

リアホナ

依存症への理解と
愛する人への影響,
16, 22 ページ

天とのつながり, **12** ページ

聖約はどのようにわたしたちと
神や周りの人を結びつけるのか, **26** ページ



世界の
教会

オーストラリア, シドニー





シドニーの美しい天然港のほりに立つ礼拝堂には、オーストラリアにある309の末日聖徒の集会グループのうち4つが集っています。それぞれ英語、トンガ語、スペイン語、中国語のグループです。こうした多様性はいかにもシドニーです。世界中の文化の影響を受けて、活気に満ちた街です。

1840年、イギリスから来た17歳の青年ウィリアム・ジェームズ・バラットによって、オーストラリアに教会が初めて紹介されました。彼はオーストラリアで最初の改宗者となったロバート・ビューチャンプにバプテスマを施しました。ビューチャンプは後に伝道部長となっています。

オーストラリアの初期の会員は、複数の新聞社から辛辣な攻撃を受けました。その結果、アメリカ合衆国のユタ州へ移住した会員も数多くいました。しかしオーストラリアの末日聖徒は忍耐を重ね、何年もかけて教会は発展します。現在、オーストラリアには15万1,000人以上の会員が生活しています。近年では森林火災やサイクロンといった自然災害の直後に緊急の人道支援をするということで、報道機関からも末日聖徒は高く評価されています。

- オーストラリアに最初の伝道部が置かれたのは1851年。現在では6つの伝道部がある。
- オーストラリアの末日聖徒の最初の集会場は、1904年にブリスベンで建設された。
- オーストラリア・シドニー神殿が1984年に奉献され、続いてアデレード(2000年)、メルボルン(2000年)、パース(2001年)、ブリスベン(2003年)と神殿が奉献されている。



わたしたちは、 互いを 必要としています



依存症の嵐のさなかに
平安を見いだす
チャケル・ワードレイ
22

人生において、人にどう思われるかが不安で、自分の試練を必死で隠そうとしたことはありますか。わたしの家族にはそのような経験があります。兄が薬物依存と闘うのを見ながら、長年そのような苦勞をしました。

16 ページには、プロのコウンセラーによる依存症に関する説明が掲載されています。依存症をどのように理解し、認識するか、依存症が家族にどのような影響を与えるか、あなたがどのように助けることができるかが説明されています。続いて、わたしの経験を話します。兄の依存症により、この10年間わたしがどのような影響を受け、変わったかを話します。

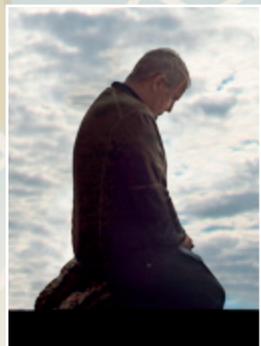
わたしたちは、自分の力で問題を克服し、完全な生活を送ることを望んでいますが、ほんとうは、問題を免れる人はいないため、互いを必要としています。わたしたちは「互いに重荷を負い合う」べきであり（モーサヤ 18：8）、わたしたちが受け入れさえすれば、救い主は、真心から重荷を負い合う方法を示してください。

すぐに人を判断するのではなく、その人を理解し、共感し、愛するよう努めることをわたしは願っています。そうすることにより、わたしたちはどのような状況にあっても、さらに平安と喜びを感じるでしょう。

Chakell Wardleigh

チャケル・ワードレイ

教会機関誌



祈りによる
天の御父との
個人的な関係
ファン・A・ウセダ長老
12



依存症という疫病を
克服する
ケビン・テリオット
16



ミニスタリングの原則——
共感力を高めて
ミニスタリングを行う
8

5 世界中の宣教師訓練センター

13 の宣教師訓練センターについて知っていますか。

6 信仰の肖像 —— シェリー・エレグッドーアメリカ合衆国, ケンタッキー州

前に進むことはつらい経験でしたが、主が力を与え、強くしてくださったのです。

8 ミニスタリングの原則 —— 共感力を高めてミニスタリングを行う

ミニスタリングとは人を高めることです。周りの人と共感するときにその人を高めることができます。

12 祈りによる天の御父との個人的な関係

ファン・A・ウセダ長老

最近祈っているときに何かを感じたことがありますか。それはいつでしたか。

16 依存症という疫病を克服する

ケビン・テリオット

依存症がどのように引き起こされるかを理解すると、あなたや愛する人が依存症を克服できるでしょう。

22 依存症の嵐のさなかに平安を見いだす

チャケル・ワードレイ

兄の依存症の有害な影響だけでなく、キリストを通して平安と希望も見つけました。

26 聖約によるつながりの奇跡

ゲレット・W・ゴング長老

人々にキリストのような慈愛を行使することによって、わたしたちは互いに聖約の道を進むのを助けます。

32 末日聖徒の声

神殿への10時間の旅；教会で孤独を感じる；医師への促し；預言者からの手紙

38 自立の祝福 —— 什分の一の証から神殿の聖約へ

40 10代の若者や子供を教える —— 悔い改めを教える10のヒント

短編記事

表紙
死別 ——
父親の亡くなった家族/
メリアル・ワイスマン,
Getty Images



コーナー

ヤングアダルト

42

ヤングアダルトの年代は、私たちの地域、家庭、世界に**変化をもたらす最高の時代の一つ**です。



青少年

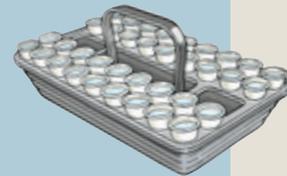
50

伝道に出ると**決断しようとしていますか**。宣教師トレーニングセンターでの経験がどのようなものか探してください。



フレンド

今月の『フレンド』では、あなたの子供が**バプテスマについて学び、備える助け**となる記事を見つけることができます。



もっと読む

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

- ・最新号を閲覧する。
- ・デジタル版のみに掲載される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。
- ・定期購読を申し込む、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。
- ・好きな記事をダウンロードする、聞く、印刷する。

お問い合わせ

質問やフィードバックは liahona@ldschurch.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.lds.org から送信するか、以下の住所に郵送してください。

Liahona, floor 23

50 E. North Temple Street

Salt Lake City, UT 84150-0023, USA

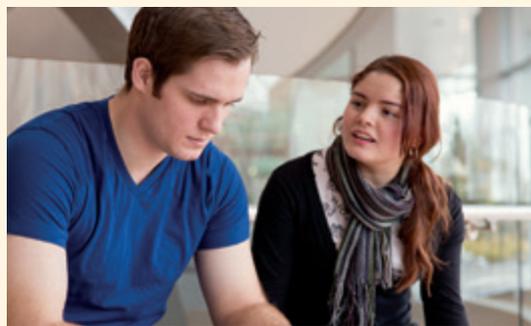
デジタル版のみに 掲載される 特集記事



一日 24 時間では足りないですか。時間を最大限に活用するためのアイデア

ヘザー・J・ジョンソン

目標を設定することは、人生のために適切な計画を立てる助けとなります。



人は自分が何を知らないかを知らない

ローリー・フラ

人の心を変えようとせずただ耳を傾けることができれば、わたしたちは驚くほど学べると思います。

2019年2月号

第21巻2号(18602300)

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

十二使徒定員会: M・ラッセル・D・バラード、ジェフリー・R・ホランド、ディーター・F・ワークトドルフ、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・スティーブソン、テール・G・レンランド、グレット・W・ゴンゴ、ウリセス・ソアレス

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・クレーブ、シャロン・ユーバンク、クリスチナ・B・フランコ、ドナルド・L・ホルストロム、ラリー・S・ケッチャー、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・ロイボーク

ビジネスマネージャー: ガブリエル・キャン

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: フランシスカ・オルソン

執筆・編集: マリッサ・デニス、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、ローリー・フラ、ギャレット・H・ガフ、ラリー・ボーター、ガート、ジョン・ライアン・ジェンセン、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、サリー・ジョンソン、オデカーク、ジョシュア・J・バーキー、ジャン・ビンボロ、リチャード・M・ロムニー、ミンディー・セル、チャケル・ワードレイ、マリッサ・ウィティンソン

編集インターン: アレックス・ヒューズ

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・アンドラス、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、コリー・ヒンクレー、エリック・P・ジョンソン、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・ロビンズ、ブライド・テアー、K・ニコル・ウオーケンホースト

デザインインターン: マリッサ・M・スミス

版權および許諾コーディネーター: コレット・ネバカー、オース

制作主幹: ジェーン・アン・ピーターズ

制作: アイラ・グレン・アデア、ジュリー・バーテット、

トーマス・G・クローン、ブライアン・W・キユギ、キニー・J・ニコルソン、デレク・リチャードソン、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: スティブン・T・ルイス

配送ディレクター: トロイ・R・バーカー

日本語版翻訳課長: 大森陽子

郵便発先: 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 電話: 03-3440-2351

〒106-0047 東京都港区南麻布5-10-30

電話: 03-3440-2351

価格 年間購読: 国内 1,150円(送料込み) 海外 1,150円(+送料実費)

(2018年1月号) 海外在任の方はお近くのディスプレイセンターへのお申し込みをお勧めします。普通号/大会号 110円

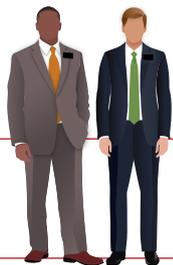
「リアホナ」(モルモン書に出てくる言葉。「羅針盤」または「指示器」の意)は、以下の言語で出版されています。アルバーニア語、アルメニア語、ビスラマ語、ブルガリア語、カンボジア語、セブアノ語、中国語、中国語(簡体字)、クローアチア語、チェコ語、デンマーク語、オランダ語、英語、エストニア語、フィンランド語、フランス語、ドイツ語、ギリシア語、ハンガリー語、アイスランド語、インドネシア語、イタリア語、日本語、キルギス語、韓国語、ラトビア語、リトアニア語、マダガスカル語、マーシャル語、モンゴル語、ノルウェー語、ポーランド語、ポルトガル語、ルーマニア語、ロシア語、サモア語、スロベニア語、スペイン語、スウェーデン語、タガログ語、タイ語、タイ語、トンガ語、ウクライナ語、ウルドゥー語、ベトナム語(発行頻度は言語により異なります。)

©2019 Intellectual Reserve, Inc. All rights reserved. 印刷: 韓国

著作権情報: 制限の記載がない限り、「リアホナ」に掲載されているものは、個人的に、また非営利目的(教会の召しも含む)で使用する場合に複製することができます。この指示内容は変更の可能性が常にあります。視覚資料に関しては、作品の著作権表示に制限が記されている場合に複製できないことがあります。著作権に関する質問は、Intellectual Property Office, 50 E. North Temple St., Fl. 13, 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。

For Readers in the United States and Canada: February 2019 Vol. 43 No. 2. 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.lds.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.



世界中の宣教師訓練センター



20,515

アメリカ合衆国、ユタ州プロボにある**いちばん大きな MTC** で昨年訓練を受けた宣教師の数



376

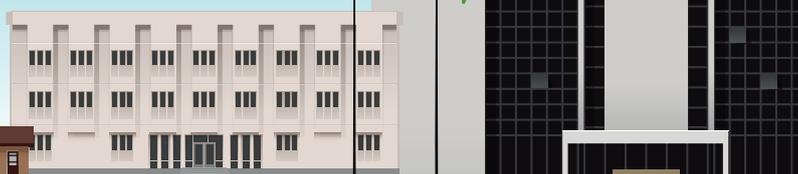
南アフリカ、ヨハネスブルクにある**いちばん小さな MTC** で昨年訓練を受けた宣教師の数

キャンパスが**いちばん広い MTC** は

メキシコ、メキシコシティで 90 エーカー
の中に

88

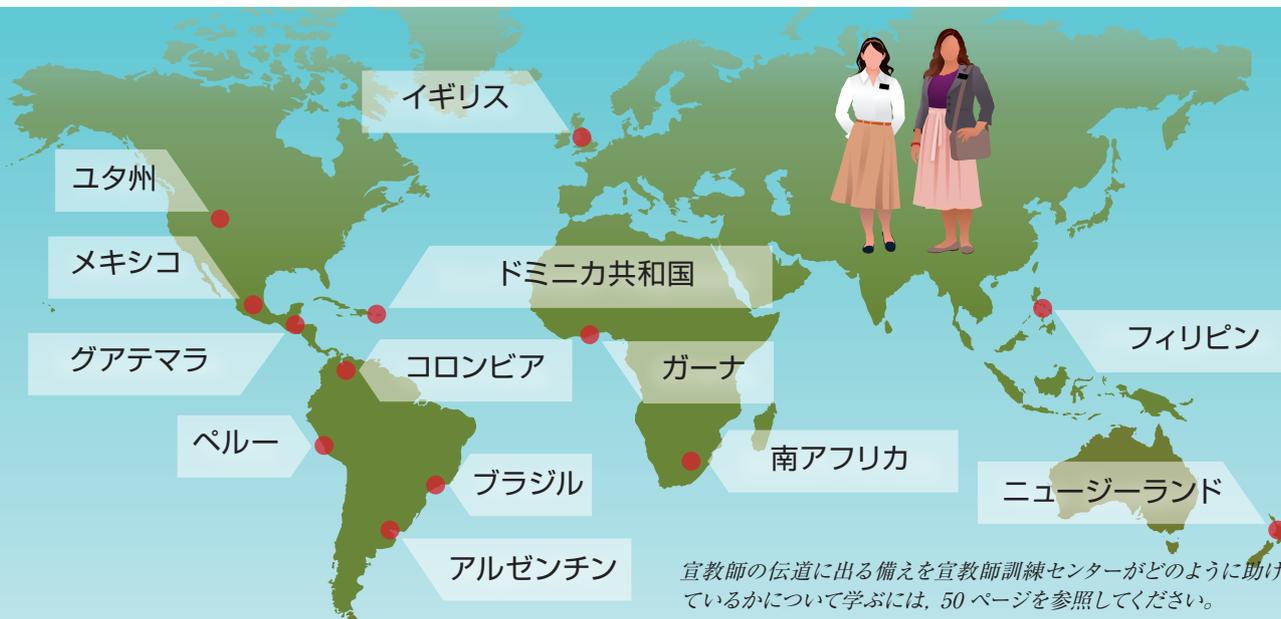
の建物がある



いちばん**高い MTC** の建物はブラジル、サンパウロにある **7** 階建ての建物

3 週間：外国語を学ばない宣教師の MTC 滞在期間

6 - 9 週間：外国語を学ぶ宣教師の MTC 滞在期間



宣教師の伝道に出る備えを宣教師訓練センターがどのように助けているかについて学ぶには、50 ページを参照してください。



シェリー・エレグッド

アメリカ合衆国、ケンタッキー州



人生における選択の結果、シェリーは何年も教会から離れていました。教会の友人の助けもあり、シェリーはやがて前に進み、子供たちの良い模範となるための力と信仰を見つけることができました。

コディー・ベル、写真家

過去に戻って何かを変えることはできませんが、今のわたしの目標は、長年できなかった分、子供たちの良い模範となれるよう、できることは何でもすることです。わたしが多くの困難を克服したことを子供たちに見てもらえればと思います。

悪いことが起きても、救い主に助けを求めることで乗り越えられるのだと知ってほしいのです。信仰を持ち、決して諦めないことが大切です。人生において、主はわたしを助けてくださいました。きっと子供たちも助けてくださることでしょう。前に進むことはつらい経験でしたが、主が力を与え、強くしてくださったのです。

もっと読む

ディーター・F・ワークトドルフ長老による、教会の活動に戻って来ようとしている人に向けた希望と励ましの言葉は、[lds.org/go/021902](https://www.lds.org/go/021902) で御覧になれます。

教会に出席していない人や、教会の活動に戻ったばかりの人にどのように仕えることができるかについて、詳しくは [lds.org/go/021903](https://www.lds.org/go/021903) を参照してください。

「信仰の肖像」のほかの記事は、[lds.org/go/18](https://www.lds.org/go/18) で御覧になれます。



ミニスタリングの原則

共感力を高めて ミニスタリングを 行う

ミニスタリングとは人を高めることです。人が経験していることを理解しようと努め、ともに歩む意欲を示すことで、その人を高めることができます。

天の御父はわたしたちが御自身に似た者になれるよう助けたいと望んでおられるので、もしわたしたちが天の御父を信頼し、この道にとどまるならば、人生で直面する試練は学習の機会となります。でも、残念なことに独りきりで立ち向かっているように感じるとき、道にとどまることは特に難しくなります。

しかし、どんなときも独りで道を歩む必要はありません。救い主は、苦難や弱さに苦しむわたしたちを助ける方法を知るためにすべての下に身を落とし、完全な共感力を身に付けられました（アルマ7：11－12；教義と聖約122：8参照）。主は、わたしたち一人一人にも主の模範に従い、共感し思いやりを示すよう望んでおられます。すべての教会員は「悲しむ者とともに悲しみ、慰めの要る者を慰める」と聖約しています（モーサヤ18：9）。試練を抱えていたとしても、外に目を向け、「なえた手と、弱くなっているひざとを〔強め〕」「足のなえている者が踏みはずすこと〔のないように〕まっすぐな道をつく〔る〕」ようにと、聖文を通して教えておられます（へブル12：12－13。イザヤ35：3－4；教義と聖約81：5－6も参照）。

手を取り、肩を貸してともに歩むとき、わたしたちはその人が救い主の助けを得られるまで道にとどまれるよう助けているのです。救い主はその人を、ミニスタリングの重要な目的の一つである改心に導くだけでなく、癒してもくださいます（教義と聖約112：13参照）。



共感力とは何か

共感力とは、他人の心情や思い、状況を、自分の観点でなく、その人の立場になって理解する力です。¹

共感力は、ミニスタリングを行う努力をするうえで大切です。

人の立場になって考える

いつも礼拝堂の最後列に一人で座っていた、内気な末日聖徒の男性の話聞いたことがあります。長老定員会会長会の一員が急に亡くなったとき、ビショップは亡くなった長老の家族を慰めるために神権の祝福を授けました。扶助協会の姉妹たちは食べ物を持って来てくれました。友人や隣人は善意から家族を訪問し、「何か助けられることがあったら知らせてください」と言いました。

しかし、その内気な男性はその日家族を訪問すると、玄関の

呼び鈴を鳴らして、夫に先立たれた姉妹にこう言いました。「皆さんの靴を磨きに来ました。」2時間ほどで家族全員の靴がピカピカに磨かれ、葬儀で履けるよう整えられました。次の日曜日、亡くなった長老の家族は最後列の内気な兄弟と一緒に座りました。

この男性こそ、満たされていない必要を満たすことができた人でした。共感に導かれたこの男性のミニスタリングのおかげで、本人も遺族もともに祝福されたのです。

イエス・キリストは相手の立場に立って教え導かれた

ニーファイの民に御姿を現されたとき、救い主は、民が御自身の教えをすべては理解できないということが分かるまで教えを説かれました。しかし、とどまってほしいと民が思っていることも知っておられました。

そこで主は福音を説き明かすことをやめ、彼らのこの世の必要に合わせて教え導くことにし、病気の者、足の不自由な者、目の見えない者、手の不自由な者を連れて来るよう促されました。主は彼らを癒されました。その後、彼らのために祈り、子供たちに教え、時間を取って一人一人を祝福されました。

ニーファイの民を教え導かれた救い主の模範から、共感についてどのようなことが学べるでしょうか。



共感力を高めるには

共感力という賜物に恵まれている人がいます。でも、共感するのが難しい人にも良い知らせがあります。ここ30年以上、共感について研究する人が増えています。多くの研究者が様々なアプローチでこのテーマについて研究してきましたが、そのほとんどが、共感力は習得できるという点で同意しています。²

わたしたちは共感力の賜物のために祈ることができます。共感力を高めるには、共感の働きについて理解を深めることも役に立ちます。以下の提案は、共感の基本的な要素として一般に受け入れられているものです。³ 多くの場合、知らず知らずのうちに行っていることですが、意識することによって共感力を高めるきっかけとなります。

1. 理解する

共感するには、多少なりともその人の状況を理解する必要があります。状況をよりよく理解すればするほど、その人がそのことについてどう感じているか、またどのような助けができるかが分かるようになります。

傾聴し、質問し、本人やほかの人々と話し合うことが状況を理解するために重要です。以下の「ミニスタリングの原則」の記事から、これらの概念についてもっと詳しく知ることができます。

- 「聞き上手になる5つのヒント」『リアホナ』2018年6月号, 6
- 「人々の必要について話し合う」『リアホナ』2018年9月号, 6
- 「人々を助けるために協力を得る」『リアホナ』2018年10月号, 6

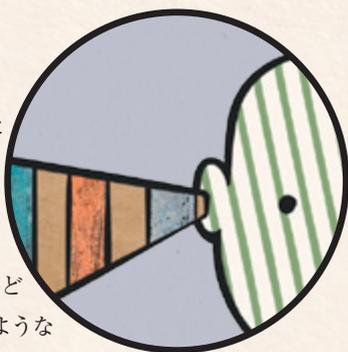
理解しようとするとき、周りの人の似たような経験を基に判断するよりも人々の個々の状況を理解する時間を取らなければなりません。そうしなければ、わたしたちは実際の状況を理解することができず、誤解されていると相手に感じさせてしまうでしょう。

2. 想像する

悲しむ者とともに悲しみ、慰めの要る者を慰めるという聖約を守ろうと努力するに際して、人の心情を理解できるように、またどのように助けられるかが分かるように、聖霊の助けを求めて祈ることができます。⁴

人の状況を理解すれば、自然にできてもできなくても、わたしたちは皆、その立場に置かれたらどう考え、どう感じるかと想像する練習ができます。そのような思いと感情を理解し、聖霊の導きを受ければ、その状況に合った対応に導かれます。

人の置かれた状況を理解し、相手がどう感じるかと想像できるようになると、その人を不適切に裁かないように注意することが大切です(マタイ7:1参照)。その人が特定の状況に陥ったことを批判的な目で見ると、その状況によって引き起こされた苦痛を無視するようになりかねません。



3. 対応する

大切なのはどのように対応するかです。それによって思いやりが示されるからです。理解していることを伝える方法は、口頭でもそれ以外でも無数にあります。目標は必ずしも問題を解決することではないということを覚えておくことが大切です。多くの場合、ただ孤独ではないと知らせて高め、強めることが目標なのです。それは、「話してくれてほんとうにうれしい。つらいでしょう」と言うことかもしれません。

どのようなときも、心から行動しなければなりません。また、適切なら、自分の弱点や不安を見せることが貴重な連帯感を生むことにつながる場合があります。



行動を促す

ミニスタリングを行う相手の状況について考えるとき、自分がその人の立場に置かれたら、どのような助けが役に立つと思うか想像してみましょう。彼らの気持ち理解できるように祈って、最後まで続けてください。そうすれば、控え目ながら意義深い対応ができるでしょう。■

「ミニスタリングの原則」の記事は、互いを思いやる方法を学ぶためのものであって、メッセージとして伝えるものではありません。仕える相手をよく知ると、心にかけて、思いやっていることを伝えるだけでなく、聖霊の促しによって相手に必要なメッセージも分かるようになります。



