

デーヴォ ガイド



2024.5.20-26

But **grow** in the grace and knowledge of our Lord and Savior Jesus Christ. To him be glory both now and forever! Amen. II Peter 3:18

L T G ガイド

- ①お互いへの感謝と誉めることを分かち合しましょう。(2~3つ)
- ②1週間の罪を言い表して悔い改め、互いに祈りましょう。
- ③礼拝メッセージの分かち合いをします。
礼拝メッセージの分かち合いが難しい場合はディポジションの分かち合い(なるべく短く)
- ④預言の祈り(主の御心を宣言して祈り)をします。

L T G Guide

セル ガイド

- ①祈り、賛美によって主がここにいてくださることを信じ、聖霊様があがめます。
- ②互いの存在を感謝し、尊敬するところを分かち合しましょう。
- ③ディポジションの分かち合いをします。
- ④セルの目的と働きについてみなで共有して、祈り、遣わされて行きましょう。

家族礼拝ガイド

年長のクリスチャンがリードしてください。進め方にはいろいろな意見が出るかもしれませんが、「主に期待する」信仰が最も大切です。いつもの家族でいいのです。

- ①この1週間で神様はすばらしいと感じたのはどんなこと?
- ②この1週間でお互いにどんなことを感謝しますか?(または誉めたいですか?) 1つだけ。
- ③聖書のみことばから、どんな実践をして、またどんな恵みがありましたか?
- ④互いの必要のために祈りましょう。

Cell Group Guide

礼拝メッセージフィードバック

<今日の聖書箇所は…>

①神のみこころは?(信仰のあり方、希望の約束、愛の満たしなど)

②どんな思いになりましたか?(感情や願いなど)

③生き方にどう適用しますか?(あなたのどの部分を主は扱おうとしておられますか?)

④この世にあって何を実践しますか?

Family Worship

19:1 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。

19:2 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。」

19:3 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・シエバに来たとき、若い者をそこに残し、
19:4 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。」

19:5 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。

19:6 彼が見ると、見よ、彼の頭のところに、焼け石で焼いたパン菓子一つと、水の入った壺があった。彼はそれを食べて飲み、再び横になった。

19:7 【主】の使いがもう一度戻って来て彼に触れ、「起きて食べなさい。旅の道のりはまだ長いだから」と言った。

19:8 彼は起きて食べ、そして飲んだ。そしてこの食べ物に力を得て、四十日四十夜歩いて、神の山ホレブに着いた。

19:9 彼はそこにある洞穴に入り、そこで一夜を過ごした。すると、【主】のことばが彼にあった。主は「エリヤよ、ここで何をしているのか」と言われた。

19:10 エリヤは答えた。「私は万軍の神、【主】に熱心に仕えました。しかし、イスラエルの子らはあなたとの契約を捨て、あなたの祭壇を壊し、あなたの預言者たちを剣で殺しました。ただ私だけが残りしましたが、彼らは私のいのちを取ろうと狙っています。」

人間は本来弱い者で、華々しい活躍をして信仰の勝利で国のききんを救ったエリヤでさえ、神の力なしには心がなえて、祈るよりも逃げる人になってしまいました。私たちも主に依り頼んでいなければ何もできないのだと、自分を謙遜に見る必要があります。

特に信仰の勝利のときにはサタンは必死で攻撃してきますから、エリヤのように主に用いられた後は、心して謙遜に主の力を求める必要があります。

そのようなエリヤではありましたが、主は彼を見捨てたまわず、あたたかい心でパン菓子などを与えてくださり、四十日四十夜歩くまでにしてくださいました。

主は私たちに使命を与えて、放っておかれる方ではありません。それは大きな意味の有る使命で、必ず勝利を与えてくださり、また辛いときや弱くなったときは、やさしくいやしを与えてくださる方なのです。

何もしないで恵ばかり求めている人よりも、主の使命に生きる人の方が、主の愛に感謝できるのはそのためです。

①神のみこころは？（信仰のあり方、希望の約束、愛の満たしなど）

②どんな思いになりましたか？（感情や願いなど）

③生き方にどう適用しますか？（あなたのどの部分を主は扱おうとしておられますか）

④この世にあって何を実践しますか？



21日 火曜

列王 I

19:11 主は言われた。「外に出て、山の上で【主】の前に立て。」するとそのとき、【主】が通り過ぎた。【主】の前で激しい大風が山々を裂き、岩々を砕いた。しかし、風の中に【主】はおられなかった。風の後に地震が起こったが、地震の中にも【主】はおられなかった。

