

# リアホナ



天の家を築く、  
26 ページ

あなたはもう知っていますか？ 6 ページ

依存症から立ち直る、36 ページ

信念を守る勇気、「フレンド」4 ページ

# 成人

## 大管長会メッセージ

- 2 祈りと青い天の地平線  
ディーター・F・ウークトルフ管長

## 家庭訪問メッセージ

- 25 心から祈りをささげる

## 特集

- 8 言葉の壁を乗り越える メリッサ・メリル  
言葉は必ずしも一致を妨げるわけではありません。
- 14 クラスの話し合いを導く ロブ・ジョーンズ  
あなたは質問を投げかけました。生徒はだれも反応しません。さあ、どうすればよいでしょう？
- 26 良い羊飼いの声 シェリー・カートライト・ジッパリアン  
良い羊飼いの声を聞き分けられるようになることは永遠の安全を得るために欠かせません。
- 26 清らかな天の家 ダグラス・L・カリスター長老  
神に近づけば近づくほど、わたしたちの霊は上品で美しいものに感動しやすくなります。
- 32 走っても疲れることがなく  
知恵の言葉の祝福についての証<sup>あかし</sup>
- 36 依存症からの立ち直り——癒しのステップを一步ずつ  
リア・マクラナハン  
もしも依存症に苦しんでいるのであれば、<sup>あがな</sup>贖いと、教会の依存症立ち直りプログラムから希望と癒しを得ることができるでしょう。
- シリーズ
- 44 末日聖徒の声  
清い言葉。運転をやめるよう促されて。20年後に成就した預言。主は与えてくださる
- 48 今月号の活用法  
家庭の夕べのためのアイデア。今月号に採り上げられているテーマ

# 青少年

## 特集

- 6 あなたはすでに知っています  
エディー・ダニエル・チャベス・ファンカ  
教会は真実だと思うけど、確信がない。そんなときあなたはど  
うしますか。
- 16 一人の力 リチャード・M・ロムニー  
スリナムに住む一人の若い男性は、小さな方法で周囲を変え  
ています。
- 20 20マルク紙幣 ボイド・K・パッカー会長  
ふさわしく生活していれば、主が導いてくださいます。

## シリーズ

- 31 ポスター——次の一步を踏み出そう
- 42 質疑応答

教会の友達の中には、会員でない友達と宗教について言い争う人たちがいます。論争は正しくないことだと思うのですが、どのようにしたら福音に対する自分の気持ちを知ってもらえることができるでしょうか。



リアホナ 2009年6月号  
第11巻第6号(04286 300)

末日聖徒イエス・キリスト教会公式国際機関誌(日本語版)  
大管長会:トーマス・S・モンソン、ヘンリー・B・アイリング、  
ディーター・F・ワークトドルフ

十二使徒定員会:ボイド・K・バックナー、L・トム・ベリー、  
ラッセル・M・ネルソン、ダリン・H・オークス、  
M・ラッセル・バラード、リチャード・G・スコット、  
ロバート・D・ヘイルズ、ジェフリー・R・ホランド、  
デビッド・A・ベドナー、クエンティン・L・クック、  
D・トッド・クリストファーソン、ニール・L・アンダーセン

編集長:スベンサー・J・コンティ  
顧問:ゲアリー・J・コールマン、ケネス・ジョンソン、菊地良彦、  
W・ダグラス・シャムウェー

実務運営ディレクター:デビッド・L・フリッシュニク

編集ディレクター:ビクター・D・ケーブ

編集主任:ラリー・ヒラー

グラフィックスディレクター:アラン・R・ロイボグ

編集主幹:R・バル・ジョンソン

編集主幹補佐:ジェニファー・L・グリーンウッド、アダム・C・オルソン

共同編集者:ライアン・カー

編集補佐:スザン・パレット

編集スタッフ:マシュー・D・フリットン、デビッド・A・エドワーズ、  
ライン・ポーター・ガント、キャリー・カステン、ジェニファー・  
マクデー、メリッサ・メリル、マイケル・R・モリス、サリー・J・オデカー、  
ジュディス・M・パーラー、ジョシュア・J・パーキンス、チャド・E・  
ファレス、ジャン・ピンボロ、リチャード・M・ロムニー、ドン・L・サー  
ル、ジャネット・トーマス、ポール・バンデンバーグ、ジュリー・ワーデル

主任秘書:ローレル・トイスマー

実務運営アートディレクター:M・M・カワサキ

アートディレクター:スコット・バン・カンペン

制作主幹:ジェーン・アン・ピーターズ

デザイン・制作スタッフ:カリ・R・アロヨ、コレット・ネベカー、ハワード・G・ブ  
ラウン、ジュリー・バーデット、トーマス・S・チャイルド、レジナルド・J・クリス  
テンセン、キム・フェンスターマカー、キャスリーン・ハワード、エリック・P・  
ジョンセン、デニス・カービー、スコット・M・ムーイ、ギニー・J・ニルソン

製版:ジェフ・L・マーティン

印刷ディレクター:クレグ・K・セドウィック

配送ディレクター:ランディ・J・ベンソン

日本語版翻訳課長:ヘンリー・W・サブス・ローム

●定期購読は、「リアホナ」注文用紙」でお申し込みになるか、郵便振替  
(口座名/末日聖徒イエス・キリスト教会 振替口座番号/00100-6-  
41512)にて教会管理本部配送センターへ送金いただければ、直接郵  
送いたします。●「リアホナ」のお申し込み・配送についてのお問い合わせ  
……〒133-0057東京都江戸川区西小岩5-8-6/末日聖徒イエス・  
キリスト教会 管理本部配送センター 電話:03-5668-3391

発行所 末日聖徒イエス・キリスト教会  
〒106-0047東京都港区南麻布5-10-30  
電話 03-3440-2351

定 価 年間予約/海外予約 1,800円(送料共)  
半年予約 1,200円(送料共)  
普通号/大会号 200円

「リアホナ」へのご投稿およびご質問は、下記の連絡先にお送りください。  
Room 2420, 50 East North Temple Street,  
Salt Lake City, UT 84150-0024, USA  
電子メール: liahona@ldschurch.org

「リアホナ」(モルモン書に出てくる言葉。「羅針盤」または「指示器」の意)は、  
以下の言語で出版されています。

アイスランド語、アルバニア語、アルメニア語、イタリア語、インドネシア語、ウ  
クライナ語、ウルドゥー語、英語、エストニア語、オランダ語、韓国語、カンボジ  
ア語、ギリシャ語、キルギス語、クアチア語、サモア語、シンハラ語、スウェー  
デン語、スペイン語、スロベニア語、セブアノ語、タイ語、タガログ語、タヒチ語、  
タミル語、チンギス語、中国語、テルグ語、デンマーク語、ドイツ語、トンガ語、日  
本語、ノルウェー語、ハイチ語、ハンガリー語、ヒスラマ語、ヒンディー語、フィ  
ジー語、フィンランド語、フランス語、ブルガリア語、ベトナム語、ポーランド語、  
ポルトガル語、マラヤラム語、マダガスカル語、モンゴル語、ラトビア語、リト  
アニア語、ルーマニア語、ロシア語。(発行頻度は言語により異なります。)

©2009 Intellectual Reserve, Inc. 著作権所有。印刷/日本  
「リアホナ」に掲載されている文章や視覚資料は、教会や家庭において  
一時的に、また非営利目的で使用される場合は複製することができます。  
視覚資料に関しては、作品の著作権表示に制限が記されている場  
合に複製できないことがあります。著作権に関するご質問は、  
Intellectual Property Office, 50 East North Temple Street,  
Salt Lake City, UT 84150, USA に郵送ください。電子メール—  
cor-intellectualproperty@ldschurch.org にご連絡ください。

「リアホナ」は、教会のホームページwww.lds.org(英語)に様々な言語で掲載  
されています。英語の場合は「Gospel Library」(福音ライブラリ)をクリック  
してください。その他の言語は「Languages」(言語)をクリックしてください。

合衆国とカナダの読者の方へ:

2009年6月号第11巻第6号「リアホナ」(USPS331)英語版(ISSN  
1080-9554)は、末日聖徒イエス・キリスト教会(50 E. North Temple  
Street, Salt Lake City, UT 84150)の月刊誌です。合衆国での購読料は  
年間10ドル、カナダでは12ドル(税別)です。(送料込み)定期刊行物郵送料  
はソルトレークシティで納められています。所変更は60日前にご連絡くだ  
さい。最近の号の宛名ラベルを同封し、新旧発送先を明記してください。合衆  
国とカナダでの購読申し込みは、下記のソルトレーク配送センターにお送りくだ  
さい。購読に関するお問い合わせ:1-800-537-5971。クレジットカード  
(ビザ、マスターカード、アメリカンエキスプレス)でのご注文は電話で承ります。  
(カナダ郵便情報:出版承認番号40017431)

郵便局長殿:住所変更がございましたらお知らせください。連絡先: Salt  
Lake Distribution Center, Church Magazines, PO Box 26368,  
Salt Lake City, UT 84126-0368

# こ ども 子 供

預言者の声

F2 何人の人を助けられるでしょうか  
トーマス・S・モンソン大管長

特集

F8 えがお C・J・ガドマンドソン

シリーズ

F4 小さなお友達へ——主に従う強さ  
クラウディオ・D・シビック長老

F6 よげんしゃジョセフ・スミスのしょうがいから——  
しんでんをたてなさい

F10 友達になろう——家族を助ける  
レナ・ハーパー、ドン・L・サール

F13 ちいさなみんなのために——  
わたしはかぞくが  
しあわせになれるように  
たすけることができます  
チャド・E・フェアーズ

F14 分かち合いの時間——  
しあわせになるための土台  
シェリル・エスプリン

F16 色をぬりましょう



「フレンド」表紙  
絵/ディリオン・マーシュ



今月号のどこかに隠れている  
ノルウェー語のCTRリングを  
捜しましょう。  
選べ、正しいページを!

## 読者からの便り

### 疑問への答え

毎号必ず、生活上の導きと助けが得られます。そして、そこに書かれていることが真実だと分かるのです。例えば、ウォルフガング・H・ボール長老の「導きを与える神の御手」(2008年7月号)の中に、機関誌が届く数日前に疑問に思ったことに對する答えが載っていました。この経験から、教会の機関誌が、主の忠実な僕を通して与えられる主の言葉であるという証をさらに強めることができました。

ウルグアイ、サンドラ・サンクリストバル

### 試練を克服

『リアホナ』2008年7月号に掲載されたヘンリー・B・アイリング管長とデー

ター・F・ワークトドルフ管長についての記事に心から感謝しています。この記事を読んで祈ったところ、ずっと悩んでいた疑問への答えを受けることができました。わたしの家族が受けていた試練を、アイリング管長も家族とともに受けていたことが分かっただけでなく、たとえこの世の考え方からすれば逆のように思えても、わたしたちの選択は正しかったと確信しました。また、ワークトドルフ管長と家族が経験した試練の記事を通して、わたしはもっと謙遜になることができ、受けている祝福にもっと感謝しました。

ブラジル、ラウネ・イサベル・フェルナンデス

ご意見やご提案をお送りください。  
電子メールアドレス—— liahona@ldschurch.org  
お手紙を掲載する際には、長さや明瞭さのために編集させていただきます。



# 祈りと 青い天の地平線

大管長会第二顧問

ディーター・F・ウクトドルフ管長

**パ**イロットだったころ最も爽快だったのは、雨の日に薄暗い飛行場を飛び立ち、厚く不気味な冬の雲の中を上昇し続け、ふいに暗黒の霧を突き破り、そこからあつという間に高度を上げて、まぶしい日差しの降り注ぐ、どこまでも広がる青い空に飛び出すことでした。

この自然界が織りなすショーの中に、個人の生活と相通じるものがあることに、わたしは常々驚嘆したものです。不気味な雲や嵐に取り巻かれ、一体この暗闇はいつ終わるのだらうと思うことは、人生でどれだけ頻繁にあるのでしょうか。人生の不安から高い位置に抜け出し、平安で穏やかな場所に行く方法がありさえすれば、と願うのです。

末日聖徒イエス・キリスト教会の会員は、それが可能であることを知っています。日々の生活の不安より高い地点へ上昇する方法はあるのです。わたしたちは、神の言葉から、また、現代の預言者の指導から、知識と理解と導きを受けています。それらこそ、まさに人生の不安から抜け出す方法を示すものなのです。

## 揚力

飛行機が離陸するには、揚力を生み出す必要があります。航空力学では、揚力が起こるのは、飛行機の翼に空気が一方から流れて来る際に、翼の下の空気圧の方が上の空気圧より高

くなる時です。この上に引き上げる揚力が、下に引き下げる重力に打ち勝つときに、飛行機は離陸し、空を飛ぶのです。

同様に、わたしたちの霊的な生活にも揚力を生み出すことができます。天に向かって押し上げる力が誘惑や苦悩など、下に引き下げる力に勝っているとき、わたしたちは高く舞い上がり、御霊の領域に入っていくことができます。

辞書の定義によれば、揚力とは、低い位置から高い位置に運ぶことまたは導くこと、新しいレベルあるいは高度に上げるために利用できる力、重力に対抗して上方向に作用する力、とあります。<sup>1</sup>

詩篇の作者はさらに高い地点に目を向けました。「主よ、わが魂はあなたを仰ぎ望みます。」(詩篇25:1)「わたしは山にむかって目をあげる。わが助けは、どこから来るであろうか。わが助けは、天と地を造られた主から来る。」(詩篇121:1-2)

わたしたちは霊性を磨くことにより、目を上げて天の神の方を見ます。そうするために、御父と御子すなわちわたしたちの救い主、そして聖霊と一致した生活を送ります。目を上げて神の方を見るために、わたしたちは真に「従順で、柔和で、謙遜で、忍耐強く、愛にあふれた者となり、子供が父に従うように、主がその人に負わせるのがふさわしいとされるすべてのことに喜んで従」います(モーサヤ3:19)。



祈りは  
嵐の時を超越する力を  
与えてくれます。  
祈ることにより、  
もう一つの眺望が  
開けてきます。  
その栄光に満ちた、  
霊的な天の地平線には、  
主を愛し、  
主に従う者に  
約束された  
明るい祝福への  
望みと確信が  
満ちているのです。

祈りは  
わたしたちが  
霊的に  
高く上げられるように  
与えられた  
天の賜物です。  
祈りによって、  
わたしたちは  
神との間に  
より良い関係、  
より深い関係を  
築くことができます。



### 義になつた心をもって誠実に祈る

揚力を得るのに役立つ福音の原則は数多くありますが、特に一つの原則に注目したいと思います。祈りは、揚力をもたらす福音の原則の一つです。祈りの力によって、わたしたちはこの世の煩いから引き上げられます。絶望や暗闇の雲を抜けて、明るく澄み渡った天の地平線へと招き入れられるのです。

天の御父の子供であるわたしたちが得ている最も大いなる祝福であり特権であり機会でもある事柄は、天の御父と話し合えるということです。わたしたちは天の御父に日常の経験や試練や祝福について話すことができます。わたしたちは耳を傾け、聖霊からもたらされる日の栄えの導きを受けることができます。天に嘆願することができます。そして、わたしたちの祈りが聞き届けられ、愛情深く知恵に満ちた御父から答えを頂けるという確信を持つことができます。

天井のはるかかなたに昇って行く祈りとは、心からの祈りであり、決まり文句や浅はかな言葉の羅列ではありません。わたしたちの祈りは、天にいらっしゃる御父と一つになりたいという心からの願いからわき出てくるような祈りであるべきです。

祈りは、もしも信仰によってささげられるならば、いつでも神に受け入れられます。もしも祈れないと感じるなら、そのときこそ信仰を働かせて祈る必要があることははっきりしています。ニーファイは分かりやすい言葉で教えています。「あなたがたは、祈るように人に教

えてくださる〔神の〕御霊に耳を傾けるならば、祈らなければならないことが分かるであろう。悪霊は……祈ってはならないと人に教える。」(2ニーファイ 32:8)

ハロルド・B・リー大管長(1899 - 1973年)は

こう教えています。「義になつた心でささげられる誠実な祈りは、神の知恵と力に通じる扉をすべての人に対して開きます。それは、その人が義になつて求めたからです。」<sup>2</sup>

祈りはこたえられるのでしょうか。こたえられるとわたしは証します。

わたしたちは神の助けと知恵と支えを天から受けることができるのでしょうか。これについても、そのとおりですと、わたしは確信をもって証します。

従順であるならば、わたしたちの祈りは必ずこたえられます。新約聖書にこのように記されています。「そして、願い求めるものは、なんでもいただけるのである。それは、わたしたちが神の戒めを守り、みこころにかなうことを、行っているからである。」(1ヨハネ3:22)

祈りに対する答えは、主の御心になつたときにもたらされます。時にわたしたちは、主はすぐには祈りにこたえてくださらないと不満を感じることもあるかもしれませんが。そのようなときには、神はわたしたちが知らないことを御存じであるということを理解する必要があります。神はわたしたちに見えていないことを御覧になっています。神を信頼してください。神は御自分の子供にとって何が最善かを御存じです。神は完全であられるので、わたしたちの祈りにこたえるときも、完全な時に、完全にこたえてくださるのです。

時には祈りの答えがすぐにもたらされる場合もあります。預言者ジョセフ・スミスは、1831年カートランドで与えられた啓示の中で次のことを学びました。「御霊によって求める者は、神の御心になつて求めるのである。それゆえ、彼が求めるとおりに行われる。」(教義と聖約46:30、強調付加) なんと驚くべき約束でしょうか!

