

2026年1月

# ともに聴く聖書

私が行くまで、  
聖書の朗読と  
勧めと教えに専念しなさい。

テモテへの手紙 第一 4:13（聖書 新改訳2017）



ともに聴く聖書  
Public Reading  
of Scripture

[prsi.org/ja](http://prsi.org/ja)



無料オーディオ  
ドラマ聖書アプリ

# 「ともに聴く聖書」 (Public Reading of Scripture) とは？

みんなで一緒に  
聖書の言葉を  
読む/聴くという、  
聖書に基づく習慣

# 目次

1. PRSの5つの柱	4
2. 旧約聖書及び新約聖書でのPRSの例	7
3. 聖書全巻を聴くとどれくらい時間が必要? … 聖書66巻のリスニング時間	9
4. 1年間または2年間で聖書をどれくらい 読む/聴く? …	12
「旧約・新約バランスよく読む」と 「詩篇をよく祈る」理由	
5. 聖書を聴くときに心に留めておくべきこと	14
6. PRS Bible 「ともに聴く聖書」アプリをダウ ンロード	15
高品質のオーディオドラマ聖書	
7. 読んだ箇所/聴いた箇所を記録しましょう 独りでがんばろうとしないで、訓練はみんな で一緒に 忠実なリーダーを育てる	17
8. バイブルリーディング/リスニングを成功さ せる3つのステップ	20
クリスチャンの包括的な学び	

# PRSの5つの柱



## 一緒に

テモテへの手紙 第一 4:13



## 聴く

ヨハネの黙示録 1:3



## 聖書全体を

マタイの福音書 4:4



## 定期的に

詩篇 1:2



## ハイクオリティー

ネヘミヤ記 8:8

一緒に



テモテへの手紙 第一 4:13

(新改訳2017)

私が行くまで、聖書の朗読と勧めと教えに専念しなさい。

聞く



ヨハネの黙示録 1:3

(新改訳2017)

この預言のことばを朗読する者と、それを聞いて、そこに書かれていることを守る者たちは、幸いである…

聖書全体を



マタイの福音書 4:4

(新改訳2017)

イエスは答えられた。「『人はパンだけで生きるのではなく、神の口から出る一つ一つのことばで生きる』と書いてある。」（イエスは申命記 8:3を引用しています）

# 定期的に 詩篇 1:2 (新改訳2017)

主のおしえを喜びとし  
昼も夜も その教えを口ずさむ人。



# ハイクオリティー ネヘミヤ記 8:8 (新改訳2017)

彼らが神のみおしえの書を読み、  
その意味を明快に示したので、  
民は読まれたことを理解した。



# 旧約聖書でのPRSの例

## 出エジプト記 17:14a (新改訳2017)

主はモーセに言われた。「このことを記録として文書に書き記し、ヨシュアに読んで聞かせよ。」

## 出エジプト記 24:7a (新改訳2017)

そして契約の書を取り、民に読んで聞かせた。

## 申命記 31:11b (新改訳2017)

あなたはイスラエル全体の前で、彼らの耳にこのみおしえを読んで聞かせなければならない。

## エレミヤ書 36:6b (新改訳2017)

あなたが私の口述によって巻物に書き記した主のことばを、…民の耳に読み聞かせよ。

# 新約聖書でのPRSの例

## ルカの福音書 4:16b (新改訳2017)

それからイエスは…いつもしているとおり安息日に会堂に入り、朗読しようとして立たれた。

## 使徒の働き 15:21 (新改訳2017)

モーセの律法は、昔から町ごとに宣べ伝える者たちがいて、安息日ごとに諸会堂で読まれているからです。

## コロサイ人への手紙 4:16a

### (新改訳2017)

この手紙があなたがたのところで読まれたら、ラオディキア人の教会でも読まれるようにしてください。

## テサロニケ人への手紙 第一 5:27

### (新改訳2017)

この手紙をすべての兄弟たちに読んで聞かせるよう、私は主によって堅く命じます。

# 聖書全巻を聴くと どれぐらい時間が 必要？

日本語	118 時間
アラビア語	90 時間
英語	98 時間
韓国語	85 時間
スペイン語	106 時間
中国語(北京語)	100 時間
フランス語	98 時間
ロシア語	98 時間

