

grow

恵みに基づいた 10 週間の訓練
grace-based disciplines in 10 weeks

 MUSTARD SEED
クリスチャン教会

はじめに

この10週間の訓練プランは、みなさんがコミュニティ内で、一人か二人の人と一緒に、靈的鍛錬を日々積んでいく事を通して、イエスの弟子として成長するために作成されたものです。

靈的鍛錬とは、イエスの弟子の靈的成長を促すためのものであって、こなしていく事で、神の前にさらに義と認められるためにしていくような、律法主義的な行いとは違います。これは周りの人、さらに自分に「すごい」と認められるための習慣でもありません。これらの鍛錬をこなしていくだけで、単純にキリストに似た者になれるわけでもありません。

しかしながら、私達が福音をしっかりと理解して、正しい動機を持って、これらの鍛錬を積んでいくなれば、神様は私達をイエスに似た者に変えていってくださるでしょう。これらの鍛錬は、パウロが1テモテ 4:7bで「敬虔のために自分自身を鍛錬しなさい。」とキリスト者に勧めているものなのです。

キリスト者の成長に最適なのはコミュニティです。だからこそ、この10週間の訓練プランを一人か二人の人と一緒にすすめてください。パートナーと毎週、直接会って、またはビデオ通話を介して、これらの鍛錬をどう実行しているか話し、互いのために祈り、福音の真理を互いに語る時間を持ってください。

この訓練プランを始める前に、パートナーとなる方と一緒に弟子訓練コミットメントをよく読んで、署名し、毎日これらの靈的鍛錬を積み、定期的に互いにコンタクトを取っていく事に尽力しましょう。さらに、イエスの弟子は他の人の弟子訓練をするべきなので、この先の10週間の訓練プランが終わった後、次は誰とこの訓練プランをすすめて行きたいのかを今から考え、祈り始めて下さい。

この弟子訓練プランを通して、神様がみなさんの、イエスに従い、変えられ続け、イエスの弟子を作る事に全てを献げる、キリスト中心の弟子としての成長を助けて下さる事を祈っています。

Introduction

This simple 10-week discipleship plan is designed to help you grow as a disciple of Jesus by daily practicing a few spiritual disciplines within a community of one or two other Christians.

Spiritual disciplines are practices that promote spiritual growth in the life of a disciple of Jesus. They are not legalistic acts that you do to become more righteous before God. They are also not habits you do to impress others or even yourself. Simply practicing these disciplines alone does not make you more Christ-like.

However, practicing these spiritual disciplines with a firm understanding of the gospel and with the right motives can serve as a means for God to transform you to be more like Jesus. These spiritual disciplines are ways that you can “train yourself for godliness” as Paul urges Christians to do in 1 Timothy 4:7b.

Christian growth happens best in community. Therefore, you should go through this 10 week-discipleship plan with one or two other people. You and your partner/group should aim to meet every week either in person or through video to discuss how you are doing in practicing these disciplines, to pray for one another, and to speak the truths of the gospel into each other's lives.

Before you begin this plan you and your partner/group should read through and sign the Discipleship Commitment together and make every effort to daily engage in these spiritual disciplines and to meet regularly with each other. Furthermore, since a disciple of Jesus should be a disciple-maker of others, we ask that you already begin thinking and praying about who you can lead through this discipleship plan after you complete the 10 weeks.

We pray that through this discipleship plan God would help you grow as a Christ-centered disciple who surrenders all to following, being changed by and making disciples of Jesus.

プログラムへの誓約 DISCIPLESHIP COMMITMENT

あなたは、_____との10週間にわたる弟子訓練の機会に招かれています。この弟子訓練プランは、聖書を読む事、日記をつける事、暗唱聖句、祈りや学び等、様々な霊的鍛錬を積む事によってあなたがイエスの弟子としての成長を助けるものとして作成されました。

コミットして、必要な時間と労力を注ぐ準備ができていないのなら、始めないでください。準備ができているのなら、下のチェックリストにチェックをし、署名して下さい。

You are invited to participate in a 10-week discipleship plan with _____. This discipleship plan is designed to help you grow as disciples of Jesus by participating together in various spiritual disciplines such as daily Bible reading, journaling, Scripture memorization, prayer, and learning.

