

リアホナ

わたしと わたしの家族と 神の計画

現在と未来の家族のための
9つの原則, 12ページ

女性と男性両方の大切さ
24ページ

アブラト姉妹: 神がわたしの家族を
どのようにして癒してくださったか
26ページ

世界の
教会

フィリピン カルメン





写真 / GETTY IMAGES

ボホール島のこの場所に代表されるカルメン支部は、タグビララステークにあり、フィリピンに存在する1,227のワードや支部の一つです。今日のフィリピンにおける教会の実情は次のとおりです。

教会員
(134人に1人)



785,164

107



ステーク。地方部 68,
ワードと支部 1,227

伝道部

22



2

稼働中の神殿。
建設中の神殿 1,
建設計画が発表された
神殿 4

宣教師訓練センター

1



1967

最初の伝道部が設置される

1969

世界中の国と比較して最多の
バプテスマの数

1973

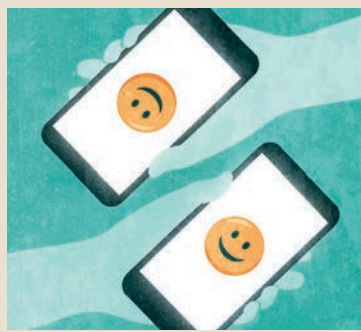
最初のステークが組織される

2017

教会で 100 ステークを超えた
5 番目の国



世界各地の教会については、history.ChurchofJesusChrist.org/GlobalHistories を御覧ください。



『わたしに従ってきなさい』を
通して行うミニスタリング

8



今日における
家族の宣言
12



神殿の儀式による癒しの奇跡
レイナ・I・アブラト

26



女性と男性の両方の大切さ
について子供に伝える方法

24

永遠の家族の一員

個人的な経験や中央扶助協会会長会での奉仕を通してわたしが直接目にしてきたのは、世界中の多くの人々の家庭環境が必ずしも完全ではないということです。実際、完全な家庭環境の人などいるのでしょうか。「家族—世界への宣言」に述べられている理想は、わたしたちがすでに属している、愛にあふれた永遠の家族を思い起こすためのものです。家族の宣言は、わたしたちが皆、神の家族の一員であることを教え、地上における家庭環境にかかわらず、それぞれが兄弟姉妹に囲まれていることに気づかせてくれます。

- わたしたちは皆、不完全な人間であり、この世において家庭環境が完全になることは決してないかもしれませんが、それでも、救い主は癒しを与えてくださいます。26 ページでは、神殿活動を通してどのようにして幕の両側でわたしの家族に神の癒しがもたらされたかをご紹介します。
- 宣言で述べられている原則について学ぶならば、あなたの家族がどのような状況であろうと、あなた自身の信仰を強め、周囲の人々を強めることができるでしょう。12 ページから始まる記事は、これらの教えをあなたの生活に応用するためのアイデアを与えてくれるでしょう。

天の両親は御自分たちの子供であるわたしたちを愛しておられ、天の御父はわたしたち一人一人のために計画を用意しておられます。つまり、御父はあなたのために計画を用意しておられるのです。信仰をもって御父に近づくための歩みを続けてください。御父のもとに戻る道にあって、あなたの永遠の家族を助けてください。その旅路において、御父は希望と癒しを分け与えてくださることでしょう。そしていつの日か、わたしたちは皆、完全な永遠の天の家に帰る機会を得るのです。

神があなたを祝福し、強めてくださいますように。

レイナ・I・アブラト姉妹
中央扶助協会会長会第二顧問

目次

- 5 **もしわたしの家族がこのようでなかったら** 🕒
- 6 **信仰の肖像** 🕒
ケビン・ヘンダーソンとケンドラ・ヘンダーソン
神は聖霊の促しを通してヘンダーソン家族を福音に導かれました。
- 8 **ミニスタリングの原則**
『わたしに従ってきなさい』を通して行うミニスタリング
『わたしに従ってきなさい』は、ワード、家族、クラスに属する個人が一致し、互いを教え導くことを目的として作られました。
- 12 **「家族—世界への宣言」の中に自分を見いだす**
家族の宣言について理解を深め、よりよく応用するのに役立つリソース。
- 24 **女性と男性の両方の大切さについて子供に伝える方法** 🕒
女性も男性も同じように大切にされ、尊重されるべきだと子供に教えるのに役立つ9つのヒント。
- 26 **神殿の儀式による癒しの奇跡**
レイナ・I・アブラム
神殿活動によってどのように自分の家族が癒されたか、そして救い主がどのようにわたしたち一人一人を癒して下さるかについて、アブラム姉妹が語ります。
- 32 **末日聖徒の声** 🕒
ある教師が靈感を受けて異なる方法で教える：送らなかった手紙への答えを得る；兄の車の事故から天の御父の愛について学ぶ；モルモン書を一緒に読むことによって母と息子が関係を築く。
- 36 **わたしに従ってきなさい：モルモン書** 📖 🕒
今月のモルモン書の研究をさらに高めるために、これらの毎週の記事がサポートします。
- 40 **わたしの大会ノート：2020年4月の総大会** 🕒

🕒 短編記事

📖 わたしに従ってきなさい サポート



表紙
写真／コーディー・ベル

コーナー

ヤングアダルト

42

わたしたちはだれもが**心の健康の問題に苦しむ**ことがあります。一人で乗り越える必要はありません。わたしたちは愛とつながりと強さを求めて、**互いに手を伸ばし、そして救い主に頼ることが**できるのです。苦しい時期にヤングアダルトたちがどのように助けを得ようと手を伸ばしたかについて読んでください。



心の健康を
維持するための

3ステップガイド

青少年

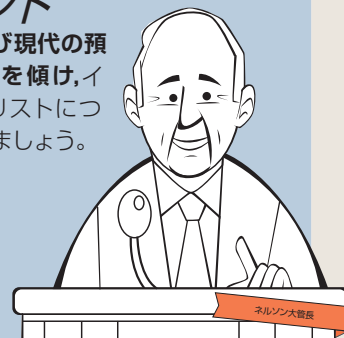
総大会ノートを用いて総大会に備え、メモを取りましょう。



子供

フレンド

古代および現代の預言者に耳を傾け、イエス・キリストについて学びましょう。



9月号のデジタル版のみの特集記事



わたしは踏みとどまりました。だれかの自殺を食い止めるためにあなたができること

シャンデレ・アベリー

自殺を考えている人が生きることを選ぶよう助けることについて、臨床的うつ病を経験したヤングアダルトが考えを分かち合います。



うつ病であることをやっと認めることができました。イエス・キリストがわたしを暗闇の中から救い出してくださいました

ニーファイ・タンガリン

フィリピンのヤングアダルトが心の病からの回復で経験したことを分かち合います。



不妊により、家族の宣言に対するわたしの証が強められるまで
カレナ・カステロ

ある教会員が不妊症と養子縁組に関する驚くべき経験を語ります。最大の試練を通して彼女の信仰は強まりました。

リアホナ 2020年9月号
第22巻9号(16724300)

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・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・ラスバンド、ゲーリー・E・スティブンソン、テール・G・レンランド、グレット・W・ゴング、ウリセス・ソアレス

編集長: ランディー・D・ファンク
顧問: ベッキー・クレーブ、シャロン・ユーバンク、クリスティーナ・B・フランコ、ウォルター・F・ゴンザレス、ラリー・S・ケータ、ジャン・E・ニューマン、アドリアン・オチョア、マイケル・T・リングウッド、バーン・P・スタンフイル

実務運営ディレクター: リチャード・I・ヒートン

教会機関誌ディレクター: アラン・R・ロイボーグ

ビジネスマネージャー: ガーフ・キャン

編集長: アダム・C・オルソン

編集長補佐: ライアン・カー

出版補佐: エニッシュ・C・ダビラ

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

編集インターン: アネリーゼ・ガーディーナー

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、コリン・ヒンクレ、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、アレニ・レガー、マーク・W・ロビンソン、K・ニコル・ウーケンホースト

デザインインターン: ジェンナ・バラシオス

版權および許諾コーディネーター: コレット・ネバカー・オス

制作主幹: ジェン・アン・ピーターズ

制作: アイラ・グリーン・アデア、ジュリー・バーデット、ホセ・チャベス、トーマス・G・クロニン、ブライアン・W・ギギ、キニー・J・ニコルソン、マリッサ・M・スミス

製版: ジョシュア・デニス

印刷ディレクター: スティーブ・T・ルイス

配送ディレクター: ネルソン・ゴンザレス

日本語版翻訳課長: 大森陽子

郵便先: 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/00150-0-604351)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 ……〒183-0057 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 1,090円(送料込み)

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、ヒスラマ語、ブルガリア語、カンボジア語、セバノ語、中国語、中国

もっと読む

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

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

お問い合わせ

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

あなたの話を、liahona.ChurchofJesusChrist.org から送信するか、以下の住所に郵送してください。

Liahona, flr. 23

50 E. North Temple Street

Salt Lake City, UT 84150-0023, USA

語(簡体字)、クローチア語、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。)

© 2020 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。複製資料に関しては、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., Fl. 13, Salt Lake City, UT 84150, USA に郵送するか、電子メール cor-intellectualproperty@ChurchofJesusChrist.org にご連絡ください。

For Readers in the United States and Canada: Sept. 2020 Vol. 44 No. 9. 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.

もしわたしの家族が このようでなかったなら

わ

わたしたちは、25年前に「家族—世界への宣言」を
発表した生ける預言者と使徒たちにとっても感謝しています。宣言では、家族に関する永遠の教義が教えられ、実りある結婚と家族を築くために守るべき原則が挙げられています。

しかし、「自身の現状が家族の宣言の内容に必ずしもそぐわな(い)」¹ 場合、宣言はどのように自分に当てはまるのだろうかと思う人もいるかもしれません。

十二使徒定員会のリチャード・G・スコット長老(1928-2015年)は、総大会でこの

ことに触れ、次のように励ましました。「現時点の生活でたとえ〔幸福の計画〕の重要な部分が成就できていなくても、主がふさわしいと認められる時期に、それらはあなたのもとなります。またさらに約束します。今の境遇の中であなたは意義ある成長を遂げ、幸福になることができます。神の娘または息子として、計画のどの部分でもあなたに実行できる箇所を実践し、最善を尽くしてください。」² ■

注

1. ニール・L・アンダーセン「信仰の目」『リアホナ』2019年5月号、36
2. リチャード・G・スコット「偉大な幸福の計画を实践する」『聖徒の道』1997年1月号、85

12 ページからは、
家族の宣言によって
自分がどのように
導かれたかについて、
教会員や教会指導者が
経験を分かち合います。





ケビン・ヘンダーソンと ケンドラ・ヘンダーソン

アメリカ合衆国、ノースカロライナ州



ケビンが教会に興味を持ったとき、ケンドラは最初反対していました。今、振り返ると、主がどのようにして自分たちを福音へと導いてくださったか分かると、二人は語ります。

レスリー・ニルソン、写真家

ケビン：

わたしにどのような選択を望んでおられるのか、教えていただけさえすれば何でもすると、天の御父に語りかけました。バプテスマについて考えたとき、疾風が吹くような感覚を覚えました。聖霊が、「これがあなたのなすべきことです」とわたしにささやいておられたのです。

ケンドラ：

自分のバプテスマの日を設定したときも、わたしは少しためらいました。宣教師たちが家を訪れ、そのことについて話し合いました。

最後にわたしは娘のアリアンナに尋ねました。「あなたはバプテスマを受けたいの?」

「お母さんさえよければ、わたしはいつでも大丈夫」と娘は答えました。

アリアンナのバプテスマで、彼女の友達は喜びの涙を流してくれました。その子を見たとき、わたしは自分のいるべき場所にいるのだと確信しました。

ケビン：

天の御父がわたしたち家族に福音をもたらしたのは、御父がわたしたちをととても愛し、気にかけてくださっているからだ、わたしは知っています。

さらに知るために

ほかの写真も含め、ヘンダーソン家族の改宗の物語についてさらに読むには、オンライン版か、[Church of Jesus Christ.org/go/9206](https://ChurchofJesusChrist.org/go/9206) で福音ライブラリー版の記事を御覧ください。

御霊がどのようにしてわたしたちを光と真理に導いてくれるか、[Church of Jesus Christ.org/go/9207](https://ChurchofJesusChrist.org/go/9207) でディーター・F・ウークトドルフ長老から学んでください。

ミニスタリングの原則

『わたしに従ってきなさい』 を通して行うミニスタリング

人に良い影響を与えるために、『わたしに従ってきなさい』をどのように活用することができるでしょうか。

家庭で家族とともにいようと、日曜学校で教師や生徒とともにいようと、学校や職場あるいはどこかほかの所にいようと、『わたしに従ってきなさい』は、人にミニスタリングを行う機会をたくさん与えてくれます。結局、教えることは、「日曜日に話し合いを進行する以上のことです。愛をもってミニスタリングを行い、福音によって人々に祝福をもたらすことも含まれ」るのです。¹

生徒と交流する

オフエリア・トレホ・デ・カルデナスは、集っているメキシコシティーのワードで日曜学校のヤングアダルトクラスの教師に召されたとき、クラスの生徒一人一人と打ち解けた関係になるならば、彼らを教え、強める能力も高くなると感じました。

「わたしと打ち解けた関係になっておらず、わたしの愛を感じていなかったら、クラスの生徒はわたしがクラスで教えても証しても、わたしの言ったことを信じないだろうと思ったのです」と彼女は言います。「わたしのことをただの日曜学校の教師だとは思わないかもしれません。」

でも、カルデナス姉妹は2週間に1度しか教えていないのに、どうやってそのような関係を作ることができたのでしょうか。テクノロジーに答えを見いだしたのです。携帯電話アプリケーション WhatsApp を使い、メールやボイスメッセージで、間もなく生徒たちと毎日交流するようになりました。今では、次の日曜学校のレッスンまで毎日、クラスのメンバーの一人が次のレッスンに出てくる聖句を一つ、それについて考えたことを添えて自発的にほかのメンバーに送っています。その聖句と意見を読んで、クラスのメンバーたちは自分の考えたことを返します。





「その日の聖句を
読むと笑顔の
絵文字を送って
くれるので、彼らが
読んだということが
分かるんです。」

「聖句を読むと笑顔の絵文字を送ってくれるので、彼らとその聖句を読んだり研究したりして、それについて考えたということが分かるんです」とカルデナス姉妹は言います。次の日曜学校のレッスンの時間には、生徒たちはすでに参加する準備ができています。

この日々の交流のおかげで、最近、両親があまり教会に活発でないヤングアダルトが祝福を受けました。

カルデナス姉妹は言います。「彼が教会に来ているのを見ると、わたしはうれしくなります。来るまでに苦労が幾つもあることを知っているからです。クラスメートが送ってくれた聖句と意見や、順番が回ってきたときに自分で送った聖句と意見が、彼にとってとても大きな力になっていたことは確かです。」

聖句を通して行うミニスタリングは自分の日曜学校のレッスンや聖句を使った日々の交流で終わるわけではないと、カルデナス姉妹は言います。

「レッスンの準備には、生徒たちのために祈ることも入ります。わたしは彼らのことを、日曜日だけでなく、月曜日から土曜日まで毎日考えています。必要なものは人によって様々です。彼らは皆、神の子です。レッスンの準備をするときには、彼らのことを考えます。」

そして教えるときには、生徒の話と聖霊のささやきの両方に耳を傾けます。

「御霊が教師です」と言う彼女は、生徒たちの言葉の中から御霊のささやきを聞くことがよくあります。「注意して聞かなければなりません。彼らの言うことは、御霊が与えている啓示なのですから。」

わたしたちのクラスは「家庭の夕べのようなもの」

カルラ・グティエレス・オルテガ・コルドバは、カルデナス姉妹の日曜学校のクラスの生徒であることを祝福だと思っています。それは、人を育て、人にミニスタリングをする雰囲気がクラスにあるからです。カルラはその雰囲気を作り出している要素には以下のようなものがあると述べています。

- 準備：聖句と意見を共有することにより、生徒たちは次のクラスの予習ができる。「毎日読む聖句によってわたしたちは養いを受け、知識の幅が広がります」と彼女は説明します。
- 参加：「全員が発言します。だから、友達や兄弟姉妹として、クラスの生徒たちのことがよく分かるようになるのです。」
- 愛：「カルデナス姉妹は手を引くようにして導いてくれます。このクラスは何人かの兄弟姉妹と家庭の夕べを開いているような感じで、非常に特別な気持ちがあります。」
- 聖霊：「クラスには心地よい円満な雰囲気があります。それは、御霊を受けて一致しているからです。」
- 証：「『わたしに従ってきなさい』は、自分の証を人に伝える準備になります。モルモン書と聖書の知識が前より深くなりました。そのおかげで、クラスメートと一緒に学んだことを学校や職場で人に伝えることができるようになってきています。」

霊的に必要なものを与えるためのミニスタリング

アメリカ合衆国ケンタッキー州に住むグレッグ・クリステンセン、ニッキー・クリステンセン夫妻は、アブラハムの聖約について3人の息子たちと一緒に読んでいたとき、これをこの子供たちに説明するのは難しいと思いました。そこでこの家族は、全員がアブラハムの聖約について自分で学び、分かったことを報告し合うことにしたのです。

「すると、興味深い意見がいくつか出ました」とグレッグは言います。「8歳の息子が、アブラハムはもともとアブラムという名前だったことを知ったのです。名前がアブラハムに変わったのは、罪深い生活を改めて義にかなった生活をする主と約束したからでした。この子にこんな発見ができたことに、わたしはほんとうに驚きました。」

家族全員がそれぞれ新しいことを学んでいて、アブラハムの聖約とは何か、それは今日の末日聖徒にとってどんな意味を持つのかという問題について、有益な話し合いができたのです。

「これまでは家族の聖文研究というと、ただ部屋に集まって何節ずつか交代で聖文を読むだけ」だったとニッキーは言います。「『わたしに従ってきなさい』は、もっと御霊によって教えることができるように作られています。今では一緒に聖文を研究しているときに御霊の導きを感じて、家族に必要な事柄を基にした方向に話し合

経験を分かち合う

人にミニスタリングを行ったり、ミニスタリングを受けたりした経験談を投稿してください。liahona.ChurchofJesusChrist.orgを開き、「投稿する」をクリックします。

いを持っていくようになりました。」

『わたしに従ってきなさい』を使ったところ、家族の福音学習に家族が積極的に参加して興味を持つようになっただけでなく、グレッグとニッキーは子供たちの霊に必要なものを与えることができるようになったのです。

「『わたしに従ってきなさい』は、子供を教えるのに役立ちました」とニッキーは言います。「それに、時々わたしが子供のことでいろいろと悩むとき、その解決の助けにもなるのです。御霊をよく感じ、よく耳を傾けるようになったので、一人一人の子供をどう助けたらよいか促しを受けて分かるようになりました。」

