PRAYER
316

どのように祈ればよいのか

どのように神に話しかけるのか祈りとは、神に話しかけることです。聖書では神が私たちに語りかけています。祈りについて聖書が教えていることを学んでください。*「さて、[イエス]はある場所で祈っておられた。祈りが終わると、弟子の一人がイエスに言った。『主よ、私たちにも祈りを教えてください。』」*（ルカの福音書11章1節）。イエスが弟子たちに教えられた、その祈りを祈りましょう。聖書は、祈りには賛美、感謝、告白、願い求めがあると教えています。賛美は、神を高く揚げ、崇め、栄光を帰します（詩編34篇1~3節）。*「私はあらゆるときに[主]をほめたたえる。私の口にはいつも主への賛美がある。」*（ヘブル人への手紙13章15節）。感謝は、主がしてくださったことゆえです。*「主に感謝することは良いことです」*（詩編92篇1節）。告白は、私たちの罪ゆえに必要です。*「もし私たちが罪を告白するなら、神は真実で正しい方ですから、その罪を赦し、私たちをすべての不義からきよめてくださいます」*（ヨハネの手紙第一1章9節）。神にあなたの願いをささげなさい。願い求めるようにと神が招いておられるからです。*「感謝をもってささげる祈りと願いによって、あなたがたの願い事を神に知っていただきなさい」*（ピリピ人への手紙4章6節）。霊的な必要と物質的な必要を神に満たしていただくよう願い求める祈りは、マタイの福音書6章9~13節の主の祈りの中にあります。祈りは、生ける神に話しかけるために、あなたに与えられた特権であり機会です。*「主の目は、正しい人たちの上にあり　主の耳は　彼らの叫びに傾けられる」*（詩編34篇15節）。*「それゆえ　敬虔な人はみな祈ります。」*（詩編32篇6節）

どこで祈るべきか礼拝堂や集会で祈るのは良いことです。しかし、イエスはこう言われました。*「神は霊ですから、神を礼拝する人は、御霊と真理によって礼拝しなければなりません」*（ヨハネによる福音書4章24節）。効果的な祈りは、物理的な場所に左右されません。イエスは、こう言われました。*「また、祈るとき偽善者たちのようであってはいけません。彼らは人々に見えるように、会堂や大通りの角に立って祈るのが好きだからです。まことに、あなたがたに言います。彼らはすでに自分の報いを受けているのです。あなたが祈るときは、家の奥の自分の部屋に入りなさい。そして戸を閉めて、隠れたところにおられるあなたの父に祈りなさい。そうすれば、隠れたところで見ておられるあなたの父が、あなたに報いてくださいます」*（マタイの福音書6章5~6節）。効果的な祈りは、どこで祈るかに左右されません。あなたの心の状態にかかっています。公の場で祈り、個人的にも祈りましょう。

ひざまずいて祈るべきか　イエスも、パウロも、そしてダニエルもひざまずいて祈りました（ルカの福音書22章41節、使徒の働き20章36節、ダニエル書6章10節）。ひざまずいて祈りましょう。しかし、聖書に記された他の人たちは、立って、天を仰いで祈った者、両手を広げたり高く上げたりして祈った者、地にひれ伏して祈った者、また壁に向かって祈った者もいます。祈りにおいて、からだの姿勢が意味をもつのは、それがあなたの心の状態を表す限りにおいてです。

どのように祈るべきか祈りにおいては　*どのように祈るか*　は、*何を祈るか*　と同じくらい、ありいはそれ以上に重要です。聖書的な祈りとは、こころを開いてありのままを神に注ぎ出すことです。神に無理に願いをかなえさせるような、特別な祈りの言葉や文句の組み合わせは存在しません。聖書が示す祈りの教えや実例には、次のようなものがあります。

感謝のこころで（テサロニケ人への手紙一5章18節）
誠実に、機械的にではなく（イザヤ書29章13節）
無意味な繰り返しなしに（マタイの福音書6章7節）
率直に、まっすぐに、誠実に（イザヤ書37章14~17節）
献身をもって、粘り強く（コロサイ人への手紙4章2節、ルカの福音書11章5~10節、18章1~8節）
絶えず、たゆまず（テサロニケ人への手紙一5章17節）
力を尽くして（ローマ人への手紙15章30節）
他の信者と心を一つにして（マタイの福音書18章19~20節、テモテ人への手紙一2章 8節）
大いなる信仰をもって（ヤコブの手紙1章6~7節、ヘブル人への手紙11章6節）
神の御心にしたがって（ヨハネの福音書15章7節、ヨハネの手紙第一5章14~15節）
イエスの御名によって、その御心にかなって（ヨハネの福音書14章13節、15章16節）

