

# リアホナ

祈りの扉を開く,  
2ページ

アンダーセン長老の紹介, 8ページ

祝福師の祝福に関する  
4つの質問, 34ページ

子供たちからモンソン大管長への  
贈り物, 「フレンド」4ページ

# 成人

## 大管長会メッセージ

- 2 主が心に書き記してくださるよう  
に  
ヘンリー・B・アイリング管長

## 家庭訪問メッセージ

- 25 教育と生涯学習を  
求める

## 特 集

- 8 ニール・L・アンダーセン長老——  
信仰の人

D・トッド・クリストファーソン長老

2009年4月に召された教会の最も新しい使徒は、人生を通じて、主が能力を超えた祝福を与えてくださると信じ、信仰に基づいて行動してきました。

- 16 天を開く 菊地良彦長老

自分の霊性を深めたいと思いませんか。毎朝、祈りと聖文研究を通して天の御父に近づき、御父とともに貴く敬虔な時間を過ごしてください。

- 22 内側からの危険を警戒する——  
ミスコ・ピエッホの伝説

アダム・C・オルソン

古代から伝わる伝説を通して、家族の安全を守るためのヒントが得られます。

- 26 産後うつに対処する——  
福音的な観点

リン・クラーク・カリストア

出産後のうつに対処する有益な方法

## シリーズ

- 44 末日聖徒の  
声

ホームティーチングへの態度を一瞬にして変えた出来事。古い聖書の中に記された、父親からの時間を超越した勧告。問題の渦中であって強さと慰めを見いだす。新しい職場でなくした鍵。

- 48 今月号の  
活用法

家庭の夕べのためのアイデア。心に残る家庭の夕べ。今月号に採り上げられているテーマ。

# 青少年

## 特 集

- 14 成績よりも大切なもの シャンダ・スティーブンズ

妹はヒーローを探していました。わたしにはヒーローになるための時間があるでしょうか。

- 34 祝福師の祝福はいつ受けるべきですか

ロバート・K・ワグスタッフ

祝福師の祝福とは何でしょう。いつ、どのように受けるべきでしょう。ステーク祝福師が説明しています。

- 37 聖すぎる？ R・バル・ジョンソン

友だちからしらせ屋と呼ばれても、彼は教会に来ることによって喜んで変わりました。

- 38 手 本 ベンソン・E・ミサルチャ長老

どう生きるべきかについて靈感を与えてくれる人がたくさんいます。そのような人の模範に従えば、証を強め、従順さを身に付けることができるでしょう。

## シリーズ

- 21 ポスター——  
情報が多すぎませんか？

- 32 質疑応答

「友達がたばこを吸い始めました。どうすれば彼女の感情を損なわずに、たばこをやめる手助けをしたいと伝えることができるでしょうか。」

## 表紙

表紙——写真加工/デビッド・ストーカー

裏表紙——教会の映画「回復」からの場面。写真加工/マシュー・ライアー



リアホナ 2009年8月号  
第11巻第8号(04288 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・ホルランド、  
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:デビッド・A・エドワーズ、マシュー・D・フリット、ラリー  
ン・ポーター、ガント、アニー・ジョーンズ、キャリー・カステン、ジェニ  
ファー・マティ、メリッサ・メリル、マイケル・R・モリス、サリー・J・オデ  
カーク、ジュディス・M・パーラー、ジョシュア・J・パーキー、チャド・E・  
ファレス、ジャン・ピネロ、リチャード・M・ロムニー、ドン・L・サル、  
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・P・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・アロウ、コレット・ネベカー・オース、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、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

日本語版訳読課長:ヘンリー・W・サブストローム

●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ご送金いただければ、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  
クライン語、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、ギリシア語、キリバス語、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/ノ語、タイ語、タガログ語、タヒチ語、  
タミル語、チェコ語、中国語、テルグ語、デンマーク語、ドイツ語、トンガ語、日  
本語、ルクセンブルグ語、ハイチ語、ハンガリー語、ヒスパニック語、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写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  
合に複写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 に郵送するか、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8月号第11巻第8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。(送料変更は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:出版承諾番号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

よげんしゃ こえ  
預言者の声

F2 人々に手を差しのべる

トーマス・S・モンソン大管長

とく しゅう  
特集

F4 モンソンだいかんちょう、

おたんじょうび おめでとうございます!

F10 ジェンソンの脱出 キャロライン・レダック

シリーズ

F6 よげんしゃジョセフ・スミスのしょうがいから——

よく はたらき、よく あそぶ

F8 わ かちあいの時間——

しんでん——いつの日か行こう

シェリル・エスプリン

F13 いろ  
色をぬりましょう

F14 ともだち  
友達になろう——

自分の国を愛する

リチャード・M・ロムニー



「フレンド」表紙  
絵/クレグ・ダイヤモンド



こんげつご  
今月号のどこかに隠れている  
タガログ語のCTRリングを  
さが  
捜しましょう。  
えら  
選べ、正しいページを!

## 読者からの便り

### 正しい道に導いてくれます

わたしは約1年前にバプテスマを受けました。主が宣教師を我が家に送ってくださったことに感謝しています。聖文と、『リアホナ』に掲載されている預言者の教えのおかげで、この人生の意味と、神がわたしと家族を愛しておられることを、いっそう理解できるようになりました。『リアホナ』に記されている聖文と福音の教えは、証を強め、成長を助け、霊を養ってくれています。わたしはすべての人に『リアホナ』を読むように勧めています。『リアホナ』はわたしたちを御父に近づけてくれ、正しい道に導いてくれます。

ウルグアイ、ステファニー・アコスタ

### 救い主は道を示してください

『リアホナ』に感謝しています。特に

救い主の特集に感謝しています(2008年3月号)。あの特集号はわたしに靈感を与え、主への証を強めてくれました。主はわたしたちのためにすべてのことをしてくださいました。この世でどのように生き、どのように試練を克服し、どのように揺らぐことなく戒めを守るべきか、完全な模範を示してくださいました。わたしは心から救い主に感謝しています。主が生きておられることを知っています。主はいつも喜んで慰め、道を示してくださいます。わたしたちに必要なのは、ただ主のもとに行くことだけです。

フィリピン、ネネサ・C・ユバネズ

ご意見やご提案を liahona@ldschurch.org にお送りください。掲載するお手紙は、誌面の都合上、あるいは明瞭な表現にするために編集されることがあります。



# 主が心に 書き記してくださるように

大管長会第一顧問

ヘンリー・B・アイリング管長

**親**は子供に祈ることを教えるべきです。子供は親の行いと言葉の両方から学ぶものです。母親あるいは父親が人生の試練を乗り越えるときに神に熱烈に祈るのを目の当たりにし、そしてその後、神が優しく祈りにこたえてくださったという心からの証あかしを聞く子供は、自分が見たり聞いたりしたことを忘れないでしょう。そのような人はいつ試練がやって来ても、備えができています。

いつの日か子供が家を出て家族を離れるとき、祈りは親が子供に何より持たせたい守りの盾となります。愛する人と離れるのはつらいものです。親子が長い間互いに会えないと分かっているときは特にそうです。わたしと父はそのような経験をしました。わたしたちが別れたのは、ニューヨーク市の街角でした。父は仕事に行く途中、わたしは別の場所に向かうところでした。わたしが両親と同じ屋根の下で暮らすことは二度とないだろうということを、二人とも知っていました。

晴れた日の正午ごろで、通りは車と歩行者で混雑していました。父とわたしが別れた交差点には、すべての方向の車を数分間止める信号機がありました。信号が赤に変わって車が止まりました。大勢の歩行者があらゆる方向に大急ぎで渡り始めました。交差点を斜めに横切る人もいます。

別れの時が来ました。わたしは向こうへ渡り始めました。交差点の中央に来る手前で、わたしは立ち止まりました。人々が横をどンドンすり抜けて行きます。振り返ると、人波に乗って歩こうともせず、その場にじっと立ったままわたしを見詰める父がいました。わたしの目に映った父は寂しげで、少し悲しそうでした。父のもとに戻りたいと思いました。しかし信号がもうすぐ変わります。わたしは向き直って、足を速めました。

何年もして、あのときのことを父に話しました。父の表情から読み取ったことを話すと、それは違うと父は言いました。父はあのとき悲しかったのではなく、心配だったのだと言いました。振り返ったわたしは、まるで小さな男の子のように不安そうで、何か安心させてくれるものを探してでもいるかのような様子でした。父の頭の中にあっただけのことはこのような考えだったそうです。「息子は大丈夫だろうか。わたしは息子に十分教えてきただろうか。何が起きても大丈夫なように息子には備えができていだろうか。」

父はこのようにことをただ頭で考えているだけではありませんでした。父の心の中に様々な感情があったことが見て取れました。わたしが守られ安全であることが、父の切なる願いだったのです。両親と暮らしていたときずっと、父の祈りには、また母の祈りにはなおさらですが、その切なる願いが込められていたことを、わたしは自分の耳と心で感じていました。そのような祈りから教えを受けました。そして、覚えていたのです。



子供に祈りを教えるときの目標は、彼らが自分の心に神の御心みこころが書き記されることを願い、神から求められたことを進んで行って行こうようになることです。

## 心の問題

祈りで大切なのは心です。わたしは祈りに関して、形式よりもはるかに多くのことを教えられました。両親や救い主の教えから、敬虔な祈りの言葉で天の御父に話しかけなければならないことを学びました。「天にいますわれらの父よ、御名があがめられますように。」(マタイ6:9) 神の神聖な名を決して決して汚してはならないということを知っていました。父親あるいは母親から神の名を汚す言葉を聞くと、その子供の祈りがどんなに害を受けるか想像できるでしょうか。小さい者に対するそのような罪は、恐ろしい結果を招きます。

わたしは、祝福に感謝すること、救いを求めることの大切さを学びました。「わたしたちに負債のある者をゆるしましたように、わたしたちの負債をもおゆるしてください。」(マタイ6:12) また、必要なものを願い求め、人々が祝福されるように祈ることも教えられました。「わたしたちの日ごとの食物を、きょうもお与えください。」(マタイ6:11) わたしたちの意志を主に従わせなければならないことを理解しました。「御国がきますように。みこころが天に行われるとおり、地にも行われますように。」(マタイ6:10) 危険に対して警告があること、また、神を怒らせてしまうようなことをした場合、早い段階でそれを示していただけるということを教えられ、またそれが真実であることも確認しました。「わたしたちを試みに会わせないで、悪しき者からお救いください。」(マタイ6:13)

わたしは、いつもイエス・キリストの名によって祈らなければならないことを学びました。しかし、自分で見たり聞いたりしてきたことを通して、それが形式以上のものであることが分かりました。母が亡くなるまで数年間寝たきりになっていた部屋の壁に、救い主の絵がありました。母がそれをかけたのは、母のいとこである七十人のサムエル・O・ベニオン長老(1874 - 1945年)が母にあることを言ったからでした。彼がある使徒と旅をしたとき、その使徒は示現で救い主を見たときのことを話してくれました。ベニオン長老はその絵を母に渡して、主の強さを表した肖像画の中でその絵が最もよく描かれていると言いました。それで母はその絵を額に入れ、壁のベッドから見える位置にかけたのです。



母は救い主を知っており、救い主を愛していました。祈りで天の御父に近づいた後で、見ず知らずの人の名前で祈りを終えることはないのだと、わたしは母から教わりました。母は長年にわたって主に仕え、主に喜んでいただけるようにたゆまず努力してきたため、心が救い主に引きつけられていることが母の生活を見てきて分かりました。次の聖句にある警告は真実です。「なぜならば、仕えたこともなく、見も知らぬ他人で、心の思いと志を異にしている主人を、どのようにして人は知ることができようか。」(モーサヤ5:13)

## 表面的な祈りをしてはならない

父と母が亡くなってから何年も過ぎた今、「イエス・キリストの御名によって」という言葉は、わたしにとって表面的な言葉ではなくなりました。自分で祈るときも、人の祈りを聞くとときもそうです。わたしたちは主の御心を知るために主に仕える必要があります。しかし、それだけではなく、天の御父が心と思いにとたえてくださるように祈らなければなりません(エレミヤ31:33; 2コリント3:3; ヘブル8:10; 10:16参照)。

大管長会の顧問であったジョージ・Q・キャンノン管長(1827 - 1901年)は、人々がそのような答えを求めて祈りながらともに集うときに得られる祝福について述べています。彼は神権会に行くこと

について話していますが、皆さんの多くは彼が述べているような方法で心を備えていることでしょう。

「わたしは、主の御霊の働きを妨げるようなあらゆる影響から完全に離れた状態で、この集会に参加しなければなりません。祈りの気持ちで出席し、人の意見がどうであろうと、……自分の望みを実行するために前もって用意したり決めておいたりした自分の意志ではなく、神の御心がわたしの心に書き記されるように願い求めなければなりません。もしわたしが、そして、すべての人がこの精神で出席するなら、神の御霊を心に感じて、わたしたちの決めることは、神の思いとなり、望みとなるでしょう。神が示されるからです。わたしたちは行くべき方向に光を見て、避けるべき方向には闇を見るでしょう。」<sup>1</sup>

子供に祈りを教えるときの目標は、彼らが自分の心に神の御心が書き記されることを願い、神から求められたことを進

んで行って行くようになることです。子供は、親の行いや教えを通して十分な信仰を持つようになります。そして、救い主がわたしたちのために無限の犠牲になろうとして力を求めて次のように祈ったときにお感じになった気持ちをわずかなりとも感じるようになるのです。「そして少し進んで行き、うつぶしになり、祈って言われた、『わが父よ、もしできることでしたらどうか、この杯<sup>さかずき</sup>をわたしから過ぎ去らせてください。しかし、わたしの思いのままにではなく、みこころのままになさって下さい。』」(マタイ 26:39)

わたしは祈りの答えを受けてきました。答えが最もはっきりしていたのは、神が望んでおられることを知る必要性があまりに高かったために、自分の望みを忘れ去っていたときです。そのとき、愛する天の御父からの答えが、「静か

な細い声」によって思いに告げられ、心に書き記されるのです。

#### 主の御心を求めることを習得する

次のように尋ねる親もいるでしょう。「でも、すでに成長して神など必要ないと思っている子供の心を、どうやって和らげたらいいのでしょうか。神の御心が書き記されるような柔和な心を持たせるには、どうすればよいのでしょうか。」時には、悲劇が心を和らげてくれます。しかし、悲劇では十分でない人たちもいるのです。

それでも、幾らかたくなで高慢な人でも、自分の力では解決できないと思うことが一つあります。それは自分の肩にかかる罪の重荷を取り除くことです。どれほどかたくなな人でも、時々、良心<sup>かしやく</sup>の呵責を覚えて、神に赦していただ

## 母 親あるいは 父親が 人生の試練を

乗り越えるときに  
熱烈に祈るのを  
目の当たりにし、  
そしてその後、  
神が優しく祈りに  
こたえてくださった  
という心からの証<sup>あかし</sup>を  
聞く子供は、そのことを  
忘れないでしょう。  
そのような人は  
いつ試練がやって来ても、  
備えができている  
ことでしょう。



かなければならないと感じるものです。愛にあふれた父アルマは、息子のコリアントンにこのように教えました。「さて、憐れみの計画は、贖罪が行われなければ成し遂げることができなかった。したがって、神は憐れみの計画を成し遂げるため、正義の要求を満たすため、また御自分が完全に公正な神、憐れみ深い神であり続けるために、御自分で世の罪の贖いをされるのである。」(アルマ42:15)

さらにアルマは、救い主と贖罪について証してから、息子の心が和らぐように嘆願しました。「おお、わが子よ、あなたはこれからはもう、神の正義を否定しないようにしてもらいたい。神の正義を否定することによって、どんなささいなことでも罪の言い訳をしようとしてはならない。むしろ、神の正義と憐れみと寛容があなたの心の中で存分に力を振るえるようにし、そのためにへりくだって地にひれ伏すことができるようにしなさい。」(アルマ42:30)

アルマは、イエス・キリストについての証と、主が十字架におかかりになることについての証を息子が聞けば、神にしかお与えになれない助けが自分にも必要なのだときっと気づくようになるということを知っていたのです。わたしたちも同じことを知ることができます。清めが必要であるという気持ちに圧倒されて、心を和らげた人々に、祈りはこたえられます。

### 祈りの扉を開く

愛する人たちに、わたしたちは御父のもとから一時的に離れてはいても、愛に満ちあふれた天の御父の霊の子供であるということを教えるとき、わたしたちは彼らのために祈りの扉を開いているのです。

わたしたちは試されるためにこの地上にやって来ましたが、以前は天の御父のもとに住んでいました。御父の顔を知っていましたが、御父もわたしたちの顔を知っていらっしやいました。ちょうどわたしの父が、離れて行くわたしを見守っていたように、天にいらっしやる御父も、わたしたちが死すべき世に旅立つのを見守っておられました。

天の御父の愛子エホバは、栄光に満ちた天の宮を離れてこの世に降り、わたしたちが受けるはずのあらゆる苦しみを受け、わたしたちが犯す罪の代価を支払われました。主はわたしたちが再び天の家に帰れるように、すなわち天の御父と主のもとへ帰ることができるように、唯一の道を備えてくださいました。もし、自分が何者であるかについて、今話した事柄だけでも聖霊から告げられるなら、わたしたちも、子供たちも、エノスと同じ気持ちになれるでしょう。エノスはこのように祈りました。

## 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。幾つかの例を以下に紹介します。

1. 祈りについての賛美歌を歌うか歌詞を読むことを検討する。ニューヨーク市で父親と別れたときのアイリング管長の経験を読む。愛する人と長い間別れなくてはならなくなったときの気持ちを説明するよう家族に勧める。天の御父やイエス・キリスト、また家族同士が近くに感じられるように、祈りがどのように助けになるか話し合う。

2. 「神の御心」と書いたハート型の紙を示す。「表面的な祈りをしてはならない」の項を読み、キャノン管長の「神の御心がわたしの心へ書き記される」という言葉にはどのような意味があると思うか家族に尋ねる。どのようにすれば家族が「自分の心に神の御心が書き記されることを願い、神から求められたことを進んで行って行うようになる」ことができるか話し合う。神の御心を知るうえで祈りがいかに役立つかについて証する。

「すると、わたしの霊は飢えを感じた。それで、わたしは造り主の前にひざまずき、自分自身のために熱烈な祈りと懇願をもって造り主に叫び求めた。わたしは一日中造り主に叫び求めた。また夜になっても、声が天に届くように、まだ大きな声を上げていた。

すると、わたしに声が聞こえた。『エノスよ、あなたの罪は赦された。あなたは祝福を受けるであろう。』(エノス1:4-5)

