

# リアホナ



**3つの園と最初の復活祭,  
10ページ**

福音について子供たちが  
教えてくれたこと, 24ページ

安息日の8つの祝福, 26ページ

若い女性が  
扶助協会で居場所を  
見つけるのを助ける,  
30, 32ページ



「神は牢から、また束縛から、  
死からわたしを  
救い出してくださった。  
わたしは神を信頼している。  
神はこれからもわたしを  
救い出して  
くださるであろう。」

アルマ 36 : 27



メッセージ

- 4 大管長会メッセージ——  
「わたしに学びなさい」  
トーマス・S・モンソン大管長
- 7 家庭訪問メッセージ——  
神の形に造られた

特集

- 16 命を見いだす  
D・トッド・クリストファーソン長老  
主のために命を捨てることによって  
命を見いだすということは、自分が  
主の弟子であることを進んで世の  
人々に知らせるという意味です。
- 24 母親であることを通して  
福音の理解を深める  
ケイティー・マギー  
子供たちとの幾つかの経験が、天の  
御父とわたしの関係をよりよく理解  
するのを助けてくれました。
- 26 安息日の祝福  
マリッサ・A・ウィティソン  
聖徒たちが、安息日を聖なる日とし  
て保つことによって目にした祝福の  
幾つかを紹介します。

表紙

表紙——  
「休んでいるのか」ウォルター・レーン画  
表紙裏——  
写真/© iStock/Thinkstock  
裏表紙裏——  
絵画 © YakimSerg/iStock/Thinkstock

30 相違点よりも多い共通点

ボニー・L・オスカーソンと  
リンダ・K・バートン

わたしたちは若い女性にしようと  
扶助協会にしようと、互いに慈しみ  
合い、学び合い、見守り合うことが  
できる、福音における姉妹なのです。

32 扶助協会に移行する

若い女性あるいは扶助協会の指導  
者として、あなたは若い女性が扶助  
協会へスムーズに移行するために  
何ができるでしょうか。

36 完全な日の光

ラリー・R・ローレンス長老

わたしたちの内にある光をますます  
輝かせるための5つの方法

シリーズ

- 8 2015年10月の大会ノート
- 10 福音クラシック—— 神の3つの園  
ブルース・R・マッコスキー長老
- 41 音楽——  
罪も汚れもない聖なる御方  
デビッド・B・ラーセンと  
ジャニス・カップ・ペリー
- 42 末日聖徒の声
- 80 また会う日まで  
復活—— 不死不滅の始まり  
ダリン・H・オークス長老



46 インスティテュートの精神を感じる

ジェニファー・ボホルケス・ゴメス

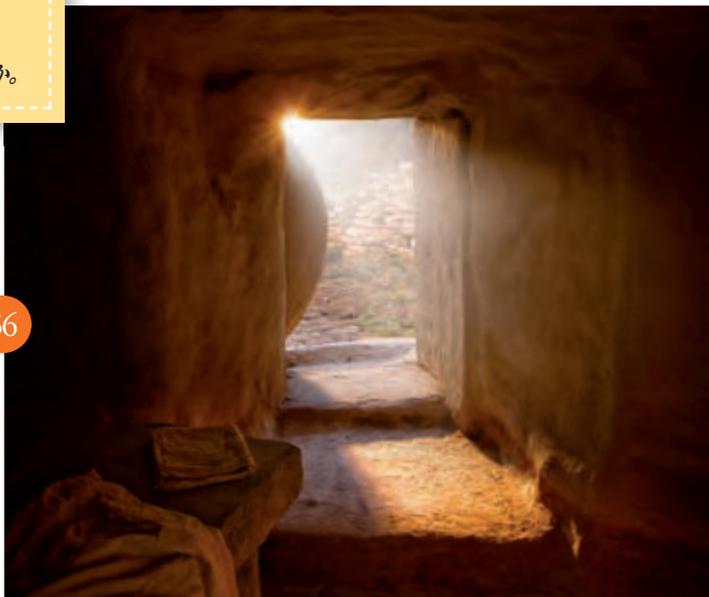
わたしは、標準を保つことで孤独にならない場所をやっと見つけました。



今月号の中に  
隠れている  
リアホナを  
捜しましょう。

ヒント——

あなたは  
楽器を  
えんぞうしますか。



48 わたしたちの救い主の贖罪

M・ラッセル・バラード長老

救い主の模範は、わたしたちがその一人に手を差し伸べることの大切さを教えています。

52 悔い改めに関する8つの思い込み

悔い改めはときどき大変です。でも、これらのことを理解することが助けになるでしょう。

56 ポスター——主は死を克服された

57 こんな気持ちを感じる時には……

あなたは、孤独や落胆、戸惑いを感じますか。キリストの贖いによる励ましを受けるため、これらの聖句から一つ取り出してみましよう。

61 教会指導者からの答え——一致を育む方法

ヘンリー・B・アイリング管長

一致は喜びへと導いてくれます。これらの3つの重要な原則が、一致を育むのを助けてくれるでしょう。

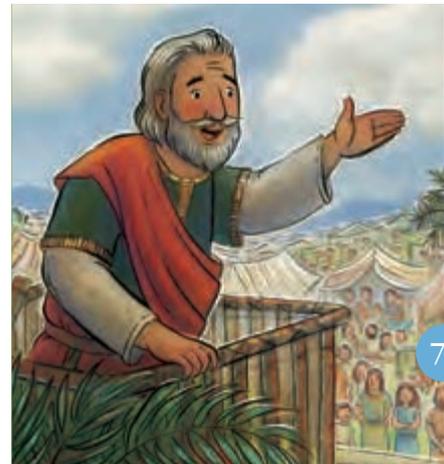
62 死者のためのバプテスマをなぜ行うのでしょうか

わたしたちが神殿でバプテスマを行うとき、幕の向こうでは何が起きているのでしょうか。

64 主は生けりと知る

匿名

わたしの弟は、両親がそこになくてもキリストがいてくださるということを知り、思い出させてくれました。



66 本物の真珠

エイミー・M・モーガン

ジュッタはピアノを習いに行くために家族をはなれることができるでしょう。

68 一つのキャンディ

ブラッド・ウィルクックス

ホセは、なぜコーヒー味のキャンディを食べたくないのか友達に説明しました。

70 使徒からの答え——

どうしたらそれほど心配しないでいられるのでしょうか

ジェフリー・R・ホルランド長老

71 わたしたちのページ

72 復活祭に一步近づく

復活祭まで毎週、家族とこの4週間の活動を試してください。

74 モルモン書のヒーロー——

勇気あふれるアビナダイ

75 わたしはモルモン書を読むことができます

76 モルモン書ものがたり——

ために教えをとくベニヤミン王

79 色をぬりましよう——

わたしたちはよげんしゃに聞きしたがいます

●定期購読は、「リアホナ」注文用紙でお申し込みになるが、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

価格: 年間購読: 国内 1,030 円(送料込み)  
海外 1,030 円(送料実費)

海外在住の方はお近くのディストリビューションセンターへのお申し込みをお勧めします。  
普通号/大号 100 円

「リアホナ」へのご投稿およびご質問は、英語版ホームページ [iahona.lds.org](http://iahona.lds.org) からお送りください。電子メールの場合は [iahona@ldschurch.org](mailto:iahona@ldschurch.org) へお送りください。また、下記の連絡先でも受け付けています。  
Liahona, Rm. 2420, 50 E. North Temple St., Salt Lake City, UT 84150-0024, USA

「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。  
アルバニア語、アルメニア語、ヒスラマ語、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、フィジー語、フィンランド語、フランス語、ドイツ語、ギリシャ語、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、キリバス語、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、スワヒリ語、スウェーデン語、タガログ語、タヒチ語、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。)

©2016 Intellectual Reserve, Inc. All rights reserved. 印刷: 日本「リアホナ」に掲載されている文章や視覚資料は、教会や家庭において一時的に、また非営利目的に使用する場合は複製することができます。視覚資料に関しては、作品の著作権表示に制限が記されている場合に複製できないことがあります。著作権に関するご質問は、Intellectual Property Office, 50 E. North Temple St., Salt Lake City, UT 84150, USA に郵送するか、電子メール [cor-intellectualproperty@ldschurch.org](mailto:cor-intellectualproperty@ldschurch.org) にご連絡ください。

**For Readers in the United States and Canada:**  
March 2016 Vol. 40 No. 3. 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](http://store.lds.org). (Canada Post Information: Publication Agreement #40017431)

POSTMASTER: Send all UAA to CFS (see DMM 707.4.12.5).  
NONPOSTAL AND MILITARY FACILITIES: Send address changes to Distribution Services, Church Magazines, P.O. Box 26368, Salt Lake City, UT 84126-0368, USA.

# 家庭の夕べのためのアイデア

今月号には、家庭の夕べで活用できる記事や活動が載っています。以下に二つの例を挙げます。



「一致を育む方法」61 ページ — アイリング管長は、一致を生む一つの方法は、互いの良い点について話すことだと念を押しています。思いやりのある話し方を練習するために、ロールプレイをするとよいでしょう。ある人についてどう思うか意見を尋ねられたとします。「最近お兄さんはどう?」「日曜学校の先生のことをどう思う?」などと尋ねます。互いにもっと思いやりのある話し方をして家族でさらに一致する方法について話し合います。家庭の夕べの最後に「親しく語り合わん」(『賛美歌』140 番) を歌うとよいでしょう。

「本物の真珠」66 ページ — 家族の才能に関する一覧表を作ってみるとよいでしょう。家族が培ってきた才能や、培いたい才能を書き出します。それらの才能を磨いたり活用したりするためのアイデアを出し合います。「この家族の才能を役立てられる、家族やワードの会員、近所の人は誰でしょう」と尋ねるとよいでしょう。話の中でジェットが行ったように、天の御父に仕えるために自分の才能を磨いたり活用したりするための計画を立てるとよいでしょう。

## インターネットで得られる追加情報

[languages.lds.org](http://languages.lds.org) で、「リアホナ」や、教会のその他の資料を多くの言語で入手できます。家庭の夕べのアイデアや、日曜日のレッスンのためのヒントや、友達、家族と分かち合える内容を見つけるために、[Facebook.com/iahona.magazine](https://www.facebook.com/iahona.magazine) (現在は英語・スペイン語・ポルトガル語のみ) をご覧ください。

## 今月号に採り上げられているテーマ

数字は記事の最初のページを表します。

- |   |                            |                            |
|---|----------------------------|----------------------------|
| 愛, 4, 16, 24, 36                                    | 悔い改め, 52                   | 伝道活動, 26, 68               |
| 安息日, 26   | 才能, 66                     | 母親, 24                     |
| イエス・キリスト, 4, 10, 16, 24, 41, 48, 56, 57, 64, 72, 80 | 死, 80                      | 光, 36                      |
| 一致, 61  | 自分の一と献金, 44                | 扶助協会, 30, 32               |
| 祈り, 46  | 贖罪, 10, 41, 48, 56, 57, 80 | 復活, 10, 48, 56, 62, 72, 80 |
| インスティテュート, 46                                       | 神権の祝福, 45                  | 復活祭, 10, 41, 56, 72        |
| 改心, 4, 42   | 信仰, 10, 24, 45, 70         | 平和, 42                     |
| 家庭訪問, 43  | 神殿の業, 36, 62               | 奉仕, 4, 16, 26, 32, 36, 43  |
| 神の特質, 7   | 救いの計画, 62, 80              | モルモン書, 74, 75, 76          |
| 犠牲, 66  | 聖文研究, 4, 36                | 勇気, 74                     |
|   | 知恵の言葉, 68                  | 赦し, 52                     |
|   | 弟子の務め, 16                  | 若い女性, 30, 32               |



トーマス・S・  
モンソン大管長

# 「わたしに学びなさい」

**末**日聖徒イエス・キリスト教会では、わたしたち全員が教師であり、またわたしたち全員が学習者です。全員に、わたしたちの主から次のような優しい招きの言葉が掛けられています。「わたしに学びなさい。そうすれば、あなたがたの魂に休みが与えられるであろう。」<sup>1</sup>

わたしは全ての末日聖徒に、教える努力、学ぶ努力、またそうする際にわたしたちの導き手である救い主に頼る努力について深く考えるようお勧めします。この「神からこられた教師」<sup>2</sup>が単なる教師以上の御方であったことを、わたしたちは知っています。心を尽くし、精神を尽くし、力を尽くし、思いを尽くして主なる神を愛し、また自分を愛するように隣人を愛せよと教えられた御方は、偉大な教師であり、完全な生涯の模範者なる御方です。

この御方は次のように述べられました。「わたしに従ってきなさい。」<sup>3</sup>「わたしはあなたがたのために模範を示した。」<sup>4</sup>

## 「心をいれかえ……なければ」

イエスは簡潔ながら深遠な真理を教えられました。それがマタイによる福音書に記録されています。イエスと弟子たちは変貌の山から下りてきた後、ガリラヤで少し休んでから、カペナウムに向かいました。そこで弟子たちがイエスのもとに来て、こう尋ねました。

『「いったい、天国ではだれがいちばん偉いのですか。」』

すると、イエスは幼な子と呼ばい寄せ、彼らのまん中に立たせて言われた、

『よく聞きなさい。心をいれかえて幼な子のようにならなければ、天国にはいることはできないであろう。』<sup>5</sup>

教会において、福音を教えることの目標は、家庭であろうと、クラスであろうと、伝道地であろうと、神の子供たちの思いに情報を流し込むことではありません。親や教師、ある

いは宣教師がどれほど多くのことを知っているかを示すことではありません。救い主と教会について知識を増すことだけが目標なのではありません。

教えることの基本的な目標は、御父のみもとに帰り、御父とともに永遠の命を享受できるように、天の御父の息子たちと娘たちを助けることなのです。それを行うために、福音を教えることにより、日々弟子として神聖な聖約の道を歩むように促さなければなりません。その目標は、福音の原則に従って生活することについて考え、感じ、そして何らかの行動を起こすよう個人を鼓舞することです。その目的は、主イエス・キリストを信じる信仰を深め、心を入れ替えて主の福音に従う者となることです。

祝福と改心と救いをもたらす教えは、救い主の模範に倣う教えです。救い主の模範に倣う教師は、自分が教える人たちを愛し、彼らに仕えます。神聖な真理に関する永遠の教えによって聞く人たちを鼓舞します。倣うべき価値のある生活を送ります。

## 愛し、仕える

救い主の務めの全てが、隣人愛の模範です。実に、救い主の愛と奉仕そのものがしばしば救い主の教えとなりました。同様に、わたしが最もよく覚えている教師たちは、生徒を知り、愛し、気に掛けた教師です。その教師たちは迷い出た羊を捜し出しました。人生の教訓を教えてくださいました。わたしはいつもそれを思い出します。

そのような教師の一人が、ルーシー・ガーシュ姉妹です。彼女は生徒の一人一人を知っていました。日曜日に会えなかった生徒や来なかった生徒を必ず訪問しました。彼女が気に掛けてくれていることを、わたしたちは知っていました。わたしたちの誰もが、彼女のことや、彼女が教えてくれたレッ



ルーシー・ガーシュ姉妹は、熱心に教えました。倦むことなく愛していたからです。

### 望みと真理を伝える

使徒ペテロは次のように勧告しています。「あなたがたのうちにある望みについて説明を求める人には、いつでも弁明のできる用意をしていなさい。」<sup>7</sup>

おそらく、教師が与えることのできる最大の望みは、イエス・キリストの福音の真理に見られる望みでしょう。

「あなたがたは何を望めばよいのであろうか」と、モルモンは問い掛けています。「見よ、わたしはあなたがたに言う。あなたがたは、キリストの贖罪とキリストの復活の力によって永遠の命によみがえることを望まなければならない。あなたがたがキリストを信じることで、約束のとおりこれが果たされるのである。」<sup>8</sup>

教師の皆さん、声を上げて、神会の御三方の本質について証してください。モルモン書に関するあなたの証を述べてください。救いの計画に含まれている栄えある美しい真理を宣言してください。回復されたイエス・キリストの福音の真理を純粹かつ簡潔に教えるために、教会が承認している資料、特に聖典を使ってください。聖文を調べなさい、という救い主の

スンのことを決して忘れません。

その後多くの歳月が過ぎ、ルーシーの生涯が終わりに近づいたとき、わたしは彼女に会いに行きました。わたしたちは、彼女が教師であった昔の日々のことについて思い出を語り合いました。クラスの一人一人について、そしてそれぞれが今どうしているかについて話しました。彼女は生涯を通

じて愛と関心を失いませんでした。

わたしは教義と聖約に見られる主の戒めを大切にしています。

「あなたがたに一つの戒めを与える。あなたがたは互いに王国の教義を教え合わなければならない。

熱心に教えなさい。そうすれば、わたしの恵みがあなたがたに伴うであらう。」<sup>6</sup>

### このメッセージから教える

モンソン大管長は、「教える努力、学ぶ努力、またそうする際にわたしたちの導き手である御方として救い主に頼る努力について深く考えるよう」わたしたちに勧めています。あなたの訪問先の人たちと一緒に聖文を調べて、イエス・キリストが教え、学ばれた方法について理解を深め

るようにしてください。マタイ 11:29; ヨハネ 5:30; マルコ 4:2 など、モンソン大管長が参照した幾つかの聖句から始めることができます。キリストについて学んできたことが「主の神聖な力にあずかる者」になるのにどのように役立つか話し合うとよいでしょう。

戒めを忘れないでください。救い主は、あなたがたは聖文の中に永遠の命があると思って調べているが、聖文は、わたしについて証をするものである、と言われました。<sup>9</sup>

神の子供たちが現世で何が真実で重要であるかを理解できるように助けてください。永遠の命に至る道が無事に歩み続ける方法を選ぶ強さを増すことができるように、彼らを助けてください。

真理を教えてください。そうすれば、聖霊は皆さんの努力を支援して下さいます。

### 「わたしに学びなさい」

イエス・キリストは御父に完全に従順であり素直であられたため、「ますます知恵が加わり、背たけも伸び、そして神と人から愛され」ました。<sup>10</sup> わたしたちもそのようであろうと決意しているでしょうか。「恵みに恵みを加えられた」<sup>11</sup> イエスのように、わたしたちも、福音を学ぶよう努力する中で、忍耐強くまた根気強く神からの光と知識を求めなければなりません。

耳を傾けることは、学ぶための必須要素です。教えを受け

る準備をするとき、わたしたちはよく祈って聖霊からの靈感と確認を求めます。深く考えます。祈ります。福音の教えを実践します。また、わたしたちに対する御父の御心を求めます。<sup>12</sup>

「イエスは譬で多くの事を教えられ」ました。<sup>13</sup> それを聞く耳、見る目、理解する心が必要です。わたしたちはふさわしい生活をするとき、聖霊のささやきをもっとよく聞くことができます。「聖霊は、あなたがたにすべてのことを教え、またわたしが話しておいたことを、ことごとく思い起させるであろう。」<sup>14</sup>

「わたしに学びなさい」という主の優しい招きに応じるとき、わたしたちは主の神聖な力にあずかる者になります。それゆえ、主から望まれているように教え、主から望まれているように学ぶことにより、わたしたちの模範者なる御方に従って、従順の精神をもって進みましょう。■

#### 注

- |                     |                 |
|---------------------|-----------------|
| 1. マタイ 11:29        | 8. モロナイ 7:41    |
| 2. ヨハネ 3:2          | 9. ヨハネ 5:39 参照  |
| 3. ルカ 18:22         | 10. ルカ 2:52     |
| 4. 3 ニーファイ 18:16    | 11. 教義と聖約 93:12 |
| 5. マタイ 18:1-3, 強調付加 | 12. ヨハネ 5:30 参照 |
| 6. 教義と聖約 88:77-78   | 13. マルコ 4:2     |
| 7. 1 ペテロ 3:15       | 14. ヨハネ 14:26   |

## こども

### イエスについて学ぶ

せいいはいはわたしたちに平安な気持ちにあたえてくださり、イエスが本当に生きていて、わたしたちを愛しておられることを知らせて下さいます。イエスについて学んだことを、文章で書いたり、絵でかいたりしてください。



よく祈りながらこの資料を学び、何を伝えるべきか分かるようお願いしてください。  
「家族——世界への宣言」を理解することは、神を信じるあなたの信仰をどのように増し、  
家庭訪問を通してあなたが見守っている姉妹をどのように祝福するでしょうか。  
詳しくは [www.lds.org/callings/relief-society?lang=jpn](http://www.lds.org/callings/relief-society?lang=jpn) をご覧ください。

## 神の形に造られた

「神はまた言われた、『われわれのかたち、われわれにかたどって人を造〔ろう。〕』

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。」(創世1:26-27)

神はわたしたちの天の御父であり、わたしたちを御自身の形に創造してくださいました。この真実について、トーマス・S・モンソン大管長は次のように言っています。「父なる神はわたしたちの祈りを聞く耳と、行いを見る目、そして、わたしたちに語りかけるための口を持っておられるのです。また、愛と慈悲に満ちた心を持っておられます。神は実在の御方です。神は生きておられます。わたしたちは神の形にかたどって造られた、神の子供なのです。したがって、わたしたちは神に似た存在であり、神もわたしたちに似た御方であられると言うことができるのです。」<sup>1</sup>

「末日聖徒は全ての人々をまったく完全な意味で神の子供として考えています。すなわち、全ての人はその起源、特質、可能性を神から受け継



いでいると考えています。」<sup>2</sup>人は皆、「天の両親から愛されている霊の息子、娘です。」<sup>3</sup>

「〔預言者〕ジョセフ・スミスも次のことを学びました。それは、神がその子供たちに、御自身と同じような栄光を受けた存在となることを望んでおられるということです。」<sup>4</sup>神が宣言されたように、「見よ、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」のです(モーセ1:39)。

### その他の聖句

創世1:26-27; 1コリント3:17;  
教義と聖約130:1

#### 注

1. トーマス・S・モンソン「主は生けりと知る」『聖徒の道』1988年4月号、6参照
2. 福音のテーマ「神のようになる」[www.lds.org/topics/becoming-like-god?lang=jpn](http://www.lds.org/topics/becoming-like-god?lang=jpn)。モーセ7:31-37も参照
3. 「家族——世界への宣言」『リアホナ』2010年11月号、129
4. 福音のテーマ「神のようになる」[www.lds.org/topics/becoming-like-god?lang=jpn](http://www.lds.org/topics/becoming-like-god?lang=jpn)参照。『歴代大管長の教え——ジョセフ・スミス』221も参照



信仰・家族・扶助

### 聖文から

モルモン書の登場人物であるヤレドの兄弟は、ヤレド人が海を渡って約束の地に行けるように造られた8隻の船に、光をもたらす方法を探し求めていました。彼は、「一つの岩から十六個の小さな石を溶かし出し、神がその指で「これらの石に……触れて」、「それらの石が暗闇で光を放つものとなるように」してくださいるように祈りました。すると神は、「手を差し伸べて、指で一つ一つ石に触れられた。」ヤレドの兄弟の目から幕が取り除かれ、「彼は主の指を見た。それは人の指のようで〔あった〕。……