### 新たな眺望

祈りはわたしたちが霊的に高く上げられるように与えられた天の賜物です。祈りによって、わたしたちは神との間により良い関係、より深い関係を築くことができます。わたしたちが選

んだ時間と場所で、宇宙の英知と哀れみの源である御方と話せるとは、驚くべきことではないでしょうか。

毎日、素朴に、誠実に、力強く祈ることにより、わたしたちの生活における霊的な高度は上昇します。祈るときに、神をたたえ、感謝を述べ、弱さを告白し、必要な助けを請い求め、わたしたちの天の御父への深い愛情を表します。このような霊的な努力を、贖い主イエス・キリストの名により行うときに、さらに靈感を授けられ、啓示を受け、義にかなった者となり、それにより生活に天の光がさすのです。

わたしは、パイロットであった時代を、特に、厚い雲と恐ろしい雷や嵐がすべてを陰うつな闇に包んだときのことを思い起こしています。地上から見える景色は寒々としたものでしたが、一度雲の上に出れば、まるで天空の青い海の中で輝く宝石のように、太陽が光を放っているのを知っていました。そのことをわたしは信じていたのではなく、知っていました。自分自身で体験したので、知っていました。ほかの人の理論や信念に頼る必要はありませんでした。知っていたのです。

航空力学の揚力がわたしたちを、外部にあるこの世の嵐の上に運んでくれるのと同じように、霊的な揚力も、内部にある人生における嵐の上にわたしたちを引き上げてくれます。

そして、別のこともわたしは知っています。雲を突き破って明るく輝く青い天の地平線に飛んで行くことは、確かに息をのむような経験ですが、心を引き上げ、へりくだり、熱心に祈るときにわたしたちすべてが経験できる驚嘆すべき事柄は、何にも比べるできないのです。

祈りは嵐の時を超越する力を与えてくれます。祈ることにより、地上では見られない青い空をかいま見ることができます。祈ることにより、もう一つの眺望が開けてきます。その栄光に満ちた、霊的な天の地平線には、主を愛し、主に従う者たちに約束された明るい祝福への望みと確信が満ちているのです。

#### 注

1. 例として、Merriam-Webster's Collegiate Dictionary, 第11版(2003年), "lift"の項, 718 - 719参照
2. ハロルド・B・リー, Stand Ye in Holy Places(1974年), 318

## ホームティーチャーへの提案

このメッセージをよく祈って研究した後、あなたが教える人々の参加を促すような方法を用いて分かち合ってください。いくつかの例を以下に紹介します。

1. 飛行機の写真を見せ、揚力について説明する。

「新たな眺望」の項の最初の2段落を読む。

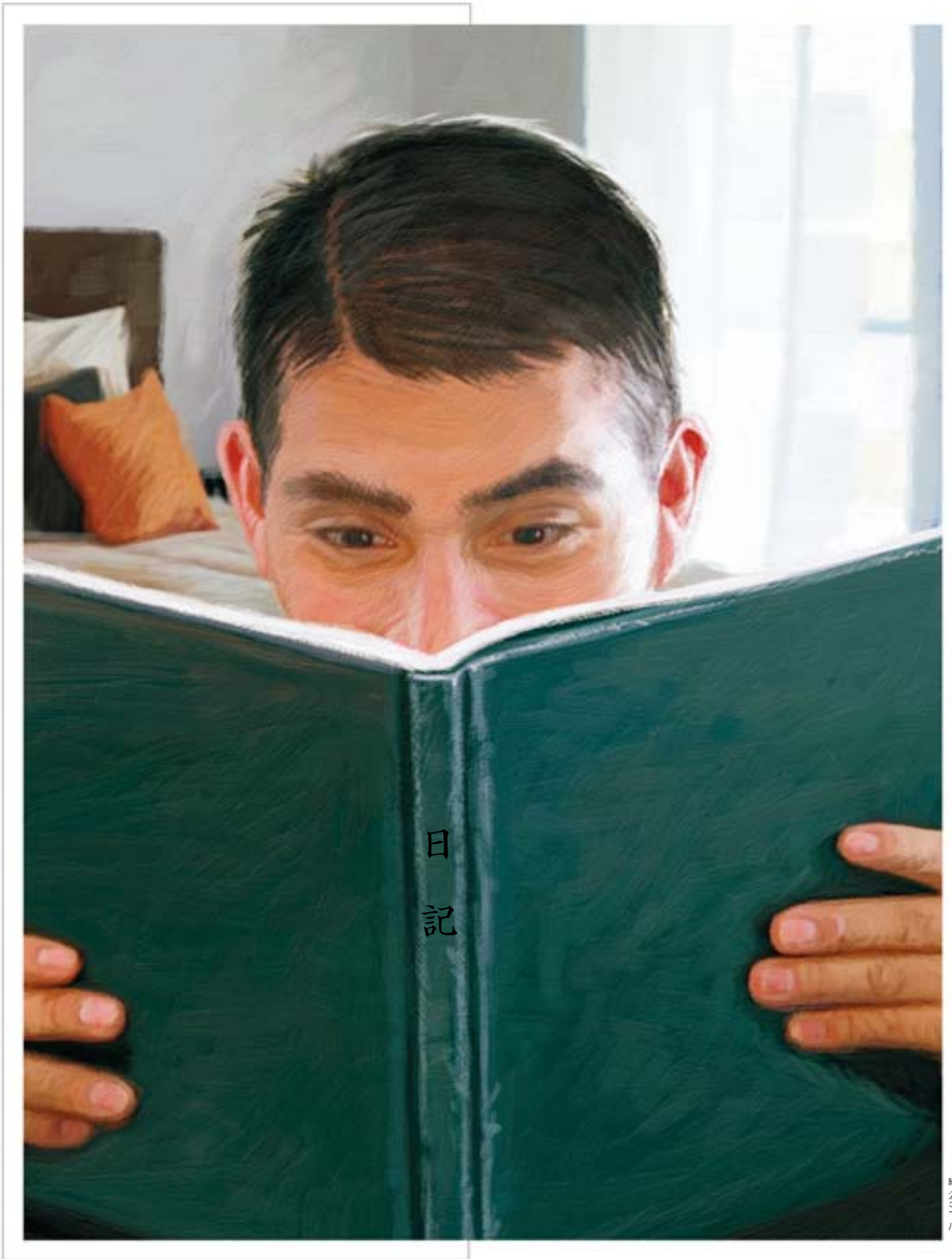
困難なときに祈りが自分を引き上げてくれた経験を紹介し、家族にも経験を分かち合うように勧める。

2. 「新たな眺望」の項の第2段落を読む。小さな子供のいる家族のために、

紙に「さらに靈感が授けられる」「啓示を受ける」「義にかなった者となる」と書き、子供の目の高さより高い位置にある棚にはる(言葉を書く代わりに、同じ内容を表す絵を使ってもよい)。親か年長の子供に、年少の子供を抱き上げ、紙が見えるようにしてもらおう。子供たちに言葉の意味を説明する。このような祝福を受けるために、祈ることによってどのように「わたしたちの生活における霊的な高度は上昇」するか話し合う。

3. 1枚の紙を持ち上げ、床に落とす。それからその紙で紙飛行機を折り、静かに投げて飛ばす。記事の最後の3段落を読む。祈りがどのようにわたしたちを試練から引き上げてくれるか説明する。祈りについて証を分かち合う。







# あなたは すでに 知っています

エディー・ダニエル・チャベス・フアンカ

一ファイのように、わたしは両親から福音を教えてもらいました。わたしの家族は毎日聖文を勉強し、一緒に祈っていました。ジョセフ・スミスやモルモン書、福音の一つ一つの原則について両親が証するのを見ました。このような経験のおかげで、教会が真実であることを疑ったことは一度もありませんでした。

福音を教えられ、両親の模範から学んでいたわたしでしたが、あるとき、教会が真実であることを疑ってはいないけれども、燃えるような強い証を持っているわけではないということに気づきました。伝道に出ることをずっと夢見てきましたが、その前にまずわたし自身が、福音が真実であることを確信する必要があったのです。

18歳になる少し前に、ワードの伝道準備クラスに出席するようになりました。また日記もつけ始めました。

ある日、伝道準備クラスで生涯忘れられないレッスンを受けました。テーマは「モルモン書——伝道活動の中心」でした。教師がビデオを見せてくれました。世界中の若者がモルモン書について証していました。その中である若者が、神に尋ねるまでは伝道に出るかどうか迷っていたと述べていました。

それから教師は、わたしたちに証を述べるようにと言いました。御霊を抑えることはできませんでした。モルモン書が人生を祝福してくれていたことが分かりました。でもわたしには、モルモン書が真実であることや、ジョセフ・スミスの最初の

福音が真実であることを  
それまで一度も疑ったことは  
ありませんでした。  
でも、それだけで  
十分なのだろうか  
と疑問に思いました。

示現について、神に祈り、尋ねたことがそれまで一度もなかったのです。

数日後、モルモン書を読んでいると、モロナイの約束を試さなければならないと強く感じました(モロナイ 10:3-5 参照)。そして、ひざまずき、神に心を打ち明けました。いつどのような形で答えられるかは分かりませんでしたが、神は御心にかかったときに、わたしにわかるような方法でこたえてくださるに違いないと思っていました。

祈りを終えて立ち上がると、日記を書きたくなりました。日記帳を開け、最後に書いた所を読みました。前の日曜日に、伝道準備クラスに出席した後で書いたものです。気持ちをつづった自分の文章に目を通しました。すると、全身が平安で満たされました。心の中に次の言葉が聞こえてきました。「あなたはすでに知っています。あなたはすでに知っているのです。」

再びひざまずき、祈りにこたえてくださったことを天の御父に感謝しました。わたしが受けた祈りの答えは、ずっと信じできたことを再確認してくれるものでした。

ジョセフ・スミスが天の御父と御子に会ったこと、そしてモルモン書が真実であることを、わたしは今、大胆に証することができます。ペルーのピウラ伝道部で専任宣教師として奉仕したときも、自分は知っているのだと自覚しながら働くことができました。伝道中、人々が真理を謙虚に求めるときに、主が彼らの祈りにこたえてくださるのを何度も目にしました。そのことに、わたしはいつも感謝し続けるでしょう。■

# 言葉の壁を乗り越える



世界中の会員は、福音の中で  
兄弟姉妹と意思疎通を図る方法  
を見つけるために、主に頼っています。

教会機関誌

メリッサ・メリル

**堀**<sup>ほり</sup><sub>かみかずえ</sub>上一恵姉妹はヤングアダルトのとき、故国日本からハワイへ移住しました。当時は英語を学ぶ必要はほとんどありませんでした。家では日本語を話し、日本語を話す人が集まる商店街で買い物し、しばらくして始めた仕事も日本人相手の観光ガイドでした。そんな彼女が時折、言葉の壁にぶつかる唯一の場所が教会でした。末日聖徒にとってはよくある話です。しかし同じ日本語を話す姉妹が3、4人いたので、教会でも何とかやっていくことができました。

ハワイで生活し始めて25年以上過ぎた後、堀上姉妹はワードの扶助協会会長に召されました。考えてもみなかった責任でした。堀上姉妹は当時を振り返ってこう述べています。「英語しか話せない姉妹がほとんどで、中にはサモア語かタガログ語しか話せない姉妹もいました。そのころのわたしは、ほかの言語を理解することはある程度できましたが、話すこと

には自信がありませんでした。言っていることはだいたい分かって、話しかけることができないわたしが、どうやって奉仕できるだろうと真剣に悩みました。」

時間がないので、語学のクラスを取ることはできません。神殿推薦状の面接のときに、ステーキ会長に不安な気持ちを打ち明けました。「単に責任を果たすことへの恐れだけでなく、誤解を招くのではないかと不安になると話しました。」ステーキ会長は少し考えてから、言葉については、少なくとも今のところは心配しないようにと伝えてくれました。ステーキ会長から「ただ全力を尽くして務めを果たしてください」と言われ、そうすることを約束しました。

数日後、神殿にいた堀上姉妹は、水の上を歩いたペテロの話の思い出しました(マタイ14:22-33参照)。そのときのことを彼女はこう述べています。「恐怖心にとらわれている限り、沈んでしまうことが分かりました。でも、救い主を信じるなら、



**ワードや支部の会員が皆、同じ言葉を話さないとしても、壁を乗り越え、一致することができるのです。**

不可能が可能になるよう助けていただけるのです。』

方法は単純でしたが精いっぱい努力することで、不可能が可能になり始めました。堀上姉妹は、扶助協会の名簿に長い間目を通したときのことをこう語りました。「一人

## そのほかのアイデア

言葉の壁を乗り越えるために、もっとアイデアが必要ですか。下記も試してみてください。

- 可能な場合、教科課程の資料を会員の母語で提供する。詳しくは最寄りの配送センター、または北米在住の方は、[www.ldscatalog.com](http://www.ldscatalog.com) を見てください。
- 会員に『リアホナ』を母語または居住地の言語で購読するよう勧める。
- ホームティーチングや家庭訪問の割り当てをする際、母語は何か、また伝道や学校では何語を覚えたかを考慮する。
- 共通語を話せない会員と言葉を交わせるように、簡単なあいさつや会話表現を彼らの言葉ではどう言うか会員たちに教える。
- 召しにおいては、互いに忍耐し、助け合う。
- 料理、園芸、音楽など、言語があまり重要でない事柄を教えるよう会員に勧める。
- 必要なら通訳を提供することを検討する。[www.lds.org](http://www.lds.org) の、Serving in the Church (教会での奉仕)を選び、次にInterpreter's Resources (通訳者用資料)を選んで、資料を参照してください。

一人の姉妹の名前をじっくり眺めていると、その姉妹についていろいろな考えが浮かんできました。どのように仕えればよいのか、度々導きを受けました。導きに従うと、それが本人の具体的な必要に合っていたことが分かり驚いたことが何度もあります。」

「それが始まりでした。」堀上姉妹の話は続きます。「数か月たつと、この何げない奉仕の行いは、互いを気遣う良い関係に発展しました。わたしが姉妹たちを思いやるだけでなく、姉妹たちがわたしを気遣ってくれるようになりました。」

結果的に堀上姉妹は英語を話すようになりましたが、召しを果たすのに役立ったのは御霊であり、言語能力ではなかったと断言しています。「御霊には言語の壁がないことが分かりました。御霊はすべての人が理解できるように語りかけます。」

堀上姉妹のように、言葉が壁になって挫折感や孤独感を味わっている教会員は世界中にいます。でも、そのような会員も指導者も、堀上姉妹のように、主に助けを求めることができます。以下は、言葉の壁を乗り越える方法として、世界各地の会員や指導者から寄せられたアイデアです。

### 言葉は二次的であることに気づく

ドイツのフランクフルトステークでは、だれもが言葉の壁を乗り越えるという苦労を経験しています。会員の出身地は80か国以上に上ります。しかし、アクセル・ライマー会長は、言葉は重要だがそれは二次的なものにすぎないと述べています。

ライマー会長自身も、家族とともにフランクフルトに来たばかりのころはドイツ語が話せませんでした。この試練に対処する最も良い模範を示してくれたのは、恐らく自分の子供たちやほかの家族の子供たちであったと、会長は述べています。「子供は互いに理解できないからといって躊躇することはありませんでした。そんなことにはおかまいなく、ほかの子供たちと一緒に遊びました。子供にとっては、言葉の違いなど大した問題になりませんでした。偏見や恐怖心などはまだ縁がなかったのです。」

ライマー会長によると、同ステークには英語を話す多くの夫婦宣教師がワードの責任を受けて働いていますが、彼らも言葉が壁になることはありません。「夫婦宣教師の多くはドイツ語を話しませんが、豊かな経験を生かして非常に貢献しています。姉妹たちは託児や初等協会のクラスで奉仕しています。また図書係として働いています。これまで図書室がなかった所に開設してもらうこともあります。兄弟たちの中には、大祭司グループリーダー、会計担当書記、ホームティーチャーなどの責任を果たしている人もいます。(だれかに通訳してもらって)クラスで発言し、教えることすらあります。

ライマー会長はこう続けます。「福音という共通の基盤があれば、たいていそれで十分なのです。廊下で会話している人たちが、互いに相手の言葉を話せなくても、どうにか分かり合っている様子をよく目にします。『わたしは主を愛しています。兄弟姉妹を心にかけています。わたしは皆さんを助けたいと思っています』というような大切な事柄は、言語の違いにかかわらず伝えることができるのです。」

### 居心地よく感じてもらう

多くの場合ワードや支部は、そこに集う人に居心地よく感じてもらうために様々なことができます。例えばハワイ・ホノルルステークのマカリーワードでは、日曜学校は8つの言語(チューク語、英語、日本語、韓国語、マーシャル語、ポンペイ語、スペイン語、タガログ語)で行われています。大部分の会員が母語で福音のレッスンを聞けるようにするためです。さらに聖餐会やクラスで祈りを頼まれた会員は、まだ現地の共通語で祈れない場合には、自分の母語で祈ります。



日曜学校の言語別クラスも重要な役割を果たしていますが、マカリーワードでは、全員で一緒にできる活動も計画しています。毎年恒例の国際食品祭、ミューチャルでの文化発表会、ミクロネシア聖歌隊（これとは別にワード聖歌隊もある）、四半期に1度の「オハナ・ナイト」（家族の夕べ）など、定期的に行われるイベントでは、ワード全体で会員たちの独自の文化遺産を祝い、互いに共有する霊的な受け継ぎに光を当てます。

マカリーワードのビショップ、マルロ・ロペスはこう述べています。「わたしたちは皆、天の御父の子供です。御父の目から見れば、人種や言語の区別はありません。神の愛はすべての人に注がれており、わたしたちはこの真理を教える道具にすぎません。」

### 居住地の文化を受け入れる

母語を上手に話す力を失いたくない、精神の高揚する自国の文化を保ちたいと、多くの人が望みます。しかし、現地の言葉や文化を学ぶことから恩恵を受けられます。世界各地から会員が集う、フランス・パリ東ステークのエリック・マランデン会長は、現地の言葉や文化を学ぶよう促しています。「指導者はたいへい、ここに住んでいる会員にフランス語を学ぶよう勧めています。仕事の面でも、人格や霊性を向上させることにも役立つからです。」

カリフォルニア州サンフランシスコ西ステークの会員は、母語以外の言語能力を身に付けるよう奨励されています。同ステークには、英語を話すワードのほかに、3つの言語別ユニット（中国語、サモア語、タガログ語）があり、これらの言語を話す会員が母語で福音を学べるようにしています。しかし、ステークとワードの指導者は会員に英会話の学習グループに参加するよう勧めています。1週間に2回、小人数のグループ

### 練習，準備，祈り

**フ**アビオラ・シモーナはインドネシア出身で、現在はオーストラリア・シドニー・ハイパーク支部の会員です。新しい言葉を学びつつ、改宗者として福音を学んだ経験についてこう語っています。



「教会員になったばかりのとき、英語を話すことも聞くことも、あまりできませんでした。恥ずかしがり屋だったので、祈ることさえ難しかったのです。あるとき日曜学校で開会の祈りを頼まれました。人前で落ち着いて祈れるように、前もって祈りの言葉を紙に書き、文法を直しました。

後に教師に召されました。教えるためには何週間も前から準備しなくてはなりません。一生懸命努力しました。こう考えたのです。『聞き取りにくいアクセントとめっちゃめっちゃな文法をみんなに我慢してもらっているのだから、少なくとも最善の準備をしなければ。』

レッスンしながら、<sup>みなま</sup>御霊の助けを受けられるよう何度も祈りました。落ち着いてできるように、またみんながわたしの言うことを理解できるように祈りました。

そのような準備と祈りのおかげで、言葉の壁を乗り越えることができました。教会員になって9年以上がたった今、祈りやレッスンの割り当てを気楽に受けられるようになりました。割り当てを受ければ受けるほど、自信が増していくことが分かります。」

で初歩的な英会話を練習します。レッスンはおもに、「病院に行くにはどうしたらよいですか」や「最寄りのバス停はどこですか」のような言い方を学びます。また、ステーキの会員の多くは第1世代の末日聖徒なので、祈りや家庭の夕べなど、福音の基礎に的を絞った英語のレッスンも行っています。

ステーキ会長のロナルド・ディレンダーはこう述べています。「言語の問題はわたしたちにとって大きな課題ですが、皆、努力しており、だんだん向上しています。これからも努力し、教え、会員がすべてのステーキ大会、タレントショー、訓練集会、行事に参加できるようにしたいと思います。教会と福音が提供するすべてを全員が利用できるようにしたいのです。それはきわめて大切なことです。」