もし皆さんの子供たちが困ったときに祈ってこのような答えを受けるなら、皆さんはこの上ない喜びを味わうことでしょう。わたしはそう約束できます。皆さんはいつの日か子供たちと離ればなれになり、もう一度会いたいと切望することでしょう。愛に満ちた天の御父は、もしわたしたちが家族として御父とその愛子とともに再会できないとしたら、この願いは永遠にかなわないことを御存じです。御父は、御自分の子供たちがこの祝福を得ることが必要となるように、すべてを用意されたのです。その祝福を得るためには、あの少年ジョセフ・スミスがしたように、何も疑わず、自分で神に求めなければなりません。

あの日ニューヨークで、父は心を痛めました。それは父が、そして母も、もしわたしたちが永遠に離ればなれになるとしたら、それが唯一ほんとうの悲劇であるということを知っていたからです。ですから、父も母も祈ることを教えてくれていたので



す。永遠に一緒にいられるためには、神の助けと確認とを得るしか方法がないことを、両親は知っていました。皆さんもそうしていると思いますが、わたしの両親は模範を通して最もよく祈りについて教えてくれました。

母が亡くなった日の午後、わたしたちは病院から家に帰り、暗くなった居間でしばらく静かに座っていました。すると、父が席を外して寝室に行きました。数分して、再び居間に戻って来たとき、父の顔にはほほえみが浮かんでいました。父は、母のことを心配していたのだと言いました。父は、病室で荷物をまとめ、母に親切にしてくれた病院の関係者に感謝を述べている間、母が死後ほんの数分で霊界に行ってしまうことを考えていました。迎えに来てくれる人がだれもいなかったらきっと母は寂しいだろうと、父は心配していたのです。父は寝室に行き、天の御父に、自分の妻でありわたしの母であるミルドレッドをだれかに歓迎してもらうようお願いしたのです。父は、祈りの答えとして、愛する人を彼の母親が迎えてくれたことを知らされたと話してくれました。それを聞いてわたしもほほえみました。父方の祖母はあまり背が高くありませんでした。わたしは、大勢の人をかき分けて急ぐ祖母の姿をはっきりと思い浮かべました。母を出迎えるという務めを果たすために、祖母が短い足で、小走り<sup>こまどり</sup>で急いでいる姿です。

もちろんそのとき、父はわたしに祈りについて教えようとしていたわけではありません。しかし、父は教えてくれていたのです。父や母から祈りについて訓戒を受けた覚えはありません。しかし、両親は順境のときにも逆境のときにも祈っていました。そして、神がどれほど優しくどれほど力強い御方で、どれほど近くにいてくださったかを当然のこのように話してくれました。最も多く聞いた祈りは、わたしたちが永遠に一緒にいられますようにというものでした。そしてわたしの心に書き記されて消すことのできない祈りの答えは、わたしたちはそこに通じる道を歩んでいるという確信です。

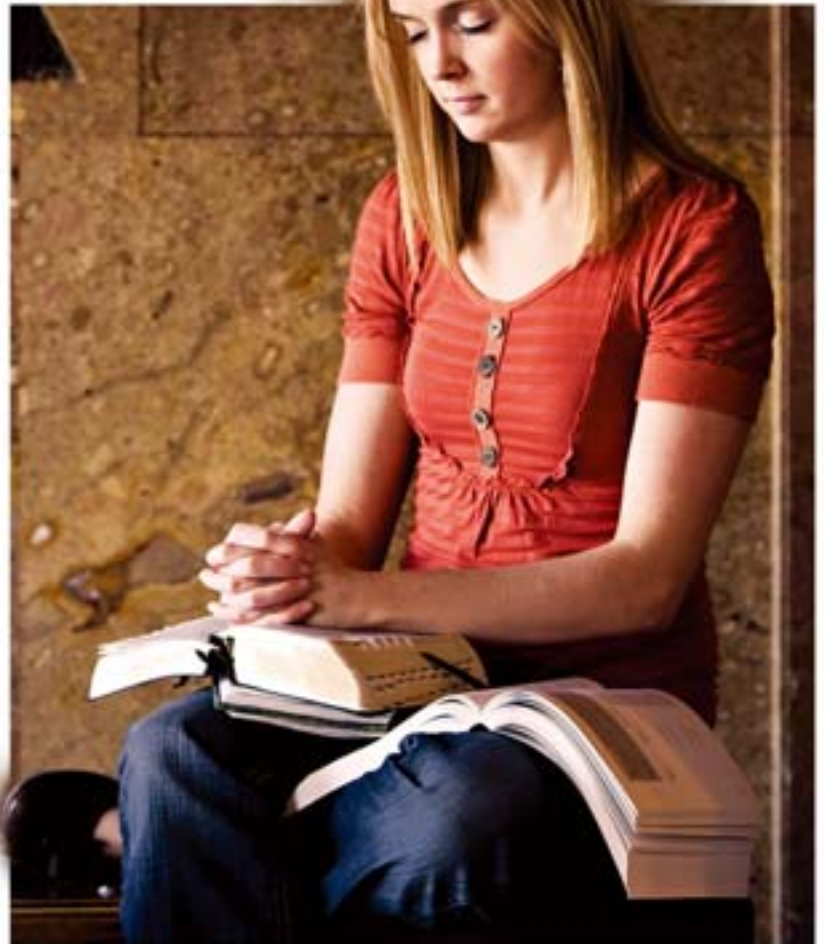
わたしは、祖母が急いで母を迎えに行っ

ているところを思い描いたときに、二人のことを思って喜びに満たされました。そして、愛する妻と子供たちをもそのような再会に導きたいという切なる願いが心を満たしました。そう切望するからこそ、わたしたちは子供に祈ることを教えなければならないのです。

忠実な親が、子供に祈りを教える方法について尋ね求めるとき、天の御父は祈りにこたえられることを証します。もしもこの主のまことの教会で主と交わす聖約を尊ぶならば、主の贖罪により家族として永遠の命を得られることを、キリストの僕<sup>しもべ</sup>として証します。■

注

1. ジョージ・Q・キャノン, "Remarks," *Deseret Semi-weekly News*, 1890年9月30日付, 2. 強調付加



い つの日か  
子供が  
家を出て  
家族を離れるとき、  
祈りは  
親が子供に  
何より持たせたい  
守りの盾となります。

# ニール・L・アンダーセン長老 ——信仰の人

十二使徒定員会

D・トッド・クリストファーソン長老

**19**68年2月のある夕方のことです。ニール・アンダーセンは注目の的になっていました。世界37か国とアメリカ合衆国50州からの高校生が集まる生徒議会においてアイダホ州を代表する高校2年生として選出されていたのです。代表者たちはバージニア州ウィリアムズバーグに集まり、民主主義が直面する問題について討議しました。

アイダホ州ポカテロの小さな農場で育った16歳のニールは、初めて飛行機に乗って家から遠く離れた土地へ行き、知的で洗練された多くの若者と交わりました。

夕べに行われた討論が世界中の諸問題に及ぶと、ニールが教会員であるということが明らかになりました。代表者の中の数人がニールの信念に挑み始めました。若いニールが自分の信仰についてそのような鋭い質問を受けたのは初めての経験でした。

「話す必要のある言葉を述べられるようにと、心の中で祈ったのを覚えています」とニールは当時のことを回想しています。「祈った後、わたしにとって小さな奇跡が起きました。自分の知っている以上のことを話したのです。言葉を選びながら深い信念を語るときに、主はわたしを導いてくださいました。話しながら主の御霊を感じました。彼らも最後には感謝を述べ、わたしの信じる事柄に黙って敬意を表してくれました。

この神聖な業にはわたしたちの力を超えた力と影響力が働いており、それは擁護するに値するものであることが分かりました。誠実で忠実であり、『[わたしたち]のうちにある望みについて説明を求める人には、いつでも弁明のできる用意をして』いるなら(1ペテロ3:15)、主はわたしたちの能力以上の祝福を下さることが分かったのです。」

このようにしてニール・L・アンダーセン長老は信仰をもって行動する人生を送ってきたのです。

## 信仰の土台

ニール・リンデン・アンダーセンは1951年8月9日、ライル・アンダーセンと妻キャサリンのもとに、5人きょうだいの3番目として生まれました。





ニールの父親はユタ州立大学で農業を専攻する学生でした。ニールが3歳のとき、家族はコロラド州へ引っ越しました。

両親は信仰と犠牲を通して家族を教えました。家は教会の集会所から90マイル(145キロ)離れていましたが、毎週日曜日には必ず教会へ行きました。「教会がいかに大切かを子供たちに示したかったのです」と母親のキャサリンは説明しています。

ニールが5歳のとき、家族はアイダホ州ボカテロの酪農場へ引っ越しました。ニールはウサギを飼い、馬に乗り、きょうだいと一緒に野原で遊びました。7歳のころ、特別にかわいがっていたウサギが、かごから逃げてしまいました。ニールはこう述べています。

「小さな農場をあちこち捜しましたが、どこにも見つかりませんでした。古い納屋の裏を歩きながら、ウサギが見つかるように祈ったことを覚えています。

祈りの後すぐに、板の下に隠れたある場所が頭に浮かんできました。その場所へ行くと、案の定そこにウサギがいたのです。この経験をはじめ、ほかにも多くの似たような経験から、主はわたしたち皆の取るに足りないささやかな祈りにこたえてくださることを学びました。」

両親の農場での生活を通して、ニールは労働の原則を徐々に学んでいきました。「たくさんの牛の乳を搾り、たくさんの灌漑用配水管を動かしました。クリスマスの朝にも、プレゼントを開ける前に牛の乳搾りをしました。振り返ってみると、人生の本分とはまさに勤勉に働くことであると学べたことはほんとうに役に立ちました」と語っています。

若いころスポーツにも熱心でした。高校ではクロスカントリー競走で優秀選手として表彰されました。しかし最も力を注いだのはほかの分野で卓越することでした。母親は当時を思い出してこう述べています。「ハイランド高校に通っていたころ、ニールはアイダホ州ボイシ青少年議会に参加し、ほかの代表者全員がニールを議長に選びました。ニールはアイダホ生徒会連合の会長を務めました。その協議会には、アイダホ州内のすべての高校の生徒会役員が参加していました。」

1969年にブリガム・ヤング大学の1年生になったニール・アンダーセンは勤勉な学生でした。しかし、妹のシェリーはこう述べています。「兄は学問に打ち込みながら、常に伝道に出ることを計画していました。ただ一つ疑問に思っていたのは、自分は伝道に出る準備がほんとうにできているかどうかということでした。兄が信仰の道を選んだことにとっても感動しました。」

アンダーセン長老はこの疑問について主に尋ねたときのことを覚えています。最近の総大会で述べたように、「あなたはすべてを知っているわけではありません。しかし、あなたは十分に知っています」<sup>1</sup>という気持ちを抱きました。その確信によって備えられたニール・アンダーセンは伝道の召しを受け、フランスで忠実にその召しを果たしました。

伝道から帰還した後、ニールはブリガム・ヤング大学で優秀な成績を収め、エドウィン・S・ヒンクレイ特待生に選ばれ、学生自治会の副会長に選ばれました。

大学では、人生に最も影響をもたらすことになる人物との出会いもありました。キャシー・スー・ウィリアムズです。二人はニールが卒業する直前の1975年3月20日、ソルトレーク神殿で結婚しました。結婚後2年間、ニールはハーバード大学で学び、1977年に経営学修士号を取得しました。

前ページ、左から右——  
今日のニール・L・  
アンダーセン長老と  
アイダホ州ボカテロでの  
高校時代。

上、左から右——  
ニール(中央)、  
両親(キャサリンとライル)、  
きょうだい(ローリー、  
シェリー、アラン)とともに、  
1962年。

アイダホ州の農場での  
ニール少年。

下——  
フランスで伝道中のニール、  
1970-1972年。





### 家族を大切にする

ハーバード大学に在学中、結婚して間もなく1年というころ、ニールとキャシーは最初の子供を授かりました。その後、さらに3人の子供に恵まれました。

子供が生まれたため、キャシーは勉学を延期しましたが、学位を取ることを決してあきらめませんでした。アンダーセン長老は次のように妻を称賛しています。「わたしたちがブラジルにいたとき[その地でアンダーセン長老は地域会長会の一員として奉仕しました]、子供たちはもう独立していたので、キャシーは勉強を始めました。ポルトガル語を学び、ポルトガル語で18単位を履修し、学位を修了しました。彼女にはそのような粘り強さがあるのです。」

大学院課程を修めた後、アンダーセン一家はフロリダ州タンパへ移り住みました。そこはキャシーが生まれ育った所で、まだ彼女の家族が住んでいたため、定住することにしたのです。ニールは不動産開発、ヘルスケア、広告など幾つかの事業に従事し、成功を収めました。しかし、主は彼のためにほかの計画を持っておられたのです。

1989年、ニールはステーキ会長会で奉仕していたとき、フランス・ボルドー伝道部長に召されました。1992年にフロリダへ戻ると、1か月もたたないうちにフロリダ州タンパステーキの会長に召されました。翌年には新たな召しを受けました。今度は七十人第一定員会の召しです。2005年には七十人会長会、それから2009年4月には十二使徒定員会に召されました。

このように長年にわたって、仕事と教会の召しとの重責を果たしながらも、家族への献身は決して揺らぐことはありませんでした。

アンダーセン夫妻の長女キャミー・ハドロックはこのように述べています。「パパ(子供たちは今でもこのように愛情を込めて

呼んでいます)はいつも子供たちのために時間を割いてくれました。例えば、月に1度、一人ずつ別々に朝食に連れて行ってくれました。朝食を食べる場所や話題は、わたしたちに選ばせてくれました。父親が自分だけに注意を向けてくれるこの時間を、わたしたちはとても楽しみにしていました。」

デレク・アンダーセンは父親と一緒に遊ぶ時間を取ってくれたことを覚えています。「子供のころ、わたしたちは家族でバスケットボールをするのが大好きでした。父は仕事から帰ると、わたしと組んで兄を対戦相手に一緒にバスケットボールをしました。」

娘のクリステン・エバートは、父親は非常に忙しかったときでも、「いつも話を聞き、適切な助言をしてくれた」ことを覚えています。



上—

結婚した日の  
ニールとキャシー、  
1975年、  
ソルトレーク神殿にて。

右—

ニールとキャシーと  
子供たち、プラント、  
デレク、  
後列キャミー(・ハドロック)、  
クリステン(・エバート)、  
フロリダ州タンパ、  
1988年。  
次ページ—  
フランスでの  
アンダーセン一家、  
アンダーセン長老が  
伝道部長として奉仕した  
1990年ごろ。

アンダーセン一家は非常に忠実に毎晩家族で聖文を研究し、賛美歌を歌いました。両親の帰りが遅いときには、子供たちだけで行いました。

アンダーセン家ではしばしば家庭の夕べで、『リアホナ』に載る大会説教を研究しました。「預言者が語る時、その言葉に耳を傾けるのは当然のことでした」とデレクは述べています。

アンダーセン姉妹は次のように語っています。「ニールは救い主に対する深い信仰と愛を持った人です。わたしや子供たちにいつも愛と優しさを示してくれたおかげで、わたしたち家族は計り知れない強さを得て、幸福と平安に満たされた生活を送ってきました。」

アンダーセン長老の妻への接し方を見ると、キャシーが家庭の中心であることが分かります。彼女はこのように説明しています。「ニールはわたしが毎日行う小さなこと、家の掃除や夕食の仕度、洗濯など、多くの人が気づきさえしないか、または取るに足りないと思われていることにも気がついて、あふれんばかりの感謝を示してくれます。」

クリステンは次のように述べています。「優しさと敬意をもって母に接する父の模範にいつも感謝しています。父は母のためにドアを開けたり、いすを引いたり、自分からお皿を洗ったり、ほかにもいろいろなことをしています。」

アンダーセン長老はこのように語っています。「キャシーは主に対しても、またわたしや家族に対しても、忠実さにかけては徹底しており妥協がありません。妻は常にわたしと子供たちを第一にするよう非常に努力を払っています。ですから、彼女を心から愛し、彼女のためにいろいろなことをしたいと思うようになるのです。」

長老はさらにこう付け加えます。「彼女と結婚した途端、生活の標準が一気に高くなりました。欠かさず祈りと聖文研究を行い、戒めをきちんと守りました。妻はわたしと子供たちにとっても素晴らしい影響を与えてくれました。彼女には、純粹で強く鍛えられた信仰があるのです。」

アンダーセン長老は困難な状況の中でも子供たちを力強く支えてくれた妻を称賛しています。伝道部会長を務めた期間も含め、家族は過去20年のうち10年の間、国外に住み、合計8回引っ越しをしています。「ほぼ毎年のように引っ越していたので、子供たちが直面した問題がお分かりになるでしょう。ほとんどの場合、新しい国で、新しい友達を作らなければなりません。キャシーの強さが子供たちをまとめ、子供たちにもこれが自分たちにとって良い経験になるのだと理解できるようにしてくれました。」

子供たちにも困難をはねのける力がありました。「この時期に子供たちが払ってくれた犠牲に感謝しています。子供たちは主から豊かな祝福を受け、それぞれが素晴らしい伴侶と子供に恵まれています」とアンダーセン長老は述べています。

## 主を信頼する

ニール・アンダーセン長老は、当時大管長会顧問であったトーマス・S・モンソン大管長から伝道部会長の召しを受けました。その召しを受けるには、経済的な犠牲を払う必要がありました。ニールの所有する広告代理店は成功し、その業績は伸びていました。アンダーセン長老はこのように説明しています。「それは簡単に人に任せられる事業ではありませんでした。どのようにして引き継ぎをしたらよいかも分からずに、召しを受け入れました。」

アンダーセン姉妹はこう付け加えています。「わたしはいつも、夫の信仰を信頼していました。主を第一にするなら、主が道を開いてくださり、奇跡が起きると言っているわたしを安心させてくれました。」

何週間もたたないうちに、こちらから頼んでもいないのに、事業を買い取りたいという申し出を受けました。「明らかに、奇跡的な方法で主の御手が差し伸べられたのです」とアンダーセン長老は述べています。

主の業は奇跡の業であるという原則は、フランスの宣教師たちに常に教えられました。アンダーセン伝道部会長のもとで伝道した宣教師のカート・クリステンセンはこう説明しています。「伝道部会長は、主がフランスをどのように祝福したいと望んでおられるかというビジョンを常に掲げていました。純粹な信仰と、厳密に従うことについて教えてくれました。そして、主はわたしたちのうえに奇跡を注いでくださいました。」

アンダーセン一家は召しに伴い、西ヨーロッパ、ブラジル、メキシコなど、各地へ移り住みましたが、どこへ行っても、教会の献身的な会員たちを愛し、現地の言葉を一生懸命に学びました。あるとき、ニールが言語を習得するために際限なく時間をささげたことについてキャシーが話したとき、ニールは、自分は主から霊的な賜物を頂いているので、その賜物を生かすために勤勉に努力しよう主から期待されているのだ





