

# 精神的にも感情的にもメンタル的にも 疲れ果ててしまったと感じたら

「1アハブは、エリヤがしたことと、預言者たちを剣で皆殺しにしたこととの一部始終をイゼベルに告げた。2すると、イゼベルは使者をエリヤのところに遣わして言った。「もし私が、明日の今ごろまでに、おまえのいのちをあの者たちの一人のいのちのようにしなかったなら、神々がこの私を幾重にも罰せられるように。」3彼はそれを知って立ち、自分のいのちを救うため立ち去った。ユダのベエル・シェバに来たとき、若い者をそこに残し、4自分は荒野に、一日の道のりを入れて行った。彼は、エニシダの木の陰に座り、自分の死を願って言った。「主よ、もう十分です。私のいのちを取ってください。私は父祖たちにまさっていませんから。」5彼がエニシダの木の下で横になって眠っていると、見よ、一人の御使いが彼に触れ、「起きて食べなさい」と言った。」(1列王記 19:1~5 新改訳 2017)

精神的にも感情的にもメンタル的にも疲れ果ててしまったと感じたら、次のことを覚えていよう：

- ・ 恐れから逃げようとする、\_\_\_\_\_と感じてしまう (3-4 節)
- ・ 神様はいつもあなたの\_\_\_\_\_くださる (5b-9 節)
- ・ あなたの持つ恐れについて\_\_\_\_\_する(9b-14 節)
- ・ \_\_\_\_\_に耳を傾ける(11-13 節)
- ・ 自分の恐れに立ち向かい、\_\_\_\_\_くださるのを見る (15-18 節)

# FEELING SPIRITUALLY, EMOTIONALLY AND MENTALLY EXHAUSTED

“Now Ahab told Jezebel everything Elijah had done and how he had killed all the prophets with the sword. 2 So Jezebel sent a messenger to Elijah to say, “May the gods deal with me, be it ever so severely, if by this time tomorrow I do not make your life like that of one of them.” Elijah was afraid and ran for his life. When he came to Beersheba in Judah, he left his servant there, 4 while he himself went a day’s journey into the wilderness. He came to a broom bush, sat down under it and prayed that he might die. “I have had enough, Lord,” he said. “Take my life; I am no better than my ancestors.” 5 Then he lay down under the bush and fell asleep.” (1Kings 19: 1-5)

## WHEN FEELING SPIRITUALLY, EMOTIONALLY AND MENTALLY EXHAUSTED, REMEMBER:

- **RUNNING FROM FEAR LEADS TO \_\_\_\_\_ (vs. 3-4)**
- **GOD ALWAYS \_\_\_\_\_ (vs. 5b-9a)**
- **\_\_\_\_\_ ABOUT YOUR FEARS (vs. 9b-14)**
- **LISTEN FOR \_\_\_\_\_ (vs. 11-13)**
- **FACE YOUR FEARS \_\_\_\_\_ (vs. 15-18)**

**NOTE**