### 一緒に働く

ペンシルベニア州フィラデルフィアステーキのブレント・オルソン会長は、言語の違いが多くの障害を生じていると述べています。神殿推薦状の面接から聖餐会の話や祈りの通訳まで、問題は多岐にわたります。友好的で寛容な心を持つことにより、ステーキの会員に大きな変化が生じてきました。

オルソン会長はこう述べています。「このステーキでは、『礼拝堂に来る人はだれでも主から送られて来ている』という考えを、何度も繰り返しテーマにしています。人を受け入れる姿勢を身に付けると、全員が参加できるようにする努力も重荷ではなくなります。それは単に福音の実践にすぎないのです。」

ニュージーランドのオークランドマヌレワステーキのクレンドンワードは、記録上は英語を話すユニットに分類されていますが、ワードの会員はマオリ語、サモア語、トンガ語、地元の方言、それにクック諸島で使われる幾つかの言語も話します。ハンス・キービショップはこう述べています。ワードの指導者は「会員が話す言語にかかわらず」群れの羊をすべて知っている「良い羊飼」と呼ばれる主のようになろうと努めています。

一例を挙げましょう。ホームティーチングと家庭訪問の割り当ては、よく祈って検討します。母語しか話せない兄弟の同僚には、その言語と英語を話せる兄弟がなるようにします。二人でホームティーチングをすることにより、その兄弟も徐々に英語に自信を持てるようになります。将来的には、聖餐会で話す割り当てを受けられるようになるかもしれません。

### 主によって、主の業にふさわしい者とされることを認識する

フランシスコ・エアズ・ハーメネジルドは21歳のとき、故郷ブラジルのリオデジャネイロで改宗し、サンパウロで伝道しました。その後結婚し、妻のカーリヤとともに2002年にオーストラリアの

シドニーに移って来ました。2006年、フランシスコはハイドパーク・ヤングアダルト支部の会長に召されます。ハーメネジルド会長は、プレッシャーに打ちのめされそうでした。彼も英語を学んでいる最中でしたが、10か国以上から集まっている支部の会員の多くも英語を学んでいる最中だったのです。

ハーメネジルド会長はこう述べています。「実を言うと、ハイドパーク支部を見守るよう召されたとき、自分たちの能力不足を感じました。言葉の壁がとてつもなく大きく思われ、主に助けを祈り求めました。でも、主は主の王国を築く業に携わる人々を鼓舞し、ふさわしく備え、強めてくださることを学んでいます。」

ハーメネジルド会長は、自分の生活に主の導きがあること、そして、支部の会員の生活にも主の導きがあることに気づいています。会員の多くは彼と同様、第1世代の会員です。

ハーメネジルド会長はこう述べています。「わたしたちがそれぞれ人生のこの時期にここにいるのは、理由があります。」証<sup>あかし</sup>を強め、召しを果たし、福音のメッセージを友人や愛する人と分かち合う機会は会員一人一人にあると彼は説明します。

「福音が地を満たすという預言は成就しており、今後も成就すると信じています」とハーメネジルド会長は言います。「この支部の会員は世界のどこへ行こうとも指導者であり、また指導者になる人々です。わたしたちは支部の会員を教育する度に、これらの指導者を備える助けをしています。これは大きな特権です。」

### 心と思いを一つにする

クレンドンワードのハンス・キービショップはこう述べています。「多様な文化や言語が共存するワードで奉仕し働くことは、困難というよりむしろ祝福だと思います。神はバベルの塔が作られたとき言葉を乱されましたが、わたしたちはエノクの町の民が成し遂げたことを目標とすることができます。心と思いを一つにし、義のうちに住むのです。」(創世11:1-9; モーセ7:18参照)

ゴードン・B・シンクレイ大管長(1910-2008年)もそのような一致を強調しました。「わたしたちは偉大な世界規模の教会となりました。そして今、大勢の会員が一つの大きな家族として……出席することが可能となっています。多くの言語を話し、集う場所は様々ですが、皆、一つの信仰、一つの教義、一つのバプテスマという共通点があります。」<sup>1</sup> ■

### 注

1. ゴードン・B・シンクレイ大管長「時満ちる時代に生きる」『リアホナ』2002年1月号、4

## 異なる言語を話す人を 歓迎する

マリアンヌ・ハンセン・レンチャー

**皆**さんは、異なる言語を話す人のいる支部やワードに集っていますか。教会が世界中で発展するにつれ、このような状況が増えてきました。わたしたち夫婦がニューヨークで2年間通った支部もそうでした。英語を母語としない人々に英語を教えたことがあったわたしは、その経験を役立てることができました。でも、たとえそのような経験がなくても、違う言語を話す人との間に立ちほだかるコミュニケーションの壁を乗り越える方法はたくさんあります。

**ほほえんで、あいさつしてください。**その人の母語でどのようにあいさつするのか学んでみてください。でも、たとえその言語を一言も話せなくても、歓迎の気持ち<sup>ほうよう</sup>を伝えることはできます。毎週日曜日、マルタは温かい抱擁とスペイン語のあいさつで、わたしを歓迎してくれました。彼女の言葉は分かりませんでした。抱擁と声の調子で愛を感じました。

**文法的に正しい文章で答えてください。**聞くことも、言葉を学ぶ一つの方法です。「持ってテキストいません」よりも「わたしはテキストを持っていません」という言い方を覚える方がためになります。たとえたどしい話し方をする人にも、正しい表現で応じてください。それは敬意のしるしであり、相手もそれによって正しい言葉遣いを学ぶことができます。

**声を大きくする必要はありませんが、ゆっくり話してください。**新しい言語を学んでいる人は特にそうですが、

単語と単語がつながって聞こえることがあります。理解しやすいようにゆっくり話してください。聴力に問題がなければ、大声で話す必要はありません。レッスンを教えるときには、相手が理解し、簡単に答えられるような質問をしてください。また、ほかの人に助け船を出すように促し、うち解けた安心できる雰囲気を作り出してください。

**視覚教材を使ってください。**母語と違う言語でレッスンを受ける場合、例えば最初の示現についてのレッスンでは、その中に出てくる言葉を全部理解することはできないかもしれません。しかし、神とイエス・キリストの前でひざまずいているジョセフ・スミスの絵は理解できるでしょう。またあなたの言葉と、すでに知っている回復の話を結びつけながら聞くことで、語彙を増やすことができます。

**黒板に参照聖句やレッスンの参照箇所を書いてください。**こうすると、違う言語を話す人にとって、参照箇所を見つけるのが容易になります。幸いにも、わたしたちのレッスン手引きや聖典は様々な言語で入手できます。だれかが聖文を声に出して読む間、ほかの生徒は母語で同じ箇所を黙読することもできます。その結果、全員がレッスンに参加できるだけでなく、生徒は聖典や手引きをクラスに持参するべきだと思うようになります。

**より良い訪問教師やホームティーチャーになってください。**外国から来たばかりの人に援助の手を差し伸べてください。まずは、買い物や郵便局へ付き添ったり、学校の入学手続きを手伝ったりするとよいでしょう。

ニューヨークにはとても大切な友人たちがいます。その中には、わたしが相手の言葉を5つしか話せなかった人もいます。でも、彼らがわたしの助けを必要としていたことが分かりました。友達になるにはそれだけで十分だったのです。■

# クラスの話し



皆さんが教えるときにこの提案を取り入れ、生徒がさらに話し合いに参加できるようにしてください。

教科課程部

ロブ・ジョーンズ

**ジ**ョンソン兄弟が福音の教義クラスの生徒に質問しました。長い沈黙が続き、教師も生徒も居心地が悪い様子でした。ステーク日曜学校会長として授業を参観していたわたしは、数人の生徒が発言しようとした矢先にジョンソン兄弟が質問の答えを言い、次に進んでしまったのに気づきました。

これは教会のクラスだけでなく、家庭で教えるときにも起こります。わたしはクラスで話し合いを促すには二つの事柄が不可欠であると分かりました。(1)複数の答えがあり得る質問をする。(2)答えを探すか、または考えるのに十分な時間を生徒に与える。この二つです。

## 自由に答えられる質問をする

適切な質問をすれば、クラスで活発な話し合いが行われるようになります。教会の手引きには、教えの中から答えを探

させたり、学んだことを深く考え応用したりするよう生徒を促すために入念に作られた質問がたくさん載っています。

聖典や末日の使徒と預言者の言葉から、答えを探し出す必要がある質問をするとよいでしょう。『歴代大管長の教え——ジョセフ・スミス』に掲載された「研究とレッスンのための提案」に基づき、答えを探し出す質問の例を二つ挙げましょう。「52ページから始まる項目を研究してください。わたしたちが主と共同の相続人になれるように、救い主は何をしてくださいましたか。」「211ページから始まる項目を復習してください。肉体を持つことの重要性について、ジョセフ・スミスは何を教えましたか。」

ほかにも、読んだ言葉の意味について生徒に考えさせたり、学んだことを生活に応用する方法を考えさせたりする質問をすることができます。これらの質問は大抵、生徒がレッスンの内容をよく理解した後に尋ねるものです。例えば上記のような答えを探し出す質問をした後、学んだことを深く考えて自分に当てはめさせるために、次のような質問をするとよいでしょう。「<sup>あがな</sup>贖いの犠牲に対する感謝を主に示すにはどのような方法があるのでしょうか。」「肉体を持つことの重要性を理解していると、肉体を扱う方法はどのように変わのでしょうか。」

## 生徒の応答を待つ

どのような質問をしようとも、答えを探し、考えるのに十分



# 合あいいをを導導く

な時間を取ってください。教師が代わって答えてくれないことが分かると、生徒は質問に答えるようになります。

ジョンソン兄弟のクラスを参観した後、教師は質問した後でどのくらいの時間をかけて返答を待つか調べることにしました。すると大部分の教師は2秒か3秒しか待たないことが分かりました。しかも教師の方ではもっと長く待っていると感じていたのです。反対に、生徒は答えを考える時間がもっと必要だと述べました。

生徒にもっと話し合いに参加してもらうための試みとして、質問したら黙って20数え、考える時間を与えるように教師に勧めました。すると教師は、次のようなことを言うようになりました。「考える時間を上げましょう。」「この質問についてよく考えてください。そのあとで、意見を述べてもらいます。」ステーク内の教師たちがこのようにし始めると、生徒の発言が増え、生徒は「互いに教え合あいい」(教義と聖約88:77)、御み霊たまを感じるようになりました。

あるクラスに出席すると、教師は福音の教義を応用する質問をしてから、考える時間を2分以上も取っていました。わたしにとって、それは静かな瞑想めいそうの時間でした。御み霊たまを感じ、その教義について洞察を得ることができました。瞑想の時間がなければ、恐らくその教義を学ぶこともなかったでしょう。この特別な経験によってわたしが理解したのは、質問をしてから熟考する時間を取るなら、その時間は生徒がいつそう深く考え、御み霊たまの声に耳を傾ける時間になるということです(3ネーファイ17:1-3参照)。

皆さんのクラスの生徒や家族も、話し合いをしているときに、このような霊的な経験ができるでしょう。そのためにも皆さんは、自由に答えられる質問をして、考える時間を十分に取る必要があります。■

## 生徒の応答が御み霊たまを招く



「話し合いに参加しやすい雰囲気を作るなら、教師が伝えられる教えよりもっと重要な教義を御み霊たまが伝えてくださる可能性が高まります。

生徒は話し合いに参加することにより、御み霊たまの導きを受けることができます。教師に促され、手を挙げて質問に答えようとするとき、生徒は無意識のうちに、自ら進んで学ぶ

意思を聖霊に示しているのです。そのように選択の自由を用いると、御み霊たまはさらに生徒の学習意欲を高め、レッスン中にいっそう強い導きを与えることがおできになるのです。話し合いに参加することによって、個人は御み霊たまに導かれる経験ができます。霊的な導きがどのようなものか分かり、感じるようになるのです。」

十二使徒定員会 リチャード・G・スコット長老、  
“To Learn and to Teach More Effectively,”  
The Religious Educator, 第9巻, 第1号,  
2008年, 6

# 一人の力

スリナムのこの青年は  
特別大掛かりなことをしているわけでは  
ありません。  
ただ、彼のささやかな行為の積み重ねが  
大きな結果をもたらしているのです。

教会機関誌

リチャード・M・ロムニー

**イ**エベス・フェルウェイは物静かで、ちよつと恥ずかしがり屋かもしれません。しかしそのような性格が、必要なことを見つけて行動を起こす妨げになることはありません。

## 音楽を作り出す人

例えば、18歳のイエベスはスリナム・パラマリボ地方部タメンガ支部の会員ですが、教会の集会や活動でキーボードを弾くと、演奏に興味を示す人が多いのに気がつきました。そこで、子供や10代の若者、それに大人を対象に無料のキーボード教室を始めたのです。教室は幾つかの支部で開かれていて、希望者はだれでも参加することができます。イエベスが教える夜には、大抵、末日聖徒だけでなく、支部の会員から教室のことを聞いた一般の人も含めて、少ないときでも6人の生徒が参加しています。イエベスは興味のある人にはフルートも教えています。また支部の聖歌隊を指導するほか、地方部聖歌隊が特別に歌った際には指揮者を務めました。イエベスが言うには、こうして音楽にかかわるのは、音符の読み方や演奏を教えてくれた夫婦宣教師に感謝を示す一つの方法なのだそうです。



### 聖文を読む人

イエベスは、聖文から学んだことを話し合う機会を求めていた何人かの友達を助ける方法も見つけました。彼らは皆、



教会に通ってセミナーやインスティテュートに出席し、割り当てを受ければ話をし、レッスンにも参加していました。しかし、若者同士で話し合う機会が欲しいと思っていたのです。そこで週に1回、30分程度一緒にモルモン書を読むことにしました。やがてほかの人たちを誘うようになり、特にあまり活発でない青少年と一緒に参加するよう声をかけ始めました。これまで数か月、参加者の中のだれかの家に集まって、ともに聖文を読み続けています。

「最初は二人の友達と一緒に始めたんです。ワニカ支部のラリー・ロセバルと、ほくの支部のサフィラ・ゼーゲラーです。でも、今では8人になりました」とイエベスは言います。「皆で1章読んで、話し合ったり、証<sup>あかし</sup>を述べたりします。また、その週に学んだことを互いに分かち合っています。」

聖文読書会のメンバーは、ほかの方法でも励まし合ってきました。例えば皆で話し合い、目的を持って断食することによって断食安息日をより意義深いものにするよう努力しました。「この前の断食安息日には、あまり活発でない特定の人たちについて考えて、彼らが教会に戻り、活発になるよう断食して祈りました」とイエベスは説明します。



スリナム国旗の星のように、  
イエベスは自らの光を人に及ぼしています。  
興味を持つ末日聖徒と地域の人たちにキーボードを教え、  
定期的に友達と集まってモルモン書の勉強会をしています。



気分になれる。」イエベスはそう言います。

宣教師もまたイエベスと一緒に過ごすことについて同様に感じているようです。イエベスが持つ快活さは皆を元気にしてくれますし、彼が真理について自分の証を進んで伝えてくれることを宣教師も知っているからです。もうすぐ19歳になるイエベスは専任宣教師として奉仕する機会を心待ちにしています。

### 宣教師の友達

専任宣教師は会員の助けが必要です。イエベスはその点についても行動を起こしました。宣教師に教える約束があるときには、できるだけ一緒に行くようにしています。「宣教師と一緒にいるのが大好きなんです。一緒にいると前向きで幸せな

### モルモン書の助け

イエベスは、様々な面でモルモン書は助けになっていると言います。「モルモン書のおかげで、将来起こる出来事についてもっとよく知ることができます。それに、ずっと昔の人々に起こった出来事を読むとき、福音に関する疑問に答えが得られるのです。」

さらにイエベスは、モルモン書はイエス・キリスト<sup>あかし</sup>についてのもう一つの証として、聖書がいかに大切か、また聖書はどんな目的で書かれたか、もっとよく分かるのに役立つと言います。信仰箇条第8条を引用します。「わたしたちは、正確に翻訳されているかぎり、『聖書』は神の言葉であると信じる。また、『モルモン書』も神の言葉であると信じる。」

イエベスは言います。「聖書には分かりやすくて貴い事柄が取り除かれている箇所がありますが、モルモン書はその欠けた部分を埋めてくれます。そのほかの聖文とともに、聖書とモルモン書の両方を学ぶ必要があるのです。」





## ともに歩むことを学ぶ

**南**アメリカ北部に位置するスリナムは、世界で最も民族の多様性に富んだ国の一つです。

その人口を構成する民族は、おもに東インド人(インド系)、クレオール(アフリカ系)、ジャワ島人(インドネシア系)、マルーン(脱走奴隷の子孫)、アメリカ先住民(おもにカリブ族)、そして中国人です。使われている言語には、オランダ語(公用語)、英語、スラング語(クレオールの言語)、ヒンズー語、ジャワ語、ほか数種類の方言があります。スリナムは1975年に独立しましたが、それ以前はオランダ領で、さらに前はイギリス領でした。



「スリナムでは皆があらゆる人とともに歩むことを学んでいます」とイエベスは説明します。「それが福音を伝える際に役立つんです。スリナムの人々はほかの人の信じていることを聞くのに慣れているからです。」

スリナムで初めて改宗者がバプテスマを受けたのは1989年のことでした。現在はおよそ700人の会員が6つの支部(ブラウグロンド、ニケリー、パラマリボ、タメンガ、アイトキク、ワニカの各支部)に集っています。

イエベスはこう語ります。「初等協会のときから、第1ニーファイ3章7節を繰り返し暗唱してきましたし、その教えについての歌を『主の御言葉、行いましょう』と歌ってきました。ですから、伝道の召しを受け入れるかどうかという疑問の余地はまったくありません。」<sup>1</sup>

### 恵みを数える人

イエベスが教会のことを知ったのは、母親がバプテスマを受けたときでした。当時7歳だった彼は1年後にバプテスマを受け、会員に確認されました。両親の離婚や借金の返済のために家を売るなど、つらい時期を経ながらも、これまでもいつも活発に教会に集って来ました。日曜日にスーツとネクタイを身に着けて教会に通うとき、からかわれても耐えてきました。「教会に行く際にそのような服装をする理由を知っていますから、あまり気になりません」と彼は言います。たばこや酒を勧められても断ってきました。「誘いを断るのが難しかったことはありません。知恵の言葉を守れば肉体が健康になるし、霊も強められます。それ以上に良いことがあるでしょうか。」

イエベスはどんなときも受けた恵みを数えてきましたし、人にもそうするよう勧めています。

「福音を学び、どのように戒めに従うべきかを知るにつれ、天の御父がわたしたち皆を祝福したいと望んでおられることがもっとよく分かるようになります。幸福とは、格好いい人間になることではありません。幸福とは、標準を持ち、それに従って生活することであり、この世の良いものすべてについて神と人に感謝することです。」

