



2020年 モルモン書

わたしに従ってきなさい —— 日曜学校用

イエス・キリストの福音に従って生活し、学び、教える

2020年 モルモン書

わたしに従ってきなさい —— 日曜学校用

イエス・キリストの福音に従って生活し、学び、教える

発行：
末日聖徒イエス・キリスト教会
ユタ州ソルトレーク・シティ

© 2019 Intellectual Reserve, Inc.
All rights reserved.
バージョン：2017 年 10 月
原題：Come, Follow Me—For Sunday School: Book of Mormon 2020
Japanese
15156 300
印刷：日本

目次

導入資料

イエス・キリストの教会における教師	v
『わたしに従ってきなさい——日曜学校用』を活用する	vi
個人と家族の学習を助けるアイデア	viii
その他のリソース	ix
教えるパターン	xi
12月30－1月5日：モルモン書の序文	1
1月6－12日：1 ニーフアイ 1－7 章	4
1月13－19日：1 ニーフアイ 8－10 章	7
1月20－26日：1 ニーフアイ 11－15 章	10
1月27日－2月2日：1 ニーフアイ 16－22 章	14
2月3－9日：2 ニーフアイ 1－5 章	17
2月10－16日：2 ニーフアイ 6－10 章	20
2月17－23日：2 ニーフアイ 11－25 章	23
2月24日－3月1日：2 ニーフアイ 26－30 章	26
3月2－8日：2 ニーフアイ 31－33 章	29
3月9－15日：ヤコブ 1－4 章	32
3月16－22日：ヤコブ 5－7 章	35
3月23－29：エノス－モルモンという言葉	38
3月30日－4月12日：復活祭	41
4月13－19日：モーサヤ 1－3 章	44
4月20－26日：モーサヤ 4－6 章	47
4月27日－5月3日：モーサヤ 7－10 章	50
5月4－10日：モーサヤ 11－17 章	53
5月11－17日：モーサヤ 18－24 章	56
5月18日－24日：モーサヤ 25－28 章	59
5月25日－31日：モーサヤ 29－アルマ 4 章	62
6月1日－7日：アルマ 5－7 章	65
6月8日－14日：アルマ 8－12 章	68
6月15日－21日：アルマ 13－16 章	71
6月22日－28日：アルマ 17－22 章	74
6月29日－7月5日：アルマ 23－29 章	77
7月6－12日：アルマ 30－31 章	80
7月13－19日：アルマ 32－35 章	83
7月20－26日：アルマ 36－38 章	86
7月27日－8月2日：アルマ 39－42 章	89
8月3－9日：アルマ 43－52 章	92
8月10－16日：アルマ 53－63 章	95
8月17－23日：ヒラマン 1－6 章	98

8月24－30日：ヒラマン7－12章	101
8月31日－9月6日：ヒラマン13－16章	104
8月7－13日：3 ニーフアイ1－7章	107
8月14－20日：3 ニーフアイ8－11章	110
8月21－27日：3 ニーフアイ12－16章	113
9月28日－10月11日：3 ニーフアイ17－19章	116
10月12－18日：3 ニーフアイ20－26章	119
10月19－25日：3 ニーフアイ27章－4 ニーフアイ	122
10月26日－11月1日：モルモン1－6章	125
11月2－8日：モルモン7－9章	128
11月9－15日：エテル1－5章	131
11月16－22日：エテル6－11章	134
11月23－29日：エテル12－15章	137
11月30日－12月6日：モロナイ1－6章	140
12月7－13日：モロナイ7－9章	143
12月14－20日：モロナイ10章	146
12月21－27日：クリスマス	149

日曜学校のレッスンは月に2回だけ行われるため、日曜学校教師は二つの概要をまとめて教えるか、その週の概要を教えるか、どちらを選ぶこともできます。日曜日にワード大会やステーキ大会、神殿の奉献式などのために通常の集会が行われない場合、スケジュールを変更してもかまいません。また、あなたの地域で復活祭やクリスマスのプログラムがこのリソースの日程と異なる日程で行われる場合は、必要に応じて調整してください。



イエス・キリストの教会における教師

あなたは救い主の方法で神の子供たちを教えるよう、神から召されています。聖なる神権の権能により、この召しに任命されました。教師としての経験が豊富でなくとも、ふさわしい生活を送り、毎日祈り、聖文を研究するとき、天の御父はあなたが成功するように聖霊の影響と力を授けてくださいます（2 ニーファイ 33：1 参照）。

世話をしようあなたに託されている人たちは天の御父の子供であり、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（2 ニーファイ 32：5 参照）。

福音を教え、学ぶ目的の本質は、生活を変えることです。教師としてのあなたの目標は、あなたが教える人々がイエス・キリストの福音にさらに帰依するためにできるかぎりのことを行えるように助けることです。この取り組みはクラスの時間という枠をはるかに超えるものです。クラスの参加者に、イエス・キリストの原則と教義を積極的に学び、学んだことを実践するよう勧めてください。ク

ラス外での個人や家族での学習を、福音学習の中心にするよう彼らを励ましてください。個人や家族で研究を行い、信仰をもって行動するとき、彼らは生活の中に御霊を招くでしょう。その御霊が真の改宗をもたらします。教師が行うすべてのことは、この神聖な目的に向かっていくべきです。

聖典と末日の預言者たちの言葉にあるとおりのイエス・キリストの回復された福音の教義のみを教えてください。純粋な教義——神とその僕たちによって教えられた永遠かつ不変の真理——は御霊を招き、生活を変える力があります。

教師の召しは神聖な責任であり、その責任が自分には大きすぎると時折感じてしまうことは珍しいことではありません。しかし、天の御父があなたを召されたのであり、決して見捨てることはなさらないということ覚えていてください。これは主の業であり、「心と、勢力と、思いと、力を尽くして」奉仕するとき（教義と聖約 4：2）、主はあなたの能力、賜物、才能を伸ばしてくださいます。そして、あなたの奉仕によって、あなたが教える人々の生活に祝福がもたらされるでしょう。



『わたしに従ってきなさい —— 日曜学校用』 を活用する

日曜学校で教える準備をする

家庭における個人と家族の学習は、福音学習の中心となるべきです。これはあなたにも、クラスの参加者にも当てはまることです。あなたが教える準備をするときに、まず自分自身で聖文から学ぶ経験することから始めましょう。聖文を研究し、聖霊の靈感を求めることが、最も重要な備えとなります。

『わたしに従ってきなさい —— 個人と家族用』は、あなた自身の個人学習と教える準備の両方において重要となります。このリソースは、聖文にある教義的原則をより深く理解するのに役立ちます。またこのリソースは、個人と家族の聖文研究を改善するために『わたしに従ってきなさい —— 個人と家族用』を活用するよう、あなたが参加者に促し、勧めるうえでも役立ちます（その助けとして、このリソースにある「個人と家族の学習を助けるアイデア」を参照してください）。その際は、家庭の事情があって定期的に家族の聖文研究や家庭の夕べを行うことのできない参加者に十分配慮してください。

あなたが準備を進めるときに、クラスの参加者について、聖文中の原則が彼らの生活にどのように祝福をもたらすかについて、また彼らが自分で聖文を研究してそれ

らの原則を見いだせるようにどのように助けることができるかについて、様々な思いと印象を与えられることでしょう。

教えるためのアイデア

教える準備をする際、このリソースにある教え方の概要を検討することでさらなる導きを得ることができるでしょう。これらのアイデアを事細かな指示と捉えるのではなく、あなた自身の受けた導きをさらに明瞭なものとする提案として捉えてください。あなたはクラスの参加者を知っており、ともにクラスで学んでいくうちにさらによく知るようになるでしょう。主も彼らを御存じで、彼らが家庭で行っている福音の学習を基として学べるようにする最善の方法を、靈感によってあなたに教えてくださいます。

あなたが準備をする際に利用できるリソースとして、『わたしに従ってきなさい —— 個人と家族用』にあるアイデアや教会機関誌など、多くのものがあります。利用可能なリソースの詳細については、このリソース内のセクション「その他のリソース」を参照してください。

留意すること

- 家庭は福音を学ぶのに最も適した場所です。あなたには教師として、参加者の家庭における福音の学習を支援し、励まし、それを基として学べるようにするという重要な責任があります。
- 真実の教義を理解し、応用するとき、クラスの参加者は、イエス・キリストの福音への改心がより深まります。聖霊から受ける印象を書き留めてそれに従うように勧めてください。
- 教えることは講義をする以上のことであり、また単に話し合いを進める以上のことです。あなたの役割の一つは、参加を促して教化し、聖文に基づいたレッスンを行うことです。また、あなたが聖文を読んで靈感により学んだことを分かち合うべきです。
- 天の御父は、あなたが教師として良い働きができるよう願っておられます。そのために、教師評議会を含む、多くのリソースを提供してくださっています。これらの集会では、直面する問題についてほかの教師と意見の交換をすることができます。また、キリストのように教える原則について話し合い、練習することもできます。
- 人は教える機会があるときに最もよく学びます。時折、青少年も含めて、クラスの参加者にレッスンの一部を教えてもらうことを検討してください。その際には、クラスの参加者の必要や能力を考慮して決定してください。実際にクラスの参加者に教えてもらうときには、時間を取って、その人がこのリソースと『わたしに従ってきなさい—個人と家族用』にあるアイデアを使って事前に準備ができるように助けてください。クラスで何を教えるかに関して、教師として召されているあなたに最終的な責任があることを覚えておいてください。
- このリソースには、総大会が行われる年2回の日曜日を除き、教え方の概要が毎週分含まれています。日曜日にステーク大会やそのほかの理由で日曜学校が行われないときには、家族は『わたしに従ってきなさい—個人と家族用』に提示されたスケジュールに従って家庭でモルモン書を継続して読むとよいでしょう。日曜学校のクラスを予定どおりに進めるために、レッスンを飛ばすか二つのレッスンを一つにまとめるかを選ぶことができます。混乱を避けるため、日曜学校会長は、これらの調整について日曜学校教師に事前に伝えておくとうよいでしょう。



個人と家族の学習を助けるアイデア

家庭で個人として、また家族として神の言葉を研究するようクラスの参加者を励ますのに役立つアイデアを以下に紹介します。クラスのすべての参加者が聖文研究を家族と一緒にできるわけではないことを十分に考慮してください（例えば、クラスの参加者の中には一人暮らしやパートメンバーの人がいます）。

- クラスの参加者に、家庭で聖文研究を行ったときに得た経験を分かち合ってもらいます。例えば、印象に残った節を分かち合ってもらい、なぜそれが意義深いと思ったかを説明してもらいます。
- クラスの参加者に、個人の聖文研究や家族との聖文研究をより有意義なものとするために行っていることの例を挙げてもらいます。（『わたしに従ってきなさい——個人と家族用』の「個人の聖文研究を改善するためのアイデア」と「家族の聖文研究を改善するためのアイデア」の中に幾つかの例があります。）
- 個人学習や家族学習で印象に残ったことに基づいて行動したことを分かち合ってもらいます。
- 少し時間を取って、会員の福音研究を助けるために教会が提供しているリソースを紹介します。例えば、scriptures.ChurchofJesusChrist.orgにある聖文研究のための補助資料；children.ChurchofJesusChrist.orgにある「聖文の物語」；youth.ChurchofJesusChrist.orgの中の青少年向けコンテンツ；セミナーの手引きとインスティテュートの手引き；medialibrary.ChurchofJesusChrist.orgにあるビデオ、音声録音、画像。これらの多くは「福音ライブラリー」アプリにも含まれています。
- 少し時間を取って、聖句に印を付ける方法や印象を書き残す方法など、「福音ライブラリー」アプリを聖文研究のために活用する方法を説明します。
- 一人または複数の参加者に、特定の福音の原則を家族にどう教えてきたかを分かち合ってもらいます。

その他のリソース

ここに挙げたリソースは、「福音ライブラリー」アプリと ChurchofJesusChrist.org に掲載されています。

『わたしに従ってきなさい —— 個人と家族用』

このリソースの中の活動を、日曜学校のクラスで状況に合わせて行うことができます。クラスの参加者がこれらの活動を個人の聖文研究か家族の聖文研究で行ったことがあれば、その経験と学んだことを分かち合うよう励まします。

教会機関誌

機関誌『リアホナ』には、あなたが『わたしに従ってきなさい —— 日曜学校用』の中から教える原則を補足する記事や特集が掲載されています。

『賛美歌』と『子供の歌集』

神聖な音楽は御霊を招き、記憶に残る方法で教義を教えてください。印刷版の『賛美歌』と『子供の歌集』に加え、music.ChurchofJesusChrist.org や「LDS ミュージック」アプリ「LDS メディアライブラリー」アプリには、賛美歌や子供の歌の録音が多数含まれています。

メディアライブラリー

絵画やビデオ、そのほかのメディアは、モルモン書の中の教義や話を参加者が視覚的に理解する助けとなります。medialibrary.ChurchofJesusChrist.org にアクセスすると、教会のメディアリソース集を閲覧することができます。このリソース集には、モルモン書に登場する出来事を描いている「モルモン書ビデオ」シリーズも収められています。メディアリソースは、「LDS メディアライブラリー」アプリでも閲覧できます。

福音の視覚資料

絵画は、モルモン書の中の教義や話を参加者が視覚的に理解する助けとなります。クラスで利用できる多くの画像が、medialibrary.ChurchofJesusChrist.org 内の『福音の視覚資料集』、または「LDS ミュージック」アプリ、「LDS Media Library」アプリで見つけることができます。

セミナー・ インスティテュート用手引き

セミナーの手引きとインスティテュートの手引きには、聖文中の原則についての歴史的背景と教義の解説が載っています。日曜学校のクラスを教えるのに役立つアイデアを思い付くかもしれません。

福音のテーマ

福音のいろいろなテーマに関する基本的な情報は、topics.ChurchofJesusChrist.org にあります。このサイトには、関連する総大会のメッセージや記事、聖句、ビデオなど、役に立つリソースへのリンクもあります。また、「福音のテーマの論文」には、教義的、または歴史的疑問に対して掘り下げた回答が記載されています。

『真理を守る』

このリソースには、福音のテーマに関する簡潔な説明が五十音順に載っています。

『わたしの福音を宣べ伝えなさい』

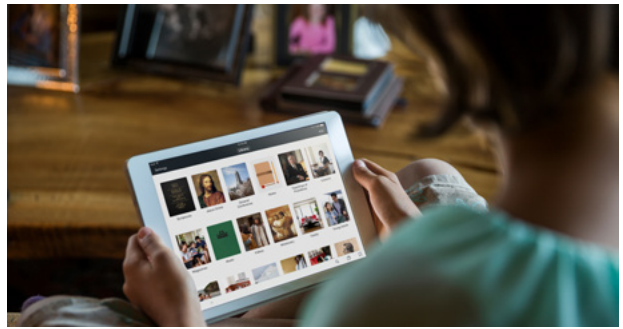
この宣教師用のガイドには、福音の基本的な原則の概要が載っています。

『若人の強さのために』

このリソースには、主の祝福を受けるのにふさわしい状態を保つ助けとなる教会の標準がまとめられています。青少年を教えている場合は特にですが、何度も参照しましょう。

『救い主の方法で教える』

このリソースは、キリストのように教える原則について学び、原則を応用するうえで助けとなります。これらの原則は、教師評議会で話し合わせ、実践されることとなります。





教えるパターン

このリソースでは、各概要において以下の3段階のパターンが繰り返し用いられていることが分かります。—— 分かち合うよう招く、教義を教える、家庭で学ぶよう励ます。あなたが教えるときに、このパターンの各要素が重なることも、順序が入れ替わることもあるでしょう。例えば、このことを考えてみてください。分かち合うことは教義を教える機会であり、教義を教えることは分かち合うよう招くことにつながっていくべきです。同様に、クラスでの話し合いの間、終始、家庭で学ぶよう励ますことができます。あなたが教える人々の必要に合わせて、御霊の促しに従いながら、このパターンへの調整を自然に行うようにしてください。



分かち合うよう招く

毎回のクラスの一部として、それまでの1週間に個人や家族で聖文を研究して学び、また、学んだことを応用する際に得た洞察や経験をクラスの参加者に分かち合ってもらいます。クラス以外の個人での学習が重要であることをクラスの参加者が理解できるよう助けてください。個人の改心は、日曜日の学習だけでなく、日常の経験を通してもたらされます。クラスの参加者は、ほかの人の経験を聞くとき、自分も同じような経験を得たいと思うようになることでしょう。

全員が各レッスンの聖句を読んでくるとは限りませんが、読んだ人もそれについて分かち合うのをためらうかもし

れません。分かち合うことがあるかないかにかかわらず、クラスの参加者全員がクラスにとって価値のある一員だと感じられるようにしてください。



教義を教える

あなたとクラスの参加者は、割り当てられた聖句に含まれる教義——福音の永遠の真理——に焦点を当てるべきです。聖文の中の教義について話し合うとき、どの聖句、引用、経験、質問、その他のリソースを分かち合うことができるでしょうか。クラスの参加者が福音の原則を見つけ、理解する助けとして、これらのリソースをどのように活用できるでしょうか。クラスの参加者が得た思いや印象を記録し、それらに基づいて行動するよう、どのように励ますことができるでしょうか。



家庭で学ぶよう励ます

レッスンの最後に、次週の話し合いについて予告するための時間を取ってください。家庭で、個人的に、また家族とともにモルモン書から学び続けるよう、クラスの参加者を励ます方法について考えてみてください。



12月30日-1月5日

モルモン書の序文

「イエス・キリストについてのもう一つの証」

モルモン書のタイトルページ、および以下を含む序文を研究してください；三人の証人の証、八人の証人の証、預言者ジョセフ・スミスの証、「モルモン書」についての概説」。これから始めるモルモン書の学習を有意義なものにするために、靈感を与えるレッスンができるよう、聖霊の導きを求めながら行ってください。

印象を書き留める



分かち合うよう招く

クラスを始めるに当たり、序文を学ぶことによってモルモン書が神聖な書物であるという証が強められた経験を、何人かに分かち合ってもらってもよいでしょう。



教義を教える

モルモン書のタイトルページ

モルモン書はイエス・キリストに対するわたしたちの信仰を強める

- モロナイにより書かれたモルモン書のタイトルページを読むことにより、クラスの参加者は今年のモルモン

書の学習に備えることができます。タイトルページにあるメッセージは、どのように学習を深めるでしょうか。次のような質問を一つか二つ、ホワイトボードに書くのもよいかもしれません。なぜモルモン書が与えられたのでしょうか。モルモン書は他の本とはどのように異なるのでしょうか。それから各自または二人一組で、タイトルページを見直しながら、答えを探してもらいます。その後に各自が感じたことを分かち合ってもらうこともできます。また、今年のモルモン書の学習計画について話し合うように勧めてもよいでしょう。例えば、どのようなことを探すか、学習するときのように聖霊によって学ぶか、などです。

- モルモン書の最も大切な目的の一つがタイトルページに記されています：「ユダヤ人と異邦人に、イエスがキリストであ[る]」ことを確信させる。イエス・キリストに対する信仰を強めてくれたモルモン書の聖句をクラスの参加者に分かち合ってもらってもよいでしょう（聖句を幾つか「その他のリソース」から読んでももらうこともできます）。それらの聖句を近くに座っている人と一緒に読み、どのようにモルモン書が救い主に対する自分の証に影響を与えたかを分かち合うことができます。

モルモン書の序文

モルモン書はわたしたちを「神に近づ〔け〕」てくれる

- モルモン書の序文は、読者が理解する必要がある情報を与えてくれます。クラスの参加者は序文に目を通し、初めてモルモン書を読んでいる人と分かち合うと役立つだろうポイントを3つから5つ特定するとよいかもしれません。それから、見つけたことを分かち合うことができます。モルモン書を紹介する場面をロールプレーしてもよいかもしれません。「その他のリソース」に提案されているビデオも役に立つでしょう。
- ジョセフ・スミスの次の言葉が真実であると確信する経験をした参加者がいるかもしれません：「人は〔モルモン書の〕教えを守ることにより、ほかのどの書物にも増して神に近づくことができる。」モルモン書から学んだ真理に従って生活することが、どのように神に近づく助けとなったかを参加者に分かち合ってもらってもよいでしょう。ラッセル・M・ネルソン大管長による次の3つの質問に対する答えを分かち合ってもらってもできます。「第1に、モルモン書がなかったとしたら、どんな人生でしょう。第2に、モルモン書なしに知り得なかっただろうことは何でしょう。第3に、モルモン書なしに得られなかっただろうものは何でしょう。（「モルモン書——この書物なしの人生とは」『リアホナ』2017年11月号、61）」
- 『わたしに従ってきなさい——個人と家族用』に提案されているように、救いの計画のほかの呼び方が書かれているモルモン書の箇所を読んだ人はクラスにいますか。もしいたら、学んだことを分かち合うよう勧めます。



三人の証人がモルモン書について証を述べました。

「三人の証人の証」、「八人の証人の証」

わたしたちは皆、モルモン書の証人になることができる

- 三人の証人と八人の証人の証を学習することにより、参加者の証は強められ、自分の証をどのように分かち合うか深く考える助けとなります。参加者の半分が「三人の証人の証」を、もう半分が「八人の証人の証」を読み、印象や心に強く残ったことを分かち合ってもらってもよいでしょう。これら二つの証はどのような点で異なっているのでしょうか。どのような点で類似しているのでしょうか。証を分かち合うことについて、これらの証からどのようなことが学べるのでしょうか。「三人の証人の証」の重要性について話し合いを始めるに当たり、「その他のリソース」にあるダリン・H・オークス管長の話かジョン・ホイットマーの証を分かち合う、またはビデオ「三人の証人の証」を見せるのもよいでしょう（ChurchofJesusChrist.org）

「預言者ジョセフ・スミスの証」

ジョセフ・スミスは、モルモン書を世に出すために神の御手に使われる者であった

- 参加者が「預言者ジョセフ・スミスの証」についてすでによく知っているとしても、新たな洞察を得る助けができるかもしれません。例えば、ジョセフ・スミスの記述から、重要な出来事をリストアップしてもらうことができます。ジョセフ・スミスの経験から、主が認めたモルモン書の重要性について、どのように結論づけることができますか。
- 賛美歌「長き沈黙破りて出づ」（『賛美歌』10番）は、モルモン書の出現について述べています。この賛美歌を歌った後、または聴いた後、歌詞と同じ内容かそれを強調している文を「預言者ジョセフ・スミスの証」から見つけてもらいます。



家庭で学ぶよう励ます

1 ニーファイ 1-7 章を読む動機付けとなるよう、家族の問題や教会の召しなど現在の生活状況の助けとなるアイデアや真理を探してもらいます。



その他のリソース

イエス・キリストを証するモルモン書の聖句

- モーサヤ 3:5-8
- アルマ 5:48; 7:10-13
- ヒラマン 5:12
- 3 ニーファイ 9:13-18; 11:6-14
- モロナイ 10:32-33

ChurchofJesusChrist.org にあるモルモン書に関するビデオ

- 「モルモン書の紹介」
- 「1分で分かる『モルモン書』」
- 「モルモン書の物語」

三人の証人の重要性

ダリン・H・オックス管長は、三人の証人の証がなぜ人の心をそれほど強く動かすのか次のように説明しています。

「モルモン書に対する三人の証人の証は力強くそれに立ち向かっています。もしその証が偽りであったのならば、3人それぞれについて、自分の証を放棄する理由と機会が十分にありました。また正確でない部分があったとすれば、詳細について曖昧な発言をする理由と機会も十分にありました。よく知られているように、教会のほかの指導者を巻き込む不和やねたみのために、3人の証人はそれぞれ、証言が公表されてからおよそ8年のうちに、末日聖徒イエス・キリスト教会から破門されています。3人とも共謀を図るほどの共通した関心というものがなかったため、それぞれの道を進みました。しかしどの人も、破門された後12年から50年にわたる、その生涯の終わりのときまで、だれ一人として公表された証言を曲げたり、その真実性に影を落とすようなことを言ったりしませんでした。」（「証人マーティン・ハリス」『リアホナ』1999年7月号, 42 参照）

ジョン・ホイットマーの証

モルモン書に対する八人の証人の一人であるジョン・ホイットマーは、こう宣言しました。「三人の証人や八人の証人のうち、自分が述べた証を否定したことがある人は一人もいません。……わたしたちの名前は神からの啓示として、すべての国々、言語、人々に知れ渡りました。そこに宣言されているとおり、神の計画は進められることでしょう (in Noel B. Reynolds, ed., Book of Mormon Authorship Revisited: The Evidence for Ancient Origins [1997], 55-56)。

レッスンを改善する

自分自身で靈感を求めましょう。 この概要を、従わなくてはならない指示として捉えるのではなく、アイデアを得るためのもの、そして教える相手の必要について熟考するときに靈感を与えてくれるものとして用いてください。



「紅海の近づくを旅するリーハイ」
Gary Smith 画

1月6-12日

1ニーファイ1-7章

「わたしは行って、……行きます」

日曜学校教師としての準備は、個人の聖文研究から始まります。霊的な促しに注意を払い、感じたことを記録してください。『わたしに従ってきなさい——個人と家族用』は、あなたの学習を補うことができます。

印象を書き留める _____



分かち合うよう招く

多くの参加者は1ニーファイ1-7章をたぶんよく知っていることでしょう。しかし、わたしたちは聖文を読むたびに、現在の自分の状況に適用できる真理を学ぶことができます。話し合いを始めるに当たり、1週間学習して学んだことや気づいたことがあるかを尋ねるとよいかもしれません。



教義を教える

1ニーファイ1章; 3-6章 聖文には大きな価値がある

- モルモン書でひととき重要なメッセージは、神の言葉には偉大な価値があるというものです。これは、今年クラスがモルモン書の学習を始めるに当たり、分かち合うのによいメッセージでしょう。まず、各自で1

ニーファイ1章および3-6章から1章を選び、神の言葉がリーハイの家族を直接的に、または間接的に祝福をもたらした方法を探してもらおうとよいでしょう。(この活動は少人数のグループで行う方がよいかもしれません。)それから、見つけた事柄を発表してもらいます。それらの記述は、聖文の重要性についてどのようなことを教えていますか。

- 教師としての目標の一つは、クラス以外でも福音を研究するように個人や家族を励ますことです。リーハイがどのように真鍮版を研究したか(1ニーファイ5:10-19参照)を調べてもらい、次のような質問をすることができます: リーハイは聖文に対してどのような姿勢を持っていましたか。リーハイは聖文にどのような価値を見いだしましたか。クラスの参加者はリチャード・G・スコット長老の「聖文の力」(『リアホナ』2011年11月号, 6-8)という話の全体を学ぶか、「その他のリソース」から抜粋を読むこともできます。今年モルモン書の学習をするに当たり、スコット長老の教えをどのように応用することができるでしょうか。
- クラスで「われみ言葉読む」(『賛美歌』177番)など聖文に関する賛美歌を歌うこともできます。その後、個人の聖文研究によりどのような祝福を受けてきたかを分かち合ってもらいます。聖文によって、「神のもとに来て救われる」(1ニーファイ6:4)よう靈感を受けた経験を分かち合ってもらってもよいでしょう。

1ニーファイ2:11-19;3:28-31

心を和らげるとき、自分の証を得ることができる

- ニーファイは主に対する力強い信仰で知られていますが、わたしたちと同じように彼も、証を得るために大きな努力が必要だったことをクラスの参加者が認識できるようにすると助けになるでしょう。多分、参加者は、1ニーファイ2:16-19から、ニーファイが証を得られた理由を見つけられることでしょう。また、レーマンとレムエルが証を得られなかった理由を11-14節から知ることができます。ここで、どのようにクラスの参加者が証を得たかを分かち合ってもらおうとよいでしょう。
- 証を得たり、強めたりするために、奇跡的経験を望むことがあるかもしれませんが、しかし、レーマンとレムエルは天のみ使いに会いましたが、信仰に与えた影響は小さかったように思えます。クラスの参加者は、1ニーファイ3:28-31に記された経験から、証を強めることについて何を学ぶことができるでしょうか(1ニーファイ2:16も参照)。「その他のリソースにある」ハロルド・B・リー大管長の引用を紹介することを考慮してみてください。強い証を維持するために、わたしたちにはどんなことができるでしょうか。

1ニーファイ3-4章

神は、わたしたちが御心を行えるように道を備えてくださる

- 1ニーファイ3-4章に記されたリーハイの息子たちの経験は異例に思われるかもしれませんが、わたしたちの多くが、難しいと思われたが神の御心に従った経験をしてきています。クラスの参加者は今週1ニーファイ3-4章を読んで、個人的経験を思い出させるどんな真理を見つけたでしょうか。その真理を教えている箇所と経験について分かち合うようお願いしてもよいでしょう。難しいと思われることをするよう神から期待されたとき、それらの真理はどのように助けとなるでしょうか。



「彼らは喜びに満ちていた」 Walter Rane 画

- クラスを3つのグループに分け、ラバンから真鍮版を手に入れるために試みた方法の一つをそれぞれに割り当てます(1ニーファイ3:9-21;1ニーファイ3:22-31;4:1-4;1ニーファイ4:5-38)。それから、主の御心を成し遂げることにについて、それぞれの試みが教えていることを分かち合ってもらいます。これらの例は、わたしたちが神の御心を行おうとする努力にどのように当てはまりますか。



家庭で学ぶよう励ます

クラスの参加者が1ニーファイ8-10章を読むよう鼓舞するために、ディーター・F・ウークトドルフ管長の次の言葉を紹介するとよいでしょう。「わたしたちを引き離そうとする数々の力がある中で、わたしたちはどうしたら、忠実な者に約束されている栄光に満ちた幸福に目を向け続けられるでしょうか。その答えは、何千年も前に、ある預言者が見た夢の中にあると思います。預言者の名前はリーハイといい、彼の夢は貴くすばらしいモルモン書に記されています(「3人の姉妹」『リアホナ』2017年11月号、18-19)。



その他のリソース

モルモン書ビデオ

ChurchofJesusChrist.org または「福音ライブラリー」アプリにあるモルモン書ビデオの1ニーファイ1-7章の出来事を描写したビデオを探してください。

聖文には強い力がある

リチャード・G・スコット長老は聖文の価値について次のように証しました。

「聖典は、わたしたちの心を照らし、高い所から導きと靈感を受ける備えをさせる光の小包みのようなものです。聖典は天の御父とその愛する御子イエス・キリストと交信するための扉を開く鍵になり得ます。

……聖文は、時間や場所に制限されずにいつでも会える、誠実な友になってくれます。聖文は、必要なときにいつもそばにいてくれます。聖文を用いるなら、真理の基礎が据えられ、聖霊がその真理に気づかせてくださいます。聖文を学び、深く考え、調べ、暗記するのは、まるで、世界のどこにいても、いつでも助けを求めることができる友と信条と真理をファイルキャビネットに満たすようなものです。……

聖文について深く考えることが、聖霊から啓示と導きと靈感を受ける扉の鍵となることがあります。聖文は動揺した心を落ち着かせ、平安と希望を与え、人生の試練を克服する自分の力を信頼する気持ちを取り戻させてくれます。聖文は、救い主を信じる信仰があるときに、情緒的な問題を解決する強い力を発揮します。聖文によって、肉体が癒されるスピードが速められます（「聖文の力」『リアホナ』2011年11月号、6参照）

証は日々新たにされなければならない

ハロルド・B・リー大管長はこう教えました。「皆さんがそれなりのことをしなければ、今証として持っているものが、明日も続くということはありません。」（『歴代大管長の教え——ハロルド・B・リー』45）

レッスンを改善する

物語やたとえを使って福音の原則を教える。

聖文にある真理の多くは、経験や物語を通して教えられています。教える準備をしながら、聖文の記述やそれが表す原則に対し、第2の証として付け加えられる自分自身の経験について考えてください。（『救い主の方法で教える』22参照）。



「リーハイの夢」 Steven Lloyd Neal 画

1月13 - 19日

1ニーファイ8 - 10章

「来て、その実を食べ〔る〕」

この概要にあるアイデアを読む前に、1ニーファイ8 - 10章を読んであなたが教える人々が直面している問題や機会について考えます。これらの章から、クラスで焦点を当てるべきだと感じた原則を書き留めてください。

印象を書き留める _____



分かち合うよう招く

リーハイの示現は、今日もいろいろと応用することができます。クラスの初めに、参加者がリーハイの示現について読んで得た洞察を分かち合ってもらいとよいかもしれません。具体的な節と、自分の生活において見いだした意味を分かち合うよう勧めます。



教義を教える

1ニーファイ8:10 - 16

わたしたちは神の愛を経験するとき、ほかの人にも経験してほしいと願う

- 自分が大好きなものを愛する人々と分かち合うのは自然なことですが、福音を分かち合うのが難しいことがあります。リーハイの示現についての話し合いは、クラスの参加者が福音を分かち合う機会を見つける

助けとなるかもしれません。クラスのだれかに果物を一切れ渡し、その果物を定期的に食べるようほかの人たちを説得してもらいます。この実物を使ったレッスンは、1ニーファイ8:10 - 16にあるリーハイの経験とどのように類似しているでしょうか。リーハイの経験から学ぶことで、わたしたちが福音を分かち合う助けとなることにはどのようなことがありますか。話し合いの一部として、ビデオ「善いものを分かち合う」(ChurchofJesusChrist.org)を見せてもよいでしょう。

- デビッド・A・ベドナー長老は、「木の実が贖罪の祝福を象徴してい〔る〕」(「リーハイの夢—鉄の棒にしっかりつかまる」『リアホナ』2011年10月号, 34)と教えています。前もってクラスの数人と連絡を取り、1ニーファイ8:11 - 16をよく読んで、次のような質問について考えてもらいます：「イエス・キリストの贖罪がわたしの人生にもたらした甘さ(すばらしさ)をどのように表現することができるだろうか。」「ほかの人もその甘さを味わうように、わたしはどのように招いただろうか。」「(15節参照)「救い主の贖罪の祝福を求めるように、ほかの人はどのようにわたしを招いてくれただろうか。」「1ニーファイ8:11 - 16を読むとき、何をしよう霊的に促されただろうか。」「依頼した人たちにクラスで答えを分かち合ってもらい、ほかの人たちには話し合いの中で自分の考えを分かち合うように勧めます。



Minerva K. Teichert (1888 - 1976年)画「この世の家」1954年
油絵 36x48 インチ プリガム・ヤング大学美術館

1ニーファイ8:19-38

神の言葉はわたしたちを救い主へと導き、 その愛を感じさせてくれる

- リーハイの示現についての話し合いを始める方法の一つは、1ニーファイ8:19-38を参考にリーハイの示現を表す絵を数人の参加者に書いてもらうことです。または、『わたしに従ってきなさい—個人と家族用』から、「今週の概要」に載っているリーハイの示現の絵を見せてもよいでしょう。それから、絵にある象徴一つ一つの解釈が記されている箇所をクラスの参加者に見つけてもらいます。解釈は、1ニーファイ11:4-25, 35-36; 12:16-18; 15:21-33, 36に記されています。参加者に見つけた箇所を分かち合ってもらい、これらの象徴が教えていることについて話し合います。例えば、大きく広々とした建物は、高慢について何を教えているのでしょうか。鉄の棒は、神の言葉について何を教えているのでしょうか。また、リーハイの示現がどのようにキリストのもとに来る助けとなったかという経験についても話し合うことができます。自分自身はその示現にどのように当てはまりますか。
- リーハイの示現のひととき大切なメッセージは、鉄の棒が象徴している神の言葉の重要性です。そのメッセージを強調するために、クラスを4つに分け、「その他のリソース」と1ニーファイ8:21-23, 24-28, 30, 31-33に記されている、リーハイが見た4つのグループの人々について学ぶよう割り当てることができます。その後、学んだことを互いに分かち合っ

てもらいます。また、「しっかり鉄の棒につかま〔っている〕」(1ニーファイ8:30)のために何をすべきか、数分の時間を取って深く考えてもらうとよいかもしれません。

1ニーファイ10:17-19

熱心に求めるならば、神は明らかにして くださる

- 道を見失わせる暗黒の霧と、大きく広々とした建物からのあざけり笑う声は、真理を見つけることを難しくします。真理を求めるニーファイの模範について一緒に読むことは、助けとなります。わたしたちを混乱させるこの世のメッセージを幾つか、参加者に挙げてもらうことからクラスを始めるとよいでしょう。例えば、最近の総大会で預言者や使徒が警告したこの世的な考え方にはどのようなものがあるのでしょうか。ニーファイが父親の示現が真実か証を得るために行ったこと(1ニーファイ10:17-19; 11:1参照)のリストをホワイトボードに書き出してもよいでしょう。わたしたちは真理を求めるときに、どのようにニーファイの模範に従うことができるのでしょうか。



家庭で学ぶよう励ます

クラスの参加者が1ニーファイ11-15章を読んで来るよう奨励するために、以下の画像とリーハイの示現との関連を見つけてもらいます：幼子イエス、十字架、娼婦の母、戦うために集まった大勢の人々の群れ、書物。



その他のリソース

モルモン書ビデオ

これらの章に記された出来事を描写したビデオを視聴することを考慮してみてください (Church of Jesus Christ.org あるいは『福音ライブラリーアプリ』にあるモルモン書のビデオコレクションを参照)。

リーハイの示現に出て来る 4つのグループの人々

1番目のグループ: 「1ニーファイ 8:21-23では、1番目のグループの人々が押し進んで来て、木に通じる道を歩き始めたことが記されています。その人たちは『悪魔の誘惑』を表す暗黒の霧に遭遇し (1ニーファイ 12:17)、道を見失い、迷って姿が見えなくなりました。ここの聖句では鉄の棒について何も書かれていないことに注目してください。神の言葉を無視したり、軽んじたりする人は、救い主のもとへ通じる道を指し示す神聖な羅針盤を用いることができません。」

2番目のグループ: 「1ニーファイ 8:24-28には、命の木に通じる細く狭い道を進んだ別のグループの人々について記されています。この人々は『鉄の棒にすがりながら暗黒の霧の中を押し進み、ついに進んで来てその木の実を食べ』ました (24節)。しかし、大きく広々とした建物にいる非常に華やかな衣服を身につけた人々にあざけり笑われると、『恥ずかしく思い、禁じられた道に踏み込んで姿が見えなくなつて』しまいました (28節)。

……信仰と決意と神の言葉がありながら、最終的に2番目のグループの人々の姿が見えなくなつてしまったのは、彼らが聖文を時折読んだり、研究したり、調べたりするだけだったからかもしれません。」

3番目のグループ: 「30節には、『しっかり鉄の棒につかまりながら道を押し進み、ついにやって来ると、ひれ伏して木の実を食べた』3番目のグループの人々について描かれています。この節で重要なのは、「しっかり鉄の棒につかまりながら」という言葉です。3番目のグループも信仰と確信をもって押し進みました。しかし、彼らが道をそれたり、禁じられた道に踏み込んだり、姿が見えなくなつたりしたとはどこにも書かれていません。たぶんこの人々は常に聖文を読み、研究し、調べていたのかもしれない。……このグループこそ、皆さんとわたしが属するように努力すべきグループです。」

4番目のグループ: 「4つ目のグループは木を求めようとはせず、大きく広々とした建物を最終的な行き先とすることを望みました (1ニーファイ 8:31-33 参照)。」

(デビッド・A・ベドナー「リーハイの夢 鉄の棒にしっかりつかまる」『リアホナ』2011年10月号, 34-36)

レッスンを改善する

高い期待をして信頼を示す。 参加者の中には、個人で福音を学習する能力にあまり自信のない人たちもいます。自分で学ぼうと努力するとき、聖霊が教えてくださるということを参加者に約束してください。学習を始める助けとして、方法を幾つか提案するとよいかもしれません。(『救い主の方法で教える』29-30 参照)



「どんな甘いものも甘く」
Miguel Angel González Romero 画

1月20 - 26日

1ニーファイ 11 - 15 章

「義と神の力とをもって……武装〔する〕」

1ニーファイ 11 - 15 章を読み、準備を始めます。クラスで話し合いたい箇所や原則について、考えたことや感じたことを書き留めます。以下のアイデアが役に立つでしょう。

印象を書き留める _____



分かち合うよう招く

これらの章には、クラスの参加者が福音を分かち合うに当たり、熟考するとよいかもしれない原則が含まれています。次のような質問をホワイトボードに書き、答える助けとなることを今週読んだ中からクラスの参加者に分かち合ってもらってもよいでしょう。

- 背教とは、そして回復とは何ですか。
- モルモン書はなぜ必要ですか。
- 神にかかわる真理をどのようにして自分で知ることができますか。



教義を教える

1ニーファイ 11:1 - 5, 13 - 33
神は、御自身の愛の表れとして
イエス・キリストを遣わされた

- 天使は、神の愛を表す救い主の生涯の象徴や出来事をニーファイに見せました。クラスでそれらの象徴や出来事について調べ、どのように神の愛を表しているか話し合うとよいかもしれません。ここで記されている出来事を描写している絵やビデオ、その他の視覚資料がありますか（例として、biblevideos.ChurchofJesusChrist.org 参照）。救い主の生涯と贖罪は、あなたに対する神の愛を理解するうえでどのように助けとなるでしょうか。

1 ニーファイ 12 - 15 章

神は、サタンの影響に抵抗できるよう わたしたちを助けてくださる

- クラスの参加者は、ニーファイの示現に登場する、暗黒の霧で迷っている人のように感じたり、大きく広々とした建物にいる人々からあざけり笑われている人のように感じたりすることがあるかもしれません。暗黒の霧が誘惑をよく象徴していると思う理由と（1 ニーファイ 12：17 参照）、大きく広々とした建物がうぬぼれた空想と高慢をよく象徴していると思う理由を（1 ニーファイ 12：08 参照）、参加者に尋ねるとよいでしょう。その後、12 - 15 章を割り振り、わたしたちが誘惑やうぬぼれ、高慢を克服できるように神がどのように助けてくださるかについて教えている箇所を探してもらおうとよいでしょう（1 ニーファイ 13：34 - 40；14：14）。
- 神の言葉によりもたらされる力を参加者がより良く理解できるよう、どのように助けることができますか（1 ニーファイ 15：24 参照）。次のような質問について話し合ってもよいでしょう：ニーファイは、神の言葉の力についてどのようなことを学びましたか。サタンはどのように神の言葉をひそかに攻撃しようとしているでしょうか（1 ニーファイ 13：26 - 29 参照）。主とその預言者たちは、神の言葉を残すために何をしましたか。話し合いの一部として、何人かの参加者に、自分の聖文研究法と神の言葉を毎日の生活の一部にするためにしていることを分かち合ってもらおうとよいでしょう。

1 ニーファイ 13 章

主は、御自分の教会を回復するために道を 備えられた

- ニーファイが見た回復の示現を年表にすると、参加者が理解しやすいかもしれません。1 ニーファイ 13 章に記されている出来事を探し、ホワイトボードに年表を作成してもらいます。すでに起こった出来事はどれですか。今起きている出来事はどれですか。「その他のリソース」にある合衆国初代大統領ジョージ・ワシントンの引用文を分かち合ってもよいでしょう。それは、回復の備えとなった出来事、アメリカ独立革命に神の影響力を認めていたことを示すものです。
- クラスの参加者は、回復が必要だった理由をほかの宗派の人に説明するために、1 ニーファイ 13 章をどの

ように使うことができるでしょうか（例として、1 ニーファイ 13：26 - 29, 35 - 42 参照）。クラスの参加者は、回復が必要だった理由をほかの人に理解してもらうために、ほかにどんな聖句を使うことができるでしょうか。（例として、『聖句ガイド』の「福音の回復」の項を参照）。回復の必要性和回復によって自分が受けた祝福についてどのように説明するか、ロールプレーしてもらおうとよいかもしれません。

1 ニーファイ 13：20 - 41

モルモン書は、分かりやすくて貴い真理を 教える

- モルモン書が必要な理由について話し合いを始めるに当たり、1 ニーファイ 13：20 - 41 を使うとよいでしょう。参加者は、聖書から取り去られてモルモン書により回復された、「分かりやすくて貴い部分」を挙げることができます（例として、26 節、29 節を参照）。また、これらの回復された「分かりやすくて貴い部分」が、神に近づくためにどのように助けとなったかを参加者に分かち合ってもらってもよいかもしれません。



御霊は、「分かりやすくて貴い部分」を自分で見つけられるように助けてくれる

- ビデオ「モルモン書 —— 神からの書物」(Church of Jesus Christ.org) を見せ、モルモン書が必要な理由についてこのビデオが教えていることを分かち合ってもらってもよいでしょう。または、「その他のリソース」にあるタッド・R・カリスト長老の教えを表す図を、クラスのだれかにホワイトボードに書いてもらってもよいでしょう。その後、イエス・キリストの福音をより良く理解するうえで、モルモン書がどのように役に立ったかクラスの参加者は分かち合うことができます。



家庭で学ぶよう励ます

来週までに1ニーファイ16 - 22章を読んで来るよう励ますために、不可能と思われることをするよう求められたときに、靈感を与えて助けてくれる記述があることを伝えるとよいでしょう。



その他のリソース

モルモン書ビデオ

ChurchofJesusChrist.org または「福音ライブラリー」アプリの「モルモン書ビデオ・コレクション」にある1ニーファイ11 - 15章に記された出来事を描写しているビデオを探す。

アメリカ独立革命に見る神の御手

ジョージ・ワシントンは次のように述べました。「宇宙の偉大な創造主に対する温かい感謝の念を感じることなくアメリカ独立革命の出来事を眺められる人は、とても悪い人間に違いない。そこには我々のために神の介在がとても頻繁に現れていたからである。」(Letter to Samuel Langdon, Sept. 28, 1789, founders.archives.gov/documents/Washington/05 - 04 - 02 - 0070)

ラッセル・M・ネルソン大管長のモルモン書リスト

「モルモン書 —— この書物なしの人生とは」(『リアホナ』2017年11月号, 60 - 63参照)。

モルモン書が異論を唱える考え方：

- 啓示は聖書で終わっている。
- 幼児はバプテスマを受ける必要がある。
- 幸福は悪事の中に見つかる。
- 人は善行によって昇栄を受けるにふさわしい者となる(儀式と聖約が必要である)。
- アダムの墮落によって人類には「原罪」という汚れが付いた。

モルモン書が分かりやすく説明していること：

- 人の前世。
- 死。死は神の偉大な幸福の計画に不可欠な要素である。
- 義人は死ぬと、パラダイスに行く。
- 人は肉体が復活すると、霊と再結合して、不死不滅の存在になる。
- 人はその行いと心の望みに従って主から裁かれる。
- 例としてバプテスマや聖餐、聖霊の賜物を授けるなど、儀式の正しい執行の方法。
- イエス・キリストの贖罪。
- 復活。
- 天使の果たす重要な役割。
- 神権の永遠性。
- 人の行動が、剣の力よりも言葉の力から強い影響を受けること。

わたしたちにはモルモン書が必要である

タッド・R・カリスト長老はこう教えました。

「聖書はイエス・キリストについての一つの証であり、モルモン書はもう一つの証です。この第2の証がなぜそれほど重要なのでしょうか。次の図が役立つかもしれません。紙の上の一つの点を通る直線は何本引くことができますか。その答えは無限です。少しの間、一つの点が聖書を表し、その点を通るように引いた数百の直線が聖

書の異なる解釈を表し、またその解釈のそれぞれが異なる教会を表すと仮定してみましょう。

しかし、紙の上にモルモン書を表す第2の点があれば、どうなるでしょうか。これらの二つの基準点、すなわち聖書とモルモン書の間にかくことができる直線は何本でしょうか。1本だけです。これら二つの証により、キリストの教義の解釈はただ一つとなります。」(「モルモン書——神からの書物」『リアホナ』2001年11月号、75参照)

レッスンを改善する

ともに福音の真理を見いだす。 全員が話し合いに貢献できる何かを持っていますが、発言する機会がないこともあります。より多くの参加者が証を分かち合うことのできる方法を見つけましょう。(『救い主の方法で教える』33参照)



「リーハイとリアホナ」
Joseph Bracey 画

1月27日-2月2日

1 ニーファイ 16 – 22 章

「わたしはあなたがたの前に道を備えよう」

1 ニーファイ 16 – 22 章を読み、困難な状況に立ち向かうニーファイの模範がクラスの参加者にとってどのような助けになるかについて考えます。

印象を書き留める _____



分かち合うよう招く

ニーファイは自分や民に聖文を当てはめることの価値を知っていました (1 ニーファイ 19:23 参照)。ニーファイの約束の地への旅から学んだ原則の中で自分の生活に当てはまるものをクラスの参加者に挙げてもらってもよいでしょう。



教義を教える

**1 ニーファイ 16:10 – 16, 23 – 31;
18:10 – 13, 20 – 22**

神は小さな手段によって大いなることを成し遂げられる

- あなたやクラスの参加者の中に、小さいながらも大きな結果をもたらすものを何か思い浮かべることがで

きますか (1 ニーファイ 16:29 参照)。次の聖句を個人またはグループで読んだ後、この原則についてどんなことを学べるか、クラスの参加者に話し合うよう勧めてもよいでしょう。1 ニーファイ 16:25 – 31; アルマ 37:3 – 8; 教義と聖約 64:33; 123:12 – 17。神はどのような方法でわたしたちの生活の中で、小さな手段によって大いなることを成し遂げてこられたでしょうか。

- 天の御父がどのようにわたしたちの進路を導かれるかについて話し合うことは、クラスの参加者にとって有益かもしれません。初めに、リアホナを働かせる原則について話し合うよう勧めてもよいでしょう (1 ニーファイ 16:10 – 16, 23 – 31; 18:10 – 13, 20 – 22 参照。アルマ 37:38 – 47 も参照)。これらの原則はどのような点で「小さな手段」でしょうか。クラスの参加者に、わたしたちを導くために神が備えられたものをホワイトボードに書いてもらいます (「その他のリソース」のアイデア参照)。神の導きを受けるためにわたしたちが実行できる小さな行動にはどのようなものがあるでしょうか。



「備えていれば恐れることはない」 Clark Kelley Price 画

1 ニーファイ 16:18 - 32; 17:7 - 16; 18:1 - 4

わたしたちが戒めを守るなら、困難な状況に立ち向かうのを神が助けてくださる

- クラスの参加者の中には、実行不可能に思える事柄や困難な状況に直面している人がいるかもしれません。ニーファイ自身の不可能に思える仕事、すなわち荒れ野で家族を養うことや舟を造ることに関するニーファイの経験を使って、クラスの参加者をどのように助けられるでしょうか。クラスの参加者に1ニーファイ 16:18 - 32; 17:7 - 16; 18:1 - 4 を読んでもらい、困難な問題に直面したときに助けとなる原則を探してもらってもよいでしょう（例えば、1ニーファイ 16:24 - 26 は祈りと謙遜さによって神の靈感と指示を受けることができると教えています）。これらの聖句で見つけた原則の例を一つ紹介してから始めてもよいでしょう。クラスの参加者は見つけた原則を発表するときに、個人的な経験を交えて紹介することもできます。

1 ニーファイ 16:18 - 32; 17:7 - 22

信仰は行動につながる

- 荒れ野におけるリーハイとその家族の経験は、信仰の力と不信仰の結果を物語っています。クラスの参加者がこれらの真理を見つけるのを助けるために、次の質問をホワイトボードに書いてもよいでしょう。ニーファイは信仰に基づいてどのように行動しましたか。その結果、どのような祝福を受けましたか。レマンとレムエルの不信仰による結果は何でしたか。クラスの参加者に、グループに分かれてこれらの質問の答えを1ニーファイ 16:18 - 32 または 17:7 - 22 から見つけ、見つけたことを発表してもらいます。

1 ニーファイ 19:22 - 24

聖文を自分に当てはめることができる

- クラスの参加者が聖文を自分に当てはめる方法を学べるように、ニーファイの例を読んでもらうことができます。例えば、1ニーファイ 4:1 - 3 と 17:23 - 32, 41 - 45 で、ニーファイは家族の状況に聖文を当てはめてどのような原則を教えましたか。「その他のリソース」のロバート・D・ヘイルズ長老が紹介した話は、聖文を自分に当てはめるとどのように祝福されるかについて説明しています。クラスの参加者に、自分または家族が直面している困難な状況について洞察と助けを与えてくれる聖句を見つけてもらってもよいでしょう。1ニーファイ 19:22 - 24 によれば、聖文を自分たちに当てはめることはどのように祝福となるのでしょうか。
- 1ニーファイ 19:22 - 24 について話し合うことは、クラスの参加者が「聖文を自分たち〔や家族〕に当てはめ」る方法と、それによって受けた祝福について紹介するすばらしい機会となり得ます。クラスの参加者が挙げた、聖文を自分たちに当てはめるためのアイデアをホワイトボードに書いてもよいでしょう（アイデアの例は「その他のリソース」参照）。今後のレッスンの中で、皆が挙げたアイデアを実行したときの経験を話してもらってもよいでしょう。

1 ニーファイ 20 - 21 章

主は末日においてイスラエルの家を 集められる

- クラスの参加者に、1ニーファイ 20 - 21 章で見つけた意義深い教えを発表してもらうために、次のような見出しをホワイトボードに書いてもよいでしょう。「イスラエルの子孫、リーハイの家族」、「現代の人々」。クラスの参加者に1ニーファイ 20 - 21 章を復習し、イザヤの預言がそれぞれの人々にどのように当てはまるか、該当する見出しの下に書き出します。



家庭で学ぶよう励ます

クラスの参加者に2ニーファイ 1 - 5 章を読むように勧め、地上での残りの生涯が短いとしたら、家族にどんな言葉を残すか考えてもらいます。2ニーファイの最初の数章には、リーハイが家族に送った最後のメッセージが書かれています。



その他のリソース

わたしたちの「リアホナ」

デビッド・A・ベドナー長老はこう教えています。「リアホナがリーハイと家族のために働いたのとまったく同じように、聖霊は日々の生活の中で、わたしたちの信仰と熱意と注意力に応じて働かれます。」（「いつも主の御霊を受けられるように」『リアホナ』2006年5月号, 30）

