日最終改定】

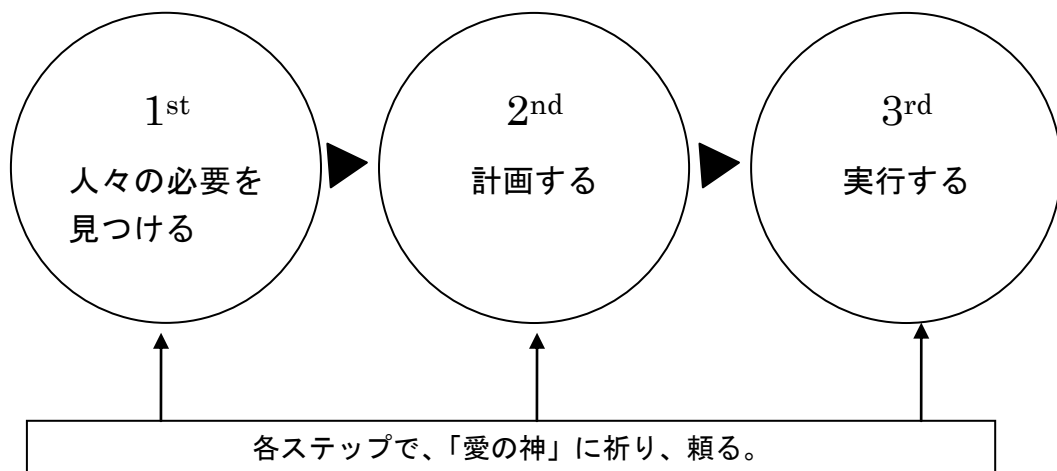
1 塩として生きる

あなたがたは、地の塩です。もし塩が塩けをなくしたら、何によって塩けをつけるのでしょうか。もう何の役にも立たず、外に捨てられて、人々に踏みつけられるだけです。あなたがたは、世界の光です。山の上にある町は隠れる事ができません。また、あかりをつけて、それを柀の下に置く者はありません。燭台の上に置きます。そうすれば、家にいる人々全部を照らします。このように、あなたがたの光を人々の前で輝かせ、人々があなたがたの良い行いを見て、天におられるあなたがたの父をあがめるようにしなさい。 マタイ 5 : 13-16

「愛の筋トレ」は、キリストに従う個人が「キリストに倣って隣人を愛する生き方をする事」、言い換えるならば「塩気のある生き方」をすることを支援するために考案されたトレーニング方法です。個人で利用していただいても結構ですが、教会全体で取り組む時「キリストのからだが奉仕のために整え」られる（エペソ 4 : 12）過程を効果的なものにするために利用していただけます。

2 方法

「愛の行動の 3 ステップ」は、キリストに従う個人が隣人を愛するライフスタイルを身につけ、僕（しもべ）であるキリストの似姿に近づくための「愛の筋トレ」の基本動作ともいえるものです。簡潔に説明すると、「1 週間にひとつ、自分の周りにいる人々の必要を見つけ、その必要に応答するための具体的行動を計画し、それを実行する。」ことです。（下図）



このときに、各ステップで祈る必要があります。私たちは必要を探す時に祈り、その必要に応答するときに祈り、実行するときに祈るのです。全てのプロセスが「祈りの中に」行われるようにしましょう。私たちの中に愛はありません。(Iヨハネ 4:10) 私たちの中におられる、愛であられるキリストに、私たちを通して生きていただくことが最も大切です。