Please do not agree to begin this relationship unless you are ready to commit and invest the necessary time and energy. If you are ready, please check each of the boxes and sign below.

チェックリスト CHECKLIST

<input type="checkbox"/>	私は、私のパートナー/グループと、少なくとも月に3回は時間通りに会い、キャンセルしないように努めます。 I will meet with my partner/group at least 3 times per month, doing my best to be on time and not cancel.	ルカ/Luke 16:10
<input type="checkbox"/>	私は、毎日これらの霊的鍛錬を積む事を優先します。 I will make it a priority to daily engage in these spiritual disciplines.	
<input type="checkbox"/>	この訓練プランを終了した際には、私もまた誰か他の人と一緒に、この訓練プランをすすめます。その人のために今から祈り始めます。 I will take someone else through this material once I am finished and will begin praying about that person now.	マタイ/Matt 28:18-20, 第二テモテ/2 Tim 2:2

自らのコミットメントを示すために署名してください。

Sign as your own reminder of your commitment:

日付/Date: _____

署名/Signature: _____

聖書を読む

聖書を毎日読む習慣を身につける事は神に受け入れられたり、人からの賞賛を得るためではなく、むしろイエスとの歩みの一部なのです。「私たちの主であり、救い主であるイエス・キリストの恵みと知識において成長しなさい。イエス・キリストに栄光が、今も永遠の日に至るまでもありますように。」(第二ペテロ 3:18)

- 聖書全体の概要を読む事ができる、10週間の聖書を読む計画表をこのドキュメントの最後に添付しました。毎週6箇所読めるようになっていて、7日目は読めなかった日があったら埋め合わせができるようになっていきます。
- あなたか、パートナーがすでに聖書通読プランを使っているなら、そのプランが最低でも、1日に1章聖書を読めるものならば、代わりにその通読プランを使っただいて構いません。聖書箇所を数箇所だけ引用するタイプのデボーションガイドも有益ではありますが、この弟子訓練プランはみなさんができるだけ多くの聖書箇所に触れる事を狙いとしています。
- 毎日、同じ時間に同じ場所で聖書を読む事をお勧めします。多くのキリスト者達が、一日の初めを聖書を読む時間として献げる事が有意義で有益としてきました。
- 聖書を読む前に、短く祈る時間を持ち、神様に、心をみ言葉に向け、語ろうとしておられる事に注意を払う事ができるように助けて下さいと祈りましょう。

日記をつける

これからの10週間で、聖書を読む時にメモをとる事を習慣にする事をお勧めします。日記をつける方法は沢山ありますが、この弟子訓練プランでは、SOAPメモをお勧めします。

SOAPメモは聖書箇所自体について考えることに時間を費やし(S, O)、聖書に基づいて適用したり

SCRIPTURE READING

The purpose of developing a daily Bible reading routine is not to gain merit before God or people. Rather, it is a part of your walk with Jesus. "But grow in the grace and knowledge of our Lord and Savior Jesus Christ. To him be the glory both now and to the day of eternity. Amen" (2 Peter 3:18).

- We have provided you with a 10-week Bible reading plan that surveys all of Scripture at the end of this document. Each week has six different readings. The seventh day can be used to catch up if you missed a day that week.
- If you or your partner already have a Bible reading plan you can use that plan instead of the one provided. Just make sure the plan you are using has you reading through at the very least a chapter of the Bible a day. A devotion book with a few verses of Scripture can be helpful, but the purpose of this discipline is for you to engage at a deeper level with larger portions of Scripture.
- We encourage you to read the Bible each day at the same time and place. Many have found it very helpful and meaningful to set apart the very first part of their day to read the Bible.
- Before you begin to read, we suggest that you take one minute to pray and ask God to help you focus your mind on his Word and that you may be attentive to what God may want to teach you through his Word.

JOURNALING

We encourage you to make a habit of journaling as you read the Bible during these 10 weeks. There are many ways to journal, but for this plan we are suggesting you practice the SOAP method of journaling.

This method reminds you to spend time thinking about the text itself (S, O) and then grounds Application (A) and Prayer

(A)、祈ったり(P)できるように導いてくれます。

(P) in Scripture.

