

リアホナ



肉体という贈り物に
感謝する,
34,42-65
ページ

「わたしたちは、だれの
ところに行きましょう。」——
わたしたちの下す
最終的な決断,
12 ページ

信仰の探求を導く
5つの原則,
20 ページ

世界の
教会

アルゼンチン

サルタ



アルゼンチンにおける教会の実情は次のとおりです。

2 儀式が執行されている
神殿

教会員 452,000

769 ワードおよび支部

伝道部 14





1923年 教会員である2組のドイツ人家族がアルゼンチンへ移住する。

1925年 使徒メルビン・J・バラード長老がアルゼンチンに送られ、6人がバプテスマを受ける。

1939年 ブエノスアイレスに南アメリカ初の礼拝堂が建つ。

2018年 アルゼンチン・サルタに神殿が建設されることが発表される。

 エルボルテスエロワードの礼拝堂

 会員がしばしば献血したり服を寄付したりする病院

スペイン語でこの街はサルタ・ラ・リンダ (Salta la Linda) と呼ばれます。「美しい所サルタ」という意味です。神殿がこの街に建つと、よりいっそう美しい所となるでしょう。





永遠にわたって
重要な義になった選択
クエンティン・L・クック長老

20



小さな選択,
大きな結果
マッシモ・デ・フェオ長老

12



人が変わるの
を助けられる
でしょうか
8

神の形に

肉体。それは驚異的なものではないでしょうか。「ほら、見てごらんよ」と人が言うのを、あなたは何度聞いたことがあるでしょうか。見るとほんとうに驚異的だったり、まったくたわいのないことだったりするかもしれませんが、人の肉体に宿る能力を、わたしたちは常に発見しています。

わたしたちは神の形に創造されました。天の両親のような者になる道を歩もうで、わたしたちは自分の肉体をどのように維持したらよいでしょうか。肉体を不適切に扱うのを避けるには、どうしたらよいでしょうか。

このような質問は、今月の青少年とヤングアダルトのコーナーを肉体についての教えに絞った理由の一つです（42 ページと 50 ページ参照）。今月は、肉体がいかに驚異的で、奇跡的で、文字どおり神聖なものであるかをお伝えします。肉体の神聖さが分かるにつれ、そのメッセージが皆さんや家族にとって役立つリソースとなることを、わたしは願っています。

50 ページでは、ラッセル・M・ネルソン大管長が、肉体の欲求をコントロールするように、そして肉体そのものが目的ではないことを忘れないようにと勧めています。霊が肉体に命を与えること、物事を選ぶのは霊であることを、大管長は教えています。ネルソン大管長の預言者としての勧告は、青少年も大人も役立てることができます。

今月号に掲載されているネルソン大管長の言葉やその他のメッセージが、肉体というすばらしい賜物について教え、理解する際に信仰を感じる助けになれば幸いです。

教会機関誌

J・ライアン・ジェンセン



5 人類と地球の墮落と更新

- 6 信仰の肖像 —— トミカ・バーンズ —— アメリカ合衆国, アラバマ州
会員の教会歴史に関する解釈のせいで彼女は疑問を持ちましたが、モルモン書に対する証が彼女を強めてくれました。

- 8 ミニスタリングの原則 —— 人が変わるのを助けられるでしょうか
救い主が人に変わるよう招くために示された7つの教えから学んでください。

- 12 新約聖書から学ぶ教訓 —— 小さな選択, 大きな結果
マッシモ・デ・フェオ長老
仕事の会合での一つの選択が大きな違いを生みました。

- 16 セミナリーは、あなたの家族の「わたしに従ってきなさい」の経験をどのように高めることができるでしょうか
ジェフリー・コールマンとブリタニー・アン・リース
セミナリーと「わたしに従ってきなさい」で同じ聖典を学ぶことは、10代の青少年がさらに家族の聖典勉強に貢献する助けとなるでしょう。

- 20 永遠にわたって重要な義にかなった選択
クエンティン・L・クック長老
わたしたちは苦難の時代に生きていますが、福音はわたしたちを一致させ、強めます。

- 28 自立することで得られる祝福 —— 最高の投資
マイケル・R・モリス
ブランカが仕事を失ったとき、自立支援グループから助けにより成功を手に入れました。

- 30 末日聖徒の声
活発でない会員がビショップの愛に心を動かされる；夫婦が悲劇の中で平安を見いだす；ラザニアがタイムリーな贈り物になる；モルモン書によって依存症を克服する

- 34 10代の若者や幼い子供を教える —— わたしたちの神聖な肉体
マリッサ・ウィディソン
わたしたちの肉体は賜物で、大切にすることがたくさんあることを覚えておくべきです。

- 36 満ち満ちる栄光
これは、『聖徒たち』シリーズ第2巻の抜粋です。聖徒たちはノーブーを離れる準備をします。

- 40 地域会長会の割り当て

短編記事



表紙

イラスト/スコッティ・リーフスナイダー

コーナー

ヤングアダルト

42

前向きな容姿の
とらえ方を維持
することは難しい
場合があります。

自分の体の価値
について学び、容
姿に自信を持ったヤングアダルトの
個人的な経験を読んでください。



青少年

50

ネルソン大管長の体の祝福につ

いての話を聞いて、
純潔の律法と知恵
の言葉について知っ
ていることを明確に
してください。そし
てあなたの体を神殿
にする方法を見てくだ
さい。



子供

信仰の練習方法を探してください。
聖霊についてもっと学びましょう。
そしてアンダーセン長老がコートジ
ボワールを訪れたときに起こったこ
とを見てください。



8月号のデジタル版のみの特集記事



自信と自尊心を育てる方法

福祉と自立支援サービス

信仰を育てるとともに、自尊心の低さを克服するのに役立つスキルを習得する必要があります。



教会に入るために払った犠牲

ニッキー・ガスリー

スコットランドからのヤングアダルトが以前からの友人と付き合うことを諦め、教会で新しい友達を見つけました。

リアホナ 2019年8月号
第21巻8号(18608 300)

末日聖徒イエス・キリスト教会国際機関誌(日本語版)

大管長会: ラッセル・M・ネルソン、ダリン・H・オークス、ヘンリー・B・アイリング

十二使徒使徒員会: M・ラッセル・バラード、ジェフリー・R・ホランド、ディーター・F・ウクトドルフ、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、ロナルド・A・ラズバンド、ゲリー・E・スティーブンソン、テール・G・レンランド、グレット・W・ゴンダ、ウリセス・ソアレ

編集長: ランディー・D・ファンク

顧問: ブライアン・K・アシュトン、ランドール・K・ベネット、ベッキー・クレープン、クリスティーナ・B・フランコ、シャロン・ユバンク、ドナルド・L・ホールストロム、ラリー・S・ケーチャム、エリック・W・コビシュカ、リン・G・ロビンズ

実務運営ディレクター: リチャード・I・ヒートン

教会機関誌ディレクター: アラン・R・ロイボーグ

ビジネスマネージャー: ガーフ・キャノン

編集主幹: アダム・C・オルソン

編集主幹補佐: ライアン・カー

出版補佐: カミラ・カストリジョン

執筆・編集: デビッド・ティクソン、デビッド・A・エドワーズ、マシュー・D・フリットソン、ギャレット・H・ガース、ジョン・ライアン・ジェンセン、アロン・ジョンストン、シャロット・ラーカバル、マイケル・R・モリス、エリック・B・マードック、ジョシュア・J・パーキー、ジャン・ピンボロー、リチャード・M・ロムニオン、ミンディー・セル、ロリー・フラー、ソウサ、チャケル・ワーレ、マイク・ウィティソン

編集インターン: アレクサンドラ・パーマー

実務運営アートディレクター: J・スコット・クヌーセン

アートディレクター: タッド・R・ピーターソン

デザイン: ジャネット・アンドリュース、フェイ・P・アンダラス、マンディー・ベントレー、C・キンボール・ボット、トーマス・チャイルド、ジョシュア・デニス、デビッド・グリーン、コリン・ピンクレー、エリック・P・ジョンセン、スーザン・ロフグレン、スコット・M・ムーイ、エミリー・チエコ・レミントン、マーク・W・ロビンソン、K・ニコール・ウォーゲンホースト

デザインインターン: ソフィア・スパウズ

著作権および許諾コーディネーター: コレット・ネベカー・オース

制作主幹: ジェン・アン・ピーターズ

制作: アイラ・グレン・アデア、ジュリー・バーデット、トーマス・G・クロニン、ブライアン・W・ギューギ、

ニー・J・ニコルソン、マリッサ・M・スミス

製版: ジョシュア・デニス

印刷ディレクター: スティーブン・T・ルイス

配送ディレクター: ネルソン・ゴンザレス

日本語版翻訳課長: 太森陽子

Mailing address: Liahona, Fl. 23, 50 E. North Temple St., Salt Lake City, UT 84150-0023, USA.

●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 振込口座番号/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

値 格 年間購読: 国内 1,150 円(送料込み)

(2019年1月より) 海外 1,150 円(+送料実費)

海外在住の方はお近くのデストリビューションセンターへのお申込みをお勧めします。

普通号/大会号 110 円

「リアホナ」(セルモン)書に出る商業。「羅針盤」

もっと読む

福音ライブラリーアプリと liahona.ChurchofJesusChrist.org で、以下のことができます:

- 最新号を閲覧する。
- デジタル版のみの特集記事を見つける。
- 機関誌のバックナンバーを探す。
- 自分の話やフィードバックを送る。
- 定期購読に申し込む、またはだれかに定期購読を贈る。
- デジタルツールを使って学習の質を高める。
- 好きな記事やビデオをシェアする。
- 記事をダウンロードまたは印刷する。
- 好きな記事を聴く。

お問い合わせ

質問やフィードバックは liahona@ChurchofJesusChrist.org まで電子メールでお送りください。

信仰を鼓舞する話を、liahona.ChurchofJesusChrist.org から送信するか、以下の住所に郵送してください。

Liahona, flr. 23

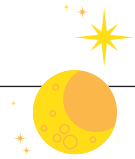
50 E. North Temple Street

Salt Lake City, UT 84150-0023, USA

intellectualproperty@churchofjesuschrist.org にご連絡ください。

For Readers in the United States and Canada: August 2019 Vol. 43 No. 8. LIAHONA (USPS 311-480) English (ISSN 1080-9554) is published monthly by The Church of Jesus Christ of Latter-day Saints, 50 E. North Temple St., Salt Lake City, UT 84150. USA subscription price is \$10.00 per year; Canada, \$12.00 plus applicable taxes. Periodicals Postage Paid at Salt Lake City, Utah. Sixty days' notice required for change of address. Include address label from a recent issue; old and new address must be included. Send USA and Canadian subscriptions to Salt Lake Distribution Center at address below. Subscription help line: 1-800-537-5971. Credit card orders (American Express, Discover, MasterCard, Visa) may be taken by phone or at store.churchofjesuschrist.org. (Canada Post Information: Publication Agreement #40017431)

POSTMASTER: Send all UAA to CFS (see DMM 507.1.5.2). NONPOSTAL AND MILITARY FACILITIES: Send address changes to Distribution Services, Church Magazines, P.O. Box 26368, Salt Lake City, UT 84126-0368, USA.



人類と地球の 墮落と更新

わ

たしたちはだれでも、誕生、この世の生涯、死、そして復活を経験します。これは、ある意味で地球も同じです。地球は（創造によって）誕生し、（大洪水の）水によってバプテスマを受けました。やがて火によるバプテスマを「主が来られ……諸元素が酷熱に溶かされる〔とき〕に」受け〔モルモン9:2〕、ちょうど復活と同じように更新されることになります。¹

3. 聖められた 状態の

地球と人類

「主が再臨されるときに、……地球はその樂園の状態に戻って、新しくされます。」⁵

「それゆえ、地球は聖められる。まことに、それは死ぬにもかかわらず、再び生かされ、義人は日の栄えの王国（聖められた地球）を受け継ぐことになるのです（教義と聖約88:17-26 参照）。

創造



墮落



再臨



1. 樂園の状態で存在した地球 およびアダムとエバ

「万物の最初の物質的な創造は、その本質において、樂園にふさわしいものでした。」² 創造の直後は、死すべき存在も、死ななければならぬものも、いませんでした。³

2. 墮落した状態の 地球と人類

「〔アダムとエバの〕墮落に付随して起こったのろいによって、地球自体ものろわれたこと、また人類が贖われて復活するように、地球も再生するに違いがない……。」⁴

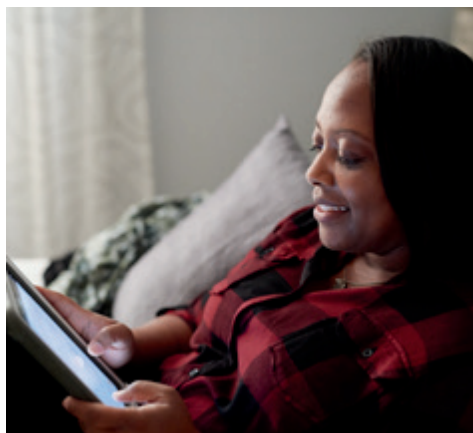
注

1. ジェームズ・E・タルメージ『キリスト・イエス』315 参照
2. ブルース・R・マッコンキー「キリストと創造」『聖徒の道』1983年9月号、34 参照
3. ロバート・L・ミレット「人間アダム」『聖徒の道』1998年2月号、14 参照
4. タルメージ『キリスト・イエス』315。創世3:17も参照
5. ラッセル・M・ネルソン「創造」『リアホナ』2000年7月号、104 参照



トミカ・バーンズ

アメリカ合衆国, アラバマ州



トミカの信仰を揺るがしたのは、神権の制限について知ったことではなく、一部の末日聖徒が唱えた、制限の裏にある憶測でした。トミカは選択を迫られました。教会を去るか、鉄の棒につかまるかのどちらかです。モルモン書のおかげで、彼女はしっかりとつかまりました。

レスリー・ニルソン, 写真家

このように言う人々がいました。「天での戦いであまり勇敢ではなかった。」あるいは「それほど知性が高くなかったか、忠実ではなかったのでしょうか。」そういった主張は、わたしが母から、あるいはとてもすばらしい信仰の模範であるほかの黒人の教会員や、教会員ではない黒人で信仰深い人々たちから学び、真実だと理解していたこととは食い違っていました。

わたしは信仰の危機を迎えていました。すべてにただ背を向けることもできると思いました。でもそのときに考えました。「モルモン書は真実だろうか。真実だと信じているだろうか。」

わたしはこのように答えることができました。「ええ。一片の疑いもなく、それが真実だと信じているわ。」そのとき御霊が語りかけました。「もしモルモン書が真実であるなら、ほかのすべてのことも真実です。」

それが教会にとどまることができた理由です。

さらに知るために

ほかの写真も含め、トミカの信仰の旅についてさらに読むには、福音ライブラリーか liahona.ChurchofJesusChrist.org でオンラインの記事を御覧ください。

七十人のエドワード・デュベ長老が1978年以前の神権の制限に関して学んだ後にどのように信仰にしっかりとつかまっていたのかを知るため、ChurchofJesusChrist.org/go/8196 を読んでみましょう。



ミニスタリングの原則

人が変わるのを 助けられるでしょうか



はい、できます。でも、あなたの役割は思っていたものとは違うかもしれません。

わ たしたちは変わる力を与えられて創造されました。天与の可能性に向かって成長すること、それが死すべき世の経験をする目的です。ミニスタリングの究極の目標の一つは、人がキリストのもとに来るよう、そして御前に戻るために自らを変えるよう助けることです。しかし人には選択の自由があるので、もっとキリストのようになるよう助けるうえで、わたしたちにできることには限界があります。

自分を変えてもっとキリストのようになろうと努力している人を助けるために何ができるでしょうか。救い主が示された力強い教えを7つ紹介しましょう。

1. 変わるよう勧めることを恐れない

救い主は人々に、かつての道を捨てて御自身の教えを受け入れるよう、ためらうことなくお求めになりました。主はペテロとヤコブに、仕事をやめて「人間をとる漁師に〔なる〕」よう求められました（マルコ1:17）。姦淫を犯して捕まった女には、「お帰りなさい。今後はもう罪を犯さないように」と促され（ヨハネ8:11）、裕福な青年には、この世のものへの執着を断ち切り、御自身に従うようお求めになりました（マルコ10:17-22）。



経験を分かち合う

皆さんのミニスタリングの経験、またはミニスタリングを受けた経験を募集しています。
liahona.ChurchofJesusChrist.org にアクセスし、「投稿する」をクリックしてください。

参照)。わたしたちも大胆に、そして愛をもって、人々に生活を変えて救い主に従うように勧めることができます。

2. 変わるかどうかは本人次第であることを忘れない

救い主が求めておられる変化は、人に強制できるものではありません。救い主は教え、勧められましたが、強制はなさいませんでした。裕福な青年は「悲しみながら立ち去〔り〕」しました（マタイ 19：22）。カペナウムでは多くの弟子が「去る」ことを選びました。そして主は十二弟子に、彼らも去ろうとするのかと尋ねられました（ヨハネ 6：66－67 参照）。バプテスマのヨハネの弟子のうち数人は救い主に従うことを選びましたが、ほかの弟子たちはそうしませんでした（ヨハネ 1：35－37；10：40－42 参照）。わたしたちはもっと主のようになるよう人に勧めることはできますが、彼らに代わって変わる決心をすることはできないのです。そして、彼らが変わることをまだ選んでいないとしても、諦めるべきではありませんし、失敗したとを感じるべきではありません。

3. 変わる力が得られるよう人のために祈る

執り成しの祈りの中で、イエスは、弟子たちが悪しき者から守られ、もっと御自身と御父のようになり、神の愛で満たされるよう神に祈られました（ヨハネ 17：11，21－23，26 参照）。そして、ペテロが自らの役



割を果たすようになるには力が必要であると知っておられた救い主は、ペテロのために祈られました（ルカ 22：32 参照）。人のためにささげるわたしたちの祈りには力があります（ヤコブの手紙 5：16 参照）。

4. 主の力に頼るよう教える

わたしたちは救い主を通してのみ、ほんとうの意味で変わり、すべての人が持つ天与の可能性に向かって成長することができます。主こそ「道であり、真理であり、命である。だれでも〔主〕によらないでは、〔御〕父のみもとに行くことはできない」のです（ヨハネ 14：6）。「弱さを強さに変え〔る〕」力は（エテル 12：27）、主の力です。アルマの息子アルマに変わる力を与えたのは、主の贖いを信じる信仰でした（アルマ 36：16－23 参照）。わたしたちは救い主に頼るよう人に教えることで、彼らもまた主の精錬する力を自らの生活で経験で

きるようになります。

5. 相手が将来なり得る人物であるかのように接する

愛され受け入れられることは、人が変わるうえで力強い原動力となります。井戸の傍らに来た女は、夫でない男と一緒に住んでいました。イエスの弟子たちは主が「〔そのような〕女と話しておられるのを見て不思議に思〔い〕」ましたが（ヨハネ 4：27）、イエスは、彼女が将来なり得る姿にもっと心に向けておられました。主に教えられ、変わる機会を与えられた彼女は、変わりました（ヨハネ 4：4－42 参照）。

これからなり得る人として接するのではなく、これまでどうであったかで接すれば、その人の成長を阻むことになりかねません。むしろ、わたしたちは過去の過ちを赦し、忘れることができます。人は変われると信じてことができます。弱点を見過ごし、その人が自分

行動を促す

自分を変えてもっと救い主のようになろうと努力している人を励まし助けるために、今週何ができるでしょうか。



で気づいていないかもしれない良い特質を挙げることができます。わたしたちは「現在の姿ではなく、将来なれる姿を見る責任があるのです。」¹

6. 相手のペースで進んでもらう

変わるには時間がかかります。わたしたちは皆、「完全になるまで忍耐し続け」なければなりません（教義と聖約 67：13）。イエスは忍耐を示されました。しかも御自身に敵対した人々にさえ教え続け、御父から与えられた御自身の役割を証し、質問に答えられました（マタイ 12：1－13；ヨハネ 7：28－29 参照）。わたしたちは忍耐強く人に接し、その人が自分自身に忍耐強くなれるよう励ますことができます。

7. 後戻りしても諦めない

キリストが亡くなられた後、ペテロとほかの何人かの使徒たちでさえ、慣れ親しんだ以前の生活に戻りました

（ヨハネ 21：3 参照）。キリストはペテロに、「〔主の〕羊を養〔う〕」必要があることを思い出させられ（ヨハネ 21：15－17 参照）、ペテロは務めに戻ったのです。前の生活に戻るのとはとてもたやすいことです。救い主に従い続けてさらに主に似た者となる努力をするよう、わたしたちは優しく励まし、靈感によって勧め、支え続けることができます。

成長する機会を与える

十二使徒定員会のジェフリー・R・ホランド長老は、成長する機会を与えることについて次のように話しています。「以前、長年にわたって学校で何かにつけてからかいの対象になっていた若い男性の話を知りました。人より劣点が幾つかあったために、仲間たちにとってからかいやすい存在でした。後に彼は引っ越して行きました。やがて軍隊に入って教育を受け、多少の成功を経験して過去から抜け出すことができました。何より、軍人の多くがそうであるように、教会のすばらしさと偉大さを見い出して活発になり、教会員として幸せに過ごしていました。

それから数年たち、少年時代を過ごした町へ帰って来ました。同世代の多くは町を出ていましたが、全員ではありませんでした。大きな成功を収め、すっかり生まれ変わって帰ったのですが、彼を待ち構えていたのは昔と同じ考えでした。故郷の人々にとって、彼はいつまでも『あの例のだれそれ』だったのです。……

パウロのように過去を抜け出して、神が用意しておられる賞をつかもうとしたこの男性の努力もだんだん続かなくなり、亡くなったときは少年時代と同じような状態でした。……彼の将来より過去の方が面白いと思った〔人々に〕再び囲まれたのは、何と不運で悲しいことでしょうか。キリストが彼に与えてくださったものを、人々は彼の手から奪い去ってしまったのです。自らにはほとんど落ち度がなかったにもかかわらず、彼は悲しみの中で死を迎えました。……

悔い改めの機会をあげましょう。成長させてあげましょう。人は変わることができ、良くなることができると信じてください。」² ■

注

1. トーマス・S・モンソン「人が将来なり得る姿を見る」『リアホナ』2012年11月号、70
2. ジェフリー・R・ホランド「最善はこれからだ」『リアホナ』2010年1月号、19－20 参照



小さな選択, 大きな結果

世の人たちから「あなたも行きたいのではありませんか」と言われたら、
どう答えるでしょうか。

わたしは小さいころから新約聖書が大好きでした。救い主が弟子たちに永遠の原則
を教え、弟子たちの人生が永遠に変わる話を読むのが好きなのです。
また、同じ原則が自分の人生を非常に多くの点で変えてきたことにも、心を引かれて
います。主の教えや自分で決断したことを実践すると、たとえ小さなことでも大きな結果に
つながっていくのを、わたしは繰り返し見てきました。



七十人会長会

マッシモ・デ・
フェオ長老

わたしの「小さな」選択

何年も前、わたしがマネージャーになったばかりのころ、南アフリカに出張して、取引相手である政府機関の高官が開催する仕事関係の重要なセミナーに出席しました。

大会を終えた最初の晩、その夜に特別な活動があると、政府機関の「ビッグボス」が発表しました。だれもがその提案を喜ぶだろうと確信して、ボスは誇らしげに言いました。「皆さんにどれほど感謝しているかを示すために、今晚はすべての皆さんに、夜の町に繰り出してもらいます。特別なカクテルで有名な市内の幾つかのバーへお連れいたしますから、皆でいろいろなカクテルを飲み比べて、どのバーのカクテルがいちばんかを投票で決めましょう。コンテストで勝者を決めるのです。それと、代金はすべてわたしが払いますので、御心配なく。これは、皆さんへの特別なおもてなしです。」

そのプランに皆が拍手喝采する中、ボスはこう付け加えました。「まさか行かないなんて言う人はいないでしょうね。今言わなければ、いないと見なしますよ。」

再び皆が拍手喝采しました。そこにいるすべての人の前で何かを言って、これがすばらしい申し出だと確信しているボスの期待を裏切るのがどれほど気まずいことかと、わたしは思いました。

それでも、わたしは自分のすべきことをとっさに決めました。手を挙げたのです。そんなことをするのは、わたしだけです。するとボスは、何か言うことがあるのかと、高圧的な態度で聞いてきました。静寂がこんなに骨身に染みたことは、それまで一度もありませんでした。

わたしは言いました。「寛大なおもてなしに感謝します。しかし、わたしは今晚、皆さんとのお付き合いは御遠慮させていただきます。」

再び静寂が訪れました。これ以上の静寂はあり得ないと思われるほどの静寂の後、ボスは「なぜかね?」と聞いてき

ました。その瞬間、わたしは何か良い言い訳を見つけることもできました。体調が悪いとか、地球の裏側に電話をかけなければならないとか、明らかにばつの悪い状況から救ってくれるような言い訳です。しかしわたしは、末日聖徒イエス・キリスト教会の会員なのでアルコールは飲まない、という簡単な事実を告げました。

「あなた抜きで楽しめます」

ボスは少し考えた後で、結局こう言いました。「では、あなた抜きで楽しめます。」そして、わたし以外の人に言いました。「ついてきてください。行って楽しみましょう! この人を置いて。」

皆が会場を後にし、わたし一人が残されました。こだまする彼らの笑い声が、今でも耳に残っています。多くの場合、主を選ぶとは、トーマス・S・モンソン大管長（1927－2018年）が教えたように、結局は「安易な悪ではなく、困難な善¹」を選ぶことなのです。

歩いて自分の部屋に向かう途中、心の中にこんな声はつきりと聞こえたことを覚えています。「あなたも行きたいのではありませんか。」わたしは一瞬驚きましたが、シモン・ペテロが救い主に言った言葉が、すぐに心に浮かびました。同じ質問に対して、ペテロはこう答えたのです。「主よ、わたしたちは、だれのところに行きましょう。永遠の命の言^{ことば}をもっているのはあなたです。」（ヨハネ 6：68）

わたしは改めて平安を感じ、天使に周りから支えられているような気持ちになりました。一人でしたが、孤独は感じませんでした。主を選んで自分の従うべき原則に従ったわたしは、主を選ぶならば世の中で一人取り残されようと主に見捨てられることは決してないことを知りました。