19:12 地震の後に火があったが、火の中にも【主】はおられなかった。しかし火の後に、かすかな細い声があった。

19:13 エリヤはこれを聞くと、すぐに外套で顔をおおい、外に出て洞穴の入り口に立った。すると声がして、こう言った。「エリヤよ、ここで何をしているのか。」

19:14 エリヤは答えた。「私は万軍の神、【主】に熱心に仕えました。しかし、イスラエルの子らはあなたとの契約を捨て、あなたの祭壇を壊し、あなたの預言者たちを剣で殺しました。ただ私だけが残りましたが、彼らは私のいのちを取ろうと狙っています。」

19:15 【主】は彼に言われた。「さあ、ダマスコの荒野へ帰って行け。そこに行き、ハザエルに油を注いで、アラムの王とせよ。」

19:16 また、ニムシの子エフーに油を注いで、イスラエルの王とせよ。また、アベル・メホラ出身のシャファテの子エリシャに油を注いで、あなたに代わる預言者とせよ。

19:17 ハザエルの剣を逃れる者をエフーが殺し、エフーの剣を逃れる者をエリシャが殺す。

19:18 しかし、わたしはイスラエルの中に七千人を残している。これらの者はみな、バアルに膝をかがめず、バアルに口づけしなかった者たちである。」



19:19 エリヤはそこを去って、シャファテの子エリシャを見つけた。エリシャは、十二くびきの牛を先に立て、その十二番目のくびきのそばで耕していた。エリヤが彼のところを通り過ぎるとき自分の外套を彼に掛けたので、

19:20 エリシャは牛を放って、エリヤの後ろを追いかけて言った。「私の父と母に口づけさせてください。それから、あなたに従って行きますから。」エリヤは彼に言った。「行って来なさい。私があなたに何をしたか。」

19:21 エリシャは引き返して、一くびきの牛を取り、それを殺して、牛の用具でその肉を調理し、人々に与えてそれを食べさせた。それから彼は立ってエリヤについて行き、彼に仕えた。

主に促されてほら穴の外にようやく立つことのできたエリヤは、これから起こることと彼がすべきことを聞きました。彼はまた同じように泣き言を繰り返すのですが、今は主の導きで「外に」出ているので、主からのビジョンを受け止めることができたのです。

主は彼を再び預言者としての使命に立たせて、これから起こることのために、エリシャを預言者とすることを命じました。エリシャは家族と別れの宴を設けることを願いましたが、これに対してエリヤは「私があなたに何をしたか。」と言います。この意味は諸説ありますが、いずれも「外套を彼（エリシャ）に掛けて、跡継ぎであることを表したことを言っているのだから、その行為を厳粛に受け止めるようにとの意図です。」

誰も自分だけで主の使命を完成されることはできませんから、後に続く人に託す必要がありますが、ただお願いして終りではなく、次の人をしっかりと育てることが大切です。また主からの召しがあるなら、きっぱりとこれまでのものに別れを

告げて、決心を持って歩み出しましょう。

①神のみこころは？（信仰のあり方、希望の約束、愛の満ちしなど）

②どんな思いになりましたか？（感情や願いなど）

③生き方にどう適用しますか？（あなたのどの部分を主は扱おうとしておられますか）

④この世にあって何を実践しますか？



22日 水曜

列王 I

20:1 アラムの王ベン・ハダドは彼の全軍勢を集めた。彼には三十二人の王と、馬と戦車があった。彼はサマリアに上り、これを包圍して攻め、

20:2 町に使者たちを遣わして、イスラエルの王アハブに

20:3 こう言った。「ベン・ハダドはこう言われる。『おまえの銀と金は私のもの。おまえの妻たちや子どもたちの、最も美しい者も私のものだ。』」

20:4 イスラエルの王は答えた。「王よ、仰せのとおりです。この私、および、私に属するものはすべてあなたのもです。」

20:5 使者たちは再び戻って来て言った。「ベン・ハダドはこう言われる。『私はおまえに人を遣わし、おまえの銀と金、および、おまえの妻たちや子どもたちを私に与えよ、と言った。』」