と述べました。現在アンダーセン長老は、フランス語、ポルトガル語、スペイン語を話します。

### 中央幹部に従う

アンダーセン長老は十二使徒に召された総大会での説教の中で、このように説明しました。「これまでの16年間、大管長会と十二使徒はわたしの模範であり、教師でした。……天の御父と御子への愛と確かな証<sup>あかし</sup>を見てきました。たゆまず、第一に神の王国の建設を求める姿を見てきました。神の力が注がれ、彼らが大なる者とされ、支えられるのを見てきました。預言の言葉が成就するのを見てきました。」<sup>2</sup>

アンダーセン長老は教会の視聴覚部の管理ディレクターとして任務を果たしていたとき、ほとんど毎週ジェームズ・E・ファウスト管長(1920 - 2007年)との会合がありました。当時を思い出して、次のように語っています。「あるとき、解決の方法が分からない問題に心を痛めてファウスト管長に会いに行くと、管長はわたしにこう言いました。『ニール、それについて祈りましたか。エノスのように、一晩中祈りましたか。』そして、管長はいすの背にもたれると、こう言いました。『わたしは困難な問題への答えを受けるために、一晩中祈ったことが何度もあります。そのようにすれば、あなたも答えを得るでしょう。』ファウスト管長の言ったとおりでした。」

その当時アンダーセン長老は、『証——一つの群れ、一人の羊飼』という映画の制作や教会の伝道ウェブサイト Mormon.org の設立、ソルトレーク・シティにあるカンファレンスセンターの視聴覚システムの設置を監督していました。

このような経験を通して、アンダーセン長老は大管長会と十二使徒の指導を受けてきました。「中央幹部は霊的な力について教えてください。事実を教えるだけでなく、主を理解し耳を傾ける方法を教えてください。彼らから、主の僕となることを学ぶのです。」

### 一人のために奉仕する

アンダーセン長老は次のように感謝の言葉を述べています。「モンソン大管長はわたしやほかの多くの人にとってすばらしい教師です。救い主と同じように人々に手を差し伸べるよう教えてください。そして、だれかの誠実な祈りの答えとして自分が主の御手に使われたと知ることほど大きな喜びはないと絶

えず強調しています。」

これらの原則は、アンダーセン長老の心の中にしっかりと根付いています。

かつてある若い男性が、短い時間、アンダーセン長老に会ったことがありました。彼の母親は、当時のことを次のように回想しています。ある時期、彼女の息子は「情緒的にも肉体的にもつぶれそうになっていました。」そのようなときに彼はカフェテリアでテーブルに着いているアンダーセン長老と姉妹の姿を見ました。「息子は後でわたしたちにこのように言ったのです。『ほかの人には近づこうと思わなかったけれど、アンダーセン長老の姿を見たとき、長老がほくを愛しているのを知っていたから、すぐに立ち上がって、長老に近寄って行ったんだ。』」

難局に陥って変わり果てた姿をしていたにもかかわらず、アンダーセン長老は彼を覚えていて、名前呼びました。アンダーセン長老と姉妹はこの若者を家へ連れて帰り、食べさせ、長い間話しました。それから、真夜中であつたにもかかわらず、アンダーセン長老は数時間も車を走らせて若者を家へ送り届けました。

### 教会における奉仕の足跡

- 1970 - 1972年——フランスで伝道
- 1984 - 1989年——  
フロリダ・タンパステーク会長 顧問
- 1989 - 1992年——  
フランス・ポルドー伝道部 会長
- 1992 - 1993年——  
フロリダ・タンパステーク 会長
- 1993年——七十人第一定員会に召される
- 1994 - 1997年——  
ヨーロッパ西地域会長 顧問
- 1998 - 2001年——教会視聴覚部 管理ディレクター
- 2002 - 2005年——ブラジル南地域会長 会長
- 2005 - 2009年——七十人会長
- 2008 - 2009年——七十人会長 前任会長
- 2009年 4月——十二使徒定員会に召される



「アンダーセン長老の影響はそれで終わったのではありません。」母親はさらに説明しています。「何年もたった今でも、長老は息子に会い、息子の生活に関心を示し続けてくれます。長老は息子を救ってくれたのです。」

あるとき、アンダーセン長老が病院を訪れると、知り合いの姿に気づきました。ローラ・マクファーソンという名前の26歳の患者で、癌の手術から回復しているところでした。彼女の母親のナンシーはこう語っています。

「[アンダーセン長老は]娘に神権の祝福を授け、最近の総大会の説教を送ってくれました。また後に、感謝していることを教えてほしいと娘に頼み、そのことをブリガム・ヤング大学ハワイ校での講話に引用しました。」

ローラが回復期にあったとき、アンダーセン長老は執務室を訪ねて来るように娘を招き、教会執務ビルを案内してくれました。

数か月後、ローラの地上での人生が終わりに近づいたことが明らかになると、アンダーセン長老は娘にすばらしい祝福を授けてくれました。そのおかげで、娘はこの世から次の世に移るまでの時間を深い慰めをもって過ごすことができました。後に、長老は旅程を調整してローラの葬儀で話をしてくれました。

アンダーセン長老が世界各地で、また自分の家族のために責任を果たしながらも、一個人のために時間を取ってくれることにとても感銘を受けています。彼は困っている人を探し出し、奉仕するようにという救い主の勧告を実行する真の模範です。」

## 主の僕

父親が使徒に召されたことについて、息子のプラントはこう述べています。「この召しは人生を変える召しですが、それによって両親の生活が変わることはありません。人前であろうとなかろうと、二人は変わらないからです。」ニール・L・アンダーセン長老を知っている人は皆、この言葉に同意するでしょう。

中央幹部として奉仕している間に、アンダーセン長老と親しいつながりがあったことは、わたしにとって祝福です。子供のときから表れていた彼の信仰は、今なお彼を支えています。彼は人生のあらゆる面で福音に忠実に生活しているがゆえに、信念をもって福音を教えています。彼の勧告は常に賢明です。わたしは彼が預言者の持つような洞察力に恵まれていることを目の当たりにしてきました。主イエス・キリストの使徒として新しい召しを果たすときに、その力はさらに深まっていくことでしょう。

この神聖な奉仕の職に就くとき、アンダーセン長老はへりくだってこのように宣言しました。「聖なる使徒職を受けるために不可欠な資格の一つに関しては、わたしは慰めを感じています。主はこれをわたしに恵んでくださいました。わたしは、聖霊の力によって、イエスがキリストであり神の愛子であられることを、完全に、はっきりと知っています。」<sup>3</sup> ■

## 注

1. ニール・L・アンダーセン「あなたは十分に知っています」[リアホナ]2008年11月号、13
2. ニール・L・アンダーセン「主のみもとに來なさい」[リアホナ]2009年5月号、79
3. ニール・L・アンダーセン「リアホナ」2009年5月号、78

前ページ、左から—  
映画『証——一つの群れ、一人の羊飼』の制作後、  
ジェームズ・E・ファウスト管長と、2000年。  
ブラジル・サンパウロ神殿の  
再奉献式の祝賀会で話す長老、2004年。  
ボイド・K・パッカー会長と、  
伝道部会長としてフランス・ボルドーステークを  
設立、1992年。  
2009年4月の総大会で  
D・トッド・クリストファーソン長老と。  
右—  
子供や孫たちと  
アンダーセン長老、姉妹、2006年。



# 成績よりも大切なもの

かわいい7歳の妹を無視するようなヒーローがいるでしょうか。

シャンダ・スティーブンス

**わ**たしの頭の中には言葉が乱れ飛んでいました。ダンテの『神曲』『地獄篇』を読むことに集中しようと悪戦苦闘していたのです。居間の時計を見ると、もう夜の10時過ぎでした。朝にはまだ読んでいない「地獄篇」8章分の試験が待っていました。また、英語のクラスで出た要約の宿題も終わらせる必要がありました。さらに、朝6時にはセミナーの集会もありました。早く寝なくてはなりませんでした。読み続けました。

生まれ故郷を懐かしむ情に

胸がつまり、私はあたりに散らかっていた葉を  
掻き寄せて、もはや声もかすれた  
彼の足許にそっと返した。<sup>1</sup>

やっと、この長い夜を堪えるのに必要な集中力がわいてきました。

……それから私たちは

第二の円と第三の円の境までやって来た。

そこには恐るべき

神罰の工が見られた。

「ねえ、シャン。」7歳の妹のシャレンが話しかけてきました。わたしは「うん」と小声でつぶやきながら、向こうへ行ってくればいいのにと思いました。ええと、どこまで読んだっけ。神罰の工……神罰の工……。あった！

……この前代未聞の光景を説明すると

およそこうなる。

ちっとも集中できませんでした。シャレンのかわいい顔がわたしの一挙一動に注目しているのを感じたからです。うっとうしい妹の監視の目にさらされ、まるで囚人のような気分でした。妹の方を向くと、妹のエメラルド色の目が興奮してキラキラ輝きました。

「今日、学校でね。先生が言ったの。2年生はヒーローデーをやるんだって。自分のあこがれのヒーローの衣装をつけて発表するんだって。おもしろいのよ。一日中、そのかっこうでいるの。休み時間もね……。」

おしゃべりな妹が話をやめなければ、本を読むことも、大事な要約を書くこともできないし、良い成績を取ることも決まてできないということが分かっていました。

どうにかしなければなりません。何としても妹にわたしのそばを離れてもらう必要がありました。そこで考えました。無視しよう、そうすれば、妹は退屈して、家族のほかのだれかに「ヒーローデー」の話をしに行くでしょう。

わたしは人差し指で読みかけの「地獄篇」の箇所をたどりました。


……私たちは平地に来たが

その地面には草木は一本も生えていない。

「それにね。ヒーローの絵を描いて……。」

なぜ妹はわたしが宿題をするために徹夜しようとしているのが分からないのだろうか。わたしは怒りを募らせ、今にも爆発しそうでした。すると、妹はほんとうに黙ってしまいま





おしゃべりな妹が話をやめなければ、  
本を読むことも、大事な要約を書くこともできないし、  
良い成績を取ることも決してできません。  
どうかしなければなりませんでした。  
何としても妹にわたしのそばを離れてもらう必要がありました。

た。びっくりしましたが、わたしは視線を本から離そうとしませんでした。ついにわたしが無関心なのを分かってくれたのかと思いました。

「シャン。」妹は無邪気で愛らしい声でささやきました。

わたしはまだダンテの言葉から目を離しませんでした。妹は一瞬話すのをやめました。わたしは視線をちらりと向けると、わたしの無関心な態度に失望して、うつむいている妹の姿が目に入りました。罪悪感がわいてきましたが、いっそう読書に没頭しているかのように、色あせた本に顔を埋めました。

「シャン。お姉ちゃんにわたしのヒーローになってもらいたい。ヒーローデーにお姉ちゃんのライフガードのユニフォームを着てもいい?」

わたしは素早く本から目を上げて、うつむいた妹の顔にかかった金色の髪に目をやりました。自分がシャレンのヒーロー

であるとは夢にも思っていませんでした。かわいらしい7歳の妹のために時間を割くことさえしないヒーローがどこにいるのでしょうか。自分の利己心に気づいたとき、心の中に罪悪感だけでなく、恥ずかしさも込み上げてきました。

わたしはペンを置き、本をわきに寄せました。そして、かわいい小さなわたしのファンの手を取り、わたしの部屋へ連れて行きました。色あせたTシャツを着せ、日よけをかぶらせ、かすかに「シヤング」と読める名前が書かれた使い古した笛を首にかけてやりました。妹はわたしを見上げ、これまで見たこともないような美しい笑顔を見せてくれました。妹の愛により、どんな良い成績よりも妹の方がずっと大切だということを確認することができました。■

注

1. ダンテ「神曲」『地獄篇』十四歌、平川祐弘訳、1980年、河出書房新社、65-66

# 天を開く



七十人  
菊地良彦長老

日々、天が  
自分に向かって  
開かれていてほしいと  
願いますか。  
その方法があります。  
それは  
預言者ジョセフ・スミスが  
示した手本に  
従うことです。

**皆**さんは生活の中で神の愛をいっそう強く感じたいと思いませんか。神の御霊みたまといっそう調和したいと思いませんか。日々、天が自分に向かって開かれていてほしいと願いますか。

神の永遠に変わらぬ愛を日々新たに感じ、「生ける水の源」(1ニーファイ 11:25)から飲むことができる方法があります。それは預言者ジョセフ・スミスが示した手本に従うことです。ジョセフは自分の疑問に対する答えを求めて、1820年のある日の早朝に森へ行きました。そのように、朝、礼拝の時間をもち、祈り、瞑想めいそうし、聖文の研究をして過ごすのです。ほんの数分でも、礼拝の時間を毎朝設けるなら、大きな祝福を受けるでしょう。これは真実であるとわたしは知っています。

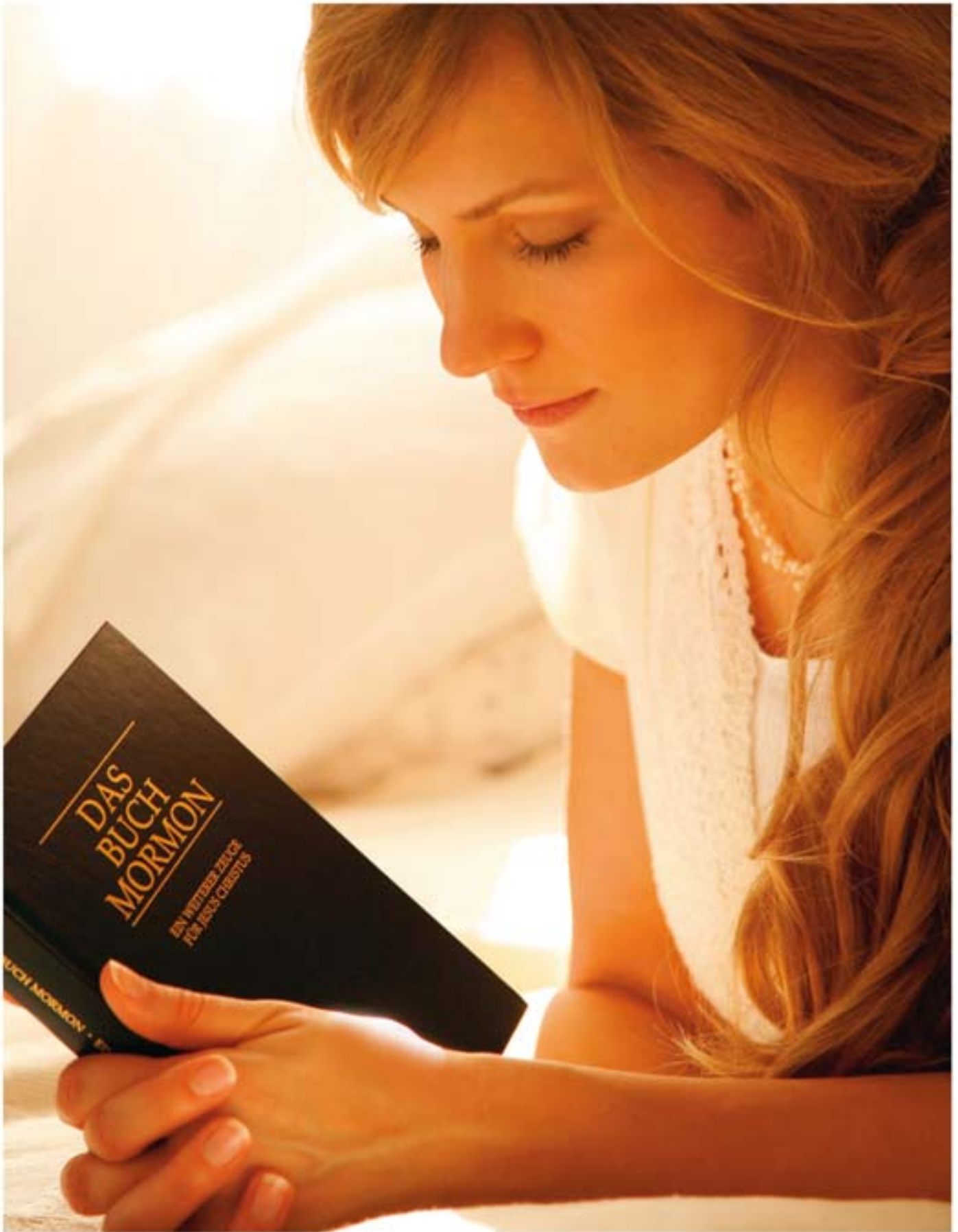
## 騒音や混乱を遠ざけて

かつて預言者ジョセフ・スミスは、天が開くことについて興味深い所見を述べました。「聖霊たまものの賜物の現れ、天使の働き、または神の力や尊厳や栄光が大衆の面前で現されることは非常にまれです。……しかしほとんどの場合、天使が来たとき、あるいは神が御自身を現されたとき、それは個人に対して、部屋の中や荒れ野や野原において、たいいてい騒音や混乱を遠ざけ

て、ひそかに行われてきました。」<sup>1</sup>

残念ながら、現代の生活は騒音や混乱に満ちています。今日の社会にはわたしたちの気をそらすものがあまりにも多いので、それらを遠ざけるために時間を取って努力しないかぎり、御霊の声<sup>ごんにおち</sup>がわたしたちに届かないことがあります。そのようなわけで、ジョセフ・スミスは1820年春の早朝、家を出て森へ入り、だれもない静かな所で宗教の問題について祈りをささげたのです。その答えは驚くほど明瞭な形で与えられました。天の御父とイエス・キリストの御二方<sup>みすがた</sup>が御姿を現され、時満ちる神権時代を開かれたのです(ジョセフ・スミス—歴史1:14-19参照)。

同様に、わたしたちに必要な霊的な強さを得る鍵は、かつてトーマス・S・モンソン大管長が述べたように、自分自身の「聖なる森」に入ることにあります。大管長はビショップを教えていましたが、その勧告はすべての教会員に当てはまります。「ビショップは皆、一人になって瞑想し、導きを求めて祈る聖なる森が必要です。わたしの聖なる森はワードの古い礼拝堂でした。わたしが祝福を受け、確認され、聖任され、教えを受け、そして管理するように召されたこの建物の壇上に、わたしは夜遅く暗い中を何度足を運んだことでしょうか。礼拝堂には教会の





前にある街灯の光がほのかにさし込んでいました。物音一つなく、じゃまをする人もいません。わたしは説教壇に手を置いてひざまずき、自分の考えていること、心配事、問題を主に打ち明けました。』<sup>2</sup>

もちろん、このような個々人の「聖なる森」の時間に、あの聖なる森でジョセフ・スミスに起きたことと同じことが起きるわけではありません。ジョセフ・スミスが御父と御子に会うのを期待していなかったのと同様、わたしたちもそのようなことを期待して礼拝の時間を持つわけではありません。しかし、天の御父はわたしたちの祈りにこたえてくださるのだと確信することができます。ただし、どのような方法でこたえてくださるかは、御父次第です。

静かな祈りと瞑想の時間は大きな力を与えてくれます。深く考えながら静かに過ごすうちに、御父と御子を知ることができるのです(詩篇46:10;教義と聖約101:16参照)。