注

1. See W. Ickes, *Empathic Accuracy* (1997); and M. L. Hoffman, *Empathy and Moral Development: Implications for Caring and Justice* (2000)
2. See, for example, Emily Teding van Berkhout and John M. Malouff, "The Efficacy of Empathy Training: A Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials," *Journal of Counseling Psychology* (2016), 63 (1), 32 - 41
3. See, for example, Brené Brown, *I Thought It Was Just Me (But It Isn't)* (2008); Theresa Wiseman, "A Concept Analysis of Empathy," *Journal of Advanced Nursing* (1996), 23, 1162 - 67; and Ed Neukrug and others, "Creative and Novel Approaches to Empathy: a Neo-Rogerian Perspective," *Journal of Mental Health Counseling*, 35 (1) (Jan. 2013), 29 - 42
4. ヘンリー・B・アイリング「慰め主」「リアホナ」2015年5月号, 17 - 21 参照



七十人
フアン・A・
ウセダ長老

祈り

による
天の御父との個人的な関係



最近祈っているときに何かを感じたことがありますか。それはいつでしたか。



アメリカ合衆国ニュージャージー州にいる父母に携帯電話で電話すると、父母の声がはっきりと聞こえます。コードも目に見える接続もないのにどうしてそれほど遠く離れた所にいる父母と話することができるのか、仕組みは分かりません。しかし、それが可能なことを、わたしは知っています。

何百万人もの人が同時に様々な言語で祈りをささげるのに、どうして天の御父が同時に聴いてこたえることがおできになるのか、わたしには分かりません。その仕組みはよく分かりませんが、それが可能なことを、わたしは知っています。

携帯電話と同じように、仕組みはよく分かりませんが、祈りは通じます。しかし、祈りについて分かっていることが幾つかあります。

心から祈る

聖文にはこうあります。「さて、民衆がみなバプテスマを受けたとき、イエスもバプテスマを受けて祈っておられると、天が開け〔た。〕」(ルカ 3:21) 心からの祈りには天を開く力があると、イエスは教えておられます。「求めよ、そうすれば、与えられるであろう。捜せ、そうすれば、見いだすであろう。門をたたけ、そうすれば、あけてもらえるであろう。」(マタイ 7:7)

今日わたしたちは、**求める**という言葉で、普通、何かを要求するときに使います。しかし、ギリシア語原語でこの言葉は *aiteo* であり、求めるだけでなく、懇願する、切望する、哀願するという意味です。祈りの言葉を言うだけでは、天は開かれませんが、**懇願**すれば、**切望**すれば、**哀願**すれば、心から祈れば、天は開かれます。

皆さんは祈るとき、天が開かれたと感じるでしょうか。最近祈っているときに何かを感じ

じたことがありますか。それはいつでしたか。

祈りの準備をする

決まりきった祈りを無益に繰り返さないためには(マタイ6:7; 3 ニーフай 13:7 参照), 祈る前に準備をするべきです。聖文を読むことや、受けている祝福について少しの間思い巡らすことをお勧めします。個人の祈りの準備の仕方は、各自見つけることができます。

祈るのが難しいときにも祈る

わたしたちは時々、そそくさと祈りを済ませたり、機械的に祈ったりすることがあります。イエス・キリストを信じる信仰をもって祈らないこともあれば、まったく祈らないこともあります。しかし、いちばん祈る必要があるのは、信仰のないときや、祈る気になれないときなのです。

ブリガム・ヤング大管長(1801 - 1877年)はこう言っています。「真夜中の闇のように暗いときに、心の中に祈りたいという気持ちが一かけらもないときに、祈りませんと言ってはならないのでしょうか。言っただけではなりません。そう言うのではなく……ひざを折って床につけ、口を開き、言葉を発してください。そうすればどのようなことが起こるか分かります。主に喜んでいただける言葉を一つも言えないと感じるときで

も、あなたはイスラエルの神、主を拝さなければなりません。それこそが、わたしたちが得なければならない勝利です。……それは霊と体の間のものです。その霊と体は分離しないように結合されています。」(in *Journal of Discourses*, 3:207)

サタンは皆さんが祈ることを望みません。サタンは、心から祈り始めた瞬間に皆さんが霊的な力を得ること、そして自らが皆さんに対する影響力を失うことを知っているからです。熱烈な祈りをささげると、皆さんは、不安や落胆、自分の信仰に対する疑問など、様々な問題に立ち向かうことができるようになります。

最近祈っていて特別な思いを感じたときのことが思い出せない人は、何かしらの対策を取ってください。祈りを通して、皆さんは天の御父と個人的な関係を築き、それを維持することができるようになります。

天でひと時を過ごす

天からの助けがどうしても必要なとき、祈ることで正しい判断を下す力が与えられます。心から祈るときは、確かに天でのひと時を過ごすことができます。答えが必ずしもすぐに与えられなくても、天でひと時を過ごすとは、現世での自分の進路が決めやすくなります。

「悪を呼んで善といい、善を呼んで悪といい、暗きを光とし、光を暗しとし、苦きを甘しとし、甘きを苦しとする」世の中で(イザヤ5:20)、皆さんは、天が自分に開かれていることを知る必要があります。

心からささげる祈り、熱烈な祈りによって、そのようなものに立ち向かう霊的な力が得られます。天が開かれていると、すぐに完全に理解することはできないにしても、平安と慰め、喜び、愛を感じるすることができます。

救い主の模範に従う

救い主の祈りを研究すると、たくさんの方が分かります。

「朝はやく、夜の明けるよほど前に、イエスは起きて寂しい所へ出て行き、そこで祈っておられた。」(マルコ1:35)

イエスは朝早く、何をするよりも先に祈るため、独りになれる場所を探しに行かれました。皆さんは朝、何よりも先に祈っていますか。気を散らすものを避けるようにしていますか。俗世の事柄を退けて、天とのつながりを確保しようとしていますか。

ルカも、イエスが「寂しい所に退いて祈っておられた」と記録しています(ルカ5:16)。皆さんには、天の御父に何かをお願いしたいときに行く、祈りの場所がありますか。

いつも謙遜である

賤い主は祈るときに謙遜さを示されたと、マタイは言っています。「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)

「うつぶしにな[る]」とはどういう意味でしょうか。ギリシヤ語原語で「伏す」に対応する言葉は *pipto* で、「立った状態からひれ伏す格好になること」を意味します。個人の祈りの時間を持つときに宇宙で最高の知性と力をお持ちの「あわれみ深き父、慰めに満ちたる神」に話しかけようとしていることを思い出してください



苦難を乗り越える
靈的な力を
受けることができると
信じてください。
……天でひと時を
過ごしてください。

(2 コリント 1:3)。そのような御方の前で、わたしはいいかげんな態度ではられません。ひざまずかずにはられないのです。

イエス・キリストも、「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」と言って、御父に話す模範を示されました。「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」と言うとき、皆さんは心からそう思っていますか。ほんとうに誠実であるために、皆さんは、思いと心と行動をどう変える必要があるでしょうか。

熱心に求める

謙遜に、正直に、誠実に祈ろうと努めると、たとえ天の御父の御心が自分の思っていたことと違っていても、それを受け入れることが容易になっていることが分かります。もう一度イエスの模範を見ましょう。「イエスは苦しみもだえて、ますます切に祈られた。」(ルカ 22:44)

皆さんは試練に遭うと、「なぜ自分が?」と考えることに時間を費やしますか。それとも、ますます切に祈りますか。「ますます切に」という表現は、「絶えず熱意を込めて」という意味のギリシヤ語から来ています。ですからイエスは、試練の時に熱意を込めて絶えず祈らなければならない、と教えておられるのです。苦難の時を過ごしているすべての人にお勧めします。生ける神に頼ってください。

苦難の時は、天の御父から教えを受ける絶好の機会です。心が和らぎ、答えを得ようとする思いが強くなります。御父を求めれば、御父は来てくださいます。

御父が祈りを聴いてくださると信じる

救い主は会堂司つかさに言われました。「恐れることはない。ただ信

じなさい。」(マルコ 5:36) 父なる神が皆さんの祈りを聴いてくださると信じてください。神が「あなたに降くだってあなたの心の中にとどまる聖霊によって、……あなたの思いとあなたの心に告げ[られる]」ということ、信じてください(教義と聖約 8:2)。ほかの人だけではなく皆さん自身が平安と慰めを感じることができると信じてください。苦難を乗り越える靈的な力を受けると信じてください。

熱烈な祈りは、確かに天に届きます。詩篇の中で、ダビデ王は言っています。「夕べに、あしたに、真昼にわたしが嘆きうめけば、主はわたしの声を聞かれます。」(詩篇 55:17) ヘブライ語で祈るという言葉の意味の一つは、「語る」です。わたしたちが天の御父に祈るとき、まさにそれを行います。御父に語りかけるのです。

わたしたちは熱烈な祈りをささげるとき、宇宙でいちばん力と憐れみと愛のある御方から目をかけていただけます。天でひと時を過ごすのです。そして、天で過ごすひと時は、すべての人に必要です。苦難の時を経験している場合は特にそうです。

わたしは、天に神がおられることを何の疑いもなく知っています。神は皆さんの御父であり、わたしの御父です。神は生きておられます。神の御名は「愛」であり、「憐れみ」です。わたしは神の前では無に等しいにもかかわらず、造り主の前にひざまずくことができ、造り主に語りかけることができます。すると造り主は、限りない憐れみをもって何度でも祈りにこたえてくださいます。■

2017年11月28日、ブリガム・ヤング大学アイダホ校のディボーションで行われた説教“A Personal Relationship with Our Heavenly Father as Taught by the Lord Jesus Christ”(「主イエス・キリストによって教えられた、天の御父との個人的な関係」)から。

依存症

という疫病を克服する

依存症を理解することは、それを克服するための重要なステップです。しかし、主に頼り、主はわたしたちを癒すことができになると信じることも必要です。

LDS ファミリーサービス
ケビン・S・テリオット博士

だれかが依存症に苦しむとき、希望があるということを知ることが重要です。世界中には日々、自分を捕らえて放さない物質や行動に打ち勝ち、自由を手に入れる人がいます。本人の集中的な努力が必要ですし、依存症のサイクルに捕らわれている人それぞれの要因を理解することも必要です。また、自由に至る道において神が靈感を与えてくださると信じることも重要です。

38年間、人々が依存症を克服するのを助ける中で、わたしは依存症に対する理解と対処方法が改善されるのを目にしてきました。この進化は今後も続くものと予想しています。依存症を解明する科学の分野に身を置く人々は難題に直面していますが、前進を続けています。ここで提示する情報は、今日わたしたちが知っていることを基にしたものです。今後、さらなる光と知識が引き続きもたらされると確信しています。

依存症を理解する

依存症との闘いは、胸を締め付けるような奮闘ですが、最初の一步は、自分自身が依存症を理解することです。以下に、このテーマへの理解を深めるための重要なアイデアを幾つか挙げます。

- 依存症の始まりはただの接触ですが、やがて、依存状態へと至ります。この連続したつながりのどこにしようとも、選択の自由を行使し、常習行為を断つ道を見いだすことができます。
- 人に依存者のレッテルを貼ることは、その人の長期的な進歩を阻害しかねません。常習化の初期においては、特にそうで

す。「立ち直ろうとしている」と呼ぶ方が役立つでしょう。それは、「永遠に罪の中にとどまる」のではなく「救い主とその贖罪に頼ってさらに救い主のようになることを選んでいる」状態を意味します。

- すべての依存症には、幾つかの構成要素があります。**生物学的**（遺伝、脳内科学物質など）、**心理的**（自尊心、人格特性、外傷後ストレスなど）、**社会的**（両親、友人、文化など）、**霊的**（個人や家族の宗教的慣習など）な要素です。これらの構成要素の組み合わせは、それらに関連する長所や強みも含め、十人十色です。良くない行為から解放するには、その人を全体として捉え、それぞれの構成要素について、具体的かつ個別に目を向ける必要があるかもしれません。



生物学的

心理的



社会的



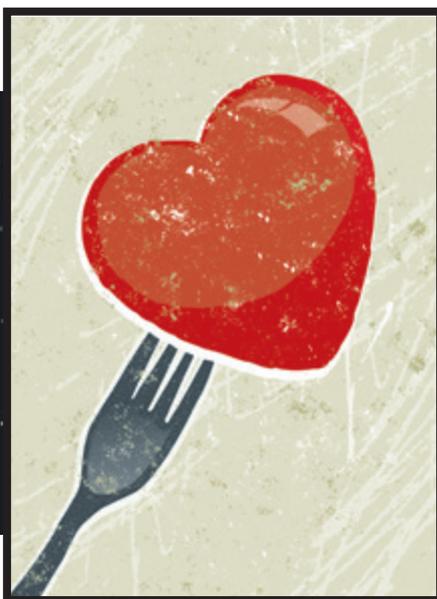
靈的

依存症に至る道にすることを示すしるし

以下は、習慣から衝動へ、そして依存へと至る道にいるかもしれないことを示す指標です。



執着 —— 有害な物質や行動が徐々に支配するようになるにつれ、健全な活動への関心が薄れていく。



欲求が強まる —— 徐々に、より多くを求めようになる。



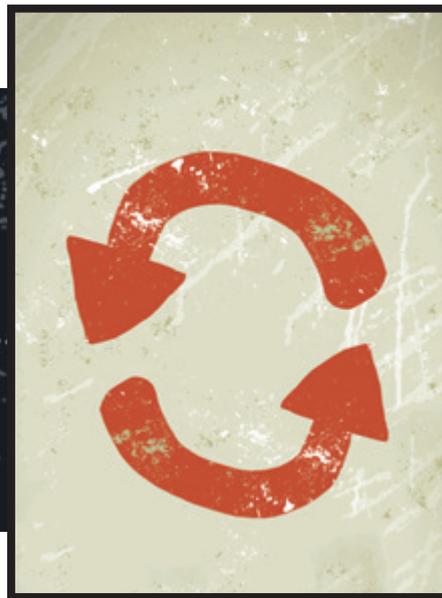
秘密主義 —— 自分の決意や行動をほかの人に知られたくないと思うようになる。



否定——依存性が増していることについて自分を偽り、自分自身のうそを信じる。



離脱症状——有害な物質を手に入れたり有害な行為をしたりできなくなると、健康状態や精神状態が悪化する。



依存状態に戻る——生活に悪影響を及ぼしていることを認識しているにもかかわらず、その物質や行動に戻る。

さらに、通常、常習行為がいったん始まると、当人は自分が依存症の連続したつながりのどこにいるかを正確に見極められなくなります。愛する人が依存症の道にいるかどうか考えている人向けに、地域社会にもインターネットにも役立つリソースがたくさんあります。



治療を見つける

- 変わるための責任は、それぞれ個人が負わなければなりません。家族や友人は応援することはできますが、ほかの人の選択の自由に介入することはできません。変わりたいという望みが本人にないならば、いかなる形の治療も成功には至らないでしょう。
- 立ち直りに至る道筋は、人により異なります。前述したように、4つの固有の構成要素に関連する強みや弱さがあるので、だれにでも有効な一つの対処法というものはありません。個人の学習や、専門家との相談、解決法が見つかるまで辛抱するという決意こそが、やがて成功へとつながります。
- 依存症が解決されない間、その人の生活は荒廃しますが、愛する人々もまた負の影響を受けます。このような愛に満ちた支援者にも、支援と配慮が必要です。

影響を受けた人が望むならば、神はこの試練を彼らから取り除く力をお持ちですが、神は無限の知恵により、彼らが神と共同で解

決に向かうときに学ぶべきことを備えられています。依存症から抜け出したすべての人は、悪習に対する勝利を通して学んだことが何かを証できます。■

家族と友人の皆さんへ

依存症は、道徳的な弱さとして見るだけではなく、だれでも直面する可能性のある多面的な問題として見るべきです。依存症で苦しんでいる人を知っていたら、したほうがよい行動とそうではないものがあります。以下の提案はすべてを網羅したリストではありませんし、具体的な状況によって異なりますが、それぞれの項目についてよく祈りながら検討するとよいでしょう。

- ささやかな予防は、長期の治療に値するものです。転ばぬ先の杖です。愛する人が受け入れてくれそうであろうとなかろうと、言わなければならないことを伝えます。よく、何をどのように言うべきか尋ねられます。わたしは常に、「何をどのように言おうと、何も言わないよりはいい」と答えます。沈黙は、最悪の行為です。勇気と洞察を求めて祈り、たとえ、彼らが聞きたがらないとしても口を開いて話します。
- 良い家族や友人は、愛する人が良い選択をできるよう励まし、助けてくれます。また、悪い選択をしないように言い、そうしないように促してくれます。
- 次の聖句は、愛する人が依存症の道を突き進んでいる人たちにとって必要な指示を与えています。「聖霊に感じたときは、そのときに厳しく責めなさい。そしてその後、

……その人にいっそうの愛を示しなさい。」(教義と聖約 121:43)

- 応援団員になりましょう。応援団員自身は、勝ったり負けたりしません。応援団員は、応援し、励まし、前向きであることが自分の役割だと心得ています。応援する相手の勝利を望みながら競争に感情を注ぐことはあっても、うまくいかないからといって気分を害したりはしません。
- 「心の中でそれをよく思い計〔る〕」ことは、自分や気にかけている人を助けるうえで重要です(教義と聖約 9:8)。依存症について学び、それがどのようなものか、どのように対処すべきか、また助けるために何ができるか知識を深めましょう。



オンラインのリソース

教会は、依存症について学べる以下のウェブサイトを提供しています。

- addictionrecovery.lds.org
- overcomingpornography.org

あなたの国にも、依存症の克服を支援する団体やウェブサイトがあるかもしれません。例えば、アメリカの ncadd.org (薬物とアルコール依存への対処) や fightthenewdrug.org (ポルノグラフィー依存への対処) などです。

教会指導者は、counselingresources.lds.org (カウンセリングリソース) を参照して、立ち直りの途上にある人や家族を助けるための導きを得ることができます。

依存症の嵐のさなかに 平安を見いだす

教会機関誌
チャケル・ワードレイ

依存症は、容赦ないハリケーンのように、依存者を打ちのめすだけでなく、愛する人たちをも激しく揺さぶります。

兄がヘロインを過剰摂取した晩のことは決して忘れないでしょう。今でもそのときのことが詳細にわたってはっきりと思い出されます。音を立てて床に倒れ込んだ兄と両親の叫び、感じた恐怖と混乱。そして兄の依存症との終わりなき戦いが振り出しに戻ったことに気づいたときに感じた絶望。

兄が反応しなかったとき、わたしは自分に驚きました。周りの混乱にもかかわらず、内側から不思議な力がわいてきて、兄の状態を安定させるために、両親を助けることができたのです。兄の硬直した土色の手を取り、兄にゆっくりと語り掛けると、兄はうつろな目でわたしを見つめ返してきました。目の前の光景を信じられませんでした。兄に正気が戻るのを待っている間、わたしは驚くほど穏やかでした。後になって、そのときに必要だった穏やかさは、わたしを支えてくださっていた主の力によるものだと気づきました。

兄の状態が落ち着いて、処置を受けるために病院に運ばれていくと、わたしはこの現実に打ちのめされました。一時的に天から送られてきた力は消え去り、わたしは悲しみのあまり倒れ込みました。胸が張り裂けそうでした。体を丸めてベッドに横になると、胸が痛み、呼吸を整えることができませんでした。どんなに激しく泣いても、足りませんでした。



「こんなことが自分の人生で起こるなんて」と思いました。「お兄ちゃんは絶対に克服できないんだわ。もう嫌。」

悲しみのあまり倒れ込んだそのとき、わたしは見えない力によって自分が空中に引き上げられたかと思うと、突風が吹いて、冷たく暗いどん底にたたき落とされたように感じました。それは、依存者だけでなく依存者を愛する人々も陥る深みであり、わたしにとってもあまりにもなじみのあるものとなりました。

容赦ないハリケーン

愛する人が依存症に苦しんでいるのを見ることは、耐え難いことです。依存症は、うそや秘密主義、偽り、裏切りへと至り、保身や不名誉、不信感を生みます。これらはすべて、周りの人との関係を損ない、周りの人たちは現実を正しく把握しているのかどうかを疑うようになります。両親やきょうだいやわたしは、「たら」「れば」の問いかけの重みに押しつぶされそうになりました。

依存症の影響を受けているすべての家族が同じ経験をするわけではありませんが、わたしの家族の場合、兄の依存症は、その状況にどのように対処するかという点で家族の間に意見の不一致を生みました。「依存症でい続けることができるような環境を作っているのでは」などと遠回しに相手を責めることもありましたが、わたしと姉は両親が常に兄に注意を向けていたため傷つけられた思いがありました。お互いの気持ちに細心の注意を払って、極度に気遣いをしながら互いに接することを余儀なくされることもありました。

依存症は、迫り来る激しい雷雨のようなものです。頭上に付きまとい離れない、不安と心配の雲です。雷が落ちることはないかと常に気を張っているものの、実際に落ちるときには不意を突かれ、完全にうろたえます。毎回そうです。それは、恐ろしく、終わりのない悪循環です。

兄は過剰摂取をする前、2年間薬物を摂取していませんでした。10年以上にわたって兄が依存症の残忍な結果と闘うのを見た結果、ようやく光を見て

いました。しかし、兄が再び悪習にふけるようになり、2年間積み重ねてきたものがすべて音を立てて壊れてしまいました。

水平線の上に自由が見えたと思ったのもつかの間、わたしたちはまた荒れ狂う、複雑で、逃れられない、依存症のハリケーンに引き戻されてしまったのです。この嵐は依存者を打ちのめすだけでなく、愛する人たちをも激しく揺さぶります。

ラッセル・M・ネルソン大管長は、依存症を次のように説明しています。「少し試すだけなら何でもないだろうという考えが、悪循環を生みます。試すだけのつもりが習慣となり、習慣が高じてそれなしでは済ませられなくなり、中毒にまで発展するのです。この過程は徐々に進みます。常習的な依存状態になっても自覚がなく、禁断症状が表れて初めて中毒になっていることが分かるのです。」¹

わたしたち家族は、完全に裏切られたという気持ちに押しつぶされました。

しかし、依存症についてわたしたちが忘れがちなことは、兄の依存症が再発するとき、兄は家族よりも依存症を選んでいないわけではないということでした。兄は毎日、わたしたちが完全には理解できない、耐え難いような誘惑に遭っているのです。

どん底にいても救い主を見いだすことができる

ベッドに横になっていたわたしは、覚えのある動揺をまた感じ始めているのに気づきました。絶望し、打ちのめされ、心が痛みました。心の痛みを取り去り、兄がまたこの試練に打ち勝つ力を得られるよう神に懇願したものの、自分自身、すっかり変わってしまった兄の姿を見て、この絶望感から逃れることができないのだと確信していました。

ところが、どういうわけかそれができたのです。

兄の依存症のために、あるいはほかの試練に遭って、深いどん底に落ちる度に、わたしは立ち上がり、自分の船を安定させ、何とか再び出発します。一見不可能のように見えますが、そこが救い主の恵みと憐れみのすばらしいところです。自分の人生を主の手にゆだねるときに、主は不可能を可能にしてくださるのです。使徒パウロが教えているように、「わたしを強くして下さるかたによって、何事でもすることができる」のです（ピリポ4:13）。

絶望や「どん底」を経験するのは、たいいてい人生が順調なときです。絶好調なときに、出し抜けに突き落とされ、**ドスン!**となるのです。そして、容赦ないどん底にうつ伏せに倒れます。突然、思いがけなく突き落とされて、心が痛みます。しかし驚くべきことに、様々な試練のさなかにかかなりの時間をそのどん底で過ごしたわたしは、そこが美しい場所にもなり得ることを知りました。まったくの暗闇に囲まれていても、救い主の光は明るく光っているからです。どん底に陥ったときには、十二使徒定員会のジェフリー・R・ホランド長老の言葉を思い出してください。「キリストの贖いの無限の光が届かない深みなどあり得ないのです。」²