20:6 明日の今ごろ、私の家来たちを遣わす。彼らは、おまえの家とおまえの家来たちの家の中を探し、たとえ、おまえが一番大事にしているものさえ、手をかけて奪い取るだろう。』」

20:7 イスラエルの王は国のすべての長老たちを呼び寄せて言った。「あの男が、こんなにひどいことを要求しているのを知ってほしい。彼は人を遣わして、私の妻たちや子どもたち、および、私の銀や金を求めたが、私はそれを断りきれなかった。」

20:8 すると長老たちや民はみな、彼に言った。「聞かないでください。承諾しないでください。」

20:9 そこで、彼はベン・ハダドの使者たちに



言った。「王に言ってくれ。『初めにあなたがこのしもべにお求めになったことは、すべてそのようにいたしますが、このたびのことはできません。』」使者たちは帰って行って、このことを報告した。

20:10 するとベン・ハダドは、彼のところに人を遣わして言った。「サマリアのちりが私に従うすべての民の手を満たすほどでもあったら、神々がこの私を幾重にも罰せられるように。」

20:11 イスラエルの王は答えた。「こう伝えてくれ。『武装しようとする者は、武装を解く者のように誇ってはならない。』」

20:12 ベン・ハダドは、このことばを聞いたとき、王たちと仮小屋で酒を飲んでいたが、家来たちに「配置につけ」と命じたので、彼らはこの町に向かう配置についた。

このベン・ハダドの父もかつてサマリヤを攻撃したことがありました。南王国すなわちユダの王アサが、彼に頼んで盟約を結びサマリヤを攻撃したのです。それでまた同じようにこのベン・ハダドも簡単に攻撃をしかけて来たと考えられます。

自分の目的を果たすために、異教の王の力を借りたアサのように、人は神を信頼しないで事を運ぶとき、その後の災いをももたらすこととなります。

そして、このアハブ王もまた主に聞かないで、家来に聞いて事を決めてしまいます。私たちはこれらのことから、よく学ぶ必要があります。

①神のみこころは？（信仰のあり方、希望の約束、愛の満ちしなど）

②どんな思いになりましたか？（感情や願いなど）

③生き方にどう適用しますか？（あなたのどの部分を主は扱おうとしておられますか）

④この世にあって何を実践しますか？



23日 木曜

列王 I

20:13 ちょうどそのころ、一人の預言者がイスラエルの王アハブに近づいて言った。「【主】はこう言われる。『あなたは、この大いなる軍勢を見たか。見よ、わたしは今日、これをあなたの手引きに引き渡す。こうしてあなたは、わたしこそ【主】であることを知る。』」

20:14 アハブが「それは、だれによってでしょうか」と尋ねると、その預言者は言った。「【主】はこう言われる。『諸州の首長に属する若い者たちによって。』」アハブが「だれが戦いを仕掛けるのでしょうか」と尋ねると、「あなたです」と答えた。

20:15 彼が諸州の首長に属する若い者たちを調べてみると、二百三十二人いた。そのほか、すべての兵、すべてのイスラエル人を調べたところ、七千人いた。

20:16 彼らは真昼ごろ出陣した。そのとき、ベン・ハダドは味方の三十二人の王と仮小屋で酒を飲んで酔っていた。

20:17 諸州の首長に属する若い者たちが最初に出陣した。ベン・ハダドが人を遣わすと、彼は「人々がサマリアから出て来ています」との報告を受けた。

20:18 彼は言った。「和平のために出て来ても生け捕りにし、戦うために出て来ても生け捕りにせよ。」

20:19 町から出て来たのは、諸州の首長に属する若い者たちと、これに続く軍勢であった。

20:20 彼らはそれぞれ相手に打ち勝ったので、アラム人は逃げ、イスラエル人は追った。アラムの王ベン・ハダドは馬に乗り、騎兵たちと一緒に逃れた。



20:21 イスラエルの王も出陣し、馬と戦車を討ち、アラム人を討って大損害を与えた。

20:22 その後、あの預言者がイスラエルの王に近寄って言った。「さあ、奮い立って、これからはすべきことをよく考えなさい。来年の今ごろ、アラムの王があなたを攻めに上って来るからです。」