『わたしに従ってきなさい』を使うと福音についての話し合いが長く続くので、グレッグは喜んでいます。「息子たちの福音に対する知識の度合いは、それぞれに違ってきます」とグレッグは言います。「『わたしに従ってきなさい』は、親がどう助けたら子供たちがそれぞれ必要なものを学べるかを教えてください。福音に対する子供たちの愛が育っていくのが分かり、福音の知識を実生活に生かす方法を子供たちが自分で考え出していくのを見るのは、すばらしい祝福です。」■

注

- 1.『わたしに従ってきなさい一日曜学校用：2020年 モルモン書』19

『わたしに従ってきなさい』を通して行うミニスタリング

友達や隣人へのミニスタリングに『わたしに従ってきなさい』を活用するためのアイデアを、いくつか挙げましょう。

- 1.『わたしに従ってきなさい』を使って自分がどんなことをしているか、どんな風にして福音学習をしているかを伝える。
- 2.自分が聖文から学んでいることを話す。
- 3.学んでいることや研究方法を、ミニスタリング先の人に話してもらう。
- 4.『わたしに従ってきなさい』を使って一緒に学習する。
- 5.一緒にモルモン書ビデオを見る。
- 6.モルモン書に出てくる物語を分かち合う。
- 7.『わたしに従ってきなさい』を1冊持ってくる。または、「福音ライブラリー」アプリからダウンロードして使うことができるよう助けてもよい。
- 8.『わたしに従ってきなさい』に載っている絵をいくつか紹介し合い、それについて話し合う。

教室の外で

「世話をするようあなたに託されている人たちは神の子供であり、神は彼らが必要としているものは何か、また彼らに手を差し伸べる最善の方法は何かを御存じです。神は聖霊を通して、あなたが準備しているとき、そして教えているときに導いてくださいます。神は、あなたが語るべきこと、なすべきことを明らかにしてください。」

『わたしに従ってきなさい一日曜学校用：2020年 モルモン書』v



「家族—世界への宣言」の中に

自分を 見いだす

家族にはそれぞれ特有の状況がありますが、「家族—世界への宣言」に含まれる永遠の原則には、わたしたちが自分の神聖な可能性を実現しようと努力するときに目指すべき理想が示されています。この特集には、「家族—世界への宣言」にある靈感を受けた原則をもっとよく理解するのに役立つ洞察が掲載されていま

す。わたしたちが自分の状況に応じてそれらの原則を全力を尽くして応用するなら、永遠の命に至る道を進むときに祝福されることでしょう。

1. わたしたちは皆、神聖な目的を持つ 永遠の家族の一員である

地上における家族がどうあろうと、すべての人は、わたしたちを愛する「天の両親から愛されている霊の息子、娘」です。この永遠の家族の一員として、わたしたちの神聖な目的は、「完成に向かって進歩して、最終的に永遠の命を受け継ぐ者としての神聖な行く末を実現する」ことです。（特に記述がなければ、引用文はすべて「家族—世界への宣言」からです。）

わたしたちは皆、
天の両親の子供である

「わたしたちは紛れもなく

わたしたちは皆、神の属性と神聖な
行く末を受け継いでいる

「御霊みずから、わたしたちの霊と共に、わたしたちが神の子であることをあかして下さる。

もし子であれば、相続人でもある。神の相続人であって、……キリストと共同の相続人なのである。」（ローマ8：16－17）

子供だからです。わたしたちはどれほどすばらしい家族の一員であり、どれほど偉大な両親を持っていることでしょうか。わたしたちは想像を絶するほど長い間、息子、娘として、わたしたちを心に留め愛しておられる両親とともに天の家族で暮らしていたことを思い浮かべることができます。」

大管長会第二顧問 ヘンリー・B・アイリング管長「家族」「聖徒の道」1998年10月号、16

2. わたしたちのこの世における家族は、永遠の行く末を実現する助けとなる

神は、わたしたちが「完成に向かって進歩し」、永遠の命を受け継ぐことができるように努力するとき、わたしたちの学習と成長を助けるために家族を与えられました。「家族は……創造主の計画の中心を成すもの」であり、たとえ完全な家族はないとしても、神はわたしたちが家族とともに成長できるように助けてくださいます。

神は、わたしたちがみもとに戻るのを助けるために家族を与えてくださった

「地上の家族は完全ではありませんが、神の子供たちをこの世界に歓迎する最善の機会を与えてくれます。地上で唯一、わたしたちが天で感じた愛に最も近い愛、すなわち両親の愛によって迎えるのです。家族はまた、わたしたちを神のみもとへ導くのに最も優れた、道徳や真の原則を守り、伝える最善の方法でもあります。」

ヘンリー・B・アイリング管長「神の家族の集合」『リアホナ』
2017年5月号, 20

家族は成長を促す

「個人の成長は家族の中で促されます。家族は『神の子供たちの永遠の行く末に対する創造主の計画の中心を成すもので……す。』家庭は神から与えられた愛と奉仕の実習室です。」

末日聖徒イエス・キリスト教会大管長
ラッセル・M・ネルソン大管長「救いと昇栄」『リアホナ』2008年5月号, 8



家族の状況にかかわらず、わたしたちは学ぶことができる

「現実には、教会員の大半は完全な家庭環境で生活しているわけではありません。完全で理想的な家族と暮らしている人など、いるとは思えません。それでは、なぜ家族を強調するのでしょうか。それは、**家族がわたしたちの永遠の行く末**であり、わたしたちは自身の状況がどうあれ、堅固な家族関係を築くスキルを学ぶためにこの地上にいるからです。……

……主はあなたを見ておられます。……あなたの人生を主に委ねるなら、心のすべての望みのままに幸福と平安を受けるまで、あなたはすべての段階で主の御手に導かれることでしょう。」

中央扶助協会会長第一顧問 シャロン・ユーバンク姉妹,
“A Letter to a Single Sister,” Ensign, Oct. 2019,
40, 41; bold added.

さらに知るために

- 悲惨な離婚の後、子供たちとの「永遠の家族」を維持するために努力したシングルマザーが学んだことについて、読んでみましょう (ChurchofJesusChrist.org/go/92014)。



わたしの家族は主の目的を果たすのに十分でした

ミランダ・ガウバツ (アメリカ合衆国, ユタ州)

わたしの家族は、とても「理想の」家族と呼べるようなものではありません。わたしは11歳になったばかりのときに両親が別れたので、献身的に働くシングルマザーである母によって育てられました。聖餐会では場違いのような気分でした。

10代のとき、「家族—世界への宣言」についてのレッスンで、青少年の指導者が家族について証するのを聞いて感動したのを覚えています。わたしは母と二人だけの取るに足りない家族が神に認められていて、この現世で必要なすべてのものを提供してくれるという自分の証を得るようになりました。

その知識があっても、数年後にブリガム・ヤング大学で永遠の家族という必修の授業を履修したときに、とても心配になりました。クラスに出る度にわたしの「理想とは言えない」家族についての話を聞きたくなかったからです。しかし教授は、次のような言葉で最初の授業を始めました。「わたしたちは理想を教えますが、現実の世界に生きています。救い主の贖いに頼るときに、そのギャップが埋められるのです。」

わたしは家族が天の御父の計画の中心を成すことを知っています。わたしが10代のときに経験したような、理想とはかけ離れた家族であっても、学び成長する助けとなります。救い主御自身が、地上で義父によって育てられました。イエス・キリストがわたしたちの「理想的ではない」家族を助けて、わたしたちのために主の目的を成就するのに十分なものにしてくださることに、とても感謝しています。

3. 「家族」は、ただ両親と子供を意味するだけではない

家族関係には、神聖な責任を伴うものが多くあります。兄弟、姉妹、おば、おじ、いとこ、義理の家族などは、それぞれ特有の影響力を持っています。「必要なときに、親族が援助しなければなりません。」そのような家族とのきずなを育むことによって、必要とされる援助を提供し、極めて貴重な関係を築くことができます。

わたしたちは幕の両側で家族から祝福を受けることができる

「わたしの言う『家族』とは、現代に見られる、母親、父親、子供のいる家族のことではありません。わたしの言う『家族』とは、主の言われる家族のことで、部族や複数世代の家族を指します。だれにでも家族がいるからです。天の御父が子供たちに用意された計画は、このような家族を中心としています。何世代も前の先祖から力を得る子孫と、何世代もの子孫に祝福を与えたい親のいる家族です。」

七十人 ブラッドリー・D・フォスター長老「家族の集合、癒し、結び固め」、2015年2月14日にアメリカ合衆国ユタ州ソルトレーク・シティで開かれたルーツテック家族歴史フェアでの説教





あなたは多くの役割を果たして自分の家族を祝福することができます

中央扶助協会会長会第一顧問、シャロン・ユーバンク姉妹

聖典には、自分の親族の生活に大きな変化をもたらした義になつた男女の模範がたくさん出てきます。アブラハムは、ロトのおじとしての役割を果たして、彼の人生を変えました。エジプトに売られたヨセフは、自分の兄弟たちと彼らの家族を救いました。マリヤとマルタは成人した姉妹としてお互いを、そしてきょうだいラザロを祝福しました。ルツは義理の娘としてナオミを助け、その報いとして、ナオミの助言から永遠の祝福を受けました。エリサベツとマリヤは、二人の妊娠にかかわる問題を通して、いとことして助け合いました。血のつながりのないゾーラムでさえ、彼と子供たちを家族として受け入れてくれたニーファイの忠実な助け手になりました。このような広い視点から家族について考えることは、与えたいと思っても望むような家族を持っていないために孤立していると感じている多くの人にとって、とても大切です。

さらに知るために

- 家族歴史を通して生まれた先祖とのきずなによって強められた女性について読んでみましょう（『信仰の力と家族のストーリー』『リアホナ』2018年9月号、36 - 39）。

4. 永遠の家族を始めるために、 または修復するために、 あなたにできることがある

「聖なる神殿において得られる神聖な儀式と聖約は、わたしたちが個人として神のみもとに帰り、また家族として永遠に一つとなることを可能にするのです。」残念ながら、時には結婚生活が破綻したり、家族がばらばらになったり、永遠の家族の輪が切れたりすることがあります。しかし、家族の状況がどうあれ、これらの「神聖な儀式と聖約は……個人として神のみもとに帰……ることを可能にするのです。」神の助けを受けて、それらの神聖な聖約を交わし、最善を尽くしてそれを守るならば、いつか永遠に彼らと結ばれるという希望を持って家族を築き、修復し、また強める助けとなります。

最善を尽くす。あとは神が引き受けてくださる

「わたしから〔あなた〕への約束は、かつて十二使徒定員会の一人がわたしに与えてくれたものです。わたしは彼に、家族の何人かの選びのために、来世で彼らとともに住むことができないかもしれないと言ったことがあります。わたしの記憶によれば、彼はこう答えました。『あなたは間違つた問題について心配しています。自らが日の栄えの王国にふさわしく生活すれば、家族の状況は、あなたの想像以上にすばらしいものになるでしょう。』

彼は、自分や家族が永遠の命にふさわしくなるためにこの世で最善を尽くすすべての人々に、喜びに満ちた希望を伝えたかったのだと思います。天の御父の計画は幸福の計画です。御父の計画により、最善を尽くす一人一人が、家族と永遠に結ばれることを証します。」

ヘンリー・B・アイリング管長「主の御霊がとどまる家庭」『リアホナ』2019年5月号、25





あなたから始める（またはもう一度始める）ことができる

「自分の家庭で離婚のつらさを味わった人や、信頼を裏切られて苦い思いをしたことのある人は、どうか、自分からまた始めることを忘れないでください。皆さんの世代の鎖の中に、壊れた輪が一つあるかもしれませんが、ほかの義にかなった輪や鎖と、残っている輪は永遠に大切なものです。皆さんは自分の鎖を強めることができますし、恐らく、壊れた輪を直す助けもできるでしょう。この鎖は一つずつ、つないでいくものなのです。」

十二使徒定員会 デビッド・A・ベドナー
長老「固いつながり」(ヤングアダルト対象のワールドワイド・ディボーションナル、2017年9月)、
churchofjesuschrist.org/study/broadcasts/worldwide-devotional-for-young-adults/2017/09/a-welding-link?lang=jpn

5. 結婚は信仰と祈りを必要とする パートナーシップである

「家族—世界への宣言」によれば、夫と妻は「対等のパートナーとして互いに助け合うという義務を負っています。」しかし、結婚において真のパートナーとなることは、困難なときもあります。互いの育った環境、文化、教育、経済的状況、経験など多くのことが、二人の関係や家庭生活の送り方に影響を与えます。世界への宣言の教えによれば、「実りのある結婚と家庭」は、信仰と祈り、悔い改め、赦し、尊敬、愛、そのほかの原則にのっとり、それぞれの状況に合うように二人で話し合い、協力し合うときに築かれるのです。

夫と妻は対等のパートナーである

「夫と妻は対等のパートナーです。責任は異なりますが、互いに補い合います。妻は子供をもうけ、それにより家族全体が祝福されます。夫は神権を受け、それにより家族全体が祝福されます。しかし家族会議で、妻と夫は対等のパートナーとして、最も重要な決定を下します。子供たちをどのように教え、しつけるか、お金をどのように使うか、どこに住むか、そのほか家族にかかわる多くのことを決めます。主の導きを求めた後、これらのことを一緒に決めます。目標は永遠の家族になることです。」

クエンティン・L・クック長老「主は光」『リアホナ』2015年5月号、64





自分の家族の具体的な状況に合った導きを求める必要がある

『「家族—世界への宣言」で説明されているように、わたしたちは従うべき神聖なパターンを与えられています。この世の生涯は簡単ではないことを知っています。……

主の御心が分かったら、信仰をもって前進して、自分の目的を果たしてください。ある姉妹は、靈感を受けてさらに上の学校に行き、医学部に進学して患者に大きな影響を与え、医学の研究を発展させるかもしれません。また、別の姉妹は、奨学金を受けて権威ある教育機関で学ぶのではなく、その世代にしては早い時期に、靈感を受けて家庭に入り、永遠に続く大きな影響を子供たちに与えることができるようになるかもしれません。

同じ基本的な疑問に対して、同じように忠実な二人の女性が、このようにまったく違った導きを受けることなどあるのでしょうか。確かにあるのです。何が正しいかは人によって異なります。わたしたちが互いの選択やそうした選択に至った事情について疑問を挟むべきではないことが非常に大切なのは、こういった理由からです。」

十二使徒定員会会長代理、M・ラッセル・バラード会長、"Women of Dedication, Faith, Determination, and Action" (Brigham Young University Women's Conference, May 1, 2015), womensconference.byu.edu.

さらに知るために

家族を強めるためにできることについて、以下からさらに学んでください:

- 2020年4月の総大会から、ジーン・B・ビンガム姉妹の説教「一致して神の業を成し遂げる」を読むか視聴する。

6. 親になる能力は、神のようになるための神の計画の一部である

わたしたちがさらに天の両親のようになるための一つの方法は、親になることを自ら経験することです。「神がアダムとエバに授けられた最初の戒めは、彼らが夫婦として親になる能力を持つことに関連したものでした。」結婚して子供を持つことは、必ずしもわたしたちの計画どおりになるわけではありませんが、それでもそれが神の計画の一部でないことにはなりません。多くの人にとって、信仰をもって備え、主の時を待つことは、親になる重要な過程なのです。

親になることを恐れる必要はない

「数年前のことですが、結婚している娘の一人が夫と一緒にやって来て、ラズバンド姉妹とわたしに、非常に重要で人生に大きな影響のある質問をしてきました。それは、『わたしたちの住んでいる世界は邪悪と恐れに満ちているように思えるのに、それでも子供をもうけることは、安全で賢明なことなのだろうか』という疑問です。

……二人に対するわたしたちの答えは、断固として、『もちろんだとも、問題ないどころかとても大切なことだよ』というものでした。……

……確かに、わたしたちは苦難の時代に生きています。しかし、聖約の道にとどまるかぎり、恐れる必要はないのです。そうするとき、わたしたちが住む今の時代に対して、また立ちふさがる問題に対して心を悩ませることがないように、皆さんを祝福します。」

十二使徒定員会 ロナルド・A・ラズバンド長老「心配することはない」『リアホナ』2018年11月号, 18, 21



時には信仰を持って待つ必要がある

「この教会に属しているすべての人に……ここで慰めの言葉を述べさせてください。多くの姉妹の皆さんが、子供に恵まれないことで悲嘆に暮れています。……信仰に忠実であってください。もしこの世で子供に恵まれなかったとしても、後の世で恵まれるでしょう。」

ブリガム・ヤング大管長 (1801 - 1877), *Journal of Discourses*, 8 : 208



不妊とわたしたちのワードの家族

ジョン・マクマリン (カナダ, アルバータ州)

妻のジェニーとわたしはずっと、たくさんの子供を望んでいました。ずっとです。1年ほどたった後、医学的に不妊症であることが分かりました。

最初は、何度も祈りました。毎晩、二人で手を握って、子供を授けてくださるように天の御父にお願いしました。わたしたちはそのために人生をかけて備えてきたのです。毎月、時にはもっと頻繁に断食しました。月が替わるごとに妊娠していないことを知るのには、とてもつらい経験でした。愛すべき子供がいらないだけでなく、祈りの答えもないように感じました。それは

はまるで、わたしたちの人生をかけた願いを聞いた神から「ノー」と言われたかのように思えました。

わたしたちは自分のふさわしさを疑うようになりました。神が、もっと信仰深い家族のもとに、御自身の霊の子供たちを送られていると信じるのは簡単でした。

教会に集うのも難しくなりました。周りの人の祈りが聞き届けられたことや、どれほど天の御父から愛されたのかを聞くことに、耐えられませんでした。

それでも集い続けたのには、二つの理由がありました。第1に、わたしたちは神殿で結び固められたときに、主とお互いに対して、聖約を交わしていました。二人は互いに結び合い、今もそして永遠に、一緒にいると決意していました。

第2に、ワードの家族の存在でした。恵まれたことに、不妊を個人的に経験した指導者がいました。ジェニーのミニスターリングシスターも不妊症の経験があ



7. 命を生み出す力は、 神によって与えられ 守られている

り、教会で子供がいないことのつらさを包み隠さず話してくれました。わたしたちは苦しんでいましたが、教会の家族にも同じ悩みと戦っている人たちがいることを知りました。

それでもまだ多くの答えを受けていませんでしたし、専門医から不妊治療を受けても、まだ子供ができませんでした。天の御父の御心は分かりませんが、わたしたちは聖約を交わしているので、またわたしたちを受け入れて支えてくれるワードの家族がいるので、忍耐と信仰を深める時間を過ごしています（ヘブル 12：12 - 13 参照）。

親になるのを楽しみにしています。そして、その喜びの日が訪れるまで、わたしたちには教会のここに居場所があるのです。

さらに知るために

- 家族を築く計画や備えについて、以下を読んでさらに学んでください。—『リアホナ』2019年6月号のヤングアダルトのコーナーの記事。
- 聖書にある不妊についての物語から平安を見いだした夫婦について、学んでください（Church of Jesus Christ.org/go/92020。財政的および社会的な支援に関するリソースも含む）。