わたしはどん底を味わったおかげで、イエス・キリストの贖罪の力をさらに認識できるようになりました。兄のために嘆き悲しみ、自分の気持ちをだれにも理解

してもらえないと思うときでも、救い主は理解してくださることを知っています。主は、兄の依存症のことも完全に理解することがおできになります。これはほかのだれにもできないことです。突如として恐ろしいどん底に陥るのは嫌なことですが、自分で立ち上がる力がなくなるときに救い主が支えてくださったことに感謝しています。兄の依存症に関して言えば、主は、わたしが兄を裁いたり非難したりせず思いやれるよう力づけてくださいます。わたしが完全に理解できないものと闘っている兄に共感を示し、兄の選択により幾度となく傷つけられたとしても、兄を赦し、愛することができるよう力を下さいます。

依存症に直面している人を支援する

兄はほんとうは善い人です。親切で礼儀正しい人です。謙遜で優しく、知的でとても面白い人です。愛されているおじであり、すばらしい友人であり、大切な家族の一員です。悪人などではないのです。望ましくない選択のためにサタンと依存症のわなに陥ってしまいましたが、無限の価値を持った神の子です。大管長会第一顧問のダリン・H・オークス管長はこのように教えています。「たとえ小さくても、不従順な行いをしたり、義にかなった行動を取らなかったりすることで、避けるよう警告されている結果に近づいてしまうこともあり得ます。」³ 望ましくない選択をしたのだからということ、兄や依存症に苦しむ人々、そして家族は、支援と力を得なくてもいいというわけではありません。

わたしの家族は長い間、兄の問題についてだれにも話さずに苦しんできました。長年にわたり、自らに課した恥じる気持ちに耐えたのです。依存症はタブーだったため、それについて話すことはありませんでした。福音に従った生活を送り、イエス・キリストに従おうと最善を尽くしている家族が、依存症の影響を受けるとは思っていませんでした。人に知られたらどう思われるかをとても不安に思っていました。両親は常に、兄の選択は自分たちのせいだと責め、わたしは起こっていることを友人に隠し、家族は兄についての質問を避けていました。そのことについて話さないことで、より状況を悪化させているということ、わたしたちはよく知りませんでした。

今は、兄の依存症に対し異なった向き合い方をしています。「向き合う」というのがキーワードです。何年もの間、わたしは依存症から目を背け、みんなに隠そうとしていましたが、今は家族と一緒にそれに面と向き合っています。支援を求め、ほかの人々を支援しようと努めています。何年もたつうちに、わたしたちは、依存症は様々な形で多くの家族に影響を与えること、また、恥ずかしい思いをしたり、隠したりする必要はないことに気づきました。依存症について話す必要がありますし、愛する人々であろうと、苦しんでいる本人であろうと、依存症のせいで傷ついている人は、裁かれることではなく、支援と思いやり、理解、愛を必要としているのです。だれも独りで苦しむ必要はありません。

大嵐の中で平安を見いだす

何年にもわたり、兄の依存症が取り去られるよう祈ってきましたが、兄の選択の自由に介入することはできないということを学びました。依存症に束縛されていても、兄にはまだ幾分かの選択の自由があり、自分で選択することができます。家族とわたしは、兄に寄り添い、愛することはできますが、変わるよう強いることはできません。決めるのは兄なのです。兄を取り巻く激しいハリケーンに自分が捕らえられているのに気づくと、出口がないように思えることがあ



ります。依存症に直面している多くの人と同じように、一生逃れることができないように感じます。しかし、救い主は例外なく、平安や安堵、いつかすべてがなるべきようになるという知識を通して、つかの間の自由をわたしたちに与えてくださいます。

救い主は、いつでも驚くような方法で瞬間的に平安を下さるわけではありません。依存症の突風に直面するときに、わたしは、救い主がガリラヤ湖で船上におられたときに、大嵐のさなかに眠っておられたことを度々思い出します。そのとき、使徒たちは恐れしました。使徒たちは救い主ではなく嵐に目を向けることを選びましたが、救い主は終始彼らのすぐそばにおられました。救い主は彼らのそばを離れることなく、彼らが主を疑ったときさえ、救助に来てくださいました(マルコ4:36-41参照)。

わたしは、救い主はわたしのこともおぼれるままにはおかれなると知りました。わたしはこれまで、主の憐れみを感じるささやかな瞬間を常に経験し、そのおかげで人生で降りかかってくる大波に負けずに船をこぎ続けてこられました。主のおかげでわたしは穏やかさを失わず、兄に必要とされたときにあわてずにいることができました。もう力が残っていないと感じるときに、主はわたしが力を振り絞ってベッドから起き上がれるよう助けてくださいました。先が見えないことへの恐怖を常に感じて頭が真っ白になっても、主はいつも平安を与えてくださいます。

常に希望はある

薬物の過剰摂取やアルコール中毒、ポルノグラフィに端を発する多くの離婚に関連する痛ましい出来事をよく耳にするため、依存症には未来がないと思えるかもしれませんが、常にそうとはかぎりません。救い主のおかげで、どのような状況であろうと希望は必ずあります。

兄の闘いがどのように終わりを迎えるかは分かりませんが、無駄なように思えるときでも、希望を捨てません。断食しますし、今は、兄の依存症をすぐに取り去ってほしいと願うのではなく、理解と共感と導きを求めて祈っています。この10年にわたる試練の

おかげで、自分が霊的に成長したことに気づきます。理解し難いことを理解できるよう、可能な限り多くのリソースを使っています。また、友人や教会の指導者にすばらしい支援を求めます。

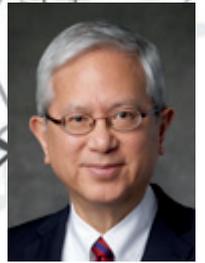
しかし何より、救い主とその癒しの力と救いの力に頼っています。主の贖罪は実在します。主がわたしと兄が直面していることを完全に理解してくださると知ること以上に慰めをもたらしてくれるものはありません。詩篇第34篇18節はこのような教えています。「主は心の砕けた者に近く、たましいの悔いにくずおれた者を救われる。」

胸が張り裂けそうなときに主がそばにいてくださることを知っています。また、いつもそばにいて、壊れた破片を元どおりに修復するのを助けてくださることを知っています。主はただ浜辺からハリケーンを眺めておられるだけでなく、ほとんどの場合、同じ船の中でわたしとともに、荒れ狂う風と波に対峙してくださいます。常に人生の荒れ狂う海を静め、わたしが成長し、ほんとうの平安を感じられるようにしてくださいます。■

注

1. ラッセル・M・ネルソン「東縛か自由か」『聖徒の道』1989年2月号, 6
2. ジェフリー・R・ホランド「ぶどう園の労働者たち」『リアホナ』2012年5月号, 33
3. ダリン・H・オークス「小さな、簡単なこと」『リアホナ』2018年5月号, 91





十二使徒定員会
ゲレット・W・
ゴング長老

聖約によるつながり

の奇跡

わたしたちの聖約とイエス・キリストの贖罪のハーモニーは、メロディーとデスカントがうまく絡み合うように聞こえます。これは、救い主の贖罪に頼ることが、新しい、より神聖な方法で聖約を守るために役立つのと似ています。

現 世の学校で、何よりも主を愛し、主の愛の中で互いに強め合うことによって、生涯、さらには永遠にわたって学び成長するよう、主はわたしたちに勧めておられます。主にあって、また主の愛の中で互いに強め合うことが、第一と第二の大切な戒めで表現されています。大管長会は最近の手紙でこう述べています。「救い主の務めは次の二つの大切な戒めに代表されます。『心をつくし、精神をつくし、思いをつくして、主なるあなたの神を愛せよ』と『自分を愛するようにあなたの隣り人を愛せよ』です（マタイ 22：37, 39）。」大管長会の手紙はこう続いています。「同じ精神で、イエスはこのようにも教えられました。『あなたがたはこの民を教え導くようにわたしが選んだ者〔である。〕』（3 ニーファイ 13：25）」¹

よみがえられた救い主の贖いをもたらす愛の歌は、聖約とイエス・キリストの贖罪の織り成すハーモニーをたたえます。聖約は人を神につなぐとともに人と人をつなぎ、イエス・キリストの贖罪は、生まれながらの人を捨てて「聖なる御霊の勧め」に従えるよう助けてくれます（モーサヤ 3：19）。

そのハーモニーは、幸福の計画の中で表現されています。この計画の下で、わたしたちは日々個人の選択の自由を行使することによって学び、成長します。わたしたちは何の助けもなしにさまようままにされるのではなく、聖約の道と聖霊の賜物を与えられます。アルパでありオメガ（教義と聖約 61：1 参照）、すなわち主イエス・キリストは、初めからわたしたちとともにおられます。また、終わりまでともにいて、「〔わたしたちの〕目から涙をことごとくぬぐいにとって下さる〔ことでしょう。〕」（黙示 7：17）ただ、喜びの涙はそのまま残されます。



わたしたちの聖約は、わたしたちを神につなぎ、また人と人をつなぎます。永遠であるよう意図されている聖約の当事者には、永遠の父なる神とその御子イエス・キリストが含まれます。永遠の聖約は、神の愛の力をもたらします。すなわち、希望を与えて愛を深め、元気づけて変え、啓発して聖め、贖って昇栄させます。

神との聖約を通して自分の真実の神聖な特質が分かってくると、わたしたちは、神が行っておられるように、兄弟姉妹を認め、愛することができるようになります。こうして愛と知識が深まると、わたしたちは促され、力を与えられ、聖められて、神を知り、自分なりの方法でいっそう神に似た者となるのです。

聖約と主の贖罪

わたしたちの聖約とイエス・キリストの贖罪のハーモニーは、メロディーとデスカント〔訳注：主旋律に組み合わされた新しい旋律〕がうまく絡み合うように聞こえます。これは、救い主の贖罪に頼ることが、新しい、より神聖な方法²で聖約を守るために役立つのと似ています。わたしたちの聖約と救い主の贖罪は一つとなって、わたしたちがこの世で日々望み、気づき、経験することを形造り、天の交わりに備えることができるようにするのです（教義と聖約 130：2 参照）。

イエス・キリストの贖罪を通して、わたしたちは、キリストのもとに来る信仰と力と確信を得、キリストによってこそ完全な者になれるということが分かります。これが分かると、絶えずせき立てられる完全主義に陥ることはありません。”Let it go〔注：（問題など）水に流す、手放す〕”が、自分で背負いこんだ決して満たされることのない世俗的な期待から「離れる」という意味であるとすれば、そして神から与えられた天の希望と主から与えられる約束を「つかんで離さない」という意味でもであるとすれば、「レット・イット・ゴー」という歌³には、ある種の真理があると言えます。

わたしたちは儀式を受ける度に名前を呼ばれ、その名前によってイエス・キリストの御名につながる

ということに、皆さんは気づいていたでしょうか。

儀式は普遍的なものであり、同時に個別の（個人的な）ものです。何年も前に、高等評議員としてステークのバプテスマを担当していたとき、わたしは、バプテスマの儀式は外形的には各人にとって同じですが、バプテスマを受ける人が一人一人名前を呼ばれ、その名前が聖約によって「御父と御子と聖霊の御名」につながる点ではそれぞれ別個のものだということに気づきました（3 ニーフアイ 11：25）。

主の驚くべき恵みは、救い主御自身と同じように普遍的であり、かつ個別のものです。汚れのない小羊であられる救い主は、あらゆる義を満たすためにバプテスマを受けることによって模範を示されました（2 ニーフアイ 31：6 参照）。聖文はそれを「キリストの教義」と呼び、宣教師はその「キリストの教義」を教えています（2 ニーフアイ 31：21。3 ニーフアイ 11：38 - 40 も参照）。キリストの教義には、「イエス・キリストの模範に従って、神の神権の権能を持つ人から、バプテスマを受け〔ること〕」が含まれています。⁴

わたしたちは悔い改めと水によるバプテスマの門から入ります。「そうすれば、火と聖霊によって罪の赦しが与えられ〔ます。〕」（2 ニーフアイ 31：17）細くて狭い道、すなわち聖約の道は、永遠の命に通じています（2 ニーフアイ 31：18 参照）。それが、わたしたち一人一人が主の愛の中で強められる方法の一部です。

わたしたちの聖約とイエス・キリストの贖罪は、ほかの方法でも関連しています。

聖約によるつながり

神聖な聖約によって、わたしたちは神につながれ、人と人とがつながれます。聖約によるつながりは奇跡です。それは所有するということではありません。慈愛と同じように、それは「寛容であり、……情け深〔く〕、ねたむことを〔せず〕、高ぶ〔らず〕、誇〔りません。〕」（1 コリント 13：4。モロナイ 7：45 も参照）聖約によるつながりは、根を育て、翼を与えます。それは決意によってわたしたちを解放します。愛に



聖約によるつながりとは、喜ぶ者とともに喜び、喜ぶ理由のある者とともに喜び、また「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」神の深い憐れみと日々の奇跡の証人として立つことです（モーサヤ 18:8-9 参照）。

聖約によるつながりによって神につながり、互いにつながるとは、見る目をもって見、聞く耳をもって聞きながら、思いがけない場所でほほえむことです。主は、わたしたちがもっと聖くなり、神聖になれるように、わたしたちを変え、聖約による結婚を含む人間関係を変えてくださいます。

聖約によるつながりは、根を育て、翼を与えます。

それは決意によってわたしたちを解放します。

愛によってわたしたちを高めます。

よってわたしたちを高めます。

聖約によるつながりによって、わたしたちは救い主の愛の中で互いに強め合い、それによっていつそ神と人を愛するようになります。こうなるのには、「自分の利益を求めない、いらだたない、恨みをいだかない」からです（1コリント 13:5）。聖約によるつながりは、「不義を喜ばないで真理を喜[びます。]」（1コリント 13:6）聖約によるつながりとは、来て、顔と顔を合わせ、自分が知られているように知ることで（1コリント 13:12 参照）。わたしたちの聖約に対する誠実さは、確固として揺らぐことはありません（モーサヤ 5:15；アルマ 1:25 参照）。

聖約によるつながりとは、すべてのことを望み、多くのことを堪え忍び、「すべてのことを堪え忍べるようにと望[む]」ことです（信仰簡条 1:13 参照。1コリント 13:7；モロナイ 7:45 も参照）。聖約によるつながりとは、信仰を保つことです。それは、自分自身が信じられなくなることでなければ、お互いに信じられなくなることでなく、神が信じられなくなることでありません。

ある結婚関係のクラスで、既婚者の生徒が手を挙げて、教師にこう言いました。「すみません。結婚生活は難しいといつも先生は言っておられますが、難しいのは結婚生活ではなく、人生です。夫婦で人生の喜びとチャレンジを経験して、山あり谷ありの結婚生活を祝福とすることができます。」

永遠の結婚はわたしたちの理想ですが、浮気や何らかの虐待、どうしても克服できない問題がある場合、速やかに防御策を講じるか、別居、ことによると離婚が必要になるかもしれません。わたしたちが知っているのは、当事者相互の同意があり、憐れみ深い天からの聖霊の示しによる確認、つまり、聖典で言う「約束の聖なる御霊」による確認がある場合にのみ、聖約は拘束力があり永遠であるということです（教義と聖約 88:3）。

ふさわしい人はすべての約束された祝福を受けるという主の保証には、慰めと平安、希望があります。⁵ 主の愛の中で、主の方法によって、主の時に、わたしたち一人一人を強めるということが、主の約束には含まれています（教義と聖約 88:68 参照）。

「奉仕の仕方」

わたしは若いビショップであったとき、ワードでのある経験から、聖約によるつながりは救い主の愛の中で互いに強め合うことに表れるということを知りました。ワードの家族、ハンス・リッターとフェイ・リッター夫妻、ラリー・オコナーとティナ・オコナー夫妻は、ほかのすばらしい家族とともに、絶えずほかの人々に仕



え、すべての人に愛されていました。

ある日、ステーキ会長から、リッター家の状況を確認するよう頼まれました。家を訪問すると、床が多少たわんでおり、使い古したやかんがありました。

「ビショップ、こういった状況です」と、リッター兄弟は言いました。「給湯器が漏れて、お湯が床に流れ、シロアリが発生し、そのために、床が少したわんでいます。給湯器が使えなくなったので、やかんでお湯を沸かしているんです。」

リッター家族は、自分たちの状況についてワード評議会でも話し合うことを承諾してくれました。ワード評議会はすばらしい展開でした。評議会のメンバーは、床や壁、カーペット、電気器具、塗装のことで助けられる人を知っていました。ボランティアがやって来て、惜しみなく様々な方法で助けてくれました。その中に、熟練した建築家のラリー・オコナーがいました。彼はしばしばリッター家を訪れました。

ラリーの妻ティナは、ラリーと定員会のほかの会員たちが時折、金曜日にリッター家に行って、一晩中そこにいたことを覚えています。「ある土曜日の朝、わたしは朝食を持って行きました」と、ティナは言います。「すると、ラリーが配管工具を持って浴室から出てきました。」

ハンス・リッターやそのほかの人たちから「わたしの夫は優しく、思いやりがあり、親切な人になることを学んだのです」と、ティナは付け加えます。「ラリーは、託児での奉仕など、このような良い人たちと一緒に奉仕しながら、さらにすばらしい夫になり、良い父親になりました。」

家の修繕が終わると、わたしたちは皆、喜びました。

ハンス・リッターとフェイ・リッターが亡くなってしばらくたちますが、わたしは最近、その二人の息子ベンとステイーブンと話をしました。人々がそっと奉仕することによって、休みなく働いて家族を養っている父親の尊厳を保てるようにしてくれたことは忘れないと、彼らは言っていました。

リッター家の修繕が完了して間もなく、ワードの活動中に、ラリー・オコナーとティナ・オコナーは、自

宅が火事だという第一報を受けました。家に駆けつけると、(排煙するために)至る所の窓が壊され、(残り火を調べるために)壁に穴が開けられていました。

「とても悲しかったです」と、ティナは言います。しかしその後、ワードの人々がやって来ました。

「みんなが助けてくれました」と、ティナとラリーは言います。「ワード全体が愛で一致してやって来たのです。家族のようでした。」

オコナー家族の家が建て直されているときに、最初にやって来て最後まで残っていた人たちの中に、だれがいたでしょうか。そうです。ハンス・リッターとフェイ・リッターの家族です。

ベンとステイーブンは多くを語りませんが、彼らが家族でオコナー家を助けに行ったことを忘れてはいませんでした。「わたしたちは全員、そこに一緒にいました」と、彼らは語ります。「それが奉仕の仕方です。」わたしたちは皆、時には助け、また時には助けってもらうことにより、思いやりを示し合います。

救い主の愛の中で互いに強め合うとき、わたしはそこに驚くべき、高潔な、ハーモニーの連鎖があるのを感じます。オコナー家族がリッター家族を助け、リッター家族がオコナー家族を助け、その間、常に末日聖徒の社会が築かれています。非常に多くの方法で毎日、わたしたちは、小さな、簡単な、力強い、人生を変える方法によるミニスタリングの愛と支援を必要としており、またそれを提供することができます。

このようにして、わたしたちは、パンと魚の奇跡を二重に経験します。第1に、聖徒の社会は、劇的な必要に対処するために、すばらしい無私の心で結束します。そして第2に、聖徒の共同体は、劇的な必要とは別に、長年にわたって家族や支部、ワード、地域社会など多くの静かな環境の中で、日々愛あるミニスタリングを通して愛によって一つに結ばれます。

救い主の愛の中で強くされる

このすべてが最初に話したことにつながっています。すなわち、第一と第二の大切な戒めと、主の愛の中で互いに強め、強められるようにという勧めです。

ラッセル・M・ネルソン大管長は力強くこう語って

わたしたちが
主の愛の中で
強められるとき、
そして
主にあって
互いに
強め合うとき、
聖約による
つながりの
神聖な
ハーモニーと
共鳴があります。

います。「わたしたちが世に伝えるメッセージは簡潔で心からのものです。幕の両側にいるすべての神の子供たちに、救い主のもとに来て、聖なる神殿の祝福を受け、永続する喜びを得、永遠の命を受けるふさわしさを身につけるようお勧めします。」⁶

わたしたちがキリストの言葉をよく味わい（2ニーファイ 32：3 参照）、神を第一にするとき（マタイ 6：33 参照）、主はわたしたちの人生のあらゆる面を強め、祝福してください。わたしたちが主の愛の中で強められるとき、そして主にあって互いに強め合うとき、聖約によるつながりの神聖なハーモニーと共鳴があります。

使徒パウロの言葉は、わたしたちの聖約と主イエス・キリストの贖罪のハーモニーをそのまま伝えてくれます。

「だれが、キリストの愛からわたしたちを離れさせるのか。患難か、苦悩か、迫害か、飢えか、裸か、危難か、剣か。……

わたしは確信する。死も生も、天使も支配者も、現在のものも将来のものも、力あるものも、

高いものも深いものも、その他どんな被造物も、わたしたちの主キリスト・イエスにおける神の愛から、

わたしたちを引き離すことはできないのである。」（ローマ 8：35、38 - 39）

わたしもこのことを厳粛に証します。

わたしは天の御父なる神とその御子イエス・キリストについて証します。御二方は、わたしたちが自分自身を知っており、愛している以上に、わたしたちをよく御存じであり、愛してくださっています。わたしたちは心を尽くして主を信頼することができます。自分の知識に頼る必要はありません（箴言 3：5 参照）。

43 か国に主の宮が 159 あり、わたしたちは、自分の聖約とイエス・キリストの贖罪を通して主にあって強められます。

わたしたちは、神権の権能と、預言者ジョセフ・スミスから今日の愛するネルソン大管長に至るまでの代々の預言者の啓示により祝福を受けています。最近の数々の出来事によって、わたしは、「メシヤの再臨に先立って地上に再び設立され[た] 主の王国」⁷である末日聖徒イエス・キリスト教会には、回復された真理、鍵、儀式、聖約が実際にあることをさらに強く確信するようになり、へりくだった気持ちになりました。

『モルモン書—イエス・キリストについてのもう一つの証』とすべての聖典は神の御言葉です。

わたしたちが主にあって強められるとき、そして主と主の愛にあって互いに強め合うとき、わたしたちそれぞれが、いっそう救い主を知るようになり、いっそう救い主に似た者になれますように。■

2018 年 5 月 4 日、ブリガム・ヤング大学女性の大会で行われた認教、「Strengthen One Another in the Lord」（「主にあって互いに強め合う」）から。

注

1. 大管長会の手紙、2018 年 4 月 2 日付
2. ラッセル・M・ネルソン「ミニスタリング」『リアホナ』2018 年 5 月号、100 参照
3. “Let It Go,” *Frozen* (2013)
4. 『わたしの福音を宣べ伝えなさい—伝道活動のガイド』40
5. 『手引き 第 2 部—教会の管理運営』1.3.3 参照
6. ラッセル・M・ネルソン「神のみ業に進みて」『リアホナ』2018 年 5 月号、118
7. モルモン書の序文



わたしたちを神殿へ導く祈り

ワードのナイジェリア・アバ神殿への訪問が予定されていた数日前、わたしはビショップから、参入するグループを引率してほしいと頼まれました。わたしはその依頼を引き受けました。訪問日の朝、わたしたちは祈りをささげ、バスに乗り、旅を始めました。