2005年10月の総大会で、七十人のローウェル・M・スノー長老はこう語っています。「この総大会はまさに現代のリアホナとして、靈感された導きと指示を受ける時と場所であり、わたしたちが栄え、神の道をたどって現世の豊かな場所を旅するのを助けてくれます。」（「主の羅針盤」『リアホナ』2005年11月号, 96）

トーマス・S・モンソン大管長は次のように教えています。「リーハイに羅針盤をお与えになったその主は、今も、私たちの進むべき方向を示すために一つの珍しい、価値ある賜物を用意してくださっています。……わたしの言うこの賜物とは、皆さんが受けている祝福師の祝福です。」（トーマス・S・モンソン「祝福師の祝福は光の羅針盤」『聖徒の道』1987年1月号, 68）

聖文を自分自身に当てはめる

ロバート・D・ヘイルズ長老は次のように教えています。

「数年前、わたしはまだ若かった息子に、ヤレドの兄弟の生涯と経験について教えました。その生涯はとても興味深い話だったのですが、息子はあまり興味を示しません。そこで、自分にどう当てはまると思うか聞きました。わたしたちが子供に『これは自分にどう当てはまるか』尋ねるのは実に有意義なことです。息子の答えはこうでした。『これって、森の中で祈って答えを受けたジョセフ・スミスの話とあんまり変わらないね。』

わたしは言いました。『君はジョセフと同じくらいの年だよ。ジョセフがしたような祈りは、君に役立つと思うかい。』すると突然、話題は遠い国で起こった昔の話ではなくなりました。わたしたちが話していたのは、息子のことでした。彼の日常、必要なもの、そして、どのように祈りが役に立つかということでした。

親であるわたしたちには、子供たちが『すべての聖文を〔まさに、イエス・キリストの福音のあらゆる部分を〕自分たちに当てはめて、それが〔家族〕の利益となり、知識と』なるようにするうえで助ける責任があります。（「『優しい親の情を込めて』家族への希望のメッセージ」『リアホナ』2004年5月号, 90）

聖文を当てはめるための提案

- 現代の出来事や状況の中で、読んでいる聖句の内容と似ているものについて思い浮かべてください。
- 聖文の中で、人々が知っていること、学んだこと、あるいは行ったことで、あなたの個人的な悩みや疑問を解決するのに役立つ事柄を探します。
- その話から、自分の状況に対処する際に役立つ原則を見つけます。



「アダムとエバ」 Douglas Fryer 画

2月3－9日

2 ニーファイ 1－5 章

「わたしたちは幸福に暮らした」

霊的な準備を始めるに当たって、2 ニーファイ 1－5 章を読み、心に受けた印象を書き留めます。これらの章には一回のレッスンで採り上げられる以上に多くの原則が含まれています。そのため、準備の際に御霊の導きに従うとともに、レッスン中にクラスの参加者が分かち合う意見に注意を払うことで、レッスンで焦点を当てる原則を決め、話し合いを導けるようにしてください。

印象を書き留める



分かち合うよう招く

クラスの参加者は、2 ニーファイ 1－5 章の中で少なくともどこかの聖句に印を付けたり、メモを書いたりすることでしょう。クラスの初めに、自分にとって意義深い聖句をクラスの参加者に発表してもらいます。クラスの参加者に発表した聖句から学べる教義的な原則を要約してもらいます。



教義を教える

2 ニーファイ 2: 11－30

わたしたちには、思うままに行動する自由がある

- ある人が選択の自由を使って別の人に大きな苦しみを負わせてしまうことがあまりにも多く見受けられま

す。それにもかかわらず、どうして天の御父にとって選択の自由は大切なのでしょうか。この質問をホワイトボードに書き、クラスの参加者に2 ニーファイ 2: 11－30 から答えを探してホワイトボードに書いてもらってもよいでしょう。敵対者はなぜ人の選択の自由を破壊しようとするのでしょうか。救い主はどのような方法でわたしたちが「自由と永遠の命を選ぶ」のを助けてくださるのでしょうか。(2 ニーファイ 2: 27)。選択の自由についての賛美歌を歌うことを検討します。クラスの参加者に、賛美歌を歌って感じたことを自分のリストに書き加えるよう勧めます。

- 『わたしに従ってきなさい —— 個人と家族用』にある「今週の概要」には、選択の自由を可能にする4つの不可欠な条件が挙げられています。クラスの参加者が家庭で学んだことを土台として学習する一つの方法として次のことを行います。4つの条件をホワイトボードに書きます。それから2 ニーファイ 2章から、わたしたちが天与の潜在能力を発揮するうえでこれらの条件が不可欠である理由を示す言葉をクラスの参加者に挙げてもらいます。

2ニーファイ2:15-29

墮落とイエス・キリストの贖罪は 天の御父の計画において不可欠である

- 多くのクリスチャンは、墮落は悲劇であり、エバはとんでもない過ちを犯したと信じています。2ニーファイ2章の聖句は、アダムとエバの墮落に関する真理を明らかにし、イエス・キリストがわたしたちを墮落から贖ってくださることを証しています。これらの教えについて話し合う方法の一つとして、クラスの参加者に2ニーファイ2:15-25を調べ、エデンの園で起こった出来事からどんな真理が分かるか挙げてもらいます。クラスの参加者は「その他のリソース」のダリン・H・オックス管長の言葉から、ほかにどのような洞察を見いだせるでしょうか。イエス・キリストはどのようにしてわたしたちを墮落から贖ってくださったのでしょうか。(2ニーファイ2:6-8, 26-29参照)。
- 前述の活動を行った後、以下のような質問を見せ、クラスの参加者に感じたことを述べてもらってもよいでしょう。
 - これらの聖句でリーハイが教えている事柄は、墮落についてよく誤解されていることをどのように正しているでしょうか。
 - 墮落はどのような点で祝福なのでしょう。
 - 墮落を正しく理解することは、どのような点でイエス・キリストとその贖罪が必要であることをよりよく理解するのに役立つでしょうか。
 - あなたはどのようにしてエデンの園でのアダムとエバの選択に感謝していますか。理由を一つ挙げてください。
 - この世に来るといふあなたの選択は、善悪を知る木の実を食べるといふアダムとエバの選択とどのような点で似ているでしょうか。
 - 人生の目的とは何でしょうか。この目的を達成するうえでなぜ墮落が必要だったのでしょうか。

2ニーファイ4:15-35

弱さにおいて神に頼ることができる

- 2ニーファイ4:15-35のニーファイの言葉は、わたしたちが苦悩や弱さにくじけそうになったときに希望と慰めを与えてくれます。クラスの参加者に、二人一組でこれらの聖句を復習し、苦難の重荷に押しつぶされそうになっている人を慰めるために活用できる言葉を見つけてもらってもよいでしょう。見つけた言葉をクラスの前で発表してもらいます。クラスの参加者の一人に、ニーファイのように神に頼ることで慰めを得た経験を話してもらってもよいでしょう。
- 2ニーファイ4章を復習するためのもう一つの方法は、事前に数人の参加者に、自分にとって意義深い聖句や言葉を発表する準備をしてもらうことです。自分の弱さにくじけそうになったときに何をするか話してもらいます。話し合いと合わせて、「絶えず頼り主求む」(『賛美歌』53番)など慰めや希望を与える賛美歌を活用してもよいでしょう。例えば、その賛美歌の歌詞はどのような点で落ち込んでいるときに主に頼るといふニーファイの模範と似ているか発表してもらってもよいでしょう。

2ニーファイ5章

福音に従って生活するときに幸福を見いだす

- ニーファイとその民は困難があつたにもかかわらず、幸福へと導く原則に基づいた地域社会を築くことができました。クラスの参加者は2ニーファイ5章を学ぶ中で、ニーファイの民を幸福にした原則としてどのようなものを見つけたでしょうか。クラスの参加者に紙を1枚ずつ配り、2ニーファイ5章から幸福へと導く原則を見つけて書き出してもらってもよいでしょう。2ニーファイ5章の内容と、世の中が幸福を求める方法はどのような点で異なるでしょうか。これらの原則の一つを実践するためにクラスの参加者はどのような目標を立てられるでしょうか。



家庭で学ぶよう励ます

2 ニーファイ 6 - 10 章には、あらゆる聖文の中でもイエス・キリストの贖罪について最もすばらしい説教の一つが含まれていることをクラスの参加者に話します。これらの章の中で、教師自身が読む時に喜びを感じる聖句を分かち合ってもよいでしょう。



その他のリソース

墮落は神の計画の一部であった

ダリン・H・オクス長老はこのように教えています。

「この最初の戒めを与えられた時、アダムとエバは霊の世界からの過渡的な状況にありました。肉体を受けていましたが、死すべき体ではなく、生命を創造する能力に欠けていたのです。そのため、御父の第一の戒めに従うためには、どうしてもエデンの園の無上の幸せと、この世の恐ろしい試練とすばらしい機会との間にある壁を越えなければなりません。……」

預言者リーハイは、『アダムがもし背かなかったならば、彼は墮落をせずに』（2 ニーファイ 2:22）、創られた時と同じ状態にとどまっていたであろうと語っています。

……この墮落は計画されていたとリーハイは結んでいます。『すべての物事は、万事を御存じである御方の知恵によって行われてきた』（2 ニーファイ 2:24）からです。

エデンの園に設けられていた禁制を最初に破ったのはエバでした。それによって死すべき体を受けることになりました。エバの行為は、どう解釈しようと、形式的には戒めに対する違背であったことは確かです。しかし、永遠の立場から見ればそれは永遠の命への扉を開けるうえで必須の栄えある行為だったのです。アダムはよく知恵を使った結果、同じ行為を選びました。このように、エバと『アダムが墮落したのは人が存在するため』だったのです（2 ニーファイ 2:25）。

一部のキリスト教徒は、エバの行為を非難し、そのためにエバとその娘たちは何らかの欠点があると考えています。しかし、末日聖徒は違います。啓示を通して真相を知っているわたしたちは、エバの行いをたたえ、墮落と呼ばれている偉大な出来事に際して彼女が示した知恵と勇気に敬意を表するものです。……

現代の啓示によると、わたしたちの最初の両親であるアダムとエバは墮落の必要性を理解していたことが分かります。アダムはこう宣言しました。『神の御名がたたえられるように。わたしの背きのゆえに、わたしの目は開かれた。わたしはこの世で喜びを受け、再び肉体にあって神にまみえるであろう。』（モーセ 5:10）（「人に幸福を与える偉大な計画」『リアホナ』1994年1月号、81 - 82）

レッスンを改善する

出席していない人々に手を差し伸べる。 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ます。出席していない人が思い浮かぶかもしれませんが。近々開かれるレッスンに参加するよう特別に招待するとよいかもしれません。（『救い主の方法で教える』8 - 9 参照。）



「わたしの思いではなく、みこころが成るようにしてください」
Harry Anderson 画

2月10 - 16日

2 ニーファイ 6 - 10 章

「おお、わたしたちの神の計画の何と偉大なことよ。」

教えるために準備するための良い方法は、初めに教師自身が2 ニーファイ 6 - 10 章を読むことです。あなたが受ける霊的な印象を書き留めてください。また、この概要を使ってそのほかの考えと教えるためのアイデアを見つけてください。

印象を書き留める _____



分かち合うよう招く

ヤコブは民に、イザヤの教えを「あなたがたにたとえて差し支えない」と教えました(2 ニーファイ 6:5)。初めに、クラスの参加者に2 ニーファイ 6 - 10 章のヤコブの教えの中で自分の生活にたとえられると思うものを発表してもらってもよいでしょう。その教えが意義深いと思う理由を説明してもらうことができます。

連の出来事を簡単な年表にまとめてもらうと助けになるかもしれません。これらの出来事は主について、また主が御自分の民に抱いておられる思いについてどのようなことが分かるでしょうか。(2 ニーファイ 7:1 - 3; 8:3 も参照)。教会員であるわたしたちは今日における神の聖約の民であり、この世を抜け出て福音のもとへと集められているということを説明してもよいでしょう。これらの章は今日のわたしたちにどんなメッセージを伝えているのでしょうか。



教義を教える

2 ニーファイ 6 - 8 章

主は御自分の民に憐れみを示し、
約束を成就される

- 2 ニーファイ 6 - 8 章に書かれた教えの背景を示すため、クラスの参加者に2 ニーファイ 6:8 - 15 の一

2 ニーファイ 9 章

イエス・キリストは贖罪によって
すべての人を肉体と霊の死から解放された

- イエス・キリストの贖罪への感謝を深める一つの方法は、贖罪がなければどうなっていたか考えることです。クラスの参加者たちは2 ニーファイ 9 章を学習しながらこのことについて深く考えることができます。クラスの参加者に初めに、4 - 9 節を学び、それからキリストの贖罪がなかったらどうなっていたかをホワイトボードに書き出してもらうことができます。10 - 14 節によれば、救い主はどのような方法でわた

したちをこの宿命から救い出してくださったのでしょうか。「その他のリソース」のジェフリー・R・ホランド長老のメッセージは、イエス・キリストの贖罪の必要性をクラスの参加者が理解するのに役立ちます。また、ホランド長老のメッセージを基にしたビデオ「憐れみと愛の神の恵み」(ChurchofJesusChrist.org)を見せてもよいでしょう。ホランド長老のメッセージを読んで救い主に対して感じる思いや気持ちをクラスの参加者に発表してもらってもよいでしょう。

- イエス・キリストの贖罪について知らない人や、贖罪がなぜ必要か分からない人にどのように説明するか、クラスの参加者に考えてもらいます。2 ニーファイ 9 章に書かれている真理はそのような話し合いに備える助けとなるでしょう。4 - 12 節を調べて、救い主の贖罪が肉体と霊の死にどのように打ち勝つか見つけてもらってもよいでしょう。これらの聖句を踏まえて、なぜ救い主の犠牲は「無限の贖罪」と呼ばれるのでしょうか。(2 ニーファイ 9:7)。
- ヤコブは神の贖いの計画に驚嘆するあまり、計画について説明するときに「おお、何と偉大なことよ」と言わずにいられませんでした。救い主とその贖罪に対するこのような気持ちをクラスの参加者がよりよく理解できるように、2 ニーファイ 9 章でヤコブの驚嘆を示す言葉を見つかるように勧めてもよいでしょう(ほとんどは 8 - 20 節にあります)。これらの聖句は神とその計画についてどのようなことを教えているのでしょうか。わたしたちはどのような経験を通して、神がその子供たちのために用意された計画に対してヤコブと同じ気持ちを抱いたのでしょうか。「わが主よ、わが神」(『賛美歌』44 番)など、神の偉大さをたたえる歌を歌って、話し合いを補足してもよいでしょう。

2 ニーファイ 9:27 - 54

わたしたちはキリストのもとに来て、主の贖罪による栄えある祝福を受けることができる

- これらの聖句に書かれているヤコブの教えについて話し合うに当たり、人に悔い改めてキリストのもとに来るよう招くときにどのような方法を取るかクラスの参加者に想像してもらってもよいでしょう。ヤコブはこれを 2 ニーファイ 9:50 - 53 でどのように行った

でしょうか。これらの勧めを受け入れる人の生活にどのような祝福があるとヤコブは話したでしょうか。

- 2 ニーファイ 9 章で、ヤコブは二つの力強い、対照的な表現をしています。「大いなる創造主の憐れみに満ちた計画」と「悪しき者のあの狡猾な策謀よ」(2 ニーファイ 9:6, 28)。クラスの参加者がこの対比から学ぶのを助けるために、ホワイトボードに道を描き、「天の御父の計画」と書きます。クラスの参加者に 2 ニーファイ 9:27 - 52 を調べて、天の御父の計画に従うのに役立つヤコブの勧めを見つけてもらいます。見つけた言葉を道の絵の横に書いてもらいます。サタンがわたしたちをそそのかして天の御父の計画から遠ざける方法についてヤコブは何と教えていますか。これらの聖句から、天の御父の計画によりどうなるか、そしてサタンに従うとどうなるかについて何がわかりますか。(2 ニーファイ 9:9, 18 参照)。これらの聖句を踏まえて考えると、天の御父の計画にさらに完全に従うために何ができるでしょうか。
- 2 ニーファイ 9:28 - 38 で、ヤコブはわたしたちのための神の計画に従うのを妨げる態度やふるまいを幾つか挙げて警告しています。クラスの参加者にそれを見つけてもらってもよいでしょう。これらの態度やふるまいのうち、現代において特に広く見られるものはどれでしょうか。このようなふるまいはどのような点でそれほど危険なのでしょうか。これらの危険をどのように避けるかについて 2 ニーファイ 9:50 - 53 から何を学べるでしょうか。



家庭で学ぶよう励ます

2 ニーファイ 11 - 24 章でニーファイが引用しているイザヤの記録をクラスの参加者が確信をもって読めるようにするため、ニーファイがこれらの記録を含めたのはイエス・キリストを信じる民の信仰を強めるためだったと説明してもよいでしょう。次週の読書課題を、主を信じる信仰を育む機会として見るよう、クラスの参加者に勧めます。



その他のリソース

救い主の必要性

ジェフリー・R・ホランド長老はあるロッククライマーの話をしました。その人は切り立つ絶壁から、落下と死を防ぐ術なく危険な状態でぶらさがっていました。崖をつかんでいた手が砂利で滑り始めたまさにそのとき、弟の両手が彼の手首をしっかりとつかみ、安全な場所へ引き上げてくれました。ホランド長老はそのロッククライマーの経験を、この墮落した現世での人の状態と比較しました。

「実際にアダムとエバが存在し……、そして二人が実際のエデンから墮落したことによってあらゆる結果が持ち込まれ[ました]。……それ以来、わたしたちはその墮落した世界に生まれたために、そして同じように神の律法に背いてしまったために、アダムとエバと同じ罰を宣告されたのでした。

何と痛ましいことでしょう。全人類は落ちるがままです。老若男女を問わずすべての人は肉体的に永遠の死に向かって転がり、霊的に永遠の苦悩に向かって進んでいます。それが人生の目的なのでしょうか。それが人生の最終結果なのでしょうか。わたしたちは皆、無慈悲な宇宙

のどこかで、冷たい絶壁にぶら下がっているだけなのでしょう。一人一人がつま先をかける場所を探し求め、つかめるものを探しても、砂が指の下を流れていくだけで、救ってくれるものも、つかむものも、しがみつくものもないのでしょうか。

そうした問いの答えは、明らかに、そして永遠に「否」です。……この贖罪は、肉体の死に完全な勝利をもたらすものであり、かつてこの世に生を受けた者、これからこの世に生を受ける者すべてに、無条件の復活をもたらすものです。また、慈悲深くも、悔い改めて神の戒めに従順であることを条件として、アダムからこの世の終わりに至るまで、あらゆる人の個人的な罪にも赦しがもたらされることになったのです。」「[憐れみと愛の神の恵み]『リアホナ』2015年5月号, 105 - 106)

レッスンを改善する

度々証を述べる。 真理についてのあなたの簡潔な心からの証に、あなたが教えるクラスの参加者に力強い影響を及ぼすことができます。雄弁に、あるいは長々と証する必要はありません。2 ニーフアイ9章について話し合うときに、救い主についてのあなたの個人的な証を述べるとよいでしょう。



2月17-23日

2 ニーファイ 11 - 25 章

「わたしたちはキリストのことを喜〔ぶ〕」

2 ニーファイ 11 - 25 章を自分に当てはめるに加えて、あなたが教えるクラスの参加者がこれらの章を自分に当てはめるのを助ける方法について検討します (2 ニーファイ 11:8 参照)。御霊によって考えやアイデアがひらめいたときは、それを書き留めてください。

印象を書き留める



分かち合うよう招く

2 ニーファイ 11 - 25 章の具体的な内容について話し合う前に、イザヤが記した言葉の中に自分に意味のある言葉や霊的に啓発する言葉を見つけられずに悩んでいる友人がいる状況をクラスの参加者に想像してもらいます。その友人にどの聖句を分かち合いますか。



教義を教える

2 ニーファイ 11 - 24 章

イザヤはイエス・キリストについて証した

- 何のために書かれたかが分かると、イザヤの預言を理解しやすくなります。2 ニーファイの預言について話し合うに当たり、クラスの参加者に 11 章を調べ、ニーファイがイザヤの様々な言葉を引用した目的を幾つか挙げてもらってもよいでしょう。また、個人や家族での学習の中で、これらの目的を達成したと思う聖句を 2 ニーファイ 12 - 24 章から見つけてもらってもよいでしょう。ニーファイの目的を理解することは、クラスの参加者がイザヤの記録からさらに多くを学ぶうえでどのように助けとなったのでしょうか。これらの目的を念頭に入れながら、クラスでイザヤの記録について話し合うよう勧めます。
- イザヤは象徴的な表現をたくさん使ったため、イエス・キリストに関する力強い証を見逃しがちになります。以下は、クラスの参加者がイザヤの証に焦点を当てるのを助ける活動です。2 ニーファイ 12 - 24 章の中で、救い主について教える参照聖句が書かれた紙を数枚準備します (例えば、2 ニーファイ 13:13; 14:4 - 6; 15:1 - 7; 16:1 - 7; 17:14; 18:14 - 15; 19:6 - 7; 21:1 - 5; 22:2)。クラスの参加者は紙を 1 枚ずつ選び、書かれている聖句を学び、イエス・キリストについて学んだことを紙に書いてもよいでしょう。次に、ほかの人と紙を交換し、同じ聖句から学んだことや感じたことを追加します。そして、イザヤや互いから学んだことでイエス・キリストへの感謝を深めてくれたことを発表する機会を設けてもよいでしょう。
- 2 ニーファイ 19:6 の預言には、イエス・キリストの幾つかの称号が挙げられています。一人の参加者にホワイトボードに書いてもらい、これらの称号一つ一つがどうして救い主の称号としてふさわしいかについて

て話し合うよう勧めます。主はわたしたちの人生の中でこれらの役割をどのように果たされていますか。これらの称号についてさらに学ぶには、2ニーファイ19:6の脚注の参照聖句を調べると助けになるかもしれません。

2ニーファイ12:2-5;21:10-12;22章 末日において神の民は集められ、平和を享受する

- イザヤの預言の一部はわたしたちに特に関係があります。末日における神の業の様相を示しているからです。例えば、2ニーファイ21:10-12を調べてもよいでしょう。ここでは神の民を集めるために掲げられる「旗」について書かれています。これまでどのような方法で主が民を霊的に集められるのを見てきたでしょうか。何人かの参加者に、教会の神の民と一緒に集まり、一つになりたいと思う理由を話してもらってもよいでしょう。人々が「求め」ていると思われる福音の真理や今日の神の子供たちを「集め[る]」(10節と12節)の役に立つ福音の真理を列挙したり、絵に描いたりしてクラスの参加者に旗を作ってもらっても楽しいでしょう。わたしたちは民を集める業をどのように助けられるでしょうか。
- この教義について話し合うための別の方法として、次のテーマをホワイトボードに書きます。「イスラエルの離散、イスラエルの集合」と「キリストについての預言」クラスの参加者をグループに分けて2ニーファイ12-24章の章を割り当て、これらのテーマについて教える聖句を見つけ、ホワイトボードの正しい見出しの下にその聖句を書いてもらいます。これらの聖句はわたしたちにどのようなメッセージを伝えているでしょうか。教義と聖約113:1-6は2ニーファイ21:1-5, 10を理解するのに役立つことをクラスの参加者に伝えると助けになるかもしれません。
- 「山の上に」(『賛美歌』2番)や「主は光」(『賛美歌』47番)など2ニーファイ12:2-5と2ニーファイ22章を基に書かれた賛美歌を用いることでイザヤのメッセージや精神を補強することができます。

2ニーファイ14:4-6

わたしたちの家庭やシオンの「集会」は安全な避け所となり得る。

- 2ニーファイ14:4-6で、イザヤは主が義になつた人々の罪を「洗い清め」、「すすぎ清められ」た後に彼らが享受する安全と平和について預言しました。これらの聖句は福千年に起こる状態を表していますが、末日の邪悪な世にあってクラスの参加者が霊的な安全を求める際に助けとなるでしょう。「住まい」と「集会」に「雲と煙」、「燃える火」(5節。出エジプト13:21-22も参照)があるとはどういう意味か深く考え、話し合うようクラスの参加者に勧めます。6節で述べられている暑さ、嵐、雨にはどのようなものが当てはまるでしょうか。わたしたちはどのように避け所を見いだすことができるでしょうか。(教義と聖約115:6も参照)。家庭や教会の集会を霊的な守りを得られる場所とするための方法をクラスの参加者に挙げてもらってもよいかもしれません。

2ニーファイ25:19-29

「正しい道とはキリストを信じること……である」

- あなたが教えるクラスの参加者は「子孫と同胞に、キリストを信じ……るように説き勧める」というニーファイの望みに共感を覚えることでしょう。ニーファイはこの目標を達成するためにどのように「熱心に働いた」でしょうか(2ニーファイ25:23)。クラスの参加者に2ニーファイ25:19-29を調べ、ニーファイが民に知ってほしいと願った救い主とその福音に関する真理を見つけてもらってもよいでしょう。それからそれらの真理を家族や友人に教えるためにどんなことを行ってきたかを分かち合うことができます。例えば、「わたしたちが自分の行えることをすべて行った後に、神の恵みによって救われる」という真理をどのように教えてきたでしょうか。(「その他のリソース」にあるディーター・F・ワークトドルフ管長の言葉は、この真理についての洞察を与えてくれます。)クラスの参加者はどのような方法で人々が「キリストの事を喜[べ]」るよう助けてきたでしょうか。



家庭で学ぶよう励ます

2 ニーファイ 26 - 30 章が「モルモン書は必要ない」と主張する人々に対応する際に助けとなることに、クラスの参加者は興味を持つかもしれません。



その他のリソース

「ひとりのみどりごがわれわれのために生れた。」

2 ニーファイ 19:6 についての話し合いを補足するために、テンプルスクウェア・タバナクル合唱団が“*For unto Us a Child Is Born*”（「ひとりのみどりごがわれわれのために生れた」）（Church of Jesus Christ.org）を歌うのを視聴するか、聴くとよいでしょう。

「わたしたちが自分の行えることをすべて行った後、神の恵みによって救われる。」

2 ニーファイ 25:23 のニーファイの言葉について、ディーター・F・ワークトドルフ管長はこう述べています。

「わたしたちは時々、『自分の行えることをすべて行った後』という言葉の間違って解釈していることがないで

しょうか。『行った後』は、『行ったので』と同じではないことを理解しておかなければなりません。

わたしたちは自分の行えることをすべて『行ったので』救われるわけではありません。わたしたちの中に、自分の行えることをすべて行った人がいるのでしょうか。神はわたしたちがあらゆる努力を尽くすまで、わたしたちの人生に手を伸べて救いをもたらす恵みを与えるのをお待ちになるのでしょうか。……

ニーファイは、救い主の恵みによって人は罪を克服することが可能となり、そのための能力を授けられるということを知っていたに違いありません〔2 ニーファイ 4:19 - 35; アルマ 34:31 参照〕。だからこそ、ニーファイは子孫と同胞に『キリストを信じ、神と和解するように』説き勧めようと非常に熱心に努めたのです（2 ニーファイ 25:23）。

結局のところ、それがわたしたちの行えることであり、現世での務めなのです。』（「恵みの賜物」『リアホナ』2015年5月号、110）

レッスンを改善する

証を促す質問をしてください。 「教えられた原則についての証を述べるよう生徒たちを促す質問をすることは、御霊を招く力強い手段となるでしょう。……彼らの証と、クラスの他の生徒の証は、御霊が真理について証するとき成長することでしょう。」（『救い主の方法で教える』） 32



「主は手を引いてあなたを導かれる」
Sandra Rest 画

2月24日-3月1日

2 ニーファイ 26 - 30 章

「驚くべき業と不思議」

家庭は福音学習の中心となるべき場所であることを心に留めてください。個人と家族による2 ニーファイ 26 - 30 章の研究は、あなたが教える備えをするうえでの基盤となるべきです。クラスの参加者の個人および家族の学習の基盤を築き、強化し、奨励するための方法を計画してください。

印象を書き留める _____



分かち合うよう招く

レッスンの最初に、クラスの参加者に、彼らが家庭学習の際に2 ニーファイ 26 - 30 章から見いだした意義深い事柄を分かち合う機会を与えます。例えば、わたしたちの時代について、またわたしたちが直面する問題について理解するうえで助けとなった節を簡単に紹介してもらおうとよいでしょう。



教義を教える

2 ニーファイ 26:24 - 28, 33

主が行われることはすべて、わたしたちへの愛によるものである

- 主の愛に関するニーファイの教えについて話し合うよう靈感を受けたなら、次のようにしてみるとよいで

しょう:2 ニーファイ 26:24 を一緒に読んだ後、クラスの参加者に、イエス・キリストが愛のゆえに彼らのために行われた事柄のリストを作ってもらいます。主はどのようにして「すべての人を御自身のもとに引き寄せられる」のでしょうか。主が示してくださる愛にこたえるために、わたしたちは何をしよう促しを感じるのでしょうか。

- 2 ニーファイ 26:24 - 28, 33 にある主の招きは、主の力強い愛を証明するものです。こうした招きを見つけるようクラスの参加者を助ける方法の一つは、彼らに、これらの節にある主のメッセージを一文に短く要約してもらうことです。恐らくクラスの参加者の何人かは、喜んで自分がまとめた文を発表してくれるでしょう。これらの節は、キリストのもとに来よう、わたしたちがほかの人々を招く方法にどのように影響を及ぼし得るでしょうか。自分の考えや思いを記録するようにクラスの参加者を励まします。御霊を招く助けとして、クラスの参加者が考えている間、「主に来たれ」(『賛美歌』67番)といった、主の愛についての賛美歌を流すことを検討してみてください。

2 ニーファイ 27 章; 29 章; 30 : 3 - 8

モルモン書は、末日における神の業に不可欠である

- クラスの参加者は、2 ニーファイ 27 章にある、隠された書物と学者に関する預言を理解するうえで、多少助けが必要かもしれません。「その他のリソース」にある歴史的記述が役立つでしょう。クラスの参加者の何人かに、この記述および 2 ニーファイ 27 : 15 - 22 にある記録に描かれている出来事を簡単に演じてもらうことは有益でしょうか。なぜそれほど何年も前に、こうした出来事がニーファイに示されたのでしょうか。モルモン書の重要性について、ニーファイの預言はわたしたちに何を教えていますか。クラスの参加者に、どのようにしてモルモン書についての証を得たかを、互いに分かち合うよう促します。
- クラスの中に、ほかの人にモルモン書を読むように勧めたことがあり、その経験を分かち合うことのできる人はいるでしょうか。モルモン書を読むようにという勧めをだれかが受け入れない理由にはどのようなものがあるでしょうか。そうした理由の一つに対する主の答えが、2 ニーファイ 29 : 6 - 11 にあります。クラスの参加者に、これらの聖句を読んでから、モルモン書は必要ではないと言う人に対して、自分ならどのように愛を込めて答えるかを、ロールプレーしてもらうとよいでしょう。ほかの人々が「[モルモン書] が神の手から自分たちに与えられた祝福であることを知[る]」ように、どのように助けることができるかについて、クラスの参加者はほかにどのような考えを持っているでしょうか (2 ニーファイ 30 : 6)。

2 ニーファイ 28 章

サタンは人を惑わそうとしている

- 『わたしに従ってきなさい —— 個人と家族用』の「今週の概要」では、2 ニーファイ 28 章に記されているサタンの偽りを調べるよう提案されています。恐らくクラスの参加者は、見つけた事柄を分かち合うか、2 ニーファイ 28 章に一とおり目を通して見つけたサタンの偽りをクラスでリストアップするとよいでしょう。また小グループで、こうした欺きを明らかにする聖文を見つけてもらうのも助けになるかもしれません (助けが必要な場合、「その他のリソース」にある提案を分かち合うこともできます)。その後、各グループが見つけた事柄を発表し合い、サタンによる「偽りの、むなしい、愚かな教義」(2 ニーファイ 28 : 9) をどうしたら見抜けるかについて話し合うとよいでしょう。



家庭で学ぶよう励ます

クラスの参加者は、2 ニーファイ 31 - 33 章の各章に、最も簡潔で包括的なキリストの教義の一つを含む、ニーファイが最後に記録した言葉が書かれていることを知ると、それらを読むよう促しを受けるかもしれません。



その他のリソース

「すると学者は、『それでは、わたしには読めない』と言う。」(2 ニーファイ 27 : 18)

1828 年 2 月、ジョセフ・スミスの友人、マーティン・ハリスは、「学者に見せるために、[金] 版に刻まれた文字の一部の写しを携え、ニューヨークへ向けて東へ旅を」しました。恐らくマーティンが版が本物であるというさらなる確証が欲しかったか、あるいは証明書があれば翻訳文の出版費用を借りる際の助けになると思ったのでしょう。いずれにせよマーティンは、旅に出るよう主から促しを受けたと主張したのでした。

「当時、ジョセフもマーティンも版に書かれた言語についてほとんど知りませんでした。二人は天使モロナイがジョセフに告げたように、それが古代アメリカの記録であるということしか知らなかったのです。そこでマーティンは、エジプトの言語に精通する学者 (ジョセフは後日、版の文字は『改良エジプト文字』と呼ばれることを知る) ではなく、古代遺物、とりわけアメリカ古代遺物に関心を持つ学者を何人か訪れました。

…… [マーティンが訪れた学者の中に、] コロンビア大学で文法と言語学を教える若い教授チャールズ・アンソンがいました。アンソンはアメリカ先住民の物語や逸話を収集して出版する準備を進めており、マーティンが持って来た文書をぜひ調べたいと言いました。

マーティンの話では、アンソンは、ジョセフ・スミスが版を入手したいきさつを知るまでは、それらの文字が本物であると断言していました。アンソンはマーティンに、版を自分のところへ持って来るように言いましたが、マーティンが断ると、イザヤ書にある節を言い換えて、『わた

しは封じられた書を読むことはできない』と答えたのでした。アンソンはその後、二人の会見に関するマーティンの話の詳細については否定しましたが、次のことは明らかです。すなわち、東部の学者たちへの訪問から帰って来たマーティンは、ジョセフ・スミスが神から召されており、版とそこに書かれた文字が古代のものであるという確信をかつてないほどに強めていました。マーティンとジョセフはアンソンへの訪問について、イザヤの次のような預言（モルモン書自体においても言及されている）の成就であると見なしていました。『〔それは〕封じた書物の言葉のようになり、人々はこれを読むことのできる者にわたして、「これを読んでください」と言えば、「これは封じてあるから読むことができない」と彼は言う。』〔イザヤ 29:11; 2ニーファイ 27:15-18も参照〕（“The Contributions of Martin Harris,” Revelations in Context [2016], 3-4, history.ChurchofJesusChrist.org）

聖文はサタンの欺きの誤りを明らかにしている

偽りの教義	真実の教義
「今日、神は奇跡の神ではないからである。神はすでに御自分の業を終えられた。」（2ニーファイ 28:6）	モロナイ 7:35-37
「神は少しの罪を犯すことは許してくださる。」（2ニーファイ 28:8）	教義と聖約 1:31
「シオンの中では、すべてが良い。」（2ニーファイ 28:21）	教義と聖約 68:31; 82:14
「悪魔はいないので、わたしは悪魔ではない。」（2ニーファイ 28:22）	2ニーファイ 2:17; 教義と聖約 76:25-27
「もうこれで十分だから、これ以上神の言葉は必要ない。」（2ニーファイ 28:29）	2ニーファイ 28:30; 信仰箇条 1:9

レッスンを改善する

沈黙を恐れなください。「良い質問は、答えるために時間を費やすものです。それは深く考えたり、調べたり、靈感を受けたりする必要があるからです。質問に対する答えを待つ時間は、深く考える神聖な時間となることでしょう。質問に自分で答えたり、別の事柄に移ったりして、この時間を早く終わらせすぎることのないように注意してください。」（『救い主の方法で教える』31）



「弟子たちに教えを説かれるキリスト」
Justin Kunz 画

3月2-8日

2 ニーファイ 31 - 33 章

「これが道である。」

2 ニーファイ 31 - 33 章を研究するに当たり、クラスの参加者に、ニーファイが教えた真理に関して、彼らが経験してきたと思われる経験を心に留め、それについて深く考えてもらいます。これらの教義について学んだ事柄、また感じたことをほかの人々と互いに教え合ってもらうには、どうすればよいでしょうか。

印象を書き留める



分かち合うよう招く

『わたしに従ってきなさい —— 個人と家族用』にある学習の提案の一つに関して、今週意義深い経験をした人がクラスにだれかいるでしょうか。クラスの参加者に、それぞれの経験を分かち合う機会を与えてください。



教義を教える

2 ニーファイ 31 - 32 章

イエス・キリストとその教義は、
永遠の命へと続く唯一の道である

- 信仰、悔い改め、バプテスマ、聖霊の賜物、そして最後まで堪え忍ぶことが、相互に、またイエス・キリストの贖罪とどのように関連するかを理解することは、恐らくクラスの参加者の益となるでしょう。そうなる

ために、あなたはホワイトボードに一本の道を描き、その道に沿ってクラスの参加者に、2 ニーファイ 31 章で見つけた原則を幾つか書いてもらおうとよいでしょう。クラスの各参加者に、これらの原則の一つを選んでもらい、2 ニーファイ 31 - 33 章を調べて、その原則についてニーファイが教えている事柄を見つけてもらいます。その後、参加者は見いだした事柄を互いに分かち合い、それらがその原則をさらによく理解するうえでどのように助けになるかについて話し合うことができます。これらの原則に従って生活することは、わたしたちの生活に、どのようにイエス・キリストの贖罪による祝福をもたらしますか。

- 救いに至る「道」に関するニーファイの分かりやすく簡潔な言葉について、どのように話し合いを始めればよいでしょうか (2 ニーファイ 31:21)。救いを得るために人がしなければならない事柄について説明するのに 60 秒しかない場合、自分ならどのように言うか、クラスの参加者に尋ねてみるとよいでしょう。その後、クラスの参加者は、助けとなりそうな言葉を探しながら、2 ニーファイ 31 - 32 章にひととおり目を通すとよいでしょう。これらの章から、わたしたちの救いにおける救い主の主要な役割について、どのようなことが学べるでしょうか。この話し合いに際し、「その他のリソース」にある話が助けになるでしょう。

- 時折わたしたちは福音の原則について、それぞれが異なる別個のものとして考えがちですが、実際は相互に関連があります。クラスの参加者が2ニーファイ31章にある各原則の関連性を理解するよう助けるために、彼らに各自または小グループで、4-21節を読み、キリストに対する信仰、悔い改め、バプテスマ、聖霊の賜物、そして最後まで堪え忍ぶことが、互いにどのように基となり、また関連し合うかなどを示す図を作成してもらいます。創造性を発揮するよう励まします。作成した図をクラスで発表してもらおう際、参加者に、これらの原則について学んだ事柄を分かち合ってもらいます。これらの原則を日常生活に取り入れるには、どうすればよいでしょうか。

2ニーファイ31:15-20

「最後まで堪え忍ぶ者は救われる。」

- クラスの参加者は、最後まで堪え忍ぶとはどういう意味かを理解しているでしょうか。助けになると思われる活動の一つを紹介します。ホワイトボードに、自分が最後まで堪え忍んでいるかどうかはどのようにして分かるでしょうかと書きます。それからクラスの参加者に、2ニーファイ31:15-20章を調べて、この質問への答えとなり得る事柄を見つけてもらいます。クラスの参加者に、それぞれが見つけた、助けになりそうな言葉や聖句をすべてホワイトボードに書いてもらいます。なぜ最後まで堪え忍ぶことは、キリストの教義において不可欠な部分なのでしょう。「その他のリソース」にあるディーター・F・ワークトドルフ長老の言葉が、『わたしの福音を宣べ伝えなさい』の6ページの末尾にある、最後まで堪え忍ぶことに関する言葉を紹介するのもよいでしょう。
- クラスの参加者は、最後まで堪え忍ぶことの模範となる人をだれか知っているでしょうか。その人が「キリストを確固として信じ……力強く進[む]」うえで助けとなったのはどのようなことだったでしょうか(20節)。聖文で言及されている、そのほかの最後まで堪え忍んだ人々の話を紹介することを検討してみてください。

2ニーファイ32:1-6

聖霊はわたしたちが行うべき事柄を示してください

- 2ニーファイ32章において、ニーファイは、キリストの教義を応用することに関し、自分の民について気づいた懸念を述べています。クラスの参加者に、2ニーファイ32:1にあるニーファイの懸念を探してから、2

ニーファイ32:2-6にあるニーファイの答えを読んでもらうとよいでしょう。クラスの参加者は、ニーファイが教えた事柄をどのように自分自身の言葉で言い換えるでしょうか。クラスの参加者は、聖霊またはキリストの言葉によって自分が行う必要のある事柄を示されたとき、どのような経験をしたでしょうか。

2ニーファイ33章

モルモン書は、イエス・キリストを信じるよう説き勧めている

- ニーファイは自分の言葉がわたしたちに、「善を行うように、……[また] [キリスト] を信じ[るように]」説き勧めるよう期待しています(2ニーファイ33:4)。1ニーファイおよび2ニーファイにあるどのような聖句や物語が、善を行うように、またキリストを信じるようにわたしたちに説き勧めていますか。これらのメッセージを強化するために、「救い主、われ信ず」または「今日われ善きことせしか」といった、クラスで歌うか、聞くかすることのできる賛美歌を見つけることを検討してみてください(『賛美歌』72番、137番)。



家庭で学ぶよう励ます

ヤコブ1-4章には、特にわたしたちの時代によく見られる二つの罪に関するヤコブの警告が記されています。来週これらの章を研究するようクラスの参加者を鼓舞する方法の一つは、これらの章の中にそのヤコブの警告を見つけられるだろうと説明することです。



その他のリソース

キリストの教義

ジェフリー・R・ホーランド長老はこう教えています。「『キリストの教義』は、ニーファイの壮大で包括的な説教の中で教えられています。この教義は、主イエス・キリストを信じる信仰、悔い改め、水に沈めるバプテスマ、聖霊の賜物を授かること、そして、最後まで堪え忍ぶことを中心としています。しかし、救いの計画や、クリス

チャンとしての生活の諸徳、また、天の栄光の異なる階級における報いの違いについて、すべてを宣言するものではありません。神権の職や、神殿の儀式、そのほかの真実の教義について宣言するものでもありません。それらは皆大切ですが、モルモン書に記されている『キリストの教義』は、簡潔で率直なものです。それは、福音の第一原則にのみ焦点を当て、堪え忍び、一貫して行動し、力強く進むよう励ますものです。実に、それは『キリストの教義』の明確さと簡潔さの中に見いだされる影響力なのです。」(Christ and the New Covenant: The Messianic Message of the Book of Mormon [1997], 49-50)

D・トッド・クリストファーソン長老はこう述べています。「[わたしは]……すべての人に勧めます。祈りと聖文研究を通して、イエス・キリストの聖なる属性と、贖罪と、復活について、それと同じ証を求めてください。悔い改め、バプテスマを受け、聖霊の賜物を受け、その後、生涯にわたってイエス・キリストの福音の律法と聖約に従うことによって、主の教義を受け入れてください。」(「キリストの教義」『リアホナ』2012年5月号, 89)

最後まで堪え忍ぶ

ディーター・F・ワークトドルフ長老はこのように説明しています。

「子供のころのわたしにとって、『最後まで堪え忍ぶ』というのは、おもに、教会の集会の最後まで目を覚まして話を聞かないといけないということでした。その後10代になっても、……『最後まで堪え忍ぶ』とは、愛する年配の兄弟姉妹が生涯の最後まで、なんとかしてがんばり

続けることだろうと、若者らしい思いやりの気持ちを込めて、考えていました。……

……最後まで堪え忍ぶとは、人生の困難な状況にあって消極的に耐えているだけとか、しがみついているだけというものではありません。わたしたちの教会は積極性を旨とする宗教です。細くて狭い道を歩む神の子供たちがこの世の生涯を通じて、持てる能力を最大限に発揮し、いつの日か神のみもとに帰れるように助けてくれる宗教です。この観点から見れば、最後まで堪え忍ぶというのは、実に前向きで、栄光に満ちた教えであって、暗く悲観的な教えではないのです。この教会は喜びに満ちた宗教であって、そこには希望と力と解放感があります。……

終わりまで堪え忍ぶとは、神の戒めを守る努力を続けつつ(2 ニーファイ 31:10 参照)『堪え忍んで善を行う』ということであり(ローマ 2:7),『義の業を行う』ということでもあります(教義と聖約 59:23 参照)。「(喜んでよい理由はないだろうか)『リアホナ』2007年11月号, 20)

レッスンを改善する

わたしたちはともに学びます。 教師として、あなたは情報を伝える以上の働きをします。あなたはクラスのほかの参加者とともに学んでいるのです。あなたが聖文から学ぶために行っていることを彼らに分かち合ってください。



「赦し」 Greg K. Olsan 画

3月9 - 15日

モルモン書ヤコブ 1 - 4 章

キリストの贖罪を通じて神と和解しなさい

ヤコブ 1 - 4 章には、わたしたちの時代に当てはめるべき多くの教えが含まれています。これらの章を読むとき、あなたが教える人々がヤコブの教える教義に従って生活するよう、どのように助けることができるかについて深く考えてください。

印象を書き留める _____



分かち合うよう招く

ヤコブ 1 - 4 章から得た考えを分かち合うようクラスの参加者を助けるために、紙片を配り、これらの章から彼らが見つけた自分にとって意義深い事柄に関する参照聖句を書いてもらいます。聖句を書いた紙片を入れ物に入れ、その中から何枚かを引き出して、その参照聖句を書いた人に自分の考えを分かち合ってもらいます。



教義を教える

ヤコブ 1:6 - 8, 15 - 19; 2:1 - 11; 4:18
義にかなった指導者は、人の福利のために熱心に働く

- クラスの参加者に、教会の指導者の奉仕によって祝福を受けたときの経験を話してもらうことで、ヤコブ

がその民の中で熱心に働いたことについての話し合いを始めるとよいでしょう。あるいは、かつての、または現在の地元の教会指導者に、だれかに仕えるよう霊的な促しを受けたときのことについて話してもらうことを検討してみてください。その後、クラスの参加者は、ヤコブ 1:6 - 8, 15 - 19; 2:1 - 11; 4:18 にある、ヤコブが自分の召しや自分が仕える人々についてどのように感じていたかを理解する助けとなる言葉や聖句を見つけるとよいでしょう。わたしたちは地元の指導者がその召しを尊んで大いなるものとする、どのような姿を目にきてきたでしょうか。これらの節は、わたしたちが地元の指導者を支持すべき方法について、どのような提案をしていますか。



ヤコブのように、今日の教会指導者は「主に対して [それぞれ] の務めを尊んで大いなるものとし [ています]」。

ヤコブ2:12-21**わたしたちは高慢を避け、助けを必要とする人々に手を差し伸べる必要がある**

- 主はニーファイ人に向けて、高慢について強く警告されました。このテーマについて話し合いを始める助けとして、クラスの何人かに前もって連絡し、彼らに、サタンが今日の世において富への執着を増長させる方法を探してきてもらいます。その後、自分が気づいた事柄をクラスで分かち合ってもらいます。クラスの参加者は二人一組になってヤコブ2:12-21を読み、物質的な富についてどのように考えるべきかについての主の教えを見つけるとよいでしょう。それから参加者は、そうした原則を促進するようなポスターを作成して発表するとよいでしょう。クラスの参加者に時間を与えて、ヤコブのメッセージから学んだことを応用するに当たり、自分に何ができるかについて、各自で深く考えてもらいます。
- あなたのクラスの参加者は、ヤコブ2:12-21を見直して、ペリー長老のリストに加える自分自身の質問を書くことよいでしょう。「その他のリソース」にあるペリー長老の言葉から、ヤコブの教えについて、わたしたちはさらにどのように理解を深められるでしょうか。

ヤコブ2:23-35**主は純潔を喜ばれる**

- デビッド・A・ベドナー長老は、わたしたちは「生殖の神聖さをあざけり、人の命の価値をますます軽視する世」に生きていると教えています（「わたしたちは純潔を信じる」『リアホナ』2013年5月号、41-44）。純潔に関するこの世のメッセージに対抗するために、あなたはヤコブ2:23-35を用いて、どのようにクラスの参加者を助けますか。その方法の一つとして、ホワイトボードに「主は純潔についてどのように感じておられるでしょうか」と書き、クラスの参加者に、その質問への答えを見つけてもらうとよいでしょう。参加者の何人かはヤコブ2:23-35を調べ、そのほかの参加者は上で参照したベドナー長老の話調べるとよいでしょう。参加者は、見つけた答えをホワイトボードに書き出すとよいでしょう。純潔の律法に従って生活する際の標準と、それに付随する祝福について話し合うために、（『若人の強さのために』35-37）の「性的な清さ」の項を見直すか、「その他のリソース」に挙げてあるビデオの一つを見せるとよいでしょう。純潔な生活を送ることによる祝福とは何でしょうか。

ヤコブ4:4-11**ニーファイ人はイエス・キリストを信じていた**

- ヤコブとその民は救い主が地上で教え導かれる数百年も前に生きていた人々であるにもかかわらず、ヤコブは自分たちが主を知っており、救いを求めて主に目を向けていたことをわたしたちに知らせたいと望んでいました。ヤコブ4:4-5によると、なぜニーファイ人はモーセの律法を守っていたのでしょうか。わたしたちの時代に、わたしたちの心を救い主に向けさせるものとは何でしょうか。イエス・キリストについて教えるために、ヤコブはどのような象徴あるいは比喩を用いましたか（創世22:1-13も参照）。

ヤコブ4:8-18**救い主に焦点を当てることで、わたしは靈的な盲目を避けることができる**

- クラスの中に、だれか最近眼科の検査を受けた人がいるでしょうか。もしいるなら、その人に、医師はその人の視力をどのように診断したかを説明してもらおうとよいでしょう。クラスの参加者は、靈的に盲目であるとはどのような意味だと思うか、自分の考えを分かち合うとよいでしょう。靈的な盲目と肉体的な盲目は、どのような点で似ているでしょうか。クラスの参加者に、自分たちが靈的な盲目に陥っていないか評価することのできる方法を提案してもらいます。またクラスの参加者は、ヤコブ4:8-18を見直し、物事を靈的に「見る」能力を高めるためにできる事柄を幾つか提案するとよいでしょう。
- クエンティン・L・クック長老は、わたしたちの時代の人々が「的のかなた」に目を向けることになるかもしれない4つの方法について説明しています（「その他のリソース」参照）。クック長老のどのような言葉が、ヤコブ4:13-15についてのわたしたちの理解を深めてくれますか。的のかなたに目を向けるとはどういうことでしょうか。どうすれば的のかなたに目を向けるのを防ぐことができますか。



家庭で学ぶよう励ます

ヤコブ5-7章を読むようクラスの参加者を鼓舞するために、彼らに、次の3つの章を祈りの気持ちで読むときに、ヤコブ4:17にある質問への答えを見いだすだろうと伝えます。



その他のリソース

物質的な富に対するわたしたちの態度

モルモン書ヤコブ2:13-19に関して、L・トム・ペリー長老は次のように教えています。「わたしたちは、民に対するヤコブの勧告に十分心を留め、この聖文を、とりわけ今の時代のわたしたちに向けて書かれたものとして読む必要があります。まさにそうだからです。主の御言葉は、わたしたちの心に深い内省を促す問いかけとなります。生活の中の優先順位は正しいだろうか。何よりもまず、本質的に永遠に関する事柄に最大の投資をしているだろうか。永遠の観点を持っているだろうか。あるいは、まずこの世の事柄に財産をつぎ込んでしまい、主のことを忘れ去るというわなにはまり込んではいないだろうか。」(「一致して神の王国を建てる」『聖徒の道』1987年7月号, 36 参照)

純潔に関するビデオ (ChurchofJesusChrist.org)

- 「わたしは清くあることを選択します」
- 「純潔 —— どこまで許されるのか」
- 「純潔の律法」

的のかなたに目を向ける

クエンティン・L・クック長老は、わたしたちはどのように「的のかなたに目を向ける」ことがあるかについて教えています。

「人の哲学を福音の真理と擦り替える

ある人々は救い主の単純な教えに気恥ずかしさを感じているようです。そのような人々は真理を複雑で、さらには不明瞭なものにさえしたいと願います。真理をより知的な魅力にあふれた、あるいは現代の学問の潮流に合うものとするためです。……単純な福音の真理をあるがままに受け入れようとしないときに、的のかなたに目を向けることとなります。

福音に対する狂信的な態度

……どれほど価値ある原則であっても、一つの原則だけを極端に重視し、同じように大切なほかの原則に対する決意がおろそかになるとき、また中央幹部の教えに反する立場を取るとき、的のかなたに目を向けることになるのです。

日々の奉獻に取って代わる勇敢な行為

……何か大きな召しを与えられたら熱心に打ち込むと公言する会員がいます。しかし、ホームティーチングや家庭訪問〔現在はミニスタリングと呼ばれている〕の召しは価値がない、あるいはあまり華やかではないという理由で、努力を怠ります。……

教義よりも規則を重視する

……教義や原則に目を向けず、ひたすら規則に従う人々は、特に的のかなたに目を向けやすくなります。」(「的のかなたに目を向ける」『リアホナ』2003年3月号, 22 - 24 参照)



「オリーブの木の比喩」Brad Teare 画

3月16 - 22日

ヤコブ 5 - 7 章

「主はわたしたちとともに働かれる」

個人でまた家族とともにヤコブ 5 - 7 章を読むことで、レッスンの準備を始めます。学んだ中で、あなたが教える人々にとって最も益となると思われるのはどんなことですか。この概要から、その他のアイデアを得られることでしょう。

