



## 詩編 4章... 困難な時 Psalm 4 ... *When Feeling Distressed*

What are you and I like when we are bothered or hurt? We are so concerned about loved ones (or pets!) who are in distress - imagine how much more God our Heavenly Father must be concerned about us when we are in distress. He wants us to turn to Him. Let's explore more, shall we?

私たちが悩んでいる時や傷つけられた時、私たちはどのような状態になるでしょうか？ 私たちは愛する家族や友人（またはペット！）が困難な中にある時はとても関心を持ちます。ましてや私たちの天の父である神がどんなに私たちが困難な状態にある時に関心をよせているかを想像してみてください。彼は私たちが彼に頼ることを望んでいます。もっと深く見てみることにしましょう。

1. **TUNE IN** When someone treats you badly or unfairly, how do you tend to react?

1. 誰かが不当に、または不公平にあなたを扱うとき、あなたはどのように反応していますか。

2. **DIG IN** Read Psalm 4. List down all the emotions that you see the psalmist express.

詩編 4 章を読んで下さい。著者のすべての感情表現を見つけて書き出して下さい。

3. In his time of need, the psalmist turns to God (v.1). What specific qualities of God's does the psalmist call upon, and why is he able to put his hope in them?

著者は困難に陥っている時、神に頼りました（v1）。著者は神のどんな特有な素質に頼っていますか？ また彼はなぜ彼の希望をそれらの中に置くことができるのですか？

4. In vv.4-5, the psalmist addresses those who have wronged him with statements that contain wisdom and consolation for himself too. What do you understand by what he says? See also 1 Samuel 15:22.

4-5 節の中で、著者は彼を不当に扱った人に、また彼自身のために知恵と慰めを含んだ言葉を使っています。あなたは彼の言うことから何を学びますか？ 1 サムエル 15 : 22 もまた読んで下さい。

5. Why do you think the psalmist is able to conclude his prayer to God in the way that he does (v.8)?

なぜ著者は神に向けた祈りをこのように締めくくることができると思いますか（8 節）。

6. **DIG DEEPER** Are you facing unfair or unjust treatment at the moment? In what way? Share how you have been feeling. What truths from Psalm 4 do you think God wants you to remember?

あなたは今、不公平や不正な扱いに直面していますか？ それはどのような形でありますか？ あなたが感じていることを互いに分かち合いましょう。詩編4章から、神はあなたに何を覚えておくことを望んでいると思いますか？