小さいけれども大きい

わたしたちが日々下す決断は、小さなものに見えるかもしれませんが、必ず現実の意味を持ち、良いにせよ悪いにせよ、大きな結果をもたらします。

事実、あの波乱の日から何年かして、あのときのボスが、ローマにあるわたしたちのオフィスにやって来ました。あのころと同じく、大きな権力と権限を持つ人物でした。このときもやはり、わたしたち皆を高圧的な態度で見っていました。

しかし今回は、会合がすべて終わると、態度を変えてわたしに近づいてきたのです。驚くほど丁寧でした。わたしが自分の信仰を擁護したあの日のことはまだ覚えていると、わたしに言いました。そして、驚いたことに、全ヨーロッパを管轄する機関のマネージャーを引き受けてくれないかと言ってきたのです。これは、わたしのキャリアの中で非常に大きな機会でした。この新しい仕事は報酬も行動範囲も各種手当も魅力的なものになるからと、彼はわたしを説得しようとしていました。そして非常に印象深かったのは、こんな言葉でした。「わたしたちが求めているのは良い条件を備えているだけの人ではありません。誠実な人、こうと決めた原則を守る人で

わたしたちが救い主を選ぶならば、主はわたしたちを決してお見捨てになりません。

す。あなたのような人が必要なのです。」

わたしはこの言葉を聞いて驚きました。何年も前にわたしが下した決断、信仰を擁護するというあの小さな決断が、結局は彼にこれほどまでに大きな影響を与えていたのです。わたしの下した小さな決断は、最終的に、この世的にも霊的にも大きな祝福をもたらしました。皮肉なことに、この新しいポストによって、何年も前にわたしのことを笑ったマネージャーのほとんどが、わたしの部下になったのです。

正しい選択

モンソン大管長はこう言っています。「日々の生活の中で下す決断について—これを選択するかあれを選択するか—考えるとき、キリストを選ぶなら、正しい選択をしたことになります。」²

どんなに難しい選択であろうと主を選ぶことは常に最良の

選択であると、使徒パウロも教えています。「神は、神を愛する者たち……と共に働いて、万事を益となるようにして下さることを、わたしたちは知っている。」(ローマ8:28)

日々行う選択は、わたしたちがどのような者になるかを決めます。主を選ぶならば、モンソン大管長が言うように「正しい選択をしたことになります。」なぜならば、パウロが述べたように、「神を愛する者たち……と共に働いて、万事を益となるようにして下さる」からです。

わたしたちは正しい選択をするのをためらうことがよくあります。サタンを怒らせずに主を喜ばせようとするからです。しかし、サタンを不快にさせることなく主を喜ばせることはできません。二人の主人に兼ね仕えることなどできないのです。わたしたちの下す最終的な決断は常に、いちばん大切な二つの戒めを正しい順序で実行するかどうかです。つまり、まず神に仕えてから隣人に仕えるか、それとも、神を喜ばせ



る前に人を喜ばせようとして第二の戒めを第一の戒めよりも優先させるか、の選択なのです（マタイ 22：37－39 参照）。

証人として立つ

バプテスマのときにわたしたちが交わす最も普遍的な聖約は、「いつでも、どのようなことについても、どのような所においても、……神の証人になる」という聖約です（モーサヤ 18：9；強調付加）。その聖約は、人生のいかなるときでも神の証人として自分の信仰を擁護するという決断で、一度交わすと永遠に有効です。それに対して約束されているのは、主からますます豊かに御霊を注いでいただけるという祝福です（モーサヤ 18：10 参照）。

世の中の人や同年代の人たち、わたしたちと同じ価値観を持たない人たちが常にわたしたちに何らかの圧力をかけてくるかもしれません。星の栄えの王国で日の栄えの律法に従お

邪悪な世の中で義にかなった生活をするのは容易ではありません。しかし、神のまことの証人になるならばさらに豊かに御霊を受けるという約束が、わたしたちにはあります。

うと努力するときに受ける圧力です。確かに、邪悪な世の中で義にかなった生活をするのは容易ではありません。時にそれは、非常に大変なことに思えるかもしれません。時にそれは、日々続く戦いのように思えるかもしれません。しかし、神のまことの証人になるならばさらに豊かに御霊を受けるという約束が、わたしたちにはあります。天の御父に祈るならば、御父は祝福として聖霊の力を与えてくださり、わたしたちにどうしても必要な、さらなる助けを与えてくださいます。不完全な存在であるわたしたちがさらに高く聖い者になろうと努力する際に必然的に感じる霊的な溝を、神の恵みが埋めてくれるのです。

永遠の結果

その時点では小さく見えた選択が永遠の結果をもたらすことがあります。しかし、わたしたちは聖約を交わしているのです。約束を受けています。主を選ぶならば、つまり、いつでも、どのようなことについても、どのような所においても証人になるならば、神を愛する者たち……とともに働いて、万事を益となるようにしてくださるのです。主を選ぶならば、時に一人になることがあるにしても、天使が周囲にいて支えてくれるので、もはや孤独を感じることはありません（教義と聖約 84：88 参照）。

小さいけれども大きな結果に至る決断を下す神聖な瞬間には、天の御父と御子イエス・キリストを通してのみ平安と安らぎが訪れることを、わたしは厳粛に証します。世の人に合わせるか自分の従うべき原則を擁護するかを判断を迫られることは、これから何度もあるでしょう。「あなたも行きたいではありませんか」と言われたら、どう答えるでしょうか。世の人たちとともにいきますか。それとも、主のもとにとどまるでしょうか。黙って、されるままにしますか。それとも、自分の信仰を擁護して行動に出るでしょうか。

わたしたちが常に主を選び、すぐにこう答えることができますように。「わたしたちは、だれのところに行きましょう。永遠の命の言をもっているのはあなたです。」そう答えることができるならば、わたしたちは義にかなった決断の祝福を、この世においても永遠の世においても、物質的にも霊的にも、味わうことでしょう。■

注

1. トーマス・S・モンソン「選択」『リアホナ』2016年5月号、86
2. トーマス・S・モンソン「選択」86

セミナーは、あなたの家族の「わたしに従ってきなさい」の経験をどのように高めることができるでしょうか

親の皆さん、ここにはセミナーが、家族の福音学習をどのようにさらに改善できるかについて書かれています。

ジェフリー・コールマンとブリタニー・アン・リース

20 19年3月、大管長会は、セミナーに関する大きな変更を発表しました。世界中のセミナーのクラスは現在、「わたしに従ってきなさい」の一部として、個人と家族が家庭や教会で学んでいるのと同じ聖典を学んでいます。セミナー教師（そして親）として、わたしたちはこれ以上ないほど喜んでいきます。

一つの明らかな祝福は、セミナーの年代の子供たちの生活が簡素化されるということです。学校、スポーツ、アルバイト、家族の時間、友達との交流に加えて、これまで3つの異なった聖典（すなわち、一つはセミナー、一つは日曜学校、そしてもう一つは家族での研究）から学ぼうとしていた多くの青少年がいました。大きな負担です。

教会の指導者が家族や日曜学校での学習を同じ聖典にそろえた時点で、セミナーもそれに合わせるのは理にかなっています。これによって青少年は、一つの聖典をさらに深く掘り下げることができるようになります。しかし、簡素化は単なる始まりにすぎません。

家庭を強める

中央若い女性会長のボニー・H・コードン姉妹は、「教える機会に携わり、家庭における大きな変化の一部となるよう」求められている青少年は、「家庭を強める」助けとなるでしょう、と教えています。¹

青少年は熱心に真理を求めており、喜んで分かち合いたいと思っています。これまで10代の子供たちの無関心な反応を見てきた人には、少し信じ難いかもしれませんが、親や教師として、わたしたちは皆、そのような経験をしてきました。セミナー教師として、わたしたちは頻繁に生徒に質問を



しますが、単に答えを知らないという理由で無関心な反応が返ってくることがあります。しかし、セミナーの教科課程と「わたしに従ってきなさい」の教科課程が一つに合わされると、セミナーの年代の子供たちは、家族として福音について話し合うときに、セミナーで学んでいることをもっと簡単に応用することができますようになります。またその逆も可能になります。わたしたちは、すでにセミナーのクラスの中でそのことを経験しています。

聖文学習を家庭からセミナーにもたらす

2019年の初めに「わたしに従ってきなさい」が新しく始まったとき、わたしたちは生徒の心の高まりを感じることができました。生徒はセミナーで教義と聖約から学んでいたにもかかわらず、家族とともに新約聖書から学んだことを分かち合い始めたのです。彼らはそのことにとてもわくわくしていました。セミナーで教義と聖約第89章（知恵の言葉）を学んでいたのは、「わたしに従ってきなさい」の中でヨハネ第2章（イエス・キリストが水をぶどう酒に変えた奇跡）を学んでいたのとはほぼ同じ時期でした。この二つの聖文から共通する原則や考えを探し出すことで、生徒は家庭で学んだことをクラスメートと分かち合うことができました。生徒は話す題材を持っているので以前より積極的に参加し、話し合いが非常に生き生きとしてきました。家庭で学んだことをセミナーの学習に応用することができたのです。

過去において、家族は、教会、セミナー、家族の聖文学習を一つにすることに苦勞していたかもしれません。最近の変更は、家族全員が福音に関する話し合いを改善する助けになるでしょう。

イラスト/リチャード・マイア

セミナーの学習を家庭にもたらす

2020年に、家庭、セミナー、日曜学校でモルモン書を学ぶことは、生徒がそこで学んだことをさらによく分かち合うための門戸を広げることになります。

セミナーで使う学習方法の幾つかは、家族の聖文学習の助けとなるでしょう。そのような方法を知れば、家庭を中心とする聖文研究に10代の子供たちをさらによく参加させる方法を見つける助けとなります。

家族として集まるとき、10代の子供はすでに同じ聖典から同じ原則を学んでいることになります。セミナーですでにそれらの原則を学んでいたなら、深い理解を得ていることでしょう。実際に分かち合う題材を持っているので、そうするように求められても「困惑」することはないでしょう。セミナーでの経験により、家庭で福音について話し合う自信が持てるようになるでしょう。家庭の夕べや家族の聖文研究は、個人的な洞察を分かち合う時間となるでしょう。

家庭で分かち合うよう10代の子供たちに勧めるために、以下の自由回答式の質問を用いるとよいでしょう。

1. 今日セミナーでどのような霊的な経験をしましたか。
2. 今日いちばん心に残ったことは何か。
3. セミナーで学んだ原則の中で、家族の助けになると思えることは何か。
4. 今日学んだ聖文の物語で、家族に分かち合えと感じることは何か。
5. セミナーで学んだ聖文の物語の中で生活に影響を与えたことは何か。
6. もっと良くなるために今日のセミナーでどのような靈感を受けたか。
7. セミナーで学習したことから、救い主について何を学んだか。

家庭での学習がセミナーで学習する前に行われることがあるかもしれませんが。そのような場合、セミナー教師は、青少年が家庭で学ん

でいることを引き出すために上記の質問を応用できるでしょう。

マスター教義

聖文学習に対するセミナーの取り組みは、もはやただ暗唱することにとどまりません。わたしたちはマスター教義に焦点を当て、聖文で教えられている教義を生徒たちが理解し、応用し、それに対する証を得るように助けています。すなわち、わたしたちの焦点は、真の教義に対する改心をさらに深め、力を持って教義を教える方法を知ることにあるのです。

例えば、一つの聖句が神会について教えているとします。その聖文をセミナーで学習するときは、神会について教えているほかの聖句を探します。その後、これらの聖句から神会について学べることに注意を向けるよう生徒に促します。最後に、これらの聖句を使って神会に対するわたしたちの信条を説明するという状況を設定し、ロールプレイを行います。

家庭でもこの方法を使い、以下のことをするよう10代の子供に勧めるとよいでしょう。

1. 聖文にある原則を教える。
2. そのテーマに関するほかの聖文を相互参照して分かち合う。
3. 聖句を見つける方法を暗唱し、覚えているよう家族を助ける。
4. 学んだ教えをどのように生活に当てはめるか話し合う。

深い学習への備え

セミナーでは、深い学習（改心につながる学習）と呼ばれることに重きを置いています。深い学習の一つの鍵は、学ぶための準備を改善することです。生徒の準備を改善する方法は、セミナーのクラスによって異なりますが、幾つかのクラスで試していることに、準備の割り当てがあります。生徒に幾つかの聖句と質問を割り当てて家庭に持ち帰ってもらい、クラスで学習する予定の聖句を読んできてもらうのです。セミナーの教科課程と「わたしに従ってきなさい」の教科課程がさらに密接に合わさるとき、セミナーのために準備する割り当てを生徒の家族と分かち合うことができます。それは家族がともに学ぶ方法が一つ増えるということです。



10 代の子供に以下のことをするよう勧めるとよいでしょう。

1. 準備の割り当てについて家族と話し合う。
2. セミナリーのレッスンの後、そのテーマで学んだそのほかのことを共有する。

例えば、10 代の子供がもっと忍耐強くなるという目標を設定する場合、次のステップでは、それをどのように伸ばそうとするかを計画します。どのような状況や場面で、忍耐することが難しいと感じているのでしょうか。ある生徒は、車を運転しているときにもっと忍耐強くなろうと決心しました。そのような場合に忍耐を実践する方法について話し合ったとき、その生徒は、車の中で静かな音楽を聴く、車に乗るときにいつでも忍耐できるように祈ることを思い出せるようダッシュボードにメモを貼り付けておく、という計画を立てました。

10 代の子供に以下のことを勧めるとよいでしょう。

1. 目標について話し合う。
2. 家族としても同じような目標を設定して達成できることを分かち合う。

子供が家庭を強めることができるようにする

あなたには、家族の聖文研究に多少なりとも熱意を吹き込む素晴らしい機会があります。そして今教科課程が合わさったことで、セミナリーの年代の子供たちに学んでいることを分かち合うよう勧めることができます。セミナリーや家族の「わたしに従ってきなさい」の活動で同じ聖典から学ぶとき、子供たちは福音に対する深い理解を通して、これまでよりもさらに家庭を強めることができるようになります。

「支部やワード、ステークの建物内で行われることにより支援される**家庭中心の教会**」² となるよう教会が取り組んだこの第 2 のステップにより、青少年は家庭を強めるためにこれまでよりも大きな役割を果たすことができるようになります。わたしたちは十二使徒定員会のジェフリー・R・ホランド長老が話した以下のことに賛成します。「この変更は、若い人々がかつてない程強さを必要としているこの時代にあってきわめて大きな進展だと思います。素晴らしい連携です。全教会員が学んでいることとの一致が図れるのです。家庭中心で教会がサポートするという概念と見事に調和しています。これに、家庭中心でセミナリーがサポートする形の福音研究が加わるのです。」³ ■

筆者はセミナリーの教師で、アメリカ合衆国ユタ州在住です。

注

1. ボニー・H・コードン、「家庭中心の学習を支援するセミナリー教科課程」(ビデオ, 2019 年 3 月 22 日), Churchofjesuschrist.org
2. ラッセル・M・ネルソン「開会のあいさつ」『リアホナ』2018 年 11 月号, 7
3. ジェフリー・R・ホランド、「家庭中心の学習を支援するセミナリー教科課程」

具体的な目標を設定する

「わたしに従ってきなさい」の教科課程では、目標を設定するようしばしば勧められていることに気がついていられるかもしれません。それは、セミナリーでも強調していることです。わたしたちは、「もっと健康になる」というような大まかな目標ではなく、具体的な目標を設定するよう生徒に教えています。目標を設定するとき、生徒は、いつ、どこで、どのようにその目標を達成するのかを計画します。







十二使徒定員会
クエンティン・
L・クック長老

永遠にわたって重要な 義にかなった選択

わたしたちが行う選択は非常に重要であり、
それはわたしたちの将来と幸福にとっての鍵です。

わたしたちは単一性よりも多様性を重視する世界に住んでいます。異なる文化や多様な背景を持つ人々が共通の目標で一致することは事実上不可能であると、多くの人が思い込んでいます。ある人々は、「多元的な人々が〔一緒に〕生活する方法を解説する統一見解はない」と断言しています。¹ 次のように考えている人々もいます。「世界はそれぞれの部族のアイデンティティーによって決まる。社会は不信、分裂、感情の抑圧を増長する戦場だと、彼らは言う。」²

これら数々の主張に対する唯一の答えが、回復されたイエス・キリストの福音です。義が、一致と幸福をもたらす基本的な原則なのです。わたしはニーファイ第二書の第9章が大好きです。そこには、学識や知恵、富、労力について、さらに罪の結果を見聞きしようとしないうことについて、すばらしい教えが記されています。そこには、救い主に至る義の道に従うことを可能にする深遠な教義が含まれています。

主イエス・キリストを信じる信仰、義、知識、これらの探求に役立つとわたしが信じている、5つの原則を紹介しましょう。これらの目的は両立でき、補い合えるものです。現実に皆さんの多くは、家庭生活と家計を支える手段の両面で備えをしています。その両方で、信仰と義、知識は、皆さんにとって大きな助けとなることでしょう。いかなることについても誠実に努力することは、価値のある、尊ぶべきことです。価値があり有意義で、新たなアイデアを伴う努力、人類を祝福する努力は、特に重要です。

1. 学び続ける

わたしが紹介したい最初の原則は、熱心に、義にかなって、知識を求め続けることです。これを実践しているわたしのヒーローの一人が、教会の活発会員、ポール・コックスです。彼はブリガム・ヤング大学で植物学の理学士の学位を取得し、さらにほかの大学院の学位も取得しました。サモアで伝道し、後に、家族とともに長年サモアのサバ

イイ島で暮らしました。彼の専門分野の一つが民族医学です。何世代にもわたってサモアの母親たちが病気の治療に利用してきた植物の幾つかについて研究しました。彼は共著者とともに、“*Plants, People, and Culture: The Science of Ethnobotany*”(『植物、人、文化—民族植物学の化学』)を執筆しました。³

彼は、病気の治療法を幾つか開発し、並外れた経歴で多くのことを成し遂げていますが、わたしが話したいのは、何年も前に起こったことについてです。ポールと、サモアの族長フィオノ・セニオは、西サモアのファレアルポの村で民族植物学の研究を行いました。

“*BYU Magazine*”(『BYU マガジン』)の記事にこう書かれています。「村は学校を建てる資金を調達するために仕方なく村有森の使用権をある伐採業者に売却した。それについてコックスはこう語っている。『彼らは子供たちと村有森のどちらかを選択しなければならないと思ったのです。それは彼らにとってつらい、つらい決断でした。』コックスは伐採業者との取引について知ったとき、(熱帯雨林の)木材の切り出しをやめるなら自分が学校を建てる資金を出すと族長たちに告げた。」⁴

実際に彼は、サモアとつながりがある実業家たちの支援を得て学校を建てました。⁵ コックス兄弟は、環境保護に貢献した人に与えられるゴールドマン環境賞など、多くの栄誉と賞を授与されました。彼は人類に祝福をもたらす知識を求め続けている人の代表です。この話は向学心と知識の相乗作用の好例です。

わたしにとってのもう一人のヒーロー、ラッセル・M・ネルソン大管長は、心臓の開胸手術の開発における開拓者であり、この時代に生きる人々に大いなる祝福をもたらしました。数年前に、わたしは彼に、心臓の開胸手術の驚くべき歴史と、彼がそれに果たした重要な役割について尋ねました。しばらくの間語り合った後、彼は謙虚にこう述べました。「すべてを御存じの



古くても、新しくても、正しい知識を使うことは重要です。

主は、わたしたちが知識の断片を見つけ出すことで大きな喜びを得られるようにしてくださっています。何とすばらしいことでしょう。」

ニーファイ第二書第9章29節にこうあります。「しかし、神の勧告に聞き従うならば、学識のあるのはよいことである。」知識は常に重要でした。今日、わたしたちは、多くの新たな心躍る科学と技術の進歩の入口にいます。確かに、その多くは教会と全人類に多大の利益をもたらします。義にかなって用いる知識は、新旧を問わず重要です。

2. 義にかなった選択を大切にする

何年も前に、現在七十人名誉会員であるブルース・C・ハーフェン長老は、ニュージーランドで語った話の中で好ましくない選択の面白い例を紹介しました。わたしの記憶によると、こんな話です。クッキーモンスター(有名な「セサミストリート」のキャラクター)はクイズショーで優勝し、賞品として次の3つの選択肢の中から一つを選べることになりました。1番、1か月後に新しい家をもらえます。2番、1週間後に新しい車をもらえます。3番、今すぐに、ものすごくおいしいクッキーをもらえます。彼は何を選んだと思いますか。そのとおりです。クッキーを選んだのです。⁶

わたしたちはこれを笑います。しかし、わたしたちが行う選択は非常に重要であり、それはわたしたちの将来と幸福にとっての鍵なのです。覚えておいてください。自分が下すあらゆる決断の集大成が今の自分です。わたしたちはほとんどすべての選択が議論され、分析される時代に生きています。多くの人は、義にかなった提案や原則にほとんど間髪を入れずに反対します(2テモテ4:3参照)。預言者リーハイは、生涯の終わり近くにこう教えています。

「それは、すべての事物には反対のものがなければならぬからである。……

そのため、人は肉においては自由であり、人のために必要なものはすべて与えられる。そして人は、すべての人の偉大な仲保者を通じて自由と永遠の命を選ぶことも、あるいは悪魔の束縛と力に応じて束縛と死を選ぶことも自由である。悪魔は、すべての人が自分のように惨めになることを求めているからである。」(2ニーファイ2:11, 27)

救いの計画をめぐって天上で戦いがあったのですから(アブラハム3章参照)、この最後の神権時代に教えられている宗教上の原則がひどい悪意を持って攻撃されたとしても、驚くには当たりません。しかし、落胆することがないように、天上での戦いの結果と、イエス・キリストの再臨によってもたらされると分かっているすばらしい結果を思い出しましょう。

良い選択の大敵は、合理化です。多くの人が、人は自分の選択について責任がないと主張します。しかし、回復されたイエス・キリストの福音があるので、わたしたちは、自分に責任があるということを知っています(教義と聖約72:3参照)。また、どなたに報告する必要があるのかも知っています。救い主に報告するのです(2ニーファイ9:41参照。使徒4:12も参照)。

時には、重要な選択がとても容易にできることもあります。若いころ宣教師としてイギリスで伝道していた同僚とわたしは、神殿に参入する

機会がありました。神殿の敷地に足を踏み入れたとき、セルボイ・J・ボイヤー神殿会長がわたしたちの方に向かって歩いて来ました。宣教師の名札を見ると、彼はわたしたちを指さし、こう尋ねました。「マタイ5章48節の聖句を知っていますか。」同僚は、「それだから、あなたがたの天の父が完全であられるように、あなたがたも完全な者となきなさい」ですと答えました。ボイヤー会長は言いました。「そのとおり。長老たち、その戒めに従って生活していますか。」

わたしたちは言葉に詰まりました。自分が完全ではないことを知っていたからです。すると彼は言葉を足して、わたしたちが過去3日間行ってきたことを尋ねたのです。何時に就寝して何時に起床しているか、個人の聖文学習と同僚との聖文学習を行っているか、時間どおりに伝道に出かけているか、と尋ねました。それからこう言いました。「あなたがたが完全ではないことが、わたしには分かっていますよ。しかし、この3日間、完全な選択をしてきましたね。つまり、正しい方向に向かって進んでいるということです。」わたしたちは、彼から尋ねられたことの重要性

わたしたちの選択は将来と幸福にかかわる鍵です。



を考えさせられました。

リーハイは選択について声を大にして次のように語り、そしてすべての義なる父親と母親が息子や娘にそれを繰り返しています。「わたしはあなたがたが偉大な仲保者に頼り、主の大いなる戒めに聞き従い、主の御言葉に忠実であって、主の聖なる御霊の御心に添って永遠の命を選んでほしいと思っている。」(2 ニーファイ 2:28)

わたしたちは、すべての事物には反対のものがあること、そして自分の行く義にかなった選択が非常に重要であることを理解する必要があります。

わたしは若いときに、著名なプロテスタントの牧師、ハリー・エマソン・

フォスディックの言葉を紹介されました。彼は選択について語った際にこう言っています。「わたしたちの人生の悲惨な悪は、通常意図的に引き起こされるわけではありません。わたしたちは貧弱で安っぽい目標に向かって出発したのではないのです。そのような目標はわたしたちの心の中にまったくありませんでした。……それが、『地獄への道には常に善意が敷き詰められている』

と言われる理由なのです。それが、^{こうまい}高邁な理想や大いなる目標、立派な目的、気高い決意をわたしが称賛していない理由なのです。世の中で最も危険なことの一つは、それらが大切なものと納得し、確信しているにもかかわらずそれらに至る日々的手段をなおざりにすることなのです。『ああ、我が魂よ、自分の歩んでいる道に目を向けよ!』棒の一方の端を持ち上げる者は、他方をも持ち上げていることになります。ある道を歩み始めるという選りをする者は、その行き先をも選んでいることになります。それこそが行く末を決める方法なのです。』⁷

3. 神聖な努力を日々ささげる

義にかなった日々の神聖な努力は、時折の英雄的な行為に勝ります。わたしの友人ジム・ジャーディンは、ブリガム・ヤング大学で行った講演で、自分が学生であったときに、「ある崇高な英雄的活動に人生をささげること」を考えたと、「奉献は一生に1度ではなく、日々の献身である」

ことが分かるようになったと述べました。⁸

わたしも若いときに、何か英雄的な行為で自分の力を証明したいと思ったものです。わたしの曾祖父デビッド・パッテン・キンボールは、マーティン手車隊の人々を救出し、スウィートウォーター川を渡るのを助けた若者たちのうちの一人でした。それはわたしが求めていた類いの献身的な行為のように思われました。後に、祖父クロジア・キンボールと話をしたときに、彼が言うには、ブリガム・ヤング大管長(1801-1877年)は救出の任務を与えて人々を派遣した際に、手車隊を救うためにできることをすべて行うよう指示したとのことでした。彼らが行った献身的な行為は、厳密には「預言者に従う」ことでした。祖父はわたしに、自分の義務や原則に一貫して忠実に、義にかなった献身的な働きをすることが大いに称賛されるべきであると言いました。