\* ともに聴く聖書PRSアプリ内のオーディオ聖書の場合

# 聖書66巻の リスニング時間

## 旧約聖書（書卷順）

創世記	6時間1分	伝道者の書	50分
出エジプト記	4時間25分	雅歌	30分
レビ記	3時間9分	イザヤ書	5時間51分
民数記	4時間20分	エレミヤ書	6時間10分
申命記	4時間38分	哀歌	32分
ヨシュア記	2時間26分	エゼキエル書	5時間35分
士師記	2時間28分	ダニエル書	1時間45分
ルツ記	22分	ホセア書	54分
サムエル記 第一	3時間20分	ヨエル書	19分
サムエル記 第二	2時間49分	アモス書	41分
列王記 第一	3時間19分	オバデヤ書	6分
列王記 第二	3時間5分	ヨナ書	12分
歴代誌 第一	3時間10分	ミカ書	30分
歴代誌 第二	3時間42分	ナホム書	11分
エズラ記	1時間2分	ハバクク書	14分
ネヘミヤ記	1時間35分	ゼパニヤ書	16分
エステル記	47分	ハガイ書	11分
ヨブ記	3時間2分	ゼカリヤ書	59分
詩篇	8時間16分	マラキ書	19分
箴言	2時間19分	39書巻合計時間	90時間21分

## 新約聖書（書卷順）

マタイの福音書	3時間40分	テモテへの手紙 第一	23分
マルコの福音書	2時間20分	テモテへの手紙 第二	17分
ルカの福音書	3時間58分	テトスへの手紙	10分
ヨハネの福音書	3時間10分	ピレモンへの手紙	5分
使徒の働き	3時間25分	ヘブル人への手紙	1時間8分
ローマ人への手紙	1時間25分	ヤコブの手紙	24分
コリント人への 手紙 第一	1時間26分	ペテロの手紙 第一	24分
コリント人への 手紙 第二	58分	ペテロの手紙 第二	15分
ガラテヤ人への 手紙	31分	ヨハネの手紙 第一	29分
エペソ人への手紙	29分	ヨハネの手紙 第二	4分
ピリピ人への手紙	21分	ヨハネの手紙 第三	4分
コロサイ人への 手紙	20分	ユダの手紙	7分
テサロニケ人への 手紙 第一	19分	ヨハネの黙示録	1時間59分
テサロニケ人への 手紙 第二	10分	27書巻合計時間	28時間17分

新改訳2017の場合

# 1年間または2年間で 聖書をどれくらい 読む/聴く？

聖書をともにまたは個人で  
読み/聴くおすすめの目標

旧約 - 新約 - 詩篇 (90時間) (28時間) (8時間)	一週間あたりの時間	
	2年間	1年間
1 - 1 - 2 回	1.25	2.5
1 - 2 - 3 回	1.5	3.0
1 - 3 - 4 回	1.75	3.5
2 - 3 - 4 回	2.75	5.5
2 - 4 - 6 回	3.0	6.0
2 - 6 - 8 回	3.75	7.5
3 - 5 - 7 回	4.25	8.5
3 - 6 - 9 回	4.5	9.0
3 - 9 - 12 回	5.75	11.5
4 - 6 - 8 回	5.5	11.0
4 - 8 - 12 回	6.25	12.5
4 - 12 - 16 回	7.5	15.0

