

「もう縛られなくていい」
～自由な人になる～

"No Need to be Bound: Freedom to Choose"

創世記
Genesis
4:1-12



怒り

Anger

「だれでも、聞くのに早く、話すのに遅く、また怒るのに遅いようにしなさい。人の怒りは神の義を實現しないからです。」（ヤコブ1:19～20）

“Let everyone be quick to listen, slow to speak, slow to anger; for your anger does not produce God's righteousness.”
(James 1:19-20)

「怒ることがあっても、**罪を犯しては
なりません。**日が暮れるまで怒った
ままではいけません。悪魔にす
きを与えてはなりません。」

(エフェソ4:26－27)

“Be angry **but do not sin**; do not let the
sun go down on your anger, and do not
make room for the devil.”

(Ephesians 4:26-27)

「主は怒るのにおそく、恵み豊かである。
咎とそむきを赦すが、罰すべき者は
必ず罰して、父の咎を子に報い、
三代、四代に及ぼす。」
(民数記14:18 新改訳)

“The LORD is slow to anger, and abounding in
steadfast love, forgiving iniquity and transgression,
but by no means clearing the guilty, visiting the
iniquity of the parents upon the children to the
third and the fourth generation.”
(Numbers 14:18)

「主は情け深く、あわれみ深く、**怒るの
におそく**、恵みに富んでおられます。」
(詩編145:8 新改訳)

“The LORD is gracious and merciful,
slow to anger and abounding in
steadfast love.”
(Psalm 145:8)

「正しくないなら、罪は戸
口で待ち伏せており、お
前を求める。お前はそれ
を支配せねばならない。」
(創世記4:7後半)

“And if you do not do
well, sin is lurking at
the door; its desire is
for you, but you must
master it.”
(Genesis 4:7)

人類史上初の殺人事件へ



アダムとエバは神に対して罪
を犯した。カインは神と人に
対して罪を犯した。

Adam & Eve sinned against God.
Cain sinned against God & man.

1. 「一時停止ボタン」を押す。
Press a "pause button."



1. 「一時停止ボタン」を押す。
Press a "pause button."

刺激
Stimulus



反応
Reaction

● 動物
Animals

刺激
Stimulus

反応
Reaction

- 逃げるか。
- 戦うか。

● 人間
Humans

刺激
Stimulus



反応
Reaction

一時停止ボタン
Pause Button

● 動物
Animals

刺激
Stimulus

反応
Reaction

- Withdrawal
- Attack

● 人間
Humans

刺激
Stimulus



反応
Reaction

一時停止ボタン
Pause Button

2. 自分の感情に「責任」を持つ。

Be Responsible with Our Emotions.

私たちの感情は
どこから来るのか？



2. 自分の感情に「責任」を持つ。

Be Responsible with Our Emotions.

私たちの感情は
どこから来るのか？



感情は、外からではなく、自分の「内」から出てくるものである。

感情は、外からではなく、自分の「**内**」から
出てくるものである。

「外から人の体に入るもので人を汚すことができるものは何もなく、人の**中**から出て来るものが、人を汚すのである。」（マルコ7:15）

「人から出て来るものこそ、人を汚す。**中から、つまり人間の心から、**悪い思いが出て来るからである。みだらな行い、盗み、殺意、姦淫、貪欲、悪意、詐欺、好色、ねたみ、悪口、傲慢、無分別など、これらの悪はみな**中から**出て来て、人を汚すのである。」（マルコ7:20～23）

2. 自分の感情に「責任」を持つ。

Be Responsible with Our Emotions.

Where do emotions
come from?



2. 自分の感情に「責任」を持つ。

Be Responsible with Our Emotions.

Where do emotions
come from?



Emotions don't
come from outside,
but come out from
within us.

Emotions do not come from outside,
but comes out of within us.

“There is nothing outside a person that by going in can defile, but the things **that come out** are what defile.” (Mark 7:15)

"It is what comes out of a person that defiles. For it is **from within, from the human heart**, that evil intentions come: fornication, theft, murder, adultery, avarice, wickedness, deceit, licentiousness, envy, slander, pride, folly. All these evil things **come from within**, and they defile a person.” (Mark 7:20-23)

2. 自分の感情に「責任」を持つ。

Be Responsible with Our Emotions.

自分の人生や行動は、自分自身しか選ぶことはできないし、責任を持つことはできない。

We must realize that all aspects of our life are truly ours, and that no one is going to live our life for us.