開拓者の救助を手伝うことがデビッド・パッテン・キンボールにとって英雄的な行為であったように、今日、同様に英雄的と言えるのは、預言者の勧告にしっかりと従って、ソーシャルメディアの使用を減らし、モルモン書を研究し、また特に幕の両側で散らされたイスラエルを集める助けをすることなのです。散らされたイスラエルを集める助けをするならば、わたしの曾祖父が手車隊の生存者を救助する手伝いをしたのと同様に、わたしたちは人々を救助していることになります。

教会員の中には、何か大きな召しを与えられたら全力を尽くすと公言する人がいます。しかし、彼らはたゆまぬ努力をしてミニスタリングや家族歴史の収集を行うことに十分な英雄的価値を見いだしてはいません。

4. 義の事柄に強く、揺るぎなくある

何年か前に、十二使徒定員会のニール・A・マックスウェル長老が、教会にあまり活発でない何人かの友人のことを語りました。彼らの信仰の盛衰を見てきて、根本的な原因は何であったかをこう述べています。

「モルモン書の一節にきわめて的を射た説明があります。それはモーサヤ書第5章13節にある問いかけです。『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。』

これは普通に起こることを述べたものです。こうしなければ、基本的に良識のある人々は世の煩いごとに簡単に巻き込まれてしまいます。わたしたちは、主に近づくことがなければ、主にとって見知らぬ者となり、歩むべき道を見失ってしまいます。このような状態にある良識ある人々は、概して、大きな背罪を犯していませんが、救い主から遠ざかっており、救い主は彼らにとって知らない御方になっているのです。」⁹

最も重要なのは、主を信じる信仰を持ち、救い主イエス・キリストを生活の中心に置くことで

す。あるすばらしい伝道部会長が、わたしたち宣教師の一人一人に信仰と義に関する簡潔な言葉を暗唱させました。わたしはその言葉を今も覚えています。皆さんにもそれをお勧めします。

いかなる偶然、いかなる宿命、いかなる運命も、
確固とした心を持つ人の不動の決意を
挫折させること、くじくこと、御することはできない。¹⁰

愛する友人の皆さん、義にかなった生活をするに関して言えば、皆さんは確固とした心を持つ人になる必要があります。

5. 義にかなった選択をすることによって受け継ぎを得る

モルモン書にあるすばらしい話の一つに、3人の息子、ヒラマンとシブロン、コリアントンに

英雄的資質は、持続性するミニスタリングのシンプルな行いに見いだすことができます。



「借り物の光によって生活し、
自分のものでないほかの光を
自分に反射させるという傾向は、
老若を問わず聖徒が
避けなければならない過ちの一つです。」

あてたアルマの勧告があります。アルマは預言者アルマの息子で、若いときに奇跡的な改心をしました。そして、国の大さばきつかさとなり、また教会の大祭司であり預言者でした。その息子のうち二人は良い選択をしていましたが、一人の息子は非常に好ましくない選択をしていました。わたしにとってアルマの勧告が最も重要な点は、彼が子供たちの父親として勧告を与えていたことです。アルマの第一の関心事は、彼らが父なる神とイエス・キリストと聖霊の証を持つことでした。

アルマは第36章の初めで、自分の奇跡的な改心のことをヒラマンに話しています。教会に反対し続けるならば滅ぼされると、天使から告げられたのです。アルマは、自分が知らせていることは自分の知恵によるものではなく、神から明らかにされたものであると証しました。ヒラマンに証を持ってもらいたいと思っているのです。

ほとんどではないにしても、皆さんの多くは証を持っています。わたしたちはそれぞれ、個人の証が必要です。ジョセフ・F・スミス大管長（1838－1919年）はこう言っています。「借り物の光によって生活し、自分のものでないほかの光を自分に反射させるという傾向は、老若

を問わず聖徒が避けなければならない過ちの一つです。」¹¹

ブリガム・ヤング大管長の顧問であったヒーバー・C・キンボール管長（1801－1868年）は、こう言っています。

「借りものの光ではだれも耐えられない時がやがて来ます。すべての人が内なる光によって導きを得なければならなくなります。その光がなければ、どうして耐えられるでしょうか。……

……その光がなければ耐えることはできないのです。ですから、イエスの証を求め、しっかりとつながっていなさい。試練が来たときに、つまずき、倒れないようにするためです。」¹²

教義と聖約第76章には、3つの栄光の階級のことが述べられており、日の栄えが太陽にたとえられています。次いで、月の栄えの王国が月に、星の栄えの王国が星にたとえられています（1コリント15：41も参照）。

興味深いことに、太陽にはそれ自体光がありますが、月の光は反射光、すなわち「借り物の光」です。月の栄えの王国を受け継ぐ人について語っている第79節には、こうあります。「これらは、イエスの証に雄々しくない者である。」わたしたちは、借り物の光では、日の栄えの王国を得て父なる神とともに住むことはできません。

証を持ち、福音を教えてくれた善い両親がいたならば、感謝してください。それでも、皆さんには自分自身の証が必要です。哲学者ゲーテはこう言っています。「先祖から受け継ぎ、ただ借り受けているだけのものを、改めて自分の力で手に入れなさい。」¹³

義にかなった選択をし、わたしが述べた5つの助言について真剣によく考えるという責任は、一人一人にあります。皆さんの主要な目標は、個人の信仰を築くことです。世界の状況を見ると、天の御父とイエス・キリストとその贖いに対する個人の改心を深め、信仰を強める必要性が高まっていることが分かります。

苦難の時代のための備え

教会は、義になかった選択をする際に助けとなるロードマップを皆さんに渡すために、信じられないほどの努力をしてきました。主は、わたしたちが今直面している「苦難の時代」のために（2 テモテ 3：1）、教えに教えを与えてわたしたちを備えてくれました。このロードマップとして大管長会と十二使徒定員会によって提供された短い行動リストには、以下のことが含まれています。

- 安息日を尊び、過去 5 年間再び強調されている聖なる聖餐の儀式を尊ぶ。
- ビショップの指示の下で、強化された長老定員会と扶助協会は、教会の目的と神から託された責任に焦点を当て、会員が神聖な聖約を交わしてそれを守るように助ける。
- より高く、より神聖な方法によるミニスタリングを、喜びをもって行う。
- 最初から目的を見据えて行うことにより、神殿の聖約と家族歴史活動の奉仕を聖約の道の有意義な部分とする。

教会で行うことと家庭で行うことの間の新たなバランスを取るためのさらなる変更が、2018 年 10 月総大会で提示されました。家庭が中心となり、

教会は義になかった選択をする助けとなるロードマップを提供しています。



教会がサポートする安息日の取り組みを達成するための変更が提示されました。わたしが述べた話は大管長会と十二使徒定員会によって承認されたものですが、その中で、わたしたちは、この変更とそのほかの最近の変更に関連する目的と祝福には以下のことが含まれることを宣言しました。

- 天の御父と主イエス・キリストに深く改心し、御二方を信じる信仰が強くなる。
- 喜びのある福音生活に貢献する、家庭中心で教会がサポートする形の教科課程によって個人と家族が強くなる。
- 聖餐の儀式を大切に、安息日を尊ぶ。
- 伝道活動を行うことと、神殿の儀式と聖約と祝福を受けることにより、幕の両側にいる天の御父の子供たちを助ける。¹⁴

与えられている勧告に義になつて忠実に従うならば、皆さんは、今も、生涯にわたっても、祝福されることでしょう。■

2018 年 11 月 20 日、ブリガム・ヤング大学ハワイ校、2019 年 2 月 1 日、ユタバレー大学のディボーションで行われた説教から。

注

1. David Brooks, "The Rise of the Amphibians," *New York Times*, Feb. 15, 2018, nytimes.com.
2. Brooks, "The Rise of the Amphibians."
3. Michael J. Balick and Paul Alan Cox, *Plants, People, and Culture: The Science of Ethnobotany* (1996).
4. Julie Walker, "Professor and Samoan Chief Awarded for Saving Rain Forest," *BYU Magazine*, Summer 1997, 8. アン・ピリングス「ボール・コックスー神の被造物を守る」『聖徒の道』1998 年 11 月号, 32 - 37 も参照
5. 教会員のレックス・モーガン、ケン・マードック、その他も含む。
6. See Bruce C. Hafen and Marie K. Hafen, "Bridle All Your Passions," *Ensign*, Feb. 1994, 16.
7. Harry Emerson Fosdick, *Living Under Tension* (1941), 111.
8. James S. Jardine, "Consecration and Learning," in Henry B. Eyring, ed., *On Becoming a Disciple-Scholar: Lectures Presented at the Brigham Young University Honors Program Discipline and Discipleship Lecture Series* (1995), 78.
9. Neal A. Maxwell, "Insights from My Life," *Ensign*, Aug. 2000, 9.
10. Ella Wheeler Wilcox, "Will," in Charles Wells Moulton, *The Magazine of Poetry: A Quarterly Review*, vol. 5 (1893). 伝道部会長はマリオン・D・ハンクス長老であった。
11. Joseph F. Smith, *Gospel Doctrine*, 5th ed. (1939), 87.
12. Heber C. Kimball, in Orson F. Whitney, *Life of Heber C. Kimball*, 6th ed. (1975), 450.
13. Johann Wolfgang von Goethe, *Faust*, trans. Bayard Taylor (1912), 1:28.
14. クエンティン・L・クック「天の御父と主イエス・キリストに対する永続する深い改心」『リアホナ』2018 年 11 月号, 8 - 11

最高の投資

教会機関誌

マイケル・R・モリス

リストラされたブランカ・グレゴリーは、新たに職探しをしなければならないというストレスで参っていました。しかし、その後自立支援イニシアティブの「より良い仕事を見つける」グループに参加しました。

ブランカ・グレゴリーは27年銀行で働き、そのうち12年は副支店長の職にありました。ですから、リストラはまったく寝耳に水だったのです。そして、その驚きはすぐに心配とストレスに変わりました。

ありがたいことにブランカの夫エリックは職に就いていましたし、家族には当座を乗り切るだけの貯金もありました。病気から回復し、1年余りの失業を経て、グレゴリー姉妹は新たに求職活動を始めました。

履歴書の情報を更新し、コンピューターのクラスに入り、就職フェアに行き、求人に応募し始めました。その結果、何件かは面接までこぎ着けました。これまでの実務経験があれば、再就職なんて楽勝だと思っていたのに、

「どこからも連絡がなかったので、だんだん心配になりました」とグレゴリー姉妹は言います。『「一体どうなってるの?」という感じでした。』

何か月たっても、採用通知は一つも届きません。とうとう、夫から、教会の自立支援イニシアティブを調べてみて、「より良い仕事を見つける」グループに参加したらどうかと勧められまし



た。夫は当時、アメリカ合衆国カリフォルニア州ニューポートビーチにあるワードのビショップでした。

「御霊を感じる」

「より良い仕事を見つける」グループ活動の一環として、グレゴリー姉妹は12週にわたるコースを始めました。コースでは、ネットワーキング、チャンスの見極め方、履歴書の改善方法、職業人としてふさわしい服装や話し方、面接への備え方を学びました。また、リソースを見つける、コンタクトを取る、会って話を聞くという項目別に、毎日の目標も立てました。

「自立のクラスは、ほかのクラスとまったく違います。まさに靈感です。御霊を感じるんです」と彼女は言います。「クラスでは信仰を働かせること、勤勉で、熱心に働き、主に願い求めることを教わりました。仕事を見つけるのに自分のスキルや能力だけに頼るのでなく、天の御父の助けにも頼ることを学んだのです。」

「より良い仕事を見つける」グループのおかげで、グレゴリー姉妹は、「30秒で表現するわたし」というネットワーキングツールを使って自分の適性を伝え、人や企業とコンタクトを取る練習をたくさんすることができました。「30秒で表現するわたし」での自己紹介によって、雇用主は、求職者が求める仕事の種類やその人の経験、どのように会社の発展に貢献できるかを知ることができます。

コース開始から8週たったある日、

グレゴリー姉妹は、助けを求めて一日中ひざまずいて祈るべきだと痛感しました。

「へりくだりました」と彼女は言います。「仕事を見つけるのに、天の御父の助けがほんとうに必要なのです。管理職に就きたいとか、お金がたくさん欲しいとかは言いませんでした。ただ仕事が必要だったのです。わたしは心を注ぎ出して主に祈りました。」

その日の「より良い仕事を見つける」グループの「宿題」の一環として、インターネットを使って5つの会社の求人に応募しました。まさにその翌日、応募先の1社から電話があり、銀行支店の役員ポストで面接したいと言うではありませんか。祈りがあまりに早くこたえられたことに胸を躍らせました。

「面接は緊張しませんでした。クラスで長いこと、たくさん練習したからです」とグレゴリー姉妹は言います。それでも面接の前には熱烈に祈りました。「天のお父様」と彼女は願い求めました。「どうぞわたしの口に言葉を与え、正しく答えられて、面接官にわたしの提供できるものの価値が分かるようにしてください。」

「人生を変えてくれます」

2018年3月、グレゴリー姉妹の面接から数日後、ミッキー・フォスターと妻マーガレットは「より良い仕事を見つける」グループに顔を出そうとニューポートビーチステーキの集会所の駐車場に車を乗り入れました。当時

自立支援サービスの専任シニア宣教師として奉仕していたフォスター夫妻は、早く到着したのにブランカの車がもう止まっているのを見て驚きました。

「彼女はとっても興奮して、わたしたちの車に飛び込んで来て仕事が見つかったと教えてくれました」とフォスター長老は言います。「どれほど天の御父を愛しているか、そして自立支援イニシアティブと自立支援グループが求職中にどれほど大切な存在だったか話してくれました。」

グレゴリー姉妹はまた、これほど救い主を近くに、つまり主が生活にじかにかかわっておられると感じたことがないとフォスター夫妻に証しました。感謝にあふれ、感極まって、3人とも涙を流しました。1年たった今も、グレゴリー姉妹は自立グループと、天からの助けと、銀行役員の仕事に感謝しています。

「給料はいいですし、スケジュールも、福利厚生もいいです」と言います。自分のスキルを使い、新たな才能を伸ばし、「会社で成長しています。」

「12週間の『より良い仕事を見つける』コースに参加するのは最高の投資ですよ」と、求職中の人や転職を考えている人全員に話しています。「単に履歴書を改善したり、スキルを分かち合ったりするだけではありません。信仰を働かせ、証を強める方法も学ぶことができます。それが大きな違いを生むのです。クラスは週に2時間ほどに過ぎませんが、とても役に立ちます。人生を変えてくれますよ。」■

ジョンへの召し

何年も前、わたしが新任のビショップだったところ、ある忠実な姉妹がいつも一人で教会に来ていることに気づきました。夫ジョンの姿はありませんでした。集会所を建てていた当時、ジョンが支部会長だったということを知りました。支部の会員の助けがほとんど得られないまま務めの大半をこなすことで疲れ果て、教会に活発でなくなったということでした。

ワードの会員が訪問すると、彼はたばこに火をつけて、缶ビールを椅子の脚もとに置き、「教会に連れ戻そうとしても無駄だよ」とでも言わんばかりの様子でした。

そのうち、ジョンの仕事が電化製品の修理だと知りました。ワードにいる古くからの会員は、何かを直したいときはよくわたしに電話をしてきました。こうしてジョンの技能を知った今、わたしは修理に関して彼に電話でアドバイスを求めるようになりました。

こんなことを1年ほど続けました。当時、わたしたちはワード書記を召す必要がありました。祈りと熟考を重ね、わたしはジョンを召すべきであると感じました。

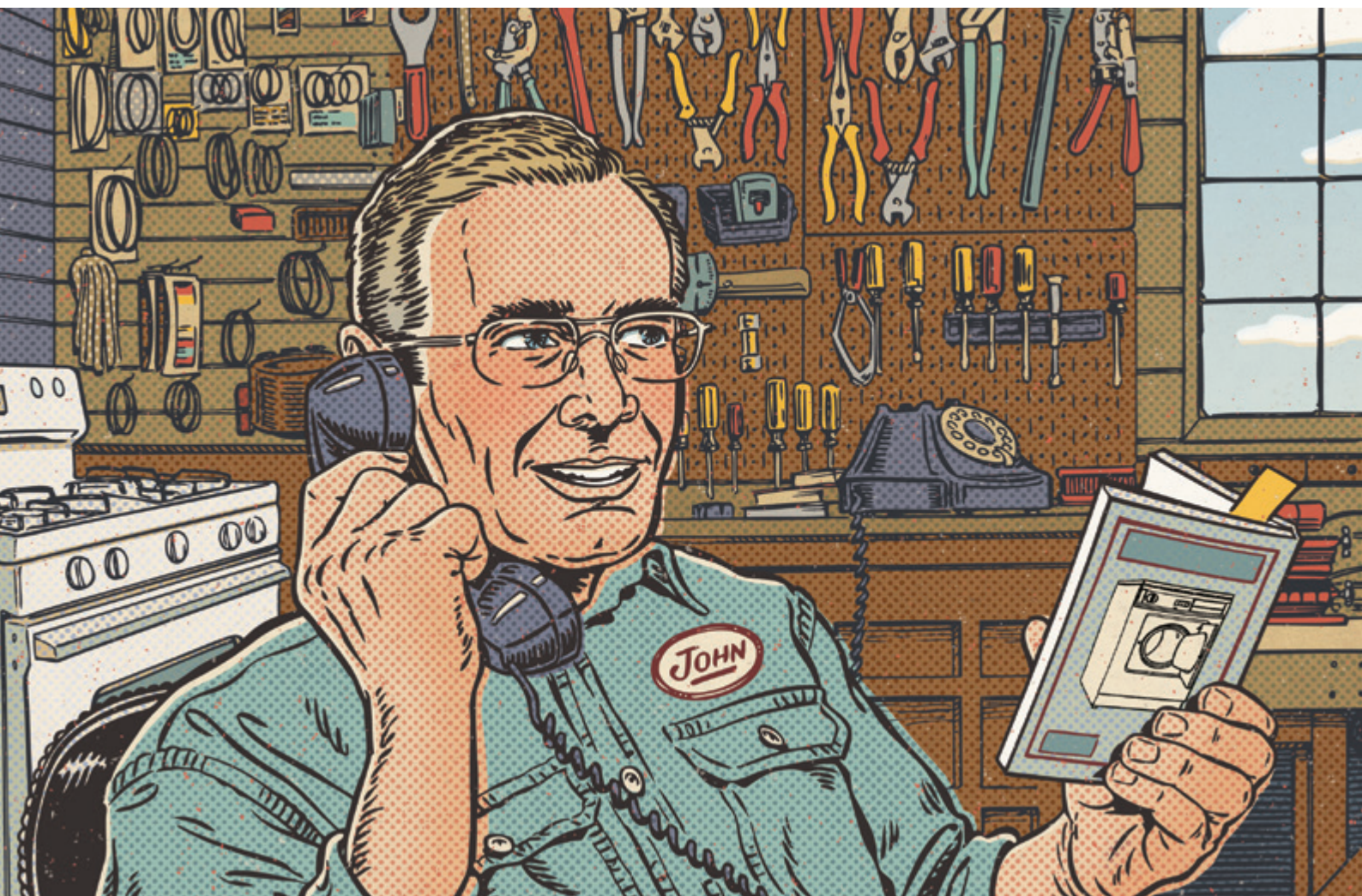
ステーク会長に伝えるとこう言われました。「今召すのは無理でしょう。ジョンはたばこを吸うし、ビールも飲みますよ。」わたしはとにかくジョンに電話して面接の約束を作してほしい、と会

長に頼みました。ジョンは面接にやって来ましたが、きっぱりと「わたしはふさわしくありません」と答えました。

相変わらず、ジョンは教会に活発ではなく、わたしは彼に電話でアドバイスをもらっていました。その間わたしは、教会に戻ることにについて彼に何も言いませんでした。ステーク会長に2度目の面接を頼みました。ジョンはまた断りましたが、こう付け加えました。「準備ができれば連絡します。」

その後もわたしは電話でジョンにアドバイスをもらい、最善を尽くして良い関係を築こうと努めました。

ある日、電話に出ると、耳に入ってきたのは「ビショップさん？」という声でした。ジョンは親しみを込めてわたし



をそう呼ぶようになっていたのです。「ジョンです。準備ができましたよ。」こうして、彼はワード書記として召され奉仕するようになりました。

歳月は過ぎ、その間にジョンは多くの召しを果たしました。奥さんと伝道に出て仕え、現在は神殿で奉仕しています。わたしの結婚50周年のパーティーで、ジョンはこのような手紙をくれました。「ビショップ、わたしの人生を救ってくれてありがとう。」

わたしが根気強く働きかけ、必要ときに助けを求め続けたことが一因となって、ジョンは教会に戻って来たそうです。このことを思うときに心を満たす喜びを言い表すことはできません■
パーク・ワルドロン（アメリカ合衆国、ユタ州）

失うことによって得られる祝福

やっと第一子を妊娠したのは、長く努力し続けた末のことでした。何という喜び、何という感動でしょう。すべてがうまくいっていました。おなかの赤ちゃんは発達し、成長していました。わたしたちが待望の娘という祝福をうれしく思うのと同様に、周りの人も皆喜んでくれました。

しかし合併症を起こしてしまったのです。血液と肝臓のまれな合併症で、赤ちゃんもわたしも命の危険にさらされました。さらに医師は胎盤の中に血液凝固を見つけました。わたしは妊娠6か月で出産しなければならなくなりました。

生まれたとき、赤ちゃんの体重は1ポンド（500グラム）足らずで、身長は10インチ（25センチ）余りでした。病院の看護師は赤ちゃんを「小さな戦士」と呼びました。しかし誕生してから4日後、容体が悪化しこの世を去ってしまいました。出産したものの赤ちゃんを腕に抱かないで家に戻り、赤ちゃんのためにそろえた服やおもちゃなどを見ると、何とも言えない苦痛にさいなまれました。

赤ちゃんの小さな棺をひざに乗せ、故郷ガルチョスに到着するまでの190マイル（300キロ）ほどの道のりをとも

ジョンの仕事が電化製品の修理だと知ったので、修理に関して彼に電話でアドバイスを求めるようになりました。どうすればいいかを教えてくれるおかげで、その都度問題を解決できました。

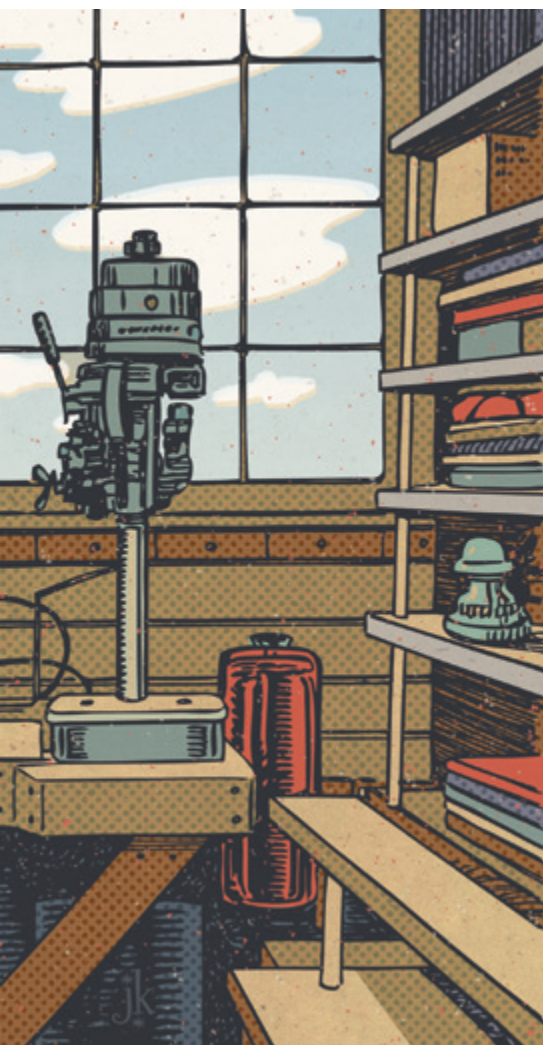
に旅し、そこに埋めました。時折赤ちゃんの存在を感じ、その手がわたしの顔に触れているかのような感じでした。夫のグスタボがお墓を奉獻し、赤ちゃんを埋葬しました。