20:23 そのころ、アラムの王の家来たちは王に言った。「彼らの神々は山の神です。だから、彼らは私たちより強いのです。しかし、私たちが平地で彼らと戦うなら、きっと私たちのほうが彼らより強いでしょう。」

20:24 このようにしてください。王たちをそれぞれ、その地位から退かせ、王たちの代わりに総督を任命し、

20:25 あなたは失っただけの軍勢と馬と戦車を補充してください。彼らと平地で戦うなら、きっと私たちのほうが彼らより強いでしょう。」王は彼らの言うことを聞き入れて、そのようにした。

神に背いてバアルに仕えたアハブに勝利を与えるというのは、意外に思えるかもしれませんが。預言者は彼の祝福を預言しているようでもあります。ただしこれは、ただ主がアハブを用いて悪しき者をさばき、その御心を行うに過ぎません。主はイスラエルを懲らしめるために、異教の国の攻撃を用いたように、異教の国をさばくために悪王を用いることもあるのです。

私たちは自分が主に用いられたからといって、何の信仰がすばらしいかのように錯覚してはいけません。主の祝福は主に従順であるかどうかによるのです。謙遜でなければ、従順にはなれません。自分の功績や実績や過去の証で、自己満足したままではないか、自分自身を吟味してみましょう。

①神のみこころは？（信仰のあり方、希望の約束、愛の満ちしなど）

②どんな思いになりましたか？（感情や願いなど）

③生き方にどう適用しますか？（あなたのどの部分を主は扱おうとしておられますか）

④この世にあって何を実践しますか？



24日 金曜

列王 I

20:26 年が改まると、ベン・ハダドはアラム人を召集し、イスラエルと戦うためにアフェクに上って来た。

20:27 一方、イスラエル人も召集され、食糧を受けて、彼らを迎え撃つために出て行った。イスラエル人は彼らと向かい合って、二つの小さなやぎの群れのように陣を敷いたが、アラム人はその地に満ちていた。

20:28 ときに、一人の神の人が近づいて来て、イスラエルの王に言った。「【主】はこう言われる。『アラム人が、【主】は山の神であって低地の神ではない、と言っているのです。わたしはこの大いなる軍勢をすべてあなたの手に渡す。そうしてあなたがたは、わたしこそ【主】であることを知る。』」

20:29 両軍は互いに向かい合って、七日間、陣を敷いていた。七日目になって戦いに臨んだが、イスラエル人は一日のうちにアラムの歩兵十万人を打ち殺した。

20:30 生き残った者たちはアフェクの町に逃げたが、その生き残った二万七千人の上に城壁が崩れ落ちた。ベン・ハダドは逃げて町に入り、奥の間に入った。

20:31 家来たちは彼に言った。「イスラエルの家の王たちは恵み深い王である、と聞いています。それで、私たちの腰に粗布をまとい、首に縄をかけ、イスラエルの王のもとに出て行かせてください。そうすれば、あなたのいのちを助けてくれるかもしれません。」

20:32 こうして彼らは腰に粗布をまとい、首に縄をかけ、イスラエルの王のもとに行つて願った。「あなたのしもべ、ベン・ハダドが『どうか私のいのちを助けてください』と申



しています。」するとアハブは言った。「彼はまだ生きているのか。彼は私の兄弟だ。」

20:33 この人々は、これは吉兆だと見て、すぐにそのことばにより事が決まったと思い、「ベン・ハダドはあなたの兄弟です」と言った。王は言った。「行って、彼を連れて来なさい。」ベン・ハダドが王のところに出て来ると、王は彼を戦車に乗せた。

20:34 ベン・ハダドは彼に言った。「私の父が、あなたの父上から奪い取った町々をお返しします。あなたは私の父がサマリアにしたように、ダマスコに市場を設けることもできます。」「では、契約を結んで、あなたを帰そう。」こうして、アハブは彼と契約を結び、彼を去らせた。

