

イーワンハンドレッド

E100

チャレンジガイド

The Essential One-Hundred
Bible Reading Plan: Challenge Guide
developed and written by
Whitney T. Kuniholm and
Richard Patterson

これだけは読みたい
聖書100箇所

ホイットニー・T・クニホルム／著 聖書同盟／訳

聖書同盟



チャレンジガイド

The Essential One-Hundred
Bible Reading Plan: Challenge Guide
developed and written by
Whitney T. Kuniholm and
Richard Patterson

これだけは読みたい 聖書100箇所

ホイットニー・T・クニホルム／著 聖書同盟／訳

聖書同盟

The Essential One-Hundred Bible Reading Plan: Challenge Guide

by

Whitney T. Kuniholm

Copyright©2011 by Scripture Union/USA

Published in Japan by Seisho Domei

through special arrangement with the original publisher

日本語版を発行するにあたって

本書は、米国スクリプチャー・ユニオン（Scripture Union USA）のプレジデントであるホイットニー・T・クニフォルム氏が、できるだけ多くの人たちに聖書の内容をじかに知ってほしいと願って生まれたものです。創世記から黙示録まで聖書全体の内容を理解するための基本的な 100 箇所（旧新約聖書それぞれ 50 箇所）が注意深く選ばれ、それを 20 のテーマ（セクション）別に個人そしてグループで学ぶことができるガイドとなっています。すでに世界の 18 以上の国で翻訳、出版され、教会ぐるみのプログラムとして 100 万人以上の人たちに用いられているとのことです。

近年、聖書を読むことについて、神が主人公である世界のストーリーとして読んでいくことの大切さが語られています。本書の学びを通して、聖書全体を貫いている「背骨」をしっかり把握する助けにもなるかと思います。

日本語版の発行は数年前から企画されていましたが、様々な事情でようやく実現するに至ったことを心から感謝しています。この出版に関しては、橋本尚江氏が最初の翻訳を手がけられ、さらに聖書同盟関係者が協力して、最終的な原稿に仕上げることができました。なお、翻訳にあたっては、Scripture Union USA の了解を得て、日本人に分かりやすく編集しました。

教会で聖書を学び始められた方々を含めて、教会ぐるみでこの「E100 チャレンジガイド これだけは読みたい聖書 100 箇所」を用いて、聖書のすばらしさをともに味わっていただければと心から願っています。

2019 年春

編集者 稲垣 博史（聖書同盟理事長）

目 次

はじめに	8
旧約聖書	13
セクション 1 はじめに神が	15
1 天地創造	
2 人間の墮落	
3 大洪水	
4 神とノアの契約	
5 バベルの塔	
セクション 2 アブラハム、イサクとヤコブ	21
6 アブラムへの召命	
7 神とアブラムとの契約	
8 イサクの誕生と「いけにえ」	
9 ヤコブとエサウの争い	
10 ヤコブとエサウの和解	
セクション 3 ヨセフの物語	27
11 奴隸として売られる	
12 牢獄と昇進	
13 10 人の兄たちエジプトに赴く	
14 兄たちの帰還	
15 ヨセフ、正体を明かす	
セクション 4 モーセと出エジプト	33
16 モーセの誕生	
17 燃える柴	
18 10 の災害	
19 過越の祭りと出エジプト	
20 葦の海を渡る	
セクション 5 神のおきてと約束の地	39
21 十戒	
22 金の子牛	

23	モーセの後継者ヨシュア	
24	ヨルダン川を渡る	
25	エリコの陥落	
セクション 6	士師たち	45
26	神に背くイスラエル	
27	デボラ、イスラエルを率いる	
28	ギデオン、ミデヤン人を破る	
29	サムソン、ペリシテ人を破る	
30	ルツの物語	
セクション 7	イスラエルの繁栄	51
31	神のみことばを聴くサムエル	
32	サウル王	
33	ダビデとゴリヤテ	
34	ダビデとサウル	
35	ダビデ王	
セクション 8	イスラエルの没落	57
36	ダビデとバテ・シェバ	
37	ソロモン王	
38	ソロモンの神殿	
39	エリヤとバアルの預言者	
40	エルサレムの陥落	
セクション 9	詩篇と箴言	63
41	主は私の羊飼い	
42	私をあわれんでください	
43	主をほめたたえよ	
44	神の知恵	
45	ソロモンの箴言	
セクション 10	預言者たち	69
46	受難のしもべ	
47	エレミヤの召命とメッセージ	
48	獅子の穴の中のダニエル	
49	ヨナの物語	
50	さばきの日	