### 朝の祈りと聖文の研究がもたらす力

わたしはハワイで伝道部会長を務めたとき、より良い宣教師になろうと奮闘している若い長老や姉妹と話す機会がたくさんありました。ある宣教師をよく覚えています。ひどく失望し、伝道生活が堪え難いものとなり、自分の証を疑うようになっていました。家に帰してくれるよう頼みに来たのです。

わたしは家に帰す代わりに、ニーファイの模範に従ってくださいと言いました。ニーファイは自分の悩みや願いについて深く考え、祈りました(1ニーファイ10:17;11:1参照)。これはわたしが長年実行していることであり、ほかの多くの中央幹部も行っていることです。わたしはその宣教師に、アパートへ帰り、次のことを行ってくださいと言いました。

- 早起きする。彼の場合には、6時半より数分前に起きる。
- 数分間運動をする。
- 体を洗い、ひげをそり、体を清潔にする。

- 身なりを整える。
- アパートの中の静かな場所に行く。
- ひざまずき、天の御父の前に自分の霊をへりくだらせる。御父に呼びかけ、敬虔<sup>けいけん</sup>な気持ちで祈る。
- 聖文や最近の総大会の説教について深く考えながら、また、自分が直面する具体的な問題について考えながら、主の聖なる靈感を待つ。

わたしはこの若い長老に、毎日数分間これを行い、聖文、特にモルモン書を熱心に読むなら、喜びが沸き上がり、前進する強さを受けると約束しました。<sup>3</sup>

数日後、その長老が会いに来ました。早朝の礼拝の時間に経験したことを話す彼の目には、涙があふれていました。その後、主の僕<sup>しもべ</sup>としてすばらしい奉仕を行い、最後まで伝道を立派に続けました。最近、彼の奥さんから聞いた話では、天の御父と個人的に交わる時間を持つために早く起きる習慣を、彼は今も続けているそうです。

わたしは管理する特権にあずかった宣教師一人一人にこれと同じ原則を教えました。ハワイの人々に福音の光をもたらすためにまだ最善を尽くせてはいないと感じていたからです。しかし、宣教師たちがこの習慣を始めてからそれほど時間がたたないうちに、会員たちが紹介してくれる友人・知人の数やレッスンの機会が増え、伝道部内のバプテスマ数が2倍になり、後には3倍になりました。宣教師の努力が聖霊の力によって増し加えられたために、このようなことが起きたのです。

この習慣を身に付けるなら、霊的な力が生活に注がれることを、わたしは個人的な経験を通して知っています。神の愛を感じ、霊が清められ、再生されます(1ニーファイ11：22－25；教義と聖約50：28－29参照)。啓示を受け、いっそう良い父親、母親、息子または娘、イエス・キリストの弟子となるために行う必要のあることを御霊が心にささやいてくれるのです。

### 日々の問題に解決策を見いだす

わたしの知り合いに、幸せな結婚をして6人のかわいい子供に恵まれた善良な会員がいます。彼女は夫にとって最良の伴侶<sup>はんりよ</sup>となり、子供たちにとっては最良の母親になろうと努力し

このような  
「聖なる森」の時間に、  
あの聖なる森で

ジョセフ・スミスに起きたこと  
同じことが起きるわけではありません。  
しかし、天の御父は  
わたしたちの祈りにこたえてくださる  
と信頼することができます。

ています。ワードでは若い女性の指導者として活躍しています。しかし、時折、自分に満足できず、失望し、むなしい気持ちになることがあるそうです。

ある日、彼女のご主人と一緒にわたしに会いに来て、そのようなときに感じる無力感について話しました。以前にも自分の問題を神権指導者、特にご主人と話し合いましたが、依然として気持ちは晴れなかったそうです。わたしはこのような提案をしました。ご主人が仕事へ出かけ、子供たちが学校へ行っている間、家の中で場所を見つけ、敬虔<sup>けんそん</sup>で謙遜な態度で天の御父と交わってください。祝福に対して神に感謝を表し、聖なる靈感を待つようにしたらどうでしょうか。彼女は毎日、そのようにすると約束しました。

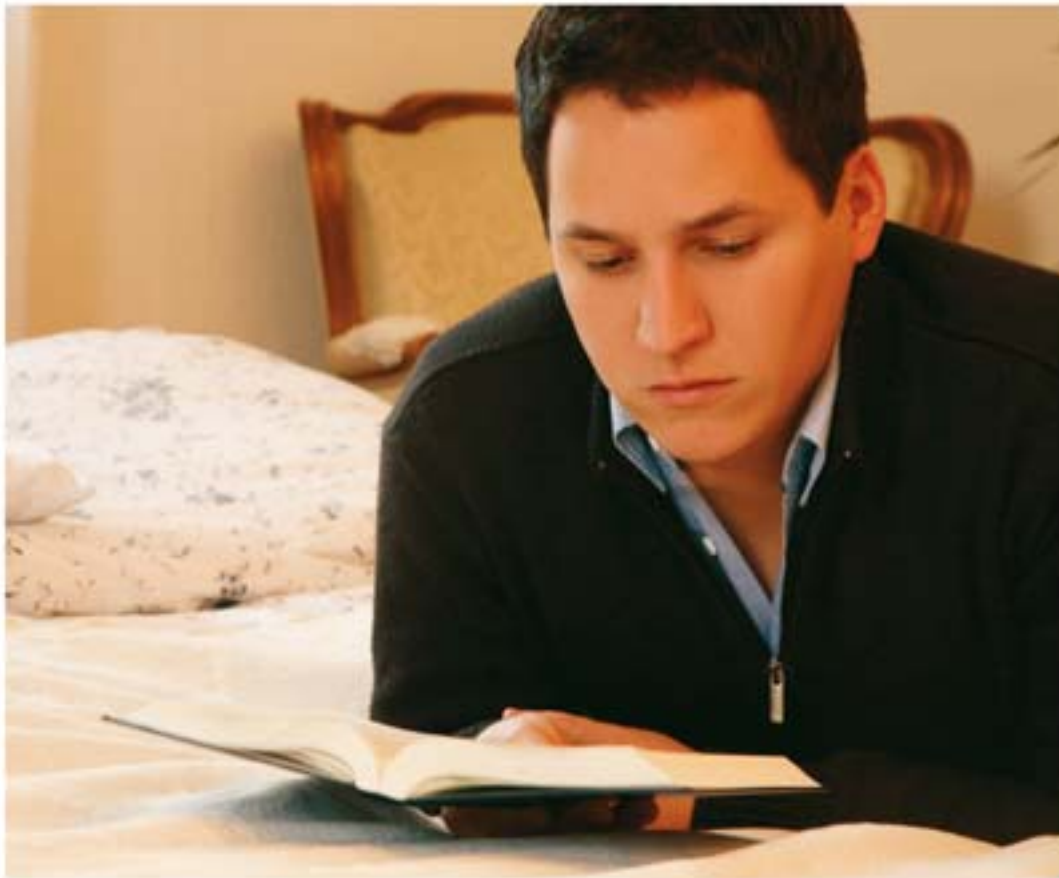
しばらくした後、彼女から手紙を受け取りました。手紙には「毎日このような静かな時間を過ごし、ひざまずいて祈り、重荷を天の御父の足もとに置くと、気がかりな問題を取り去っていただくことができました」と書かれていました。彼女は、自分には神の娘として大きな価値があると感じ、「その傷癒さん」<sup>4</sup>と歌われているように、御父が自分の心を癒してくださったことが分かったのです。

### 贖罪への理解を深める

霊的な力を強めるために毎日、礼拝の時間を過ごすとき、天の御父と救い主と主の贖罪について理解が深まるという祝福を受けます。「イエスの慈しみ」を味わい(モルモン1：15)、「非常に大きな喜び」をもって(1ニーファイ8：12)主の永遠に変わらぬ愛を感じるようになります。そして、主が地上で教え導かれたとき、特にゲツセマネ、十字架、復活を通して、わたしたちのために行ってくださいましたこと、また今日もなお行っていることのために(ヨハネ6：51；アルマ7：11－12参照)、救い主をいっそう愛するようになります。

今から随分前の話ですが、十二使徒定員会会員のメルビン・J・バラード長老(1873－1939年)は、アメリカ合衆国モンタナ州のフォートベック・インディアン保留地を訪れた際に、

霊的な力を  
強めるために  
毎日、礼拝の時間を  
過ごすと、  
天の御父と  
救い主と  
主の贖罪<sup>しよぐざい</sup>について  
理解が深まります。  
「イエスの慈しみ」を  
味わい、  
「非常に大きな喜び」  
をもって  
主の永遠に  
変わらぬ愛を  
感じるようになります。



ある経験をしました。当時、長老はその地域の人々を助けるために靈感と力を必要としていました。

ある晩、長老は夢を見ました。その夢の中で一つの部屋へ招き入れられ、そこでバラード長老は「かつて見たこともない栄光に満ちた御方に会い、みもとに進み出てその御方に紹介されたのです。……その御方はほほえんでわたしの名前を呼び、両手を差し出されました。たとえ100万年生きるとしても、その笑顔を忘れることは決してないでしょう。その御方は両手でわたしを抱き、口づけ<sup>くちづけ</sup>をして抱擁し、全身全霊が喜びに震えるほど祝福してくださいました。その後、わたしが足もとにひれ伏すと、釘<sup>くぎ</sup>の跡が見えました。全身を満ちす深い喜びを感じながら両足に口づけをすると、まさに天国にいるような気持ちになりました。……その御方のもとへ行き、そのとき感じた……気持ちを味わうことができるなら、現在、そして将来、自分がささげられるすべてをささげたいと思いました。

わたしは自分が生きていることを知っているように、主が生きておられることを知っています。」<sup>5</sup>

皆さんがこの世で同じような経験をするかどうかは分かりません。しかし、自宅の部屋でひそかに天の御父と毎日交わり

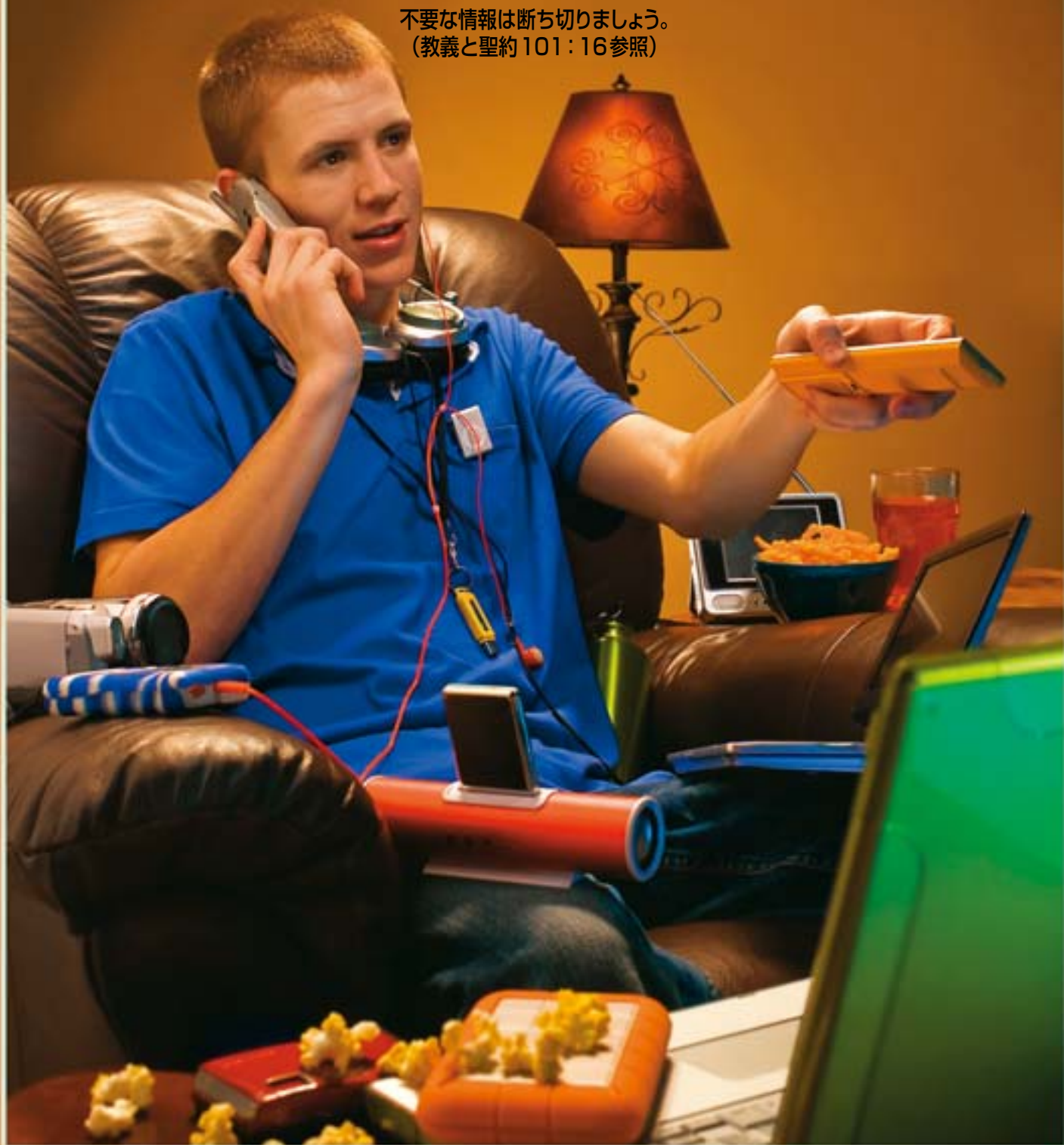
を続けるなら、ほかの方法ではできない方法で、御父と救い主を知るようになるかと確信しています(3ニーファイ 19:16-23, 25-29参照)。皆さんがそのように行い、天の御父が皆さんに用意されたすばらしい方法で天が開かれますように。■

#### 注

1. 『歴代大管長の教え——ジョセフ・スミス』(メルキゼデク神権および扶助協会の教科課程) 121; *History of the Church*, 第5巻, 30-31も参照
2. トーマス・S・モンソン「監督——福祉活動の中核」『聖徒の道』1981年4月号, 171
3. “Thy Spirit, Lord, Has Stirred Our Souls,” *Hymns*, 157番参照
4. 「われ主を愛して」『賛美歌』134番
5. メルビン・J・バラード, *Melvin J. Ballard: Crusader for Righteousness* (1966年), 66で引用

# 情報が 多すぎませんか？

不要な情報は断ち切りましょう。  
(教義と聖約 101:16 参照)



# 内側からの 危険を 警戒する

## ミスコ・ビエツホの伝説

教会機関誌

アダム・C・オルソン

**バ**イロン・イクイク兄弟は、溶接作業の手を休め、顔を覆っていたバイザーを上げて、額の汗をぬぐいます。フロリダ州のグアテマラシティーステーキ、サンホワン支部の会長を務めているイクイク兄弟は、妻のエテルピナ姉妹と4人の子供に新しい家を立てています。

イクイク会長は家族を愛しています。ですから、新しく建てる家は快適であるだけでなく、安全で堅固であってほしいと願っています。鍵や照明、頑丈な屋根と壁は、外部の人間や自然から家族を守る機能の一部にすぎません。

大切な家族を守ることに語りながら、イクイク会長は、一瞬、言葉に詰まります。ミスコ・ビエツホの伝説をよく知っているのも、どれほどしっかり外敵から家を守っても、家族にとって最大の危険は、家族が家の中に持ち込むものが招くということを理解しているのです。

### ミスコ・ビエツホの崩壊

ミスコ・ビエツホは、イクイク家の近くにある廃虚の町で、その起源は紀元900年初頭にまでさかのぼります。この町が崩壊するさらに500年ほど前までは、壮大な景観だったに違いありません。幾重にも連なる高い丘の頂上に、まるで要塞のような町があり、四方は険しい坂になっていました。考古学者の推定によると、一時期、町では1,500人以上が暮らし、さらに7,000人が周りを囲む谷間に住んでいたとのこと。



グアテマラ  
ミスコ・ビエツホ



ミスコが崩壊したいきさつについて詳しくは分かっていませんが、その伝説から教訓を学ぶことができます。1525年、スペインの征服者ペドロ・アルバラードがミスコ・ビエッホを包囲しました。スペイン人と先住民から成る同盟軍は、1か月以上の間、この町を攻め落とそうとしましたが、大きな痛手を被りました。一方ミスコ・ビエッホは、依然として、住民にとって難攻不落の安全基地であるように見えました。

しかし伝説によると、ミスコ・ビエッホには別に秘密の通路があり、町から幾分離れたほら穴から町の中に入り込むことができたのです。通路は細く、人目につきにくかったため、ミスコ・ビエッホの人々には、防御する必要はないように思えたかもしれません。

しかし、スペイン人はその通路を見つけたのです。そして、ミスコ・ビエッホの人々が防御しそこなっていた小さな透き間を利用して、町の内側から奇襲をかけ、ミスコ・ビエッホを破壊してしまったのです。

### 弱点を見極める

イクイック会長は、家庭や家族は、ミスコ・ビエッホと同様、霊的な包囲攻撃を受けていると信じています。サタンが「神の聖徒たちに戦いを挑み、彼らを取り囲」んでいるのです(教義と聖約76:29)。

「敵はいつも入り口を探しています。」イクイック会長はこう言います。「不意を突かれられないようにしなければなりません。」

物理的あるいは霊的に防御するどんな壁も、無防備な抜け穴を見つけ出した敵の侵入を食い止めることはできません。神の預言者は、どれほど強固な壁であっても、敵がすり抜けて中に入り込む危ない透き間に気をつけるよう警告してきま

### 家庭を守る



「家庭を<sup>あらし</sup>嵐からの避け所とする必要があるのです。この嵐は至る所で激しさを増してきており、たとえわずかばかりの透き間であっても、そのまま放置していれば、悪の力が家庭の中に侵入して来ます。」

十二使徒定員会 L・トム・ペリー長老  
「家族の大切さ」『リアホナ』2003年5月号, 40

上——グアテマラの  
ミスコ・ビエッホ遺跡を  
訪れたバイロン・  
イクイック兄弟と

エテルピナ姉妹、子供たち、  
(左から)プリセイダ、バイロン、  
グレンダ、ネルソン。

伝説によると、  
この強固なとりでに囲まれた町は、  
敵が秘密の通路を発見してから  
間もなく征服された。



した。このような抜け穴ができるのは、多くの場合、わたしたちが何を見、何を聞き、どのように時間を使うかに気がついていないからです。預言者の警告を聞いた後でどのように行動するかは、いずれにしても、わたしたちの決意次第なのです。

### 家族を強める

わたしたちの行いが自分を強めるものか弱めるものかを判断するうえで、聖霊は非常に重要です。

「判断の方法は明らかであり、……昼が闇夜と違うよう」だとモルモンは教えています。「見よ、善悪をわきまえることができるように、すべての人にキリストの御霊が与えられているからである。」(モロナイ7:15-16)