道中、わたしたちは賛美歌を歌いました。計り知れない喜びに満たされていました。10時間の旅は予定より早く進んでいましたが、正午直前に、わたしたちのだれも修理できないような問題がバスに生じました。

わたしは近くのガソリンスタンドに駆け込み、係員を見つけました。そして整備士の所へ案内してもらえるか尋ねました。

即座に彼女は二人の整備士に電話をかけてくれました。その整備士たちはすぐに到着し、作業に取りかかりました。彼らはファンベルトに異常を見つけました。すべての知識を使い果たすまで、彼らは何時間も作業しました。それから、彼らはほかの整備士を呼びました。

その整備士は到着した際、自信ありげに次のような皮肉を言いました。「君たちが修理できなかったファンベルトは何が問題なんだい？」

しばらく作業した後、彼は「この問題は尋常ではない」と言い、道具を持って帰ってしまいました。ほかの整備士たちは解決策を探し続けましたが、ほとんどお手上げ状態でした。

ともに旅をしている聖徒たちの方を見ると、ほとんどの人の顔は悲しみに満ちていました。わたしは次に何をすべきかについて考えたとき、次のような思いが浮かびました。「その問題について祈りましたか。」

すぐにわたしはグループを召集しました。わたしたちは輪になって立ち、整備士

らに不足している知識が与えられるよう天の御父に祈りました。5分もたたないうちに、一人の整備士がわたしの所にやってきました。

「直りましたよ!」と、彼は喜びに満ちて言いました。

わたしたちはともに喜び、主に感謝しました。すぐにもう一人の整備士が落胆している様子に気がつきました。わたしは称賛を述べようとしたのですが、彼は「一つのファンベルトを修理するのに6時間もかかったのに褒めてくれるのですか? わたしはここに来る前に二つのファンベルトを

修理しました。ここで起こったことは説明がつかません」と言いました。

わたしは神がわたしたちの祈りの後、助けの手を差し伸べてくださったのです、と彼に伝えました。

「このことについて祈ったですって?」彼は尋ねました。

「はい、5分ほど前です。」

「すばらしい!」と彼は言いました。

わたしは支払いを済ませ、整備士たちは去りました。わたしたちは皆バスに乗り、旅を続けました。数時間後ようやく神殿に到着しました。天の御父がわたしたちの祈りを聞き、こたえてくださることに感謝しています。■

アイザック・ウツツ(ナイジェリア, ラゴス)



神殿へ向かう10時間の旅の途中で、わたしたちのだれも修理できないような問題がバスに生じました。

わ たしは心の中にそのような
 憤りを感じながら聖餐を
 受けることはできないと感じました。
 わたしは心の闇が
 取り去られるように
 祈りました。



天の御父からのメモ

11 年間の認知症との闘いの後、夫は他界しました。わたしにとって彼の死は悲喜こもごもでした。彼の介護者、友人そして妻であるわたしは、彼がもはや苦しまなくてもよいことをうれしく思いましたが、いないことをとても寂しく思いました。わたしは悲嘆について知っていると思っていましたが、悲しみと喪失感により、予想もしなかった感情を抱くようになりました。

とても動揺し驚いたことに、わたしの人生に否定的な心が忍び寄ってきたのです。家族、友達、そしてワードの会員にとって、自分は役に立たず、無視され、相手にされていないと感じました。わたしは自己憐憫に浸り、ほかの人たちに憤りを感じました。

ある日曜日、わたしは礼拝堂の後ろの方に座りました。友好的で社交的な姉妹がほかのワードの会員たちとおしゃべりしている様子をじっと見ていました。彼女はだれにでも親切で寛大な人でした。

「でも、彼女は一度も調子がかどうかなんて尋ねてくれたことがないわ。一度もお悔やみの言葉を言ってくれたことなんてないし、一度も夫の死がわたしにとってどれほど大変だったかを察してくれたことなんてなかったわ」とわたしは思いました。

このような否定的な考えが聖餐会の賛美歌が始まっても続いていました。わたしは心の中にそのような憤りを感じながら聖餐を受けることはできないと感じました。

「今すぐこのような気持ちを追い出すために助け

を求めないといけない。」わたしはそう思いました。

このような心の闇が取り去られるように祈りました。この姉妹は少しもわたしの憤りを受けるようなことはしていません。わたしは天の御父に赦しを請い、憤りを取り除くための助けを求めて祈りました。執事の兄弟が聖餐のトレイを持って、目の前に立つまでには、聖餐を受けることができるという気持ちになりました。次の週ずっと、導きを求めて祈り続けました。

その次の日曜日、わたしはロビーに入り、前の週に注目していた女性を見ました。

「あら、キャロル!」と彼女は言いました。「わたしは随分あなたのことを考えていたのよ。あなたの状況がどれだけつらいものだったのか想像しかできないけど、とても長い間、ご主人の介護をされていたわ。気持ちを整理することは、きっと難しいはずよね。調子はどう?」

わたしたちは数分話しました。そして彼女は心を込めて抱き締めてくれました。わたしは言葉を失いました。大きな笑みを浮かべながらいつもの礼拝堂のベンチに座ると、すぐに天の御父に感謝しました。御父はこの善良な姉妹に、わたしが聞く必要があった言葉を語るためのメモを送っていただきました。そのとき以来、天の御父はわたしを心に留めてくださっていると感じています。御父はわたしの人生に始まった「新たな日々」と向き合うための力を与えてくださったのです。■

キャロル・ホイッター (合衆国、オレゴン州)



話を聞いてよかった

わたしが働く神経内科クリニックで、ある忙しい日のことです。仕事が予定よりだいぶ遅れてしまいました。幸い、ある患者の診察はすぐに終わりました。一安心して席を立とうとすると、その患者は診察とは関係のない話を始めました。わたしは焦りましたが、座って聞くべきだと感じました。

その患者は奥さんの具合が最近悪くなったのだと言いました。「妻は何が起きたか分かっていたようですが、病院に行くことを恐れて、わたしに何も言わなかったのです。」

数日のうちに、奥さんは一日中ベッドで過ごすようになってしまったそうです。そして、混乱しているのか、支離滅裂なこと

を話すようになったのです。その患者自身が深刻な健康問題を抱えていたため、二人ともあっと言う間に病状が悪化してしまいました。お互いの面倒を見られなくなってしまったのです。患者の義理の姉妹が二人を訪ね、事態に驚愕しました。救急車を2台呼び、二人を病院に運びました。医者はすぐに奥さんが末期の乳がんであることを発見しました。

「二度と妻と話すことはできませんでした」とその患者は言いました。

奥さんは心臓発作を起こし、生命維持装置を取り付けられました。彼は車椅子で病室から集中治療室まで連れて行かれ、そこで最後にもう一度だけ奥さんに会

うことができました。その後、彼は奥さんに付けられた生命維持装置を外すよう医者に頼んだそうです。

そこまで話すと、患者は口を閉ざしました。話したいことは話し尽くしたようでした。ほんとうに気の毒に思うと、わたしは彼に伝えました。患者はわたしと握手をすると、帰って行きました。座り直して話を聞いてあげられてよかったと思います。あのとき部屋を去らずにほんとうによかったです。心に抱える重荷を話そうとしたときに、わたしがさっさと部屋を出てしまっていたら、彼はどう思ったでしょう。

あの日、あの患者がなぜ自分の話を打ち明けたのかは分かりません。でも、なぜわたしが耳を傾けたのかは分かっています。バプテスマを受け、イエス・キリストに従うことを望む者は、「互いに重荷を負い合うことを望み、……悲しむ者とともに悲しみ、慰めの要る者を慰めることを望む」ことが必要だとアルマは教えています（モーサヤ 18:8-9）。

重荷を負っていたあの患者がその重荷に耐えられるように、ほんの少しですが、手助けができたのです。彼は悲しみ、わたしもともに悲しみました。彼は慰めを必要とし、わたしは慰めたのです。簡単な方法ではありましたが、救い主のようになるという自らの約束をわたしは守ろうとしたのです。■

アラン・B・サンダーソン
(アメリカ合衆国、ユタ州)

患者が診察とは関係のない話を始めました。

わたしは焦りましたが、
座って聞くべきだと感じました。



預言者からの手紙

夫が教会を紹介してくれたとき、わたしは入ることをためらいました。夫にモルモン書を渡され、多くのレッスンを受け、2年近く宣教師にお世話になった後、2007年にバプテスマを受けました。教会員になった後もしばらくはいろいろと苦労しました。現代の預言者たちの重要性が理解できなかったのです。預言者とは杖を持ったモーセのような人でなければならぬと、心の中で思い込んでいました。

「預言者って、神様と話をするの？」わたしは夫に聞いてみました。

「するよ」と彼は答えました。

「ほんとうに？」

「ああ、預言者は神様と話をするんだ。」

「それなら、『この教会こそイエス・キリストの教会である』という内容の手紙を預言者がわたしにくれるよう、主をお願いしてみるわ。」

「それはだめだよ」と夫は驚いたように言いました。「そういうことは起きないんだ。」

わたしはむきになりました。

「預言者が主と話をするなら、主は預言者と話し合われるわけでしょう。それなら、預言者からわたしに手紙が来るはずだよ。」

ある日曜日、教会で宣教師がわたしにDVDを手渡すと、家族と一緒に見てほしいと言いました。そのDVDには預言者や使徒たちの証が収められていました。最初に話をした人は、ゴードン・B・ヒンクレー大管長（1910 - 2008年）でした。わたしは大管長に好印象を持ちました。誠実そうな人で、真実を語っているように感じました。

「ほらね、これが預言者についての君の証だよ」と夫は言いました。

「いいえ、まだこの人から手紙が欲しいわ」とわたしは返事をしました。

ある夜、宣教師が我が家を訪れると、機関誌をわたしに手渡しました。

「なぜだか分かりませんが、これをあなたに渡すべきだと思ったんです」と彼らは言いました。それは、まだビニールに包まれたままの2006年10月号の『リアホナ』でした。

開いてみると、新会員に向けたヒンクレー大管長の記事が目に入りました。大管長は次のように述べていました。「この証と、わたしからの祝福、そして皆さんへの愛をお伝えします。そして、皆さんが偉大な末日の奇跡、末日聖徒イエス・キリスト教会の一員として歩み続けてくださるよう願っています。」¹

まるでわたしに直接話しかけているように感じました。これが出版されたとき、わたしはまだ教会員ですらありませんでした。でも、わたしのために取り置かれていたのです。主がわたしたちの祈りをお聞きになり、現在も生ける預言者に語られることを、わたしは知っています。■

ケリー・サントス・フィゲイレド・リベイロ
(ブラジル、ゴイアス州)

注

1. ゴードン・B・ヒンクレー「完全な希望の輝き」
『リアホナ』2006年10月号, 5



宣教師から2006年10月号の『リアホナ』を渡されました。

「なぜだか分かりませんが、これをあなたに渡すべきだと思ったんです」と彼らは言いました。



12の新しい神殿の発表

ラッセル・M・ネルソン大管長は、12の新しい神殿の建設計画を発表しました。これは、同じ日に発表された神殿の数としては最多です。新たな神殿の建設の予定地は、以下のとおりです。

ニュージーランド、オークランド
 フィリピン、ダバオ
 ナイジェリア、ラゴス
 アルゼンチン、メンドーサ
 カンボジア、プノンペン
 カーボベルデ、プライア
 メキシコ、プエブラ
 ブラジル、サルバドール
 プエルトリコ、サンファン
 アメリカ合衆国ユタ州ワシントン郡
 グアム、ジーゴ
 アメリカ合衆国カリフォルニア州
 ユバシティ

「人生における最も良いものとは、イエス・キリストを中心とするもの、そして、イエスがどのような御方で、わたしたちとどのような関係があるのかという永遠の真理への理解を中心とするもので〔す。〕」

七十人
 ジャック・N・ゲラード長老
 「今がその時である」
 『リアホナ』
 2018年11月号, 109



このことを深く考えてください

「わたしたちはためらいなくすべてを主にささげているでしょうか。」

中央初等協会会長会第二顧問
 クリスティーナ・B・フランコ
 「無私の奉仕の喜び」
 『リアホナ』2018年11月号, 56

あなたの考えを『リアホナ』Facebookページに投稿してください。日記に記録してもよいでしょう。

より深く学ぶ

主の御名を受ける

ラッセル・M・ネルソン大管長は、キリストの弟子としてもキリストの教会の会員としても救い主の御名を受けることの大切さを再認識するようと言いました。「わたしたちは主の御名を主の教会の名称から外すとき、気づかないうちに主を自分の人生の中心から外してしまっています。

救い主の御名を受けるということには、行いと言葉を通して、周りの人にイエスがキリストであられることを宣言し、証することが含まれます。」「教

会の正しい名称『リアホナ』2018年11月号, 88) ほかにも多くの指導者が、主の御名を受けるためにどうしたらよいかよく考えるようにと勧めています。

- ヘンリー・B・アイリング管長は、「御子の御名を受けるためには何をしなければならないだろうか」「自分が進歩していることはどうすれば分かるだろうか」という二つの質問について考えるようにと勧めています(「トライ、トライ、トライ」『リアホナ』2018年11月号, 91)。
- ロバート・C・ゲイ長老は、救い主の御名を受けるためにできる3つの方法を教えています(「イエス・キリストの御名を受ける」『リアホナ』2018年11月号, 97-99参照)。
- ポール・B・パイパー長老は、ほんとうの意味でイエス・キリストの御名を受けるとはどのようなことを教えています(「すべての人は御父から与えられている御名を受けなければならない」『リアホナ』2018年11月号, 43-45)。

主の御名を受けるとはどのようなことを研究していて考えたことや感じたことを、日記に記録するとよいでしょう。

試してみましよう!

わたしたちは総大会で以下のような勧めを聞きました。話を読み返して、この勧めのリストにさらに付け加えていくとよいでしょう。

- 「この次の日曜日から、[新しい友達を] もっとよく歓迎し、受け入れ、助けるために何ができるかよく考え[てください。]」(ウリセス・ソアレス「キリスト・イエスにあって一つ」『リアホナ』2018年11月号, 39)
- 「この啓示〔教義と聖約138章にある死者の贖いに関する示現〕を注意深く読〔んでください。]」(M・ラッセル・バラード「死者の贖いに関する示現」『リアホナ』2018年11月号, 73)
- 「傷ついた心と、自分の家族の名前を携えて、できるだけ頻繁に主の宮に参入してください。」(ニール・L・アンダーセン「傷を負った人」『リアホナ』2018年11月号, 85)

総大会で何を学びましたか。そしてあなたの行動はどう変わりましたか。体験談を liahona.lds.org または facebook.com/liahona に投稿してください。



わたしの大会 することリスト

「総大会のメッセージを読みながら教会の指導者が勧めていることのリストを作る、と言う友達があります。リストができたら、その勧めに従うのに助けとなる目標を立てるのだそうです。わたしも、自分でリストを作ることにしました。それでわたしは変わりました。メッセージをよく考えて、どんな行動を取ればよいか思い巡らすようになったからです。おかげでいちばん大切なことに集中するようになりました。」

——エドナ・ワッシュバーン
(アメリカ合衆国, ユタ州)

質疑応答

わたしは
以前には証が
あったのですが、
最近主がそばに
いてくださると
信じるのが難しく
なってきました。
わたしの信仰は
かつてのように
強くなるでしょうか。

「ある人にとって、信じることは困難です。時々、自分たちのプライドが妨げとなるのです。自分には知性、教養、経験があるのだから簡単には神を信じられない、と考えるかもしれません。そして、宗教を愚かな言い伝えととらえるようになります。」

わたしの経験から言えば、信じることというのは、鑑賞して称賛し、それについて語り合っただけで理論化する絵画のようなものではありません。それは畑に持ち込み、額に汗して地にうねを作り、種をまいていつまでも残る実を結ぶようにする農具のすきのようなものです。

神に近づいてください。そうすれば、神はあなたに近づいてくださいます。これは、信じようとするすべての人への約束です。」

十二使徒定員会
ディーター・F・ワークトドルフ長老
「信じ、愛し、行う」『リアホナ』2018年11月号, 47-48

あなたはどのような疑問に対して、大会で答えを得ましたか。経験したことを facebook.com/liahona に投稿してください。

什分の一の証から 神殿の聖約へ

教会機関誌

マイケル・R・モリス

テッド・ハイアットと妻キャロルの生活は、教会の自立イニシアチブの霊的な要素から学んだおかげで、永遠に変わりました。

キャロル・ハイアットは、その日のことを永遠に忘れることはないでしょう。ビショップから、個人の財政に関する自立支援クラスの進行役を務めてほしいと依頼されたのです。夫のテッドと最近、42年ぶりに教会に戻ったばかりでした。そのうえ生来、人前に立つのが苦手でした。

ビショップのトッド・A・ジョシーとは幼いころから旧知の仲でした。何十年前前に、トッドが彼女の日曜学校のクラスに出席していたこともあります。

夫のテッドと再び教会の活動に参加し始めたころ、キャロルはビショップに率直に言いました。「ビショップ。わたしは聖餐会で話をするのは嫌。召しを果たすということもしたくないわ。ただ教会に来ただけなの。」

しかしそれから2年後、ジョシービショップはハイアット家を訪ねて、教会の自立支援サービスの構想について話しました。ハイアット姉妹にとっては聞いたこともない話でした。その活動を紹介すると、ビショップは、財政管理に成功する原則について考える12週のクラスで、進行役を務めてほしいと依頼してきました。そして『個人の財政管理—自立に向けて』という手



引きを1冊手渡したのです。

「そのとき、どうして自分が『はい』と答えたのか分からないのです。」ハイアット姉妹は当時をそう回想します。「知らない

人たちの前に立つなんて、考えただけでも恐ろしいことでした。しかも、12週もの間、1週間に1回、間違いなくわたしよりもはるかに福音に精通している教会員と

一緒にいなきゃいけないなんて、考えられませんでした。自分が教会員の助けになれるかどうかだって、分からなかったんですよ。」

「強く心を動かされたのです。」

ジョシービショップにとって、ハイアット姉妹がためらいながらもその割り当てを受けてくれたことは驚きではありませんでした。その少し前、アメリカ合衆国のオレゴン州フォレストグローブでステーキの自立支援委員会の会合を持っていたときのことです。ビショップはこう言っています。「わたしの心に浮かんだのです。ハイアット姉妹は個人の財政グループで進行役を務める祝福にあずかる必要がある。わたしは強く心を動かされました。」

クラスの進行役を務めることで、ハイアット姉妹は、霊的進歩の妨げの石となっている什分の一を納めるという問題を克服できるはずだと、ジョシービショップは願ったのです。「わたしはその晩家に向かって車を走らせながら、強い霊的な思いを抱いていました。それは、もしハイアット姉妹がこのクラスを経験すれば、什分の一を納めることの大切さを理解できるようになるという確信です。」

そわそわして準備もままならないまま、ハイアット姉妹は2017年10月に進行役を務め始めました。ところが、財政管理、予算を立てて従うこと、困窮に備えること、負債からの脱出、財政危機への対処、そして将来への投資といったことをクラスで話し合ううちに、ハイアット姉妹は、進行役としては気持ちが落ち着いてきたのに、模範を示すという点では気持ちが落ち

着かなくなってきたのです。

3回目のクラスの準備に手引きを読んでいたときのことです。「自立に適した財政管理」には、什分の一や献金を納めることも含まれるということを知りました。¹ また、そうした取り組みの基礎となる原則が、悔い改めと従順であることも学びました。²

「その後のレッスンで、わたしは、このグループ全員の中で什分の一を納めていないのは多分わたしだけだと思うと、全員の前で認めたのです。」彼女はそう語っています。そう認めたことで、クラスに参加している13人の仲間はすぐに援助に回り、什分の一の律法の祝福について話し合い、証をしたのです。

「以前什分の一についてなぜそれほど悩んでいたのか分かりませんが、什分の一の証を得ることをまじめに考える必要があるということは分かりました。」ハイアット姉妹はそう言っています。「クラスの会員たちや夫の励ましに耳を傾けていると、御霊がこう言ったのです。『あなたならできますよ。』わたしは必要だったあと少しの信仰を持つようになり、クラスのみんなにしてほしいとお願いしていることを自分が実践すれば、もっと上手な進行役になれると分かったのです。」

天の窓

11回目が終わった数日後、ハイアット姉妹は教会でジョシービショップに会いに行き、手を取ると、これからは什分の一の律法に従うつもりだと告げました。「ビショップはほんとうに喜んでいたわ」と彼女は言います。

ハイアット兄弟も妻のクラスに出席して

いましたが、同じように喜びました。その前の年、自分の什分の一を納めていたハイアット兄弟は、ハイアット姉妹に、長く望んでいる祝福について思い起こさせてよく励ましていたからです。「君が什分の一を納めないかぎり、わたしたちは神殿へは行けないのだからね」と彼はよく言っていました。

2018年5月26日、天の窓は開かれ、テッド・ハイアットと妻キャロルに、祝福が注がれました。ハイアット姉妹がクラスの進行役を務め始める前には二人とも想像もしていなかった祝福でした。58回目の結婚記念日の1日前でした。二人は、オレゴン州ポートランド神殿で聖約を交わし、結び固めを受けたのです。

ハイアット夫妻はその日の経験について、「美しい日の驚くべき祝福」と言っています。二人はそれに対する感謝を決して忘れることはないでしょう。ハイアット姉妹はさらに付け加えてこう言っています。「励まし続けてくれた夫、靈感を受けたビショップ、そしてどう考えてもわたしが助ける以上にわたしを助けてくれたクラスの参加者たちにも、ずっと感謝し続けます。」クラスのほとんどが、愛と励ましを表そうと、ハイアット夫婦の結び固めに参加しました。

「人は教会の自立イニシアチブから実に多くを得ることができます。特に霊的な面ではそれが言えます。その霊的な要素がクラスをとっても価値があるものにするのです。夫もわたしも、そのおかげで永遠の違いを生み出したのですから。」■

注

1.『個人の財政管理—自立に向けて』42

2.『個人の財政管理—自立に向けて』36-37 参照

悔い改めを 教える 10のヒント

子供や10代の若者は、悔い改めを怖いもの、または分かりにくいものと感じることがあります。以下は、優しく悔い改めを教え、力づけるためのヒントです。

簡潔にする。「罪を犯すと神に背を向け[る]」が、「悔い改めるとき、……神に立ち返る」ことを子供に教えることができます。¹ 過ちを認めて、償い、改善するよう熱心に努めることで神に立ち返ることができます。

前向きなことに焦点を当てる。どのようなときも、「悔い改めは常に前向きです。」² 悔い改めは悪い行いに対する罰ではありません。やり直し、神に近づくチャンスです。どのような正しい行いをしているか、どうしたらもっとできるか考えるように子供に勧めてください。

毎日の大切さを強調する。大きな罪だけでなく、小さな罪にも悔い改めが必要です。船が針路を維持するために頻繁にコースを修正するように、日々悔い改めることです。毎日向上できるような小さな方法に子供が気づくよう助けてください。

間違いに寛容であってください。間違いは学びの一部となり得ると、子供が理解できるように助けてください。自分の選択の結果に向き合わせ、物事を再び正す方法を見つけられるよう助けてください。神に助けを求めることを教えてください。

模範となる。自分が間違ったときはそれを認めてください。子供に対して、または子供の前で、謝罪する謙虚さを持ちましょう。向上するために努力している姿を見せ、救い主によって自分がどのように変わったかを証してください。