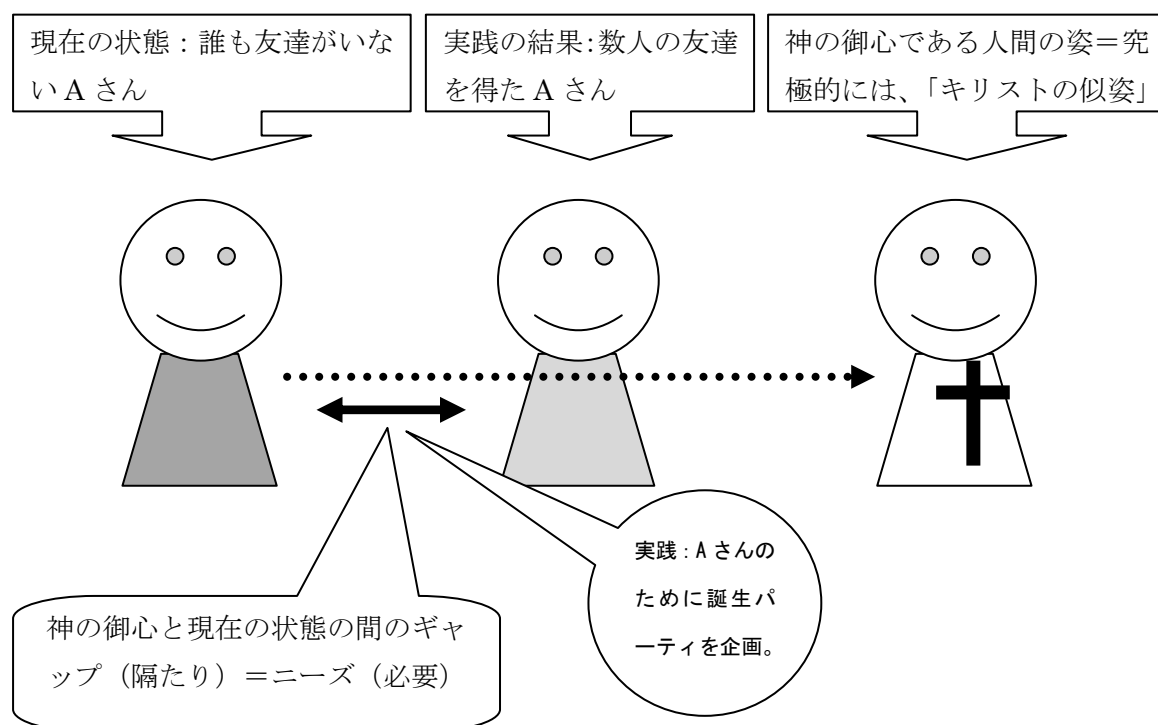
2 注意すべきいくつかのこと

(1) ニーズ (必要) とウォンツ (欲求、欲望) の違い

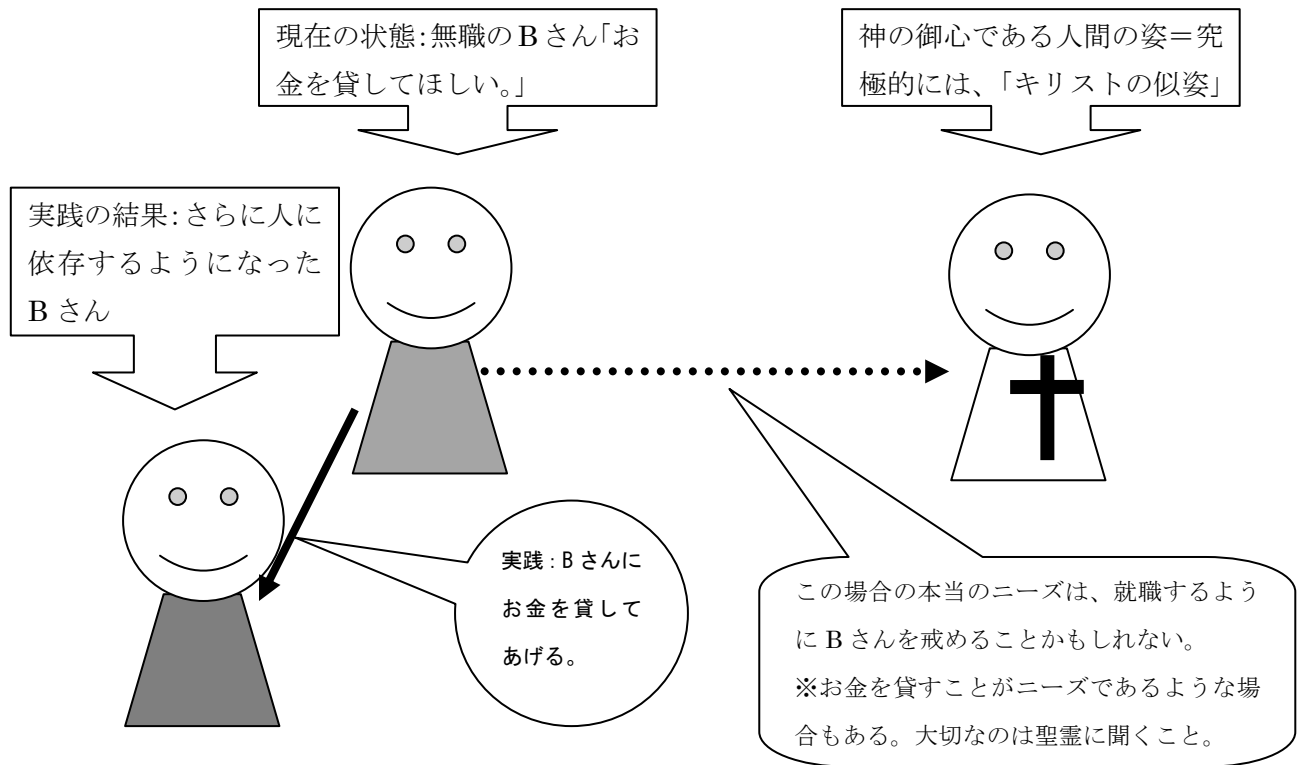
人々の必要を見つける、というとき、ニーズ (必要) とウォンツ (欲求、欲望) を分けて考えましょう。ニーズに応答するとき、愛を受けた対象の人はよりキリストに近づくことはあっても、欲求過多になったり、依存性が助長されたり、自己中心的になったりすることはありません。またニーズに応答するとき、愛する主体である私たちが徒労感によって疲れ果ててしまったり、共依存と罪悪感のサイクルに陥ったりすることもあります。もしそのようになってしまうなら、そのときは、私たちの「愛の行動」が、ニーズに応答するのではなく、ウォンツに反応しているだけ、という可能性を疑う必要があります。

