

世界福音同盟・世界断食祈祷日 (2020. 3. 29) 祈りのガイド

はじめに

その夜、主はソロモンに現れ、彼に言われた。「わたしはあなたの祈りを聞き、この場所をわたしに
いけにえを献げる宮として選んだ。わたしが天を閉ざして雨が降らなくなったり、あるいはわたしがバ
ッタに命じてこの地を食い尽くさせたりして、わたしがわたしの民に対して疫病を送ったときには、わ
たしの名で呼ばれているわたしの民が、自らへりくだり、祈りをささげ、わたしの顔を慕い求めてその
悪の道から立ち返るなら、わたしは親しく天から聞いて、彼らの罪を赦し、彼らの地を癒やす。今、わ
たしはこの場所でささげられる祈りに目を開き、耳を傾ける。今、わたしはこの宮を選んで聖別した。
それはとこしえにわたしの名をそこに置くためである。わたしの目とわたしの心は、いつもそこにあ
る。」(第二歴代7:12-16)

神の民に対する神さまの約束は、へりくだった祈りにかならず答え、回復をもたらしてくださる
ことです。この確信に立ち、神さまの前に私たちの心と思いを断食祈祷日に向け、この日を聖別し
ましょう。そして新型コロナウイルス感染(COVID-19)拡大の中にあって、主のあわれみと恵み
を求め、信仰と希望をもって祈り、断食しましょう。神さまが天から耳を傾け、私たちの罪を赦
し、私たちの地と、そこに住む人々を回復してくださる期待をもって祈りましょう。

この祈りのガイドは、断食祈祷のあいだ、皆さんの祈りと断食、主の御顔を求めるための助けと
して作成されました。お一人でも、愛する方と一緒に、健康な方も、体調を崩し回復を祈って
いる方も、共に祈りましょう。この祈りのガイドをとおして、皆さんが恵み深い神さまの御座の前
で、喜びをもってこの祈祷日を過ごし、御座からあわれみを受け、必要な恵みを見いだすことを願
っています(ピリピ4:4、ヘブル4:16)

祈りの準備

この世と調子を合わせてはいけません。むしろ、心を新たにすることで、自分を変えていただきな
さい。そうすれば、神のみこころは何か、すなわち、何が良いことで、神に喜ばれ、完全であるのかを見
分けるようになります。(ローマ12:2)

今、世界は恐れと不安で満ちています。人々は自分たちの健康と経済への脅威がどれくらい迫っ
ているのかを理解しようと、もがいています。政府が私たちに提供できる最大の安心材料は、この
問題に政府が対処していること、落ち着いて理性的に、他の人を配慮して行動するよう励ますこと
です。けれども人間の本性は、人々を自衛本能に走らせてしまいます。スーパーマーケットで起こ
っている買い占めパニックを見ると、私たちがいかに他の人たちの必要に配慮していないのかが明
らかです。

このようなことが、主イエスの弟子たちにあってはなりません。私たちは、この世と調子を合わ
せることをしません。むしろ、世の光として輝く機会とするのです(ピリピ2:15-16)。この状況に
あって、聖霊の力によってキリストのように対応しましょう。全き平安をもって生活し、他の人に

仕えましょう（イザヤ26:3）。

それは神の臨在の中に進み、そこに留まることから始まります。

- 信仰をもって — 神さまを呼び求めるために必要不可欠です（ローマ10:14）。
- 謙遜をもって — 弱さのうちに、私たちには神さま必要であることと、神さまとの仕切りとなる罪の告白をもって（イザヤ59:1-2）。
- 必死の思いで — 熱心な祈りは働くと、大きな力があります（ヤコブ5:16）。
- 期待をもって — 神さまは耳を傾け、救い出してくださいます（ミカ7:7, ゼカリヤ10:6）。
- 確信をもって — 神さまは耳を傾け、応えてくださいます（第一ヨハネ5:14）。
- 自覚をもって — 私たちは孤立していません。私たちは「すべての聖徒たち」の一員です（エペソ6:18）。
- 感謝をもって — 目を覚まし、主の最善への感謝をもって（コロサイ4:2）
- 平安をもって — 何も思い煩わないで、あらゆる場合に神さまを信頼して（ピリピ4:6-7）

COVID-19パンデミックへの神さまの介入を祈り求める断食祈祷日を始めるにあたり、信仰と希望をもって主の前に出ましょう。イスラエルに対する神さまの約束を固く握りましょう。

「恐れるな。わたしはあなたとともにいる。たじろぐな。わたしがあなたの神だから。わたしはあなたを強くし、あなたを助け、わたしの義の右の手で、あなたを守る。」（イザヤ41:10）