また、他の人に教えやすく、誰とでも共有できます。毎回聖書を読むたびにメモをとるのは難しいかも知れません。でも、週に3回はメモをとるようにしましょう。パートナーと、聖書メモの一つを分かち合えるようにしておきましょう。(もし一緒に会うことが一週間空くような場合、翌週に2つ分かち合えるようにしましょう。)

It is also easy to teach others, and therefore reproducible. We understand that it might be difficult to journal every time you read the Bible, but please do so at least 3 times per week. Be prepared to share one of your journal entries with your partner/group. (If you skip a week in meeting together, be prepared to share two journal entries the following week.)

S = 聖書 (SCRIPTURE)

時間がある場合、文全体を書き写しましょう。時間がない場合は箇所だけ (例「マルコ 1:1-8」) を書き記します。

O = 観察 (OBSERVATION)

読んでいる聖書箇所について質問しましょう(「だれが?」「何を?」「どこで?」「いつ?」「なぜ?」「どのように?」)。また、「この箇所は神様について何を教えているのか」とも問いかけ、観察した中で最も大切だと思った事や分からなかった事も書いておきましょう。

A = 適用 (APPLICATION)

その箇所にある真理を、生活においてどう適用すればよいでしょうか。また自分の心や生活で、変わるべき所はあるでしょうか?何でも、神様が示されたことを書き出しましょう。

P = 祈り (PRAYER)

最後に、観察や適用を通して気付かされた事も含め、その日の聖書箇所の真理を神様に祈りましょう。これによってあなたの祈りがみ言葉に基づいたものへと変えられてゆきます。

S = SCRIPTURE

If you have time, write out the complete passage. If not, just write the location (ex. Mark 1:1-8.)

O = OBSERVATION

Ask questions of the text you are reading (What? When? Where? Why? Who? When?). Also ask questions such as, "What does this say about who God is?" Write down your most important observations and any remaining questions.

A = APPLICATION

How can you apply the truths in the passage to your life? Is there some way your heart or your life should change? Write down whatever God shows you.

P = PRAYER

Pray the truths of the text back to God. This includes both your observations and applications. This will help your prayers to be truly based on Scripture.

祈り

聖書を読み終えたら祈る時間を持ちましょう。聖書メモを取った日はもうすでに、その日の聖書箇所に基づいた祈りの時間に移っているはず。この祈りの時間は数分でも、1時間でも大丈夫です！毎日が同じというわけではないでしょうが、神様に耳を傾ける時間をおろそかにしないで下さい。以下が、祈りの時間にできる事です。

- 神様をその御性質と、自分の人生においてなされた事に従って賛美しましょう。
- 罪を御前に言い表し、赦しを求め、御霊によって歩めるように祈りましょう。
- 日々与えられている全ての恵みについて感謝しましょう。
- 人生において知恵が与えられるように祈りましょう。
- 全ての必要が満たされるように祈りましょう。
- 誘惑からの守り、信仰の強めを求めて祈りましょう。
- あなたが知っている、助けを必要としている人達のためにとりなしましょう。
- 救われていない人々のために祈り、神様が福音を語る機会を与えて下さるように祈りましょう。

イエスの弟子にとっての祈りという鍛錬がいかに重要なのかは語り尽くせません。祈る事に慣れていないのなら、最初は苦勞するかもしれませんが、続けて下さい！

Prayer

As you finish your time reading the Bible you should take some time to pray. If you have journaled that day you are already transitioning into a time of prayer based upon what you have read in the Bible. This time of prayer might be a couple of minutes, but it could also be an hour! Every day might not be the same. But do not neglect this time to listen to God. Here are some things you could do during your time of prayer.

- Take some time to praise God for who he is and what he has done in your life.
- Confess your sins to him and ask him to forgive you and to help you walk by his Spirit.
- Thank him for all the blessings in your life.
- Ask him for wisdom in your life.
- Pray that God would provide you with all you need.
- Pray that God would guard you from temptation and strengthen your faith.
- Intercede on behalf of those you know and care about who need help.
- Pray for the lost and that God would provide you with opportunities to share the gospel.

The importance of the discipline of prayer in the life of a disciple of Jesus cannot be overstated. If you are not used to praying, you may find this hard at first. Keep at it!