そのような生活態度を持つことも、イエベスが必要と考えていることの一つです。そして、それを自ら実行する一方で、人にも同様の生活態度を持つよう勧めています。■

### 注

1. 「ニーファイの勇氣」『子供の歌集』64 - 65参照

**伝道活動に熱心なイエベスは、自分がバプテスマを受けたときのことを母親と語り合いながら、専任宣教師となる備えをしています。集会で会員と親しく交わることや、スリナムの首都パラマリボの史跡地区を訪ねることが大好きです。**



# 20マルク紙幣



十二使徒定員会会長  
ボイド・K・パッカー会長

この若い長老は、  
どうしてわたしに  
20マルク紙幣を  
手渡したのでしょうか。  
その理由が分かれば、  
わたしたちの人生が  
実際いかに  
自分自身に  
負うものではないかが  
分かります。  
わたしたちの人生は  
主の管理の下に  
あるのです。

**30**年以上前のことです。わたしは当時のトーマス・S・モンソン長老とともにヨーロッパに軍人ステークを組織する割り当てを受けました。ババリアアルプスの高地に位置する、ドイツのベルヒテスガーデンで集会を開きました。この街はもともとアドルフ・ヒトラーが司令部を置いていた地で、この上なく美しい所です。アドルフ・ヒトラーほど、その性格と目的がサタンに酷似した人物がこの地上にいたことはありません。わたしは、かつてそのような役割を果たした場所に、巡り巡ってわたしたちが集まり、今やシオンのステークを組織しようとしていることを思い、感慨にふけりました。

指導者を任命し、ステークを組織する任務を果たした後、わたしたち夫婦はベルリンのステーク大会に行くよう割り当てを受けました。アルプスの山岳地帯にあるベルヒテスガーデンから山道を下り、ミュンヘンの空港へ向かわなければなりませんでした。

朝10時ごろに離陸する予定の便に十分間に合うように到着したのですが、空港は深い霧に包まれていました。わたしたちは12時間近くもアナウンスの声に耳を傾けながら座っていました。霧は晴れるだろうというアナウンスが何度も繰り返されるばかりで、一向に晴れる気配はありません。

夜10時近くになって、二人の宣教師が空港にやって来ました。それでやっと、飛行機が欠航になったことを知ったのです。二人は、真夜中にミュンヘンをたつベルリン行きの列車があ

ると教えてくれました。長老たちはわたしたちを駅まで送って切符を買うのを手伝ってくれたうえに、列車に乗り込むのを見届けてくれました。真夜中発の列車がベルリンに到着するのは、翌朝の10時ごろだということでした。

列車が動きだしたとき、若い長老の一人が「ドイツ通貨をお持ちですか」と尋ねました。

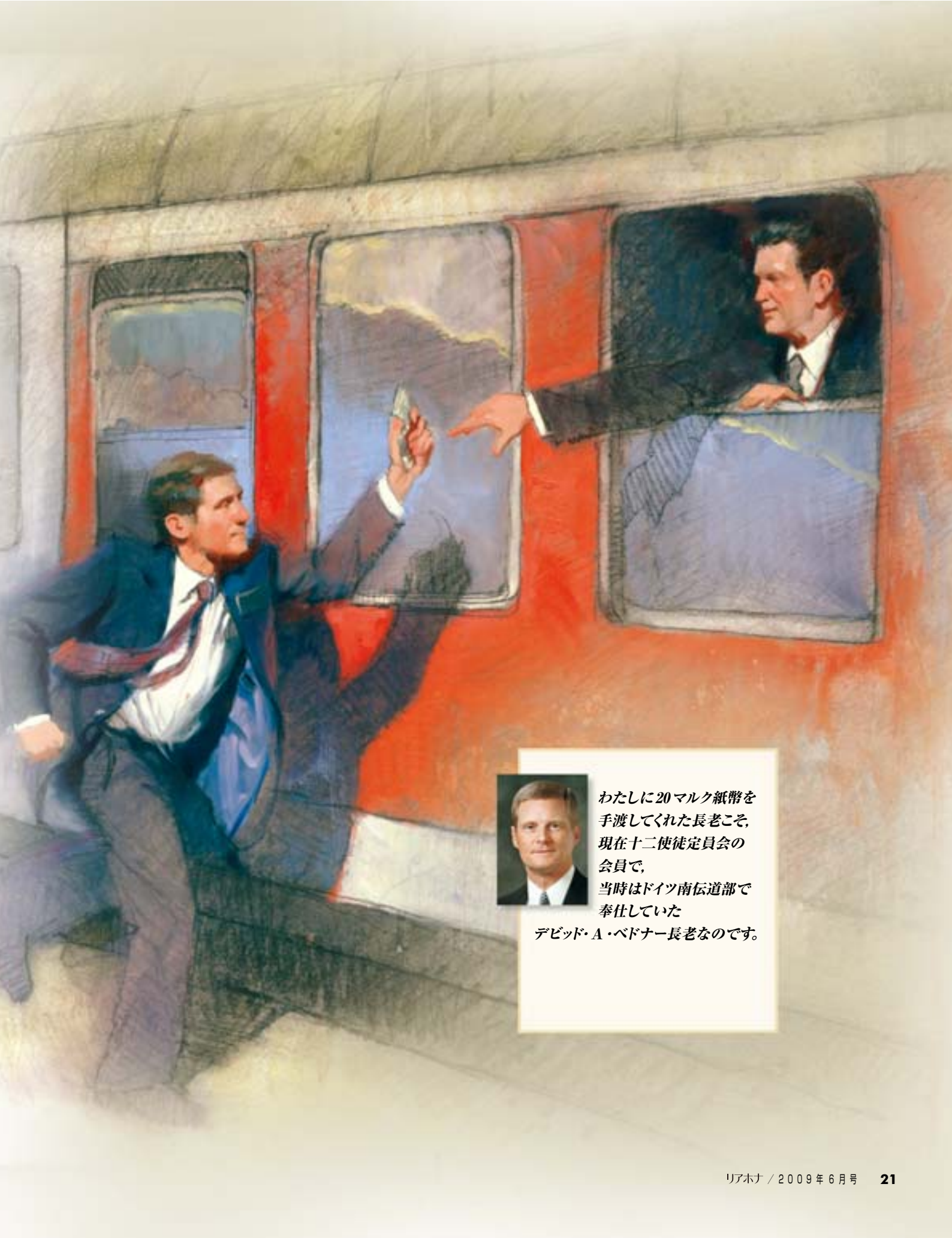
わたしは首を振って、持っていないことを告げました。

「お持ちになった方がいいと思います」と言うと、長老は動きだした列車を小走りに追いかけてながらポケットから20マルク紙幣を取り出して手渡してくれました。

鉄のカーテンがまさに鉄のごとく国境を閉ざしていた時代のことです。列車は東西ドイツ両国の国境上にあるホーフで止まり、乗員が交代しました。西ドイツの乗員は全員列車を降り、代わって東ドイツの乗員が乗り込みました。それから列車は出発し、ベルリンへ向かって東ドイツを縦断して行きました。

当時、アメリカ政府が有効期限5年のパスポートを発行し始めたばかりでした。わたしは新しい5年期限のパスポートを持っていました。出発前に妻のパスポートを更新しようとしたのですが、3年期限のパスポートも5年期限と同様に有効であるという理由で送り返されてきました。妻のパスポートは有効期間が2年以上も残っていたからです。

午前2時ごろ、軍服姿の車掌がやって来て、切符を見せるように言いました。わたしたちがドイツ人ではないことに気づいた車掌は、パスポートを提示するよう求めました。わたしはパスポートを手放すのを好みません。友好的で



わたしに20マルク紙幣を  
手渡してくれた長老こそ、  
現在十二使徒定員会の  
会員で、  
当時はドイツ南伝道部で  
奉仕していた

デビッド・A・ベドナー長老なのです。

ない場所ではなおさらです。しかし車掌はパスポートを持ち去ってしまいました。人を嫌うことなどめったにないわたしですが、そのときばかりは例外でした！ 車掌は無愛想で、ぶっきらぼうで、不快な男でした。

わたしたちはまったくドイツ語が話せませんでした。コンパートメント式の客室にはわたしたちを含めて6人が乗り合わせていました。わたしと妻と1人のドイツ人が片方の座席に座り、ひざを突き合わせるようにして向かいの座席にもう3人のドイツ人が座っていました。全員、少しだけ言葉を交わしていましたが、車掌が入って来ると一斉に静まりました。

車掌が何か話し始めたのですが、何を言っているかわたしには分かりました。妻のパスポートが無効だと言うのです。彼はその場を立ち去っては戻って来るということを2、3度繰り返しました。

どうすればよいのか分からないままに、ようやくかすかな靈感を受けたわたしは、あの20マルク紙幣を取り出しました。それに目を留めた車掌は紙幣を受け取るとパスポートを返してくれました。

翌朝ベルリンに到着すると、教会員が一人、列車まで出迎えてくれていました。軽い気持ちで列車での経験を話すと、突然彼の表情が変わりました。わたしは「どうしたんですか」と尋ねました。

彼は言いました。「お二人がここまで来られたのが不思議です。現在、東ドイツは世界で唯一、有効期限3年のパスポートを認めていない国なのです。東ドイツでは奥様のパスポートは無効なんですよ。」

「では、通常はどのように処分されるのでしょうか」とわたしは言いました。

「列車から降ろされるでしょうね」と彼は答えました。

「わたしたちを列車から降ろしはしないでしょう」とわたしは言いました。

「お二人を降ろすのではありません。奥様を降ろすのです。」

早朝2時に、東ドイツのどこかでだれかが妻だけを無理やり列車から降ろそうとしている様子を思い浮かべました。きっと途方に暮れたことでしょう。わたしたちの移動が、特に妻にとってどんなに危険なものであったのか、後になるまで分かりませんでした。自分のことより妻のことをとて心にかけているのに、わたしたちは非常に深刻な危機に直面していたのです。東ドイツでパスポートが有効と認められない人は逮捕され、勾留されるのが普通だったからです。

## 人生は導かれている

今までの話はすべて、次にお話することの伏線にすぎません。わたしに20マルク紙幣を手渡してくれた長老こそ、現在十二使徒定員会の会員で、当時はドイツ南伝道部で奉仕していたデビッド・A・ベドナー長老なのです。

さて、カリフォルニア州サンリアンドロ出身のこの若い長老は、どうしてわたしに20マルク紙幣を手渡したのでしょうか。その理由が分かるなら、また人生がどのようなものか理解するなら、皆さんは教会員として人生について知るべきことをすべて理解できるはずですが、実際いかに人生が自分自身に負うものではないかが分かるでしょう。わたしたちの人生は主

の管理の下にあり、従うべき道によって生きるなら、主の保護が受けられるということです。ベドナー長老が自分の行為の結果を事前に知っていたとは思いません。あの20マルク紙幣は当時6ドルの価値がありました。宣教師にとって決して少ない金額ではありません！

皆さんが人生を歩む中で、当然従うべき道によって生きるとき、このような出来事が起こるのを目にするでしょう。

御霊がどのようなものかを知れば、その後決して孤独になることはありません。教義と聖約第46章2節にはこう記されています。

「書き記されたそれらのものがあるにもかかわらず、聖なる御霊によって指示され導かれるままにすべての集会を執り行うことが、初めから常にわたしの教会の長老たちに指示されてきたし、またこれから先いつまでも指示されるであろう。」

## 人の霊体

聖文や啓示が明らかにしている教義は、人は二元的な存在であると教えています。つまり、わたしたちは霊と肉体が存在することを知っています。「霊と体が〔永遠に結合したとき〕人を成す」のです(教義と聖約88:15)。ですから、皆さんは二つの側面を有していることになります。肉体の内に霊が存在するのです。

皆さんには霊体があり、皆さんの英知は永遠の昔から存在していました(教義と聖約93:29参照)。これは理解しにくいかもしれませんが、わたしたちは永遠に生きるのです。皆さんはそのことを信じているでしょう。復活により、わたしたちは永遠に生きることができます。この真理は、過去においても真理でなければ成り立ちません。それは、わたしたちが過去

**皆**さんには霊体があり、  
皆さんの英知は  
永遠の昔から  
存在していました。  
わたしたちは  
永遠に生きるのです。





においても永遠に生きていたということにほかなりません。今わたしたちは、永遠なるものただ中に存在しているのです。

わたしは自分の霊が肉体を離れる日があることについて思い巡らしたことがあります。肉の衣が解かれ、肉体が横たえられた傍らに立つ皆さんの霊体は、わたしたちの目にどのように映るでしょうか。皆さんの霊はどんな姿をしているでしょうか。

皆さんの中には、何でもできる優れた運動神経の持ち主で、完ぺきな運動選手という人がいるかもしれません！見事な肉体の持ち主です。でも、皆さんの霊から肉体を取り去ったら、皆さんの霊はどんな姿をしているでしょうか。学び、研究し、祈り、感じてみれば、肉体は見事でも干からびた弱々しい霊を有している可能性もあることが分かるでしょう。反対に、多くの点で能力の限られた肉体の持ち主であっても、自分の霊を鍛錬し教育するなら、永遠の見地から見て不朽の価値を持つ者になることができます。

「肉体の衣が解かれて」霊が肉体から離れる日を待ち望むことができます。皆さんの霊は若々しく、いきいきとして、美しいです。たとえ肉体が老いて病に冒されていても、またはどん

な不自由さや障がいを抱えていても、復活して霊と肉体が結合するとき、皆さんは光り輝くに違いありません。そして、皆さんは栄光を受けるのです。

わたしが知る最もすばらしい男性の一人について話しましょう。少年時代の彼はわんぱくで、同じようにわんぱくな男の子たちといつも一緒に行動していました。いつでも、いてはいけない所において、いるべき所にはいないといった少年たちでした。ようやく一人の賢明で機知に富んだ指導者が彼らを日曜学校のクラスに引っ張って来てくれました。その教師はどこにでもいそうな、平凡な老人でした。そればかりかヨーロッパから来た改宗者で、英語があまり上手ではなかったのです。「え、先生？あの人か？」少年たちはそう言うてくすくす笑いました。察するところ、どんな教師も逃げ出すと評判の少年たちだったようです。

友人が言うには、それから何かが起こったのだそうです。教師が話し始めると、少年たちは皆、耳を傾け始めました。友人はこう言いました。「彼の信仰の炎は、まるで手を温められるほど熱く燃えていました。」なまりのある英語で話す老人の、老いて疲れ切った体の中には、

**薬だけでは  
教えられない  
ものを  
学ぼうにしてください。  
どこかで読んだり  
聞いたりしたものしか  
知らないとしたら、  
皆さんの知識は  
深いとは言えません。**



**考**えたり、  
感じたり  
するときには、  
けいけん敬虔な時間が  
とても大切です。  
神殿が重要なのは  
そのためです。  
神殿に行くことによって、  
現世から離れることができるからです。

力強い霊があったのです。

復活のとき、地のちりであり、現世でわたしたちの一部である肉体は、その霊に匹敵する力のものに更新されます。

#### 聖霊は皆さんを導いてくださる

御霊がどのように働くかを理解できれば、皆さんは大丈夫です。たとえどんなに悪の力が結集して暗黒のレーザー光線のねらいを皆さんに定めたとしても心配いりません。皆さん自身が何らかの方法でそれを承諾しないかぎり、皆さんを滅ぼすことはできないからです。

学ぶときに、次の聖句をよく心に留めてください。「知恵の初めはこれである。知恵を得よ、あなたが何をを得るにしても、悟りを得よ。」(箴言4:7)

言葉だけでは教えられないものを学ぶようにしてください。どこかで読んだり聞いたりしたもののしか知らないとしたら、皆さんの知識は深いとは言えません。考えたり、感じたりするときには、けいけん敬虔な時間がとても大切です。神殿が重要なのはそのためです。神殿に行くことによって、現世から離れることができるからです。

主は、次のように約束してくださいました。皆

さんが聖霊を受けるとき、「聖霊は、あなたがたにすべてのことを教え、またわたしが話しておいたことを、ことごとく思い起させるであろう。」(ヨハネ14:26)

皆さんは将来、何かを反射的に、ほとんど無意識に行うことがあると思います。深く考えずにしたことが、聖霊に促され、導かれていたと分かることがあるでしょう。あの若い長老が理由も分からないまま、動きだした列車を小走りに追いかけてながら財布から20マルク紙幣を取り出して手渡してくれたのも、聖霊の促しを受けたからなのです。そうして、彼はわたしたち夫婦を大きな危険から救ってくれたのです。

同じように、皆さんも後で振り返ってみて初めて、自分が導かれていたと分かることがあるはずで。また、警告も同じように与えられます。「そこへ行ってはいけません！ それをしてはいけません！」また「その人と一緒に行ってはいけません！ その人たちと一緒にいてはいけません！」という警告かもしれません。時には「この人たちと一緒にいなさい！」という促しもあるでしょう。主は皆さんを導き、見守ってくださるからです。

わたしは福音が真実であること、イエスがキリストであり生きておられること、そしてこの教会が主の教会であることを知っています。どうか、恥じることもためらうこともなく、自分自身に次のことを宣言できる場に身を置くようにしてください。それは第一に、イエス・キリストの福音を受け入れていること、次に、自分が何をするかより、どんな人間であるかがずっと重要であるということです。皆さんの行いは、それが導きを受けているものであれば、皆さんがどんな人間であり、どんな人間になれるかを決定するのです。■

2002年3月12日、ブリガム・ヤング大学アイダホ校ディビジョナルにおける説教から抜粋。英語による全文は、[www.byui.edu/Presentations/Transcripts/Devotionals/2002\\_03\\_12\\_Packer.htm](http://www.byui.edu/Presentations/Transcripts/Devotionals/2002_03_12_Packer.htm)に掲載されています。

# 心から祈りをささげる



訪問先の姉妹たちの必要に合った聖句や言葉を教えてください。その教義について証あかししてください。また、感じたことや学んだことを分かち合うように勤めてください。



## 心からの祈りには人を強める力がある

**中央扶助協会会長 ジュリー・B・ベック**——「すべての姉妹が毎朝毎晩心から祈りをささげ、さらには主が命じられているように絶えず祈るなら、一つに結束したわたしたちの力はどれほど大きいことでしょう。すべての家族が毎日家族の祈りを行い、毎週家庭の夕べを開くなら、わたしたちはさらに強くなります。」(「末日聖徒の女性が秀でている事柄——力強く確固として立つ」『リアホナ』2007年11月号, 110)

**十二使徒定員会 ブルース・R・マッコンキー長老(1915-1985年)**——「祈りは、わたしたちの生活を変えます。祈りによってわたしたちは主に近

づき、そして主はわたしたちが同じ状態に踏みとどまることがないように、その指をわたしたちに触れてくださるのです。

祈りは力の偉大な塔、尽きることのない義の柱、山をも動かし人を救う強力な力です。」(「祈りの方法」『聖徒の道』1984年7月号, 57)