印象を書き留める



分かち合うよう招く

クラスの参加者は、ヤコブ 5 - 7 章で、それぞれが暮らしている「果樹園で働く」よう彼らを鼓舞する、どのような事柄を見つけたでしょうか（ヤコブ 5:15）。



教義を教える

ヤコブ 5 章

主は御自分の果樹園で主とともに働くよう僕らを招いておられる

- オリーブの木の比喩は長く幾分複雑であるため、クラスとして一緒に、比喩の簡単な概要を作成するとよいかもしれません。例えば、比喩の主要な要素をホワイトボードに描くか、出来事の年表（例として、この概要の末尾にある図を参照）を作成するとよいでしょう。クラスの参加者は、作成した図に参照聖句や説明を

書き加え、栽培されたオリーブの木と野生のオリーブの木、果樹園の主人、僕、良い実と悪い実といった幾つかの象徴がそれぞれ何を意味するかについて話し合うことができます。話し合いの中で、わたしたちの時代における主の業について記された 61 - 75 節を読み直します。わたしたちは主の果樹園でどのように働いているでしょうか。これらの節は、わたしたちが行っている働きとどのように関連していますか。

- 「果樹園の主人」という言葉は、道をそれた子供を持つ両親にとって慰めとなるかもしれません。例えば、ヤコブ 5:41, 46 - 47 は、天の御父が道をそれた御自身の子供たちのことをどのように感じておられるかについて、どんなことを提示していますか。そうした子供たちを、御父はどのように救おうとされているでしょうか（61 - 75 節参照）。
- ヤコブ 5:61 - 75 は、主が御自分の果樹園において、僕らの傍らでともに働かれることを教えています。クラスの参加者は、小グループでこれらの節を読み、主が御自分の業を推し進めるに当たり、僕たちとともに働いておられることを自分が知った経験について話し合うとよいでしょう。クラスの参加者は、ヘンリー・B・アイリング管長のメッセージ「主は御自分の教会を導かれる」から、さらにどのような洞察を得ることができるでしょうか（『リアホナ』2017年11月号, 81 - 84）。

ヤコブ 6:3-13

主は、御自分の民を愛と憐れみをもって覚えておられる

- 『わたしに従ってきなさい——個人と家族用』はわたしたちに、ヤコブ 6:3-5 を調べ、ヤコブが強調したメッセージを学び、そしてオリーブの木の比喻（ヤコブ 5 章参照）にある数々のメッセージを見いだすように勧めています。恐らくクラスの参加者は、この活動を行った人から話を聞いたり、クラスでこの活動を行ったりすることで益を得ることでしょう。またヤコブ 6 章の中に見いだした福音の真理をホワイトボードに書き出すとよいでしょう。それから、各真理の下に、ヤコブ 5 章にあるそのメッセージに関連する比喻の節を書き出します。クラスの参加者は自身の生活において、どのようにこれらと同様のメッセージを見いだすでしょうか。
- 堅くつくという言葉の意味の一つは、何かにしっかりと、密接に、確固としてつき従うことです。この定義をクラスの参加者に紹介し、ヤコブ 6:5 に関してどのような洞察を得たかを彼らに尋ねます。

ヤコブ 7:1-23

ほかの人々から自分の信仰に疑問を呈される時、わたしたちは堅く立つことができる

- ヤコブがシーレムに会ったときに直面したように、わたしたちの多くは自身の信仰への敵対を経験をします。クラスの参加者がそうした敵対に備えるよう助ける方法の一つは、彼らに、ヤコブ 7:1-23 を調べて、ヤコブが確固として立ち向かううえで助けとなった原則を探してもらうことです。そのほかに聖文や家族歴史、自身の生活から、自らの信仰に堅く立つことのどんな例を分かち合うことができるでしょうか。恐らく教会指導者の数々のメッセージは、これまでほかの人々がわたしたちの信仰を揺るがそうとしたとき、助けとなってきたことでしょう（例として、クエンティン・L・クック「イエスの証に雄々しくある」『リアホナ』2016年11月号、40-43参照）。クラスの参加者に、自分が助けになると思ったメッセージを分かち合うように勧めます。
- ヤコブがシーレムの敵対に遭遇したとき、シーレムはヤコブの信仰を揺るがそうしましたが、ヤコブの信

仰は確固として揺るぎませんでした（ヤコブ 7:5 参照）。ヤコブ 7:1-23 を脚本として用いて、ヤコブとシーレムのやり取りをクラスの参加者に実際に演じてもらうとよいでしょう。これらの節から、神の業を妨害する者たちの策略や教えについて、どのようなことが学べますか。自らの信仰をさらに揺るぎのないものにする方法について、わたしたちはヤコブから何を学べますか。

ヤコブ 7:24-25

わたしたちは神を信頼することができる

- ニーファイ人は、レーマン人からの攻撃の脅威に常にさらされながら暮らしていました。わたしたちは肉体的な争いの脅威に日々さらされているわけではないかもしれませんが、どのような霊的な危険に直面しているでしょうか。ヤコブ 7:24-25 に書かれている、ニーファイ人の自分たちの状況への対応から、何を学べますか。「戦い進め」または「見よ、王の軍は」『賛美歌』155番、160番といった、戦いを暗に示す賛美歌を歌ったり、歌詞を読んだりするものよいでしょう。



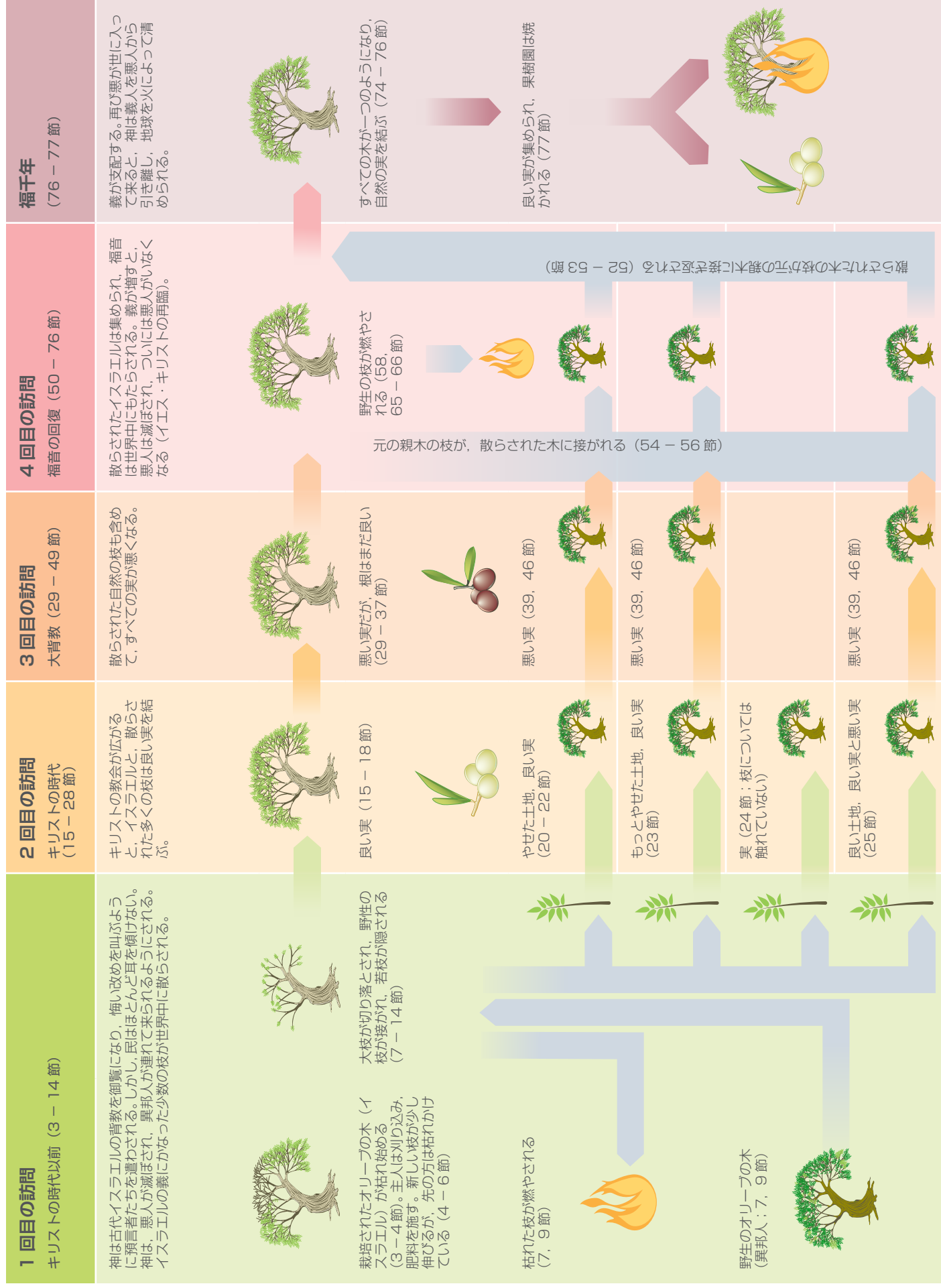
家庭で学ぶよう励ます

エノス書を読むようにクラスの参加者を励ますために、彼らに、それぞれの祈りをさらに意義深いものにする方法をその聖文から学べると伝えます。

レッスンを改善する

教義を中心に教えてください。 聖文にある基本的な教義に焦点を当ててクラスの話し合いを進めてください。そのためにクラスの参加者に、聖文を読み、その後、見いだした真理、またそれらの真理に従って生活した経験を分かち合ってもらおうとよいでしょう（『救い主の方法で教える』20-21参照）。

オリーブの木のたとえ (ヤコブ 5 章)





「ヤコブとエノス」 Scott Snow 画

3月23 - 29日

エノス—モルモンの言葉

主は、御心を行うようにわたしに働きかけられる

エノス—モルモンの言葉を読んでレクシンプランを立てることにより、教える準備をします（『救い主の方法で教える』19参照）。この概要にある提案と教義は、アイデアを得るうえで役立つでしょう。

印象を書き留める



分かち合うよう招く

クラスの参加者に家庭で学んだことを分かち合う機会を与えるために、彼らをグループに分け、各グループにエノス—モルモンの言葉から1章を読むように割り当てるとよいでしょう。そして、その章からクラスで話し合うべきだと感じる節を提案してもらいます。それらの節をホワイトボードに書き出し、その中から幾つか選んで話し合います。



教義を教える

エノス1:1-17

わたしたちはイエス・キリストを信じる信仰を行使するとき、罪の赦しを受けることができる

- エノス1:1-17について研究するとき、クラスの参加者に深く考えて話し合ってもらうために幾つか提

案があります：罪の赦しを受けることについて、エノスの経験から何を学べるでしょうか。エノスは、イエス・キリストに対する信仰をどのように示したでしょうか。この経験はエノス自身に、また自分自身やほかの人に対する見方に、どのような影響を与えたでしょうか。

エノス1:4-17

わたしたちの心からの祈りは答えられる

- 祈りに対する理解を深めるのを助けるために、クラスの参加者を小グループに分け、以下の聖句から一つを選んで各グループで研究してもらいます。エノス1:2-8, 8-11, または12-17節。その後、割り当てられた聖句から祈りについて学んだことを各グループからクラス全体に教えてもらいます。例えば、エノスがどのように祈ったかを表わす語句を分かち合ってもらおうとよいでしょう。
- エノスが祈った方法について学ぶことに加えて、エノスが祈った目的から多くを学ぶこともできます。クラスの参加者は恐らく、エノス1:4-17でエノスがだれのために、あるいは何のため祈ったかを見つけることができるでしょう。この聖句によれば、エノスはなぜほかの人のために祈りたいと思ったのでしょうか。エノスから、祈りについてほかにどのような真理を学べるでしょうか。

ジェロム—オムナイ

戒めを守るならば、地で栄える

- ジェロムとオムナイ書の著者たちは、ニーファイ人の国について書き記しましたが、彼らのメッセージは個人にも当てはまります。正義がいかに繁栄をもたらすかについて、ジェロム書とオムナイ書から何を学べるでしょうか。（例えば、ジェロム 1:7–12 およびオムナイ 1:5–7, 12–18 参照）。辞書と聖典を使って「栄える」という言葉を定義すると（例えばアルマ 37:13; 48:15 参照）、クラスの参加者にとって助けになるでしょう。世の中の定義は、主の定義と比較してどのように違うでしょうか。主は主の民が栄えるのをどのように助けてくださいますか。
- ニーファイ人の預言者が民に戒めを教えるために熱心に働いたように、末日の預言者もわたしたちに戒めについて教えています。ジェロム 1:9–12 を読んだ後、教会指導者の最近の教会で、戒めを守るようにクラスの参加者に動機付けを与えるものについて話し合うとよいでしょう。教会の機関誌または「福音ライブラリー」のアプリで、最近の総大会のメッセージを検討すると、クラスの参加者にとって助けになることでしょう。あるいは、『若人の強さのために』に記載されている標準を見直すともよいでしょう。必要であれば、「その他のリソース」にあるメッセージのリストを参照することができます。戒めに対する従順は、日々の生活で「栄える」のをどのように助けてくれるでしょうか。

オムナイ

主は多くの民を約束の地に導かれる

- モルモン書には複雑な歴史が記録されているので、そこに記された異なる民のグループを追跡するのは、難しいことがあります。モルモン書の中のそれぞれの民について学ぶ一つの方法は、ホワイトボードに表を描いて、それぞれの民に関する情報（ニーファイ人、レーマン人、ゼラヘムラの民など）をクラスの参加者へ書き入れてもらうことです。例えば、表に次のような見出しを付けることができます：「グループ名」、「到着した時期と方法」、「民に起こったこと」。それぞれの民のグループについて学んだ事柄を理解することが、なぜ役に立つのか話し合ってください。「聖句ガイド」(Church of Jesus Christ.org) の次の項目が助けになるでしょう：「コリアンタマー」、ヤレド人、「レーマン人」、「ミュレク」、「ニーファイ人」、「ゼラヘムラ」)



「版をまとめるモルモン」 Jorge Cocco 画

モルモンの言葉 1:1–8

わたしたちが神の導きに従うならば、神はわたしたちを通して働かれる

- モルモンの言葉について話し合う場合、クラスの参加者に、モルモンが靈感を受けてモルモン書に小版（1 ニーファイ—オムナイ）を加えた理由について、分かち合う準備をして来るよう招くとよいでしょう。クラスの参加者はモルモンの言葉や以下のようなリソースを読んで準備することができます：教義と聖約 10:8–19, 39–45, 『わたしに従ってきなさい——個人と家族用』の「今週の概要」；『聖徒たち』第1巻、第5章。モルモン書の116ページの原稿が失われた事件に関する詳細と、失われたページを差し替えるために小版が必要とされた理由とを準備に含めるよう、クラスの参加者を励ましてください。クラスの参加者はこのことから、主がわたしたちを通して働かれる方法について、どのような真理を学ぶことができるでしょうか。モルモンの言葉 1:1–8 は、たとえ完全に理由を理解できなくても、神からの指示に従うよう靈感を与えてくれますが、クラスの参加者はこの聖句から何を見いだすでしょうか。
- モルモンは小版に関する御霊の導きに従うことにより、何百万もの人々の生活に祝福をもたらしました（モルモンの言葉 1:7 参照）。クラスの参加者は、神に御手に使われる器となって聖霊のささやきに従うことを求めるとき、ほかの人々を祝福できます。そのことを彼らが理解できるよう助ける方法について考えてください。神はモルモンを通してどのように働かれたのでしょうか。クラスの参加者は、御霊に耳を傾けて神の御心を求めるとき、主が彼らやほかの人を通して何を行われるのを見たでしょうか。「その他のリソース」にあるトーマス・S・モンソン大管長の話は、クラスの参加者が自分の生活から実例を考える助けになるでしょう。



家庭で学ぶよう励ます

総大会と復活祭が数週間後に迫っているので、大管長会や十二使徒会定員会の一員がイエス・キリストの特別な証人として伝えるメッセージに耳を傾けるよう、クラスの参加者を励ましてください。



その他のリソース

戒めを守ることに関する総大会のメッセージ

- トーマス・S・モンソン「戒めを守る」『リアホナ』2015年11月号, 83 - 85
- デイター・F・ウークトドルフ「喜んで福音に生きる」『リアホナ』2014年11月号, 120 - 123
- ダリン・H・オークス「ほかに何ものをも神としてはならない」『リアホナ』2013年5月号, 72 - 75

「すべての子供と握手する」

トーマス・S・モンソン大管長は、十二使徒定員会の会員として奉仕していたとき、サモアの村で初等協会の子供たちに話をしました。話の後、モンソン長老はそこに集まった247人の子供たち一人一人と個人的にあいさつするよう促されました。しかし、時間のないことが分かっていたので、子供たちにあいさつするという考えを消し去ろうとしましたが、できませんでした。

とうとう子供たちの教師の方を向いて言いました。「わたしはぜひ、男の子や女の子一人一人と握手をしたいと思うのですが、そんなことができますか。」

教師はほほえむと、サモア語で子供たちに話しました。子供たちはそれを聞いて、はやる思いでうなずきました。それから教師は、十二使徒の一人がサモアを訪れることを知ったとき、子供たちが真心から信仰をもって祈るなら、モンソン長老が村を訪問し、聖霊に促されて子供たち一人一人と握手すると約束したことを話してくれました（トーマス・S・モンソン、「友達の友達：タロファ・ラーバ」『フレンド』1972年5月号, 12 - 13）。



「キリストと弟子たち」 Del Parson 画

3月30日－4月12日

復活祭

「独り子は……，御自分の翼にある癒しによって……よみがえられる」

復活祭の日曜日は，クラスの参加者がイエス・キリストと主の復活に対する自身の証を強め，互いの証を強め合うすばらしい機会です。このレッスンのための準備で聖文を研究するとき，このことを心に留めてください。そして何がクラスの参加者の心に触れるかについて，霊的な導きを求めてください。

印象を書き留める



分かち合うよう招く

クラスの参加者は過去2週間に，モルモン書がイエス・キリストの復活と贖罪について教えていることを読んで，有意義な経験をしたかもしれません。クラスの参加者に数分の時間を与えて，印象に残った聖句を探して分かち合ってもらいます。



教義を教える

2ニーファイ9：7－15；アルマ11：41－45；40：21－23

復活は，肉体と霊が永遠に再結合することである

- 比較は，福音の原則を教える効果的な方法になります。クラスの参加者に，2ニーファイ9：7－15とア

ルマ11：41－45を読んで，復活について教えている語句を見つけてもらうとよいでしょう。死は何と比較されているのでしょうか。復活はどのように表されているのでしょうか。わたしたちはどうして復活した体が必要なのでしょうか（教義と聖約93：33－34も参照）。クラスの参加者に，これらの比較を使ってどのように復活について人に教えるか，話し合ってもらいます。クラスの参加者が各自のアイデアを分かち合うとき，なぜ復活に関するそれらの真理を尊重するのか，話し合ってもよいでしょう。

- どのようなときに復活に関する知識に感謝するか，分かち合ってもらおうとよいでしょう。わたしたちの生活にその知識の影響をいつも受けるには，どうすればよいのでしょうか。この質問に答えられるように，各自で2ニーファイ9：7－15；アルマ11：41－45；またはアルマ40：21－23を読んで，復活について見つけた真理をホワイトボードに書き出してもらいます。その後，ホワイトボードに次の二つの文を書き加え，数分考える時間を与えてから，どのように文章を完成させるか分かち合ってもらいます。「もしこれらのことを知らなかったら……」，「わたしはこれらのことを知っている……」。



「ゲツセマネ」 Michael T.Malm 画

モーサヤ3:5-7; 15:5-9; アルマ7:11-13 イエス・キリストは、わたしたちの罪、苦痛、 弱さを御自身に負われた

- 救い主がわたしたちのために苦しまれたことについて深く考えて話し合うならば、御霊を招き、救い主に対する愛と感謝の気持ちを高めることができます。そのような熟考と話し合いを促すために、『わたしに従ってきなさい—個人と家族用』の「今週の概要」に提案されているのと同じ表をホワイトボードに書き、クラスの参加者に以下を参照して表を完成してもらいます。モーサヤ3:5-7; 15:5-9; アルマ7:11-13 およびクラスの参加者自身の経験。御霊が導くなら、クラスの参加者に、イエス・キリストが自分のためにしてくださったことについて感じている気持ちを分かち合ってもらってもよいでしょう。
- 神聖な音楽は御霊を招き、レッスンで教える教義をさらに印象深くすることができます。クラスの参加者に、モーサヤ3:5-7; 15:5-9; アルマ7:11-13を参照して、これらの聖句のメッセージに合う賛美歌を探し、歌ってもらおうとよいでしょう（その賛美歌をだれかに歌うか演奏してもらうこともできます）。『賛美歌』の最後にある「参照聖句索引」は参考になりますし、「その他のリソース」にほかの賛美歌が提案されています。賛美歌や聖文から、救い主の犠牲に対する感謝の気持ちを深めてくれる言葉を分かち合うよう、クラスの参加者を励ましてください。

エノス1:1-19; モーサヤ5:1-2; 27:8-28; 4; アルマ24:7-19

イエス・キリストの贖罪は、わたしたちを清め、完全になるのを助けてくれる

- わたしたちの生活を変える救い主の力について学ぶ効果的な方法は、人々が悔い改めて主のもとに来たとき、主が彼らの生活をどのように変えられたか、実例を研究することです。モルモン書にはそのような例がたくさんあります。クラスの各参加者に、以下の例から一つを読むように割り当てるとよいでしょう。エノス（エノス1:1-9参照）、ベニヤミン王の民（モーサヤ5:1-2参照）、息子アルマ（モーサヤ27:8-28; 4参照）、アンタイ・ニーファイ・リーハイ人（アルマ24:7-19参照）、または聖典から考えられるそのほかの例。その後、クラスの数人の参加者に、自分が読んだ聖句の内容を要約してもらいます。ヒントを出して、だれのことを表わしているのかほかの人に当てさせるようにすれば、クラスの参加者は恐らくこの活動を楽しんで行うでしょう。また、次のような質問について話し合うこともできます；これらの例の民は、どのように変わりましたか。彼らの変化において、救い主はどのような役割を果たしたのでしょうか。恐らくクラスの数人の参加者に、救い主がどのようにして「心の中に大きな変化を生じさせた」のか、話してもらおうとよいでしょう（モーサヤ5:2）。救い主がわたしたちを変える方法について、またその変化が非常に重要な理由についてさらに学ぶために、「その他のリソース」にあるダリン・H・オークス管長のたとえをクラスの参加者に分かち合うとよいでしょう。



家庭で学ぶよう励ます

モーサヤ1-3を読むようクラスの参加者を動機付けるために、福音のメッセージを見聞きして喜びを感じたいと思ったときのことについて、深く考えてもらうとよいでしょう。モーサヤ1-3を読むとき、喜びを感じる真理をクラスの参加者に見つけてもらいます。



その他のリソース

救い主の贖罪に関する賛美歌

- 「救い主、われ信ず」, 『賛美歌』 72 番
- 「主は生けりと知る」, 『賛美歌』 75 番
- “Thy Will, O Lord, Be Done,” Hymns, no. 188
- “That Easter Morn,” Hymns, no. 198

テンプルスクウェア・タバナクル合唱団がこれらの賛美歌を歌ったビデオは、ChurchofJesusChrist.org で見つけることができます。

たとえ：わたしたちは清い以上の状態ではなれない

ダリン・H・オークス管長はたとえを使って、わたしたちが神のみもとへ戻れるように、救い主がどのようにわたしたちを備えてくださるか説明しています。

「悔い改めの結果についてわたしたちは、単に罪から清められることであると考えがちです。しかし、それは不完全な見方です。罪を犯す人は、風にたやすくたわむ木のようなものです。風雨が強い日には木は地面に向かって深くたわみ、その葉は泥で汚れてしまいます。この泥

を罪だとしましょう。わたしたちが単に葉をきれいにするだけで焦点を当てるならば、たわんで葉を汚す木の弱さをそのままにしてしまうかもしれません。同様に、罪に汚れたことを悲しむだけの人は、次に強い風が吹けば再び罪を犯すでしょう。木そのものが強められなければ、葉が繰り返し汚れることは避けられないでしょう。

人が正しい過程を経て、聖文で言う『打ち砕かれた心と悔いる霊』という状態に至ったとき、救い主は罪から清める以上のことをして下さいます。新たな強さを下さるのです。人を強めるその力は、天の御父のもとに帰るといふ清めの目的を認識するために不可欠です。天の御父の前に迎え入れられるために、わたしたちは清い以上の状態でなければなりません。わたしたちはまた、罪を犯す道徳的に弱い人から、神のみもとに住む霊的な資格を備えた強い人に変わらなければならないのです」 (“The Atonement and Faith,” Ensign, Apr. 2010, 33–34)

レッスンを改善する

御霊の導きにふさわしく生活してください。

福音に沿って生活するとき、真の教師であられる御霊を伴侶とするのにふさわしくなります。御霊の導きを求めるとき、聖霊は教える人たちの必要を満たす方法について、思いや印象を与えてくださるでしょう。（『救い主の方法で教える』5 参照）



Minerva K. Teichert (1888-1976)
「ベニヤミン王の別荘の脱教」1935
oil on masonite, 36 x 48 inches
Brigham Young University of Art.

4月13 - 19日

モーサヤ 1 - 3 章

モーサヤ 1 - 3 章：「神とすべての人に対する愛で満たされる」

モーサヤ 1 - 3 章には、クラスで話し合える多くの原則があります。クラスの参加者にとって最も有意義な原則を知るために、導きを求めて祈ってください。

印象を書き留める



分かち合うよう招く

モーサヤ 1 - 3 章の個人または家族の学習について話す機会を与えるために、参加者を二人一組に分け、自身が靈感を受けた節を相手に分かち合ってもらいます。



教義を教える

モーサヤ 2:1-9

神の言葉を受けるには、備えが必要である

- 神の言葉を受ける備えについて話し合いを始める一つの方法は、他の事柄のために備えていたときの結果と、備えていなかったときの結果について、話すことです。例えば、クラスの参加者は、学校や仕事やその他の活動で、準備や準備不足がどのように影響するか、自分の経験を分かち合うことができるでしょう。分かち合いを終えたら、クラスの半分には、モー

サヤ 2:1-9 を読んでベニヤミン王の民が神の言葉を受ける備えをするために行った事柄を探してもらいます。残りの半分には、同じ聖句を読んで、ベニヤミン王が神の言葉について、またそれを分かち合う必要について、どう感じているか示すために行ったことを探してもらいます。その後、各グループで話し合ったアイデアを分かち合ってもらいます。神の言葉を受けるのに役立つこれらの聖句から、何を学ぶことができますか。

モーサヤ 2:10-26

人に仕えるとき、神にも仕えている

- ベニヤミン王は、神と周囲の人に仕える模範的な僕でした。クラスの参加者は人に仕える努力をするとき、ベニヤミン王から何を学ぶことができるでしょうか。話し合いを始めるために、奉仕しない理由や自分の奉仕が役に立たない理由など、奉仕しようとする人が直面する障害を挙げてもらいます。その後、モーサヤ 2:10-26 を読み、ベニヤミン王が奉仕について教えた真理から、先ほど挙げた障害を克服するのに役立つものを列挙してもらいます。個人と家族は、毎日の生活の中で奉仕に焦点を当てるために何をすることができるでしょうか。提案として「その他のリソース」にあるトーマス・S・モンソン大管長の語った話を紹介することを考慮してみてください。

- 「悩める旅人」(『賛美歌』15番)のような賛美歌や、「年老いた靴屋」(Church of Jesus Christ.org)のようなビデオは、モーサヤ 2:17 のメッセージ、すなわち人に仕えるとき神に仕えるというメッセージをさらに強く印象付けることができます。ベニヤミン王のメッセージをさらに印象強いものにするために、それらのリソースをどのように使うことができるでしょうか。恐らくクラスの参加者は、人に奉仕したときの経験や、キリストのような奉仕を受けたときの経験を分かち合うことができるでしょう。話し合いの一部として、ヘンリー・B・アイリング管長の次の引用を紹介することを考慮してみてください。「わたしたちがだれかに助けの手を差し伸べるとき、救い主は、それがあたかも御自分に対してなされているかのようにお感じになります。」(「これは」わたしが選ぶところの断食……ではないか『リアホナ』2015年5月号, 22) わたしたちは人に仕えるとき、なぜ神に仕えているのでしょうか。



奉仕は神の愛を感じる助けになります。

モーサヤ 2:38 - 41

幸福は神の戒めを守ることからもたらされる

- クラスの参加者が「神の戒めを守る者の祝福された幸福な状態について」考えられるように、「幸福」を定義することから始めるとよいでしょう。クラスの参加者は、神への従順からもたらされる幸福をどのように表現するでしょうか。クラスの参加者に、「戒めを守らなくても幸せです」と言う友達がいると想像してもらいます。モーサヤ 2:38 - 41 を読み、そのような友達がこの世の幸せと永遠の幸せの違いを理解するのを助けるために、この聖句がどのように役立つか話し合ってもらいます。クラスの参加者は、永遠の幸福の実例として、人々の生活からどのような経験や模範を分かち合うことができるでしょうか。

モーサヤ 3:1 - 20

救いは「主であるキリストの……御名を通じてでなければ」もたらされない

- ベニヤミン王のメッセージには、イエス・キリストの誕生、使命、贖いの犠牲について力強く記述的な預言が含まれています。モーサヤ 3:1 - 20 から、救い主とその使命を特に印象付け、理解する助けになる聖句を、クラスの参加者に分かち合ってもらおうとよいでしょう。これらの聖句が印象深い理由を分かち合ってもらいます。
- 「モルモン書の序文」が教えているように、モルモン書は「救いの計画の概要」を説いています。ベニヤミン王の説教がモルモン書のこの目的をいかに達成しているかをクラスの参加者が理解できるように、ホワイトボードに「イエス・キリストが救いを可能にされる」と書くといよいでしょう。クラスの参加者にモーサヤ 3:1 - 20 を検討してもらい、それから教師または参加者が、救いの計画について学んだ真理をホワイトボードに列挙するとよいでしょう。イエス・キリストが救いの計画を可能にされる方法について、何を学んだかクラスの参加者に尋ねてください。その後、モーサヤ 3:18 - 19 を検討し、わたしたちが聖徒になって救いを受けるためにしなければならないことについて分かち合う時間を参加者に与えてください。これを達成するうえで、イエス・キリストの贖罪はどのようにわたしたちの助けとなるのでしょうか。救いの計画における救い主の役割について感じていることを分かち合ってもらいます。



家庭で学ぶよう励ます

クラスの参加者は、話やレッスンや聖文の中の教義が自分を変えたという経験をしているのでしょうか。モーサヤ 4 - 6 章の中で、ベニヤミン王の教えた真理が彼の民にもたらした劇的な効果についてこれから読むことをクラスの参加者に伝えてください。



その他のリソース

人々に仕える

トーマス・S・モンソン大管長はこの述べました。

「数年前にジャック・マコネル医学博士の書いた記事を読みました。博士は合衆国のバージニア州南西部の丘陵地帯で、7人きょうだいの一人として育ちました。父親はメソジストの牧師、母親は専業主婦で、貧しい家庭環境でした。博士は子供のころを思い出し、毎日家族で夕飯の食卓を囲み、父親が子供たち一人一人にこう尋ねたと語っています。『今日だれかのために何かをしてあげたかい。』子供たちは、だれかを助けたことを父親に報告できるように、毎日善い行いをしようと決心していました。博士はこの習慣を父の最も貴重な遺産と呼んでいます。なぜならその期待とその言葉に鼓舞されて、子供たちは生涯人助けをするようになったからです。成長し成熟するにつれて、奉仕に対する意欲は、人を助けたいという心からの願いに変わっていきました。

マコネル博士は……医師としての顕著な経歴に加えて、ボランティア医療協会という団体を組織し、退職した医療関係者に、医療保険に加入していない労働者のための無料診療所でボランティアとして働く機会を与えています。博士の話では、退職後も余暇の時間はなく、『週に60時間、無報酬で働いていますが、ますます元気に

なり、かつてないほど人生が充実している』そうです。[Jack McConnell, “And What Did You Do for Someone Today?” Newsweek, June 18, 2001, 13.] ……

もちろん、わたしたち皆がマコネル博士のようになり、貧しい人を助ける診療所を建てられるわけではありません。しかし、困っている人はいつでもおり、わたしたちはそれぞれ、だれかを助けるために何かをすることができます。……

兄弟姉妹の皆さん、わたしたちの周りには、家族、友人、知人、他人を問わず、わたしたちの注目、励まし、支え、慰め、親切を必要としている人が大勢います。わたしたちは地上で主の御手に使われる器であり、わたしたちには御父の子供たちに仕え、彼らを高める責務があります。主はわたしたち一人一人を頼りにしておられるのです。……ジャック・マコネル博士ときょうだいたちが毎晩夕食の時間に尋ねられた言葉を、いつも自分自身に問うことができますように。『今日だれかのために何かをしてあげただろうか。』（「今日われ善きことせしか」『リアホナ』2009年11月号、84 - 87）

レッスンを改善する

御霊に使われる者になってください。 教師である皆さんの目的は、プレゼンテーションをすることではなく、真の教師である聖霊の影響をほかの人々が受けられるよう助けることです。（『救い主の方法で教える』10を参照。）



「あなたがたの神のために努める」
Walter Rane 画

4月20日-26日

モーサヤ4-6章

「大きな変化」

モーサヤ4-6章を読み、あなたの霊的な印象を書き留めてください。印象を受けるとき、リチャード・G・スコット長老が提案したように、「ほかに知るべきことはありますか」と聞いてみましょう（「霊的な導きを得るために」『リアホナ』2009年11月号, 8）。

印象を書き留める _____



分かち合うよう招く

話し合いを始めるために、モーサヤ4-5章のベニヤミン王の説教から、自分の生活にさらに適用したいと思う教えの一つ、クラスの参加者に分かち合ってもらおうとよいでしょう。



教義を教える

モーサヤ4:1-12

イエス・キリストを通して罪の赦しを受け、それを保つことができる

- 悔い改めはほとんど努力を要しないと誤解している人もいれば、過大な努力が必要であると信じている人もいます。

もいます。クラスの参加者が罪の赦しを受けるために必要なことをさらに理解できるように、モーサヤ4:1-12にあるベニヤミン王の教えを調べて、天の御父が罪の赦しを与えてくださる条件を見つけてもらうとよいでしょう。クラスの参加者は、見つけたことをホワイトボードに書き出すことができるでしょう。学んだことを説明するのに役立つたとえを考えてもらいます。例えば、罪の赦しを借金の「免除」や負債の取り消しにたとえることができます。あるいは、庭や家庭のように、絶えずメンテナンスが必要なものの世話をすることと比較できるかもしれません。

- 悔い改めに努力する価値があるかどうか疑問に思っている人に、どのような話をするかクラスの参加者に尋ねるとよいでしょう。罪や弱さを克服するのが不可能だと感じて落胆している人を助けるには、どうすればよいでしょうか。そのような会話に備えるために、数分間の時間をとり、モーサヤ4:1-12に記されたベニヤミン王の言葉を調べて、そのような状態の人を助ける真理を見つけてもらいます。それから、見つけた真理を、近くに座っている人と分かち合ってもらいます。

モーサヤ4:11 - 27

わたしたちは悔い改めるとき、神の愛に満たされる

- 罪の赦しを受けたかどうか知るには、どうすればよいでしょうか。ベニヤミン王は真の悔い改めの結果について述べていますが、モーサヤ4:13 - 16からそれを見つけるようクラスの参加者に勧めてください。また、各自の生活について考え、これらの聖句の教えにいかに従って生活しているか評価するように招くこともできます。クラスの参加者は自分が改宗するとき、どのようなしるしを目にするでしょうか。悔い改めを通してキリストのもとに行くとき、人間関係はどのように変わるでしょうか。クラスの参加者は恐らく、自分の生活に起こったことを分かち合うことができるでしょう。
- モーサヤ4:11 - 12 および 14 - 16 は、義にかなう両親を動機付けるものについての話し合いを促してくれるでしょう。これらの聖句は、より良い両親になる方法について何を教えていますか。
- 貧しい人や困っている人の世話をすることに関するベニヤミン王の教えについて話し合うように靈感を受けたら、クラスの参加者にモーサヤ4:16 - 27を順番に読んでもらうとよいでしょう。各節を読み終えたら、読んだ人に、ベニヤミン王の教えを自分の言葉で要約してもらうとよいでしょう。ジェフリー・R・ホランド長老のメッセージ「わたしたちは皆、物乞いではないだろうか」(『リアホナ』2014年11月号, 40 - 42) は、この話し合いの資料として使うことができます。「自分の力以上に早く走ることは要求されていない」というベニヤミン王の勧告に従うには、どうすればよいでしょうか(モーサヤ4:26 - 27)。「[わたしたちの] 持ち物を貧しい人に分け与えるように」という戒めは、罪の赦しとどのように関係しているでしょうか。

モーサヤ4:29 - 30

わたしたちは自分の思いや言葉、行いに注意を払わなければならない

- わたしたちが犯す可能性のあるすべての罪の詳しいリストを主が与えてくだされば、もっと簡単のように思える時があります。しかし主は、「自分自身……に注意を払い」、……主の来臨について聞いた事柄を……信じ続け」るように勧告しておられます(モーサヤ4:40)。「この原則について話し合うのを助けるために、次のように質問するとよいでしょう。「わたしたちの思いや言葉、行いは、自分自身やほかの人々にどのような影響を与えますか。」「信じ続ける」とは、どのような意味でしょうか。自分自身に注意を払えるようになるために、互いにどのような助言をすることができるでしょうか。

モーサヤ5:1 - 7

主の御霊は、わたしたちの心の中に大きな変化を起こすことができる

- イエス・キリストの福音がわたしたちの生活にもたらす比類ない変化について話し合いを始めるに当たって、生活の中で変化を続けていくのがしばしば難しくなる理由について分かち合ってもらいとよいでしょう。その後、モーサヤ5:1 - 5を読み、ベニヤミン王の民が経験した「大きな変化」を見つけてもらいます。彼らの経験から、心の変化についてどのような真理を学ぶことができるでしょうか。クラスの数人の参加者に、聖霊が心の変化をどのように助けてくれたか分かち合ってもらいとよいでしょう。また、「その他のリソース」に提案されているビデオの一つを見てもよいでしょう。
- モーサヤ5:1 - 7の真理について話し合った後、クラスの参加者の中には、自分の心の変化がベニヤミン王の民の経験のように劇的にまたは即座に起こるもののように思えないのはなぜかと、疑問に思う人がいるかもしれません。「その他のリソース」にあるD・トッド・クリストファーソン長老の話が、この疑問に答えています。改宗についてクリストファーソン長老から何を学ぶことができますか。



救い主はわたしたちの心と人生を変えることがおできになります。
「癒しの御手」 Adam Abram 画

モーサヤ 5:5 - 15

神は御自身と聖約を交わすように招いておられる

- モーサヤ 5:5 - 15 は、神と聖約を交わして守るときに受ける祝福について、クラスの参加者が理解する助けになるでしょう。バプテスマの聖約や聖餐の儀式に伴うこれらの聖句を心の中で思い返し、学んだことを分かち合ってもらおうとよいでしょう。(教義と聖約 20:77, 79 も参照)



家庭で学ぶよう励ます

クラスの参加者の多くは、個人的な苦難や試練を現在、または最近、経験しているかもしれません。モーサヤ 7 - 10 章では、試練のときに主に頼る方法を学んだ民について読むことができると伝えてください。



その他のリソース

「大きな変化」(モーサヤ 5:2) に関する ChurchofJesusChrist.org のビデオ

- 「日々の糧 — 変化」
- 「心の変化」
- 「大きな変化：改宗」

変化はしばしば一連の過程である

D・トッド・クリストファーソン長老は、聖文に記されている心の大きな変化について話しています。

「皆さんは、こう尋ねるかもしれません。『なぜその大きな変化はもっと早くわたしに起きないのでしょうか。』ベニヤミン王の民やアルマ、聖文に登場するほかの人々のめざましい例もありますが、それは驚くべきことであり、すべてがそうではありません。多くの人にとって、その変化は少しずつ時間をかけて起こります。再び生まれるとは、肉体的な誕生とは異なり、一つの出来事ではなく一連の過程です。その過程を踏むことが、現世における最も大切な目的なのです。

また同時に、いいかげんな努力を正当化しないようにしましょう。悪を行おうという性癖をいささかでも持つことのないようにしましょう。毎週、聖餐を頂くにふさわしい者となり、心の中に汚れた部分が少しでもあるなら根絶できるよう引き続き聖霊に頼りましょう。霊的に再び生まれるという道を歩み続けるときに、イエス・キリストの贖いの恵みが皆さんの罪と罪の汚れを取り去り、誘惑はその力を失うことを証します。そしてキリストにより、皆さんはキリストや御父が聖なる御方であられるように、聖くなることができると証します。」(「再び生まれる」『リアホナ』2008年5月号, 78)

レッスンを改善する

聖文から良い模範を探す。 ベニヤミン王が民に行った説教を読みながら、より良い教師になる助けとなる教訓を彼の模範から探してください。例えば、ベニヤミン王は、自分が教えたことを民が理解したかどうか確認するために、何をしたでしょうか。



Minerva K. Teichert (1888-1976)
「リムハイの民の前のアンモン」
1949-1951, oil on masonite, 35
15/16 x 48 inches, Brigham

4月27日-5月3日

モーサヤ7-10章

「主の力を受けて」

この概要は有益なリソースですが、モーサヤ7-10章を研究する際に受ける靈感を補足するものであって、靈感に取って代わるものではありません。

印象を書き留める



分かち合うよう招く

クラスの参加者が家庭を福音学習の中心の場所とするように努めるときに受けている祝福について、定期的にクラスで話し合うとよいでしょう。この1週間、クラスの参加者は、モーサヤ7-10章のどの節について家庭で深く考えたり、話し合ったりしたでしょうか。このことは彼らの生活にどのような影響を与えたでしょうか。



教義を教える

モーサヤ7:14-33

わたしたちが主に立ち返り、主を信頼し、主に仕えるならば、主は救ってくださる

- クラスの参加者は、モーサヤ7:14-33を学んだときに、リムハイの民の経験から、救われるために悔い

改めて主に立ち返るようという促しを感じたかもしれません。話し合いを促すため、クラスの参加者の一人に、リムハイの民はどのようにして奴隷の状態に落ちたかを短く説明する準備をして来てもらうとよいでしょう。ほかの何人かの参加者に、救い主を信じる信仰と救い主に対する希望についてリムハイから学んだ事柄を分かち合ってもらいます。神が御自分の民をどのようにして救い出されたかについて述べたリムハイの言葉から、わたしたちは何を学べるでしょうか（19-20節参照）クラスの参加者に、神に頼るよう促された聖文の記述や個人的な経験を分かち合ってもらいとよいでしょう。

- クラスの参加者には、ほかの人々が罪の束縛の下にいたり、またはほかの苦しみを受けていたりするときに、神に立ち返るよう彼らを励ます機会があるでしょう。それは、リムハイが民をどのように励ましたかについて、クラスの参加者が学ぶのに役立つでしょう。クラスの参加者に、まずリムハイの民が受けた奴隷の状態について述べたモーサヤ7:20-25の聖句を読んでもらい、罪の束縛の下にある自分の知っている人について考えてもらいます。その後、モーサヤ7:18-20, 33からリムハイが民を助けるために教えた真理を見つけてもらいます。神に頼るよう愛する人々を励ますときに、リムハイの模範にどのように従うことができるでしょうか。

- 逆境のときに神が与えてくださる助けについてもっとよく理解できるように、「イスラエルの救い主」(『賛美歌』4番)か救い主がわたしたちをどのように救ってくださるかについて教える別の歌を一緒に歌い、それについて話し合うとよいでしょう。モーサヤ7:17-20; エテル12:27; 2コリント12:7-10から、ほかにどのようなことが分かるでしょうか。クラスの参加者に、主を信じる信仰を示したことで、小さなことであっても、主から救われた経験を分かち合ってもらいとよいでしょう。

モーサヤ7:26-27

人は神の形に創造されている

- これらの節の中で、リムハイは、アビナダイが教えた民にとって受け入れ難い真理の幾つかについて説明しています。クラスの参加者は、これらの節からどのような真理を見つけることができるでしょうか。これらの真理は、神と自分自身に対する見方にどのような影響を及ぼすでしょうか。

モーサヤ8:12-19

主は人々を助けるために預言者、聖見者、啓示者を備えられる

- アンモンは聖見者の役割をリムハイに説明し、預言者、聖見者、啓示者の大切さについて証する機会がありました。今日、大管長会と十二使徒定員会が預言者、聖見者、啓示者として支持されることを説明するとよいでしょう。わたしたちは、アンモンのように、預言者、聖見者、啓示者が必要であることについて、どのように力強く語ることができるでしょうか(モーサヤ8:13-18参照)。クラスの参加者に、ほかの人々が現代の預言者、聖見者、啓示者の役割を理解する助けとなるソーシャル・メディアの投稿を計画してもらいとよいでしょう。預言者の必要性について教えるために、友人、家族、隣人と分かち合えるどのような話が最近の総大会であったでしょうか。
- モーサヤ8:12-19を読んだ後、アンモンが述べたように、あなたかクラスの参加者が預言者に関する証を述べるとよいでしょう。あるいは、リムハイが述べたように、預言者を通して与えられる啓示について感謝の言葉を述べてもよいでしょう(モーサヤ8:19参照)。
- 預言者ジョセフ・スミスは、この神権時代の長として立つ聖見者です(教義と聖約21:1参照)。クラス

の参加者に、聖見者に関するアンモンの言葉から学べる事柄を発表してもらいとよいでしょう(モーサヤ8:13-18参照)。その後、ジョセフ・スミスはどのような点で聖見者であったか話し合ってもらいます。(教義と聖約135:3C 135:3 and Moses 6:36はこの話し合いに役立つでしょう。)

モーサヤ9:14-19; 10:6-10

わたしたちは「主の力を受けて」様々な問題に対処することができる

- 「主の力を受けて」という言葉は、モーサヤ9:14-19と10:6-10において、ゼニフの民に関するゼニフの記録とレーマン人との戦いに関するゼニフの記録に2回出てきます。クラスの参加者に、これらの節を調べてもらい、この言葉の意味についてどう感じているか発表してもらいとよいでしょう。どうすれば「主の力」を受けることができるでしょうか。クラスの参加者に、主の力を受けて様々な問題に上手に対処した経験を分かち合うように勧めます。

モーサヤ10:11-17

わたしたちの選択は何世代にも影響を及ぼす

- クラスの参加者に、モーサヤ10:11-17を黙読して、レーマン人は先祖の選択と信念による影響をどのように受けたか、探してもらいとよいでしょう。このことは、わたしたちの選択がほかの人々に及ぼす可能性のある影響について何を示しているでしょうか。自分自身と家族のことを将来の世代からどのように言われたいでしょうか。クラスの参加者に、そのような言葉の中に入れてほしいと思う事柄を幾つか書き上げてもらいとよいでしょう。
- 簡単な実物を使ったレッスン(ドミノ倒しなど)が、人の選択がその子孫に影響を及ぼす結果を説明するのに助けとなるでしょう。その後、クラスの参加者に、モーサヤ10:11-17を読んでもらい、レーマン人の考えと行いが何世紀も前に先祖の行った選択からいかに大きな影響を受けたものであったかについて話し合ってもらいます。「その他のリソース」にあるドナルド・L・ホールストロム長老の話をもう一つの例として紹介するとよいでしょう。クラスの参加者に、彼らの生涯あるいは家族の歴史から、何世代にもわたって善い影響を及ぼした義にかなった一人の人のことについて考えてもらいとよいでしょう。



家庭で学ぶよう励ます

今週、クラスの参加者は、レーマン人の選択が自分の子孫に及ぼした好ましくない影響について学びました。クラスの参加者に、モーサヤ11-17章には、義になかった一人が多くの人の人生を変えたことが書かれていることを伝えます。



その他のリソース

わたしたちの決意は何世代にも影響を及ぼす

ドナルド・L・ホールストロム長老は、自分の祖父母の忠実さがどのように将来の世代に祝福をもたらしたかを分かち合っています。

「わたしの父方の祖父母には二人の子供がいました。息子(わたしの父)と娘です。……[その娘]は1946年に結婚し、4年後に妊娠しました。両親にとって、娘の初めての出産は特別に待ち遠しいものです。ましてわたしの祖父母の場合は一人娘でした。しかし、彼女が双子を妊娠していることはだれにも分からず、不幸なことに彼女も双子も出産中に亡くなってしまいました。

祖父母は悲嘆に暮れました。しかしすぐに、二人は悲しみの中で主と主の贖いに心を向けました。どうしてこうなったのか、だれのせいなのかなどと、くよくよ考え込むことなく、二人は義になかった生活をするに徹したのです。彼らは決して裕福ではなく、社会で言ういわゆるエリートでもありませんでした。教会で高い地位に就いたこともありません。ただ二人は献身的な末日聖徒でした。……

アートおじいちゃんとルーおばあちゃんの忠実さは、その後の4世代に影響を与えています。特に困難な状況に直面したとき、その影響は顕著です。わたしの両親の末娘、つまりわたしの妹は34歳のとき、出産後の合併症で亡くなりました。出産から10日後、彼女は生後10日から8歳までの子供4人を残してこの世を去ったのです。このとき、祖父母の忠実さが、息子、つまりわたしの父、そして母に直接的で深い影響を及ぼしました。前の世代の模範を見ていた両親は迷わず主に心を向け、慰めを求めたのです。」「(「主に心を向ける」『リアホナ』2010年5月号、78-79参照)

レッスンを改善する

耳を傾けてください。「耳を傾けることは愛の行いです。……クラスの参加者たちが話すことを理解できるように、天の御父の助けを求めてください。彼らが語るメッセージと語らないメッセージに細心の注意を払うならば、彼らの必要と、心配と、望みをもっとよく知ることができるようになるでしょう。」「(『救い主の方法で教える』34)



「ノア王の前に立つアビナダイ」
Andrew Bosley 画

5月4 - 10日

モーサヤ 11 - 17 章

「決して暗くなることのない……光」

福音を教えるアビナダイの例について考えてみてください。より良い教師になる助けとなるように、モーサヤ 11 - 17 章からどのようなことを見つけることができるでしょうか。

印象を書き留める _____



分かち合うよう招く

クラスの参加者に、個人あるいは家族の聖文研究で学んだことを分かち合ってもらうために、以下の文を完成してもらいます。「愛する人に分かち合うために、モーサヤ 11 - 17 章から 1 節を選ばなければならないとしたら、わたしは _____ を選びます。」



教義を教える

モーサヤ 11 - 13 章; 17 章

わたしたちは一人であっても、真理を擁護することができる

- クラスの参加者は、自分の証に対して死の脅威を感じることはないかもしれませんが、信仰に対する反対に直面するかもしれません。クラスの参加者に、モーサヤ 11 - 13 章と 17 章から、真理を擁護する大きな勇気を与える出来事や言葉を見つけてもらうとよいで

しょう。アビナダイとアルマは大胆になる勇気を何から得たのでしょうか。わたしたちが真理を擁護するときに、どうすればもっと確固とし、堅固でいられるのでしょうか。「その他のリソース」の引用文からも幾つかのアイデアが得られます。

- 勇気をもって真理を擁護したほかの例から学ぶ助けとして、ホワイトボードに「真理を擁護した人々」と書きます。アビナダイについて話し合うことから始めて、クラスの参加者に、今週アビナダイについて読んだときにアビナダイについて印象に残ったことを発表してもらおうとよいでしょう。その後、聖典や家族、あるいは個人の経験から、真理を擁護している模範であると感じるほかの男女の名前を挙げてもらいます。これらの人の模範から何を行うように促されていると感じますか。

モーサヤ 12:19 - 37

わたしたちは神の御言葉を研究するとき、心を注いで理解しようとする必要がある

- この 1 週間モーサヤ 12:19 - 37 を研究したとき、クラスの参加者は、心を注いで神の御言葉を理解しようとするこの意味を理解できたかもしれません。数人の参加者に自分の考えを発表してもらいます。あるいは、クラスで少し時間を取って、これらの節を一緒に調べて、どうすれば福音の研究をもっと有意義なものにできるかについて提案できることを話し

合います。例えば、神の律法を理解することと「それを守[る]」ことの両方が大切なのはなぜでしょうか(モーサヤ12:29)。

- クラスの参加者は、ノアの祭司たちの行動とならわしをわたしたちの福音研究の取り組みと対比することによって、何を学べるでしょうか。クラスに参加者に、モーサヤ12:19 - 37を読んで、ノアの祭司たちについてアビナダイが非難したことを探してもらいます。今日のわたしたちの福音研究について、アビナダイは何と言うでしょうか。クラスに参加者に、心を注いで理解しようとし、また福音学習をより有意義なものにするためにどのようなことを行っているか紹介してもらいます。



効果的な福音研究には、心を注いで理解することが含まれます。

モーサヤ13:28 - 15:11

救いはイエス・キリストと贖罪を通して与えられる

- 懐疑的な人々にメシヤの来臨について理解してもらうために、アビナダイは、イザヤ書から感動的な預言を引用しました(モーサヤ14章参照)。クラスに参加者がこの章を復習できる方法が幾つかあります。一度に数節を読み、それについて話し合います。あるいは、クラスを小さな討議グループに分けて、さらに新たな理解が得られるように、脚注を含めて深い意味のある節について話し合います。クラスに参加者に、この章から救い主について学べることを分かち合ってもらいます。
- イエス・キリストが「正義の要求を満たされる」という意味をクラスに参加者は理解しているでしょうか

(モーサヤ15:9)。さらに深く理解する助けとして、初めに、『聖句ガイド』の「正義」と「憐れみ」の項を一緒に読むとよいでしょう(ChurchofJesusChrist.org/scriptures)。だれかに、それぞれの言葉の定義をホワイトボードに簡潔に書いてもらうとよいでしょう。その後、モーサヤ15:1 - 9を一緒に読みます。イエス・キリストはどのように正義の要求を満たされたでしょうか。イエス・キリストはどのような方法でわたしたちに憐れみを及ぼそうとしておられるでしょうか。「その他のリソース」に提案されているビデオでは、救い主の憐れみを描写する話と比喩が用いられています。これを視聴することは、イエス・キリストがどのように正義の要求を満たされたかを説明するほかの比喩について、クラスに参加者が考えるうえで役立つでしょう。

モーサヤ11章; 12:33 - 37; 13:11 - 26

戒めが心に書き記されるようにする

- 戒めが「心に書き記されて」という言葉はどのような意味か、クラスに参加者に考えてもらうことにより、そのことの重要性を理解できるように助けるとよいでしょう。その後、モーサヤ12:33 - 37と13:11 - 26にあるアビナダイが教えた戒めを、ノア王とその民が犯した罪(モーサヤ11:1 - 7, 14 - 15参照)と対比してもらいます。戒めが「心に書き記され」るようにすることと、ただ単に戒めをよく知ることは、どのように違うでしょうか(モーサヤ13:11)。戒めが心に書き記されていることは、どうすれば分かるでしょうか。どのような実例を紹介できるでしょうか。



家庭で学ぶよう励ます

アビナダイが感じたように、クラスに参加者も、福音を分かち合おうとした努力が実を結ばないと感じたことがあるでしょうか。モーサヤ18 - 26章を読むことにより、アビナダイの努力が豊かな実を結んだことが分かることをクラスに参加者に伝えます。



その他のリソース

真理を擁護することについての 預言者の教え

ラッセル・M・ネルソン大管長は次のように教えています。「イエス・キリストのまことの弟子は、自分の立場を明確にし、率直に語り、世の人々と一線を画すことにためらいを感じません。……そのようなたくましい弟子に、たやすく自動的になれるわけではありません。救い主とその福音に焦点を絞る必要があります。あらゆる思いの中で主を仰ぎ見ようと努めるには、精神的な強さが求められます。しかし、そうするなら、わたしたちの疑いや恐れは消え去るのです。」(「イエス・キリストの力を生活に取り入れる」『リアホナ』2017年5月号, 40 - 41)

トーマス・S・モンソン大管長は次のように言っています。「わたしたちが勇敢であり、信じることを擁護する備えができますように。独りで立たなければならないときは、天の御父とともに立つならば決して独りではないという真実に励まされ、勇気をもってそうすることができます

すように。」(「一人でも気高く立ち」『リアホナ』2011年11月号, 67)

ゴードン・B・ヒンクレー大管長は次のように教えています。「パウロはテモテにこう書き送っています。『神がわたしたちに下さったのは、臆する霊ではなく、力と愛と慎みとの霊なのである。『だから、あなたは、わたしたちの主のあかしをすること……を、決して恥ずかしく思ってはならない。』(2テモテ1:7-8) この教会のすべての会員がこの聖句を見える場所に貼っておき、毎朝一日を始めるときにぜひ読んでほしいと思います。この言葉はわたしたちに、人に話す勇気とやってみる信仰を与え、主イエス・キリストに対する信仰をより確かなものにしてくれます。」(『歴代大管長の教え——ゴードン・B・ヒンクレー』329)

ChurchofJesusChrist.org にある 正義と憐れみに関するビデオ

- 「仲保者」〔<https://www.ChurchofJesusChrist.org/youth/learn/ss/atonement/teach?lang=jpn#video=themediator>〕
- 「憐れみと愛の神の恵み」〔<https://www.ChurchofJesusChrist.org/medialibrary/video/2017-01-001-where-justice-love-and-mercy-meet?lang=jpn>〕



Minerva K. Teichert (1888-1976)
「ユダヤ人とその民の脱出」
1949-1951, oil on masonite, 35
7/8 x 4 8 inches, Brigham Young
University Museum of Art, 1969.

