

## I 正しい怒りがある。

1. 神の聖なる怒り。民が罪を犯す時、神は正しく怒られた。「彼らは、エジプトの地から自分たちを連れ出した父祖の神、主を捨てて、ほかの神々、彼らの回りにいる国々の民の神々に従い、それらを拝み、主を怒らせた」（士師記2：12）。神は罪を憎む、聖なる義なるお方。

2. 神であられるのに私達の救いの為に人となられたイエス様の正しい怒り。「イエスはそれをご覧になり、憤って、彼らに言われた。『子どもたちを、わたしのところに来させなさい』（マルコ10：14）。

3. 悪や罪や自分の領域を他の人が侵す事、たとえば、自分への手紙を他人が勝手に開けて読む事に対する私達の怒り。但し、父、子、聖霊なる神と違い、不完全な私達（「人の怒りは、神の義を実現するものではありません」ヤコブ1：20）の場合、正しい怒りでも、正しく対処されないと罪を犯すことになる。それゆえに本日の御言葉に「怒っても、罪を犯してはなりません」とある。怒った勢いで罪を犯してはならない。

## II 罪を犯す怒りとは

1. 悪、罪、悪い行為への怒りから、その人自身を憎み、恨み、殺そうとする怒りへ変化する怒り。「彼らは怒りにまかせて人を殺し」（創世記49：6）。「無慈悲、憤り、怒り、叫び、そしりなどを、いっさいの悪意ともに、みな捨て去りなさい」：31。

2. 相手の事情もわきまえない、相手の言い分を聞かない、早い怒り。「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）。

3. 「日が暮れるまで憤ったままで」エペソ4：26。いつまでも怒りを持ち続ける。正しく処置をせず、心に持ち続ける怒りは、心に根を張り、憎しみ、恨み、人殺しを生んで行く。

4. 正しく対処されない怒りは、「悪魔に機会を与え」てしまう。：27。悪魔につけ入るチャンスを与え、悪魔が働く場を与えてしまう。悪魔は、私達を神から離れさせ、互いに争わせる。神との平和、一致、互いの平和、教会の御霊の一致を壊そうと狙っている。

## III 怒りの対処

### 1. 間違った対処。

①爆発、怒鳴り散らす、物を壊す、攻撃する。復讐する。ローマ12：19。その結果＝自己嫌悪・何もかもご破算、相手との関係の終わり・相手が心を閉ざす・相手が去って行く・互いに真実を語らないまま、関係が壊れる・自分の本当の怒りの中身の要求も混沌とし、関係の回復が難しくなる。八つ当たりをしてしまう事もある。

②溜め込む・我慢し過ぎる・沈黙（健全な語り合いをしない）→心、体への害・表面的に無理をして笑顔を作り、心に憎しみ、恨みが生まれる・表面的な関係・相手を避ける・真実に向き合う事を避ける・相手をますます愛せなくなる。

### 2. 怒りへの正しい対処

①自分や相手の怒りを正しく理解する→身体的、生理的な事柄が原因の時も・体調・疲れ・栄養のバランスの崩れ、睡眠不足のいらいら、お腹がすき過ぎての怒りも。そっとしてあげたり、必要な休み、栄養を取る事が大事な時もある。ある行為、言葉、態度への怒りもある。

②怒りとは、要求を含んでいる。その要求とは何かを知る事が大切。「私の語る事に耳を傾けてを聞いて欲しい」、「私の存在を受け入れて欲しい」、「私の家の敷地にゴミを捨てないで欲しい」、「私に干渉し過ぎないで欲しい」、「私の人生を支配するのを止めて欲しい」等。

③怒りの内容、要求を真実に相手に伝える。怒りを爆発させるのではなく、祈りつつ言葉で伝える。怒りの言葉化。「あなたがたは偽りを捨て、おのおの隣人に対して真実を語りなさい」4：25。心に怒り、憎しみを隠し、相手には真実を語らない偽りを捨てて、真実な神に聖なる愛と真実と勇気を祈り求め、相手に真実に向き合い、怒りの内容、要求を真実に語る。神が私たち人間に与えられた素晴らしい賜物、言葉を用いて祈りつつ伝える。

④怒りの内容、要求を一方向的に伝えるのではなく、相手の言い分にも耳を傾ける。「どうぞあなたも真実に語って下さい」と。こちらが語った怒りの内容、要求に対して、出来る事と出来ない事を正直に言ってもらおう。互いに正直に語り、互いに耳を傾ける。片方が相手の言うなりになる支配の関係にならないように！

⑤意見が違ってても人格を否定しない。互いに神の目に高価で尊い存在。イザヤ43：4。

⑥「互いに真実を語る事」と「神からいただく愛で、相手を認める愛情、愛」のバランス、両方をいつも大切に！「恵みとまこと」ヨハネ1：14。

⑦祈ってその場を持つ。その時、その交わりの真ん中に主がおられる。「ふたりでも三人でも、わたしの名において集まる所には、わたしもその中にいるからです」マタイ18：20。

Ⅳ その結果。真実な出会い、真実な深い交わり、真実な愛の交わりが生まれ、主にある真実な成長が始まる。「愛をもって真理（真実）を語り、あらゆる点において成長し、かしらなるキリストに達することができるためなのです」エペソ4：15。私達（教会）のかしらなるキリストこそ、正しく怒り、愛をもって真実に語り、愛をもって耳を傾け、愛をもって赦して下さる素晴らしいお方！「この方はめぐみとまことに満ちておられた」ヨハネ1：14。

Ⅴ 大きな愛の神、そして悪に対して正しく怒られる神は、怒りを爆発させたり、溜め込んだり、隠し持ったりされず、また、私達との関わりを避けたりされず、私達を愛して真実に語りかけられる。「罪を悔い改めなさい」と。その真実な語りかけに、真実に応答し、私達が悔い改める時、神は「日が暮れるまで憤ったまま」ではなく、私達を心から赦して下さる大きな愛のお方！「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。

祈り：私達も、いつまでも怒っている者ではなく、怒りを正しく対処し、真実に語り合い、真実に聞き合い、赦し合い、愛し合って、御霊の一致を保ち、主の御姿に成長し続ける事ができますように。