

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、2つの異なるもの
2. 付録5b：現代において安息日を守る方法
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（現在のページです）。
7. 付録5g：仕事と安息日 — 現実世界の課題への対処

テクノロジーと娯楽はなぜ重要なのでしょうか

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、最初に直面する課題の1つは、自然に生まれる自由な時間をすべてどのように過ごすかを決めることです。安息日を守る教会や集まりに参加している人々は、その時間の一部を団体で計画された活動に充てることができるかもしれません。しかし、その人々も、いずれ「何もすることがない」と感じる時に直面することは避けられません。これは特に子どもや10代の若者、成人して間もない若者に当てはまりますが、年配の大人でさえ、この新しい時間の流れに苦労することがあります。

テクノロジーへの対応がこれほど難しいもう1つの理由は、現代では常につながっていることを求められる圧力があることです。ニュースやメッセージ、最新情報が絶え間なく流れ込むのは、インターネットと個人用端末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、安息日はそのための絶好

の機会を与えてくれます。気を散らすデジタル情報から離れ、創造主と再びつながるよう、毎週招いてくれるのです。

この原則は、**安息日だけに限られるものではありません**。神の子は毎日、常につながり、気を散らされ続けるというわなに陥らないよう気をつける必要があります。詩編は、昼も夜も神とその律法を黙想するよう励ます言葉に満ちており（詩編1編2節、詩編92編3節（92編2節）、詩編119編97–99節、詩編119編148節）、そうする人々に喜びと安定と永遠の命を約束しています。第7日が他の日と異なるのは、神ご自身が休まれ、私たちにご自身に倣うよう命じられたという点です（出エジプト記20章11節）。そのため、この日は、世俗の世界とのつながりを断つことが単に有益であるだけでなく、神によって定められている、週に1度の日なのです。

スポーツ観戦と世俗的な娯楽の視聴について

安息日は聖なる時間として区別されており、私たちの心は、その聖さを反映するもので満たされているべきです。そのため、安息日にスポーツを観戦したり、世俗的な映画や連続ものの娯楽番組を見たりしてはなりません。**そのような内容は、この日がもたらすはずの霊的な益とは結びついていません。**聖書は私たちに、「あなたたちは聖なる者でなければならない。わたしは聖なる者だからである」と呼びかけ（レビ記11章44–45節、ペトロの手紙一1章16節にも同じ呼びかけがあります）、聖さには日常的なものから離れることが伴うと、思い起こさせてくれます。安息日は、世の中の気を散らすものから目を転じ、代わりに礼拝や休息、心を高める会話、魂を新たにして神を敬う活動で心を満たす機会を、毎週与えてくれます。

安息日にスポーツや体力づくりを行うことについて

世俗のスポーツを観戦することで私たちの関心が競争や娯楽に向くのと同じように、安息日に自らスポーツや日課としての体力づくりに取り組むことも、休息と聖さから関心をそらしてしまいます。ジムに行くこと、運動上の目標に向けて鍛えること、スポーツをすることは、労働と自己向上に取り組む通常の平日の生活の流れに属します。実際、体を鍛える運動は、その性質上、**力を費やすことをやめ、真の休息を受け入れるようにという安息日の呼びかけ**と対照をなします。安息日は、神のうちに新たな力を得られるよう、能力の向上や鍛錬を自ら追求することさえ脇に置くよう、私たちを招いています。運動や練習、

試合から離れることで、私たちはこの日を聖なるものとして敬い、霊的に新たにされるための余地を設けます。

安息日にふさわしい、体を動かす活動について

これは、安息日を室内で過ごしたり、体を動かさずに過ごしたりしなければならないという意味ではありません。屋外での軽く穏やかな散歩、自然の中でゆったりと過ごす時間、子どもたちとの穏やかな遊びは、この日を敬うすばらしい方法となり得ます。競争するのではなく回復をもたらし、気を散らすのではなく人と人との関係を深め、人間の業績ではなく神の創造されたものに目を向けさせる活動は、どれも安息日の休息と聖さの精神に調和します。

安息日におけるテクノロジーの適切な利用方法について

- 理想を言えば、安息日の間は、世俗の世界との不要なつながりをすべて断たなければなりません。これは、融通が利かなくなったり、喜びを失ったりするという意味ではありません。この日を聖なるものとして敬うために、デジタル情報の雑音から意識的に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、インターネットにつながった端末に頼ってはなりません。代わりに、体を動かす活動や、聖なる事柄を扱い、心を高める本やメディアに親しむよう促してください。**こうした場面で、信者の共同体が特に役立ちます**。一緒に遊ぶ他の子どもたちや、共に取り組める健全な活動が得られるからです。
- 10代の若者には、テクノロジーの利用について、安息日と他の日との違いを理解できるだけの成熟が求められます。親は、活動を前もって準備し、こうした制限を設けるのは「なぜ」なのかを説明することで、子どもたちを導くことができます。
- 安息日には、ニュースや世俗の最新情報に接してはなりません。見出しを確認したり、SNSをスクロールしたりすると、たちまち心が平日の気がかりなことに引き戻され、休息と聖さの雰囲気が壊れてしまうことがあります。
- 事前に計画してください。必要な資料をダウンロードする、聖書研究の手引きを印刷する、ふさわしい内容をすぐに再生できるようにしておくなどの準備を日没前に行い、安息日の間に慌てて資料を探すことのないようにしてください。

- 端末を脇に置いてください。安息日の間は、通知を切る、機内モードを使う、決めておいたかごに端末を入れるなどして、関心の向け先が変わったことを示してください。
- 目的は、テクノロジーを悪者扱いすることではなく、この特別な日にふさわしく用いることです。先に紹介したのと同じ問いを、自分に問いかけてください。「**これは今日必要ですか**」、そして「**これは、私が休み、神を敬う助けになりますか**」。こうした習慣を実践していくことで、やがてあなたと家族は、安息日を苦労ではなく喜びとして経験できるようになります。