

I 「自制」の原語の意味。自制、節制。セルフコントロール。

動詞形：自分自身を支配する。自分をコントロールする。自制力に富む。節制する。
この原語が出ている他の箇所＝「パウロが正義と節制とやがて来る審判とを論じたので」使徒24：25。「あなたがたがその約束のゆえに、世にある欲のもたらす滅びを免れ、神の御性質にあずかる者となるためです。こういうわけですから、あなたがたは、あらゆる努力をして、信仰には徳を、徳には知識を、知識には自制を、自制には忍耐を、忍耐には敬虔を、敬虔には兄弟愛を、兄弟愛には愛を加えなさい」Ⅱペテロ1：4-7。

この御言葉からも、御霊の実は、そして自制は、神の御性質にあずかる恵みとわかる。御霊の実の「実」の原語は、単数。つまり、9つの御霊の実は、つながっている。9つの実は、互いに互いを必要としている。自制が最後にあるのは、ランクが一番下なのではなく、他の8つの実に自制が必要である事を教えている。愛には自制が必要である。自制のない愛は、真の益を相手にもたらさない。御霊の実である愛は、自制を持ち、盲目的な愛で、相手の要求をすべてかなえる愛ではなく、真に必要なものを識別して喜んで与える。御霊の実である「親切」は、人々を喜ばせる。しかし、自制のない親切は、やり過ぎて、相手に、嫌がられる事もある。聖なるバランスを祈り求めましょう。

Ⅱ 自制は、時をわきまえる。「すべての営みには時がある」伝道者の書3：1。

「黙っているのに時があり、話をするのに時がある」3：7。

相手が疲れ過ぎている時、大切な話をする事を待ち、自制し、祈りたい。

「主よ、一番良い、タイミングを与えて下さい」と。

「熱心だけで知識のないのはよくない。急ぎ足の者はつまづく」箴言19：2。

急ぎ過ぎる事への自制が必要である。

主にじっくり祈らず、自分の考えだけで進もうとしている場合が多い。

自制を祈り求め、主の御心を求め祈りたい。

Ⅲ 自制は、何もしない消極的なものではない。

あせり、あわて、あきらめる心をコントロールできるように祈り、神に働いていただく領域と時を、神に差し出し祈る事である。神は、働いて下さる。

また、神は、私達がなすべき分も示して下さい、私達は、祈りつつ御心を実践するのである。

IV 自制は、自分の言葉を祈りつつ自制する。

「私たちはみな、多くの点で失敗をする者です。もし、ことばで失敗をしない人がいたら、その人は、体全体もりっぱに制御できる完全な人です。…舌を制御することは、だれにもできません。それは少しもじっとしていない悪であり、死の毒に満ちています。私たちは、舌をもって、主であり父である方をほめたたえ、同じ舌をもって、神にかたどって造られた人をのろいます。賛美とのろい（悪口等）が同じ口から出て来るのです。私の兄弟たち。このようなことは、あってはなりません」ヤコブ3：2－10。

自分の舌、言葉を御霊によって制御できるように祈りましょう。神に感謝し、神を賛美し、祈り、人の徳を高める為に、自分の舌、言葉を用いることが出来るように祈りましょう。御霊なる神は助けて下さいます。

V 御霊なる神は、食べ過ぎ、飲み過ぎ、聖霊の宮である体の健康を害する喫煙、悪い習慣から解放される自制の力を与えて下さる。神に希望を持って歩みたい！

VI 御霊なる神は、私達の感情のコントロールと言う自制の実を与えて下さる。

怒りの感情を自制できないと、人殺しに走る事さえある。

怒りは、自制が聞かなくなり、相手を最も傷つける言葉が口から出て来ることもある。御霊なる神は私たちを助けて下さる。

「怒っても、罪を犯してはなりません。日が暮れるまで憤ったままでいてはいけません」エペソ4：26。

私達の間では、怒りを治める事は出来ない。いつまでも憤ったままでいて、怒りが心に根を張り、恨み、憎しみ、殺人となってしまう。

しかし、私達には、希望がある。怒りの感情を神に正直に祈り、打ち明けることが出来る。祈りは、愛に満ちておられる神との静かな交わりである。祈る中で、神は私達の心を落ち着かせて下さる。自分が何に怒っているのか気づかせて下さる。

ここまで、神が、自分に対して、愛を持って怒りを遅くし、悔い改めに導き、赦し続けて下さっているか思い起こさせて下さる。

神が怒るのに早い方なら、自分は、とっくに滅んでいる事に気付かされ、神の驚くべ

き恵みへの感謝が生まれる。

「主は、あわれみ深く、情け深い。怒るのにおそく、恵み豊かである。主は、絶えず争ってはおられない。いつまでも、怒ってはおられない」詩篇103：8，9。

この神の深い愛への感謝と御霊なる神の助けにより、次の御言葉の実行が可能となる→「聞くには早く、語るにはおそく、怒るにはおそいようにしなさい」ヤコブ1：19。※怒りを遅くし、祈り、冷静になり、愛をもって、相手のあやまちを、正しい方法で、正しい時に伝えるべき時がある。「御霊の人であるあなたがたは、柔和な心でその人を正してあげなさい」ガラテヤ6：1。

VII 御霊なる神は、試練、苦しみの中でも、私達を慰め、励まし、苦しみの中でも、絶望して、人生を投げ出さない心、自制、自分の心を神に向けるセルフコントロールを与えて下さる！

「神は、どのような苦しみのおきにも、私達を慰めてくださいます。こうして、私達も、自分自身が神から受ける慰めによって、どのような苦しみの中にいる人をも慰めることができます」Ⅱコリント1：4。

VIII 御霊なる神は、神から与えられる時間、経済の管理を正しく管理する為の自制を与えて下さる。神に希望を持って、祈り求めましょう。