主はあわれみ深い神です。ただし自分勝手に主に従わない者にまで、同じように恵を施すわけはありません。主に従うことの価値が分からなくなってしまうでしょう。主に従わないということは、永遠のいのちという何にも代えがたい恵をないがしろにすることだからです。私たちも主に従うことを、互いに励まし合う必要があります。主に背くことまで「あわれみ深く」認めることは、その人に間違った生き方を助長し、その結果永遠のいのちに関して危険をもたらすこととなります。

このアハブが見せた「あわれみ」は、主に従ってのものではありません。自己満足の人情であっても問題ですが、さらに打算があつてのことでした。すなわちアラムの国に市場を設けて、それで利益があると期待したのです。それは後に主にさばかれることとなります。

主の第一にしましょう。その御心、教え、ご命令を無視しているときは、人情を神にしていけないか、または誰かのためにと言いつつそこに打算が働いていないだろうか、よく考えてみましょう。

①神のみこころは？（信仰のあり方、希望の約束、愛の満ちしなど）

②どんな思いになりましたか？（感情や願いなど）

③生き方にどう適用しますか？（あなたのどの部分を主は扱おうとしておられますか）

④この世にあって何を実践しますか？



25日 土曜

列王 I

20:35 預言者の仲間の一人が、【主】のこ
とばにしたがって、自分の仲間に「私を打っ
てくれ」と言った。しかし、その人は彼を打
つことを拒んだ。

20:36 そこで彼はその人に言った。「あなた
は【主】の御声に聞き従わなかったので、あ
なたが私のところから出て行くと、すぐ獅子
があなたを殺す。」その人が彼のそばから立
ち去ると、獅子がその人を見つけて殺した。

20:37 彼はもう一人の人に会ったので、「私
を打ってくれ」と頼んだ。すると、その人は
彼を打って傷を負わせた。

20:38 それから、その預言者は行って、道端
で王を待っていた。彼は目の上に包帯をして、
だれだか分からないようにしていた。

20:39 王が通りかかったとき、彼は王に叫ん
で言った。「しもべが戦場に出て行くと、
ちょうどそこに、ある人が一人の者を連れて
やって来て、こう言いました。『この者を見
張れ。もし、この者を逃がしでもしたら、こ
の者のいのちの代わりにおまえのいのちを取
るか、または、銀一タラントを払わせる
ぞ。』

20:40 ところが、しもべがあれやこれやして
いるうちに、その人はいなくなってしまう
した。」すると、イスラエルの王は彼に言っ
た。「おまえは、そのとおりにさばかれる。
おまえ自身が決めたとおりに。」

20:41 彼は急いで目から包帯を取った。その
とき、イスラエルの王は彼が預言者の一人で
あることに気づいた。

20:42 彼は王に言った。「【主】はこう言わ
れる。『わたしが聖絶しようとした者をあな



たが逃がしたので、あなたのいのちは彼の
いのちの代わりとなり、あなたの民は彼の
民の代わりとなる。』」

20:43 イスラエルの王は不機嫌になり、激し
く怒って自分の宮殿に戻って行き、サマリ
アに着いた。20:26 年が改まると、ベン・ハ
ダドはアラム人を召集し、イスラエルと戦
うためにアフェクに上って来た。

神に従うか、自分の都合や人情打算に従うか…
その問題が端的に表されています。時に主は従わ
ない者に厳しく望まれますが、それは命に関わる
からです。100年足らずの命ではなく、永遠の
命です。

この預言者の仲間が獅子に殺されたのも理解し
づらいのですが、ここは王国とその民の将来がか
かっている場面であり、すなわち多くの人の命を
左右する場面でもあったのです。王に対して何と
か神の御心を理解させなければならず、そのため
には通常ではない方法が必要でした。この預言者
の仲間はその方法を拒んだのでした。神よりも人
情を優先させることは、決して美談ではないこと
を知りましょう。

王が敵を聖絶しなければならぬのは民の命を
守るためであり、見張りがその使命を果たすのは
味方の命を守るためであるということが、ここで
は表されているようです。

命、特に永遠の命の大切さを覚えましょう。そ
のための主のご命令と厳しさは、何としても永遠
の命を与えたいという主の愛であることも知りま
しょう。そして主の愛の命令に従いましょう。