すると主は彼に言われた。『あなたはわたしが告げる言葉を信じるか。』

そこで、彼は答えた。『はい。主よ……。』

すると「主は〔ヤレドの兄弟〕に御自身を現して」言われました。「あなたは、あなたがたがわたし自身の形に造られていることが分かったか。まことに、すべての人は初めにわたし自身の形に造られたのである。」(エテル3:1-17参照)

### 考えてみましょう

人は皆、神にかたどって造られたことを知るようになると、わたしたちが人々と関わりを持つときに、どのように助けになるでしょうか。

# 2015年10月の大会ノート

「主なるわたしが語ったことは、わたしが語ったのであ〔る。〕……  
わたし自身の声によろうと、わたしの僕たちの声によろうと、それは同じである。」  
(教義と聖約1:38)

2015年10月の総大会を読み返す際に、このページ(および今後の「大会ノート」)を活用して、生ける預言者と使徒、他の教会指導者の最近の教えを学び、生活に取り入れてください。

## 教義的な重要点



## わたしたちの救い主の贖罪<sup>しよくざい</sup>

「救い主の贖罪には、確かに、万人の復活による不死不滅を保証し、悔い改めとバプテスマにより罪から清められる機会を与える以上の力があります。主の贖罪は、さらに、死すべき状態の重荷を負う強さを与えるために、死すべき状態の人間の弱さを全て経験された御方に助けを請う機会をも提供してくれるのです。主はわたしたちの苦痛を御存じで、わたしたちのためにおられます。良いサマリヤ人のように、主はわ

たしたちが道端で傷ついているのを見つけると、傷に包帯をして、介抱して下さるでしょう(ルカ10:34参照)。人を癒やし強めるイエス・キリストとその贖罪の力は、それを求めるわたしたち全員のためにあるのです。」

十二使徒定員会 ダリン・H・オークス長老  
「イエス・キリストの贖罪により強められる」  
『リアホナ』2015年11月号, 64

## 預言者の約束



## わたしたちは 信じることを 選ぶことができる

「〔わたしは〕証<sup>あかし</sup>します。最も困難なときでさえ、救い主はこうおっしゃるでしょう。ガリラヤの混雑した道にいた心配そうな父親にかけたのと同じ言葉です。『恐れることはない。ただ信じなさい。』

わたしたちは信じることを選ぶことができます。

なぜなら、信じるときに、光が見えだすからです。

わたしたちは真理を見いだすでしょう。平和を見いだすでしょう。

信心のおかげで飢えることも渴<sup>たぎも</sup>くこともないでしょう。神の恵みの賜物により、わたしたちは信仰に忠実に生活し、『永遠の命に至る水が、わきあがる』泉のようにわたしたちの心は満たされるでしょう。(ヨハネ4:14) わたしたちは永続する真の喜びを味わうでしょう。」

大管長会第二顧問  
ディーター・F・ウークトドルフ管長  
「恐れることはない。ただ信じなさい」  
『リアホナ』2015年11月号, 79 参照

総大会の説教を読んだり、視聴したりするには、  
[lds.org/general-conference?lang=jpn](https://lds.org/general-conference?lang=jpn) に  
アクセスしてください。

## 家族のモットーを作る

「主の憐れみと力を知っている」 ニール・F・マリオット姉妹の家族は、家族のモットーに「きつとうまくいく」という言葉を選びました。あなたの家族でも、救い主がどのように強めてくださるかについて話し合っ、て、家族のモットーを決めることができますでしょう。（ニール・F・マリオット「心を神に委ねる」30 参照）

きつとうまくいく

## 女性のための答え

各大会で、預言者と指導者は教会員が抱くかもしれない疑問に靈感を受けて答えています。そのような疑問への答えを見つけるには、『リアホナ』2015年11月号を読むか、[lds.org/general-conference?lang=jpn](https://lds.org/general-conference?lang=jpn) にアクセスしてください。

- 聖約を守る末日の女性は、なぜ教会にとってきわめて重要なのでしょうか。——ラッセル・M・ネルソン「姉妹たちへの懇願」95 参照
- 母親の務めはなぜ神聖で、崇高な責任なのでしょうか。——ジェフリー・R・ホランド「ごらんなさい。これはあなたの母です」47 参照
- 救いの業において、あなたの女性としての目的は何でしょうか。——キャロル・F・マッコンキー「義の業に仕えるためここに」12 参照
- 自分には神の属性と神聖な行く末があることを知るのが大切なのは、なぜでしょうか。——ローズマリー・M・ウィクソム「内にある神性を見つける」6 参照



## あなたは変わる見込みのない者ではありません

「皆さんがどんな罪を犯したか、あるいはたとえ話した穴にどれほど深くはまり込んでいるかは、問題ではありません。……

大切なのは、キリストが御父の前でわたしたちを弁護してくださることです。……それが本当に大切なことであり、主はわたしたちを忘れてはおられないので、わたしたち全員に新たな希望と再び努力しようという決意を促すものなのです。

わたしは証します。わたしたちが悔い改めるためにへりくだって救い主を求めるとき、救い主が顔を背けられることは決してなさいません。救い主はわたしたちをもう変わる見込みのない者とはみなされないので、『またあなたですか。もうだめですよ』とは決して言われません。罪を避けることがどれほど難しいかを理解できないために、わたしたちを拒むということは決してなさいません。救い主は罪の全てを完全に理解しておられます。……

悔い改めには、重荷を取り除き希望に変える力があります。」

七十人 アレン・D・ヘイニー長老

「自分が頼ってきた御方を思い出す」『リアホナ』2015年11月号, 122 – 123





エデンでは、  
万物がパラダイスの状態に  
創造されました。  
そこでは、死も、  
子供をもうけることもなく、  
肉体における試しの経験も  
ありませんでした。

アダムとエバは、  
不死不滅とパラダイスの  
栄光の状態から、  
地上での試練と  
試しの状態に降りました。  
これが墮落として  
知られている状態です。





イエスが御一人でゲツセマネの園に行かれたとき、  
キリストの弟子たちは近くで待っていましたが、すぐに眠ってしまいました。  
イエスは、「三度目にきて言われた、『まだ眠っているのか、休んでいるのか。  
もうそれでよからう。時がきた。見よ、人の子は罪人らの手に渡されるのだ。』」  
(マルコ 14:41)



ゲツセマネ(上)とゴルゴタ(下)で、  
イエス・キリストは血を流され、  
十字架でお亡くなりになりました。  
主は世の罪を贖われ、  
わたしたちを墮落から贖ってくださいました。



皆さんもわたしとともに贖いについて正しく確かな知識を得てください。  
わたしたちは人の哲学や賢者の知恵を捨て、わたしたちをあらゆる真理に導くために与えられた御霊に耳を傾けなければなりません。  
また聖文を研究し、それを主の御旨、御心、御声として、また救いに至らせる神の御力として受け入れる必要があります。

聖文を読み、深く考え、祈るとき、わたしたちの心の中に神の3つの園が見えてきます。エデンの園、ゲツセマネの園、そしてイエスがマグダラのマリヤに御姿を現された、空になっていた墓のある園です。

エデンでわたしたちは、万物がパラダイスの状態に創造されたことを知ります。そこでは、死も、子供をもうけることもなく、試しの経験もありません。

そしてこの創造が、まだ人には知られていませんが、墮落をもたらすための唯一の方法であったことが分かるようになります。

そして、最初の男性と女性であったアダムとエバが不死不滅とパラダイスの栄光から降りて、この地上において死すべき肉体を持った最初の人間となったことを理解します。

子供をもうける力と死を伴う肉体がこの世にもたらされたのです。そして背きにより、試練と試しの状態が始まります。

その後ゲツセマネで、神の御子が、墮落によってもたらされた霊と肉体の死から人をお救いになるのを目の当たりにします。

そして最後に、空になった墓の前で、わたしたちの主であられるキリストが死の縄目を断ち切り、墓に対して永遠の勝利を収められることを知るのです。

イエス・キリストの体は  
園の墓に  
安置されました。



3日後にキリストは  
墓からよみがえられ、  
墓は空になりました。  
主は死の縄目を断ち切り、  
墓に対して永遠の勝利を  
取められたのです。  
こうして完全な贖罪が  
成し遂げられました。



空になった墓で、復活されたキリストは  
マグダラのマリヤに御姿を現され、  
こうお尋ねになりました。  
「『……なぜ泣いているのか。  
……マリヤは、その人が園の番人だと思って  
……ふり返って、イエスにむかって  
……『ラボニ』と言った。  
それは、先生という意味である。』  
(ヨハネ 20 : 15 - 16)

このように、創造から墮落が生じ、墮落によって肉体と死がもたらされ、そしてキリストによって不死不滅と永遠の命がもたらされたのです。

もし死をもたらしただの墮落がなかったなら、命をもたらずキリストの贖罪もなかったでしょう。

さらに、神の血を流すことによってなされた完全な贖罪に関し、わたしはそれがゲツセマネとゴルゴタで行われたことを証します。またイエス・キリストに関して、イエスが生ける神の御子であり、この世の罪のために十字架におかかりになった御方であられることを証します。イエスはわたしたちの主であり、神であり、王であられます。わたしはこのことを、誰に頼ることなく自分自身の証として知っています。

わたしは主の証人の一人であり、いつの日か主の手と足の釘跡くぎに触れ、主の足を涙でぬらすことでしょう。

しかし主が神の全能の御子であられ、わたしたちの救い主、贖い主であられ、また救いが主の贖いの血以外の何ものからももたらされないという知識は、これからも今と何ら変わることがないでしょう。

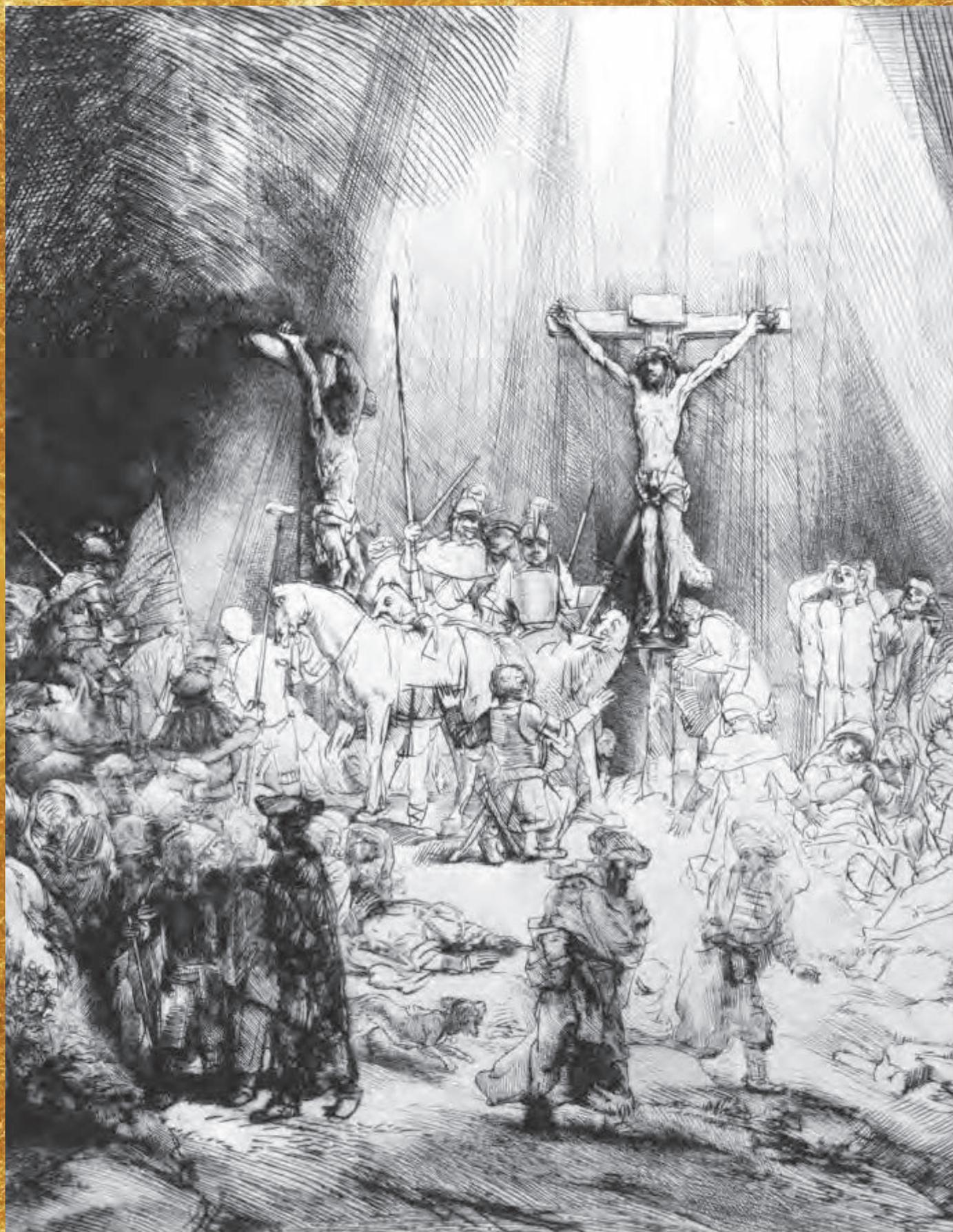
父なる神が光の中におられるように、わたしたち全てが光の中を歩むことを神が許してくださいますように。それは、約束されているとおり、御子イエス・キリストの血によってわたしたちのあらゆる罪が清められるためです。■

ブルース・R・マッコンキー「ゲツセマネの清めの力」『聖徒の道』1985年7月号、9-11参照。原文〔英語〕では、句読点、大文字は標準用法に修正されています。

これは、マッコンキー長老がこの世における使徒として最後に述べた証です。長老はこの2週間後に亡くなりました。

そこでイエスは  
マリヤに言われました。  
「わたしにさわっては  
いけない。わたしは、  
まだ父のみもとに  
上っていないのだから。」  
(ヨハネ 20:17)







これについて考えれば考えるほど、イエスが一貫して御自身の人生を御父にささげられ、生きるも死ぬも、完全に御自身の人生を捨てて、御父の御心みこころに従っておられたことに、ますます驚かされます。これは、今日の自己中心的な世の中に広くはびこっているサタンの態度ややり方とは、正反対です。

前世の会議において、御父の神聖な計画の中で自ら救い主の役割を果たそうとされたイエスは、こう言われました。

「父よ、あなたの御心が行われ、栄光はとこしえにあなたのものでありますように。」(モーセ4:2, 強調付加)  
一方、ルシフェルはこう言いました。「御覧ください。わたしがここにいます。わたしをお遣わしてください。わたしはあなたの子となりましょう。そして、わたしは全人類を贖あがなって、一人も失われないようにしましょう。必ずわたしはそうします。ですから、わたしにあなたの誉れを与えてください。」(モーセ4:1, 強調付加)

わたしに従いなさいというキリストの戒めは、悪魔のような生き方をすることを再度拒み、神がわたしたち一人一人のために考えておられる真の生き方、本物の生き方、日の栄えの王国に住むことができるような生き方をするために自分の命を捨てなさい、という戒めです。このような生き方をするならば、わたしたちは出会う全ての人に祝福を与え、聖徒になることができます。しかしこれは、わたしたちが現在持つ限られた物の見方では、理解することのできない生き方です。確かに、「目がまだ見ず、耳がまだ聞かず、人の心に思いうか浮びもしなかったことを、神は、ご自分を愛する者たちのために備えられ」ているのです(1コリント2:9)。

主が弟子と交わされた会話をもっとたくさん残っていれば、主のために自分の命を捨て、それによって命を見いだすとは実際、どういう意味なのか、さらによく理解できるようになったのではないかと思います。しかし、よく考えてみて、救い主がああ宣言の前後に話された言葉が、貴重な指針になることに気づきました。救い主がこの宣言の前後に話された3つの言葉について考えてみましょう。

### 日々自分の十字架を負う

まずは、「自分の命を救おうと思う者はそれを失[う]」とい

う言葉の直前に主が言われた言葉です(マタイ16:25)。四福音書の全てに記録されているように、イエスはこう言われました。「だれでもわたしについてきたいと思うなら、自分を捨て、自分の十字架を負うて、わたしに従ってきなさい。」(マタイ16:24) ルカは「日々」という言葉を付け加えています。「日々自分の十字架を負[い] ……なさい。」(ルカ9:23) ジョセフ・スミス訳聖書のマタイによる福音書では、さらに

言葉が付け加えられて、自分の十字架を負うという言葉の、主による定義が添えられています。「そして、自分の十字架を負う者は、すべての不信心とあらゆる世の欲を捨て、わたしの戒めを守らなければならない。」(ジョセフ・スミス訳マタイ16:26)

これは、ヤコブの次の言葉と一致します。「父なる神のみまえに清く汚れない信心とは、……自らは世の汚れに染まらずに、身を清く保つことにほかならない。」(ヤコブの手紙1:27) 自分の十字架を負うとは、日々の生活で清くないものを全て避け、さらに、他の全ての戒めが懸かって

いる二つの戒め、つまり、神を愛し、人を愛するという二つの大切な戒めを守るために積極的に行動することです。(マタイ22:37-40 参照)。したがって、主がわたしたちのために考えておられるようなさらに素晴らしい生き方をするために自分の命を捨てるとは、一つには、日々自分の十字架を負うということなのです。

### 人々の前でキリストを受け入れる

二つ目の言葉は、主と主の福音のために命を捨てることによって命を見いだすには、自分が主の弟子であることを進んで世の人々に知らせなければならないという意味の言葉です。「邪悪で罪深いこの時代にあって、わたしとわたしの言葉とを恥じる者に対しては、人の子もまた、父の栄光のうちみつがいに聖なる御使たちと共に来るときに、その者を恥じるであろう。」(マルコ8:38。ルカ9:26も参照)

マタイの福音書にも、同様の言葉があります。

「だから人の前でわたしを受け入れる者を、わたしもまた、天にいますわたしの父の前で受け入れるであろう。」

しかし、人の前でわたしを拒む者を、わたしも天にいます

主がわたしたちのために  
考えておられるような  
さらに素晴らしい  
生き方をするために  
自分の命を捨てるとは、  
一つには、  
日々自分の十字架を  
負うということなのです。



わたしの父の前で拒むであろう。」(マタイ 10: 32 - 33)

キリストを受け入れていると告白することによって命を捨てることには一つ、はっきりとした重大な意味があります。それは、キリストを信じる信仰を持ち続けて守るために、文字どおり命を捨てるということです。わたしたちは、そんな極端なことを求められた時代もあったと考えることに慣れてしまっています。古代の使徒を含む殉教の話を読みますが、それは歴史に出てくる過去の出来事だと考えるのです。しかし、歴史にしか出てこないと思っていたそのような出来事が今、現実起こりつつあります。<sup>2</sup>

将来何が起こるかは分かりませんが、主の大義のために文字どおり命を捨てなければならないという恐ろしい事態に陥ったとしたら、きっとわたしたちは勇気と忠誠を示すと、わたしは信じています。

しかし、救い主の教えをもっと一般的に実践する機会、日々の生活の中にあります(その方がもっと難しいこともあるのです)。これは、自分の語る言葉や示す模範に気をつけるということです。語る言葉だけでなく生き方そのものがキリストを告白し、キリストに対する信仰と献身を証<sup>あかし</sup>していなければなりません。また、この証は、「邪悪で罪深いこの時代にあって」、キリストに反対する人々から嘲笑や差別、中傷を受けても、毅然として守らなければならないものです(マルコ 8: 38)。

別の折に主は、わたしたちの主への忠誠について、注目すべき言葉を付け加えられました。

「地上に平和をもたらすために、わたしがきたと思うな。平和ではなく、つるぎを投げ込むためにきたのである。

わたしがきたのは、人をその父と、娘をその母と、嫁をそのしゅうとめと仲たがいさせるためである。

語る言葉だけでなく  
生き方そのものが  
キリストを告白し、  
キリストに対する  
信仰と献身を  
証<sup>あかし</sup>していなければ  
なりません。

そして家の者が、その人の敵となるであろう。  
わたしよりも父または母を愛する者は、わたしにふさわしくない。わたしよりもむすこや娘を愛する者は、わたしにふさわしくない。  
また自分の十字架をとってわたしに従ってこない者はわたしにふさわしくない。」(マタイ 10:34 - 38)

キリストが、平和ではなく、剣を投げ込むために来たと言っておられるのは、キリストを「平和の君」とする聖句(イザヤ9:6)や、「いと高きところでは、神に栄光があるように、地の上では、み心にかなう人々に平和があるように」というキリスト降誕時の言葉(ルカ2:14)、その他、「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与える」といった有名な聖句(ヨハネ14:27)と、一見、矛盾するように思えます。

「キリストが平和をもたらすために来られたことは確かです。信じる者と神との間、そして人と人との間に平和をもたらすために来られ

ました。しかし、キリストが来られた結果として、キリストと反キリスト、光と闇、キリストの子と悪魔の子との間に対立が起こることは、避けられません。このような対立が家族の間で起こることもあります。」<sup>3</sup>

皆さんの中には、イエス・キリストの福音を受け入れて主と聖約を交わしたために、両親や兄弟姉妹から拒まれ、村八分にされた人がたくさんいるに違いありません。キリストへの愛を優先させたことにより、何らかの形で大切な人間関係を犠牲にしなければならなかったのです。涙をたくさん流した人もいますでしょう。しかし皆さんは、朽ちることのない愛を抱き、この十字架の下で揺らぐことなく、神の御子を恥としないことを証明しています。

### 弟子になるために払う犠牲

数年前、ある教会員がアメリカ合衆国オハイオ州に住むアーミッシュ(訳注——アメリカ合衆国やカナダの一部地域に住み、移民当時の生活様式で暮らす宗教団体)の友人にモルモン書を渡しました。その友人は、モルモン書を読み始めると、途中で止めることができませんでした。妻とともにバプテスマを受けました。そして、その後7か月のうちに、さらに2組のアーミッシュの夫婦が改宗し、バプテスマを受けて会員になったのです。数か月後、その子供たちもバプテスマを受けました。

この3組の家族は、アーミッシュの信仰は捨てたものの、アーミッシュの社会に残り、アーミッシュの生活様式を守り続けることにしました。しかし彼らは、結束の強いアーミッシュの隣人から「共同絶交」されたのです。「共同絶交」とは、アーミッシュ社会の誰からも、いかなる形でも、話してもらえず、協力してもらえず、取り引きをしてもらえず、付き合ってもらえなくなるということです。友人だけでなく、家族からも同じ扱いを受けました。

最初、このアーミッシュの聖徒たちは、孤独を感じ、疎外感を抱きました。子供たちも共同絶交を受け、アーミッシュの学校を辞めさせ

わたしたちは、イエスが  
わたしたちを愛されたように、  
互いに愛し合うことができますし、  
そうしなければなりません。  
主が言われたように、  
互いに愛し合うならば、  
それによって、あなたがたが  
わたしの弟子であることを、  
すべての者が認める(のです)。』