「導き手として聖霊が必要です」とイクイク会長は語ります。「聖霊を招く事柄を生活に取り入れ、聖霊を退ける事柄を取り除く必要があります。」

十二使徒定員会のデビッド・A・ベドナー長老はこう教えています。「標準は明らかです。もし何かを思ったり、見たり、聞いたり、行ったりすることが自分を聖霊から遠ざけるならば、それを思ったり、見たり、聞いたり、行ったりするのをやめるべきです。……『[自分たちの]導き手として聖なる御霊を受け[る]』ことは可能であって(教義と聖約45:57)、霊的に成長し、ますます邪悪になる世の中を生き抜くうえで欠かせません。」<sup>1</sup>

### 防壁を再建する

現在、人々はミスコ・ビエッホの遺跡を保存し、再建しようとしています。500年の歳月を経た今、これは困難な作業です。

イクイク会長夫妻は、自分たちの家族を守り、この世から防御しようとしています。これもまた困難なことですが、家族の祈り(教義と聖約10:5参照)、家族の聖文研究(1ニーファイ15:23-24参照)、家庭の夕べ(2ニーファイ25:26参照)を通して、そして従順の大切さを教えることで(教義と聖約88:34参照)達成することができます。

イクイク会長夫妻は、悔い改めについても教えています。なぜなら、自分や家族が自らを守るためにできることをすべてやったとしても、防ぎ切れない抜け穴があるかもしれないことを理解しているからです。つい油断して弱点を突かれた瞬間に、誘惑に負けてしまうこともあるのです。

そのようなときに備えて、イエス・キリスト<sup>あがな</sup>に対する信仰だけでなく、悔い改め(教義と聖約68:25参照)についても子供に教えなければならぬことを、イクイク会長夫妻は承知しています。そうすれば、子供は間違いを犯したとき、防御の欠陥に気づき、修復方法が分かるでしょう。

「誘惑は常にあります。」イクイク会長はそう語ります。「間違いに気づき、即座に悔い改めなければなりません。さもなければ、進歩が妨げられるばかりか、御霊の盾で守れないままになるでしょう。」

日が沈み始めるとミスコ・ビエッホの伝説を心の中で重ね合わせながら、イクイク会長は道具を片付けます。そして家族を呼び集め、深まり行く闇に立ち向かうかのように、ともに夕べの祈りをささげるのです。■

### 注

1. デビッド・A・ベドナー「いつも主の御霊を受けられるように」『リアホナ』2006年5月号、30

子供を  
霊的な危険から守ろうと  
努力するとともに、  
パイロン・イクイク兄弟と  
エテルビナ姉妹は、  
敵が家族の防御壁を  
すり抜けてしまった場合の  
悔い改めについても  
教えています。

## 教育と生涯学習を求める



以下の聖句や言葉、または必要に応じて、訪問先の姉妹たちに祝福をもたらすそのほかの原則を教えてください。その教義について証してください。また、訪問先の姉妹たちに、感じたことや学んだことを分かち合うように勧めてください。

**なぜ霊的な教育とこの世の教育を求め続けるべきなのでしょうか。**

**教義と聖約93：36-37**——「神の栄光は英知である。言い換えれば、光と真理である。光と真理はあの悪しき者を捨てる。」

**中央扶助協会会長 ジュリー・B・ベック**——「主はわたしたちに『聖文を研究すること……に時間を費や』すべきであると教えられました(教義と聖約26：1)。また『「モルモン書」と聖文が[わたしたちを]教えるために……与えられている』とおっしゃいました(教義と聖約33：16)。女性は皆、家庭において福音の教義の教師となることができます。そして教会の姉妹は、指導者や教師となるために福音の知識が必要です。毎日の聖文研究が習慣となっていない人は、今から始めて、この世と永遠における皆さんの責任に備えられるよう学び続けてください。」「(わたしは聖文に喜びを感じる)『リアホナ』2004年5月号, 107-108)

**トーマス・S・モンソン大管長**——「霊的な勉強に加えて、この世の学問も欠かすことができません。……今教育

を受けていない、あるいはこれまで十分に受けてこなかった皆さんは、必要な状況になったときに収入を得られるように、ぜひとも教育を受けてください。

学ぶことによって、皆さんの才能は伸びていきます。家族の勉強をさらに助けてあげられるようになります。そして、人生で遭遇するかもしれない出来事に対する備えができていてという安心感を持つことができます。」「(あなたを導く3つの目標)『リアホナ』2007年11月号, 119)

**どうすれば生涯にわたって学び続けることができるのでしょうか。**

**大管長会第一顧問 ヘンリー・B・アイリング管長**——「時間の使い方について、難しい決断を迫られることが何度かあるでしょう。……しかし、覚えておいてください。皆さんは、死すべきこの世の生活だけでなく、永遠に続く生活のために教育を受けるのです。この事実を霊的な目ではっきりと見極めるとき、霊的な学問を優先し、なおかつこの世の学問をおろそかにしないという姿勢が生まれることでしょ。……

……また、将来どのような知識が必要となるかを判断するのは難しいので、おびただしい事物の中から、何を学ぶのが自分にとって最適かを知るには天の助けが必要です。これはすなわち、何が真実で、何が役に立つのか知るのに助けとなるものを読んだり聴いたりする機会があるにもかかわらず、遊んで無駄な時間を過ごすわけにはいかないということです。飽くことを知

らない好奇心、これがわたしたち末日聖徒のしるしなのです。」「(“Education for Real Life,” *Ensign*, 2002年10月号, 18, 19)

**十二使徒定員会 ロバート・D・ヘイルズ長老**——「生涯にわたって学び続けるために必要な基本的特質は、勇氣、真摯な望み、謙遜、忍耐、好奇心、そして意思の疎通を図り、自分が得た知識を分かち合う意欲です。……

愛する姉妹の皆さん、女性として、あるいは母親として、自分のことを過小評価しないでください。……現世的な意味での家庭、また、永遠に学ぶ場としての家庭における生涯学習への思い、母親であることの価値、そして子供や伴侶に与えることのできる影響を世の人々が粹にはめたり、悪く言ったり、制限したりするときに、その力に屈しないでください。

生涯学習は、人の知性、肉体、魂を活気づけるのに不可欠です。それは自尊心と自発性を高めます。生涯学習は、精神を鼓舞し、老齢化、落胆、自信喪



失の効果的な予防となります。」「(“The Journey of Lifelong Learning,” *Brigham Young University 2008-2009 Speeches* [2009年], 2, 8-9) ■





# 産後うつに 対処する

## 福音的な観点

女性が産後うつで苦しんでいるとき、  
夫や家族などから助けを受けることが大切です。

ブリガム・ヤング大学看護学部教授  
リン・クラーク・カリスター

**も** う一人子供を産む努力を始めてから4年後、アンナ(仮名)と夫は娘の誕生を心から感謝しました。しかし、上の息子たちの世話に加え、新生児の必要を満たすのは、アンナにとって大変な負担に思えました。アンナは、すべてをうまくこなすとともに、平静を保とうと最善を尽くしたにもかかわらず、すっかり落ち込んでしまいました。アンナは産後うつに苦しんでいたのです。

赤ちゃんを授かるのは恵まれた機会である「はず」、新たな子供を授かった母親は、人生で得たすばらしい祝福に感謝する「はず」と、アンナをはじめ母親ならだれでも思っています。しかし中には、このような幸せな気持ちを著しく損ねる産後の気持ちの変調に苦しむ女性もいるのです。産後うつは様々な形で現れます。この病に苦しむ女性に、身体的、情緒的だけでなく、霊的な影響を及ぼすことさえあるのです。例えば、様々なことが大きく変わる中で、自分に非現実的な期待を持つことがあります。「完璧な母親」「完璧な妻」であるべきとの思いが強いあまり、自分も生まれたばかりの赤ちゃんも、何でもすぐにできなくてはいけないと感じるのです。

女性と家族が、産後うつとはどのようなものか(また産後う

つでないものは何か)を理解することは大切です。まず症状に気づき、有効な対処法を見つけることです。とりわけ、落ち込む気持ちと取り組みながらも、日常生活での役割を果たしていく望みはあると知ることは大切です。

産後うつを経験することは、本人が弱いせいでも、何か間違ったことをしたせいでもありません。ましてや、抗し難い感情を抱くことを非難されるべきではありません。ほとんどの場合、このような段階は一時的なものです。ほかの試練に直面した場合と同じように、産後うつのはじめは、霊的な力を得る方法を見いだすにつれて、わたしたちを救い主により近づけてくれます。元中央若い女性会長のアーデス・G・カップ姉妹は次のように教えています。「わたしたちは救い主について知っていますが、多くの場合、試練の中であってこそ、真の意味で、救い主を見だし、救い主を知り、救い主を愛することができるのです。……わたしは自分の人生経験から証あかしすることができます。わたしたちの最大の重荷、絶望、そして心痛の中には、『主を待ち望む』ならば(イザヤ40:31)、やがて『人知ではどうも測り知ることのできない神の平安』に取って代わるものもあります(ピリピ4:7)。』<sup>1</sup>

## 単なる「マタニティーブルー」ではない

女性の中には、出産によって一時的に悲しい気持ちになる人がいます。よく「マタニティーブルー」と呼ばれるものです。その症状は一般的に、出産後最初の週のうちに表れ、10日くらい続く場合があります。涙もろい、イライラする、疲労感や不安を抱く、感情の起伏が激しい、などの症状が見られます。ほとんどの場合、母親が経験する体の変化によるものですが、睡眠不足や栄養不良、乳児の世話、支援の不足などによって、症状がさらに重くなることもあります。マタニティーブルーは世界中のあらゆる文化で報告されており、出産した女性の80パーセントまでが経験します。

これとは対照的に、産後うつは、生化学的根拠に基づく病気のひとつです。原因ははっきりしませんが、研究によると、妊娠中や産後に起こるホルモン分泌の変化が脳内の化学変化を引き起こすのではないかとされています。その化学変化が、新生児を持つことによるストレスや疲労と相まって、うつ病を誘発することがあるのです。出産した女性の約10パーセントが産後うつを経験します。一般的に、出産後4週以内に起こりますが、翌年に発病する可能性もあります。産後うつを経験する女性の多くは、それ以前にうつ病にかかったことがあります。うつ病にかかったことがある女性は、出産後、症状が現れたり、悪化したりした場合に助けを得られるように、感情の変化によく気をつけるべきです。

産後うつを経験する女性の中には、数週間のうちに気持ちが楽になり始める人もいれば、数か月にわたって、「本来の自分のように」感じられない人もいます。しかし、助けが得られないわけではありません。再び良い感情を取り戻し始めるための最初のステップは、症状を見極めることです。

## 症状

出産後間もない母親は、気分の落ち込みは弱さの表れだと思込みがちです。自分がどう感じているかを知られたら、だめな人間だと思われるのではないかと心配することさえあります。こうした何らかの理由で、自分の症状をだれにも相談せずに、産後うつの診断や治療を受けないままになっている場合があります。

ジョンは、産後うつに関する家族の経験をこう語っています。「妻のキャロラインは、症状をだれにも知られないようにしていました。わたしにすら話してくれなかったのです。彼女が実際どれほど苦しんでいるのかを知って、わたしも苦しみました。ピショップの妻として、自分の身に起きていることを、

わたしや友人、母親などのだれにも知らせてはならないと思ったのでしょう。」

著名な看護研究者であるシェリル・タタノ・ベック博士は、産後うつを「母性を奪う泥棒」<sup>2</sup>と呼んでいます。しかし家族や親しい友人が、母親の症状をよく見守ることによって、この「泥棒」を静める助けができます。出産後間もない母親には、以下のような行動の変化が表れる可能性があります。

- 毎日のように気分の落ち込みが続く。
- 笑わない、乳児と遊ばない。
- 伏し目がち、または無表情である。
- 悲しい気持ちが継続する。
- 自分や乳児の欠点が目につき、愚痴をこぼす。
- 罪悪感や無力感を表す。
- 日常の事柄が決められない。
- 目に見えてイライラする。特に、乳児がぐずったり泣いたりするといらだつ。(母親本人しか気づかない症状については、30ページの関連記事「産後うつの諸症状」参照。)

家族や親しい友人のだれかが症状に気づいても確信が持てないときには、注意深く、母親にこう尋ねるとよいでしょう。「落ち込んでいるの?(気が減入っているの? がっかりしているの?) そう感じるようになったのはいつごろから?」または「生活の中に喜びが感じられないの?」いったん母親自身や最も身近な人が症状に気づいたら、うつ病の回復に取り組み始めることができます。

## 産後うつに対処する

産後うつに対処することは、女性の福利だけでなく、乳児や家族の福利にとっても大切なことです。なぜなら、母親は子供を取り巻く社会環境の中心である場合が多く、母親の気分が子供に影響を及ぼすからです。そして、母親や乳児が幸福であることが、家族の幸福にも影響を及ぼすのです。

母親や乳児の状態は家族全体に影響するので、産後うつへの対処は家族の問題です。女性が夫や家族などから支援を受けるのは大切なことです。

**家族と友人の支え。**「家族——世界への宣言」によれば、「夫婦は、互いに愛と関心を示し合うとともに、子供たちに対しても愛と関心を示すという厳粛な責任を負っています。」<sup>3</sup>産後うつの問題に対する第一の方策は、夫婦関係を強め、夫がこまやかな思いやりを示すことです。出産後間もない母親にとって、以下のようなことを通して、夫の助けや支えを得ることは不可欠です。



家族と親しい友人が、  
母親の症状をよく見守り、助け支えることによって、  
産後うつ<sup>1</sup>の症状を和らげるのを  
助けることができます。

- 家事やほかの子供の世話を引き受ける。
- 穏やかな環境を作るために来客の数を制限する(逆に、来客があるほうが、うつ病の症状を緩和する助けになることもある)。
- 母親が十分に休息し、適切な栄養を取り、運動できるように助ける。
- 乳児の世話を助ける。
- 産後うつについて教育を受ける。
- 必要に応じて神権の祝福を施す。
- 話をよく聞いたり、関心を示したり、ただ一緒にいたりして、自身を贈り物としてささげる。妻を抱き締めて、寄り添いながら、ただ一言「とてもつらいだね」と慰めの言葉をかければよい。
- 必要に応じて、専門家の助力を得るように勧める。

3人目の子供を出産後、産後うつを経験したレーチェルはこう言っています。「感情面でも肉体面でもエネルギーが不足していたために、ほんのちょっとしたことですら到底こなせないように思えました。夫がわたしを理解し、思いやりを示してくれ、わたしが切実に必要としていた助けを得られるようにしてくれたので、ほんとうに感謝しています。」

産後うつは、恐らく夫には理解し難いものでしょう。時には、

混乱や欲求不満、怒り、罪悪感、不安、あるいは当惑といった感情に駆られて対応してしまうこともあるかもしれません。そのようなとき、カウンセリングを受けたり、産後うつに関する本を読んで理解を深めたり、最も効果的な援助の方法について学んだりするとよいでしょう。夫のそうした行動が、夫自身と妻の両方の益になるものです。

双子を予定日より早く産んだ後、産後うつに苦しんだヨハンナは、次のように語っています。「夫のサムとわたしにとって大変な経験ではありましたが、夫婦のきずなは強くなりました。わたしたちの関係はかつてないほど深まり、問題を解決するために力を合わせました。わたしは夫の神権の祝福を頼りにしていました。わたしたちは心から互いの気持ちを支え合い、また、主と意思の疎通を図りました。」

親族や教会員は、妻を支える夫の後ろ盾となることができます。元中央扶助協会会長会顧問のキャスリーン・H・ヒューズ姉妹は、自身の産後うつ<sup>2</sup>の経験や周りから受けた助けについて次のように語っています。

「息子の誕生後……、わたしはひどいうつ状態に陥りました。わたしの家系は、多くの女性が産後うつに苦しんでいます。そして御存じのように、当時、医者はこのような状況にある女性にほとんど何もしてくれませんでした。わたしは独りで暗闇<sup>3</sup>を何とかして抜け出さなければなりませんでした。」

しかしそのような日々のつらさも、ワードのすばらしい姉妹たちのおかげで、しばしば和らぎ軽くなりました。彼女たちは、

## 産後うつ の 諸 症 状

**産**後うつには、  
以下のうち一つ以上の症状がある。

- 完全になろうとして苦しむ。
- 無力感、あるいは挫折感を抱く。
- 期待が何度も打ち砕かれる。
- 絶望感に陥る。
- 集中するのが難しい。
- 孤独を感じる。
- パニックに陥る。
- 寝つけない。
- 食欲がない。
- 平常心を失ったかのように感じる。
- 生きること苦痛を感じる。

わたしの子供たちに手を差し伸べ、わたしを肉体的、情緒的、また霊的に世話してくれました。あの情緒的な戦いを乗り切れるように助けてくれたのです。」<sup>4</sup>

出産後の母親の支援団体を通じて、助けを得ることもできます。クリスティンは親族から遠く離れて住んでいて、最初の出産後に孤独を感じたときのことを次のように話しています。「同じアパートに住む若いお母さんたちと話していて、お互いの悩みが似通っていることに気づきました。そのことがほんとうに助けになりました。いつの間にかわたしは、泣く代わりに笑うようになっていました。」

**専門家による治療。** 出産後間もない母親は、専門家の助けを求めることを考慮するといいでしょう。LDSファミリーサービス([www.ldsfamilyservices.org](http://www.ldsfamilyservices.org) 参照)から、あるいは医療機関が推薦する適切な援助機関でカウンセリングを受ける方法もあります。精神科医か臨床医が処方する医薬品が必要な人もいるかもしれません。

**健康に留意する。** 出産後間もない母親が自分自身を気遣うことは、きわめて重要です。できるかぎり十分に休息を取り、

栄養のある食事を取るほか、母親グループや子供の遊びグループの仲間と「息抜きの時間」を持つことも必要です。

加えて、母親の務めは肉体的、情緒的に多くを求められるため、母親は融通の利く現実的な目標を立てるべきです。「すべての事には季節があ[る]」ことを心に留めましょう(伝道3:1)。わずか数年のうちに4人の娘を出産したエリザベスは、次のように語っています。「子供たちを着替えさせたり、お昼ご飯を食べさせたりする必要があるとき、家事や料理の手を止めるのはなかなか難しいものです。そこで、ちょっとした家事を毎日少しだけするのが有益だと気づきました。洗濯は1回分だけにする、浴槽だけきれいにする(浴室全体ではなく)、食事の献立を考える、買い物は夫に頼むといった具合にです。たとえ一日にできることはほんの少しでも、何らかの成果を上げたと感じることは、とても励みになります。」