世界への宣言の中で、主の使徒たちが「命は神聖であ[る]」と断言しています。命は神聖なので、神は命を与えることや、奪うことに関する戒めを与えられました。その力をどのように尊ぶのかは、良くも悪くも、わたしたち自身や社会全体に大きな影響を及ぼします。

性的な交わりには神聖な目的がある

「夫婦間の親しい交わりは、単に心の一致を象徴するのみならず、夫婦と天の御父とが共有する関係をも象徴しているということです。……

……そうしたとき、主の神性を知るだけでなく、まさにその幾分かを自分自身の中に取り入れるのです。その神性の中で、実際あらゆる男性と女性に与えられているのが、主の御力を使って〔子供〕を創造する力です。……子供は、目、耳、手足の指を持ち、語り尽くせないほど素晴らしい未来をその手に抱いています。……

……皆さんもわたしも、その神の性質の幾分かを授かっていますが、それには最も重大で神聖な制約があります。わたしたちに課せられた唯一の制約は自制であり、それはこの賜物が持つ神聖な力に対する尊敬の念から生まれる自制心です。」

十二使徒定員会 ジェフリー・R・ホランド長老「個人の清さ」『リアホナ』1999年1月号, 85

性的な交わりの適切な表現は、永遠の祝福をもたらす

「性的な関係は、『人の神聖な特質……を表す最高の方法の一つ』です。性的な望みを適切に表現することによって、神の計画がこの地上と永遠の世で展開することが可能になり、わたしたちは天の御父のような者になります。神は忠実な者に永遠の命を約束しておられます。永遠の命には、永遠の結婚や子供、その他永遠の家族にかかわるすべての祝福が含まれるのです。」

十二使徒定員会 デール・G・レンランド長老「性的な親密さの神聖な目的」『リアホナ』2020年8月号, 14 - 15



8. 親の責任は神から 与えられている

わたしたちがさらに神のようになるのを助けるために、神は多くの人々に親になる機会と責任を与えられました。わたしたちは、「これらの責務の遂行について」神に報告する責任があります。しかしまた、愛と義のうちに子供を育て、彼らが試練を受けるときに助けるとき、結婚と家族生活における幸福と成功を求めて神に頼ることができるのです。

さらに知るために

- 『リアホナ』2020年8月号から、性の神聖な目的や適切な行使、そして子供に教える方法など、性に対する神の見方についてさらに学んでください。

親の役割はなぜ重要なのか

「わたしたちにとって最も重要で、強い影響力を発揮すべき務めは、家族の中にあります。家族の中でそれらの務めが重要なのは、子供の人生の初期に、天の家に戻る道にしっかりと足をつけさせる機会が、家族にはあるからです。」

ヘンリー・B・アイリング
管長「彼らが天の家へ戻れる
よう助けてください」『リア
ホナ』2010年5月号、
23





神は御自身の子供たちが愛と義の中で育てられるように望んでおられる

「罪に屈しない者になるように子供を強化することは、親や祖父母、家族、教師、指導者にとって務めであり、祝福です。わたしたち一人一人が助ける責任を負っています。……

『[わたしたちの] 子供たちを光と真理の中で育てる』ためにどうするか、これは難しい質問です。それぞれの家族とそれぞれの子供によって異なるからです。しかし、天の御父は、わたしたちの助けとなる普遍的な指針を与えておられます。また、子供を霊的に備えさせられる最も効果的な方法について、御霊はわたしたちに靈感を与えてくださいます。

第1に、この責任の重要性を明確に理解することが必須です。わたしたちは、自分ならびに子供たちが神の子であることと、神の目的を理解しなければなりません。このことが、自分は何者であり、なぜこの世にいるのか分かるように彼らを助ける際に必要です。愛の深い天の御父の息子や娘であり、神から期待されていることがあるということを、疑いなく知ることができるように、助けなければなりません。……

そこで、罪に屈しない者になれるよう子供を助ける……鍵は、ごく幼いうちから基本的な福音の教義と原則を、愛情を込めて教え始めることです。聖典や信仰箇条、『若人の強さのために』の冊子、初等協会の歌、賛美歌、わたしたち自身の証から教えるのです。そうしたことが子供を救い主のみもとに導きます。』

中央初等協会会長 ジョイ・D・ジョーンズ
姉妹「罪に屈しない世代」『リアホナ』
2017年5月号, 88

家族はわたしたちの助けを必要としている

「親自身にとっても、子供にとっても、家族が互いに愛し合い、支え合うこと以上に、幸福と深くかかわっていることはありません。」

M・ラッセル・バラード会長「永続するものこそ最も大切なものである」『リアホナ』2005年11月号, 42

さらに知るために

- ・ 親の務めについてさらに知るために、Church of Jesus Christ.org の「聖文と研究」から「福音のテーマ」の「親の務め」の項を参照してください。



9. わたしたちは神の家族のために、 神の計画を擁護することができる

世の始まる以前から、神の家族のために御父の計画を推し進め、内部からの分裂と外部からの攻撃を防ぐことがわたしたちの役割でした。「わたしたちは、全地の責任ある市民と政府の行政官の方々に、社会の基本単位である家族を維持し、強めるために、これらの定められた事柄を推し進めてくださるよう呼びかけるものであります。」その理由と方法を理解することは非常に大切です。

なぜ結婚と家族を守るのか

「末日聖徒イエス・キリスト教会の業は、究極的には、神の子供たちに日の栄えの王国に入る備えをさせることであり、その王国の中でも特に昇栄または永遠の命という最高の栄光を得られるようにすることです。その最高の目標へは、永遠の結婚によってのみ到達することができます。永遠の命には、本来男女によって生まれる創造の力、つまり、『とこしえにいつまでも子孫が満ちて続く』と現代の啓示が説明している力が含まれます。

ヤングアダルトに向けて話された際に、ネルソン大管長は教えました。『神の律法に従うならば、安全な中で成長して最終的には昇栄に至ることができます。』それは、天の両親が持つておられる昇栄し

た命と潜在能力を有し、神のようになるということです。それこそが、愛するすべての者に到達してほしい最終目標です。」
大管長会第一顧問 ダリン・H・オークス管長
「いちばん大切な二つの戒め」『リアホナ』
2019年11月号, 74

攻撃的にならなくても家族を 守ることができる

「……信仰のある人々が公の場で自分の見解を広めようとする場合、その方法と主張は、信条を共有しない人々の意見と見解を常に許容するものでなければなりません。信仰のある人として常に愛を

もって語り、敵対する人に忍耐と理解と思いやりを示さなければなりません。キリスト教の信仰を持つ人々は、隣人を愛し(ルカ10:27参照)、赦すように命じられています(マタイ18:21-35参照)。『(わたしたちを)のろう者を祝福し、(わたしたちを)憎む者に善をなし、(わたしたちを)不当に扱い迫害する者のために祈りなさい』という救い主の教えをいつも心に留めていなければなりません(マタイ5:44参照)。」

ダリン・H・オークス管長「真理と寛容のバランスを取る」
『リアホナ』2013年2月号, 34-35参照

さらに知るために

- 今月号のデジタル版にある「わたしたちは国会で証しました」の記事で、家族を擁護したある夫婦について読んでください。



女性と男性の 両方の 大切さについて

子供に伝える方法



神の預言者が教会全体を対象にした中央扶助協会集会で「家族—世界への宣言」を発表したのは、25年前の今月のことです。その宣言から分かる重要な事柄を幾つか挙げましょう。

5つの真理

- 人は皆、「天の両親」の子供である。この真実により、女性も男性も、ともに幸福の計画の大切な一部であることが理解できます。すべての成人男女、少年少女が互いに相手を同じように価値があり、必要とされている存在として尊重するようになったら、世界はどれほどすばらしい所になるでしょうか。
- 女性にも男性にも「神聖な行く末」がある。これは、少年も少女も、欠けるもののない天の家に行けるようになるという意味です。自分の神聖な行く末に到達するには、どんな決断を下せばよいでしょうか。
- 妻と夫は「互いに愛と関心を示し合う」べきである。人に愛と関心を示すことのできる方法には、どんなものがありますか。
- 父親と母親は家族を助ける方法は異なるが、「対等のパートナーとして」協力して働くべきである。男女が一致団結して大切なことを行うのを、あなたはどんなときに見ましたか。
- 両親は「愛と義をもって」子供たちを育てなければならない。母親や祖母、そのほかの女性からあなたが学んだ良いことには、どんなことがありますか。また、父親や祖父、そのほかの男性からあなたが学んだ良いことには、どんなことがありますか。





4 つの活動のアイデア



- 違う道具なのに組み合わせて使うと役に立つものを、見つけてください。例えば、ナイフとフォークはまったく違う道具ですが、どちらも食事をするのに役立ちます。男性と女性は違いますが、どちらも大切な存在です。しかも、男女が力を合わせて働くと、驚くほど素晴らしいことをすることができます。




- 今月号の機関誌『フレンド』には、教会を導く男女を描いたページがあります。それに色を塗りましょう。

- 自分の家族が男女双方にもっと敬意と思いやりを示せるようにするための目標を立てます。
- 自分が大切な存在であり、愛されていると理解していない人のことを、考えてください。自分が天の両親から愛されている子供であることをその人に理解してもらうために、あなたにはどんなことができますか。

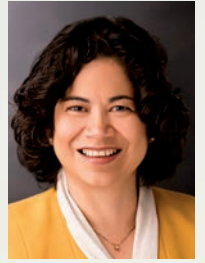


その他の役立つ子供向けリソース

- 「すばらしいアイデア」(『フレンド』2020年9月号)
- 「家族を愛する」(『フレンド』2020年9月号)
- 「わたしの総大会ノート」(『フレンド』2020年9月号)
- 「教会の指導にたずさわる女性たち」(『フレンド』2020年9月号)



天の御父は、家族歴史と
神殿の儀式を通して
わたしたちを癒すことが
おできになります。



中央扶助協会会長会
第二顧問
レイナ・アブラト

神殿の儀式による 癒しの奇跡

自分の決断に対して責任を負うすべての神の子は、イエス・キリストを信じる信仰を働かせ、悔い改めてイエスの福音を受け入れる機会を、現在および過去の場所や時代、環境にかかわらず、幕のどちらかの側で受ける必要があります。神の子には皆霊的な癒しが必要であり、わたしたちは主の弟子として、この癒しが可能になるよう助ける召しを受けています。

救い主の贖いの犠牲のおかげで、神殿で救いの儀式を受けることによりわたしたちと先祖は再び生まれ、義の状態に変わって神に贖われ、新たな者となることができます（モーサヤ 27：25 - 26 参照）。

ラッセル・M・ネルソン大管長は、こう教えています。「教会におけるあらゆる活動、あらゆるレッスン、一歩一歩の進歩が、神殿を目指しています。福音を宣べ伝え、聖徒を完全な者とし、死者を贖うというわたしたちの努力はすべて、聖なる神殿に至るものです。神殿の儀式はきわめて重要です。それがなければ、わたしたちは神の栄光に戻

カリフォルニア州オーランド神殿の写真・メイソン・コバリー

ることはできません。』¹

律法学者やパリサイ人がイエスの弟子たちに対してつぶやいたとき、イエス・キリストはこうお答えになりました。「健康な人には医者はいらない。いるのは病人である。わたしがきたのは、義人を招くためではなく、罪人を招いて悔い改めさせるためである。」(ルカ5:31-32)

大管長会第二顧問のジェームズ・E・ファウスト管長(1920-2007年)は、こう宣言しています。「主はこの癒しの力を得るためのたくさんの方法を与えてくださいました。……[主は]神殿の業を回復して下さった……[のです]。これは、生者、死者双方の救いにとって大切なものです。神殿は、この世の多くの煩い事から一時的に逃れることのできる聖所です。神殿は平安と静寂の場所です。そしてこの聖所で主は『心の打ち砕かれた者をいやし、その傷を包まれる』のです(詩篇147:3)。」²

至る所にある聖なる神殿で癒しの奇跡が起こっています。いろいろな所を訪れると、そのような奇跡の話をよく聞きます。バスを連ねて神殿にやって来ては朝から晩まで先祖たちのために救いの儀式をしている忠実な会員の話を、わたしたちは耳にします。朝早く学校が始まる前に神殿に来て死者のためにバプテスマと確認を受け、この聖なる儀式のいろいろな側面で奉仕する献身的な青少年の話を、わたしたちは耳にします。週に1度、学校が終わると公共交通機関を利用して神殿に行き、霊的に再び生まれる機会を先祖に提供している若い男性、若い女性のグループの話を、わたしたちは耳にします。神殿の救いの儀式を自分自身のために受け、イエス・キリストの贖罪を通して義の状態に変われるようにするために、船に何時間も揺られて神殿に参入する家族の話を、わたしたちは耳にします。安息日に



祖母イザベル・ブランコ

「神殿は平安と静寂の場所です。そしてこの聖所で主は『心の打ち砕かれた者をいやし、その傷を包まれる』のです。」

個々の会員や家族が愛する先祖の名前を調べ、後にそれを持って神殿に行き、神に贖われる機会を先祖たちに与えているという話を、わたしたちは耳にします。喜び勇んで神殿に来たものの、バプテスマフォントが深く背が立たないためにフォントに入る階段の最後の段に立って儀式を受けなければならない11歳の少年少女の話を、わたしたちは耳にします。すべては、新たな者となる機会を先祖に与えるためなのです。

考えてみると、わたしたちは皆、霊的に癒され、幕の向こう側にいる人たちにも癒される機会を与えるために神殿に来ているのです。癒しに関して言えば、わたしたちは皆、切実に救い主を必要としています。これについて説明するために、わたしの先祖のうち二人の話を紹介しましょう。

祖母と父の癒し

わたしの祖母イザベル・ブランコは、ニカラグアのポトシで生まれました。わたしの記憶では、愛が深く、働き者で、信仰深い女性でした。子供のころ、祖母は幼いわたしの心に信仰の種を植え付けてくれました。祖母

が熱心に祈る姿を見ていましたし、祖母は毎週日曜日にわたしを連れてイエスを礼拝しに行っていたのです。でも、祖母の人生は容易なものではありませんでした。祖母はほかにもいろいろなことをしていましたが、若いころは、裕福な家で女中として働いていました。悲しいことに、当時はよくあることでしたが、彼女は雇い主であるその家の主人の子供を身ごもりました。そして、妊娠したことを隠し切れない時期になると解雇されたのです。

わたしの父ノエルは、このようにして生まれたのでした。しかもポトシは小さな町だったためにノエルを含んだれもがノエルの父親がだれなのかを知っていました。それにもかかわらず、ノエルは父親と直接会ったこともなければ、父親と連絡を取ったこともありませんでした。

イザベルは一度も結婚しておらず、しかも、婚外子がほかに二人いたのです。しばらくすると、イザベルはもっと良い仕事と教育の機会を求め、3人の子供を連れて首都マナグアに引っ越しました。

10代の後半、ノエルはアルコール依存症になります。結局ノエルはわたしの母デルビと

わたしたちは皆、
霊的に癒され、幕の
向こう側にいる
人たちにも癒される
機会を与えるために
神殿に来ます。

出会って結婚し、4人の子供をもうけました。アルコール依存は長年にわたって結婚生活に深刻な影響を与えており、父と母は50代のころ、アメリカ合衆国カリフォルニア州サンフランシスコに移った後、別居しました。残念ながら、父はその数年後に自殺しています。

母とわたしは、父が亡くなる何年か前に末日聖徒イエス・キリスト教会の会員になりました。父の死後、父の身代わりの神殿儀式を、一つを除いてすべて行いました。結び固めの儀式だけはしなかったのです。当時わたしは、父と結び固められたいかどうか、あえて母には聞きませんでした。父との関係がどれほどこじれていたかを知っていたからです。

ところが、奇跡が起きました。母が夫ノエルの夢を見たのです。ノエルはマナグアの自宅の勝手口の外で母に手を差し伸べて一緒に来るようにと言いました。母は、幸せな気持ちで目が覚めました。それから程なくして、母はある日わたしに電話をかけてくると、落ち着いた声でこう言ったのです。「今度の土曜日にお父さんとの結び固めを受けるの。よければあなたも来ていいのよ。」

わたしは喜び勇んで、「もちろんよ。立ち会うわ!」と答えました。電話が終わってから気がついたのですが、わたしも両親に結び固められるのです。うれしくなりました。

栄えある土曜日の朝、母と夫とわたしは聖なる神殿の聖壇にひざまずいて死者の身代わりと生者の結び固めの儀式を行いました。それによって、両親とわたしには、永遠の一つとなる機会が与えられたのです。息子も、何年も前に亡くなったわたしの兄の身代わりとしてそこにいました。その神聖なひとときには、あらゆる苦悩と悲しみを忘れることができました。救い主イエス・キリストが贖いを通して幕の両側にいる者たちに与えてくださる心地良い癒しの香油を、皆が感じたのです。

数年後、わたしは父が教会のどこかの集会所で説教壇のような所に立っている夢を見ました。白のワイシャツにネクタイを締めて、靈感を与えるメッセージを伝えていました。夢の中で、父は年季の入った教会の指導者だとわたしには思えました。その夢が何を意味するのかはよく分かりませんが、父が霊界でイエス・キリストの福音を受け入れているという希望を与えてくれる夢でした。

ある時点で、わたしたちは祖母イザベルの神殿儀式も行いました。ただし、生涯一度も結婚しなかったために配偶者との結び固めの儀式はしていません。考えてみてください。男性から大切に扱われず、その生涯で辛酸をなめてきたイザベルのような女性も、神殿での身代わりの儀式を通し、選



両親のノエル・ブランコとデルビ・ブランコ



救い主の贖いの
犠牲のおかげで、
神殿で救いの儀式
を受けることにより
わたしたちと先祖は
再び生まれることが
できるのです。

択の自由を行使して聖なる聖約を神と交わす機会に幕の向こう側であずかることができます。すべての人と同じく、祖母も、信仰を育て、悔い改め、愛され、聖めを受ける必要があります。つまり、癒しが必要なのです。

今振り返ってみると、ノエルはつらい子供時代を過ごし、深刻な依存症になっていたにもかかわらず、子供への愛情は、父の弱さを補って余りあるほど深かったことが分かります。その特質がいちばんよく発揮されていたのは、家族とともに暮らしていたときだったのでしょう。父はいつもわたしたちに優しく、父がわが子に腹を立てたときのことを、わたしは一度も思い出すことができません。神は憐れみ深い御方ですから、信仰を働かせて悔い改め、聖なる神殿で行われる救いの神殿儀式を通してイエス・キリストを自分の贖い主と認める機会が、ノエルにも与えられているのです。わたしたち皆と同様、ノエルにも癒しが必要なのです。

以上、全世界にある主の神殿で個人と家族に与えられる癒しの永遠の祝福の中から、二つだけ挙げました。ネルソン大管長が教えているように、「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。」³