独自のものとする。子供に悔い改めの原則を教えるとき、³ 悔い改めのプロセスは人によって違い、しかも常に同じではないことを忘れないでください。悔い改めのプロセスはリストにチェックマークを入れるようなものではなく、継続する成長のプロセスなのです。わたしたちが何を望み、救い主の思いと一致するためにどのように努力するか懸かっています。平安と喜びを味わい、赦されたと感じるとき、十分に悔い改めたことが分かります。

長期的な観点を持つ。同じ好ましくない選択を何度も繰り返すとき、落胆しがちです。努力し続けているかぎり、神は赦し続けてくださる、と子供に教えてください（モロナイ6:8参照）。ほんとうに大切なのは努力することだと説明してください。努力し、生まれながらの人を捨てることを通して（モーサヤ3:19参照）、もっと神のようになるのです。

罪悪感と恥ずかしさを区別する。悔い改めには「神のみこころに添うた悲しみ」が必須です（2コリント7:9-10）。しかし、子供が悔い改めた後もふさわしくないと感じたり、希望を感じられなかったりするならば、原因は恥ずかしさにあるかもしれません⁴。天の御父はどんなときも愛してくださることと、「罪を犯すとふさわしさが低下しますが、〔自分の〕価値が下がるわけでは〔ない〕」ことを思い起こさせてください。⁵ 必要であれば、ビショップまたは専門のカウンセラーに相談することも考えましょう。

救い主の贖罪を理解する。イエス・キリストはわたしたちを罪からだけでなく、あらゆる苦しみから贖ってくださったことを子供に教えてください（アルマ7:11-12参照）。「ほかの人から有害な行為を受けたからといって自分を責める必要はない」ことを保証し、安心させてください。⁶ 虐待の犠牲者には何の責任もありません。救い主に頼り、平安と癒しを得ることができるように助けてください。

絶えず救い主に注意を向ける。救い主は彼らがどんなことに苦しんでいるかを理解し、それを乗り越えられるよう助けてくださると子供に教えてください。家庭で頻繁に主について証してください。祈りと奉仕と聖文研究、ほかにも主をよりよく知るために助けとなることをするように励ましてください。そうすれば、弱さを克服しようとするとき、自然に主の助けを求めようになるでしょう。

子供たちへ

今月号の『フレンド』より ——

- 努力するという約束 (F4)
- 毎日少しずつ良くなる (F6)
- すばらしいアイデア (F7)
- ヨーヨーの決断 (F16)

10代の若者たちへ

今月号より ——

- 質疑応答 —— 「わたしは繰り返し同じ誘惑に負けてしまいます。どうしたらそのような罪を克服できるでしょうか。」(62ページ)
- 「悔い改めた罪を思い出して罪の意識を感じます。なぜ罪を忘れないのでしょうか。」(63ページ)

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

注

1. ニール・L・アンダーセン「わたしがあなたがたを癒すことができるように、……悔い改めなさい」『リアホナ』2009年11月号、40
2. スティーブン・W・オーウェン「悔い改めは常に前

- 向きです」『リアホナ』2017年11月号、48
3. 「第19章 悔い改め」『福音の原則』107-113参照
4. ウェンディー・ウルリヒ「弱さは罪ではない」『リアホナ』2015年4月号、20-25参照
5. 中央初等協会会長ジョイ・D・ジョーンズ「計り知れない価値」『リアホナ』2017年11月号、14
6. 『真理を守る—福音の参考資料』51

最も影響力のある人々

皆さんは「30歳以下で影響力のある30人」といった記事の見出しを読んで、「どうしたらそのリストに選ばれるだろうか」と考えたことがありますか。わたしは確かに**どうしたらもっと深くかわれるか**、もっと役に立ち、そしてもっと重要な人物になれるか（これは恐らくもっと謙遜になる必要もあるという意味ですが）とあれこれ考えてきました。わたしたちの貢献が世に認められる場合もあれば、それが時としてもっと個人的な神との聖約を守る行為の場合もあります。

影響を与えるために、外国まで行って遠くにいる人々を助ける必要はありません。**それはまさに自分自身の家庭の中から始まり**、わたしたちの家族やルームメイトや隣人がその対象になります。自分の住む地域社会から始まるのです。「奉仕のとき」（44ページ）には、成長し、変わろうとするわたしたちが地域社会で奉仕をするに当たり役立つステップを掲載しています。**人を助ける時間を取るために**、変わる必要があるかもしれません。それは、心の変化、またはわたしたちの時間やエネルギーの使い方の変化かもしれません。

「善をおこなう力強い器」（46ページ）で、数人のヤングアダルトが人々に対してキリストのような愛を育んだ経験を分かち合っています。これらの物語は、**ヤングアダルトが靈感と信仰によって導かれて良い影響を与える力とされることを示しています**。ガバレット長老は、わたしたちはすでにヒーローであり、ヒロインであることを気づかせてくれています（49ページ参照）。前世において、わたしたちは地上に来ることを選びました。そして今、**わたしたちはどのような影響を与えたいかを選択することができます**。自分の個人的な使命を見いだすことで、御父とその御子イエス・キリストにどう仕えるべきかの指針が得られます。

わたしの経験では、教会のヤングアダルトの中には、「30歳以下で影響力のある30人」よりもはるかに多くの影響力のある人々がいます。わたしが知る最も影響力のある人は、「御言を行う人〔で〕、ただ聞くだけの者」ではない人々です（ヤコブ1:22）。聖約を守る人です。皆さん全員がそうかもしれません。皆さんがもたらす変化を楽しみにしています。

わたしの経験では、教会のヤングアダルトの中には、「30歳以下で影響力のある30人」よりもはるかに多くの影響力のある人々がいます。わたしが知る最も影響力のある人は、「御言を行う人〔で〕、ただ聞くだけの者」ではない人々です（ヤコブ1:22）。聖約を守る人です。皆さん全員がそうかもしれません。皆さんがもたらす変化を楽しみにしています。

皆さんがもたらす変化を楽しみにしています。

Elizabeth Stitt

エリザベス・スティット

あなたの経験談を聞かせてください

あなたには分かち合うことのできるすばらしい経験がありますか。それとも、あるテーマに関する記事を読みたいと思いませんか。もしそうでしたら、皆さんの声をお聞かせください。あなたの記事や経験を liahona.lds.org に投稿してください。



ヤングアダルト

最高のアドバイス……

ヤングアダルトが、良い影響を与えることについてこれまで受けた最高のアドバイスを分かち合います。

「ありのままの自分でいてください！わたしたちはそれぞれ、自分だけができることを分かち合う光を持っています。わたしたちが進んで、自分なりのユニークな方法でほかの人を高め、励まし、輝かそうするとき、わたしたちの光は輝き、その光が人々を導いて神を賛美するようにします。輝くことを恐れないでください。」

—— **ホイットニー・ヘンダーソン**
(アメリカ合衆国, コロラド州)

「イエス・キリストの福音に従って生活してください。そうすると人々は、どうしてあなたがほかの人と違っているのか尋ねるようになるでしょう。」

—— **パメラ・カスチーリョ**
(グアテマラ, サンマルコス)

「もしわたしたちが、神のわたしたちへの深い愛のほんのひとかけらでも自分自身と隣人を愛することができたなら、わたしたちに求められていることを何でもそのとおり行う自信と信仰を持つことができますでしょう。」

—— **サミュエル・ワード**
(アメリカ合衆国, アイダホ州)

「世界全体を変えることに集中する代わりに、あなたの世界の小さな一角を変えることに集中しましょう。」

—— **クインシー・ハイスレイ**
(アメリカ合衆国, ユタ州)

かつてボルノグラフィーで苦しんだことのある人とデートすることについて、今まで受けた最高のアドバイスは何でしたか？あなたの経験を2019年2月28日までに liahona.lds.org に投稿してください。

ヤングアダルトの寄稿者について

リズ・スティットは、コミュニケーションの学位を取得してプリガム・ヤング大学を卒業し、ユタ大学でMBAを取得しました。彼女は商品管理の仕事していますが、一番好きな肩書は「最高のおば」です。



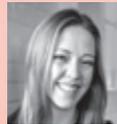
ミンディ・セルは、『リアホナ』の編集者です。主婦、愛猫家、そして二人の女の子の母親でもあります。趣味は、写真を撮ること、映画を見ること、終わりのない行動リストを作ることなどです。



ヘザー・J・ジョンソンは、作家兼編集者です。水上スキーや冬山の冒険に行くことが大好きです。イギリス文学が大好きで、毎日の会話で y'all (やあ、皆さん) という言葉を使うように勤めています。



ケイティ・スー・エンブレイは、世界には物語を分かち合うべき素晴らしい人々がたくさんいると考えています。彼女は、#sahregoodness (善を分かち合う) を目標に、ジャーナリズムとスペイン語を勉強しています。



ローリー・フラーは、機関誌『フレンド』の編集者です。彼女は新しい音楽グループを探したり、ラジオでニュースを聞いたり、色々な国の料理を作ったりすることが大好きです。書き物をすることもあります。



このコーナー

44 奉仕のとき
リズ・スティット

46 善をおこなう
力強い器
ミンディー・セル

49 大きな違いをもたらす
人になることができる
エドアルド・ガバレット長老



デジタル版のみ

一日24時間では足りないですか。時間を最大限に活用するためのアイデア

ヘザー・J・ジョンソン

小さな方法で
ミニスターングをする

ケイティ・エンブレイ

人は自分が何を知らないかを知らない

ローリー・フラー



さらに記事を見つけるために——

- liahona.lds.org
- YAウィークリー (福音ライブラリ「ヤングアダルト」の項)
- [facebook.com/liahona](https://www.facebook.com/liahona)

ヤングアダルトのわたしたちには、自分が思っている以上に「余分な」時間があるかもしれません。奉仕を通してあなたの影響力の輪を広げるための6つの提案を紹介します。



奉仕のとき

リズ・スティット

数年前、わたしはフルタイムで働きながら、経営学修士の学位を取るための夜間プログラムを終えようとしていました。MBA〔訳注：経営学修士の修士課程の修了者に与えられる学位〕を修了したとき、「余分な」時間を何か有意義なことに使いたいと思いました。

信頼する教授からのアドバイスは簡潔明瞭で、奉仕する機会を見つける必要があるということでした。教授は、わたしの教会の責任を知ったうえで、一定の影響力の輪の先に目を向けるよう提案しました。

わたしは自分のスキルと才能を必要としているのはどこか、そして最も貢献ができる所はどこかを知ろうと、よく祈りながら探し始めました。わたしはすぐに10代の子供たちの相談相手が必要としているコミュニティセンターに導かれ、家族がソマリアからの難民である10代の少女を教え始めました。毎週わたしたちは、読み書きの練習と算数の勉強をし

ました。しかしそれだけにとどまらず、わたしたちは友情を育み、互いの文化や将来の夢を教え合いました。彼女が引っ越すと、別の少女が割り当てられました。彼女の家族はミャンマーから逃れ、彼女はタイの難民キャンプで育ちました。勉強を進めて行くうちに、わたしたちは人生のチャレンジやそれにどう対処するかについても話し合いました。

そのほかにも、わたしは自分のスキルを使って地域社会で奉仕する多くの機会を見いだしました。

わたしたちシングルアダルトの多くは、引っ越し、卒業、転職やその他で求められる時間が変わっていきます。わたしたちはしばしば、独身の時代はただ「何もせずに待つとき」ではないと、御霊から促しを受けます。更なる目的や意味を見つける必要があると感じています。

わたしたちには、自分が思っている以上に「余分な」時間があるかもしれません。そこでその時間を使ってほかの人々を高めれば、どのように自分やほかの人々の祝福となるか、少し考えてみましょう。結局、ほかの人に仕えるというのは、神への愛を示し、わたしたちのすべてを神にささげるという聖約を守る方法なのです。■

筆者はアメリカ合衆国ユタ州在住です。

以下があなたの**影響力の輪**を広げるためのヒントです。

時間の使い方を調べる。



ノートやプランナーを使い、時間の使い方を記録してください。計画されていない余分な時間や無駄な時間

がありますか。あるいは、自分に負担をかけるか、あるいは、どこを削る必要があるかを理解することは、どこに余分な時間があるかを理解することと同様に不可欠です。最も大切なことを優先し、奉仕する時間を計画に入れてください。

自分のスキルを評価する。



あなたがしたいことや、するべきだと感じていることについて考えてください。自分の才能やスキルを使って

ほかの人々を祝福する方法を検討してください。

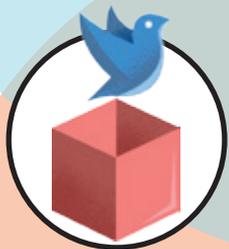
祈る。



あなたを必要としているところに導かれるよう天の導きを願って求めてください。十二使徒定員会のジェフリー・R・ホル

ンド長老はこう言っています。「もし皆さんが、神が何度も与えてこられた戒めを守るために誠実に望み、祈り、方法を探しているならば、神は皆さんを助け、弟子としての哀れみ深い行動へと導いてくださるでしょう。」(「わたしたちは皆、物乞いではないだろうか」『リアホナ』2014年11月号, 41)

心地良い場所から出る。



相談相手として、最初は10代の子供たちを指導したり、全科目の家庭教師をしたりする自信がありません

でした。でも時々わたしのおもな仕事は、やる気や励ましを与えることでした。影響を与えるために完全な人である必要はありません。ほとんどの時間、そこにおいて、耳を傾け、長期的で安定した信頼関係を築くことが影響を与えることになるのかもしれない。

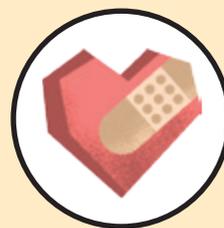
努力し続ける。



多くの組織や人々は、継続的かつ定期的な奉仕活動を必要としています。それには、一時的なプロジェクトや

ちょっと立ち寄って助ける以上の関わりが必要です。

忍耐強くある。



わたしは時々こう思うことがあります。「これを続けられるか分からないわ。とても疲れるし、わたしは何かの役に立っ

ているのかしら。」でも一度助け始めると、気持ちが変わります。奉仕をした後に良い気持ちを感じなかったり、奉仕を続ける意欲がなくなったりすることはめったにありませんでした。それでも、その奉仕が負担になりすぎたら、ほかの奉仕を検討したり、十分な活動ができるようになるまで奉仕を休ませてもらうことを考えましょう。

影響の及ぶ範囲の
広さに違いは
あるものの、
わたしたちは皆、
世の中で善いことを
行う者になることが
できます。

善を行う 力強い器

教会機関誌
ミンディ・セル

そもその始まりは、4月半ばの吹雪でした。ユタでは必ずしも珍しいことではないのですが、それでもわたしは、テンプルスクウェアの雪にまみれたチューリップを見て、記録に取っておく必要があると思いました。そこでInstagramのアカウントを作成し、(実物と同じくらいかわいい) 飼い猫の写真ではなく、神殿の写真を載せました。

こうして、その年から日々投稿するようになりました(その後、日々の投稿が滞った年も何年かありました)。神殿の写真を撮って、神殿に関する教会指導者の言葉を添えて投稿するのは、楽しみながら才能を伸ばし、神殿への感謝の気持ちを深める方法になりました。

しかし、閲覧者が増えるにつれて、良い影響を与える機会が自分にあることに気づくようになりました。わたしはソーシャルメディアの「インフルエンサー」ではありませんが、このような努力がどこかでだれかに良い影響を与えるのではないかと考えたくります。

わたしたちは忙しくて、目の回るような生活をしていますが、だれでも自分の才能を使ってほかの人に祝福を与え、善いことを行う者になることができます。結局、「わたしたちは、……善を行うべきことを信じ[ている]」のです(信仰箇条1:13)。

善いことを行う者になろうと努力しているヤングアダルトを、わたしはほかにも見つけました。どのようにして良い影響を与えているか、見てみましょう。





慈愛を求めて祈る

Kaveria ei jätetä. フィンランド語で、「だれも置き去りにしない」という意味です。戦時中に生まれた言葉ですが、フィンランド人は、今でもこれを心に留めています。フィンランドのウーシマー県に住むロル・ランタニエミ(23歳)は、この言葉に啓発されて、善いことをしています。

「わたしには自分で決めたルールがあって、独りでいる人がいたら、どんな状況であっても必ずその人のところに行きます。独りでいるべき人などいません。子供のころ、わたしは学校でも教会でも独りででした。友達がいなかったのです。ですから、独りぼっちがどんな気持ちかわかります。これは、だれも置き去りにしないというフィンランド的な考え方から来るものです。」

人との関係がこの世を超えて続くことを知っていることが、原動力の一つです。「だからこそ、人が努力を集中すべきいちばん大切なことは自己改善だと、わたしは思うのです。良い模範になり、良い人になり、熱心に物事に携わり、キリストのような特質をすべて身につけるよう努力するのです。もう一つは、人間関係を築くことです。良き友になり、慈愛と愛をもって人に仕えます。」

ロルは、キリストのような慈愛を育むことは善いことを行ううえで最大の助けになると信じています。「モロナイ書第7章48節では、慈愛を求めて祈るようと言われています。それを毎日して、奉仕できる状況を与えてくださいと天の御父に祈ると、そういう状況によく気づくようになりました。目をよく見開けば、考えたこともないような方法で奉仕する機会があります。」

「小さなことでも大切なのです」とロルは言います。「そういう小さなことを探して行うだけでも、大きな影響を与えることができます。」



高い目標を目指すよう啓発する

ダニエル・ゴドイ(23歳)は、光と善を放っています。何を選んで行うかが、それに大きく関係しています。模範のみで良い影響を与えているのです。

チリのサンティアゴに住むひとりっ子のダニエルは、両親が献身的に奉仕して福音に従うのを見てきました。ダニエルは、伝道年齢の引き下げ後にホームステークから初めて18歳で伝道に出た宣教師で、それを見て多くの若い男性も、早くから伝道に備えるようになりました。コロンビアでの伝道が終わると、高等教育を受けるために故郷を離れました。それも、故郷の町の若者の中では初めてのことでした。ダニエルの情熱に触発されて、ほかの人たちも進学するようになりました。「ある意味で、わたしは高い目標を目指すよう人々を啓発したかもしれませんが、わたしが踏み出した小さな一歩がほかの人の助けになったことが分かって、うれしく思いました。」

アメリカ合衆国で教育を受けるということは、人を助け、将来善いことを行おうとするダニエルの計画の要でもあります。「わたしの長期目標はチリに帰ってチリの人々の役に立つこと、つまり、彼らに仕えることです。ここアメリカに来たのも、ゆくゆくはチリの人々の役に立つ機会にあずかるようになるためです。」

それでもダニエルは、こう認めています。「わたしは完全ではありません。しかし、全力を尽くしています。そして、そのことがほかの人たちを啓発して、努力し続ける原動力になれば幸いに思います。」





神の愛を伝える

アメリカ合衆国カリフォルニア州に住むケイトリン・レイ(27歳)は、社会福祉の学位を取得した後、就職する気になれず、人道支援に心を引かれました。「道すがら一步一步に」神の手による導きがあるのを目の当たりにした結果、現在は世界の貧困との戦いに取り組む非営利団体のプログラムディレクターをしています。

ケイトリンはギリシャ難民と、ネパールの虐待被害者の問題に取り組んできました。彼らは「人生最悪の時を切り抜けようとしている」とケイトリンは説明します。「わたしは彼らと一緒にいるだけです。できることはあまりありません。わたしは政府や方針を変えることはできませんが、できることは一つ、愛することです。」彼女はだれと一緒にいようと、ほかの人に神の愛を感じてもらうことがいかに大切かを知っているのです。「その愛を届ける者になれるのであれば、わたしはすごく善いことをして神が喜んでおられると感じるだろうと思います。」

彼女はこれまでの経験から、ほかの人の問題を幅広い視点から見ることができます。「ヤングアダルトは、すぐに自分のことで頭がいっぱいになってしまいます。『どんな職業に就くか』『学校で何を勉強するか』『永遠の伴侶をどうやって見つけるか』ということばかり考えているのです。それを考えるのはよいことですが、自分以外に目を向けることができれば、自分のほんとうに求めていることが見つかると思います。」

とにかく御霊を近くに感じられるようにすれば、神は導き、指示を与えてくださり、どんな善いことを望んでもできるようになるのです」とケイトリンは言います。「隣近所の間であろうと家庭内であろうと、善いことをしたい気持ちはだれにでもあると、わたしは思います。友達を元気づけることであれ、家族のそばにいてあげることであれ、小さなことをすると必ず、そのときに神が望んでおられたことを自分がしたと分かるささやかな瞬間があり、それだけで、自分の生活にもほかの人の生活にも大きな影響があるのです。」

あなたの影響力

世の中で善いことを行うのに、出て行って孤児院の建設に着手する必要はありません。神殿の写真を載せた Instagram のアカウントを開設したり、非営利団体のディレクターになったりする必要もありません。しかし、あなたにしかない才能を使って良い影響を与える方法を考える必要はあります。

わたしは、教会の女性たちを対象に語ったトーマス・S・モンソン大管長(1910 - 2018年)の言葉は、ヤングアダルトにも完璧に当てはまると、心から思います。「皆さんは、善を行う力強い器です。その強さは世界でも最高水準に数えられます。皆さんの影響力は、皆さん自身や皆さんの家庭をはるかに超えて、世界中に及んでいます」(「あなたを導く3つの目標」『リアホナ』2007年11月号, 120)。ですから、善いことを行い続けてください。あなたにできる善いことをすべて行うのです。その影響は、あなたの知らないところにまで及びます。そして、わたしたちは力を合わせて善いことを行う者になるのです。■

善いことを行うそのほかの感動的なヤングアダルトの記事を読みたい方は、この記事の完全版を liahona.lds.org で御覧ください。





七十人
エドアルド・ガバレット長老

大きな違いを もたらす人になることができる

現代のヒーローとヒロインがここにいることを皆さんにお伝えしたいと思います。それは皆さんのことです。たった一人であっても大きな影響力をもたらす力が皆さんの内にはあるはず。それは、福音の知識に基づいて行動し、発言し、結果として違いをもたらす力です。

わたしたちは皆、前世でヒーローではなかったでしょうか。ルシフェルとその計画に反対しました。わたしたちは勝利者として生を受け、戦いに勝利するチームに属しているのです。わたしたちが持っている知識により、今、わたしたちは自分の弱さを克服し、わたしたちを救ってくださる方に目を向けて前進する決意をしなければなりません。

自己満足と無関心から来る生半可な道を選ばないでください。人と異なった者となる決意をし、皆さんの内にある力を使い、影響を与えてください。

戦うに値する高貴な大義が数多くあります。道を備え、違いを生む者となってください。皆さんは勝利者です。勝利者として生まれたのですから。皆さんは大きな違いをもたらす人になることができます。

主のために戦う高貴な大義を選び、そこに皆さんの勢力を注いでください。助けの必要な人々があります。支えるべき手、強めるべきひざがあり、訪れ、救助すべき捕らわれ人、養うべき飢えた人、着せるべき裸の人、そして癒すべき病人があります。声を上げてください。自分を偽らず、使命に忠実であってください。

「皆さんは『イスラエルの望み』です。天が皆さんを見守り、そしてこの世は皆さんを待っています。」¹



「わたしとわたしの家は共に主に仕えます」という言葉の通り、救い主と個人的な聖約を交わしてください(ヨシア 24:15)。そうすることが、ほかの人々にも祝福をもたらすことでしょう。■