**その他の効果的な発散方法。** ほかに様々な活動が、産後うつにうまく対処し、克服する助けとなります。

- 気持ちを高める音楽を聴く。
- 聖文や鼓舞される書物を読む。アンナは特に第2ニーファイ4章を読むのが好きだったと話しています。ニーファイの落胆や疑問について、さらには、主の自分に対する愛にニーファイが確信を深めていく様子が記されています。「わたしを支えてこられたのは神である。神はわたしが……苦難に遭っていたときに、……わたしを導[か]……れた。」(2ニーファイ4:20)
- 日記をつける。レーチェルはこう語っています。「日記を書きながら、自分の深い絶望感をはっきり言葉にすることができました。そのことは、何が引き金となって落ち込むのかについて、よりはっきりと認識する助けとなりました。また、受けている祝福を数え始める助けともなりました。」
- 助けと慰めを求めて祈る。アンナはこう語っています。「気持ちが落ち込んでいると、心底必要としていた聖霊の慰めを感じるのが難しくなりました。わたしは否定的な声に立ち向かうよう努力しました。その声は、自分は弱虫だと感じさせたり、否定的な感情に打ち勝つ力はないと思わせたりするのです。」ヨハンナは、独りで祈りや瞑想をしているとき、自分自身と主にこう尋ねました。「天のお父様、この経験から何を学べばいいのでしょうか。」

## 人生における試練の役割

試練のただ中にあるときでさえ、試練から何かを学べると気づくことで、信仰を強めることができます。希望を見いだそう





試練のただ中であっても、  
試練から何かを学べることを理解すれば、  
信仰を強めることができます。

と必死で努力するわたしたちを、神は独りほうっておかれることはありません。十二使徒定員会のジェフリー・R・ホランド長老は、次のように勧告しています。「その光や希望がなかなか見えない人々には、あきらめないでと申し上げます。続けてください。神は皆さんを愛しておられます。」<sup>5</sup> 実際、神はあなたを愛しておられるのです。ホランド長老の妻であるパトリア・ホランド姉妹は、次のように勧めてくれました。「健全な命に、わたしたちの内に備わっている調和に立ち返ってください。そうすれば、過酷で、避けることのできない事柄の中でバランスを取ることができるでしょう。」<sup>6</sup>

アンナは自分が歩んだプロセスを次のように説明しています。「産後うつを克服しようと苦しみながら、わたしは心の暗闇を乗り越え、光すなわち神の御子の光に浴したいと願いました。イザヤ書第53章3節から4節を読んだときわたしは泣きました。『彼は……悲しみの人で、病を知っていた。……まことに彼はわれわれの病を負い、われわれの悲しみをになった』という救い主についての記述を、初めて完全に理解したからです。救い主がわたし個人の救い主であられ、『[わたしたちに]灰にかえて冠を与え、悲しみにかえて喜びの油を与え、憂いの心にかえて、さんびの衣を与え』るために遣わされたという約束にすがりつきました(イザヤ61:3)。救い主に目を向けるにつれて、救い主がわたしの苦しみを御存じであり、わたしが主に向かって手を伸ばすとき、こまやかな心遣いをもって助けてくださることをもっと完全に理解しました。」■

#### 注

1. アーデス・G・カップ, "Pray Not for Light Burdens but for Strong Backs," *The Joy of Our Salvation: Talks from the 2004 BYU Women's Conference* (2005年), 116
2. チェリル・タタノ・ベック, "Postpartum Depression: It Isn't Just the Blues," *American Journal of Nursing*, 第106巻, 第5号(2006年5月), 40
3. 「家族——世界への宣言」『リアホナ』2004年10月号, 49
4. キャスリーン・H・ヒューズ, "Serving and Supporting One Another," *The Rock of Our Redeemer: Talks from the 2002 BYU Women's Conference* (2003年), 52
5. ジェフリー・R・ホランド「すでに現れた祝福の大祭司」『リアホナ』2000年1月号, 42
6. パトリア・ホランド, "'One Thing Needful': Becoming Women of Greater Faith in Christ," *Ensign*, 1987年10月号, 30

「友達がたばこを吸い始めました。どうすれば彼女の感情を損なわずに、たばこをやめる手助けをしたいと伝えることができるでしょうか。」

**あ** あなたの友人は、恐らく、たばこが健康に悪いことは知っているでしょう。また、もし彼女が教会員であれば、喫煙が知恵の言葉に反することも知っているはず。ですから彼女を助ける最善の方法は、批判せずに、この悪習を克服できるよう励ますことです。

この問題を話し合うとき、彼女自身と彼女の健康や霊的な幸い<sup>の</sup>が心配だからこそ話し合おうとしていることを知らせてください。本人がたばこをやめたいと思っていることが分かったら、協力し励ましてください。『わたしの福音を宣べ伝えなさい』の189ページには、常習癖の克服を助けるアイデアが紹介されていますので、読んでみるのもいいでしょう。

これまで教会について学んだ多くの人が、知恵の言葉を知ったとき、禁煙に成功しています。この変化は、意欲が高まっただけではなく、霊的な祝福があったからです。たばこを吸いたいという欲求がなくなり、従順になりたいという望みが生じるよう、主が祝福してくださったのです。このような祝福を受けるために、一緒に断食し、祈るよう勧めてみてはどうでしょうか。

#### どのように助けることができるか尋ねる



アメリカ合衆国、ユタ州、アリシャ・S、20歳

愛していることと心配していることを伝えてください。喫煙は体に良くないことを適切な方法で思い起こさせてください。助けるためにできることならどんなことでも喜んでしたいと思っていることを伝え、何ができるか尋ねてください。

#### 模範となる

高校生のとき、友人の多くがたばこを吸い始めました。当時仲間だったグループの中で、教会員はわたしだけでした。友人たちはわたしが教会員であることを知っていて、あるとき、なぜたばこを吸わないのかと尋ねました。わたしはただほほえんで、へりくだりこう答えました。「聖書には、肉体は神の宮であって、ほくたちに与えられた特別な贈り物であると書いてあるよね。だから、ほくたちは与えられたこの贈り物を愛し、大切にすることがあるんだ。神様が下さったものだからね。」すると友人たちはこう答えました。「たぶん君の言うことは正しいかもしれない。ほくたちはもっと自分の体を大切に<sup>あかし</sup>する必要があるね。」わたしは友人たちに知恵の言葉に関する証を述べました。わたしたちが自分の体を大切にすることを示すなら、健康と知識を授かるでしょう。友人たちの表情から、わたしの話を信じたことが分かりました。その日以来、友人たちの生活が改善したのを見てきました。喫煙の習慣で苦しんでいる人たちに証を伝えることによって、正しいことを選ぶ助けができます。

フィリピン、バラワン島、マイケル・T、18歳

### 祈るように励ます



わたしならまず天の御父に祈ります。心を動かせるよう、彼女が知恵の言葉の大切さを理解し、変わるのを助けてくださるようお願いします。次に、喫煙が霊にも肉体にも両方に及ぼす悪い影響を彼女に思い起こさせます。また将来、彼女が母親となる可能性があること、また体は神の宮であり、その体を汚すならば、天の御父はお喜びにならないことも思い起こさせます。そして、助けを祈り求めるよう励まします。

ナイジェリア、リバース、ダニエル・C、17歳

### 信頼を得る



友人が直面している問題について本人と話すことは、信頼を得る最良の方法だとわたしは常々考えてきました。関心を示すことによって、彼らや彼らが経験していることに関心を持っていることを知らせてください。彼らが直面していることをもっとよく理解するなら、何か提案したり、助けを申し出たりすることができます。そうすれば、自身を傷つける行為をやめるよう忠告するほど関心を持っている人がいることを、友人たちに示すことになるのです。

アメリカ合衆国、アリゾナ州、ブレン・L、18歳

### 愛を示す

まず、彼女に対する愛と心からの関心を示す必要があります。あなたが気にかけていることを彼女が理解したなら、喫煙を始めたきっかけについて礼儀正しく、謙遜に話しましょう。神の娘としての起源、人として持つ尊さ、喫煙がもたらす害などについて思い起こさせます。さらに、知恵の言葉や知恵の言葉がもたらす祝福について記した聖

句を引用してもよいでしょう(教義と聖約89章参照)。裁くことを避けるなら、人の心の琴線に触れるのがもっと簡単になるでしょう。

アルゼンチン、ブエノスアイレス、マリアナ・S、18歳

### 肉体を大切にする



友情というのはきわめてデリケートであり、個人的な思いや意見を押し付けることはできません。福音に関する事柄が絡んでくると、さらに難しくなります。友人を気遣う気持ちを伝えたいので、喫煙が健康に悪いことを説明するよう勧めます。友人に肉体的な害を被ってほしくないという思いを伝えてください。そして、適切だと感じたら、知恵の言葉に関するあなた自身の思いを話してください。最も価値ある贈り物の一つである肉体を大切にするとき、天の御父は祝福して下さいます。

カナダ、アルバータ州、ケント・P、21歳

## 質問

「教会員であること、また自分の標準を守ろうとしていくことで、あざけられたときには、どのように対応すればよいでしょうか。」

あなたの意見を聞かせてください。2009年9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 9/09  
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)



### 助けの手を差し伸べる

「多くの若人が間違った方向に引きずられ、世の罪に染まるように誘惑されています。そのような人々は、確固として真理を守る力を備えた強い人を探し求めています。正しい生活を送り、助けの手を差し伸べ、思いやりを示すことにより、そのような人を助け救うことができるのです。そうすれば、どんなに大きな喜びを味わえることでしょうか。あなたが与える祝福は永遠に続くのです。」

トマス・S・モンソン大管長「信者の模範」『聖徒の道』1993年1月号、111

# 祝福師の祝福は いつ受けるべきですか

ユタ西スプリングビルステーキ祝福師  
ロバート・K・ワグスタッフ

**ジ**ャネットが祝福師の祝福を受けるためにわたしの家に来たのは17歳のときでした。祝福を受ける前に彼女と話してみると、約束を取るためにわたしに電話をしてきた数か月前に、ビショップから推薦状をもらっていたことが分かりました。祝福の中で、難しくてできないようなことをするように言われるのではないかと心配で、なかなか電話できずにいたので、自分は準備できているのだろうかという不安もありました。

わたしは彼女に伝えました。「天の御父から与えられる約束は、戒めではありません。祝福の中で約束されていることは、もしもあなたがそれを望み、実現に向けて努力するのなら、成就するのです。」また、わたしは祝福師として彼女を裁くこともしかることもなく、ただ祝福を与えるのだということをはっきりと伝えました。

## 祝福師とは何をする人ですか

預言者ジョセフ・スミスはこのように説明しています。「地上にキリストの教会が設立される所にはどこでも、自分の息子たちに祝福師の祝福を受けたヤコブのように、聖徒たちの子孫に益をもたらすために祝福師がいなければなりません。」<sup>1</sup>

あなたのステーキの祝福師は、天の御父の献身しもべ的な僕です。祝福師としての職に召され、生涯にわたってその職を保ちます。通常は年配者で、

あなたが年を取るにつれて経験するような多くのことを知っています。

その召しは祝福を与えることです。カウンセラーではないので、カウンセリングはしませんし、ビショップではないので、裁くこともしません。祝福師が皆さんの頭に手を置くと、天の御父は聖霊の導きを通して、皆さんに授けたいと思われる考えや概念、ある特定の言葉を祝福師にお与えになります。それから、祝福師は受けた概念や考えを皆さんに祝福として授けます。

### 祝福師の祝福とは何ですか

ハロルド・B・リー大管長(1899 - 1973年)は、祝福師の祝福について、「あなたの可能性を記した本の〔一節〕」と表現しました。<sup>2</sup> 祝福師が皆さんの頭に手を置いて与える祝福には、通常以下のような事柄が含まれます。

**祝福師の権能についての説明。** 祝福はメルキゼデク神権の権能によって、聖霊による靈感を通して与えられます。

**血統の宣言。** 教会員はそれぞれ、イスラエルの十二部族の一部族を通して霊的な祝福と責任を受けます。祝福師は御霊からの靈感を通して、祝福を受ける人の血統を識別し、宣言します。この血統は単に祝福を受ける人の人種や国籍によって決定されるものではありません。遺伝的に同じ家族に属していても、イスラエルの部族の中の異なった血統を受け



### 祝福と証<sup>あかし</sup>



「祝福師の祝福は、その本質と重要性を理解するに十分な力を備えた教会員に与えられる、たぐいなきすばらしい特権です。この特別な恵みは、すべての人に救いを得させようとする主イエス・キリストの使命をはっきりと証しています。

……わたしたちは自分に与えられた祝福師の祝福を読み返す度に、証を強く確かなものとし、より大きな人生の目的を持つことができます。」

大管長会第二顧問 ジェームズ・E・ファウスト管長(1920 - 2007年)  
「祝福師の祝福」『聖徒の道』1983年6月号, 26

継いでいる場合もあります。多くの場合、この血統は、主の王国で受けている責任に関係しています。多くの教会員がエフライム、マナセ、あるいはユダの血統を受けています。すべての国民、部族、国語の民、民族に福音を宣べ伝える業が進められているこの時代にあつて、この3つの血統が最も多く宣言されています。<sup>3</sup>

**個人的な祝福。** 祝福の中のこの部分では、皆さんの人生に関して、靈感された、預言的な言葉が授けられます。また、達成すべき様々な事柄や、主からの約束も書かれています。危険や逆境から守られるように、勧告や警告も与えられます。祝福には、皆さんの人生で起こるすべての出来事が書かれているわけではありませんが、特に注意を必要とする事柄が含まれています。伝道について書かれていないからといって伝道に出られないという意味ではありません。それは、祝福文の中で特に強調されなくてもあなたは伝道の召しを果たすであろうと、神様が感じておられるということかもしれません。

祝福は長いものもあれば、短いものもあります。祝福の長さは、あなたのふさわしさとは関係ありません。

祝福文を読むのは、聖文を読むのと非常に似ています。読んでみると、何かをなすべきだという思いが浮かんだり、自分の人生について良い気持ちを感じたりします。祝福文を読めば読むほど、それがあなたにとってどのような意味があるかをさらによく理解することができます。

祝福師の祝福は、あなただけに与えられた啓示です。個人的で、神聖で、内密にすべきものです。他人の好奇心を満たすためだけに、祝福の内容を話すべきではありません。「聖霊によって与えられるものであり、同じ聖霊の導きによって読み、解釈すべきものです。」<sup>4</sup>

### 祝福師の祝福はいつ受けるべきですか

簡単に言えば、祝福を受けるのに最適な時期は、あなたの準備ができたときです。「準備ができた」とは、霊的な面でも、情緒的な面でも準備ができたという意味です。自立し、人生や将来について思いめぐらし始める、10代のときでしょう。

友達が受けているからではなく、自分自身のために受けたいと心から思うようになるときが来るでしょう。それは、間違っていると思えることを、ほかの人が行っているのを目にするときかもしれませんし、友人や親戚の人が亡くなったときかもしれません。教会で聞いた話に感動したときかもしれませんし、聖文を読み、救い主についてさらに深く学んだときかもしれません。独りで過ごしながら自分に注がれている神の愛を感じたとき、あるいは、伝道に

出る年齢、大学で家を離れる年齢、兵役に就く年齢、神殿結婚をする年齢に近づいてきたときに、そのような思いを抱くかもしれません。

### 祝福師の祝福は、どのように受けますか

祝福師の祝福を受ける準備ができれば、ビショップあるいは支部会長から面接を受けます。知恵の言葉を守っているか、什分の一を納めているか、道徳的に清い生活をしているか、教会に活発に集っているかなど、あなたのふさわしさについて尋ねられます。ですが、完全にふさわしくなければ受けられないというわけではありません。ふさわしさと同様に、祝福を受けたいと望んでいることや、どうしたら天のお父様に近く生活できるかを知りたいと願っていることも大切です。個人の祈り、福音の研究、御霊に耳を傾けようと努力することによって、祝福を受けたいという望みを強めることができます。

祝福を授けた後、祝福師は祝福文の写しを送ってくれます。安全な場所に保管し、なくさないようにしてください。しかし、もし写しを入手することが必要になった場合は、ソルトレーク・シティの教会本部に連絡することができます。

祝福師の祝福は、教会のすべてのふさわしい会員が受けられるものです。それは、わたしたちの人生を高め、導き、一人一人が御自分のもとへ帰ってともに住めるように助けたいと望んでおられる天の御父から、個人的に与えられる賜物<sup>たまもの</sup>なのです。■

### 注

1. 『歴代大管長の教え——ジョセフ・スミス』(神権会と扶助協会の教科課程), 139
2. カール・G・メーザーの言葉, ハロルド・B・リー, *Stand Ye in Holy Places* (1975年), 117で引用
3. ダリン・H・オークス, 「祝福師の祝福」『世界指導者訓練集会』2005年1月8日, 8参照
4. ダリン・H・オークス, 「祝福師の祝福」, 10



# 聖きよすぎる？

イアン・カーバナンは、教会に入って変わりました。  
友達はその変化に気づきました。

教会機関誌

R・バル・ジョンソン

「君きみは聖すぎるよ。」  
12歳のイアン・カーバナンは、友達の言葉にびっくりしました。自分が聖いなどとは思っても寄らなかったからです。

友達はこうも言いました。「君がモルモンになってから、周りはしらけっぱなしさ。もう一緒にお茶も飲まないし、日曜日には一緒に遊べないだろう。聖すぎるんだよ。」

その言葉にイアンは傷つきました。でも、ほかに何ができるのでしょうか。バプテスマを受け、今はアロン神権も受けています。確かに変わりましたが、良い方へ変わったとイアンは思っています。でも、聖いという言葉はまだ自分には似合わないと感じます。

フィリピンのラス・ピニヤステークに住むイアンは、10歳のときにバプテスマを受けました。長老たちから福音を学んだとき、教会が真実かどうか祈ってみるように言われました。そして

実際に祈ってみると「とても幸せで明るい気持ちになりました」と言います。後で、そのとき感じたのは真理を証する聖霊あかしだったと気づきました。

教会に入る前、イアンは友達とお茶を飲んでいました。日曜日にはスポーツ行事の応援の練習で学校に行くこともありましたが、今はそういうことはやめ、家族の中でただ一人、教会に行き始めました。お父さんはイアンが教会に通うのを助けてくれますし、教会員でない継母ママはほも、教会への送り迎えをしてくれます。

家にいる方が楽なのに、なぜ教会に行くのかと尋ねられれば、彼はただ「信仰を強めたいからです」と答えます。

「イアンは、イエス・キリストの弟子とはどうあるべきかを示してくれる、すばらしい模範です」とビショップは語ります。「忠実に教会に来ますし、怒ったりすることはありません。教会にたくさんの友達せいざんがいます。神権を受けることをとても喜んで、聖餐を配るときに着る白いワイシャツをお父さんに頼んで買ってもらいました。」

イアンは、福音を見いだしたことに対する喜びを抑えることができません。先生の一人にモルモン書をプレゼントし、宣教師に会ってくれるように誘いました。同級生の中には、新しい標準に従って生活しているイアンを尊敬し、福音について質問してくる人もいます。彼のことをばかにする人もいます。