新約聖書	75
セクション 11 生けることば	77
51 ことばは人となった	
52 ガブリエルのメッセージ	
53 イエスの誕生	
54 バプテスマのヨハネ	
55 洗礼と誘惑	
セクション 12 イエスの教え	83
56 山上の説教 I	
57 山上の説教 II	
58 天の御国	
59 良きサマリア人	
60 失われていたものが戻ってきた	
セクション 13 イエスの奇跡	89
61 5000 人の空腹を満たす	
62 水の上を歩く	
63 盲目の人を癒やす	
64 悪霊につかれた人の癒やし	
65 死者の中からよみがえったラザロ	
セクション 14 キリストの十字架と復活	95
66 最後の晩餐	
67 逮捕と裁判	
68 十字架刑	
69 復活	
70 昇天	
セクション 15 教会の誕生	101
71 ペンテコステの日	
72 教会の発展と迫害	
73 最初の殉教者	
74 みことばを伝える	
75 万人にとっての福音	

セクション 16	パウロの伝道旅行	107
76	ダマスコへの道	
77	第1回伝道旅行	
78	エルサレム会議	
79	さらなる伝道の旅	
80	ローマへの旅	
セクション 17	パウロから諸教会への手紙	113
81	圧倒的な勝利者	
82	御霊の実	
83	神の武具	
84	主にあって喜べ	
85	キリストのこの上ない権威	
セクション 18	パウロから教会指導者への手紙	119
86	長老と執事	
87	金銭欲	
88	キリストの立派な兵士	
89	聖書はすべて神の靈感による	
90	キリストの再臨	
セクション 19	使徒たちの教え	125
91	最も優れた道	
92	キリストにあって新しく造られた者	
93	生ける望み	
94	信仰と行い	
95	互いに愛し合いなさい	
セクション 20	黙示録	131
96	声と幻	
97	教会へのメッセージ	
98	天の御座	
99	ハレルヤ！	
100	新しいエルサレム	

はじめに

この「E100 チャレンジガイドこれだけは読みたい 聖書 100 箇所」（原題は、*The Essential One-Hundred Bible Reading Plan: Challenge Guide*。以下「E100 チャレンジガイド」と省略します）は、個人またグループで用いるのにぴったりのガイドです。このガイドには、聖書のすばらしさを体験するのに必要なものすべてがそろっています。

「チャレンジに取り組む」ための最善の方法は、それぞれ自分で聖書を読むこととグループディスカッションとを組み合わせることです。そこで、本書の20のセクションそれぞれに、個人が行う黙想のためのガイドとグループディスカッションのためのガイドが入っています。また、セクションごとに、そこで読む内容についての解説がありますので、ぜひ読んでください。それでは、この聖書を読む「旅」を成功させるのに必要な「基本的な情報」をお伝えします。

E100 って何だろう？

E100（Essential 100 を略して E100：イーワンハンドレッド）は、聖書全体から選び抜かれた短い箇所を集めたリストのことです。旧約聖書から 50 箇所、新約聖書から 50 箇所で、合計 100 箇所になります。一箇所の長さはほとんどの場合、1～2 章程度で、忙しい人がほんの数分で読める分量です。聖書の主な文学形式のすべて、すなわち、歴史書、詩歌、知恵文学、預言書、福音書、使徒の働き、書簡、そして黙示録から読むことになります。1つのセクションに5つの聖書箇所があり、それが20セットという形に編集されていますので、読者の皆さんは途中でつまづくことなく聖書の全体像を容易に手に入れることができます。

「E100 チャレンジガイド」は、個人だけでなく、教会全体またはグループで聖書の大切な箇所をともに読み進んでいくのに用いることのできるプログラムです。ご覧のように、日付けが記されていないので、自分の都合に合わせて使うことができますし、どのような聖書訳でも使えます。聖書を初めて読む方にせよ、すでに何年も前から慣れ親しんできた方にせよ、「E100 チャレンジガイド」が、