\*所要時間は目安です \*聖書 新改訳2017「ともに聴く聖書PRSアプリ」

旧約と新約バランスよく・詩篇を多く祈る

# 「旧約・新約バランスよく読む」と 「詩篇をよく祈る」理由

## ヘブル人への手紙 1:1-2a (新改訳2017)

神は昔、預言者たちによって、多くの部分に分け、多くの方法で先祖たちに語られましたが、この終わりの時には、御子にあって私たちに語られました。

## ルカの福音書 9:35 (新改訳2017)

すると雲の中から言う声がした。

「これはわたしの選んだ子。彼の言うことを聞け。」

## 詩篇 55:17 (リビングバイブル)

朝、昼、晩と、私は神に祈り、大声で嘆願します。すると、主はその願いを聞き入れてくださいます。

## 詩篇 72:20 (新改訳2017)

エッサイの子ダビデの祈りは終わった。

## ルカの福音書 21:36a (新改訳2017)

「いつも目を覚まして祈っていなさい。」

# 聖書を聴くときに 心に留めておくべきこと

## 申命記 6:4-5 (新改訳2017)

聞け、イスラエルよ。主は私たちの神。主は唯一である。あなたは心を尽くし、いのちを尽くし、力を尽くして、あなたの神、主を愛しなさい。

## ヨハネの福音書 5:39-40 (新改訳2017)

あなたがたは、聖書の中に永遠のいのちがあると思って、聖書を調べています。その聖書は、わたしについて証ししているものです。それなのに、あなたがたは、いのちを得るためにわたしのもとに来ようとはしません。

## マラキ書 1:8b (新改訳2017)

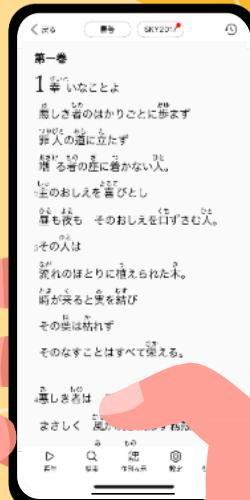
足の萎えたものや病気のものを献げるのは、悪いことではないのか。さあ、あなたの総督のところにそれを差し出してみよ。彼はあなたを受け入れるだろうか。あなたに好意を示すだろうか。  
——万軍の主は言われる——

## マタイの福音書 7:26 (新改訳2017)

また、わたしのこれらのことばを聞いて、それを行わない者はみな、砂の上に自分の家を建てた愚かな人にたとえることができます。

# PRS Bible 「ともに聴く聖書」 アプリをダウンロード

無料!



QRコードをスキャンしてダウンロード

# 高品質の オーディオドラマ聖書

完全無料!

## 今すぐ聴ける言語：

英語 NKJV	ロシア語
英語 NLT (新約)	インドネシア語
スペイン語	アラビア語 NVD
韓国語	アラビア語 GNA
日本語	フランス語
中国語 (北京語)	

## 制作中の言語：

2026

春

ポルトガル語 (新約)

ヒンディー語 (新約)

秋

ポルトガル語 (旧約)

冬

ヒンディー語 (旧約)

# 読んだ箇所/聴いた箇所を記録しましょう！



1年間または2年間の目標を設定しましょう



アプリのホーム画面から「バイブルトラッカー」を使用しましょう

バイブルトラッカー

目標を達成するために複数の「バイブルトラッカー」を作成してみましょう

# 独りでがんばろうとしないで、 訓練はみんなで一緒に

## ルカの福音書 6:40 (新改訳2017)

弟子は師以上の者ではありません。  
しかし、だれでも十分に訓練を受ければ、自分の師のようになります。

## テモテへの手紙 第二 2:2b-6 (聖書協会共同訳)

私から聞いたことを、ほかの人々にも教えることができる忠実な人たちに委ねなさい。キリスト・イエスの良い兵士として、苦しみを共にしてください。兵役に服している者は、生計を立てるための仕事に関わることなく、ただ自分を召集した者を喜ばせようとします。また、競技をする者は、規則に従って競技をしないならば、栄冠を手にすることはありません。労苦している農夫が、まず収穫にあずかるべきです。

