



kaminorippo.org

付録5f: 安息日におけるテクノロジーと娯楽

このページは、第4の戒め「安息日」に関するシリーズの一部です:

1. [付録5a: 安息日と教会に行く日の違い](#)
2. [付録5b: 安息日を現代において守る方法](#)
3. [付録5c: 日常生活における安息日の原則の適用](#)
4. [付録5d: 安息日での食事 — 実践的な指針](#)
5. [付録5e: 安息日の交通手段](#)
6. [付録5f: 安息日におけるテクノロジーと娯楽 \(現在のページ\)](#)
7. [付録5g: 仕事と安息日 — 現実世界の課題への対処](#)

なぜテクノロジーと娯楽が重要なのか

安息日におけるテクノロジーの問題は、主に娯楽と結びついています。安息日を守り始めると、最初の課題の一つは自然に増える自由な時間をどう過ごすかということです。安息日を守る教会やグループに参加している人々は、その時間の一部を組織的な活動で埋めるかもしれませんが、それでも「することがない」と感じる瞬間にやがて直面します。これは特に子どもや十代、若い成人に当てはまりますが、年配の人々もこの新しい時間のリズムに苦勞することがあります。

もう一つ、テクノロジーが難しい理由は、今日の世界でつながり続けるプレッシャーです。ニュース、メッセージ、アップデートの絶え間ない流れは、インターネットと個人デバイスの普及によって可能になった近年の現象です。この習慣を断ち切るには意志と努力が必要です。しかし安息日は、デジタルの気を散らすものから切り離され、創造主と再びつながるための毎週の絶好の機会なのです。

この原則は安息日に限られたものではありません。神の子どもは毎日、常につながり続けることや気を散らす事に注意すべきです。詩篇は、昼も夜も神とその律法を黙想するよう励ます箇所を満たしており(詩篇1:2、詩篇92:2、詩篇119:97-99、詩篇119:148)、そうする者に喜び、安定、永遠のいのちが約束されています。第七日の違いは、神ご自身が休まれ、私たちにそれを真似るよう命じられたことにあります(出エジプト記20:11)。つまり、世俗世界から切り離されることが有益であるだけでなく、神によって定められた日なのです。

スポーツ観戦や世俗的な娯楽の視聴

安息日は聖なる時間として区別されており、私たちの思いはその聖性を反映するものに満たされるべきです。このため、スポーツ観戦、世俗映画、娯楽シリーズなどは安息日に行くべきではありません。そのようなコンテンツは、その日がもたらすべき霊的利益と切り離されています。聖書は「あなたがたは聖である、わたしが聖であるからだ」(レビ記11:44-45、1ペテロ1:16に反映)と呼びかけ、聖性が日常からの分離を含むことを思い出させます。安息日は、世の気を散らすものから注意をそらし、代わりに礼拝、休息、高められる会話、魂を刷新し神を敬う活動に満たす週ごとの機会を与えます。

安息日におけるスポーツやフィットネスの実践

世俗のスポーツ観戦が競争や娯楽に意識を向けさせるように、安息日にスポーツやフィットネスを行うことも、休息と聖性から焦点をずらしてしまいます。ジムに行くこと、運動目標のためのトレーニング、試合への参加などは、平日の労働や自己改善のリズムに属します。実際、肉体的な運動はその性質上、安息日が呼びかける労働停止と真の休息の受け入れに対立しています。安息日は、自分のパフォーマンスや鍛錬の追求すら脇に置き、神にあってリフレッシュする機会として私たちを招いています。ワークアウトや練習、試合から一歩下がることで、日を聖なるものとして敬い、霊的刷新のための空間をつくることができます。

安息日にふさわしい身体的活動

これは、安息日を室内で過ごすか非活動的で過ごすべきだという意味ではありません。軽い穏やかな屋外の散歩、自然の中でのゆったりとした時間、子どもとの穏やかな遊びは、この日を敬う美しい方法となります。競争よりも回復、気を散らすよりも関係を深めるもの、人間の業績よりも神の創造に心を向けるもの—これらすべてが安息日の休息と聖性の精神と調和します。

テクノロジーに関する良い安息日実践

- 理想的には、安息日には世俗世界への不要な接続をすべてやめるべきです。これは堅苦しく退屈になることを意味するのではなく、日を聖なるものとして敬うために意識的にデジタルノイズから距離を置くということです。
- 子どもたちは、安息日の時間を埋めるためにインターネット接続デバイスに頼るべきではありません。代わりに、身体活動や聖なる高揚する内容に基づいた本やメディアを勧めましょう。ここで信者のコミュニティが特に役立ちます。他の子どもと遊ぶ機会や健全な活動を共有できるからです。
- 十代の若者は、テクノロジーに関して安息日と他の日の違いを理解できるよう成熟すべきです。親は、事前に活動を準備し、これらの境界の背後にある「なぜ」を説明することで導けます。
- ニュースや世俗的なアップデートへのアクセスは安息日に排除すべきです。見出しを確認したりSNSをスクロールしたりすることは、すぐに心を平日の心配に引き戻し、休息と聖性の雰囲気を壊します。
- 事前に計画しましょう。必要な資料をダウンロードし、聖書の学習ガイドを印刷し、日没前に適切なコンテンツを準備しておけば、安息日の時間に慌てずに済みます。
- デバイスを脇に置きましょう。通知をオフにする、機内モードを使う、または安息日の時間中デバイスを指定の場所に置くなどして、意識の転換を示しましょう。

- 目標はテクノロジーを悪者にすることではなく、この特別な日に適切に用いることです。以前紹介した同じ質問を自分に投げかけてみましょう:「これは今日必要か?」「これは私が休み、神を敬う助けとなるか?」これらの習慣を実践することで、安息日を苦労ではなく喜びとして体験できるようになります。