聖書のメッセージについての概観を得るためのユニークで、意義深い方法であることがお分かりになることでしょう。

本書の使い方

チャレンジに取り組む心構えができたなら、皆さんが最も大きな収穫を得る手助けとなるいくつかのヒントを以下に記します。

まず聖書です。日本語訳聖書が何種類も出版されています。どの訳の聖書を使ったらよいかは、あなたの行っている教会の指導者に聞いてみてください。

次に、毎日ひとりで聖書を読むのに適した、静かな時間帯と場所を選びましょう。朝起きてすぐでも、朝の忙しい時間が終わってからでもよいですし、昼休み、あるいは夜寝る前でもよいのです。

また、テキストにある質問や提案などへの答えを書くのに、ノートを用意しておくとういでしょう。

最後に、他の人（配偶者、友人、同僚など）やグループ（聖書研究会、家庭集会、成人クラス、その他の集会）と一緒に「E100 チャレンジガイド」に取り組む計画を立ててみましょう。聖書をまずひとりで読み、そのあと、自分の得た洞察を他の「E100 チャレンジガイド」参加者と分かち合いましょう。あなたの聖書との取り組みが、力強い霊的な経験へと変えられるはずです。

個人的な黙想のためのガイド

聖書の100箇所それぞれに、祈り、聖書、黙想、適用、祈りという個人的な黙想のためのガイドがあります。これは、聖書同盟が勧めている聖書の読み方に基づいています。この簡単な読み方を身に付けると、聖書を読むときにはいつでも使えます。以下にその読み方を説明します。

祈り 祈る：読む前にまず祈ります。みことばを深く理解できるよう神さまに願いましょう。

聖書 読む：記されている聖書箇所を、ゆっくりと考えながら読んでください。時間の余裕があれば、1度だけでなく繰り返し読ん

てください。

黙想

黙想する：読んだ聖書箇所について黙想します。ガイドに書かれている質問に答え、「私の聖書ダイアリー」にメモを記します。

適用

適用する：神さまのみことばから学んだことを生活の中で適用しましょう。ガイドには、読んだ聖書箇所を実際にどのように行動に移すかのステップが記されています。

祈り

祈る：再び祈って、みことばに従って生きていくことができるよう、神さまに願いましょう。

グループディスカッション・ガイド

自分で聖書を読むこととグループディスカッションとを結びつけることが「E100 チャレンジガイド」に取り組む最善の方法です。そこで、「E100 チャレンジガイド」にグループで取り組むのに役立ついくつかのヒントを以下に記します。

「E100 チャレンジガイド」に初めて取り組むグループの場合は、1回目の集まりで、次のような基本的な事柄を決めてください。

- (1) ミーティングをだれがリードして進めていくか
- (2) 最も適切な時間帯、場所、そして頻度
- (3) 集会中に子どもの世話は必要か

こうした具体的な状況設定が定まったなら、各人に必要なのは、聖書と本書を用意することです。

集会のためには、次の原則を心に留めておいてください。

- 準備すること。集会に先だって、その週の箇所をあらかじめメンバー全員が読んでおくよう勧めておきましょう。
- 温かくもてなすこと。集会を始めるにあたって、賛美をしたり、短く礼拝をしたり、茶菓を楽しんだり、交わりの時を持ったりするのもよいでしょう。そして、必ず集会の終わりに祈る時を持ちましょう。
- ディスカッションを励ますこと。最初に、各自がその週に自分で読んだ聖書箇所から学んだことを、互いに分かち合います。それから、グループディスカッション・ガイドにある質問に答えながら、分かち合いを続けてください。発言を一人占めせず、

全員が参加するように、あらかじめ伝えておきましょう。また、ガイドにある質問のすべてに取り組む必要はありません。特に、個人的なことを話すのが苦手な人には、配慮が必要な場合もあります。

- 学んだことを実践すること。各自が学んだことを、生活の中でどのように実践しようとしているか、その具体的な例を皆と分かち合うことを励ましましょう。そのときこそ、聖書が真の意味で生きます。

もちろん、黙想のためのガイドにグループで取り組んでもよいですし、グループディスカッション・ガイドにひとりで取り組むことも自由です。

神さまと毎日お会いすること

「E100 チャレンジガイド」に取り組むにあたって、目標をはっきりと心に焼き付けてください。あなたの目標は、ただ単に、世界で最も偉大な書である聖書に目を通すことや、聖書について、より豊富な知識を得ることや、より霊的に訓練されることなどだけではないのです。こうしたことももちろん、とても大切なことですが、より高い目標は、聖書の著者である神さまご自身をよりよく知るようになることです。ですから、もし神さまを知りたいと思うなら、神さまの書である聖書を読むことです。神さまが私たちに聖書を与えてくださったのは、ご自身がどのようなお方なのかを、私たちに知ってほしいと望んでおられるからです。