**十二使徒定員会 M・ラッセル・バラーダ長老**——「誠実に心から祈る度に、わたしたちのよろいが少しずつ堅固になっていきます。……神の武具で身を固める最も重要な方法の一つは、熱心に、心から、終始一貫して祈ることを毎日の習慣にすることなのです。」(“Be Strong in the Lord,” *Ensign*, 2004年7月号, 10)

**教義と聖約 112:10**——「あなたは謙遜けんそんでありなさい。そうすれば、主なるあなたの神は手を引いてあなたを導き、あなたの祈りに答えを与えるであろう。」

## 心からの祈りは神との交わりである

**大管長会第二顧問 ジェームズ・E・ファウスト管長(1920-2007年)**——「始めに、祈りとは神がわたしたちの御父おがなであり、主イエス・キリストが救い主、贖あがない主であられることを謙虚に認めることです。第2に、罪と背きを心から告白し、赦ゆるしを求めることです。第3に、自分の能力を超える助けが必要なことを認めることです。第4に、創造主に感謝を表す機会です。『……を感謝します』『……について、御前に感

謝をささげます』『……していただきありがとうございます』という言葉を頻繁に用いるのは大切なことです。第5に、祈りは神に具体的な祝福を求める特権です。

……誠実な祈りは心からのものです。実に、誠実さは心の中の真剣な思いから来るものでなければなりません。」(「祈りという命綱」『リアホナ』2002年7月号, 62)

**十二使徒定員会 デビッド・A・ベドナー長老**——「意義深い祈りをするためには、神と心を通わせるとともに、献身的な努力をする必要があ[ります。]祝福を得るには、わたしたち自身が努力をする必要があるのです。祈りもこうした努力の一つであり、あらゆる祝福の中で最高の祝福を得るために定められた手段です(Bible Dictionary, “Prayer”の項, 753参照)。わたしたちは力強く進み、『アーメン』と言った後も、天の御父にお伝えした事柄を実行することによって、祈りが持つ献身的な努力という要素をたゆまずに満たし続けなければなりません。」(「信仰をもって願ひ求めなさい」『リアホナ』2008年5月号, 95)

**トーマス・S・モンソン大管長**——「家族や個人の祈りを主にささげるときは、信仰をもってそれを行い、主を信頼しましょう。使徒パウロがヘブル人に与えた戒めを忘れないようにしましょう。『なぜなら、神に来る者は、神のいますことと、ご自身を求める者に報いて下さることとを、必ず信じるはずだからである。』もしもわたしたちの中に、常に祈りなさいという勧告に熱心に従ってこなかった人がいるならば、今こそ従う時です。」(「王国の神権者」『リアホナ』2007年11月号, 61) ■



# 清らかな天の家

七十人

ダグラス・L・カリストー長老

**も**しとばりを分けて天の家を観察できたなら、洗練された思いと心を持ち、とても幸せそうにそこで生活する人々に心を打たれることでしょう。天の両親は非常に清らかな方々だとわたしは思います。この偉大な「模範から学ぶ」福音において、試しの生涯での目的の一つは、考えられるありとあらゆる方法で天の父母に似た者となることで、御二方のもとにあって安らぎを得、エノスの言葉を借りれば御二方の顔を「喜んで」拝せるようになることです(エノス1:27)。

ブリガム・ヤング大管長(1801-1877年)はこう語っています。「わたしたちは天に住む人たちに似た者になろうとしているのです。模範に倣い、外見も、歩き方も、話し方も似た者になろうとしているのです。」<sup>1</sup> わたしたちと天の家を一時的に隔てているとばりの向こう側をかいま見、そこに存在する徳高く、美しく、清らかな生活をいきいきと描写したいと思います。天に住む人たちの汚れ一つない様子に加え、天の言葉、文学、音楽、そして芸術について話します。そのどれを取っても、天においては純粹かつ完成された形で見いだすことができるに違いないと思うからです。

神に近づけば近づくほど、わたしたちの霊は清らかで美しいものに感動しやすくなります。

## 言葉

神はあらゆる言語を話されます。それも適切に話されます。話し方は節度があり控えめです。神はこの地球の壮大な創造の過程につ

いて語られ、控えめな口調で「良し」と言われました(創世1:4)。神が「すごい」あるいはその他の誇張した表現を用いておられたら、わたしたちは失望したことでしょう。

イギリスのベン・ジョンソンはこう語っています。「言葉ほど人の姿を映し出すものはない。語りなさい、そうすればわたしはあなたのひとなりを理解しよう。」<sup>2</sup> 思い、徳、不安、疑念、さらには家庭環境ですら、語る言葉で明らかになります。適切な話し方を習慣にしていたら、天の御父のもとにあってもっと心地よくいられるでしょう。

適切に語られる天の言葉は、一種の音楽に似ていると思います。C・S・ルイスが次のように書いたとき、このことが頭にあったのでしょうか。「ある種の言葉の組み合わせは、その意味だけでなく、音楽のような感動をも与えることがあるのは不思議ではありませんか。」<sup>3</sup> イエスが誕生されたときに現れた天使は歌ったのではなく語りました。「いと高きところでは、神に栄光があるように、地の上では、み心にかなう人々に平和があるように。」(ルカ2:14) わたしたちは今日、その美しさを歌で表現しようとはしますが、そもそも天使たちは語りかけたのです。

ラルフ・ウォルドー・エマソンの伝記で、著者のバン・ワイク・ブルックスは、エマソンが偉大な詩人シェークスピアの生誕300年記念式典の話者として招待されたときのことを語っています。<sup>4</sup> 然るべき紹介の後、エマソンは説教壇に立ったかと思うと、着席してしまいました。メモを忘れたからです。よく吟味していない言葉を口にす



試しの生涯での  
目的の一つは、  
考えられる  
ありとあらゆる方法で  
天の父母に  
似た者となることで、  
御二方のもとにあって  
安らぎを得るように  
なることです。

るよりは何も話さない方がましだと思ったのです。一部の人の意見では、そのときほどエマソンが感銘を与えたことはないということでした。<sup>4</sup>

洗練された話し方とは、巧みな話術以上のものです。純粹な思いと誠実な表現の結果として生まれるものです。子供の祈りはシェークスピア劇の独白よりも天の言葉に近いものを感じさせてくれることがあります。

洗練された話しぶりは、どんな言葉を選んで使うかだけでなく、何を話すかにも反映します。自分のことばかり話す人がいます。そのような人は自信がないか、高慢かのいずれかです。他人のことばかり話す人もいます。そのような人は、通常、周りを退屈させます。わくわくするようなアイデア、人を引きつける書物、鼓舞する教えについて話す人もいます。そのような人は数こそ少ないものの世の中で成功する人です。天で話し合われることは、軽薄なこと、あるいは世俗的なことではありません。わたしたちの想像をはるかに超えた崇高なことです。この地上にいる間に清く気高い事柄について話し、よく吟味された言葉で表現する予行練習をしていけば、天でくつろげることでしょ。

## 文学

金曜日の夜は、日常から抜け出して夢中で娯楽や活動を探し回る日でしょうか。現代社会はアイザック・ニュートンあるいはウォルフガング・アマデウス・モーツァルトのような人物を生み出すことができるでしょうか。85チャンネルのケーブルテレビや数え切れないほどのDVDで、果たして、娯楽に対するわたしたちの飽くなき欲求を満たすことができるでしょうか。愚かにもテレビゲームあるいはインターネットサーフィンのとりことなり、その結果、素晴らしい読書、会話、また音楽の楽しみが生み出す、より豊かな経験を失うようなことはないでしょうか。

テレビやDVDプレーヤーが天の家に置いてあるかどうかは分かりませんが、わたしの心に浮かぶイメージでは、そこにはきっとグランドピアノや壮大な読書室があると思います。ゴードン・B・ヒンクレイ大管長(1910 - 2008年)が幼いころ過ごした家には、立派な書庫がありました。目立った家ではありませんでしたが、書庫には世界の優れた文学が1,000冊程度収められていました。ヒンクレイ大管長は少年時代、これら

の本に没頭していました。しかし、高価な文学全集が自宅になければ博識になれないかというそうではありません。貧富の別なく、そうした本は世界中の図書館で手に入るからです。

デビッド・O・マッケイ大管長(1873 - 1970年)は、毎日午前4時に起きて、1, 2冊の本にざっと目を通し、それから6時に仕事に取りかかるのが常でした。1,000編の詩を暗唱できましたし、文学の巨匠を「小さな預言者」と呼んでいました。マッケイ大管長は「最良の書物から知恵の言葉を探し求め……なさい」という聖文の勧告を自らの生活に体現した人物でした(教義と聖約88: 118)。

最近、妻とわたしは東ヨーロッパで4年にわたって教会の責任を果たしました。メトロと呼ばれるモスクワの地下鉄で移動することがよくありましたが、ロシア人乗客が下を向いている姿が目に残りました。トルストイ、チェーホフ、ドストエフスキー、プーシキン、そして時にはマーク・トウェインを読んでいたので。貧しくとも、貧しさにとらわれてはいませんでした。ロシアの文学、芸術、そして音楽という豊かな伝統を受け継いでいたからです。

マッケイ大管長は次のように指摘しています。「書物は友人と同じです。より良い、より知性のある、この世の善と美をより理解できる人間にしてくれる書物を選ぶこともできれば、ごみくず同然で、俗悪で、汚らわしい、あたかも泥の中を転げ回っているような気分させる書物を選ぶこともできます。」<sup>5</sup>

言うまでもなく、聖文は良い文学の中でも最たるものです。というのも聖文の土台となっているのは、人の意見ではないからです。

## 音楽

天とわたしたちを隔てるとばりの向こう側をかいま見ることができたとしたら、きっと天の音楽に心を打たれることでしょう。恐らくこの地上では聞いたこともないような栄光に満ちた音楽でしょう。

時の試練を経てなお気高く清い人々に愛される音楽がありますが、その価値を理解できないからといって、素晴らしい音楽を非難する根拠とはなりません。理解の欠落しているわたしたちに問題があるのです。ある子供がハンバーガーとフライドポテトばかりを食べて育ったとしたら、美食家になることはまずないでしょう。だからといって、おいしい食品に責任



があるわけではないのです。その子供がそれほどおいしくないものを食べて育った、それだけのことです。同様に、フライドポテトのように味気ない音楽ばかりを聞いて育つ人もいます。

このことは自分の音楽コレクションをふるいにかけて、まず最初に心を高揚し、鼓舞する音楽を選ぶ良い機会となるでしょう。それは永遠の旅で成長する一段階なのです。またこのことは楽器の演奏を学んだり、今はまだ未熟な音楽の腕前を上げたりするすばらしい機会ともなるでしょう。

十二使徒定員会会員であったニール・A・マックスウェル長老は次のように語っています。「わたしたちは……下品なものを選ぶ傾向の強い世界に住んでいます。したがって優れた音楽を味わえるようにする機会を用意する必要があります。また同様に、わたしたちを取り巻く世界は、その時々々の流行に大変敏感です。わたしたちは人々があらゆる時代の最良の音楽にもっと慣れ親しめるように働きかける必要があります。」<sup>6</sup>

偉大な音楽がもたらす深い影響力を理解していたオスカー・ワイルドは、ある作品の登場人物に次のようなことを言わせています。「ショパンを演奏した後は、犯してもいない罪を悲しみ、また、巻き込まれてもいない悲劇を嘆いているような気持ちになります。」<sup>7</sup> 『メサイア』の初演が終わって、ヘンデルは賛辞にこたえてこう述べました。「閣下、ただ単に観客を楽しませるだけのことしかできなかったのであれば、わたしは後悔したでしょう。わたしの望みは、観客を良い方向に変えることだからです。」<sup>8</sup> ハイドンは「作曲するときには最良の服を身にまといました。彼にとって作曲は創り主の前で行うことだったのです。」<sup>9</sup>

人生の中には、あまりにも崇高なために、美しい音楽がなければ思い描けない出来事があります。キャロルがなければクリスマスを、神聖な賛美歌がなければ総大会を迎えることはできません。同じく、並外れて美しい音楽のない天国など考えられないでしょう。ヤング大管長はこう言っています。「地獄に音楽は存在しません。というのも、美しい音楽はすべて天国のものだからです。」<sup>10</sup> 地獄へ行く人には、音楽が

永遠にまったく聞けないことだけでも十分な罰となるでしょう。

### 芸術、外見、そして態度

これまで偉大な言葉、文学、そして音楽を家庭に取り入れることについて様々なことを話してきましたが、同じことが偉大な芸術にも言えるでしょう。恐らく天の家にはそのような芸術が趣味よく飾られていることでしょう。また、わたしたちの外見やマナー、家の整理整頓、祈りのささげ方、神の言葉をどのように読むかについても同じことが言えるでしょう。

かつてわたしは大女優オードリー・ヘプバーンと短く言葉を交わしたことがあります。当時、彼女の出演する映画『マイ・フェア・レディ』が製作中で、地味であか抜けしない花売り娘を演じている最初のシーンについて話してくれました。周囲に溶け込むように、顔を炭で汚しました。「でも」とオードリーは目をきらりと輝かせながら言いました。「香水はつけていました。外見はともあれ、中身は淑女だと知っていたからです。」淑女になるのに高価な香水は必要ありませんが、外見に表れる清潔さ、慎み深さ、自尊心、そして誇りは淑女に欠かせません。

何年も前のこと、知人が彼の妻を喜ばせようと、毎晩、帰宅したら具体的な褒め言葉をかけることにしました。最初の夜は料理を褒めました。2日目の夜は、掃除がよく行き届いていることに感謝しました。3日目の夜は、子供たちに対するすばらしい影響力を認めました。ところが4日目の夜、口を開けようとする、妻はこう言いました。「あなたがしていることは分かるわ。ありがとう。でも、そういうことは言わないで。ただ『君はきれいだよ』とだけ言ってちょうだい。」

彼女は自分がほんとうに必要としているものは何かを伝えたのです。女性は兼ね備えた賜物たまものを残らず褒めてもらうべきです。外見に気を遣っていることも褒められて然るべきです。女性は様々な賜物をもって私心なく周囲の人の生活をさらに豊かにしてくれます。身なりに無頓着むとんちゃくになったり、さらにはだらしなくなったりして、天が下さった美から自ら遠ざかってはいけません。

神かみに  
近づけば  
近づくほど、  
わたしたちの霊は  
清らかで美しいものに  
感動しやすくなります。

さらには、  
わたしたちが皆、  
天の両親との  
清い交わりを  
享受するに  
ふさわしい者に  
なれるよう祈ります。  
なぜなら、  
わたしたちは  
神々の系譜を  
受け継ぐ者であり、  
「いと高き者の子」  
であるからです。

軽率にもこう言う人がいます。「わたしの外見がどうであろうと、神は気にされません。」しかし、地上の両親も天の両親も、愛する気持ちは変わらなくとも、暗黙のうちに子孫に失望感を抱くことはあるでしょう。

第6代大管長ジョセフ・F・スミス(1838 - 1918年)は、自分が所有するわずかなものを皆、大切にしました。外見には細心の注意を払いました。しわくちやのドル紙幣にはアイロンをかけました。自分以外のだれにも旅行かばんの荷造りはさせませんでした。家中のものはすべて、ナットからボルトに至るまで、どこにあるか知っていましたし、それぞれがきちんと整理整頓されていました。

皆さんもそのような環境で生活しているでしょうか。秩序の家と言えるでしょうか。主の御霊を家に招く前に、ほこりを払い、掃除をし、整理し直す必要はありませんか。ロレンゾ・スノー大管長(1814 - 1901年)はこう言っています。「主が意図しておられるのは、聖徒たちがいつまでも地上のほら穴や洞窟を住まいとすることではなく、きれいな家を建てることです。主は再臨の時に、不潔な人々ではなく清潔な人々に会うことを期待しておられます。」<sup>11</sup>

以前スタンフォード大学の学長であったデビッド・スター・ジョーダンは次のように記しています。「無教養とは最善を尽くさないことである。下手なことを下手な方法で行い、それに満足することである。……汚れる仕事に携わっていないのに、汚れた服を身に着けるのは品がない。お粗末な音楽を好むこと、つまらない本を読むこと、興味本位の新聞を読みあさること、……安っぽい小説をおもしろがること、俗悪な演劇を楽しむこと、低俗な冗談を喜ぶこと、これはすべて無教養である。」<sup>12</sup>

天の御父が皆さんを御自身のもとから送り出されたのは、天の家にいる限りは望めなかった経験——そのすべてが王国を授かる備えとなる経験——をさせるためでした。御父は皆さんがビジョンを失わないようにと願っておられます。皆さんは昇栄された御方の子供です。王や女王となって管理するよう予任されています。皆さんは天の言葉、文学、音楽、芸術、

そして秩序を映し出す、限りなく洗練された美しい家と環境に住むようになるのです。

最後にヤング大管長の言葉を引用します。「わたしたちに才能と分別があることを世界に示し……ましょう。美と真の意味での尊厳を求めてやまない者であることを天に証明し、天使との交流を享受するにふさわしい者となりましょう。」<sup>13</sup>

さらには、わたしたちが皆、天の両親との清い交わりを享受するにふさわしい者となれるように祈ります。なぜなら、わたしたちは神々の系譜を受け継ぐ者であり、「いと高き者の子」であるからです(詩篇82:6)。■

2006年9月19日、ブリガム・ヤング大学ディボーションルにおける説教から抜粋。英語による全文は、<http://speeches.byu.edu>に掲載されています。

#### 注

1. ブリガム・ヤング, "Remarks," *Deseret News*, 1862年3月5日付, 1
2. アルジャーノン・スウィンバーン, *A Study of Ben Jonson*, サー・エドモンド・ゴースト他編(1926年), 120で引用
3. C・S・ルイス, *They Stand Together: The Letters of C. S. Lewis to Arthur Greeves (1914 - 1963)* (1979年), 96
4. ウェンデル・J・アシントン, *In Your Own Image* (1959年), 113参照
5. デビッド・O・マッケイ, *Pathways to Happiness*, ルウエリン・R・マッケイ編(1957年), 15
6. ニール・A・マックスウェル, ラマール・バラス "The Joy of Music," *New Perspectives*, 1997年4月号, 10で引用
7. *The Works of Oscar Wilde* (1909年), 112
8. "A Tribute to Handel," *Improvement Era*, 1929年5月号, 574で引用
9. ハル・ウイリアムズ, "Dr. Reid Nibley on Acquiring a Taste for Classical Music," *BYU Today*, 1984年4月号, 14で引用
10. *Discourses of Brigham Young*, ジョン・A・ウイツォー選(1954年), 242
11. ロレンゾ・スノー, *Wilford Woodruff: History of His Life and Labors*, マサイアス・F・カウリー編(1964年), 468で引用
12. デビッド・スター・ジョーダン, "The Strength of Being Clean," *Inspirational Classics for Latter-day Saints*, ジャック・M・リヨン編(2000年), 191で引用
13. *Discourses of Brigham Young*, 424



# 次の一歩を 踏み出そう



心配や疑いで釘付け<sup>くぎ</sup>になり専任宣教師になることをあきらめないでください。

位置に着いて、用意、ドン!