イアンはただ、精いっぱい戒めを守り続けています。

教会に入ったことで、大きな喜びと迫害の両方を経験したイアンは、わたしたちすべてにとって賢明な勧告を与えてくれます。「信仰を持ち続けてください。聖文を研究してください。祈ってください。イエス・キリストを信頼してください。福音に従って生活すると心に決めてください。良い方へ変わってください。」

これこそ、教会員である祝福ではないでしょうか。教会員は、良い方へ変わるように助けを受け、やがてイエス様が望んでおられるように「聖く」なれるよう、助けを受けるのです。■

写真/エドウィン・レドワリン



## 信仰によって始める

「霊的に再び生まれ  
ることは、イエス・キ  
リストを信じる信仰  
を持つことから始  
まり、わたしたち

はキリストの恵みによって変わることがはっきりと分かります。さらに明確に言うなら、それはあがなの主であるキリスト、すなわち罪を清め、聖なる者とする力をお持ちの贖い主を信じる信仰なのです。」

十二使徒定員会 D・トッド・クリストファーソン長老  
「再び生まれる」[リアホナ]2008年5月号, 77



フィリピン地域、地域七十人  
ベンソン・E・ミサルチャ長老

福音に従って  
生きる方法を  
あなたに示してくれるのは  
だれですか。  
模範となる人は、  
あなたが考えるよりも  
多いかもしれません。

ほとんどの証は、電光石火のよう<sup>あかし</sup>に得られるものではありません。時間をかけて福音の知識を増し加えなければなりませんし、聖霊からもたらされる平安な気持ちに頼ることを学ばなければなりません。その道を進むあなたにとって、手本となる人々がたくさんいるでしょう。彼らはわたしたちが生活の中で本来なすべきことを行えるように靈感を与えてくれます。彼らの模範に従えば、証を強め、従順になれることでしょう。

#### 宣教師

わたしに福音を伝え、初めて手本を示してくれたのは、フィリピンでわたしたち家族を教えてくれた宣教師です。教会に入る決心をするうえで、彼らからたくさん影響を受けました。



# 手本

彼らはわたしたちを忍耐強く支えてくれました。そして彼らは、いつもすばらしい御霊<sup>みなたま</sup>をもたらしてくれました。

わたしたちがまだ教会に入ったばかりのとき、教会から離れてしまった男性に出会いました。彼からモルモンに反対する内容の資料をたくさん渡され、わたしはショックを受けました。わたしの証はまだ弱く、教会に反対する人と会ったのは初めてのことでした。彼がわたしたちに対抗し、宣教師から教えられたことすべてを攻撃するのを聞きながら、わたしの心は恐れでいっぱいになりました。でも、宣教師といっしょにいるときは、平安な気持ちになれました。宣教師のおかげで、わたしたち家族は信仰と恐れを見分けられるようになり、信仰を選ぶことができました。

#### 伝道部会長

間もなく、父とわたしは、ホームティーチングの同僚として責任を受けました。最初に割り当てられた訪問先は、伝道部会長夫妻でした。彼らはとても親切でした。父は以前の信仰のやり方をそのまま続けていたこともたくさんありました。しかし、心の広い彼らはそれを責めることなく、親切に、真実の教会では違った方法で物事を進める理由を説明してくれました。わたしたちはホームティーチャーでしたが、伝道部会長の模範から多くを学びました。

後になって、専任宣教師になったときも二人の伝道部会長から学びました。最初の伝道部会長は、たとえ困難なときでも、物事は結局うまくいくという堅い信念を持ち続けていました。わたしは彼から、前向きになることを学びました。

二人目の伝道部会長は、かつて戦闘機のパ





イロツでした。しかし、教会の指導者としての彼は、思いやりにあふれ、繊細で、ともに働く僕たちに対してキリストのような愛で満たしもべされていました。彼の補佐として働いていたとき、数人の宣教師たちが幾つの特権を乱用し、伝道部会長の優しさにつけ込んでいるのではないかと感じたことがありました。わたしは、もっと厳しい、大きな強制力を持ったルールを作るように提案しました。しかし伝道部会長は、彼らの意図を疑うよりも、信頼し、彼らは正しいことを選べるはずだと考えた方がよいと感じると言いました。その手本から、人々に正しい原則を教え、自分自身を治めさせるという、ジョセフ・スミスの教えに従うことを学びました。



左——宣教師は、その教えを受ける人々にとってすばらしい模範になります。

上——ベニヤミン王は民の手本でした。

王の話聞いた後、人々は心に大きな変化を遂げました。

## 他の教会指導者

わたしは、十二使徒定員会のダリン・H・オックス長老がフィリピンの地域会長として奉仕していたときのことをよく覚えています。彼が、フィリピンの教会が直面している難題について人々に勧告している姿や、偉大な愛を抱きながら教会を築き、教会員の生活を祝福するために様々な機会を作り出す様子を見ました。彼の模範から、使徒たちは教会全体だけではなく、個人個人に関心を寄せていることを学びました。

現在の地域会長である七十人のキース・R・エドワーズ長老は、教会の業には管理という側面があるけれども、主がわたしたちに望んでおられるのは、心に焦点を当てることだと言いました。長老は、ベニヤミン王が塔の上から語ったとき、人々が大きな心の変化を経験したことを思い出すように話しました。彼らは「悪を行う性癖をもう二度と持つことなく、絶えず善を行う望みを」持ちました(モーサヤ5:2)。わたしはエドワーズ長老の手本から、自分自身の心を見詰め、その志が純粹かどうかを確かめることを学びました。

## 司令官モロナイ

聖文には、手本となる偉大な人物が数多く登場します。司令官モロナイは、わたしのヒーローの一人です。モルモンはモロナイに感銘を受けていたので、息子の名前を彼にちなんでつけました。モルモンは司令官モロナイについて次のように記しています。「もし過去、現在、未来のすべての人がモロナイのようであれば、見よ、地獄の力でさえもとこしえにくじかれてしまい、また悪魔は決して人の子らの心を支配する力を持たないであろう」(アルマ48:17)。モルモンはまた、モーサヤの息子たちとアルマ、そしてアルマの息子たちをたたえて、「彼らは皆、神の人であった」と記しています(アルマ48:18)。神の人と呼ぶことのできる男女をあなたの手本としてください。



## ニーファイ

聖文の中のもう一人の偉大な模範は、ニーファイです。わたしは彼から、主に不平を言うことなく、主を信頼することを学びました。それについて説明しましょう。ブリガム・ヤング大学で修士号を取るためにフィリピンを去るとき、わたしは必ず戻って来ると約束しました。家族を連れて帰国する時期になり、祖国で得られる仕事の機会は、アメリカ合衆国で得られるものに比べて、将来性もなく、報酬も少ないため、決断するのは大変難しく思えました。しかし、約束したとおり、妻とわたしはニーファイのように信仰を表し、主から望まれているこ

とをしようと決心しました。

それまでも働いてはいましたが、経済的にはゼロからのスタートでした。所持金はわずかで、仕事のチャンスを得ても、実を結ぶまでには時間がかかりました。そんなとき、3人の子供たち全員が病気になり、貯蓄は底を突きました。わたしたちの人生で最も困難な時期でした。

いちばん下の息子は結核の一種にかかり、高価な薬を9か月も飲み続けなければなりません。財布を開けても、お金は一銭もありません。妻から、どうやって子供たちに食べさせていけばいいのかと尋ねられました。

そのようなとき、人は疑問を抱きます。注意していないと、レーマンやレムエルのように不平を言い始め、心をかたくなにしています。人生は不公平だと感じるようになります。わたしも、ともすれば次のように考えてしまっていたかもしれません。「わたしは帰還宣教師だし、主に仕えた。什分の一を納めているし、教会で奉仕もしている。祝福はどこにあるのだ。」しかし、わたしたちは教会に行き続け、召しを果たし、その困難な時期を何とか乗り越えました。わたしの兄夫婦からの経済的な援助もあって、わたしはようやく仕事を見つけることができました。それでも、大学に行く前に得ていた収入よりも低い報酬しか得られず、生活できるぎりぎりの状態でした。自分は落伍者だと感じました。

数年後、わたしたち夫婦はついに、あれこれ考えたり心配したりしても何にもならないと悟り、「不平を言うのはやめて、主を信頼し、今与えられている物で満足しよう」と話し合いました。するとすぐに物事が好転し始めました。幾つか仕事の誘いを受け、その中から最も良い仕事を選ぶことができました。わたしはワードでビショップに召されました。祝福がわき出てきたようでした。

自分自身、困難な時期を経験したことが、ビショップとして人々を助けるうえでとても役立ちました。ある教会員が経済的に困窮していることを聞き、心から同情したときのことを特に

よく覚えています。同じような経験をしたことがなければ、そのような気持ちにはなれなかったでしょう。ニーファイがこのように語ったのを思い出しました。「主が生きておられ、またわたしたちが生きているように確かに、わたしたちは主から命じられたことを成し遂げるまでは、荒野にいる父のところへは下って行きません」(1ニーファイ3:15)。

また、ニーファイが約束の地に向かう船上で、手首や足首を何日も縛られ、はれ上がった状態にあっても、「それでもわたしは神に頼り、一日中神を賛美し、わたしの遭った苦難のことで主に対してつぶやくことはしなかった」と語った言葉も思い出しました。(1ニーファイ18:16) わたしはその教会員に、わたしたちの多くはニーファイにはほど遠いけれども、彼はわたしたちのすばらしい手本であると話しました。そして、不平を言わず、主が命じられた事柄を行うことの中に答えがあると話しました。なぜなら、主は必ず道を備えてくださるからです(1ニーファイ3:7参照)。

左――

**司令官モロナイは強い指導者でした。**

**モルモンは後に次のように記しています。**

**「もし過去、現在、未来のすべての人が**

**モロナイのようであれば、**

**見よ、地獄の力でさえも**

**とこしえに**

**くじかれてしまい、**

**また悪魔は**

**決して人の子らの心を**

**支配する力を**

**持たないであろう。」**

下――

**ニーファイの模範は、**

**不平を言わず、**

**主を信頼するように**

**教えてくれます。**





この人生における  
究極の手本は、  
主イエス・キリストです。  
主は  
わたしたちの罪のために  
御自身を  
ささげてくださいました。  
わたしたちの  
義にかなった  
行動や行いはすべて、  
あがな  
贖い主への信仰から  
生まれます。

## 両親

わたしはニーファイのように、大変恵まれて善い両親のもとに生まれました。母は徳高く、強い女性でした。現在のわたしがあるのは、家庭にあって母が堅固な福音の土台を築いてくれたおかげです。父も、完全ではありませんでしたが、わたしにとっては偉大な手本でした。わたしたちが正しい道から外れないように注意しながらも、いつも「君はどう思う」と尋ねてくれ、わたしたちの答えに耳を傾けてくれました。

父は「いかなる成功も家庭の失敗を償うことはできない」という言葉を見て、教会に興味を持ちました。父はその言葉を心から信じていました。家族を愛し、わたしたちの必要を満たすために熱心に働いてくれました。

父が大きな製薬会社に勤めていたとき、仕事を次々に任されるようになり、家を空けることが多くなりました。とうとう月に3日しか家に帰れないという状況になりました。そのとき突然、父は長年勤めた会社をやめ、将来を約束され

た出世の道を手放しました。

その後の家族会議で、父が新しい仕事を探す数か月の間、家計を切り詰めなければならぬと言われ、わたしたちは父に仕事をやめた理由を尋ねました。そのときの父の答えは、わたしたちの心に永遠に残るでしょう。父はこう言いました。「みんなもう10代になって、人生で最も重要な時期に差しかかっているだろう。後になって、『ほくたちがお父さんをいちばん必要としていたときに、お父さんはどこにいたの』と言われるようなことは決してしたくなかったんだよ。」父は家族を優先してくれたのです。

## 父の模範に従う

それから何年も過ぎたとき、父のその模範のおかげで、わたしも同じような決断をすることができました。コンサルティング会社に勤め始めたばかりのころ、わたしたち6人の従業員はフィリピンからオーストラリアのシドニーに派遣され、世界中から集まった400人のマネー

ジャーとともに訓練を受けました。飛行機ではファーストクラスの席を与えられ、空港ではリムジンが待っていて、瞬く間に5つ星のホテルに到着しました。各部屋にはお菓子のたくさん入った大きなかごが置かれていました。いずれも、わたしたち新入社員に、良い会社であることを印象づけ、ずっと働きたいと思わせるための演出でした。

初日のミーティングが終わり、公式な夕食会が開かれました。各テーブルには10人の新米マネージャーと、2人のマネージングパートナーの計12人が座りました。その2人は、会社においてわたしたちが手本とすべき人々でした。彼らは、会社で働き始めたころのことから、どのようにキャリアを積んでいったかなど、様々な話を聞かせてくれました。数百万ドルの契約、ともに仕事をした重要人物、自分たちが指揮を執った大プロジェクトについても話してくれました。話の中で全米上位500社の最高経営責任者の名前が度々出て来るのを耳にして、わたしたちは彼らの仕事ぶりに畏敬の念を抱くようになりました。

自分たちが手にした幸運に酔いしれていたとき、同じテーブルに座っていた一人が聞きました。「ご主人が出張ばかりで、奥さんはどうやって過ごしていらっしゃるのですか。家を空けられることが多いと思うのですが。」二人のうちの一人が答えました。「2年前に離婚したばかりさ。」するともう一人が続けました。「わたしは離婚して5年になるよ。」

わたしはそのときこう思いました。「彼らは、わたしがなりたいたいと思うような人物ではない。この会社では働きたくない。家族がばらばらになってしまうなら、この世の成功などわたしにとってはどうでもいいのだ。」父の模範のおかげで、家族を優先するのはわたしにとって簡単なことでした。実際、別の仕事を見つけ、家族を優先することができました。

## 救い主

この人生における究極の手本はもちろん、神の御子である主イエス・キリストです。主はいかなる点でも完全で、わたしたちの罪のために御自身をささげてくださいました。わたしたちのあらゆる義にかなった行動や行いは、贖い主への信仰から生まれます。そしてその信仰は、御子がどのような御方であり、わたしたちのために何をしてくださったかという証から生まれます。わたしは心から主の犠牲に感謝しています。主が生きておられ、わたしたち一人一人に、ふさわしい生活を送り、天の御父のもとに帰ってともに住むように望んでおられることを証します。わたしたちが救い主に従い、さらに天の御父に似た者になるなら、確かに祝福を受けるでしょう。

## なぜ手本が必要か

良い手本に倣うことは、皆さんの将来への扉を開く鍵です。結局は、自分が尊敬する人々ようになるのです。ですから、良いヒーローを探し、彼らのように生きてください。手本を選ぶときには、永遠の事柄を考えてください。家族の良い模範に注意を向け、それに倣ってください。救い主に従っている人々に目を向け、彼らを手本にして生活してください。

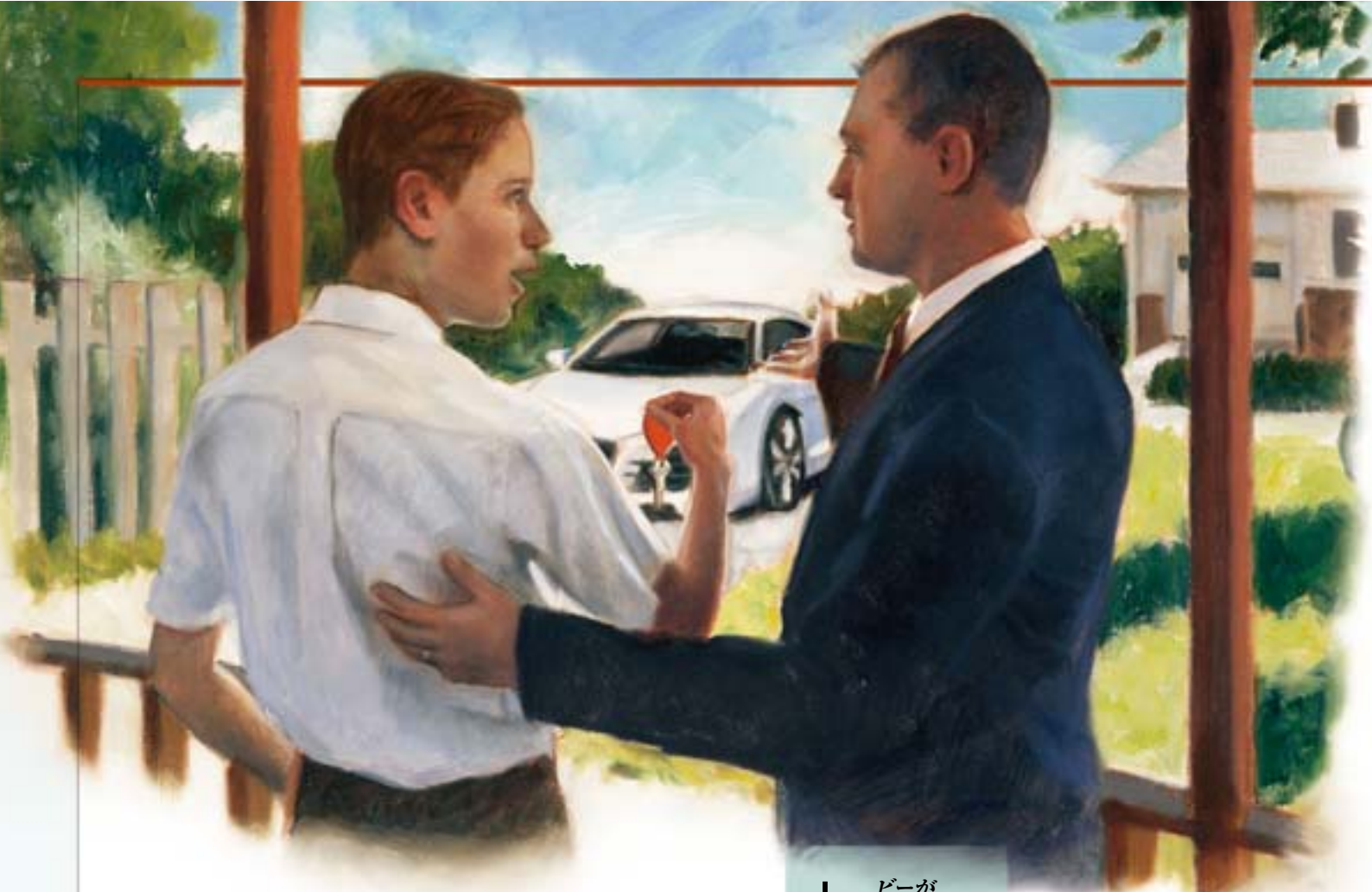
手本を選ぶときは、賢くあってください。なぜなら彼らは皆さんのヒーローになるからです。皆さんは彼らがいつもしていたことを思い出すでしょう。そしてそれが皆さんの習慣となり、それによって皆さんは賢い決断ができるようになるのです。そしていつの間にか、ほかの人々が皆さんを尊敬し、皆さんの行動を手本にして、良い習慣を確立するようになるでしょう。■