何のために祈るべきなのか主の祈りで、イエスは弟子たちに、日々の物質的な必要と霊的な必要のために祈ることを教えました。ヨハネの福音書17章で、イエスはご自身と弟子たち、そして世界のために祈られました。イエスは、御名によって父にささげられ、御心にかなった信仰に満ちた祈りは、必ず答えられると約束されました（ヨハネの福音書15章7節16節、16章23節、ヨハネの手紙第一5章14~15節）。何のために祈るべきなのか、聖書にあるその他の教えや実例には次のものがあります。

知恵を求めて（ヤコブの手紙1章5節、歴代誌第二1章7~12節）

霊的な繁栄を求めて（コロサイ人への手紙1章9~12節）

あなたを苦しめる人たちのために（ルカの福音書6章28節）

癒やしを求めて（ヤコブの手紙5章14~15節）、ただし、すべての人に与えられるわけではない（コリント人への手紙第二12章7~9節）

お互いのために（エペソ人への手紙6章18節、ヤコブの手紙5章16節）

為政者のために（テモテへの手紙第一 2:1-2）

日々の糧を求めて（マタイの福音書6章11節、マルコの福音書6章41節・8章6~7節）

キリストを必要としている人々のために（ローマ人への手紙10章1節）

福音を宣べ伝える働き手のために（マタイの福音書9章37~38節）

福音のために門が開かれるように（コロサイ人への手紙4章3~4節）

神はあなたの祈りを聞き、答えてくださいます。祈りのための神の条件を満たせば、神はあなたに答えてくださいます。神は、*祈りをかなえてくださるか　遅れてかなえてくださるかかなえてくださらないか*です。また神は、願いや思いをはるかに超えて与えてくださることがあります（エペソ人への手紙3章20節）。遅れがあるのは、神の答えにあなたや他の人を備えるためかもしれません。*祈りが最後には退けられる*　こともあります。神を信じ、神の答えを全面的に信頼して祈りましょう。

あなたの動機は重要です。*「求めても得られないのは、自分の快楽のために使おうと、悪い動機で求めるからです。」*（ヤコブの手紙4章3節）

夫は妻を大切にしなさい。聖書は次のように教えています。夫は、キリストが教会を愛されたように妻を愛し、妻を大切にし、理解を示し、いのちの恵みをともに受け継ぐ者として、妻を敬わなければなりません。*「そうすれば、あなたがたの祈りは妨げられません。」*（ペテロの手紙第一3章7節）

人を赦しなさい。赦さない心は祈りの妨げになります。あなたが人を赦すことは、神から受けるべき赦しを示すものです（マルコの福音書11章25節、マタイの福音書5章23~24節、6章12~15節）。正しく歩みなさい。

神の御前に霊的に清くありなさい。そうすれば、あなたの祈りは大きな力を発揮します。*「心の直ぐな人の祈りは主に受け入れられる」*（箴言15章8節）。しかし、人が神の律法から離れるなら、*「その祈りさえ、忌み嫌われる」*（箴言28章9節）。神は、あなたを守り、備え、完成へと導かれます。拒否や遅れは、あなたの益となることがあります。

自分を傷つけることを、そうとは知らずに求めているとき、神はあなたを守ってくださいます。神は、あなた以上にあなたのことをよくご存じです。時に神が祈りを拒否されるのは、神があなたの将来をご存じで、何があなたにとって最善かを知っておられるからです。時に、神の答えに備える時間を与えるために、遅れがあることがあります。時に、神の拒みや遅れは、あなたの信仰を強めるためです。神の答えを、信仰と感謝をもって受け入れましょう。神は、ご自身のなさっていることをよくご存じです。神に語りかけましょう。神は聴いておられます。祈りましょう。

「すべてのことにおいて感謝しなさい。これが、キリスト・イエスにあって神があなたがたに望んでおられることです。」（テサロニケ人への手紙一5章18節）

John D. Morris III 著『どのように祈ればよいのか』（原題How Do I Pray?）© 2026 は、Acts One Eight から発表されています。本資料を自由に印刷、コピー、投稿、メール、またはメッセージングしていただけます。ただし、内容を一切変えず、本記述をすべて載せてください。1ページの最上部にあなたのミニストリーや教会の名前やロゴを、2ページの最下部近くの実線の上にあなたの連絡先情報を追加していただけます。Prayer316 は、聖書のみを根拠としており、その目的は人々が神との関係において祈り、成長する助けとなることです。Acts One Eight への連絡は（可能であれば英語で）メールで、Hello@Mail316.org. にお願いします。翻訳は、www.ChristianLingua.com. によります。『どのように祈ればよいのか』は、48言語で書かれており、www.Prayer316.org. から無料で入手できます。英語訳聖書の引用は、The Lockman Foundation (New American Standard Bible 1995) からのものです。日本語版の聖書引用は『聖書　新改訳2017』（いのちことば社）が出典です。