このみことばは真実です。神さまは私たちをキリスト・イエスにあって選び、私たちを拒むことがないからです（第一テサロニケ1:4）。

<断食について>

可能であれば一日の断食をお勧めします。一日の時間を神さまに集中するためです。けれども、断食の習慣のない方は難しいかもしれません。スコットランドの司祭アンドリュー・ボナールは断食を「祈りを妨げるあらゆるものから離れる」と定義しています。その意味では、一日、身の回りにあるテクノロジーから離れることも良いかもしれません。私たちが願うのは、新型コロナウイルス感染の中にあって、皆さんが長さに関わらず、自分の時間を神さまだけに聖別することです。自分たちが抛り頼むものを、神さまのために聖別することから生じる不安は、新型コロナウイルスで苦しんでいる何十万人の人たちの苦しみと比較するなら、小さなものです。あなたができることに取り組んでください。

それでは、私たちの霊、心、思い、身体をもって、信仰と希望に満ち溢れて、この祈祷日を始めましょう。

祈りのガイド

ここでは16時間半のガイドを記します。そのうち8時間は祈りに集中できるでしょう。ご自分の目的に合わせて自分なりのプログラムを作ってください。

1 告白、受容と平和

聖書箇所 箴言28:13, 第一ヨハネ1:9

- 朗唱 「主の祈り」を朗唱します。北、南、東、西に向かって。
「神の御子、主イエスさま、罪人である私をあわれんでください」と導かれるまま何度も朗唱してください。最後に「罪人である私を」を省略して朗唱しましょう。
- 告白 このガイドの最後にある告白の祈り（10-11頁）の一つか両方を祈りましょう。
- 聖書 聖書箇所を読みましょう。イエス・キリストにあって受けたあわれみと罪の赦しを神さまに感謝しましょう。
- 黙想 静かに主があなたに良くしてくださったことを思い巡らしましょう。
- 受容 備えられているキリストの平和を受け取りましょう。

2 神のあわれみと力への賛美

聖書箇所 詩篇28:6-9

- 朗読 上の聖書箇所を三度、朗読しましょう。
- 感謝 神さまに感謝することを具体的に口に出して言いましょう。
- 賛美 好きな讃美歌やワーシップソングを3曲、賛美しましょう。

3 私たちのみ守り

聖書箇所 詩篇46篇、91篇

- 朗読 二つの詩篇を朗読しましょう。
- 振り返り 二つの詩篇のうち一つから思い巡らしたことを書き出しましょう。
 - ・書きながら、神さまの語りかけを求めて祈りましょう。
 - ・神さまが語っておられると感じることを書きましょう。
 - ・神さまの語りかえへの応答を書きましょう。
 - ・その応答をどのように行動に移すのかを書きましょう。

4 私たちの家族

聖書箇所 第一テモテ5:8

- 集合 家族で集まりましょう。お互いに対して感謝していることを分かち合いましょう。それぞれの賜物を認め合い、それによってどれだけ自分の生活が祝福を受けているかを伝えましょう。
- 連絡 一緒にいない家族に連絡を取りましょう。電話でも、オンラインビデオやグループチャットでも良いでしょう。互いの愛を伝えましょう。
- 必要 互いの必要を尋ねましょう。
- 分かち合い 家族から必要としていることを分かち合いましょう。
- 感謝 お互いの存在を家族で感謝しましょう。

5 私たちの友人

聖書箇所 箴言27:10

- 描く 自分を中心して友人関係を図に描きましょう。親しい友だちを自分の周りに描き、そこからさらに遠い友だちを、友だちの友だちを描いていきましょう。
- つなげる 知っている友だちどうしを線でつなげてみましょう。たくさんの線を引いて、自分のつながりを強くし、支援が得られるようにしましょう。
- 祈り 友だちの健康、安全、関係、経済、神さまが友だちにもっておられる目的のために祈りましょう。
- 感謝 あなたの友だちを神さまに感謝しましょう。

6 私たちの隣人

聖書箇所 マルコ12:29-31

- 朗読 「『あなたの隣人を自分自身のように愛しなさい。』これらよりも重要な命令は、ほかにありません。」を繰り返し声に出しましょう。
- 祈り あなたの周りにいる隣人のために、知っている限り名前をあげて祈りましょう。
- 祝福 その隣人を神さまが祝福し、豊かにし、平安を与えてくださるよう求めましょう。

