

# 心の健康の保ち方

秋の健康管理 その1

2025年9月28日

心の腰に帯を締め、身を慎み… I ペテロ1:13b 口語

## I. 心の \_\_\_\_\_

そはその心に思ふごとくその人となりも亦しかればなり 箴言23:7a 文語

すべての思いをとりこにしてキリストに服従させ… II コリント10:5b 口語

## II. \_\_\_\_\_

知恵を得る者は自分の魂を愛し、悟りを保つ者は幸を得る。 箴言19:8 口語

その他参照： 箴言4:5～13、16:16

## III. 具体的提案

### 1. \_\_\_\_\_ をたてる

あなたが来るとき…書物、特に羊皮紙の物を持って来てください。 II テモテ4:13 新改17

### 2. \_\_\_\_\_ 過ごす

知恵のある者とともに歩む者は知恵を得る。愚かな者の友となる者は害を受ける。 箴言13:20 新改17

わが子よ。よく聞いて、知恵を得よ。あなたの心が道をまっすぐ進むようにせよ。 箴言23:19 新改17

### 3. \_\_\_\_\_ を利用する

賢くない人のようにではなく、賢い人のように歩んでいるかどうか、よくよく注意し、  
機会を十分に生かして用いなさい。 エペソ5:15b～16a 新改

いつも学んでいるのに、いつになっても真理を知ることができません。 II テモテ3:7 新改17

私は今、ほかのことはいっさい考えず、ただこのことだけを求めています。

つまり、真にキリストを知ること、キリストを復活させた力を、この身をもって体験すること、そして、キリストと共に苦しみ、また死ぬとはどういうことかを知ることです。 ペリピ3:10 LB

心を内側から神にかたち造られなさい。 ローマ12:2 Ph

キリスト・イエスにあっていただいているのと同じ思いを、あなたがたの間でも互に生かしなさい。

ペリピ2:5 口語

神は、おくびょうの霊ではなく、力と愛と思慮分別の霊をわたしたちにくださったのです。

Ⅱテモテ1:7 新共

## *Discussion Guide*

- 心の健康を保つために、あなたは心に入ってくるものをどのようにコントロールしていますか？
- 知識を得るためでなく、霊的知的成長を促すことができるあなたのお勧め書籍をお教えてください。
- 知恵のある人を見分け、また、交流を深めるにはどうすればよいでしょうか？
- あなたのスキマ時間はいつですか？ どのように利用できそうですか？
- 「イエス・キリストを通して、神の願われる心を育て育んでいけるよう助けてください。」と祈りましょう。