聖書同盟の使命は、あらゆる年齢層の方々が聖書や祈りを通して、神さまと毎日お会いする手助けをすることにあります。これから数か月わたって、聖書そのものと、時代を超えた聖書のメッセージが、皆さんにとって、これまで以上に生き生きとしたものとなることを私たちは願っています。でも「E100 チャレンジガイド」を、あなたの聖書を読む旅の終わりとはしないでください。何よりも、聖書を読み、祈ることを通して、毎日神さまにお会いする人生の冒険の始まりにしていきたいのです。

旧約聖書

はじめに神が

聖書の最初の部分を読んでいくと、神と人間について大切な事柄が、いろいろと発見できます。聖書は神の存在を証明しようとはせず、神は最初から存在していたと、はっきり断言しています。また、神が人間を含むあらゆるものを創造されたこと、そして、人間にはある種の責任を与えたことも明らかにしています。しかし、まもなく罪（神への不従順）が姿を現し、人間は、世界のために神が立てられていた計画に対して、大混乱を引き起こし始めました。そこで神は大洪水によって世界から罪を取り除こうと決意され、地上のあらゆる生き物—ノアとその家族を除いて—を滅ぼされました。悲しいことに、大洪水からそれほど時間がたたないうちに、罪の影響が再びあらわになってきました。人間は、傲慢にも神と同じような強い力を持つことを証明しようと、天まで届く高い塔を作り始めたのです。神はその塔を破壊し、さらに、人間が二度とそのような方法で一致協力することができないようにと、人間の言語を分断して混乱させたのです。



雲の合間から雄姿を見せる大アララテ山（5,137メートル）。右奥に小アララテ山（3,896メートル）。トルコ側からの眺望。創世記 8:4。

1

天地創造

祈り

神さま。ありがとうございます。世界を造ってくださったこと、その世界がとてとても素晴らしい世界であることを感謝します。あなたは偉大な神さまです。

聖書

創世記 1章～2章

黙想

すべての人が、神さまの存在や、神さまが万物を創造されたことを信じているわけではありません。あなたはのでしょうか。もし、信じているなら、どのような根拠によるのでしょうか。神さまの存在を信じることは、どれほど重要なことでしょうか。それはなぜでしょうか。

適用

少しの時間でも外に出て、自然の中にある美しいものに目を留めましょう。そして、「これは神さまについて何を私に教えてくれているのだろう」と自問してみてください。

祈り

きょう、いつでもよいですから数分間、空を見上げ、神さまに向かって声に出して祈ってみましょう。

私の聖書ダイアリー

 月 日

2

人間の堕落

祈り

主なる神さま。聖書を通して多くの真理を明らかにしてくださることを、ありがとうございます。私にとって気持ちの良いものでないような事柄をも含めて感謝します。

聖書

創世記 3章

黙想

「罪」という概念は、今日の人にとっては古いものと感じられるかもしれません。あなたはどのように思いますか。罪は本当にあるのでしょうか。あなたは、それをどう定義しますか。罪の主な影響として、どのようなことが考えられますか。

適用

一日中、罪への誘惑に気をつけてみましょう。そして、これが誘惑だと見極めたなら、そこで立ち止まり、その誘惑をどう避けたらよいか考えましょう。そのために必要な助けをいただけるように、神さまにお願いしましょう。

祈り

神さま。誘惑は私の周りのいたる所にあります。誘惑を避けることは、たやすいことではありません。絶えず目を覚まさせてください。必要なときにはあなたの助けをすぐに求められますように。

私の聖書ダイアリー
 月 日
3**大洪水****祈り**

主よ。きょうは、あなたについて、そして、この世界であなたがどのように行動されるかを、聖書からもっと学びたいと思います。

聖書**創世記 6章5節～7章24節****黙想**

ノアの時代と今の世界は似ているでしょうか。神さまはどうおっしゃると思いますか。正しい道を歩もうとすると、あなただったらノアのようになれますか。

適用

世界をより良い所とするために、実際にどういうことができるでしょうか。今週のうちにできそうなことを2つか3つ考えてみましょう。そのうちの1つを具体化するための計画を書き留めてみましょう。