られたのです。子供たちは、祖父母やいとこ、親しかった隣人から受けた共同絶交という仕打ちを耐え忍びました。このアーミッシュの家族で、福音を受け入れなかった年長の子供たちの中には、両親と口を利かず、両親を親と認めない者たちもいました。この家族は共同絶交から来る社会的、経済的影響から立ち直ろうと苦勞していますが、状況は良くなってきています。

彼らの信仰は揺らぐことはありません。共同絶交という逆境と、人々からの反対が、彼らの信仰を確固として揺るぎないものにしたのです。バプテスマから1年後、この3組の家族は神殿で結び固められました。そして、毎週欠かさず神殿に参入しています。儀式を受け、聖約を交わしてそれを尊ぶことによって力を見いだしているのです。彼らは全員が教会の人たちの中で活発に活動し、思いやりに満ちた行いと奉仕を通じて、親族や仲間たちに福音の光と知識を伝える方法を、今も探し続けています。

確かにイエス・キリストの教会に加わるために払う代価が非常に大きくなることがあります。しかし、何よりも、親しい家族よりもキリストを選ぶようにという教えは、聖約の下に生まれた人たちに向けられたものでもあります。わたしたちの多くは、おそらくは子供のときに、何の反対もなく教会員になったのではないのでしょうか。そのようなわたしたちが試練に直面するのは、親や、義理の両親、兄弟姉妹、時には自分の子供が善くない行動に走ったり、誤ったことを信じたり選んだりするようになったときです。その場合、救い主と彼らの両方を支持することは不可能です。そのようなことになっても、わたしたちは救い主とその教会に忠実であり続けなければなりません。

これは愛の問題ではありません。わたしたちは、イエスがわたしたちを愛しておられるように、互いに愛し合うことができますし、また、そうしなければなりません。主が言われたように、「互に愛し合うならば、それによって、あなたがたがわたしの弟子であることを、すべての者が認める〔のです。〕」(ヨハネ13:35) ですから、家族への愛は続いたとしても、家族との交流が途切れるかもしれませんし、状況によっては、わたしたちの側のより高い愛のために、援助した

り忍耐したりすることを一時控えるようになることも、あるかもしれません(マタイ10:37参照)。

実際、愛する人々を助ける最善の方法、彼らを愛する最善の方法は、何よりもまず、救い主を愛し続けることなのです。愛する人が悩み、苦しんでいるからといって、それに同情してキリストとの関係を断つとしたら、わたしたちは彼らを助ける手立てを失ってしまいます。しかし、わたしたちがキリス

トを信じる信仰の根をしっかりと張るならば、神の助けを受けることも与えることもできる立場に立つことができるのです。

愛する家族が、唯一絶えることのない真の助けの源である御方に頼りたいと切に願うようになるときが来たならば、そのとき、導き手として、友として誰に頼ればいいかが、彼らには分かるはずですが、やがて、聖なる御霊の賜物の導きを受けて、わたしたちは彼らを着実に教え導くことができ、許される範囲で、自分の誤った選択が彼らにもたらしている痛みを和らげ、傷を治すことができます。そ

うでなければ、わたしたちは愛する者にも、自分自身にも与えることができないことになります。

### 世を捨てる

主のために自分の命を捨てることに関する3つ目の要素は、主の次の言葉の中にあります。「たとい人が全世界をもうけても、自分の命を損したら、なんの得になろうか。また、人はどんな代価を払って、その命を買いもどすことができようか。」(マタイ16:26) ジョセフ・スミス訳では、こうなります。「人が全世界をもうけても、神が聖任された人を受け入れず、自分自身の命を失い、自分自身が捨てられたら、何の得になろうか。」(ジョセフ・スミス訳ルカ9:25より和訳。末日聖徒版聖書〔英語〕の付録に収録)

「神が聖任された人」を受け入れるために世を捨てるなど、今日の世界では、控えめに言っても反体制の文化です。人々の優先事項や興味の対象に関して、わたしたちの周囲で(時には、わたしたち自身の中で)最もよく目にするのが、極端な利己心です。人に認められることに飢え渴き、自分の権利を尊重するよう執拗に求め、金銭、物、権力を飽くこと

実際、愛する人々を助ける  
最善の方法、  
彼らを愛する最善の方法は、  
何よりもまず、  
救い主を  
愛し続けることなのです。

なく求め、快適で安楽な生活を送る権利が当然あるはずだと考え、責任を最小限にとどめて他の人のために個人的な犠牲を払うことは一切避けるという目標を立てます。その他にも、挙げれば切りがありません。

教育や誉れある仕事など、価値ある仕事や活動で成功を求めたり、人より秀でることを求めるべきではないと言っているではありません。確かに、そうした立派な業績は賞賛すべきものです。しかし、自分の命を救おうとするのであれば、そのような業績はそれ自体が目的ではなく、より高い目的に到達するための手段だということを常に念頭に置かなければなりません。キリストを信じる信仰を持つわたしたちは、政治や職業、学問その他の分野における成功を自分のステータスと見てはなりません。そうした成功によって、家庭をはじめとすることができる限り広い世界で、神と同胞ほらからに奉仕できるようになったと考えるべきなのです。

個人の成長は、キリストのような特質を養ううえで役立つのであれば、価値があります。どれほどの成功を収めたかを考えてみると、わたしたちは自分の命が神、すなわち天の御父のものであり、贖い主イエス・キリストのものであるという、他の全ての土台となる深遠な真理があることに気づきます。成功とは、この御二方の御心と調和した生活を送ることなのです。

自分だけを愛する生き方と比較して、スペンサー・W・キンボール大管長（1895 - 1985 年）はより優れた道を、次のように簡潔な言葉で表現しています。

「同胞に仕えるとき、その行為によって彼らを助けるだけでなく、自分自身の問題を新しい観点から眺めるようになります。人に関心を向けるようになるとき、自分のことを気にする時間が少なくなります。仕えるという奇跡の中にこそ、自分を失うことによって自分を得る、すなわち自分自身を見いだすというイエスの約束があるのです〔マタイ 10：39 参照〕。

自分の生活の中に神の導きを認めることによって、自分自身を『見いだす』こととなります。しかしそれだけではありません。……人に仕えるとき、いっそう価値のある人物になります。——自分の中に見いだすものが多いので、実際に自分自身を『見いだす』のが容易になるのです。』<sup>4</sup>

## 主の業のために命を捨てる

専任宣教師になる決心をしたあるヤングアダルトの姉妹のことを、最近わたしは知りました。この姉妹は、ほとんど全ての信条、主義、政治的見解、国籍を持つ人々と関係を築く能力を伸ばしてきており、毎日、一日中宣教師の名札をつけると、宣教師だと名乗っていることになるため、人間関係を築くことにたけた自分の能力がうまく発揮できなくなるの

ではないかと心配していました。ところが、伝道に出て数週間たった頃、彼女は、小さいながらも有意義な経験をしたことを家族に書き送ったのです。

「リー姉妹とわたしは、関節炎を患っている年配の女性のリビングで、彼女の両脇に座り、その手に軟膏なんこうを塗っていました。彼女は、わたしたちが何を言っても耳を傾けようとしませんでした。歌うことは許してくれました。わたしたちの歌を気に入ってくれたのです。宣教師の黒い名札に感謝しています。この名札のおかげで、わたしはまったく見知らぬ人と親

しくなることができるのですから。」

数多くの苦しみを経験したことにより、預言者ジョセフ・スミスは友である主のために命を捨てることができるようになりました。ジョセフはこう言ったことがあります。「わたしは、……次の規則に従うようにしています。主が命じられるなら、行いなさい。』<sup>5</sup>

わたしは、誰でもジョセフほど忠実であれば十分だろうと思います。それでも、彼はミズーリ州リバティーの監獄で何か月も苦しい生活を送ることを余儀なくされました。肉体的な苦しみもさることながら、情緒的、霊的な苦しみの方がひどかったのではないかと思います。なぜなら、愛する妻や子供たち、聖徒たちが虐待され、迫害されているにもかかわらず、それを助けることができなかったからです。ジョセフの啓示と指示に導かれて、聖徒たちはシオンを築くためにミズーリ州にきました。にもかかわらず今度は、冬のさなかに家を追われ、州の端から端まで横断しなければならなくなったのです。

そうしたことにもかかわらず、監獄の劣悪な状況の中でジョセフは、教会に宛てて最も格調高く、心を鼓舞する、霊

どれほどの成功を収めたかを  
考えてみると、  
わたしたちは自分の命が  
神、すなわち天の御父のものであり、  
贖い主イエス・  
キリストのものであるという、  
他の全ての土台となる  
深遠な真理があることに  
気づきます。



感にあふれた手紙を書きました。その一部は、現在、教義と聖約の第121章、第122章、第123章となっており、次の言葉で締めくくられています。「わたしたちの力の限りすべてのことを喜んで行おう。そして願わくは、その後、わたしたちがこの上ない確信をもって待ち受けて、神の救いを目にし、また神の腕が現されるのを見ることができるように。」(教義と聖約123:17)

もちろん、命を捨てることによって自分の命を救うことを表現する最も偉大な言葉はこれです。「わが父よ、この杯を飲むほかに道がないのでしたら、どうか、みこころが行われますように。」(マタイ26:42) 命を捨てることによって、キリストは御自身の命を救っただけでなく、わたしたちの命をも救ってくださいました。ついにはむなしくついでるしかなかったこの命を、永遠の命に代えることができるようにしてくださったのです。

救い主の生涯の主題は「いつも〔御父〕のみこころにかなうことを〔行う〕」ことでした(ヨハネ8:29)。皆さんがこれを人生の主題にできるよう祈ります。そうすることによって、皆さんは自分の命を救うことになるでしょう。■

2014年9月14日にブリガム・ヤング大学で行われた教会教育システムディベーション「自分の命を救う」から。全文は<https://www.lds.org/broadcasts/archive/worldwide-devotionals/2015/01?lang=jpn> からご覧いただけます。

#### 注

1. アダム・S・ミラー、*Letters to a Young Mormon* (2014年)、17-18
2. マーティン・チューロフ、"Iraq's Largest Christian Town Abandoned as ISIS Advance Continues," *The Guardian*, 2014年8月7日, [theguardian.com](http://theguardian.com). 参照
3. ケネス・バーカー編、*The NIV Study Bible*, 10周年記念編(1995年)、1453
4. 『歴代大管長の教え——スペンサー・W・キンボール』85-86
5. 『歴代大管長の教え——ジョセフ・スミス』161

命を捨てることによって自分の命を救うことを表現する最も偉大な言葉はこれです。「わが父よ、この杯を飲むほかに道がないのでしたら、どうか、みこころが行われますように。」

# 母親であることを通して 福音の理解を深める

母親であることは、わたしたちに、  
みたま御霊を通して主の教義を学ぶ優れた機会を与えてくれます。

ケイティー・マギー

**子** 供が生まれると時間管理が劇的に変わることを、母親なら誰でも知っています。幼い子供が4人になってから、時間管理の仕方を再度学習しなければならず、わたしはときどきがっかりすることがありました。特に福音の学習について悲観的になることがよくありました。聖文研究を予定に組み入れ、意義深い時間にするのは楽ではありません。けれども、幾つかの経験から、自分が従順でよく祈っていれば、主がさまざまな方法で教えてくださることが分かりました。

## 天の親

ある日、アイロンがけをしていると、1歳のクレアがベビーベッドで泣き始めました。昼寝の時間だったので、おしゃぶりをあげればもう一度眠りにつくことを知っていました。3歳のルーシーは、わたしがアイロンがけをしていた部屋で遊んでいました。一瞬どうしようか迷いましたが、結局アイロンはつけたままにしておきました。ほんの少し部屋を出るだけだったからです。「ルーシー、あの高いテーブルの上にアイロンがあるわね。」わたしは諭すように言いました。「あれはとっても熱いのよ。ママはクレアにおしゃぶりをあげてくるから、絶対アイロンには触らないでね。触ったら、けがをしちゃうからね。」

わたしはルーシーが分かったと確信し、急いで部屋を出て行きました。すぐに戻ると、椅子の後ろから泣き声が聞こえてきます。

「ルーシーなの？」とわたしは尋ねました。「どこにいるの？」

ルーシーは返事をしません。

「大丈夫？ どうして隠れているの？」

わたしは椅子の後ろに回り込んで、床に座りました。ルーシーは顔を両手で覆っていました。何があったのか何度か尋ねても答えようとしません。でも、ようやくこう言いました。「ママ、アイロンに触っちゃったの。」

わたしが最初に困惑したのは、ルーシーがわたしの警告に従わなかったことでした。それから、小さな過ちを犯した後、わたしの愛と信頼を失ったかもしれないと恐れた彼女が、わたしから身を隠したことに、胸が痛みました。わたしは、彼女は自分で痛みを取り除くことはできず、やけどした指の痛みを和らげられるのはわたししかいないことを知っていました。ルーシーを慰めながら、痛みを和らげようと急いでバスルームの洗面台に連れて行ったとき、御霊が心にささやきました。「天の御父の子供たちが御父の警告に従わず、最も必要なときに御父に痛みを和らげていただくとうしないとき、御父も同じようにお感じになる。」その瞬間、この知識を与えられたことと、主が進んでわたしを教えてくださいと確信できたことに、大きな喜びを感じました。

## 純粋な慈愛

それから数年後、わたしはワード扶助協会会長会の顧問に召されました。その召しには力不足だと感じていたわたしは、慈愛の教義を勉強始めました。自分が仕える姉妹たちに対して、もっとキリストのような慈愛を持てるように祈りました。しかし、その霊の賜物が

いったいどんなものなのか、確信を持てずにいました。

ある日、昼食の用意をしている間、このことがわたしの心に重くのしかかっていました。3番目の娘のアニーが階段の踊り場に座り、2歳児の想像の世界に夢中になっていました。おもちゃをつかもうとしてバランスを崩し、階段を4段か5段転げ落ちるアニーの姿が見えました。わたしは駆け寄って、泣きじゃくる娘をなだめようと思いました。アニーの泣き声が収まりかかったとき、台所のテーブルから小さな泣き声が聞こえてくるのに気づきました。そちらに目を向けると、5歳のクレアが泣いているのが見えました。

「こっちへいらっしやい」とわたしは言いました。「どうしたの？」

クレアがわたしとアニーのところへ走って来て、みんなで抱き合いました。クレアの言葉は、慈愛に関してわたしが祈っていた質問に直接答えるものでした。

「アニーが落ち始めるのが見えて、それからアニーがとっても悲しんでいるのが見えたの」とクレアは言いました。「アニーが階段から落ちるのを見るより、自分が代わりに落ちる方がよかったわ。」

御霊を通してすぐに心に浮かんだのは、「それが慈愛です」という言葉でした。

## 信仰を強める

ごく最近、夫が子供たちにモーセの物語を教えていました。わたしはこう言いました。「モーセのお母さんの信仰はすばらしいと思うわ。モーセを川に流して、天のお父様に彼を安全に守ってくださいとお祈りしたのよ。天のお父様が赤ちゃんを守ってくださると信頼するのに、どれほど深い信仰が必要だったか分かる？」

ルーシーが尋ねました。「ママ。ママにはそれくらいの信仰があるの？」

それはとても深い質問でした。わたしは少し考えてから、自分が信仰をもって主に頼ることができた経験を分かち合いました。その後の話し合いは、家族全員を教化するものでした。そのときの娘の質問をいつも思い出します。自分もモーセの母のような信仰を持つことができると知ること強められます。

信仰をもって歩み、祈りを通して願い、従順に学ぶとき、主はわたしの母親としての経験を使い、御霊を通して御自身の教義を教えてください。さらに、親であることから来る時間的制約に関係なく、主はしばしばわたしを教えてくださいとさっているのです。■

筆者はアメリカ合衆国ユタ州在住です。

# 安息日の 祝福

世界中の聖徒が、この特別な聖なる日によって自分の生活に比類のない方法でどのように祝福がもたらされたかを語ります。

教会機関誌

マリッサ・A・ウィディソン

**人** 生で最も大切な招きを受けていると想像してみてください。それはイエス・キリストとともに一日を過ごす機会です。そのような日のために、霊的および肉体的にどのような準備をするのでしょうか。そうした訪れから、どのような祝福を期待できるのでしょうか。

主は、一日を定めて主と親しく交わる日とするよう、わたしたち一人一人を招いておられ、その安息日を主は祝福して聖とされました（出エジプト 20：11 参照）。安息日を聖なる日として保つと、どのような祝福を享受するのでしょうか。ここでは、世界中の聖徒から寄せられた思いを幾つか紹介します。それらから、独自のアイデアと気持ちが引き出されるかもしれません。

## 神とキリストに近くある

ブラジル、サンパウロ出身のアンドレア・ジュリアン姉妹は、この世の友人との結びつきが、一緒に時間を過ごすときにさらに強まるように、天の御父との結びつきもまた、安息日の礼拝によって御父に心を集中させるときに、さらに強くなることに気づきました。

教会員ではないある家族のところに滞在中、ジュリアン姉妹は、日曜日の朝早く起きて、その地域にある末日聖徒の教会の建物を見つけることにしました。滞在先の家族は冒険

に満ちたレクリエーションの日の準備をしていましたが、ジュリアン姉妹は、近所を調べ回って、ある人に出会い、その人から遠くに教会の尖塔があることを教えてもらいました。こうして礼拝行事に出席することができました。「これまでで最も素晴らしい安息日を過ごしました」と、彼女は語っています。「わたしは天の御父の愛をととても強く感じました。御父は御自身の子供たちがその教えに従うときに喜んでくださると感じました。イエス・キリストの教会について、以前にも増して強い証<sup>あかし</sup>を得ました。」

## 癒やしと休息

十二使徒定員会のラッセル・M・ネルソン会長は、安息日が若い専門医としての自身の生活にどのように祝福をもたらしたかを語っています。「わたしは何年も前に外科医として多忙であったとき、初めて安息日に喜びを見いだしました。安息日が自分の癒やしの日となったのです。週末になると、わたしの両手は、石けんや水や剛毛ブラシで繰り返しごしごし洗ったために荒れていました。難しい仕事の重荷からの解放も必要でした。待ち望んでいた休息が日曜日に与えられました。」<sup>1</sup>

## 家族歴史のための時間

カナダのアルバータ州エドモントン出身で 10 歳になるエライザは、最近、聖餐会<sup>せいさん</sup>で、安息日にふさわしい活動の一つに



イラスト／バスカール・キャンベロン



焦点を当てることで自分の生活が祝福を受けたことについて話しました。エライザは日曜日に退屈でたまらなくなることがよくあったため、彼女と家族は、望ましい活動の一つとして索引作成に取り組むことにしました。エライザはすぐに、名前と記録による索引作業が大好きになりました。「始めると、本当にずっとそれを続けていたい気持ちになります」と、エライザは会衆に話しました。

エライザの曾祖母は、エライザがどれほど家族歴史を楽しんでいるかを聞いて、オンラインのファミリーツリーにストーリーや写真を追加する方法を教えてくださいました。「すごく楽しくて、大好きです!」と、エライザは言います。「家族歴史活動を行うとき、エリヤの霊を感じます。本当に敬虔な気持ちになるんです。」

### 高められた心

中央初等協会会長会第一顧問のチェリル・A・エスプリン

姉妹は、安息日に聖餐を受けることの祝福について証しています。「聖餐を取るとき、わたしはある絵を思い浮かべることがあります。復活された救い主が腕を広げ、わたしたちをその愛に満ちた腕で受け止めようとされているかのように描かれている絵です。わたしはこの絵が大好きです。聖餐が執行されているときにこの絵について考えると、心が高められ、救い主が次のように語られる声が聞こえてきそうな気がします。『見よ、わたしの憐れみの腕はあなたがたに向けて伸べられている。わたしは来る者をだれでも受け入れよう。わたしのもつて来る者は幸いである。』[3 ニューファイ9:14]」<sup>2</sup>

### 仕える機会

わたしたちは日曜日に労働を休む必要があります。その理由の一つについて、十二使徒定員会のL・トム・ペリー長老(1922 - 2015年)は、労働は「人々に仕えたり教え導いたりする機会」をわたしたちから奪うからであると教えています。<sup>3</sup>

ゾラ・アジェイ姉妹はガーナのボンゴ支部で成長する間に、安息日に人に仕えることが大好きになりました。夏に寄宿学校から自宅に帰省している間に、ゾラと他の青少年は、しばらく姿を見かけていない支部の会員を、幾つかのグループに分かれて訪問したいと思いました。「それは犠牲でした。教会の集会後、わたしたちの多くはとても空腹を感じていたからです。家から遠かったので、食事をしてからまた集まるという時間ありませんでした」と、アジェイ姉妹は語ります。しかし、犠牲を払うだけの価値はありました。同じ支部の会員たちと一緒に祈り、賛美歌を歌い、そして彼らを教会や活動に誘うことができたからです。青少年の一人は、次の日曜日に教会と一緒に歩いて行きたいと言いました。

「この活動によって、わたしたちの間につながりができました」とアジェイ姉妹は言っています。「安息日の数時間をささげて出かけて行き、教会に来ていない友人を連れ戻すと決意したことで、わたしたちの中には今でも固い友情を持ち続けている人が何人もいます。」

## 伝道の機会

今日の世では、日曜日を聖なる日とすることでわたしたちは確かに際立った者となります。他の人々が、週日と異なる生活を送るわたしたちの姿に気づくとき、ごく自然に福音を分かち合う機会が訪れます。デービス家族は年若い娘アドリエールとグレナダ島に住んでいたとき、そのような経験をしました。「アドリエールの友達の中に教会員は一人もいませんでした。多くは神を信じていますが、彼女たちにとって日曜日は週末の一日にすぎないのです」と、アドリエールの母親マッケンジー・ロイヤール・デービス姉妹は説明しています。

数か月前に、アドリエールは、日曜日に映画館で開かれる誕生日パーティーに招待されました。彼女の家族は、映画やパーティーに行く代わりに贈り物を届けることにしました。「わたしたちはお祝いの言葉を伝えるために立ち寄りただけだったため、親しみを込めて率直に安息日について自分たちの信条を分かち合うことができました」と、ロイヤール・デービス姉妹は述べています。「わたしは我が家の小さな女の子が既に福音を分かち合っていることに喜びを感じました。」

## 世俗的な事柄からの守り

教義と聖約第 59 章 9 節にはこう述べられています。「ま

た、あなたは、世の汚れに染まらずに自らをさらに十分に清く保つために、わたしの聖日に祈りの家に行き、聖式をささげなければならない。」現代の預言者と使徒は、「世の汚れに染まらずに」自らを保つという考えは招きであると同時に約束された祝福であり、それらは互いに関連していると教えています。