その永遠の賜物を受けるためにイザベルとノエルが必要としていたすべてのことについて考えると、それが、完全な愛でわたしたちを愛し、神の業と栄光のためにすべての人を召しておられる、慈しみ深い天の御父と救い主が可能にしてくださった奇跡だということが、わたしには分かります。

イスラエルの集合について、ネルソン大管長はこう言っています。「幕の両側にいるすべての天の御父の子供たちは、回復されたイエス・キリストの福音のメッセージを聞くに値します。彼らはさらに知りたいかどうかを自分で判断するのです。」そして、こう説明しました。「だれかを助けるために何かを行うときはいつでも、それが幕のどちら側であろうと、神と重要な聖約を交わして、救いに不可欠なバプテスマと神殿の儀式を行うことに向かって進むのであれば、あなたはイスラエルの集合を助けています。それだけのことなのです。」⁴

神殿の儀式を行ったイザベルおばあちゃんと父のノエル、それに、ほかのすべての先祖たちが霊界でイエス・キリストの福音を受け入れているかどうかは分かりませんが、わたしは希望を持つことができますし、信仰を行使することができ、神と聖約を交わしてそれを守り、やがて先祖たちとともに

「決して終わりのない幸福な状態」で暮らせるような人生を送ることができます(モルモン7:7)。

そして、わたしが幕の向こう側に行ったとき、彼らがイエス・キリストの福音をまだ受け入れていないのであれば、わたしは必ず彼らにその福音を教えます。彼らを抱き締めてどんなに愛しているかを伝え、生きているときにはできなかった心の通う会話をして、「イエスがキリストであり、永遠の神」⁵であられることを証します。その時の来るのが、わたしは待ち遠しくてたまりません。

癒す力

時々わたしたちは、自分の中にある生まれながらの人のせいで、自分はほかの人を「直す」ために召されていると考えることがあります。わたしたちはほかの人を「直す」召しも、ほかの人を説教したりしかなかったりする召しも受けていません。わたしたちはほかの人を鼓舞し、勇気づけ、招き、人をすなどの漁師、魂の漁師となるよう召されていますが、それは、救い主、贖い主であるイエス・キリストによって癒される機会を彼らが受けられるようにするためなのです。

イザヤ書 61 章には、主がエルサレムで教え導く業を始めたときに主御自身も引用された言葉があります(ルカ 4:18 - 19 参照)。こう宣言しておられるのです。

「主なる神の霊がわたしに臨んだ。これは主がわたしに油を注いで、貧しい者に福音を宣べ伝えることをゆだね、わたしをつかわして心のいためる者をいやし、捕われ人に放免を告げ、縛られている者に解放を告げ、

主の恵みの年とわれわれの神の報復の日とを告げさせ、また、すべての悲しむ者を慰め、

シオンの中の悲しむ者に喜びを与え、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、さんびの衣を与えさせるためである。こうして、彼らは義のかしの木となえられ、主がその栄光をあらわすために植えられた者となえられる。

彼らはいにしへの荒れた所を建てなおし、さきに荒れすたれた所を興し、荒れた町々を新たにし、世々すたれた所を再び建てる。」(イザヤ 61:1 - 4)

デール・G・レンランド長老は、こう教えています。「家族歴史と神殿活動は、癒しを必要と〔する〕ものを癒す力を与え〔ます〕。……悲劇や死、苦難はありますが、神は、無限の力をもって、個人と家族を結び固め、癒されます。」⁶

ネルソン大管長は、「癒しの真の力は、……神からの賜物」であると教え⁷、こう説明しています。「復活の賜物は、主による究極の癒しです。主

のおかげで、肉体はその本来の完全な造りに回復されます。主のおかげで、どのような状況にも希望があります。主のおかげで、現世でも来世でも、より良い日々が待っているのです。悲しみの向こうには、真の喜びが一人一人を待っています。」⁸

天の御父がわたしたち皆を愛しているために「道」を与え⁹、イエス・キリストを信じる信仰を働かせて神と聖約を交わし、それを守り、主の戒めに従うならばだれもが肉体と霊の癒しを受けられるようにしてくださっていることを、わたしは証します。キリストが地上に来て、「囚人が解放され、……打ちひしがれている者に自由を得させ」(ルカ 4:18)、それによってだれもが「染みのない清い者」になれるようにしてくださったことを(モロナイ 10:33)、わたしは証します。■

神殿会長およびメイトロンに向けて2019年10月17日に行った説教より。

注

1. ラッセル・M・ネルソン「神殿の祝福のために備える」『リアホナ』2010年10月号、41
2. ジェームズ・E・ファウスト「霊的な癒し」『聖徒の道』1992年7月号、7
3. 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
4. ラッセル・M・ネルソン「シオンのつわもの」(2018年6月3日、ワールドワイド・ユースデイポーション) HopeofIsrael.ChurchofJesusChrist.org
5. モルモン書タイトルページ
6. デール・G・レンランド「家族歴史と神殿活動—結び固めと癒し」『リアホナ』2018年5月号、46、48
7. Russell M. Nelson, in Sheri Dew, *Insights from a Prophet's Life: Russell M. Nelson* (2019), 150.
8. ラッセル・M・ネルソン「イエス・キリスト—偉大な癒し主」『リアホナ』2005年11月号、87
9. イザヤ 42:16; 51:10; 1 ニーファイ 3:7; 9:6; 17:41; 22:20; 2 ニーファイ 8:10; 9:10; エテル 12:8; 教義と聖約 132:50 参照

靈感と『わたしに従ってきなさい』

サイマール・カリーナ・ロメイ・デ・ロハス(エクアドル, グアヤス県)

若い女性のレッスンを準備していたとき、新しいことを試すことにしました。

わたしは、次の日曜日に教える予定だった若い女性のレッスンのページをばらばらとめくっていました。そこに載っている中央幹部の言葉は重要で自分たちに当てはまるものでしたが、しばらく前のものでした。

例えば、スペンサー・W・キンボール大管長(1895 - 1985年)は、わたしがバプテスマを受けた当時の大管長でした。わたしは、テキストの随所に載っている大管長の言葉を価値あるものだと思いましたが、自分たちの知らない指導者の言葉に若い女性は親しみを覚えないのではないかと心配しました。

導きを求めて祈ると、新しいことに挑戦すべきだという促しを感じました。物語の一部を現代風にして、最近の総大会からトーマス・S・モンソン大管長(1927 - 2018年)の言葉を引用しました。結果は驚くべきものでした。みんなが積極的に参加する、特別なレッスンになったのです。それから、レッスンのテキストはレッスンを準備するための手引きとして使うようになりました。

そのような準備の仕方は、より多くの作業を要します。これまで以上に自分で学習し、若い女性たちを知り、彼女たちがどのような経験をしているのか考えなければなりません

した。そして、彼女たちにも共感できそうな、生ける教会指導者の模範や言葉を探すのです。若い女性たちを愛していたので、彼女たちのためにさらに手間をかけることは苦になりませんでした。

そのうち、わたしの行っていることに指導者たちが気づきました。不従順だとしかられるのではないかと心配しましたが、続けるように励まされました。

2012年が終わる数週間前、ステーキ内の青少年指導者が集められ、訓練集会が開かれました。その集会でステーキの指導者から、青少年のための新しい教科課程である『わたしに従ってきなさい』が紹介されました。

わたしは自分の耳を疑いました。主が教えられたようにわたしたちも教え、生ける預言者や使徒たちからレッスンのための靈感を求め、青少年をよりよく知るべきだと、ステーキの指導者たちは説明しました。わたしはすでにそれらのことについて証を得ていました。

ほかの青少年指導者たちはレッスンの準備の方法についていろいろと質問していましたが、わたしにとってその新しいアプローチは非常に明確でした。『わたしに従ってきなさい』は、わたしは不従順なのではないという主からの答えであると感じました。この新しい教科課程を教えるために、主がわたしを備えておられたのだと感じました。わたしたちが謙遜で、勤勉であって、聖霊に耳を傾けるなら、預言者や使徒たちが発表するあらゆる変化に調和することができると知っています。■

送らなかった手紙への答え

エリザベス・アレン (アメリカ合衆国, ユタ州)

聖典バッグに手紙が入っていることに気がつき、それを開封してみました。送らなくてほんとうによかったです!

わたしのすばらしい両親には、年の近い4人の息子と、唯一の娘であるわたしがいます。わたしたちきょうだいは年齢が近いだけでなく、それ以上に、常に互いの心を近くに感じていました。互いに支え合い、一緒に過ごした大切な思い出があります。いつも友達のように仲が良かったのです。

ですから、兄弟の一人が自ら命を絶ったとき、わたしは打ちひしがれました。自分の心はこの痛みに耐えられないのではないかと思いました。いえ、痛みという言葉はあまり正しくありません。愛する人を自殺で失うという恐ろしい経験を正しく伝えられるほど強い言葉は存在しません。自分の世界がひっくり返るも同然です。

きょうだいの死に関する、魂が引きちぎられそうな疑問が多々ありましたが、わたしは主の助けに頼りながら家族の世話をし、そのほかの義務を果たしました。

主に助けを求めると、自分の疑問について預言者に手紙を書きなさいという促しを感じました。自分の抱える疑問はとても大きくて深く、預言者しか答えられないだろうとほんとうに信じていたのです。でも、預言者に

その手紙を実際に送る必要がないことも知っていました。躊躇しましたが、過去にも聖霊の促しに従って行動し、良い結果を得られたことを思い出しました。

そこで、ラッセル・M・ネルソン大管長にあてた手紙を涙ながらに書きました。今感じていること、頭の中をぐるぐる巡る疑問に対して答えが得られさえすれば前へ進められることなどを書きました。手紙を書き終え、ネルソン大管長と宛名を書いた封筒に入れると、聖典バッグにしまいました。

そのうち、手紙のことは忘れてしまいました。だいぶ後になってから聖典バッグに入っているのを見つけて、開封してみました。手紙を読み進めると、書き連ねたすべての疑問に対して、信仰と、自らの聖文研究、祈り、神殿参入、そして忍耐を通じて、聖霊がわたしをすでに答えへと導いてくださっていたことを知りました。救い主と救い主の愛を近くに感じました。手紙を送らなくてほんとうによかった

です! 代わりに、主がわたしやすべての神の子供たち一人一人を慈しみ、導いてくださるのだということを再び学ぶ貴重な経験をすることができました。

自分の疑問はあまりに複雑で、預言者しか答えられないだろうと思っていた時期がありました。でも、「わたしはあなたがたを捨てて孤児とはしない。あなたがたのところへ帰って来る」という救い主の語られた真理に(ヨハネ14:18)、自らたどり着くことができたのです。■



兄の回復と 天の御父の愛

マカレナ・モリナ (テリ, ピニャ・デル・マール)

兄の事故の後、わたしを愛してくださっている天の御父の存在を知ることができました。

わたしの兄のイエルコが飲酒運転者にはねられたのは19歳のときでした。幸いなことに、イエルコの友人は2週間前に救急法の講習を受けたばかりでした。救急隊が兄を病院に連れて行くまで、その友人が兄の命をつないでくれました。

地域の病院の多くは神経科医が一人しか当直勤務をしていませんが、イエルコが到着したとき、神経科医のグループが特別な会議で集まっていた。彼らはすぐに兄を診てくれました。

イエルコは6か月間入院することになり、そのうち3か月は昏睡状態でした。入院の間、母は毎日朝7時から夜7時まで兄に付き添いました。ワードヤステークの会員はイエルコのために祈り、断食し、神権の祝福をしてくれました。わたしたちの祈りがこたえられ、兄は2011年1月1日に目を覚ましました。それ以降も会員は

イエルコを何度も見舞い、病院で治療を続ける兄の世話をするわたしたちを助けてくれました。この困難な時期の間、彼らはまるで仕える天使のようでした。

現在、イエルコには短期記憶喪失を含む幾つかの身体的な問題があります。それでも、兄は歩くことも、普通に話すこともできます。医師たちは信じられないと言います。

イエルコが事故に遭ったとき、わたしは若い女性に属していました。「わたしたちは天父の娘です。天父はわたしたちを愛し〔ておられます〕と、わたしは毎週復唱していましたが、この言葉が持つ意味をよく理解できていませんでした。事故の後、わたしを愛してくださっている天の御父の存在を確かに知ることができました。

神殿はその愛の現れです。イエルコとわたしは両親に結び固められていたので、たとえ兄を失ったとしても、

またいつか一緒になれると知っていました。家族やわたしにとって、それは大きな慰めになりました。

事故の直後、医師からイエルコの命は数時間しかもたないと告げられたとき、わたしは兄を救ってくださるよう必死に天の御父に祈りました。イエルコが命を取り留めたとき、わたしは宣教師になってわたしたちが経験した奇跡を人々と分かち合いたいと思いました。

兄の回復の物語は、わたしがペルーで宣教師として教えた人々にとって祝福となりました。わたしの経験を話すと、特に困難な状況に直面している人たちの心に響くようでした。

なぜ困難が訪れるのか、わたしたちはよく疑問に思います。でも、天の御父の愛を信頼するとき、最終的には万事がわたしたちの益となるようにとにも働くことを知っています(ローマ8:28参照)。■



息子とモルモン書とわたし

アン・マックソン (アメリカ合衆国, アイダホ州)

御自身が一人一人を教え導いたように、救い主はわたしたちが子供一人一人を教えるのを助けてくださいます。

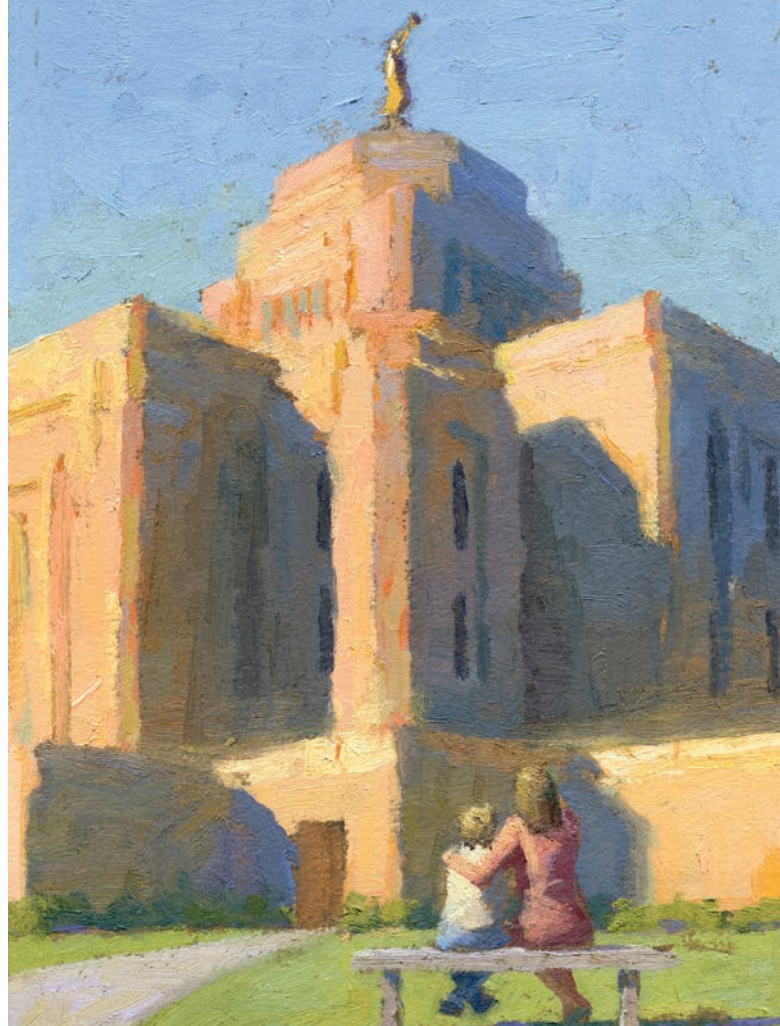
ある日、わたしは当時中央日曜学校会長であったタッド・R・カリスト兄弟のインタビューを見ました。メモを取りながら見ていると、息子のジョンとの関係を修復する方法について考えが浮かびました。息子のバプテスマを6か月後に控えている今、息子と一緒にモルモン書をすべて読むべきだという印象を受けました。

それははっきりとした印象で、どの部屋で何時に読むべきかまで分かったのです。また、アイダホ州メリディアン神殿の敷地内で読み終えるべきだという明確な印象も感じました。

毎晩、1対1で時間を取って読み進めていると、わたしたちの関係は改善していきました。互いに寛容になり、互いの考え方に対する理解も深まり、頻繁に聖霊の訪れを感じました。

モルモン書を読み終える前の晩、わたしたちはモロナイの約束を読みました。キリストを信じて、モルモン書が真実であるかどうか誠心誠意神に問うならば、わたしたちはこれが真実であることを聖霊の力によって知ることになるという約束です(モロナイ 10:4-5 参照)。モルモン書が真実であること、ジョセフ・スミスが神の預言者であったこと、末日聖徒イエス・キリスト教会がこの地上における神の王国であることについて、わたしたちは確認を受けることができました。

翌日、わたしたちは神殿の敷地内のベンチに座りました。天使モロナイの像を見上げ、モロナイの最後の証を読み直しました。その日以降、ジョンは神殿と一緒にモルモン書を読んだときのことを折に触れて話すようになりました。わたし



自身も、神殿に参入する度にあのベンチを見詰め、靈感を受けて立てた目標をジョンと二人で達成した特別な時間のことを思い返すのです。

大管長会第二顧問のヘンリー・B・アイリング管長は、次のように述べています。「賢明な両親は、『わたしのもとに来なさい』という主の招きをより強い決意で受け入れるように、子供一人一人と自分自身を導く機会として捉えるのです。」¹

「子供一人一人」という表現には価値があると思います。御自身が一人一人を教え導いたように、救い主はわたしたちが子供一人一人を教えるのを助けてくださいます。

ジョンとともに読みなさいという霊的な導きを受けたことで、主がわたし以上に子供たちのことを御存じであることがよく分かりました。主の勧告に耳を傾け、それに従うならば、子供一人一人を主のもとへと導けるように、主がわたしを導いてくださると知っています。■

注

1. ヘンリー・B・アイリング「主の御霊がとどまる家庭」『リアホナ』2019年5月号、23



8月31日-9月6日

ヒラマン13-16章

預言者をどのように支持できるでしょうか

わたしたちの時代のための教え

サムエルの時代、ニーファイ人は邪悪になっていたため、サムエルは人々に悔い改めを促しました。また、サムエルはイエス・キリストの降誕について証し、罪を犯すことの危険性を警告しました（ヒラマン 14：11 - 12 参照）。サムエルはほかにどのような原則を教えましたか。今日、ネルソン大管長はどのようなことを教えているでしょうか。

良く思われるためではない

多くの人はサムエルの教えに激怒し、石や矢でサムエルを攻めました。罪など重大なことではないと説く者にしか彼らは従う気がないと、サムエルは言いました（ヒラマン 13：25 - 27 参照）。

現代においても、ネルソン大管長は次のように述べています。「預言者が人々に良く思われることはめったにありません。」¹ 今日の人々が預言者に投げる「石」や「矢」を、わたしたちはどうすれば用いないようにすることができるでしょうか。

あなたは耳を傾けますか

多くの人がサムエルを拒みましたが、サムエルのメッセージを受け入れた人たちもいました。彼らはサムエルの言葉に従って悔い改め、バプテスマを受けました。末日の預言者や使徒たちの教えを聞くだけでなく、その教えに基づいて行動するために、あなたはどのようなことができるでしょうか。

レーマン人サムエルは、ニーファイ人に教えを説いた預言者です。多くの人がサムエルを拒みましたが、少数の人は耳を傾け、その靈感あふれる教えを信じました。総大会の間やそのほかのときに、わたしたちは今日の預言者であるラッセル・M・ネルソン大管長の話に耳を傾け、大管長を支持する機会があります。

レーマン人サムエルの話を読み、今日の預言者を言葉と行いの両方で支持できる方法を考えてみましょう。

注

1. Russell M. Nelson, "The Love and Laws of God" [Brigham Young University devotional, Sept. 17, 2019], 3, speeches.byu.edu.