暗証聖句

このプランでは毎週、聖書箇所を1か所暗唱して行きます。パートナーと集まる際には、それぞれがその週の箇所を言う時間を設けましょう。すでに覚えた箇所も毎週復習しておきましょう。どの箇所を暗唱するかは、下のチャートを確認して下さい。聖書メモと同様、パートナーやグループで集まる事が一週間空いた場合や、翌週に二箇所暗唱聖句を言うようにしましょう。

Bible Memorization

Each week in this plan there is a verse or two from the Bible for you to memorize. When you meet with your partner/group each person should recite the memory verse for that week. Please continue to review weekly the passages you already memorized. Refer to the chart below for which verse to memorize each week. As with journaling, if you and your partner/group skip a week, you should recite 2 memory verses the following week.

第1週	Week 1	ピリピ 3:10	Philippians 3:10
第2週	Week 2	マルコ 1:17	Mark 1:17
第3週	Week 3	ヨハネ 15:4	John 15:4
第4週	Week 4	ローマ 10:17	Romans 10:17
第5週	Week 5	第二コリント 5:21	2 Corinthians 5:21
第6週	Week 6	マタイ 28:18-20	Matthew 28:18-20
第7週	Week 7	第二テモテ 3:16-17	2 Timothy 3:16-17
第8週	Week 8	ヘブル 4:12	Hebrews 4:12
第9週	Week 9	詩篇 139:23-24	Psalms 139:23-24
第10週	Week 10	すべての復習	Review all

ネクストステップを読む

イエスの弟子は常に学んでいるべきです。キリスト中心の良書を定期的に読む事もまた、キリストとの歩みを生涯に渡って強めてくれる習慣です。

弟子訓練プランの一環として、聖書を読むことに加えて、「ネクストステップ」を読みましょう。「ネクストステップ」は教会ホームページからアクセスできます。

ネクストステップを週に1章ずつ読む時間を設けましょう。パートナー/グループで集まる際には「考えましょう」の質問への答えや、疑問や思った事を分かち合う時間を持ちましょう。

すでに「ネクストステップ」を読んだ事があるのなら、パートナー/グループで10週間かけて読んでいく本を1-2冊選んでもいいでしょう。

NEXT STEPS READINGS

A disciple of Jesus should always be learning. Regular reading of good Christ-centered books is another habit that will strengthen your walk with Christ for the rest of your life.

As part of this discipleship plan, in addition to reading the Bible we encourage everyone to go through select chapters of the Next Steps book. These chapters can be accessed for free on our church website.

Please set aside time each week to read through the chapter for the week. During your weekly meeting you will have time to share some of your responses to the thought questions as well as any other thoughts or questions you might have.

If you have already gone through Next Steps, you and your partner/group may decide to choose a different book (or two) to work through over the 10 weeks.

第1週	Week 1	祈り	PRAYER
第2週	Week 2	聖書	BIBLE
第3週	Week 3	礼拝	WORSHIP
第4週	Week 4	教会	CHURCH
第5週	Week 5	献金	OFFERING
第6週	Week 6	家族	FAMILY
第7週	Week 7	奉仕	SERVICE
第8週	Week 8	勤勉	WORK
第9週	Week 9	攻撃	OPPOSITION
第10週	Week 10	いのち	LIFE

毎週のミーティングアウトライン

靈的鍛錬を通して、神様が、どのように自分を変えて下さっているのかについて話す、毎週のミーティングはこの弟子訓練プランにおいてとても重要です。互いを尊重するために、これらのミーティングは時間通りに始まり、時間通りに終わるようにしましょう。そしてこのミーティングは1時間以上かからないようにしましょう。

できれば、毎週パートナー/グループで集まるようにしましょう。それが叶わないなら、少なくとも月に3回は会えるようにコミットして下さい。ミーティングは直接会って話すのが理想ですが、ビデオ通話でも可能です。

ミーティングの流れは以下のチャート通りになるようにしましょう。

WEEKLY MEETING OUTLINE

The weekly meeting to discuss how God is using these practices to transform you is one of the most important parts of this discipleship plan. Please make this meeting a priority. For the respect of everyone, this meeting should begin and end on time, and we recommend that the meeting go no longer than one hour.

If possible, try to meet every week with your partner/group, but commit to meeting at least 3 times per month. Ideally, meetings should be in person, but it could also be possible to meet through a video phone call.

