



私の愛唱聖句は「どんなことにも感謝しなさい」(IIテ サロニケ5・18)です。
この聖句は楽しい時はたやすいですが、しかし、苦しい時はなかなか実践できるもの

どんなことにも感謝しなさい

司祭 マルコ 平野 一郎

ではありません。

《感謝のレベル》

心理学博士の小林正観氏は「感謝のレベル」について以下のように述べています。

人間の心には「初級」から「上級」のレベルが存在し「初級」は一般的に多くの人が嬉しい、楽しいと思う現象について「喜ぶ」ことができる「幸せ」を感じる「感謝」ができる。「中級」は一般的に多くの人が当たり前と思うことについて「喜ぶ」ことができる「幸せ」を感じる「感謝」ができる。



2023年
9月号

発行所
神戸教区事務所
TEL 078(351)5469
FAX 078(382)1095
<https://www.nskk-kobe.org/>



発行責任者
司祭 瀬山 会治
印刷所
文明堂印刷所



福山諸聖徒教会礼拝堂

「上級」は一般的に多くの人が不幸と思うことについて「喜ぶ」ことができる「幸せ」を感じる「感謝」ができることと述べています。

「上級」は一般的に多くの人が不幸と思うことについて「喜ぶ」ことができる「幸せ」を感じる「感謝」ができることと述べています。

《実践方法》

「感謝」ができる」ということも含まれていることでしょうか。

それでは実践についてですが、私が用いている方法は、形から入って習慣化する仕方です。神様に対して『ありがとうございます』『ありがとうございます』『ありがとうございます』とカウンターを押して、毎日千回から1万回を心の中で唱える実践方法です。1万回以上すると、幸せで安らかな気持ちになります。

実践して、のちに本当に感謝すべきことが起こることを体験しました。そこで彼女は「神様は、…思いを超えた恵みを実際に用意して、感謝しなさいとおっしゃるお方なのだ」と振り返っておられます。

もちろん、実践は困難を極めますが、しかし「どんなことにも感謝しなさい」の後に「キリスト・イエスにおいて、神があなたがたに望んでおられることです」と記されています。この「キリスト・イエスにおいて」は「キリスト・イエスの恵みによって」即ち「神の助けによって」という意味がありますので、私たちは神様に「恵み」「助け」を頂いて「感謝」を実践していきたいものです。

福山諸聖徒教会 牧師
倉敷聖クリストファー教会
管理牧師

《参考文献》

- 森 祐理 『歌の旅をつづけて』
- 小林 正観 『神さまに好かれる話』