9月7-13日

3 ニーファイ1-7章

どうすれば霊的な経験を 忘れずにいられるでしょうか

暗くならない一昼夜を経験し、キリストの降誕に関するレーマン人サムエルの預言が成就したことにニーファイ人は驚きました(3 ニーファイ1:15-21 参照)。残念ながら、数年のうちに、「民は……あの数々のしるしと不思議を忘れ始め」(3 ニーファイ2:1)、邪悪になっていきました。

ニーファイ人はなぜそんなに早く 忘れてしまったのか

目の当たりにした数々のしるしと不思議をニーファイ人が忘れてしまった理由は幾つかあります。3 ニーファイ1:22と3 ニーファイ2:1-3, 10を読み、人々がどのように主を忘れていったか、書き出しましょう。

今日、サタンはどのようにしてこれらと同じ方法を使ってわたしたちを欺こうとすのでしょうか。



話し合い

人生における「忘れ難い」霊的な経験を忘れないために、ほかにどのような方法があるでしょうか。あなたはこれまでにどのような霊的な経験をしてきましたか。書き留めてみましょう。家族と分かち合ってもよいでしょう。

忘れないためには

十二使徒定員会のロナルド・A・ラズバンド長老は次のように述べています。「特に危機に直面しているときには、御霊を感じたときのこと、証が強かったときのことを思い出すよう……勧めま[す]。自分が築いてきた霊的な基を思い出[してください]。わたしは約束します。このことを行[う]……

なら、強い証のあったあの貴い日々の記憶が、謙遜な祈りと断食を通して再びよみがえるでしょう。イエス・キリストの福音の安らぎと温かさを再び感じるようになると皆さんに約束します。」¹

過去の霊的な経験をよりしっかり覚えておくために、どのようなことができるでしょうか。



注

1. ロナルド・A・ラズバンド「忘れない」『リアホナ』2016年11月号, 114



9月14-20日

3 ニーファイ8-11章

どうすれば 神の声を聞けるでしょうか

復活した救い主がニーファイ人の間で教え導かれる直前のことです。ニーファイ人はイエス・キリストを「わたしの愛する子……わたしの心になう者である」と紹介される天の御父の声を聞きました(3 ニーファイ 11:7)。自分自身の生活の中でどうすれば聖霊を通して神の声を聞くことができるか、わたしたちはニーファイ人の経験から多くを学ぶことができます。

話し合い

よく注意を払い、理解したいと願った結果、ニーファイ人はついに天の御父が御子を紹介される声を聞きました。

生活の中で霊的な導きを求めることにもっと集中するにはどうすればよいでしょうか。



イラスト：キャロリン・レポート

神殿に行く

ニーファイ人は、バウンティフルの地にある神殿の周りに集まっていました(3 ニーファイ 11:1 参照)。神聖な場所にいたことで、彼らは神の声を聞く機会を得ました。神殿に参入し御霊を通して神の声を聞くために、わたしたちはどのように備えることができるでしょうか。

力を感じる

最初、ニーファイ人は「小さな声」を聞きましたが、「その声の告げる意味が分かりませんでした(3 ニーファイ 11:3)。この声は、「聞いた人々の心の中まで貫」きました(3 ニーファイ 11:3)。御霊の「静かな細い声」の力を、わたしたちはどうすれば感じることができるでしょうか(列王上 19:11-12 参照)。

耳を開く

ニーファイ人は3度目に声が聞こえたとき、「耳を開いてそれを見ました(3 ニーファイ 11:5)。彼らはへりくだり、進んで耳を傾けました。御霊を通して神の声を聞くために、わたしたちはどのように謙遜になれるでしょうか。

声のする方へ心を向ける

ニーファイ人は一度耳を開くと、「目をその声のする方へ向けて、その声が発せられる天を見詰め」、「自分たちに聞こえたその声の告げる意味」を理解しました(3 ニーファイ 11:5-6)。





9月21-27日

3 ニーファイ12-16章

どうすれば 地の塩になれるでしょうか

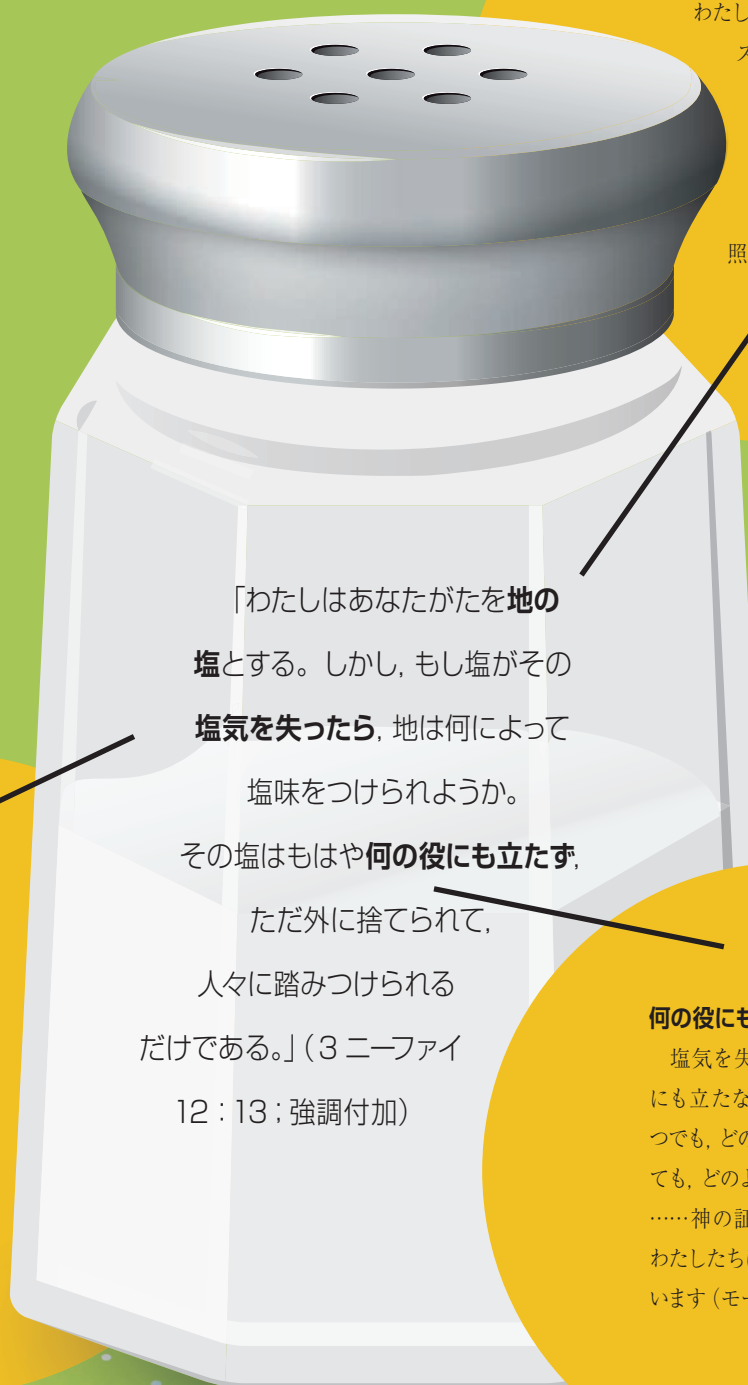
モーセの律法の下では、肉をささげ物として用いる前に塩で味をつける必要がありました(欽定訳〔英語〕レビ2:13 参照)。肉をささげ物として準備するために塩が使われたように、わたしたちが「地の塩」となることで、主のために世界を備えることができます(3 ニーファイ12:13)。

「わたしたちは『地の塩』であると同時に『世の光』でもあり、その光を隠してはならないのです(マタイ5:13-16 参照)。」

大管長会第一顧問 ダリン・H・オークス管長「悔い改め、変わる」「リアホナ」2003年11月号, 40

地の塩:

わたしたちはイエス・キリストと聖約を交わすとき、主の再臨に向けて世界を備えると約束します(教義と聖約34:5-7 参照)。



「わたしはあなたがたを**地の塩**とする。しかし、もし塩がその**塩気を失ったら**、地は何によって塩味をつけられようか。その塩はもはや**何の役にも立たず**、ただ外に捨てられて、人々に踏みつけられるだけである。」(3 ニーファイ12:13; 強調付加)

塩気を失う:

わたしたちは「世の光」となり、人々がキリストのもとに来るのを助けなければなりません。それを怠るならば、わたしたちは「塩気を失った塩のよう」になるかもしれません(教義と聖約103:9-10)。

話し合い

神との聖約をより尊ぶにはどうしたらよいでしょうか。「地の塩」となり、周りの人に祝福をもたらすにはどうしたらよいでしょうか。

何の役にも立たない:

塩気を失った塩は何の役にも立たなくなります。「いつでも、どのようなことについても、どのような所においても、……神の証人になる」とき、わたしたちは地の塩となっています(モーサヤ18:9)。



8つの新しい神殿が 発表される

アルゼンチン, バイアブランカ
アメリカ合衆国,
フロリダ州タラハシー
コンゴ民主共和国, ルブンバシ
アメリカ合衆国,
ペンシルベニア州ピッツバーグ
ナイジェリア, ベニンシティ
アメリカ合衆国,
ユタ州シラキュース
アラブ首長国連邦, ドバイ
中華人民共和国, 上海

「わたしたちは世の悪から身を隠し、逃避するために神殿に参入するものではありません。そうではなく、悪の世に打ち勝つために神殿に参入するのです。」

十二使徒定員会 デビッド・
A・ベドナー長老「わたしの名
のためにこの家を建てなさい」
86；強調付加

わたしたちはどのようにして主の声を「聞く」か

25以上の説教が行われた世界規模の大会をどのように要約すればよいでしょうか。ラッセル・M・ネルソン大管長は結びのあいさつで、「彼に聞きなさい」という神の言葉を引用し、次のように述べました。「皆さんが改めて救い主の言葉を聞き、耳を傾け、心に留めることを心を込めて行うよう祈ります。」（「信仰をもって前進する」114）

啓示を求めよう、認識しようと絶えず努力しつつ、ネルソン大管長やこれらの話者の説教を視聴するか、読んでください。

- ニール・L・アンダーセン長老は次のように述べています。「救い主の比類のない贖いの祝福のおかげで、わたしたちは『主の声を聞く』ことができるのです。……信仰、従順、謙遜、誠意によって天の窓は開かれます。」（「人生にとって霊的に重要な記憶」21）
- クエンティン・L・クック長老は、「個人の啓示は、謙虚に主の導きを求めるすべての人に与えられます」と語り、啓示に備えるために役立つ3つの原則を紹介しました（「人生を導く、預言者への絶え間ない啓示と個人の啓示の祝福」98 – 99 参照）。
- リカルド・P・ヒメネス長老は次のように述べています。「多くの方が確かにイエス・キリストを信じていますが、鍵となる質問はわたしたちがイエス・キリストを信頼しているかどうか、そして、主がわたしたちに行うよう教え、求めておられる事柄を信じているかどうかということです。」（「人生の嵐の避け所を見つける」102）

わたしも業の一端を担いたいです!

すべてのページ番号は「リアホナ」2020年5月号のもので
す(オンライン版は、liahona.ChurchofJesusChrist.orgを参照)。

ローレン・ソキ・ポーマン

オマーンに住むわたしたち夫婦は、地球の反対側で開催される大会の午前の部会を視聴するために、子供たちを急いで寝かしつけました。主の預言者や弟子たちを通して天の御父が与えてくださる導きと平安を切望していたので、指折り数えて大会の日を待っていました。

主は努力することを大切にされると、ジョイ・D・ジョーンズ姉妹は教えてくれました。では、主の模範に倣うために努力したいと、わたしはどれほど望んでいるでしょうか。

ヘンリー・B・アイリング管長は、歴史上重要なこの時期にわたしたちが担うべき役割は何かを問いました。

ボニー・H・コードン姉妹とジェフリー・R・ホランド長老は、どのように自分の光を意識的に輝かせることができるか考えるように言いました。

主が速やかに進めておられる善なる業の一端をわたしも担いたいと強く感じました。子供たちの個人の成長を助ける努力や、より思慮深い、霊的に信頼される友となる努力、データ入力など家族歴史の作業を行う努力。神の子供たちに仕えることによって神に仕えるための、独創的で新しい機会を見つける努力。大会を通して、これらのことに改めて努めたいと感じました。



「わたしたちは力になることができます。わたしたちは人々にも見えるように、自分の光を意識的に輝かせることができるのです。わたしたちは招くことができます。どんなにたどたどしくても、わたしたちは救い主に向かって歩みを進めている人々と旅路を共にすることができます。イスラエルの集合を助けることができます。」

中央若い女性会長 ボニー・H・コードン「彼らにも見えるように」80

深く考えてください……

女性の賜物と
男性の賜物

わたしたちは文化的偏見や「自分優先」のメッセージに囲まれているかもしれませんが、一致して働くという神から与えられた規範に、男性も女性も従う用意ができていなければならぬと、ジーン・B・ビンガム姉妹は教えました。

「女性には神から独特な賜物を与えられており、特有の責任がありますが、それらが男性に与えられた賜物や責任と比べ、より重要だったりあまり重要でないということはありません。すべては、天の御父の神聖な計画をもたらすために用意され、必要とされています。この計画は、神がその子供たちに、神聖な可能性を全うする最高の機会を与えるために立てられたものです。」(「一致して神の業を成し遂げる」62-63)

わたしたちは互いを救いの業において欠かせないパートナーとして尊重する用意ができているでしょうか。

ヤングアダルトのコーナー

44 心の健康を維持するための 3ステップガイド

マイケル・ガードナー

デジタル版のみ

人とのつながりを通じてうつと闘う

エミリア・ブランド

心の健康に悩む宣教師のために

わたしは踏みとどまりました。
だれかの自殺を食い止めるために
あなたができること

シャンテレ・アペリー

うつ病であることをやっと認める
ことができました。イエス・キリスト
がわたしを暗闇の中から救い出して
くださいました

ニーファイ・タンガリン

ヤングアダルト向けの記事は以下で御覧
いただけます。

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

救い主はあなたの痛みを御存じです

この地上での旅を続ける間、わたしたちは時にストレスに疲れ果てたり、不安で気持ちが張り詰めたり、灰色の悲しみの雲に覆われたりすることもあるでしょう。はたまた、(わたしのように) うつという深い霧が頭に立ち込めることもあるかもしれません。緑の丘と暖かな日差しを目指す旅路において、**このような感情はわたしたちの多くに起こることです**。そしてこうした気持ちになるとわたしたちはたやすく絶望感を抱きかねません。

心の健康の問題は、予想していないときに突然訪れることがあります。例えば、伝道に出て、他人のことに集中するあまり、自分のことを忘れているとき。子供が産まれて、世界でいちばん幸せなはずなのに、そう思えないとき。愛する人を失い、その人なしで生きていくことが想像できないとき。または、すべてうまくいっているように思えるのに、どうしても自分は大丈夫だと思えないとき。

そのようなときこそ、イエス・キリストの終わりのない愛という安らぎで人生を満たす必要があるのです。わたしたちが見捨てられた気持ちになったり、途方に暮れたりするときも、**救い主は常にわたしたちのそばにいてくださるのです**。主はあなたの痛みを感じたことがあり、あなたを助ける方法を御存じです。

助けを求めることを恐れないでください。天の御父の計画には、互いに愛し、助け合うことが含まれているのです(モーサヤ 18:21 参照)。今月のこのコーナーでは、まさにこのことをお伝えします。周りの人たち、特に救い主に**助けを求めることで、心の健康の問題を克服**しましょう。

あなたは愛されています。

もがき続け、前へ進み続ける者より。

エミリア・ブランド

Emilia

あなたの経験談を聞かせてください

分かち合いたいすばらしい話がありますか。あるいは、読みたい特定のテーマがありますか。もしあったら、ぜひ聞かせてください。あなたの記事や御意見、御感想を liahona.ChurchofJesusChrist.org までお寄せください。





心の健康を 維持するための 3ステップガイド

ストレス、
うつ、不安は、
時を選ばず
人生に
忍び込んで来る
ことがあります。
ここでは、
心の健康を
維持するための
3つの方法を
紹介します。

1

ファミリーサービス
マイケル・ガードナー博士

わたしは30年の経験を持つメンタルヘルスのカウンセラーです。人の能力、つまり困難に立ち向かって乗り越える能力には、度々驚かされます。わたしたちは困難な時代に生きています。そして、ストレス、うつ、不安が人生に忍び込んで来ることがよくあります。不安定な年代である青年期には特にそうです。このような困難に遭うとわたしたちは混乱し、自分の対応力や前進する力に懐疑的になります。

しかし、時間をかけて心の健康に向き合えば、より強くなり、困難に対応し立ち直る力が高まります。困難にうまく対応できるように（そして楽しく過ごせるように）、精神力を強化するために自分で行えることはたくさんあります。心や情緒面の健康を最高の状態に維持するために活用できる、3つの取り組みを紹介します。

小さくて簡単な霊的な事柄が持つ力を 過小評価しない

天の御父に近づくために日常的に行える、小さな霊的な事柄には、あなたが思っている以上に、心の健康を維持する力が秘められています（アルマ 37：6-7 参照）。霊的な習慣で必ずしも問題が解決するわけではありませんが、強さ、精神の明晰さ、永遠の視点、希望、そして前進する勇気が得られます。

わたしはクライアントに「日常の行い」をするようによく提案します。これには、有意義な毎日の祈り、毎日の聖文研究、教会の召しや責任を果たすこと、毎週教会に出席したり、頻りに神殿に参入したりすること、そして聖霊の促しに従う努力をすることなどが含まれます。

これらの小さくて簡単な霊的な行いが、困難に対応して克服する力を劇的に変えるのをわたしは見てきました。クライアントはこれらの小さな霊的な習慣を常に行うようになると、救い主の力が生活に及ぼす影響をより実感できるようになるのです。その力が彼らの霊的および精神的な強さを増すのをわたしは見てきました。それは、幸福を見いだす能力、ほんとうに重要なことに集中する能力に大きな違いを生みます。