ニーズとは、ここでは神の御心と、その人のあるべき姿のギャップ (隔たり) であると定義します。次項の図はニーズに応答することとウォンツに反応することの違いを模式化したものです。

【例1 ニーズに応答する】



【例2 ウォンツに反応する】



※ここでは「人」についての例だけを取りあげましたが、人間以外の被造物に関しても同様の定義が当てはまります。神の御心は「人が被造物を管理 (Steward) する」ことです。伐採された森林に木を植えて自然環境を保護したり、ゴミで汚れた海岸のゴミ拾いをして自然環境を清潔にしたりすることは、現在の状態=自然環境が適切に管理されていない (ゆがめられている) から、神の御心である状態=人によって管理され、手入れされた被造物の状態の間の隔たりを埋めているので、ニーズに応答する行動ということが出来ます。

(2) 計画することの重要性

愛の行動の3ステップの第2ステップ「計画する」は非常に重要です。計画しなければ、実際に行う確率は甚 (はなは) だ低いものになってしまうからです！その理由は、人は自らの「必要」に応答しなかった場合、困るのは自分自身ですが、他者の必要に応答しなくても、自らは困らないからです。たとえば、自分が歯医者に行かずに放置すると歯が痛くなるのは自分ですが、歯医者に行けずに困っている自分の隣人を歯医者に連れて行くのを忘れても、自分の歯は痛くなりません。他者の必要に応答することを確実にするために、「計画すること」は、決定的に重要なのです！計画しましょう。日程を決めましょう。そのために時間を作りましょう。時間は「あつたりなかつたり」するものではなく「作る」ものです。計画をカレンダーや手帳に書き込みましょう。携帯やパソコンのリマインダー機能を活用しましょう。そして、行動するときは柔軟に対応しましょう。計画しないから柔軟に対応できなくて、綿密に計画するからこそ、柔軟な対応が出来るようになります。

(3) 自分の方法ですのではない。「イエス様だったらどのようになさるか？」

私たちはとかく、自分の得意分野で人に仕える傾向にあります。人と話すのが得意な人、音楽が得意な人、プレゼントを考えるのが得意な人、祈ったり伝道したりするのが得意な人、教えるのが好きな人、人によって様々な得意分野があります。誰かの必要を見つけたとき、その得意な分野で応答することは良い事です。しかし覚えておかなければならないのは、「自分の方法」と「神の方法」が違うこともあるということです。