5月11 - 17日

モーサヤ 18 - 24 章

わたしたちは聖約を主と交わした

モーサヤ 18 - 24 章を読みながら、あなたが教えている人々について考えてください。彼らについてどのようなことを知っていますか。聖霊はあなたの思いに靈感を与え、彼らに最も関係のある福音の真理を明らかにできるように助けてくださいます。

印象を書き留める



分かち合うよう招く

クラスの参加者に、モーサヤ 18 - 24 章を研究して見つけた原則や真理の言葉を挙げてもらいます。（『わたしに従ってきなさい —— 個人と家族用』の今週の概要に、幾つかの原則が挙げられています。）モーサヤ 18 - 24 章から、これらの原則について教えている節を分かち合ってもらいます。クラスの参加者はこれらの真理についてどのような経験をしたでしょうか。



教義を教える

モーサヤ 18:1 - 16

バプテスマには、神に仕え、神の証人になるという聖約が伴う

- モーサヤ 18 章を読んで教える準備をするとき、クラスの参加者がバプテスマの聖約を振り返り、深く考えるように助ける促しを感じることでしょう。その方法の一つとして、クラスの参加者に、みんなで協力して、アルマが述べたバプテスマの聖約について思い出せるかぎり多くの言葉をホワイトボードに書き出してもらいます。書き終わったら、クラスの参加者にモーサヤ 18:8 - 10 を読んでもらい、まだ挙げられていない言葉をリストに加えてもらいます。（教義と聖約 20:37, 77, 79 から言葉を追加することもできます。）それぞれの言葉の意味と、バプテスマの聖約にある義務を守るために何ができるか尋ねるとよいでしょう。わたしたちが聖約の義務を守るように努めるとき、主はわたしたちをどのように祝福してくださるでしょうか。



わたしたちはバプテスマを受けるとき、神とほかの人々に仕えたと聖約します。

- アルマに従った人々がバプテスマを受ける備えをしたとき、「神の羊の群れに」入るためには、神に従い、神の子供たちに手を差し伸べると聖約する必要があることを、アルマは告げました（モーサヤ 18：8 - 9 参照）。クラスの参加者に、モーサヤ 18：8 - 10 に述べられているバプテスマの聖約を実行している人によって強められた自分自身の経験か、自分が知っているほかの人の経験を分かち合ってもらおうとよいでしょう。例えば、ほかの人から慰められたり、重荷に耐えられるように助けられたりしたのは、いつだったでしょうか。聖約を守るためにこれらの経験がどのように励ましとなったのでしょうか。クラスの参加者に、アビナダイが「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」であったことを思い出してもらいます（第 9 節）。わたしたちはバプテスマの聖約を実行しようとするとき、アビナダイの模範から何を学べるのでしょうか。

モーサヤ 18：17 - 31 神の民は一つとなる

- モーサヤ 18：17 - 31 には、アルマがその民に与えた、キリストの教会の会員として一つになるための助けとなる戒めが述べられています。クラスの参加者に、これらの戒めが自分にどのように当てはまるか考える助けとして、小グループでこれらの節を調べて、見つけた戒めをリストにしてもらいます。これらの戒めに従うことは、ワードの会員がさらに一致を感じるために、どのように助けとなるのでしょうか。アルマの民の模範に従うために、クラスの参加者が個人として、あるいはグループとして立てられる目標があるのでしょうか。

- 「なぜ教会が必要なのですか」と疑問に思う人がいるかもしれません。クラスの参加者がこの質問に答える助けとして、ホワイトボードに教会の絵を描いて、その下にこの質問を書きます。その後、クラスの参加者に、モーサヤ 18：17 - 31 を調べて、これらの節から見つけた答えをホワイトボードに書いてもらいます。また、「その他のリソース」にあるクリストファーソン長老の話の抜粋からも答えを見つけることができます。数人のクラスの参加者に、教会の組織は必要がないと考えている友人にどのように答えるか、ロールプレーを行ってもらおうとよいでしょう。わたしたちが教会の一員であることに感謝するのはなぜでしょうか。
- すべての人が教会に歓迎されていると感じていると思いたいのですが、残念ながらそう感じない人もいます。所属意識をすべての人が感じられる場所を築くのに役立つことを、モーサヤ 18：17 - 31 におけるアルマの民から学べるのでしょうか。

モーサヤ 21 - 24

主はわたしたちの重荷を軽くしてください

- クラスの参加者が負っている重荷は、リムハイの民やアルマの民が捕らわれの状態で負っていた重荷とは異なります。しかし、これらの話が伝えるメッセージは、逆境や困難な状況に打ち負かされそうに感じている人に当てはまります。クラスの参加者に、神が試練のただ中であってわたしたちを助けてくださる方法について、モーサヤ 21 - 24 章から学べる事柄を分かち合ってもらいます。（これらの話の概要については、L・トム・ベリー「解放する力」『リアホナ』2012 年 5 月号、94 - 97 参照）また、クラスの参加者に、アルマの民のように、重荷を軽くし、苦難の中にいる民を訪れるという神の約束が果たされた経験について分かち合ってもらおうとよいでしょう（モーサヤ 24：14 参照）。
- 少し時間を取って、クラスの参加者に、これまでに経験した個人的なチャレンジを書き出し、重荷に耐えられるように神からどのような助けを受けたかよく考えてもらおうとよいでしょう。逆境のときに主に心を向けるように促す聖句がモーサヤ 21 - 24 章にありますか。モーサヤ 24：14 にあるアルマの民に対する主の約束は、わたしたちがバプテスマのときに主と交わす聖約にどのように関連しているのでしょうか（モーサヤ 18：8 - 10 参照）。



家庭で学ぶよう励ます

クラスの参加者に、モーサヤ 25 - 28 章を読むよう励ますために、福音から離れている人について考えてもらいます。これらの章を読むときに、その人が戻る助けとなる方法について深い理解が得られることをクラスの参加者に伝えます。



その他のリソース

なぜ教会が必要なのでしょう

D・トッド・クリストファーソン長老は次のように言っています。「世の中には、自らを宗教的、あるいは、霊的な人間であると思いつつも、教会に行くことを拒む、あるいはそのような組織の必要性を認めることさえしない人がいることを知っています。彼らにとって、宗教的な習慣はまったく個人的なものです。しかし、教会はわたしたちの霊性の中心に位置する御方であるイエス・キリストが設けられたものなのです。……御自身と御父の業を成し遂げるために、イエスはなぜ一つの教会、御自身の

教会、末日聖徒イエス・キリスト教会を用いることをお選びになったのか、その理由を深く考えることには、時間を割くだけの価値があります。」

次いで、クリストファーソン長老は、主が教会を組織された理由を説明しています（「なぜ教会が」『リアホナ』2015年11月号、108 - 111 参照）。

- 「イエス・キリストの福音という良い知らせを教え、救いの儀式を執り行う〔こと〕、すなわち、人々をキリストのもとへ連れて来る〔こと〕です。」
- 「『永遠の命に至る細くて狭い道』にあつて互いを支え合う聖徒の共同体を作ることなのです〔2 ニューファイ 31:18〕。……わたしたちは信仰のうちに結び合い、互いに教え、教化し合い、弟子の最も高い基準に……まで至るよう努めています。」
- 「休息と更新のための毎週の集い、この世を離れる時間と場所——すなわち安息日——を提供〔すること〕」です。
- 「個人や少数の人では成し遂げられない事柄を達成するためです。……〔これには〕貧困に対処すること……全世界に福音を携えて行く〔こと〕……主の宮である神殿を建設し、運営〔することが含まれます。〕神殿は非常に重要な儀式が行われ聖約が交わされる場所です。」
- 神権の鍵を使えるようにするため。神権の鍵を用いて「教会の神権役員は、救い主の教義の純粹さと儀式の完全さを保〔ち、〕儀式を受けたいと望む人々を備え、申請者の資格とふさわしさを判断し、そのうえで儀式を施し……、真実と誤りを識別し……ます。」



「弟子アルマの改心」 Gary L. Kapp 画

5月18 - 24日

モーサヤ 25 - 28 章

「彼らは神の民と呼ばれた」

モーサヤ 25 - 28 章について教える準備をする最も良い方法は、これらの章を読み、教える原則に従って生活することです。それを行うときに、御霊はクラスの参加者にとって最も大切なことを教えるようあなたに靈感を与えてくださいます。

印象を書き留める _____



分かち合うよう招く

クラスの参加者の中には、個人と家族の聖文研究を絶えず行うことに困難を感じている人がいるかもしれません。クラスのほかの参加者の経験が助けになるでしょうか。クラスの始めに、クラスの参加者に、個人あるいは家族の研究でよくできたことを紹介してもらおうとよいでしょう。



教義を教える

モーサヤ 26:15 - 31; 27:23 - 37

神は悔い改める人を惜しみなく赦される

- これらの章の中で繰り返されているテーマは、悔い改めと赦しです。これらのテーマを研究するに当たっ

て、ホワイトボードに「悔い改め」「赦し」と書き、クラスの参加者に、これらの言葉について考えるときに心に浮かぶことをその見出しの下に書いてリストにしてもらいます。その後、モーサヤ 26:22 - 24 と 27:23 - 37 から、悔い改めと赦しについて教える言葉を探してもらいます。クラスの参加者に、その言葉をホワイトボードのリストに書き加えてもらいます。悔い改めて赦しを求める人々について、神はどのように感じておられるでしょうか。

- 自分の悔い改めは神から赦しを受けるのに十分だろうかと心配する人がいるかもしれません。そのように感じているクラスの人々への助けとして、クラスの参加者に、自分が父アルマであって、ゼラヘムラの教会の会員から罪の赦しを得る方法を尋ねられたと想像してもらいます（この状況のロールプレーを行ってもよいでしょう）。モーサヤ 26:15 - 31 においてアルマは、この教会の会員の助けになることを主から学びましたか（モロナイ 6:8; 教義と聖約 58:42 - 43 も参照）。ヘンリー・B・アイリング管長の次の言葉も役立つでしょう。「今日、聖霊の影響力を感じたならば、あなたは、贖罪があなたの人生において働いている証拠としてそれを受け入れるとよいでしょう。」（“Gifts of the Spirit for Hard Times,” Ensign, June 2007, 23）

モーサヤ 27:8 - 24

神はわたしたちの祈りを聞き、御心に従って祈りにこたえてくださる

- わたしたちの多くは、父アルマの気持ちに共感するかもしれませんが。彼の息子は「神に背い〔て〕」いました（モーサヤ 27:11）。クラスの参加者に、道から離れた家族がいる人に希望を与えるためにモーサヤ 27:8 - 24 の話をどのように用いることができるか、話し合ってもらおうとよいでしょう。奇跡を求めたり、人の選択の自由を邪魔したりすることができないのを理解しているので、わたしたちは、愛する人が道からされているときに、どのような祈りをささげることがふさわしいでしょうか。（アルマ 6:6 も参照）。

モーサヤ 27:8 - 28:4

男性も女性もすべての人が再び生まれなければならない

- クラスの参加者が再び生まれることについて学ぶ助けとなる質問が幾つかあります。霊的に再び生まれるとは、どういう意味でしょうか。（『聖句ガイド』「改宗」の項を参照）。わたしたちは霊的に再び生まれるとき、ほかの人々にどのように働きかけようとするでしょうか。これらの質問に答えられるように、クラスの参加者に、モーサヤ 27:22 - 28:4 を調べて、アルマとモーサヤの息子たちが霊的に再び生まれたことを示す証拠を見つけてもらいます。
- すべての人に改心の物語があります。アルマが述べたように、「全人類〔は〕……再び生まれなければならない」のです（モーサヤ 27:25）。クラスの数名の参加者に、どのように改心してイエス・キリストの福音に従うようになったか分かち合ってもらおうとよいでしょう。生活の中で力強い霊的な出来事を経験したかもしれませんが、後で振り返って考えてみて初めて分かるほど緩やかな、時には気づかない変化を遂げてきたかもしれません。クラスで時間を取り、クラスの参加者に、各自の経験を記録に残してもらってもよいでしょう。（クラスでこれを行う時間がなければ

ば、自宅で行うように提案することもできます。）改心は継続的なものであることを強調するために、クラスの参加者に、定期的に自分が書いたものを読み返し、新たな経験を追加するように勧めます。



「彼の父は喜んだ」 Walter Rane 画

- アルマと聖文中のほかの人々は、イエス・キリストの福音がわたしたちの人生にもたらす変化を述べるのに、再び生まれるというたとえを使っています。デビッド・A・ベドナー長老はこの変化を、ピクルスになるキュウリになぞらえています（「その他のリソース」参照）。クラスの参加者が改心についてこれらの対比が教えていることを深く考える助けとして、キュウリとピクルスをクラスに持って来るとよいでしょう。あるいは、だれかに赤ちゃんを連れて来てもらい、誕生がアルマとモーサヤの息子たちに起こったことのよい比喩であるのはなぜか話し合います（モーサヤ 27:23 - 28:7 参照）。



家庭で学ぶよう励ます

これからの1週間、モーサヤ 29章 - アルマ 4章を読むようクラスの参加者に促すために、これらの章ではニーファイの民が政府で発言する力を持っていたことを伝えるとよいでしょう。わたしたちが地域社会に良い影響を与えようとするときに、彼らの経験から何を学べるでしょうか。



その他のリソース

生涯続くプロセス

D・トッド・クリストファーソン長老は次のように教えています。「再び生まれるとは、肉体的な誕生とは異なり、一つの出来事ではなく一連の過程です。その過程を踏むことが、現世における最も大切な目的なのです。」（「再び生まれる」『リアホナ』2008年5月号, 76）

改心とピクルス

デビッド・A・ベドナー長老は、霊的に再び生まれることをキュウリのピクルス作りにととえて、次の比喩を語りました。

「ピクルスは特定のレシピ（調理法）や手順に従ってキュウリが変化したものです。キュウリをピクルスに変えるための最初の手順は下ごしらえと洗浄です。……

キュウリをピクルスに変えるための次の手順は、長時間キュウリを塩水に浸して塩分をしみ込ませることです。……キュウリがピクルスになるには、規定の時間、全体が完全に塩水に浸されていなければなりません。この処理工程がキュウリの構造を徐々に変え、ピクルスの透明感や特有の味を作り出します。塩水を時々振りかけたり、塩水にくぐらせたりするだけでは必要な変化は生じません。望む変化を生じさせるためには、一定の状態を、継続して、完全に浸すことが必要なのです。

処理工程の最後の手順は、保存処理したピクルスを、滅菌してきれいに洗った瓶に入れ、密閉（Sealing）することです。ピクルスは保存用の瓶に、沸騰した熱い塩水とともに入れ、その瓶を専用の湯煎鍋の中で密閉処理しま

す。出来上がったものが保護され、その鮮度が保たれるように、ピクルスと瓶の両方から不純物をすべて除去するのです。この工程を正しく行えば、長期間にわたってピクルスを保存し、堪能できます。……

キュウリをピクルスにするには下ごしらえをして洗う必要があるのと同様に、皆さんもわたしも、『信仰の言葉と……良い教えの言葉』によって準備され（1テモテ4:6）、まずアロン神権の権能によって執行される儀式と聖約を通して洗い清められます。……

塩水に浸され、塩分をたっぷり含んだキュウリがピクルスに変化するのと同じように、皆さんもわたしも、イエス・キリストの福音を吸収することで再び生まれます。……変化の過程におけるこの段階は、時間と根気、そして忍耐を要します。……

……熱湯に入れる過程により、ピクルスを長期間保護し、保存できるようになります。同様に、皆さんもわたしも小羊の血によって洗われ、再び生まれ、メルキゼデク神権の権能によって執行される儀式を受け、聖約を尊ぶときに、清められ、心の聖めを受けます。」（「あなたがたは再び生まれなければならない」『リアホナ』2007年5月号, 19 - 21）

レッスンを改善する

人々を思い浮かべながら準備する。 「準備するとき、生徒について皆さんが知っている事柄に基づいてレッスンを計画してください。キリストのような教師は特定の教え方に捕らわれません。彼らが最も重点を置いているのは、人々がイエス・キリストに対する信仰を築き、さらにキリストのような人になるのを助けることです。」（『救い主の方法で教える』7）



「福音を言へば伝ふる息子アルマ」
Gary L. Kapp 画

5月25日-31日

モーサヤ 29 章-アルマ 4 章

「彼らは確固として動かなかった」

アルマの時代には、福音を教える人は「学ぶ者より偉いわけではな〔く〕」……「彼らは皆、平等」と考えられていました（アルマ1:26）。教える準備をするとき、この原則はあなたとあなたのクラスにどのように当てはまるか考えてみてください。

印象を書き留める



分かち合うよう招く

クラスの参加者は、モーサヤ 29 章-アルマ 4 章に述べられている出来事と今日の世界やクラスの参加者の生活の中で起こっている事柄が類似していることに気づいたかもしれません。少し時間を取り、これらの章を読み直して実例を見つけてもらい、見つけたことを近くに座った人と分かち合ってもらいます。

書いてもらいます（これらの問題について深く話し合うことは避けます）。クラスの参加者にアルマ 2:1-7 を読んでもらい、ニーファイ人はどのような問題に直面していて、それに対して何を行ったかを見つけてもらいます。もし「教会の人々」の声聞き入れられなかったら、どのようなことが起こった可能性があるでしょうか。この言葉から、またモーサヤ 29:26-27 から、さらに「その他のリソース」の話から、良い市民になることについて何を学べるでしょうか。クラスの参加者に、ホワイトボードに書かれた問題の一つに関して、地域社会に良い影響を及ぼすためにやりたいことを考えてもらうとよいでしょう。



教義を教える

モーサヤ 29:11-27; アルマ 2:1-7
わたしたちは地域社会に良い影響を及ぼすことができる

- 社会に良い影響を及ぼす方法について話し合うのが有益であれば、地域社会で直面する幾つかの問題について考えてもらい、その幾つかをホワイトボードに

アルマ 1:2-9, 26

わたしたちは偽りの教えを見分け、拒むことができる

- ニーホルに立ち向かったギデオンの模範はクラスにとって励ましとなることでしょう。前もってクラスのだれかに頼んでおいて、ギデオンの経歴を振り返り、クラスで発表してもらおうとよいでしょう（モーサヤ 19:1-8; 20:15-22; 22:1-9; アルマ 1:2-9 参照）。この発表に基づき、クラスの参加者に、人を鼓舞するギデオンの特質を幾つか挙げてもらうとよいでしょう。例えば、ギデオンはニーホルの偽りの教えを聞いたとき、「神の言葉をもって」ニーホルに反論し

ました(第9節)。クラスの参加者に、個人の研究で、アルマ1:3-6からニーホルの教えに反証する聖句を見つけてもらおうとよいでしょう。見つけた聖句を分かち合ってもらいます。「その他のリソース」にも幾つかの聖句が提案されています。どうすれば真理を擁護する際にもっとギデオンのようにになれるでしょうか。

- アルマ1:3-6に述べられているニーホルの偽りの教えは、サタンが欺くために用いる策略をわたしたちが見分けるために役立つことができます。例えば、サタンは真理の中に偽りを隠します。クラスの参加者に、アルマ1:3-4を調べて、サタンが告げた偽りと、人を引き付けるために用いた真理を明らかにしてもらおうとよいでしょう。今日、どのような偽りが真理と混ぜ合わされて人々を欺いているのでしょうか。家族や愛する人々が真理と誤りを見分けることができるように、わたしたちはどのように助けることができるでしょうか。
- クラスの参加者に、「高ぶりを慎み」(『賛美歌』71番)など、謙遜についての賛美歌を歌うか歌詞を読んでもらい、そのメッセージがアルマ1:2-9にあるニーホルのメッセージとどのように違っているか話し合ってもらいます。また、ニーホルが福音の教師について教えたことと、アルマやそのほかの教会の指導者たちが教え、模範を示したことを対比してもらってもよいでしょう(アルマ1:26;4:15-20参照)。ニーホルの動機は何でしたか。アルマの動機とどのように違っていましたか。クラスの参加者に、教会で奉仕する自分自身の動機について考えるように促します。アルマ1:26では、学ぶ者としてのわたしたちの責任について、どのようなことが勧められているでしょうか。

アルマ1:19-30;4:6-15

高慢は「〔わたしたち〕の成長が鈍る」原因となる

- アルマ1章とアルマ4章について話し合うことは、高慢が個人と教会の両方にどのように影響を与えるかをクラスの参加者が理解するのに役立ちます。クラ

スを二つのグループに分けて、一つのグループにアルマ1:19-30に述べられている教会の状態について学んでもらい、別のグループにはアルマ4:6-15に述べられている数年後の教会の状態について学んでももらいます。読んだ節から教会とその会員たちはどのようなであったか、各グループに発表してもらいます。これを行うために独創的な方法を一緒に計画してもらいます。例えば、絵を描くか、寸劇を準備します。グループが互いに分かち合った後、教会とその会員たちの高慢の影響、そして謙遜のもたらす祝福について学んだことを話し合ってもらいます。これらの話から今日のわたしたちはどのような教訓を得られるでしょうか。

アルマ4:12-20

「神の言葉」と「純粋な証」は人々の心を変える

- アルマが民の悪事と苦難を「非常に嘆いた」(アルマ4:15)ときの気持ちに、多くの人は共感するでしょう。クラスの参加者に、アルマ4:12-20を読むときに、彼らが気に掛け心に留めている愛する人のことを考えてもらおうとよいでしょう。読み終わった後、その節についての話し合いを促すために、次のように質問します。困難な状況にあるとき、人々に喜びをもたらすものは何でしょうか。「主の御霊は彼から離れなかった」と言う言葉は、あなたにとってどういう意味があるのでしょうか(アルマ14:15)。民を助けるためにアルマはどのような犠牲を払いましたか。わたしたちは時折、どのような犠牲を払うように求められますか。「純粋な証」の力について、どのような例を見たことがありますか。(アルマ14:19)。説教をしたり、裁いたりせずに、自分の証を伝えるにはどうしたらよいでしょうか。時間を取って、クラスの参加者に、愛する人にあてた証の言葉を書いてもらいます。
- クラスの参加者に、「純粋な証」とは何か話し合ってもらおうとよいでしょう。証を聞くことは、「義務を思い起こすように促〔される〕」のにどのように助けとなるでしょうか(アルマ14:19)。証は高慢と争いに打ち勝つのに、どれほど助けになるでしょうか。



家庭で学ぶよう励ます

クラスの参加者に、アルマの「純粋な証」をアルマ5-7章から読むことができ、それが民に影響を与えたことが分ると説明するとよいでしょう（アルマ4:19参照）。



その他のリソース

「影響を及ぼしてください」

ベル・S・スパッフォード姉妹が1945年に中央扶助協会会長として召されて間もなく、扶助協会の指導者たちは、有名な全国女性協議会の会議に出席するよう招待されました。中央扶助協会指導者たちは長年この協議会の会員でしたが、最近では協議会でひどい扱いを受けていると感じていました。スパッフォード姉妹は顧問たちと話し合った後、扶助協会はその協議会から脱会すべきであるという提案書を、教会の大管長であるジョージ・アルバート・スミス大管長に提出しました。

その提案について話し合ったとき、スパッフォード姉妹はこう言いました。「御存じのように、スミス大管長、わたしたちは協議会から何も得るものがないのです。」

スパッフォード姉妹は後にこう語っています。

「大管長は驚いた様子でわたしを見ると、こう言いました。『スパッフォード姉妹、あなたはいつも何を得られるかで物事を考えているのですか。時には何を提供できるかと考えてもよいのではないのでしょうか。』大管長は続けて言いました。『モルモン女性には世界の女性に提供できるものがあり、また彼女たちから学ぶことも

あると、わたしは信じています。脱退するよりも、最も有能な役員たちを何人か連れて、再びこの会議に出席してはいかがでしょう。』

それから大管長は力を込めて言いました。『影響を及ぼしてください。』」（Belle S. Spafford, *A Woman's Reach* [1974], 96 - 97）

スパッフォード姉妹はこの助言に従いました。そして、協議会で長年奉仕し、最終的にその指導者の一人に選ばれたのでした。

ニーホルの偽りの教えに反証する聖句

- マタイ7:21 - 23
- 使徒20:33 - 35
- 1ペテロ5:2
- 2ニーファイ26:29 - 31
- 2ニーファイ33:9
- エノス1:23
- モーサヤ18:24 - 26
- アルマ1:26
- アルマ11:37
- ヒラマン12:25 - 26

レッスンを改善する

真実の教義を教えるようにしてください。

「繰り返し次のように自問するとよいでしょう。『わたしが教えている事柄は、クラスの参加者たちがキリストへの信仰を築き、悔い改め、神との聖約を交わし、聖約を守り、聖霊を受けるために、どのような助けになるだろうか。』」（『救い主の方法で教える』20）



「あなたは忘れられてはいない」
Jon McNaughton 画

6月1-7日

アルマ 5 - 7 章

「あなたがたは心の中に、この大きな変化を経験したか」

アルマ 5 - 7 章を読むときに、これらの章に出て来る教えの模範を示しているクラスの参加者について考えてください。日曜日の話し合いに、その参加者たちを参加させることのできる方法を検討してください。

印象を書き留める



分かち合うよう招く

数分間時間を取り、クラスの参加者にアルマ 5 - 7 章で読んだことを思い返してもらい、クラスで分かち合いたい真理の一つ見つけてもらいます。それから、その真理を近くに座っている人と分かち合ってもらいます。



教義を教える

アルマ 5 : 14 - 33

わたしたちは心の中に大きな変化を経験し、それを感じ続けなければならない

- クラスの参加者は、『わたしに従ってきなさい —— 個人と家族用』の今週の概要で、アルマ 5 : 14 - 33 にある質問について考えるように勧められました。これらの節についての話し合いを始めるに当たって、ク

ラスの参加者に、これらの節の中のどの質問が大切だと感じたかを分かち合ってもらいとよいでしょう。それからグループに分かれて、アルマ 5 : 14 - 33 を読み返してもらい、救い主と主の贖罪を通して心の中に変化を経験するとはどういう意味かについて見つけてもらいとよいでしょう。また、心の変化によって、どのような祝福がもたらされるかを見つけてもらうこともできます。アルマが述べている変化を説明するのに、ほかにどのような比喩が使われましたか。(例として、ヨハネ 3 : 1 - 7 ; 2 コリント 5 : 17 ; デール・G・レンランド「心の大きな変化を抱き続ける」『リアホナ』2009 年 11 月号, 97 - 99 参照) 人生で心の変化を抱き続けるには、どうしたらよいでしょうか (アルマ 5 : 26 参照)



わたしたちは神に立ち返ることで、「心の変化」を経験することができます。

アルマ 5:44-51

わたしたちは聖霊を通して救い主と 主の福音について証を得ることができる

- アルマのように、クラスの参加者は救い主と主の福音についての自分自身の証を得ました。アルマが御霊を通して証を得るのに何をしたら彼らが学べるように、上部に証と書かれた紙を配ることができます。クラスの参加者に二人一組になって、アルマ 5:44-51 を読み返してもらい、これらの節で学んだことを使って証の「レシピ」を書いてもらいます。例えば、レシピの「材料」として、わたしたちの証を構成する真理を挙げるすることができます。レシピの「作り方」としては、わたしたちが証を得るために行う必要のある事柄を挙げるすることができます。(アイデアを得るために、「その他のリソース」にあるディーター・F・ワークドルフ長老からのメッセージを参照) 自分自身の経験や聖文にあるほかの経験から、レシピの「材料」と「作り方」に追加することができるものはありますか。何組かの参加者に、何を学んだか、また真理を証する聖霊を招くために何をしているかを発表してもらいます。

アルマ 6 章

わたしたちは聖徒として、神の言葉を聞き、 御業を行うために集まる

- クラスの参加者が、聖徒の集まりとして集合することの大切さについて思い返せるように、彼らの知人の中に、教会に所属する必要性を感じていない人がいることを想像してもらいます。その人に、教会に所属していることからたらされる祝福について教えるために、アルマ 6 章から何を分かち合うことができますか。アルマが語った集合するという目的をさらに果たすには、どうしたらよいでしょうか。

アルマ 7:7-16

救い主はわたしたちの罪と苦痛、苦難を御 自身に受けられた

- アルマ 7:7-16 で教えられている、救い主が罪だけでなく、わたしたちの苦痛と苦難、病や弱さも御自身に受けられたことを理解することを、切に必要とし

ている人がクラスの参加者の中にはいるかもしれませんが。どうすれば彼らがこのことを理解するよう助けられることができるでしょうか。ホワイトボードに、救い主が受けられたこととなぜ受けられたかという見出しをつけた表を描くとよいでしょう。クラスの参加者に、アルマ 7:7-16 を読んでから、その表を完成してもらいます。救い主の生涯で主が受けられたほかのことについて考えてもらうのも助けになるかもしれません(「その他のリソース」の例を参照)。

- アルマがアルマ 7:7-16 で教えたことを話し合ってから、クラスの参加者に、救い主によって救われたり助けられたりしたときの経験を分かち合ってもらってもよいでしょう(「その他のリソース」にあるイエスがわたしたちを救う方法の例を参照)。ダリン・H・オークス管長の以下の引用を紹介してもよいでしょう。救い主は、「万物の下に身を落とさ」れたことを明らかにされました(教義と聖約 88:6)。……万物の下に身を落とされたからこそ、主は人を高くし、苦しみに耐える強さを与える立場にいらっしゃると言っても差し支えないでしょう。わたしたちに必要なのは、求めることだけです。(「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)
- アルマは、贖い主が来られることは「どれよりも重要なこと」だと宣言しました。クラスの参加者に、彼らが歴史のクラスで歴史上の最も重要な出来事について話し合っているところだと想像してもらってもよいでしょう。アルマ 7 章にあるどの節が、アルマが 7 節で述べている主張を裏付けているでしょうか。アルマが彼の民に与えた勧告の中で、わたしたちが救い主の来臨に備える助けとなるものはどれでしょうか。



家庭で学ぶよう励ます

クラスの参加者がアルマ 8-12 章を読むよう励ますために、これらの章は二人の男の話であると伝えてもよいでしょう。一人は教会に無関心で、もう一人は教会を熱狂的に迫害していた人でしたが、二人とも信仰の勇敢な擁護者となりました。



その他のリソース

自分自身の証を得る

ディーター・F・ワークトドルフ長老は、「聖霊の証に基づいた個人の証を得る」ことに関して、聖文にある次のパターンを紹介しています。

「第1——信じようとする望みを持つ。」モルモン書はこう勧めています。『もしあなたがたが目覚まし、能力を尽くしてわたしの言葉を試し、ごくわずかな信仰でも働かせようとするならば、たとえ信じようとする望みを持つだけでもよい。』（アルマ 32：27）……信じようとする望みを持つだけでも、神は助けてくださると約束しておられることに注目してください。けれどもそれは真の望みでなければならず、うわべだけの望みであってはなりません。

第2——聖文を調べる。疑問を持ち、それらを研究し、聖文を調べて答えを見つけてください。このことについても、モルモン書は優れた勧告を与えています。神の言葉を熱心に研究することにより、『もしあなたがたが心の中に場所を設けて、種をそこに植えるようにするならば』、そして不信仰によってそれを捨てるようなことがなければ、その良い種は『[あなたがた]の心の中でふくらみ始めるであろう。』そしてこの良い種は『あなたがたの心を広げ』、『[あなたがた]の理解力に光を注』いでくれることでしょう（アルマ 32：28）。

第3——神の御心を行い、戒めを守る。……キリストのもとに来て、キリストの教えに従う必要があります。救い主はこう教えておられます。『わたしの教はわたし自身の教ではなく、わたしをつかわされたかたの教である。神のみこころを行おうと思う者であれば、だれでも、……この教が……わかる』のです〔ヨハネ 7：16 - 17；強調付加〕。……

第4——深く考え、断食し、祈る。聖霊から知識を受けするには、天の御父にそれを願ひ求めなければなりません。〔アルマ 5：45 - 46；モロナイ 10：3 - 4 参照〕（「個人の証が持つ力」『リアホナ』2006年11月号, 38）

イエス・キリストは何を苦しめたか

- 誘惑（マタイ 4：1 - 10 参照）
- 飢えと渇き（マタイ 4：2；ヨハネ 19：28 参照）
- 愛する者の死（マタイ 14：10 - 13 参照）
- 見捨てられた（マタイ 26：55 - 56 参照）
- あざけり（マタイ 27：29 - 31, 39 - 44 参照）
- 貧困（ルカ 9：58 参照）
- 裏切り（マルコ 14：43 - 46 参照）
- 人が耐えられないほどの痛み（ルカ 22：39 - 44；モーサヤ 3：7；教義と聖約 19：16 - 19 参照）

救い主はほかにどのような苦しみを経験されましたか。

イエス・キリストはどのようにわたしたちを救ってくださるか

- わたしたちの罪を赦し、罪の意識を取り除いてくださる（エノス 1：5 - 6 参照）
- ほかの人の心を和らげる（モーサヤ 21：15 参照）
- 重荷に耐えられるように強くされる（モーサヤ 24：14 - 15 参照）
- わたしたちの弱さを癒す（3 ニーフアイ 17：6 - 7 参照）
- 弱さを強さに変えて慰めを与える（エテル 12：27 - 29 参照）
- 弱さが見えるように視点を与えられる（教義と聖約 121：7 - 10 参照）

これ以外に、イエス・キリストはどのようにわたしたちを救ってくださいますか。

レッスンを改善する

キリストのような教師として改善する。教師として、参加者が天の御父とイエス・キリストへの信仰を築くのを助ける方法を考えることは大切なことです。靈感を受けるために、『救い主の方法で教える』の 37 ページにある自己評価のための質問を使うことを検討してください。



「真の教義を教える」
Michael T. Malm 画

6月8 - 14日

アルマ 8 - 12 章

「イエス・キリストは御自分の民を贖うために来られる」

アルマ 8 - 12 章を研究し、教える準備を始めます。それからこの概要を読んで、クラスの参加者が学んだことを分かち合うのを励ますその他のアイデアを検討してください。

印象を書き留める _____



分かち合うよう招く

数分間時間を取り、クラスの参加者に、この一週間に行った個人や家族の聖文研究について思い返してもらいます。聖文研究は、この一週間に参加者が取った選択に対してどのような影響をもたらしましたか。クラスの参加者数人に考えを分かち合ってもらいます。



教義を教える

アルマ 8 章

福音を分かち合おうとするわたしたちの働きには、根気と忍耐を要することもある

- 多く人は福音を分かち合うのは難しいと感じています。特に、アルマのように人に拒否されたと感じるときにはそう思います。アルマの模範は、参加者が神を信頼し、引き続き証をほかの人に分かち合う勇気を見つける助けとなります。以下の話し合いの質問を

検討してください：アルマ 8：15 でアルマに天使が語った言葉から何を学ぶことができますか。アルマ 8：14 - 32 にある天使の言葉を聞いたアルマの反応はどうだったでしょうか。これは拒否されたときに、福音を分かち合い続けるようわたしたちに靈感を与えてくれます。福音を分かち合おうとしたけれど拒否された人に対して、ほかにどのような助言を与えることができますか。「その他のリソース」にあるジェフリー・R・ホランド長老の助言が、この話し合いに役立つかもしれません。

- アルマとアミュレクの話は、会員の働きが伝道の業にとってどれほど大切であることを示しています。クラスの参加者は地元の会員と専任宣教師との関係について、アルマ 8：19 - 30 から何を学ぶことができますでしょうか（アルマ 10：1 - 12 も参照）。



愛する人に福音を分かち合うことは喜ばしい経験となる。

アルマ 9: 18 - 30

神は御自分の子供たちを、その人が受けた光と知識に基づいて裁かれる

- これらの節には、すべての教会員に対する重大な警告があります。光と知識を受けたなら、わたしたちはそれを大切に、養い、生活で実践し、それを使ってほかの人を祝福することが求められます。クラスの参加者がこの求められている期待について考えられるように、アルマ 9: 18 - 30 にあるアルマの教えを読み、参加者が受けた知識に伴う責任について見いだすメッセージを分かち合ってもらおうとよいでしょう。より大いなる光に対して罪を犯すことが、もっと大きな罪の宣告をもたらすのはなぜでしょうか。時間を取り、クラスの参加者が受けた光と知識に対してさらに忠実になるためにできることを考えてもらいます。深く考えながら教義と聖約 50: 24 を読むように提案してもよいでしょう。

アルマ 11 - 12 章

神の計画は贖いの計画である

- この教義のレッスンを始めるに当たり、クラスの参加者の一人に、ホワイトボードに贖いの計画の図を描くように招くとよいでしょう。それからアルマ 11 - 12 章を幾つかに分け、クラスの参加者にホワイトボードの図に加えることのできる真理を探してもらいます。例えば、神の計画はわたしたちを何から贖いますか（アルマ 11: 38 - 45 参照）贖いの計画に関するこれらの真理を知ることが、わたしたちの生活にどのように祝福をもたらすでしょうか。
- クラスの参加者がアルマ 11 - 12 章で贖いの計画について教えられていることを分かち合うのを助けるために、ホワイトボードに堕落、贖い主、悔い改め、死、復活、裁きと書いた表を描くとよいでしょう。クラスの参加者はそれらの題から一つ選び、そのことについて学べる真理をアルマ 11 - 12 章で見つけます。クラスの参加者に、ホワイトボードのそれぞれの題の下に、見つけた真理と参照聖句を書くように言います。これらの真理を知ることがどのようにわたしたちの生活や選択に影響をもたらすかを、クラスで話し合います。
- アルマ 12: 31 - 32 を中心として話し合うことがクラスの参加者にとって有益かもしれません。ここでアルマは、アダムとエバが堕落した後に神は戒めを与えられたが、それは贖いの計画を二人に教えた後であったことを教えています。贖いの計画について知ること

は、わたしたちが戒めに対して抱く理解や気持ちにどのような影響をもたらしますか。具体的な戒めについて話してもよいでしょう。例えば、神の計画について知ることが、どのようにわたしたちが安息日を聖く保ったり純潔の律法に従う助けになるでしょうか。

- クラスの参加者の中には、アミュレクがアルマ 11: 26 - 39 で語った、神はただ一人ということに関して疑問を感じている参加者がいるかもしれません。次の聖文は、神会の御三方が個別の御方であるのにどうして「神はただ一人」であるのかを説明しています：ヨハネ 17: 20 - 23; 2 ニーファイ 31: 21; 3 ニーファイ 19: 29。次のジェフリー・R・ホランド長老の言葉も助けになるかもしれません：「わたしたち〔は〕……この御三方が永遠にかかわる重要な事柄において、考え得るかぎりのすべての点について一致していらっしゃる〔と信じています。〕ただし、わたしたちはこの御三方が結合して一体となっておられるとは信じていません。」（「唯一のまことの神と、その神がつかわされたイエス・キリスト」『リアホナ』2007 年 11 月号、40 参照）

アルマ 12: 9 - 14

もし心をかたくなにしなければ、わたしたちは神の言葉をさらに受けることができる

- アルマとアミュレクが何度か教えた教えの一つは、わたしたちの心の状態が、わたしたちが主から受ける真理の量に影響していることでした。クラスの参加者がこの真理を見つけることができるように、二人一組または小さなグループでアルマ 12: 9 - 14 を読み、心をかたくなにすることで起こる結果について話し合ってもらおうとよいでしょう。（また次の箇所を読んでもらってもよいでしょう。アルマ 8: 9 - 11: 9: 5, 30 - 31; 10: 6, 25。）柔和な心を持つとはどのような意味でしょうか（エレミヤ 24: 7; アルマ 16: 16; ヒラマン 3: 35 参照）柔らかい心は神の言葉をより理解するうえでどのように助けとなるでしょうか。
- アルマは、わたしたちが心をかたくなにすると、「わずかな御言葉しか受けない」と教えました（アルマ 12: 10）。クラスの参加者が、聖典の中でこの原則を示している模範を分かち合うことができるかもしれません。わたしたちが続けて主から学ぶことができるように、主はどのようにわたしたちの心を和らげられますか。分かち合える個人の経験がありますか。
- 柔らかい心を持つということをクラスの参加者が理解できるように、「その他のリソース」で列挙されている例を分かち合ってもよいでしょう。



家庭で学ぶよう励ます

今週、クラスの参加者がアルマ13 - 16章を読むよう靈感を与えるために、アルマの言葉がどのようにゼズロムやアマナイハの人々の人生で成就したかについて知ることができると伝えるとよいでしょう。



その他のリソース

勇気ある態度を執る

ジェフリー・R・ホランド長老は、福音を分かち合ったり福音を擁護したりすることで不当な扱いを受けた人に対して、次の励ましを与えています。

「皆さんは、まだ経験していないとしても、いつの日か、自分の信仰を擁護する必要に迫られることがあるでしょう。恐らく、末日聖徒イエス・キリスト教会の会員であるというだけのことで面と向かってののしられ、それを堪え忍ばなければならないこともあるでしょう。そのときあなたには勇気と礼儀正しい態度がなければなりません。

……自分が最も大切にしている信条を単にあざけられるだけのことだとしても、高校で勇気ある態度をとって道徳的な標準を守ったり、伝道に出たりすることに価値があるのか、宗教に献身する生き方を時にあざける社会に対抗して努力することに価値があるのかと、皆さんは疑問に思うかもしれません。でも、価値があるのです。……

友の皆さん、特に若い友の皆さん、元気を出してください。ほんとうの義から流れ出る、キリストのように純粋な愛には、世界を変える力があります。……

強くあってください。周りの人がまったくそうでなくとも、福音に忠実に従ってください。自分の信仰を擁護してください。良識と思いやりをもって、信仰を擁護してください。」(「弟子として歩むことに伴う犠牲と祝福」『リアホナ』2014年5月号、6 - 9)

彼らの心は柔らかくなった

以下の総大会の話には、主によって心が柔らかくなった人の模範が示されています。

- 次のラッセル・M・ネルソン大管長のメッセージで紹介されているハットフィールド家族の話「神権の力を得るための代価」(『リアホナ』2016年5月号、66 - 67参照)。
- 次のトーマス・S・モンソン大管長のメッセージで紹介されているハロルド・ギャラガーの話「神聖な奉仕の召し」(『リアホナ』2005年5月号、55)。
- 次のディーター・F・ウークトドルフ管長のメッセージで紹介されているデビッドの話「アルマとアミュレクから学ぶ」(『リアホナ』2016年11月号、73 - 74)。

レッスンを改善する

神の目を通して見てください。 クラスの参加者を、神が御覧になるように見ようと努めてください。そうすれば、御霊は彼らの神聖な価値と可能性を示してくださいます。そのように行うときに、彼らを助けようとするあなたの努力に対して導きを与えられるでしょう(『救い主の方法で教える』6参照)。



牢から解放されるアルマとアムレクのイラスト / Andrew Bosley

6月15 - 21日

アルマ 13 - 16 章

「主の安息に入る」

永続する改心を遂げるには、週に一回の靈感あふれる日曜学校だけでは不十分です。クラスの参加者がこの一週間に、霊的な経験をする事ができるよう励まします。

印象を書き留める



分かち合うよう招く

学んだことや福音に従った生活の経験を互いに分かち合うようにクラスの参加者を促すものは何でしょうか。クラスの参加者に、アルマ 13 - 16 章を読んで、驚いたことや今まで考えもしなかったことなど、気づいたことを分かち合ってもらおうとよいでしょう。参加者がそれを分かち合うときに、この新たな発見が彼らの生活にどのような違いをもたらすと思うか尋ねてください。



教義を教える

アルマ 13:1 - 19

神権の儀式は、神の子供たちがイエス・キリストを通して贖いを受ける助けとなる

- クラスの参加者の中には、アルマ 13 章を学ぶことで、神権に対する感謝が深まる何かを見つける人がいるかもしれません。参加者に発見したことを分か

ち合うよう勧めてください。2 節と 16 節をクラスと一緒に読み、「神権と神権の儀式によって、わたしたちが『神の御子を待ち望んで贖いを得られる』ようになるのはどうしてですか」という質問をしてもよいでしょう。必要であれば、『真理を守る』の 46 ページに記された儀式の一覧を参照してください。



神権の儀式はわたしたちがイエス・キリストの贖いに頼れるよう助けてくれる。

- アモナイハの町の人々の多くは、祭司の役割について誤った考えを教えたニーホルに従う人たちでした。クラスの参加者が神権の真の性質を学べるように、祭司はこうすべきだというニーホルの考え（アルマ 1:3 - 6 参照）と、アルマが教えたこと（アルマ 13:1 - 12 参照）を比較してもらおうとよいでしょう。ニーホルの教えは、どういった意味でこの世的な力と権力に関する見解と似ているのでしょうか。アルマの教えはどうでしょうか。

- アルマ13:1-19を読むと、主の業におけるわたしたちの責任に関して「世の初めから……備えられていた」ことについての話し合いになるかもしれません。わたしたちがそれらの責任の見方や取り組むべき方法に関して、アルマ13:3ではどう提案していますか（教義と聖約138:56も参照）。

アルマ13章

主はわたしたちが主の安息に入るよう招いておられる

- アルマは、神権は「主の安息に入[る]」ための助けとなると教えました（アルマ13:16）。このことに関する話し合いを始めるに当たり、クラスの参加者にアルマ13:6, 12-13, 16, 29を読んでもらい、それらの節で「主の安息」について何が教えられているかを分かち合ってもらおうとよいでしょう。また、「主の安息に入る」人がどのような特質を持っているかを見つけてもらうこともできるでしょう。わたしたちは現世の生活で主の安息を経験するために何をすることができますか。

アルマ14章

試練や悲劇の中にあるときは主に信頼しなければならない

- アルマ14章は、義にかなった生活をしようとしているにもかかわらず自分自身や愛する人が迫害や試練にあるときに、わたしたちがどのように信仰を持ってこたえることができるかを話し合う機会となるかもしれません。クラスの参加者に、彼らがアルマ14章の出来事を伝えているレポーターだったらと想像してもらうことから始めてもよいでしょう。その出来事に関して、あなたならアルマやアミュレクにどんな質問をしますか。例えば、「なぜ神はあなたやほかの正しい人たちが苦しまれるのをお許しになったのでしょうか」「難しい試練に直面している人にどのような助言がありますか」などです。アルマ14章から分かることに基づいて考えると、アルマとアミュレクはどのような質問に何と答えるでしょうか。
- わたしたちの大半は、忠実なアモナイハの人々が苦しむのを見たアミュレクが感じた「苦痛」（アルマ14:10）に共感することができ、そしてそのことに対して何かできればと思うでしょう。この状況でアルマが言った言葉から何を学ぶことができますか（アルマ14:8-13参照）。「その他のリソース」にあるスペ

ンサー・W・キンボール大管長の言葉を分かち合ってもよいでしょう。クラスの参加者に、キンボール大管長の言葉から主要なメッセージを自分の言葉で要約してもらってもよいでしょう。

アルマ15:16, 18

弟子となるには犠牲を要する

- 『わたしに従ってきなさい——個人と家族用』の今週の概要では、アミュレクが福音を受け入れたことで何を諦め、何を得たのかの一覧を作るよう提案しています。作った一覧を分かち合ってくれるクラスの参加者がいるかもしれませんし、その一覧をクラスで作ることもできます。次の聖文が助けとなります：アルマ10:4-5:15:16, 18:16:13-15:34:8。どうしてアミュレクはそれらの犠牲を進んで払ったのでしょうか。どうしてわたしたちも同じように進んで行うのでしょうか。どうしたらわたしたちは「主において〔アミュレク〕を強くした」アルマの模範に従えるのでしょうか。

アルマ16:1-10

預言者の言葉は成就する

- アルマ16章は、預言者の言葉を信頼した人とそうでない人の例が挙げられています。クラスの参加者がそれらの例から学ぶことができるように、ホワイトボードにゾーラムとアモナイハの人々という二つの見出しを書いてよいでしょう。クラスの参加者はアルマ16:1-10を読み、それぞれの見出しの下に、預言者アルマの言葉に人々が示した態度を説明する言葉や表現を書きます。わたしたちは、生ける預言者の言葉に信仰を持っていることを天の御父に示すために何をしていますか。



家庭で学ぶよう励ます

クラスの参加者に、もっと福音を分かち合うのが上手だったらと思ったことがあるか尋ねることを検討してください。アルマ17-22章を読むことで、クラスの参加者がその目標を達成する助けとなるアイデアについての靈感を受けることができます。



その他のリソース

神は悲劇を常に防ぐことはなさない

スペンサー・W・キンボール大管長は以前、世界で起きている理解することのできない多くの悲劇について次のように語っています。

「主はこれらの悲劇を防ぐことがおできになったでしょうか。はい、おできになりました。主は全能であり、御心であれば、わたしたちの人生を支配し、苦痛から救い、あらゆる事故を防ぎ、……そして死からさえも救う力を持っておられます。しかし主はそのようなことをなさいません。……

祈ればすべての人が癒され、義人がすべて守られ、悪人が滅ぼされるならば、御父の計画はすべてが無効となり、福音の基本原則である選択の自由はなくなってしまいます。だれも信仰によって生きる必要がなくなります。……

……もし悲しみや悩みに対して扉を閉ざしてしまうならば、最も得難い友人や恩人を締め出すことになるのかもしれませんが。人は苦しみの中で忍耐と寛容と自制を学ぶときに聖徒となるのです。……

……わたしは神権によってさえもすべての病人を癒せないことを感謝しています。死ぬべき人を癒してしまうかもしれませんが。苦しむべき人の苦しみを和らげてしまうかもしれませんが。わたしは自分が神の目的をくじくことになるのを恐れます。

もしわたしに無限の力があつたら、それでいて視野と理解が限られた状態のままであるとするならば、わたしは、火あぶりにされたアビナダイを燃える炎から救っていたかもしれません。そうすることで、彼に取り返しのつかない

ほどの害を及ぼしていたかもしれません。アビナダイは殉教し、殉教者の報いである昇栄に進んだのです。

もしわたしの力が無限であつたならば、恐らくパウロを災いから救っていたでしょう。間違いなく彼の『肉体に〔ある〕一つのとげ』を癒していたでしょう（2コリント 12:7）。しかしそうすることで、主の計画を妨げていたかもしれません。……