例えば、ジェームズ・E・ファウスト管長（1920 - 2007 年）は、安息日に気をそらすような世俗的な事柄を避けるとき、わたしたちは世俗的な事柄への執着心からの守りという祝福を受けると教えました。「物欲に執着する傾向の一段と強まるこの時代にあって、わたしたち自身と子供たちを現代のさまざまな災いから守る確かな方法があります。その鍵は、実に安息日を守ることにあるのです。」<sup>4</sup>

## 充実した家族の時間

アメリカ合衆国ユタ州のブリガムシティーに住むオルソン家族は、安息日のほんの僅かな一部分を変えることで大いなる祝福がもたらされるということに気づきました。日曜日に普通のテレビ番組を見る代わりに、教会のメディアに目を向けています。そして、子供たちと一緒に聖書ビデオ（BibleVideos.org 参照）を見ることで、御霊を招くと同時に、有益な家族の話し合いを促す質問が子供たちの口から出るようになることに気づきました。

「安息日にテレビを見なくなって、わたしの関心事にこの上ない大きな変化が生まれました」と、レイシー・オルソン姉妹は言っています。「日曜日に関して非常に多くの規制があるように感じることもありますが、安息日は奉仕と慈愛に関しては自由な日だと思います。わたしたちの選びによって、安息日は、続く週日にこの世に立ち向かうための新たな活力を備えることができる日になります。」

主は聖文の中で、「安息日を覚えて、これを聖とせよ」と教えておられます（出エジプト 20：8）。安息日が霊的な祝福を求めるための貴重な機会であると気づくとき、それらの言葉は主からの招きとなります。わたしたちはどのように応じるでしょうか。どのような約束が、わたしたち自身と家族のために備えられているでしょうか。■

## 注

1. ラッセル・M・ネルソン「安息日は喜びの日」『リアホナ』2015年5月号, 129
2. チェリル・A・エスプリン「聖餐——霊の更新のとき」『リアホナ』2014年11月号, 13
3. L・トム・ペリー「安息日と聖餐」『リアホナ』2011年5月号, 9
4. ジェームズ・E・ファウスト「主の日」『聖徒の道』1992年1月号, 39

# 相違点よりも 多い 共通点

若い女性が扶助協会に上がり、  
扶助協会の姉妹がそれを迎え入れる際には、  
互いに共通点がたくさんあることを  
すぐに発見することでしょう。

若い女性と扶助協会が合同で活動を行ったとき、  
18歳のローレルの姉妹と81歳の姉妹が、初め  
でのデートについて話し合うように言われまし  
た。「二人は、何十歳も年齢が離れているのに、似たような  
経験をしていることに気づき、驚くとともにうれしくなりまし  
た。」<sup>1</sup> 思った以上に共通点が多いことが分かったのです。

若い女性から扶助協会に上がることを不安に思う人は多  
く、恐怖を感じる人さえいます。若い女性からすれば、「年上  
の姉妹たちと共通点なんてどこにあるの。扶助協会に居場  
所はあるのかしら」と思ってしまうのかもしれませんが。<sup>2</sup>

声を大にして言います。もちろんあります！ 前述の二人  
の女性のように、思った以上に多くの共通点が見つかるかも  
しれないのです。扶助協会に皆さんの居場所は確かにあり  
ます。しかし、人生で次の段階に移るときはいつでもそうで  
すが、すんなりと移行できるようにするには、力を合わせる  
必要があります。



## 若い女性



中央若い女性会長  
ボニー・L・オスカーソン

ワードの姉妹たちのことをもっとよく知ろうと努めるなら、あなたは姉妹たちから祝福を受け、あなたも彼女たちにとって祝福をもたらす存在になるでしょう。このことを約束します。思い切って飛び込んでください。世界で最も古く、最も規模の大きい、この女性の組織の活発な一員になる備えができて、これを皆に見せてあげてください。あなたは末日における救いの業の大切な担い手です。聖約を守る天の御父の娘として、地上で神の王国を築く務めを果たす備えができました。これから素晴らしいことが起こります。心の準備はいいですか。

### 18歳のローレルにできること

あらゆる年代の姉妹たちでにぎわう扶助協会の部屋を見回しながら、こう自問してください。「この素晴らしい女性たちから、何を学べるだろうか。」姉妹たちはあなたより年上であり、経験と知恵を豊かに備えています。あなたが心を開くなら、想像以上に素晴らしい友情を彼女たちと築くことでしょう。

### 若い女性の指導者にできること

扶助協会に積極的に参加しようとするあなたの姿勢が、クラスのほかの少女たちが扶助協会に対して抱くイメージに大いに影響します。扶助協会に参加して自分や他の人たちが受けてきた祝福について、個人的な経験話してあげるとよいでしょう。喜んで扶助協会に上がっていきよう18歳のローレルを励まし、助けてください。

## 扶助協会



中央扶助協会会長  
リンダ・K・バートン

「新しい姉妹」が救いの業で重要な役割をよく果たせるように、扶助協会の姉妹としてどのように助けられるでしょうか。自分が神の王国の神聖な業に欠かせない担い手であることを自覚できるように助けることができます。扶助協会の神聖な業を説明する際に、『わたしの王国の娘』の本やオンラインリンクが役立ちます。

若い女性と手を取り合い、心を開いて、永遠の命という祝福を受ける備えを一緒にしましょう。自分たちの輪を広げて若い女性を迎え入れるのです。そうするとき、ルーシー・マック・スミスが最初の扶助協会の姉妹たちに望んだことを実現するのです。「わたしたちは慈しみ合い、見守り合い、慰め合い、導きを得て、わたしたち全てがともに天で座に着けるようにしなければなりません。」<sup>3</sup>

### 扶助協会の指導者と姉妹たちにできること

若い女性が才能や賜物<sup>たきもの</sup>を携え、貢献したいという意欲を持ってやって来ることを理解しましょう。若い女性が扶助協会に上がってくるとき、一緒に座る友達がいるようにしてください。彼女たちの熱意によって扶助協会を活気づける機会を与えましょう。皆さんがこの若い姉妹たちに力強い影響を及ぼせるだけでなく、彼女たちも皆さんにとって愛にあふれた模範になれるということを覚えておいてください。扶助協会でレッスンを教えるときは、母親だけでなく、あらゆる年齢層の姉妹の状況に応用できるような教え方をしましょう。若い女性にも、扶助協会の姉妹たちを教える機会を与えることができます。家庭訪問や奉仕活動で、若い姉妹と年長の姉妹を組ませてみてよいでしょう。皆さんは祝福をもたらす存在になれますし、年齢の壁を取り払うことができます。■

### 注

1. キャロル・L・クラーク, "Knit Together in Love" *Ensign*, 1993年10月号, 25参照
2. ボニー・L・オスカーソン, "Help Young Women Embrace Move to Relief Society", *Church News*, 2014年8月20日付参照
3. ルーシー・マック・スミスの言葉。『わたしの王国の娘——扶助協会の歴史と業』25で引用

# 扶助協会に移行する



**昨**年, 中央若い女性会長のボニー・L・オスカーソン姉妹と, 中央扶助協会会長のリンダ・K・バートン姉妹はそれぞれの教会公式 Facebook ページに, あるお願いを掲示しました。若い女性と扶助協会の姉妹, そして若い女性を支援する親, 指導者, 教師に, 若い女性から扶助協会に上がることにまつわる経験を投稿してほしいとお願いしたのです。二人の会長は, 世界各地からコメントを受け取りました。

多くの若い女性は, たくましい女性たちの仲間に入れることを楽しみにしていると書いていましたが, その一方で, 戸惑いを感じている若い女性もいました。

これから挙げるのは, 若い女性から扶助協会へスムーズに移行することについて寄せられたコメントです。次の2つに分類しました。(1) 若い女性でできること。(2) 扶助協会のできること。



## 若い女性でできること

### 1. 扶助協会の開会行事に出席する

多くの扶助協会指導者は1か月に1度、若い女性を開会行事に招いていました。また、時折、レッスンにローレルの姉妹を招待していました。

扶助協会指導者のジル姉妹は、ワードで行っていることを紹介して次のように書いています。「若い女性に、集会が始まる前に扶助協会の姉妹の隣に座り、どんな人生を歩んできたか尋ねるよう勧めました。そうすることで、扶助協会の姉妹たちが自分たちとそれほど変わらないことが分かってくるのです。」

### 2. 交流の場を通して知り合う

若い女性のレイチェル姉妹はこう書いています。「ある葬儀の後の昼食会でお皿洗いを手伝ったときのことははっきりと覚えています。キッチンで姉妹たちと話したり、一緒に笑ったりして、仲間になったような気がしました。姉妹たちは、わたしを頼りにしているとってくれました。それはわたしにとって、とても大切な瞬間でした。」

扶助協会のベカ姉妹は、率先して若い女性と知り合おうとしました。こう書いています。「ソーシャルメディアを使って、青少年と友達になり、好きなものを知ろうと努めています。おかげで友達になれました。」

### 3. 扶助協会を愛する姉妹から学ぶ

「わたしはスウェーデンのストックホルム郊外の町で育ちました。母は女手一つで育ててくれました」とブリット-マリー姉妹は書いています。「もうすぐ13歳になる頃に、母とわたしはバプテスマを受けました。母が夜の扶助協会集会に出席するときは、わたしが一人で家に残ることがないように、一緒に連れて行ってくれました。ようやく18歳になったときには、姉妹たち全員のことをよく知っていて、姉妹たち全員が大好きでした。」

ポーラ姉妹はこう書いています。「14歳で改宗したわたしは、夫を亡くした姉妹、一人で子育てしている母親、あまり活発でない姉妹のために奉仕しようとして努力しました。そのうちに、姉妹たちはわたしを家庭に招き、家族の活動に誘ってくれるようになりました。おかげで、扶助協会に上がって初めての日曜日は、部屋にいる姉妹たちが全員自分の母親みたいな感じがしました。」

「母と祖母とおばたちは、模範を通して証<sup>あかし</sup>してくれました」とリンゼー姉妹は書いています。「奉仕活動に誘ってくれました。正式に扶助協会の会員になれる日が待ち切れなかったくらいですから、突然扶助協会に上がったという感じはありませんでした。扶助協会はずっと前から行きたいと思っていた所だったのです。」

### 4. 模範を示す

「扶助協会に入るのをすごく楽しみにしていました」とエミリー姉妹は言います。「若い女性の指導者がいつも身近な存在だったおかげもあると思います。彼女たちは、深い敬意をもって接してくれました。扶助協会の姉妹たちの中に入っても、若い女性指導者と同じようにお付き合いをすればいいと思っていたので、戸惑いはありませんでした。そして、実際にそのとおりでした。」

「若い女性の指導者が扶助協会について、扶助協会にある愛と姉妹のきずなについてもっと話してくれればよかったのに、と思います」とマリサ姉妹は書いています。

「若い女性が扶助協会に対して思い描く全体像は、指導者によって大きく左右されます」とテレサ姉妹は書いています。「早く扶助協会に入るといいわねと若い女性の指導者が言ってあげること、扶助協会の姉妹たちが歓迎することは大事だと思います。」

「若い女性の指導者を見ていて、扶助協会はつまらないという印象を受けました。そんな印象を与えないでほしかったと思います」とアマンダ姉妹は書いています。「その結果、悪い印象を持ったまま扶助協会に上がりました。」

## 扶助協会のできること

### 5. 移行を単発的な出来事にしない

多くの扶助協会会長は、若い女性が初めて扶助協会に入った日に何か特別なことをして歓迎します。しかし、同時に、扶助協会への移行が継続的な過程であるということも指導者は理解していることが、多くのコメントから分かりました。

ブラジルに住む扶助協会のラケル姉妹は、会長会でやっていることを紹介しています。「(1) 初めての日曜日には若い女性一人一人に歓迎セットを贈ります。これを贈ると、いつも喜んでもらえます。(2) 彼女たちを招いて会長会で訓練集会を開き、わたしたちを頼りにしてもいいことを分かってもらいます。(3) 若い女性をすぐに初等協会や若い女性の責任に召さないよう提案します。」

### 6. 全ての姉妹に当てはまる レッスンをする

「わたしは母と福音について深く話し合いながら育ちました」とクリスティー姉妹は書いています。「扶助協会ではそのような深い話し合いができることが分かりました。」

ジリアン姉妹はこう述べています。「わたしは霊的なことがもっとよく分かるようになりたいと思っていました。それが分かるようになって、感謝しています。」

「レッスンについていくことや、年上の姉妹たちとうまくやっていくのに苦労しました」とマリサ姉妹は書いています。

「現世の目的について、わたしがまだ知らないことを教えてくれる女性たちがいました。それを聞くことができて、うれしくてたまりませんでした」とエミリー姉妹は書いています。

### 7. 日曜日に友人の隣に座る

若い女性のレイシー姉妹は「一緒に座る家族がいなかったので、姉妹たちが挨拶してくれたり、一緒に座ってくれたりしただけで、とても心強く感じました」と書いています。

扶助協会のケリー姉妹は、簡潔ですが次のように書いています。「歓迎されていると感じ



られないと、出席し続けるのは難しくなります。』

残念なことに、ニッキー姉妹は居心地の悪い思いをした姉妹の一人です。彼女の言葉を読むと、もっとできることが必ずあると思うのです。「わたしのような場合、教会に来なくなることもあります。扶助協会は、あらゆる年齢層の姉妹を、どんな人物であって、どんなことをしてきたかに関係なく、喜んで受け入れられる場所でなければなりません。」

クリスタル姉妹は初日に涙を流したることについて、次のように書いています。「前に若い女性の指導者をしていた姉妹がわたしに腕を回し、一緒に座らないかと誘ってくれました。周りには、既婚者や子供を持つ母親、孫のいる女性ばかりでした。わたしが感じたことを話すと、よく聞いてくれました。さらにキリストに似た者となろうと努める女性たちの仲間になるとは何て心強いことかと、初めて実感しました。全世界で活動するこの組織の一員であることは大きな祝福だと感じています。」

## 8. 若い女性に奉仕の機会を与える

「日曜日の集会でピアノを弾くよう頼まれました」とエイミー姉妹は書いています。「自分が必要とされているのが分かっていたからこそ、姉妹たちとの間にきずなを作ることができました。ゴードン・B・ヒンクレー大管長(1910 - 2008年)が語った、教会の新会員には友人、割り当て、そして神の善い言葉で養われることが必要だという言葉のとおりです〔「子羊を見

いだし、羊を養う」『リアホナ』1999年5月号, 125参照]。わたしには、まさにそれが必要でした。」

扶助協会に新しく入ったケイト姉妹はこう書いています。「教師に召されたことで、扶助協会で大変な役割を担っていることを知りました。たくさん学んできました。まだ結婚していませんが、扶助協会のおかげでいつ結婚しても、いつ母親になっても大丈夫だという自信があります。」

若い女性のシャーロット姉妹は率先して奉仕したことについて次のように書いています。「日曜日の扶助協会集会に出席する機会がめったにないので、奉仕する機会を探しました。ところが、奉仕の機会はたくさんあったのです。そして、奉仕を通して扶助協会の意味を学ぶことができました。」

## 9. 歓迎され、必要とされていることを知る

ブルック姉妹はこう書いています。「わたしにとって大事なものは何か聞きたいと、ワードの姉妹たちが思ってくれたのです。単純なことですが、その力は絶大でした。人生経験はわたしとは異なっていますが、持っている希望や夢も、抱いている恐れも基本的には同じだということが分かったのです。」

しかし、ロビン姉妹のように、つらい時期のあった人もいます。「わたしは上がってきたばかりで、扶助協会には同じ年の姉妹はいませんでした」と書いています。「最初は居場所がないように感じました。」しかし、ロビン姉妹は母親と一緒に通い続けました。「少しずつ姉妹たちと知り合い、扶助



## 協会と家庭訪問

が大好きになりました。」

デボラ姉妹はこう書いています。「扶助協会会長のボニー姉妹から、ある姉妹のアパートを掃除するのを手伝ってくれないかと言われたとき、扶助協会の一員であることを実感しました。それは、つつましい暮らしをしていて突然亡くなった姉妹のアパートでした。悲しく人生の幕を閉じたこの姉妹の遺品を整理していると、花嫁姿の写真がありました。白いサテンの花嫁ドレスを着て、黒髪で輝く目をした美しい女性がこちらにほほえみかけています。ボニー姉妹は静かにこう言いました。『彼女のこの姿を覚えていましょうね。』わたしは生きていくうちには会うことのなかった、この姉妹を愛するようになりました。扶助協会の姉妹だからです。ボニー姉妹とわたしは、涙を流しながら抱き合っ

て奉仕を終えました。」  
十二使徒定員会会長のボイド・K・パッカー会長(1924 - 2015年)が、扶助協会の姉妹について思いを込めて語ったように、本当の意味で「姉妹の輪」になろうではありませんか。共通点から始めて、きずなを深めましょう。若い女性から扶助協会への移行は、神が娘たちの進歩と成長のために用意された道です。扶助協会のモットーにあるように、「愛はいつまでも絶えることがない」のです(1コリント13:8参照)。■



七十人  
ラリー・R・  
ローレンス長老

# 完全な日の光

できるだけたくさん光を蓄えることは、  
現世の試しに首尾よく合格するための鍵です。

**人**生の成功は、現世にいる間にどれだけ光を得るかに懸かっていると知ったら、あなたは驚くでしょうか。成功とは、どれだけ収入を得るか、幾つメダルを獲得したか、どれほど名声を得たかとは関係がありません。わたしたちが存在する真の目的は、光を得ることです。

栄養価の高い食事を取ると、わたしたちの肉体は成長します。霊に光を与えると、霊は成長します。「神は光であって、神には少しの暗いところもない。」(1ヨハネ1:5) 天の御父はかつて死すべき人でしたが、徐々に成長して完全な光を持つようになられました。御父はあなたやわたしにも同じようになってほしいと望んでおられます。なぜなら、完全な光とは完全な喜びのことだからです。

天の御父はわたしたちを非常に愛しておられるので、わたしたちが前世を離れて地上に来るときに、はなむけとして一人一人にキリストの光、すなわち良心を授けてくださいました。聖文にあるように、「御霊は世に来るすべての人に光を与え、また御霊はその声を聴く全世界のすべての人を照らす」のです。(教義と聖約 84:46)

天の御父の最大の願いは、わたしたちが生まれながらにして持っている光に従い、さらに光を受けることです。御父から注がれる光に従い続けるならば、わたしたちはさらに光を受けてより御父に似た者となります。

生まれながらにして持っている光に加え、聖霊の賜物はわたしたちの大きな強みと



STOCK/THINKSTOCK

## さらに光を受ける方法

- 人を愛する
- 聖文を研究する
- 戒めに従う
- 聖霊に耳を傾ける
- 神殿で奉仕する

なります。聖霊の賜物は、現世で受けられる最大の賜物の一つです。なぜなら、それは光と真理を得る機会をさらに与えてくれるからです。もし聖霊がなければ、懐中電灯だけを頼りに暗闇をゆっくりと歩いて家に帰るようなものです。イエス・キリストの福音を受け入れてバプテスマを受けると、行く手を照らし出してくれる光と、帰路に詳しい導き手を授けられます。すると、歩みを速め、家に戻る旅の間、道を見通すことができるようになります。

## 光を増す

「神から出ているものは光である。光を受け、神のうちにいつもいる者は、さらに光を受ける。そして、その光は〔完全な日に至るまで輝きを増し続ける〕。」(教義と聖約 50：24)

この節は、地上におけるわたしたちの目的を完璧に要約しています。永遠の進歩とは端的に言って光を増すことです。わたしたちの

霊が輝きを増し続けているとき、わたしたちは**神のようになり神とともに**住むことができます。「完全な日」に向かって進んでいるのです。

次に神殿のエンダウメントのセッションに参加するときに、この光の概念について考えてみてください。最初は薄暗い部屋から始まります。知識が増すと、部屋の明るさが増します。光の旅の終わりに、輝かしい日の栄えの部屋にたどり着きます。神殿で経験する事柄は、地上における旅の象徴です。最後に主のみもとに再び戻るまで、明るさは増していきます。

あふれんばかりの光は、あらゆる復活した日の栄えの存在の特質です。モロナイがジョセフの部屋に現れたとき、若き預言者はこの天使の「顔はまことに稲妻のようであった」(ジョセフ・スミス—歴史 1：32) ことに気づきました。マタイは主の墓で出会った天使について同じ言葉で表現しています。「その姿はいなずまのように輝き」と記しました(マタイ 28：3 [ジョセフ・スミス訳マタイ(英語) 28：3, 脚注 a も参照])。

わたしたちがそれぞれ復活する時が来るときに、星の栄え、月の栄え、日の栄えのいずれに属する肉体を受けるかを、主はどのようにお決めになるのでしょうか。答えは、皆さんが思うよりも簡単かもしれません。もしも、わたしたちが自分の霊に十分な日の栄えの光を蓄えていれば、日の栄えの肉体をもって復活するでしょう。月の栄えや星の栄えの資格を得るだけの光しか蓄えていなければ、それが復活のときに受ける栄えとなります。

教義と聖約にはこのような説明があります。

「あなたがたの栄光は、あなたがたの体が生かされるその栄光である。

日の栄えの栄光の一部によって



生かされるあなたがたは、そのとき、その同じものを、すなわちそのすべてを受ける。」(教義と聖約 88:28-29)

細くて狭い道にとどまり、戒めを守って生活し自分を改善しようと努めるならば、光を蓄えています。しかし、道から足



を踏みはずして戒めを破ったらどうなるのでしょうか。わたしたちの光はどうなるのでしょうか。

聖文はこのことについて明確に示しています。「悔い改めない者は、すでに受けている光さえ取り去られる。」(教義と聖約 1:33; 強調付加) 言い換えると、光を得る人もいれば、それを失う人もいるということです。サタンは、わたしたちが真理に背くとすぐに光を取り去ることができます(教義と聖約 93:39 参照)。

尋ねるべき重要な事柄は、わたしたちがさらに光を得て「ますます輝きを増[す]」にはどうすればよいか、ということです。5つの方法を提案します。

### 人を愛する

光を得る最善の方法の一つは、天の御父が愛しておられるように愛せるようになることです。このような愛は慈愛と呼ばれます。モルモンは「この愛で満たされるように……熱意を込めて御父に祈りなさい」(モロナイ 7:48) と勧め

ています。愛は速やかにさらなる光を霊にもたらし、敵意や妬みは光を取り去ります。

思い出してください。第一の戒めは、心をつくし、精神をつくし、思いを尽くして神を愛することです(マタイ 22:37-38 参照)。神を愛して神を生活の最優先事項とすることにより、大きな報いを受けます。イエスはこのように教えておられます。「あなたがたがわたしの栄光にひたすら目を向けるならば、あなたがたの全身は光に満たされ…[る]であろう。」(教義と聖約 88:67, 強調付加)

二つ目の戒めは、自分自身を愛するように隣人を愛することです(マタイ 22:39 参照)。隣人は完全ではないので、この戒めはより難しいかもしれません。人を愛せるようになるための秘訣は、その人に奉仕することです。子供は完全から程遠いにもかかわらず、わたしたちが自然と子供を愛するようになるのは、このためです。