3. 選択の自由 Freedom to Choose

被害者意識？ 自分には何の選択肢もない？

人生は、**自分**
自身の選択の
積み重ねで
できている！

自由な道を
選べる人生が
広がっている！



3. 選択の自由 Freedom to Choose

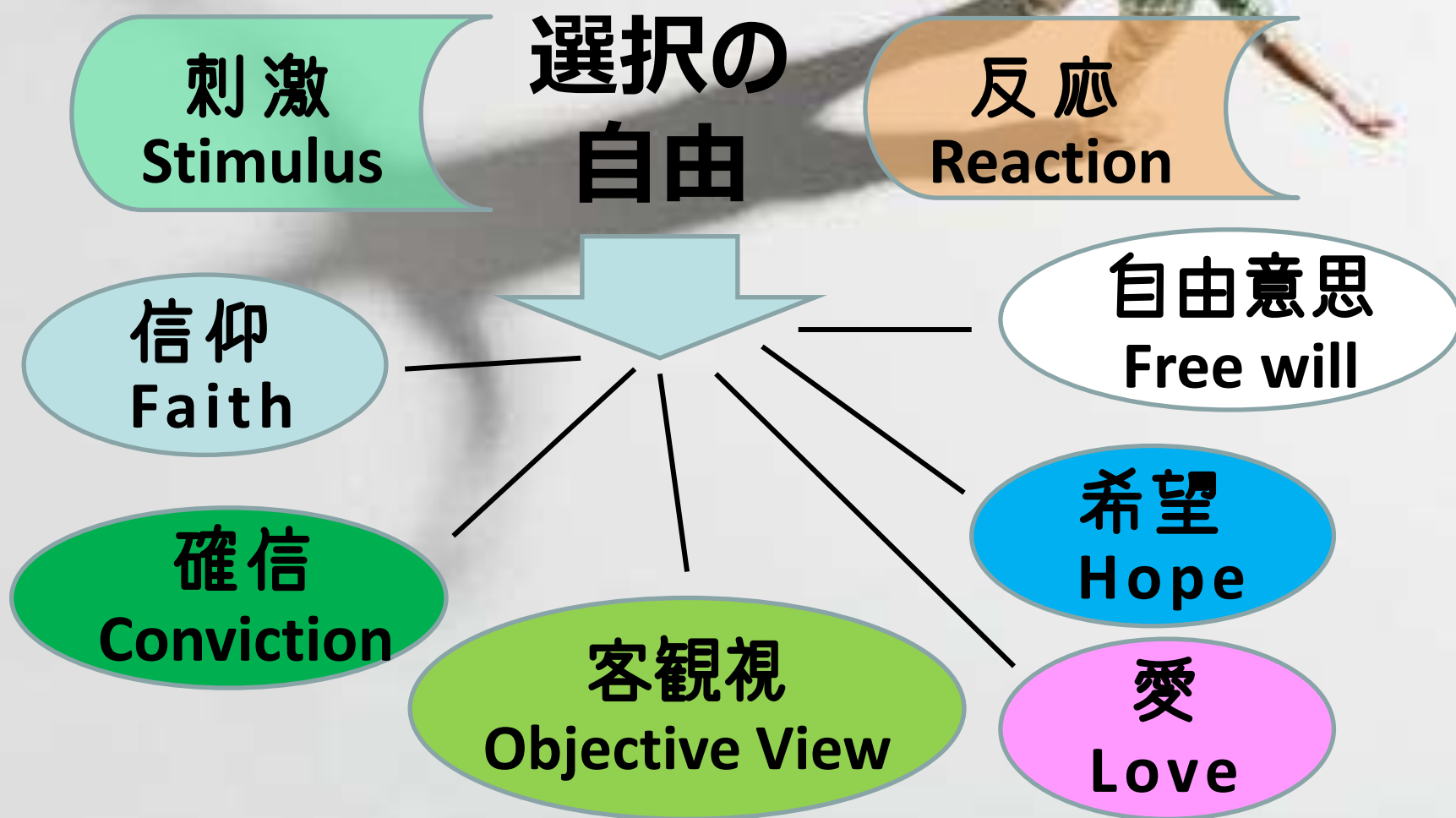
Victims ? We have no choices in life?

Life is an
accumulation
of our own
choices!

Freedom of
new choice is
given to us!



その場の感情や状況に
縛られないでいい。



3. 選択の自由 Freedom to Choose

神の前で顔を伏せるのではなく、
神に向かって顔をあげることもできた。

Instead of hanging his head before
God, he could have **raised his head**
to God.