2017年5月16日、ブリガム・ヤング大学アイダホ校で行われたディボーションの説教「…But As for Me and My House, We Will Serve the Lord (……ただし、わたしとわたしの家は共に主に仕えます)」から。

注

1. オーソン・F・ホイットニー, *Contributor*, 1888年7月, 301

あなたの

MTC

での経験

すばらしい伝道経験を望んでいますか？
宣教師訓練センターでは
どのようにすればいいか教えてください。

教会機関誌
ジョシュア・J・パーキー

今日、ついに伝道の召しが届いたと想像してみてください。そこには具体的な伝道地、伝道の言語、伝道開始の日付が書いてあるでしょう。そしてその日には、世界中にある13の宣教師訓練センター（MTC）に出向くこととなります。

MTCでの経験はどんなものになるでしょうか。一緒に見てみましょう。

最初の日

MTCに車で行けるほど近くに住んでいないかぎり、教会が旅行の手配をします。

アメリカ合衆国ユタ州プロボのMTCでは、宣教師と職員が駐車場にいて、あなたを案内します。あなたはそこで家族と別れを告げ、ホスト役の宣教師と会い、チェックインします。ホスト役の宣教師とはMTCに来て数週間の宣教師で、あなたが到着すると案内をしてくれます。彼らはあなたが名札を受け取って教室を見つけている間に、荷物を宿泊所に運んでくれます。

青少年

青少年のコーナー

58 あなたは行きますか？
デビッド・F・エバンズ長老

61 ケンに手を差し伸べる
エフライム・オング

62 質疑応答
わたしは繰り返し同じ誘惑に負けてしま
います。どうしたらそのような罪を克服
できるでしょうか。

64 大切なメッセージ
末日聖徒は努力し続ける民です
デール・G・レンランド長老



ペルー MTC

プロボ MTC



グアテマラ MTC



プロボ MTC

「みんなとても親切です。同じディストリクトでもそうでなくても、会う人はみんな喜んで助けてくれます」とハンクス姉妹は言います。彼女はわたしたちが話を聞いた、MTCで台湾語を学んでいる9人の宣教師のうちの一人です。彼女のディストリクトの宣教師は台湾、カナダ、アメリカ合衆国カリフォルニア州で奉仕することになっています。

プレストウィッチ姉妹は言います。「ほんとうに最高です。ついにここへ来て、行こうと求められていると知っているすばらしいことをやることができるのですから。」

最初のクラス

MTCに入所すると、学習はすぐに始まります。最初の日、教室に入り、福音の教え方の学習と練習が始まります。

シングルトン姉妹は言います。「教室に入ると、同じゾーンの先輩宣教師たちはみんな中国語を話していて、

先生たちも中国語で話していました。」

アダムス長老は言います。「時間はかかりますが、効果的に勉強する方法のコツが分かり始めると飛躍的に伸びますよ。これは、学習時の有益な成長のサイクルです。」

すべてのMTCの訓練カリキュラムは、まったく同じです。小規模のMTCでは、MTC会長とその妻が面接と訓練をし、宣教師とよく交流します。十二使徒定員会の会員がプロボのMTCでディポーショナルを行うときは、ほかのMTCに放送されます。





楽しい発見

- ▶ 毎年およそ 40,000 人の宣教師が MTC を通過していきます。
- ▶ 規模の小さな MTC には、同時に 35 人から 150 人の宣教師が滞在します。
- ▶ プロボの MTC には、同時に 2,000 人ももの宣教師が滞在できません。
- ▶ メキシコの MTC はいつも数百人の宣教師がいますが、1,200 人が滞在可能です。
- ▶ 様々な MTC で、計 58 の言語が教えられています。
- ▶ 新しい言語を学ばない宣教師は、MTC で 3 週間過ごします。
- ▶ 新しい言語を学ぶ宣教師は、6 - 9 週間を MTC で過ごします。



イギリス MTC



ドミニカ共和国 MTC



フィリピン MTC



ガーナ MTC



コロンビア MTC



ブラジル MTC



プロボ MTC

新しい支部

大規模のMTCでは、宣教師たちは支部会長会（MTCで奉仕するよう召される地域のメルキゼデク神権者）のいる支部に割り当てられます。日曜日には、聖餐会のために自分たちの支部で集まります。小規模のMTCでは、宣教師たちはMTC会長の指示の下にともに集います。

大規模のMTCでは、それぞれの宣教師は幾つかのディストリクトで構成されるゾーンに割り当てられます。それは、宣教師が伝道地で経験する組織と同様です。MTCでは、ディストリクトに2、3組の同僚しかいないこともあれば、5、6組いることもあります。ゾーンは2、3のディストリクト、または6つのディストリクトで構成されます。これらの組織は、訓練や学習に役立ちます。MTC会長と支部会長とその妻たちは、宣教師たちが生活に適応できるよう助言やサポートも行います。

毎週決まって行われる事柄

宣教師は、同僚やほかの宣教師たちと一緒にの部屋で寝ます。通常4人部屋です。毎日、運動の時間（日曜日以外）、計画の時間、食事の時間があります。多くの時間を教室で過ごします。そこで、福音の教義、（必要な場合は）言語、教える人々を見つける方法、御霊によって教える方法、時間の効果的な使い方について訓練を受けます。この訓練は、福音の理解に磨きをかけ、人々に福音のメッセージを効果的に分かち合う方法を学ぶという、MTCの主要な目的となっています。先生たちは帰還宣教師で、あなたがどうしても必要な宣教師の技術を伸ばせるかを知っているでしょう。毎日のスケジュールは忙しいですが、報いのあるものです。

ジャクソン長老は言っています。「ここへ来る前は、きっと大変だろうし、少し惨めな経験になるだろうと思っていました。でも、ほんとうに面白い経験です。とても楽しいです。楽しみながら、懸命に取り組んでいるんです。」

宣教師には奉仕の機会や、準備の日もあります。その日には、洗濯、部屋の掃除、家族に手紙を書く時間が持てます。また、宣教師が神殿参入できる時間もあります。

日曜日には、仲間の宣教師と一緒に教会に出席します。聖餐会で話したり、神権会や扶助協会で教えたりするよう招かれるかもしれません。長老たちは聖餐を祝福し、配ります。通常の教会の集会以外では、宣教師はディストリクトミーティングに出席したり、支部会長会またはMTC会長会と面接したり、教会のメディアを視聴したり、同僚と話したり、個人の学習をしたりします。ゾーンリーダー、ディストリクトリーダー、姉妹トレーニングリーダーとして奉仕するよう割り当てられた宣

教師は、日曜日に指導者訓練もあります。

宣教師の毎日のスケジュールはほとんど決められています。自由な時間も幾らかあります。ハンクス姉妹は、時間をうまく使う責任を感じると言っています。「時間をどう使うか選びます。神の時間をどう使うかはあなた次第です。」

最初の同僚

ホームシックになったり、食べ物に慣れなかったり、学習に大変な努力を求められたりと、宣教師の生活に適応するのは大変かもしれません。教会の出版物『宣教師の生活に適応する』は優れたリソースです。印刷物としても、LDS.orgでも、福音ライブラリーアプリでも入手可能です。

宣教師として適応しなければならない最も大きなことの一つは、いつも同僚と一緒にいることです。同僚は外国出身者で外国語を話すかもしれませんし、ともに宣教師活動をするうえで異なる考え方を持っているかもしれません。宣教師は、ほかのだれかと一緒に多くの時間を過ごすことに抵抗を感じなくなるよう学ばなければなりません。そして、一緒に教える方法を学ばなければなりません。ジュイルフス長老はこう思い出しています。「とても大変なレッスンがありました。わたしたちは異なった考えを持っていて、お互いに対立していました。でも、同僚として教え、二人の考えを生かすことがどんなに大切かを学びました。」

どうしてもそのように適応できるのでしょうか。必要なのは愛、謙遜、コミュニケーションです。リー長老はこう説明します。「その日またはその週を振り返る『同僚関係の評価』という話し合いがあります。これにより、自分の同僚とそのやり方を理解し、自分が同僚を助けられるように自分を備え、ともに成長できるようになります。」

同僚に熱心に仕えて思いやりを示すとき、一致の力も学びます。シャー長老はこう話します。「自分のことを少し忘れて、同僚というチームに焦点を当てなければなりません。一致して働くことができるようになれば、それはもう力強く、信じられないほどです。」

ホームシックになったら

MTCの新しい宣教師としての取り組みへのストレスや、家から遠く離れていることをつらく思うかもしれません。サリバ姉妹はこう話します。「最初に数日、ホームシックになるのは自然なことです。でも、お互いに慰め合ってだんだん良くなりますし、指導者も慰めてくれます。わたしの場合、勉強に集中することが助けになります。家族に会えなくて寂しいですが、業に取り組むことに集中しています。」

ストレスを感じるのも、浮き沈みがあるのも自然なことです。ジュイルフス長老は言います。「気分が高揚する日も、なぜか時々少し落ち込む日もあるでしょう。でも、そういうときは少し落ち着いて思い出します。『自分のためにこれを学んでいるのではない。自分がこれから教える人たちのために学んでいるんだ。最善を尽くしているかぎり大丈夫だ』と。」

トレーナー、指導者、同僚を含め、素晴らしいサポートシステムがあります。シングルトン姉妹はこう言います。「あるレッスンでわたしはひどくがっかりしてしまったことがありました。すべてに圧倒されてしまったんです。わたしは同僚に話して、一緒に散歩に行きました。それがとても助けになりました。それについて話して、少し泣きました。業に集中して、前向きな態度を持つことが大いに助けになります。」

準備ができた状態で来る

どんな個人的な状況があっても、素直な心と学ぼうという意志を持ち、あなたを支えてくださる主を信頼して MTC に来るなら、MTC はあなたの伝道奉仕のための強力な訓練の場となるでしょう。あなたの証は強められ、教え仕える人々となつながらを持って彼らを支えることを学び、御霊の言葉を学びましょう。福音の理解も深まり、さらに効果的に教える方法と異なる状況や問題に対処する方法も学びましょう。伝道地へ赴くときには、自分自身に自信を持ち、さらに主を信頼するようになっていくことでしょう。■



プロボ MTC



ブエノスアイレス アルゼンチン



伝道地域：
アルゼンチン、チリ、パラグアイ、ウルグアイ

訓練される言語：
スペイン語

年間に奉仕する宣教師の数：
1,180人

サンパウロ ブラジル



伝道地域：
アンゴラ、ブラジル、カーボベルデ、モザンビーク

訓練される言語：
ポルトガル語、スペイン語

年間に奉仕する宣教師の数：
3,285人

メキシコシティ メキシコ



伝道地域：
メキシコおよび
北、中央、南アメリカの国々

訓練される言語：
スペイン語

年間に奉仕する宣教師の数：
4,848人

プレストン イギリス



伝道地域：
ヨーロッパ

訓練される言語：
英語、フランス語、ドイツ語、ギリシャ語、
イタリア語、ロシア語、スペイン語

年間に奉仕する宣教師の数：
785人



メキシコ MTC

プロボ
ユタ州



伝道地域：
世界中

訓練される言語：
57
か国語

年間に奉仕する宣教師の数：
20,515人

ボゴタ
コロンビア



伝道地域：
コロンビア、エクアドル、ベネズエラ

訓練される言語：
スペイン語

年間に奉仕する宣教師の数：
3,434人

リマ
ペルー



伝道地域：
ボリビア、ペルー

訓練される言語：
スペイン語

年間に奉仕する宣教師の数：
1,634人

サントドミンゴ
ドミニカ共和国



伝道地域：
ドミニカ共和国、ハイチ、ジャマイカ、
プエルトリコ、西インド諸島

訓練される言語：
英語、フランス語/クレオール語、
スペイン語

年間に奉仕する宣教師の数：
442人

グアテマラシティー
グアテマラ



伝道地域：
コスタリカ、エルサルバドル、グアテマラ、
ホンジュラス、ニカラグア、パナマ

訓練される言語：
ケクチ語、スペイン語

年間に奉仕する宣教師の数：
1,599人

アクラ
ガーナ



伝道地域：
コンゴ民主共和国、マダガスカル、
西アフリカ

訓練される言語：
英語、フランス語

年間に奉仕する宣教師の数：
1,740人

ヨハネスブルグ
南アフリカ



伝道地域：
ケニア、マダガスカル、南アフリカ、
ジンバブエ

訓練される言語：
英語

年間に奉仕する宣教師の数：
376人

オークランド
ニュージーランド



伝道地域：
オーストラリア、フィジー、ニュージーランド、
バブアニューギニア、サモア、タヒチ、トンガ

訓練される言語：
英語、フランス語、サモア語、トンガ語

年間に奉仕する宣教師の数：
2,302人

マニラ
フィリピン



伝道地域：
アジア

訓練される言語：
カンボジア語、セブアノ語、英語、
インドネシア語、台湾語、モンゴル語、
トンガ語、タイ語、ウルドゥー語、ベトナム語

年間に奉仕する宣教師の数：
2,343人

七十人
デビッド・F・
エバンズ長老



あなたは

わたしが高校と大学1年のころはベトナム戦争の最中でした。大学に入学したときには、教会はアメリカ政府と、宣教師として奉仕できる人数に関して協約を結んでいました。取り決めによると1年間で各ワードから送り出せる宣教師は二人までで、残りの若い男性は宣教師に召されず、恐らくは徴兵されることになっていました。わたしは幼いころからずっと伝道に出たいと思っていましたが、出られる可能性はかなり低く思えました。

1969年の秋にユタ大学に入学しました。1970年1月の終わりに、現在の妻と出会ってデートするようになり、その年の春には、わたしたちは恋に落ちました。

ビショップからの電話

7月のある暑い日の午後、母が「デビッド、ビショップから電話があったわよ。あなたに会いたいそうよ」と言いました。

「忙しいんだ」と答えました。

母はわたしを見て言いました。「忙しすぎて会いにも行けないな

ら、すぐに電話をしてビショップにそう伝えなさい。」

それほどまでに忙しいわけではなかったので、ビショップに会いに行きました。ビショップは、珍しく片付いた机に寄りかかっていた。予想していたような面接ではないことにわたしはすぐ気がつきました。

「デビッド」とビショップは言いました。「ほかのワードに宣教師枠が一つ空いているところがあって、もう一人このワードから宣教師を送り出すチャンスをもたらしたんだ。ビショップリックとして、今すぐ伝道に送り出すべき人があるかどうか、天の御父に尋ねるよう促しを受けた。今こそ、君が伝道に出るように主が望まれていると感じるんだ。」

わたしは非常に驚きました。戦争と宣教師の人数制限のために、伝道に出られないとばかり思っていたからです。少し考える時間をもらえるか尋ねました。ビショップはどのくらい時間が必要かと尋ねたので、1週間くださいと答えました。

そして面接を終えて、わたしは呆然としたまま車に向かいまし

主が行くように言われたら、
あなたは
伝道に出ますか。

行きますか？

た。当てもなくソルトレーク・シティーを運転しながら、その午後の出来事について深く考え始めました。

伝道に出る決意

数分もたたないうちに、わたしは教会に戻り、ビショップのオフィスに向かいました。ビショップはまだ、さっぱりと片付いた机に寄りかかっていた。

彼を見詰めてわたしは言いました。「ビショップ、何をしていますのですか。」

彼は優しく答えました。「君を待っていたんだよ。」

「ビショップ、主が今わたしに伝道に出ることを望まれるのであれば、もちろん伝道に出ます。」

家に帰ると、母は台所にいました。感じていることを全部話したら、泣きだしてしまいそうだったので、代わりにこう言いました。「母さん、今は全部話せないけど、伝道に出るんだと伝えたくて。すぐに出るよ。」

その日の夕方、自分の決断について父に話しました。父はこの上なく優しく励みになる助言をしてくれました。それからガー

ルフレンド（今では妻ですが）のところに行って、決断を伝えました。歩きながら話し合っ、泣いて、また少し話し合いました。それでも二人とも躊躇はしませんでした。もし出られるなら、そして出るべきであれば、わたしは伝道に出るのです。

8月に日本での召しを受けて、1970年10月に伝道に出ました。

主が召されるときに、あなたは仕えますか

アルマ書24章では、改心したばかりのアンタイ・ニーファイ・リーハイ人が二度と血を流さないという約束をします。敵が攻めてきたとき、彼らは約束を破るよりも、あえて死ぬことを選びました。そして27章では、アンモンが王に、土地を後に残してニーファイ人に加わるよう提案しますが、王はニーファイ人が受け入れてはくれないと思い込んでいたため、拒否しました（アルマ27:3-6参照）。そこでアンモンは王に言います。「わたしは行って、主に尋ねましょう。もし主が……行くように言われたら、

あなたがたは行かれますか。」(アルマ 27:7) アンタイ・ニーファイ・リーハイ人の王は答えます。「主に尋ねてほしい。もし主が行くように言われるなら、我らは行く。そうでなければ、我らはこの地で滅びよう。」(アルマ 27:10) アンモンは主に尋ね、主は行くように命じられました。何の躊躇もなく、アンタイ・ニーファイ・リーハイ人は出て行きました。

人生を通じて、主が「行きなさい」と言われることがあることでしょう。そのときに、あなたは行きますか。行くように主が言われたら、あなたは従うでしょうか。わたしは自分の経験から分かります。人生で味わう霊的成長や祝福は、大半が、元をたどれば主がお呼びになるときに従うという決断から来るのです。ラッセル・M・ネルソン大管長はこう述べています。「毎日が決断の日です。そして自分の決断が自分の行く末を決めるのです。」(「永遠のための決断」『リアホナ』2013年11月号, 109)

日本での伝道の間、心から愛するようになった人たちに福音を教える機会にあずかりました。伝道を終えてから26年後の1998年には、日本で伝道部会長として召されました。そのときは以前と異なる地域でしたが、わたしは愛する人たちのもとに、そして愛してくれる人たちのもとに戻ったのです。家族全員が、主の教会を日本で築くというこのすばらしい経験をともにする機会にあずかったのです。

伝道部会長としての召しを終えて帰還して数年後に、妻とわたしはゴードン・B・ヒンクレー大管長(1910-2008年)から面接に呼ばれ、その面接で中央幹部として奉仕するように召されました。ヒンクレー大管長は、わたしが若い宣教師として、また伝道部

両親や
ビショップと
相談し、
祈りを通して
主と
相談してください。

伝道に出る時だと
分かっているのであれば、
伝道に出るべきです。

会長として経た経験について触れ、中央幹部の召しにふさわしい人は大勢いるが、わたしのこれまでの経験と決断のゆえに、主はわたしをお使いになるのだと言いました。

トーマス・S・モンソン大管長が宣教師の年齢を変更する発表をしてから、若い人たちは両親やビショップと相談し、そして主と祈りを通して相談するように求められてきました。伝道に出る時だと分かっているのであれば、伝道に出るべきです。忍耐を持って、信仰を働かせるならば、主が御心を明らかにしてくださると知っています。

あなたが主の御心に従順であるならば、計り知れない祝福を受けられることを証します。■



ケンに 手を差し伸べよう



エフライム・オング

わたしは16歳のとき、台湾語のワードに転入しました。13歳のケンは、バプテスマを受けただけでした。でも、バプテスマの後すぐにほとんど教会に出席しなくなってしまいました。わたしは、ケンが教会に戻るよう助けたいと思い、教会の活動に何度か誘いました。ケンはミューチャルでバスケットボールをして、青少年の聖歌隊と一緒に歌いました。彼と妹のリンダは、わたしの家族や宣教師が教える無料の英会話クラスにも出席し始めました。間もなく、リンダも同じように青少年の活動に出席するようになり、わたしは神の御手の助けを感じました。

ケンの家族は、なぜわたしの家族がケンやリンダを助けようとしているのか不思議に思っていました。わたしたちは、福音がもたらした大きな喜びについて、そしてほかの人たちにも救い主から来る同じ喜びと平安を見いだしてもらいたいと心から思っていると伝えました。その後、リンダとケンは教会に行く

主の御手が、わたしの
ミニスタリングの
働きを導いて
くださいました。

という招きを受け入れました。リンダは教会に来て、すばらしい経験をしました。しかし、ケンは体調を崩してしまいました。彼を助けるためにできることはないか祈ると、聖餐を彼に持って行くべきだという印象を受けました。ビショップの許可をもらい、わたしは家族と一緒に彼の家を訪ね、ケンが聖餐を取れるよう兄と一緒に助けました。彼の家族とも話しました。わたしは平安を感じました。

わたしの家族はケンのために祈り、皆、ケンと彼の家族に対する愛を感じています。ワードとステークの青少年と大人たちは、ケンとリンダに対するフェロシップを続けています。会員たちの力を合わせたミニスタリングの働きは、ケンとリンダが救い主の愛を感じるのを助けています。救い主のようにミニスタリングしようとするこの経験は、わたしの生活に大きな喜びをもたらしました。ミニスタリングは主の業です。これは主の業なので、主の御手がわたしたちのミニスタリングの働きを導いてくださるでしょう。■

筆者は台湾在住です。



「わたしは繰り返し同じ誘惑に負けてしまいます。どうしたらそのような罪を克服できるでしょうか。」



「正しくないという自覚がありながら故意に罪を犯したり、失敗や失望に繰り返し直面したりしていたとしても、もう一度やってみようと思決意したその瞬間に、キリストの贖いの力が助けてくれるのです。……

努力して、粘り強くあって、ほかの人もそうできるように助けるときに、わたしたちは真の『末日の聖徒』なのです。わたしたちは変わるとき、わたしたちがかつてどのような人物であったかということよりも、現在どのような人物で、どのような人物になろうとしているかに、神がはるかに強い関心を持っておられることに気づくでしょう。」

十二使徒定員会
デール・G・レンランド長老
「末日聖徒は努力し続ける民です」
2015年4月の総大会



誘惑の源から離れましょう

もしやめられないのが携帯電話だとしたら、持たないようにするか、親に使用を制限してもらいましょう。あるいは誘惑し

てくるのが友人だとしたら、良い友人を見つけて、御霊をいつも感じられるよう助けてくれる人に囲まれるように心がけてください。御霊がともにあって、良い友人に囲まれていれば、誘惑に耐えることがもっと容易になります。誘惑はすべての人が受けますが、抵抗できているかぎり大丈夫です。

コルテン・B, 17歳(カナダ, アルバータ州)



よく祈る

わたしは改宗者で、教会の人とは異なる習慣を持っていたので、わたしにとって誘惑は強いものでした。天の御父とのつながり

がわたしを強めてくれるのだから、何もかも克服するのがもっと容易になるということに少しずつ理解できるようになりました。

パメラ・S, 19歳(チリ, ジャンキーウエ県)

思いをコントロールする

思いは行動の入り口です。誘惑は、忘れずにいる歌のメロディーのように、強く記憶に残ることがあります。誘惑が心に入ってきたら、どのように対応して何を考えればよいのか、自分を訓練することによって、そのような思いから離れるようにしましょう。あなたにはその力があるのです。

タイナラ・S, 19歳(ブラジル, サンパウロ)



助けを借りる

家族や親友など、愛する人で同じ標準を持つ人といつも一緒にいるようにしましょう。それが誘惑を避ける助けにな

るでしょう。家族や教会の活動、特に伝道や家族歴史の活動に参加してみてください。自分自身にいらだつ必要はありません。悔い改めようという望みを持つ人には、主の手がいつでも伸ばされているのですから。