The flow of each meeting should follow the steps below.

5-10分

- 今週の暗唱聖句を言う
- 少し時間を取り、過去1週間、日々の訓練がどのように「主をより良く知る」助けになったかについて話し合う。(これらの靈的鍛錬を全て行う事が、神様により愛され、受け入れられる事に繋がるわけではない事を覚えておきましょう！)

10-15分

- 聖書を読んで取ったメモを一つ分かち合ひましょう。(ミーティング一週空いた時は二つ分かち合う)

10-15分

- その週のネクストステップの章、あるいは読んだ他の本の内容について分かち合う。

10-15分

- 自分が犯した罪を言い表す時間を持つ(他人との関係、性的不品行、時間の使い方など)。
- その他の祈祷課題を分かち合う
- 最後に一緒に祈る
- 次回のミーティングの時間と場所を決める

5-10 minutes

- Recite this week's memory verse.
- Take a few minutes to discuss how these daily disciplines helped you to "know him more" this past week. (Be reminded that participating in these disciplines does not make you any more accepted or loved by God!)

10-15 minutes

- Share and discuss one journal entry from your reading (or two if you skipped a week meeting together).

10-15 minutes

- Discuss the Next Steps topic for the week, or any alternative readings you completed.

10-15 minutes

- Take some time to confess any sins you may have committed (relationships with others, sexual impurity, using time well, etc.).
- Also share any other prayer requests you may have.
- Pray together to close.
- Set a time and place for your next meeting.

聖書を読む 10 週間の計画表 10 Week Bible Reading Plan

曜日 Day	読んだ Read	今日のテーマと箇所 Today's Reading
第1週 Week 1		
月 Mon		天地創造 創世記 / Genesis 1-2, Creation
火 Tue		墮落 創世記 / Genesis 3, The Fall
水 Wed		ノア 創世記 / Genesis 6:1-9:17, Noah
木 Thu		アブラハム 創世記 / Genesis 12:1-5; 17:1-22; 21:1-7, Abraham
金 Fri		ソドムとゴモラ 創世記 / Genesis 18:16-19:29, Sodom and Gomorrah
土 Sat		イサクとリベカ 創世記 / Genesis 24:1-67, Isaac and Rebekah.
第2週 Week 2		
月 Mon		イサクとヤコブ 創世記 / Genesis 25:19-34; 27:1-40, Isaac and Jacob
火 Tue		ヤコブとエサウ 創世記 / Genesis 32:1-33:20, Jacob and Esau
水 Wed		ヨセフ 創世記 / Genesis 37:1-36; 41:1-57, Joseph
木 Thu		ヨセフと兄弟達 創世記 / Genesis 42:1-38; 45:1-28, Joseph and his brothers
金 Fri		モーセ 出エジプト / Exodus 2:1-3:22, Moses
土 Sat		エジプト脱出 出エジプト / Exodus 12:1-42; 13:17-14:31, Escape from Egypt
第3週 Week 3		
月 Mon		荒野での生活 出エジプト / Exodus 15:22-17:16, Life in the Wilderness
火 Tue		十戒 出エジプト / Exodus 20:1-21, Ten Commandments
水 Wed		金の子牛礼拝 出エジプト / Exodus 32:1-35, Calf Worship
木 Thu		岩を叩くモーセ 民数記 / Numbers 20:1-29, Moses Strikes a Rock
金 Fri		指揮を取るヨシュア ヨシュア / Joshua 1:1-18; 3:1-17, Joshua Takes Command
土 Sat		約束の地の獲得 ヨシュア / Joshua 8:1-35; 11:1-23, Taking the Promised Land
第4週 Week 4		
月 Mon		ギデオン 士師記 / Judges 6:1-7:25, Gideon
火 Tue		サムソン 士師記 / Judges 13:1-25; 16:1-31, Samson
水 Wed		サムエルの召命 第一サムエル / 1 Samuel 1:1-28; 3:1-31, Calling Samuel
木 Thu		王を得るイスラエル 第一サムエル / 1 Samuel 8:1-10:1, Israel Gets a King
金 Fri		神がサウルを拒む 第一サムエル / 1 Samuel 15:1-35, God Rejects Saul
土 Sat		ダビデとゴリアテ 第一サムエル / 1 Samuel 17:1-58, David and Goliath
第5週 Week 5		
月 Mon		ダビデ王の統治 第二サムエル / 2 Samuel 5:1-6:23, King David Rules
火 Tue		ソロモン 第一列王 / 1 Kings 3:1-28; 4:29-34, Solomon
水 Wed		神殿の建設 第一列王 / 1 Kings 6:1-38; 8:1-66, Building the Temple
木 Thu		エリヤとバアルの預言者達 第一列王 / 1 Kings 18:16-19:18, Elijah and the Prophets of Baal
金 Fri		イスラエルの捕囚 第二列王 / 2 Kings 17:1-41, The Exile of Israel
土 Sat		エルサレム陥落 第二列王 / 2 Kings 25:1-30, The Fall of Jerusalem