## 父から学んだ9つの教訓

**わ**たしにとって最高の手本の一人は、わたしの父です。父から学んだことを紹介しましょう。

1. 神を信じる。神への信仰があれば、人生の荒波を切り抜けることができます。
2. 正直で高潔である。原則に忠実であり、欺きを避け、清い生活を送ってください。
3. 夢、それも大きな夢を抱く。義にかなった夢は必ずかないます。
4. 人を啓発する話を分かち合う。そのような話はわたしたちの心を奮い立たせ、人々との関係を強めます。

5. たくさん本を読む。知識が力だとすれば、読書によってその力の源に触れることができます。
6. 熱心に働く。働くことは祝福です。
7. 惜しみなく与える。何を与えるかや、どれだけ与えるかは問題ではありません。できるだけ頻繁に、自分に可能なものを与ればよいのです。
8. 健全なユーモアを楽しむ。笑いは心の扉を開き、人生を楽ししくしてくれます。
9. 音楽で心を静める。価値ある音楽は、魂に語りかけます。



## 二度とホームティーチングには行かない!

15 歳になるわたしの息子は、友達、スケートボード、車、仮免許など、生活の様々な出来事に夢中になっていました。けれども、ホームティーチングとなると、その責任については熱くなれませんでした。

ある日曜日、次の一言を聞いて、わたしはすっかりめいってしまいました。「ホームティーチングなんて時間の無駄だよ。アドバイザーに連絡して、別の人を召してもらおうように言うよ。ほくは二度とホームティーチングに行かないんだから。」

ところが、息子がワードの名簿からアドバイザーの名前を探している間に

電話が鳴りました。新しく息子のホームティーチングの同僚になったバード・サコー兄弟が電話してきたのでした。サコー兄弟には強いドイツ語のなまりがありました。

「トビー、これから君を迎えに行くよ。新しい同僚になった君と、何軒か訪問したいんだ。いいかい? よかった。それじゃ。」

サコー兄弟は靈感によって返事を待たないように促されたか、あるいはトビーが驚いて言葉に詰まったのを同意したと受け取ったのでしょうか。いずれにしても、10分後には玄関をノック

トビーが  
断る間もなく、  
勢いよく  
外に連れ出され、  
車の鍵を  
押し付けられました。

する音が聞こえました。トビーが断る間もなく、勢いよく外に連れ出され、車の鍵を押し付けられました。

「君がトビーだね。よろしく」とサコー兄弟は言いました。「トビー、今日は安息日だ。わたしは自動車の試運転の仕事をしてい

る。運転が仕事だから、安息日はなるべくしない方がいいと思っている。そこで君に助けてもらいたいのだが。免許を持っているかな。ホームティーチング先まで運転してくれるだろうか。」

トビーは目を疑いました。サコー兄弟がその週に試運転しているのは最新型のスポーツカーだったのです。思い出に残るホームティーチングをもう少しで放棄するところだったことに気づくまでに

それほど時間はかかりませんでした。

しばらくして家に戻ると、トビーはサコー兄弟に新しいパソコンを見せました。そして、先端技術へと話題が移っていったのでした。帰り際にサコー兄弟はこう言いました。「来週の日曜日、残りのホームティーチング先を回りたいと思うけど、どうだろう、トビー。」

トビーの幼い弟が出し抜けてこう言い出しました。「ほくもホームティーチャーになってもいい?」

サコー兄弟とホームティーチングに出かける時間になると、トビーは勇んで出かけるようになりました。数か月後、ホームティーチングの楽しみはかっこいい車を運転できることではなくなりました。サコー兄弟は心を開けるほんとうの友達であり、二人で訪問する家族にとってホームティーチングはとても大切であることがトビーに分かったのです。

サコー兄弟と奥さんのバーバラはその後ドイツに帰国しました。わたしたちのステークでは彼らがいなくなったことに寂しさを感じています。ホームティーチングの証<sup>あかし</sup>に上手な発進が必要だった若い男性に、サコー兄弟が示してくれた、力強い愛の模範を決して忘れません。■

合衆国カリフォルニア州、  
クリスティーン・フランコム

## 幻の宝物

**最**近のことでした。神権会の開会行事が始まるのをいすに座って待っていると、ホームティーチングの同僚からわたしの聖典がワードの落とし物の中にあると言われました。

けれども横には妻からもらった新しい聖典がありました。以前使っていた聖典は居間のいすの横のかごに入っているはずでした。訳が分からなくなりました。

「ミドルネームの頭文字は何ですか」と同僚がわたしに聞きました。

「Rです」と答えました。

「たしかそうだと思ったけど。今、持って来てあげますよ。」

同僚はすぐに戻り、表紙にかすられた金文字でわたしの名前が刻印された聖書を渡してくれました。すぐに自分のものだと分かりました。古びた黒いカバーのチャックをやっとの思いで開けました。最初のページが開き、父の手書きのメッセージがありました。その聖書は12歳の誕生日に両親から贈られたものでした。



わたしは現在アリゾナに住んでいて、その聖書を最後に見たのはユタで伝道に出る準備をしていたときでした。セミナーで使っていた聖典を伝道に持って行き、その聖書は家に置いていきました。その古い聖書が30年かけてユタの実家からアリゾナのわたしのワードまで何らかの方法で移動してきたという不思議に仰天しました。

聖文を熱心に研究していた父は、わたしが幼いときから神の御言葉を読んで研究したいという望みを心に植え付けてくれました。父のメッセージには、アロン神権を受けるわたしへの勧告が含まれていました。

「デビッド、12歳の誕生日を迎える今日、あなたは執事としてアロンの神権を受け、あなたの名前<sup>しもべ</sup>の由来であるダビデ王と同じように主の僕となります。ダビデが思慮深く行動したとき、主は彼を祝福されました。

あなたも同じです。賢く振る舞い、主に従うときに、主はあなたを祝福し、主に仕える僕としてあなたを召してください。

息子よ、強く、忠実でありなさい。この書物を熱心に調べるなら、必ず強さを得られるでしょう。」

父の言葉は30年前と同じように、あるいはそれ以上に重みを持っていました。永遠の価値を持つ父の勧めが記された最初の聖書を再び手にできたことをとても感謝しています。■

合衆国アリゾナ州、デビッド・R・ハンクス

## 救い主を 思い出しました

わたしはかつて、個人的な悩みをたくさん抱え、助けられる人が一人もいないと感じた時期を経験しました。教会には欠かさず出席していましたが、悩みを解決する方法を見つけられずにいました。時々身がすくむような恐れを感じることがあり、とりわけ夜にそうなることが多く、非常にみじめな気持ちを味わっていました。

極端に心が乱れるときなどは、伝道部会長に連絡しようとするところがありました。大管長に連絡したいと思ったこともありましたが、大管長と話したり、大管長に手紙を書いたりさえできれば、きっとわたしの求める答えがもらえると思ったのです。

このように悩み苦しんでいるとき、わたしはコロンビア・クカタで開かれた地方部大会に出席しました。求めていた答えを、伝道部会長の話から見いだしました。カナルス伝道部会長が「最後に霊的な経験をしたのはいつですか」と尋ねたとき、わたしは自分の悩みを解決に導いてくれる人を探すのに夢中で、救い主が御自身に近づくように言われた

招きを忘れていたことに気づきました（教義と聖約88：63参照）。解決法を探すことだけに心を奪われて、祈りにこたえる力を持ち、苦難の中で平安を与えることがおできになる御方をすっかり忘れていたのです。

その日から、天の御父とその御子イエス・キリストに近づく道を歩み始めました。天の御父に自分の恐れや苦しみを打ち明け、主の御霊がとどまるようイエス・キリストの御名によって祈りました。主の約束を心に浮かべながら、すべての重荷を救い主の足もとに置きました。「すべて重荷を負うて苦勞している者は、わたしのもとにきなさい。あなたがたを休ませてあげよう。」（マタイ11：28）

悩みが全部解決したわけではありませんが、力と慰めを受けました。また、義にかなった生活をし、戒め

**解決法を  
探すこと  
だけに心を  
奪われていたわたしは、  
祈りにこたえる力  
を持ち、  
苦難の中で  
平安を  
与えることが  
おできになる  
御方をすっかり  
忘れていたのです。**





を守り、心を尽くして主に仕えるなら、解決できるよう主が助けてくださるか、堪え忍ぶ力を授けてくださると聖霊が教えてくださいました。(モーサヤ24:14参照)■

コロンビア、  
アイリス・アドリアナ・レアル・カスティラ

## 祈りの扉を開く鍵

わたしは伝道から帰還したばかりですが、祝福されて学費をためられる仕事を見つけました。雇い主が他の帰還宣教師も雇いたいと思ってくれるよう、会社に貢献しよう決めていました。

仕事は単純でした。建築技術会社のあらゆる雑用をこなしました。簡単な研究実験を行うこともよくありました。ある日、数か所の現場から建築材のサンプルを受け取って研究室まで運ぶ仕事を言いつけられていました。会社の古いトラックを運転して回収に出かけました。

最初の現場に到着すると、現場監督にあいさつをしてから、すぐにコンクリートと鉄筋のサンプルを見つけました。それを荷台に乗せてから、鍵を取り出そうとポケットに手を入れました。驚いたことに、ポケットは空でした。スターターの鍵穴や運転席の中をのぞいてみましたが、ありませんでした。建築現場を歩いている間に落としたかもしれないと思いました。歩いた所をたどる間、心の中で祈りましたが、それでも鍵は見つかりませんでした。

それからもっと入念に車内を探し、マットの下も確認しました。見つかりません。わたしは頭を下げて心から祈

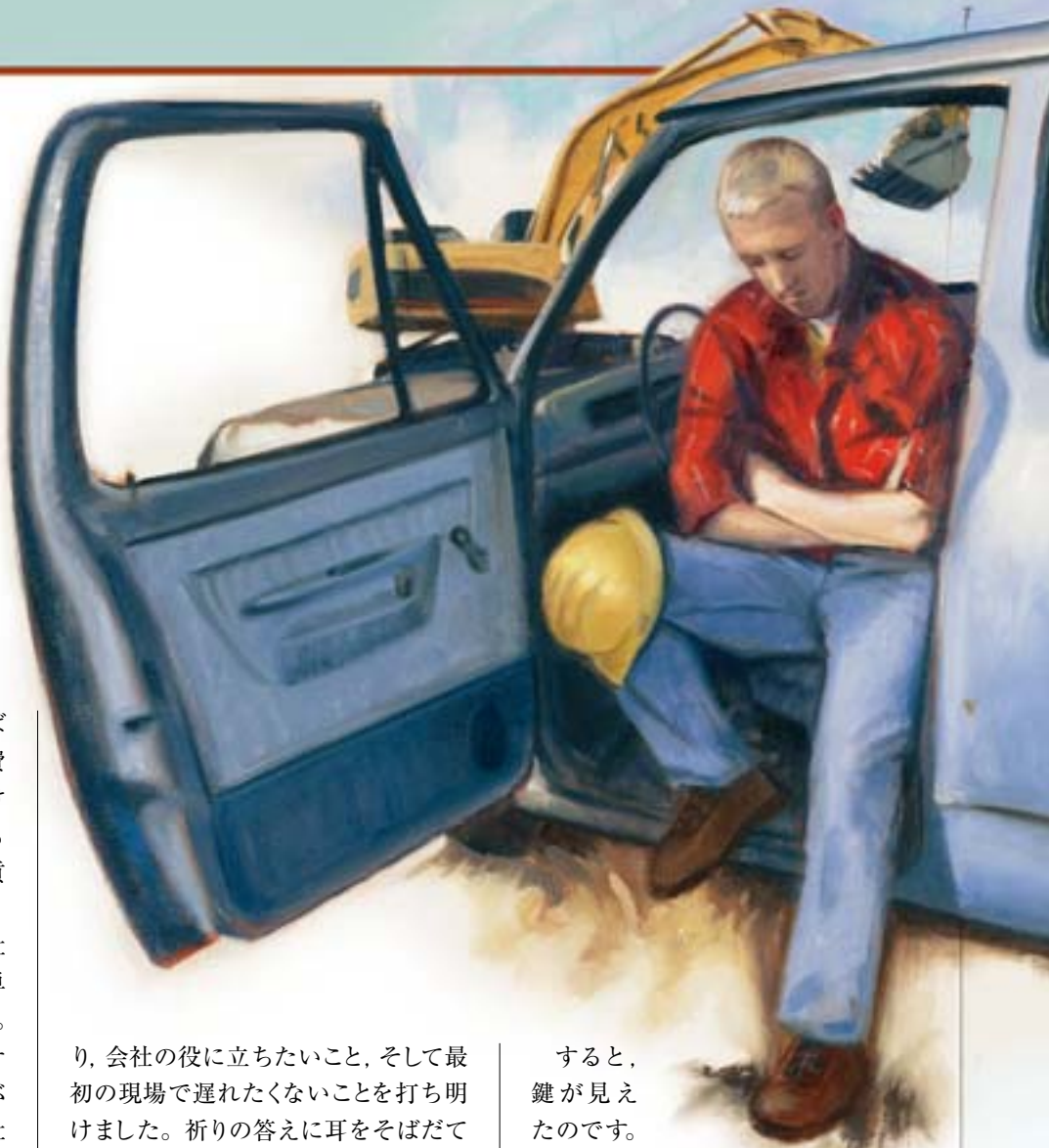
り、会社の役に立ちたいこと、そして最初の現場で遅れたくないことを打ち明けました。祈りの答えに耳をそばだてながら再び探し始めました。トラックの下を見るように強く促されたので、まさかと思いつながら足もとあたりの地面にひととおり目を向けました。それでも見つからなかったので、もう一度建築現場を回ることになりました。

トラックに戻ったとき、手の中にはまだ何もありませんでした。鍵をなくし、こんな簡単な仕事もできなかったと新しい雇い主に言えるでしょうか。もう一度祈ると、トラックの下を見るようにという気持ちを再び感じました。もう一度のぞいてみましたが、見つからないのでその促しを無視する気持ちになりました。でも考え直して、トラックから数歩遠ざかってもう一度よく見てみることにしました。

すると、鍵が見えたのです。トラックを降りたときに落としたようでした。奥の方に落ちていたので、最初に見たときも、2回目に見たときも、見つからなかったのです。御霊の促しによく耳を傾けなかったことを恥ずかしく思いました。

その日から、御霊がとても忍耐強く、愛をもってわたしに働きかけてくださることについてよく考えるようになりました。「お父さまは生きています」と歌うとき、胸に喜びがあふれます(「お父さまは生きています」『賛美歌』190番)。取るに足りないような祈りでもこたえてくださるほど御父がわたしたちを愛してくださることに驚きを感じています。■

合衆国ユタ州、マーク・バーンズ



## 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。

### 「天を開く」16ページ——

記事を要約して家族に伝え、家庭の中で神聖な環境を築くために家族でできることについてブレーン

ストーミングを行う。もし家族がまだ実行していなければ、菊地良彦長老の報告を実践する。翌週、経験したことを報告する。

「内側からの危険を警戒する」22ページ——家族におもちゃのブロックを渡す。物語を話している間、家族を守る壁を作ってもらおう。家庭の霊の壁を強めるためにできることについて話し合う。敵が入り込もうとする「秘密の通路」を挙げて、侵入を防ぐ方法について話し合う。「家族を強める」の箇所を読み、L・トム・ベリー長老の言葉を引用して終わる。



「<sup>きよ</sup>聖すぎる？」37ページ——記事を要約して伝え、イアンが信仰を強く保つために自分をどのように変えたかを挙げてもらおう。最後から二つ目の段落を参照しながら、「イエス様が望んでおられるように『聖く』なる」ためにイアンの勧めが家族にとってどう役立つか話し合う。

### 「手本」38ページ——

家族に彼らの手本となる人の名前、あるいは尊敬する人の絵を描いてもらおう。ベンソン・E・ミサルチャ長老の記事から手本の例を挙げ、手本となる人が持つべき資質について話し合う。記事の最後の3段落を読んでまとめる。

### 「ジェーソンの脱出」F10ページ——

家族で火災時の避難訓練を行い、屋外の指定した待ち合わせ場所に集合する(危険を知らせるために笛を吹いたり、ベルを鳴らしてもよい)。この活動の後で、いつ逃げるべきかを知るのに警報がどう役立ったかを尋ねる。

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	スミス、ジョセフ、F6
安息日、37	聖文研究、16、25、45
イエス・キリスト、16、46	聖霊、22
祈り、2、16、34、46、47	備え、2、34、F10
うつ、26	知恵の言葉、32、37
教えること、2	伝道活動、38、F2
家族、2、14、22、26、37、38、F8、F13、F14	母親としての務め、26
家庭訪問、25	奉仕、37、F2、F4、F6
儀式、F8	ホームティーチング、44
啓示、2、16、34	学び、14、25
健康、26	守り、2、22、F10
幸福、F2	メディア、21
支え、26、32	模範、14、38、44、F2、F14
指導者、8、38、46	友情、32、37
従順、22	優先順位、14、25、38
祝福師の祝福、34	両親、2、38、45
初等協会、F8	霊的な強さ、16
試練、26、46	労働、F6
神殿、F8、F13	

物語を読む。家族が遭遇する可能性のある霊的な危険にはどのようなものがあるか尋ねる。ヘンリー・B・アイリング長老の引用文を読み、逃げるタイミングを判断するうえで信仰と聖霊がどのように助けとなるかについて話し合う。

## ゆる 赦しについてのレッスン

最も思い出に残っている家庭の夕べについて家族で話し合ったとき、結論として出てきたのは楽しい活動でも、実物を使った巧みなレッスンでも、特別なおやつでもありませんでした。赦しについて17歳の息子フィールディングが準備したレッスンに端を発した、簡潔ながらも意義深い経験でした。

レッスンが終わってから、お互いについてどういうところが好きか、そして自分のどのようなところを改善したいかについて全員が意見を述べました。各自が直面している問題について話し、解決法が見つかるように互いに助け合いました。ともに涙を流し、互いに赦しを請い、より良くなるための目標を立てました。

家庭の夕べは家族が大好きな時間となっています。子供たちが自分の気持ちを普段よりも自由に、自信をもって表現できるからです。

ベリー、イカ、  
カルロス・コメナ・ガズマンと  
ジェニー・コメナ・ガズマン

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についての説明文を [liahona@ldschurch.org](mailto:liahona@ldschurch.org) までお寄せください。



©2006 Elspeth Young. 聖句を綴るエルスベス・ヤング

**「御言葉<sup>みことば</sup>という宝」エルスベス・ヤング画**

「これらの言葉をあなたの心の中に大切に蓄えておきなさい。神の戒めを忠実かつ熱心に守りなさい。  
そうすれば、わたしはあなたをわたしの愛の腕の中に抱くであろう。」(教義と聖約6:20)



「静かな祈りと瞑想めいそうの時間は大きな力を与えてくれます。

深く考えながら静かに過ごすうちに、  
御父と御子を知ることができるのです。」

菊地良彦長老

「天を開く」16ページ参照

