



## 詩編 42章...落ち込んだ時 Psalm 42 ... *When Feeling Downcast*

From what we can see, the writer of Psalm 42 was once a worship leader who had led God's people in joyful worship to the temple in Jerusalem. But now the temple lay in ruins and the city was but rubble. The psalmist himself writes from 600 miles away – an exile in Babylon, haunted by his past memories, and taunted by his captors.

Been there yourself? Have there been times when you've sat in the ashes of broken dreams - when all you seem to have left are recollections of days gone by? Have there been days when you've felt overwhelmed by the circumstances that you face, when you struggle to even give words to the ache inside you? When we feel downcast, how can we stay in tune with God?

詩編 42 章の著者はかつてエルサレムにあった神殿のワーシップリーダーでした。その時、彼は喜び溢れる礼拝の中で神の民をリードしていました。しかしその後、神殿は壊れてしまいました。著者はエルサレムから 600 マイル離れたバビロンでの亡命中、迫害される中でこの詩編を書きました。

あなたはこのような体験をしたことがありますか？ 夢もボロボロになって、昔の思い出だけが残っています。あなたは胸が一杯になって、状況に圧倒されてしまいましたか？ 私たちは落ち込んでいる時、神様とどのように歩みますか？

1. **TUNE IN** When you feel really down, do you find it easy or hard to worship God? Why?

あなたが落ち込んでいる時、神を礼拝することは簡単ですか？それとも難しいですか？それはどうしてですか？

2. **DIG IN** Read Psalm 42. How much does the psalmist desire God's presence (vv.1-2)? Why makes you say this?

詩編42章を読んで下さい。著者は神様の存在をどのくらい望んでいますか（1-2節）？何故そう思いますか？

3. What does v.3 and v.7 suggest about why the psalmist feels downcast?

3節と7節で著者が落ち込んでしまった理由は何故でしょうか？

4. V.5 and v.11 contain the refrain, "Why are you so downcast, O my soul? ..." What is the psalmist's "hope" based on?

5節と11節で『わがたましいよ。なぜ、おまえは絶望しているのか。』と書いてあります。著者の“希望”は何に根ざしていますか？

5. In v.6, the psalmist chooses to begin remembering God. What things about his relationship with God does he focus on (vv.8-9a)?

6節で著者は神を覚えることを選びました。神との関係の中で、彼は何に焦点を当てていますか（8-9節）？

6. **DIG DEEPER** Share with your group what you have learnt from Psalm 42 about how you can cope when you're feeling down and out. Is there anything in particular that your friends can be praying for you about?

詩編 42 章から、落ち込んだ時の対応について学んだことをグループで分かち合ひましょう。特にあなたのために祈りが必要なことはありませんか？