7 コロナウィルス

聖書箇所 詩篇24:1-6, ヤコブ4:7-10, 哀歌3:22-33

- 手を洗う 石鹸で手を洗いましょう。ゆっくり泡立てながら、神さまに私たちの罪の赦しをくださるようとりなしましょう。神さまが新型コロナウイルス感染に介入し、感染を終息させてくださるよう祈りましょう。
- 水で流す 泡立った手を水で流しましょう。神さまの愛と憐れみが朝ごとに新しいことを感謝しましょう。
- 朗読 哀歌3:22-33を朗読しましょう。

8 コロナウィルス感染

聖書箇所 第二コリント12:8-10

- 感染地域 新聞や雑誌から新型コロナウイルス感染で苦しんでいる都市、地域、国々を示すイメージを切り取って集めましょう。
- 祈り 感染した人々のために、神さまの恵みを祈りましょう。その人たちが神さまを求め、遠く離れたお方でない神さまを見いだすよう祈りましょう（使徒17:27）。
- 祈り キリスト者の中で感染した方々を特に覚えて祈りましょう。神さまの不思議な力が弱さの中に働くよう祈りましょう。この試練の時にその方々が神さまの、人知を超えた恵みと平安を知ることができるように祈りましょう。

9 感染による苦しみ

聖書箇所 詩篇6:1-10

- 黙想 鍵の聖書箇所を読み、黙想しましょう。
- 想像 コロナウィルスで苦しんでいる人の苦痛を想像しましょう。骨の痛みを感じ、呼吸困難を想像しながら、浅い呼吸を試みましょう。苦痛を共感しましょう。
- 祈り 深い同情から神さまに叫びましょう。キリエ・エリソン「主よ、あわれみを」を繰り返し、神さまがその方を解放してくださるようとりなしましょう。

10 犠牲者

聖書箇所 マタイ5:4, 第二コリント1:3-4

- ハグ 大きな枕を抱いて、愛する人を喪失して嘆いている人たちのために祈りましょう。
- 祈り 神さまが愛で悲しみの中にある人を包み、悲嘆の中にある人たちに、聖霊による平安の臨在をもって慰めてくださるよう祈りましょう。
- 祝福 嘆く人は慰められるという聖書の約束をもって、その人たちの祝福を求めましょう。神さまはすべての慰めの源です。
- 祈り キリスト者で悲嘆の中にいる方々を覚えて祈りましょう。希望のない人たちが嘆くようではなく、復活を待ち望む者であることを神さまが思い起こさせてくださるよう祈りましょう（第一テサロニケ4:13）。

11 治療

聖書箇所 マラキ4:2

- 喜び 新型コロナウイルスのワクチンが作られることを期待して、喜びましょう。私たちは、神の御名を恐れる者ですから、神の恵みによるという信仰の表れとして喜びましょう。
- 祈り ウィルス学者、疫病学者に知恵が与えられ、ワクチンをはじめ、有効な治療薬を開発できるように祈りましょう。
- 希望 ある場所に目を閉じて、しばらく立って動かずにいましょう。それから明るい光が差す方向を向いて、ゆっくりと目を開けましょう。
- 祈り この病気からの解放を待ち望む私たちに忍耐の恵みが与えられるよう祈りましょう。癒しがもたらされ、新しい日を迎えられる希望をもって祈りましょう。

1 2 孤立と孤独

聖書箇所 詩篇68:5-6

- 確認 私たちはキリストにある神の家族の一員であることを覚えましょう。聖書箇所を読みましょう。
- 感謝 神さまが私たちに与えてくださった多くの違う家族を感謝しましょう。
- 祈り 家族のつながりをもっていない人々を覚えて祈りましょう。家族から虐待されている人のために祈りましょう。強制的に孤立させられている人は大きな不安にさらされています。神さまがその人たちの守り、救い出してくださるよう祈りましょう。
- 祈り あなたが知っている人たちの中で、コミュニティから切り離されていると感じる人がいるかもしれません。その人のために祈りましょう。特に高齢者、病気の方、障がい者の方のために祈りましょう。
- 名前 後で連絡をして、励ましたい、喜ばせたいと思っている人がいれば、その人たちの名前を書きましょう。

1 3 貧しさと弱さ

聖書箇所 ヨブ29:11-17

- ヨブ ヨブのようになりましょう。ヨブは貧しく弱い人の代表です。彼は自分の正しさのゆえに苦しみました。
- 実践 新型コロナウイルスでひどく苦しんでいる人たちを支援する具体的な実践を書き出しましょう。多くの方は経済的に苦しみ、日常の食品が不足し、極端な気候にさらされるという問題があるかもしれません。すべての問題を解決はできませんが、支援するために自分に何ができるか主に期待しましょう。
- 祈り 感染爆発の地域で、しかも医療資源が限られている人々のために働いている緊急支援団体を覚えて祈りましょう。その必要が満たされるように祈りましょう。
- 実践 祈っているあいだに、貧しい人、弱い人を支援するために自分にできることが思い浮かんだ人は、それを書き出してみましょう。