奉仕すればするほど愛するようになり、愛すれば愛するほどより多くの光を受けます。老いも若きも宣教師は周りの人に見える光を輝かせます。専任宣教師としての奉仕の報いとして、たくさん霊的な光を授かります。

### 聖文を研究する

真理を学ぶための近道はありません。聖典や預言者の教えを読むために時間を注がなければなりません。霊的に成長したいと望むならば、御言葉を日々味わうことにより霊に養いを与えなければなりません。教義と聖約によれば、真理は光の別名です(教義と聖約 84:45 参照)。

毎日聖典を開く前に、新たなことを学び霊に光を加えることができるよう祈ってください。それから新しい気づきや理解を求めましょう。また、このように自問しましょう。「読んでいる事柄をどのように生活に当てはめることができるだろうか。」さらに光を得たいと望むならば、惜しみなく時間を注ぐ必要があります。

霊に光をもたす源の一つは、聖文を暗記することです。十二使徒定員会のリチャード・G・スコット長老(1928

– 2015年)はこのように述べています。「聖典は、わたしたちの心を照ら〔す〕……光の小包のようなもので」あり、「聖文を暗記することで、大きな力が得られます。」<sup>1</sup> 暗記した聖文は自分自身への贈り物となります。絶えず光を増し加えてくれる賜物となるのです。



### 戒めに従う

聖文の中に戒めを見つけたら、実際に行いましょう。例えば、「早く床に就き」「早起きをしなさい」(教義と聖約 88:124) という神の勧告を読んだら、従うことです。教義と聖約を読んでいて「あなたは隣人の悪口を言っ……てはならない」(教義と聖約 42:27) という戒めが出てきたら、今後は自分の話す言葉に気をつけることです。真理を学ぶときに、それを実践して光を蓄えなければなりません。

光を得てもそれを活用しなければ失ってしまいます。

### 聖霊に耳を傾ける

聖霊に耳を傾けることは、トーマス・S・モンソン大管長がたくさんの光を得るに至った手段の一つです。モンソン大管長は、受けた促しや印象に従うことを学んできました。聖文はこのように教えています。「御霊の声を聴くすべての人は、神……のもとに来る。」(教義と聖約 84:47)

霊的な促しは、それを期待する人に与えられます。促しに従って行動すると、さらなる促しが与えられます。聖霊から何か難しいことを行うよう求められて(悪い習慣を絶つなど)、その促しに聞き従うならば、急激に霊的に成長し、たくさんの光が注がれるでしょう。

### 神殿での奉仕

主の神殿について考えると、自然と光について考えます。例えば、預言者ジョセフ・スミスが1836年のカートランド神殿の奉獻に関して書いた事柄について考えてみましょう。「〔聞き慣れない音を耳にし、光の柱のような明るい光が神殿に降り注いでいるのを目にした〕近所の人たちは急いで集まって来た。」<sup>2</sup>

神殿での奉仕から得られる光と真理は非常に大きいため、神殿は主の大学と言ってもよいかもしれません。神殿の光は、日光が肉体に良い影響を与える以上に霊に恩恵をもたらします。この天からの光を定期的に浴びることができるとしたらどんなに祝福を受けることができるか考えてみてください。

### 光となる

神殿や礼拝堂、伝道本部、末日聖徒の家庭、教会員は全て世の光でなければなりません。ペテロが当時の聖徒たちに述べたように、神は「〔あなたがたを〕暗やみから驚くべきみ光に招き入れて下さった」のです(1ペテロ 2:9)。

わたしたちは生涯をかけてできるだけ多くの光を霊に蓄えることができるようにお祈りします。そうすることは、現世での試しに首尾よく合格するための鍵であることを証し<sup>あかし</sup>ます。これまで述べてきた提案に従うことにより光を受けられることを証します。■

### 注

1. リチャード・G・スコット「聖文の力」『リアホナ』2011年11月号, 6
2. ジョセフ・スミス, *History of the Church*, 第2巻, 428



# 罪も汚れもない聖なる御方

心を込めて ♪ = 104-120

詞：デビッド・B・ラーセン  
曲：ジャニス・カップ・ペリー

1. つ み も け が れ も ない せい な る お か た え  
2. つ み も け が れ も ない せい な る お か た み  
3. つ み も け が れ も ない せい な る お か た た  
4. つ み も け が れ も ない せい な る お か た め

い え ん の し ん り に む き あ い た もう しよ  
ち ち の す べ て に し た が い た もう そ  
え が た き お も に せ お い た も う さ  
ざ め て あ ま ね く ぶっ か つ あ た う は

く ざ い な け れ ば み ち と ざ さ る み  
の き よ な き ち こ そ あ が な い し ろ\* し  
い ご の ひ と り を あ が な う ま で ゴ  
る ご と め ざ む る は な の よ う に わ

ち ち の み わ ざ も あ わ と き え る  
と つ み の か せ を と き 一 は な つ  
ル ゴ タ の じゅう じ か た え た ま い ぬ  
れ ら しゅ に よ り て よ み が え ら ん

この曲は 2015 年 4 月の総大会における  
ジェフリー・R・ホランド長老の説教  
「憐れみと愛の神の恵み」から  
靈感を受けて創作された。

©2016 David B. Larsen and Janice Kapp Perry. All rights reserved.  
教会あるいは家庭における一時的また非営利目的の使用に限り  
この表示を含めることを条件に複製することを許可する。

\*あがないしろ=贖い代



## 戦争が、わたしに平安をもたらしました

**高**校を卒業して5日後、わたしは軍隊に入りました。ベトナムに向けて出発する少し前、入隊は霊的な旅路の始まりだとはっきりとした印象を受けました。

新しい隊に合流して2時間後、野営地で敵のロケット弾がさく裂しました。その夜は迫撃砲による攻撃も続きました。全てが刺激的に思えたのは、2週目になって数人の兵が戦死するまででした。冷静になったわたしは、人生の意義について考え始めました。

それから間もなく、ヘリコプター班の班長を務めるグレイグ・スティーブズと知り合いました。ある日、宗教の話になりました。グレイグは、自分が末日聖徒イエス・キリスト教会の会員であると言い、もっと知りたいと思うかと尋ねました。わたしの両親は教会員ではありませんでしたが、イエス・キリストを信じる信仰について教えてくれました。

その晩、人けのないバンカー（訳

注：装備や物資、人員などを敵から守るために地下に掘られた屋根付きの<sup>さんごう</sup>塹壕）で、グレイグが最初のレッスンを教えてくれました。特に心に焼き付いたのは、レッスンの論理性や彼の教え方ではなく、この若い兵士の誠実さと謙遜さでした。

それから数日間で、グレイグは残りのレッスンを教えてくれました。レッスンが終わるたびに、わたしたちはひざまずいて祈りました。そのたびに、わたしは祈るように言われましたが、わたしにはそれができそうもありませんでした。幾つかの教義の原則について困惑し、もう教会について話を聞くのはやめようと決めたことを覚えています。翌日、グレイグは一日かけて、わたしの質問に答えられる人を探してくれました。

彼は夕暮れ時に、帰還宣教師で他の部隊に所属するヘリコプターのパイロットを連れてやって来ました。この兄弟がわたしの質問に答え、教会が真実であると知っている<sup>あかし</sup>と証してくれま

**バ**ンカーの中で座ってモルモン書を読んでいるとき、聖文が教えているとおりにモルモン書が真実かどうか神に尋ねようと決心しました。

した。それから、自分がこれまで会った誰よりも、わたしはバプテスマを受ける準備ができていたと言ってくれたのです。わたしは口が利けませんでした。彼が話し終わると、「確かにそのとおりだ」と思っている自分がありました。

それから少しして、バンカーの中で座ってモルモン書を読んでいるとき、聖文が教えているとおりに、モルモン書が真実かどうか神に尋ねてみよう<sup>と</sup>決心しました（モロナイ10：4－5参照）。わたしは頭を垂れ、主に願いを求めました。するとたちまち、それまで経験したことのない温かい気持ちと平安をはっきりと感じたのです。神がわたしの祈りに答えてくださったことが分かりました。モルモン書が真実の書物だと知ったのです。モルモン書が真実だと分かったことで、ジョセフ・スミスが間違いなく預言者であるということも分かりました。それから間もなく、わたしはトンキン湾でバプテスマを受けました。

バプテスマの水から上がったとき、完全に清くなったと感じました。人生がこれ以上ないほど楽しく感じられました。何千マイルも旅して戦場に赴いてようやく、自分の霊が探し求めていた平安を見つけたのです。■

ロバート・スウェンソン  
（アメリカ合衆国、アラバマ州）

## 何かお手伝いできることはないかしら

**わ**たしは居間に座って泣いていました。流産をしてからわずか数日しかたっていないときで、わたしは赤ん坊を亡くしたことしか考えられない状態でした。その悲しい出来事を思い出させる物はたくさんありましたが、特につらかったのがクローゼットにいっぱい詰まった妊婦服でした。

自分の部屋に行くたびに、ハンガーにかかった服がじっとわたしを見ているような気がしました。妊婦服の多くは一度も袖を通してない新品で、自分がもう妊婦ではないことを思い出させたのです。片付けようにも、当時まだ体力がなく、数秒以上立ってられない状態でした。

突然ドアをノックする音が聞こえました。ドアを開けると、訪問教師が立っていました。主治医が夫とわたしに流産を告げたときに子供たちの世話をしてくれていたのも、同じ訪問教師でした。

「何かお手伝いできることはないかしら」と彼女は

**彼**女が服を畳んで丁寧に箱に入れている間、わたしはベッドに横になっていました。

尋ねました。

「あるわ」とわたしは答えました。「妊婦服を片付けるのを手伝ってもらえないかしら。」

わたしは彼女を寝室に連れて行き、引き出しの服を全部出して、ハンガーから服を外しました。それから彼女が服を畳んで丁寧に箱に入れている間、わたしはベッドに横になっていました。箱にテープを貼って、わたしが見なくてもよいように階下に運んでくれたとき、気分が楽になるのを感じました。

その後で彼女はキッチンに行って、食器洗い機に食器を入れ、カウンターを拭き、片付けてくれました。全て、わたし

のできなかったことです。彼女が帰ったとき、家はきれいになり、服は目の届かない所に置かれ、わたしの心は前ほど重苦しくなくなっていました。

使徒ヨハネはこう教えています。「愛には恐れがない。完全な愛は恐れをとり除く。」(1ヨハネ4:18) 救い主の愛を分かち合うために手を差し伸べるとき、わたしたちは主の勇氣によって強められます。わたしの訪問教師はキリストの愛で満たされていたので、御霊の<sup>みなま</sup>促しを受けたとき、すぐにわたしの家に来てくれたのです。

あの大変な時期に、花やカード、カップケーキ、そして子供の世話など、たくさんの愛を示してもらい、とても感謝しました。けれども、最も助けられたのは、わたしがどれほど助けを必要としているか知らないまま、わたしの家のドアをノックして「何かお手伝いできることはないかしら」と尋ねてくれた訪問教師の存在でした。■

ロラリー・レビット  
(アメリカ合衆国, ワシントン州)



# ブラックベリーの枝

**カ**ナダの西海岸にはブラックベリーが雑草のように自生しています。ブラックベリーはどんな所でも芽を出して成長し、枝が届く範囲にある全てを覆い尽くします。畑、歩道、道路、そして浜辺にもブラックベリーの垣根ができるのです。秋になると、近所の人たちが集まって、みんなでそれぞれの家庭で使う実を摘みます。

ある年、ブラックベリーを摘み始めたとき、わたしは自分や家族用のジャム作りに必要な分だけでなく、訪問教師として自分が訪問する姉妹たちの分も作れるように余分に実を摘もうと決めました。近所でブラックベリー摘みに最適な場所は、小学校の敷地にありました。歩道や畑の周りにブラックベリーの枝が8フィート（約2.4メートル）の高さにまで茂っていました。

前の週も同じ場所で摘み、他の人々も大勢そこに摘みに行ったのを知っていたので、恐らく実はまだ残っていないだろうと思いました。

実を摘みに出かける準備をしながら、わたしは別の場所で摘んでみようと考えました。台所の窓から、通りに面した空き地が見えました。そこに生かした人はほとんどいないため、1エーカー（訳注：約4,047㎡）の土地いっぱいには枝が生い茂っていました。誰も摘んでいない所だから、たくさん実があるに違いないと思い、わたしは車の後部座席にバケツを積んで出かけました。

程なくわたしは、1エーカーいっぱいに茂った枝の真ん中で、汗だくになり、とげでひっかかれ、面食らって立っていました。枝には実がなく、と

げだらけで、花や実をつける兆候がまったくなかったのです。その広い土地で見つけた実は、わずか3粒でした。わたしにはその理由が分かりませんでした。しかし、ジャムを作るにはもっと実が必要だったので、まだ実が残っているか見てみよう、学校の方に向かいました。

学校の校庭に着くと、多くの人がそこで実を摘んだ後だということに、必要な量以上の実が見つかりました。それだけでなく、これから熟す実さえありました。そのとき突然、理由が分かりました。ブラックベリーの枝は、実を摘めば摘むほど、たくさん実をつけるようになるのです。近所の人々が長年その茂みを共有してきたことで、毎年豊かに実を結ぶようになったのです。使われていなかった木々は、実を

**わ**たしは学校の敷地に  
まだ実が残っているか見てみよう、  
そちらに向かいました。



## 不信仰なわたしを、お助けください

結ばなくなっていました。長年そのブラックベリーの茂みを共有してきたことが豊かな収穫をもたらし、わたしたち全員が必要とする量以上の実をもたらしたのです。

この経験から、わたしは<sup>じゅうぶん</sup>什分の一と断食献金の働きを思い出しました。什分の一を納めるとき、主は「天の窓を開いて、受け入れる余地がないほどの祝福を、〔わたしたちに〕注いでくださるとわたしたちに約束されました(3 ニーファイ 24:10)。靈感された教会のプログラムを通して自分たちに与えられたものを分かち合うとき、わたしたちは家族のために、住む町のために、そして自分自身のために物質的な面でも、霊的な面でも豊かさを生み出すのです。■

ライオン・ゲイナー  
(アメリカ合衆国、カリフォルニア州)

**あ**る週末に目を覚ますと、左耳が聞こえなくなっていました。わたしは耳鼻咽喉科の医師に電話して診察の予約を取りました。

医師はすぐにわたしを聴覚機能訓練士のところに送り、聴力テストを受けましたが、試験音が一つも左耳で聞こえなかったため、心配になりました。テストが終わると聴覚機能訓練士は感音性難聴になっていると診断しました。つまり、聴力に使う脳神経が損傷しているということでした。

わたしはショックを受けました。弱冠 26 歳にして、もう補聴器が必要だと言われたのです。わたしが情熱を傾けている趣味の一つは音楽でした。これからも楽器を弾いたり、歌ったりすることができるのでしょうか。

医師は効果があるかどうかを見るためにステロイド剤を処方しましたが、聴力は回復しないと決めてかかりました。

わたしはとたんに感情が高ぶり、涙があふれました。これからどうなるのだろうという不安と、二度と普通に聞くことができないという悲しみが込み上げたのです。

その夜、夫のブライアンが神権の祝福を授けようかと言ってくれました。わたしは祝福が難聴を受け入れるための慰めと強さを与えてくれるものと思っていました。ところが、ブライアンは祝福の中で聴力が完全に回復すると約束したのです。信じられませんでした。

「夫は間違っているに違いない」と思いました。医師は似たような事例をたくさん見てきたので、わたしの聴力は戻らないと言ったのです。

わたしは後で、祝福の中の約束はブライアンの思いなのか、それとも主の<sup>みこころ</sup>御心だと思うかと彼に尋ねました。す

ると、ブライアンはそう約束するように強く促されたと言いました。わたしは納得しませんでした。

自分の状態について思い巡らしていると、マルコの福音書の聖句を思い出しました。その聖句で、イエスは打ちひしがれている父親にこう言われました。「信ずる者には、どんな事でもできる。」その男性はこう答えます。「信じます。不信仰なわたしを、お助けください。」(マルコ 9:23-24) その夜、わたしは同じ言葉で天の御父に嘆願しました。癒やされることを信じたいと思いましたが、確信がありませんでした。この大変な問題について主が助けてくださるという信仰を持たずにいたのです。

祈った後で、若い女性に教えたあるレッスンを思い出しました。神権の祝福の力に関するレッスンでした。クラス生徒に祝福を願い求めるように勧め、主が祝福を通して病人を癒やすことがおできになることを教えたのです。わたしが信じられないのに、どうして若い女性にわたしの言葉を信じしてほしいと言えるのでしょうか。主を信頼することにしました。主はこれまで一度もわたしにうそを言われたことはありません。

2 週間後、聴力は完全に回復しました。聴覚機能訓練士と医師は衝撃を受けました。

わたしは聴力が回復したことを天の御父に永遠に感謝することでしょう。しかし、それ以上に今回学んだ教訓に深く感謝しています。必ずしも祝福の中で約束されなくても、信仰を持ち、主を信頼するならば、主が祝福してくださることを知っています。■

ステファニー・ヒューズ  
(アメリカ合衆国、テキサス州)



# インスティテュートの 精神を感じる

時折  
大学の好ましくない環境が  
わたしに重くのしかかりました。  
そんなときに  
インスティテュートの  
雰囲気を感じて、  
自分が独りではないことを  
知ったのです。

ジェニファー・ボホルケス・ゴメス

**大**学に通い始めたとき、わたしはその教育環境に溶け込んで友人たちの熱意を目にしたいと思いました。天の御父と、永代教育基金と、家族の支援のおかげで、わたしの夢がかないました。

最初の数週間の授業で、わたしは、この先5年間に宿題や小テスト、試験、研究など、きつい勉強が待ち受けていることに気づきました。進路の選択と大学生活を大切に思うようになりました。

だが、そのときまで自分が世間知らずであったことにも気づきました。自分が他の大学生とは違うことをはっきり知ったのです。彼らはひわいな歌詞の音楽を聴いていましたし、また不道徳な行為、違法薬物の使用、週末の飲酒を話題にすることがよくありました。

わたしはクラスメートから週末の活動に参加するように何度も誘われました。わたしが自分の標準と宗教について説明すると、多く的人是はわたしの思いを尊重し、仲間に加わるようしつこく誘うのをやめました。しかし、もっと多くの人々がわたしの信念を嘲りました。わたしはそのような言葉を気にしないようにしましたが、「ずっとこれでやっていけるだろうか」と思いました。わたしは、強くなって孤独を感じなくなるようにと、絶えず祈りました。それでも、祈りがこたえられるとは思いませんでした。その後、大学における自分を取り巻く状況は変わらないことを実感しました。わたしは大学に通っていましたが、若い女性の活動にも出席し続けていました。それである日曜日に、聖餐会せいさんでインスティテュートのことを知りました。そこで次の水

曜日にインスティテュートに行って、永代教育基金について聞いたかったことを尋ねることにしました。

大学で長く慌ただしい一日を過ごした後、インスティテュートへ向かいました。公共交通機関に乗って座席に座ると、宿題となっている次の章を読み始めました。それから深くため息をつき、休憩を取りたいと思い、顔を上げて、近くに不都合なことがないか確認しました。その後、停留所で降りて、翌日に提出する必要がある宿題のことをあれこれ考えながらインスティテュートに向かって歩きました。

わたしは福音の標準に従って生活していましたが、大学の環境が重くのしかかっており、そんな状態でインスティテュートの建物に入りました。中に入ると、慎重な服装のヤングアダルトの大学生に会い、彼らが互いに敬意をもって語り合っているのが聞こえました。今学期、彼らはどのコースを取るのでしょうか。教義と聖約のコースでしょうか。モルモン書のコースでしょうか。「宣教師への備え」のコースでしょうか。

わたしは職員のところへ行き、聞こえていた質問に対する返答をもらい、そして事務所を出ました。建物の出口近くで振り返ると、インスティテュートの雰囲気を感じました。外に出ると、大きな喜びを感じて涙が出ました。わたしは涙を流しながらも笑顔で、家に帰るために公共交通機関に乗りました。そのとき、消すことのできない一つの思いが湧いてきました。「自分は独りではなかった。」



その瞬間に、わたしは祈りに対する答えを受けたのでした。わたしは御霊<sup>みたま</sup>を感じ、自分の経験について考え、福音を信じることの喜びについて天の御父に感謝しました。

帰宅すると、母を抱き締め、神の愛を感じたすばらしい経験について話しました。わたしたちが神を最も必要とするときに、神はともにいてくださいます。そのように、神は決してわたしを放っておかず、いつもわたしとともにいてくださったのです。わたしは大学にいる間、いつもインスティテュートに出席し、多くの人に会いました。彼らは今もわたしの良い友達です。しかし、イエス・キリストは愛と支援の最善の源であり、決してわたしたちを放ってはおかれません。■

筆者はコロンビア在住です。



### インスティテュートの力

「わたしは、セミナー・インスティテュートプログラムの交わりを通してもたらされる力についてよく知っています。おかげでわたし自身の生活も豊かになりましたし、また、皆さんの生活も同じ

ように豊かになることを知っています。このプログラムにより、皆さんの周りには守りの盾ができて、世の誘惑や試練から身を守ることができるようになります。福音の知識を得ることで、偉大な祝福を受けることができます。そしてわたしは、教会の若い人々にとって、教会のセミナー・インスティテュートプログラム以上に、神聖な事柄に関する特別な知識を得るためにふさわしい場所はないことを知っています。」

十二使徒定員会 L・トム・ペリー長老（1922 - 2015 年）  
「真理を受け入れる」『聖徒の道』1998 年 1 月号, 68





十二使徒定員会  
M・ラッセル・  
バラード長老

# わたしたちの救い主の 贖しよく罪ざい

主イエス・キリストの贖罪を本当に理解できるようになると、  
わたしたちは神の息子や娘の一人が  
いかに貴いかを理解するようになります。

2004年1月、わたしたち家族が孫のネーサンを飛行機事故で失ったのは、悲劇的な出来事でした。ネーサンはロシア語圏のバルト諸国伝道部で奉仕しました。彼は人々を愛し、主に仕えることを特権であると思っていました。事故死したのは、わたしが彼と彼の愛するジェニファーの永遠の結婚を執り行った3か月後のことでした。ネーサンがあまりに突然取り去られてしまったことで、わたしたち家族一人一人の心と思いは主イエス・キリストの贖罪に向けられました。わたしにはキリストの贖罪の全ての意味を言葉で表現することはできませんが、主の贖罪がわたしとわたしの家族に、また皆さんと皆さんの家族にどのような意味があるのか説明できるよう祈っています。

救い主の貴い降誕、生涯、ゲツセマネの園での贖罪、十字架上での苦しみ、ヨセフの墓への埋葬、そして栄えある復活、その全てが、わたしたち家族にとって新たな現実となりました。救い主の復活により、人は皆いつの日か主のように復活することが保証されています。全人類の救い主、贖あがない主であるイエス・キリストの愛にあふれる恵みによって与えられたこの大いなる賜物たまものは、何という平安、何という慰めでしょう。主のおかげで、再びネーサンに会えることを確信しています。