(教義と聖約 15:6 参照)

# 走っても 疲れることがなく

**こ**の地上に生まれた際に頂いた最大の祝福の一つは肉体です。教義と聖約第89章に記されている知恵の言葉は、「終わりの時におけるすべての聖徒たちの現世の救いに関する神の方式と御心」を教えてください(2節)。次に紹介するのは、知恵の言葉に関する世界中の末日聖徒の証です。

## 若すぎることはない

わたしは13歳です。自分の肉体を大切にすると、確かに、知恵の言葉で約束されている「走っても疲れることがない」という祝福を受けることができると知っています(教義と聖約89:20)。スポーツをし、健康に良いものを食べ、十分な睡眠を取ることで、体は強くなります。この戒めを守ることによって、習慣性のある物質に捕らわれたり、支配されたりすることがありません。

天の御父がわたしたちに知恵の言葉を与えられたのは、生活を制限するためではなく、健康で幸せな生活を送れるよう助けるためだということを知っています。サタンはわたしたちをそそのかして、たばこを吸いお酒を飲めば、人気と自由、そして幸せが得られると思込ませようとしつゝます。でもそれは間違っています。高い標準を保つのは難しいこともあります。特に学校ではそうです。でも模範になろうと努力するときに、正しい選択をすることが大切だと友人たちにも理解してもらうことができます。

知恵の言葉を守ることで得られた最大の祝福は、常に御霊の導きを受けられるという機会です。わたしの目標は、いつの日かふさわしい状態で神殿に参入することです。

ブルガリア、プロブジフ、セビル・V

## 糖尿病の治療にも役立つ

わたしは孫を持つ57歳の女性で、2006年6月に糖尿病と診断されました。薬を飲む以外に、知恵の言葉に助けを求めました。定期的な運動と健康に良い食事の価値を学びました。体重を88ポンド(40キロ)減らし、減量した状態を維持しています。糖尿と高血圧の薬をやめていいと担当医に言われたときには、知恵の言葉に従順であった祝福を深く感じました。わたしには知恵の言葉に対する証があります。なぜなら、知恵の言葉に従うことによって頂いた霊的、肉体的祝福がわたしの人生を祝福し続けているからです。

アメリカ合衆国、ワシントン州、ヒバリー・ラザフォード

## 73歳でマラソンを走る

わたしはブラジルで生まれ、「くる病」でした。骨の変形を特徴とする病気です。19歳のときに体重は50キロ(111ポンド)、身長は164センチでした。その結果、軍隊に入ることができず、健康状態を改善する方法を探し始めました。運動を始め、バランスの取れた食事を取りました。

そんなときに宣教師に会いました。教会をよく知り、知恵の言葉やそのほかの戒めについて学びました。まさにわたしに必要なものでした。この戒めは、食べるべき食物に関する指針と避けるべき不純物のリスト、



すなわちたばこ強い飲料について教えてくださいました。教義と聖約を読むことで、休息と睡眠の必要性も学びました(教義と聖約88:124参照)。

体力がつき、体重も78キロ(172ポンド)になりました。ウエートリフティングのチャンピオンになりました。柔道と水泳もしました。今は73歳で、マラソンを走り、これまで30回のマラソン大会で完走しました。2005年と2006年には、ブラジルで行われたマラソン大会で年齢別の第2位になりました。とても健康ですし幸せです。

健康の祝福をもたらしてくれる律法が与えられていることを天の御父に感謝しています。

ブラジル、サンパウロ、アントニオ・オリビオ・デ・オリベリア

### ジョッキ1杯のワイン

学校が終わって、アルバイト先の美容室を掃除していたときのことで。パーティーの後に飲みかけのワインが半分、ジョッキに残っていました。そのジョッキをどうしたらいいかと上司に尋ねました。「中身は捨てなさい。それから瓶は処分しなさい。」そう言って、上司はドアに鍵をかけて帰りました。わたしは一人になりました。日課の掃除を続けましたが、瓶入りのワインが気になりました。わたしは14歳で、ワインを味わったことはありませんでした。誘惑を受けました。

わたしはトイレを掃除し、ヘアブラシを消毒し、床にモップをかけました。その間ずっと仕事部屋に置いてあるジョッキ入りのワインが頭から離れませんでした。少しくらい味見しても酔わないことは知っていました。だれにも分からないことも知っていました。そう考えて気づきました。「わたしは知っているし、天の御父も知っている。」わたしの戦いは終わりました。この誘惑に負けたら惨めになることをわたしは知っていました。あらゆる誘惑に打ち勝つ強さが欲しいと思いました。わたしはワインを排水溝に流すと、瓶をゆすいでごみ箱に捨てました。

この経験はささいなことのように思われるかもしれませんが、わたしの心に与えた影響は小

さくありません。たとえだれも見えていなくても、戒めを守ろうと決心することができたからです。正しい理由で正しいことをしたいと思いました。今は、誘惑に立ち向かう力が自分にあることを知っています。また、天の御父のもとへ帰る道を歩くことができるという確信が強くなりました。

アメリカ合衆国、オクラホマ州、ベス・M・スティープンソン

### 堪え忍ぶ力

バプテスマを受けた翌年、わたしはボランティア消防士になりました。友人からたばこ、アルコール、お茶、コーヒーを勧められても、知恵の言葉を守りました。どうして断るのか尋ねられ、モルモンだからだと告げました。ほとんどの人にばかにされ、笑われました。

ある日のこと、だれが消防士として残れるかを決めるために、全員が3時間の体力テストを受けることになりました。各自、重たい制服を身に着け、ブーツを履き、酸素ボンベを背負いました。テストの前にほかの人たちはたばこを吸い、わたしのことを笑っていました。わたしがまだ10代で、厳しいテストに受かるはずがないと思ったからです。

最初に、とても重たいホースを担いで、運動場を何周も走らなければなりませんでした。1週目を走り終わって、両足と胴体が痛みました。同僚たちはわたしのことを笑いました。そのときです。わたしは教義と聖約第89章に書かれていることを思い出しました。「これらの言葉を守って行くことを覚え、数々の戒めに従順に歩むすべての聖徒たちは、そのへそに健康を受け、その骨に髓を受けるであろう。……また、走っても疲れることがな[い]。』(18節、20節)

わたしはひざまずいて主に祈りました。信仰を持ち、この約束の成就を目の当たりにすることがで

きるように願ったのです。そんなわたしを見て、大丈夫か確かめようと、何人が寄って来ました。わたしは大丈夫だと答えました。それからまた皆で走りだしました。

すぐに足の痛みはなくなりました。わたしは走りに走り出しました。気がつくと、ほかの人たちは疲れて地面に倒れていました。しかし、わたしはまださらに走り続ける勢いが残っていました。わたしはテストに合格したのです。一方、同僚は皆、同じ運動にもう一度最初から挑戦しなければなりませんでした。

知恵の言葉に従ったおかげでテストに合格できたことを知っています。その日、神がともにおられたこと、また、神は御自身の戒めを守る人に尽きることのない憐れみ<sup>あわ</sup>をかけられることを知っています。

チリ、サンティアゴ、クリスチャン・カストロ・マーリン

## 日々の決意

母の葬儀から2日がたち、鏡に映った自分の姿を見ました。嫌なものを見てしまいました。目の下にはくまができ、肌はつやがなく、姿勢は悪い、おまけに体重は10ポンド(5キロ)か15ポンド(7.5キロ)増えていました。両親を介護したこの3年の間に、自分の体にしわ寄せが来ていたのです。両親はともに病気になり、父の死後2年しないで母も亡くなりました。その間のストレスを考えれば、まるで何週間もろくに眠らず、バランスの取れた食事をしていないように見えたのも不思議ではありません。

わたしは26歳で人生の岐路に立っていました。そのまま変わらずにいることもできました。そうすれば我が家に遺伝する糖尿病、心臓病、あるいは癌<sup>がん</sup>で倒れることになるでしょう。それとは逆に、生活をしっかり管理し、健康を優先することもできました。数週間ではなく一生のこととして、どちらを選ぶかを決意する必要がありました。鏡に映った自分の姿を見詰めながら、わたしは自分に約束しました。いまだかつて実践したことのないような方法で知恵の言葉を守ることにしたのです。

1週間に2、3回夫と運動を始めました。何カロリーの食事を取るか以前よりも自覚するようになり

ました。果物や野菜の摂取を増やしました。努力が必要でしたが、栄養表示を読み、健康に良い食物を選ぶ方法を学びました。

成功する真の鍵は、現実的な目標を設定することでした。わたしは少し体重を減らし、活力を高め、もっと見た目にも健康的になりたいと思いました。天の御父とよく支えてくれる夫の助けで、この3つの目標をすべて達成しました。

6年後の今でも、わたしは定期的に運動し、食べるものに注意しています。今でも健康と食事の目標を設定し続け、毎日その達成に努めています。あの当時、いつの日か現在のように運動熱心になるとだれかに言われても、正直、信じなかったことでしょう。わたしはほんとうに望むなら生活パターンを変えることができるという生ける証拠です。天の御父に信仰を持つならば、御父の助けを受けて努力することができます。

わたしはできるかぎり健康になろうと努力している自分に満足を感じています。このような決意をしてからというもの、頭脳はより明晰<sup>めいせき</sup>に、体はより強く、またもっと元気になりました。そのため天の御父が知恵の言葉で約束しておられるすばらしい祝福を享受できています。御父は、すべての従順な聖徒は「そのへそに健康を受け、その骨に髓<sup>髄</sup>を受けるであろう。また、知恵と、知識の大いなる宝、すなわち隠された宝さえ見いだすであろう」と語っておられます(教義と聖約89:18-19)。

カナダ、オンタリオ州、ミーガン・サンダー

## 計画を大まかにまとめる

母とわたしは一緒にバプテスマを受けました。それから間もなく母は正看護師として働き始めました。母は独りでわたしを育て、料理する時間がありませんでした。それで加工食品やファーストフー

ドを食べる機会が増えました。わたしはまだ12歳でしたが、体力が衰え始めました。以前の活力は消えうせ、疲れと不安を感じ、体重も増えました。

母にどうしたらもっと健康になれるかと尋ねました。医学的な返答を期待していましたが、少々驚いたことに、返ってきたのは次のような簡潔な言葉でした。「知恵の言葉の原則に従った生活をするのよ。」カロリーや炭水化物、脂質に関するアドバイスをされるものと思っていましたが、母の答えはまさしくわたしに必要なものでした。

次の月曜日、家庭の夕べで、わたしたちは教義と聖約第89章に目を通し、大まかに食事と運動の計画を立てました。わたしたちの生活パターンは劇的に変化しました。二人とも以前より健康と幸せを感じ始めました。生活に安らぎが増し、聖霊の静かな促しをもっと受けるようになったことに気づきました。

愛にあふれる天の御父に感謝しています。御父はわたしたちに何かを伝えたいと望んでおられるのです。神聖な個人の啓示を受けるには肉体も霊も備えていなければならないということが今は分かります。

アメリカ合衆国、ユタ州、エリック・D・リチャーズ

### 早起きをする

早起きは教義と聖約第89章ではなく、88章に記されています。「疲れることのないように、早く床に就きなさい。あなたがたの体と精神が活気づけられるように、早起きをしなさい。」(124節)

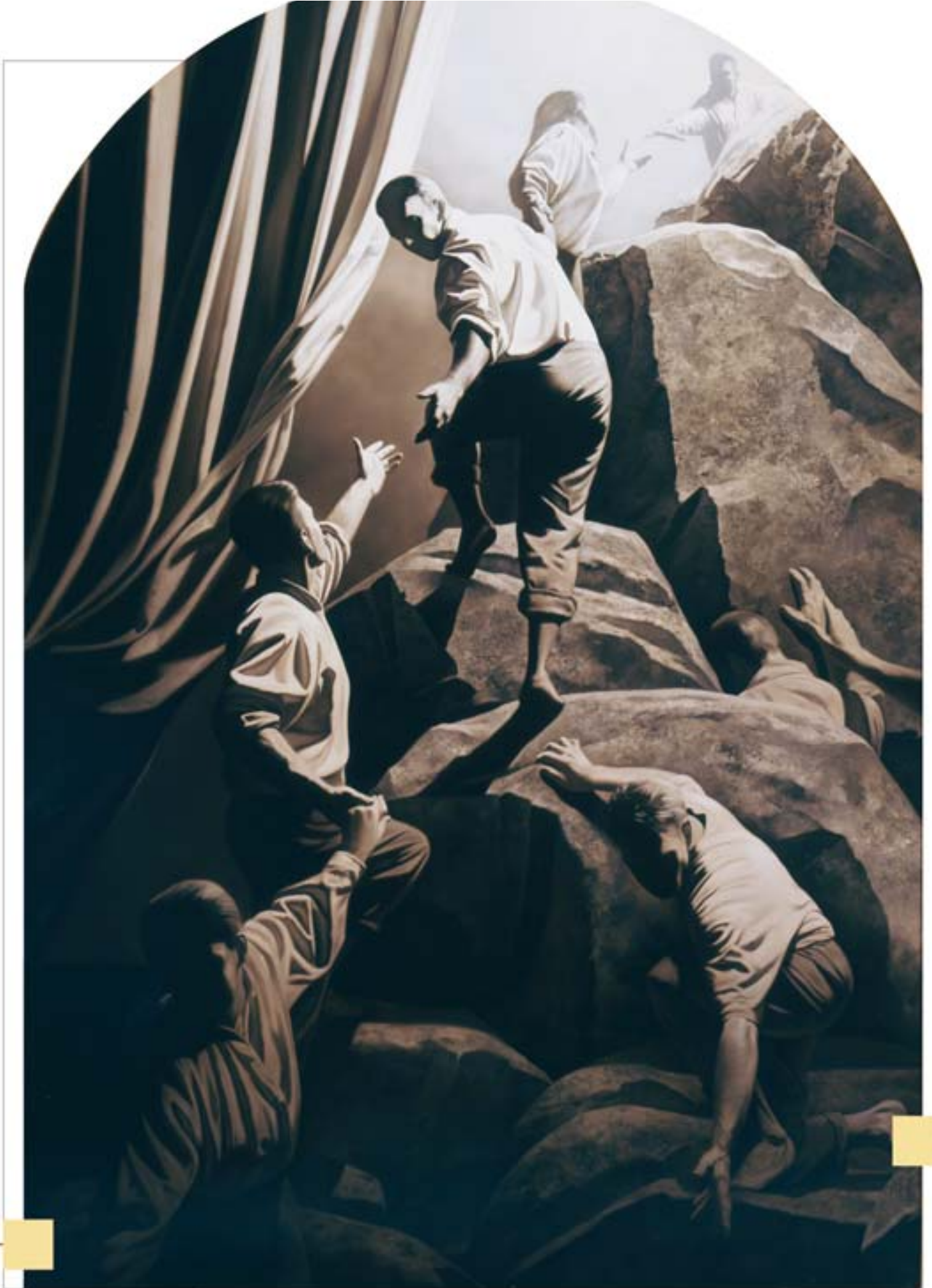
夫は仕事の関係で朝5時に起床します。以前のわたしは夫と一緒に起きていませんでした。いつもゆっくり寝ていて、10代の息子たちよりもさらに朝寝坊でした。夜、わたしは早く床に就きましたが、夫は11時、あるいはさらに遅くまで起きていました。夫のことが心配でした。居眠り運転をすることがよくあったからです。夫もわたしも生活を変える必要がありました。

わたしは夫と一緒に起き、一緒に朝食を取ることにしました。今では、朝食を取りながら会話することで時間を共有しています。その結果、子供たちが学校へ出かける前にはちゃんと起きていて、ともに祈りをささげ、抱きしめてから、子供たちを見送るようになりました。

夫も今は早く床に就きます。わたしは以前いつも眠りが浅かったのですが、はるかにぐっすり眠れるようになりました。ですから今ではそれほど長く眠るの必要がありません。わたしの人生は多くの面で以前よりうまくいっているように思います。「早起きをしなさい」という勧告に注意を払う努力をしているからです。■

アメリカ合衆国、ユタ州、リンダ・デビス





# 依存症からの立ち直り

## 癒しのステップを一步ずつ

教会機関誌

リア・マクラナハン

1年ほど前、目を覚ましてみると、わたしはイリノイ州のある場所のトレーラーの中にいました。周りにはたくさんの薬物と酒がありました。しかし、自分が前日まで何をしていたのかまったく思い出せませんでした。覚えていたのは、わたしは出張中で、飛行機が到着して10分の間に、同僚をその場に残し、バーに直行し、3日間失踪していたということだけでした。出張は2日の予定で、仕事が終わったらすぐに飛行機で帰宅するはずでした。実はその日は娘の誕生日だったのです。たった1年前のことです。

1年前、マーク(仮名)は薬物とアルコールの依存症をどう克服すればよいのか分かりませんでした。彼はそれまでもやめようと努力していました。ビショップと話し、プロのカウンセラーに会い、リハビリテーションセンターに通い、自制心を働かせようとしたが、どれも長続きしませんでした。イリノイ州でのあの決定的な出来事から間もなく、マークはLDSファミリーサービスが主催する、12ステップ式の依存症立ち直りプログラムに出会いました。そして、そのプログラムを通して、人生を変える原則と指針を見いだしたのです。

ワークブックと毎週の立ち直り集会で学んだ原則を実践するうちに、変化が起こりました。ワークブックは、12のステップを通して読者を立ち直りへと導きます。それぞれのステップには、正直、希望、神への信頼などの基本原則が採り上げら

教会が提供する  
依存症立ち直りプログラムでは、  
依存症に苦しむ人々が  
立ち直りの過程で  
人生の奇跡を経験する方法を  
イエス・キリストの贖いを通して  
学びます。

れています。毎週の集会で参加者は、ほかの人から強さを分けてもらったり、自ら原則を実践した体験談を発表したりすることができます。

依存症からの立ち直りは困難ではありますが、すでに立ち直りを経験した人がいることが分かれば、今苦しんでいる人も希望を持てるということをマークは知りました。集会では毎回、立ち直ることに

成功した世話役が、自分の経験から学んだことを伝えて参加者を励まします。マークは現在、世話役を務めています。毎週、自分の経験(本記事の斜字体部分参照)を話し、自分たちは孤独ではないこと、依存症は克服できるということを参加者が理解できるよう助けています。

### 依存症のわな

挫折する度に言っていました。「今度こそうまくいくはずだ。主よ、どうか助けてください。こんなことばかりを繰り返す生活は嫌なのです。」しかし、それでもまだ続けていました。

マークは活発な教会員でした。自分が依存症になるなどと考えたこともありませんでした。知恵の言葉などの教会の標準に従って生活すれば、会員は多くの依存行為から守られます。しかし、有害な影響力が蔓延するこの世にあって、依存症の問題は深刻化しています。末日聖徒でさえ例外ではありません。マークはアルコールと薬物に苦しみましたが、依存