1 4 自治体・政府

聖書箇所 ローマ13:1-5, 第一テモテ2:1-3

- 従う 責任ある市民として政府や自治体の指示に従いましょう。公衆衛生の危機にあつて政府は人々を守る必要があります。その人たちの判断を信頼する必要があります。—もちろん権威者が聖書的倫理に反しない限りにおいてです。
- 実践 それぞれの地域で起こっている社会的混乱にどのように対応できるか具体的に書き出してみましょう。私たちは敬虔さと、品位を保ち、平安をもって働くように召されているのです。
- 祈り 地方自治体や政府、世界のために祈りましょう。彼らが神から知恵を与えられ、正しく責任を果たせるように祈りましょう。私たちが平安で落ち着いた生活を送れるよう、彼らのために祈りましょう。地域のリーダーのために祈りましょう。

1 5 医療従事者

聖書箇所 ガラテヤ6:3-5

- マスク マスクや手袋をしましょう。マスクがなければその代わりになるもの（ハンカチなど）で口と鼻を覆いましょう。激しく動き、荒い呼吸をしてみましょう。
- 想像 一日、12-16時間マスク、手袋、防護服を身に着けて患者や重傷者のために働くことを想像してみてください。医療器具が十分なく、治療薬もなく、患者の身体がウィルスを撃退するまで、生命を維持するしかない葛藤を想像してみてください。
- 感謝 進んで人々を助けている医療従事者の方々のゆえに神さまに感謝しましょう。神さまはその人たちに注目していて、その仕事に満足することを求め、一人の人が癒されることを願っておられます。
- リフレッシュ 窓を開けて、マスクと手袋を外し、外の空気で深呼吸しましょう。息をする解放感、エネルギー、自由を味わいましょう。
- 祈り すべての医療従事者のリフレッシュのために祈りましょう。

1 6 経済・財産

聖書箇所 詩篇37:1-7, 箴言11:25, マタイ6:24-34

- 休止 静まって、待ちましょう。十分待ったと思うときは、もう少し待ちましょう。
- 朗読 「私は主に信頼して善を行います。主を自らの喜びとします。私はなすことすべてにおいて主に信頼します。私は耐え忍んで主を待ちます。悪しき人が栄えることに腹を立てません」（詩篇37:1-7より）。これを繰り返しましょう。
- 考察 自分が持っているものを惜しまずに分かち合うことで、他の人の回復につながるのかを考えて、書いてみましょう。
- 朗読 マタイ6:24-34を読みましょう。
- 感謝 鳥や花よりも価値あることを神さまに感謝しましょう。
- 献身 主イエスの教えに従い、神の国と正しい生き方を求めることに専念しましょう。
- 祈り 世界経済のために祈りましょう。
—コロナウィルスの制限の中で失業した人々のために
—株式市場の暴落で財産を失った人々のために
—住宅ローンの焦げ付きで家を失った人々のために
—砂の上に家を建てたことが分かった人々のために
- 祈り このような人々が神さまに立ち返り、より確かな土台、キリスト・イエスという岩の上に人生を建てるができるように祈りましょう。彼らが自己中心的な得のために物質的な富を追い求めることを止めて、イエスさまに従えるように祈りましょう。

17 私たちの霊的リーダー

聖書箇所 第一テサロニケ5:12-13, ヘブル13:17

- 尊敬 信仰におけるリーダーたちを尊敬しましょう。
- 従う 羊飼いの立場の人に従いましょう。
- 感謝 リーダーの名前を挙げて感謝しましょう。神さまがリーダーとその家族を祝福してくださるよう祈りましょう。神さまがキリスト・イエスにある霊的祝福をもって、リーダーを強めてくださるよう求めましょう。そうして彼らが神の群れの良い羊飼いとしてリーダーの責任を果たせるよう祈りましょう。
- 祈り リーダーと次に会う時には、愛を伝えましょう（感謝の言葉、聖書からの励まし、感謝の気持ちなどで）。コロナウィルス危機から来るストレスの中にあるリーダーに喜びがもたらされるよう祈りましょう。