神の御子によって行われた雄々しい贖罪ほど、大いなる愛の現れはありません。この世が始まる前に設けられた天の御父の計画がなかったならば、過去、現在、未来の全ての人類は、永遠に進歩するという希望を持ち得なかったことでしょう。アダムの子孫の結果として神から引き離されたわたしたち人間は（ローマ6：23参照）、死の縄目に打ち勝つ方法が見いだされないかぎり、永遠にその状態にとどまることになりま

した。死の縄目を解くのは容易ではありませんでした。全人類の罪を負うには、罪のない人物による身代わりの犠牲が必要だったからです。

---

## 救い主は節くれ立った

オリーブの木々の間にひざまずき、  
わたしたち人間には  
とうてい理解し得ない過程を経て、  
世の罪をその身に引き受けられたのです。

---

感謝すべきことに、イエス・キリストは勇敢にも古代エルサレムにおいてこの犠牲となりました。静かで孤独なゲツセマネの園で、救い主は節くれ立ったオリーブの木々の間にひざまずき、わたしたち人間にはとうてい理解し得ない過程を経て、世の罪をその身に引き受けられたのです。主は清く罪のない生涯を送られたにもかかわらず、皆さんとわたし、そしてこの世に生を受けた全人類の罪に対する究極の罰を受けられました。その精神的、情緒的、霊的な苦痛はあまりに激しく、すべての毛穴から血が流れ出たほどでした（ルカ 22：44；教義と聖約 19：18 参照）。しかもイエスは進んでその苦しみを受けられたのです。それはわたしたち全てが、主に信仰を持ち、罪を悔い改め、正しい神権の権能によってバプテスマを受け、確認の儀式を通して聖霊の清めの賜物を受け、救いに不可欠な他のあらゆる儀式を受けることによって、洗い清められる機会を得るためなのです。主の贖罪がなければ、これらの祝福のどれ一つも得ることはできず、神の前に住むにふさわしくなく、その備えもできないのです。

主イエス・キリストの贖罪を本当に理解できるようになると、わたしたちは神の息子や娘の一人がいかに貴いかを理解するようになると、わたしは信じています。御自分の子供たちに対する御父の永遠の目的は、概して、人が互いに行う小さくて簡単なことによって成し遂げられると、わたしは信じています。英語で「贖罪」に当たる *atonement* という言葉の中心には *one* すなわち一つという言葉があります。もし全人類がこのことを理解したなら、年齢や人種、性別、宗

教、または社会的、経済的な地位にかかわらず、わたしたちが関心を持たずにいられるような人などいなくなることでしょう。救い主を見習うようになり、不親切や無関心、無礼や無神経な態度はなくなることでしょう。

もし贖罪と一人一人の永遠の価値を本当に理解したなら、わたしたちは不従順な少年や少女、そして神の不従順な子供たち全てを探し求めるでしょう。彼らがキリストからどれほど愛されているかを理解できるよう助け、福音の救いの儀式に彼らが備えられるように、できる全てのことを行うでしょう。

孫のネーサンがわたしたちにとっていかに貴い存在であるかを考えるとき、天の御父がその全ての子供たちに抱いておられる気持ちをはっきりと理解し、感じるができます。啓示された福音の真理を神の子供たちに伝えるために、わたしたちができるはずだったことを必ずしも全て行ってきたわけではなかったという理由で、神が目には涙を浮かべられる御姿<sup>みすがた</sup>をわたしたちは見たいとは思いません。わたしは教会の全ての青少年が贖罪の祝福を知り、伝道に出て主に仕えるにふさわしくなるための努力をするよう祈っています。イエスは次のように言っておられます。「あなたがたはこの民に悔い改めを叫ぶことに生涯力を尽くし、一人でもわたしのもとに導くならば、わたしの父の王国で彼とともに受けるあなたがたの喜びはいかに大きいことか。」（教義と聖約 18：15、強調付加）さらに、その人が悔い改めるとき、主の喜びは大きいことでしょう。主にとってその一人が貴いからです。

天の御父は救い主の贖罪によってわたしたちに手を差し伸べておられます。御父は「イスラエルの聖者であるキリストのもとに来て、キリストの救いと、キリストの贖いの力にあずかるよう」すべての人を招いておられます（オムナイ 1：26）。福音の原則を忠実に守り、回復された救いの儀式を受け、絶えず奉仕を行い、最後まで堪え忍ぶことによって、聖なる御父の前に戻れるということを、御父が自ら教えてください。これほど重要な知識が一体この世界のどこにあるのでしょうか。

悲しいことに、今日の世の中では、観衆をどれだけ集められるかによって、人の価値が判断されることがよくあります。メディアやスポーツ番組の評価も、時には会社の名声も、



そしてしばしば政治上の地位も、観衆の多さで決まります。「父親」「母親」「宣教師」などに万雷の拍手が送られないのは、恐らくそのためなのでしょう。父親、母親、宣教師が「その役割を果たす」のは、とてもわずかな観衆の前からです。しかし、主の目から見て永遠に重要な観衆の数はただ一つ、たった一人なのです。つまりあなたやわたし、そして神の子供たちの一人一人がその観衆なのです。贖罪は無限にして永遠でありながら、個人的に一人ずつ適用されるという点で、二面性を持っています。

一人がどれほど貴いかを決して、決して過小評価しないでください。次の主の簡潔な勧めを常に覚えていてください。「もしあなたがたがわたしを愛するならば、わたしのいましめを守るべきである。」(ヨハネ14:15) 主イエス・キリストの贖罪の神聖で完全な祝福にふさわしく生活するよう、常に努めてください。愛するネーサンとの別離の悲しみの中で、わたしたち家族は救い主、贖い主だけが与えてくださる平安を得ています。わたしたちの家族の一人一人が主に頼りました。そして今、より大きな感謝と理解をもって歌うことができます。

ああ、わがため主は死にたもう

奇<sup>く</sup>しきみ業

ああ、奇<sup>くす</sup>しき主のみ業

(「主イエスの愛に」『賛美歌』109番)

主イエス・キリストが差し出された贖罪の全ての祝福を人に与え、自分も受けられますように。■

2004年4月、総大会説教から

もし贖罪<sup>しよくざい</sup>と一人一人の永遠の価値を本当に理解したなら、わたしたちは不従順な少年や少女、そして神の不従順な子供たち全てを探し求めるでしょう。彼らがキリストからどれほど愛されているかを理解できるよう助けます。



日曜日のレッスン  
.....  
今月のテーマー  
イエス・キリストの  
贖罪

何を、  
いつ悔い改めたら  
よいのでしょうか。  
その答えが  
ここにあります。

# 悔い改めに関する 8つの思い込み

**悔**い改めは簡単ではなく、また、苦しいこともあります。でも、あなたはやり遂げることができます。変わることに謙遜が必要ですが、あなたにはそれができます。悔い改めに関して、多くの人が抱いている思い込みが幾つかありますが、それに対するとても良い答えがあります。

**思い込み 1:** 今でも自分が犯した罪を覚えています。ですから、まだ赦されていないに違いありません。

「わたしたちが自分の罪を思い出すことができるあいだは、赦されないとサタンは信じ込ませようとします。サタンは偽り者です。わたしたちの目をくらませ、悔い改めと赦しの道に近寄らせないようにしているのです。神はわたしたちが自分の罪を思い出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。」<sup>1</sup>

—— ディーター・F・ワークトドルフ管長

**思い込み 2:** 今も罪悪感があります。ですから、まだ赦されていないに違いありません。

「真に悔い改めたにもかかわらず安らぎを得られないように感じて、戒めを守り続けてください。主がよいと思われるときに安らぎが与えられることをわたしは約束します。」<sup>2</sup>

—— ニール・L・アンダーセン長老

**思い込み 3:** 自然と悪い考えが心に入り込んできます。わたしにはどうしようもありません。

「悪い考えにはわたしたちの意志とは無関係に入ってくるものと、わたしたちが見たり聞いたりして招いてしまうものがあります。……みだらな写真を見たり、そうしたものについて話したりしていると強い衝動が起こります。するとふさわしくないビデオや映画を見るように誘惑されます。こういったものにはあなたは取り巻かれています。決して関わらないでください。好ましい事柄について考え、いつも思いを清く保ってください。わたしたちの頭は一度に一つのことしか考えられないようになっています。この特性を生かして、良い思いで悪い思いを押しつけてしまいましょう。とにかく、よくないものを見たり読んだりして、悪い思いを助長しないことです。思いをコントロールしない限り、サタンはあなたを誘惑し続け、思いから行いへと駆り立てようとします。」<sup>3</sup>

—— リチャード・G・スコット長老 (1928 - 2015 年)

**思い込み 4:** いろいろ間違いを犯してしまったわたしを、これ以上神が愛してくださるはずがありません。

「神は御自分の全ての子供たちを愛しておられ、わたしたちへの愛と希望を絶やすようなことは決してなさいません。天の御父の計画は明確であり、このようなすばらしい約束をしておられます。『神が御子を世につかわされたのは、世をさばくためではなく、……この世が救われるためである。』(ヨハネ 3:17)」<sup>4</sup>

—— ディーター・F・ワークトドルフ管長

**思い込み 5:** 重大な罪を犯してしまいました。赦されるはずはありません。

「自分でもう手遅れだと思い込み、機会を逃したと考え、多くの過ちを犯してしまったと感じていても、あるいは自分には才能がないと思い、家庭や家族からも、神からも、遠く離れてしまったと感じていても、わたしは証します、あなたは神の愛が及ばないほど遠くにいるわけでは**ありません**。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。」<sup>5</sup>

—— ジェフリー・R・ホランド長老

**思い込み 6:** もう重大な罪は犯していません。ですから、ビショップとの面接は必要ではありません。自分で祈っていればそれで十分でしょう。あるいは両親に話すだけでよいでしょう。

「主が述べておられるように、ビショップはイスラエルの一般判士です(教義と聖約 107:72, 74 参照)。ビショップにはワードの会員のふさわしさを判断する責任があります。聖任と義にかなった生活によって、ビショップは、あなたを含むワードの会員に関して聖霊から啓示を受ける資格を有しています。

ビショップは、親や他の指導者が与えることのできない方法で、あなたが悔い改めの過程を踏めるように助けることができます。その罪がひどく重大なものである場合、ビショップは、教会でのあなたの特権を制限しなければならないと判断するかもしれません。例えば、悔い改めの過程の一部

として、ある期間、<sup>せいさん</sup>聖餐を受けることや神権を行使することを控えるように言われるかもしれません。ビショップはあなたとともに取り組み、再び神聖な働きを回復するのにふさわしいのはいつかを判断します。』<sup>6</sup>

—— C・スコット・グロー長老

**思い込み 7:**ビショップはわたしを軽蔑するでしょう。だからビショップに話すことなどできません。

「わたしは約束します。ビショップがあなたを責めることはありません。主の僕<sup>しもべ</sup>として話を聞くとき、思いやりと理解を示すでしょう。その後、悔い改めの過程を通じて助けてくれるでしょう。ビショップは、イエス・キリストの贖罪により清くなれるように助ける、主の憐れみ<sup>あわ</sup>をもたらす使者なのです。』<sup>7</sup>

—— C・スコット・グロー長老

**思い込み 8:**またやってしまいました。わたしはもう赦しに値しません。変わることはできないでしょう。

「悔い改め、キリストのようになろうとする日々の努力の中で、ときどき、自分がいつも同じ問題で苦労していると感じることがあります。木が生い茂った山を登るときと同じで、頂上に近づいて高い尾根から振り返るまで、どれほど進んだか実感できないことがあるのです。がっかりしないでください。努力して悔い改めているのであれば、あなたは悔い改めの道を歩んでいるのです。

それでもこのように言う人がいるかもしれません。『アンダーセン兄弟、あなたは分かっています。わたしがどんな思いをしてきたか、あなたには分からないのです。変わるなんて無理です。』

確かにそのとおりです。わたしは全てを理解してはいません。しかし、全てを理解している方がおられます。その御方は御存じです。あなたの苦しみを経験しておられます。その御方は『わたしは、たなごころにあなたを彫り刻んだ』と宣言されました〔イザヤ 49:16〕。救い主は確かに存在し、手を差し伸べ、わたしたち一人一人に『わたしのものに来〔なさい〕』と命じておられます〔3 ニーフай 9:14〕。わたしたちは悔い改めることができますのです。必ずできます!』<sup>8</sup>

—— ニール・L・アンダーセン長老

告白すると、気持ちが楽になります

**あ**あなたは、ビショップに何を言われるのだろうか、どう思われるのだろうかと心配しているかもしれません。でも、そのような心配は必要なかったと分かるでしょう。ビショップは、あなたを助けることだけを願っているのです。裁いたり、責めたりはしません。あなたを理解してくれます。告白すれば、信じられないほど気持ちが楽になります。清くなるのは、素晴らしいことです。何か問題を抱えているなら、今すぐに行動を起こしてください。行動が早ければ早いほど、それだけ早く清くなり、喜びを得ます。

モリー・ジーネット・T



ビショップに会う必要はないでしょうか

**し**ばらく前、わたしは罪を犯しました。祈り、真に悔い改めたと思いました。ある日、正直にビショップに打ち明けなければならないという、強い思いを心に感じました。ビショップに話すと、彼は、わたしが何を正せばよいかについて導きを与えてくれました。わたしは断食し、熱心に祈りました。そのとき、本当に悔い改められたと感じたのです。わたしは、天の御父がわたしたちを心にかけてくださり、わたしたちが悔い改めて罪を告白するとき、キリストの贖罪によって真の赦しを得られることを知っています。

アウレリアン・ゴメス・ダ・S

罪の重さにかかわらず、悔い改めることはいつでもできます

**わ**たしたちが罪を悔い改めることができるように、イエス・キリストは贖罪の苦みに耐えてくださいました。預言者は、罪の重い、軽いにかかわらず、いつでも悔い改めることができると幾度も言ってきました。主はあなたが悔い改めることを願っておられ、助けたいと思っておられます。しかし、主が人の人生に力づくで関わることはおできになりません。あなたから主を招き、あなたが主を求め、必要としていることを祈りを通して、主に知っていただくのです。これまでのあらゆる試練を通して、神がわたしを愛してくださっていることを知っています。

マディソン・B

あなたはできます

**倒**れてしまった人に言います。立ち上がってください。あなたを愛し、最高の自分になってほしいと願ってくれる人々や指導者があなたには付いているのです。その人たちと一緒に、立ち上がることができます。イエス・キリストがあなたを愛しておられ、あなたとともに一歩ずつ歩んでくださっていることをいつも覚えていてください。

マイケル・リー・T

悔い改めはあなたを別人に変えてくれます

**赦**されたと感じる機会を持つことは、わたしにとってとても貴重です。文字どおり、心の重荷から解放されたと感じ、愛され、慰められているのを感じます。変わることは難しくても、努力する価値はあります。悔い改めは人を別人に変えます。神が望んでおられる人にあなたを変え、あなたが地上にきた目的の人物になるよう必死で努力している、その人物に、いえ、それ以上の人に変えてくれます。勇気を出しましょう。

ロドリゴ・オクタビオ・A



神はあなたが悔い改めることを願っておられます

**悔**い改めは、何とすばらしい天の御父からの贈り物なのでしょう。御父は、わたしたちがキリストの贖罪を通して神に似た者になる機会を与えてくださいました。神はわたしたちが悔い改めて神のもとに行くことを願っておられるのです。コリアントンのように、わたしたちは誰でも間違いを犯します。重大な間違いもあれば、それほどでもない間違いもあります。どんな人も間違いを犯します。そしてやはりコリアントンのように、悔い改めて人生を変えることができます(アルマ 39 - 42 章参照)。天の御父は、わたしたちを愛しておられ、わたしたちがみもとに戻って来ることを望んでおられます。どんなことをしてしまったかに関係なく、平安と幸福に戻る道があります。■

マケイラ・J

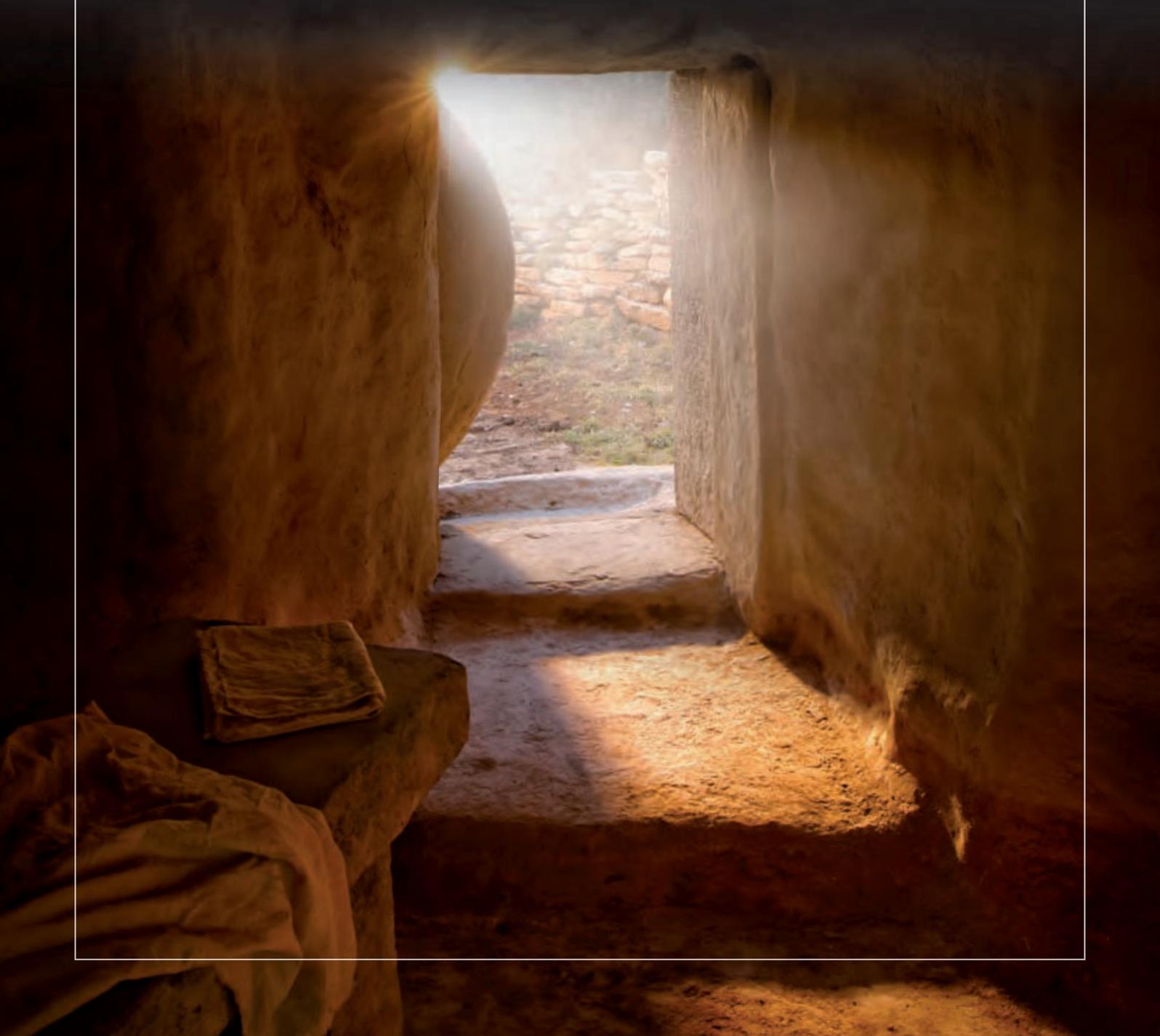
注

1. ディーター・F・ウークトドルフ「帰還可能点」『リアホナ』2007年5月号、101 参照
2. 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、42
3. リチャード・G・スコット「正しい選択をする」『聖徒の道』1995年1月号、42 - 43 参照
4. ディーター・F・ウークトドルフ「帰還可能点」99
5. 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
6. C・スコット・グロー「ビショップに告白する必要があるのはなぜでしょうか? 何について告白する必要がありますか?」『リアホナ』2013年10月号、58
7. C・スコット・グロー「ビショップに告白する必要があるのはなぜでしょうか? 何について告白する必要がありますか?」59 参照
8. 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」41 参照

# 主は死を克服された

「わたしたちの愛する贖<sup>あがな</sup>い主が犠牲をささげてくださったので、  
死のとげは失われ、墓は勝利を得ません。サタンにはいつまでも支配する力はなく、  
わたしたちは『イエス・キリスト〔が〕よみがえられたことにより、  
……新たに生れ〔て〕……生ける望みをいだ〔いて〕』います。」（1ペテロ1：3、強調付加）

大管長会 ディーター・F・ウークトドルフ管長, 2015年4月総大会





## こんな気持ちを感じる時には……

これから紹介する聖句カードは、あなたが落ち込んでいるときに、あなたにとって励みとなることでしょう。

**あ**なたがどのような気持ちを感じていようと、神はあなたを御存じであり、愛しておられ、あなたがどのようなことを経験しているかを理解しておられます。実際、神はあなたを深く愛しておられるので、贖罪しよくざいを行うために御子イエス・キリストを遣わされました。それは、あなたがチャレンジを克服し、幸福になり、神のもとに帰って再びともに住めるようになるためです（ヨハネ3：16 参照）。

あなたが落ち込んでいるときには、それは難しく思えるかもしれませんが。しかし、助けを見いだせる場所があります。それが聖文です。

次のカードは、神がいつもあなたのそばにいてくださることを示す素晴らしい実例を聖文から採り上げたものです。ですから、悲しみ、孤独、いらだちを感じる時にはいつでも、このカードを取り出し、紹介されている聖句を参照し、神があなたとともにいてくださることを知ってください。

### 恐れ

キリストは全てのものに打ち勝れたので、わたしは何も恐れません。

**マルコ4：36－41**——弟子たちは、海に出て激しい嵐に巻き込まれたとき、恐れしました。キリストは次のように命じて、その嵐を静められました。「静まれ、黙れ。」恐れを抱いているとき、わたしは主に呼び求めます。すると主が助けてくださり、わたしは穏やかな気持ちになることができます。

.....  
**その他の聖句**——  
 イザヤ41：10  
 ヨハネ14：27  
 2テモテ1：7  
 教義と聖約6：34

### 戸惑い

主はわたしが直面する全ての問題の解決方法を御存じです。ですからわたしは主の贖罪しよくざいに頼ることができます。

**ジョセフ・スミス—歴史1：5－20**——ジョセフ・スミスはどの教会に加わるべきか戸惑いを感じました。そこで神に尋ね、答えを得、その結果、主の教会が回復されました。戸惑いを感じる時、わたしは神に祈ります。すると神はその祈りにこたえてくださいます。

