2026年9月4日
「祈り ～ 神様と親しく語り合うこと」

今日は、「祈ること」について、皆さんとご一緒に考えてみたいと思います。
皆さんは、「祈り」と聞くと、どんなことを思い浮かべますか。お正月になると、家族や友人たちと初詣に行く人も少なくないでしょう。あるいは、頑張って勉強した成果がちゃんと出せますように、神様お願い！とか、お姉ちゃんが無事旅行から帰ってきますように！など。人間であれば、そして、真剣にあることに向き合ったり願ったりしていれば誰でも、「神さま、助けてください」とお願いしますね。病気のお友達がいたら、彼女の回復を祈ります。それは「お願い」としてりっぱな祈りです。そう、皆さんはすでに、日常の中で祈りをたくさん知っています。今日、皆さんには、さらに、祈りについて、ご一緒に思いを巡らしてみましょう。

スペインの有名な聖人にアヴィラの聖テレジアという修道女がいらっしゃいました。16世紀の方です。彼女は、祈りについて、大変美しく、また大切な言葉を残されました。

「祈りとは、自分が神から愛されていることを知りつつ、その神と二人だけで、たびたび語り合う親しい友としての交わりに他なりません」。

この言葉からわかるように、彼女にとって、神とはいつも語り合える、とても親しい友人以外の何者でもないことを示しています。そしてそれは、私たちにも、その関係が開かれている、ということなのです。

また、皆さんは「主の祈り」をご存じですね。これは、イエスがお教えくださった祈りとして、聖書に記されている唯一のものです。イエスは弟子たちに、「祈る時には、『天におられるわたしたちの父よ』と祈りなさい」と教えられました。「わたしたちの父よ」という言葉は、神さまが遠いところから私たちを監視している方ではなく、私たち一人ひとりをとても大切に思い、いつも耳を傾けてくださる、お父さんのような身近な存在である、ということを表しています。

皆さんの中には、こんな経験をした人がいるかもしれません。友だちとうまくいかなかった。自分だけ仲間から外されたように感じた。勉強や部活動で頑張ったのに、思うような結果が出なかった。家族にも先生にも話せず、「誰も自分の気持ちを分かってくれない」と思った。また、私たちは、人と話すとき、いろいろなことを考えます。「こんなことを言ったら、どう思われるだろう」「弱い人だと思われたくない」「本当は悲しいけれど、平気な顔をしておこう」。そうして、少しだけ自分を隠してしまうことがあります。けれども、神

さまの前では、自分を隠す必要はありません。うれしいときには、「神さま、うれしいです」。悲しいときには、「神さま、悲しいです」。腹が立っているなら、「私は今、とても腹が立っています」。何も祈る気になれないときには、「神さま、今日は祈りたくありません」と言ってもよいのです。それも、立派な祈りです。言葉さえ出てこないときには、黙っていてもかまいません。神さまの前で黙っていることも祈りです。皆さんが言葉にできない悲しみも、心の奥にある小さな願いも、神さまはすでにご存じだからです。

　祈っても、問題がすぐに解決するとは限りません。祈った次の日に、急に成績が上がったり、苦手な人がいなくなったりするわけではありません。それなら、なぜ祈るのでしょう。祈りは、神さまを自分の思いどおりに動かすためのものではありません。祈りとは、神さまと一緒に、自分の苦しみや問題を見つめ直すことです。祈っているうちに、問題そのものは変わらなくても、自分の心が少しずつ変わることがあります。
「もう少しだけやってみよう」
「苦手だと思っている彼女とも、分かり合えるような気がする」
「一人で抱えず、誰かに相談してみよう」
そんな小さな光が、心の中に生まれることがあります。それは、神さまが皆さんの心にそっと触れ、歩く力を与えてくださっているしるしかもしれません。

祈る時、忘れないでほしいことがあります。
皆さんが神さまを探すよりも前に、神さまのほうが皆さんを探しておられます。皆さんが神さまに話しかけるよりも前に、神さまはすでに皆さんに呼びかけておられます。
「あなたは、わたしの大切な子どもなのだよ！」
「あなたは、ひとりじゃないのだよ」
「失敗しても、うまくできなくても、あなたはあなただ。あなたの価値は何一つ変わらないよ」
そのようなメッセージをいつも投げかけておられる神様に、少し立ち止まって、耳を傾ける時、それが祈りです。何も話さなくても、神さまの声に耳を澄ましますことも祈りなのです。

では、ほんの少し、今一緒に祈ってみましょう。
姿勢を整えて、静かに目を閉じてください。ゆっくり息を吸います。そして、ゆっくり吐きます。もう一度、ゆっくり息を吸って、吐きましょう。今、心の中にあることを、一つ思い浮かべてください。うれしかったことでも、心配なことでも、誰にも言えないことでもかまいません。そのまま、神さまに差し出してみましょう。
「神さま、今の私を見ていてください」「今日の私と一緒にいてください」
心の中で、そう言ってみましょう。

前教皇フランシスコは、おっしゃいました。「あなたが神に出会うのは、昨日でも明日でもなく、今この時です」と。今という時を神様、あなたと一緒にいさせてください。

――沈黙――

（祈り）神さま、私たちのうれしさも、悲しさも、迷いも、すべて受け止めてください。自分が大切にされていることを信じ、今日出会う人を、私たちも大切にすることができますように。私たちの主イエス・キリストによって。
アーメン。

　祈りは、特別な人だけがするものではありません。立派な言葉も、長い時間も必要ありません。朝、目が覚めたときの「神さま、今日も一緒にいてください」。食事の前の「ありがとうございます」。眠る前の「今日も一日、ありがとうございました」。苦しいときの「助けてください」。その一言から、祈りは始まります。どうか毎日のどこかで、ほんの一分でも、神さまの前で「ほんとうの自分」に戻る時間を持ってください。

神さまはいつでも、皆さんの言葉を待っておられます。そして、言葉にならない皆さんの心にも、静かに耳を傾けてくださっています。