聖書を読む 10 週間の計画表 10 Week Bible Reading Plan

第6週 Week 6	
月 Mon	神殿の再建 エズラ / Ezra 1:1-11; 6:1-22, Rebuilding the Temple
火 Tue	エルサレム城壁の再建 ネヘミヤ / Nehemiah 2:1-20; 6:1-19, Rebuilding the Walls of Jerusalem
水 Wed	エステル エステル / Esther 3:1-4:17; 7:1-10, Esther
木 Thu	ヨブ ヨブ / Job 1:1-2:10; 42:1-17, Job
金 Fri	慰め、告白、賛美の詩篇 詩篇 / Psalm 23:1-6; 51:1-19; 150:1-6, Psalms of Comfort, Confession and Praise
土 Sat	来るべきメシヤ イザヤ / Isaiah 52:13-53:12, The Coming Messiah
第7週 Week 7	
月 Mon	ダニエルと獅子の穴 ダニエル / Daniel 6:1-28, Danial and the Lion's Den
火 Tue	ヨナ ヨナ / Jonah 1:1-4:11, Jonah
水 Wed	イエスの誕生 マタイ / Matthew 1:19-2:23; Luke 2:1-52, Jesus is Born
木 Thu	山上の説教 マタイ / Matthew 5:1-7:29, Sermon on the Mount
金 Fri	イエスの奇跡 マタイ / Matthew 8:1-9:38, Miracles of Jesus
土 Sat	イエスのたとえ話 マタイ / Matthew 13:1-58; 18:1-35, Parables of Jesus
第8週 Week 8	
月 Mon	主の祈り ルカ / Luke 11:1-13, The Lord's Prayer
火 Tue	ラザロの復活 ヨハネ / John 11:1-44, The Raising of Lazarus
水 Wed	キリストの受難 ヨハネ / John 17:1-19:42, The Passion of Christ
木 Thu	イエスは生きておられる! ヨハネ / John 20:1-21:25, Jesus is Alive!
金 Fri	聖霊とペンテコステ 使徒 / Acts 2:1-47, The Holy Spirit and Pentecost
土 Sat	最初の殉教者 使徒 / Acts 6:8-7:60, Stephen, the First Martyr
第9週 Week 9	
月 Mon	光を見たサウロ 使徒 / Acts 9:1-31, Saul Sees the Light
火 Tue	異邦人への良い知らせ 使徒 / Acts 10:1-11:18, Good News for Gentiles
水 Wed	パウロとバルナバ 使徒 / Acts 13:1-14:28, Paul and Barnabas
木 Thu	罪と救い ローマ / Romans 3:1-31:8:1-39, Sin and Salvation
金 Fri	最善の道 第一コリント / 1 Corinthians 12:1-13:13, The Most Excellent Way
土 Sat	光の子供 エペソ / Ephesians 5:1-6:4, Children of Light
第10週 Week 10	
月 Mon	イエスは再び来られる 第一テサロニケ / 1 Thessalonians 4:13-5:11, Jesus will Return
火 Tue	信仰の模範 ヘブル / Hebrews 11:1-40, Examples of Faith
水 Wed	信仰と行い ヤコブ / James 1:2-27, Faith and Works
木 Thu	互いに愛し合う 第一ヨハネ / 1 John 3:1-4:21, Love One Another
金 Fri	裁きの日 黙示録 / Revelation 20:1-15, Judgment Day
土 Sat	新しい天と地 黙示録 / Revelation 21:1-22:21, The New Heaven and New Earth