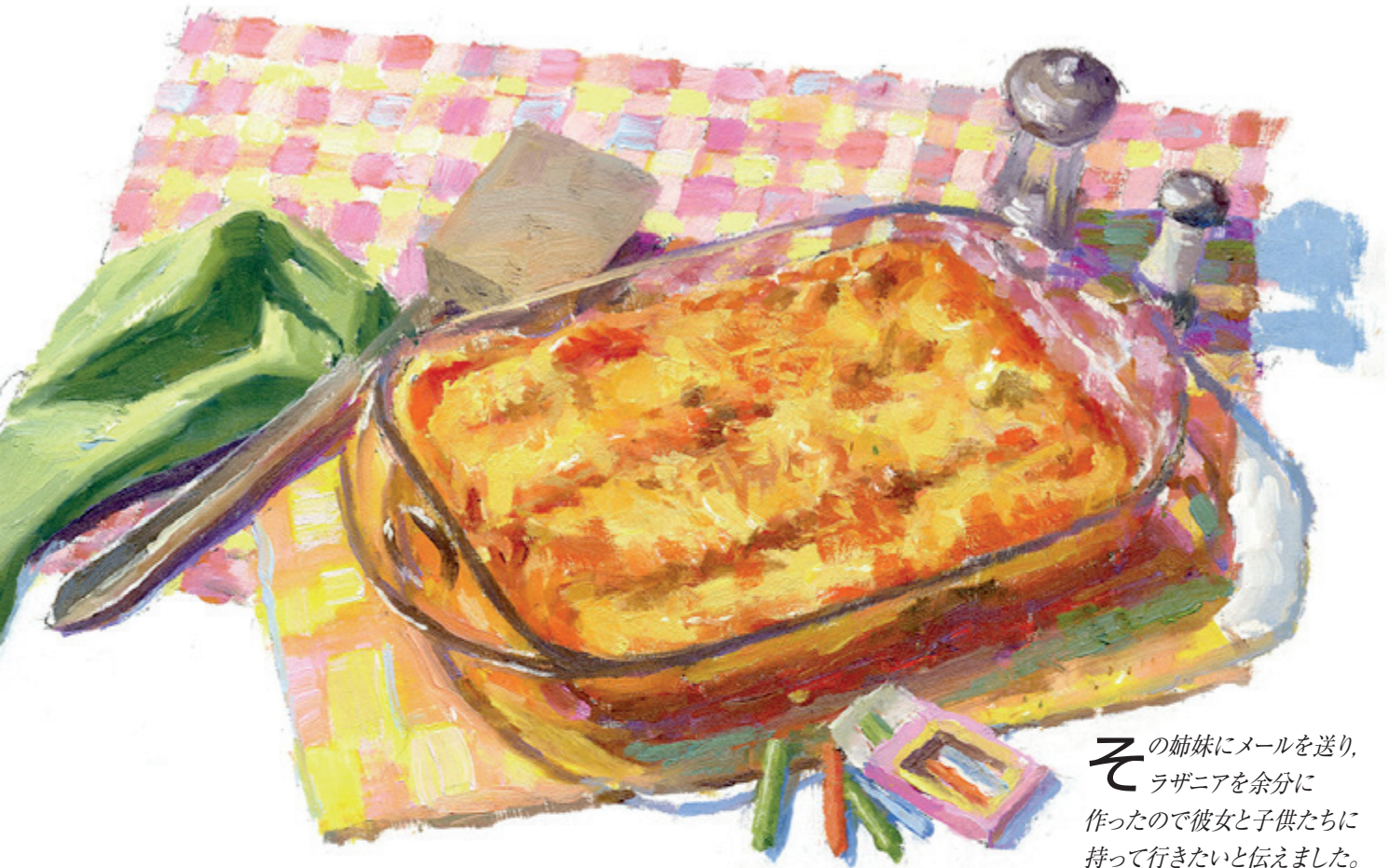
実家で3日過ごし、その間に人々が訪ねてきました。このようなことが起こるのを神がお許しになったのはどうしてか、理解できない人もいました。しかしわたしたちは一度も主に対して疑問を抱きませんでした。主はこの特別な存在、この小さな天使の親として、わたしたちをお選びになりました。その赤ちゃんは使命を果たすのに地上でほんの数日しか必要ではなかったのです。わたしたちはこの経験を罰や試練とは思いませんでした。祝福だと思ったのです。再び一緒にいられるようふさわしくあることが今のわたしたちの務めです。

福音は光や力、そしていつの日か娘を育てることができるという希望を与えてくれます。もちろん、時折寂しくなったり、むなしく感じたりすることはあります。しかしそのようなときには御霊が慰めてくれます。

わたしたちはもう一人赤ちゃんを授かろうとしていますが、物事は主の計画と時に従って起こることを知っています。天の御父はわたしたちを愛し、決してお見捨てになりません。いつの日か家族で一緒に住むことができる道を備えてくださった主に心から感謝しています。■

パトリシア・モラエス
（ブラジル、リオグランデドスル州）





その姉妹にメールを送り、
ラザニアを余分に
作ったので彼女と子供たちに
持って行きたいと伝えました。

誕生日のラザニア

長い間、パンを焼くか何か多めに料理をして、ワードのどれかの家に持って行き、わたしと主の愛を伝えられたらいいのと思っていた。でも実際にやってみたことはありませんでした。

料理は大好きですが、家にいるのは今では夫とわたしだけです。たくさん作ると食べ切るのに何日もかかるので、少なめに作っています。

ある晩、ラザニアを作ろうと思い立ちました。大きな耐熱皿で一つ作る代わりに、小さめのを二つ作りました。そうすれば、一つは夕飯に食べ、もう一つはだれか必要な人にあげられます。

だれか食事を届けてほしい人がいるか聞くために、扶助協会の会長に

電話をしました。会長は、働いていて子供が二人いるシングルマザーのことを教えてくれました。その日の午後、その姉妹にメールを送り、ラザニアを余分に作ったので彼女と子供たちに持って行きたい、と伝えました。

彼女の返事には「信じられない！とてもうれしいです！」とありました。まだ仕事ですが子供は家にいるので、いつ持って行ってくれても大丈夫、とのことでした。

少ししてからまたメールがありました。「今日がわたしの誕生日だって御存じだったんですか？」わたしはまったく知らなかったと返信しました。すると「すてきな誕生日です！」と返してきました。

食事を持って行くと、ちょうど彼女は

仕事から戻ったところでした。彼女も子供たちも、とても喜んでくれました。

日曜日、教会で彼女はわたしを見つけると、目に涙を浮かべて言いました。毎年誕生日になると祖母が夕食を作ってくれ、それがいつもラザニアだったそうです。祖母は前の年に亡くなって、あの日は、ラザニアを作ってくれる祖母のいない初めての誕生日でした。

誕生日にわたしがラザニアを持って行ったとき、主が自分を心にかけて愛してくださっているという彼女の証は強められました。この経験を通して、わたしの証も強められました。もし主の手に使われる者として備えているなら、主はどこで仕えることができるかを知らせてくださるのです。■

匿名（アメリカ合衆国、テキサス州）

木曜日までに 150 ページ?

人生のどん底でした。妻はほかの男のもとへ走り、離婚を求めてきました。わたしは 30 歳で母親と一緒に住んでおり、そのうえ仕事を失いそうでした。

勤めている新聞社の副編集長に「もう一度酔って仕事に来たら、即解雇だ」と警告されたのです。帰り道、禁酒するにはどうしたらよいかあれこれ考えました。

ちょうどそのとき二人の宣教師が立ち止まり、末日聖徒イエス・キリスト教会について話しかけてきました。興味はないと伝えました。しかしジャーナリストであるわたしは名刺を渡さずにはいられませんでした。

数日後、二人のアメリカ人が会いに来ていと母が告げました。

「あなたの名刺を持っているわよ。」
何日か前に会ったあの宣教師たちでした。一人の宣教師がわたしにパンフレットを手渡し、預言者ジョセフ・スミスについて話しました。そして彼の同僚はモルモン書をくれて、何章か読むように勧めました。同意すると、わ

たしをじっと見詰め、150 ページ読めるかどうか聞きました。

「無理です」とわたしは言いました。「そうですか、木曜日にまた来ます」と宣教師は言いました。木曜日まで数日しかありません。そのときまでにそれほどのページ数を読めるとは思いませんでした。

翌日仕事を終えると、友達を誘って飲みに行きたいという衝動に駆られました。そのとき副編集長の警告と、150 ページを読むよう勧められたことを思い出しました。そこで、家に帰り、モルモン書を読み始めました。ジョセフ・スミスについてのパンフレットも読みました。

ジョセフ・スミスのことを読んでいるとき、御霊に心を動かされました。また救い主についてさらに読み、学ぶにつれて、モルモン書が真実であると

感じました。すぐに 150 ページを読んではしまいました。木曜日に宣教師が再び訪問し、モルモン書を読んだかどうか尋ねました。

「読みました!」とわたしは言いました。「150 ページ全部です。」

さらに知りたいと思いました。知恵の言葉について教わったときには、アルコールをやめる準備はできていると伝えました。

次の日曜日、初めて断食証会に行きました。そしてジョセフ・スミスとモルモン書について新たに得た証を人前で話しました。それから間もなく、バプテスマを受けて教会の会員に確認されました。

バプテスマを受けてから 48 年間、戒めを守り教会に近くあり続けようと努力しています。再婚して妻と伝道に出ました。長年にわたって多くの責任を引き受けてきました。現在神殿で奉仕しています。神殿にいるときにいつも主に感謝します。主はわたしを暗闇から引き離し、光の中へ連れて行ってくださいます。■

ヒルド・ロシロ・フローレス (ペルー、ピウラ)

帰り道、禁酒するにはどうしたらよいかあれこれ考えました。
ちょうどそのとき二人の宣教師が立ち止まり、話しかけてきました。



神聖な 肉体

教会機関誌

マリッサ・ウィディソン

永遠にわたる肉体の大切さをわたしたちが子供たちに教えないなら、この世がしきりと介入してきて、わたしたちの代わりに子供に誤った教えを吹き込むでしょう。

コリント人への第一の手紙第6章19節で、使徒パウロは、肉体は神聖なものであると教えています。「あなたがたは知らないのか。自分のからだは、……自分の内に宿っている聖霊の宮であ[る]。」世が教えるのは、これとは異なります。混乱させるメッセージが子供たちの周りを飛び交い、疑問や疑念を起こさせます。

完璧な体のサイズは？

自分にぴったりの服は？

自分の体をどう使うべきか？

肉体は善を行うための驚くべき手段であるという正しい認識を子供たちが持てるよう助けるためのアイデアを紹介します。

肉体は賜物

肉体の形や色、大きさ、能力のレベルは人により異なります。子供たちに伝えられる最も価値あるメッセージは、**それぞれの肉体は貴い賜物である**ということでしょう。肉体を得ることは、幸福の計画の重要な一部です。結局のところ、人は霊と肉体から構成されているのです（教義と聖約88：15参照）。パウロが教えたように、肉体は聖霊の宿る宮です。

大人と同じように、子供も自分の体の見た目や機能に不満を抱くことがあります。それでもよいのです。肉体が不完全であっても、その肉体を通して学び、成長する機会が得られることを子供たちが理解できるように助けてください。わたしたちは、自分の体の見た目を気にしすぎたり、ほかの人の体と比較したりするのではなく、肉体を使ってできる良いことに目を向ける模範を示すことができます。いつか、わたしたちはそれぞれ復活し、肉体は「本来の完全な造りに回復される」のです（アルマ40：23）。

肉体を大切にする

子供たちが育む健康的な習慣は、残りの生涯にわたって祝福をもたらすでしょう。両親であるわたしたちは、子供たちが口にする食べ物や、体を使った活動、衛生習慣、肉体を大切に**する**そのほかの方法に少なからず影響を与えます。健康であるよう勧めるだけでなく、そういった良い判断をする手本となる家庭環境を作り出すことができます。性的な親密さや、成長するにつれて肉体にどのような変化が起こるかについて、包み隠さず、恥ずかしさを感じさせることなく話し合うことも、その一つです（For help holding age-appropriate conversations, check out *A Parent's Guide on Church of Jesus Christ.org.*）。





虐待を防ぐ

悲しいことに、世界中のおよそ4人に1人は子供のころに虐待を受けています。¹ わたしたちは、子供たちを守り、力づけることができます。不快に思うことに対して「嫌だ」と言い、だれかに傷つけられたら助けを求め、安全を確保するまで助けを求め続けるべきであることを子供たちに教えることができます。子供たちの疑問について落ち着いて受け答えをし、肉体の各部分の正確な名称を教え、御霊に注意を払うよう勧めます（『リアホナ』2019年10月号掲載予定「子供たちを守る」参照）。

メディアには、肉体に関する有害なメッセージがたくさん存在します。子供たちは、何を讀んだり、見たり、聞いたりしているのでしょうか。有害なメディアを特定し、それを避けるよう子供たちを教えると、子供たちは真理と偽りをよりよく見分けられるようになるでしょう（See “Growing a Healthy Technology Garden” from the April 2017 *Ensign*.）。

思いやりを持つ

わたしたちは、自分の体を含め、だれかの肉体について思いやりのない意見を述べていないでしょうか。もしそうしているなら、幼い子供たちに対して悪影響を及ぼす模範を示していることになります。そうではなく、肉体ができることへの感謝を伝えることを習慣とすることができます。わたしたちは、思いやりのある発言の手本となることができます。例えば、だれかの見た目だけでなく、行いや性格を称賛することができます。

最後に、ほかの人たちは、わたしたちが避けるようにと教えられている方法で肉体を扱うかもしれません。タトゥーやピアス、慎みのない服から遠ざかるよう子供たちに話すときに、思いやりを持つよう、併せて教えましょう。人の選択に同意できないかもしれませんが、常に愛と敬意を込めて人に接するべきです。■

注

1. See World Health Organization, “Violence and Injury Prevention,” www.who.int/violence_injury_prevention/violence/child.

子供たちへ

今月号の『フレンド』より ——

- 「あなたの体は神殿です」
（2019年8月号F12ページ）

さらにほかのリソースを知りたい方は、lessonhelps.ChurchofJesusChrist.org にアクセスし、テーマ “Bodies”（英語）をクリックしてください。

10代の若者たちへ

今月号の『リアホナ』より ——

- 青少年のコーナーのすべての記事（50ページ参照）は、肉体に関連する教義を教えています。

さらにほかのリソースを知りたい方は、youth.ChurchofJesusChrist.org を御覧ください。



第2章

満ち満ちる栄光

編集者注：これは、『聖徒たち』シリーズ第2巻「いかなる汚れた者の手も」第2章の抜粋です。7月号で公開された前章では、「イスラエルの陣営」と呼ばれた移住する聖徒の先発隊について述べられています。聖徒たちはノーブーからミシシピ川を渡ってほど近いシュガークリークという場所で野営していました。1846年3月1日、ブリガム・ヤングは西へ前進する先発隊を導き始めました。

ブリガム・ヤングと聖徒たちがシュガークリークを出発したところ、43歳のルイーザ・プラットはいまだノーブーにおり、4人の若い娘たちと一緒に町を出る準備を整えていました。3年前、主は夫のアディソンを太平洋諸島への伝道に召されました。それ以来というもの、アディソンが奉仕しているフランス領ポリネシアのトゥブアイ島とノーブー間では郵便事情が悪いために、連絡を取り合うことが困難でした。彼の手紙のほとんどは、配達されるまでに数か月、時には1年以上かかることもありました。

アディソンからの最新の手紙には、西部へ移住する際、一緒に家にいることはできないと明記されていました。十二使徒会は彼に、帰還を命じるまで、あるいは交代の宣教師を派遣するまでは、太平洋諸島にとどまるよう指示していました。ひところブリガムは、聖徒たちがエンダウメントを受けた後、さらに多くの宣教師を島々に派遣したいと考えていましたが、ノーブーからの脱出により、その計画が延期となってしまうのです。¹

夫がいなくとも、ルイーザは進んで旅をするつもりでしたが、そのことを考えると不安になりました。ノーブーや神殿から離れるのは嫌でしたし、幌馬車でロッキー山脈越えの旅をしたいとは思いません。また西部に行く前に、恐らく最後になるでしょうが、カナダにいる年老いた両親に会いたいと思っていました。

雄牛をまとめて売れば、家族で両親を訪問した後、カリフォルニア沿岸行きの船に乗るのに十分な資金を得ることができます。旅の全行程が陸路とにならないようにするためです。

ルイーザはカナダへ向かう予定をほぼ固めていましたが、何かがしっくりこないと感じていました。そこで彼女は、大陸横断の旅に対する不安と、両親に会いたいという希望について、ブリガム・ヤングに手紙を書くことにします。

「もし雄牛を連れ立っての旅が救いへの最善の道であるとあなたがおっしゃるなら、





わたしは全身全霊でそれに携わります。そして、どの女性にも勝って、不平を言わずに旅路を耐え抜くことができると確信しています。」²

間もなく、ブリガムからの返事を携えた使者が到着しました。「来てください。雄牛らのもたらす救いは、最も安全な道です。」ブリガムはこう告げます。「プラット兄弟とは、わたしたちが定住する荒れ野で会うことになりますが、自分の家族がわたしたちとともにいなければ、ひどくがっかりするでしょう。」

ルイーザはその助言について深く考え、待ち受ける困難な旅路に対して心構えをしました。生きるも死ぬも、聖徒の本隊の後を追うことに決めたのです。³

その春、5月1日に行われる公の奉献式前に神殿を完成させるべく、人々は大急ぎで作業を進めていました。バプテスマフォントの周囲にレンガの床を敷き、所定の場所に装飾用の木工細工を取り付け、壁を塗装します。作業は一日中、夜まで続くことも度々でした。教会は労働者に支払うお金をほとんど持ち合わせていなかったため、聖徒の多くは、神殿を主に奉献する準備が整うよう賃金の一部を犠牲としてささげていました。⁴

ホールは塗装が終わりました。その翌日、労働者たちは広い部屋からごみやがれきを掃き出し、奉献式に向けて準備を整えました。すべての部屋に最後の仕上げを施すことはできませんでしたが、それによって主が神殿の受け入れを拒まれることはないと言われ、彼らは確信していました。労働者たちは神の命令を果たしたという自信を込めて、アッセンブリーホールの東の壁に沿った説教壇の上に、「主はわれらの犠牲を御覧になった」とペンキで綴ったのでした。⁵

教会指導者は労働者に支払うべき負債を認識しており、奉

献式の最初のセッションを慈善行事にすると発表しました。参加者は、貧困に苦しむ労働者への支払いを援助する目的で、1ドルを献金するように求められました。

5月1日の朝、14歳のエルビラ・ステューブズは、ミシシッピ川西の陣営を出て、奉献式に参加するために川を渡ります。エルビラは、家族でノーブーに移住した直後に両親が他界して孤児となり、結婚した姉の家族と一緒に暮らしていました。自分の陣営から奉献式に参加する人はほかにおらず、彼女は一人で出かけて行きました。

西部に別の神殿が建設されるまでには何年もかかることを承知していた使徒たちは、エルビラを含め、何人かの若い独身者にもエンダウメントを施していました。それから3か月がたった今、彼女はもう一度神殿の扉に続く階段を上り、1ドルを献金すると、アッセンブリーホールの椅子に腰を下ろします。⁶

セッションは聖歌隊の歌とともに幕を開けました。それからオーソン・ハイドが奉献の祈りをささげました。彼はこう嘆願します。「あなたの御霊がここにとどまり、すべての人が心に聖なる影響力を受け、主の御手がこの御業に力を添えておられると感ずることができるよう。」⁷

エルビラは、部屋に天の力が注がれるのを感じました。セッションが終わると陣営に戻るも、彼女はその力をもう一度感じたいと思い、2日後に開かれる次のセッションに参加するために出かけて行きました。オーソン・ハイドとウィルフォード・ウッドラフは、神殿の業、神権、復活について説教をしました。ウィルフォードは集会を閉じる前、手放さなければならぬ可能性があるにもかかわらず、聖徒たちが神殿を完成させたことをたたえました。

「数千人の聖徒たちがここで自身のエンダウメントを受けました。その光は消えることがないでしょう。これは、神殿建

設に対してもたらされた満ち満ちるほどの栄光です。」

セッションの後、エルピラは最後にもう一度川を渡り、陣営に戻ったのでした。⁸ 一方、ノーブーの聖徒たちは、その日の残り時間、夜になっても、椅子やテーブル、そのほかの家具を梱包して運び出し、神殿を空にして主の御手に託しました。⁹

さらに旅を続けたブリガムとイスラエルの陣営は、ミズーリ川からそう遠くない、モスキートクリークと呼ばれる場所にとどまりました。予定が2か月ずれ込んでいるうえ、彼らは空腹で、ひどく困窮した状態にありました。¹⁰ ブリガムはそれでも、ロッキー山脈の向こうに先発隊を送るべきだと強く主張します。ブリガムは、聖徒の一団がその時期に旅を終える必要があると確信していました。教会が本拠地なくしてさまよっていると、敵に追い散らされたり、行く手を阻まれたりするからです。¹¹

一方で、そのような隊の装備を整えると、聖徒の持てる物資にしわ寄せがおよぶことをブリガムは承知していました。余分なお金や食糧はほとんどなく、アイオワでは賃金を得て働く機会も限られていました。大草原で生き残るため、聖徒たちの多くは旅の途中で貴重品を売るか片手間仕事をして、食べ物や必需品のためのお金を得ました。陣営がさらに西に移動すると、定住地に行き着くこともまばらになり、こうした機会を見つけるのは難しくなる一方でした。¹²

ほかにも、ブリガムに重くのしかかる問題がありました。先発隊に属していない聖徒たちは、冬を越すための場所を必要としていました。ミズーリ川より西の土地に暮らすオマハ族をはじめとする先住民は、聖徒たちがそこで野営して冬を越すことを喜んで許してくれました。ところが政府職員は、聖徒がインディアン保護区に長期間滞在することを認めたりませんでした。¹³

ブリガムはまた、ノーブーで病気や貧困にあえぐ聖徒たちが、西部に連れて行ってくれるものと、教会を当てにしていることも承知していました。当面は、神殿を含め、ノーブーの貴重な資産を売却することで彼らを支援したいと思いました。ところがこれまでのところ、この試みは失敗に終わっていました。¹⁴

6月29日、ブリガムは合衆国陸軍の将校3人がモスキートクリークにやって来ることを知りました。合衆国はメキシコに宣戦布告し、ジェームズ・ポーク大統領は、カリフォルニア沿岸まで行軍する軍事作戦のために、大隊を組織するうえで500人の聖徒を募るよう彼らに権限を与えていたのでした。¹⁵ ■

この章の続きを読むには、saints.ChurchofJesusChrist.org にアクセスしてください。そのほか『リアホナ』8月号に掲載される本記事のデジタル版を福音ライブラリーもしくは liahona.ChurchofJesusChrist.org で御覧いただくことも可能です。

「テーマ」という言葉が注釈にある場合は、追加情報が saints.ChurchofJesusChrist.org に掲載されています。

注

1. Louisa Barnes Pratt to Brigham Young, Mar. 24, 1846; Brigham Young to Addison Pratt, Aug. 28, 1845, Brigham Young Office Files, CHL; 「聖徒たち」第1巻、第41章も参照。テーマ: 「ルイーザ・バーンズ・プラット」
2. Louisa Barnes Pratt to Brigham Young, Mar. 24, 1846, Brigham Young Office Files, CHL; Louisa Barnes Pratt, Journal and Autobiography, 127.
3. Louisa Barnes Pratt, Journal and Autobiography, 127. Final sentence of quotation edited for readability; original source has "Brother Pratt will meet us in the wilderness where we locate will be sorely disappointed if his family is not with us."
4. Mendenhall, Diary, Apr. 1–4, 1846; Samuel W. Richards, Journal, Apr. 22–29, 1846; Haight, Journal, Apr. 6, 1846; Morris, Autobiography, 40–41.
5. Samuel W. Richards, Journal, Apr. 23 and 29–30, 1846; Brigham Young, in *Journal of Discourses*, Jan. 1, 1877, 18:304; Lanman, *Summer in the Wilderness*, 31–33.
6. Barney, "Ruins of the Nauvoo Temple"; JSP, CFM:525, note 71.
7. Historian's Office, General Church Minutes, Thomas Bullock booklet no. 8, May 1, 1846.
8. Barney, "Ruins of the Nauvoo Temple"; Historian's Office, History of the Church, volume 15, May [1], 1846, 34; Scott, Journal, May 1, 1846; Woodruff, Journal, May 1 and 3, 1846.
9. Holzapfel and Cottle, "Visit to Nauvoo," 11. テーマ: 「ノーブー神殿」
10. Bennett, *Mormons at the Missouri*, 45. テーマ: 「開拓者の旅」
11. Historian's Office, History of the Church, volume 15, June 28, 1846, 87–89; Brigham Young to William Huntington and Council, June 28, 1846, Brigham Young Office Files, CHL.
12. Orson Pratt, Journal, Feb. 1846; Mar. 6, 1846; June 19, 1846; see also Bennett, *Mormons at the Missouri*, 32–33.
13. Brigham Young to William Huntington and Council, June 28, 1846, Brigham Young Office Files, CHL.
14. "Conference Minutes," *Times and Seasons*, Nov. 1, 1845, 6:1011; Orson Pratt, Journal, Apr. 28–29, 1846; Brigham Young to Jesse Little, Jan. 20, 1846; Jesse Little to James K. Polk, June 1, 1846, Jesse C. Little Collection, CHL.
15. Historian's Office, History of the Church, volume 15, June 29–30, 1846, 89–90; Quaife, *Diary of James K. Polk*, 444–50; Brigham Young to "the High Council of the Church," Aug. 14, 1846, Brigham Young Office Files, CHL; see also Arrington, *Great Basin Kingdom*, 21. テーマ: 「アメリカ・メキシコ戦争」



およそ500人の末日聖徒の男性がアメリカ軍で任務に就き、カリフォルニアへ行軍したことは、モルモン大隊として知られている。

地域会長会の割り当て

大 管長会はアメリカ合衆国とカナダの7つの地域を3つに統合すると発表しました。この変更は、以下の地域会長会の割り当てと同様に8月1日付で実施されます。

十二使徒定員会のM・ラッセル・バラード会長代理は、「地域会長会は、各地区の特別な必要に焦点を当てて、地区の指導者と地元の指導者に助言と指示を与える」と説明しました。■