①神のみこころは？（信仰のあり方、希望の
約束、愛の満ちしなど）

②どんな思いになりましたか？（感情や願
いなど）

③生き方にどう適用しますか？（あなた
の部分を主は扱おうとしておられますか）

④この世にあって何を実践しますか？



21:1 これらのことがあった後のことである。イズレエル人ナボテはイズレエルにぶどう畑を持っていた。それはサマリアの王アハブの宮殿のそばにあった。

21:2 アハブはナボテに次のように頼んだ。

「おまえのぶどう畑を私に譲ってもらいたい。あれは私の宮殿のすぐ隣にあるので、私の野菜畑にしたいのだが。その代わりに、あれよりもっと良いぶどう畑を与えよう。もしおまえが良いと思うなら、それ相当の代価を銀で支払おう。」

21:3 ナボテはアハブに言った。「私の先祖のゆずりの地をあなたに譲るなど、【主】にかけてあり得ないことです。」

21:4 アハブは不機嫌になり、激しく怒って自分の宮殿に入った。イズレエル人ナボテが彼に「私の先祖のゆずりの地はあなたに譲れません」と言ったからである。アハブは寝台に横になり、顔を背けて食事しようとしなかった。

21:5 彼の妻イゼベルは彼のもとに来て言った。「どうしてそんなに不機嫌で、食事もなさらないのですか。」

21:6 そこで、アハブは彼女に言った。「私がイズレエル人ナボテに『金を払うから、おまえのぶどう畑を譲ってほしい。あるいは、おまえが望むなら、代わりにぶどう畑をやってもよい』と言ったのに、彼は『私のぶどう畑はあなたに譲れません』と答えたからだ。」

21:7 妻イゼベルは彼に言った。「今、あなたはイスラエルの王権を得ています。さあ、起きて食事をし、元氣を出してください。この私がイズレエル人ナボテのぶどう畑を、あな

たのために手に入れてあげましょう。」

21:8 彼女はアハブの名で手紙を書き、彼の印で封印し、ナボテの町に住む長老たちとおもだった人々にその手紙を送った。

21:9 彼女は手紙にこう書いた。「断食を布告し、ナボテを民の前に引き出して座らせ、21:10 彼の前に二人のよこしまな者を座らせて、彼らに『おまえは神と王を呪った』と証言させなさい。そして、彼を外に引き出し、石打ちにして殺しなさい。」

21:11 そこで、その町の人々、その町に住んでいる長老たちとおもだった人々は、イゼベルが彼らに言ってよこしたとおり、彼女が手紙に書き送ったとおりに行った。

21:12 彼らは断食を布告し、ナボテを民の前に引き出して座らせた。

21:13 そこに、二人のよこしまな者が入って来て、彼の前に座った。よこしまな者たちは民の前で、「ナボテは神と王を呪った」と証言した。そこで人々は彼を町の外に引き出し、石打ちにして殺した。

21:14 こうして、彼らはイゼベルに「ナボテは石打ちにされて死にました」と言ってよこした。

21:15 イゼベルはナボテが石打ちにされて殺されたことを聞くとすぐ、アハブに言った。「起きて、イズレエル人ナボテが代金と引き替えて譲ることを拒んだ、あのぶどう畑を取り上げなさい。もうナボテは生きていません。死んだのです。」

21:16 アハブはナボテが死んだと聞いてすぐ、立て、イズレエル人ナボテのぶどう畑を取り上げようと下って行った。

は言えません。しかし神に従わない者は自分の判断に従っているものであって、自己中心から脱することができません。この王のように権利と自由が与えられてしまったときに、自己中心を正すことが難しいのです。

私たちは自分も自己中心になりやすいものであることを認めつつ、そこから修正してくだる主とそのみことばに感謝し、従いましょう。

①神のみこころは？（信仰のあり方、希望の約束、愛の満ちしなど）

②どんな思いになりましたか？（感情や願いなど）

③生き方にどう適用しますか？（あなたのどの部分を主は扱おうとしておられますか）

④この世にあって何を実践しますか？