十二使徒定員会のデビッド・A・ベドナー長老はこのことについて証し、次のように述べています。「小さな、簡単なことによって偉大なこ

とが成し遂げられるという霊的な規範は、堅固で、確固たる心を生み、忠誠心を深め、主イエス・キリストとその福音に対してさらに完全な改心をもたらします。』¹

力不足だという思いや不安に負けて、これらの小さな霊的な事柄を真心から行うことを諦めないでください（モロナイ 10：4 参照）。これらの霊的な習慣によって強さ、癒し、平安、そして希望を授かることができると信じるならば、または単に信じようとする望みを持つだけでも（アルマ 32：27 参照）、それは現実のものとなります。

セルフケアは、
自分自身に必要なものを把握し、
どれくらい周りの人に提供できるかを
自覚することから始まります。

2

セルフケアの実践を忘れない

自立という福音の原則は、だれでも聞いたことがあるはずですが。多くの場合、それは財政的または物質的な必要に関するものとして語られます。しかし、この概念の最も重要な要素の一つは、心の健康を維持するために必要不可欠な情緒面での自立、すなわちセルフケアです。

周りの人に時間を割くほどには自分に時間が割けないのはなぜでしょうか。自分のために時間を取ることは自己中心的であるとか、時間の無駄であるように感じるのかもしれませんが。しかし、これほど真実から懸け離れた思い込みはありません！セルフケアは自己中心的ではありません！自分自身の世話をないがしろにして、人と分かち合えるものをどのように取っておけるのでしょうか。





セルフケアは、自分自身に必要なものを把握し、どれくらい周りの人に提供できるかを自覚することから始まります。自分の必要を把握するには、自分の感情を認識し、理解し、受け入れることが重要です。精神的および情緒的な必要を満たすために実践できるセルフケアとしては、次のようなものがあります。

- きちんとした食事, 十分な睡眠, 定期的な運動によって体調を管理する。
- 話せる相手と信頼関係を築き, 心配事もうれしいことも共有する。
- 喜びや達成感をもたらしてくれる, ふさわしい娯楽, 趣味, 活動を見つける。
- 感情を表現したり, 考えをまとめたりするために日記をつける。
- 屋外で過ごす。
- 健全な境界線を設け, 自身の対応できる範囲を超えた場合は断る。
- 感謝する。感謝できれば, 自分を哀れむことも, 不幸をほかの人のせいにするともなくなります。一日の終わりに, 感謝していることを3つ書き出しましょう。
- 後ろ向きな思いや独り言を, 別の前向きな思いや言葉に変える。
- 自分が何者であるかを思い出す。あなたは天の両親を持つ, 神の子なのです。あなたを愛し, 支える人が天と地の両方にたくさんいます。
- ソーシャルメディアに費やす時間を減らす(または, 完全に避ける)。
- 自分自身とほかの人を赦す。恨みを持ち続けたり, 過去の間違いに囚われ続けたりすることは, 不必要な重荷を背負い込むことと同じです。

謙遜になり、助けを求める

だれもたった一人で現世を生き抜くように運命づけられてはいません。たとえ自立していても、精神的および情緒的な必要を満たすために他者とのつながりを持つことは重要です。わたしたちの旅路において、親、家族、友人、教会の指導者、そして天の御父、イエス・キリスト、聖霊が、わたしたちを導き、手を差し伸べてくれることでしょう。少し時間を取って、現在の自分の社会的なネットワークを見直しましょう。次のように自問します：

- 周りの人と健全な関係を築けていますか？
- 周りの人の支援をもっと受けられますか？
- 周りの人を遠ざけていますか？ それとも、必要なときに助けを求めることができますか？

多くの場合、周りの人を助けるには、その人が何かに苦戦しているということを知る必要があります。必要なときに助けを求めることを恐れたり、恥ずかしく思ったり、躊躇したりしないでください。不安に感じていることをだれかに相談したり、助けを求めたりしましょう。自分には助けが必要だと認めるには、確かに勇気と謙遜が必要です。しかし、ほかの人を受け入れ、頼ることを自分に許すとき、天の御父はしばしば彼らを通してわたしたちを祝福してくださるのです。

真の情緒的な自立は、自分の限界を知り、足りない部分を埋めるために自分以外のだれかに助けを求めることから始まります。友人や家族のほか、教会の指導者も、あなたが困っているときに助言や導き、希望を与えることができます。専門的なカウンセリングや医療支援を受けることが心の健康を取り戻すのに役立つようであれば、ビショップが資格を持つセラピストを紹介してくれます。

十分すぎるほどよくお分かりのように、わたしたちは困難な時代に生きています。しかし、イエス・キリストの回復された福音が存在する、最もすばらしい時代でもあります。わたしたちは救いの計画を知っており、そのほかにも、どのような状況にあらうと喜びや希望、平安を手にするができるよう助けてくれるたくさんのツールがあります。そして、それらのツールを活用するなら、わたしたちはきっと天の御父のもとへと帰ることができるでしょう。■

注

1. David A. Bednar, "By Small and Simple Things Are Great Things Brought to Pass" (Brigham Young University Women's Conference address, Apr. 29, 2011), womensconference.byu.edu.



うつや不安、その他の心の健康の問題に対処することについて、ヤングアダルトの経験を liahona.ChurchofJesusChrist.org や福音ライブラリーアプリで御覧いただけます。下記のデジタル版のみの記事を御覧ください：

- フィンランドのヤングアダルトは、心の健康で苦しんだことと、手を差し伸べて周りの人とつながることが、うつの間から抜け出す助けになったことについて話しています。
- 自殺願望と闘ってきたヤングアダルトが、だれかの自殺を食い止めるための14のヒントを教えてください。
- フィリピンのヤングアダルトは、どのようにうつ病で苦しんでいることに気づき、それを受け入れ、助けを求める勇気を得たかについて伝えます。

家 族

世 界 へ の 宣 言

末日聖徒イエス・キリスト教会
大管長会ならびに十二使徒評議会

わたしたち、末日聖徒イエス・キリスト教会の大管長会と十二使徒評議会は、男女の間の結婚は神によって定められたものであり、家族は神の子供たちの永遠の行く末に対する創造主の計画の中心を成すものであることを、厳粛に宣言します。

すべての人は、男性も女性も、神の形に創造されています。人は皆、天の両親から愛されている霊の息子、娘です。したがって、人は皆、神の属性と神聖な行く末を受け継いでいます。そして性別は、人の前世、現世および永遠の状態と目的にとって必須の特性なのです。

前世で、霊の息子、娘たちは神を知っていて、永遠の御父として神を礼拝し、神の計画を受け入れました。その計画によって、神の子供たちは肉体を得ることができ、また、完成に向かって進歩して、最終的に永遠の命を受け継ぐ者としての神聖な行く末を実現するために、地上での経験をえられるようになったのです。神の幸福の計画は、家族関係が墓を超えて続くことを可能にしました。聖なる神殿において得られる神聖な儀式と聖約は、わたしたちが個人として神のみもとに帰り、また家族として永遠に一つとなることを可能にするのです。

神がアダムとエバに授けられた最初の戒めは、彼らが夫婦として親になる能力を持つことに関連したものでした。わたしたちは宣言します。すなわち、増えよ、地に満ちよ、という神の子供たちに対する神の戒めは今なお有効です。またわたしたちは宣言します。生殖の神聖な力は、法律に基づいて結婚した夫婦である男女の間においてのみ用いるべきです。

わたしたちは宣言します。この世に命をもたらす手段は、神によって定められたものです。わたしたちは断言します。命は神聖であり、神の永遠の計画の中で重要なものです。

夫婦は、互いに愛と関心を示し合うとともに、子供たちに対しても愛と関心を示すという厳粛な責任を負って

います。「子供たちは神から賜^{たま}わった嗣業^{しきょう}であり」（詩篇127:3）とあります。両親には、愛と義をもって子供たちを育て、物質的にも霊的にも必要なものを与え、また互いに愛し合い仕え合い、神の戒めを守り、どこにいても法律を守る市民となるように教えるという神聖な義務があります。夫と妻、すなわち父親と母親は、これらの責務の遂行について、将来神の御前で報告することになります。

家族は神によって定められたものです。男女の間の結婚は、神の永遠の計画に不可欠なものです。子供たちは結婚のきずなの中で生を受け、結婚の誓いを完全な誠意をもって尊ぶ父親と母親により育てられる権利を有しています。家庭生活における幸福は、主イエス・キリストの教えに基づいた生活を送るときに達成されるに違いありません。実りある結婚と家庭は、信仰と祈り、悔い改め、赦し、尊敬、愛、思いやり、労働、健全な娯楽活動の原則にのっとり確立され、維持されます。神の計画により、父親は愛と義をもって自分の家族を管理しなければなりません。また、生活必需品を提供し、家族を守るという責任を負っています。また母親には、子供を養い育てるという主要な責任があります。これらの神聖な責任において、父親と母親は対等のパートナーとして互いに助け合うという義務を負っています。心身の障害や死別、そのほか様々な状況で、個々に修正を加えなければならないことがあるかもしれません。また、必要ときに、親族が援助しなければなりません。

わたしたちは警告します。貞節の律法を犯す人々、伴侶や子供を虐待する人々、家族の責任を果たさない人々は、いつの日か、神の御前に立って報告することになります。またわたしたちは警告します。家庭の崩壊は、個人や地域社会、国家に、古今の預言者たちが預言した災いをもたらすことでしょう。

わたしたちは、全地の責任ある市民と政府の行政官の方々に、社会の基本単位である家族を維持し、強めるために、これらの定められた事柄を推し進めてくださるよう呼びかけるものであります。

ヤングアダルト

心の健康の問題に悩んでいますか？
今月は、心の健康の維持や
改善に関するヒントや
ストーリーをお届けします。

42



青少年

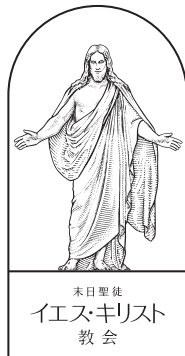
総大会で
メモを
取りましょう

総大会ノート

両親

総大会のための
活動

F12

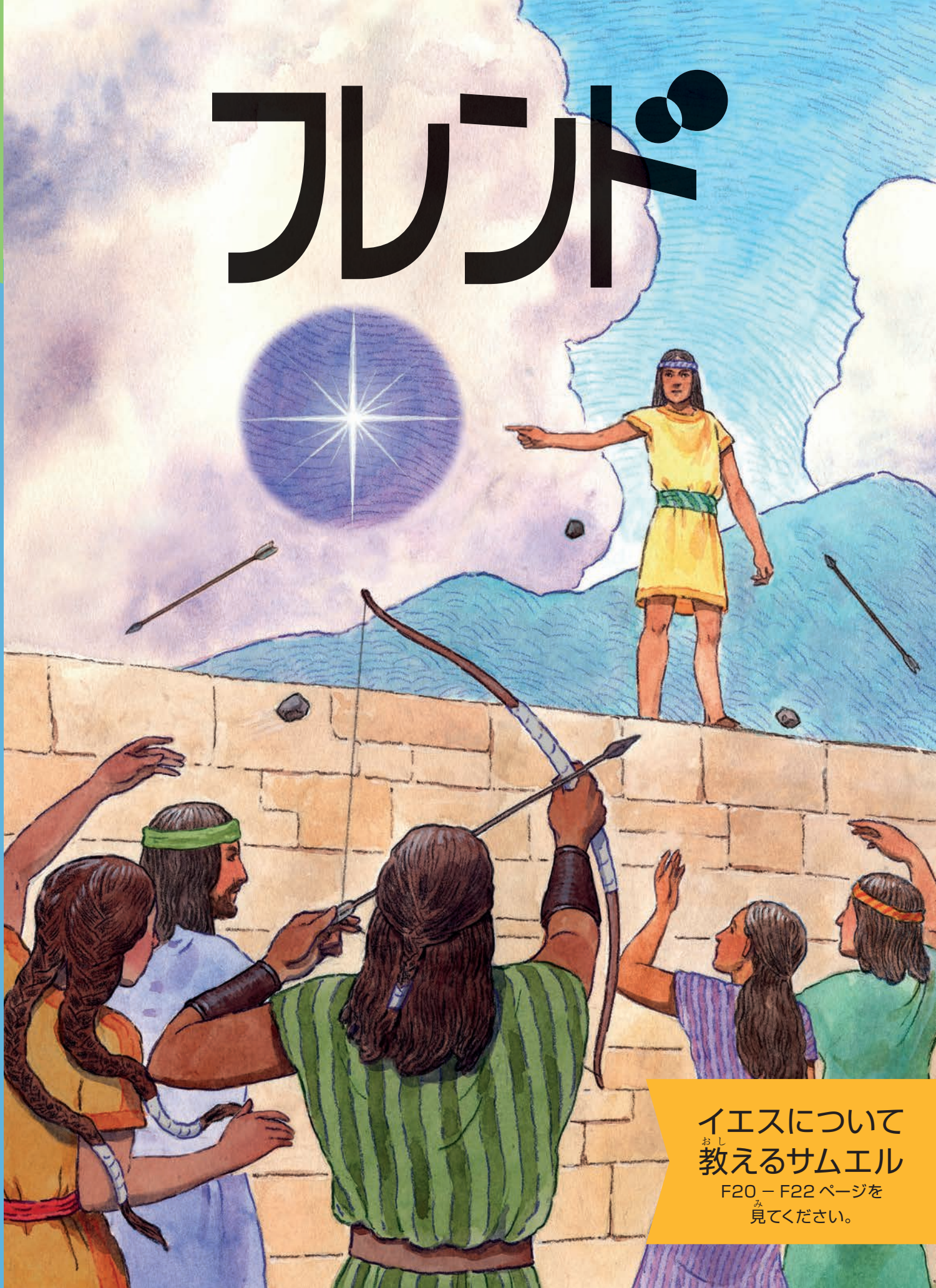


末日聖徒
イエス・キリスト
教会



JAPANESE

ワールド



イエスについて
おし
教えるサムエル

F20 - F22 ページを
み
見てください。



だいかんちょうかいだいに こもん
大 管 長 会 第 二 顧 問
ヘンリー・B・
アイリング 管 長

か ぞ く 家 族 を あ い 愛 する

よ げんしゃ たみ たが わごう あい あ むす
預 言者アルマは民に、「互いに和合し、愛し合って結ば
れた心を持〔つ〕」ように言いました（モーサヤ18:
21）。時々、家族の中で一致を感じるのがむずかしいとき
もありますが、せいいいが助けてくださいます。

ある日、まだおさない息子がベッドの上で飛びはねてい
ました。あまりにはげしく飛びはねている
ので、ベッドがこわれるのではないか

おも
と思いました。わたしはいら立ちました。つつかかとベッド
に近寄ると、息子のかたをつかみました。目と目が合うよ
うに、息子を持ち上げました。

すると、心の中にせいいいの静かな声が聞こえてきたの
です。「あなたがかかえているのは偉大な人物です。」その
言葉は心に深くひびきました。わたしは息子をそっとベッド
にもどし、あやまりました。

いま むすこ い だい じんぶつ
今、息子は偉大な人物になっています。息子を天の
おんちち
御父がごらんになっているように神の子として見られるよ
う、せいいいが助けてくださったことに感
謝の気持ちでいっぱいです。

か ぞ く み とき、そしてか ぞ く のこと を かんが
家族を見るとき、わたしたちはせいいいに耳をかた
むけようと努力することができます。そう
すれば、家族の中でもっとあいを感 じ ら れ る
こと でしょう。●

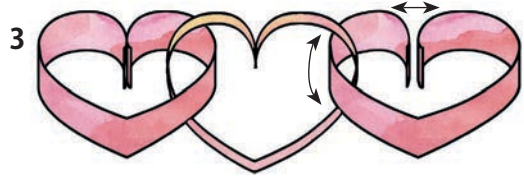
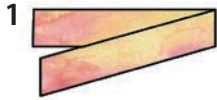
このお話は、「わたしは平安をあなたがたに残して行く」「リアホ
ナ」2017年5月号、15-18をもとに書かれました。



あい なか そだ
愛の中で育つ

した かみ たんざく き
下の紙を短冊に切って、ボウルに入れてくだ
さい。書かれています活動の一つ実行したら、
そのたんざくをハートのチェーンに加えましょう。

1. 短冊を半分はんぶんに折ります。
2. 短冊の両端りょうはしを曲げてハートの形かたちにします。ホチキスまたはテープで止めます。
3. チェーンを作るには、次つぎのハートを最初さいしょのハートの輪わに通してからホチキスまたはテープで止めます。



どのような助けができるか聞いてみましょう。

たの おも で はな
楽しい思い出について話しましょう。

かぞく
家族のだれかのためにいのりましょう。

あい ひとこと か
愛をこめた一言をだれかに書きましょう。

どのようないちにち
どのような一日だったか、だれかにたずねてみましょう。

だれかにの もの か し も
だれかに飲み物やお菓子を持って行ってあげましょう。

だれかに、その人があなたにとって大切であることを伝えましょう。

だれかと一緒にゲームで遊んだり、散歩したりしましょう。

ひつよう
必要なときに「ごめんなさい」と言いましょう。



かぞく あい かん
家族がもっと愛を感じられるように、あなたには何ができますか。

コップ 1 ぱいのお湯ゆ

ミンジョン・パク

(ほんとうにあったお話をもとに書かれました)



冷つめたい風かぜがふく中なか、ミンジョンとお父とうさんは急いそいで教会きょうかいにかけこみました。教会きょうかいの中なかも冷ひやえこんでいました。人ひとが集あつまれば少すこしはあたたかくなることをミンジョンは期待ききたいしました。

今日きょうはミンジョンの友とも達のだちジョンミンがバプテスマうを受けうける日ひです。ジョンミンは姉妹あな宣教師せんきょうしと会あい、長ながい間あいだバプテスマを受けうけることを考かんがえていました。ジョンミンのためためにワードのみんなが断食だんじきしているのりしました。そして、ジョンミンはついにバプテスマを受けうける決けつ心しんをきしました。今日きょうはその日ひなのです!