祈り

ノアはその生涯において、一貫して神さまに喜ばれるように生きていました。どうしたらノアのようになれるのか、神さまに祈り求めましょう。

私の聖書ダイアリー
 月 日

4

神とノアの契約

祈り

神さまは、この世界をこんなにも美しく造ってくださいました。いつも変わることなく良くしてくださる神さまの配慮に感謝しましょう。

聖書

創世記 8章1節～9章17節

黙想

空に虹を見たとき、何を思い浮かべますか。神さまは、あなたにどのような特別な約束をしてくださったのでしょうか。その神さまの約束を、あなたに思い起こさせるものは何ですか。

適用

この時代、自然環境のために、あなたはどのような愛の配慮をすることができるのでしょうか。神さまによる創造の不思議を覚え、心で祈りながら、その配慮を実行しましょう。

祈り

主よ。この地球を愛し保ってくださいという、あなたのお約束を守ってくださることを感謝します。この地上を守るために、私にできることはもっとないか、どうかお示してください。

私の聖書ダイアリー

月 日

5

バベルの塔

祈り

主なる神さま。ことばも、話ができることも、あなたからいただいたすばらしい贈り物です。その贈り物のゆえに、あなたに感謝をささげます。

聖書

創世記 11章1節～9節

黙想

バベルの塔を建てた動機は、人間のプライドにありました。プライドは良いものである場合も、悪いものである場合もあります。それぞれどのような場合でしょうか。2種類のプライドについて、それぞれ例を挙げてください。

適用

あなたが誇りに思っている事柄を、思いつくままに書き出してみましょう。その中に、人を傷つけたり、トラブルを引き起こしたりするような事柄がありませんか。そして、悪い意味でのプライドを捨てようとするあなたの決意を表すために、それらに×をつけてみてはどうでしょうか。

祈り

神さま。私はあなたの子どもであることを誇りに思うだけで十分です。他の人々を傷つけたり、あなたのお気持ちをそこねたりするようなプライドから私を守ってください。

私の聖書ダイアリー

 月 日

グループディスカッション・ガイド

はじめに神が

- 目標** 神ご自身、人間、そして罪についての基本的な真理を理解し、罪がどのように私たちと神との関係、他の人たちとの関係に影響を及ぼしているかを理解すること。

ディスカッションのための質問

創世記 1章～3章

- 創世記は、神さまが存在していることを前提としています。この考え方に、もしあなたが賛成であるなら、神さまとはどのようなお方だと思いますか。
- あなたの生きているこの世界に、神さまの存在を示す証拠がありますか。どのような証拠ですか。あなたにとって、「神さまの存在を認める理由」はどのようなものですか。
- あなたは、神さまがあなたを愛しておられると思いますか。また、神さまにとってあなたが大切な存在だと思いますか。思う場合も思わない場合も、それぞれ理由を挙げてください。

- あなたは罪の存在を信じますか。もし、信じるとしたら、罪をどのように定義しますか。あなたの定義は、あなたの周りの人たちの定義の仕方と違っているでしょうか。
- なぜ、罪はそれほど魅力的なのでしょう。あなたが、これまで罪や誘惑を避けるのに何が助けになったかを、分かち合ってください。

創世記 6章5節～9章17節

- 神さまは、ノアの時代に罪をさばかれました。現代においても人々の罪をさばかれるのでしょうか。もしそうだとしたら、どのようにして、さばかれるのでしょうか。なぜさばかれるのでしょうか。神さまが人間をさばくことは正しいことだと思いますか。
- あなたは、ノアのように罪に囲まれた状況に置かれたことがありますか。もしあったら、その状況を説明してください。
- 罪を犯したと覚えるのはどのようなときですか。そのような感情にどう対処しますか。
- あなたは、親しい人からの赦しをこれまでに経験したことがありますか。また、神さまの赦しをこれまでに経験したことがありますか。それらの経験から学んだことを皆と分かち合ってください。

創世記 11章1節～9節

- バベルの塔を建てた人々の動機はプライドにありました。プライドは、どのようなときに罪となる危険性があるのでしょうか。また、どのようなとき、良いものとなり得るのでしょうか。説明してください。
- 人々は「名をあげよう」と願いましたが、自分の名をあげたいと願うことはいつも危険なことだと思いますか。思う場合も思わない場合も、理由を説明してください。

次のセクションに進む前に

創世記1章26節をもう一度読んで、黙想してください。自分が神さまの似姿に造られたことを感謝しましょう。そして、そのことが、自分自身や他の人たちをどのように見るかについて、どのような違いをもたらすかを考えてください。