もし1844年6月27日にカーセージの監獄にいたならば、わたしは預言者〔ジョセフ・スミス〕と祝福師〔ハイラム・スミス〕の体を貫いた弾丸の向きを変えていたのではないかと思います。彼らを苦しみと苦痛から救っていたかもしれませんが、殉教者の死と報いを奪っていたかもしれません。……

もしそのような無限の力を持っていたならば、わたしは間違いなくキリストをゲツセマネでの苦しみ、裁判の場での侮辱、いばらの冠、屈辱、肉体的な危害から守りたいと感じたでしょう。主の傷を祝福して癒し、酔いぶどう酒の代わりに冷たい水を主に差し上げていたでしょう。主を苦しみと死から救うことにより、世界から主の贖いの犠牲を奪っていたかもしれません。……

悲劇と思われる出来事に直面するとき、人の理解は限られていることを思い起こし、主の目的が無に帰することはないということを信じて、神に頼らなければなりません。』（『歴代大管長の教え——スペンサー・W・キンボール』14-18, 20-21）

レッスンを改善する

熱心に学ぶよう勧める。「レッスンを準備するときは、『どう教えようか』と考えるのではなく、次のように自問してください。『クラスの参加者たちは学んで何をやるのだろうか。』（『救い主の方法で教える』29）



「アンモンとラモーナイ王」
Scott M. Snow 画

6月22 - 28日

アルマ 17 - 22 章

「わたしはあなたがたをわたしの手に使われる者と〔する〕」

ほかの人が聖文の中にある真理を見いだせるように助けるには、まず自ら真理を見いだす必要があります。クラスの参加者のことを考えながらアルマ 17 - 22 章を読みます。

印象を書き留める _____



分かち合うよう招く

個人や家族の学習から学んだ事柄を分かち合う機会をクラスの参加者に与えるために、アルマ 17 - 22 章で登場する人物を一人選んでもらい、参加者に次のような文章を完成してもらってもよいでしょう。「エービシから学んだことは _____。」または「ラモーナイから学んだことは _____。」



教義を教える

アルマ 17:1 - 4

真理を知るために熱心に求めるならば、わたしたちの信仰は強められる

- クラスの参加者は、簡単な福音の習慣の大切さについて何度も耳にしたことがあることでしょう。アルマ 17:1 - 4 は、そのような習慣がわたしたちの生活にもたらす多大な影響を理解する助けとなります。クラスの半分の参加者に、モーサヤの息子たちがこれら

の節で行っていた習慣を調べてもらい、残りの半分の参加者にはそれによりもたらされた結果を調べてもらうとよいでしょう。これらの習慣を実践したことで、わたしたちの生活にどのような結果がもたらされましたか。

- モーサヤの息子たちを強めた幾つかの習慣についてさらに深く話し合うために、ホワイトボードに聖文を探究する、祈り、断食と書いてもよいでしょう。それからクラスの参加者に、聖文研究、祈り、断食からもたらされる祝福について聖典の中で教えられている箇所を見つけてもらいます（『聖句ガイド』が役に立つでしょう）。参加者に見つけたことをホワイトボードに書いてもらい、さらに神に近づくために聖文研究や祈り、断食で改善することができる方法についてお互いに分かち合ってもらってもよいでしょう。

アルマ 17 - 18 章

わたしたちの愛は、ほかの人が福音を受け入れる備えをする助けとなる

- 福音を分かち合う方法は多くあります。そして分かち合う動機が愛によるものならば、それらの方法はより効果が増します。クラスの参加者に、福音を分かち合っていたアンモンの動機が愛であることを示す節を、アルマ 17 - 18 章から見つけてもらうとよいでしょう。福音を分かち合うことについて、ほかにもどのような真理をアンモンの模範から学べますか。クラスの参加者の中には、心からの愛がほかの人の心を

和らげ、それによってその人が福音のメッセージをさらに受け入れるようになった経験を分かち合うことができる参加者がいるかもしれません。「その他のリソース」にあるダリン・H・オクス管長の言葉は、わたしたちの働きが愛に基づくものであることの大切さを会員が理解する助けとなるでしょう。



Minerva K. Teichert (1888 - 1976 年), 「王の家畜を救うアンモン」
1935 - 1945 年 油絵 35 X48 インチ プリガム・ヤング大学美術館

アルマ 18 - 22 章

効果的に福音の真理を教え学ぶことは、 心の変化へと導く

- アンモンとアロンはラモーナイ王と彼の父の信頼を得たので、彼らが福音の欠かすことのできない真理を理解できるように助けることができました。アンモンがラモーナイに教えた真理のリストをクラスの参加者に作成してもらおうとよいかもしれません（アルマ 18：24 - 39 参照）。それからアロンがラモーナイの父に教えた真理のリストと比較してください（アルマ 22：1 - 16 参照）。クラスの半分の参加者にアンモンのリストを、残りの半分にアロンのリストを作成してもらってもよいでしょう。ラモーナイと彼の父がこれらの真理を理解したことで、天の御父とその御子イエス・キリストを信じ、信頼するようになったのはなぜでしょうか。
- アロンとアンモンがラモーナイ王と彼の父を教えている章は、効果的に福音を教え学ぶことについて話し合う最良の機会を与えてくれます。クラスの参加者は、教えるためのどのような原則に気づくでしょうか（例として、アルマ 18：24 - 28 およびアルマ 22：7 - 13 参照）。ラモーナイ王と彼の父の模範からどのような原則を学べるでしょうか（例としてアルマ 18：25 - 31；22：17 - 18 参照）。

- 福音の教義がどのようにわたしたちの生活に影響を与えるかを学ぶために、クラスの参加者はアルマ 18：40 - 41；アルマ 20：1 - 15；アルマ 22：15 - 18, 25 - 27 を読み、ラモーナイ王と彼の父が福音の真理を理解して改心した後に、どのような気持ちを感じてどのような行動をしたのかを調べるとよいでしょう。これらの真理は、わたしたちがキリストのもとに来るうえでどのように助けとなるのでしょうか。自分自身や愛する人がそれらの真理を理解し、それに基づいた生活をするために、何をすることができますか。

アルマ 19 - 22 章

わたしたちの証は、ほかの人に 計り知れない影響をもたらす

- クラスの参加者はアルマ 19 - 22 章の個人学習で、一人の証がほかの人に対して幅広い影響を及ぼすことについて深く考えたかもしれません。学んだことを分かち合うように勧めます。アルマ 19 - 22 章の内容は、福音を分かち合うわたしたちの個人的な働きに関して何と言っていますか。「その他のリソース」にあるゴードン・B・ヒンクレー大管長の話で、この点を強調することができます。
- わたしたちが証を人に分かち合うときにどうなるかをうまく説明するたとえで、何か分かち合えるものはありますか。例としては、小石で波が広がるたとえや、イーストで生地が膨らむたとえがあるでしょう。アルマ 19 - 22 章にある証を分かち合う人の例を読んでから、クラスの参加者にほかの人の証からどのような影響を受けたかを分かち合ってもらおうとよいでしょう。



家庭で学ぶよう励ます

クラスの参加者に、彼らの改宗が確固となり永続するためにはどうしたらよいだろうかと考えたことがあるか聞くこともできるでしょう。アルマ 23 - 29 章で、参加者は福音を受け入れ「二度と道を踏み外さなかった」（アルマ 23：6）人々について読みます。



その他のリソース

愛によって福音を分かち合う

ダリン・H・オークス管長は、若い男性のときの経験から学んだ大切な教訓を次のように分かち合っています。

「わたしは教会にあまり活発でないある会員を訪問する割り当てを受けていました。彼はわたしよりもずっと年上で、専門職に携わっており、成功していました。自分の行動を振り返ってみると、わたしはその人に対して愛に根ざした関心をほとんど抱いていなかったことが分かります。義務感から、単にホームティーチングを100パーセント達成したいという望みだけで訪問していました。月末を間近に控えたある日の晩、わたしは彼に電話をかけて、これから同僚とともに訪問してよいかどうか尋ねました。彼の答えはわたしにとって懲らしめとなり、忘れられない教訓となりました。『いや。今夜は来てほしくないね』と彼は言いました。

『疲れているし、いつでも寝られるようにいつでも寝られるように着替えも済ましてしまったんだ。今、本を読んでいるんだよ。君のホームティーチング100パーセント達成の報告のために、読書のじゃまをされたくはないね。』この言葉は今でもわたしの心を突き刺します。自分本位の動機で訪問しようとしていたことが見抜かれていたからです。

だれかに回復された福音のメッセージに耳を傾けるよう勧めるときに、その人に対する純粋な愛や価値あるものを分かち合いたいという無私の望みではない別の理由があるのではないかと疑われないように望んでいます。」（『福音を分かち合う』『リアホナ』2002年1月号、8）

わたしたちの影響力は、未知数な場合が多々ある

ゴードン・B・ヒンクレイ大管長は、伝道を終えるに当たり伝道部会長の所へやって来たある宣教師の話分かち合っています。その宣教師はこう言いました。

「何の成果も得られなかったのです。自分の時間も親のお金も、無駄にしまいました。時間の浪費でした。……ここにいた2年間で、たった一人にバプテスマを施しただけでした。テネシーの田舎に住む12歳の少年です。」

伝道部会長は、この宣教師がバプテスマを施したその少年のその後を見守りました。少年は成長し、結婚し、アイダホに移り住みました。彼の子供は伝道に行き、その子供もまた伝道に行きました。伝道部会長はアイダホに行き、その家族に彼らの伝道のことを聞きました。後に伝道部会長は言いました。「自分の伝道は失敗であったと思った一人の宣教師がテネシーの田舎の少年にバプテスマを施した結果、1,100人以上の人々が教会に入っていたのです。」（Teachings of Gordon B. Hinckley [1997], 360-61）

レッスンを改善する

クラスの参加者たちが分かち合う時間を取る。

「生徒たちが自分の学んでいることを分かち合うとき、彼らは御霊を感じて自らの証を強めているだけではなく、クラスのほかの生徒たちが自ら真理を見いだせるよう励ましているのです。……毎回のレッスンでは、生徒たちが分かち合うための時間を取ってください。状況によっては、これらの話し合い自体がレッスンになり得るといえることが分かることでしょう。」（『救い主の方法で教える』29）



「アンタイ・ニーファイ・リーハイ人、
戦いの武器を埋める」
Jody Livingston 画

6月29日-7月5日

アルマ 23 – 29 章

彼らは「二度と道を踏み外さなかった」

アルマ 23 – 29 章を読むとき、そこに記された真理を学べるようほかの人を助けるには、あなた自身がその真理に関連した有意義な経験をする必要があることを覚えていてください。

印象を書き留める



分かち合うよう招く

クラスの参加者に、個人学習や家族の学習で特に印象に残った節をホワイトボードに書いてもらってもよいでしょう。数分間、書いてもらった幾人かにその節から学んだ真理について話してもらいます。



教義を教える

アルマ 23 – 25, 27 章

イエス・キリストとその福音に改宗することにより、生活が変わる

- わたしたちは皆イエス・キリストの弟子として、より深く改宗するよう努力しています。アンタイ・ニーファイ・リーハイ人の物語は、参加者たちがその取り組みをするうえで励ましとなるかもしれません。次のような質問をホワイトボードに書いてクラスを始めてもよいでしょう：改宗するとはどのような意味でしょうか

または改宗すると人々の生活はどのように変わりますかクラスの参加者は次の聖句から答えを探すことができます：アルマ 23：6 – 7, 17 – 18；24：17 – 19；25：15 – 16；27：26 – 30。読んできたアルマ 23 – 25, 27 章のほかの部分から、洞察を分かち合ってくれる人がいるかもしれません。デビッド・A・ベドナー長老の「主に帰依する」（『リアホナ』2012年11月号, 106 – 109）もクラスの参加者が答えを見つける助けになるでしょう。アンタイ・ニーファイ・リーハイ人は、改宗の結果どのように変わったでしょうか。彼らの模範はどのように、わたしたちがイエス・キリストとその福音により深く改宗するよう促しを与えるでしょうか。

- アンタイ・ニーファイ・リーハイ人のように、誤った慣習を捨て、謀反に使う武器を埋める（悔い改めて二度とその同じ罪を犯さないと決意する）よう、クラスの参加者をどのように励ますことができますか。アルマ 23：5 – 7 を一緒に見直すともよいでしょう。福音のおかげでわたしたちが築いた良い慣習には、どのようなものがありますか。レーマン人にとっての「謀反に使う武器」は、今日のどのようなものを表していると言えるでしょうか。どのように「それを地中深く埋め[る]」ことができるでしょうか（アルマ 24：17）。より完全に福音に従った生活をするために、自分が捨てる必要がある誤った慣習や謀反に使う武器は何か、クラスの参加者に深く考えてもらいます。

アルマ 24:7-16

イエス・キリストの贖いによって、わたしたちは悔い改めるときに赦されることができる

- 悔い改めについて話し合う必要があると感じた場合、アルマ 24 章にあるアンタイ・ニーファイ・リーハイ人の話を靈感あふれる模範として使うことができます。クラスの参加者に、アルマ 24:7-16 から 1 節ずつ読むよう割り当て、その節から悔い改めについて学んだことをホワイトボードに書いてもらってもよいでしょう。その後、悔い改めについてさらなる洞察を得るために、次の聖句を学ぶことができます：イザヤ 53:5-6；2 ニーファイ 2:6-8；モーサヤ 5:2。

アルマ 24:13-15; 26; 29

福音は喜びをもたらす

- アルマ 23-29 章では「喜び」または「喜[ぶ]」という言葉が 24 回使われており、福音に従った生活が、そして福音を分かち合うことが、いかに喜びをもたらすかを学ぶことができる章になっています。クラスをグループに分け、次の節から幾つかを読んで、アンモンやモーサヤの息子たち、アルマが喜んだ理由を探してもらいます：アルマ 24:13-15；26:12-22；29:1-17。クラスの生徒に見つけたことをホワイトボードに書いてもらってもよいでしょう。これらの節から、福音がいかに喜びをもたらすかについてどのようなことが分かるでしょうか。
- ラッセル・M・ネルソン大管長は次のように教えています。「生活の中心を神の救いの計画とイエス・キリスト、主の福音に向けるなら、人生で何が起こっても、起こらなくても、喜びを感じるすることができます。喜びは主から始まり、もたらされるものです。主はすべての喜びの源であります。」（「喜び—霊的に生き抜く道」『リアホナ』2016 年 11 月号, 82）ネルソン大管長の言葉が真実だと分かるような経験をしたことがあったら、クラスの参加者に分かち合ってもらいましょう。

- アルマとアンモンは、福音を分かち合うことに大きな喜びを見いだしました。アルマ 26 章と 29 章から、若い人は伝道の召しを果たしたいという気持ちに、まただれもがほかの人に福音を分かち合いたいという気持ちになる節をクラスの参加者に見つけてもらうとよいでしょう。クラスの参加者が福音を分かち合うためにできることを計画するために、何分か時間を取るとよいでしょう。計画に従って行動し、将来のレッスンでその取り組みについて話すよう勧めましょう。
- アルマはほかの人々が悔い改めるのを助けたとき、神の善良さを思い出しました（アルマ 29:10-13 参照）。クラスの参加者がこれらの節を学習し、アルマが思い出したことを挙げてもらうために、少しの時間を取るとよいでしょう。わたしたちに神の善良さを思い出させてくれるものとして、どんなことがありますか。自分の人生において、どのように神の善良さを目にしてきたでしょうか。

アルマ 26-27 章

わたしたちは、神の御手に使われる者となることができる

- 「神の御手に使われる者」（アルマ 26:3）となるとはどのような意味か、クラスの参加者が見て考えられるように、様々な種類の器具や道具を展示するとよいかもしれません。クラスの参加者に使っている道具を持って来てもらってもよいでしょう。これらの道具は、どのように役に立ちますか。神の業において、わたしたちはどのように道具（使われる者）であると言えるでしょうか。アンモンと同僚宣教師たちがどのように神の御手に使われる者だったか、クラスの参加者に見つけてもらうことができます（例アルマ 26:1-5, 11-12 参照）。教義と聖約 4 章から、神の御手に使われる者となることについてどのような洞察を得ることができるでしょうか。神の御手に使われる者となることにより喜びを感じた経験についても、クラスの参加者に分かち合ってもらうことができます。



家庭で学ぶよう励ます

神の子供たちを背教へと進ませる誤った考え方の多くは、アルマの時代にも一般的でした。アルマ 30 - 31 章では、アルマや他の人々がどのようにこの誤った教義に対応していたかが分かります。そのことをクラスの参加者に伝えます。



その他のリソース

主に帰依する

デビッド・A・ベドナー長老は次のように教えました。

「イエス・キリストの福音の本質は、わたしたちの性質そのものを根本的かつ永遠に変えることです。それは救い主の贖罪によって可能となるのです。真の改心は、人の信条、心、生活に、神の御心を受け入れて従うという変化をもたらします（使徒 3：19；3 ニーファイ 9：20 参照）。それにはキリストの弟子になるという自発的な決意が伴います。」

アルマ 23：6 - 8 を引用した後に、ベドナー長老は続けて次のように説明しました。

「これらの節で二つの重要な要素が述べられています。（1）真理を知るようになる。これは証と解釈できます。

（2）主に帰依する。これは救い主とその福音に帰依することと理解できます。したがって、証と主に帰依することの両方が力強く結びつくと、確固として堅固な者となり、霊的な保護を得られるのです。

彼らは二度と道を踏み外さず、『謀反に使う武器を捨てて、もはや神と戦〔いません〕』でした。利己心、高慢、不従順など、心に抱いていた『謀反に使う武器』を捨てるには、単に信じることや知ること以上のものがが必要です。謀反の武器を放棄する前に、確信、謙遜、悔い改め、従順さがなければなりません。わたしたちは主に帰依することを妨げる謀反の武器をまだ持っていないでしょうか。まだ持っているようであれば、今悔い改める必要があります。

レーマン人は教えを伝えてくれた宣教師や教会のすばらしいプログラムに帰依したのではないことに留意してください。指導者の人柄に、あるいは文化的な継承や先祖の言い伝えを保存することに帰依したのでもありません。主、すなわち救い主である主と、主の神性と教義に帰依したのです。そして、二度と道を踏み外しませんでした。」（「主に帰依する」『リアホナ』2012年11月号、107 - 109）

レッスンを改善する

指導者に導きを求めてください。「神権指導者や補助組織指導者はあなたが召しを果たせるように助けたいと思っています。より良い教師となるよう努め、生徒にとって何が必要かを深く考えるときに、彼らの勧告を求めるようにしてください。」（『主の方法で教える』5）



「万物は神がましますことを示している
(アルマとコリホル)」 Walter Rane 画

7月6－12日

アルマ 30－31 章

「神の言葉の力」

アルマ 30－31 章を読み、自分自身の生活のための靈感を求めた後、どのメッセージがクラスの参加者のためになるか、促しに耳を傾けます。

印象を書き留める



分かち合うよう招く

もしクラスの参加者が分かち合うことを躊躇しているようだったら、アルマ 30－31 章を、または、今週家庭で学習したときに書き留めたメモを見直す時間を数分間与えます。それから二人一組で、またはクラスで、見つけた力強いメッセージを一つ分かち合ってもらいます。



教義を教える

アルマ 30:6－31

敵対者は、偽りの教義でわたしたちを欺こうとする

- クラスに必要なことについて考えてください。実物を使ったレッスンは、福音の真理とサタンのもやしの違いを理解する助けとなるでしょうか。例えば、ゲームのお金やおもちゃの食べ物などの偽物を、本物と一緒に見せるとよいでしょう。偽物は本物ではないと、どのように分かるでしょうか。それから、アルマ 30:6

－ 31 に記されているコリホルの偽りの教義を見つけてもらいます。その教義で、人の心を引き付けるのはどのようなことでしょうか。サタンの偽りではなく、福音の真理だけが与えられるものは何でしょうか。アルマが真の教義と偽りの教義を見分ける助けとなったもの（アルマ 30:32－35 参照）を、クラスの参加者に分かち合ってもらいます。クラスの参加者にとって、ほかにどのようなことを見分けるうえで役に立ったでしょうか。

- 偽りの教義の影響から守られる方法をクラスの会員が学べるよう、『わたしに従ってきなさい—個人と家族用』「今週の概要」にある反キリストの説明を復習することができます。アルマ 30:6－31 の中でどの部分が、コリホルはそれに当てはまることについて記述しているでしょうか。コリホルの教義の中で、今日の偽りの教義と似通っているのはどんなことでしょうか（アルマ 30:12－18, 23－28 参照）。偽りの教義で欺かれないようにするには、どうすればよいでしょうか。

アルマ 30:39－46

万物が神を証している

- アルマの時と同じような、神はいないと教える人々がいる世界にわたしたちは暮らしているので、アルマ 30:39－44 に記されているアルマの証は、参加者の役に立つでしょう。参加者に、これらの節を読んで、アルマが挙げた神が存在する証拠をホワイトボー

ドに書いてもらうことができます。神が生きておられる証拠として、ほかにはどのようなものがあるでしょうか。話し合いの一部として、「その他の資料」にある M・ラッセル・バラード会長の話を分かち合うことを検討してください。神の善良さに関する賛美歌、例えば「わが主よ、わが神」(『賛美歌』44 番)などを歌ってくれるよう、だれかに依頼して準備して来てもらってもよいかもしれません。

- アルマはコリホルと話をし、コリホルが「自分に神の御霊が宿らないように遠ざけてしまった」(アルマ 30:42)と見抜きました。アルマ 30:39 - 46 を読んで、ほかに聖霊について書かれていないかクラスの参加者に探してもらうことを検討してください。神とイエス・キリストが実際におられることを証するうえで、聖霊にはどのような役割がありますか。聖霊を通して真理を求めることができるように、疑いや質問がある人々をどのように助けることができるでしょうか。



「アルマと対決するコリホル」 Robert T. Barrett 画

アルマ 31 章

神の言葉には人々を義へと導く力がある

- 「神の言葉の力」(アルマ 31:5) が、自分自身や周りの人の生活を変える助けとなった経験を分かち合ってくれる参加者がいるでしょうか。前もってクラスの参加者に連絡を取り、経験を分かち合えるよう準備してきてもらうとよいかもしれません。自分の経験に当てはまる部分を、アルマ 31 章から分かち合うように勧めてください。クラスのほかの参加者も、どのように神の言葉が「心に力強い影響を及ぼした」(アルマ 31:5)かを、分かち合うことができます。神の言葉の力について証するほかの聖句を読むことが、参加者にとって益となるかもしれません(幾つかの例として「その他の資料」参照)。
- 参加者は今週、アルマ 31 章を学習した中で、ゾーラム人のために祈ったアルマの模範によって靈感を受

けたかもしれません。福音の道から離れていたり、信仰について葛藤していたりする家族や友人に手を差し伸べることについて、この章から学んだことを尋ねることを検討してください。アルマがゾーラム人をレスキューするうえで役立ったことを、アルマ 31 章から一緒に探し、ホワイトボードに書き出してもらってもよいでしょう。人々をレスキューする取り組みにもっと神の言葉を使うには、どのようにしたらよいでしょうか。(さらなる洞察のために、「その他のリソース」にあるジェフリー・R・ホランド長老の引用を分かち合うことができます。)

- アルマのようにほかの人の罪で悲しんでいる人々を助けるために、クラスの参加者はアルマ 31:30 - 38 からどのようなことを見いだせるでしょうか。



家庭で学ぶよう励ます

アルマがゾーラム人の中で見つけた偽りに反論するとしたら、どのような教義や福音の原則を教えるかをクラスの参加者に尋ねます。変わる必要があることをゾーラム人に理解させるために、アルマが神の言葉をどのように使ったかが、アルマ 32 - 35 章を読むと分かることを伝えます。



その他のリソース

神の言葉の力に関する聖句。

- 2 テモテ 3:15 - 17
- ヘブル 4:12
- 1 ニーファイ 15:23 - 24
- 2 ニーファイ 31:20; 33:4 - 5, 10
- モルモン書ヤコブ 2:8
- ヒラマン 3:29 - 30
- ジョセフ・スミス —— マタイ 1:37

万物は神がましますことを示している

ラッセル・M・バラード会長は、アルマが挙げた「永遠の証拠は今日においても実証されてい[る]」(アルマ 34:32 参照)と教えています。

「宇宙から地球を眺めた宇宙飛行士は、地球がいかに美しく、また生気にあふれていたかを述べています。合衆国上院議員のジェーク・ガーンは宇宙での体験を次のように書いています。『地球の美しさを言葉で言い表すことは不可能なことである。音の25倍という高速で進みながら地球を眺められたこと、それは息のみ、畏敬の念を抱く、霊的な経験であった。わたしはまた宇宙の暗闇を見、何十万光年のかなたにある何千万という星や星雲を眺めることができた。宇宙は膨大であり、それを理解することは不可能である。しかしわたしはすべてのことに神の御手があることを理解した。わたしは宇宙における7日間、ずっと神の存在を感じた。神がこの地球と宇宙を造られた。……神は生きてましまし、万物の創造主であられる。』(M・ラッセル・バラードへの手紙、1988年3月3日付)」「(子供たちへの神の愛)『聖徒の道』1988年6月号、58参照)

神の言葉で人々を養う

ジェフリー・R・ホランド長老は次のように教えました。

「わたしたちは青少年や新会員に対し、生活で困難に陥ったときに支えとなるような方法で、ほんとうに養っているでしょうか。神学的な嗜好品のように、霊的に栄養

価のない内容で済ませてはいないでしょうか。……数年前、ある寒さの厳しい冬に、ボイド・K・パッカー長老は、かなりの数に上る鹿が、干し草で胃袋がいっぱいだったにもかかわらず餓死したことについて触れました。動物保護事務所は親身になって鹿を助けようとしたのですが、彼らを与えたのはいわゆる量であり、本来必要であったのは栄養価という質の方でした。残念ながら、職員は鹿に「えさ」を与えはしましたが、養いまでには至らなかったのです。……

サタンでさえ、自分の教えを説くに当たって難解な言葉を用いないのなら、わたしたちはどうあるべきでしょうか。家庭で子供を教えるときでも、教会で聴衆を前に話すときでも、自らの信仰を分かりにくい言葉で伝えるのは絶対に避けましょう。……聖文に基づいた話をしてください。明らかにされた教義を教えてください。」(「神からこられた教師」『聖徒の道』1998年7月号、30)

レッスンを改善する

学習者が自分で真理を見いだせるように助けてください。 わたしたちの教師としての役割の一つは、学習者が聖文に真理を見いだせるように導くことです。教師が語るのを単に聞くよりも自分で見いだすことにより、その原則について理解して大切にできるようになります。



7月13－19日

アルマ 32－35 章

「この御言葉を心の中に植え〔る〕」

これまでに何度アルマ 32－35 章を読んだことがあったとしても、教える準備としてもう一度読んでください。御霊によって新たな洞察が与えられるよう、心を開いてください。

印象を書き留める



分かち合うよう招く

クラスの参加者が家庭でアルマ 32－35 章を読んで学んだことを分かち合えるように、数分間取り、これらの章を見直して気づいたテーマを何でもホワイトボードに書いてもらおうとよいでしょう。クラスでそれらのテーマがなぜ重要か話し合います。



教義を教える

アルマ 32：1－16

わたしたちは謙遜であることを選ぶことができる

- アルマ 32：1－16 で述べられている謙遜さについて話し合うために、人を謙遜にさせる事柄をクラスの参加者に挙げてもらうことから始めることができます（アルマ 32：2－5 に一つの例がある）。自分自身が謙遜さを学んだ経験を分かち合ってくれるクラスの

参加者がいるかもしれません。「やむを得ずへりくだ〔る〕」（アルマ 32：12）ことが、なぜ祝福と言えるのでしょうか。「その他の資料」にある謙遜に関する文章が、話し合いを濃くする助けとなるかもしれません。教義と聖約 112：10 を読む、または「高ぶりを慎み」（『賛美歌』71 番）など謙遜に関する賛美歌を歌うこともできます。

アルマ 32：17－43；33 章

わたしたちは心の中にイエス・キリスの言葉を植え、養い育てることにより、主への信仰を行使する

- 礼拝とは教会堂のような正式な場所で行うものだと考えることがありますが（アルマ 32：5，9，11 参照）、アルマが定義する礼拝はもっと範囲の広いものです。例えば、イエス・キリスを信じる信仰を育み、行使することは、正式な場所以外で行われる礼拝の重要な形であると教えました。この原則を理解できるように、種と木の絵をホワイトボードに描き、次のような質問について話し合うとよいかもしれません：種は何を表しますか（アルマ 32：28；33：22－23 参照）。イエス・キリストとその贖いを信じる証である種を、どのように心の中に植え、養い育てることができるでしょうか（アルマ 32：36－43；33 章参照）。救い主に従おうと努力したことにより、価値ある実がもたらされた経験をしたことがありますか。それはどのようなものでしたか。アルマの教えは、天の御父

とイエス・キリスを礼拝する方法にどのような影響を及ぼしますか。

- ゴーラム人が信仰を育むことができるようにアルマが使った言葉「試す」は、わたしたちがほかの福音の原則が真実か知るための助けにもなります。アルマの「試す」〔訳注——英語で“experiment”「実験」の意味〕、という意味を理解できるように、実験とは何かについて話すことができます。クラスの中には、何かの実験をしたことがあってこの説明を手伝える人がいるかもしれません。実験の目的は何ですか。実験は、アルマがアルマ 32:26 - 36 で人々に勧めたこととどのような点が似通っていますか。クラスの参加者は恐らく、今までに神の言葉を「試した」様々な方法について分かち合うことができるでしょう。「〔神の〕御言葉は良い」ことを、どのようにして知ったでしょうか（アルマ 32:28）。
- イエス・キリストの証を得たい、または強めたい人に対して、アルマは何と言うでしょうか。この質問について話し合うために、クラスを二つに分けることができます。一つのグループはアルマ 32:26 - 36 を読み、証を得ようとしている人にアルマが言うであろうことを話し合い、もう一つのグループはアルマ 32:36 - 43 を読み、証が弱くなった人にアルマが言うであろうことを話し合います。各グループの一人がアルマ役を務め、証を得られるように人を助ける方法と、強められるように人を助ける方法を順番にロールプレイングします。

アルマ 31:13 - 23; 33:2 - 11; 34:17 - 29

祈ることにより、いつでもどこでも、神を礼拝することができる

- 祈りと礼拝に関するゴーラム人の誤った考えに対して、アルマとアミュレクの教えを比較するとよいかもしれません。アルマ 31:13 - 23 を見直し、ゴーラム人が祈りと礼拝に関して信じていたことをホワイトボードに書いてもらうことができます。それから、それらの信条と対比する真理を、アルマ 33:2 - 11 と 34:17 - 29 から見つけることができます。わたしたちの祈りと礼拝をより良いものとするために、これらの節はどのようなことを教えているのでしょうか。
- 次の言葉をホワイトボードに書いて、祈りに関する話し合いを進めることができます。だれ？ 何？ い

つ？ どこで？ なぜ？ どのように？ クラスの参加者は祈りに関するこれらの質問に対する答えを、アルマ 32:2 - 11 と 34:17 - 29 から見つけることができます。例えば、次のような質問に対する答えです：どこで祈ることができますか。何のために祈ることができますか。祈りに関する賛美歌「部屋を出る前に」や「祈りは楽しき」（『賛美歌』78 番, 81 番）の歌詞からも答えを見つけることができるでしょう。わたしたちは祈りをどのように改善できるのでしょうか。

アルマ 34:9 - 17

救い主の贖罪の犠牲は、「無限にして永遠」である

- わたしたちの罪の贖いのためにイエス・キリストが払われた犠牲を表現するために、アミュレクは「無限」「永遠」という言葉を何度も使いました。アルマ 34:9 - 14 からクラスの参加者にこれらの言葉を探してもらい、それから辞書で言葉の意味を見てもらうとよいでしょう。救い主の犠牲はどのように無限で永遠なのでしょう（ヘブル 10:10; 2 ニーフアイ 9:21; モーサヤ 3:13 参照）。アルマ 34:15 - 17 によると、救い主の犠牲がもたらす祝福を得るためには、わたしたちは何をする必要がありますでしょうか。「悔い改めを生じる信仰を働かせる」とは、どのような意味でしょうか（アルマ 34:17）。

アルマ 34:32 - 35

「悔い改めの日を引き延ばすことのないように」

- 次のような例えは、悔い改めを引き延ばすことの危険性についてクラスの参加者に深く考えるための助けとなります：オリンピックや音楽演奏会（クラスの参加者にとって意義深い事柄を選んでください）など、何年もの訓練と準備を必要とするイベントに出ることになったと想像してもらいます。それは明日開かれます。今日の残りの時間練習をしたとしてもなぜ成功できないと思うか、話し合います。この例えは、アルマ 34:32 - 35 で述べられているアミュレクの警告と、どのように関連していますか。悔い改めて変わる努力を遅らせることは、なぜ危険でしょうか。「永遠に備える」（33 節）のために、そして先延ばしにせず行う計画を立てるために、何ができるかクラスの参加者に深く考えてもらいます。



家庭で学ぶよう励ます

これからの1週間、アルマ 36 - 38 章を読むよう励ますために、アルマが「自分の民の罪悪……を嘆き」、息子たちを集め、「義にかかわることについて」教えた（アルマ 35 : 15 - 16）ことをクラスの参加者に指摘します。これから何章かにわたって、アルマが息子たちを教えるために靈感を受けたことが記されています。



その他のリソース

謙遜とはどのような意味か

「謙遜とは、自分が主に頼らなければならないことを、感謝の思いをもって認めること、すなわち自分が常に主の支えを必要としていることを理解することです。それは弱さ、おく病、恐れを表すものではなく、真の力の源がどこにあるかを自分が知っているということを示すものです。」（『真理を守る』78）

クエンティン・L・クック長老は次のように説明しています。「父なる神と御子キリスト、御二方の真実の姿、御二方がわたしたちのために成し遂げてくださったことについて思い巡らすと、わたしたちは敬虔、畏敬の念、感謝、

そしてへりくだる思いに満たされます。……謙遜には、数え切れないほどの祝福と神から与えられる助けに感謝することも含まれます。謙遜とは、何か偉大で人の目につくことを達成したり、大きな試練を克服したりすることではありません。謙遜は霊的な強さのしるしです。それは、毎日、また一刻一刻、主に頼り、主に仕え、主の目的を成し遂げることができるという静かな確信を持つことです。」（『永遠の中の日常』『リアホナ』2017年11月号、52、54）

信仰についての聖句

- 1コリント 12 : 9
- ヘブル 11 : 1 - 6
- ヤコブの手紙 2 : 14 - 18
- エテル 12 : 6
- モロナイ 7 : 33 ; 10 : 11
- 教義と聖約 63 : 9 - 11

レッスンを改善する

聖文に焦点を当てる。 話し合いを豊かにするために利用できる補助資料はたくさんありますが、聖文が教義の源であることを覚えていてください。聖文から真理を見つけ出せるように、参加者を助けてください（『救い主の方法で教える』21 参照）。



Joshua Dennis 画

7月20 - 26日

アルマ 36 - 38 章

「神に頼って生きるようにしなさい」

教える準備をするに当たり、クラスの参加者は恐らく、アルマ 36 - 38 章について意義深い経験をしたことがあるということを心に留めてください。その経験を生かすには、どのようにすればよいでしょうか。

印象を書き留める _____



分かち合うよう招く

クラスの参加者に聖文から学んだことを分かち合うよう勧める一つの方法は、クラスを3つに分け、アルマ 36 - 38 章から1章ずつ割り当てます。その章から、靈感を受けた節を見つけ、分かち合ってもらいます。



教義を教える

アルマ 36 章

謙遜になって悔い改めることにより、
神から生まれることができる

- なぜアルマのように劇的な改心を経験したことがないのか、疑問に感じている参加者もいるかもしれません。デビッド・A・ベドナー長老が教えたことを分か

ち合うと役立つでしょう。「わたしたちの多くにとって、改心は、継続的な過程であって、大きなあるいは劇的な経験から生じる単発的なものではありません。」（「主に帰依する」『リアホナ』2012年11月号、108）アルマが経験した改心は一般的でない部分がありますが、わたしたちが継続的な改心に応用すべき原則を教えています。アルマ 36 章を読んでそれらの原則を見つけ、ホワイトボードに書いてもらうことができます。ほかにどのようなことが、イエス・キリストの福音にさらに改宗する助けとなりましたか。

- アルマは自分の改心を表すのに「神から生まれ[る]」という言葉を使いました。クラスの参加者がこの概念を理解できるように、次の聖句を個々に、または二人一組で読んで神から生まれるとは何を意味するか探してもらいます：1ヨハネ 4：7；モーサヤ 5：727：25 - 26；アルマ 5：14：22：15。クラスの参加者に学んだことを分かち合ってもらいます。その後、アルマ 36 章から、次の質問に対する答えを探すことができます：神から生まれると、人はどのように感じ、行動するでしょうか。自分が神から生まれた状態かクラスの参加者が深く考えられるように、「その他の資料」にあるエズラ・タフト・ベンソン大管長の言葉を分かち合うことができます。

アルマ 37 章

聖文は「賢明な目的のため」に残される

- アルマが息子ヒラマンに神聖な記録を渡したときの言葉を学ぶことは、クラスの参加者が生活の中でどのように聖文の力を感じるかを分かち合う助けとなるでしょう。アルマ 37 章を見直し、アルマが息子ヒラマンに与えた、聖文についてのメッセージを見つけるように勧めます（特に 1 - 19 節と 43 - 47 節を参照）。聖文が神聖なものであることを、わたしたちはどのように示しますか。どのようにすれば、アルマのように、「これらのものをすべて神聖に保つ」よう愛する人たちに教えることができるでしょうか（アルマ 37:2）。聖文は、どのようにわたしたちに「〔神の〕力を示〔し〕」ているでしょうか。（アルマ 37:14）。
- 聖文が与えられているという祝福について学ぶ一つの方法は、アルマがヒラマンに委ねた神聖な記録や他の品について、アルマ 37 章で述べたことを学ぶことです。ホワイトボードに神聖な品のリストを描き出すことができます：ニーファイの版と真鍮版（アルマ 37:2 - 20）、エテルの 24 枚の版と解訳器（アルマ 37:21 - 37）、羅針盤（アルマ 37:38 - 47）。クラスの参加者はこれらの節を読み、アルマがこれらの品について教えたことを学ぶことができます。どのような方法で、聖文はわたしたちに多くのことを思い出させるでしょうか（アルマ 37:8 参照）。今日の生活の中に聖文があるという祝福について、アルマの言葉から何を学ぶことができますか。



聖文は神に従う方法を教えてくれます。

アルマ 37:6-7, 41-42

「小さな、簡単なことによって大いなることが成し遂げられるのである。」

- 神の業における「小さな、簡単なこと」の大切さを教えるために、アルマは二つの例を挙げました：聖文と羅針盤（アルマ 37:6-7, 41-42 参照。1ニーファイ 17:41 も参照）。これらの例を見直した後、クラスの参加者は恐らく、自分の生活から神の業における小さな、簡単なことの例を分かち合うことができます。クラスの参加者の一人か二人に前もって連絡を取り、小さいけれども大きなことを生活にもたらした物を持って来てもらうとよいかもしれません。「その他のリソース」にあるダリン・H・オークス管長の言葉を分かち合ってもよいでしょう。クラスの参加者がこの原則を自分のものにするよう、次のような質問をすることができます：小さな、簡単なことをしないことがあるのはなぜでしょうか。自分自身や家族がこの傾向を克服できるよう、どのように励ますことができるでしょうか。

アルマ 37:38-47

キリストの言葉は日々導いてくれる

- 神の言葉を羅針盤と比べることにより、もっと熱心に欠かさず聖文を読むようクラスの参加者を励まします。この話し合いを進めるために、クラスの参加者に二人一組でアルマ 37:38-47 を読んで、羅針盤と神の言葉の類似点を見つけてもらいます。各節から類似点を見つけるようにチャレンジしてもよいでしょう。それから、各節の数字をホワイトボードに書き、その横に見つけた類似点を書いてもらいます。この比較は、どのように聖文研究に取り組むべきだと提案しているでしょうか。

アルマ 38 章

イエス・キリストの証を分かち合うことにより、愛する人たちを強めることができる

- アルマが息子シブロンに語った言葉は、愛する人たちが福音に従って生活できるように強め、励ます良い模範となります。クラスの参加者はこの章を読んで、アルマがどのようにシブロンを強めたかを見つけるとよいかもしれません。アルマ 38 章は短いので、クラスの時間内に読んでもよいかもしれません。その後、意義深く感じた節や、自分の家族や友人を強めるアイデアを与えてくれた節を分かち合うことができます。



家庭で学ぶよう励ます

愛する人が重大な過ちを犯したとき、どのように助言をすればよいか悩んだことのあるクラスの参加者はいるでしょうか。役立つ洞察がアルマ 39 - 42 章にあることを説明します。



その他のリソース

改心は新たな誕生のようなものである。

エズラ・タフト・ベンソン大管長は次のように教えました。「イエス・キリストを信じる信仰とわたしたちに与えられる御霊の働きによってのみもたらされる、この大きな変化を経験した人は、まるで新たな人になったかのようです。それで、この変化は新たな誕生にたとえられるのです。これまでに皆さんの多くがこの変化を経験してきました。皆さんは罪の生活を捨て去りました。その中には、深刻で忌まわしい罪もあったでしょう。そして、キリストの血を皆さんの生活に取り入れることによって、皆さんは清くなっています。もはや以前の生活に戻る気持ちはなくなり、確かに新たな人となっています。これが心を変えるということなのです。」(『歴代大管長の教え——エズラ・タフト・ベンソン』74)

小さな、簡単なこと

ダリン・H・オークス管長は次のように教えています。

「散歩のときにあるものを見かけて、小さくて簡単なことの持つ力を思い出しました。分厚く、強固なコンクリートの歩道にひびが入っていました。大きく、突き動かす強力な力が働いたためでしょうか。そうではありません。歩道の脇の木から伸びた1本の根が、ゆっくりと少しずつ成長したためです。……

聖典の中で、あるいは生ける預言者によって教えられている、小さな、簡単な事柄が長年かけて引き起こす強力な影響についても同じことが言えます。日々の生活に取り入れるように教えられている聖文研究について考えてみてください。あるいは、忠実な末日聖徒が習慣としている個人の祈りや、家族がともにひざまずいてささげる祈りはどうでしょうか。これらの習慣は小さくて簡単に思えますが、時を経て、力強い霊的な高まりと成長につながります。これらの小さな、簡単なことの一つ一つにより、聖霊を伴侶とすることができるので、このような結果が生じるのです。アイリング管長が説明したように、聖霊は証をする者として、光を与え、真理に導いてくださいます。」(『小さな、簡単なこと』『リアホナ』2018年5月号, 90)

レッスンを改善する

学習者が互いに教え合うように勧める。クラスの参加者が証を述べたり洞察を分かち合うとき、教師とは違う方法で、ほかの参加者の心に届き、靈感を与えることができるかもしれません。(『救い主の方法で教える』30 参照)。



「女よ、なぜ泣いているのか」
Mark R. Pugh画

7月27日-8月2日

アルマ 39 – 42 章

「偉大な幸福の計画」

アルマ 39 – 42 章の中でアルマは多くの教義を教え、重要な真理を明らかにしています。これらの章を研究する際、どの真理がクラスにとって最も有意義なものなのか、またこれらの真理を彼らが見いだすのをどのように助けられるかをよく考えてください。

印象を書き留める



分かち合うよう招く

アルマ 39 – 42 章について、考えや気づいたことをクラスの参加者が分かち合う機会を作るため、これらの章をざっと読み返して、印象に残ったアルマの言葉や行動を探すように勧めるとよいでしょう。



教義を教える

アルマ 39 章

性的な罪は主の目から見て忌まわしいものである

- コリアントンの罪と悔い改めの話から、わたしたちはどのようなことを学べるでしょうか。クラスの参加者は、アルマ 39 : 1 – 14 を読んで、コリアントンの過ちを探す人、コリアントンが罪に至った要因を探す人、コリアントンに対するアルマの勧告を探す人に分かれ

て学習することができます見つけたことを分かち合うときに、似たような過ちをどうしたら避けられるか話し合うとよいでしょう。

- 性的な罪を犯すと、人はしばしば落胆や失望を感じ、自分には価値がないとも感じる場合があります。アルマ 39 – 42 章の中で、どのような原則が、クラスの参加者に悔い改めたいという望みをもたらすでしょうか。「その他のリソース」に含まれる、ジョイ・D・ジョーンズ姉妹の言葉は、この世間的な価値と、神の目から見た人の価値の違いをクラスの参加者が理解するのに役立つでしょう。(リン・G・ロビンズ「七たびを七十倍するまで」『リアホナ』2018年5月号、21 – 23も参照)
- 話し合いの中で、純潔に関する主の標準を取り上げると、役に立つかもしれません。やっていいことといけないことのリストよりも原則に焦点を当てるならば、話し合いはより有意義なものとなるでしょう。例えば、アルマ 39 章でアルマがコリアントンに教えている原則を探すようにクラスの参加者に勧めてもよいでしょう。さらに、『若人の強さのために』の「性的な清さ」の項を復習するとよいでしょう。その際、「もしここに与えられているすべての勧告を一つの原則にまとめるとしたら、どのようなものになるだろうか」、あるいは、「純潔の律法に従って生活するうえで助けとなる原則にはどのようなものが述べられているだろうか」といった質問を念頭に置くとよいでしょう。ま

た、クラスの参加者は『若人の強さのために』のこの項を復習する際、純潔の律法を守るときにもたらされる祝福と、それに従わなかったときに招く結果を探してもよいでしょう。これらの原則は、世の教えとどのように異なっているのでしょうか。これらの原則は、純潔の律法に対するわたしたちの考え方にどのような影響を及ぼすのでしょうか。これらの質問の答えを探そうと、「その他のリソース」にあるウェンディー・ネルソン姉妹の言葉が役立つでしょう。

- わたしたちは、自分の罪は個人的なものなので、自分の選択はほかの人に影響を及ぼさない、と考えてしまいがちです。アルマ 39:11-12 でアルマは、コリアントンの選びが及ぼした影響についてどのように教えているのでしょうか。クラスの参加者に、自分の選択が良くも悪くも影響を与える可能性のある相手について考えるように勧めてください。ほかの人の行いと模範が、自分が正義を選ぶうえでどのように役に立ったかを分かち合ってもらうこともできます。

アルマ 40 - 42 章

イエス・キリストの贖罪は、贖いの計画を可能にする

- アルマはコリアントンに、すべての人が理解する必要のある真理を教えました。その中には、現世の目的、霊界、復活、裁きに関する真理が含まれていました。アルマの教えの一つを取り上げて、クラスの参加者に2分間与え、アルマ 40 - 42 章を（個人またはペアで）調べ、その中からそのテーマに関する真理をできるだけ多く書いてもらうことを検討しましょう。その後、クラスの参加者は互いに、または全員で見つけたことを分かち合うことができます。時間が許す限り、ほかのテーマについてもこれを繰り返すとよいでしょう。なぜアルマの息子コリアントンにとって、これらの特定の真理を理解することが重要だったのでしょうか。
- 死後の霊の状態に関するアルマの説明は、この世で救い主のもとに来て、罪を悔い改めることの重要性をクラスの参加者に強く印象づけることでしょう。「義にかなっている（悔い改める）」と「邪悪な（悔い改めない）」とホワイトボードに書き、クラスの参加者に

アルマ 40:11-26 を調べ、それぞれのグループの人々の死後の状態について述べているアルマの言葉をホワイトボードに書き出してもらってもよいでしょう。これらの教えによって、わたしたちはどのように悔い改めへと促されるのでしょうか？ 霊界で何が起きるかにして、詳しくは1ペテロ 3:18-20; 4:6 と教義と聖約 138:29-37 を参照してください。

- クラスの参加者は、「回復された」、あるいは「回復」という言葉を聞いて、何を思い浮かべるのでしょうか。アルマ 41 章で、これらの言葉をアルマがどのように使っているかを調べるように勧めます。アルマは、これらの言葉をどのような意味で使ったのでしょうか。回復によって、わたしたちには何がもたらされるのでしょうか。天の御父の計画を、「回復の計画」（2 節）と捉えることは、なぜ助けとなるのでしょうか。
- クラスの参加者の中には、愛にあふれた神が子供を罰するのは果たして正しく公平なのだろうか、というコリアントンと同じ疑問を抱いて質問する人がいるかもしれません（アルマ 42:1 を参照）。その後、クラスの参加者に、この質問にどのように答えるかについて深く考え、アルマ 42:7-26 から答えを探してもらおうとよいでしょう。
- もし適切であると感じるなら、クラスの参加者にアルマ 42 章の中から、わたしたちが救い主の贖いを必要とする理由を表すシンプルな絵やシンボルを用いて説明できる聖句を選んでもらうとよいでしょう。クラスの参加者は描いたものを見せ、ほかの人たちはその絵が表している聖句を見つけます。それから、救い主の犠牲の重要性に関して学んだことについて話し合うとよいでしょう。



わたしたちは、イエス・キリストがわたしたちの救い主であられるという証を得ることができる。



その他のリソース

わたしたちの価値は大いなるものである

ジョイ・D・ジョーンズ姉妹は次のように教えました。

「ところで、『価値』と『ふさわしさ』という二つの重要な言葉は、区別して考える必要があります。同じではありません。霊的な『価値』とは、世がわたしたちを評価する方法でなく、天の御父と同じ方法で自分の価値を認めることです。わたしたちの価値は、地上に生まれる前に定められていました。『神の愛は無限であり、永遠に持続します。』

その一方で、『ふさわしさ』は従順によって得られるものです。罪を犯すとふさわしさが低下しますが、価値が下がるわけではありません。わたしたちは同じ価値を保ちながら、悔い改めてイエスになろうと努め続けるのです。ブリガム・ヤング大管長はこう教えました。『今地上にいる最も取るに足りない、価値の低い霊でも……幾つもの世界に匹敵する価値があります。』どんなことがあっても、天の御父はわたしたちを価値ある者として見てくださいます。」（『計り知れない価値』『リアホナ』2017年11月号、14）

親密さに対するこの世の見方は、神の見方とは異なる

ウェンディー・ネルソン姉妹は性的な関係に対するこの世の見方（「世俗的な性行為」）と、ネルソン姉妹が「神が定められた夫婦間の肉体的な親密さ」と呼んだものを比較しました。

「世俗的な性行為では何でも許容されます。一方、夫婦間の親密さの場合、言葉から音楽、映画に至るまで、御

霊と、あなたと伴侶の霊を害するようなものはすべて避けるよう十分注意が払われます。

世俗的な性行為は好色で愛を壊すのに対し、夫婦間の親密さは愛を育みます。

世俗的な性行為は男女とその肉体の品位を落としますが、夫婦間の親密さは男女を尊び、肉体を現世の大いなる勲章の一つとして称賛します。

世俗的な性行為において、人は、利用され虐待されたと感じ、さらに孤独を感じます夫婦間の親密さにおいて、夫婦はさらなる一致と愛と相互理解を感じます。

世俗的な性行為は二人の関係を傷つけ、やがて破壊します夫婦間の親密さは夫婦関係を強めます。伴侶と夫婦関係を支え、癒し、神聖なものとしします。

世俗的な性行為からは約束されたものが決して得られないために単なる執着になります。神が定められた夫婦間の栄えある親密さは、聖約を守る夫婦の間で永続します。」（「愛と結婚」[ワールドワイドデボーションナル 2017年1月8日]、broadcasts.ChurchofJesusChrist.org）

レッスンを改善する

事前に準備する。「教えようとしている福音の原則がクラスのクラスの参加者にどのような祝福をもたらすかについて深く考えるなら、仕事場に向かうとき、家事をしているとき、家族や友達と交わっているときなど、日々の生活を通して様々なアイデアや印象が思い浮かぶでしょう。霊的な備えは、特に時間を取ってするものだと思わないでください。そうではなく、皆さんが普段行っているものだと思ってください。」（『救い主の方法で教える』12）



「自由という祝福のために」
Scott M. Snow 画

8月3－9日

アルマ 43－52 章

「キリストへの堅固な信仰」

ここに提案されている活動を見直す以外にも、アルマ 43－52 章を祈りの気持ちで研究しながら靈感を求め、教えられている教義をクラスの参加者が見いだすにはどうしたらよいか考えてください。

印象を書き留める



分かち合うよう招く

クラスの参加者がアルマ 43－52 章から学んだことを話してもらうため、「モルモン書に書かれている戦争の話が自分の生活とどんな関係があるのかまったく分かりません」と言う人にどのように答えるか尋ねてもよいでしょう。



教義を教える

アルマ 43－52 章

モルモン書の中の戦いから、わたしたちは悪との戦いについて学ぶことができる

- 今週の個人と家族での学習の中で、クラスの参加者は、ニーファイ人がレーマン人からどのように自分たちの身を守ることに成功したか、そしてレーマン人がどのようにニーファイ人を攻めたかを考えたり、書き留めたりしたかもしれません。もしクラスの参加者がこ

れを家庭で行ってきたなら、学んだことを分かち合ってもらいます。もしくは、クラスの時間に『わたしに従ってきなさい——個人と家族用』の今週の概要に載っている聖句などを使って、新たな発見をする時間をとってもよいかもしれません。クラスの参加者が発見したことを分かち合う際に、わたしたちはニーファイ人が悪に対して身を守った模範にどのように従えるか、またサタンへの霊的な攻撃をどのように認識できるかを話し合うように勧めます。

アルマ 46：11－22

もしわたしたちが勇敢に信仰を守るならば、ほかの人たちにも忠実であるように促すことができる

- イエス・キリストの回復された福音を信じる信仰を勇敢に守ったモロナイの模範に従えるように、あなたはどのようにクラスの参加者を助けられるでしょうか。クラスの参加者はアルマ 46：11－22 を読んで、モロナイが何をしたか、また、どのようなことを教えて、さらに忠実であるよう民を鼓舞したかを探すとよいでしょう。これらをホワイトボードの見出し「モロナイの模範」の下に書きます。それから、クラスの参加者に、モロナイの行動について深く考え、今日のわたしたちは信仰を守るために何ができるか提案してもらってもよいでしょう。気づいたことを、見出し「現代にあって福音を勇敢に擁護する」の下に書いてもよいでしょう。預言者が最近教えたことの中で、わたした