たとえば友人が落ち込んでいる時、音楽が得意分野であるあなたは歌を送ったりコンサートに連れて行ったり、という仕え方が最初に頭に浮かぶかもしれません。しかし、その友人は音楽には一切興味がなく、「誰かにただ話を聴いてほしい」と願っているかもしれません。大切なのは、自分の計画をいったん脇に置いて、「イエス様、もしあなたならこの人にどのように仕えられるでしょうか？」と聞くことです。

必要を見つける際にも同じことが言えます。私たちは「自分の関心やかわいそうだと思うこと」と「イエス様が心を痛めていること」が違う事もあることを覚えておく必要があります。愛の行動の3ステップが「憐れみによる単なる善行」ではなく「イエス様の御心を人々に現す行為」となるためには、「感じられる必要」のすべてに反応するのではなく、示されたその必要の中から「主よ、今あなたが心を痛めておられることが何であるかを教えてください」と祈る必要があります。聖霊の導きを求めましょう。

私たちの愛の行動を見て、人々が「あの人はなんて素晴らしい人なんだろう」と言う時、私たちの愛の行動は失敗しています。それを見た人々が「あの人が信じている神様は何と素晴らしいお方なのだろう」と言ってくれる時、私たちの「良い行いを見て、人々が父なる神をほめたたえる」(マタイ5:16) ようにという主の御言葉に従うことになるのです。

(4) 実践のほとんどは、やりたいことではなく、やりたくないこと。(例外もある。)

愛の行動を実践するとき、その行動の多くは、「やりたいこと」ではなく「やりたくないこと」です。理由があります。もしやりたいことであつたなら、3ステップをする前に既にやっているはずです！

人の必要に応答するとき、「このようなことをしたら相手にどう思われるか？」という恐れや、「面倒くさい」という怠慢や、「なぜ私が人に仕えなければならないのだ」という傲慢が私たちの邪魔をします。罪人である私たちの生まれながらの性質は、「人に仕える」ことを嫌がります。私たちは仕えるより仕えられる方が好きなのです！

しかし主であるイエス様は「仕える者」としてこの世に来られました！

キリストは神の御姿である方なのに、神のあり方を捨てられないとは考えず、ご自分を無にして、仕える者の姿をとり、人間と同じようになられました。人としての性質をもって現れ、自分を卑しくし、死にまで従い、実に十字架の死にまでも従われました。

ピリピ2:6-8

「自然の法則」に従うなら、私たちは仕えることより仕えられることを求め、与えることより受けることを求め、自分を鍛練することより楽をする方を好みます。「愛をもって人に仕える」のは「重力」に反する行為です。だからこそ「愛の筋トレ」が必要です。必要を見

つける、計画する、実行する、というプロセスの中で、「やりたくない」という気持ちがあるなら、それは訓練が的を射たものであるサインです。喜びましょう！

もちろん例外もあります。人の必要に応答して、なおかつそれがやりたいことである場合もあります。たとえば、孤独に苦しむ友人をドライブと映画に誘うように主が示されるかもしれません。あなたはドライブと映画が大好きです。このような場合もあれば、両親のために、大嫌いな家事を手伝うように主が示される場合もあるでしょう。どちらの場合にも、約束できることがあります。それが「やりたいこと」であっても「やりたくないこと」であっても、主の御心に従って人にお仕えするなら、それをした後にあなたの心には喜びがある、ということです。愛の行動は必ずしも「楽なこと」ではありません。しかし愛の行動は喜びを伴います。

Consumer（消費者）から Contributor（貢献者）へ

私（陣内）は休日にマンガを読み、ささやかな買い物をし、映画館に行って映画を観、時には温泉でリラックスするのが好きです。出来れば自分の自由になる時間ぐらいは、自分の好きなことをしたいと願います。あなたも是非そうしてください。人にはリラックスする時間が必要です。しかし、その時間のいくらか、時には全てを、私たちは「貢献」することに使うよう召されているのではないのでしょうか？この世の価値観は Consumer（消費者）になるようにと私たちを誘惑し、奨励します。時にその奨励は脅迫的すらあります。「もっと良い商品を、もっと美味しい物を、もっと若く、もっと美しく、もっと至福を、、、」資本主義社会は、私たちが Consumer として生きるよう私たちに教育し、巧妙に「弟子化」してきました。そしてそれはかなりの度合いにおいて成功してきました！