アフリカ南東地域



ジョセフ・W・
シターティ
第一顧問



S・マーク・
パーマー
会 長



ジョニ・L・
コッホ
第二顧問

アフリカ西地域



エドワード・
デュベ
第一顧問



マーカス・B・
ナッシュ
会 長



ヒューゴ・E・
マルチネス
第二顧問

アジア地域



ピーター・F・
マーズ
第一顧問



デビッド・F・
エバンズ
会 長



デビッド・P・
ホーマー
第二顧問

アジア北地域



和田貴志
第一顧問



崔 嵩 煥
会 長



L・タッド・
バッジ
第二顧問

ブラジル



アディルソン・
デ・パウラ・
パレーラ
第一顧問



マルコス・A・
アイドカイトイス
会 長



ホアキン・E・
コスタ
第二顧問

カリブ海地域



エドアルド・
ガバレット
第一顧問



ホセ・L・
アロンソ
会 長



ホルヘ・M・
アルバラード
第二顧問

中央アメリカ地域



ブライアン・
K・テラー
第一顧問



ファン・A・
ウセダ
会 長



アラン・R・
ワーカー
第二顧問

ヨーロッパ地域



マッシモ・
デ・フェオ
第一顧問



ゲアリー・B・
サビン
会 長



エリック・W・
コピシュカ
第二顧問

ヨーロッパ東地域



ハンス・T・
ブーム
第一顧問

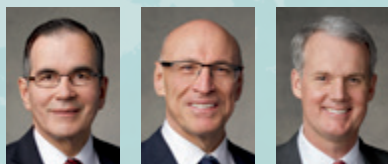


クリストフェル・
ゴールデン
会 長



アレクセイ・V・
サマヤキン*
第二顧問

メキシコ地域



ラファエル・
E・ピノ

第一顧問

アルヌルフ・
パレンスエラ

会 長

ジョン・C・
ピングリー・
ジュニア

第二顧問

中東／アフリカ北地域



ラリー・S・
ケーチャー

第一顧問

アンソニー・
D・パーキンズ

会 長

ジェフリー・
H・シンガー*

第二顧問

教会本部が管理

北アメリカ中央地域



黄 (サム) 志康

第一顧問

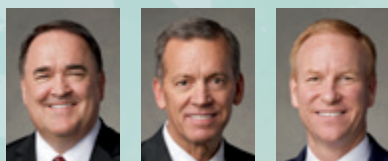
S・ギフォード・
ニールセン

会 長

マシュー・L・
カーベンター

第二顧問

北アメリカ北東地域



アレン・D・
ヘイニー

第一顧問

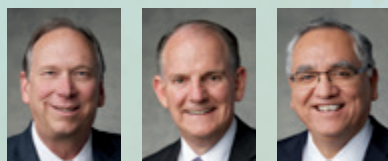
ランドール・
K・ベネット

会 長

W・マーク・
バセット

第二顧問

北アメリカ南東地域



バーン・P・
スタンフィル

第一顧問

ジェームズ・B・
マルティノ

会 長

ウーゴ・
モントヤ

第二顧問

北アメリカ南西地域



アドリアン・
オチョア

第一顧問

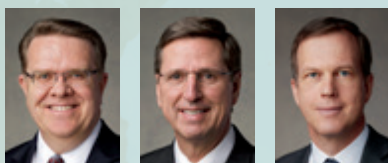
ポール・B・
パイパー

会 長

カイル・S・
マッケイ

第二顧問

北アメリカ西地域



スコット・D・
ホワイティング

第一顧問

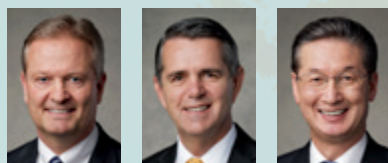
ケビン・W・
ピアソン

会 長

ヨーク・
クレビンガット

第二顧問

太平洋



K・ブレット・
ナットレス

第一顧問

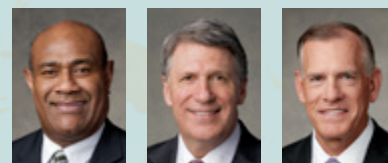
イアン・S・
アルデルン

会 長

山下和彦

第二顧問

フィリピン地域



タニエラ・B・
ワコロ

第一顧問

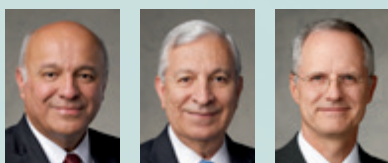
エバン・A・
シュムツ

会 長

スティープン・
R・バンガーター

第二顧問

南アメリカ北西地域



ホルヘ・F・
ゼバヨス

第一顧問

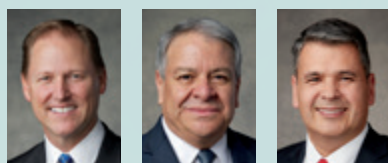
エンリケ・R・
ファラベラ

会 長

マティアス・
ヘルド

第二顧問

南アメリカ南地域



マーク・A・
ブラッグ

第一顧問

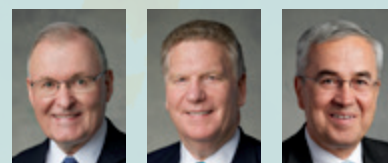
ベンハミン・
デ・オヨス

会 長

フアン・パブロ・
ビラル

第二顧問

ユタ地域



ランディー・
D・ファンク

第一顧問

クレーク・C・
クリステンセン

会 長

ウォルター・
F・ゴンサレス

第二顧問

自分の真の姿を振り返る

鏡

をのぞくと、何が見えますか。

自分の外見の嫌な所を見つけますか。過ちや弱点をあげつらって自分を責めますか。あなたのことを批判している人が振り返ってあなたをじっと見つめているのが見えますか。

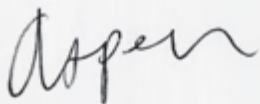
それとも、あなたの姿が神の子に見えますか。どんな状況にあっても前向きに考えて感謝の言葉を言う人の姿が見えますか。思いやりを持ってあなたに接してくれる人の姿が見えますか。

自分がほんとうはどういう存在なのか分かれば、自己批判や完全主義、有害な文化的影響を克服することができます。鏡に映った姿にばかりこだわるのをやめて、キリストの光を反映することができるようになります。今月号では、容姿に対する見方を採り上げています。これを読むと、自分の価値についてさらによく理解できるようになることでしょう。わたしは、自分の体に対する見方に関して、聖文や神殿でいただいた幾つかの見解を伝えています（44 ページ参照）。デジタル版のみの記事では、サンドラ・バネッサが、子供を持つという、苦しいけれども人生を変える経験を通して、自分の体に対して感じた感謝の気持ちを伝えます。

48 ページでは、マルクスが否定的な自己認識を克服した話を伝え、自分が確かに「十分良い」ということを理解するにはどうしたらよいかを説明しています。イエス・キリストの贖罪を通して、わたしたちはあらゆることを克服できるのです。

キリストの弟子として、わたしたちは健康や容姿に関する常に変わるこの世の哲学に惑わされるわけにはいきませんし、健康増進を決意したからといって極端な方法に走るべきではありません。あなたの価値が体重や容姿で決まるわけではないことを、忘れないでください。あなたの価値は無限です。あなたの価値は神から来るのです。

心を込めて、



アスペン・スタンダー

ヤングアダルト

最高のアドバイス……

ヤングアダルトが自分の容姿に自信を持てるようにするためのすばらしいアドバイスをシェアします。

「人からどう思われているかを気にしないでください。主からどう思われているかだけを考えればよいのです。わたしは、人からどう思われているかを気にする思いはサタンから来ることを忘れないようにしています。サタンには肉体がないのですから。」

——ローレン・アップルビー
(オーストラリア、クイーンズランド)

「キリストと有意義な関係を築くために時間を使いましょう。わたしは、自分のことを考えるのをやめます。ほかの人のことを考え、どうしたら世の中に貢献できるかを考えるようにしてください。」

——エミリー・スピース
(アメリカ合衆国、ユタ州)

「わたしは、自分の肉体でできるすべてのことについて考えます。子供を抱く、歩く、走る、遊ぶ、歌う、そして、人を助けることができます。」

——ブライス・ブレイディ
(アメリカ合衆国、ユタ州)

依存症克服について今までに受けたアドバイスのうち最高のアドバイスは何でしたか。スマホ依存やテレビゲーム依存についてでも結構です。そのようなアドバイスを2019年8月31日までに、liahona.ChurchofJesusChrist.org に送ってください。

あなたの経験談を聞かせてください

分かち合いたいすばらしい話がありますか。あるいは、読みたい特定のテーマがありますか。もしもありましたら、ぜひ聞かせてください。あなたの記事や経験を liahona.ChurchofJesusChrist.org までお寄せください。

ヤングアダルトの

著者について

アスペン・スタンダーは編集者の仕事をしており、記事を書くこともあります。そして、熱心な読書家です。好きなことは、ハイキング、旅行、チョコレートを食べること、ピアノを弾くことです。



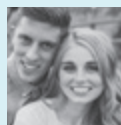
マルクス・パイスは、新設のテクノロジー企業の人材採用担当者です。フィットネスや歌うこと、妻のサラや3匹の飼い猫と一緒に出かけることが好きです。アメリカ合衆国アリゾナ州メサで伝道しました。



サンドラ・バネッサ・バルガス・コルバランは、メキシコのメキシコシティ出身です。専任宣教師としてアメリカ合衆国ノースカロライナ州シャーロットで伝道しました。ユーチューバーで、母親になったばかりの人を助けたり、ヨガをしたり、絵を描いたり、夫のミケヤスや娘のソフィアと一緒に過ごしたりするのが好きです。



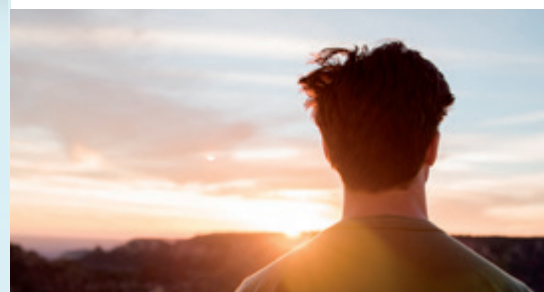
オーブリー・ジョンソンは最愛の人と幸せな結婚をし、家族を愛しています。日々の生活や彼女のインスタグラムを通じて人々が喜びを見いだせるよう手助けすることを楽しんでいます。



ヤングアダルトのコーナー

44 神にかたどって造られた
アスペン・スタンダー

48 「十分良い」と感じる ——
否定的な自己イメージを克服
するための3つの方法
マルクス・パイス



デジタル版のみ

わたしが出産後の体に感謝している理由

サンドラ・バネッサ・バルガス・コルバラン

自分自身に喜びを見いだす

オーブリー・ジョンソン



ヤングアダルト向けの記事は以下で御覧いただけます。

- liahona.ChurchofJesusChrist.org
- YA ウィークリー (「福音ライブラリーの「ヤングアダルト」の項」)
- facebook.com/liahona

神にかたどって 造られた

わたしたちの肉体は、
魅力的かどうかという
主観的な基準で
誇示したり、
称賛したり、
判断したりするために
造られたのでは
ありません。
永遠の命を得るために
造られたのです。



デジタル時代にあってわたしたちは、特定のサイズ、特定のスタイルの体でないと言葉の嵐の中にいます。ソーシャルメディアの投稿を見ていると、「完璧な」肉体を手に入れて友達や家族、果ては見知らぬ人からも憧れの目で見られるようになるためには、有機野菜でできたグリーンスムージーだけを食べて1日10マイル（16キロメートル）走らなければならないと思わされてしまいそうです。

わたしたちの中には、自分の体は欠点ばかりだと考えて恥ずかしく思っている人がたくさんいます。インスタグラムに出てくるモデルのような容姿ではないために、自分は完璧になれないと感じ、愛される資格も受け入れられる資格もないと考えます。

しかし、これほど真実からかけ離れたものはありません。わたしたちの肉体は神から授けられた賜物なのです。魅力的かどうかという主観的な基準で誇示したり、称賛したり、判断したりするために造られたものではありません。永遠の命を得るために造られたのです。

神聖な真理

前世で、天の御父は救いの計画を天にいる霊たちに示されました。その計画の一環として、わたしたちは地上で死すべき世の経験をするために、肉体を受けることになりました。肉体を得たら、わたしたちは選択の自由を使って福音を学び、儀式を受けます。それは、復活した存在となって御父のもとに戻り、御父とともに住めるようになるためでした。

そして、この計画を実行し、「神は自分のかたちに人を創造された。すなわち、神のかたちに創造し、男と女とに創造された」のです（創世1：27）。天の御父は骨肉の体をお持ちであるため（教義と聖約130：22 参照）、肉体を得るということは、御父のようになれるということです。肉体は、霊を宿すただの不自由な入れ物ではありません。わたしたちの救いと昇栄のために必要なもののなのです。

わたしたちは、一定の体重を維持したり、ある社会で美の理想とされている基準に合わせたりするために召されているわけではありません。神に仕え、さらにイエス・キリストのようになるために召されているのです。福音を宣言し、義にかなった子孫を主のために育て、聖約の道を歩んで天の御父のもとに戻るために召されているのです。

サタンの偽り

肉体を持つことがそれほど大きな祝福であるならば、なぜこれほどまでに多くの人たちが容姿のことで悩み、自分の外観にこだわるのでしょうか。なぜ、これほどまでに多くの人が、愛と慈しみをもって創造された自分の肉体に、愛と慈しみではなく嫌悪感を抱くのでしょうか。

肉体は特権であり、賜物です。自分の肉体を愛し慈しむことを難しくさせるようにサタンがわたしたちを仕向ける一つの理由は恐らく、サタンが肉体を持たないからです。サタンは救いの計画を拒んで天から追放されたために、現世の大きな喜びも大きな苦しみも経験することが決してありません。サタンは、自分の肉体は見栄えが良くないとわたしたちに思わせ、だから世の中の「美」の水準に合わせるために危険で健康に悪い極端な方法を取る必要があると思わせようとします。愛されるにふさわしくなるために何の欠点もない美しさを手に入れなければならないと考えるならば、ものの見方のバランスが崩れ、サタンはわたしたちの心に劣等感と無力感、自己嫌悪を吹き込むことができるようになります。

サタンはわたしたちに、自分が天の両親の形に造られたこと、永遠の価値は外見に左右されないことを、忘れさせようとします。肉体の外見にこだわりすぎると、人の価値、自分と周りの人との関係、自分と神との関係という、もっと大切な事柄がおろそかになることを、敵対者は知っているのです。サタンはわたしたちの頭を外見や体重のことでいっぱいにして、幸福の計画を進めるというわ

たしたちが召されている業のことを忘れさせようとしています。

恵まれた力

わたしたちの肉体は神からの賜物であり、聖約の道を歩んで成長するうえで欠かすことができません。肉体を持つということは、天の御父とイエス・キリストに従わずにルシフェルに従うことを選んだ者には与えられなかった特権です。これを理解すると、信じられないほど力が湧いてきます。神殿の儀式を受けるために、わたしたちには肉体が必要です。神殿では、わたしたちの肉体の目的と可能性について麗しい真理も学ぶことができます。肉体を持って神権の儀式を受けることは、永遠の命を受ける備えをするのに必要です。死者のために神殿の儀式を行わなければならないのは、そのためです。死者は現在、霊が肉体から離れているので、自分ではその儀式を受けることができません。

肉体を持つことがいかに素晴らしい特権であるかが分かると、自分の肉体に対する自信のなさなど吹き飛んで、不安が喜びに代わるでしょう。

幸せな再結合

いつの日か、わたしたちも皆死にま

す。すると、わたしたちの肉体は、復活の時まで一時的に霊から分離されます。わたしたちは復活するときに、肉体の手足と関節、髪の毛がすべて「本来の完全な造りに回復される」のです（アルマ 40：23）。わたしはこれを、幸せな再結合になるだろうと想像します。わたしたちの触覚、味覚、嗅覚、聴覚、視覚に、新たな力と活力が宿ることになるからです。わたしは自分の家族に近づいて両腕を広げ、彼らを抱き締めることを想像します。最後の成長期にできた肉割れやおなかのたるみについて心配している自分を想像することはありません。そういうものはないのです。自分のことも、お互いのことも、主が御覧になるように見るができるようになり、わたしたちは肉体にあって再び神にまみえることになるのだと、わたしは想像し



ています（2 ニーファイ 9：4 参照）。

肉体は、わたしたちが創造の目的を達して父なる神の御前で栄光の冠を受けることができるようになるために与えられています（教義と聖約 88：19 参照）。これは、わたしたちを死と罪から贖ってくださるイエス・キリストの贖罪と復活によって可能になりました。肉体の外見にこだわってばかりいるのではなく、自分が召された業を成し遂げるためにこの肉体を使うならば、わたしたちはこの世でも次の世でも自分の可能性を最大限に発揮することができるようになります。■

自分の容姿に自信が持てるようになるための提案

1. **感謝する。**自分の体について否定的なことを言ったり考えたりしている自分に気がついたら、その肉体があるおかげでできるすべてのことについて考えます。腕があるのでバスケットボールができますし、苦勞している友達を抱き締めることもでき、生まれたばかりの赤ちゃんを抱くこともできます。足があるおかげで歩けますし、踊れます。走れますし、側転ができますし、ひざまずいて祈ることもできます。肺は絶え間なく細胞に酸素を供給し、呼吸する度に膨張、収縮して体に酸素を送ります。心臓は生命を維持するために鼓動し、脳はとてつもない速さで働いて思考します。自分の肉体の奇跡を考えることほど、そのような感謝の気持ちを十分に表現できる方法があるでしょうか。
2. **思いやる。**いちばん大切な二つの戒めとは、神を愛することと、自分を愛するように隣人を愛することです（マタイ 22：37－39 参照）。人を思いやるべきだということをわたしたちは知っていますが、自分自身を愛するように隣人を愛することの意味を真剣に考えたことがあるでしょうか。隣人を愛するためには、まず自分自身を愛さなければなりません。あなたは友達や家族のことを、太りすぎだとか痩せすぎだとか、身長が低すぎるとか、しわが多すぎるとかの理由でからかいますか。もちろん、そんなことはしません。ほかの人に対して持つのと同じ思いやりを、自分自身に対しても持つてください。
3. **健康に気を配る。**心身のために良い食生活を送ってください。そうすると、日々必要な活力が得られます。気持ち良く運動してください。肉体という賜物に感謝できるようになるでしょう。健康的にストレスをコントロールする方法を見つけます。そして、必ず休憩を取って一息入れ、リラックスしてください。そして、難しいときもあるかもしれませんが、自分の体を大切にするためのいちばん大切な方法の一つは、十分な睡眠を取ることです。
4. **神殿に参入する。**神殿の儀式ほど、人の肉体の大切さがはっきりと分かるものではありません。わたしたちは自分のためにこの儀式を受けると、霊的、肉体的な祝福が約束されますし、霊界にいる人に代わってこの儀式を受けると、その祝福を思い出すことができます。

「十分良い」と感じる —— 否定的な自己イメージを 克服するための 3 つの方法

落胆や不安により、
わたしは体の健康を害し、
自己イメージが
低下しました。
しかし、3つのことが
助けとなって、
わたしは自分をもう一度
好きになることが
できました。

マルクス・パイス

「おまえは不十分だ。」
これは、自宅の地下室の壁にかかっていた言葉です。運動をするための小部屋があり、否定的な思いが浮かぶ度に、わたしはそれを書き出してボードにピンで留めます。それを見ると、自分が経験した葛藤と、置き去りにしようとしている昔の自分を思い出します。

長い間わたしは、自分は不十分だと自分に言い聞かせてきました。落胆と不安に圧倒され、体の健康を害しました。疲れ果て、自分は役立たずだと感じ、絶望していました。わたしは神からも、だれからも愛を受ける価値がないのだと思い込んでいました。

ヤングアダルトであるわたしたちの多くは、自分が不十分だという思いを感じることがあると思います。自分の態度や才能、わたしの場合は自己イメージについて不十分だと思うのです。最近、わたしは自分の「人生の書」の最も秘めら

れたページを開いて、ほこりを払うことを自らに課しました。その探検の途中、長い間わたしが心の中に抱いていた否定的な自己イメージの要因を幾つか発見しました。それだけでなく、それらを克服する3つの方法も見つけました。

1. 比較を取り除く

「比較は喜びを奪う盗人である」というセオドア・ルーズベルトの言葉を読んだことがあります。ソーシャルメディアを通して、だれでも生活のひとコマを自由に共有できるこの時代にあって、わたしは友人や家族、著名人とあまりに現実的でない比較をしてしまい、常に駆り立てられる思いでした。自分のいちばんの短所をだれかの最大の成功と比較し、自分は不十分だという気持ちになっていたのです。自分を否定的に捉えていたこの時期に、わたしは自分の考え方を変える必要があることに気づきました。

わたしはすべてのソーシャルメディア



を一旦中止し、自分を肯定的に捉え、ほかの人の最善の姿を見いだせるよう取り組み始めました。程なく、わたしの思いは変わり始めました。すぐに、以前は頻繁にしていた、自分の短所とほかの人の長所を比べるのをやめました。実際、ほかの人の成功を心の内で喜べるようになったのです。この習慣により、時間をかけてわたしが築いてしまった、高慢と嫉妬の壁はすぐに溶けてなくなりました。そして、気持ちがすっきりして、物事を永遠の観点から見られるようになりました。

2. 神の御心に沿う

時に、自分は不完全な人間だという気が重くのしかかり、地上での経験に影を落とすことがあります。自分自身と自分の体に対して抱いていた否定的な見方は、最終的にわたしの生活のあらゆる面に広がっていきました。自分の不完全さがさらに重くのしかかってく

ると、わたしは主に頼るのではなく、自分を傷つける行動へと向かいました。そのような行動は、自分は不完全だという気持ちを生み、その気持ちがあまりに重いために人生を生きる価値などないと感じることもありました。しかし、最終的にわたしが頼ることができる唯一の場所は、主でした。謙遜さと悔い改めを通して、わたしはもっと定期的に目的をもって預言者の言葉を読み、周りの出来事を天の目で理解できるように祈るよう努力しました。

主に頼り、主の御心を受け入れるときに、その結果がどうであろうと、大きすぎて超えられない試練はありません。反対に、主の御心よりも自分の意思を押し通そうとすると、試練は重荷になりがちです。主の御心を受け入れることにより、より明確に物事を捉えられるようになり、常に不十分さを感じながら生きるのではなく、ありのままの自分に価値を見いだせるようになりました。

3. 完全な愛を育む

モロナイ書第8章16節で、「完全な愛はあらゆる恐れを取り除く」と述べられています。わたしたちが鏡の中の自分を見て、自分自身や周りの人たちの永遠の価値を理解するうえで、完全な愛はわたしたちが扱える最も強力な手段です。完全な愛とは、自分の欠点を顕微鏡に乗せるのではなく、ありのままの自分を見ることです。完全な愛は、外見に左右されません。完全な愛とは、自分自身や人の過去の過ちを赦し、永遠の栄光の光にひたすら目を向けて前進することです。

単に愛そうと努力するだけでは不十分だと気づきました。夢中になって取り組み、自分の人格の一部としなければなりません。完全な愛の囲いの中で、わたしたちは神の真の性質と、その延長線にある自分自身に備えられた神の性質、そして神がわたしたちのために作ってくださった道を見いだすのです。

精神的、肉体的、霊的な健康の改善への旅路を通して、神がよしとされるタイミングと、わたしに対する神の永遠の愛に対する信仰が強まりました。時折、とても落ち込むこともありますが、自分と人を比較するのをやめ、自分の意思を神の御心に沿わせ、自分自身を真に愛せるようになるにつれ、自分の永遠の行く末に対するイメージに焦点を当て、平安を見いだせるようになりました。神の愛は、限りなく大きな愛です。自分の歩む速度を緩めて神の愛を見いだす時間を取るときに、最も弱っているときでも自分は十分良いということが分かるよう、神は助けてくださるでしょう。■

筆者はアメリカ合衆国ユタ州在住です。



ラッセル・M・
ネルソン大管長

あなたの体—— 大切にすべき すばらしい贈り物

あなたの体は神のすばらしい創造物です。

長く生きるにつれて、さらに多くの知識を得るものです。その知識によって、わたしたちの肉体という賜物は、並外れた奇跡であることが分かるようになってきました。愛にあふれる天の御父によって、わたしたち一人一人が固有の体を授かります。神はその肉体を、わたしたちの霊の幕屋として、わたしたちそれぞれが創造の目的を十分に成し遂げるのを助けるために造られました。この肉体のおかげで、神が御自分の大切な子供たちのためにお立てになった偉大な救いの計画を、わたしたち一人一人が経験することができるのです。天の御父は、わたしたちが最終的にさらに神に似た者となり、神のもとに戻ってともに住むことを望んでおられます。そのような大いなる祝福を受けるには、まずわたしたちがこの試しの状態にあって肉体を受けることがぜひとも必要です。

わたしたちの霊の父である神は、¹ 栄光に満ちた完全な骨肉の体をお持ちです。² わたしたちは生まれる前に、天で御父とともに住んでいました。³ 神がわたしたちを物理的に創造されたとき、わたしたちは神の形にかたどって造られ、一人一人に固有の死すべき体が与えられました。⁴



青少年

青少年のコーナー

50 あなたの体 ——
大切にすべきすばらしい贈り物
ラッセル・M・ネルソン大管長

56 純潔の律法とは何でしょうか
ジョシュア・J・パーキー

58 体が行える驚くべきこと

60 知恵の言葉とは……

62 質疑応答
自分の体が気に入らなかったら、どうすればよいでしょうか

64 大切なメッセージ
肉体という賜物を大切にする
D・トッド・クリストファーソン長老

わたしたちは神の神聖な目的の一部なのです。神はこうおっしゃいました。「人の不死不滅と永遠の命をもたらすこと、これがわたしの業であり、わたしの栄光である。」⁵

わたしたちは二つの部分、すなわち肉体と霊から成る

人は皆、肉体と霊から成っており、⁶ どちらも神が造られたものです。肉体と霊について明確に理解することで、善を求めるわたしたちの思いと行いが方向づけられます。

現世に来る前に、わたしたち霊の息子、娘はそれぞれ神とともに住んでいました。霊は永遠の存在です。前世で罪のない状態であり、⁷ 肉体の死の後でも霊は存在し続けます。⁸ 霊は肉体に活力と個性を与えます。⁹ 「霊はすべて物質であるが、もっと微細で純粋である」。¹⁰

霊の成長は永遠にわたる影響をもたらします。わたしたちはいつの日か、自分の霊がどのような特質を持っているかによって裁かれます。¹¹ それらの特質には、徳、高潔さ、思いやり、愛などがあります。¹² 皆さんの霊は肉体に宿ることによって永遠の進歩に欠かせないこれらの特質を身につけ、示すことができるのです。¹³

霊と肉体は互いに結合して、崇高な価値を備えた生ける人となります。「霊と体が人を成す」¹⁴ のです。両方ともきわめて

重要です。あなたの肉体は神のすばらしい創造物です。神の宮であると同時に、あなた自身の宮でもあるので、敬虔さをもって扱う必要があります。聖典にはこう書かれています。

「あなたがたは知らないのか。自分のからだは、神から受けて自分の内に宿っている聖霊の宮であって、あなたがたは、もはや自分自身のものではないのである。

あなたがたは、代価を払って買いとられたのだ。それだから、自分のからだをもって、神の栄光をあらわしなさい。」¹⁵

皆さんの体は、どのような賜物を授かっていようと、神のすばらしい創造物です。それは肉の幕屋であり、霊のための宮です。肉体についてよく知ると、わたしたちの体の神聖な目的が分かるようになります。

あなたの体はすばらしい贈り物である

わたしたちは肉体の驚異をしばしば見落とししたり、その真価を正しく認めなかったりすることがあります。体格や外見を理由にふと劣等感を抱いたことのない人がいるでしょうか。多くの人は、自身の体がもっと自分の好みに合ったものだったらと願います。生まれつきまっすぐな髪をした人に巻き毛になりたいと望む人がいる一方で、もともと巻き毛の人がまっすぐな髪を望む場合もあります。