ちが教え、守るべき真理や価値観にはどのようなものがあるでしょうか。

- モロナイが自由の旗を用いて行ったことをクラスの参加者が生活に応用するために、あなたはどのように助けることができるでしょうか。クラスの参加者に、アルマ 46:11 - 22 を読み、モロナイが民に教え、守るように勧めていた真理を見つけてもらいます。現代において、教会の指導者たちが強調している真理や価値観にはどのようなものがあるでしょうか。（『若人の強さのために』や、「家族——世界への宣言」、あるいは最近の総大会の説教を振り返ってもよいでしょう。）今日の世の中で信条を擁護するうえで、わたしたちにはどのような試練があるでしょうか。モロナイの模範から、何を学べるでしょうか。クラスの参加者が勇敢に自分の信条を守って生活し、信仰を擁護することを思い出させてくれる、自分の自由の旗を作る機会を設けます。



Minerva K. Teichert (1888 - 1976 年) 画 「ニーファイ人の街の防御」 1935 年 油絵 36x48 インチ プリガム・ヤング大学美術館

アルマ 47 章

サタンは少しずつわたしたちを誘惑し、欺く

- アルマ 47 章には、アマリキヤの裏切りが、サタンがわたしたちを欺く方法に似ているということが書かれている。このことを学ぶとクラスの参加者にとって益となるかもしれません。レッスンの始めにアルマ 47 章の内容をだれかに要約してもらおうといでしょう。より関心を引き出すために、クラスの参加者二人に、アマリキヤとレホンタイになったつもりで話をしてもらえます。サタンの誘惑や欺きの手口を思い出させるもののうち、アマリキヤが行ったものは何でしたか。この質問について話し合う際に、特定の聖句を引き合いに出して話すようにクラスの参加者に勧めま

す。「その他の資料」の引用には、サタンがわたしたちを欺く方法に関する別のよい例が載っています。サタンが今日、わたしたちを誘惑する方法に気づくために、互いにどのように助言できるでしょうか。自分自身を守るために何ができるか。

アルマ 48:7-17

モロナイのように忠実であろうと励むときに、わたしたちはより救い主に似た者となることができる

- モロナイの特質について話し合うことで、クラスの参加者は彼の模範に従うために努力したいと思うようになるでしょう。はじめに『わたしに従ってきなさい——個人と家族用』の今週の概要に載っているモロナイの絵などを見せてもよいでしょう。それから、アルマ 44:3-4 と 48:7-13 をクラスの参加者に読んでもらい、モロナイについて述べている語句をホワイトボードに書き出してもらいます。それからアルマ 48:17 を一緒に読み、ホワイトボードに挙げられたものをはじめとするモロナイの特質が、サタンの影響を克服し、イエス・キリストのようになるためにどのように役立ったかを話し合ってもよいでしょう。わたしたちはどうすればもっとモロナイのようになるのでしょうか。

アルマ 48:7-9; 49:1-9; 50:1-6

わたしたちは、敵から自分自身と家族を守ることができる

- どのようにサタンの誘惑や欺きから自分自身や家族を守れるかを互いに聞き合うことは、クラスの参加者にとって役立つかもしれません。そのような話し合いをより活発にするために、アルマ 48:7-9; 49:1-9 および 50:1-6 を一緒に読むこともできます。罪に対する霊的な防御の必要性について考えるとき、ニーファイ人の自衛のための取り組みからわたしたちは何を学ぶことができるでしょうか。罪や悪の影響から自分自身や家族を守るために、わたしたちはどのように霊的な防御を行うことができるでしょうか。クラスの参加者に、うまくいった経験を分かち合うように勧めます。「準備を整えるのをやめない」ことは、なぜ大切なのでしょう。（アルマ 50:1）



家庭で学ぶよう励ます

アルマ 53 - 63 章を読むように勧める一つの方法として、これらの章には、自分や家族が、さらに従順になり、より強い信仰を育みたい、という気持ちにさせる話が記されていると伝えることもできるかもしれません。



その他のリソース

小さな誘惑に屈した結果

「重大な罪は、最初に小さな誘惑に負けることをきっかけに生活の中に入り込んで〔くる〕」ということを教えるために、スペンサー・W・キンボール大管長は次のような寓話を分かち合いました。

「ラクダと男が……砂漠を旅していると暴風が襲ってきました。旅人は大急ぎでテントを張って中に入り、荒れ狂う嵐が吹き付ける身を切るような砂から逃れようと、入り口の幕を閉じました。もちろんラクダは外に残されました。激しい風で体に砂を浴び、それが目や鼻孔に入ってくると、ラクダは耐えられなくなり、テントに入れてくれるように頼みました。

『わたし一人の場所しかないよ』と旅人は言いました。

『では、鼻だけでも入れてもらえませんか。砂だらけの空気を吸わないで済むように』とラクダは頼みました。

『そうだな、それならいいだろう』と旅人は答えて、入り口の幕をほんの少しだけ開けると、ラクダの長い鼻が入って来ました。ラクダはどれほど楽になったことでしょう。しかし間もなく、ラクダは目と耳に入ってくる砂の痛みにいらいらしてきました。

『風に巻き上げられる砂で、わたしの頭はやすりをかけられているみたいです。頭だけでも入れさせてもらえませんか。』

旅人はさっきと同様に、自分が使っていないテントの上の方にラクダの頭を入れさせればよいだろうから、言うことを聞いてやっても支障はないだろうと考えました。そこでラクダは頭を中に入れ、再び満足したのです。しかしそれもほんのしばらくだけでした。

『胴体の前の方だけ』とラクダは懇願し、旅人は再び同情して、間もなくラクダの肩と前足がテントの中に入りました。ついに、同じような嘆願と譲歩の繰り返しによって、ラクダの胴、後ろ半身、そして全身がテントの中に入りました。しかし旅人とラクダが入るには狭すぎたため、ラクダは旅人を砂と嵐の中に追い出してしまったのでした。』（『歴代大管長の教え——スペンサー・W・キンボール』106 - 107）

レッスンを改善する

あなたの召しは靈感によるものです。「あなたは主から教えるように召されました。……それに加えて、あなたは神権の鍵を持つ者の指示により任命されます。従って、この責任を成し遂げるために必要な個人的な啓示を受けることができます。これらの祝福は、あなたが求め、忠実であり、ふさわしくあるように努めるときに与えられます。」（『救い主の方法で教える』5）



「2,000人の若い勇士たち」
Arnold Friberger 画

8月10 - 16日

アルマ 53 - 63 章

「神の驚くべき力によって守られる」

この概要の中で教えるアイデアを探す際、クラスにとって何が効果的かを考え、クラスの参加者の必要を満たせるように、活動を、適宜調整してください。

印象を書き留める



分かち合うよう招く

クラスの参加者がアルマ 53 - 56 章で学んだことを分かち合えるように、この箇所にごっと目を通し、試練に直面している人に伝えられる聖句を探してもらおうとよいでしょう。クラス外の人と聖句を分かち合うように勧めます。



教義を教える

**アルマ 53:17 - 21; 56:43 - 48, 55 - 56;
57:20 - 27; 58:39 - 40**

わたしたちが信仰を働かせ、神を信頼するならば、神はわたしたちを強めてくださる

- クラスの参加者が家庭で学んだことを活用することで、ヒラマンの勇士に関するクラスの話し合いがより充実したものになるでしょう。これを行う一つの方法として、クラスの参加者に、印象に残った若い勇士の特質を分かち合ってもらおうとよいでしょう（例えば、アルマ 53:17 - 21; 56:45 - 48; 57:20 - 21, 26

- 27; 58:40 など)。これらの特質は、戦いの間、若い勇士たちにとってどのような助けとなったのでしょうか。わたしたちの霊的な戦いにおいて、これらはどのような助けとなるでしょうか。クラスの参加者は、現代の「若い勇士」の話を分かち合ってもよいでしょう。



「母親から教えを受けた英雄たち」 Liz Lemon Swindle 画

- 恐らくクラスに参加している親たちは、自分の子供たちにもヒラマンの若い勇士のような信仰を育ててほしいと望んでいることでしょう。クラスに参加している親たちや将来親になる人たちがこの話から学べるように、子供の信仰を培うことに関するパネルディスカッションを準備し、数人にアイデアを分かち合ってもらうことができます。パネリストたちに、アルマ 56:47 - 48 と 57:20 - 27 を前もって読んでおくように依頼し、若い勇士たちが信仰を育むのに役立つものについて、気づいたことを分かち合ってもらいます。パネリストがアイデアを発表する際、クラ

スの参加者が気づいたことを共有する時間を取ります。この話し合いをより活発にするためのほかのリソースとして「その他の資料」にあるジョイ・D・ジョーンズ姉妹の言葉やラッセル・M・ネルソン大管長のメッセージ「姉妹たちへの懇願」(『リアホナ』2015年11月号, 95-97)があります。話し合いの最後に、次のような質問について深く考える時間を取ってもよいでしょう。「皆さんの証に頼っているかもしれない人はだれでしょうか。」「彼らを強めるためにどんな言葉をかけ、何ができるでしょうか。」

アルマ 58:1-12, 30-37; 61

わたしたちは、ほかの人の言動を良いように捉え、腹を立てないことを選ぶことができる

- 自分の軍隊が援助を得られなかったときのヒラマンの態度は、わたしたちが不当な扱いを受けたと感じたときの力強い模範になります。ヒラマンの模範についての話し合いを促すために、クラスの参加者にヒラマンの状況と、政府が彼らの必要に対して積極的に支援しなかった理由をまとめてくるように言ってもよいでしょう(アルマ 58:1-9, 30-37; 61:2-8を参照)。ホワイトボードに「ヒラマンの反応」と「考えられるほかの反応」と書きます。それから、クラスでアルマ 58:1-12 と 30-37を調べ、ヒラマンがその状況に対して実際に思ったこと、言ったこと、行ったことと、それとは反対に、彼が考えたり、言ったり、行ったりできたことをそれぞれ見出しの下に書きましょう。不当な扱いを受けたり、軽視されたと感じたときにヒラマンの模範に従うために、わたしたちは何ができますか。
- モロナイがアルマ 60章でパホーランを非難したときに、パホーランは怒ることを選ぶこともできました。その代わりに、パホーランは「怒っておらず」、「[モロナイの]心の広さを喜」びました(アルマ 61:9)。クラスの参加者がパホーランの模範から学ぶのを助けるために、他人に腹を立てるのを避ける方法を教えるために、アルマ 61章のパホーランの例を紹介する教会機関紙の記事を書くよう依頼されたかと仮定してもらってもよいでしょう。それから、クラスの参加者を幾つかのグループに分け、アルマ 61:3-14を読んでもらい、記事に含めるとよい点を挙げてもらいます。

「その他の資料」のデビッド・A・ベドナー長老の助言も役に立つでしょう。

アルマ 60:7-14

わたしたちには周りの人々を高める責任がある

- モロナイは、もしパホーランがニーファイ人の軍の必要を知っていながら無視したのだとすれば、神はパホーランに責任を負わせるだろう、と書きました。クラスの参加者が一緒にアルマ 60:7-14を読み、助けを必要としているかもしれない人、孤独を感じているかもしれない人について考えてもらってもよいでしょう。ほかの人の必要に気づきそれを満たすために、どのようなことができるでしょうか。ミニスタリングブラザーやシスターを含めたほかの人によって、どのようにわたしたちの必要が満たされてきたでしょうか。

アルマ 62:39-41, 48-51

逆境にあるときも、繁栄のときも、わたしたちは主を思い起こすべきである

- ニーファイの民の苦難と繁栄のときの態度(アルマ 62:39-41, 48-51参照)から、わたしたちは困難なときも繁栄しているときも、謙遜であることを選ぶことが分かります。これらの聖句を読み、印象に残ったことを分かち合ってもらってもよいでしょう。数人にクラス全体に分かち合ってもらう前に、ペアになって考えを話し合ってもらってもよいでしょう。



家庭で学ぶよう励ます

ヒラマン 1-6章について関心を引き起こすために、これらの章では、ニーファイ人が邪悪になり、レーマン人が義にかなった民となったことを説明するとよいでしょう。この、二つの民の善悪の逆転は、危険に満ちた末日を生きるわたしたちにとって、重要な教訓を含んでいます。



その他のリソース

罪に屈しない子供を育てる

中央初等協会会長のジョイ・D・ジョーンズ姉妹は、「罪に屈しない世代」を育てるための次の鍵を分かち合いました。

「第一に、[わたしたちの子供たちが] 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。

第2に、悔い改めの教義を理解することは、罪に屈しない者になるために必須です。罪に屈しない者になるとは、罪を犯さないということではありません。そうではなく、絶えず悔い改め、用心深く、勇ましくあるという意味です。恐らく、繰り返し罪に屈しないことにより、祝福として罪に屈しない者になれるのです。……

罪に屈しない者になれるよう子供を助ける第3の鍵は、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。

……神聖な聖約を理解し、交わり、守れるように子供を助けることが、罪に屈しない世代を生み出すもう一つの鍵です。幼いときに簡単な約束を守るように教えることで、後年に聖なる聖約を守れるようになります。」(「罪に屈しない世代」『リアホナ』2017年5月号, 88 - 89)

怒りを遠ざける方法

デビッド・A・バドナー長老は、「何ものも彼らをつまづかすことはできません」(『リアホナ』2006年11月号 89 - 92) というメッセージの中で次のように勧告しています。

- 傷つくということは自らの選択であるということをお忘れなさい。「だれか、または何かがわたしたちを傷つけ、怒らせ、苦々しい思いにさせるのだと思いつくとき、選択の自由の持つ力は小さくなり、わたしたちは作用される者へと変化します。しかしながら、わたしたちは作用する者として、不快で感情を傷つける状況にどのように反応するかを選び、行動する力を持っています。」
- 救い主に目を向けてください。「傷つく可能性のある出来事や状況にどのように反応すべきかを学ぶための、最も優れた模範を示してくださったのは救い主です。」(1ニーフアイ 19:9 参照)
- ほかの人の弱さに理解を示してください。「自分の霊の成熟度を測る最も適した指標の一つとして、人々の弱さや未熟さにどう対処するか、そして人々からの自分を傷つけるかもしれない行動にどのように反応するかということがあります。」
- 直接話し合ってください。「もしもある人が気分を害することを言ったり行ったりした場合、わたしたちの最初の責任は、腹を立てないことであり、次にその人と個人的に、率直に、直接話し合うことです。そのような対処の仕方は、御霊の導きを招き、誤解を解消してほんとうの意図を理解できるようにしてくれます。」

レッスンを改善する

家庭での経験を活用する 福音学習の中心は家庭にあるため、クラスでの経験を家庭で活用する方法を検討してください。例えば、『わたしに従ってきなさい——個人と家族用』の中の多くの活動を、クラスの参加者個人や、その家族の学習を強化するために使うことができます。



8月17－23日

ヒラマン1－6章

「贖い主の岩」

あなたは、ほんとうの意味でクラスの参加者のことを知っているでしょうか。毎週、一人のクラスの参加者をさらに知るように心がけてみてください。そうするとき、レッスンを準備する際、彼らの必要をより心に留めることができます。

印象を書き留める



分かち合うよう招く

これらの章の中で学んだ原則を教えるために使うとよい物を紹介する準備をしてクラスに来るよう、クラスの参加者に勧めることを考慮してください。ほかの人にこれらの原則を教えるためには、ほかにどんな方法があるでしょうか。



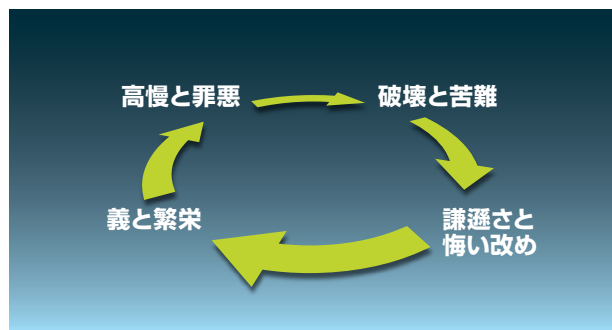
教義を教える

ヒラマン1－6章

高慢は、御霊や主の力からわたしたちを遠ざける

- 『わたしに従ってきなさい——個人と家族用』にある「今週の概要」には、ニーファイ人を苦しめた「高慢のサイクル」について書かれています。クラスのだれかに、このサイクルを図にしてホワイトボードに書いても

らってもよいでしょう。その後、クラスの参加者は、ヒラマン1－6章の中から、このサイクルを構成する様々な要素に当てはまると思われる節を見つけ、図の該当する構成要素のそばにその節を書くこともできます。（クラスの参加者が助けを必要としているなら、ヒラマン3：24－26；4：11－26を調べるように提案してもよいでしょう。）わたしたちはどのようなときに、ニーファイ人に似た状態だと言えるでしょうか。どうしたらわたしたちは高慢に陥る傾向を避けられるでしょうか。「18章：高慢に気をつけなさい」（『歴代大管長の教え——エズラ・タフト・ベンソン』229－240）の一部を分かち合うこともできます。



「高慢のサイクル」

- クラスの参加者に、ヒラマン4：13、24－26を読んだり、「絶えず頼り主求む」（『賛美歌』53番）のように、神に頼ることを教えてくれる賛美歌を探したりす

るよう勧めるのもよいでしょう。なぜ高慢はわたしたちを神から遠ざけるのでしょうか。わたしたちが主に頼っていることを、どのように認識することができるのでしょうか。クラスの参加者は、謙遜なときに主の御霊によってどのように強められてきたか分かち合うことができます。

- ヒラマン 3:33 - 34 で述べられている教会員は、教会のほかの会員を迫害していました。彼らは高慢のために貧しい人を虐げ、あらゆる種類の罪を犯しました（ヒラマン 4:11 - 13 参照）。ヒラマン 3:33 - 34 と 4:11 - 13 を一緒に読み、自分と異なっている会員を含め、ほかの人々にもっと優しさと敬意を示すための方法について話し合ってもらってもよいでしょう。ほかの人の思いやりのない行動によって苦しんでいるかもしれない人を思い出し、その人をどのように強め、励ますことができるかをクラスの参加者に深く考えるよう勧めることもできます。

ヒラマン 3:33 - 35

聖めは、心を神に従わせることから始まる

- ヒラマン 3:33 - 35 は、クラスの中で「迫害……（や）大きな苦難」（34 節）に遭っている人に、大きな慰めを与えることができるかもしれません。クラスの参加者に、これらの聖句を調べ、迫害されている人への助言を探してもらうのもよいでしょう。または 35 節で述べられている事柄を行うことで、どのように「喜びと慰め」を見いだすことができるか、クラスの参加者に話してもらうこともできます。
- ヒラマン 3:33 - 35 や、聖められることに関する「その他のリソース」の文章や参照聖句を研究するよう勧めてもよいでしょう。これらの聖句や文章は聖めについてどのようなことを教えているのでしょうか。断食と祈りは、どのようにヒラマン 3:35 に述べられている祝福をもたらすのでしょうか。わたしたちはどのように心を神に従わせるのでしょうか（ヒラマン 3:35 を参照）。これは、わたしたちが聖められるうえで、どのような助けとなるのでしょうか。「その他のリソース」に含まれる文章や参照聖句を一つずつ書いた紙を準備して配り、無作為の一つ選んでそれを研究してもらってもよいでしょう。それから、聖めに関して学んだことを互いに分かち合ってもらいます。

ヒラマン 5:12

イエス・キリストを基とするなら、わたしたちは倒れることはない

- サタンは、わたしたちの生活に「大風」を送り込んできます。クラスの多くのクラスの参加者がすでにこれを経験しており、また、これからはさらに大きな嵐があるでしょう。クラスの参加者が、イエス・キリストを中心とした生活を送ることにより、この嵐に備えるために、あなたはどのように助けることができるでしょうか。

神殿などの建物の絵を見せて、わたしたちの生活を建物と比較して話し合いを始めてもよいでしょう。建築家は、どのような選択をしなければならないでしょうか。わたしたちの人生の築き方を左右する選択には、どのようなものがあるのでしょうか。それから、ヒラマン 5:12 を一緒に読み、イエス・キリストを生活の基とするということはどのような意味かを話し合うとよいでしょう。イエス・キリストを生活の基とすることによって、わたしたちが人生を築く際に行う選択は、どのような影響を受けるのでしょうか。

救い主を基にすることが、この世の嵐を耐えるのにどのように役立ったかをクラスの参加者に分かち合ってもらってもよいでしょう。クラスの参加者に、どのような人生を築いているか、また、キリストの上に堅固な基を築くにはどうすればよいかを深く考える時間を取ります。「その他のリソース」にある、ソルトレーク神殿に関する話が、話し合いに役立つでしょう。

ヒラマン 5:14 - 50

「〔わたしたちが〕得た証拠が偉大であ〔る〕」ことにより、わたしたちの信仰は強められる

- 日曜学校に集うことの祝福の一つは、互いの信仰を強化し合う機会が得られることです。ヒラマン 5:50 に出てくるレーマン人も同様でした。ヒラマン 5:50 を一緒に読み、20 - 49 節で「〔レーマン人が〕見聞きした……こと」を見つけてもらいます。それから、クラスの参加者に、天使や火の柱を見なくても、この福音が真実だと確信するに至った霊的な経験を分かち合ってもらうとよいでしょう。イエス・キリストの回復された福音を証するものとして、彼らは何を目にしたのでしょうか。



家庭で学ぶよう励ます

ヒラマン7-12章には、ニーファイがどのように主の信頼を得て、大きな力を与えられたかが述べられています。これらの章を読むことで、生活においてさらに主の信頼を得る方法を学べることをクラスの参加者に示唆してもよいでしょう。



その他のリソース

イエス・キリストによって聖められる

- 聖めとは「イエス・キリストの贖罪を通して、罪から解放された、純粋で、清く、聖なる状態となる過程」です（『聖句ガイド』「聖め」の項；scriptures.ChurchofJesusChrist.org）。
- 「真の悔い改めをすると、キリストは罪悪感の重荷を取り除いてくださいます。そこで、赦され、清められたことが自分で分かるのです。聖霊が確証を与え、わたしたちを聖めてくださいます。これ以上に大きな赦しの証はほかにありません。」（「帰還可能点」『リアホナ』2007年5月号、101）
- 「キリストの血によって聖められるとは、清く、純粋で、聖なる者になることです。義認が過去の罰を取り除くものであるとすれば、聖めは、罪による染みや影響を取り除くものです。」（D. Todd Christofferson, “Justification and Sanctification,” Ensign, June 2001, 22）

- 「ある人の意思、情熱、感情が神と神に求められていることと完全に一致しているとき、その人は聖められます。」（Brigham Young, “Discourse,” Deseret News, Sept. 7, 1854, 1）
- イエス・キリストの贖罪のおかげで、わたしたちは聖霊の力によって聖めを受けます（ヘブル13:12；アルマ13:10-12；第3ニーファイ27:19-20；モロナイ10:32-33；教義と聖約76:40-42を参照）。
- 聖められた後でさえ、神の恵みに預かれなくなってしまう可能性はあります（教義と聖約20:30-34を参照）。

確かな基

ソルトレイク神殿の建設中、大きなひびが礎石に見つかりました。その時点で、すでに建設には9年もの年月がかかっていましたが、ブリガム・ヤング大管長は、ひび割れた礎石を取り除いて、質の良い石と取り替えるように指示しました。その欠陥のある石を取り除いて地上と同じ高さまで築き直すのに、さらに5年を要しました。ヤング大管長は、「福千年まで崩れない方法で神殿を建ててもらいたいです」と述べました（“Remarks,” Deseret News, Oct. 14, 1863, 97）。

レッスンを改善する

イエス・キリストに対する証を述べる。 アミナダブは、悔い改めてキリストへの信仰を持つようにをレーマン人を教えるのに自分が最もふさわしい人だとは思っていなかったかもしれませんが（ヒラマン5:35-41を参照）。しかし、彼は自分の知っていることを分かち合い、その証は大きな影響を与えました。この模範からあなたは何を学べるでしょうか。



庭の橋のニーファイのイラスト
/ Jerry Thompson

8月24 - 30日

ヒラマン 7 - 12 章

「主を思い起こす」

ニーファイは自分の民に、主を思い起こすよう励ましました。あなたの教える人々に対しても、同様にすることができます。ヒラマン 7 - 12 章を読む際、主を思い起こすよう、どのようにクラスの参加者を助けることができるかについて感じたことを書き留めてください。

印象を書き留める _____



分かち合うよう招く

クラスの参加者に、ヒラマン 7 - 12 章の中で見つけた福音の原則と、それらの原則に言及している参照聖句をいくつかホワイトボードに書いてもらいます。その後、これらの原則と聖句のうち、どれをクラス全体で話し合うかを決めるとよいでしょう。



教義を教える

ヒラマン 7 - 11 章

預言者は、神の御心を民に明らかにする

- ヒラマン 7 - 11 章から、預言者の役割と責任についてクラスの参加者が学ぶよう助けるに当たり、『聖句

ガイド』の「預言者」の項 (scriptures.ChurchofJesus Christ.org) を一緒に読むことから始めるとよいでしょう。クラスの参加者は、そこに述べられている預言者の役割を確認し、ホワイトボードに書き出すとよいでしょう。その後、ヒラマン 7 - 11 章のうちの 1 章を各自で復習するように言い、ニーファイがホワイトボードに挙げられた役割をどのように果たしたかを見つけてもらいます。現代の生ける預言者と使徒たちは、これらの役割をどのように果たしているのでしょうか。そうした責任を担う彼らを、わたしたちはどのように支持できるのでしょうか。

- ニーファイが行なったように、預言者は時に大胆に語る必要がありますがそれはなぜでしょうか。クラスの参加者に、ヒラマン 7:11 - 29 を読み、ニーファイが与えた警告、またそうした警告をするに当たって、なぜ彼はそれほどまでに大胆である必要があったのか、その理由を見つけてもらうことを検討してみてください。わたしたちはこれまで、どのような預言者の警告によって、悔い改めて主のもとに来るよう鼓舞されてきましたか。「その他のリソース」には、わたしたちが預言者の警告を無視することの危険性を理解するよう助けるために、ニール・L・アンダーセン長老が用いたたとえが掲載されています。

ヒラマン 9:1-20; 10:1, 11-15

信仰は、しるしや奇跡以上のものの上に築かれなければならない

- これらの節について話し合う方法の一つとして、クラスを二つのグループに分け、各グループに、ヒラマン 9:1-20 を読み、自分自身が5人の男性、あるいは大さばきつかさのいずれかの立場にあると想像してもらいます。それらの人々は、どのように感じていたでしょうか。それぞれのグループが同じ奇跡的な預言に対して異なる反応を示したのは、何の影響によると考えられますか。奇跡によってわたしたちの証は築かれますが、奇跡が証を築くための唯一の基とならないようにするにはどうすればよいでしょうか。現代における預言者の言葉が真実かどうかを、わたしたちはどのようにして判断すればよいでしょうか。

ヒラマン 10:1-12

主は、主の御心を求め、その戒めを守る人々に力をお与えになる

- ヒラマン 10 章にある、主がニーファイを祝福された話は、さらに熱心に主の御心を求めて行うよう、クラスの参加者を鼓舞することでしょう。クラスの参加者は1-12 節読み、ニーファイが主の信頼を得るために行ったこと、また主がどのようにニーファイを祝福されたかを見つけるとよいでしょう。参加者はその後、聖文や自分自身の生活の両面から、「根気よく」主の御心を求め、それを実践した（ヒラマン 10:4）、そのほかの人々の例を分かち合うとよいでしょう。主はこれらの人々をどのように祝福し、人生における比喩的な山を「崩[す]」力（ヒラマン 10:9）をお与えになったのでしょうか。クラスの参加者に、主の御心をさらに熱心に求め、その戒めをさらによく守ることのできる方法について深く考えるための時間を与えてください。

ヒラマン 12 章

主はわたしたちに、御自身を思い起こすよう望んでおられる

- あなたのクラスの参加者の多くは、イエス・キリストを常に覚えるという聖約を交わしています。恐らく彼らは繁栄の時にあっても困難な時にあっても、「いつも御子を覚え[る]」（モロナイ 4:3；教義と聖約 20:77）うえで助けとなる事柄を幾つか分かち合うことができるでしょう。その後、クラスの参加者は、ヒラマン 12 章を調べて、人々が主を忘れがちになる

理由を探すとよいでしょう。この章で述べられているような傾向を克服するには、どうすればよいでしょうか。これまで逆境は、わたしたちが神を思い起こすうえでどのように助けとなってきたでしょうか（ヒラマン 11:4-7 参照）。

- 何かを覚えておくために必要となる努力について説明するために、クラスの参加者に少し時間を与え、ヒラマン 12 章に一とおり目を通してもらうとよいでしょう。その後、その章に関して幾つか質問をして、彼らが覚えている事柄を確認するとよいでしょう。恐らく参加者は、テストに備えて情報を覚えるために自分が行っている事柄を分かち合うことができるでしょう。これは、「主を思い起こす」ために必要となる努力とどのような点で似ていますか（ヒラマン 12:5）。また、どのような点で違っているのでしょうか。クラスの参加者に、ヒラマン 12 章から、神の慈しみと力を覚える、あるいは思い起こすために、自宅に掲示しておくことのできる節または聖句を見つけるよう勧めます。



家庭で学ぶよう励ます

ヒラマン 13-16 章を読むよう参加者を励ますために、救い主の降誕および十字架へのはりつけに関連する出来事についてのレーマン人サムエルの預言は、わたしたちの時代における救い主の再臨に先立つ出来事と比較することができることを指摘します。



その他のリソース

預言者の導きに耳を傾ける

ニール・L・アンダーセン長老は、次のような経験を紹介しています：

「主に仕えることを選ぶ人々は、いつも預言者に注意深く、また厳密に耳を傾けるということです。……

……一つの経験をお話ししましょう。わたしの家族は何年もフロリダ州に住んでいました。フロリダは砂地が多いので、芝生には葉の広い品種を植えます。セント・オーガスティンという名前でした。フロリダの芝生の恐るべ

き敵は、モールクリケットと呼ばれる小さな茶色の昆虫でした。

ある晩、玄関の階段の所で隣の人と立ち話をしていると、隣の人が小さな虫が通路を横切っているのに気づきました。彼は言いました。『芝生に殺虫剤をまいた方がいい。モールクリケットがいるぞ。』しかし以前にまいてから何週間もたっていなかったのに、時間と経費を考えると、すぐにやる気にはなりません。

翌朝明るい中、わたしは芝生を念入りに調べてみました。青々とした美しい芝生でした。わたしは芝生の間もよく見て、小さな虫がいないか確かめましたが、一匹もいませんでした。そこでわたしはこう思ったのです。『たぶん、昨日の虫は我が家の家の庭を横切って、隣の庭に行ったんだ。』……

しかし、悲しい結末が待っていました。あの会話から10日くらいたった朝、わたしは玄関から表に出ました。驚いたことに、一晩の間に、芝生が茶色の斑点で覆われてしまったのです。わたしは園芸店に駆け込んで殺虫剤を買い、すぐにまきました。しかし、遅すぎました。芝生はだめになり、元に戻すには、多くの時間と費用をかけて、新たに植え付けからしなければなりません。

隣人の警告は芝生にとって重大なものでした。彼はわたしには見えないものを見ていました。わたしの知らないことを知っていました。例えば、モールクリケットは、地中に住んで夜活動するので、昼間いくら調べても効果がありません。また、芝生の葉を食べずに、根を食い荒らし

ます。さらに、この小さな虫は、わたしが見たような結果が現れたときには、すでにたくさんの根をかじっています。わたしは独り善がりの満足に高い代価を払いました。

……霊的なモールクリケットがいます。防御癖の下に穴を掘って侵入し、繊細な根を侵すのです。邪悪という昆虫の多くは、とても小さいか、時にほとんど目に見えません。……

わたしがフロリダのモールクリケットについてした失敗を繰り返さないでください。警告を無視したり、独り善がりの満足に陥ったりしないでください。必要ならば悔い改めるよう努め、いつも信仰をもって謙遜に耳を傾け、学びましょう。』（『預言者と霊的なモールクリケット』『リアホナ』2000年1月号、18-20参照）。

レッスンを改善する

愛を示す。「皆さんの状況によって、生徒に愛を示すとは、次のような行動を指します。生徒を心から褒める、彼らの生活に関心を示す、彼らの言葉に注意深く耳を傾ける、彼らをレッスンに参加させる、彼らのために奉仕の行いをする。あるいは姿を見かけたときに心を込めてあいさつする、などがあります。」（『救い主の方法で教える』6参照）



「城壁に立つレーマン(サムエル)」
Arnold Friberg 画

8月31日-9月6日

ヒラマン 13 - 16 章

「胸躍る大いなる喜びのおとずれ」

レーマン人サムエルの教えと預言の中で、あなたのクラスの参加者にとって最も助けになると感じるものはどれですか。ヒラマン 13 - 16 章を研究するに当たり、参加者がこれらの章にある意義を見いだすよう、どのように助けられるか考えてみてください。

印象を書き留める _____



分かち合うよう招く

クラスの参加者に、今週自分が学んだこと、さらによく理解したこと、あるいは ヒラマン 13 - 16 章にあるレーマン人サムエルの話を読んで応用したことを、パートナーと分かち合ってもらいます。その後、参加者の何人かに、クラス全体に分かち合ってもらいましょう。



教義を教える

ヒラマン 13 章

主の僕たちは、神の導きに従って語り、行動する

- 主はレーマン人サムエルに、かなり困難に思えることを行うよう求められました。すなわち、以前自分を町から追い出した人々に教えを説くよう命じられたので

す。ヒラマン 13:2-5 を読むと、クラスの参加者は、主から困難なことを行うよう求められたときのことを思い起こすかもしれません。参加者に、それぞれの経験を分かち合ってくれるよう勧めます。主は彼らをどのように助けられたでしょうか。例えばクラスの参加者は、主が自分の心に、だれかに向けて言うよう望んでおられる言葉を与えてくださったときの経験を分かち合うことができるかもしれません（4 節参照）。クラスの参加者は、主の導きに従ったとき、どのような祝福を目にしたでしょうか。



預言者は、わたしたちの心をイエス・キリストに向かわせる

- サムエルの警告は心のかたくななニーファイ人に向けて発せられたものですが、ヒラマン 13 章には、わたしたちすべてにとってためになる教えが幾つか記されています。クラスの参加者がサムエルの言葉の中

から自分に当てはまる意味を見いだすよう助けるために、ヒラマン 13 章を調べて、わたしたちの時代に関連すると思われるメッセージを探してもらおうとよいでしょう。(助けが必要であれば、次の聖句をホワイトボードに書くとよいかもしれません：8, 21 - 22, 26 - 29, 31, 38。)その後、見つけた事柄を二人一組か小さなグループ、あるいはクラス全体で分かち合うとよいでしょう。今日預言者たちは、どのような似たメッセージをわたしたちに伝えているのでしょうか。

ヒラマン 14 章：16：13 - 23

しるしと不思議は、その心をかたくなにしない者たちの信仰を強め得る

- 『わたしに従ってきなさい—個人と家族用』にある今週の概要では、「[わたしたちが] イエス・キリストの御名を信じられるようにするために」(ヒラマン 14：12)、主が与えてくださった数々のしるしを見つけるよう提案されています。恐らくクラスの参加者は、このアイデアについて深く考える中で見いだした事柄を分かち合うことができるでしょう。わたしたちの生活におけるしるしは、サムエルが預言したしるしほど劇的なものではなく、より個人的なものであろうことを必ず指摘してください。ヒラマン 14：28 - 30 には、しるしのそのほかの目的として、どのような事柄が提示されているのでしょうか。クラスの参加者は、わたしたちが主を信じる信仰を強めることができるよう助けるために、主がしてくださいましたそのほかの事柄についても分かち合うことができるでしょう。
- サムエルの預言がどのように成就したかについて読むと、イエス・キリストとその使命に対するクラスの参加者の信仰が築かれることでしょう。できればクラスの参加者は、ヒラマン 14 章を使って図表を作成し、片側にキリストの降誕と死に関する預言を、もう一方の側にはこれらの預言が成就したことが記されている参照聖句を書き出すとよいでしょう。これらの参照聖句の幾つかは、3 ニーファイ 1：15 - 21 および 3 ニーファイ 8：5 - 25 にある節に含まれています。これらの預言とその成就について知ることは、わたしたちにとってなぜ大切でしょうか。
- クラスの参加者は、ヒラマン 16 章やそのほかの聖文から しるしや不思議を目にすることは、必ずしもキリストに対する信仰を人に生じさせるものではないことに気づいたかもしれません。しるしを見ながらも信じなかった人たちについて述べた聖文から、幾つか例

を挙げてもらいましょう。ヒラマン 16：13 - 23 によると、レーマン人サムエルの時代の人々の多くがしるしや預言を信じなかったのはなぜでしょうか。サタンは今日、どのように人々に「自分自身の力と……知恵に頼る」よう説きつけるのでしょうか。(ヒラマン 16：15) この話から、わたしたちは同様の過ちを避けるうえで助けとなり得るどのような事柄を学べるのでしょうか。

ヒラマン 15：3

主は御自分が愛する人々を懲らしめられる

- サムエルの言葉には厳しい叱責が多く含まれていますが、ヒラマン 15：3 には、主からの懲らしめについて独自の観点が示されています。クラスの参加者がこうした観点を理解するよう助ける方法の一つは、この聖句と一緒に読み、サムエルの預言と警告の中に見いだす神の愛と憐れみを示す証拠を分かち合ってもらうことです。主からの懲らしめは、どのように主の愛のしるしとなり得るのでしょうか。
- クラスの参加者がヒラマン 15：3 にあるメッセージをさらによく理解するよう助けるために、D・トッド・クリストファーソン長老が教えた、神の懲らしめの3つの目的を分かち合うとよいでしょう(「その他の資料」参照)。クラスを3つのグループに分け、各グループに、これらの目的の一つについて話し合ってもらいます(「その他の資料」に提案されている聖文やビデオが役立つでしょう)。その後、各グループに、それぞれの話し合いから得た洞察、すなわち主は御自分が愛される人々を懲らしめられることをさらによく理解するうえで助けとなる洞察を分かち合ってもらおうとよいでしょう。

ヒラマン 16 章

預言者は、わたしたちの心を主に向けさせる

- ヒラマン 16 章では、サムエルの教えを受け入れた人々から、わたしたちは何を学べるのでしょうか。また主を拒んだ人々からは何を学べるのでしょうか。生ける預言者に従うことの大切さについて、クラスの参加者がどのようにして証を得たかを分かち合うのを聞くと鼓舞されるでしょう。参加者はまた、だれかに自分はなぜ預言者に従うことを選ぶのかを説明するうえで、ヒラマン 16 章あるいは「その他の資料」にあるアンダーセン長老の言葉をどのように活用しようと思っているのかを分かち合ってくれるかもしれません。



家庭で学ぶよう励ます

次の週に3ニューファイ1-7章を読むようクラスの参加者を励ますために、今週彼らが読む預言の成就の多くが、これらの章に記されていることを伝えるとよいでしょう。



その他のリソース

神の懲らしめの目的

D・トッド・クリストファーソン長老は、神の懲らしめの3つの目的について話しています（「すべてわたしの愛している者を、わたしはしかったり、懲らしめたりする」『リアホナ』2011年5月号、97-100参照）

1. 「悔い改めを促す」エペソ2:14-15；教義と聖約1:27；93:41-50；105:6参照。
2. 「精錬し、聖める」モーサヤ23:21-22；教義と聖約101:1-5；136:31参照。
3. 「神が御存じのより良い道へ生活を方向転換させる」クリストファーソン長老の説教（98-99ページ）にあるヒュー・B・ブラウン管長とスグリの話「神の御心」（ビデオ ChurchofJesusChrist.org）を参照してください。

わたしたちは、預言者が与えられていることを喜ぶ

ニール・L・アンダーセン長老：

「預言者は皆さんと救い主の間に立つのではありません。むしろ、皆さんの傍らに立ち、救い主に通じる道を指し示してくれるのです。預言者の最大の責任であり、わたしたちへの最も貴重な贈り物は、イエスがキリストであるというその揺るぎない証と確固とした知識です。かつてのペテロのように、わたしたちの預言者も『〔彼こそ〕生ける神の子キリスト』であると宣言しています。〔マタイ16:16；ヨハネ6:69も参照〕。

将来、わたしたちは地上での人生を振り返り、生ける預言者のいる時代に生きたことを喜ぶことでしょう。その日、わたしたちがこう語れるようにと祈ります。

わたしたちは預言者の言葉に耳を傾けました。彼を信じました。忍耐と信仰をもって、その言葉を研究しました。彼のために祈りました。彼を支持しました。へりくだり、彼に従いました。彼を愛しました。」「神の預言者」『リアホナ』2018年5月号、27)

レッスンを改善する

教える人のことを知る。 二人として、まったく同じ人はいません。あなたが教える一人一人が独自の背景や考え方、能力を持っています。クラスの参加者が学ぶよう助けるために、それらの違いを活用できる方法を知るために祈ってください。自分が教える人々をさらによく理解するときに、あなたは意義深く、また記憶に残る学びの瞬間を生み出せることでしょう（『救い主の方法で教える』7参照）。



「二層一夜」 Jorge Cooco 画

9月7-13日

3 ニーファイ 1-7 章

「頭を上げて、元気を出しなさい」

あなたはクラスで3 ニーファイ 1-7 章から特定の原則に焦点を当てるよう、御霊の促しを受けるかもしれませんが。そうした原則は、まさにそれを必要としているだれかを祝福する原則かもしれないのです。

印象を書き留める



分かち合うよう招く

クラスの参加者が家庭で学んでいる事柄を分かち合うよう助けるために、彼らに、3 ニーファイ 1-7 章で見つけた幾つかの真理とその真理を示す参照聖句をそれぞれ紙に書くように言います。それらの紙片を容器に入れ、そこから幾つか取り出して、クラスで話し合います。クラスの参加者が分かち合う際、この概要に関連するアイデアで、話し合いを深め、クラスのほかの人も参加することのできるものがあるか検討してみてください。



教義を教える

3 ニーファイ 1-7 章

改心は、熱心な努力を必要とするプロセスである

- 3 ニーファイ 1-7 章には、イエス・キリストとその福音に帰依した人々と、帰依しなかったそのほかの人々

について書かれています。これらのグループ間に違いを生じさせる要因となった事柄をクラスの参加者が見つけられるよう助けるために、ホワイトボードに次のような見出しの表を作成します：改心を弱める信条と行動および改心を強める信条と行動。次の参照聖句をクラスの参加者に割り当て、それぞれが見つけたことを表に記入してもらいます（例は、最初の参照聖句について提示されたもの）。

3 ニーファイ 1: 4-23, 29-30: 改心を弱める：預言者の言葉を信じず、義にかなった人々を嘲笑する（5-6 節）。改心を強める：預言者の言葉を信じ、助けを祈り求める（8, 11 節）。

3 ニーファイ 2: 1-3

3 ニーファイ 3: 12-16

3 ニーファイ 4: 8-10, 30-33

3 ニーファイ 6: 13-18

3 ニーファイ 7: 15-22

わたしたちが逆境にもかかわらず確固として改心を保つには、どうすればよいでしょうか。

- クラスの参加者は、3 ニーファイ 1: 27-30 で「若者たち」と呼ばれている世代を強める方法を探し求めることに関心を抱くかもしれません。クラスの参加者に、ニーファイ人およびレーマン人の若者たちはな

ぜ周囲の悪に抵抗することができなかつたのか、その理由をこれらの聖句の中で見つけてもらうとよいでしょう。このことから、今日の若者が直面する問題について、また彼らがキリストへの信仰を育むうえで助けとなる最善の方法についての話し合いへと結びつけるとよいでしょう。「その他のリソース」に、提案が幾つか掲載されています。

3 ニーファイ 1:4－21; 5:1－3

主は御自分の言葉をことごとく成就される

- 3 ニーファイ 1:4－21 および 5:1－3 にある話を読むことで、主の約束に対するクラスの参加者の信仰は強められるでしょう。できればクラスの参加者は 3 ニーファイ 1:4－7 を一緒に読み、もし自分がこれらの聖句で述べられている信者であったならどのように感じるかをホワイトボードに書き出すとよいでしょう。また彼らは、今日わたしたちが直面するかもしれない同様の状況について考えることもできるでしょう。3 ニーファイ 1:8－21 および 5:1－3 から、わたしたちは主とその約束について何を学べるでしょう。話し合いを広げるために、神への信頼に関する賛美歌を読むとよいでしょう。クラスの参加者は、敵対する力があるにもかかわらず、神に対する自分の信仰と信頼が報われたときの経験を分かち合うことができるでしょう。

3 ニーファイ 1:4－15; 5:12－26; 6:10－15; 7:15－26

わたしたちはイエス・キリストの弟子である

- モルモンは、「見よ、わたしは……イエス・キリストの弟子である」と宣言しました (3 ニーファイ 5:13)。弟子であるとはどういう意味であるかについてクラスで研究するために、クラスの参加者に、3 ニーファイ 1:4－15; 5:12－26; 6:10－15 および 7:15－26 を調べて、キリストの弟子たちの特質や信仰、行動を見つけてもらうとよいでしょう。クラスの参加者に少し時間を与えて、イエス・キリストのより良い弟子となるためにできることについてよく考え、書き留めってもらうことを検討してみてください。

3 ニーファイ 2:11－12; 3:12－26; 5:24－26

義人が集うとき、主は彼らを強め、守ることがおできになる

- ニーファイ人がガデアントン強盗団を打ち負かすことのできた理由の一つは、彼らが改心したレーマン人から成る軍隊と連合し、ゼラヘムラの地に「集まるように」というラコーニアスの靈感あふれる指示に従ったことです (3 ニーファイ 3:22)。このことは、あなたのクラスの参加者にとってどのような教訓となるでしょう。彼らに、周囲の義にかなった人々によって強められたときの経験を分かち合ってくれるよう頼むとよいでしょう。その後、クラスの参加者に、3 ニーファイ 3:12－26 をもう一度調べて、ニーファイ人が集まって来た理由と、彼らが経験した祝福を見つけてもらうとよいでしょう。わたしたちもまた、家族や支部またはワードの会員とともに集うときに、どのように同様の祝福を経験するのでしょうか。集まることについて、3 ニーファイ 5:24－26 から、さらに何を学べますか。
- 3 ニーファイ 3 章を読むと、義のうちに集まる時、わたしたちはどれほど強められるかをクラスの参加者が理解するのに役立つ機会となるでしょう。できれば、ほかの物と結びつくときに弱いものがいかにより強くなるかを示すような、実物を用いたレッスンをすることを検討するとよいでしょう。クラスの参加者に、12－26 節に記されているように、一同に集まること有益であることをニーファイ人に納得させるよう頼まれたと想像してもらいます。できれば参加者は、これらの節で読んだ事柄に基づき、どのようにすべきかについてグループで話し合うとよいでしょう。それぞれの考えを分かち合ってもらいましょう。その後、次のような質問について、クラス全体で話し合うとよいかもしれません：わたしたちが直面する試練は、どのような点でガデアントン強盗団と似ているのでしょうか。どうすれば家庭やワードを避け所にすることができますか。

3 ニーファイ 3:1-13

サタンを恐れる必要はない

- ガデアントン強盗団の首領であるギデアンハイが書いた手紙は、ニーファイ人を脅し、欺こうとするものでした。できればクラスの参加者は、3 ニーファイ 3:2-10にあるギデアンハイの言葉を読み直し、それらを、今日サタンがわたしたちを欺こうとする方法と比較するとよいでしょう。ニーファイ人の大さばきつかさ、ラコーニアスの対応から、わたしたちは何を学べますか。



家庭で学ぶよう励ます

次の週のクラスに向けて、3 ニーファイ 8-11 章を読むようクラスの参加者を励ますために、3 ニーファイ 11 章には、モルモン書における「最も栄光ある出来事」、すなわちイエス・キリスト御自身がニーファイ人の中で教え導かれたことが含まれていることを伝えます（モルモン書序文参照）。



その他のリソース

若者の信仰を築くよう助ける

七十人のバレーリ・V・コードン長老は、福音に忠実であり続けるよう若者を助けるための3つの方法を提案しています。

- 「家庭でもっと勤勉に家庭のことに携わる……しっかりと教えることは家族として福音に基づいた生活

をするために非常に重要であり、それには不断の努力が欠かせません。わたしたちはこれまで幾度も、家族や個人の聖文研究を日課とするよう勧告を受けてきました。これを実行している多くの家族が日々祝福されて、きずなを強め、主といっそう密接な関係を築いています。」

- 「家庭での力強い模範……子供たちに、神殿結婚、断食、安息日を聖く保つことの大切さについて語るだけでは十分ではありません。子供たちは、わたしたちがスケジュールを空けて、できるかぎり頻繁に神殿に参入するのを見なければなりません。定期的に断食し、安息日を一日中聖く保つというわたしたちの決意を子供たちは見る必要があります。」
- 「慣習……わたしたちは家族として、安息日を聖く保つことや家庭における日々の聖文研究と祈りを妨げる、どのような慣習をも避ける必要があります。ポルノグラフィやその他あらゆる邪悪な影響につながる家のデジタルという扉を閉めなければなりません。今日のこの世の慣習と戦うためには、聖文や現代の預言者の声を使って、子供たちが神聖な存在であること、人生の目的、そしてイエス・キリストの神聖な使命を彼らに教える必要があります。」（『福音の言語』『リアホナ』2017年5月号、56-57参照、強調付加）

レッスンを改善する

悩み苦しんでいる人に参加してもらおう 悩み苦しんでいるクラスの参加者は、時折クラスに参加し、愛されていると感じる必要があります。次のレッスンでの祈りの割り当てを依頼したり、教会に確実に来れるよう取り計らったりすることを検討してください。最初は、彼らがあなたの働きかけに応じなかったとしても諦めないでください。（『救い主の方法で教える』8-9参照。）



「わたしは世の光である」
James Fullmer 画

9月14 - 20日

3 ニーファイ 8 - 11 章

「立って、わたしのもとに来〔なさい〕」

3 ニーファイ 8 - 11 章を個人で研究する際に書き留めた印象を思い返してみると、教えるのためのアイデアが思い浮かぶかもしれません。以下の提案から、さらなるアイデアが得られるでしょう。

印象を書き留める _____



分かち合うよう招く

時として人は、何か特定の事柄について質問されると、より分かち合いやすくなるものです。例えば、クラスの参加者に、3 ニーファイ 8 - 11 章から、イエス・キリストの属性について学んだ事柄を分かち合うよう勧めるとよいでしょう。生徒たちが分かち合う準備をして来られるように、前もって数日前にこの案内をしておくともよいかもしれません。



教義を教える

3 ニーファイ 8 - 10 章

わたしたちが悔い改めるなら、救い主はわたしたちを集め、守り、癒してくださる

- これらの章には滅亡や荒廃の話が含まれていますが、そうした話はまた、わたしたちがイエス・キリスト

に近づくうえで助けとなり得る霊的な教訓を与えてくれます。できればクラスを3つのグループに分け、各グループに、3 ニーファイ 8 - 10 章から一つの章を割り当てて、民が学んだり経験したりした事柄について述べた言葉や語句を見つけてもらうとよいでしょう。その後、各グループの一人に、グループで見つけた事柄をクラスのほかの参加者に分かち合ってもらうことができます。これらの霊的な教訓は、わたしたちが救い主に近づくうえでどのように助けとなり得るかについて話し合うよう、クラスの参加者に勧めます。

- これらの章にある価値あるメッセージは、最も困難な試練のさ中であってさえも、救い主は愛と憐れみをもってわたしたちに御手を差し伸べてくださるということです。クラスの参加者に、現在困難に立ち向かっている知人を思い浮かべてもらい、それから、3 ニーファイ 9 : 13 - 22 および 10 : 1 - 10 にある救い主の言葉を調べて、その人の助けになると思われる語句を見つけるよう勧めるとよいでしょう。恐らくクラスの参加者は、救い主が御手を差し伸べてくださるのを感じたときの個人的な経験を分かち合うこともできるでしょう。

3 ニーファイ 9:10 - 22

主は「打ち砕かれた心と悔いる霊」を求められる

- 救い主がおいでになる前、約束の地に住む忠実な民は、動物の犠牲を含め、モーセの律法に従っていました。クラスの参加者がこの律法についてさらに理解を深めるよう助けるために、モーセ 5:5 - 8 を簡単に復習するとよいでしょう。古代において、神の民が動物を犠牲としてささげるよう命じられたのはなぜでしょうか。3 ニーファイ 9:20 で、救い主が与えられた新しい戒めとはどのようなものでしたか。その戒めは、どのようにわたしたちの心を主とその犠牲に向かわせますか。「その他のリソース」にある、犠牲の律法に関する引用文が助けになるでしょう。
- クラスの参加者が、打ち砕かれた心と悔いる霊を持つとはどういう意味かを理解するように、どのように助けられるでしょうか。まずホワイトボードに、打ち砕かれた、悔いる、および犠牲という言葉を書くとよいでしょう。その後、クラスの参加者に、自分にとってこれらの言葉が意味することを表す絵を描くか、これらの言葉に関連する言葉や語句を書くかしてもらうとよいでしょう。クラスの参加者がそれぞれの絵や言葉、語句を分かち合う際に、それらが、3 ニーファイ 9:19 - 22 で救い主がわたしたちに求められたこととどのように関連するかについて話し合うとよいでしょう。「その他のリソース」にある、D・トッド・クリストファーソン長老による引用も助けになるでしょう。