.....  
**その他の聖句**——  
 ルカ1：37  
 モーサヤ26：13  
 エテル2：16－3：6  
 教義と聖約58：4

### 悲しみ

キリストはわたしが経験するに違いない全ての悲しみを感じられたことがあり、わたしを慰めることができになります。

**教義と聖約121：1－9**——ジョセフ・スミスは、リバティーの監獄に入れられていたときに絶望を感じました。教会員が苦しんでおり、ジョセフもまた苦しんでいたからです。ジョセフは祈り、励ましの言葉を授かりました。わたしが神に頼って慰めを求めると、神はわたしとともにいてくださいます。

.....  
**その他の聖句**——  
 ヨハネ14：18  
 ヨハネ16：33  
 アルマ17：10  
 教義と聖約第122章



**使い方**——これらのカードを切り取り、カードリングか、つづりひも、あるいはリボンで一つにまとめてください。長持ちさせるためにラミネート加工をするか、シートプロテクターに入れて保管するとよいでしょう。友人や家族のためにもっとカードが必要であれば、[liahona.lds.org](http://liahona.lds.org) からダウンロードすることができます。

### 罪悪感

救い主がわたしの罪を御自身に引き受けられたので、わたしは赦され、悲しみと罪悪感から解放されます。

**アルマ 36 : 16 – 21** —— 息子アルマは幾つかの重大な罪を犯しましたが、そのような彼でさえ赦され、罪の重荷を取り去ってもらうことができました。悔い改めることによって、わたしはアルマが述べている平安を感じることができます。

.....  
**その他の聖句** ——

黙示 3 : 19  
2 ニーファイ 9 : 21 – 22  
アルマ 38 : 8 – 9  
モロナイ 10 : 32 – 33

### 落胆

キリストの贖罪<sup>しよくざい</sup>を理解し、キリストの力にあずかろうと努力するとき、わたしは落胆を克服することができます。

**アルマ 26 : 27** —— アンモンは、兄弟たちが落胆しているときに、主が慰めてくださり、成功を得させると約束してくださったことを思い出すように彼らに告げています。神に頼ることを条件に、神はその同じ約束をわたしにも与えておられます。

.....  
**その他の聖句** ——

マタイ 11 : 28 – 30  
マタイ 26 : 36 – 46  
アルマ 29 : 10 – 13  
モロナイ 7 : 33

### 打ちのめされそうな気持ち

イエス・キリストの贖罪<sup>しよくざい</sup>を通して、わたしは全てのことを堪え忍ぶ信仰と強さを受けることができます。

**モーサヤ 24 : 13 – 15** —— アルマの民は邪悪な監督の奴隷でした。彼らは祈ることで、重荷に耐える強さを与えられました。わたしが打ちのめされそうなき、神はわたしも強めてくださいます。

.....  
**その他の聖句** ——

アルマ 26 : 27  
アルマ 31 : 33  
アルマ 36 : 3  
教義と聖約 24 : 8

## 疑い

わたしは自分の疑問に対する答えを福音の中に見いだすことができますし、救い主に頼ることでのような疑いも克服できます。

**ヤコブの手紙 1:5-6** —— ヤコブは、分からないときには神に願い求めるよう励まし、同時に、信仰をもって願い求めるよう勧告しています。ヤコブは、疑いが不信仰を招く一方、願い求めることは理解したいという望みをもたらす、ということを理解していました。

### その他の聖句 ——

モーサヤ 4:9  
アルマ 32:28  
モルモン 9:27  
教義と聖約 6:36

## 病気

主はわたしを助ける方法を御存じです。主のおかげで、わたしはいつの日か全ての病から癒やされます。

**ルカ 8:43-48** —— 地上におられたとき、キリストは多くの人々を癒やされました。わたしも癒やしを受けることができます。その癒やしは、すぐには、あるいは現世では与えられないかもしれませんが。しかし、主はわたしを慰め（ある意味では癒やし）、復活の時には完全に癒やしてくださいます。

### その他の聖句 ——

マタイ 4:23-24  
マルコ 9:14-27  
アルマ 7:11-13  
3 ニーファイ 17:7-10



## いらだち

キリストの恵みにより、わたしは忍耐心を与えられ、自分自身と他の人々に対するいらだちを克服することができます。

**2 ニーファイ 4:16-35** —— 非常に信仰深かったニーファイですら、自分にいらだちを感じたことがありました。自分の弱点を克服し、任務を遂行し、誘惑に立ち向かうように努めるとき、神はわたしを助け、平安を与えてくださいます。このことを知ることで、わたしは慰めを見いだすことができます。

### その他の聖句 ——

アルマ 34:41  
アルマ 38:4-5  
教義と聖約 67:13  
教義と聖約 98:12



## 無価値

キリストはわたしのために苦しめられました。なぜならわたしを愛し、わたしの無限の価値について御存じだからです。

**ルカ 15:3-7** —— 迷い出た羊のたとえは、良い羊飼いであるイエス・キリストは、どんなことをしても一匹の迷い出た羊を捜されるということを示しています。わたしは、天の御父とイエス・キリストにとって大きな価値があります。だからこそ、御二方は、わたしがみもとへ戻り、御二方のような方法を示してくださいました。

### その他の聖句 ——

ヨハネ 3:16  
ヨハネ 15:13  
アルマ 24:14  
教義と聖約 18:10-13

## 孤独

キリストはわたしのために贖罪しよくざいの苦しみを負ってくださったので、わたしが一人で堪え忍ばなければならない試練はありません。

**ヨブ 1:21-22** — ヨブは、自分の子供たちの死を含む、ひどい苦しみを経験しましたが、主に頼ることによって耐えました。わたしは主を知るようになることによって主に心を向けるとき、自分は決して一人ではないことに気づきます。主がわたしとともにいてくださるからです。

### その他の聖句 —

ルカ 22:39-44  
ヨハネ 16:32  
教義と聖約 121:9-10  
教義と聖約 121:46



## 心の痛み

わたしが感じるどのような心の痛みもキリストの贖罪しよくざいによって癒やされますし、主の愛は、他の人々を救ゆるすようにわたしを強く促します。

**1ニーファイ 7:6-21** — レーマンとレムエルはニーファイを縄で縛り、荒れ野に残していくと脅迫しました。ニーファイは祈り、主の助けを得て解放され、そして兄たちを救ゆるしました。わたしも祈り、平安を感じ、人を救ゆるす強さを得ることができます。

### その他の聖句 —

詩篇 147:3  
イザヤ 53:3-5  
ルカ 23:1-47  
1ニーファイ 19:9

## 弱さ

わたしが自分は弱いと感じているときでさえ、キリストの憐れみあわれみと恵みはさまざまなチャレンジを乗り越える強さをわたしに与えてくれます。

**アルマ 2:27-31** — ニーファイ人は戦いの中にあっても主に心を向け、主は彼らを強くされました。あらゆる種類の霊的、情緒的攻撃に直面するとき、自分は弱いと感じるかもしれませんが、主はわたしを強くしてくださいます。

### その他の聖句 —

マタイ 7:24-27  
モーサヤ 9:17-18  
ヒラマン 5:12  
エテル 12:27





大管長会第一顧問  
ヘンリー・B・  
アイリング管長

## 一致を育む方法

**わ** たしたちは実にさまざまな状況の下で生活しています。さまざまな民族的な背景を持つ人たちがさまざまな国から神の王国に入ります。

一致の祝福を受けるときには喜びがあることを、わたしたちは経験を通して知っています。天の御父はその喜びを個別に与えることはなさいません。御父は、一致の喜びを与えることを強く望まれています。それは独りでは得られないのです。他の人と一緒に求め、**ふさわしさを示さなくてはなりません。**ですから、祝福を与えるという目的をもって、神がわたしたちに**集まる**よう勧告されたのは、驚くことではありません。神はわたしたちに、家族として集まるよう望んでおられます。また、クラス、ワード、支部を設立し、しばしば集まるように命じられました。神が意図されたそのような集まりに、すばらしい機会が待っているのです。**わたしたちは祈ることができます。**そして喜びをもたらす、奉仕の力を強めてくれる**一致に向けて努力することができる**のです。

儀式以外にも、わたしたちが民として従っている原則があります。この原

則は、より深い一致をもたらしてくれます。

**1. 啓示。**啓示は、ともに主の御心<sup>みこころ</sup>に従う方法を知る唯一の方法です。啓示には天からの光が必要です。聖霊はわたしたちの心に、そしてともに集まる人々の心に、主がわたしたちに望んでおられる事柄を証<sup>あかし</sup>してください。そして、主の戒めを守ることで、わたしたちの心は一つに結ばれるのです。

**2. 謙遜になってください。**高慢は一致の大敵です。皆さんは、高慢の恐ろしい影響を肌で感じたことがあるでしょう。幸いなことに、平和を作り出すことにたけた仲裁者もますます多くなってきており、彼らは大事に至る前に波風を鎮めてくれます。皆さんも、争いの中にあるときや、争いを見かけたときに、平和を作り出す人になることができます。平和を作り出す方法の一つは、同意できる点を何かしら見つけることです。

**3. 互いの良い点について話しましょう。**家族の誰かが家庭や教会でどのような奉仕をしているかについて感想を聞かれたときのことを思い出してください。キリストの光を身に受け、他の人について寛大な発言を



### 自分にどのように 当てはめましたか

主はわたしたちに、自分と異なる点のある兄弟や姉妹も愛するよう望んでおられます。わたしたちは、兄弟や姉妹を教会に連れ戻さなければなりません。彼らを十分に愛し、彼らのために祈るならば、彼らは教会に戻って再び主の腕に抱かれるでしょう。

サミュエル・Z、16歳、アメリカ合衆国、アリゾナ州

するなら、**平和と喜び**がもたらされることをわたしは**約束**できます。

一致が深まるなら、主は、世の中では奇跡と思われるようなことを行うことができになるでしょう。義のうちに完全に一致するならば、聖徒たちは主のあらゆる目的を達成できるのです。■

2008年10月総大会での説教から



# 死者のためのバプテスマを なぜ行うのでしょうか

死者のためのバプテスマでは、わたしたちが実際に目にする以上にはるかに多くのことが行われています。

**こ**れまで死者のためのバプテスマを行った経験があるなら、誰でも神殿での礼拝に伴う祝福をおそらく部分的にでも感じたことがあることでしょう。ストレス

が軽減され、集中力が増し、さらに平安と信仰に満たされたように感じます。神殿に行くことで得られる祝福には実に大きなものがありますが、神殿での礼拝には皆さんが受ける祝福以上のものがあります。皆さんが神殿の礼拝で関わった人の名前を覚えておくのは、時として大変なことです。しかし、その人にとっては儀式カードに書かれた単なる名前以上のものなのです。皆さんが誰かの身代わりに

代理としてバプテスマを受けたり確認を受けたりするとき、皆さんは現実に存在した人を助けているのです。

ところで、そうした亡くなった人々について、皆さんはどんなことを知っていますか。また、皆さんにとって、その人たちのためにバプテスマを受けたり確認を受けたりすることは、なぜそれほど大切なのでしょう。聖典には、死後の生活についてたくさんの方が書かれています。



## 神殿活動 —— その大いなる祝福

「普通の少年や少女である皆さんが、かつてこの世に住んでいた偉大な男女の身代わりになれるとは何と驚くべきことでしょう。こうした偉大な人々は、皆さんが与えることのできるその祝福がなければ今は先に進む力がないのです。……こ〔れ〕以上の大いなる祝福はありません。主の神殿に参入してそこで他の人々に代わってバプテスマを受けるにふさわしい生活をするには、皆さんの特権であり、皆さんの機会であり、皆さんの責任となるでしょう。」

ゴードン・B・ヒンクレー大管長（1910 - 2008 年）

「靈感を伝える言葉」

「リアホナ」2002 年 4 月号, 4

## 1. 肉体の死

アダムの墮落により、地上に生を受ける人は皆、死を経験します（モーセ 6:48 参照）。死ぬと、人の霊は肉体を離れ、霊は霊界へ行って、復活を待ちます。

## 2. 霊界——パラダイスと霊の獄

霊界はパラダイスと霊の獄に分かれています。現世にいる間にバプテスマを受けて、忠実であった人々は、パラダイスに行きます。そこは休息と平安と喜びの場所です。パラダイスにいた霊たちは、イエス・キリストが亡くなってから復活するまでの間、イエスの訪れと教えを受けました（教義と聖約 138：18 - 27 参照）。

福音を知らないまま亡くなった善良な人々は、霊の獄

に行きます。そこは、同時に、現世にいる間に不従順であったり、悪いことをしたりした人々が行くところでもあります。これらの人々は、義人の霊たちから福音について教えを受け、その後、福音を受け入れて悔い改める機会が与えられます（教義と聖約 138：28 - 37 参照）。しかし、肉体がありませんので、彼らだけでは、バプテスマを受けたり、永遠の命を得るために必要な他の儀式に参加したりすることができません（アルマ 40：14 参照）。



## 3. 代理の儀式

ありがたいことに、天の御父は憐れみと愛に満ちた、公正な御方ですから、御自身の子供たちが皆救いにあずかれるよう道を備えてくださっています。ここで皆さんが助けることができます。皆さんが人々のために代理の儀式を行うとき、それらの人々にもこうした儀式を受け入れる機会が与えられます。皆さんは、永遠の命の道を独力では歩むことのできない人々のために、身代わりとして働くことができるのです。こうして悔い改めた人々は、「神の宮の儀式に従うことによって贖あがなわれる」ことが可能になります（教義と聖約 138：58。59 節も参照）。このようにして、霊の獄にいる人々が必要な儀式を受ける手助けをすることで、皆さんもその助けがもたらす大きな喜びを経験することができるのです。



## 4. 復活

イエス・キリストの復活により、地上に生を受けた全ての人々は肉体の死に打ち勝ち、復活にあずかります（1 コリント 15：22 参照）。イエスはこう教えられました。「わたしが生きるのに、あなたがたも生きるからである。」（ヨハネ 14：19）復活の時には、全ての人の霊は自分の肉体と結合します。これはつまり、悪いことをしていた人々も、義にならなかった生活をしてきた人々も、さらに死後悔い改めて代理による儀式を受けた人々も、一人残らずそうなるということを意味しています。



## 5. 裁き

あらゆる人は、復活すると、一人一人が神と会い、「各々の行いに応じて」裁かれることとなります（3 ニーファイ 27：15）。そのとき、儀式を受けたかどうか問題となります（3 ニーファイ 27：16 - 20 参照）。福音の儀式を受け（それが直接であるか、神殿の活動を通してであるかに関係なく）、その儀式に伴う聖約を守った人々だけが、永遠の命にあずかります。

皆さんはこの世に生を受けて、神殿の推薦状を持つふさわしさを身につけているので、永遠の命に通じる道を歩んでいる同じ神の子供たちを助けるために、すばらしい機会と責任が与えられています。皆さんは神の計画の中心なのです。■



# 主は生けり と知る



わたしたちは両親に見捨てられた後、イエス・キリストは決してそうはされないということを学びました。

匿名

**わ** たしが14歳のとき、父は家族のもとを去り、母は国外に出されました。わたしは3人のきょうだい、9歳のエフライム、6歳のジョナサン、それに3歳のグレースとともに残されました（いずれも仮名です）。この突然の境遇の変化に対して、わたしたちには何の備えもありませんでした。初めはわたしたちだけでした。



**主は強さを授けてくださる**

「救い主は……人の苦闘、心痛、試練、苦痛を御存じなのです。それは、主が贖罪の本質的な部分として、それらを進んで経験されたからです。それゆえに、主の贖罪を通して、主は人を救うことができになります。すなわち、全てに耐える強さを人にお授けになれるのです。」

十二使徒定員会 ダリン・H・オークス長老  
「イエス・キリストの贖罪により強められる」  
『リアホナ』2015年11月号, 61, 62

しの心と思いに残っています。そのメッセージは、弟エフライムとわたし  
が専任宣教師として奉仕した歳月に、  
また日の栄えの結婚にふさわしく生活  
しようと努めている現在も、わたした  
ちにとって助けとなっているのです。

キリストに頼らないで疑っていたなら  
ば、わたしは人生において多くのもの  
を失っていたことでしょう。人生が  
どれほど困難であろうと、ゲツセマネ  
で苦しまれた救い主にとっては決して  
難しすぎるということはありません。  
救い主は一言で人の人生を支えること  
ができになります。初めから終わり  
まで全てを御存じです。救い主の慰  
めは、現世で経験する可能性のある  
どのような心痛よりも力強いものです。  
救い主の贖罪のおかげで、問題が永  
続するということはありません。ある  
のは、継続する希望、恵み、平安、愛  
だけです。わたしを信じてください。  
わたしは知っています。わたしは、贖  
い主が生きておられることを知ってい  
ます。■

著者はフィリピン在住です。

すぐに親族がわたしたちを一人ずつ  
引き取ると言ってくれました。しかし、  
親族と住むとなれば、別れ別れになっ  
てしまいます。難しい決断でした。ど  
うして善意の援助を拒むことができる  
でしょうか。しかし同時に、一緒に遊  
び、笑い、世話をし合い、互いの成長  
を見守る日々を、どうして諦められる  
でしょうか。

最初、弟たちとわたしは、わたしが  
働いて生計を立て、一緒に暮らすこと  
ができると考えて、親族の支援を断り  
ました。ところが、末の妹の必要な面  
倒を見られないということが分かり、  
涙ながらに妹を預けることにしまし  
た。

その後の数か月間、わたしは建物  
の塗装工として働いて、弟たちと自分  
のために食べ物を買いました。電気  
代や水道代を払えるほどの収入はあ  
りませんでしたから、それなしで生活  
しなければなりません。

この試練とそれに伴う人々の陰口  
があったにもかかわらず、わたしたち  
の信仰は揺らぎませんでした。毎晩、  
わたしはランプの周りにエフライムと  
ジョナサンを集めて、モルモン書を読  
みました。煙があまり出ないようにい  
つもランプの芯を切って整えるよう  
にしていました。それでも、モルモン  
書を読み終える頃には、鼻についたす  
すを拭き取らなければなりません。  
しかし、その価値はありました。

モルモン書を読むことで、わた  
したちはさらにキリストに近づいたの  
です。読んだ後、いつも一緒にひざま  
ずき、交代で祈りをささげました。解  
決策がないと思われる問題について  
慰めを願い求めました。モルモン書  
を読み終えると、イエス・キリストを信

じるわたしたちの信仰はさらに強くな  
りました。

ある日、わたしは疲れ切って仕事か  
ら帰ると、二段ベッドの下の段に体を  
横たえました。見上げると、上段の  
ベッドの裏に紙が貼ってありました。  
それにはこう書かれていました。「主  
は生けりと知る。」弟のジョナサンが  
貼っていたのです。子供たちは天に  
近く、初等協会の子供さえ、神からの  
メッセージを伝えて不安な心と思いに  
慰めを与える仲立ちになることができ  
るのです。

わたしは自分たちの必要を満たす  
ことができず、家を出なければならな  
いと分かったときに、この証に支えら  
れました。ジョナサンは母方の親族と  
暮らすために連れて行かれました。  
しかし、エフライムとわたしは父方の  
祖父母の家に住むことを選びました。  
祖父母は教会員だったからです。  
祖父母の家では、わたしたちは朝早く  
起きて、学校に行く前に家の仕事を  
し、それから夜遅くまで祖父の世話を  
しました。毎日、疲れ果てていま  
した。しかし、主はわたしたちを心に  
留めてくださり、わたしたちは教会を  
離れません。

何もかも投げ出したくなるたびに、  
わたしは、弟たちと一緒にランプを囲  
んでモルモン書を読んだ特別な時間  
のことを思い出しました。そのような  
つらい時期にキリストがわたしたちの  
そばにいてくださったことを、わたし  
は知っています。家族が別れ別れに  
なったときから、キリストはわたした  
ちをお見捨てになりませんでした。「主  
は生けりと知る。」

あれから何年もたった今も、ベッド  
の上で見たその言葉がはっきりとわた

# 本物の真珠

エイミー・M・モーガン

本当にあったお話をもとに書かれました。

「小さな、簡単なことによって大いなることが成しとげられるのである。」

(アルマ 37:6)

ジェット・パール・ステューアー

ジトは、かぶっていたボンネット(女の人がかぶる帽子)をぬぐと、玄関先のポーチにすわっていたお父さんのとなりに、ぴよんとすわりました。そして「パールってなあに」とたずねました。

8才のジェットは、真珠(パール)が何かは知っていましたが、パールという自分の名前の意味をお父さんから聞くのが大好きだったので。いつものように、お父さんは真珠がどうやってカキのからの中の一つ一つそをを重ねて成長して、明るくかがやく宝石になるかを説明してくれました。

「真珠は君のようにかがやいているよ、お父さんの小さなジェット・パール」とほほえみながら言いました。ジェットはお父さんにほほえみ返しました。お父さんにとって真珠のようとうとい自分が大好きでした。

そのばんの夕飯のとき、お父さんがジェットに、大切な質問があると言いました。

「ジェットは小さいときから、音楽に対してとても特別なものを持っていたね。」「ピアノを習いたいかい?」

ジェットは目を丸くしました。「ええ、習いたいわ。」

「そのためには、遠くまで行って、しばらく先生のところにとまらなければならぬということよ」とお母さんが言いました。「ここ、ミルバーンには教えられる人がいないからね。」

ジェットの顔からえがおが消えました。1日以上家族とはなれたことはなかつ



ジェットはピアノをひきたいとおも思いました。でも、家族とはなれて一人で行けるでしょうか。

たのです。しかも、遠くに行くなんて……。

「でも、たとえむずかしいことでも、才能をのばすのは大切なことだよ」とお父さんが言いました。

お母さんがうなずきながら「一生懸命努力しなければいけないわ」と言いました。

ジェットは音楽が大好きでした。そして、ずっとピアノをひきたいと思ってきたのです。ゆっくりですが、ジェットの顔にえがおがもどってきました。「わたし、これからピアノをひくんだわ。」

でも、次の日の朝になり、お父さんが馬車に馬をつけているのを見ながら、わくわくした気持ちは少しも感じませんでした。今日はこわい気持ちしかありませんでした。そんなに早く出かけることになるとは思っていなかったのです。

ジェットはゆっくりと馬車に乗りこみ、お父さんのとなりにすわりました。

「用意はいいかい、ジェット・パール」とお父さんが聞きました。

用意ができているとは思いませんでしたが、ジェットはうなずきました。

馬車が進み出しました。

しばらくすると、お父さんがジェットをのぞきこみました。「お母さんとわたしが、ジェットのことをどんなにほこりに思っているか知っているかい。」

ジェットはうなずきました。「でも、わたしに家の手伝いをしてほしいときはどうするの?」

お父さんはにっこりしました。「ジェットに会えないのはさびしいけれど、これは君にしかできないことなんだよ。天のお父様があたえてくださったまものをのばすことによって、天のお父様に仕えることができるんだよ。」