鏡をのぞき込むとき見えるもののすばらしさについて深く考えてください。そばかすやまとまりにくい髪の毛、にきびではなく、その向こうにいるほんとうの自分、すなわち神が御自分の形に創造された神の子供に目を向けましょう。

「神の子です」¹⁶ を歌うとき、皆さん自身の肉体が神からの贈り物であるということについて考えてみてください。皆さんの肉体に備わる多くの驚くべき特質は、皆さん自身が持つ「神の性質」を証明しています。¹⁷



**霊と肉体は互いに結合して、
崇高な価値を備えた
生ける人となります。**



**そばかすやまとまりにくい髪の毛, にきびではなく,
その向こうにいるほんとうの自分, すなわち神の子供に目を向けましょう。**

体の一つ一つの器官が, 神から与えられた驚くべき贈り物です。眼球にはそれぞれ自動焦点レンズが付いています。神経と筋肉が二つの目を調節して, 一つの三次元画像を作り出します。目は脳につながっていて, 見たものが記録されます。

心臓は実に優れたポンプです。¹⁸ 精巧な弁が 4 つ付いていて, 血液の流れる方向を制御します。弁は 1 日に 10 万回, すなわち 1 年で 3,600 万回以上も開閉を繰り返します。それでいて, 病気で変質しないかぎり, そうした負担に半永久的に耐えられるのです。

体を守る仕組みについて考えてみてください。体は自らを危険から守るために痛みを感知しますし, 病原体の侵入に反応して抗体を生成します。皮膚は防護の役割を果たし, 過度の熱や低温により損傷する恐れがあれば警告します。

体は古くなった自らの細胞を新しくしますし, 切り傷や打撲, 骨折を治します。生殖の能力もまた, 神からの神聖な贈り物です。

肉体は, 体内の塩分や水分, 糖分, たんぱく質, 酸素, 二酸化炭素といった無数の成分の量やバランスを常に調整します。こうした驚くべき働きが, わたしたちの気づかないうちに制御調節されているのです。

神聖な行く末に到達するために完全な肉体が必要なわけではないことに留意してください。事実, 最もすばらしい霊が, 弱

い体に宿ることもあります。身体的な問題を抱える人が, まさにその困難のゆえに, 卓越した霊的な強さを身につけることがよくあります。そうした人々には, 神が御自分の忠実で従順な子供たちのために用意されたすべての祝福を受けるに値するのです。¹⁹

この世の人生は, 死をもって幕を閉じます。やがて時が来ると, それぞれの「霊と体は再び結合して完全な形になり, 手足も関節も……その本来の造りに回復され」ます。²⁰ その後, イエス・キリストとその贖いのおかげで, わたしたちは主によって完全になることができるのです。²¹ 人体の働きを研究するだけでも, 確かに「尊厳と力をもって進む神を見[て]」います。²²

わたしたちの霊は肉体をコントロールする必要がある

あなたの体はすばらしいものですが, 先に述べたように, その第一の目的は, あなたの永遠の霊を宿すことです。

人の霊は肉体を得て生ける者となり, 死すべき状態とそれに付随する苦難や試しを経験することになりました。そうした試しの一つは, 肉体の欲望を内に宿る霊によってうまくコントロールできるようになるかどうかを見極めることです。

人の本質や地上での目的, また体が実質的な神の宮であることを理解すると, 体を汚す恐れのあるどんなものでも体内に入

れることは神への冒瀆であることを悟るでしょう。貴い視力を使って見詰めるものや、触覚、聴覚を通して、不純なふさわしくない記憶を脳に残すことですら、実に不敬なことなのです。わたしたちは貞節を尊び、「[わたしたち]を滅びと破壊とに沈ませる、無分別な恐ろしい様々の情欲に陥る」²³ ことのないようにします。「これらの事を避け……、義と信心と信仰と愛と忍耐と柔和とを追い求め」²⁴ ですが、そうした特質は人を全面的に高めます。

アルコールやたばこ、有害な薬物などの物質は、主から禁じられています。同様に、ポルノグラフィーによる悪や不純な思いについても警告されています。こうした不品行な力への欲求は、常習癖となる恐れがあります。やがては身体的または精神的な依存症が、肉体と霊の両方を捉えてしまうのです。そうした束縛からの悔い改めは、まだ死すべき体があるおかげで、自制心を養う助けを得られるこの世において成し遂げられるべきです。

わたしたちの救い主は、人類が滅びることなく、主の偉大な幸福の計画が成就するように、わたしたちの体に欲望を植え付けられました。ですから、わたしたちは食物や水、そして愛への欲求を持つようになったのです。

サタンはわたしたちの欲望の力を知っています。そのため、サタンは食べるべきでないものを食べたり、飲むべきでないもの

のを飲んだり、また最も親密な愛の表現を結婚のきずなの外で用いて神聖を汚したりするよう、わたしたちを誘惑するのです。

自身の神聖な性質を真に理解するなら、わたしたちはそうした欲望をコントロールしたいと望むでしょう。そして、神の宮として創造された肉体にふさわしいものにだけ目を向け、耳を傾け、思いを向けるようにすることでしょう。日々の祈りの中で、わたしたちの創造主である主を感謝をもって認め、主がすばらしい肉体の宮を与えてくださったことに感謝するでしょう。自分の体を、神から個人的に与えられた贈り物としてよく管理し、大切にしてください。

救い主に従う

最高の高みに届くように、救い主に倣ってください。主は言われました。「あなたがたはどのような人物であるべきか。……わたしのようであなければならない。」²⁵ わたしたちの最も気高い望みは、霊において成長し、「キリストの満ちみちた徳の高さ」²⁶ にまで到達することです。

次のことを覚えておいてください。人生には、霊的であれ肉体的であれ、誘惑や試練、苦難を受けることなく過ぎ行く時節はありません。しかし、よく祈りながら自制心を養うならば、肉体の欲求を霊的にコントロールできるようになるでしょう。そ

**わたしたちは、
神の宮として創造された
肉体にふさわしいものに
……思いを向けるように
することでしょう**



わたしたちの体のすばらしい点は、
その目的がこの世での生活にのみ
限られるわけではないということです。
肉体はむしろ、神の偉大な幸福の計画に
不可欠な要素なのです。



して、欲望を律することができるようになると、皆さんは天の御父の御心に従う強さを身につけていることでしょう。イエスが「わたしの思いではなく、みこころが成るようにしてください」と言われたことを思い出してください。²⁷

試練はますます厳しくなり、間違いなくあなたの身に降りかかってくるでしょう。そんなときには、救い主による輝かしい約束を思い出してください。「勝利を得る者には、わたしと共にわたしの座につかせよう。それはちょうど、わたしが勝利を得てわたしの父と共にその御座についたのと同様である。」²⁸

肉体は愛にあふれる天の御父の最高の創造物です。この祝福にいつも感謝することができますように。わたしたちの体のすばらしい点は、その目的がこの世での生活にのみ限られるわけではないということです。肉体は、わたしたちの永遠の進歩に向けた神の偉大な幸福の計画に不可欠な要素です。神が命じられたように、わたしたちが体を尊ぶならば、「永遠の命に至る細くて狭い道」²⁹にとどまることになります。

イエス・キリストはわたしたちの最高の模範です。わたしは

主の特別な証人として宣言します。イエス・キリストは神の御子です。「世の命であり光」です。³⁰

わたしたちは全知全能の神の息子娘です。神はわたしたちの御父であられ、わたしたちは神の子供です。神から授かったわたしたちの受け継ぎは、人類の最もすばらしい属性です。わたしたちの受け継ぎは神聖なもので、わたしたちの可能性は無限です。わたしたちが常に神から譲り受けた賜物をわたしたちのあらゆる言動によって敬うことができますように。■

注

1. 使徒 17:27-29 参照
2. 教義と聖約 130:22 参照
3. エレミヤ 1:4-5; ヘブル 12:9; モーセ 6:51; アブラハム 3:22-23 参照
4. 創世 1:27; 2:7; 1 コリント 15:44; モーセ 2:27; 3:7 参照
5. モーセ 1:39
6. 教義と聖約 88:15 参照
7. 教義と聖約 93:38 参照
8. アルマ 40:11; アブラハム 3:18 参照
9. ヨブ 32:8 参照
10. 教義と聖約 131:7
11. 人を成す要素のうちで主体性を持ち、責任を負うのは、体ではなく霊である。霊がなければ、体は死んだものである（ヤコブの手紙 2:26 参照）。したがって、霊が善悪を選ぶのであり、最

- 後の裁きにおいて、自らが持つ善い性質と悪い性質の両方に対して責任を負うことになる（アルマ 41:3-7 参照）。
12. 「信仰、徳、知識、節制、忍耐、兄弟愛、信心、慈愛、謙遜、〔そして〕勤勉」といった特質（教義と聖約 4:6）
13. 2 ニーフアイ 2:11-16, 21-26; モロナイ 10:32-33 参照
14. 教義と聖約 88:15
15. 1 コリント 6:19-20。教義と聖約 93:35 も参照
16. 「神の子です」『賛美歌』189 番
17. 2 ペテロ 1:4
18. 心臓は 1 日に約 2,000 ガロン（7,570 リットル）の血液を送り出す。
19. アブラハム 3:25-26 参照

20. アルマ 11:43。伝道 12:7; アルマ 40:23; 教義と聖約 138:17 も参照
21. モロナイ 10:32 参照
22. 教義と聖約 88:47
23. 1 テモテ 6:9
24. 1 テモテ 6:11。1 テモテ 6:12 に「信仰の戦いをりっぱに戦いぬいて、永遠のいのちを獲得しなさい」と続く。これがわたしたちの選びである。
25. 3 ニーフアイ 27:27
26. エペソ 4:13
27. ルカ 22:42
28. 黙示 3:21
29. 2 ニーフアイ 31:18
30. アルマ 38:9。教義と聖約 11:28 も参照



この非常に
神聖な戒めについて、
具体的に話しましょう。



純潔とは性的な清さである

端的に言う、純潔の律法に従って生活するとは、「結婚する前にどのような性的な関係も持たず、結婚した後は伴侶に対して完全に誠実である」¹ことを意味します。

しかし、徳高く純潔であることは、性的な行為についてののみ言うものではありません。「相手を敬い、卑わいで利己的な欲望の対象として相手を利用するようなことがあってはなりません。結婚する前に、情熱的なキスをしたり、相手の上に覆いかぶさったり、服の上からであれ服を脱いでであれ、人の隠れた神聖な場所に触れてはなりません。性的な思いを刺激するいかなる行為もしてはなりません。自分の体に対してもそのような感情を刺激してはなりません。」²

二人が互いに好感を抱いており、そうした行為に及ぶことに同意しているからといって、主の標準が変わることはないということを心に刻んでおいてください。周りの人や主、そして自分自身を尊重するとき、皆さんは戒めを守ろうとしましょう。それは婚姻関係にない人と、性的な関係を持つことや性的感情を刺激するような行為を、決してしないということです。

主はこの点について、実に厳格でられます。「預言者アルマは、性的な罪は殺人や聖霊を否定することを除いて、どのような罪よりも重大な罪であると教えています（アルマ 39：3－5 参照）。」³

「情熱的なキスをする」あるいは「性的な思いを刺激する」とはどういうことを指すのかよく分からなければ、親やビショップ、またはほかの信頼できる成人に相談してください。彼らと話すことによって、適切な振る舞いと不適切な振る舞いについて理解するうえで助けを得られ、性的に清い生活をするができるようになるでしょう。

判断するに当たっては、御霊を求めてください。いつも天の御父に祈ってください。御霊を受ける備えができていれば、正しい選びをすることがもっとずっと容易になります。

性的な罪に陥ってしまったときは、ビショップと親に助けを求めてください。あなたが悔い改めるときに強さと平安を得

純潔の律法 とは何でしょうか

教会機関誌
ジョシュア・J・パーキー

「純潔の律法」という言葉を聞くと、その意味が分かりますか。皆さんは恐らくこの律法について、様々な考えが入り混じった多くのメッセージを受け取ることでしょう。あらゆるメディアが異なる意見を持っています。時には友人や家族でさえもそうです。またこの世は主の教えに反する事柄をしきりに教えます。

では実際のところ、純潔の律法にはどういう意味があるのでしょうか。

純潔の律法とは、主がお使いになる用語です。性的に清く徳高い生活をするようにという御自身の戒めを表す際に用いられます。

徳高く

純潔を守ることは、

性的な行為について

のみ言うのでは

ありません。

敬うことでも

あるのです。

られるように助けてくれるでしょう。簡単なプロセスではないかもしれませんが、そうする価値は確かにあります。

魅力を感じることは問題ではない

皆さんは、だれかに対して魅力的に感じることは良くないのかと思ったことがあるかもしれません。心配しすぎないでください。ごく普通のことだからです。ほんとうです。

しかし、皆さんは自分の思いに注意深くあるべきです。救い主はこう警告しておられます。「だれでも、情欲をいだいて女を見る者は、心の中ですでに姦淫をしたのである。」(マタイ 5:28) つまり、思いや感情をコントロールして、欲望にとらわれないようにする必要があるということです。

秘訣があります。自己中心的な行動を取らないことです。だれかに対して情欲を抱いたり、不適切な思いを持ったり、あるいは自分自身やほかの人の性的感情を刺激するようなことを行ったりしないでください。⁴

ポルノグラフィーなど下劣なメディアにかかわらないことがきわめて大切なのは、そのためでもあるのです。そういったものはいつでも自己中心的で、いつも御霊を遠ざけ、かかわるべきでない事柄に皆さんを誘い込もうとします。

しかし、だれかに対して何らかの感情を抱いたり、魅力を感じたりすることで、皆さんが悪い人になるわけではありません。実のところ、魅力を感じることは神の計画の一部であって、結婚に付随することでもあります。健全な夫婦関係にある夫と妻は、強く引かれ合っていて、また仕え合い、祝福し合いたいと願うものです。

「夫婦間の身体的な親密さは美しく神聖なものです。それは子供をもうけるため、〔そして〕夫婦の間で愛情を表現するために、神によって定められました。」⁵

身体的な親密さ——適切な場所と時

身体的な親密さは、皆さんの将来の結婚生活で待ち望めるものです。それは神聖で美しいものです。

清く徳高い生活をするよう努めるなら、皆さんは聖霊の影響をより身近に感じ、自分に対してさらに良い思いを持ち、将来受けることになるすばらしい祝福に備えられるでしょう。■

注

- 1.『若人の強さのために』(小冊子) 35
- 2.『若人の強さのために』 36
- 3.『真理を守る——福音の参考資料』97
- 4.これについてもう少し明確に知りたい場合は、「愛と情欲」『リアホナ』2016年10月号、30－35を読んでください。
- 5.『若人の強さのために』35、強調付加。結婚における親密さに関する靈感あふれる話は、ウェンディー・ワトソン・ネルソン「愛と結婚」(ヤングアダルト対象のワールドワイド・ディボーションナル、2017年1月8日) <https://www.churchofjesuschrist.org/broadcasts/article/worldwide-devotionals/2017/01/love-and-marriage?lang=jpn> ; ボイド・K・バッカー「幸福の計画」『リアホナ』2015年5月号、26－28; ジェフリー・R・ホランド「個人の清さ」『リアホナ』1999年1月号、83－86 参照



感覚器官から情報を受けるとき、電気信号が時速 160 キロ以上の速さで神経から脳に伝えられます。

目の見えない人は、脳の視覚野が変化して、触覚や聴覚により敏感に反応するようになります。

人間の目は数千種類の色を識別し、鼻は数千種類の匂いを嗅ぎ分けます。

聴覚は最も速く反応する知覚です。人間の脳は、まばたきするより 10 倍も速く、0.05 秒以内に音を認識できるのです。

人間の心臓は、平均的な寿命まで生きるとしたら、一生で 30 億回以上鼓動します。一日 10 万回以上です。

脳は、小型電球を点灯するのに十分な電力を生み出します。

免疫システムは、アデノイドのような分泌腺、および胸腺や脾臓のような器官を使って、有害なウィルスやバクテリアから体を守ります。

現在の最高級デジタルカメラは、被写体を 400 メガピクセルで取りますが、人間の目は 576 メガピクセルで見ることができます。

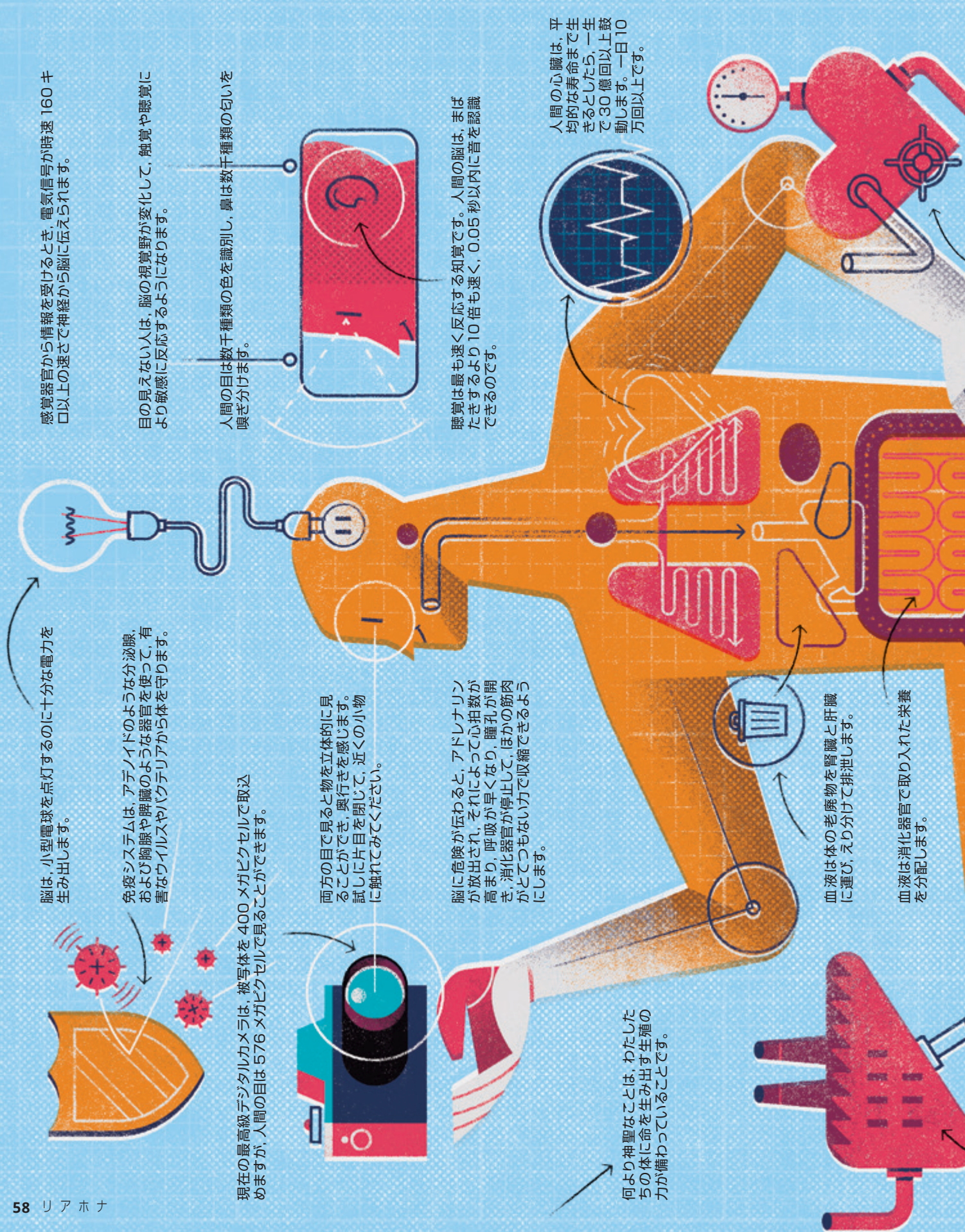
両方の目で見ると物を立体的に見ることができ、奥行きを感じます。試しに片目を閉じて、近くの小物に触れてみてください。

脳に危険が伝わると、アドレナリンが放出され、それによって心拍数が高まり、呼吸が早くなり、瞳孔が開き、消化器官が停止して、ほかの筋肉がとつもない力で収縮できるようにします。

何より神聖なことは、わたしたちの体に命を生み出す生殖の力が備わっていることです。

血液は体の老廃物を腎臓と肝臓に運び、えり分けて排泄します。

血液は消化器官で取り入れた栄養を分配します。



肝臓は500以上の特殊なプロセスを担っています。非常に重要なのは、外傷や手術によって肝臓の3分の2が切除されても、4週間未満で元の大きさに戻ることです。

折れた骨は治ります。

人間の骨は丈夫です。足にある26個の小さな骨は、歩く度に体の重みを支えます。

「わたしたちの
肉体は、
霊がつかさどる
道具です。」

十二使徒委員会

ボイド・K・ハッカー会長

(1924 - 2015年)

Let Not Your Heart Be Troubled

(1991), 211.

心臓は毎分5リットルの血液を送り出すので、平均的な寿命まで生きる人なら一生に約150万リットル、輸送列車200両分の血液を送り出すことになります。

血液は、肺からほかの器官に酸素を運びます。血液は二酸化炭素を肺に移動し、息とともに吐き出します。

皮膚は、抗菌作用のある物質を分泌し、微生物の侵入を防ぐ最初の防壁層として働きます。皮膚に付着したほとんどのバクテリアは、すぐに死んでしまいます。

皮膚は体のある部分から別の部分へ移植することができます。人間の体で最大の器官であり、絶えず再生を繰り返しています。

体が行える 驚くべきこと

頭のてっぺんからつま先まで、あなたの体は驚くべき創造物です。体のおかげで、あなたは絵を描き、ハイキングに行き、フットボールや編み物をし、フルートを吹くなど、たくさんの楽しい活動を行うことができます。

預言者が50ページからの記事で説明しているように、「皆さんの肉体は、どのような賜物を授かっていようと、神のすばらしい創造物です。……鏡をのぞき込むとき見えるもの……神が御自分の形に創造された神の子供のすばらしさについて考えてください。」



知恵の 言葉とは……

『リアホナ』スタッフ



「この世とは異なる者になってください。御存じのように、皆さんは世の光となる必要があります。そのため、主は皆さんに、外見、言葉、行い、服装においても、イエス・キリストの真の弟子らしくあるよう求めておられます。そうです、皆さんはこの世に生きていますが、世の汚れに染まらないように、世の中とは非常に異なる標準を持っています。」

ラッセル・M・ネルソン大管長

「シオンのつわもの」

(2018年6月3日、青少年対象のワールドワイド・ディポーショナル、[HopeofIsrael.ChurchofJesusChrist.org](https://www.HopeofIsrael.ChurchofJesusChrist.org) 参照)

知恵の言葉とは……である

わたしたちの体と霊を守るために主から与えられた健康の律法

避けるもの：	好ましいもの：
アルコール飲料	くだもの
たばこ	野菜
お茶とコーヒー	肉（控えめに）
有害なものや習慣性のあるもの	穀類

教義と聖約 89 章参照

福音のテーマ「知恵の言葉」 topics.ChurchofJesusChrist.org も参照

知恵の言葉とは……でない

十二使徒定員会会長を務めたボイド・K・パッカー会長（1924 – 2015 年）は、知恵の言葉でないことについて、次のように教えています。

1.

常に健康でいられるという
保証

「知恵の言葉は、完全な健康を約束しているのではなく、皆さんの持って生まれた体を最も良い状態に保ち、皆さんの心が御霊の微妙なささやきに反応できるようにする方法を教えています。」

2.

すべてを網羅したリスト

「人々は肉体と霊を損なう多くの習慣性のあるものを飲んだり、かんだり、吸ったり、注射したりしますが、それらは啓示の中に記されていません。」

3.