しかしイエス様は私たちが Consumer ではなく、Contributor（貢献者）にしたいのです！イエス様の弟子となることの大切な一部は、僕として仕えることによって人々に貢献することではないのでしょうか？私は重い腰を上げて、人々の必要について考えます。その必要に応答する行動計画を立てます。そして人々のために、自らの時間と体力、時にはお金や物を使うことを選ぶのです。「人の価値は、生きている間にどれだけを得たかではなく、どれだけを与えたか、で測られる。」という言葉思い出しながら、、、 毎回「楽をしたい」自分との葛藤があります。しかしその葛藤を乗り越えて誰かに貢献することが出来たとき、心の中は喜びで満たされます。消費者から貢献者への長い階段の小さな一歩を踏み出したことの喜びです。「主からの喜び」は愛の行動が適切であることのサインの一つです。

（5）行動の目的は影響力ではなく、自らの内にキリストが形作られること。

神に祈り、聞き、もしかしたら「やりたくない」愛の行動を、信仰をもって行った私たちが行ったとします。その結果、神の働きによって素晴らしいことが起こることもあります。相手が神様を信じるようになるかもしれません。相手が変わるかもしれません。また、相手が涙を流して喜んでくれるかもしれません。一方で、素晴らしいことが起こっているようには見えないこともあります。相手は全く無反応かもしれません。変わらないかもしれません。

神様を信じないかもしれません。むしろ相手の態度が硬化したり、反感を買ったり、余計なお世話だとさえいわれることもあるかもしれません。しかし、一つだけ確かなのは、どちらの場合にもあなたの愛の行動によって神様は働かれています、ということです。神様はあなたの小さな行動を用いて素晴らしい事をしてくださっています。種が芽を出し、開花するのに時間がかかるように、今は目に見えないだけかもしれません。あなたの愛の行動の結果を、あなたは生きていうちに見ないかもしれません。神を信じましょう。待つことを覚えましょう。何事も早く、が至上とされる現代人である私たちには、ウェイト（待つ）・トレーニングが必要です。愛は「すべてをがまんし、すべてを信じ、すべてを期待し、すべてを耐え忍ぶ」のです。（I コリント 13：7）

また、その行動によって相手が変わるという奇跡が起こらなかったとしても、行動したあなた自身が変化するという奇跡が起きています。神の意図にしたがって愛の行動をするなら、その奇跡は必ず起こります。あなたの内に「僕（しもべ）であるキリストの姿」が形作られているのです！それは人の業ではなく、神の業です。私たちの努力の賜物ではなく、聖霊のお働きです。そして、愛の筋トレの主眼はむしろこちらにあります。その行動によって周りを変えるのではなく、私たちが変えられるのです。私たちがキリストの似姿に変えられていくとき、人々は私たちを通して神を知り、ほめたたえ、神のご栄光が現されます。

（6）行動を「一口」に切り分ける。

「愛の筋トレ」をする際、「自分に出来る最も小さな事」を考えましょう。私たちは視野を広げて、大きなことを考える必要があります。しかし、行動する時には「最も小さな行動」を行うようにしましょう。「象を食べる」という比喻を使って考えてみます。大きな象を食べ切るには、「一口ずつ」食べる以外の方法はありません。「愛の筋トレ」の中に織り込まれている大切な原則の一つは、「大きな行動を小さく切り分ける」ということです。一週間で「一口分」食べましょう！そして、それを続けましょう。365日、街全体を掃除することは一大事業です。そのことを考えるだけで気が滅入ってしまうかもしれません。しかし、「今週の木曜日、仕事の帰りにごみくずを拾いながら家に帰る。」という行動がどうしてもできない、という人はあまりいません。「街全体の掃除」が象です。（たとえそれが一つのタバコの吸い殻だったとしても）「ごみくずを拾うこと」が一口です。小さな事を考えましょう。最初は、出来れば一時間以内で終わるような実践が理想的です。それすらも、もしかしたら三日坊主で終わるかもしれません。1週間目は実践したけれども、2週間目は忘れてしまうかもしれません。忘れてしまったら次の三日坊主を始めればよいのです！数年にわたり「三日坊主」を続けたら、それはもはや一過性のブームではなく、「断続的な継続」と呼ぶことが出来ます。「100%完全に行うか、全く何もやらないか」という極端な二者択一に陥らないように気をつけましょう。最も小さい事を、試しにやってみてはいかがでしょうか？「小さな成功体験」の積み重ねが、やがて大きな山を登るために必要なのです。