**主**の恵みは、イエス・キリストの贖いを通して得られる力であり、立ち直りを可能にするものです。立ち直りプログラムの参加者は、恵みを通して失っていた希望を再び得ることができるのです。



症はそのような物質の乱用ばかりではありません。ギャンブル、ポルノグラフィ、摂食障がい、不適切な性行動、他人に過剰に依存することなども含まれます。

どの立ち直り集会にも、様々な依存症の人が参加しています。例えば、スティーブは処方薬に依存していました。初めは、背中のけがを治療するために服用していましたが、けがが治った後もその薬をもっと手に入れるためにうそをつき、ついには盗みを働いてしまいました。スティーブはビショップリックの顧問でしたが、聖餐会を管理することになっていた日曜日に、背広姿のまま逮捕されました。そのとき初めて、自分に助けが必要なことに気づいたのです。

地域によっては、特にポルノグラフィの問題を取り扱うグループに参加できます。ギャレットはそのようなグループに定期

的に参加しています。彼は、初めはその習慣が依存症だと気づいていなかったと言います。「ポルノ雑誌を買うことなどできないと思っていましたが、インターネットでとても簡単に手に入りました。」ギャレットは、結婚生活が今にも破綻しそうなとき、変わらなければいけないことに気づいたのです。

### プログラムに参加する

自分の証に見合った行動ができず、依存症を断ち切ることもできず、これ以上の恥辱に耐えられなくなりました。そしてついに、依存症を克服するためにこれまでとは違う方法を試してみようと思ったのです。

プログラムの参加者はよくこのように言います。——「解決のための苦しみよりも、問題そのものの苦しみの方が大きいく感じたととき」人は立ち直ろうとする。マークもそのように感じたときに、友人の提案を受け入れて末日聖徒・依存症立ち直り集会にやってきました。自分で参加すると決めて来る人もあれば、友人や神権指導者に勧められて来る人もいます。また、12のステップの立ち直り集会に参加するよう裁判所から命じられた人もいます。

多くの人が集会に参加しながらない理由は、自分の問題を恥ずかしいと感じているからです。教会奉仕宣教師として働くスーザンは、参加者が変化していく様子に驚いています。「集会に参加したてのころ、参加者はうつむいています。恥じる気持ちだけでなく、罪悪感と恐れでいっぱいなのです。でも、それが数週間たつと、新しい希望を見だし、顔が上がってきます。苦しんでいるのは自分だけではないことに気づくのです。」

教会奉仕宣教師は、参加者を歓迎し、希望を与え、励まします。参加者はワークブックから毎回異なるステップを学び、世話役はそのステップに関する自分の経験談を話します。立ち直りについての思いを述べたい人は、名字は伏せて下の名前で自己紹介をします。集会では毎回、匿名と守秘義務の原則について注意を促します。これは、安心できる雰囲気作りには欠かせません。

集会の一つの重要な側面は、参加者が再び御霊を感じられる場に身を置くことです。参加者は、この集会で祈ったり、証したりすることができます。誤った選択の結果、正会員資格を剥奪されていたり、破門になっていたとしても、そうすることができるのです。この霊的な環境は、12のステップに取り組むうえで、参加者に大きな力を与えてくれます。



## 立ち直りまでの段階

プログラムの各ステップに取り組むことにより、福音が易しいものに思え、これまでずっと持っていた証に従うことができるようになりました。

マークが気づいたように、依存症立ち直りプログラムの各ステップに従えば、福音の原則を系統的に実践できるようになっています。12のステップは、「無名のアルコール依存症者たちの12のステップ」を基にしていますが、教会のプログラムは「教会の教義と信条を基に」それぞれのステップを改訂しています。<sup>1</sup> 依存症立ち直りプログラムの12のステップは、実に贖いの力を受けるための段階なのです。

ワークブック『依存症立ち直りプログラム——依存症からの立ち直りと癒しのガイド』（アイテム番号36764 300）は、12のステップとそれに関連する諸原則の概要です。各ステップには聖文研究の項目があり、深く考えるための質問や書き込むための余白があります。ある参加者は、12のステップの方法が理解しやすいので、希望が持てたと言います。クリフォードは薬物の過剰摂取によるこん睡状態から目覚めました。すでに、結婚生活にも仕事にも終止符が打たれていました。どうしたら元の生活を取り戻せるか悩みました。「福音が12の小さなステップになっていたら実行できるだろうと思いました。」

多くの人は、それらのステップでは、個人の道徳上の棚卸しと告白を行うステップ4と5が最も困難だと言います。しかし、それは人により異なります。強迫性過食症と他者への過剰依存に苦しんでいたポーラにとっては、ステップ8の赦しと対人関係を修復すること、特に虐待する父親を赦すことが最も大変でした。ポーラは今このように言います。「わたしの人生に起きたこの奇跡にどんなに感謝しているか言い表すことはできません。それは、愛と赦しの奇跡です。」

## あがな 贖いに希望をもつ

わたしに起きた変化は、四六時中惨めな気持ちでいることがなくなったことです。難しいときもあります。今すぐにすべての重荷を取り去るのは主の御心ではないのかもしれませんが。でも、主はわたしが忍耐強く、明るく耐え、成長できるようわたしを強めてくださいます。主は、わたしができる限り多くを学べるよう、重荷を適度に軽くしてくださいませう。

主の恵みはイエス・キリストの贖罪を通して与えられると、福音は教えています（エテル12：27参照）。主の恵みは、立ち直りを可能にする力です。それは、自分独りではできない、



## 変わるための力を受ける

「主に心に向けて主の御名を信じるならば、わたしたちは変わることができます。主は、生活を変える力、邪悪な思いと感情を心から追い出す力を与えてくださいます。『最も暗く深い淵』を出て、『神の驚くべき光を見』ることは可能です（モーサヤ27：29）。赦しを受け、平安を見いだすことは可能なのです。」

大管長会第二顧問 ジェームズ・E・ファウスト管長（1920–2007）  
『変わる力』『リアホナ』2007年11月号、123

または継続できない善い行いを実行できるよう助けてくれる「神聖な助けや力」です。<sup>2</sup>

スーザンは、教会奉仕宣教師になる前に自身もこのプログラムに参加しました。「神様がなすべきことを教えてくださることは知っていました。でも、それを行えるように助けてくださることは知りませんでした。今は、イエス・キリストの贖いを通して与えられる恵みを理解しています。」

主の恵みを通して、参加者は失っていた希望を取り戻します。参加者の一人、エドワードは、教会員の家庭で育ちましたが、子供のころの不安が原因で劣等感を感じていました。「わたしは贖いを理解していませんでしたし、自分を愛していませんでした。それで、すべてにおいて投げやりでした。」20代になると、エドワードは否定的な気持ちを和らげるためにアルコールや薬物に手を出すようになり、それが20年間続きました。

飲酒運転で2度目に逮捕されたとき、エドワードは治療を受けるよう命じられました。教会のプログラムに参加することにより、自分も赦しを受けられること、自尊心を取り戻せることを知りました。教会に毎週集い、12のステップを学び、教えられた福音の原則と活動を生活の中で実践しました。人生を天の御父にゆだねるようになり、その過程で、自分自身を愛することや、贖いが自分の生活に効力を及ぼすことを知りました。「全部を自分独りで克服することはできませんでした。救い主は、わたしができないことを、わたしのためにすること



## 依存症立ち直りグループの 見つけ方

**W**ww.ldsfamilyservices.org にアクセスし、**Addiction Recovery Support Groups** をクリックします。ワークブックは、中国語、デンマーク語、英語、フィンランド語、ドイツ語、日本語、モンゴル語、ノルウェー語、ポルトガル語、ロシア語、スペイン語、スウェーデン語、ウクライナ語に訳されています。グループの集会に参加しながらこのワークブックを用いることが理想的ですが、グループが発足していない地域の会員は、神権指導者の助け、または福音の原則と12のステップを支持する専門家の治療を受けながら、このワークブックを用いるとよいでしょう。

管轄地域に依存症立ち直りプログラムを発足させたい神権指導者は、宗務系統を通じて地域会長会に連絡してください。



がおできになります。』

大きな変化を経験するのは、依存症に苦しむ人だけではありません。彼らの家族や友人も、12のステップを実践し、立ち直り集会に出席するうちに贖いの祝福を受け、深い悲しみから癒されます。依存症立ち直りプログラムを利用する人の家族や友人を対象とした支援グループを提供している地域もあります。彼らはそこで、救い主には、家族や友人が時々感じる痛み、怒り、罪悪感を癒す力がおありであることを知るのです。

デボラは息子の薬物依存症に気づいたとき、自分は母親としてどこが悪かったのだろうと考え、罪悪感にさいなまれました。デボラは自分も12のステップを実践できると考えました。こう言っています。「このプログラムを通して分かったのですが、息子の状態がどうであれ、わたしは幸せでいられるし、天のお父様とともに生きていくことができるのです。外側から見たわたしは前と同じですが、内側は完全に変わりました。」

シャノンの夫はポルノグラフィー依存症で、シャノンはそのような伴侶を持つ人の支援グループに参加しました。参加するうちに、自分に変化が起きたことに気づきました。初めは、夫の依存症のせいで心が痛むことしか考えませんでした。しかし、12のステップを一つずつ学び実践し始めると、奇跡的な変化が起こりました。こう言っています。「集会の中で夫のことをあまり話さなくなりました。その代わりに、それぞれのステップからわたしが学んだことを話すようになったのです。主がわたしの生活をどのように祝福してくださっているのか理解できるようになりました。」

### 最終目標

過去に、悪習を断つことができた時期がありました。ふさわしい状態で教会に集うようになり、召しを受けて奉仕し、皆からすばらしいと言われました。でも心の中では、わたしは少しもすばらしいと感じてはいませんでした。悪習を断つことで立ち直りが完了するわけではないのです。真の立ち直りとは、何かをしなくなるだけでなく、自分の性質が変わることによって、したいとさえ思わなくなることなのです。

贖いには、依存行動をやめさせる力だけでなく、その根本原因を癒す力さえあるということをマークは知りました。また、神権指導者の助けにより、悔い改めて、生活の中で再び福音の祝福を受けることができます。LDSファミリーサービスのダグ・ラケミナントは立ち直りプログラムの目的を次のように説明



## 依存症立ち直り プログラムの 12のステップ

しています。「このプログラムの最終目標は、参加者が神殿で聖約を交わし、守れるようになることです。単に依存症の症状がなくなるだけではありません。」最も甘い実は、再び熱心に教会に集うようになること、教会に加入(あるいは再加入)するためにバプテスマを受けること、より高い神権を受けること、神殿の儀式を受けること、そして祝福を回復されることです。

教会用の背広姿のまま収監されたスティーブは、次のように語っています。「現在、わたしは清くなり、依存症の症状がなくなりました。これも天のお父様と12のステップのおかげです。」スティーブにとって、教会に集えることには特別な意味があります。「わたしは父親です。祭司定員会のアドバイザーでもあります。わたしはまた、立ち直りプログラムの世話役もしています。なぜなら、わたしに惜しみなく与えてくれたこのプログラムに恩返しをしたいからです。」

### 立ち直った状態を、毎日維持する

毎日、わたしは祈りと聖文を通して天のお父様の助けを求めます。朝、立ち直りに関する本を読み、気持ちや感想を書きます。このプログラムの支援者に電話をして、自分の考えを明確にするのを手伝ってもらいます。立ち直りの集会に行きます。奉仕しようと努めます。これらのことをした日に悪い状態に逆戻りしたことは一度もありません。

これらの日課は、マークを霊的に良い状態にとどめてくれます。プログラムに参加したほかの人々も、同じことに気づきます。つまり、霊的な強さを維持するには、努力を続ける必要があるのです。再発の危険性がまったくない人はいませんが、日々福音に生きることにより、依存症に苦しむ人々はキリストのもとに行き、強さと希望を得ています。

「少しずつ、教訓に教訓を加えて学んでいます」とマークは語ります。「わたしの性質は変化しています。そして今、依存症になって以来初めて『わたしには希望がある』と言うことができます。わたしはもう後戻りすることはないと心から信じています。」■

### 注

1. ジェームズ・E・ファウスト「変わる力」『リアホナ』2007年11月号, 124
2. 『聖句ガイド』「恵み」, 254

1. 依存症を克服するに当たって、自分が独りでは無力であることと、もはや思いどおりに生きていけなくなったことを認める。
2. 神の力によって健全な霊性を取り戻すことができると信じる。
3. 自分の意志と生き方を永遠の御父である神とその御子イエス・キリストの配慮にゆだねると決心する。
4. 自分自身の行動を徹底的に吟味し、恐れず道徳上の棚卸し表を作成する。
5. イエス・キリストの御名により天の御父に対し、また自分自身や正しい権能を持つ神権指導者、そのほかの人に対して、自分の過ちをありのままに認める。
6. 性格上の弱点をすべて神に取り除いていただくために、あらゆる面で自分自身を備える。
7. 自分の欠点を取り除いてくださるよう、へりくだり天の御父に祈り求める。
8. 自分が傷つけた人の名前をすべて書き出し、全員に進んで償いをする。
9. 自分が傷つけたすべての人々に、可能なかぎり、直接償いをする。
10. 個人の道徳上の棚卸しを継続し、過ちを犯したときには直ちにそれを認める。
11. 祈りと瞑想を通じて、主の御心を知ることができるよう、またそれを実践する力が得られるようお願い求める。
12. イエス・キリストの贖いのおかげで、霊的に目覚めたので、このメッセージをほかの人々に伝え、自分が行うすべてにおいて、これらの原則を実践する。

教会の友達の中には、会員でない友達と宗教について言い争う人たちがいます。論争は正しくないことだと思うのですが、どのようにしたら福音に対する自分の気持ちを知ってもらうことができるでしょうか。

**感**情が高ぶり<sup>みたま</sup>御霊がないときに自分の気持ちを伝えようとするよりも、聖霊の助けを得られる時と場所を見計らって、友達と一対一で話す機会を見つけましょう。

福音について友達に話をする機会を祈り求めましょう。その機会がやって来たら、自分の信条を説明し証<sup>あかし</sup>を述べましょう。必ず、あなたが友達の心から大事に思っていることを示しましょう。友達がもっと学びたいと思っているようなら、パス・アロング・カードを渡したり、教会に誘ったり、Mormon.org を紹介したり、宣教師に連絡したりすることができるでしょう。

友達に何をどのように言うべきか分かるよう、聖霊の導きを求めて祈りましょう。論争を避けられるよう、助けを祈り求めましょう。友達が言い争いを始めたら、大抵は話題を変えるか会話を終えて立ち去るのが最も賢明です。

#### 導きを祈り求める



言い争いは神からもたらされるものではありません(3ニーファイ 11:29 参照)から、この素晴らしい福音を分かち合う方法として正しくありません。福音を分かち合うための良い方法とは、教会や活動に友達を誘うことです。祈りは、わたしがどのようにして友達に福音を分かち合うことができるかを知る助けとなりました。主が祈りにこたえてくださることを知っています。主はいつでも、物事を正しく行う方法を示してくださいます。

アメリカ合衆国、カリフォルニア州、セレステ・R、22歳

#### どのように知ることができるかを教える



自分が信じていることについて言い争いや論争をすると、聖霊はその場を去ってしまわれます。聖霊は、その場にとどまって、あなたの言葉が真実であると証することがおできになります。最も良いのは、証をすることです。自分が信じている事柄と、どのようにしてそれが真実であることを知ったかを簡潔に述べましょう。わたしは教会について話すとき、祈ることやモルモン書を読むことを通して、また、心に感じる気持ちに耳を傾けることによって、そのことが真実であることができると伝えます。それでも友達は異議を唱えるかもしれませんが、あなたの証の力を否定することはできません。

テネシー州ノックスビル伝道部、クレメント姉妹、22歳

#### 論争を避ける

わたしには、別の教会に属する友達がいます。昨年のある日学校で、彼がわたしのところにやって来て、モルモン書が真実ではなく、末日聖徒イエスキリスト教会がクリスチャンの教会ではないことを証明しようとし始めました。彼の質問にすべて答え終えると、わたしは彼がわたしの話に耳を傾けてい

ないことに気づきました。彼が繰り返して同じ質問でわたしに挑んで来たからです。この経験を通して言えることは、あなたにできることは、言い争いたくないということを友達に伝え、主の教会が真実であることを証するということだけです。

アメリカ合衆国、ワシントン州、ジェイデン・C、13歳

### 言い争いは敵意を招く



言い争いはどんなときにも正しい方法ではありません。言い争いは主の御霊を遠ざけ、後に敵意と憎しみを残します。

また、他の人への見方まで変えてしまいます。大抵、人々は教義の細かい点について論争します。ですから、大切なことは平和を作り出す者となり、福音が真実であることと、福音によって得た善い実についての証を必ず述べることです。

ベネズエラ、グアリコ、カルロス・F、19歳

### 他の人の信条に敬意を払う



「わたしの宗教は真実で、あなたの宗教は真実ではない」と言う代わりに、証をしましょう。友達と二人きりになれ

るときを見つけ、宗教上の信念を話してもいいか尋ねましょう。わたしは以前、親友にそのようにしました。彼女はクリスチャンで、他の教会のとても忠実な会員でした。彼女は、わたしが証を持っていることをすばらしいと思ってくれました。それから、それぞれが信じていることについて話し合いましたが、言い争いにはなりません。でも、「あなたの教会は真実の教会ではない」と面と向って言えば、友達の中にある大切なものに対し礼儀を欠くこととなります。それは友達のすることではありません。教義の細かい点について意見を異にすることもありますが、真の友達ならばあなたの証に耳を傾け、この福音があなたにとつ

てとても大切であることを理解してくれるでしょう。

アメリカ合衆国、ユタ州、アンバー・P、17歳

### 福音に生きる

あなたのことはよく知っているのに真実の福音について知らない人たちが、あなたを通して福音を知りたいと思うような、そんな生活をしてください。福音の喜びを発散させてください。光となり、導きとなり、友達やほかの人にとって最高の模範となってください。

ガーナ・ケープコースト伝道部、カマー長老、20歳

### 証する

福音を分かち合う最良の方法は、誠実に愛をもって行うことです。言い争いからは何も生じません。イエス・キリストはパリサイ人と言い争われませんでした。代わりに、愛、言葉、模範を通して教えられました。『わたしの福音を宣べ伝えなさい』にはこのように記されています。「人々はあなたの教えることについて知的な疑問を抱くことがあるかもしれませんが、誠実で心からの証に対して疑問を差し挟むことは困難です。」(199)あなたが真実だと知っていることと、どのようにそれを知ったかについて証しましょう。あなたの語る事が真実であると御霊が証するとき、友達が真理を理解する絶好の機会となります。

オーストラリア、ニューサウスウェールズ、エフライム・S、20歳



### だれとも言い争わない

「わたしたちは、論理的に、しかも親しみのある態度で、正しい事実に基づいた説得を行って立場を明らかにする責任があります。わたしたちは現代の道德の問題や永遠の福音の原則に対して揺るぎない立場を堅持しなければなりません。しかしながら、いかなる人や団体とも論争してはならないのです。論争は壁を造り、障害を生むだけです。他方、愛には門戸を開く力があります。」