トウカイ長老、20歳（ガーナ、ケープコースト伝道部）

祈りを通して慰めを見いだす

その質問について祈ることをお勧めします。必ずしも答えがすぐに来るわけではないかもしれませんが、慰めはいつもすぐに得られます。悩んでいることから思いをそらして、幸せにしてくれるもののことを考えるのも、慰めを受ける一つの方法です。どのような方法によろうとも、慰めはイエス・キリストを通して見いだすことができますと知っています。

アンナ・P、12歳（アメリカ合衆国、ユタ州）



悔い改めた罪を思い出して罪の意識を感じます。なぜ罪を忘れられないのでしょうか。

悔い改めれば、イエス・キリストの贖いが赦しを可能にしてくれます。真の悔い改めには、謙遜さ、告白、罪を捨てる、そして戒めを守る決意をすることが含まれます。

主は次のように言われました。「自分の罪を悔い改めた者は赦され、主なるわたしはもうそれを思い起こさない。」（教義と聖約 58：42）しかし、わたしたちが罪の記憶にまだ悩まされるとしたらどうでしょうか。十二使徒定員会のディーター・F・ワークトドルフ長老はこう教えました。「神はわたしたちが罪を思い起こさなくなるとは約束されませんでした。記憶は同じ間違いを繰り返すのを避けるのに役立ちます。しかし、もし誠実で忠実であるなら、罪の記憶は時がたつにつれて和らいでいきます。これは必要とされる癒しと聖めの過程です。」（「帰還可能点」『リアホナ』2007年5月号、101）

真に悔い改め、救い主に従うことに焦点を当てるとき、聖霊がパートナーとなり、わたしたちは人々を愛し仕えたいと思うようになります。恥ずかしいという苦い思いは、感謝と希望にとって代わり、わたしたちは神の思いやり、愛、慈悲を知って神を賛美するでしょう。

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。

あなたはどのように思いますか

「教会の人と何か問題があるときに、どうすれば教会に喜んで行くことができるでしょうか。」

あなたの意見と、希望する場合は高解像度の写真を、2019年3月15日必着で liahona.lds.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。

末日聖徒は 努力し続ける民です

十二使徒定員会
デール・G・レンランド長老

神はその憐れみのゆえに、わたしたちが悔い改めて悪から離れるならば赦してください、過去の罪が言及されることすらないと約束してくださっています。わたしたちは、キリストの贖いと自分自身の悔い改めによって、過去の行いを振り返ってこう言うことができるのです。「それがわたしでした。でも、もはや今のわたしは、かつての悪かったわたしではありません。」

トーマス・S・モンソン大管長〔1927 - 2018年〕は次のように教えています。「神の最大の賜物の一つは、もう一度やってみることの喜びです。失敗をしたらもうそれで終わりということではないのです。」¹ 正しくないという自覚がありながら故意に罪を犯したり、失敗や失望に繰り返し直面したりしていたとしても、もう一度やってみようと思いついたその瞬間に、キリストの贖いの力が助けてくれるのです。こんなところまで来てしまったのだからもう諦めた方がいいと告げるのは聖霊ではないことを覚えておく必要があります。

神が末日聖徒に努力し続けることを望んでおられるのは、罪を克服することだけにとどまりません。こじれた人間関係、経済的な問題、病気、あるいはほかのだれかが犯した罪の結果に苦しんでいるとしても、救い主の無限の贖罪は、罪がないのに苦しんでいる人さえも、そして恐らく特にそのような人を、癒すことができるのです。主は、他人の背きの結果として、罪がないのに苦しむということがどのようなものを完全に理解しておられます。預言されているように、救い主は「心のいためる者をいやし、……すべての悲しむ者を慰め、……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〔て〕」くださいます（イザヤ 61：1 - 3。ルカ 4：16 - 21も参照）。何があっても、主の助けを受けて、末日聖徒が努力し続けることを神は期待しておられます。

わたしは皆さんに、自らの生活を振り返り、悔い改め、努力し続けるようにお勧めします。努力をしなければ、わたしたちは単なる末日の罪人です。粘り強くなければ、末日の落伍者です。ほかの人が努力するのを許さなければ、ただの末日の偽善者です。努力して、粘り強くあって、ほかの人もそうできるように助けるときに、わたしたちは真の「末日の聖徒」なのです。わたしたちは変わるとき、わたしたちがかつてどのような人物であったかということよりも、現在どのような人物で、どのような人物になろうとしているかに、神がはるかに強い関心を持っておられることに気づくでしょう。■

2015年4月の総大会説教から

注

1. トーマス・S・モンソン「秘められた思い」『聖徒の道』1987年7月号、74

1952年11月13日、
アメリカ合衆国
**ユタ州
ソルトレーク・
シティー**で生まれる。

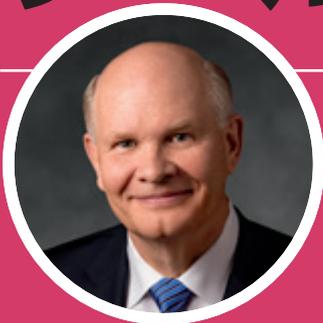


1977年に
ソルトレーク神殿で
**ルース・
リベート** 姉妹と
結婚。



心臓疾患や
心臓移植の
専門医
として働いた。

デール・G・レンランド 長老



自身の使徒への召しについて、
こう述べている。
「モンソン大管長は、
**わたしが足のすくむ
思いをしている**
のに気が付いたのだと思います。」

2015年10月3日に
**十二使徒
定員会**
の会員として支持された。



100



末日に十二使徒定員会に
召された **100人目**
の使徒。

アシュレーという
娘が
一人いる。



**文学士と
医学博士の
学位**を
ユタ大学で取得。



ユタ大学
**医学部の
教授**
を務めた。

12歳のとき、
改装した家で開かれる
教会の集会に出席していて、
友人と礼拝堂の隣にある
予備室で
爆竹に火をつけた
ことがある。

第一言語は
**スウェーデン
語**。

スウェーデンで
専任宣教師として
伝道した。



ルカ2章のクリスマスの物語を読むのが
家族の **クリスマスの伝統** となっている。



アメリカ合衆国
メリーランド州の
ジョンズ・ホプキンス
大学病院で
研修医3年目のときに
ビショップ
として奉仕する
ように召された。



福音を通して
**心の痛みが
喜びになり得る**
ことを医師として
患者から学んだ。



モルモン書が
真実だという証を
11歳のときに受けた。



両親

悔い改めを
教えるヒント

優しく悔い改めを教え、
力づけるための
ヒントがあります。

40

ヤングアダルト
あなたが与える
良い影響

42

将来の宣教師
MTCで期待すること

50

青少年
召しが来たら、行きますか？

58

末日聖徒
イエス・キリスト
教会



JAPANESE

2019年2月号

ワールド



子供の機関誌 未白聖徒イエス・キリスト教会発行

バプテスマ
まな
について学びましょう!

べっさつ
リアホナ別冊



だい かん ちょう かい だいいち こもん
大 管 長 会 第 一 顧 問

ダリン・H・
オークス 管 長

か ぞ く し 家 族 を 知 る

せん ぞ について まな ぶ と き に、か ぞ く し じ は 始 ま り ま す。せん ぞ
先 祖 は、じ ぶん より も まえ に 生 き て い た 人 々 で、か ぞ く の 一 員
で す。わ た し た ち は、つぎ の 世 で 先 祖 と く ら せ る よう、せん ぞ と
むす び 固 め ら れ る 必 要 が あ り ま す。

せん ぞ について まな ぶ と き に、い 下 の こ と が 起 こ り ま す ——

- し あ わ し し ん 自 信 が ま す。
- あ ま り こ ど く を 感 じ な く な る。
- それ ぞ れ の 人 が 天 の 御 父 の 目 に と う と い こ と を 知 る。

こ れ ら の 祝 福 を 得 る た め の 3 つ の 方 法 ——

1. せん ぞ が だ れ か を み つ け る。
2. せん ぞ について の 話 を 集 め て、そ れ を 何 度 も 共 有 す る。
3. せん ぞ の な ま え を し ん で ん お く へ 送 る こ と に よ り、か ぞ く と 結 び つ け る。だ れ か が 先 祖 の 身 代 わ り に な っ て パ プ テ ス マ を 受 け、ほ か の 儀 式 を 受 け る こ と が でき ま す。例 え ば、か ぞ く と の 永 遠 の 結 び 固 め な ど で す。

は は の ス テ ラ ・ オ ー ク ス は、わ た し た ち の まご う 孫 が 生 ま れ る まえ
に な っ た り ま し た。そ こ で、オ ー ク ス 姉 妹 と わ た し で 「ス テ ラ
パ ー テ ィ ー」を ひら き、まご ち が は は について 知 る こ と が でき る
よ う に し ま し た。ま た、わ た し は は は と ち ち について の 本 を 書 き
ま し た。あ な た も 先 祖 について も と と 知 る こ と が でき ま す。
そ う す る こ と に よ り、生 活 に 力 と み ち び き を 受 け ら れ る で
し ょ う。●

2018 年 ル ー ツ テ ッ ク ・ 家 族 発 見 の 日 で の 話 よ り



バプテスマの聖約

カードを切りぬき、まぜます。それから順番に、対になるカードを見つけます。
対になるカードが一組できる度に、バプテスマの聖約のその部分について話します。

「御子の御名を受け〔る〕。」
(教義と聖約 20 : 77)

「たがいに重荷を
負い合う……。」
(モーサヤ 18 : 8)

「いつも御子を覚え、……
いましめを守る……。」
(教義と聖約 20 : 77)

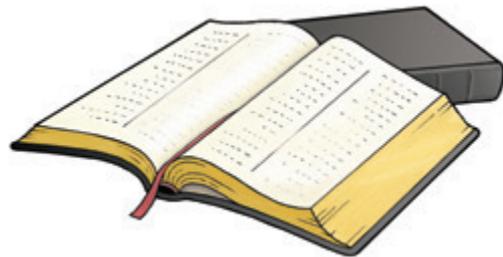
「いつも御子のみたまを
受け〔る〕。」
(教義と聖約 20 : 77)



わたしはイエス・キリストに
しがいます。



わたしは人を助けます。



わたしは毎日、いましめを守ろうと
努力します。



天の御父は、せいいいによって
わたしを祝福して下さいます。

どりょく
努力するという
やくそく
約束

タミ・グリーン

ほんとうにあったお話をもとに書かれました



「イエスのようにバプテスマを受けることが……わたしの望みです」(『子供の歌集』[英語] 104)

日暮れどき、タツキは自転車で家に向かっていました。タツキは自宅近くのなだらかなおかをかけおりののが大好きでしたが、暗くなる前に家に帰らなければなりませんでした。

自転車を止めると、初等協会の先生の山田姉妹がアパートに上がって来るのが見えました。

「こんにちは、タツキ」と山田姉妹はにっこり笑って言いました。「あなたのバプテスマについてお話をしに来たのよ。」



タツキの家族は、教会にふたたび集い始めたばかりでした。タツキは初等協会で友達とすごすのが好きだったので、バプテスマを受けることを特に楽しみにしていました。山田姉妹とタツキは一緒にエレベーターに乗り、アパートにいるママに会いに行きました。「タツキ、バプテスマを受けることでイエス・キリストにしたがうことを選んでくれてうれしいわ」と山田姉妹は言いました。「バプテスマを受けるときに、わたしたちは天の御父と聖約を交わすのよ。聖約って何か知ってる?」

タツキは山田姉妹から質問されるとは思ってもいませんでした。少しどきどきしました。でも、ママはタツキをはげますようにほほえみました。

「約束のこと?」タツキははずかしそうにたずねました。

「そのとおりよ」と山田姉妹は言いました。「天の御父は、わたしたちはつねにせいいいを受けることができると約束しておられるのよ。天の御父にどんな約束をするか知っている?」

タツキは首を横にふりました。「分からない。」

「ヒントをあげましょう。せいさんを取る前に聞くいのりの中にその約束があるのよ」と山田姉妹は言いました。「わたしたちは、進んでイエス・キリストの御名を受け、いつも主を覚え、主のいましめを守ることを天の御父に約束するの。イエスの御名を受けるとどういう意味だかわかる?」

タツキは首を横にふりました。ママが助け船を出してくれました。「末日聖徒イエス・キリスト教会の会員であることを喜んで人に伝えるということよ。イエスがここにいたらされるであろうことを行うということなの。」

「イエスはどんなことをされるの?」とタツキはたずねました。

「イエスは人に親切にされるでしょうね。悲しんでいる人や病人を助けられるわね」と山田姉妹が言いました。「それから、どのようにいましめにしたがえばよいかを人々に教えられるでしょうね。」

タツキはすごく不安な気持ちになりました。しかも面になり、「ぼくはバプテスマを受けられないと思う」と言いました。

「どうして?」とお母さんはたずねました。

「約束が多すぎるんだもん! 毎日イエスさまのようにならないと思う。」

ママはタツキをぎゅっとだきしめました。「昨日、ユナが泣いているときにタツキが助けてくれたわね。」

タツキはうなずきました。妹が悲しんでいたのも、また楽しくなれるよう、面白い顔をして見せたり、遊んであげたりしました。

「それに先週、いとこたちが物を分け合って、おたがいに親切にできるよう助けてあげたわね。そのとき、タツキはイエスさまにしたがっていたのよ。」

タツキは、それがイエスさまにしたがっているということだとは知りませんでした。少し気が楽になりました。それならできるとおもいました。

山田姉妹は言いました。「間違

いをおかしたら、くい改めることができるのよ。ごめんない、と言って、前より上手にできるように努力できるの。くい改めると、天の御父はゆるしてくださるわ。わたしたちはいつも努力し続けられるのよ!」

タツキはもうそれほど不安ではありませんでした。うれしい気持ちがしました。

「バプテスマを受けたい!」と言いました。

ママと山田姉妹はにっこり笑いました。山田姉妹は、タツキの名前が書かれたモルモン書をタツキにわたしました。タツキは、毎日イエスさまのようになる努力ができると知ってうれしくなりました。もうバプテスマが待ち切れません。●

このお話を書いた人は、アメリカ合衆国ユタ州に住んでいます。

毎日少しずつ良くなる

天の御父は、毎日より良い選択ができるようわたしたちを助けてくださいます。それは、くい改めの一部です。
 昨日の選択と関係のある、今日のより良い選択を A～D から選んで、丸の中にかきましょう。

昨日の選択

今日の選択



1. 妹が「やめて」と言っても
 からかい続けた。

2. フットボールの試合に負けて、
 おこってどなった。



3. ねぼうをして、朝のいのりを
 しなかった。



4. 自分をばかにした子供に
 いじわるなことを言った。



5. 水をこぼしたことについてママ
 に聞かれて、うそをついた。



A. ママにあやまって、ほんとうの
 ことを言った。それから、水を
 くんできた。

B. 学校へ行く途中、人におこら
 ない方法について考えた。

C. おこったことをコーチにあや
 まった。

D. 妹にあやまり、面白いネコの絵
 をかいてあげた。

E. 早寝早起きをして、いのる時間
 をたっぷり取れるようにした。

答え: 1-D, 2-C, 3-E, 4-B, 5-A

だれでも^{まちが}間違いをおかします。
天^{てん}の御父^{おんちち}は、わたくしが^{まな}学び、
成長^{せいちょう}し、もう一度^{いちど}努力^{どりょく}できるよう
助^{たす}けてくださいます。



メキシコ から こんにちは!

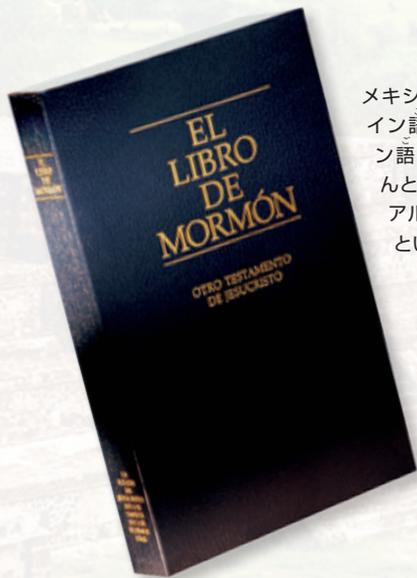


マルゴ
です。

パオロ
です。

メキシコは北米の国です。
人口は1億2,000万人を
こえます。そのうち、
150万人は教会員です。

わたしたちは
毎月ちがう国を旅して、
世界中の神の子について
学んでいます。
一緒にメキシコを旅しましょう!



メキシコのおもな言語はスペイン語です。これは、スペイン語のモルモン書です。なんと! スペイン語で、預言者アルマの名前にはたましいという意味があります。



背景の写真/アドビストック、旗と食べ物写真/Getty Images、イラスト/ケイティ・マクティ

チョコレートはメキシコで発明されたって知っていましたか？
チョコレートは、モレ・ゴブランという料理に入っています。

このソースには、チリやナッツ、果物、スパイスも入っています。



メキシコには13の神殿があります。これは、メキシコシティとティファナの美しい神殿の写真です。

メキシコの友達をしょうかいします！

メキシコの人にとって、家族はとても大切です。家族でよく集まって、楽しい時間をすごします。この子供たちは、果物やキャンディーのつまんだピニャータをたたいています。



「ある日、大きな問題が起こり、わたしはとても悲しくなりました。教会に行き、イエスさまについてのあかしを聞きました。すると、せいいいを感じ、幸せな気持ちになりました。天父が幸せな気持ちを感じさせてくださったのだと知っています。」
アビー・D, 7才
(メキシコ、プエブラ)



「天父は昔、預言者を通して語られたのと同じように、今も語っておられると知っています。預言者に聞きたがうと、祝福を受け、もっとイエス・キリストのようになれる。」
ベンハミン・D, 9才
(メキシコ、プエブラ)

一緒にメキシコをたんけんしてくれてありがとう。
また会いましょう！



fútbol (サッカー) は好きですか？ メキシコでいちばん人気のあるスポーツです。



イングリッドの誕生日 プレゼント

きょうかい きかんし
教会機関誌

マリッサ・デニス

ほんとうにあったお話をもとに書かれました

「キリストのもとに来て、あらゆる
よい賜物を得る……。」(モロナイ
10:30)

「エスタス ソン ラス マ
ニヤニタス……」

ママの歌でイングリッドは目
覚めました。目を開けると、マ
マが部屋に入ってくるのが見え
ました。ママはいつも誕生日に、特別な誕生日の歌を歌っ
てくれます。

「ハッピーバースデー！」ママが言
いました。「パーティーのじゅんぴ
をしましょう。」

オープンで焼いているチョコ
レートケーキのおいがし
てきました。「プレゼントは
何かしら？」とイングリッドは
思いました。ベッドから出でま
どの外を見ると、外のジャカラダ
の木にむらさきの花がたくさんさいてい

ました。

イングリッドは居間のスペースをひろくするために、
ソファをママの部屋におしこむのを手伝いまし
た。ケーキをかざり、その上にロウソクを
7本差しました。間もなくパーティーの時
間です。



がっこう しょとうきょうかい ともだち き
学校と初等協会の友達が出来
てくれました。みんなでゲーム
をして、ケーキを食べました。
さあ、イングリッドの好きな、プ
レゼントの時間です。新品の
ほか 本とトラのぬいぐるみとかざり
のついたプレスレットをもらい
ました。

みんなが帰った後、イング
リッドはママをだきしめました。
「ママ、ありがとう。最高の誕
生日だったわ！」

「まだ終わってないわよ」とママ。「特別なプレゼントが
あるの。」ママはイングリッドに1まいの紙をわたしました。
「ねる時間よ！」と書いてありました。

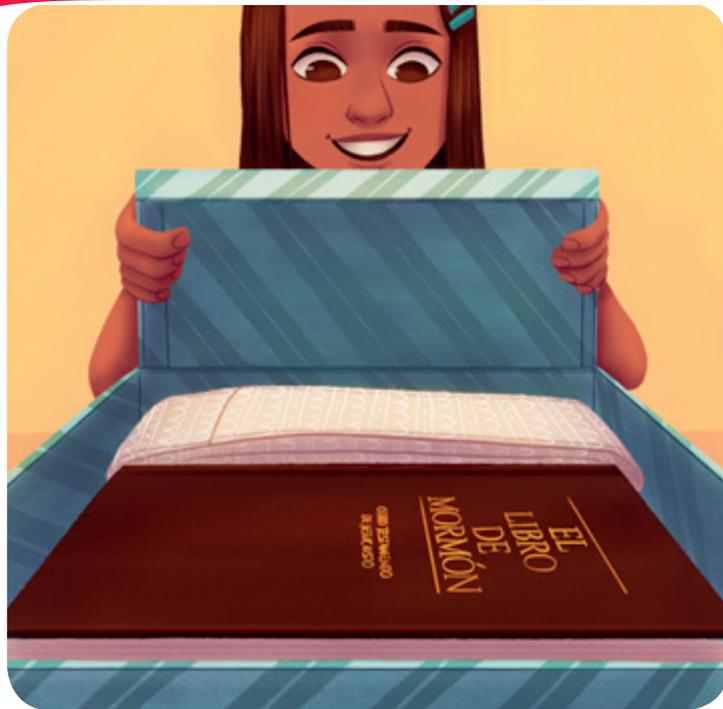
「それはヒントよ」とママは説明
しました。「次の紙は自分で見
つけてね。」

イングリッドは寝室へと急ぎ
ました。まくらの下に、もう1ま
い紙がありました。「せんたくの
日」と書いてありました。

イングリッドは台所に走って行き、洗濯
機を開けました。次のヒントです！

イングリッドはテレビの後ろや、好きな本の中、トイレの
敷物の下にヒントを見つけました。最後のヒントを
手掛かりに、クローゼットに行くと、たなの上
に、包装紙に包まれた箱がありました。イン
グリッドのせの高さではとどかなかつたの
で、ママがそれを下ろしてくれました。





イングリッドは包装紙をやぶってふたを開けました。箱の中には、たたまれた白いぬのと大きなモルモン書が入っていました。

「来年、バプテスマを受けられるわね」とママが言いました。「これは、そのじゅんびをするための特別なプレゼントよ。」ママは白いぬのをさわって言いました。「これを使ってあなたのバプテスマ用のドレスを作るのよ。それからこれはあなたに読んでもらおうと思って」と言ってモルモン書を手に取りました。

イングリッドはママを見上げました。「モルモン書はまだ読んだことがないわ。」

「あなたならできるわよ。」ママは本を開きました。「見て。字がとても大きいでしょう。この方が読みやすいと

おも思っ

ママはモルモン書をまたとじて、イングリッドにわたしました。イングリッドはなめらかな表紙を指でなぞりました。

「モルモン書が真実かどうかを自分で知ることが大切よ」とママが言いました。

「もしあなたがこれを読んで、心からいのるなら、天父はあなたが知ることができるように助けてくださるわ。」

そのばん、イングリッドはモルモン書の最初の章を読みました。思ったほどむずかしくありませんでした。イングリッドは聖典を読むのが好きになりました。

翌日もまたモルモン書を読みました。次の日も。毎日読みました。数週間後、イングリッドはモルモン書を全部読み終わる前にそのことについていのることにしました。

ベッドのそばにひざまずき、心からいのりました。モルモン書が真実かどうか分かるよう助けてほしいと天父にお願いしたのです。それからにっこりしました。声が聞こえるかもしれないと思いましたが、聞こえませんでした。その代わりに、心の中に幸せな気持ちがふくらみました。天のお父様が、自分のいのりにこたえてくださっているのだと分かりました。