3 ニーファイ 11:1 - 17

イエス・キリストは世の光である

- 3 ニーファイ 11:1 - 17 に記されている出来事は、モルモン書の中で最も神聖な出来事に数えられます。クラスの参加者に少し時間を与えて、これらの聖句を黙読してもらうことを検討してください。読みながら深く考えてもらうために、ホワイトボードに以下のような質問を書いておくといよいでしょう：あなたがこれらの人々とともにいたとしたら、どのように感じたでしょうか。これらの節で、救い主についてどのような印象を抱きましたか。イエスの模範から、あなたは何を学びますか。あなたはどのような経験から、イエス・キリストは自分の救い主であるという証を得ましたか。クラスの参加者に、それぞれの考えや印象を分かち合ってもらいとよいでしょう。



「一人ずつ」 Walter Rane 画

3 ニーファイ 11:10 - 41

イエス・キリストは、御自分の教義と教会を確立された

- イエス・キリストがバウンティフルの地に御姿を現されたとき、最初に言われた事柄、最初になされた行いに注目すると有益かもしれません。クラスの参加者は、3 ニーファイ 11:10 - 41 にある救い主の言葉や行動から見つけた真理にしるしを付けたり、書き留めたりするとよいかもしれません。見つけた事柄を分かち合ってもらいましょう。これらの節から、救い主についてどのようなことが分かりますか。救い主の教会については、どのようなことが分かりますか。
- 当時人々の間にあったバプテスマに関する明白な不一致をなくすために、救い主は3 ニーファイ 11 章において、この儀式に関する重要な真理を明らかにされました。クラスの参加者がこれらの真理を見つけられるように、ホワイトボードに次の節の番号を書いておくといよいでしょう：21 - 25, 26 - 27, 33 - 34 クラスの参加者それぞれに1節か2節選んでもらい、バプテスマについて教えている真理を分かち合ってもらいます。



家庭で学ぶよう励ます

救い主がニーファイ人とレーマン人を訪れられたことで、彼らは非常に大きな影響を受け、以前は争いを好む民であったそれらの人々が、その後の200年もの間、平和に暮らしたことを知ると、クラスの参加者は興味深く思うかもしれません（4 ニーファイ1章参照）。このことからクラスの参加者は、3 ニーファイ 12 - 16 章を研究し、民にそれほど劇的な変化を及ぼした救い主の教えについて学ぶよう鼓舞されることでしょう。



その他のリソース

犠牲の律法

M・ラッセル・バラード会長は、今日わたしたちが犠牲の律法に従って生活する方法の一つについて説明しています。

「救い主によって究極の犠牲が成し遂げられてから、この〔犠牲の律法〕の実践方法に二つの変更が加えられました。第1に、聖餐の儀式が犠牲の儀式に取って代わりました。第2に、この変更によって犠牲の焦点が人の家畜から人そのものに移りました。ある意味で、犠牲はささげ物からささげる人へと変わったのです。……

……主はわたしたちに動物や穀物ではなく、神の御心に添わないものをすべて捨てることを望んでおられます。……

……利己的な欲望に打ち勝ち、神を第一にして生活し、いかなる代価を支払っても神に仕えたと聖約するとき、わたしたちは犠牲の律法に従っているのです。」（『犠牲の律法』『リアホナ』2002年3月号、16 - 17）

十二使徒定員会のニール・A・マックスウェル長老はこう述べています。「真の個人の犠牲とは、祭壇に動物をささげることでは決してありませんでした。そうではなく、わたしたちの中の動物的な欲望を祭壇の上に置いて、焼き尽くすことを進んで行うことなのです。」（「すべて神のみこころに背くことを捨てよ」『リアホナ』1995年7月号、73 参照）

打ち砕かれた心と悔いる霊

D・トッド・クリストファーソン長老は、打ち砕かれた心と悔いる霊を持つとはどういう意味であるかを説明しています。

「〔皆さんは〕打ち砕かれた悔い改めの心、そして悔いて従順な霊を贈り物としてささげることができます。実にその贈り物とは自分自身、すなわち今の自分と将来の自分です。

皆さん自身、あるいは皆さんの生活の中には清くないものやふさわしくないものがありますか。それを捨てるなら、そのことが救い主への贈り物になります。皆さんの生活には、良い習慣や特質が欠けていますか。それを取り入れ、人格の一部とするなら、主に贈り物をささげていることになります。」（「あなたが改心したときには」『リアホナ』2004年5月号、12 参照）

レッスンを改善する

家族と協力する。 「良きにつけ悪しきにつけ、個人に最も大きな影響を与えるのは、普通その人と一緒に暮らしている人たちです。ですから、〔家族と〕一緒に取り組むときに、クラスの生徒を強めようとする皆さんの努力は最も良い結果をもたらすでしょう。家庭は福音に従って生活し、福音を学ぶうえで中心となる場所だからです。」（『救い主の方法で教える』8）



「第三ファイ：わたしはこれらの十二人を選んだ」 Gary L. Kapp 画

9月21 - 27日

3 ニーファイ 12 - 16 章

「わたしは律法であり、光である」

あなたのクラスに参加する人はそれぞれ、3 ニーファイ 12 - 16 章にある救い主の多くの力強い教えの中から、自分にとって特に意味のあるものを見つけることができるでしょう。クラスの参加者に、各自が目にした原則を発表してもらいましょう。

印象を書き留める _____



分かち合うよう招く

3 ニーファイ 12 - 16 章で学んだことを発表する機会をすべての人に与えるために、ホワイトボードに 12 から 16 の数字を並べて書きます。それからクラスの参加者は、これらの章で自分にとって有意義な節を探して、ホワイトボードの対応する章の数字の下に、その節の数字を書き加えます。2,3 の聖句を一緒に読み、なぜそれが有意義なのか話し合ってください。



教義を教える

3 ニーファイ 12 - 14 章

救い主の教えは、真の弟子となる方法をわたしたちに示している

- 『わたしに従ってきなさい —— 個人と家族用』の今週の概要には、「イエス・キリストの真の弟子は……」

という文章を完成するために、3 ニーファイ 12 - 14 章の言葉をまとめるように提案されています。クラスの参加者の中にこの活動を行った人がいれば、学んだことを進んで発表してもらえるか尋ねるとよいでしょう。あるいは、以下の参照聖句とともに、ホワイトボードに未完成の文章を書いてもよいでしょう：3 ニーファイ 12：3-16, 38-44; 13：1-8, 19-24; 14：21-27（またはあなたが個人学習で見つけたそのほかの聖句）クラスの参加者は、個人またはグループで、一つの聖句を選んで読み、その参照聖句の教えに基づいて、ホワイトボードの文を完成させる言葉を提案します。これらの聖句から学んだことにより、もっと忠実にイエス・キリストに従うために何を行うか考え、それを書き出すように、クラスの参加者を励ましてください。

- クラスの参加者が 3 ニーファイ 12：48 の救い主の言葉を理解できるように、前もってジェフリー・R・ホランド長老のメッセージ（「それだから、あなたがたもいずれ完全な者となりなさい」（『リアホナ』2017 年 11 月号、40 - 42））を研究するように一人または複数の人に依頼して、この節を理解するうえで助けになる洞察を発表してもらいます。

3 ニーフай 12:21 - 30

わたしたちの思いが行いをもたらす

- 3 ニーフай 12:21 - 30 の話し合いは、クラスの参加者が、思いをコントロールすることがいかに行いをコントロールするのに役立つかを理解する助けになるでしょう。話し合いを始めるために、ホワイトボードに表を描き、見出しに「避けたい行い」と「それをもたらす思いや感情」と書きます。それからクラスの参加者に、3 ニーフай 12:21-22, 27-30 を調べて、表の空欄を埋めてもらいます。そのほかにどのような行いと思いを表に加えることができますか？「これらのことを決して心の中に入れないように」するには、どうすればよいでしょうか（3 ニーフай 12:29）。それらが心の中に入ってきたとき、どうすれば追いつくことができるのでしょうか。「その他のリソース」にあるエズラ・タフト・ベンソン大管長の勧告を読んでから、新しい表を作り、見出しに「身に着きたいキリストのような行い」と「それをもたらす思い」と書いて、クラスで表を埋めてもらいます。

3 ニーフай 13:1 - 8, 16 - 18

わたしたちの奉仕と礼拝は、正しい理由で行わなければならない

- 3 ニーフай 13 章の研究では、クラスの参加者に、よい業を行う理由を吟味する機会が与えられます。話し合いを始めるために、1-2 節と 16 節を読み、次の言葉の定義を分かち合います。「偽善者」：「何かのふりをする人；〔新約聖書の中で使われている〕ギリシャ語の単語は、『役者』または『一部を誇張する……人』を意味する。」恐らく一人か二人のクラスの参加者は、貧しい者に施している人や断食している人のふりをしたり、演じたりすることができるでしょう。ふりをする人や演じることが、偽善者を表わす適確なたとえになるのはなぜですか。奉仕や祈りや断食を真心から行い、偽善者にならないようにするには、どうすればよいでしょうか。
- 3 ニーフай 13:1-8, 16-18 から良い行いを特定してもらい、どのような動機がそれらの行いや神から求められるそのほかの事柄へと人を導くか話し合うとよいでしょう。なぜ良いことを行うのか聞かれたら、どのように答えますか？ そのような良い行いをする自分の動機について吟味するように、クラスの参加者を励ましてください。どうしたら自分の動機を清めることができるでしょうか。

3 ニーフай 14:7 - 11

わたしたちは天の御父に「良いもの」を求めたら、与えられる

- 求めなさい、捜しなさい、たたきなさいという救い主の勧めを理解するには、これらの言葉の意味を詳しく調べると助けになるでしょう。それぞれの言葉は、救い主がわたしたちに行うように招いておられることについて、何を暗示していますか。わたしたちはどのように求め、捜し、たたきますか。3 ニーフай 14:7-8 の約束は、自分の生活の中でどのように成就しましたか。クラスの参加者は、「その他のリソース」にあるラッセル・M・ネルソン大管長の勧告を調べて、大管長からの質問と勧めを探すこともできます。クラスの参加者に、大管長の質問に対する答えについて、また大管長の勧めを実行する計画について、深く考えて書き留める時間を与えてください。
- クラスの参加者の中には、「すべて求める者は与えられ……る」（3 ニーフай 14:8）という救い主の言葉の意味について、確信が持てない人がいるかもしれません。なぜ祈りが答えられないように思えることがあるのでしょうか、また、なぜ自分が望んでいない答えが与えられることがあるのでしょうか。以下の聖句の幾つかをクラスで研究すれば、これらの質問に答える助けになるでしょう。イザヤ 55:8-9；ヒラマン 10:4-5；3 ニーフай 18:20；教義と聖約 9:7-9；88:64。見つけたことを発表するように、クラスの参加者を励ましてください。それらの考えは、祈る方法にどのような影響を与えるのでしょうか。



家庭で学ぶよう励ます

家庭で3 ニーフай 17-19 章を読むように動機付けるために、クラスの参加者に、救い主が彼らと彼らの家族のために祈ってくださるのを聞いたらどう思うか想像してもらおうとよいでしょう。これらの章では、そのような神聖な経験をした人々について読むことになります。



その他のリソース

わたしたちは自分の思いをコントロールできる

エズラ・タフト・ベンソン大管長は、次のように教えています。

「人間の心は舞台にたとえることができます。その舞台では、一度に一人の人しか演ずることができません。わたしたちを愛している主は、この舞台の上に良い思いを立たせようとしておられます。もちろんそれは祝福の源となる思いです。一方わたしたちを憎むサタンも、舞台の片袖から悪い思いを押し立てようと躍起になっています。それはわたしたちにのろいをもたらす思いです。

わたしたちはこの舞台の監督です。どちらの思いを舞台に立てるかは、自分自身が決めるのです。……人となりは、心の中の舞台に常にどのような思いを立たせるか、すなわち何を思うかによって決まるのです。……

思いがわたしたちを形造るのであれば、また、わたしたちがキリストのような人物になることを求められているのであれば、わたしたちはキリストと同じ思いを持たなければなりません。」(「キリストを思う」『聖徒の道』1989年6月号, 2-3 参照)

神はあなたに語りかけたいと望んでおられる

ラッセル・M・ネルソン大管長は、こう話しています。

「皆さんが求めることで、何が開かれるでしょうか。皆さんはどんな知恵に不足していますか。どんなことを知り、理解することが、差し迫って必要であると感じていますか。預言者ジョセフの模範に従ってください。繰り返し行くことのできる静かな場所を見つけてください。神の御前にへりくだってください。天の御父に心を注ぎ出してください。御父に頼って答えと慰めを求めてください。

心配事や恐れ、弱さについて、イエス・キリストの御名によって祈ってください。そうです、心の切なる思いについて祈ってください。その後で耳を傾けてください。心に浮かんだ考えを書き留めてください。感じたことを記録し、それに従って、促しを受けたとおりに行動してください。……

神はほんとうに皆さんに語りかけたいと思っておられるでしょうか。そのとおりです。……個人の啓示を受ける皆さんの現在の能力をさらに伸ばすように、強くお勧めします。……

天の御父が皆さんに知ってほしいと望んでおられることは、はるかにたくさんあるのです。」(「教会のための啓示、わたしたちの人生のための啓示」『リアホナ』2018年5月号, 95)

レッスンを改善する

学習者が互いに高め合うように助けてください。

「クラスにいる一人一人の生徒は、福音に対する証や考え、経験を豊富に生み出す源です。それらをかち合ってもらい、お互いを高め合いましょう。」(「救い主の方法で教える」5)



「主の顔の光が彼らを照らした」
Gary L. Kapp 画

9月28日-10月11日

3 ニーファイ 17 - 19 章

「見よ、わたしの喜びは満ちている」

教えるためのあなたの準備は、個人の聖文研究から始まります。『わたしに従ってきなさい——個人と家族用』はあなたの聖文研究を補足し、この概要はあなたの準備に役立つアイデアを提供することができます。

印象を書き留める _____



分かち合うよう招く

3 ニーファイ 17:1-3 で救い主が人々に勧められたことは、自分の家に帰って、再び教えを受けに戻る前に「心が備えられるように」することでした。クラスの参加者に、今日のレッスンのためにどのように備え、何を考えたか尋ねるとよいでしょう。



教義を教える

3 ニーファイ 17 章; 18:24-25, 28-32
救い主はミニスタリングの完全な模範を示された

- わたしたちには皆、ミニスタリングを行う機会があり、だれもがそれを改善することができます。救い主のミ

ニスタリングの模範から学ぶ一つの方法として、3 ニーファイ 17 章をクラスで読み、ミニスタリングについて教えている箇所を見つけたら、クラスの参加者に指摘してもらいます。ミニスタリングの偉大な模範を示された救い主の特質について、わたしたちは何を学べますか。救い主の模範からミニスタリングについてどのような真理を学べますか。3 ニーファイ 18:24-25, 28-32 からさらに洞察を深める箇所を探することもできます。それからクラスの参加者は、救い主のミニスタリングの模範に従うために行おうと心に感じた具体的な事柄について、話し合うことができますよう。



「あなたがたの幼い子供たちを見なさい」 Gary L. Kapp 画

3 ニーフай 17:13-22; 18:15-25; 19:6-9, 15-36

救い主は祈る方法を教えられた

- クラスの参加者が 3 ニーフай 17-19 章にある祈りの多くの模範と教えから学ぶのを助けるために、ホワイトボードに「だれが?」「どのように?」「いつ?」「なぜ?」と書き、以下の聖句から祈りに関して、これらの質問の答えを見つけてもらいます: 3 ニーフай 17:13-22; 18:15-25; 19:6-9, 15-36。これらの聖句を読むときに、クラスの参加者はさらにどのような洞察を得るでしょうか。「その他のリソース」にあるリチャード・G・スコット長老の言葉を使って、話し合いを進めてもよいでしょう。またクラスの参加者に、個人と家族の祈りをさらに有意義なものにするために何を行うか、発表してもらうこともできます (3 ニーフай 18:18-21 参照)。
- 『わたしに従ってきなさい —— 個人と家族用』の今週の概要には、これらの聖句を読むときに祈りについて考えるための質問が提案されています。これらの質問について何らかの洞察を得た参加者がいれば、分かち合ってもらおうとよいでしょう。あるいはクラスの数人の参加者に、3 ニーフай 17-19 章から祈りに関して学んだことについて話し合うために、準備してくるよう依頼することもできます。祈りをもっと有意義なものにするために、何を行うよう心に感じましたか。
- イエスは、わたしたちが常に祈らなければならない理由を教えられました (3 ニーフай 18:15-18 参照)。クラスの参加者が主の教えを理解するために、実物を使ったレッスンが役立つかもしれません。例えば、水を満たした容器を使います。この水は「サタンの影響力」を表わしています。ティッシュペーパー（「わたしたち」を表わす）をコップ（「常に祈ること」を表わす）の底に詰めます。コップを逆さまにして、容器の水の中に垂直に沈めます。コップの底のティッシュペーパーは、水に取り囲まれていても、乾いたままです。実物を使ったこのレッスンと 3 ニーフай 18:15-18 は、祈りについて何を教えていますか（教義と聖約 10:5 も参照）。「常に祈〔る〕」とはどういう意味でしょうか。祈りはサタンの影響力に対抗するうえで、どのような助けになりますか。クラスの参加者に数分間考える時間を与え、自分の祈りを改善するために「行おうと感じたこと」を書いてもらいます。

3 ニーフай 18:1-12

わたしたちは聖餐を取るときに、靈的に満たされる

- 3 ニーフай 18 章にある聖餐に関する救い主の教えについて話し合いを始めるために、クラスの参加者をグループに分け、各グループに以下の聖句の一つを割り当て、それを読んで話し合ってもらいます: マタイ 26:26-28; 3 ニーフай 18:1-12; 教義と聖約 20:75-79; 27:1-4 割り当てられた聖句を読んだ後、各グループにその聖句の中に答えがあるような聖餐に関する質問を一つか二つ考えてもらい、ホワイトボードにその質問を書いてもらいます。それから、残りの参加者に、質問の答えを聖句から探してもらいます。クラスの参加者は、聖餐にあずかる経験をさらに有意義なものにする方法について話し合うこともできます。
- 聖餐を取るときに「満たされる」とは、どのような意味でしょうか (3 ニーフай 18:4-5, 9; 20:9 参照)。クラスの参加者に二人一組になってもらい、3 ニーフай 18:1-12 を一緒に読みながらこの質問について話し合ってもらいます。またクラスの参加者に、聖餐を取るときに靈的に「満たされた」と感じた最近の経験について考えてもらうこともできます。聖餐によって「満たされる」のを妨げたり、邪魔したりする可能性のある事柄について話し合い、それらの妨害を克服する方法についてアイデアを分かち合うとよいかもしれません。

3 ニーフай 19:9-15, 20-22

イエス・キリストの弟子は、聖霊の賜物を求める

- クラスの参加者に、自分が心から望んでいるものについて考えてもらいます。それを得るために、どのようなことをしようと思えますか。この質問から、3 ニーフай 19:9-15, 20-22 に記録されている、十二弟子が「最も望んでいるもの」についての話し合いに導くとよいでしょう。なぜこれは彼らにとって重要だったのでしょうか。それがわたしたちにとっても重要なのは、なぜですか。これらの節によれば、聖霊を伴侶とすることを熱心に求めるには、どうすればよいでしょうか。



家庭で学ぶよう励ます

主は「イザヤの言葉はまことに偉大……である」(3 ニーファイ 23:1)と言われました。クラスの参加者に3 ニーファイ 20-26 章を読むように励ますために、これらの章の中でイエスがイザヤの「偉大な」言葉を幾つか説明しておられることを話すとよいでしょう。クラスの参加者に、イザヤのこれらの言葉が偉大な理由について考えるように勧めてください。自分が学んだことを発表できるように、来週の日曜日に準備してくるよう励ましてください。



その他のリソース

祈りの力

リチャード・G・スコット長老は祈りの価値について次のように証しました。

「わたしたちは天の御父の愛子イエス・キリストの聖なる御名により祈ります。ふさわしい動機をもって、清く従順になろうと努めるとき、そして進んで御父の望まれるように行おうとするとき、祈りは効力を最大限に発揮します。謙虚に、そして神を信頼して祈るなら、指示と平安がもたらされます。

天の御父に気持ちを上手に伝えられないのでは、と心配する必要はありません。哀れみと思いやりに満ちた御父にただ話しかければよいのです。皆さんは御父の大切な子供であり、御父は皆さんをこの上なく愛し、助けたいと思っておられます。祈りながら、天の御父が近くにいて耳を傾けておられることを心で感じてください。

よりよい祈りへの鍵は、正しい質問ができるようになることです。欲しいものを願う祈りから、御父が自分に望んでおられることは何かを誠実に求める祈りへと変えてみてはどうでしょうか。御心が分かったら、次に、御心を行う強さを得られるよう祈ってください。」

御父との間に距離を感じたことがあるとすれば、それには多くの原因が考えられます。原因が何であれ、助けを嘆願し続ければ、御父が近くにおられるという確信を取り戻すためにすべきことを、御父は教えてくださるでしょう。祈る気持ちになれないときでも祈ってください。時には誤った振る舞いをしてしまい、子供のように、問題のあるままでは御父に近づけない、と感じることもあるでしょう。そういうときこそ祈る必要があります。ふさわしくないから祈れないなどとは決して思わないでください。

急を要する、どうしようもない問題に直面し、解決する力が自分にはないと気づいて初めて、計り知れない祈りの力を真に理解することがあります。そのようになると、自分がまったく御父に依存していることを謙虚に認め、御父に頼るようになります。そんなとき、必要なだけ長く、そして熱心に気持ちを言葉に出せるよう、独りになれる場所があれば助けになります。」「祈りという天与の賜物を用いる」『リアホナ』2007年5月号, 8)

レッスンを改善する

キリストのような愛を身につけるように努める。

クラスの参加者の中にフェロシップを必要とする人がいれば、その人がクラスの一員であると感じられるように助ける方法について考えてください。例えば、クラスの別の参加者に、この人の隣りか後ろに座るように依頼することができるかもしれません。



「ニーファイ人に御姿を賜わされるキリスト」 Andrew Bosley 画

10月12 - 18日

3 ニーファイ 20 - 26 章

「あなたがたは聖約の子孫である」

3 ニーファイ 20-26 章を研究するときに御霊の導きに従いましょう。御霊は、あなたが教える人々にとって特に有意義となる原則を特定できるように助けてくださいます。

印象を書き留める _____



分かち合うよう招く

3 ニーファイ 23:1 の救い主の言葉を一緒に読んだ後、クラスの参加者に、今週聖文を読んだときに何を調べたか尋ねます。何を見つけましたか。



教義を教える

3 ニーファイ 20:25-41; 21:9-11, 22-29 末日に、神は大いなる驚くべき業を行われる

- 救い主は、末日に御父が行われる「大いなる驚くべき業」(3 ニーファイ 21:9) について話されました。恐らくクラスの参加者は、家庭でこれらの章を勉強したときにその業について学んだことを発表できるでしょう。次のような質問をすることにより、話し合いを活発にすることができます。救い主は将来何が起こると言われましたか(特に3 ニーファイ 20:

30-32, 39-41; 21:22-29 参照)。救い主はこれらのことをなぜ「大いなる」「驚くべき」業と呼ばれたのでしょうか。この業が行われるとき、わたしたちはどのような証拠を目にするのでしょうか。わたしたちはその業にどのように参加するのでしょうか。

- 預言者ジョセフ・スミスが主の大いなる驚くべき業の成就をどのように助けたか、クラスの参加者に理解させるために、預言者ジョセフの絵を掲示して3 ニーファイ 21:9-11 をクラスで読み、ジョセフ・スミスの生涯と使命を思い起こさせる言葉や表現を探してもらいます。例えば、主はどのようにして「異邦人に〔福音〕をもたらす力を彼に与えられ」たでしょうか(11 節)。ジョセフ・スミスの使命が救い主によって予告されたことを知るの、なぜ大切なのでしょうか(2 ニーファイ 3 章も参照)。
- クラスの参加者が3 ニーファイ 20:25-27 を一緒に読むことにより、これらの章で予告されている大いなる業の中に彼ら自身がいることを理解できるように助けることもできます。必要であれば、主と聖約を交わしたときにアブラハムの子孫になることを指摘します。わたしたちはアブラハムの子孫として、どのように「地のすべての部族」(25 節)を祝福することができますでしょうか。クラスの参加者に、「その他のリソース」にあるラッセル・M・ネルソン大管長の言葉を読んで、この質問について深く考え、自分の意見を発表してもらいます。

3 ニーファイ 23 章; 26:1-12

救い主はわたしたちに聖文を調べるように求めておられる

- 救い主とニーファイの民との交わりは、聖文に対する主の思いについて、どのようなことを明らかにしていますか。答えを見つけるために、クラスの参加者の半分に 3 ニーファイ 23 章を、残りの半分に 3 ニーファイ 26:1-12 を読んでもらい、それぞれ見つけたことを発表してもらいます。聖文がわたしたちにとって大切であることを主に示す方法について、アイデアを発表してもらうこともできます。例えば、聖文を調べることと単に読むことでは、どのような違いがあるでしょうか (3 ニーファイ 23:1 参照)。

3 ニーファイ 24:1-6

主は「精錬する者の火」のようであられる

- 3 ニーファイ 24:1-6 の話し合いを促すために、視覚教材を使うことができます。例えば、クラスの参加者が聖句を読むときに銀貨または石鹼を見せ、それらが救い主とその使命にどのように関係しているか見つけてもらいます。また、「その他のリソース」から「精錬する者」と「布さらしの灰汁」の説明をクラスに紹介してもよいでしょう。あるいは、「精錬する者の火」のビデオを視聴することもできます (Church of Jesus Christ.org)。主が「精錬する者の火のようであり、布さらしの灰汁のようである」(2 節) とは、どのような意味でしょうか。これらの例えは、救い主がわたしたちを清める方法について何を教えているでしょうか。

3 ニーファイ 24:7-18

神は御自身のもとに帰って来る人々に憐れみを示される

- 3 ニーファイ 24:7-12 の什分の一に関する教えは、7 節の「どのようにして〔主に〕帰りましょうか」という質問に対する答えであることを指摘するとよいでしょう。「〔主に〕帰る」と什分の一を納めることは、どのように関連しているでしょうか。クラスの参加者は、什分の一を納めたときに 10-12 節に列挙されている祝福をどのように受けたか話すことができ

るでしょう。これらの真理は、什分の一について悩んでいる人にとってどのような助けになるでしょうか。

- 3 ニーファイ 24:13-15 に記されている態度で、今日の世の中でよく見られるものはどれでしょうか。戒めを守らない人々の方が生活しやすい、あるいはいい生活をしていると感じている人に対して、どんなことを話しますか。クラスの参加者に発表するよう励ましてください。3 ニーファイ 24 章によれば、主は御自身に仕える人をどのように祝福されますか。3 ニーファイ 22 章からその例を見つけるように参加者を促すとよいでしょう。(モーサヤ 2:41; アルマ 41:10 も参照)。

3 ニーファイ 25:5-6

わたしたちの心はわたしたちの先祖に向く

- わたしたちの心を先祖に向けるという概念を表わすために、一人の参加者にクラスが見えない方を向いてもらい、クラスの参加者の様子を思い出してもらいます (座っている場所、着ている服など)。それから、クラスの方を向いて、同じことを行ってもらいます。神殿・家族歴史活動を通してわたしたちの心が先祖に向くことについて、この例は何を教えているでしょうか。3 ニーファイ 25:5-6 を読んだ後、恐らくクラスの参加者は、自分の心が先祖に向けた経験を分かち合うことができるでしょう。また、ワードの神殿・家族歴史相談員を招いて、家族歴史のツールをいくつか紹介してもらうこともできます。この業は、「その他のリソース」の中でラッセル・M・ネルソン大管長が述べたイスラエルの集合とどのように関連しているでしょうか。



家庭で学ぶよう励ます

3 ニーファイ 27 章-4 ニーファイでは、「神の手によって造られたすべての人の中で〔最も〕幸せな民」(4 ニーファイ 1:16) について読みます。これらの章を読むことにより、自分自身と家族のために幸せを見いだす方法を学ぶ助けになることを、クラスに伝えてください。



その他のリソース

あなたは崇高な役割を果たすことができる

ラッセル・M・ネルソン大管長はこう宣言しています。

「今は確かに末日であり、主はイスラエルの集合という主の業を速めておられます。この集合は、今日地上で行われていることの中で最も重要な事柄です。規模において、重要性において、また偉大さにおいて、ほかに類を見ません。皆さんが自ら選び、望むならば、大きな役割を果たすことができます。重要で、崇高で、偉大な御業において、重大な役割を果たせるのです。

集合について話すとき、わたしたちは次の基本的な真理について述べています。すなわち、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。……

……そのことについて考えてみてください。これまで地球上に暮らしてきたすべての民の中で、わたしたちがこの最後の偉大な集合の業に参加するのです。何とすばらしいことでしょう!……

この集合の業は、皆さんにとってとても重要であるはずです。これが皆さんが地球に送られてきた使命だからです。」「[シオンのつわもの][青少年対象のワールドワイド・デイボーショナル, 2018年6月3日], broadcasts. ChurchofJesusChrist.org)

精錬と清め

銀は鉱脈の中にほかの鉱物と混じった形で発見されず。昔は、銀を「精錬する者」が、極度の高温に熱した溶鉱炉に鉱石を入れて、銀を抽出しました。こうすると、溶けた鉱石の表面に浮きかす（不純物や不要な鉱物）が浮かび出てきます。「精錬する者」は浮きかすをこすり取り、独特の輝きによって特定できる純粋な銀を残しました。

「布さらし」とは、布を洗淨して漂白する人を意味していました。布は「布さらしの灰汁」の混合液に浸して、油脂や汚れを落とします。布を浸している間、「布さらし」は布をたたか、または踏みつけて、不純物を取り除きました。(See “Refiner’s Fire and Fuller’s Soap,” New Era, June 2016, 6-7.)

レッスンを改善する

レッスンではなく、人を教える。 「人々への接し方は、まさにあなたが教える内容と同じくらい大切です。時として、レッスンのことで頭がいっぱいになり、生徒に愛を表すのがおろそかになりがちです。そのようなときには、どうすれば最も大切なことに心を向けられるか、その方法を考えてみましょう。」(『救い主の方法によって教える』, 6)



「キリストの祈り」 Derek Hegsted 画

10月19 - 25日

3 ニーファイ 27 章 - 4 ニーファイ

「彼ら以上に幸せな民は……あり得なかった」

3 ニーファイ 27 章 - 4 ニーファイを個人的に研究することは、教える準備をするための最善の方法です。この概要にある教義とアイデアは、あなたが聖文研究をするときに受ける霊的な促しにこたえるうえで役立つかもしれません。

印象を書き留める _____



分かち合うよう招く

クラスの参加者に個人学習で理解したことを分かち合うように促す一つの方法として、3 ニーファイ 27 章 - 4 ニーファイで学んだ真理に関係した賛美歌を見つけられます。それから参加者は、見つけた賛美歌を発表し、それが聖文の真理とどのように関連しているか説明することができるでしょう。



教義を教える

3 ニーファイ 27:1 - 22

イエス・キリストの教会は主の御名で呼ばれ、主の福音の上に築かれる

- 教会の名称について話し合うことにより、クラスの参加者は、自分が末日聖徒イエス・キリスト教会の会員であることへの感謝の気持ちを深めることでしょう。

クラスの参加者に、様々な組織の名称を列挙してもらい、それぞれの名称が組織について何を伝えているか説明してもらいます。それからクラスの参加者に、3 ニーファイ 27:1-12 を読んで、救い主が主の教会の名称について教えられたことを探してもらいます。また、キリストの教会の会員であることが何を意味するか発表してもらうこともできます。イエス・キリストの御名を受けるとはどういう意味ですか。

- 次に挙げる方法で、救い主の教会の名称の重要性について話し合うこともできます。3 ニーファイ 27:1-22 にある真理について話し合ってから、ホワイトボードに教会の正式な名称を書きます。それからクラスの参加者に、この名称を構成する単語を選んで、それぞれが会員について、また信じていることについて、何を伝えているか説明してもらいます。「その他のリソース」にある M・ラッセル・バラード会長の話が、助けになるでしょう。わたしたちの信条を人に伝えるときに、教会の名称を使うことが大切なのはなぜでしょうか。
- 救い主は、主の教会が「[主の] 福音の上に築かれる」(3 ニーファイ 27:10) ことを説明してから、主の福音とは何か話されました。恐らくクラスの参加者に、友達に福音とは何か説明する方法を分かち合ってもらえることできるでしょう。それから、3 ニーファイ 27:13-22 を調べて、救い主が主の福音をどのように定義されたか探してもらおうとよいでしょう。救い

主が話されたことを要約すると、どうなりますか。福音に関する救い主の定義を研究すると、毎日の暮らしの中で福音に従って生活する方法について、どのような洞察を得ることができますか。

3 ニーファイ 29 - 30 章

モルモン書は、神が末日の御業を成就しておられる一つのしるしである

- 3 ニーファイ 29-30 章について話し合いを始めるために、恐らくしるしについて話すときもよいかもしれません。例えば、クラスの参加者に、嵐が来るときや季節が変わるときに、それを知らせてくれるしるしを挙げてもらいます。それから、参加者は 3 ニーファイ 29:1-3 を読み、モルモンが「これらの御言葉」と呼んだ、モルモン書の出現が何を示しているか学ぶことができます（3 ニーファイ 21:1-7 も参照）。末日における神の業を「はねつける者」や「否定する者」に対して、主は 3 ニーファイ 29:4-9 の中でどのようなメッセージを与えておられますか。現代においてほかの人々が「はねつけ」、あるいは「否定する」ものに対するわたしたちの信仰は、モルモン書を毎日読むことによっていかに強められるでしょうか。クラスの参加者に、3 ニーファイ 30 章にある主の勧告を読んで、この勧告を受け入れるうえでモルモン書がどのような助けになるか発表してもらおうとよいでしょう。

4 ニーファイ

イエス・キリストと主の福音への改心は、一致と幸せをもたらす

- 4 ニーファイ 1 章の記録には、イエス・キリストにさらに完全に改心しようと努めるときに、個人として、家族として、ワードまたはステークとして、わたしたちの生活にもたらされる喜びが描かれています。クラスの参加者に、4 ニーファイ 1:1-18 を研究して、すべての人が主に改心したときにもたらされる祝福をホワイトボードに書いてもらいます。彼らの改心は、互いの接し方にどのような影響を与えたでしょうか。恐らくクラスの参加者は、福音が同様の祝福を自分の家族やワードにいかにもたらしたか話すことができます。クラスの参加者が、4 ニーファイ 1 章に記された人々にもっと近い生活をする方法について、また人々の中で一致と幸福感を高めていく方法について理解できるように、「その他のリソース」の D・トッド・クリストファーソン長老の話を読むとよいでしょう。クラスの参加者は、クリストファーソン長老が述べた 3 つの分野において、各自の努力を評価することができます。

- モルモン書の民は、何世紀もの間、自分たちをニーファイ人とレーマン人、そのほか多くの「何々人」と呼んで区別してきましたが、救い主が人々を教え導かれてからは、こうした区別はなくなりました。4 ニーファイ 1:17 を一緒に読んだ後、恐らくクラスの参加者は、現代社会に存在する「何々人」やグループについて各自の考えを発表できるでしょう。そのような分裂を克服して、「一つ」（17 節）になり、キリストの子になるために、わたしたちは何ができるでしょうか。
- 4 ニーファイ 1 章に描かれたシオン社会の衰退から、クラスの参加者は何を学ぶことができますでしょうか。クラスの参加者に、4 ニーファイ 1:19 - 34 を調べて、救い主の訪れから 200 年近く人々が経験した幸せと一致がどのような結末を迎えたか見つけてもらいます。これらの節にある真理は、わたしたちの生活や社会の中で変える必要のある態度や行動を特定するうえで、どのような助けになるでしょうか。



家庭で学ぶよう励ます

モルモン 1-6 章には、ニーファーの民の滅亡に至る悲劇的な出来事が描かれています。クラスの参加者にこれらの章を読むように励ますために、ニーファイ人について気づいたことで、わたしたちの時代に見られる出来事を見つめるように勧めてください。



その他のリソース

キリストの教会の名称

M・ラッセル・バラード会長は、次のように話しています。

「回復された教会に救い主はなぜこれほど長い名称をお与えになったのか、わたしはこれまでよく考えることがありました。確かに長い名称のようですが、どのような教会かを説明する言葉だと考えれば、途端に、それは実に簡潔、率直で明快な言葉になります。これほど短い言葉で、これほど直接的にはっきり説明する方法がほかにあるでしょうか。

どの言葉も明快で、欠かすことができません。英語の名称の最初にある「The」は、回復された教会が世界の宗教の中で独自の位置を占めていることを示しています。

「イエス・キリスト教会」という言葉は、これが主の教会であることの宣言です〔3 ニーファイ 27:8 参照〕。……

「末日」という言葉は、この教会はイエス・キリストが地上におられたときに設立された同じ教会であり、この末日に回復されたものだということを説明しています。背教が起こったため、今の時代にキリストのまことの完全な教会を回復する必要があったことをわたしたちは知っています。

「聖徒」とは、教会員が主に従ってその御心を行い、戒めを守ろうと努めて、将来再び主と天の御父とともに住めるよう備えていることを意味します。「聖徒」とは簡単に言えば、キリストに従うことを聖約して聖く生活しようとする人を表す言葉です。」「〔名前の大切さ〕『リアホナ』2011年11月号, 80)

シオンを築くために何が必要となるか

D・トッド・クリストファーソン長老は、次のように教えています。「シオンがシオンである理由は、その民の性質、

特質、忠実さにあります〔モーセ7:18 参照〕。……家庭、支部、ワード、ステークにシオンを確立しようと願うなら、次の標準に達しなければなりません。(1) 心と意思において一つとなる。(2) 個人としても、全体としても聖なる民になる。(3) 貧困をなくすため、貧しい人と助けを必要としている人を効果的に助ける。これらの実現をシオンが築かれるまで待っていることはできません。これらを実現して初めてシオンが築かれるのです。」「〔シオンに來たれよ〕『リアホナ』2008年11月号, 38)

レッスンを改善する

様々な手法を用いる。 型にはまった一つの教え方だけであれば、気を遣わずに楽です。しかし、様々な教授法を用いれば、クラスの人々に影響を与えることができます。あなたが最近使った教授法について考えてください。物語や実物、絵などを使いましたか（『救い主の方法で教える』7 参照）。



「版の聖約を作るモルモン」
Tom Lovell 画

10月26日-11月1日

モルモン 1 - 6 章

「わたしは……すべての人に、悔い改め……るように説き勧めることができればと願っている」

モルモン 1 - 6 章を読みながら、あなたのクラスの参加者が悪事が蔓延する時代であってもモルモンのように忠実な生活を続けるのに助けとなる真理を探してください。

印象を書き留める _____



分かち合うよう招く

クラスの参加者は、自分の考えをまとめる時間がなかったために、時折自分の思いを分かち合うのをためらうことがあります。このような人への助けとして、少し時間を与えて、家庭でモルモン 1 - 6 章を研究したことから得た理解を書き留めてもらい、その後、それを分かち合ってもらいます。



教義を教える

モルモン 1 - 6 章

悪に取り巻かれていても義にかなった生活をする事ができる

- クラスの参加者の多くは、邪悪な世にあって義にかなった生活をするように努めることでモルモンの経験を理解することができます。モルモンの模範から学

べることについて分かち合ってもらおうとよいでしょう。この話し合いを促す助けとして、クラスの参加者に、モルモンの特質が分かる節を見つけて、ホワイトボードにその特質を書き出してもらおうとよいでしょう（例として、モルモン 1:2 - 3, 15 - 16; 2:1, 23 - 24; 3:1 - 3, 12, 17 - 22 参照）。これらの特質は、モルモンが霊的な強さを保つのに、どのように助けとなったのでしょうか。わたしたちがさらにモルモンのようになるために、どのように助けとなるのでしょうか。



「戦い」 Jorge Cocco 画

- モルモンはしばしば直接現代の人々に向けて書きました。モルモン 3:17 - 22 と 5:10 - 24 に書かれている、わたしたちにあてたモルモンの言葉から、何を学べるのでしょうか。クラスの参加者の各人に、「わたしたちへのモルモンの勧告」という表題を書いた紙を渡し、これらの節に述べられているわたしたちの時代に

関するメッセージを見つけてもらいます。今日の世で霊的な強さを保つ助けとして、モルモン の 勧告をどのように自分にあてはめることができるでしょうか。

- 青少年を教えている場合、若いときに義になつた指導者になれることを彼らが理解する助けとして、モルモン の 模範を用いるとよいでしょう。成人を教えている場合、モルモン の 模範を用いて、良い指導者になれるように青少年を助ける機会について話し合いを促すとよいでしょう。話し合いを始めるに当たって、クラスの参加者の何人かにモルモン 1 章を、またほかの参加者にモルモン 2 章を復習し、モルモンが若くして民を導くために与えられた機会を書き出してもらいます。モルモンはどのような特質によって偉大な指導者になりましたか。クラスの参加者に、これまでに見た、義になつた子供や青少年の力強い影響の模範について分かち合ってもらいます。また、クラスの参加者や彼らが知っている若い人々が、モルモンが持っていたような特質を持つ指導者となるために得られる機会についても話し合うとよいでしょう。

モルモン 2:10-15

悔い改めには打ち砕かれた心と悔いる霊が必要である

- 悔い改めに至る悲しみとそうでない悲しみの違いについて学ぶために、モルモン 2:10-15 を一緒に読み、次のような質問について話し合うとよいでしょう。「悲しむこと」は悔い改めにどのように役立つでしょうか。「悔い改めに至る……悲しみ」と「罰の定めを受ける者の悲しみ」の違いは何でしょうか。「打ち砕かれた心と悔いる霊」を持つために、どのような態度と行動が助けになるでしょうか。

モルモン 3:12

たとえほかの人の選択に同意できなくても、その人を愛することはできる

- モルモンと同じように、クラスの参加者の多くは、信条を異にしている人々と親しく交流しています。相違点があってもほかの人々を愛することをクラスの参加者に教えるために、モルモン の 模範をどのように用いることができるでしょうか。モルモン 3:12 を一緒に読み、モルモン の メッセージを拒んで神に故意に背いた人々にモルモンが愛を示した時のことについて話し合うとよいでしょう（例として、モルモン 1:16-17; 2:12 参照）。クラスの参加者は、自分の信条や価値観を異にする人々を愛する自分自身の生活から、どのような経験を分かち合うことができるでし

うか。「その他のリソース」にあるダリン・H・オークス管長の言葉から、追加の勧告を得られます。

モルモン 6:17

イエス・キリストは両腕を広げて立ってわたしたちを受け入れてくださる

- 救い主は「両腕を広げて立ってあなたがたを受け入れようとしておられ〔る〕」というモルモン の 言葉は、自分の罪を赦していただけるという希望を持っていなかった人々に安心感を与えます。モルモン 6:17 を一緒に読み、両腕を広げているイエス・キリストの絵（『福音の視覚資料集』66 など）を見せるとよいでしょう。この節は、わたしたちを助けたいという救い主の切なる思いについて何を教えているでしょうか。また、「主に来たれ」（『賛美歌』67 番）など、同様のメッセージを伝える賛美歌と一緒に歌ってもよいでしょう。「その他のリソース」にあるラッセル・M・ネルソン大管長の経験を紹介し、クラスの参加者に、悔い改めが可能であることをほかの人々が理解するのを助けることができる方法について話し合ってもよいでしょう。



家庭で学ぶよう励ます

クラスの参加者に、将来の人々にあてた手紙に書きたい事柄について考えてもらうとよいでしょう。モルモン 7-9 章は、何世紀も前にモルモンとモロナイがわたしたちの時代の人々にあてて書いたものです。



その他のリソース

信仰を異にする人々を愛する

ダリン・H・オークス管長は次のように述べています。

「隣人を愛し、争いを避けるという福音の教えにわたしたち皆が従うべきです。キリストに従う人々は、礼節の模範となるべきです。わたしたちはすべての人々を愛し、良い聞き手となり、相手の誠実な信念に関心を示すべきです。賛成はできなくても、攻撃的になつてはなりません。

意見の分かれるテーマについては、争いを引き起こすような態度を執ったり、発言をしたりするべきではありません。わたしたちは、知恵を使って、教会員としての立場を説明、追求し、影響力を行使しなくてはなりません。その際、わたしたちの真心からの宗教的信条や宗教の自由な実践が人を不快にさせないようにと願っています。わたしたち全員が救い主の黄金律を実践するように、すなわち『何事でも人々からしてほしいと望むことは、人々にもそのとおりに〔する〕』ようにお勧めします（マタイ7:12）。

わたしたちの立場が優勢でないときも、望ましくない結果を丁重に受け入れ、敵対者に対して礼儀正しく振る舞うべきです。』（「違いがあっても周りの人を愛し、受け入れる」『リアホナ』2014年11月号, 27）

悔い改めは可能である

ラッセル・M・ネルソン大管長は次のような経験を紹介しています。

「昨年、デビッド・S・バクスター長老とわたしは車でステーク大会へ向かう途中、あるレストランに立ち寄りしました。食事をして車へ戻ろうとしたとき、一人の女性に呼び止められました。……彼女はわたしたちに教会の長老かどうか尋ねてきました。そうですと答えました。すると彼女は、自分の罪の満ちた悲劇的な人生について事細かに語り出しました。28歳という若さで、彼女は悲惨な状態に陥っていました。人生に何の希望も、生きる価値も見いだせずにいたのです。話している間に、彼女の魂の優しさがにじみ出てきました。彼女は涙ながらに、自分にも絶望から抜け出す望みがあるかと聞きました。

わたしたちは答えました。『もちろん、希望はあります。希望は悔い改めと結びついています。変わることができますよ。あなたも「キリストのもとに来て、キリストによって完全にな」ることができるのです。』（モロナイ10:32）わたしたちは彼女に悔い改めを引き延ばさないよう

に強く勧めました〔アルマ13:27; 34:33参照〕。彼女はへりくだってむせび泣き、心から感謝してくれました。

車で移動を続けながら、バクスター長老とわたしはその経験について思い巡らしていました。そしてアロンが打ちひしがれた人物に与えた勧告を思い出しました。アロンはこう言っています。『あなたの罪をすべて悔い改め、神の御前にひれ伏して、……神の御名を呼ぶならば、そのときあなたは、今願っているものを得るでしょう。』（アルマ22:16）……

……罪のぬかるみにはまった28歳の女性と、わたしたち一人一人に対して宣言します。悔い改めの清らかな祝福を受けることは可能です。主と主の神聖な業に完全に帰依することによってそれを受けられることができます。』

さらにネルソン大管長はこう述べています。「モルモンが導いた罪深い民のことも思い出される。モルモンは彼らのことで心を痛めこう語った。『わたしは主の裁きが彼らに下ることを知っていたので、望みを持っていなかった。彼らが自分たちの罪悪を悔い改めず、自分たちを造られた御方に請い願うことなく、ただ自分たちの命のために戦っていたからである。』（モルモン5:2）」（「悔い改めと改心」『リアホナ』2007年5月号, 102, 104）

レッスンを改善する

霊的な成長は家庭で起こる。 あなたのクラスの参加者は、毎週教会外で165時間過ごします。その間に、福音について学ぶ自分自身の霊的な経験をします。1週間の間に学んだ事柄や家族とともに学んだ事柄を分かち合うよう促す質問をしてください（『救い主の方法で教える』18参照）。



「金版に記すモロナイ」 Dale Kilborn 画

11月2－8日

モルモン 7－9 章

「わたしはあなたがたがここにいるかのように語っている」

今週のモルモン 7－9 章の個人学習であなたが書き留めた印象を復習してください。これらの章の聖句の中で、あなたのクラスで復習するのに最も有意義であると思うものはどれでしょうか。

印象を書き留める _____



分かち合うよう招く

個人または家族で学んだ事柄を分かち合う機会をクラスの参加者に与えるために、モルモン 7－9 章にざっと目を通してもらい、モルモンあるいはモロナイが選んで版に含めたことに彼らが感謝している言葉（または節）を紹介してもらいます。



教義を教える

モルモン 7:8－10; 8:12－22; 9:31－37 モルモン書には偉大な価値がある

- モルモン書が非常に価値のあるものであることについて話し合いを始めるための一つの方法は、物の価値を判断する方法について話すことです。物の価値を知ることで、それをを用いる方法はどのように変わのでしょうか。クラスの参加者に、モルモン 8:12－22 を調べて、モルモン書（「この記録」）の価値についてモロナイはどう言っているかを紹介してもらおうと

よいでしょう。モルモン書の価値がよく分かった自分の経験について分かち合ってもらってもよいでしょう。モルモン書の価値を認めていることを、わたしたちはどのように示すことができるでしょうか。



モルモン書は聖書で教えられている教義を明確に説明しています。

- モルモン書と聖書がどれほど互いを支え合っているかをクラスの参加者が理解する助けとして、モルモン 7:8－10 を読んでもらい、その二つの記録について述べたモルモンの言葉を自分の言葉で要約してもらおうとよいでしょう（「ユダヤ人から異邦人に…… 伝わる記録」とは聖書のことです）。ホワイトボードに二つの重なり合う円を描き、一方の円に「聖書」、もう一つに「モルモン書」と書きます。クラスの参加者に、二つの聖典が重なり合う部分に類似点を、またほかの部分に相違点をリストアップしてもらいます。（Church of Jesus Christ.org のビデオ “Bible and Book of Mormon” が参考になります。）もう一つの

方法として、ホワイトボードに福音の真理を幾つか書き出し、クラスの参加者に、『聖句ガイド』を見て、その真理について理解するのに助けとなるモルモン書と聖書の聖句を見つけてもらいます。

モルモン 8:1-11

一人でいるときにも忠実でいることができる

- クラスの何人かは、福音に従って生活する努力をするとき、寂しい気持ちを感じているかもしれません。モロナイの模範から、自分の助けになるどのようなことを学べるでしょうか。クラスの参加者に、モルモン 8:1-11 を読んで、モロナイが困難な状況であったにもかかわらずどのように忠実であり続けたかを知るために、モロナイに尋ねたい質問を考えてもらうとよいでしょう。モロナイの模範からどんな励ましが得られるでしょうか。クラスの参加者に、自分の思いを紹介してもらいながら、自分あるいは自分が知っているほかの人が孤独を感じたときにも忠実であり続けたときの経験を紹介するよう促します。主からどのように助けられましたか。

モルモン 8:26-41; 9:1-30

モルモン書はわたしたちの時代のために書かれた

- 今年モルモン書の学習が終わりに近づいているので、恐らくクラスの参加者は、この書がわたしたちの時代のために書かれたと感じる理由について考えることができるでしょう。話し合いを始めるに当たって、「その他のリソース」にあるエズラ・タフト・ベンソン大管長の言葉を読むとよいでしょう。その後、ベンソン大管長の質問をモルモン 8:26-41 に当てはめてもらいます。これらの言葉を記録に含めるよう主がモロナイに靈感を与えられたのはなぜでしょうか。これらの言葉は現代のわたしたちにどのように役立つでしょうか。
- 『わたしに従ってきなさい —— 個人と家族用』の今週の概要で教えられているように、モルモン 9:1-30 には、わたしたちの時代のイエス・キリストを信じる信仰を持たない人々に対するモロナイのメッセージが記されています。クラスを 3 つのグループに分け、各グループに、以下の節から彼らに役立つ勧告を見つけてもらいます。1-6 節（キリストを信じないことによる結果）、7-20 節（啓示と奇跡の神を信じることの大切さ）、21-30 節（わたしたちへのモロナイの勧告）。

- モルモン 9:1-6 は「キリストを信じていない者」にあてて書かれたものですが、裁きの日に神の前に立つ自分の姿を想像することは、すべての人にとって有益です。クラスの参加者に、これらの節を復習し、悪人がその日にどう感じるかを述べている言葉や語句を見つけてもらいます。このような気持ちにならないようにするために、何ができるでしょうか。クラスの参加者は、「その他のリソース」にあるボイド・K・パッカー会長が語った話から助けとなる理解が得られるでしょう。
- 今日、多くの人々が、奇跡は終わったと思っています。モロナイの教えを使って、あなたはどのようにクラスの参加者が「奇跡の神」を信じるように助けることができるでしょうか。最初に、クラスの参加者に、モルモン 9:7-26 を復習して、信じるようにモロナイが勧めている奇跡を探してもらいます。これらの節から、わたしたちの時代における神とその御業について、何を学べるでしょうか。神が奇跡を行ってくださるよう、わたしたちは何をしなければならないでしょうか（モルモン 9:20-21 参照）。わたしたちはどのような奇跡を見てきたでしょうか。



家庭で学ぶよう励ます

どうすれば天の御父とイエス・キリストを信じる信仰を増すことができるかを、あなたのクラスの参加者はいつも考えているでしょうか。もし考えていけば、信仰を増すのに役立つ方法についてエテル 1-5 章を調べるように勧めてください。



その他のリソース

モルモン書はわたしたちの時代のために書かれた

エズラ・タフト・ベンソン大管長はこう言っています。

「ニーファイ人にも、古代のレーマン人にもモルモン書はありませんでした。まさにわたしたちのためのものなのです。……」

モルモン書のおもな執筆者たちは口をそろえて、それが後世の人々のためであることを証しています〔2ニーファイ 25:21; モルモン書ヤコブ 1:3; モルモン 7:1; 8:34-35 参照〕。……

……彼らがわたしたちの時代を見、わたしたちのためになることを選んでくれたのなら、なおさらモルモン書を研究する必要があるのではないのでしょうか。『これを記録するように主がモルモン（モロナイあるいはアルマ）に靈感をお与えになったのはなぜだろうか、現代の生活への教訓として何が学べるだろうか』と絶えず自問する必要があります。』（「モルモン経——私たちの宗教のかなめ石」『聖徒の道』1987年1月号, 6）