十二使徒定員会 マービン・J・アシュトン長老(1915-1994年)  
「論争している暇はない」『聖徒の道』1978年10月号、9

## 質問

「わたしは長い期間、祈り、聖文を研究していますが、自分の疑問に対する答えを得られそうにありません。どのようにしたら証<sup>あかし</sup>を得られるでしょうか。」

あなたの意見を聞かせてください。2009年7月15日必着で下記まで郵送か電子メールでお送りください。

あて先——

Liahona, Questions & Answers 7/09  
50 E. North Temple St., Rm. 2420  
Salt Lake City, UT 84150-0024, USA  
電子メールアドレス——  
liahona@ldschurch.org

電子メールまたは手紙には、以下の情報と署名入りの許可文を必ず明記/同封してください。

氏名

生年月日

ワード(または支部)

ステーク(または地方部)

意見と写真の掲載を許可します。

署名

親の署名(18歳未満の場合)

## 汚い言葉は禁止

キース・ポーター

1962年、アイダホ州プレストン高校の同級生11人とわたしは、国家警備隊に入りました。基礎訓練中はまるで楽しい休暇のようでしたが、カリフォルニアのオード要塞に来ると様子は一変しました。

わたしたちは肩寄せ合って、軍の新しい環境と、ほかの新兵たちからの攻撃に耐えました。ほかの新兵の多くはひどい言葉を使い、道徳心のかげらないように思われました。わたしは、できるかぎり末日聖徒の兵士たちとともに時間を過ごすようにしました。同僚の新兵たちからの嫌がらせに耐えられるように、彼らに助けを求めたのです。

基礎訓練が終わり、数人の友人とわたしはオード要塞に残り、無線通信の訓練を続けることになりました。間もなく、同じ訓練仲間の中で体ががっしりした強い新兵二人が、どちらが最もひどい、下品なことを言えるかを競い始めました。彼らは毎朝目が覚めると、兵舎にいる全員に聞こえるように、下品な言葉を叫ぶのです。

ある朝、二人の目の前で汚い言葉を聞かされていたわたしは、その状況に耐えられなくなり、やめるように告げました。恥をかかされた二人は、憎しみを込めた表情でわたしをにらみつけ、悪口をあびせてきました。そして、独りだけのときに彼らに会ったらただでは済まないから覚悟するようと言いました。

その日の午前中しばらくして、ごみ拾いをしていたわたしは、兵舎と兵舎の間で独りになってしまいました。突然、わたしに向かってだれかが歩いて来るのが見えました。それは、わたしを脅した兵士の一人でした。



突然、わたしに向かってだれかが

歩いて来るのが見えました。

それは、わたしを脅した兵士の一人でした。

彼が近づいて来るのを見ながら、わたしは最悪の事態を覚悟しました。しかし、彼の口から出てきたのは、わたしを非常に尊敬している、わたしのように生きる勇気を持ってたらどんなにいいだろうと思っているという言葉でした。

彼は、もし自分の両親が今の自分の生活を見たら、がっかりするだろうとも語りました。そして、わたしの前ではもう決してひどい言葉は使わないという約束を残して、去って行きました。

次の兵舎を通り過ぎると、もう一人の兵士がこちらに歩いて来るのが見えました。彼はわたしのところまで来ると、これまでの態度を謝りました。また、わたしのことをどんなに尊敬しているか、またいつか自分も、教えられたとおりに生活したいと思っていることを話してくれました。

ある週末のこと、末日聖徒の友人たちが休暇でいなかったとき、あの二人

の兵士に誘われて、彼らの仲間と一緒に映画に行ったことがありました。一緒に歩いていると、そのうちの一人が汚い言葉を使いました。すると二人のがっしりとした兵士は、わたしが一緒にいるときは汚い言葉は使わないようにと話しました。

映画が終わって、仲間たちは飲みに行くことにしましたが、あの二人は、わたしと過ごすつもりなので一緒には行かないと彼らに伝えていました。わたしたちだけになると、二人はわたしに、家族のことや、どの教会に行っているのかを尋ねました。わたしたち末日聖徒の兵士たちが従っている標準を若人に教え、それを身に付けられるように助けている教会について知りたいと言いました。わたしは二人の質問に答え、教会について話しました。

わたしは、正しいことを守ろうとする人に対して、天は勇気と祝福を与えてくださるということを学びました。■

## ここにいなさい

デニス・サラザールが  
セドリー・パーキンソンに語った話

わたしはいつも、家族とともに過ごす時間を大切にしています。鉄道技師として働いているので予定も立てにくく、時には遠い場所で勤務するために、しばらくの間妻や子供たちと離れなければならないときもあります。そのようなときは、週に数日しか家族に会えません。一しかも、そのためには長時間車を運転する必要があります。

あるとき、妻のスカーレットと息子たちがわたしの休暇に合わせて会いに来てくれたことがありました。息子たちは小さなホテルに泊まったり、レストランで食事したりするのが楽しかったらしく、彼らにとってすばらしい休暇になりました。楽しい再会の時間は瞬間に過ぎ去り、間もなく、抱き合い、別れを告げる時間がやって来ました。わたしたちはお互い高速道路を反対方向に向かって走り始め、バックミラーに映ったスカーレットの車が、次第に小さくなり見えなくなりました。わたしは鉄道に向かって、スカーレットは子供たちを連れて家に向かって車を走らせました。

家族のことを思うと、思わず顔がほころびました。わざわざ会いに来てくれたことにもう一度感謝を伝えようと、スカーレットに電話することにしました。コートのポケットから携帯電話を取り出そうとしましたが、そこにはありませんでした。あちこち探した挙げ句、うっかりスカーレットの車に置いてきてしまったことに気づきました。

家族と連絡を取るのにも携帯電話を使っていましたし、仕事でも必要でした。妻とわたしが反対方向に車を走らせてもう10分がたっていました。

しかし、何とかして携帯電話を取り戻す必要があったので、次の交差路まで急いで行き、方向転換して彼女に追いつこうと考えました。方向を変えようとしていると、「止まりなさい」という声が聞こえたような気がしました。

車の速度を落としましたが、そうこうするうちにも時間はどんどん過ぎていき、携帯電話を取り戻すのはますます難しくなっています。

再び、「ここにいなさい」という気持ちを感じました。

この強い思いに突き動かされるように、理屈も理由も分からないまま、わたしは車を道路わきに寄せて止めました。なぜかは分かりませんでしたが、車を止めるべきだと感じたのです。それまでは慌てふためいていましたが、心に感じた気持ちは聖霊からの促しだったと悟ったとき、落ち着きを取り戻しました。へりくだって祈り、天の御父の導きに感謝しました。

それから間もなくして、スカーレットの車がこちらに向かって来るのが見えました。彼女はわたしを見つけると、すぐに車を止めて、携帯電話を持ってやって来ました。

「どうして、車を止めて待っていた方がいいと分かったの」と彼女は聞きました。

聖霊から受けた促しについてわたしが話すと、わたしたちの目に喜びの涙があふれました。

この出来事はそれからずっとわたしの心に残っています。そして、その日神から助けを受けたことを決して否定することはできません。天の御父はわたしたちの生活の取るに足りないように思える事柄も御存じであるという<sup>あかし</sup>証を強めることができました。何年も前に受けたと同じ導きを受けるふさわしさを保てるように努力しています。■

なぜかは  
分かりません  
でしたが、  
車を止めるべきだ  
と感じたのです。



# 救い主はわたしをお忘れにはなりませんでした

ローランド・リビングズ

幼せいらんいころ、わたしは母から祈る方法を教えられ、毎週一緒に教会に通いました。姉と兄はイギリスのハートフォードシャーにある教区教会の聖歌隊に入っていて、わたしも二人に倣なまらって教会に集うのは当然のことだと思っていました。

まだ8歳だったわたしは、日曜日の朝早くに行われる聖餐せいさん式には出る必要がなかったので、少し遅くまで寝ていて、それから起きて朝の礼拝に間に合うように自転車で教会に行っていました。

1952年の真冬のこと、外には真新しい雪が積もり、寝室の窓の内側には霜が降りていました。わたしはベッドにもぐり込み、今日は絶対に教会に行かないと心に決めていました。

もう起きようという母の声が聞こえましたが、わたしは寝たふりをしていました。階段を上って来る足音が聞こえたので、わたしは「大丈夫だよ。もう起きるよ」と叫びました。

でも、わたしは小声で言いました。「一体何だって言うんだ。イエス・キリストなんてほんとうはいないじゃないか。」すると突然、わたしの心にある声が聞こえました。「います。そしてあなたはいつの日か、わたしに仕えるでしょう。」その声はとても自然で、まるで友達から話しかけられたようでした。しかし、それから何年も過ぎ、わたしはすっかりそのことを忘れていました。

わたしは成長し、英国海軍に入りました。9年後、防火設備の会社に勤め始めました。仕事を終えたある晩の

こと、ドアをたたく音がしました。開けてみると、二人の姉妹宣教師が自己紹介をしました。わたしは疲れて、汚れており、おなかも減っていたので、その日のもう少し遅い時間か、別の日にまた来てくれるようにと言いました。

驚いたことに、二人は1時間後にやって来ました。わたしは二人を家に招き入れました。彼女たちが話し始めるとすぐに、そのメッセージから何か特別なものを感じました。わたしの家の中が何か違ったように感じられ、それは姉妹たち二人から出ていると分かりました。

二人は、その晩一つ目のレッスンを教え、次の晩は二つ目のレッスンを教えてくれました。その後は、すべてのレッスンが終わるまで、二人の長老が毎晩訪れてくれました。わたしはモルモン書を読み、祈り始めました。20年ぶりにひざまずいてささげる祈りは、それまでの人生で最も霊的な経験でした。

ひととおり福音を学んで1週間後にバプテスマを受けける決心をしました。バプテスマの後、ロス長老とフレガー長老がわたしの頭

に手を置いて、聖霊たまものの賜物を授けてくれました。二人の手がわたしの頭に触れたとき、20年前の経験がよみがえってきました。—それまで自分の人生で犯してきた数々の過ちによって自分のうちに押しとどめられていた大切なものが、過去の思い出と霊的に結びついたという感じでした。わたしは救い主にとって大切な存在であり、救い主はわたしをお忘れにはならなかったという思いに、圧倒されました。

わたしに福音を教えてくれた宣教師と、わたしが最初集ったワードの会員たちがわたしを養い育ててくれたことに感謝しています。何よりも、わたしは救い主に感謝します。ほんとうではないのではないかと疑ったこともありますが、今は感謝を込めて、主に仕えています。■

わたしの心に「イエス・キリストは存在します」という声が聞こえてきました。





## 主は与えてくださる

ピエラ・ザパード

**結** 婚してから、わたしが最も望んでいたのは子供をたくさん生み育てることでした。ある晩、夢の中で4人の女の子と3人の男の子が我が家に送られてくるのを見ました。子供たちを生み育てる中で、主はわたしと夫が子供たちの世話をよくできるように助けてくださいました。子供が病気になるったり、何か問題があったりするときはいつも、神権の祝福と奇跡によって満足のいく結果になりました。

しかしその後主人が亡くなりました。悲しみに暮れながらも、わたしは妊娠していたのでこれから子供たちをどのように養っていけばよいのかと思悩んでいました。それでも、主が変わらず助けくださることを知っていました。

主の助けの一つは、慰めという方法で与えられました。神殿にいるとき、主人が幸せでいること、そして彼がこの地上を去らなければならなかった理由があること、そして幕のかなたからわたしたちを助けてくれるということが分かってきました。また、なるべく早くもう一度神殿を訪れなければならないと強く感じました。3か月以内にまた神殿に来たいと強く思っていました。そのための時間とお金を工面するのは難しいことも承知していました。わたしの住むイタリアからスイスのベルン神殿まではとても遠かったからです。

神殿近くの宿泊所から出ると、教会員がわたしを呼び止めました。「これをあなたに差し上げます」と言って、封筒を渡してくれたのです。

その封筒を開けると、中にはお金が入っていました。わたしは「これは頂けません」と言いました。



ある教会員が「これをあなたに差し上げます」と言って、わたしに封筒を手渡してくれました。

「どうぞ、受け取ってください。神殿にいるとき、あなたにこれを渡すようにという御霊<sup>みたま</sup>の促しを感じたのです」と彼は言いました。

そのお金を数えてみると、それはちょうどイタリアから神殿までの往復に必要な金額でした。3か月後、わたしは再び神殿に入ることができました。

主はまた、わたしが診療所での仕事に就けるように助けてくださいました。間もなく、救急看護師の資格を取る機会が与えられました。その資格のためのクラスを取り始めましたが、試験は出産予定日の2週間後に当たっていました。すべてのクラスに出席し、よく勉強していましたが、最後の2週間はいちばん勉強しなければならないときでした。それに加えて、生まれたばかりの娘の世話もする必要がありました。わたしは押しつぶされそうでした。勉強する時間も取れず、試験に受かるかどうかとも分かりませんでした。

あきらめそうになり、試験を受けるのをやめようかとも思いました。でもそのとき、主がこの機会を授けてくださったことに気づいたのです。祈ったとき、

わたしは自分のなすべきことを行ったので、主の助けを受けることができるという御霊の確信を受けました。

主が助けくださると信じて、わたしは試験を受けました。自分がいちばんよく理解している分野が中心に出題されているのが分かり、安心しました。わたしは試験に合格し、救急看護師の資格を持っていることで働く機会も増え、ちょうど家族が必要としている分だけ収入が増えました。子供たちともっと多くの時間を過ごすことができ、収入も増えて、子供たちのために使うことができました。

わたしが信仰を込めて従順に願い求めるとき、天の御父がわたしの祈りを聞き、助けを与えてくださることを知っています。主は、わたしが子供たちの必要を満たせるように助け、子供たちと夫とともに永遠にいられるようにしてくださることを知っています。■

## 家庭の夕べのためのアイデア

以下の提案は、家庭だけではなくクラスでのレッスンにおいても役立てることができます。皆さんの家庭やクラスに合わせて変更を加えてもよいでしょう。

### 「あなたはすでに知っています」

6ページ——エディー・ファンカの物語を話します。

家族にモロナイ 10:3-5

を読んでもらい、モロナイの約束について話し合

いましょう。そして、モルモン書とジョセフ・スミスについての証<sup>あかし</sup>を書いてもらいます。(幼い子供たちにはモルモン書と預言者の絵を描いてもらうとよいでしょう。)

「一人の力」16ページ——「ニーファイの勇気」「一人の力」「子供の歌集」64-65)を歌って、活動を始めます。イエベス・フェルウェイの物語を短くまとめ、彼がニーファイのように善いことを行う機会を探し求めた方法を話します。家族に、人のために何かをした良い経験について話してもらいます。次の1週間で、家族として人に奉仕する方法を一つ、祈りの気持ちで考えます。(あるいは、この記事で紹介されているアイデアの中から選んでもよいでしょう。)最後に1ニーファイ3:7を読んで、それについて話し合ってください。

「20マルク紙幣」20ページ——レッスンの前に、家にある小さな物をいくつか選んで、それぞれ包んでおきます。20マルク紙幣の物語を話します。包んだ物を見せ、開けずに中に何が入っているかを家族に当ててもらいます。自分が包んだので、中身が何であ

るか分かっていることを話します。これを、天の御父がわたしたちの人生について知っておられることと比較し、なぜ主に導きを求めなければならないかを説明します。記事の最後の4段落を読み、主の導きを受けるにふさわしくするには何を必要とするかについて話し合みましょう。

### 「清らかな天の家」

26ページ——この記事の最

初の2段落を読み、家族に(1)言葉遣い、(2)本や雑誌、(3)音楽や芸術、(4)外見・態度の4分野について感じたことや考えたことを話してもらいます。それぞれの分野について、家庭を天国のようにするためにどのように努力できるかについて話し合みましょう。天国のような家庭を築くのを妨げるかもしれないメディアを取り除くための目標を立てます。また、良い本、良い芸術、良い音楽を家庭に取り入れるために目標を立てます。しばらくしてから、これらの目標を達成するために努力したことで、家庭の雰囲気<sup>あまぎ</sup>がどのように変わったかについて、家庭の夕べで話し合みましょう。

「走っても疲れることがなく」32ページ——この記事に書かれている証を幾つか読みます。家族に、知恵の言葉を守ることで得られた祝福について、証を書いてもらいます。幼い子供たちは教義と聖約89:10-17に挙げられている食べ物の絵を描くとよいでしょう。いつも知恵の言葉を守って生活するように家族に勧めます。レッスンの後、栄養のあるおやつを食べてもよいでしょう。

「主に従う強さ」F4ページ——家族に、救い主に従うために何かをあきらめた経験について話してもらいます。どんなことが難しかったか、どんなことが簡単だったかを尋ねます。クラウドイオ・D・シビック長老が、日曜日に走るのをやめた経験について家族に話します。この決心をしたことで長老はどのような試練に遭い、どのような祝福を得たかを話し合います。最後に、この記事の最後の段落を読みましょう。



### 今月号に採り上げられているテーマ

数字は記事の最初のページを表します。

Fは「フレンド」の略	信仰, 2, 8, 25, F14
あかし証, 6	神殿, 47, F6
あかし証, 36	スピーチ, 26, 44
争い, 42	聖文研究, 16
依存症, 36	聖霊, 8, 20, 45
一致, 8	知恵の言葉, 32
祈り, 2, 6, 25, F14	伝道活動, 42, 46
教え, 14	伝道の備え, 6, 16, 31
音楽, 16, 26	友達, 42
改宗, 46	日曜学校, 14
家族, F10, F13, F16	日記, 6
家庭, 26	標準, 32, 44, F4
家庭訪問, 25	復活, 20
悔い改め, F14	文学, 26
芸術, 26	奉仕, F2
言語, 8, 26	召し, 8
健康, 32	ゆるる赦し, F14
才能, 16, F8	靈感, 20, 45, 46, 47
初等協会, F14	霊性, 2, 20

あなたの大好きな家庭の夕べ

あなたの大好きな家庭の夕べの説明文を [liahona@ldschurch.org](mailto:liahona@ldschurch.org) までお寄せください。



©2008 Walter Rane. ギャラリー・フランク・マン・ニューヨークの複製による複製

**「水の上を歩かれる救い主」ウォルター・レーン画**

「ペテロは舟からおり、水の上を歩いてイエスのところへ行った。  
しかし、風を見て恐ろしくなり、そしておぼれかけたので、彼は叫んで、『主よ、お助けください』と言った。  
イエスはすぐに手を伸ば〔された。〕」(マタイ 14 : 29 - 31)



「わ たしたちに  
才能と分別があることを  
世界に示しましょう。  
美と真の意味での尊厳を  
求めてやまない者であることを  
天に証明しましょう。」  
ダグラス・L・カリストア長老  
「清らかな天の家」  
26ページ参照