18 神の宣教

聖書箇所 ヨシュア1:6-9, ヨハネ17:18-24

- 祈り 社会の中でコロナウィルスの影響をもっとも受けている人々のケアのために動いている教会のために祈りましょう。地域に仕える教会がなく、必要のある場所に支援を送り、人材やその他の資源を送っている教会のために祈りましょう。この感染は、世界大のキリスト教会に、かつてないほど、すべての国を弟子とする機会を提供しています。
- 祈り 宣教団体が強く、雄々しくあるように祈りましょう。それぞれのフィールドの人たちの安全に気をつけながら、多くの宣教団体は通常の働きを進めています。けれども、コロナウィルス感染拡大は事態を変えています。世界は変わるでしょう。宣教もまた変わるでしょう。大胆な柔軟性が必要とされるでしょう。
- 祈り 感染が蔓延しているフィールドで仕えている多くの宣教師のために祈りましょう。最善の奉仕が何かをアセスメントする宣教師に神の知恵が与えられるように、両親の決断に影響を受ける宣教師子弟のために祈りましょう。健康と家族のために、神さまが母国に帰るようにと導かれた人たちに恵みがあるように祈りましょう。
- 一致 一致しましょう。弟子たち（最初の弟子たちの後にイエスさまに従う人々）が一つとなるために、御父は愛をもって御子を世に遣わされたことを、世は知り、信じるようになるとイエスさまは祈られました。分割されることのない私たちの一致、私たちが自己犠牲的に互い仕え合うことは、御父がこの世に御子を遣わし、御子が私たちを遣わしたことを反映しています。—こうして御子によって御父に栄光が帰されるのです。これこそが私たちが神の宣教に参画する中心です。

19 主のみこころ

聖書箇所 マタイ6:9-13

- 献身 あなたの将来と世界の将来を神のみこころに委ねましょう。
- 最後に主が教え、教会の伝統が形づくった主の祈りをもって閉じましょう。

天にまします我らの父よ
願わくは御名をあげさせたまえ
御国を来たらせたまえ
御心の天になるごとく
地にもなさせたまえ
我らの日用の糧を今日も与えたまえ
我らに罪を犯すものを我らが赦すごとく
我らの罪をも赦したまえ
我らを試みにあわせず
悪より救いいだしたまえ
国と力と栄えとは
限りなく汝のものなればなり
アーメン

告白の祈り

聖公会祈祷書（1946年）からの抜粋

聖なる神さま 私たちはあなたを呼び求めます。
永遠で、限りない、無限の愛である、あなたの御名を呼び求めます。

私たちは日常生活に追われ、あなたを認めることをしない時があります。
時に恥が私たちの心を締め付け、私たちは真の感情を隠してしまうことがあります。
時に恐れが私たちを小さくして、強さから語る機会を失ってしまうことがあります。
時に疑いが私たちの希望を侵略して、私たち自身の知恵をおとしめることがあります。

聖なる神さま 日の出から日没まで私たちの日常の中で、
あなたの聖なる臨在が、私たちの周りに、私たちの内にあることを思い起こさせてください。
恥と自己喪失から私たちを解放してください。
私たちを助けて、一瞬、一瞬あなたを見つめ、正直に生き、勇気をもって振る舞い、
知恵をもって語る機会を得させてください。

天の父なる神さま、私たちはあなたの前にこうべを垂れ、
私たちがあなたのものであることを、すぐに忘れてしまうことを告白します。
時に私たちは、あたかも神さまがいなかったかのように振る舞い、
あなたの信頼する証人に足りない者となっています。
これらのゆえに、私たちを赦してください。そして私たちに力をお与えください。

明晰な思いと開かれた心をお与えください。
そうすればこの世にあってあなたを証しすることができます。
私たちが何をしているか、だれと一緒にいるかにかかわらず
私たちがあなたのものであることを思い出させてください。
私たちを支え、あなたとの関係を、
地上にあってあなたがお与えになった人々との関係を強めてください。

全能の神さま あなたは、悔い改めてあなたに立ち返るすべての者を
価なしに赦して下さる方です。
どうか悔いているすべての心を、贖いの恵みの約束をもって今、満たしてください。
私たちのすべての罪を赦し、悪意から私たちをきよめてください。

完全な犠牲となってくださった私たちの主イエス・キリストを通して祈ります。
アーメン。

A Contemporary Confession by John C. Birch (<https://faithandworship.com>, 2016)

ジョン・C・バーチ 告白の祈り

癒し主である神さま、完全である神さま

今、私たちは、壊された自分、罪深さ、恐れと絶望をもって御前に出て
あなたの足下にそれらを置きます。

癒し主である神さま、完全である神さま

私たちは自分自身の心と手、思いと魂をあなたに差し出します。
あなたが触れてくださることを感じるために
あなただけがもたらす平安を知るためです。

癒し主である神さま、完全である神さま

あなたの臨在と力の中にあるこの特別な時に
信仰と確信を与え、破壊された生活を完全にしてください。