しかし、あなたは他の多くの人と違い、「これは何としても継続しなければいけない大切なことだ！」と考えられるかもしれません。主はそれを喜んでくださいます。以下に継続の秘訣の一つである、「アカウンタビリティ」を紹介します。ここに記した「原則」は状況や

文化などの様々な背景で柔軟に適用可能なものですから、このまま行う必要はありません。原則を知り、そこから学び、自分（や自分の教会）なりにアレンジしてそれを利用していただけで結構です。しかし継続をより確かなものにするためには、以下に記す「アカウントビリティ」を持って取り組むことをお勧めします。

4 アカウントビリティガイドライン

愛の行動の3ステップは、ひとりでも行うことが出来ます。しかし、2人以上の人々とアカウントビリティ（互いに報告する責任を負い合い、学び、励まし合う関係）をもってそれを行うときに、「愛の筋トレ」の効果は最大化されます。私たちはひとりではなく、「互いに」成長するように神によって造られているのです！（創世記2：18、エペソ4章）アカウントビリティを持つグループの人数は、2人～4人が最適ですが、5人以上でも結構です。しかし、最大でも10人を超えないほうが良いでしょう。5人以上になるとお互いの予定を合わせて定期的に会う事がほぼ不可能になったり、一回の会合の時間が長くなりすぎたりするため、アカウントビリティを持つことが困難になります。経験的に2人～4人が最適です。

アカウントビリティグループを持つことが出来たら、一週間に一度それぞれの実践の報告をし合います。会って報告するのが理想ですが、困難な場合は電話、携帯メールやインターネットのSNSを使う、という方法もあります。それでも2カ月に一度は会って報告し合う機会を作った方が良いでしょう。

会って報告する場合、以下のような手順を踏みます。

1. 先週の実践を報告する。（以下のレポート様式に基づいて報告し合います。）
↓
2. 互いにフィードバックをする。（褒めるべき点から考えましょう！激励し合いましょ
う！）
↓
3. 次週の計画（5分ぐらい時間を取り、祈って第2ステップまでを終わらせ、手帳に書く）
↓
4. 計画を分かち合う。
↓
5. 互いのために祈る。
↓
6. グループの報告をまとめ、アカウントブルな関係を持ってくれる「励ます人」に報告す
る。（励ます人のフィードバックは次週の会の最初に分かち合われる。）

*注意：分かち合いをするとき、「手放しで褒める」ということを意識しましょう。私たち日本人は、足りないところや欠点を見つけて指摘することには長けていますが、良い点を見つけてそれを手放しで褒め、激励することには慣れていないかもしれません。それでも褒めましょう！褒め合う事を文化にしましょう！激励という空気の中、継続という実が実ります。

【レポート様式】

質問1 示された必要は何でしたか？

質問2 その必要に応答し、神の愛を現すために何を行いましたか？

質問3 今回の3ステップを通して、神から何を教えられましたか？

【これまで実際にあったレポートからの抜粋】

20代女性 愛知県

質問1 母が最近ひどく疲れている。

質問2 母のために祈る。そして月、水、金は夕食の準備を替わりにする。

質問3 母がどれほど毎日大きな犠牲を払って家族に仕えていたかを知った。愛することによって愛されていたことに気が付いた。

30代男性 埼玉県

質問1 隣人の一人暮らしの高齢男性の庭が荒れ果てている。

質問2 「植木の刈り込みをしていいですか？」と申し出、土曜日に刈り込みをした。

質問3 これまで如何に隣人に関心がなかったかを知った。話しかけるのはとても怖かったが、このようなことを自分が出来ることを知ることが出来たのは意外だった。これからも積極的に声をかけて行きたい。