極端な行動の容認

「健康、栄養、特に薬の面で、節度と常識を用いるようにしてください。極端なことや狂信的なこと、一時的な流行を追いつめることは避けてください。」¹

「知恵の言葉を破ればもっと人に愛され幸福で魅力的になれるなどと、サタンやそのほかの人々によって思い込まれることのないようにしてください。」² ■

約束された祝福

知恵の言葉に従って生活するのは、大きな祝福です。皆さんの受ける祝福について、『若人の強さのために』には次のように記されています。

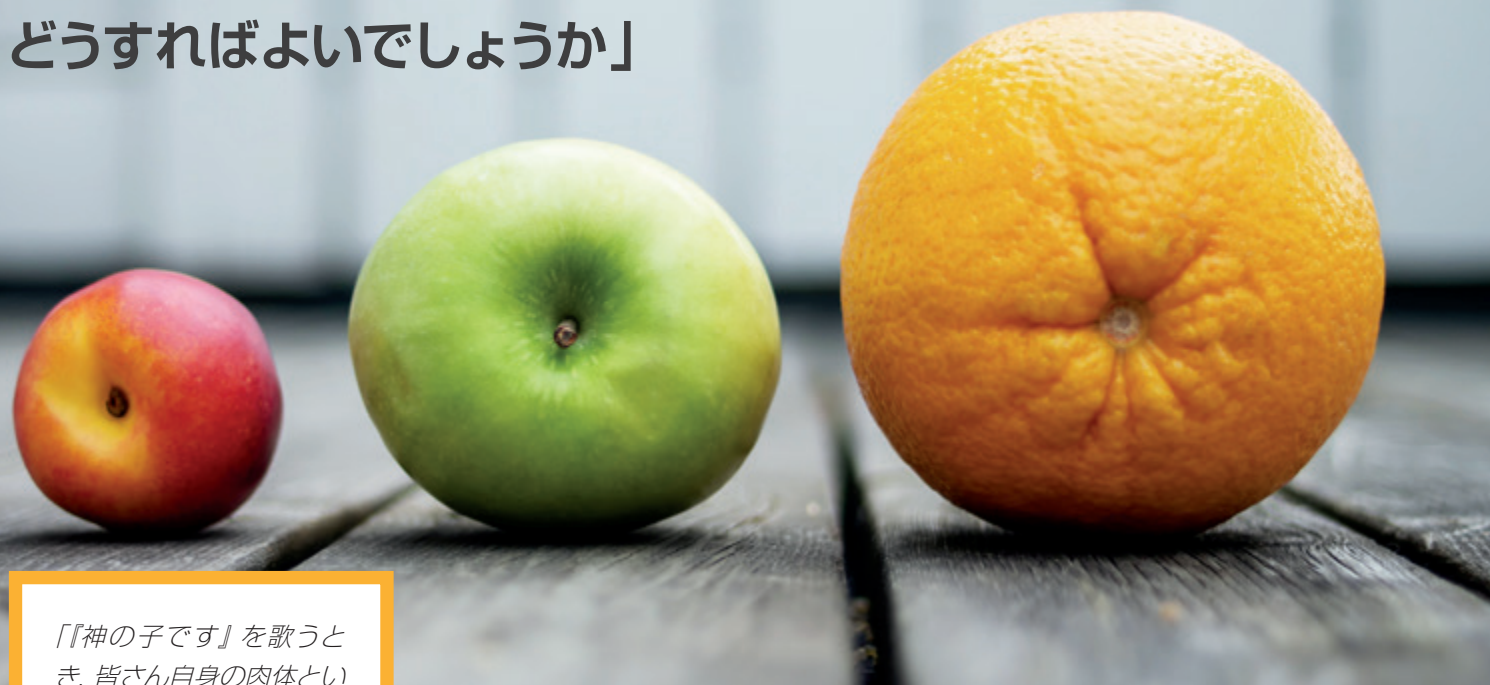
- ・ 有害な依存症からの解放
- ・ 生活を自制する力
- ・ より健康な体
- ・ より機敏な精神
- ・ 聖霊からの導き
- ・ 主に仕えるためのさらに優れた能力

注

1. ボイド・K・パッカー「知恵の言葉——その原則と約束」『聖徒の道』1996年7月号、21–23
2. 『若人の強さのために』25



「自分の体が気に入らなかったら、 どうすればよいでしょうか」



『神の子です』を歌うとき、皆さん自身の肉体という御父からの贈り物について考えてください。皆さんの体に備わっているたくさんの驚くべき性質が、皆さん自身が持つ『神の性質』〔2ペテロ1:4〕を証明しています。……

……人の神聖な行く末を実現するために完全な体は必要ありません。事実、最も清らかな霊の一部は、病弱な体に宿ります。」

ラッセル・M・ネルソン大管長
「あなたの体——大切にすべき素晴らしい贈り物」
『リアホナ』2019年8月号、52、53



自分の体を受け入れる

欠けているものではなく、備わっているものについて考えて、自分の体を受け入れてください。わたしは鏡で自分を見る度に、こう言います。「天のお父様、わたしを成長させてくださることに感謝します。」

テンブランズ・B、18歳
(オーストラリア、ビクトリア州)

体を大切にする

わたしは運動と健康的な食事で体を大切にしています。体を大切にすると、自分の体にもっと感謝するようになります。天の御父から恵みとして与えられた宮を大切にするとき、気分が変わって、神により創造された体を持つすばらしい祝福への理解と感謝が深まります。

カミール・A、16歳、(アメリカ合衆国、フロリダ州)



自分の体を 神殿として考える

あなたの体が神殿であることについて(1コリント3章参照)、また主が体ではなくて心を御覧になることについて(サムエル上16章参照)考えてください。

ビーコ・W、17才
(ドイツ、ノルトライン・ヴェストファリア)

自尊心を持つ

わたしの友達は、周りの人が自分のことをどう思っているか心配で苦しみ、自尊心を失いました。彼を助けた一番の方法は、神様と友達と家族皆が彼を愛し支えてくれているのだと思い出すことでした。

マタイ・V、16歳(アメリカ合衆国、ミズーリ州)



あなたは愛されています

友達が体のどこかが好きでないと自分の体が嫌

いだと言うのを聞くと、天のお父様はあなたを愛していますよと分かるように助けるのが好きです。天のお父様がわたしの体の問題に関係なく、わたしを愛し、幸せになってほしいと望んでおられると考えるのが好きです。体はわたしたちの神殿なので、自分の体を大事にして愛するべきです。

イナシオ・P, 14歳 (アルゼンチン, チャコ州)

それであなたの価値が決まるのではない

体であなたの価値が決まるわけでないことを忘れないでください。体はあくまで体であって、あなたそのものでも、神の霊の子供としてのあなたでもありません。

セラー・O, 18歳 (アメリカ合衆国, ニューヨーク州)

楽しいことをする

自転車に乗ったり、飼っている犬と散歩したり、外に出て自分の楽しめる活動をするのは、自分の体に対して良い感情を持つ助けになります。それらを友達と一緒にするともっとうまくいきます。なぜなら、わたしのことを気にかけ、わたしがどのような姿でも気にしない人が周りにいることを思い出させてくれるからです。

イツェル・O, 18歳 (アメリカ合衆国, アリゾナ州)
本誌の答えは、問題解決の一助となるように意図されたものであり、教会の教義を公式に宣言するものではありません。



復活した体はどのようなものですか。

聖典と現代の預言者によれば、復活した体はこうなります。

物質である。骨肉の体である (ルカ 24 : 36 – 39 参照)。

不死不滅である。「この死すべき体は不死不滅の体によみがえる。……もう死ぬことはありません。」 (アルマ 11 : 45)

完全である。「霊と体は再び結合して完全な形に〔なる。〕」 (アルマ 11 : 43) 「体の障がいを取り除かれ、欠陥はなくなり、男性と女性は彼らの霊の完全な状態に、神が初めに意図された完全さに到達するでしょう。」 (Joseph F. Smith, *Gospel Doctrine*, 5th ed. [1939], 23) .

美しい。「復活した男性あるいは女性の姿ほど美しいものはありません。」 (The Teachings of Lorenzo Snow, ed. Clyde J. Williams [1996], 99)

サタン力が及ばない。「もしも肉体がもう二度と起き上がることがないとすれば、わたしたちの霊は……悪魔……に従うようになり、……偽りの父とともに、彼自身のように惨めな状態にとどまっていたに違いない。」 (2 ニーファイ 9 : 8 – 9) しかし、イエス・キリストが復活をもたらしてくださったおかげで、そのような状態にはなりません。*

満ちみちる喜びを受けることができる。復活がなければ、日の栄えの栄光の喜びを受けることはできません。「分離しないように結合した霊と元素は、満ちみちる喜びを受ける。」 (教義と聖約 93 : 33)

* 滅びの子を除く (教義と聖約 76 : 30 – 38 参照)。

あなたはどう思いますか。

「自分が赦されたことを知るには、どうすればよいでしょうか。」

あなたの意見と、希望する場合は高解像度の写真を、2019年9月15日必着で liahona.ChurchofJesusChrist.org からお送りください (「投稿する」をクリックしてください)。

掲載される際、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。

肉体という賜物を大切にする

十二使徒定員会
D・トッド・クリストファーソン長老

この世の生涯における真の成功は、自分の生涯、つまり時間と選択を神の目的のために奉獻することからもたらされます（ヨハネ 17：1, 4；教義と聖約 19：19 参照）。そうするときに、神がわたしたちを最高の高みにまで上げられることが可能になるのです。

奉獻された生活は、神の姿に創造された自分の肉体という比類ない賜物を大切にします。この死すべき世を経験する最大の目的は、それぞれの霊が肉体を受け、その肉の幕屋をまとして道徳的な選択の自由をうまく行使できるようになることにあります。肉体はまた昇栄に不可欠なものです。昇栄は、わたしたちの愛する復活した主がそうであられるように、肉体と霊が完全な形で結合してもたらされるものだからです。この墮落した世界にあっては、痛ましいほど短命の人もあります。肉体の奇形や、欠損、あるいはほとんど命を維持できない肉体もあります。それでも、この世の生涯はどの霊にとっても十分に長く、どの肉体も復活するにふさわしいのです。

肉体は進化が偶然に生み出した結果以外の何物でもないと考える人は、自分の肉体であるいは肉体に何をしようと、神に対してもだれに対しても責

任を感じません。しかしながら、永遠の観点を持つわたしたちは、この肉体をどのように扱うかについて、神に対する義務があることを認めなければなりません。パウロの言葉を紹介しましょう。

「あなたがたは知らないのか。自分のからだは、神から受けて自分の内に宿っている聖霊の宮であって、あなたがたは、もはや自分自身のものではないのである。

あなたがたは、代価を払って買いとられたのだ。それだから、自分のからだをもって、神の栄光をあらわしなさい。」（1 コリント 6：19－20）

これらの真理を念頭に置けば、わたしたちは、入れ墨で肉体を損なったり、薬物で痛めたり、私通や姦淫などの不道徳な行為で汚したりすることは決してしないでしよう。わたしたちの肉体は自分の霊の器なので、最善を尽くして大切に扱う必要があります。肉体の力を、奉仕をし、キリストの業を進めるために奉獻するのです。パウロはこう言いました。「兄弟たちよ。そういうわけで、神のあわれみによってあなたがたに勤める。あなたがたのからだを、神に喜ばれる、生きた、聖なる供え物としてささげなさい。」（ローマ 12：1）■

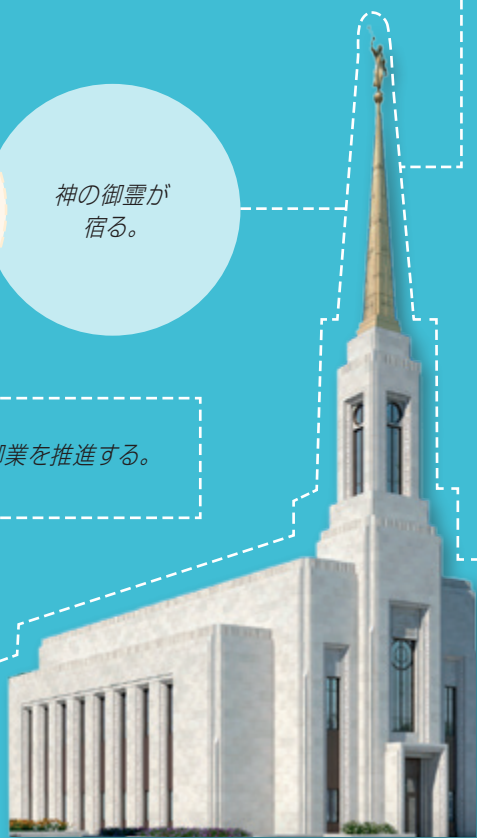
2010年10月の総大会における説教から。

学んで成長する機会を与える。

わたしたちの
霊の宮。

神の御霊が
宿る。

奉仕し、キリストの御業を推進する。



わたしたちの体は
復活を通して
永遠の存在に
なる。

神殿の祝福は
永遠である。

神聖である

わたしたちが天の御父の
みもとに帰るのを助ける

神からの賜物である

わたしたちは聖なる場所に
立つことができる。

神殿は聖なる場所である。

あなたの体は 神殿と似ている

クリストファーソン長老は、わたしたちの体が「神の姿に創造された」賜物であると教えています。神殿のように、わたしたちの体は神聖であり、最善を尽くして大切に扱わなければならないものです。神殿とわたしたちの体は、天の御父の計画で次のような役割を果たします。

ヤングアダルト

鏡の中に
何が見えますか？

容姿に自信を持つための
アイデアとともに、
わたしたちの肉体と、
救いの計画についての
真理を学びましょう。

42



体を大切にする

預言者からの
メッセージ

50

純潔の律法

一体それは何でしょうか

56

わたしたちの体

20 の驚くべきこと

58

知恵の言葉

知恵の言葉とは……

60

末日聖徒
イエス・キリスト
教会



フレンド



わたしたちの
すばらしい体！
12 ページを見てください



だいかんちょうかいにこもん
大管長会第二顧問

ヘンリー・B・
アイリング管長

せいれいに心を開く

イエスは弟子たちのもとを去る間際、
主の平安をどのようにかれらにあたえられるかをお告げになりました。

「助け主、すなわち、
……せいれいは、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。」

わたしは平安を
あなたがたに残して行く。
わたしの平安をあなたがたにあたえる。
……あなたがたは心をさわがせるな、
またおじけるな。」

(ヨハネ 14:26-27)



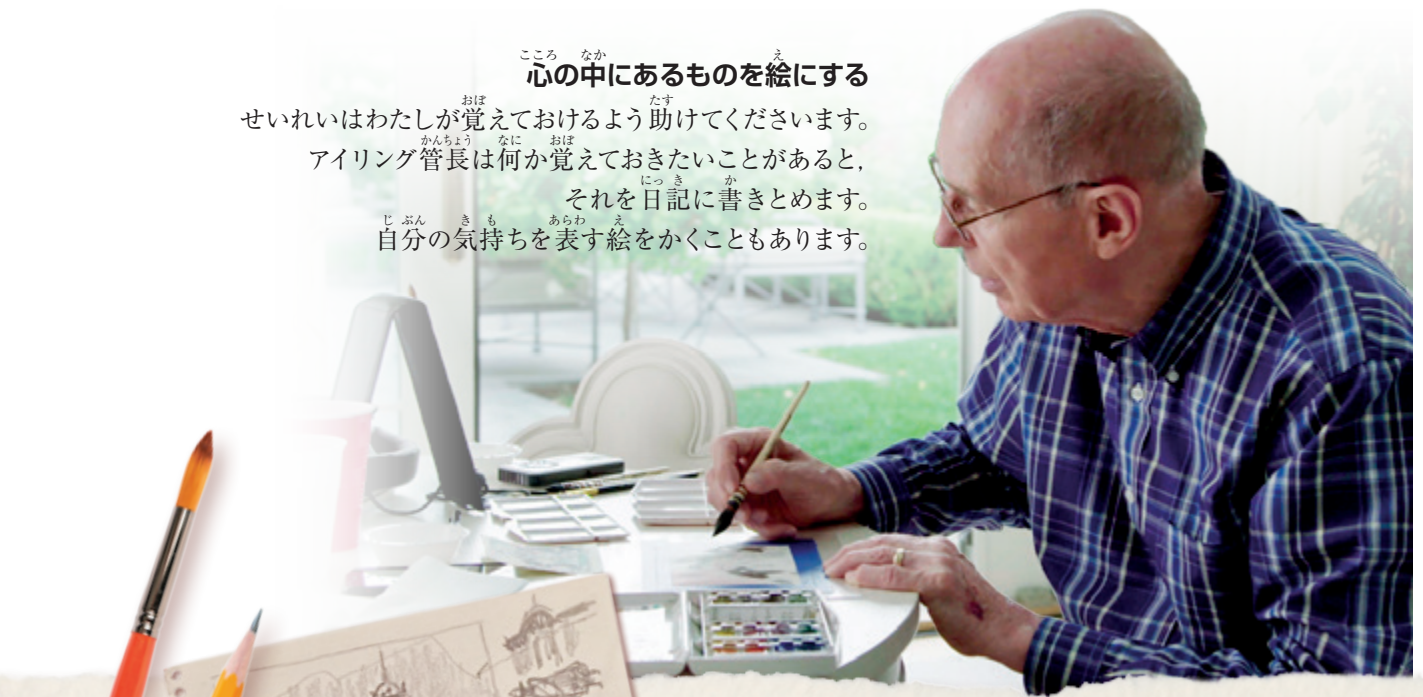
せいれいを感じることは、わたしたちが見たり聞いたりできることよりも、とうといこと
です。時折、せいれいは、自分の心の中でおだやかにもえるように感じる場合があります。
わたしの場合は、光のように感じるがよくあります。

バプテスマを受け、教会員としてかくにんされると、あなたは祝福の中で、「せいれいを
受ける」よう告げられます。その瞬間、あなたはせいれいをはんりよとすることができます。
それでも、自分の心と思いにせいれいをまねき入れることを選ばなければなりません。
あなたがせいれいに心を開くことができるよう、いのります。あなたが、つねにせいれい
をはんりよとすることの喜びを感じられるよう、いのります。●

「わたしは平安をあなたがたに残して行く」『リアホナ』2017年5月号、15-18、および
「御子のみたまを受けられるように」『リアホナ』2018年5月号、86-89をもとに書かれました。

こころ なか え
心の中にあるものを絵にする

せいれいはわたしが覚えておけるよう助けてくださいます。
アイリング管長は何か覚えておきたいことがあると、
それを日記に書きとめます。
自分の気持ちを表す絵をかくこともあります。



まず、鉛筆でスケッチします。その上に、水彩絵の具をぬります。
かわかして、さらにぬり重ねます。



アイリング管長は、ボートと自分の家族の絵をかくのが好きです。この絵は、8才のときにアイリング姉妹が小さなボートに乗っている絵です。

まご ひとり
孫の一人がフランスで
伝道していたときに、
アイリング管長は
パリの道を歩く
宣教師の絵をかきました。



つまのキャスリーンと、
6人のうち二人の子供たちの
この絵は、家族に対する
アイリング管長の愛を
思い起こさせます。

鉛筆や絵の具で自分の絵をかいてみましょう！

信仰の練習

きょうかい きかんし
教会機関誌

カリ・ブラウン

ほんとうにあったお話をもとに書かれました。

「わたしの行いによって信仰を見せてあげよう。」(ヤコブの手紙 2:18)

クラリーは一生けんめいドリブルをしながら、素早くコートを走りぬけました。「今だ」と思いました。試合の間ずっと、チーム一身長が高く足の速い女の子がクラリーのディフェンスをしていましたが、今はほかの人のディフェンスをしています。クラリーのチャンスです！

クラリーはもう一人の選手からきびすを返し、足をふみこんでから、とび上がってシュートしました。ボールがちゅうをまう間、クラリーは息を飲んでいました。お願い、入って。

ボールはリングのど真ん中に入りました。

クラリーのチームのメンバーはクラリーとハイタッチしました。それから、ガルシアコーチはタイマーに目をやると、ホイッスルをふきました。「練習はこれでおしまい。みんな、よくやったわ！ またあした。よく休むのよ。あしたは何度もダッシュしますよ。」

クラリーはうめき声をあげて、荷物を集めに行きました。すると、ガルシアコーチが手招きしているのが見えました。

「クラリー、今日は良かったわよ。一生けんめい練習していたわね。すばらしいわ。」

「ありがとうございます」とクラリーはにっこり笑って言いました。

お母さんの車のところに歩いて行くときも、まだ笑顔でした。車で家に帰る途中、クラリーは最後のシュートを頭の中で思い出していました。特に、ポー





ルがゴールにすいこまれた瞬間^{しゅんかん}を。クラリーは、お母さん^{かあ}が総大会の説教^{せうたいかい}を聞いてるのにも気づきませんでした。

ところが、ある言葉^{ことば}が耳にとまりました。話者^{わしゃ}がこう言ったのです。「時間^{じかん}を取って積極的^{せつきよくてき}に信仰^{しんこう}をきたえなければなりません。」*「積極的^{せつきよくてき}にきたえる」という言葉^{ことば}は、バスケットボール^{れんしゅう}の練習^きで聞きそうなこと^{おも}に思えました。「どのような^{しんこう}に信仰^{しんこう}をきたえればよいのかしら」と思いました。信仰^{しんこう}をもって走るのでしょうか。信仰^{しんこう}はボールのようにドリブルできるのでしょうか。

クラリーはお母さんの方^{かあ}を向きました。「どうやって信仰^{しんこう}をきたえるの?」と聞きました。

お母さんはいっこりしました。「どうすればバスケットボール^{かあ}がうまくなる?」

「練習^{れんしゅう}するわ」とクラリーは言いました。「コーチが、どうすれば上手^{じょうず}になるかを教えてくれるの。それと、練習^{れんしゅう}するときに、言われたとおりに一生けんめいやるわ。」

「簡単にできる?」

「いいえ!」クラリーはそう言いながら、ダッシュの後^{あと}でどんなに足^{あし}がつかれるかを思い出しました。「たくさん練習^{れんしゅう}しないとイケないわ。」

お母さん^{かあ}はうなずきました。「天^{てん}のお父様^{とうさま}は、お父様^{とうさま}を信じる信仰^{しんこう}を持ってほしいとわたしたちに望^{のぞ}んでおられるけど、わたしたちは努力^{どりよく}をしないとイケないわ。お父様^{とうさま}は、練習^{れんしゅう}して上手^{じょうず}になる方法^{ほうほう}をわたしたちに教えてくださったのよ。」

「どんなふう?」

「天^{てん}のお父様^{とうさま}は、おいのりの中^{なか}でお父様^{とうさま}と話すよう、わたしたちにおっしゃっているわ。天^{てん}のお父様^{とうさま}はコーチみたいな御方^{おかた}よ。天^{てん}のお父様^{とうさま}がくださる聖典^{せいてん}は、作戦^{さくせん}が書かれたノートのようなものね。それから、預言者^{よげんしゃ}に靈感^{れい}をあたえて、家族^{かぞく}で学ぶよう、うながしてくださるわ。家族^{かぞく}はまるで——」

「チームね!」クラリーは言葉^{ことば}をさえぎりました。



「そのとおりよ! わたしたちは、家族^{かぞく}というチームとして、一緒^{いっしょ}に取り組み^{とく}み、練習^{れんしゅう}しているのよ」とお母さん^{かあ}が言いました。「クラリー、練習^{れんしゅう}に行くと、どうなる?」

「上手^{じょうず}になるわ」とクラリー。何週間も一生けんめい練習^{れんしゅう}して、最後のシュートが決まったときにどんなにいい気分だったかを思い出しました。

「そのとおりよ。練習^{れんしゅう}するとき、わたしたちは信仰^{しんこう}をきたえているの。すると、証^{あかし}は強くなり、もっと幸せになるのよ。」

クラリーは信仰^{しんこう}についてそんなふう^{かんが}に考えたことはありませんでした。信仰^{しんこう}は種^{たね}のようだと聞いたことはありますが、バスケットをすることと、にているというのは初耳^{はつみみ}です。コーチはどのようにチームのための練習計画^{れんしゅうけいかく}を立てるのだろうか、と考えました。もしかするとわたしも練習計画^{れんしゅうけいかく}を立てられるかもしれないと思いました。信仰^{しんこう}の練習計画^{れんしゅうけいかく}です! 家に帰ると、クラリーは大きなメモ用紙^{ようし}を見つけ、さっそく次のように書き始めました。

- いのり —— 朝^{あさ}と夜^{よる}
- 聖文研究 —— 毎日^{まいにち}
- 教会 —— 毎週^{まいしゅう}日曜日^{にちようび}

信仰^{しんこう}をきたえることは、バスケットの練習^{れんしゅう}とまったく同じではないかもしれせん。でも、練習^{れんしゅう}は練習^{れんしゅう}です。自分で立てた計画^{けいかく}を見ながら、心があたたかくなり、うれしくなりました。クラリーは天^{てん}の御父^{おんちち}を信頼^{しんらい}していたので、自分を助けてくださることを知っていました。●

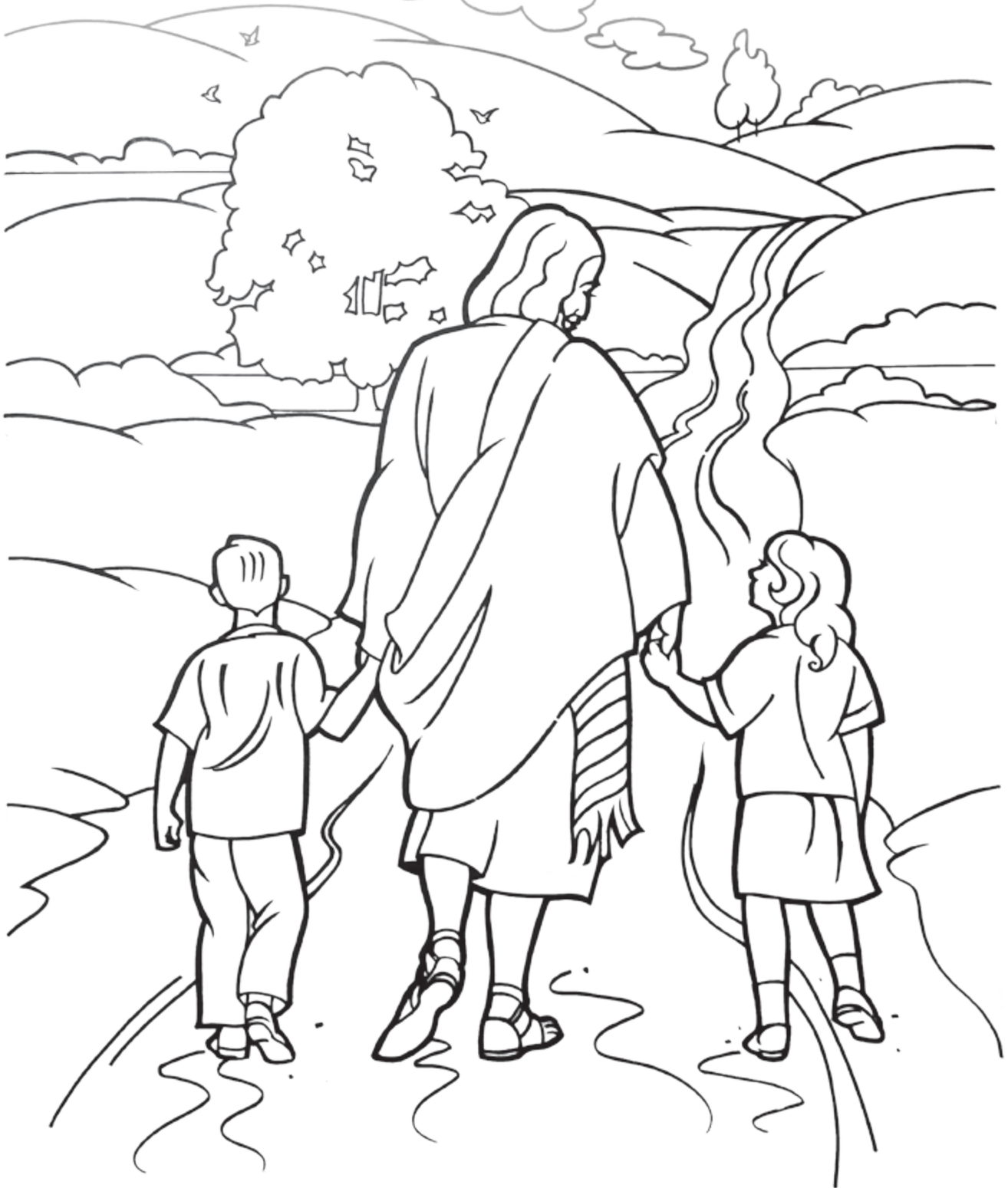
*リチャード・G・スコット「信仰^{しんこう}を行使^{こうし}することを最優先^{さいゆうせん}とする」『リアホナ』2014年11月号、92-95参照

いろ
色をぬりましょう

あたらし 新しい道 みち

う
バプテスマを受けるとき、イエス様と新しい道を歩むことを選びます。

さま あたらし みち あゆ えら
(ローマ 6:4 参照)



ショー・アンド・テル(みんなの発表)



わ たしは、家族歴史情報の索引作成をするのが大好きです。家族で教会に行くのは楽しいです。

マリア・O, 11才, ブラジル



最 近、家族でバプテスマを受けました。家族みんなが、この新しい教会を気に入りました。ある夜、家庭の夕べで、お母さんは、古いパスポート写真を使ってファミリーツリーを作ろうと言いました。楽しい夜でした!