ミンジョンとお父とうさんが部へ屋やに入はいったとき、フォントはまみだ水みづをためていさいる最さい中ちゆうでした。二人ふたりはミンジョンの友とも達だち、ジューズじゆうずのとなりとなりにすすわりました。しばらくすると、バプテスマの白しろい服ふくに身みを包つつんだジョンミンが入はいって来きました。

「少すこしきんちょうしているみたいだね」とジューズが言いいました。

ミンジョンはうなずきました。友とも達だちのためためにこの場ばしょ所しょにいられることを、ミンジョンはうれしく感じました。

ほどなくしてフォントがいっぱいになりました。バプテスマが始はじまる時じ間かんです! ところが、なかなか始はじまらず、宣教師せんきょうしが心配しんぱいそうそうにほかの会かい員いんたちと話はなしこんでいました。何なにが

おおききているのかお父とうさんが聞ききにいきました。

「どうしたの?」とミンジョンはお父とうさんに聞ききました。

「建物の湯沸かし器たてものゆわきがこわれていて、フォントの水みづがとてあも冷つめたいらしいよ」とお父とうさんが答こたえました。

ミンジョンはフォントを見みました。ミンジョンがバプテスマを受けうけたときはあたたかい天てん気きで水みづも温あたたかく、水みづから出でるとお父とうさんの温あたたかいハグがありました。こんな寒さむい冬ふゆの日ひに冷つめたい水みづでバプテスマを受けうけることなど、想そう像ざうでききません。

ミンジョンが見守みまもる中なか、ジョンミンは勇ゆう気きをふりしほあって、バプテスマをほほどこすケック長ちやうろう老いっしょと一いっしょ緒なに水みづの中なかへと足あしをふみ入いれました。

「冷つめたすぎる!」とジョンミンが悲ひ鳴めいをあげました。「これ以上いじよう、水みづの中なかにいられなせん。」ジョンミンはぶるぶるとふるえながら、フォントからはい上あがりました。かわいそうだ、とミンジョンは思おもいました。

数すう分ぶん後ご、ジョンミンがもう一いち度ど水みづの中なかに入はいろうとしました。今こん度はほんの数すう歩ほ入はいっただけで、急いそいで水みづから出でてしまいいました。それから2度挑ど戦せんしました。でも、水みづが氷こおりのように冷つめたいのです! 「やめてもいいですか?」ジョンミンはどうととうそうたずねました。今いまにも泣なきそうな顔かおをしていました。

ミンジョンは心こころの中なかでいのり、自分じぶんに何なにができるかたずね

フォントの水はまるで
氷のような冷たさでした。
そのとき、ミンジョンに
あるアイデアがうかびました。



ました。

「どうしたらいいだろう」とだれかが言いました。

別の人は「バプテスマを延期しますか?」と聞きました。

みんなジョンミンを助けたいと思っても、どうすればよいか分かりませんでした。

そのとき、ミンジョンにあるアイデアがうかび、ジェームズをひじでつきました。「行こう、ジェームズ!」

ミンジョンとジェームズはキッチンにかけこみました。大きなコップとボウルを見つけると、給湯器からお湯を注ぎました。気をつけて礼拝堂に持って帰ると、二人はそのお湯をフォントに注ぎました。「これで少しは水が温かくなるんじゃないかな!」とミンジョンは言いました。

だれもおどろきました。「どうして思いつかなかったんだろう」とだれかが不思議がりました。

みんなが一斉にキッチンからお湯を運び始めました。ある人たちはコンロでお湯をわかし始めました。ほかの人たちは注意しながらなべを持って廊下をわたり、お湯をフォントに注

ぎました。初等協会の子供たちも、1ばいずつお湯を運ぶのを手伝いました。

やっと水が十分温かくなり、ジョンミンとケック長老はフォントにちゃんと入ることができました。ケック長老がバプテスマのいのりをささげている間、ミンジョンはとても温かい気持ちになりました。ジョンミンは水から上がったとき、ほほえんでいました。みんなとても幸せでした。

ジョンミンがかわいた服に着替えると、ミンジョンはかれを強くだきしめました。いつでも勇気を持っていれば、何をすればよいか分かるように天のお父様が助けてくださると、ミンジョンは知りました。このバプテスマは、ミンジョンにとってわすれられないものになりました。●

このお話を書いた人は、韓国ソウルに住んでいます。

ジョンミン、宣教師、そしてお湯を運ぶ手伝いをした人たち。





やあ、わたしたちは
マルゴとパオロ。

世界中を旅しながら
神の子供たちについて
学んでいます。
一緒にグアテマラを
おとずれてみましょう！

グアテマラ から こんにちは！

グアテマラは中央アメリカにあります。
約 1,700 万人の人がいて、
そのうち 30 万人が教会員です。



この少年は
まきを運んで
家族を
助けています。

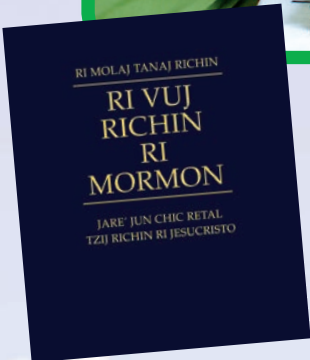
多くの人が色とりどりの
バスを使って
あちこちに移動します。



あざやかな羽根を持つケツァールは
グアテマラの国鳥です。
「ケツァール」はグアテマラの
通貨の名前でもあります！

グアテマラには 30 の火山があります。
そのうち 3 つは活動しています。
これは、2015 年の噴火です。

グアテマラのこの家族は、一緒に聖文を学んでいます。
あなたはだれと一緒に聖文を学んでいますか？



これはカクチケル語の
モルモン書の表紙です。カ
クチケル語は
グアテマラで使われている
18の民族語の一つです。
国の公用語は
スペイン語です。

グアテマラの一部の家庭ではピラ
(色彩ゆたかな野外の流し台)を
使って皿や服をあらいます。



グアテマラの友達を
しょうかいます！



お母さんが失業しているときに、
教会員の人たちが食べ物を援助
してくれました。そのことから、
物に不足している人と分かち合
うことを学びました。

ダーウィン・M、9才
(グアテマラ、ソロラ)



わたしたちは、使徒パウロがすべ
ての人に福音をのべ伝えたこと
を学びました。わたしも友達と
モルモン書を分かち合うべきだ
と思いました。わたしは自分の
あかしをそれぞれの本に書いて、
それを友達にわたしました。か
れらが読んでくれていると知っ
て、とてもうれしくなりました。

シメナ・L、9才
(グアテマラ、サカテペクス)

グアテマラのお友達のみなさん、
ぜひわたしたちに手紙を送って
ください！ みなさんのお話を
ぜひ聞かせてください。

一緒にグアテマラを
たんけんしてくれて
ありがとう。
また会いましょう！



ダナと 算数のテスト

きょうかい きかんし
教会機関誌

ルーシー・スティーブソン

(ほんとうにあったお話をもとに書かれました)

「勝利者となるために、……常に祈りなさい。」(教義と聖約 10:5)

「ダナ」と、ママがよびました。「学校に行く準備はできた？ せいくの時間よ！」
「今行く！」ダナは学校に持っていき、明るい色のかばんに算数の本をつっこむと、かばんをかたにかけました。

ダナと家族は、毎週新しいせいくを一つ覚えることになりました。毎日学校に行く前に、声に出していっしょに練習するのは、新しいせいくを学ぶことは、新しい友達を作ることにしているとママは言います。「一度心を通わせたら、必要なときにいつでもそばにいてくれるの。」

ダナは妹と一緒にドアの横に立つと、今週のせいくを復唱しました。それは教義と聖約の一節でした。

「勝利者となるために、常に祈りなさい」と二人で復唱しました。

「『勝利者となる』ってどういう意味かな。」ダナの妹のチャアナが聞きました。

「むずかしいことでもできるって意味だよ！」とダナが答えました。



ママもうなずきました。「おいのりすれば天のお父様がきっと助けてくださるわ。」

ダナは急いで学校に向かいながら、心の中で何度もせいくをくり返しました。

その日の午後、ダナの先生の教室の前の方にある青と白のグアテマラの国旗の横に立ちました。「算数のテストの時間ですよ」とモラレス先生が

言いました。先生がテスト用紙を配り始めました。

ダナは算数が好きでした。実際、とても得意なのです！一生懸命テストの勉強をしたのだから、きっと良い点数がとれるはず。

ダナは鉛筆を手にとると、さっそくテストに取りかかりました。気分良く問題をとっていると、最後の数問のところに来ました。これがとてもむずかしいのです。どうやってとけばよいのか思い出せません！

ダナはあわてました。どうすれば算数のテストを無事終えることができるでしょう。鉛筆をぎゅっとにぎると、もう一度次の問題を読みました。

すると頭にある考えがうかびました。「勝利者となるために、常に祈りなさい。」



ダナは深く息をすいこみました。目をとじると、心の中で静かにいのりました。天のお父様、学んだことを思い出させてください。このテストがちゃんとできるように助けてください。

ダナは再度テスト用紙を見ました。すでにといた問題を見ました。そして、むずかしい問題をもう一度見ました。すると、とき方を思い出してきたのです！ きんちょうが消えてなくなりました。もう一度深く息をすいこむと、ダナは残りの問題に取りかかりました。

学校が終わると、ダナは起こったことを家族に喜んで教えました。

「最初、いくつかの問題のとき方が思い出せなかったの」とダナは言いました。「でも、今覚えようとしているせいのことを思い出して、おいりをしたら、天のお父様が助けてくれたの。」

「やったわね！」ママが言いました。

「勝者となったね！」タチアナが言いました。

ダナは笑いました。「なれたね！ どんな点数でも、わたし、やれるだけやったよ。」ダナはママとタチアナを強くだきしめました。来週はどんなせいくと友達になれるのか待ち遠しい、とダナは思いました。●



このお話は、グアテマラでの出来事です。グアテマラについてくわしく知るには、F6 ページを読んでください。



中央初等協会会長
第一顧問

リサ・L.
ハークネス姉妹

天の両親の子供



地上でわたしたちはそれぞれことなる経験をしますが、一つだけ共通のものがあります。わたしたちはみんな天の両親

の子供です！

あるとき、わたしは南アフリカで女性たちにお話をしました。わたしが賛美歌「感謝を神に捧げん」をハミングし始めると、ほんの少し歌ったところで、この姉妹たちも一斉に歌い始めました。彼女たちの音楽がわたしの心を満たしました。みんなが神の愛を感じました。

その同じ旅の間、わたしはコンゴ民主共和国にも行き、日曜日のデイポーショナルで女性や少女たちにお話をしました。彼女たちは町のあちこちからバスに乗って集まってくれました。たくさんの方がやって来て、通路に追加の椅子を置いて足りず、みんなが部屋に入れるようにとまどから身を乗り出す人までいました。この女性たちにわたしは深く感動しました。彼女たちは力強い方法で地域に変化をもたらしています。神の愛を分かち合っているのです。

アフリカではたくさんの初等協会の子供たちに会いました。家族の中で教会員が子供たちだけということも少なくありません。それでも、かれらは毎週自分で教会に来続けています。初等協会に通うことで、神の愛を感じられるようです。

アフリカにはさまざまな国や文化の人たちがいます。たくさんの方の言語があります。人々は信仰にあつく、神への深い愛

を持っています。かれらの目をのぞきこむと、かれらが真理を知っていて、イエス・キリストの回復された福音についてのあかしを持っていることを感じるすることができます。自分たちが天の両親の子供であることを、かれらは知っているのです。

あなたも同じです。あなたは、天の両親の子供であり、愛されているのです！ ●

オーブリー・アイアー「コードン姉妹とハークネス姉妹、アフリカの女性は変化のための強力な力であると語る」〔英文〕、チャーチニュース、2019年6月11日付から引用



教会の指導に たずさわる女性たち

絵に色をぬり、姉妹一人一人を総大会の壇上で見つけましょう。どの姉妹が大会で話したりいのったりしましたか。姉妹たちから何を学びましたか。



リサ・L・ハーケネス姉妹
中央初等協会会長会第一顧問



ジョイ・D・ジョーンズ姉妹
中央初等協会会長



クリスティーナ・B・フランコ姉妹
中央初等協会会長会第二顧問



ミッシェル・D・クレーグ姉妹
中央若い女性会会長第一顧問



ボニー・H・ゴードン姉妹
中央若い女性会長



ベッキー・クレーブズ姉妹
中央若い女性会会長第二顧問



シャロン・ユーバンク姉妹
中央扶助協会会長会第一顧問



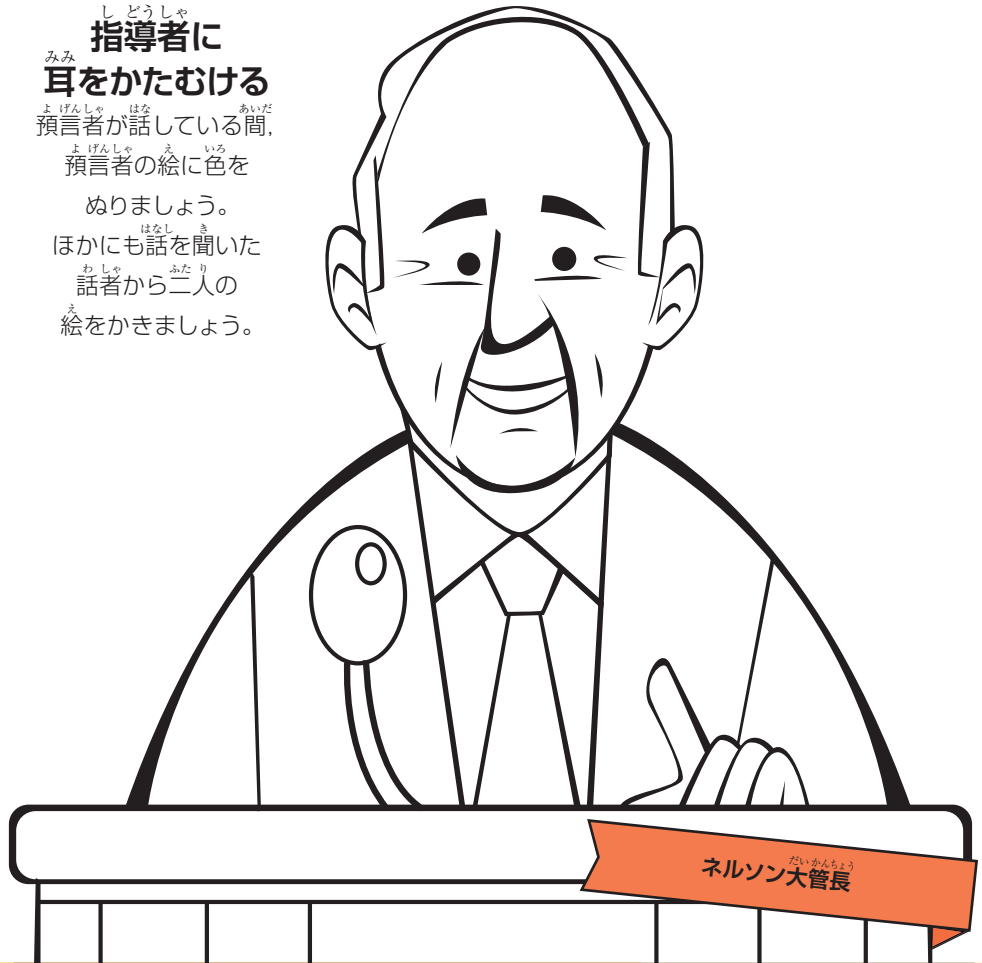
ジーン・B・ビンガム姉妹
中央扶助協会会長



レイナ・I・アブルト姉妹
中央扶助協会会長会第二顧問

わたしの 総大会ノート

指導者に
耳をかたむける
預言者が話している間、
預言者の絵に色を
ぬりましょう。
ほかにも話を聞いた
話者から二人の
絵をかきましょう。



イエスにしたがう

だれかがイエス様の話をしているのを
聞くたびに、救い主のところに着くまで、
一組ずつ足跡に色をぬりましょう。
イエス様はあなたを愛しておられます！





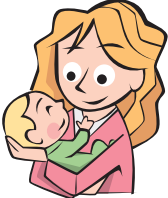
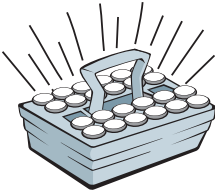




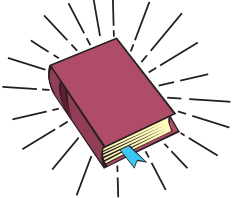



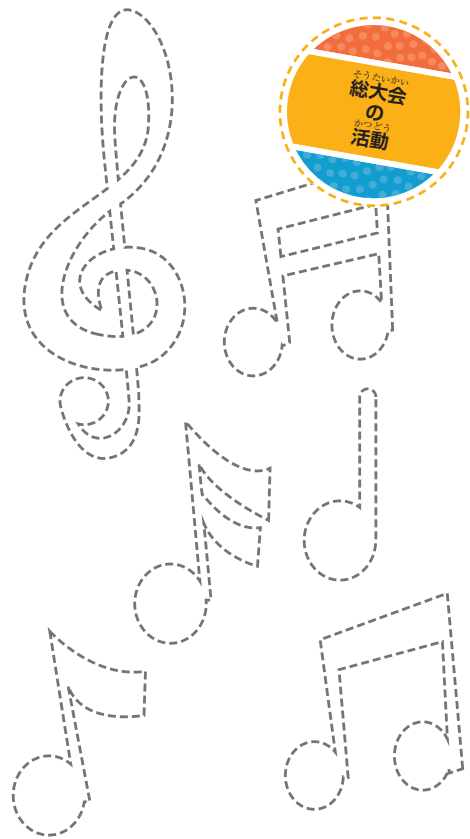
中央女性部会を見ましたか？

今月の「フレンド」のF11ページで、
教会の指導にたずさわる女性たちの絵を見つけましょう！

ことば
みみ
耳にした言葉

絵に関連した話を聞いたら絵を円でかこみましょう。
ほかにも聞いた言葉に関連した絵をかきましょう。



うつく おんがく
美しい音楽

聖歌隊の歌を聞きながら
上の音符をなぞり、
色をぬりましょう!