ジェットはそんなふう考えたことはありませんでした。自分の音楽の才能は、本当に天のお父様からのたまものなのでしょう。

お父さんは続けて言いました。「時間はかかるだろうが、少しずつピアノがひけるようになるだろう。そうしたら、たくさんの人に仕えることができるようになるんだよ。」

ジェットは、おそれの気持ちがやわらいでいくのを感じました。自分はピアノを習って、そして天のお父様に仕えるのだと思えました。こわい気もするけれど、きっと天のお父様が助けてくださると知っていました。

お父さんがウィンクしました。「そをを重ねて、お父さんの小さなパールが明るく、かがやいてきたな。」

お父さんの言葉のとおり、ジェットは少しずつピアノをひけるようになりました。オルガンもひけるようになりました。

2、3か月して、ジェットは家にもどりました。その日曜日、ジェットはミルバーンの最初のオルガン奏者になりました。ジェットがひけるようにと地域が力を合



わけて買ってくれた大きなオルガンの前にすわったとき、ジェットの心臓の鼓動が速くなりました。オルガンがあまりにもきれいなので、心配でふれられないとおもったほどでした。けんばんに指をとどかせるには、いすの上に本を置いてその上にすわらなければなりません。ジェッタは深きゆうしてから、ひき

はじめました。オルガンの音が部屋中にゆたかに美しくびびきわたりました。ジェッタはこっそりと、集まった人々を見ました。人々はにっこりしながら歌っていました。ジェットもにっこりしました。ジェッタのえんそうは完璧とはほど遠いものでしたが、自分の才能を使って奉仕することができました。

お父さんの言葉を思い出しました。「真珠は君のようにかがやいているよ、ジェット・パール。」天のお父様は、少しずつ、そうを重ねるように、ジェットを本物の真珠にしてくださいました。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。

ひと  
一つの  
キャンディ



キャンディを  
わ分かち合うのは  
かんたん  
簡単でした。  
でも、福音は  
ふくいん  
どうでしょう。

ブラッド・ウィルコックス

本当にあったお話をもとに書かれました。

「宣教師になりたいな」  
『子供の歌集』90

「キャンディ、ほしい？」ホセが、茶色いキャンディを友達のパドロに差し出しました。二人は市バスに乗って、学校から家に帰る途中でした。

「うん」と、パドロは言いました。そして、手をのばしてキャンディを受け取ると、口にボンと入れました。

ホセは小さなバッグから黄色いキャンディを取り出しました。バスにゆられながら、二人は静かにすわっていました。二人は、アルゼンチンの大きな都市に住んでいました。学校まで長い間バスに乗らなければなりません。ホセのお母さんはいつも、時間をまぎらわすために小さなふくろ入りのキャンディを買ってお金をわたしてくれました。

「もっと、ほしい？」ホセがかた

て手いっぱい茶色いキャンディを差し出しました。

「うん、ありがとう。」パドロは言いました。「どうして、それ、きれいなもの？ すごくおいしいのに。」

ホセは少し考えて、くちびるをなめました。「コーヒー味だからなんだ。」

「どうしてコーヒー味はきれいなもの？ すごくおいしいよ。」

「あのね、ぼくはモルモンだから、コーヒーは飲まないんだ。だから、コーヒー味になれていないんだと思う。」

パドロはよく分からないという顔をしました。「モルモンで、何？ それに、どうしてコーヒーを飲まないの？」

「モルモンというのはね、末日聖徒イエス・キリスト教会の会員のことだよ。神様はぼくたちに体を大切にしてくださいと思っておられるとぼくたちは信じているから、コーヒーやお茶やアルコールを飲まないんだ。それにたばこもすわないんだよ。」

「でも、これただのキャンディだよ」とパドロが言います。「本物のコーヒーじゃないよ。」

「そうだね。でも、それでも食べたくないんだ。」

パドロはうなずきました。「じゃあ、ぼくに茶色のを全部くれたらいいよ。教会では他にどんなことを教えてくれるの。」  
「毎週日曜日に教会に行っ

て、イエス様や天のお父様のことを勉強するんだ。楽しい歌も習うよ。今度の日曜日、教会の集会で子供たち全員で歌ったり、話したりするんだよ。パドロもぼくと一緒に教会に行っているか、お母さんに聞いてみたらどうか。宣教師にも会えるよ。」

「分かった」と、パドロは言いました。「教会のみんなも、食べられないコーヒー味のキャンディ、持っているかな。」

ホセはそれを聞いて笑いました。「それはないけど、もっといいものをくれるよ。」

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。

知恵の言葉とは何でしょうか

イエス・キリストは、わたしたちが体を健康で強くたもてるように、ジョセフ・スミスに知恵の言葉をおあたえになりました。このけいじは教義と聖約第89章に書かれています。

知恵の言葉は、わたしたちの体に良いものと悪いものを教えてくれます。

体に良いもの

くだもの

野菜

穀類

少しの肉

体に悪いもの

アルコール

たばこと薬物

コーヒーと茶



十二使徒定員会  
ジェフリー・R・  
ホランド長老

これからやって来る年月は、  
多くのよいことをするための  
すばらしいチャンスに  
あふれています。

あなたの人生には、  
すばらしい将来が  
待っています。

# どうしたらそれほど 心配しないで いられるでしょうか

世界の問題について  
いつも考えるのは  
やめましょう。

一番よいことを考えて、  
一番よいものを待ち望んで、  
将来に信仰を  
持ってください。

天のお父様は  
あなたを愛して  
おられます。

「絶えず徳であなたの思いを飾るようにしなさい」  
『ニューエラ』(New Era) 2007年10月号, 4-7から

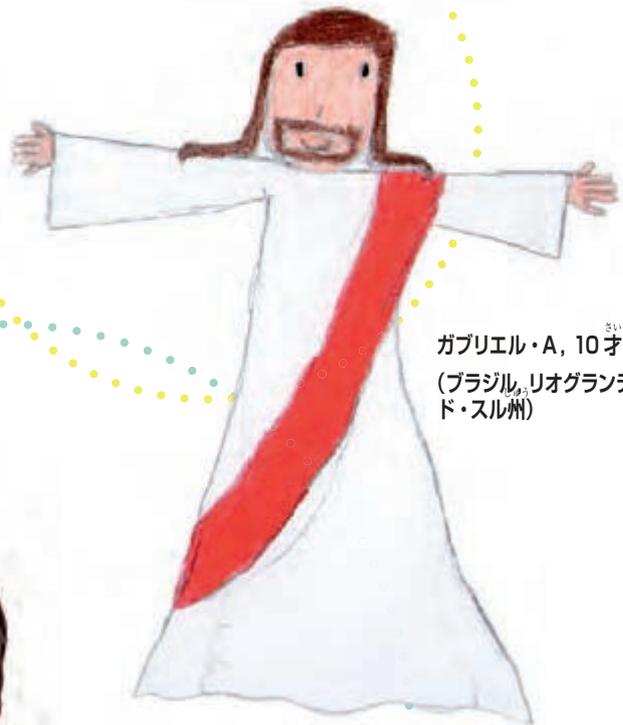
# わたしたちの ページ



ぼくは、おもちゃのブロックで、  
ドミニカ共和国サント・ドミンゴ神殿の模型を作りました。  
ダニエル・U, 11才 (ドミニカ共和国, サントドミンゴ)



わたしは誕生日に子ねこをもらって、ルズという名前をつけました。ある日、心ばいな出来事がありました。わたしのねこは、いつも歩道に出かけて行って、もどって来るのですが、ある朝、出かけて行ったきり、すがたが見えませんでした。わたしはアルマ書第37章37節に書いてあるように、すぐにいのろうと思いました。「あなたのすべての行いについて主と相談しなさい。そうすれば、主はあなたのためになる指示をあたえてくださる。」  
いのり終わったとき、ねこの首輪に付いているすずが鳴りました。ドアを開けると、わたしのねこが中に入れてもらうのを待っていました。わたしは感動して、天のお父様がとても小さなことについても、わたしたちのいのりを聞いてくださることにとても感謝しました。  
ピアンカ・R, 11才 (アルゼンチン, サンタフェ)



ガブリエル・A, 10才  
(ブラジル, リオグランデ・ド・スル州)



初等協会でおんがくを教える先生が、わたしたちに歌を教えてくれました。イエス・キリストはわたしのもはんですという歌です。しゅのすばらしいじゅうじゅんのもはんにしたかわなければならぬことを学びました。わたしがしたがうとき、かみさまはわたしをしゅくふくしてくださいます。イエスのもはんになったらりょうしんにしたがうとき、イエスはわたしたちをしゅくふくしてくださいます。  
マーチャ・M, 7才 (コンゴみんしゅきょうわてく, カナンガ)

# 復活祭に 一歩近づく

第1週の活動 イエスはエルサレムに來られた

せいく——マタイ21:1, 6-11

歌——「イースターホサナ」(『リアホナ』  
2003年4月号, F8; LDS.orgでも見  
られます)

ホサナの葉——しゅろの葉を作って、  
人々がしゅろの葉をふってイエスをむか  
えたことを思い出しましょう。緑色の紙  
(白い紙に緑色をぬってもよい)を手の  
形に5, 6まい切り取ります。それを、  
わりばしやぼうしのりではります。

イエスにどんな方法で愛をしめすことが  
できますか。

今の月は毎週、あなたと家族は  
イエス・キリストと復活に  
ついて学ぶことができます。イエ  
スは生きておられます。

### 第2週 イエスはせいさんを あたえてくださった

せいく——ルカ 22:14, 19-20  
うた 歌——「われら祈りまつる」(『賛美歌』  
97番)

せいさんのときに思い出すことのリスト  
—— イエスがわたしたちのためにしてくだ  
さったことを思い出せるような言葉をリス  
トにしましょう。せいさんの間、それを見  
ることができるよう聖典にはさんで  
おきましょう。

どうしたら、家や学校でイエスを思い出す  
ことができるでしょうか。

- イ(い) \_\_\_\_\_
- エ(え) \_\_\_\_\_
- ス(す) \_\_\_\_\_
- キ(き) \_\_\_\_\_
- リ(り) \_\_\_\_\_
- ス(す) \_\_\_\_\_
- ト(と) \_\_\_\_\_

### 第3週 イエスは親切をしめ された

せいく——ルカ 22:47-51; ルカ  
23:33-34; ヨハネ 19:25-27

うた 歌——「主はみ子をつかわし」(『子供の歌  
集』20)

イースターバッグ——次の11この物を  
バッグに入れ、イースター(復活祭)の日曜  
日に開けます。次の週の活動で、これを  
どのように使うかが分かるでしょう。

- (1) 硬貨 3まい、(2) 小さなコップ、(3)  
玉止めをした糸、(4) 石鹸、(5) 小さな赤  
いぬのきれ、(6) 小さな糸ようじ、(7) 白  
いぬの、(8) シナモンスティックまたは他  
の香料、(9) 小さな石、(10) 折りたたん  
だ白いぬの、(11) イエスの絵

人に親切をしめすことによって、どのよう  
にイエスにしたがうことができますか。



### 第4週 イエスはよみがえら れた

うた 歌——「イエス様、本当に復活したの」『聖  
徒の道』1991年3月号、こどものページ、  
5

せいくを使った活動——次のせいくを読  
み、それに合う物をイースターのバッグの  
中から選んで取り出しましょう。

- (1) マタイ 26:14-15; (2) マタイ  
26:36, 39; (3) マタイ 27:1-2;  
(4) マタイ 27:22, 24; (5) マタイ  
27:28-29; (6) マタイ 27:31;  
(7) マタイ 27:59; (8) ヨハネ 19:  
40; (9) ヨハネ 20:1-4; (10) ヨハ  
ネ 20:5-7; (11) ヨハネ 20:10  
-20

イエスの復活について知ると、どんなふう  
に喜びがわいてきますか。■



# 勇気あふれるアビナダイ

アビナダイはニーファイ人に、天のお父様がかれらに改めしてほしいと願っておられることを話しました。ノア王とその祭司たちは改めたくなかったので、アビナダイに暴力をふるうとおどしました。でも、アビナダイは天のお父様にしがたって、福音を教え続けました。あなたは、どうしたらアビナダイのように勇気ある人になれますか。



ある日曜日、わたしはパス・アロング・カードを何まいか家に持って帰りました。学校には教会員でない友達が何人かいました。次の日、その友達にカードをあげたいと思ったのです。その夜、わたしはきんちょうする

気持ちがわいてきたので、ひざまずいていのりました。気持ちが落ち着いて、勇気がわいてきました。次の日、友達にカードをわたしました。友達は、カードを本当に気に入ってくれました。友達にカードをわたしてとてもうれしかったです。

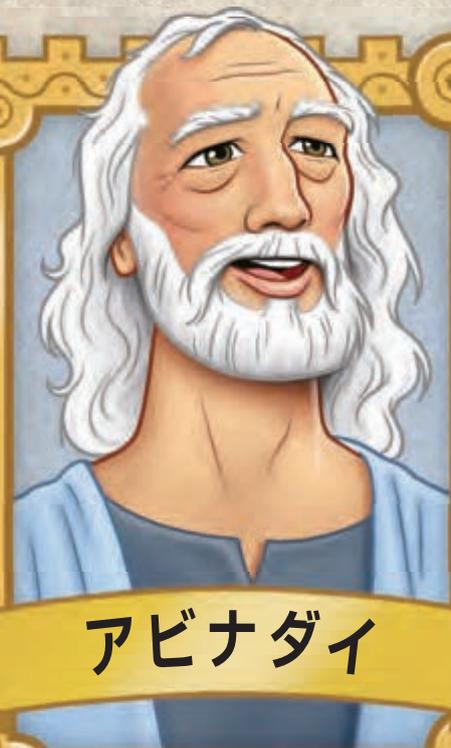
エイバ・M, 8才 (アメリカ合衆国, ユタ州)



ブルックス・L, 8才 (アメリカ合衆国, フロリダ州)



切って、折って、このチャレンジカードを持ち歩きましょう。



## アビナダイ

### わたしは 勇気を 持てます!

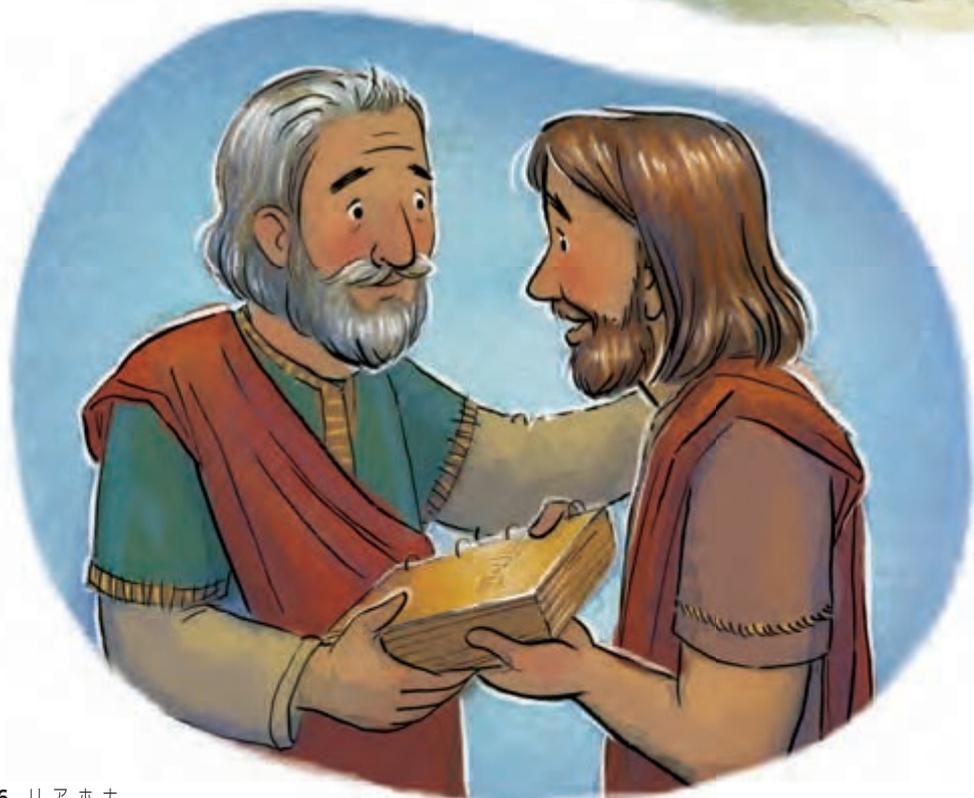
- モーサヤ 17:9 を暗唱する。
- ちょっとむずかしくても、よいことを選びましょう。
- scriptures.lds.org で、モルモン書のアニメの第 14 章を見ましょう。
- わたしの目標は、

\_\_\_\_\_



# たみに <sup>おし</sup>教えを とく ベニヤミン王 <sup>おう</sup>

ベニヤミン王 <sup>おう</sup>という  
よい王 <sup>おう</sup>さまが いま  
した。王 <sup>おう</sup>は たみに  
かみに <sup>おし</sup>したがうよう  
に <sup>おし</sup>教え, そうすれば  
へいあんが <sup>おし</sup>えられる  
と <sup>おし</sup>教えました。



ベニヤミン王 <sup>おう</sup>は <sup>とし</sup>年を  
とってきました。むすこ  
の モーサヤに <sup>せい</sup>ぶんと,  
リアホナと  
よばれる <sup>らしんばん</sup>  
を わたしました。これら  
の <sup>たいせつ</sup>大切な <sup>もの</sup>もの  
を, よく <sup>かんり</sup>かんりして  
ほしかったのです。



ベニヤミン王<sup>おう</sup>は、しぬ<sup>まへ</sup>前に たみに<sup>はな</sup>話したいと 思いました。  
 しんでんに<sup>く</sup>来るように 人人<sup>ひとびと</sup>に 言いました。  
 国中<sup>くにじゅう</sup>から 人人<sup>ひとびと</sup>が やって来て、かぞくと いっしょに てんまくを  
 はりました。王<sup>おう</sup>は どんな ことを お話し<sup>はな</sup>になるのだろう。

人人<sup>ひとびと</sup>が そう 思い  
 ながら 見<sup>み</sup>あげると、  
 とうの<sup>うへ</sup>上に 立つ  
 王<sup>おう</sup>が 見<sup>み</sup>えました。  
 そして、王<sup>おう</sup>が 話し<sup>はな</sup>  
 はじめました。





ベニヤミン王は、天のお父さまが人人に知ってほしいとねがっておられることを話しました。イエス・キリストについて話しました。いましめをまもり、人人をたすけるように言いました。そうすれば、キリストにしたがう人とよばれるのです。そして、天のお父さまともういちどいっしょにすむことができます。

今、わたしたちのよげんしゃは王のお父さまがわたしたちに知ってほしいとのぞんでおられることを教えてください。もういちど、天のお父さまといっしょにすむためです。■

モーサヤ2-5しょうから

# わたしたちは よげんしゃに 聞きしたがいます





十二使徒定員会  
ダリン・H・  
オークス長老

## 復活—— 不死不滅の 始まり

死がわたしたちの存在の終わりでは  
[ありません]。

**わ**たしたちは文字どおり万人にもたらされる復活を信じるのとてつもない重要性を十分に理解しているでしょうか。……預言者ジョセフ・スミスはこう宣言しました。

「わたしたちの宗教の基本原則は、使徒と預言者たちがイエス・キリストについて立てた証<sup>あかし</sup>です。すなわち主が亡くなり、葬られ、3日目に再びよみがえって、天に昇られたことです。わたしたちの宗教に関する他の全ての事柄は、それに付随するものにすぎません。」[『歴代大管長の教え——ジョセフ・スミス』49 - 50]

預言者ジョセフ・スミスが救い主の栄光の業の中で、その死と埋葬と復活についての証をわたしたちの宗教の基本原則に据え……たのはなぜでしょうか。答えは、救い主の復活が預言者たちの言う「死から人々を解放する、偉大な永遠の計画」の中心であるという事実に見いだされます(2ニーファイ 11:5)。

永遠の旅路にあって、復活は死すべき状態の終わりと不死不滅の始まりを示す確固とした道標です。……ま



た近代の聖文から、人は霊と肉体の再結合、すなわち復活なしには「満ちみちる喜び」は得られないことがわかります(教義と聖約 93:33 - 34)。……

復活によって得る「生ける望み」とは[1ペテロ 1:3 参照]、死がわたしたちの存在の終わりではなく、単に死すべき状態から不死不滅へと移行するうえで必須の段階であるという確信です。この移行は神が定められたものです。この望みは、この世に対する見方を全面的に変えるものです。……

復活への確信はわたしたちに力と広い視野を与え、わたしたち自身や家族が先天的、後天的を問わず抱える肉体的、精神的、情緒的障がいなどのこの世での試練に耐える力を与えてくれます。そうした障がいは復活まで

のほんの一時的なものであることが分かるからです。

復活への確信は、この世での生涯において神の戒めを守るための力強い動機づけになります。復活には、墓に囚われていた肉体と霊との単なる再結合以上の意味があります。……預言者アミュレクはこう教えました。「現世を去るときにあなたがたの肉体を所有しているその同じ霊が、あの永遠の世で、あなたがたの肉体を所有する力を持つからである。」(アルマ 34:34) ……

復活には家族と、つまり夫や妻、両親、兄弟姉妹、子供、孫とともに生活する可能性が含まれています。このことを確信すると、この世で家族についての責任を果たしていく大きな励みになります。それは、この世にあっては愛のうちにともに暮らし、後の世にあっては喜びの再会と結びつきを待ち望むことができるからです。■

「復活」『リアホナ』2000年7月号、16 - 19より掲載

# 洞 察



**わたしたちはどのようにして、敵対する者の風と波の強い流れに巻き込まれるのを避ければよいでしょうか。**

「わたしたちの美しいシオン号に感謝しましょう。これがなければ、わたしたちは、独りで力なく流れに身を任せ、舵もオールもない状態で押し流され、敵対する者の風と波の強い流れに巻き込まれてしまうからです。

兄弟姉妹の皆さん、しっかりつかまり、この栄光ある船、末日聖徒イエス・キリスト教会号で航海を続けてください。そうすれば、永遠の目的地に到達することでしょう。」

# 今月号のその他の記事

## ヤングアダルト

### インスティテュートの 精神を感じる

大学での勉強が始まると、わたしは自分の標準がクラスメートと大きく違うことに気づきました。わたしは、孤独を感じない場所が見つかるようにと祈り、そして見つけました。



46  
ページ

## 青少年



52  
ページ

### 悔い改めに関する 8つの思い込み

悔い改めをしたのに罪悪感がありますか。赦されるはずがない、あるいは、赦されるにふさわしくないと感じていますか。悔い改めについての真理をよりよく理解するために、この記事を読みましょう。

## 子ども



### 復活祭に 一歩近づく

72  
ページ

今月は、毎週どれか一つの活動をして、イエス・キリストと復活祭についてもっと学びましょう。

末日聖徒  
イエス・キリスト  
教会

JAPANESE



13283 300