ジョシュア、マティルダ、グレーミ・K, 9才, 11才, 7才, トンガ王国



わ たしは、家族のために奉仕するのが好きです。

リズメル・S, 9才, プエルトリコ



友 達が質問に答えてくれるとき、うれしい気持ちになります。

リカルド・A, 9才, プエルトリコ



わ たしは、妹とモルモン書を読むのが好きです。好きなせいは、ニーファイ第一書第3章7節です。

エミリア・L, 10才, ドイツ



メル・P, 8才, ポリビア

かんこく
韓国
から
こんにちは!



マルゴと
パオロです。



いっしょ かんこく
一緒に韓国を
おとずれて
みましょう!



かんこく
韓国は、
ひがし くに
東アジアの国です。
じんこう やく まんにん
人口は約 5000 万人
で、教会員はおおよそ
88,000 人います。

ソウル



韓国
かんこく



かんこく もじ
韓国の文字はハングルとよばれます。
これは、教会堂の外にある表示板です。
ハングルで教会の名前が書かれています。



おおくのかんこく かぞく いちば かもの
多くの韓国の家族は、このような市場で買い物
をします。道にならぶお店では果物や野菜、肉、
お菓子などを買うことができます。韓国で人
気の食べ物は、ビビンバというまぜご飯です。



この家族は、ソウル^{しんでん}神殿^{きんでん}に来ています。ソウル^{しんでん}神殿^{きんでん}は、
1985^{ねん}年に^{かんこく}韓国^{しや}の首都^{しんでん}で^{しん}ほうけん^{でん}されました。



韓国では普通、家やレストランで、ゆかにすわります。多くの家族は、このようにゆかに近い、低いテーブルで一緒に勉強したり、遊んだり、食事をしたりします。

いっしょ かんこく
一緒に韓国を
おとずれてくれて
ありがとう。
また会いましょう!



試練しれんのときはいつも天てんのお父とう様が私わたしの心こころにくださる平安へいあんについて考えます。天てんのお父様ちちさまとイエス様イエスさまがたしかに生きておられることを知しっています。わたしはお二方ふたかたにしたがいま
す。

ハエウン・S, 11才さい



時々、弟にブロックをこわされたり、ノートに落書きをされると、弟のことをたたきたくなります。でもがまんすることを^{ひん}ずんでいます。ぼくは^{ただ}正しいことを^{えら}びたいので、^{はりよく}努力します。

セジョン・H. 8才^{さい}

かんこく ともだち
韓国のお友達みなさん、
 てがみ おく
ぜひわたしたちに手紙を送ってください！
 はなし きこ
みなさんのお話をぜひ聞かせてください。

教会に

きょうかい きかんし
教会機関誌

デビッド・ディクソン

(ほんとうにあったお話をもとに書かれました。)

「いつも御子を覚え、……いましめを守る[。]」(モロナイ4:3)

「待って、まだ朝食が終わってないわよ」とお母さんが言いました。お母さんは野菜の入った小皿をジュヒエクの方におしました。

ジュヒエクは自分の朝食に目をやりました。ちこくしそうです！ いつもは、お兄さんが教会の支度を手伝ってくれるのですが、今日はお兄さんが町にいないので、一人で教会に行かなければなりません。

「わかったよ」とジュヒエクは言っ、急いで食べ終わりました。それからお母さんをだきしめて、玄関に向かいました。

お母さんはジュヒエクをよび止めました。「携帯電話は持ってるの？」

ジュヒエクは携帯電話を高くかかげて「うん。こまったら初等協会の先生にこれでメールを送れるよ。」

「コートの下にセーターも着てる？ 寒いわよ。」

ジュヒエクはお母さんにセーターを見せました。

お母さんはうなずきました。ジュヒエクは急いで道に出て行きました。都会のお音を聞いていると、ジュヒエクは笑顔になります。韓国最大の都市でのくらしは、楽しいものです。

でも、ジュヒエクはお兄さんが一緒だったらよかったのと思いました。二人はいつも教会と一緒にいきます。

「道は知ってる」と自分に言い聞かせました。思ったとおり、間もなくジュヒエクは最初のバス停に到着しました。

でも、バス停には自分しかいません。おかしいです。ジュヒエクは腕時計をかくにんしました。バスをのがしたにちがいありません。次のバスが来るまで待たなければなりません。

数分後、人が集まってきました。とうとう、りり色のバスがやって来ました。ジュヒエクは階段を上り、運転手にお金をはらい、席に着きました。

ピンポン！ メールがとどいた音がしたので、ジュヒエクは携帯電話を見ました。



到着する

初等協会の先生からです。

「今バスに乗ってる？ もし道にまよったら、わたしたちが行って見つけてあげますよ！」

ジュヒェクはにっこり笑って返信しました。「はい。今バスに乗っています。」

でも、このバスに乗っている時間はほんのわずかです。二つ目に乗るバスは、1時間以上乗ります。

ジュヒェクは時間をたしかめて、顔をしかめました。教会にちこくしたくありません。せいさんのいのりの中の、「つねに主を覚え」というところが大好きです。それは、イエス様のことをいつも覚えているという意味です。ジュヒェクはそうしたいと思いました。

数か月前に、おばさんとおじさんがジュヒェクとお兄さんを教会にさそってくれたときに、ジュヒェクは宣教師に会いました。キム長老もムーン長老も、イエス様について教えてくれました。ジュヒェクはイエス様について知れば知るほど、イエス様について考えるのが大好きになりました。

ピンポン！「もうバスを乗りついだ？」と書いてありました。

「まだです」とジュヒェクは返信しました。

バスは車の通りが多い道に出ました。ここでバスをおりてバスを乗りつがなければいけません。ジュヒェクは運転手に、二つ目のバスはもう来たかたずねました。

「今行ったばかりだよ」と運転手は言いました。「次のバスは15分後に来るよ。」

ジュヒェクは、「分かりました。ありがとうございます」と言いました。

やっと二つ目のバスを降りて、ジュヒェクは集会所へ急ぎました。

おばさんとおじさんが席を取っておいてくれました。間に合ったのです！

ジュヒェクは教会に着くために行ったすべての事について考えました。教会に着くまでに助けてくれたすべての人について考えました。天のお父様はジュヒェクが教会にいてくれることを喜んでおられると感じました。

ジュヒェクは心の中で「天のお父様、今日、教会に来ることができて感謝しています」と祈りました。●





あなたの体は 神殿です

1. 次のページのカードを切りぬき、みんなから見える、手のとどく所に広げます。
2. 順番にさいころをふります。だれかがさいころをふったら、その番号がついている「神殿についての真理」を見つけて、読み上げます。
3. 体について、にている真理を教えているカードを見つめます。（ヒント—同じマークをさがします。）一致するカードを見つけたら、手をのばしてカードを軽くたたきます。それから、カードに書かれていることを声に出して読み、活動をしします。
4. 全員に順番が回るまで、またはすべてのカードを読み終えるまで、さいころをふり、カードをたたくのくり返します。



使徒パウロは、
わたしたちの肉体は
神の神殿であると教えました
(1 コリント 6 : 19 参照)。
さらに学ぶための
ゲームをしようかします。

神殿についての真理



1. 一つ一つの神殿は主の宮です。



2. 神殿の外観はちがいます。庭や噴水のあ
る神殿もあります。形や色もちがいます。
すべての神殿は美しいです。



3. 毎日、人々は神殿の外の手入れをして、き
れいにたもつために働いています。



4. 神殿の中もきれいにします！ 職員やボラ
ンティアは、すべての物をみがき上げ、き
ちんと整えます。



5. 神殿は、天のお父様の業を行うために使
われます。



6. 神殿は特別で、神聖な場所で、敬意をこ
めてあつかうべきです。



それぞれの体は神殿で、
人のれいが宿る場所です。
せいいもわたしたちと共に
やどられます。



せいいを感じたときの経験について、
だれかにたずねましょう。



人の体は、それぞれ色や形や
大きさがちがいます。
どの体も、それぞれ美しいです。



体ができることを挙げてみましょう。



毎日、体をあらい、
良い食べ物を食べ、
運動することにより、体を健康に
たもつことができます。



良い食べ物や飲み物と、取るべきではない
食べ物や飲み物の名前を言いましょう。



わたしたちは、
みたまをまねくものだけを
読み、見て、きくことにより、
思いを清くたもつことができます。



好きな初等協会の歌の一節を
歌いましょう。



わたしたちは、肉体を使って、
人々を助け、イエス様なら行わ
れることを行うことができます。



だれかをほめて、
ハイタッチをしましょう！



あなたの体は、愛と敬意をこめて
あつかうべきです。だれかに
あなたの体をきずつけられたり、
体をさわられていやな気持ちがしたら、
すぐに信頼できる大人に
そのことを話しましょう。



もう一度さいころをふりましょう。

カーリーとマルコはちがう教会に通っていました。
二人は仲良くなれるのでしょうか？

「あなたは……信者のものはんになりなさい。」(1テモテ4:12)
「もっと小枝を取って来よう！」カーリーはマルコに言いま

した。
マルコは空を見ました。「家に帰らないと。もうすぐ日がしずんじゃう。」

「でもまだ、とりでができてないわ！」とカーリーは言いました。

「ごめんね！」とマルコは急いで帰って行きました。「安息日の前に家に帰らないといけないんだ！」

カーリーはため息をつきました。マルコが友達で、とても良

いこともありますが、残念なこともあります。というか、残念なことは一つだけです。一緒に遊ぶ時間があまりないこと。二人は学校の同じ学年ですが、同じクラスではありません。休憩時間も別々です。それに、二人とも家族と安息日をすごします。マルコの教会では、安息日は金曜日のばんに日がしずむと始まります。カーリーの場合、安息日は日曜日です。

良いことは何かって？ たくさんあります。その一つは、マルコが悪い言葉を使ったり、悪いことをさせようとしたり、悪いテレビなどを見ないだろうかと心配しなくてすむことで

とりで

と友情

ケーシー・トロス

ほんとうにあったお話をもとに書かれました。





す。マルコとその家族は、ちがう教会に通っていましたが、カーリーが信じているのと同じことをたくさん信じていました。例えば、曜日はちがいますが、安息日をきよくたもつことなどです。

カーリーは、うでいっぱいにかかえていた小枝を下ろして家に入りました。

「マルコは家に帰ったの？」お母さんは言いました。

「うん」と言いながら、カーリーはいすにドスンとすわりました。「マルコとは、ほとんど遊べないわ。」

「金曜日に会えるんじゃないかしら。学校はお休みよ」とお母さんが言いました。

「そうね」とカーリーは元気に言いました。ちゃんとじゅんぴをしておいて、マルコが来たらすぐにとりで作りを始められるようにしよう、と思いました。

その週、カーリーの先生はあることを発表しました。3年生全員で一緒に映画を見えるということです。

「やったー！」カーリーは言いました。弁当箱をリュックに入れると、教室の間の共用スペースに行きました。

みんなはすわる場所を見つけて、ゆかにすわり、先生が電気を消しました。カーリーは映画が始まると、わくわくしました。男の子たちが、とりでと一緒に作る映画でした。マルコと作っているのとそっくりなとりででした！もし完成すればそっくりねとカーリーは思いました。カーリーは頭をふって、またスクリーンに集中しました。

でも、映画が進むにつれて、カーリーは悪い言葉が使われているのに気づきました。だんだん落ち着かない気持ちになりました。どうすればよいか分かりませんでした。

ちょうどそのとき、だれかがカーリーのかたをたたきました。



マルコです！マルコはカーリーと話するために、生徒の間をかき分けて、はって来てくれたのです。

「カーリー、ぼくたちはこの映画を見るべきじゃないって思うんだ」とささやいてきました。「代わりに読書をしてもいいか、先生に聞いた方がいいと思う。」

カーリーはほっとため息をつきました。同じように感じている人がほかにもいて安心したのです。「そうよね。わたしもこの映画が好きじゃないわ。」

カーリーとマルコは立ち上がり、クラスメートの間を静かにそっと進みながら、先生のところに行きました。マルコは自分の先生の所へ、カーリーも自分の先生の所へ行きました。映画を見る代わりに本を読んでもいいかカーリーが聞くと、先生はいいと言いました。

カーリーが本を読むために教室に行くと、マルコも同じことをしているのが見えました。マルコは手をふってにっこり笑いました。カーリーもにっこりしました。真の友人がいることは、とりでを完成させることよりも、もっとすばらしいことです。●

このお話を書いた人はアメリカ合衆国バージニア州に住んでいます。



「わたしは、……あらゆる宗教を信じる人々の中に、真の善良さを見えました。」

十二使徒定員会

クエンティン・L・クック長老

『永遠の中の日常』

『リアホナ』2017年11月号, 53

コートジボワールをおとずれる アンダーセン長老

あたらしいしんでんをたてるためのさいしょのいっしょは、「くわ入れ式」というとくべつしゅうかいです。

ニール・L・アンダーセン長老とキャシー・アンダーセン姉妹は、
あたらしいしんでんのくわ入れ式のたためにコートジボワールをおとずれました。



こどもたちはきんいろのスコップを使って、しんでんの「くわ入れ式」を手伝いました。いよいよ、けんせつが始まります！ しんでんをたてるには2年くらいかかります。

「わたしたちが、
ほうけんされたしんでんに
さんじゅうするたために、
じんかくこころととの
人格と心をよく整えることが
できますように。
もっとちゅうじつにすくぬし
したがえますように。」



アンダーセン長老は、あたらしいしんでんのためにその土地をほうけんするいのりをささげました。アンダーセン長老とアンダーセン姉妹はフランス語で話をしました。それは、コートジボワールで話されている言葉です。アンダーセン姉妹は、イエス様が主の宮、つまりしんでんにわたしたちを入れてくださるときに、うれしい気持ちを感じる、と言いました。わたしたちは、地上のほかの場所では受けられない祝福をしんでんに受けることができます。





これが神殿の完成予想図です。

今、コートジボワールの会員は、12時間かけていちばん近い神殿に行っています。その神殿はガーナという国にあります。数年後、神殿でバプテスマを受けられる年齢の子供たちは、自分の国の美しい神殿に行けるようになりますのです！

神殿に行きたいな

「神殿に行きたいな」の歌詞を6つの言語でしようかします。それぞれの文から線をたどって、正しい言語を見つけましょう。

Me encanta ver el templo

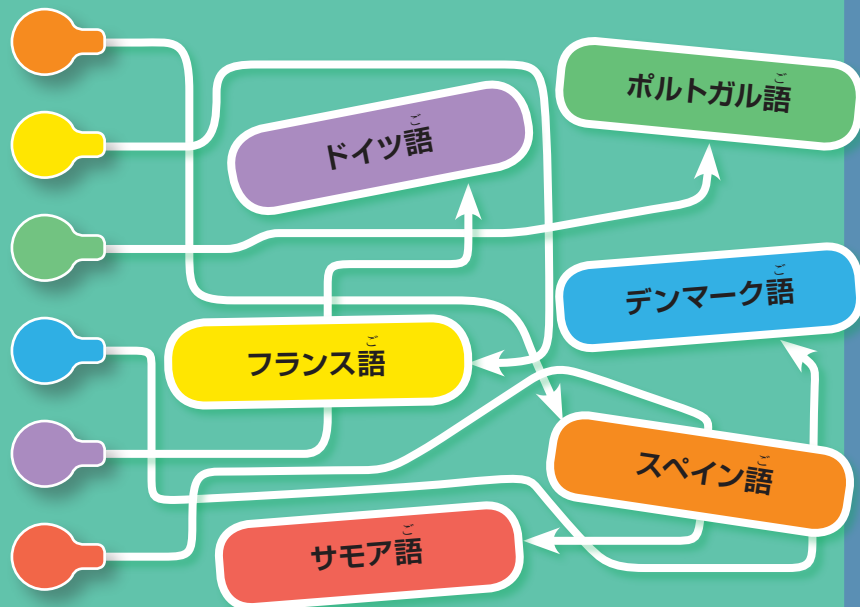
Oh, j'aime voir le temple

Eu gosto de ver o templo

Jeg elsker herrens temple

Ich freu mich auf den tempel

Out e fia vaai I le malumalu



すばらしいアイデア

むずかしいこともできます。





ちゅうおうわか じょせいからいこうかい
中央若い女性会長
第一顧問

ミッシェル・D
クレグ姉妹

わかい勇士の 家族



「キリストの名を受けなければならない……。キリストとはわたしの名である。」(3 ニーファイ 27:5)

以前、チリのある家族を訪問しました。その家族の父親は、わたしが訪問する1か月前に事故でなくなっていました。家族の中に、ベンハミンという男の子がいました。当時10才でした。

父親の事故の前、ベンハミンは家庭の夕べのレッスンをしました。モルモン書に出てくる、わかい勇士の話でした(アルマ 53:16 - 22:56:42 - 57 参照)。ベンハミンは、かれらがどれほど勇敢で、神を信頼していたかを話しました。

ベンハミンのお母さんは、事故のことを聞いたときに、ベンハミンのレッスンを思い出しました。「わたしたちは、あのわかい勇士たちのように勇敢でなければならぬわ。わたしたちにはわたしたちの戦いがあるの。」

ベンハミンの家族にとっては、つらい経験でした。生活がひっくり返ってしまったように感じました。おばあさんと住む

ために家も引っこしました。それに、お父さんがいなくて、さびしくてたまりませんでした。でも、ベンハミンの家族は、いつかお父さんと再会できると知っています。かれらは、わかい勇士のような家族になろうと決意しました。ベンハミンは、「ぼくは今、勇敢です」とわたしたちに言いました。

わたしは、ベンハミンの家族をなぐさめようと思って家を訪問しましたが、かえって祝福されたと感じながら家を後にしました。ベンハミンと家族は、この戦いをとても勇敢に戦っています。かれらの信仰はわたしを勇気づけてくれました。

だれもが、ベンハミンのように勇敢になれます。勇敢になるというのは、悲しんだり、こわがったりしない、ということではありません。つらい時期を乗りこえられるよう、天の御父が助けてくださる、という信仰を持つということです。つらいことが起こるとき、わたしたちは主を信頼することを選ぶことができます。だれもが、わかい勇士になれるのです! ●

あ ら た くい改めたパウロ



イエスがなくなった後、弟子たちは引き続き人々を教えました。
でも、かれらの教えをみんなが気に入ったわけではありませんでした。
パウロという男性は、イエスにしたがう人々に特に冷たくしていました。



ある日、パウロが旅をして
いると、天から差す明るい
光を見ました。そして、
イエスの声を聞いたのです！
イエスはパウロに、人々が
くい改めて主にしたがえるよう
助けるようにと言われました。



その明るい光でパウロは目が見えなくなりました。
アナニヤというきよい人がパウロの目をいやし、
パウロにバプテスマをほどこしました。

その後、パウロは人々に
イエス・キリストについて教えました。
パウロはすばらしい
宣教師であり、教師であり、
キリストの教会の指導者でした。

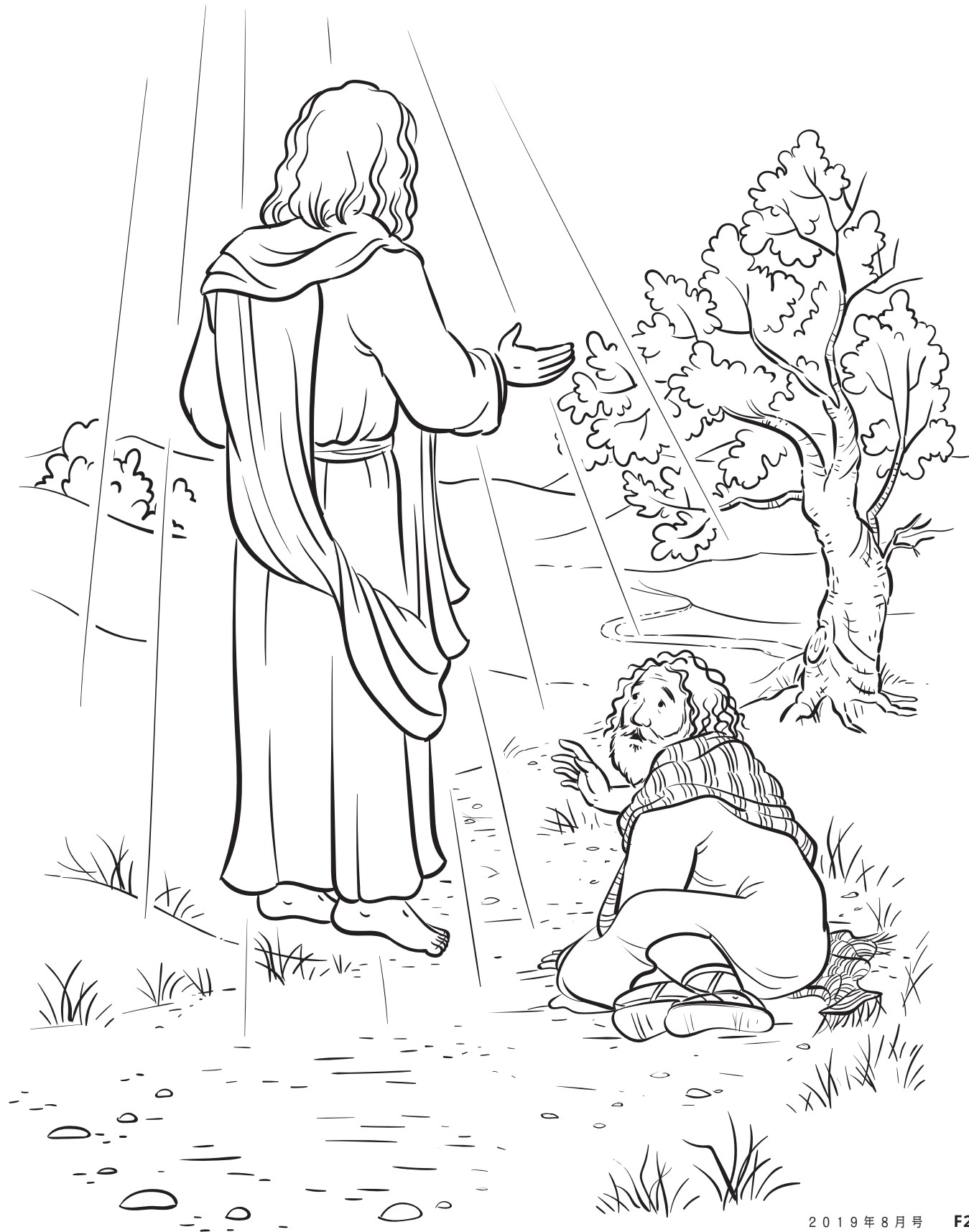




わたしは、冷^{つめ}たくするのではなく、親^{しん}切^{せつ}にすることをえら^{えら}ぶことができます。
わたしは、いつもイエス様^{さま}にしたがうことをえら^{えら}ぶことができます。●

使徒行伝^{しとぎょうでん} 9 章^{しやう}, 22 章^{しやう}, 26 章^{しやう}のパウロの改宗談^{かいしやうだん}を読^よみましょう。

イエスに会ったパウロ^あ



親愛なる両親の皆さん、

今月号では、福音の基本原則について子供たちに教えています（信仰箇条 1:4 参照）。

- 信仰を行使することを学ぶ女の子の話（F4 – F5 ページ）。
- イエスに従うことを選んだときに悔い改めの模範を示したパウロの話（F20 – F22 ページ）。
- 塗り絵のページは、バプテスマがイエスとともに新たな旅を始める機会であることを思い出させてくれます（F6 ページ）。
- アイリング管長は、聖霊に心を開くよう教えています（F2 ページ）。

今月号を読みながら、子供たちと一緒にこれらの原則を探すとよいでしょう。お話の中に原則が出てきたら、丸で囲んだり、下線を引くとよいかもしれません。家族でそれらについて話し合うととても良いでしょう。

引き続き忠実でいてください。

『フレンド』

子供の美術作品や体験談を 『リアホナ』に送る方法

liahona.ChurchofJesusChrist.org にアクセスし、「投稿する」をクリックしてください。または、liahona@ChurchofJesusChrist.org へ電子メールで送り、あなたの子供の氏名と年齢、居住地と次の承諾文を書き添えてください。「わたし（あなたの氏名を挿入する）は、末日聖徒イエス・キリスト教会が、わたしの子供の投稿品を教会の機関誌や教会のウェブサイトおよびソーシャルメディアプラットフォーム、そして場合によっては教会の報告書、印刷物、ビデオ、出版物、訓練資料に使用することを許可します。」皆さんからのお便りをお待ちしています！



中にかくれているリアホナをさがしましょう！

目次

- F2 大管長会から：せいれいに心を開く
- F4 信仰の練習
- F6 新しい道
- F7 ショー・アンド・テル（みんなの発表）
- F8 韓国からこんにちは！
- F10 教会に到着する
- F12 あなたの体は神殿です
- F14 とりでと友情
- F16 全世界の使徒：コートジボワールをおとずれるアンダーセン長老
- F18 すばらしいアイデア：むずかしいこともできます
- F19 わかい勇士の家族
- F20 聖文の物語：くい改めたパウロ
- F23 色をぬりましょう：イエスに会ったパウロ