約1年後、イングリッドはモルモン書を読み終えました。8才の誕生日に何をもらってもモルモン書が最高のプレゼントだと分かりました。●

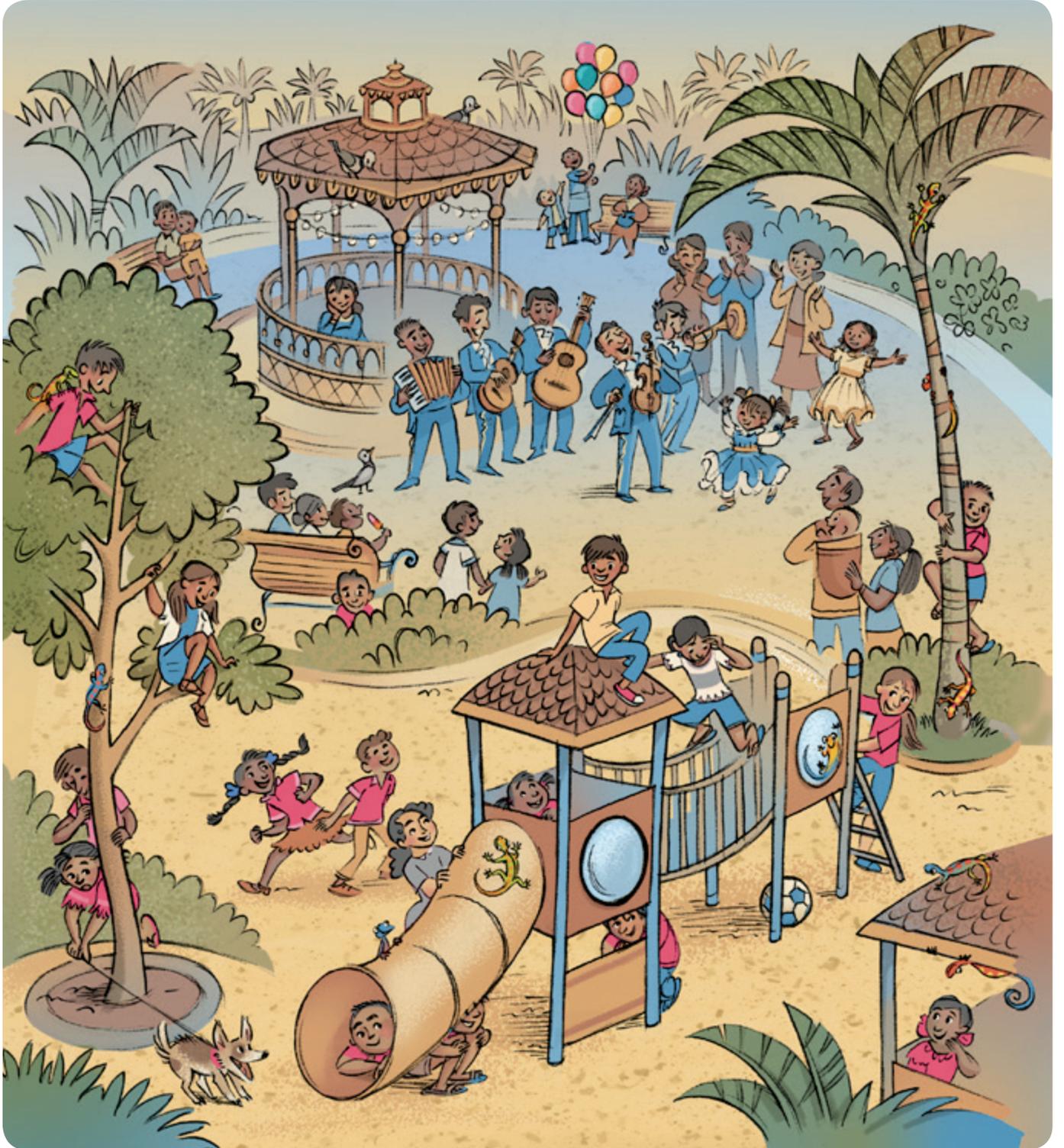
このお話は、メキシコでの出来事です。メキシコについて詳しく知るには、F8 ページを読んでください。



み 見つけよう!

カ ミラとカルロスは、いとこが全員、明日の**カミラ**の**パプテスマ**に来てくれることがうれしくてたまりませんでした。今日はみんなで最高に楽しい**las escondidas** (かくれんぼ) で遊んでいます。

10匹きのヤモリをすべて見つけられますか? それから、赤いシャツを着た、カミラ、カルロスと10人のいとこを見つけてみましょう。



海をしずめられた主



ダニエル・M, 8才 (バヌアツ)

ぼくは、南太平洋の群島、バヌアツに住んでいます。ぼくは8才になってバプテスマとかくにんを受けるのを楽しみにしていました。

でも、家の前の海でバプテスマを受けるのが不安でした。その波はかなり大きいからです。遊ぶには楽しい波ですが、そこでバプテスマを受けると思うと不安でした。ぼくはお母さんと一緒に、バプテスマを受けたらどうなるか、家のそばの海を見に行きました。そして、大丈夫だと分かりました。

バプテスマを受ける日を決めました。とても楽しみでした。でも、サイクロンが島の近くに来ました。ぼくたちは支部会長に電話をしてバプテスマをキャンセルしなければなりませんでした。

その日曜日、サイクロンのせいで少し洪水になりましたが、教会に行けました。支部会長は、ぼくが土曜日にバプ

テスマを受けると発表しました。

土曜日の朝、波はとても大きく、ぼくはこわくなりました。ぼくの家で集会を開き、その後みんなで浜辺に歩いて行きました。いとこのジョシュにバプテスマをしてもらおうようお願いしていました。

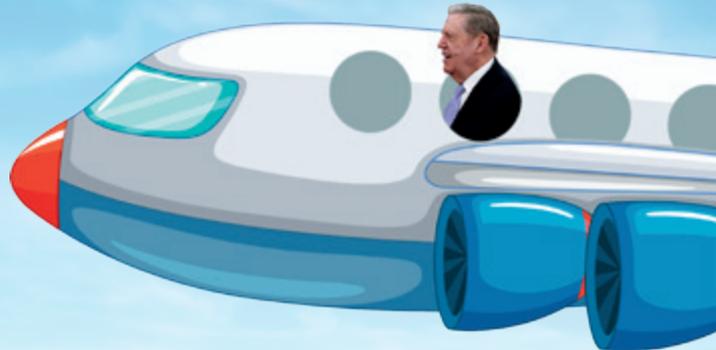
ジョシュは海に入って行きながら、波の上でぼくをだき上げてくれましたが、バプテスマを受けるときになると、波はおだやかになりました。ジョシュがバプテスマのおいのりをしてくれたので、イエスがぼくのために海をしずめられたのだと思います。

海から上がると、海はまたあれ始めましたが、ぼくはすでにびしょぬれだったので、気にしませんでした。8才になってバプテスマを受けることによりイエスのものはんにしたことができてうれしいです。天の御父がおいのりを聞いてくださることを知っています。●

ホランド長老の長い旅

ジェフリー・R・ホランド長老とパトリシア・ホランド姉妹は、ネルソン大管長とネルソン姉妹とともに旅し、世界中の教会員をおとずれました。8つの国を訪問しました。それぞれの滞在中、何千人もの人々と会い、かれらは預言者と使徒に会って大変喜びました。

たいざいしたほとんどの場所は、すでに神殿があるか、間もなく神殿ができる所でした。●



1



最初におとずれたのは、イスラエルのエルサレムでした。イエスが弟子たちを教えられたオリブ山や、イエスが歩かれた歴史あるエルサレムの町を見学しました。

2



次に、神殿が建設される予定のある、アフリカのケニアをおとずれました。ホランド長老は、家族歴史を集めて、神殿が完成したら神殿に参入するよう人々にすすめました。「神殿参入以上に祝福をもたらすものはほかにありません。」

3



ネルソン大管長とホランド長老は、インドの教会員への訪問を楽しみました。二人は神殿を建設する場所をさがしました。人口が10億人以上のインドで初めての神殿です。



リーズル・ロビン・シュートリフ
ほんとうにあったお話をもとに書かれました

ヨーヨー の決断

「みたまは小さな声でみちびく。」
（『子供の歌集』144 - 145）

リアとママがもうすぐ買い物を終えようとしているときに、ママは立ち止まって服を見始めました。

「ちょっとだけ」とママは言いました。

リアはため息をつきました。ママが「ちょっとだけ」と言うときに、20分もかかることがあるからです。

リアは近くにおもちゃのたなを見つめました。ぬり絵の本をめくってから、よくはずむボールを何回か放り上げました。でも、すぐにあきてしまいました。

それから、リアは光る丸い物を取り出しました。ヨーヨーです。先週オスカーが学校に持って来たのとちょうど同じようなヨーヨーでした。オスカーは休み時間に派手なわざをみんなに見せていました。わざには、「犬の散歩」「世界一周」などの名前がついていました。リアは、やってみてもいいかたずねましたが、オスカーはやらせてくれませんでした。



リアは糸の輪を指にはめました。ヨーヨーをたらし、オスカーがやっていたように糸を強く引っ張りました。ヨーヨーはガチャンという音を立ててゆかにぶつかりました。もう一度やってみました。何回かやっているうちに、ヨーヨーを手にもどせるようになりました。こんなにすぐでできるようになるなら、きっとオスカーのやっていたすべてのわざをできるようになるでしょう。

そのとき、リアは値札を見ました。顔をしかめました。そんなお金は家の貯金箱にはありません。

「もうすぐよ」とママが大きな声で言いました。

リアはため息をつきました。ヨーヨーをもどそうとしたときに、ある考えが頭にうかびました。ヨーヨーはあまり大きくありません。そっとポケットに入れて自分のものにできるではありませんか。店主は見えていません。だれも気づかないでしょう。ずっと自分のものに置いて、新しいわざを学べるかもしれません。そうすれば、学校の子供たちからかっこいいと思ってもらえます。

リアは手の中のヨーヨーを見下ろしているうちに、むねがチクチクして、きんちょうしました。あせまみれの手でヨーヨーをギュッとにぎりしめました。このいやな気持ちは何でしょう。消えてほしいと思いました。

そのときリアは、バプテスマを受ける前にお父さんから言われたことを思い出しました。

「バプテスマを受けた後、せいれいの賜物を受けるんだよ」とお父さんは言いました。「せいれいは、良い選びができるように助けてくださるんだ。せいれいは静かな細い声で語りかけられるんだよ。」

「せいれいは話しかけてくれるの?」とリアはたずねました。



「ちょっとちがうよ」とお父さんは言いました。「考えがうかんだり感情が心にわいたりするんだ。」

「どんな気持ちがするの?」

「人によってちがうよ」とお父さんは言いました。「でも、良いことをすると、せいれいはその人がおだやかな気持ちや平安を

感じられるようにしてくさるんだ。きけんがせまっているときには、警告して下さる。間違ったことをしようとしていたら、せいれいは去って、こんらんしたり不幸せな気持ちを感じるんだ。」

リアはヨーヨーを見下ろしました。とてもほしいと思いました。でもせいれいが、ぬすむのは悪いことだと教えてくれているのだと分かっていました。

リアはヨーヨーをたなにもどしました。そのとたん、平安と温かい気持ちを感じました。お母さんのところに帰ると、「終わったわよ」とお母さんが言いました。「行きましょう。」

リアはにっこりしました。「うん。」

店を出るとき、リアは太陽のように明るく幸せな気持ちがしました。ヨーヨーは少しの間は楽しいかもしれません。でも、リアはいつもせいれいにしがたいのです。●

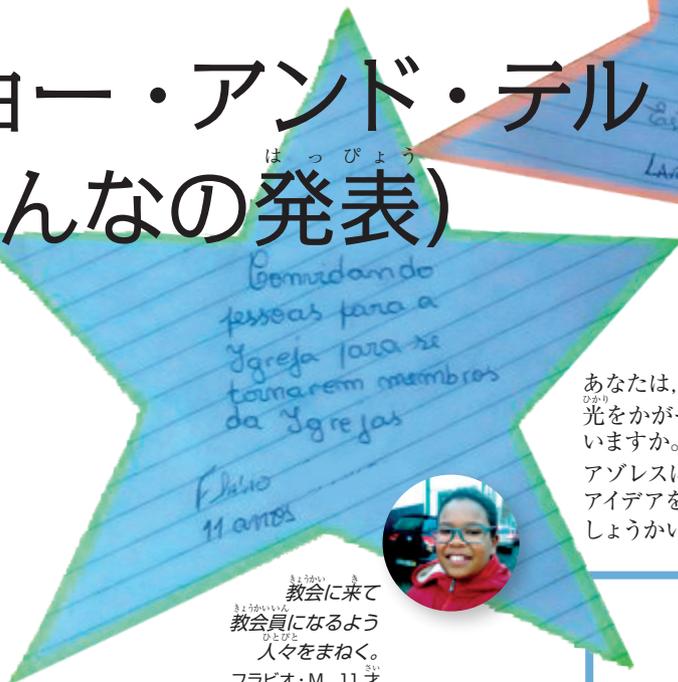
筆者はアメリカ合衆国イリノイ州在住です。



ある日、学校でつづりのテストを受けていると、先生はぼくがつづり方を知らない言葉を言いました。ぼくはあせりました。そして、人のテストを見てしまいました。テストの後で、おなかの真実がおかしくなりました。お母さんに、人のテストを見てしまったと言いました。その気持ちがせいれいから来たものだと知っていました。いつもせいれいに耳をかたむけるべきだと知っています。

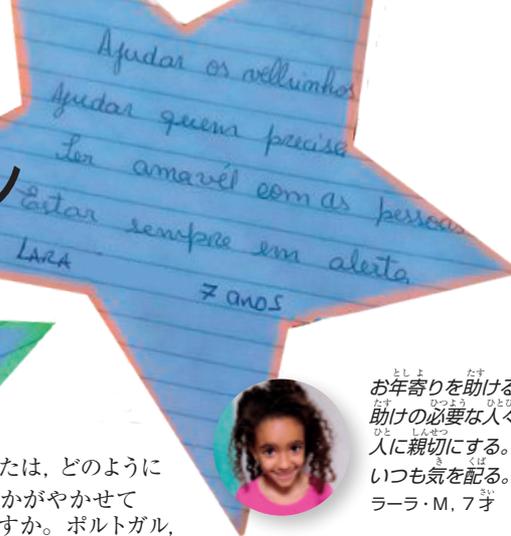
ジョナ・J, 8才 (アメリカ合衆国, アイダホ州)

ショー・アンド・テル (みんなの発表)

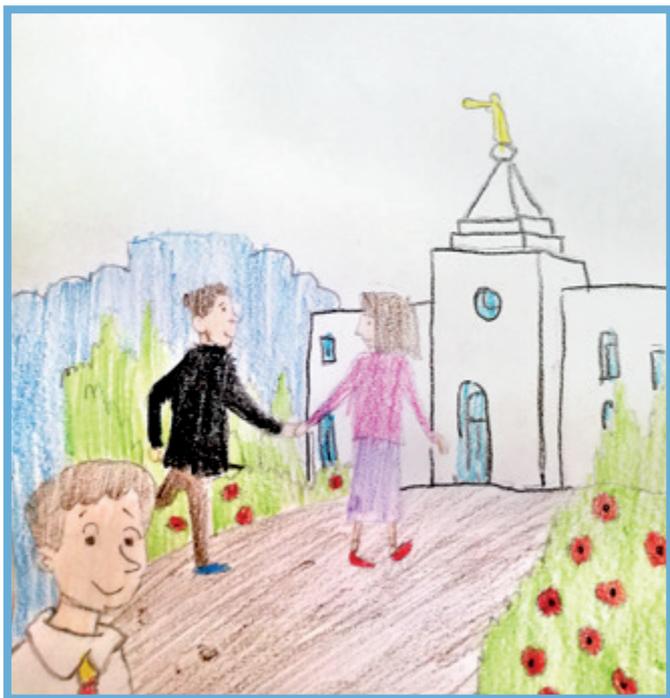


教会に来て
教会員になるよう
人々をまねく。
フラヴィオ・M, 11才

あなたは、どのように
光をかがやかせて
いますか。ポルトガル,
アゾレスに住む家族の
アイデアを
しょうかいしましょう。



お年寄りを助ける。
助けが必要な人々を助ける。
人に親切にする。
いつも気を配る。
ラーラ・M, 7才



両親ときょうだいと一緒に
ペルー・トルヒーヨ神殿に
行きました。
神殿には入れませんでした、
きれいなところで
平安を感じました。
ダニエル・S, 11才
(ペルー, ラ・リベルタ)



サロメ・W, 6才 (カナダ, ケベック)



ブラジル, サンパウロのCTR3のクラスは、魚の口の中
にあった言葉やだれかのお話、せいくを見つめながら、バプテスマ
の聖約について学びました。



しちじゅうにん
七十人

ヒューゴ・E・
マルチネス長老

主は最高のわたしになるよう望んでおられる



「天のお父さまの愛」(『子供の歌集』16, 17)

子供のころ、わたしはお父さんがすることをいっしょにやるのが好きでした。お父さんの仕事は医者でした。よくお父さんと一緒に病院に行って、お父さんが患者さんを助けているのを見ました。お父さんを見ていて、わたしも医者になりたいと思いました。

ある日、お父さんと一緒に病院に入っていくと、別の医者が出てきました。わたしを見ると、お父さんにこうたずねました。「息子さんかい？」そうだ、とお父さんは答えました。その医者はかがんでわたしを見ると、「大きくなったら何になりたいの？」とたずねました。

わたしは、「お父さんみたいな医者になりたい」と言いました。するとその人は、「お父さんみたいないい医者になれるといいね」と言いました。ところがお父さんは、「いいえ、わたしよりもいい医者になってもらいたいです」と言いました。

それを聞いて、お父さんはほんとうにわたしを愛してくれているのだと分かりました。お父さんは、最高のわたしになってほしいと思っていました。

何年もたってからそのときのことを考えました。つまと一緒に宣教師のレッスンを受けていたときのことです。宣教師は、「あなたは神のようになれると信じていますか」とたずねました。考えたことはありませんでした。でも、「天の御父がほんとうに自分のお父様なら、父がそうであったように、わたしが最高の自分になることを望まれるだろう。天の御父のようになってほしいと望まれるだろう」と思いました。そこで宣教師に「はい、天の御父のようになれると信じています」と言いました。

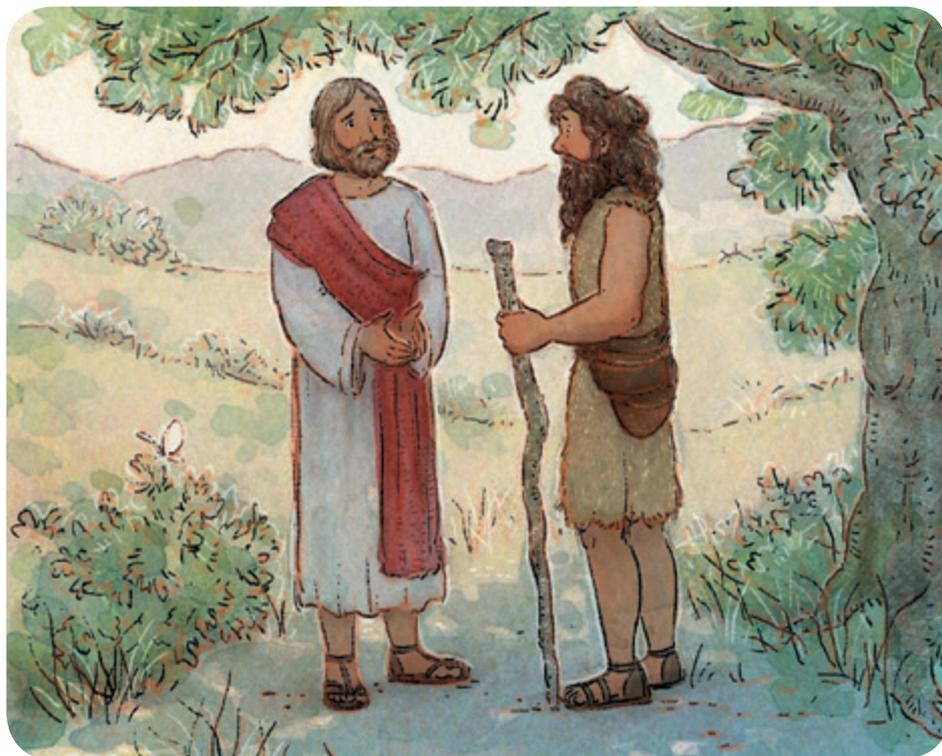
答えたたん、自分が言ったことが真実だと分かりました。天の両親があなたをとても愛しておられることを知ってもらいたいです。天の両親は、最高のあなたになるよう望んでおられます。あなたは御二方のようになることができます。●

イラスト/グレン・ハービー

バプテスマを受けられたイエス



だれかがバプテスマを受けるのを見たことがありますか。
バプテスマを受ける人は、イエスのもはんにしたがついています。



イエスはいとこのヨハネにバプテスマをほどこしてほしいとたのまれました。ヨハネは、人にバプテスマをほどこす神権のけんのを
もっていました。



ヨハネはイエスに、なぜバプテスマを受けたいと思われるのかたずねました。イエスは、天の御父のいましめにしたいとおっしゃいました。

ヨハネはイエスに
バプテスマをほどこしました。
イエスとヨハネは
せいれいを感じました。
天父の聲が聞こえました。
「これはわたしの愛する子、
わたしの心にかなう者である。」





わたしもいつかイエスのようにバプテスマを受けることを選ぶことができます。
毎日イエスのようになろうと努力することにより、バプテスマを受けるじゅんびができます。●

色をぬりましょう

イエスはバプテスマを受けることを選ばれた



イラスト：モリノアキ

両親の皆さんへ

今年、家族は教会で皆同じレッスンを学びます。成人と青少年は、日曜学校で新約聖書を学習します。子供たちも大体同じ章を学びます。

『フレンド』の各号には、日曜日に学習する内容に関連する物語や活動が掲載される予定です。それらを使って家庭の夕べを行ったり、子供と一緒に読んだりしてみてください。

- 「バプテスマの聖約」(F3 ページ)
- 「努力するという約束」(F4 ページ)
- 「毎日少しずつ良くなる」(F6 ページ)
- 「イングリッドの誕生日プレゼント」(F10 ページ)
- 「ヨーヨーの決断」(F16 ページ)
- 「バプテスマを受けられたイエス」(F20 ページ)

これらの物語や活動を家族で使うことについての意見をぜひお聞かせください。

New Friend

50 E. North Temple St., Room 2393

Salt Lake City, UT 84150

liahona@ldschurch.org

愛を込めて

『フレンド』

目次

- F2 大管長会から：家族を知る
- F3 バプテスマの聖約
- F4 努力するという約束
- F6 毎日少しずつ良くなる
- F7 すばらしいアイデアポスター：だれでも間違いをおかします
- F8 メキシコからこんにちは！
- F10 イングリッドの誕生日プレゼント
- F12 見つけよう！
- F13 海をしずめられた主
- F14 全世界の使徒：ホランド長老の長い旅
- F16 ヨーヨーの決断
- F18 ショー・アンド・テル（みんなの発表）
- F19 主は最高のわたしになるよう望んでおられる
- F20 イエスにしたがう：バプテスマを受けられたイエス
- F23 色をぬりましょう：
イエスはバプテスマを受けることを選ばれた



なか
中にかくれているリアホナをさがしましょう！

『フレンド』の表紙
イラスト/ブランドン・ドーマン