40代男性 埼玉県

質問1 会社の車のフロントガラスが汚れていて、西日の中運転すると同僚が危険にさらされる。

質問2 早く出社し、持っていった布巾とガラスクリーナーで社用車の汚れたフロントガラスを拭く。

質問3 とてもやりたくなかった。「重力に反する」行動だった。面倒だった。でも、アカウントビリティグループの人々の顔が頭に浮かび、実行することが出来た。グループで報告責任を持つことの力を体験した。

10代女性 北海道

質問1 学校のクラスで風邪をひいている人が多い。ティッシュが置いていないので困っている人を発見。

質問2 毎日いくつかのポケットティッシュをかばんに忍ばせ、くしゃみをしている人がいたらそれを差し上げるようにした。

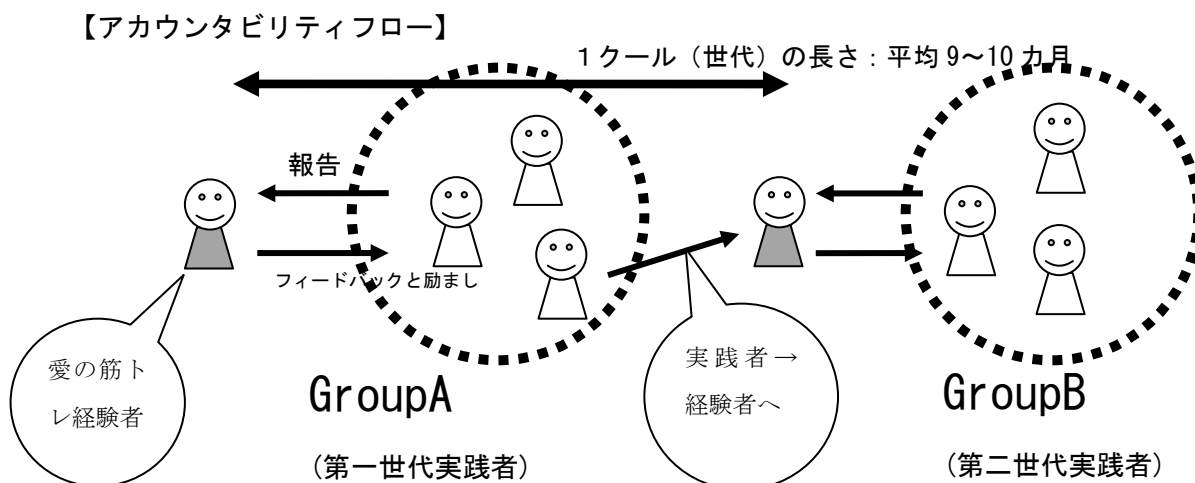
質問3 必要に応答するには、いつでもそれに対応できるよう準備が必要であることを学んだ。

30代女性 東京都

質問1 教会に長らく来ていない方がいる。その方が誰かに気かけられる。

質問2 お手紙を書き、ポストに投函した。

質問3 普段メールで済ませてしまうところを手紙を書くことによって、心がこもった行動が出来たという充実感があった。



1クール（9～10カ月）は、「共に歩み励ます人（コーチ）」による励ましとアカウントブルな関係の元、以下の各ステップ（Phase1～3まで）を修了し、隣人を愛するライフスタイルを自らのものとし、今度は他の人が同じことをするように助ける「共に歩み励ます人（コーチ）」になるまでに要する平均的な期間です。

- Phase1：基本動作の習得「愛の行動の3ステップ」約4カ月間（16週間）
- Phase2：バランス良く鍛える「16のマトリックス」約3カ月（9週間）
- Phase3：グループで鍛える「Seed Project」約2～3カ月
- Phase4：他の人の筋トレを助ける「Training of Trainers(仮)」(約9カ月～10カ月)

*この文書は、「愛の筋トレ」Phase2に続きます。Phase2では、バランス良く筋トレを行うための「16のマトリックス」をご紹介します。この文書をご自由にコピーして使っていたとしても構いませんが、教会の教材として大量に配布したり、ウェブサイトに掲載したり、冊子にして料金を取るなどの行為をする場合には、事前にご相談くださると感謝です。

連絡先：shunjinnail128@yahoo.co.jp