# 忠実なリーダーを育てる

## マタイの福音書 28:19-20 (新改訳2017)

ですから、あなたがたは行って、あらゆる国の人々を弟子としなさい。父、子、聖霊の名において彼らにバプテスマを授け、わたしがあなたがたに命じておいた、すべてのことを守るように教えなさい。見よ。わたしは世の終わりまで、いつもあなたがたとともにいます。

## テモテへの手紙 第二 2:1-2 (新改訳2017)

ですから、私の子よ、キリスト・イエスにある恵みによって強くなりなさい。多くの証人たちの前で私から聞いたことを、ほかの人にも教える力のある信頼できる人たちに委ねなさい。

## コリント人への手紙 第一 9:25 (新改訳2017)

競技をする人は、あらゆることについて節制します。彼らは朽ちる冠を受けるためにそうするのですが、私たちは朽ちない冠を受けるためにそうするのです。

# バイブルリーディング/ リスニングを成功させる 3つのステップ



**PRSのグループに所属する**  
友人と一緒に参加しましょう！  
伝道者の書 4:12  
ルカの福音書 4:16



**1年間または2年間の  
目標を設定する**

申命記 8:3  
マタイの福音書 4:4  
コリント人への手紙 第一 9:26



**記録して、共有する**  
箴言 27:17  
テモテへの手紙 第一 4:15

## ステップ1. PRSのグループに所属する

友人と一緒に参加しましょう！



### 伝道者の書 4:12 (新改訳2017)

一人なら打ち負かされても、二人なら立ち向かえる。  
三つ撫りの糸は簡単には切れない。

### ルカの福音書 4:16 (新改訳2017)

それからイエスはご自分が育ったナザレに行き、いつもしているとおり安息日に会堂に入り、朗読しようとして立たれた。

## ステップ2. 1年間または2年間の目標を設定する



### 申命記 8:3 (新改訳2017)

それで主はあなたを苦しめ、飢えさせて、あなたも知らず、あなたの父祖たちも知らなかったマナを食べさせてくださった。それは、人はパンだけで生きるのではなく、人は主の御口から出るすべてのことばで生きるということを、あなたに分からせるためであった。

### マタイの福音書 4:4 (新改訳2017)

イエスは答えられた。「『人はパンだけで生きるのでなく、神の口から出る一つ一つのことばで生きる』と書いてある。」

## ステップ3. 記録して、共有する



### 箴言 27:17 (新改訳2017)

鉄は鉄によって研がれ、人はその友によって研がれる。

### テモテへの手紙 第一 4:15 (新改訳2017)

これらのことに心を碎き、ひたすら励みなさい。  
そうすれば、あなたの進歩はすべての人に明らかになるでしょう。

# クリスチャンの 包括的な学び

「テモテ 4:13

私が行くまで、聖書の朗読と  
勧めと教えに専念しなさい

- ・聖書を聴く：個人で&共同体で
- ・神の言葉の説教
- ・教え：読書  
(JSUブッククラブで・各自で)  
聖書勉強

## Notes

---

## Notes

---

## Notes

---

## Notes

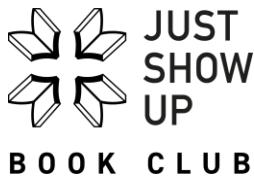
---

# 詳細はこちらをチェック！

[prsi.org/ja](http://prsi.org/ja)



[jsubookclub.jp](http://jsubookclub.jp)



この預言のことばを朗読する者と、それを聞いて、そこに書かれていることを守る者たちは、幸いである。時が近づいているからである。

ヨハネの黙示録 1:3 (聖書 新改訳2017)



ともに聴く聖書  
Public Reading  
of Scripture

[prsi.org/ja](http://prsi.org/ja)



無料オーディオ  
ドラマ聖書アプリ