もっと
最も

たいせつ しごと
大切な仕事

リンダ・G・ポールセン

(ほんとうにあったお話をもとに書かれました)

「わたしはあなたがたの中で、^{なか}給仕^{きゅうじ}をする者^{もの}のようにしている。」(ルカ 22:27)

アメリカはおばあちゃんの家^{いえ}に遊び^{あそ}びに行くことが好き^すきでした。おもちゃ^{おもちゃ}の動物^{どうぶつ}で遊ん^{あそ}んだり、おばあちゃん^{おお}の大き^{おほ}くてやわらかい毛布^{もうふ}にくるまってねそべることが好き^すきでした。でも、今日^{けふ}は遊び^{あそ}びに行く^いくではありません。今日^{けふ}はお手伝^{てつだ}いに行く^いくのです。

おばあちゃんの家^{いえ}に向かう途中^{ちゆうちゆう}、アメリカの姉妹^{しまい}たちは自分^{じぶん}がどの仕事^{しごと}をしたいか話^{はな}していました。

サラはほうき^{ほうき}ではきたいと言^いいました。エミリーはモップ^{もっぴ}がけです。そして、ママはアリッサ^{アリッサ}にまどをきれいにしてほしい^{ほしい}とのみ^みました。

「わたしは？」アメリカは聞きま^きました。「ほこりをはらうお手伝^{てつだ}い^いをすればいいの？」

「あなたには特別な^{とくべつ}な^なお仕事^{しごと}があるの」とママが言^いいました。「あなた



には聞いてほしいの。」

アメリカは待ちました。「いいよ、聞いてるよ。何？」

「それがお仕事よ！」ママは笑いながら言いました。「ただ聞いてほしいの。おばあちゃんのそばにすわって、おばあちゃんの話聞いてあげてほしいの。今日一日の中で最も大切な仕事かもしれないわ。」

なぜ聞くことが最も大切な仕事になるんだろう。アメリカは不思議に思いました。ほこりをはたく方がちゃんとした仕事のように思えるのに！でもアメリカはやってみることにしました。

おばあちゃんはみんなに会えて喜んでいました。さっそくみんながそれぞれの仕事を始めました。アメリカはソファにいるおばあちゃんのとりにすわりました。すみに置いてあるウサギのぬいぐるみに気がつくと、「おばあちゃんのウサギ、かわいいね」と言いました。

おばあちゃんにはっこりほほえみました。「わたしの兄弟

のメルとウサギの赤ちゃんのことをあなたに話したことがあったかしら？」

アメリカはおどろきました。「本物のウサギ？」

おばあちゃんはどうも言いました。「メルが親のいないウサギを見つけたの。安全に運ぼうと、シャツの

内側に入れてかかえたのよ。」おばあちゃんはメルが建てたウサギ小屋のことをアメリカに教えてくれました。

その話をしていると、おばあちゃんはほかにもいろいろ思い出しました。スターと名づけたペットの子牛のことを話してくれました。昔はスターの背中に乗っていたというのです！牛の赤ちゃんに乗っているおばあちゃんを想像して、アメリカはクスクス笑いました。おばあちゃんが小さい女の子だったなんて、なかなか想像できません。

おばあちゃんはしゃべり続けました。でも、またウサギの話をして、話の途中ではたと止まると、また最初から話したりしました。

アメリカは聞き続けようがんばりましたが、つかれてきました。ママや姉妹たちはまだそうじをしています。

ただすわって話を聞くのはなかなかむずかしいのです！でも、おばあちゃんにはっこりほほえみました。思い出話ができうれしそうでした。

数分後、ママが部屋に入って来ました。「おそうじが終わったわ！そろそろ帰りましょう。」

「とても楽しかったわ」とおばあちゃんがアメリカに言いました。「おばあちゃんの所に来るのが大好き！」

アメリカはおばあちゃんを強くだきしめました。すると、おばあちゃんの目になみだがかうかんでいました。

「どうしたの？」アメリカは聞きました。「何でもないので」とおばあちゃんは答えました。「おしゃべりの相手をしてくれてありがとう。愛しているわ。」

アメリカは心のおくまでほかほかと温かくなりました。「わたしも愛してるよ」とアメリカは答えました。「近いうちにまた来るね。」

帰り道にアリッサが聞いてきました。「聞くお仕事はどうだったの、アメリカ？」

「思っていた以上にたいへんだった。おばあちゃんが話し終わるまで聞けてたかな。」

「すばらしかったわ」とママが言いました。「ありがとう。おばあちゃんが話してくれた話はおもしろかったわ。おばあちゃんに子牛のペットがいたこと、知ってた？」とアメリカは言いました。

「牛の赤ちゃんってこと？」サラが聞きました。「そう！おばあちゃんは昔それに乗ってただって」とアメリカはうなずきながら答えました。「スターっていう名前だったそうよ。」

アメリカはおばあちゃんから聞いたほかの話も全部みんなに話しました。おばあちゃんのことをこんなにたくさん知ることができるなんて、とてもすてきなことでした。

エミリーにはっこりと笑いました。「次は仕事を交換してもらおうかな。わたしもお話を聞いてみたいわ！」●

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。

イラスト：マーク・ロビンソン



わたしたちはみんな^{てん}の^{りょうしん}の^{こども}です。
みんな^{おな}同じではないけれど、みんな^{びょうどう}平等に
大切^{たいせつ}で、
必要^{ひつよう}で、
価値^{かち}があり、
愛^{あい}されています！



たの しい かつ どう
案 し い 活 動

み 見つけよう!

ここの子たちはおばさんと一緒に鳥を見ることが大好きです。
世界のいろいろな鳥 15 羽とたまご 10 こを見つけてみましょう。
ほかにもいろいろかくれています。さがしてみましよう。

イラスト/デビッド・クラッグ



おまけ： そうせい き 創世記 1 章に書かれている しょう か 創造の話の中で、
鳥は何回出てくるでしょう。 _____
とり なんかい
答えは裏表紙にあります。

アイザックと神殿



ジェーン・マクブライド

(ほんとうにあったお話をもとに書かれました)

アイザックはシートの上で飛びはねながら、車のまどから外をながめました。みんなでおばあちゃんとおじいちゃんに会いに行くところです。ほかにも特別なものを見る予定でした。

「新しい神殿はいつ見られるの？」アイザックはお母さんにたずねました。

「あしたよ」とお母さんが答えました。

アイザックはにっこりと笑いました。

アイザックと家族のみんなはやっとおばあちゃんとおじいちゃんの家に着きました。

次の朝、アイザックは日曜日の服を着ました。週の真ん中でネクタイをつけるのは変な気分でした。アイザックは家族のみんなと朝ごはんを食べました。それから、車で神殿のオープンハウスに向かいました。ほうけんされる前に新しい神殿の中を見るのです。

「神殿が見えるよ！」アイザックは言いました。そして、天使モロナイがてっぺんに立つ白い建物を指差しました。

神殿の横には教会の建物がありました。アイザックと家族はそちらに先に向かいました。そこでビデオを見ました。周りの人に助けをもらいながら、みなくつに白いカバーをつけました。

やっと神殿の中に入る時間です！アイザックは神殿の中へと入って行きました。心が幸せでいっぱいでした。

かべにはたくさんの絵がかざられています。ある絵は人々がいのっているすがたがえがかれていました。またある絵は美しい植物や動物がえがかれていました。

そして、アイザックが最も気に入った絵がありました。それはイエス様の絵です！イエス様が両手を広げて立っておられました。





「イエス様がぼくをむかえてくださっているみたいだ」とアイザックはお父さんにささやきました。

「イエス様はいつだってきみに両手を広げてくださっているんだよ」とお父さんがささやきながら答えました。「わたしたち全員を愛しておられるからね。」

アイザックはとても良い気持ちになりました。神殿の中をイエス様と一緒に歩いているところを想像しました。想像の中で、イエス様はアイザックをだきしめてくださいました。

イエス様はアイザックを愛しておられます。そして、アイザックもイエス様を愛しています! ●

このお話を書いた人は、アメリカ合衆国コロラド州に住んでいます。



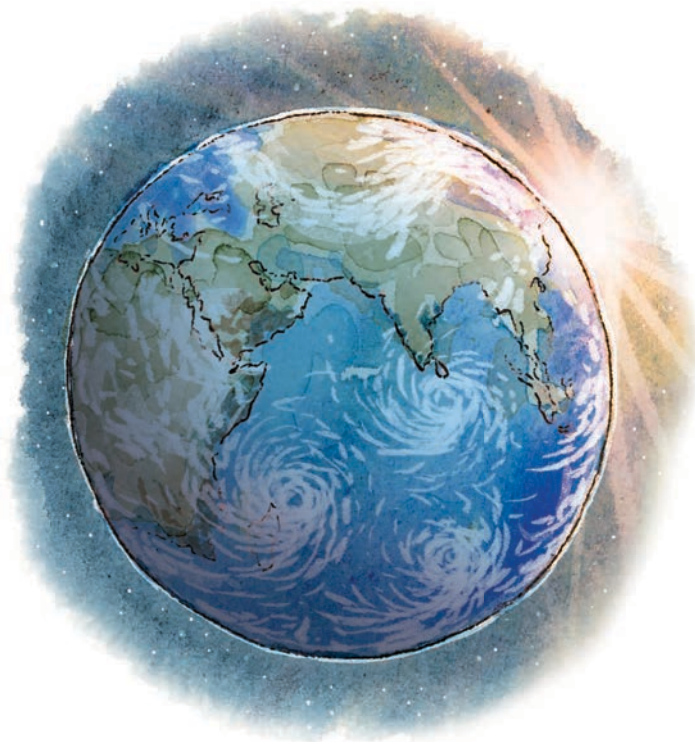
アメリカ大陸をおとずれられたイエス様



モルモン書しよなかの中で、
サムエルなという名の預言者よげんしゃが人々ひとびとに
イエス様さまのことを教おしえています。
イエス様さまがお生まれうになるとき、
新あたしいまぶしい星ほしがかがやくだろうと
サムエルは言いいました。

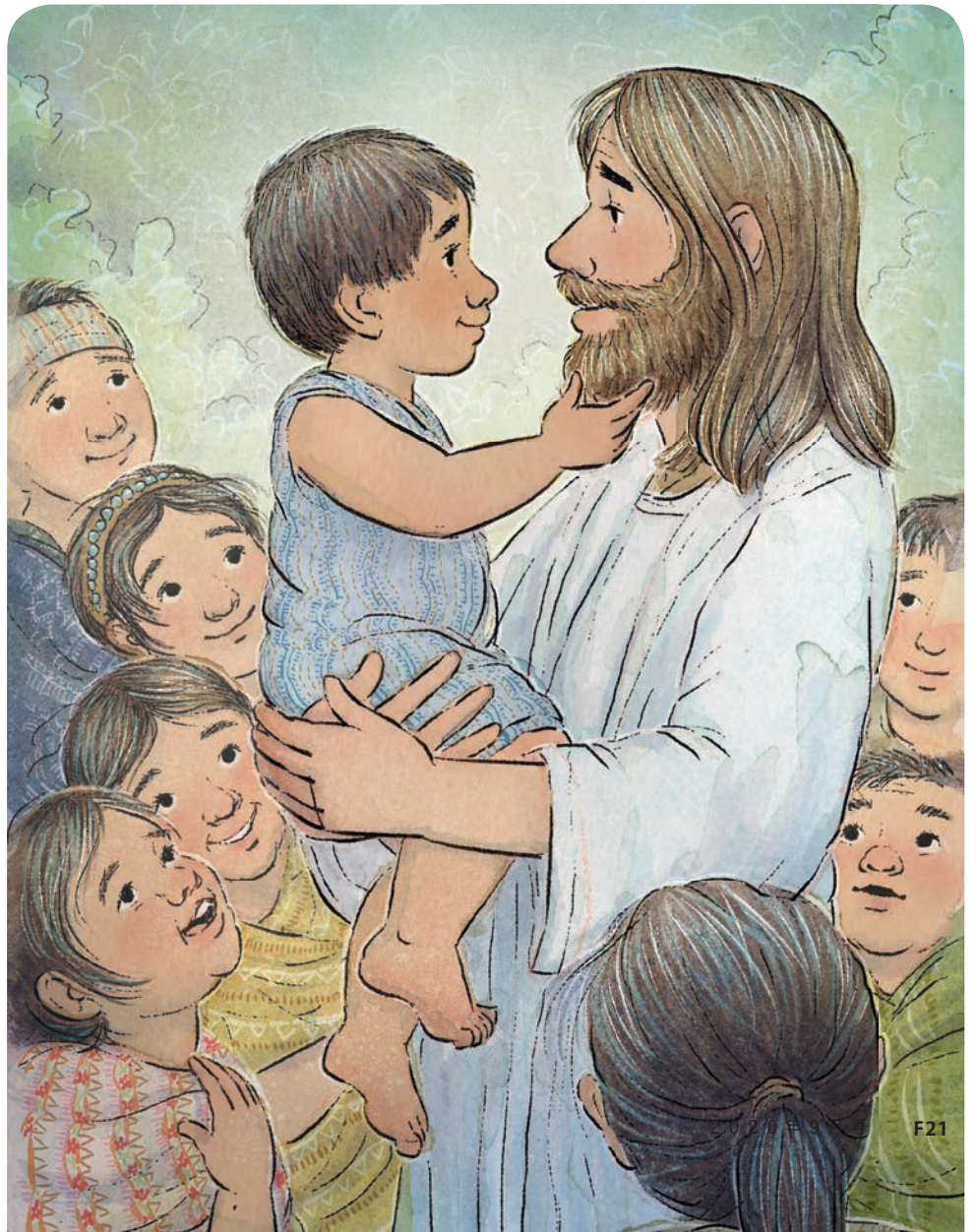
預言者よげんしゃを信しんじた人ひとたちは、
星ほしを待まちつづけました。ある夜、
新あたしい星ほしがあらわれました！
遠とい地ちでイエス様さまがお生まれうにな
ったことをしめすしるしです。

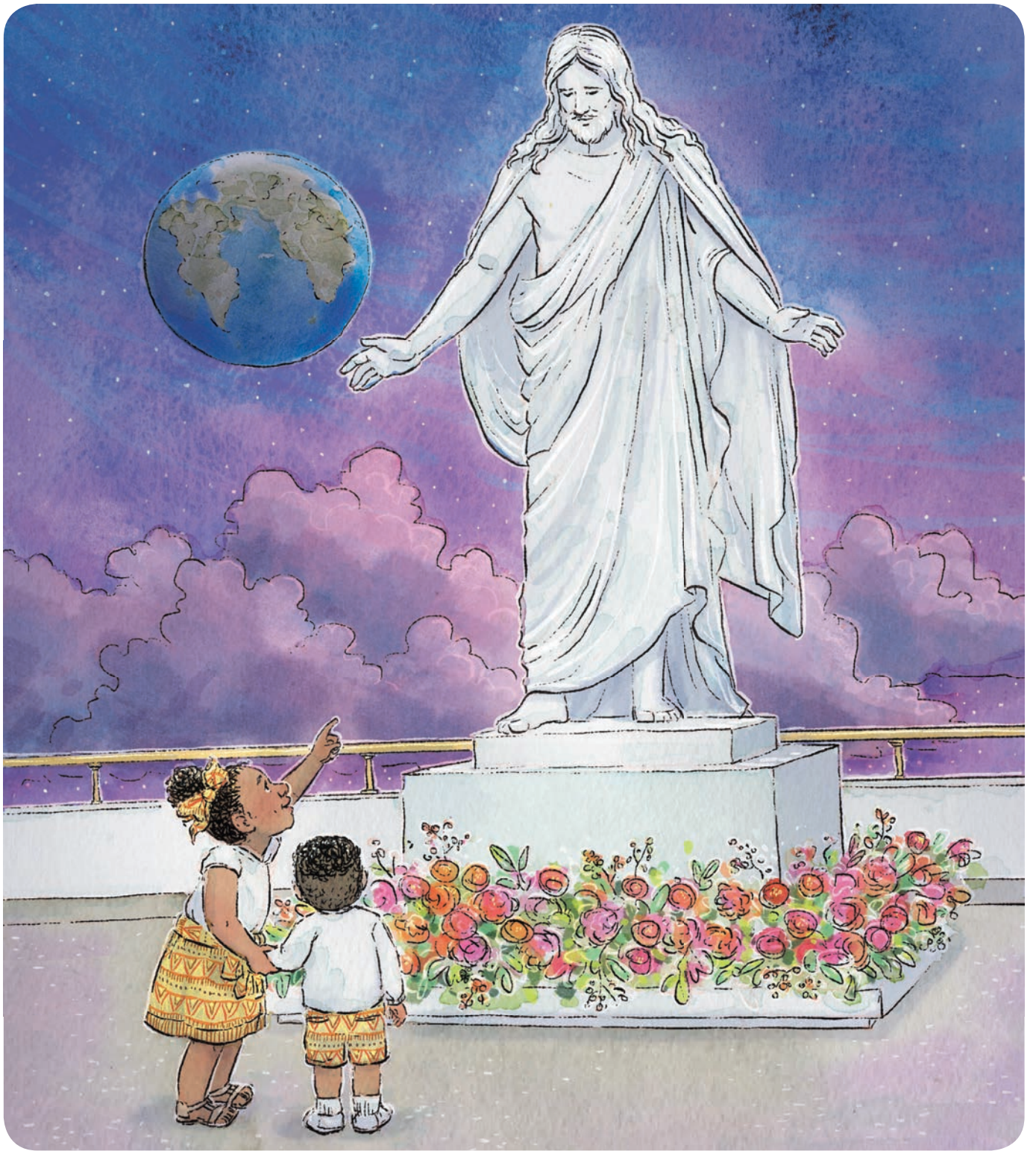




それから何^{なん}年^{ねん}もたちました。
ある日^ひ, 大地^{だい}が悲^{かな}しみに包^{つつ}まれた
ようになりました。地震^{じしん}やあらしが
起^おきました。それはイエス様^{さま}が
おなくなりになったしるしでした。

地^ちは3日^か間^{かん},
暗^{くら}闇^{やみ}におおわれました。
それから, すばらしいことが
起^おこりました。
イエス様^{さま}がニーファイ人^{じん}と
レーマン人^{じん}をおとずれ
られたのです!
イエス様^{さま}は復^ふ活^{かつ}されました。
つまり生^いき返^{かえ}られたのです。
イエス様^{さま}は一人^{ひとり}一人^{ひとり}
時^じ間^{かん}をすごされました。





イエス様はわたしがだれなのかごぞんじです。暗くおそろしいときも助けてくださいます。
イエス様は世の光であります！ ●

このお話については、ヒラマン14章:3 ニーファイ1:8-11を読みましょう。

ニーフアイ人をおとずれられた イエス様



イエス様があなたのところに来られたら、あなたはなにを話しますか？
いつの日か、あなたもイエス様とまたお会いすることでしょう！



末日聖徒
イエス・キリスト
教会

親愛なる両親の皆さん、

来月総大会があります！ 総大会を視聴しながら、F11 - 13 ページにある活動を家族で活用してみましょう。総大会では、預言者や使徒たち、そしてそのほかの教会指導者たちの話が聞けます。もちろん、中央女性部会での女性の指導者たちも含まれます。女性と男性の両方が助け合って教会を導いているのは、素晴らしいことではないでしょうか。F11 と F16 ページを使って、女の子も男の子も等しく大切であることをお子さんに教えてください。神の王国を築くには、すべての人の助けが必要なのです。

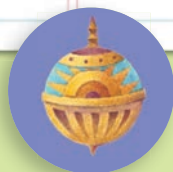
大会を楽しんでください！

『フレンド』

美術作品や体験談を『リアホナ』に送る方法

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

F17 ページ：6 回



中にかくれているリアホナをさがしましょう！

目次

- F2 大管長会から：家族を愛する
- F4 コップ1 ぱいのお湯
- F6 グアテマラからこんにちは！
- F8 ダナと算数のテスト
- F10 小さなお友だちへ：天の両親の子供
- F11 教会の指導にたずさわる女性たち
- F12 わたしの総大会ノート
- F14 最も大切な仕事
- F16 すばらしいアイデア
- F17 楽しい活動：見つけよう！
- F18 アイザックと神殿
- F20 聖文の物語：
アメリカ大陸をおとすられたイエス様
- F23 色をぬりましょう：
ニーファイ人をおとすられたイエス様

『フレンド』の表紙
イラスト/クリスティン・クワン