わたしたちは染みのない者になることができる

ボイド・K・パッカー会長は、若いころに入浴することや服を着替える手段もないまま、暑く煙にまみれた貨物列車で同僚の軍人たちと6日間の旅をしたことについて語っています。駅で、軍人たちはレストランへ行きました。

「店はとても混んでいて、わたしたちは席に着くための長い列に並びました。10人中わたしがいちばん前になり、美しく着飾った婦人たちの後ろに立ちました。わたしの直前にいた品位ある女性は振り返らなくても、後ろにむき苦しいわたしたちのいることに気づきました。

彼女は振り返るとわたしたちを見ました。そしてもう一度振り返ると、わたしを頭のとっぺんから足の爪先までまじまじと見詰めました。わたしは汗臭く、汚れて、灰をかぶった、しわだらけの制服でじっと立っていました。

彼女はうんざりした声でこう言いました。『まあ、何てだらしのない人たちなんですよ。』皆がこちらを振り返りました。

彼女がわたしたちにそこにももらいたくないと思っていることは明らかでした。わたし自身、見事な汚れようで不快であり、恥ずかしかったのです。」

それからパッカー会長はモルモン 9:4 を引用し、自分の経験を神の前における霊的に清くない状態に例えています。さらに、イエス・キリストの贖罪が霊的に清くなる唯一の方法であることを証し、こう述べています。

「贖い主がわたしにどのような条件を課せられようとも従いさえすれば、霊的な汚れに対する苦痛を受けなくて済むことを知ったときのわたしの気持ちを、皆さんは想像できるでしょうか。贖いの実在とそれが日常生活において個人にもたらす実践的な価値観を理解したとき、慰めに満ちて開放感を伴う、高揚した気持ちが訪れるのを想像してみてください。』（「洗われて清くなる」『聖徒の道』1997年7月号, 11）

レッスンを改善する

クラスの生徒のために祈る。 あなたのクラスに苦しんでいる人がだれかいませんか。救い主がペテロのために祈ったように（ルカ 22:31-32 参照）、あなたは、その人が強められるように祈ることができます（『救い主の方法で教える』6 参照）。



「ヤレドを去るヤレド人」
Albin Veselka 画

11月9 - 15日

エテル1 - 5章

「あの不信仰の幕を……裂く」

エテル1 - 5章の個人学習で学んだ真理の中で、あなたが教えている人々に分かち合うことのできるものとして、どのような真理があるでしょうか。クラスの参加者に、学んだことを分かち合ってもらうためにどのような機会を提供できるでしょうか。

印象を書き留める



分かち合うよう招く

分かち合うように勧めるために、次のような独創的な方法を考えてください。クラスの16人に石を渡し、そのうちの何人かに、エテル1 - 5章を個人または家族で学習して心に残った真理を紹介してもらいます。学んだことをこれからどのように生活に取り入れるつもりですか。



教義を教える

エテル1 - 3章; 4:8 - 19

わたしたちが絶えず主に呼び求めるとき、主は御心を示してください。

- わたしたちはそれぞれ、問題や疑問に対する答えを見つけようと努力しています。主の助けを求める方法をクラスの参加者が学べるように助けるために、ヤレドの兄弟の経験をどのように役立てることができるで

しょうか。ホワイトボードに3つの表「ヤレドの兄弟の質問」「ヤレドの兄弟の行動」「主の答え」を作るとよいでしょう。その後、クラスを3つのグループに分けて、各グループにそれぞれ一つの表を割り当てます。グループごとにエテル1:33 - 43とエテル2:16 - 3:6を読み、見つけたことを割り当てられた表に書いてもらいます。その後、次のような質問について話し合います。「主がわたしたちを助けるために用いられる様々な方法について、何を学べますか。」「啓示を受けるプロセスにおけるわたしたちの役割について、どのようなことが学べますか。」クラスの参加者は、聖典から、同様の原則を示しているほかの例を分かち合うことができるかもしれません。「その他のリソース」にあるリチャード・G・スコット長老の言葉から、主が祈りに答えられる方法についてさらなる理解が得られます。

- エテル3:1 - 5に記されているヤレドの兄弟の祈りは、クラスの参加者に自分の個人の祈りを評価しようとする気持ちを起こさせるでしょう。クラスの参加者に、祈りの仕方を学んでいるだけの人に助言を与えている自分の姿を想像してもらいます。どのような助言を与えたいですか。その後、エテル3:1 - 5を調べて、各節を要約し、効果的な祈りの仕方について一つか二つのヒントあるいは原則を紹介してもらいます。少し時間を取って、クラスの参加者に、自分の祈りについて考えてもらい、祈りをもっと意味があるものに

するためにヤレドの兄弟の模範にどのように従うことができるかを考えてもらいます。

- エテル3章に記されているヤレドの兄弟が啓示を受けた経験を紹介した後、モロナイは、エテル4章で、どうしたら主から啓示を受けることができるかについて助言を与えています。クラスの参加者がこの助言から学べるように、イエス・キリストの絵を見せ、エテル4:8-10を調べて、主から啓示や真理を受け取るのに妨げとなる可能性があることを探してもらいます。クラスの参加者が見つけたことを発表しているとき、キリストの絵を布か紙でゆっくりと覆います。どうすれば自分の生活でこのような霊的な妨げを避けることができるでしょうか。次に、エテル4:7, 11-15を調べて、主から真理をいただくのにどうすればふさわしくなるかを探してもらいます。クラスの参加者が見つけたことについて発表しているときに、布か紙を取り外します。「ヤレドの兄弟のように〔主〕を信じる」とは、どういう意味でしょうか。(エ(テル4:7。エテル3:1-9も参照)。生活の中で「不信仰の幕を……裂く」とは、どういう意味でしょうか。(エテル4:15)。ほかの人々がそのことを行うのを、どのように助けることができるでしょうか。またクラスの参加者に、ラッセル・M・ネルソン大管長のメッセージ「教会のための啓示、わたしたちの人生のための啓示」からも個人の啓示に関する真理を探してもらうとよいでしょう(『リアホナ』2018年5月号, 93-96)。

エテル2:14-15

主は懲らしめによって、悔い改めて主のもとに来るようわたしたちを促される

- ヤレドの兄弟のような偉大な預言者でさえ、主から懲らしめを受けました。実際、彼が偉大な人になったのは、懲らしめに対応するすべを知っていたからでした。ヤレドの兄弟の模範から学べるように、クラスの参加者に、二人一組でエテル2:14-15を読んでもらいます。その後、一人がヤレドの兄弟、もう一人が教会指導者または親から懲らしめを受けたばかりの人であるかのように振る舞ってもらいます。ヤレドの兄弟はこの人を助けるために自分自身の経験から何を言えるかについて、それぞれ話し合うか、あるいはロールプレーしてもらいます。どのような助言を与え

ることができるでしょうか。天の御父にさらに近づくのに役立つどのような教を学べますか。主の懲らしめとヤレドの兄弟の対応は、エテル3:1-20での経験に備えるのにどのように助けとなったか、話し合ってもよいでしょう。以下の資料も役立つでしょう。D・トッド・クリストファーソン長老のメッセージ「すべてわたしの愛している者を、わたしはしかったり、懲らしめたりする」(『リアホナ』2011年5月号, 97-100)、または、リン・G・ロビンズ長老のメッセージ「義のこなった裁き主」の中の「鍛錬」と題する項(『リアホナ』2016年11月号, 97)。

エテル5章

三人の証人がモルモン書は真実であることを証する

- 三人の証人に関するモロナイの預言についてさらに学ぶことは、クラスの参加者のモルモン書に関する証を強めるのに役立つでしょう。クラスの半分にエテル5章を読んでもらい、残りの半分に「三人の証人の証」(モルモン書の序文の次にある)を読んでもらって、三人の証人が天使に会って版を目にすることを許された主の目的は何であったと思うかについて互いに話し合ってもらうとよいでしょう。また、複数の証人が真実を立証するそのほかの例について話し合ってもよいでしょう(例として、マタイ3:13-17; 18:15-16; ヨハネ5:31-47; 教義と聖約128:3参照)。わたしたちの生活の中で、どのような証人が信じるようわたしたちを促してきましたか。「神の言葉と神の力」が、モルモン書の中でどのように「明らかに」されているでしょうか。(エテル5:4)。



家庭で学ぶよう励ます

政治の指導者たちが絶えず捕らえたり、互いに殺し合ったりしてきた状況を、クラスの参加者に想像してもらいます。エテル6-11章には、ヤレドとその兄弟の子孫にどのようなことが起こったかが書かれています。また、ヤレド人が遭遇した問題を避けるのに役立つ警告も幾つか見つかるでしょう。



その他のリソース

祈りの答えに気づく

リチャード・G・スコット長老はこう教えています。

「わたしたちが自分の問題を説明し、その解決法を提案すると、天の御父は肯定的な答えをされることも、あるいは否定的な答えをされることもあります。また、しばらくの間、答えをされないこともあります。それはわたしたちに対する無関心ではなく、むしろ深い愛の表れなのです。わたしたちが天の御父から与えられた真理を実践するように御父は望んでおられます。わたしたちが成長するためには、正しい決断をする力が自分にあることを信頼し、正しいと感じることを行う必要があります。そうすれば、ふさわしいときに、天の御父は必ず答えを与えてくださるのです。……

……〔天の御父は〕わたしたちに必要な経験を積むように行動することを望んでおられます。

御父が肯定的な答えをされるのは、わたしたちに自信を与えるためです。

否定的な答えをされるのは、わたしたちが間違いを犯すのを防ぐためです。

御父が答えを差し控えられるのは、わたしたちが御父に対する信仰を持ち、御父の戒めを守り、自ら進んで真理に基づいた行動を取ることにより成長するためです。前もって確信を与えられなくとも、主の教えと一致した決定に基づいて行動することにより、自らの責任を果たさなくてはならないのです。主が何も語らないからといって、ただ何もせずに座って待っていたり、不平を言ったりしてはなりません。行動しなくてはならないのです。」（『祈りの答えを知る』『聖徒の道』1990年1月号、31-32）

レッスンを改善する

まず、聖文を読む。 聖文をあなたの研究と準備のための第一の資料とするべきです。現代の預言者の言葉は標準聖典を補完するものであり、聖文でもあるということを忘れないでください（『救い主の方法で教える』17-18参照）。



「わたしは再び海の深みから
あなたがあたがたを連れ出そう」
Jonathan Arthur Clarke 画

11月16 - 22日

エテル 6 - 11 章

「悪がなくなるようにする」

モルモン書に含まれている記録は、わたしたちの時代のために書かれたことを思い出してください。教える準備をする際に、これらの聖文に目を通して、人生で様々な問題に直面するクラスの参加者を強めることができる原則を見つけてください。

印象を書き留める



分かち合うよう招く

クラスの参加者がエテル 6 - 11 章で見つけた有意義な事柄を分かち合う助けとして、これらの章を映画化する状況を想像してもらいます。クラスの参加者は、エテル 6 - 11 章にあるどの言葉を映画のタイトルとして提案するでしょうか。これについて考える時間を与えて、そのタイトルを紹介するとともにそれを選んだ理由を説明してもらいます。



教義を教える

エテル 6 : 1 - 12

主は現世の旅でわたしたちを導いてくださる

- 『わたしに従ってきなさい —— 個人と家族用』の今週の概要では、海を渡るヤレド人の航海とわたしたちの現世の旅を対比するように提案されています。家庭でこの活動を行ったクラスの参加者に、この対比か

ら得た理解を分かち合ってもらいます。クラスでさらにこの対比を行う助けとして、エテル 6 : 1 - 12 を読み、象徴的な意味を持つ、船旅に関連あるもの（光を放つ石、船、風など）を見つけてホワイトボードにリストアップしてもらいます。その後、クラスの参加者を二人一組か小グループに分けてこれらの節を調べ、これらの象徴がわたしたちの生活において何を表すかについて話し合う時間を数分取ります。例えば、わたしたちの「約束の地」とは何でしょうか（8 節）。神はわたしたちの旅路でわたしたちをどのように導いてくださるでしょうか。

- 神に頼ることが試練を通して成長するのにどのように助けとなるかについての話し合いを促すために、エテル 6 : 1 - 12 を使うとよいでしょう。例として、「その他のリソース」にある引用文は、クラスの参加者が 5 - 8 節に述べられている「激しい風」を人生の逆境と対比するのに助けとなるでしょう。ヤレド人は「海の深みに沈[んだ]」ときに何をしましたか（7 節）。クラスの参加者に、逆境が成長の助けになった経験を分かち合ってもらいます。ヤレド人の試練への対応の仕方が「約束の地」に向かって進むのにどのように助けとなったのでしょうか。困難に打ち勝つために、主はどのように助けくださったのでしょうか。クラスの参加者が経験や思いを分かち合う際に、エテル 6 章から言葉や語句を引用するように勧めてください。



「アジアを横断するヤレド人の旅」Minerva Teichert 画

エテル6:7-18, 30; 9:28-35; 10:1-2 わたしたちがへりくだるとき、主は祝福して くださる

- ヤレド人の話の多くは高慢と悪事が招く否定的な結果を告げていますが、へりくだって繁栄した時代のことも述べられており、わたしたちはそれから学ぶことができます。クラスの参加者がこれらの肯定的な例から学ぶ助けとして、クラスを二つのグループに分け、一つのグループにエテル6:7-18と30を、そして別のグループにエテル9:28-35と10:1-2を読む割り当てを与えます。ヤレド人が自らへりくだった事実、または彼らの状況からへりくだらざるを得なかった事実を調べ、その結果主からどのように祝福を受けたかを、これらの節から探してもらいます。時間が十分にあれば、各グループに学んだことを分かち合ってもらいます。へりくだることは神にさらに近づくのどのようによい助けとなるのでしょうか。「絶えず頼り主求む」(『賛美歌』53番)など、謙遜についての賛美歌を歌うことや聴くことをこの活動に加えるとよいでしょう。

エテル7-11章

義にかなった指導者は人々を神に導く

- 正式な指導者の職を受けたことのない人であっても、ヤレド人の義にかなった王と邪悪な王の例から学ぶことができます。すなわち、これらの話は、わたしたちが家庭や地域社会、また教会でより良い指導者となる助けとなります。このテーマについて話し合いを始めるに当たって、クラスの参加者に、すばらしい指導者であると思っている人について考えてもらうとよいでしょう。その人の特質を幾つか短く分かち合ってもらい、ホワイトボードにリストアップします。その後、クラスの参加者の各人に、エテル7-11章の中のヤレド人の王の一人について学ぶよう割り当てるとよいでしょう。(『わたしに従ってきなさい——

個人と家族用』の今週の概要に、王のリストが、その王の統治について述べている参照聖句とともに記載されています。) クラスの参加者に、これらの王から指導者の職務について学べることを分かち合ってもらい、見つけたそのほかの特質をホワイトボード上のリストに追加します。そのほかの肯定的な指導者の特質が「その他のリソース」に挙げられています。特定の指導者としての割り当てを受けていなくても、どうすればこれらの特質を伸ばした指導者になれるでしょうか。



家庭で学ぶよう励ます

クラスの参加者がエテル12-15章を読む際に興味を持てるように、これらの章ではモロナイが自分の記録している事柄についての不安を主に伝えていることを述べるとよいでしょう。モロナイへの主の返答は、わたしたちが同じように力不足を感じる際にわたしたちの助けとなります。



その他のリソース

試練は永遠の命を受けるための備えとなる

第二次世界大戦の苦難の時期に行われた総大会で、十二使徒定員会のチャールズ・A・カリス長老は次のように述べました。「わたしたちは、ヤレド人が船でこの約束の地に向かっていったとき、すさまじい大暴風雨に見舞われたことを学びました。風が吹きつけ、その危険な旅の間中、差し迫った危機的状況にあったのです。しかし神によって支えられました。その強風と暴風雨は壊滅的な猛威を振るいましたが、風は約束の地に向かって吹き続けたということです。わたしたちが経験しているこの逆境、この悲惨な戦争、現在広がっている恐ろしい出来事のすべては神の力の内にあります。神がお選びになるとき、神の神聖な目的が果たされるとき、神はそれらを止めることができなくなります。もしわたしたちが神に従うならば、この苦難の海、逆境を通じて、わたしたちが得る経験と神が与えてくださる経験はわたしたちのためにも働きます。すなわち、これらはすべて、安息の

港、栄光ある将来、永遠の命に向かって吹き、わたしたちをそこに向かわせるのです。」(Conference Report, Apr. 1943, 62)

義にかなった指導者の特質

「神の王国における偉大さや指導力とは、人々の真の姿を神が御覧になるように見て、彼らに手を差し伸べ、仕えることを意味します。喜ぶ者とともに喜び、悲しむ者とともに泣き、落胆する者を励まし、キリストがわたしたちを愛してくださったように隣人を愛することです。……

……教会におけるリーダーシップとは、人々に指示を与えることよりも、進んで神から指示を受けようとする事なのです。」(「あなたがたのうちでいちばん偉い者」『リアホナ』2017年5月号, 79 - 80)

「健全な人だけが、互いに励まし合い、高め合ってさらによい奉仕をし、優れた成果を上げ、力をつけることができる能力を備えています。」(『歴代大管長の教え——エズラ・タフト・ベンソン』228)

「この世は、指導者は強くあれと教えます。主は、指導者は柔和であれと教えておられます。世の指導者は、才

能や技術や富を使って、力と影響力を増していきます。キリストのような指導者は、『説得により、寛容により、温厚と柔和により、また偽りのない愛により』影響力を増します〔教義と聖約 121:41〕。」「最も優れた指導者は、最もよく従う人です」『リアホナ』2016年5月号, 70, 75)

レッスンを改善する

互いに尊重し合う周囲の状況を作るように励ま
す。 あなたは、クラスのすべての人が自分の考えと気持ちを気軽に話していると感じていますか。「参加者一人一人がクラスの雰囲気に影響を及ぼしていることを、彼らが理解できるよう助けてください。だれもが安心して自分の経験や疑問、証を分かち合えるような、なごやかで愛と敬意に満ちた環境作りに協力してくれるよう、生徒を励まします。」(『救い主の方法で教える』15)



「エテルに響くエテル」
Gary Ernest Smith 画

11月23 - 29日

エテル 12 - 15 章

「信仰によってすべてが成就する」

クラスで何をすべきかを指示するのがこの概要の目的ではありません。この概要は個人の啓示を補うものであり、それにとって代わるものではありません。個人学習とその準備をする際には、御霊の導きに従ってください。そして、この概要にある活動が、クラスの参加者がエテル 12 - 15 章にある大切な原則を見つけて分かち合う助けとなるかどうかを検討してください。

印象を書き留める



分かち合うよう招く

クラスの参加者が、個人あるいは家族の聖文研究から学んだことを分かち合えるように、ホワイトボードに次のような言葉を書いてもよいでしょう。「わたしは……について学んだ。」「わたしは……についての証がある。」「わたしは……の経験をした。」クラスの参加者に、ホワイトボードの言葉の一つを使ってエテル 12 - 15 章から何かを分かち合ってもらいましょう。



教義を教える

エテル 12:2 - 22

イエス・キリストを信じる信仰を働かせる とき、真理の証を受ける

- クラスの参加者がイエス・キリストを信じる信仰を働かせるとはどのようなことなのか深く考えられるように、「働かせる」（訳注—「働かせる」という意味の英単語“exercise”には、「運動する」という意味もある）という言葉聞いて連想する場面や言葉を尋ねてもよいでしょう。（辞書で意味を調べてもよいでしょう。）運動はわたしたちの体にどのような影響をもたらしますか。どうしたらこの原則を信仰に当てはめることができますか。わたしたちはどのような方法でキリストへの「信仰を働かせる」ことができますか。エテル 12:2 - 22 を調べ、これらの節で登場する人々がどのように信仰を働かせたかを話し合ってもよいでしょう。わたしたちは彼らの模範にどのように従うことができるでしょうか。これらの節によれば、

イエス・キリストを信じる信仰を働かせると、どのような結果がもたらされますか。

- エテル12:7-22にある信仰の模範は、モルモン書と一緒に学んできた霊を鼓舞する話のよい復習材料です。クラスの参加者に、そのほかの信仰の模範と、そこから学べることを分かち合ってもらおうとよいでしょう（そのほかの模範はヘブル11章にあります）。参加者自身の人生や家族歴史から信仰の模範を分かち合ってもらってもよいでしょう。これらの模範は、どのようにイエス・キリストと天の御父への信仰を強めましたか。
- エテル12章は、信仰にまつわる洞察と真理に満ちています。クラスの参加者に、この章で信仰について教えている節を見つけようといひでしょう。その後、見つけたことをホワイトボードに書いてもらいます。

エテル12:1-9, 28, 32

信仰は「もっと良い世界を……望む」心へと導く

- 錨が船にとって大切な理由を説明できる人がクラスの中にいるでしょうか。船と錨の絵を見せて（またはホワイトボードに描いて）、船に錨がないとどうなるかを話し合ってもよいでしょう。わたしたちに望みがないとどうなりますか。それからクラスの参加者にエテル12:4を読み、望みはどのように「[わたしたちの]心[の]錨」のようなものであるかを話し合ってもらおうとよいでしょう。さらにエテル12:1-9, 28, 32を読んで、望みについて得た洞察を分かち合ってもらってもよいでしょう。わたしたちは何を望むべきでしょうか（エテル12:4；モロナイ7:41参照；ヨハネ16:33も参照）。

エテル12:23-29

イエス・キリストの恵みによって、弱さを強さに変えることができる

- クラスの参加者が、エテル12章でモロナイが学んだ弱さと強さについての真理を自分に当てはめることができるように、弱さのゆえに落ち込んでいるかもしれない人について考えてもらおうとよいでしょう。それからエテル12:23-29を調べ、その人の助けとなるメッセージを見つけるよう勧めます。もしモロナイが今日この場にいたら、その人に何と言って励ますでしょうか。クラスの参加者に、救い主の助けによって「弱さを強さに変え」られた自分自身の経験を分かち合ってもらってもよいでしょう（エテル12:27）。この変化は、救い主に頼らずに自らの努力だけで行

う自己改善とどう違いますか。このテーマについて詳しくは、「その他のリソース」にあるヘンリー・B・アイリング管長の言葉を参照してください。

- 聖典の中には、救い主の恵みにより弱さが強さに変えられたことを示す経験が多々あり、モロナイの経験はその一つです。クラスをグループに分け、それぞれのグループに弱さを持っていた聖典の中の人物をだれか選んでもらい、主がどのようにその人を強くされたのかを話し合ってもらおうとよいでしょう。「その他のリソース」に幾つかの例が提案されています。クラスの参加者に、「聖句ガイド」や「真理を守る」にある恵みの定義について調べてもらってもよいでしょう（「真理を守る」180-181ページ）。今学んだ聖典からの模範は、救い主の恵みの力をどのように表していますか。この力を生活の中に招き入れるには、どうすればよいでしょうか。
- 自分の弱さを他人の強さと比べてしまうことがよくあります。モロナイですら、ヤレドの兄弟と比べて自分が劣っていると感じました（エテル12:24参照）。自分を他人と比べるのが危険なのはなぜでしょうか。エテル12:26-27によると、主は、わたしたちが自分の弱さをどのように見ることを望んでおられますか（「その他のリソース」にあるヘンリー・B・アイリング管長の言葉も参照）。主は、わたしたちが他人の弱さをどのように見ることを望んでおられますか（エテル12:26参照）。

エテル13-15章

預言者を拒むことは靈的な危険をもたらす

- エテル12章で大切な真理が教えられているので、13-15章にはあまり時間をかけたくないかもしれませんが。それであっても、クラスの参加者にこれらの章で起こったことを短く要約してもらうことは有益です。これらの話の重要なメッセージを見つけられるように、クラスの参加者に、ヤレド人の滅亡から学んだ教訓として「これによって分かるように……」という言葉の続きを埋めてもらおうとよいでしょう。ヤレド人の滅亡は、ニーファイ人の滅亡とどのように似ていたでしょうか（例えば、エテル15:19とモロナイ8:28を参照）。これらの話から、主はわたしたちに何を学んでほしいと望んでおられますか。また、どうしたらヤレド人のような運命を避けることができますか。エテル書の終わりが、どのように次の箇所と関連があるかをクラスの参加者に調べてもらってもよいでしょう。オムナイ1:19-22；モーサヤ8:8；モーサヤ28:11-18。



家庭で学ぶよう励ます

次週、クラスの参加者はモロナイ書を学び始めます。当初モロナイは、エテル書までで書くのを終わりにするつもりだったことにクラスの参加者は興味を覚えるかもしれませんが、しかし、モロナイは自分が予想していたよりも長く生き延びました。今週、クラスの参加者はモロナイが亡くなる前に書くように靈感を受けた最後のメッセージについて読み始めることとなります。



その他のリソース

霊的な成長には、自分自身の弱さを見る必要がある

エテル 12:27 についてヘンリー・B・アイリング管長はこう教えています。「モロナイは『これらの御言葉を聞くと慰めを得[た]』と言っています(エテル 12:29)。この御言葉からだれもが慰めを得られます。自分の弱点を見ない人は成長しません。自分の弱点に気づくことは祝福です。なぜならそのように気づくことによって、いつも謙遜で、救い主に頼り続けることができるからです。御霊はわたしたちを慰めるだけでなく、贖罪が人の性質その

ものに変化を及ぼすうえで仲立ちにもなってくださいます。そのときに弱さは強さに変わります。」「(わたしは平安をあなたがたに残して行く)『リアホナ』2017年5月号, 16)

例 —— 弱さは強さに変わる。

- エノク (モーセ 6:31 - 34; 7:13)
- モーセ (出エジプト 4:10 - 12; 14:31)
- ギデオン (士師 6:12 - 16; 8:22 - 23)
- ペテロ (ルカ 5:8 - 10; 22:55 - 62; 使徒 4:13 - 21)
- モロナイ (エテル 12:23 - 29)
- ジョセフ・スミス (ジョセフ・スミス —— 歴史 1:28; 教義と聖約 35:17; 135:3)

レッスンを改善する

「なぜ」するのかを教える。 「時々生徒たち、特に青少年は、福音の原則が彼らにどんな関係があるのか、あるいはなぜ特定の戒めを守らないといけないのか疑問に感じます。しかし、もし彼らが子供たちの幸福のために備えられた天の御父の永遠の計画を理解するならば、福音の原則と戒めがある理由がより明確になり、それに従いたいという気持ちが高まります。」(『主の方法で教える』20)



Minerva Teichert (1888 - 1976 年) 画「モルモンの家でバプテスマを
受ける人々」1949 - 1951 年、
91 x 122 センチのメソナイトに描か
れた油絵、プリガム・ヤング大学
美術館、1969 年

11月30日-12月6日

モロナイ 1 - 6 章

「彼らを正しい道にとどめるため」

モロナイは、自分が書き記すことが末日に生きる人にとって「価値をもたらす」ものであることを願いました (モロナイ 1:4 参照)。モロナイ 1 - 6 章を読むときに、あなたが教える人にとって最も価値のあるものを祈りをもって考えてください。

印象を書き留める _____



分かち合うよう招く

クラスの参加者は、読んだことを思い出す時間を少し取ることで、個人学習から得た洞察をもっとよく分かち合えることがあります。クラスの最初に、モロナイ 1 - 6 章の前書きを復習する時間を取ってもよいでしょう。(これは、家で読んで来なかった参加者にとっても助けとなります。) それからクラスの参加者に、これらの章から意義深い節を見つけてもらい、クラスに分かち合うよう招いてください。



教義を教える

モロナイ 2 - 6 章

神権の儀式は、主が命じられたとおりに執り行わなければならない

- もしクラスの参加者 (あるいは彼らの家族) が神権の儀式を受ける準備をしているのであれば、モロナイがモロナイ 2 - 6 章で儀式について教えたことを復習することが役立つかもしれません。クラスの参加者に二人一組になってもらい、次のようなロールプレーをしてもらおうとよいでしょう。(1) あなたの兄弟が神権に聖任されようとしています。あなたは、モロナイ 3 章からどのような助言を与えますか。(2) ほかの宗教の友人が、なぜ毎週聖餐を受ける必要があるか疑問に思っています。あなたなら、何と言いますか (モロナイ 4 - 5 章参照)。(3) 近々バプテスマを受けるあなたの娘が、バプテスマの準備ができていないか分からないと悩んでいます。あなたなら、どう助けますか (モロナイ 6:1 - 3 参照)。ロールプレーが終わってから、クラス全体で互いに学んだことを分かち合ってもらいます。このような儀式が、どのよう

に自分を天の御父とイエス・キリストに近づけたかについての証を分かち合ってもらってもよいでしょう。

- バプテスマに備えることについての話し合いを導入するために、クラスの参加者の一人に、伝道や結婚、親になることや新しい仕事など、彼らの人生における重要な決意に対して、どのように準備したかを説明してもらおうとよいでしょう。その準備に比べて、モロナイ 6:1-3 に説明されているバプテスマを受ける資格を得るために必要な準備はどうだったでしょうか（モーサヤ 18:8-10; 教義と聖約 20:37 も参照）。これらの聖句に挙げられている特質が、バプテスマに必要なのはなぜでしょうか。どうすれば、この儀式に対して準備できているかどうかを知ることができますか。クラスの参加者に、バプテスマを受けてからこれらの標準にふさわしく生きてきたかどうか、また改善できる点は何か、深く考えるよう励まします。また、受けた印象を書き留め、しばしばそれを思い返すよう招いてもよいでしょう。



儀式は神権の力によって執り行われる。

モロナイ 4 - 5 章

聖餐を取ることはイエス・キリストに近づく助けになる

- 『わたしに従ってきなさい——個人と家族用』にある「今週の概要」には、聖餐に関する学習活動の提案があります。クラスの参加者の何人かに、これらの活動を家庭で行ってもらい、学んだことをクラスで分かち合う準備をして来るように招いてもよいでしょう。クラスの参加者が、自分自身と家族が聖餐について神聖な経験を得る備えをするために何ができるかを、互いに分かち合ってもらってもよいでしょう。
- わたしたちのほとんどは聖餐の祈りを何度も聞いていますが、わたしたちはその言葉の意味についてよく考えているでしょうか。聖餐の祈りについてクラスの

参加者が深く考えられるように、二つの聖餐の祈りを何も見ないで書くように数分間時間を取るとよいでしょう。それから、自分が書いたものをモロナイ 4:3 および 5:2 と比べてもらいます。簡単に思い出せたのはどのようなことでしたか。どのようなことを忘れていましたか。聖餐の祈りで、今までに気づかなかったことに何か気づきましたか。聖餐の祈りの言葉の中から、クラスの参加者にとって際立っている言葉、あるいは聖餐の儀式の神聖さを感じさせてくれる言葉を分かち合ってもらいます。クラスの参加者の聖餐に対する感謝の気持ちを深めるために、クラスの参加者の一人に聖餐の歌を歌うか演奏してもらうことを検討してください。

モロナイ 6:4-9

イエス・キリストの弟子は互いにミニスタリングを行う

- クラスの参加者が「神の善い言葉で養われ」ることの大切さを理解できるように、たとえを使うことを検討してください（モロナイ 6:4）。例えば、種や赤ちゃんにはどのような種類の養いが必要ですか。養いが必要なものに、養いを与えないとどうなりますか。新会員や再び教会に集うようになった会員と、養いを必要としている植物や幼児は、どのような点で似ていますか。クラスの参加者は、モロナイ 6:4-9 を調べ、互いに霊的に「養う」方法についてのアイデアを見つけるとよいでしょう。「その他のリソース」にもアイデアがあります。あなたがともに弟子の道を歩む人からミニスタリングを受けた経験を分かち合ってもよいでしょう。恐らくクラスの参加者は、喜んで同様の経験を分かち合ってくれるでしょう。
- モロナイ 6:4-9 は、わたしたちが「キリストの教会の民の中に数えられ」、教会の集会に出席するときに受ける祝福を、クラスの参加者が理解する助けになるでしょう。どうしたらこのような祝福を、組織された教会の必要性に疑問を持っている人に説明することができますか。クラスの参加者に、これらの節を調べて、分かち合える何かを見つけてもらおうとよいでしょう。あるいは、教会員として受けた祝福の幾つかを挙げてもらってもよいでしょう（D・トッド・クリストファーソン「なぜ教会が」『リアホナ』2015年11月号、108-111参照）。わたしたちとともに弟子の道を歩む人が「しばしば集ま[る]」ときに、彼らが必ず「覚えられ、神の善い言葉で養われ」るために、何ができるでしょうか（モロナイ 6:4-5）。



家庭で学ぶよう励ます

クラスの参加者が次週、モロナイ7-9章をさらに意欲的に読めるよう、そこには困難のときに忠実であり続けられるようにモルモンが息子にあてた二つの手紙が含まれていることを説明するとよいでしょう。



その他のリソース

神の言葉によって養われる

ジェフリー・R・ホランド長老はこう教えています。「福音の知識を新たに幾つか学び、友人に会うことは大切な要素ですが、単にそれだけを目的に教会に来る会員はほとんど存在しません。会員が教会に集うのは、霊的な経験を求め、平安を感じ、信仰を強め、新たに希望を得たいと望んでいるからです。つまり、神の善い言葉で養われ、天の力により強められるよう望んでいるのです。」「神からこられた教師」『聖徒の道』1998年7月号、29)

ゴードン・B・ヒンクレー大管長は、改宗者を神の言葉で養うことについて次のように説明しています。「これはすべての人のための業です。ホームティーチャーと訪問教師〔現在はミニスターングブラザーとシスター〕のための業です。ピショップリック、神権定員会、扶助協会、若い男性と若い女性、そして初等協会のための業でもあります。

先週の日曜日、わたしは断食証会に出席しました。15、6歳くらいの若者が会衆の前に立ち、『バプテスマを受ける決心をした』と告げました。

続いて、教師定員会の青少年たちが一人一人マイクの前に立ち、彼への愛を伝え、彼のしようとしていることは正しいと言い、いつもそばにいて力になると約束しました。若い男性たちが、友達に感謝と励ましの言葉を伝えるのを聞いて、ほんとうによかったと思います。先週バプテスマを受けた若者を含め、わたしはこれらの少年たち全員が伝道に出ようとしていることをうれしく思います。

最近の記者会見でこう尋ねられました。『今日の教会活動の中で最も喜びを覚えるのは、どういった事柄ですか』と。

こう答えました。『最も満ち足りた経験は福音が人々に与える影響を目の当たりにすることです。福音を知ると人生観が変わり、それまでに感じたこともないような視野が開けます。気高く神聖な事柄に目を向けるようになり、目を見張るような奇跡が起こります。彼らはキリストを仰ぎ見て、生き生きとします。』

……わたしは皆さん一人一人にお願いします。どうかこの業に力を貸してください。」「(改宗者と若い男性について)『聖徒の道』1997年7月号、58)

レッスンを改善する

自分自身で靈感を求めましょう。 この概要を、従わなくてはならない指示として捉えるのではなく、アイデアを得るためのもの、そして教える相手の必要について熟考するとき、靈感を与えてくれるものとして用いてください。



Minerva Teichert (1888 - 1976年)画
「モロナイ：最後のモーアイン」
1949 - 1961年、91x122センチの
メソナイトに描かれた油絵。
プリガム・ヤング大学美術館、1969年

12月7 - 13日

モロナイ 7 - 9 章

「キリストに支えられ……るように」

あなたの目的は、人々が神に近づくように助けることであって、単にレッスンを提示することではありません。日曜学校に備えるに当たり、クラスの参加者のことを考えながらモロナイ 7 - 9 章を読み、彼らの助けとなる原則を探してください。

印象を書き留める _____



分かち合うよう招く

クラスの参加者一人一人に、モロナイ 7 章、8 章、あるいは 9 章を復習してもらい、彼らにとって意義深い真理を見つけてもらいます。それから見つけた真理を発表してもらい、その真理から受けた祝福を分かち合うとよいでしょう。



教義を教える

モロナイ 7:3 - 19

「神から出るものはいつも善を行うように誘い、促す」

- イエス・キリストの弟子になるためには、善悪を判断できなければいけません。モロナイ 7:3 - 19 にあ

る真理を話し合うことで、「誤って」裁くのを避ける助けになるでしょう（モロナイ 7:18）。この話し合いの備えとして、クラスの半分に、神から出るものを判断する方法についてモルモンが与えた勧告をこれらの節から調べてもらい、残りの半分に悪魔から出るものを判断する方法について見つけてもらうとよいでしょう。それから見つけたことと、「善を行い、神を愛し、神に仕える」ように誘うものの例を発表してもらい、よいでしょう（モロナイ 7:13）。どうすればモルモンの勧告を日々の決断に取り入れることができますか。どうすればわたしたちの周りには福音に従って生活していない人たちに愛を示しながらも義にかなった選択をすることができますか。

- 「どのようにしたら受けた促しが、神からのものなのか、それとも自分の考えなのか分かるだろうか」と多くの人が疑問に思っています。この疑問をホワイトボードに書き、クラスの参加者にこの疑問に答える助けとなる原則をモロナイ 7:13 - 16 から調べてもらうとよいでしょう。これらの節は、どのように神からの靈感に気づく助けとなるのでしょうか。「キリストの御霊」はキリストの光とも呼ばれ、時には良心と呼ばれることもあると説明すると助けになるかもしれません。「その他のリソース」にあるゴードン・B・ヒンクレー大管長の言葉も役に立つかもしれません。

モロナイ 7:21-48**イエス・キリストに従う人は信仰、希望、慈愛を求める**

- クラスの参加者が信仰、希望、慈愛のつながりをさらに理解できるように、三脚椅子（あるいは三脚椅子の写真）を見せてから、クラスの参加者に信仰、希望、慈愛はどのような点でこの3本の脚に似ているかを考えてもらいます（「その他のリソース」にあるデーター・F・ウークトドルフ管長の言葉を参照）。それからこれらの属性のどれか一つを選び、モルモンがモロナイ7:21-48でそれについて教えていることを見つけてもらいます。次のような質問について話し合います：信仰と希望がなければ、慈愛の賜物を受けられないのはなぜでしょうか。これらの属性の一つ一つは、わたしたちをどのようにイエス・キリストに結びつけるのでしょうか。イエス・キリストの弟子にとって、これらの属性が欠かせないのはなぜでしょうか。信仰を失ったらわたしたちはどうなりますか。希望や慈愛を失ったらどうでしょうか。しばらく時間を取って、クラスの参加者に、受けた印象を書いてもらいます。

モロナイ 8:4-21**正しい教義を理解することは正しい選択をする助けとなる**

- あなたのクラスの参加者は、幼児にバプテスマを施すことが間違っている理由について話し合う必要はないかもしれませんが、このテーマに関するモルモンの言葉は、一般的な偽りの教義の危険性を理解する助けになります。モルモン書がどのように「偽りの教義を打ち破〔る〕」（2ニーファイ3:12）かを説明するために、クラスの参加者にグループまたは個人でモロナイ8:4-21を読んでもらうとよいでしょう。クラスの半分に、イエス・キリストの贖罪（20節）や、責任を負うことができること（10節）についてなど、人々が理解していないとモルモンが感じていた教義を見つけてもらうとよいでしょう。残りの半分には、人々の誤りによってもたらされる結果を見つけてもら

います。各グループに、見つけたことをクラスに分かち合ってもらいます。これらの節から、正しい教義を学び、それに従って生活することの大切さについて何を学べますか。どこでキリストの教義についての正しい説明を見つけてことができますか。どうすれば教義についての自分の理解が正しいことを確認することができますか。

- 正しい教義を教えることによってだれかがより良い選択をするのを助けるというモルモンの模範に従うことが、もしかしたらクラスのためになるかもしれません。それをするために、クラスの参加者に、聖典の人物で間違った選択をした人について考えてもらうとよいでしょう。どのような教義的真理が、その人が誤った選択を繰り返さないための助けとなるのでしょうか。数分間時間を取って、クラスの参加者に、その人が教義的な真理を理解する助けとなる聖文や最近の総大会からの言葉を見つけてもらいます。それからクラスの参加者に見つけたことを発表してもらうとよいでしょう。

モロナイ 9:25-26**自分の状況にかかわらず、わたしたちはキリストに希望を持つことができる**

- モロナイ9:25-26にあるモルモンが息子にあてて記録した最後のメッセージは、クラスの参加者が絶望的な状況に見えるときでさえもキリストに希望を見いだす助けとなることができます。クラスの参加者に、モロナイが落ち込んでいた理由について発表してもらうことから始めてもよいでしょう。それからこれらの節を読み、モルモンがモロナイに目を向けるように勧めた真理をホワイトボードに列挙してもらうとよいでしょう。これらの同じ真理は、どのように現代のわたしたちを「支え」てくれるのでしょうか。クラスの参加者に、彼らが目にしてきた神の「憐れみと寛容」の例を分かち合ってもらってもよいでしょう。あるいは、落胆に直面するときでさえ、救い主と主の福音が「とこしえに〔わたしたちの〕心の中にとどま」るために、互いに助け合うことができるアイデアを分かち合ってもらうとよいでしょう（25節）。



家庭で学ぶよう励ます

クラスの参加者がモロナイ 10 章を読むのを励ますために、今年モルモン書を研究してきて、モルモン書の真実さについて証を新たにした経験について思い返す絶好の機会であると提案してもよいでしょう。



その他のリソース

御霊から来るものだろうか

ゴードン・B・ヒンクレイ大管長は「どのようにして御霊の促しを認識できるか」という質問に答えるために、モロナイ 7:13 を引用し、次のように言っています。「わたしは実際、それは大して難しいとは思いません。……それは善を行い、立ち上がり、背筋を伸ばし、正しいことを行い、親切であり、寛容であるように人に勧めているでしょうか。そうであれば、それは神の御霊から与えられたものです。」(Teachings of Gordon B. Hinckley [1997], 260-61)

信仰、希望、慈愛

ディーター・F・ワークトドルフ管長は、信仰、希望、慈愛を三脚椅子にたとえ、これらの 3 つの徳が「わたしたちの生活を安定させ……困難や試練に遭遇しても倒れることは [ない] ……」と説明しています。

「信仰、希望、慈愛は互いを支え合います。どれか一つが強くなると、ほかの二つも強くなります。希望は信仰から生じます。信仰がなければ希望もないからです。同様に、信仰も希望から生じます。信仰は『望んでいる事がらを確認……すること』だからです。

希望は信仰と慈愛の両方に不可欠です。不従順、落胆、引き延ばしによって信仰が弱くなると、希望が信仰を支えてくれます。挫折や焦りのせいでなかなか慈愛を持ってないとき、希望があれば決意を貫くことができ、報いを期待せずに同胞を助けたいと思うようになります。希望が明るいほど、信仰はより強くなります。希望が強いほど、慈愛はより清らかになるのです。」(「希望という無限の力」『リアホナ』2008 年 11 月号, 21, 23)

「キリストの純粋な愛」

ジェフリー・R・ホランド長老は、「キリストの純粋な愛」という言葉が持つと考えられる二つの意味について次のように提案しています。

「一つは、キリストの弟子が互いに持つべき、憐れみと救いの愛です。……

【もう一つは、】わたしたちに対するキリストの尽きることのない、究極の、贖いの愛です。……慈愛——わたしたちに対するキリストの純粋な愛——がなければ、わたしたちには何の価値もありません。」(Christ and the New Covenant: The Messianic Message of the Book of Mormon [1997], 336)

レッスンを改善する

霊的な自立を達成できるように助ける。「教える際には、ただ単に情報を伝えるのではなく、…… [クラスの参加者が] 福音の真理を見いだすことができるように助けてください。質問があるときには、すぐに質問に答えるよりも、自分自身で答えを見つける方法を教える方がよいこともあるでしょう。」(「救い主の方法で教える」28) 例えば、様々なテーマの有益な情報が載っている「福音のテーマ」(topics.Church of Jesus Christ.org) を紹介してもよいでしょう。



「神の手羊を見よ」 Gary L. Kapp 画

12月14 - 20日

モロナイ 10 章

「キリストのもとに来て、キリストによって完全になりなさい」

クラスの参加者の中には、今年モルモン書を読んで意義深い経験をした人がいるかもしれません。これらの経験を生かして、クラスの全員が聖文を研究するよう励ましてください。

印象を書き留める _____



分かち合うよう招く

クラスの参加者に、モロナイが今クラスを訪問していると想像してもらうとよいでしょう。クラスの参加者は、モロナイがモロナイ 10 章で書いたことについて、本人に何を言いたいでしょうか。自分にとって特に意義深い節がありますか。これらの節にまつわる経験を分かち合ってもらってもよいでしょう。



教義を教える

モロナイ 10:3-7

聖霊の力によって真理を知ることができる

- モロナイ 10:3-5 を注意深く研究すると、クラスの参加者は新たな洞察を得るかもしれません。そうなるために、これらの節の重要な言葉を別々の紙に書いて、クラスの参加者全員、あるいは幾つかのグルー

プにその紙を一枚ずつ渡すとよいでしょう。どうすればそれを自分の生活に取り入れられるかも含め、その言葉の意味について深く考えたり話し合ったりするように招いてください。それから、モロナイ 10:3-5 を一緒に読み、今研究した言葉が書かれているところが来たら一度止まって、クラスの参加者に意見を分かち合ってもらおうとよいでしょう。

- クラスの参加者が、これらの節にあるモロナイの勧めを実行したときの経験を分かち合えるように、自分の友人や家族がモルモン書の証を得られるように励まそうとしていると想像してもらってください。どのようにモロナイ 10:3-7 を活用しますか。どのような経験を分かち合うことができますか。どうすれば、何かを「聖霊の力によって」知るという意味を、ほかの人が理解するのを助けられますか（モロナイ 10:5）。

モロナイ 10:8-25

「〔神の〕賜物を否定しない」

- 「〔神の〕賜物を否定しない」という勧告が、この末日に特に大切なのはなぜでしょうか（モロナイ 10:8）。クラスの参加者に、モロナイ 10:8-18 を黙読しながらこの質問について深く考えるよう励まします。クラスの参加者が、霊的な賜物に対する信仰を強められるように、モロナイ 10:9-16 に挙げられているそれぞれの賜物を使っている人の例を分か

ち合ってもらおうとよいでしょう。それらの例は、聖典や教会歴史から、あるいは自分自身の人生から見つけられるでしょう。(モルモン書からの例は、「その他のリソース」に挙げられています。) また、これらの節に書かれている賜物の幾つかが、モルモン書が世に出されたときにどのように現わされたかについて話し合ってもよいでしょう。霊的な賜物を信じるのが、モルモン書の証を求めている人にとって大切なのは、なぜでしょうか。わたしたちは時々、生活の中でどのようなことをすることによって、これらの賜物を「否定」してしまうのでしょうか。これらの賜物は、どのようにわたしたちが「キリストのもとに来て、キリストによって完全にな[る]」助けとなりますか(モロナイ 10:30-33)。

- これらの節に書かれている霊的な賜物を研究する別の方法は、ホワイトボードに次のような質問を書くことです。「霊的な賜物とは何ですか。」「だれに与えられますか。」「なぜ与えられますか。」「どのように賜物を受けますか。」それからクラスの参加者に、モロナイ 10:8-25 を調べ、答えを見つけてもらいます。(「その他のリソース」にあるブリガム・ヤング大管長とダリン・H・オークス管長の言葉も助けになるでしょう。) 9-16 節に書かれている霊的な賜物に加えて、ほかにどのような「神の賜物」を受けたことがありますか。あるいは、それによってどう祝福されましたか(モロナイ 10:8)。次のブルース・R・マッコンキー長老の教えを分かち合ってもよいでしょう。「霊的な賜物はその数も種類も無数にあります。聖文に述べられている賜物は、神を愛し仕える者に、恵み深い神が与えてくださる神聖な恵みの豊かな表れの一部に過ぎないのです。」(A New Witness for the Articles of Faith [1985], 371)

モロナイ 10:30-33

イエス・キリストの恵みによって、完全になることができる

- クラスの参加者が「キリストのもとに来て、キリストによって完全になりなさい」というモロナイの招きを受け入れられるには、何が助けになると思いますか(モロナイ 10:32)。「われに来よ」(『賛美歌』66 番)

など、このテーマに関する賛美歌から始めることで、話し合いに御霊を招き入れ、賛美歌とモロナイ 10:30-33 にある真理との関係についてクラスの参加者が理解したことを分かち合うことができるでしょう。これらの節とこの賛美歌から、キリストのもとに来ることの意味について何を学べますか。「キリストによって完全になる」とは、どういう意味ですか(教義と聖約 76:50-53, 69 も参照)。「イエスを通じて完全な者とされ[る]」ことの意味について、あなたが感じていることを分かち合ってください(教義と聖約 76:69)。またクラスの参加者にも分かち合うように励ましてください。

- これが今年度のクラスでのモルモン書についての最後の話し合いになるので、クラスの参加者に、モルモン書を研究して感じたことや学んだことを分かち合ってもらってもよいでしょう。そうするために、モロナイ 10:32-33 を一緒に読み、モルモン書がどうやってキリストのもとに来る助けとなったかについて、クラスの参加者に数分間深く考えてもらおうとよいでしょう。それから次のように質問します：モルモン書はどのようにしてわたしたちが神に対してより大いなる愛を持つ助けとなったのでしょうか。モルモン書はどのようにわたしたちがさらにキリストの恵みに頼る助けとなったのでしょうか。モルモン書はどのようにわたしたちが救い主の力を「否定しない」助けとなったのでしょうか。クラスの参加者に、モルモン書についての自らの証と、モルモン書がイエス・キリストを証していることを分かち合うよう招きます。



家庭で学ぶよう励ます

クラスの参加者が、来年度教義と聖約を研究するのを待ち望めるように、モロナイ 10:9-16 を復習して、これらの賜物が今日の教会にすべて現れていることを説明するとよいでしょう。教義と聖約を読むとき、末日における主の業を行うために、神の力と賜物が使われてきたことを理解することでしょう。



その他のリソース

モルモン書における霊的な賜物の現れ

御霊によって教える：ニーファイとリーハイ（ヒラマン5：17 - 19）

非常に深い信仰：アルマ、アミュレク、アンモンほか（エテル12：13 - 22）

癒し：アルマ（アルマ15：5 - 11）

大きな奇跡：3人の弟子たち（3 ニーファイ28：19 - 22）

預言：リーハイ（2 ニーファイ1：6 - 7）

天使を見る：アミュレク（アルマ10：7 - 10）

言語の解釈：モーサヤ（モーサヤ28：11 - 16）

ブリガム・ヤング大管長の霊的な賜物の証

「信仰。あなたが福音の原則を信じて、神の賜物である信仰を得るとき、神は信仰に信仰を加えることによって、信仰をさらに増し加えてくださいます。……

癒しの賜物。わたしはここで、数百人の男女子供が按手を通して、神の力によって癒されたことを証します。わたしは死の門口から立ち上がり、永遠の淵から戻され、また何人かの霊は実際に肉体を離れた後に戻って来たのを目にしました。わたしは、救い主の約束に基づいて病人が按手によって癒されたのを目撃したことを証します。……

預言、啓示、知識。あらゆる男女は啓示者になることができ、イエスの証すなわち預言の霊を持ち、自分に関する神の思いと御心を予見し、邪悪を追い出し、善を選ぶことができます。」（『歴代大管長の教え——ブリガム・ヤング』277 - 278）

「あらゆる善い賜物を得る」

ダリン・H・オークス管長は、霊的な賜物を求めることで母親がどのように祝福されたかを次のように説明しています。「夫を失い、一人で子供を育てることになったわたしの母は不完全でした。母は3人の幼い子供を育てる責任を果たすために必要な事柄をどれほど祈り求めたことでしょうか。母は求め続け、ふさわしい生活をしていました。そして祝福されました。母の祈りは霊的な賜物を受けることをはじめとして様々な方法でこたえられました。母は多くの賜物を受けましたが、わたしの記憶にいちばん残っているのは信仰と証と知恵の賜物です。」（“Spiritual Gifts,” Ensign, Sept. 1986, 72）

レッスンを改善する

クラスの参加者たちが分かち合う時間を取る。
「生徒たちが自分の学んでいることを分かち合うとき、彼らは御霊を感じて自らの証を強めているだけではなく、クラスのほかの生徒たちが自ら真理を見いだせるよう励ましているのです。」（『救い主の方法で教える』29）



「見よ、神の小羊」 Walter Rane 画

12月21 - 27日

クリスマス

「神の御子は御自分の民を贖うために、将来この世に来られ〔る〕」

今週イエス・キリストの降誕について研究するとき、どうすればクラスの参加者のイエス・キリストと主の贖罪に対する証を強めることができるか、よく考えてください。この概要にある幾つかのアイデアが役に立つでしょう。

印象を書き留める _____



分かち合うよう招く

クラスの参加者に、二人一組あるいは小さなグループになってもらい、今年モルモン書からイエス・キリストについて学んだことで、主と主の教えを信じる信仰がどのように高められたかを話し合ってもらいます。



教義を教える

**1 ニーフアイ 11:13 - 23; ヒラマン 14:1 - 13;
3 ニーフアイ 1:4 - 22**

イエス・キリストはわたしたちの救い主としてお生まれになった

- クラスの参加者に救い主の降誕という神聖な出来事について教えるのに、どのようにモルモン書を活用することができますか。一つの方法は、クラスを3つのグループに分け、各グループに次の聖句の一つを一

緒に読んでもらうことです：1 ニーフアイ 11:13 - 23；ヒラマン 14:1 - 13；3 ニーフアイ 1:4 - 22。各グループに、これらの聖句は救い主の降誕に関して何を教えているか話し合ってもらいます。それから、各グループに、話し合ったことをクラスに分かち合ってもらいます。モルモン書に救い主の降誕についての証があるのは、なぜ有益なのでしょう。

- キリストの降誕について知ることは大切ですが、なぜ降誕されたのかを知ることはきわめて重要なことです。どうすれば、あなたが教える人が、イエス・キリストの贖いの力について深く考えるのを助けることができますか。クラスの参加者の中に、今週研究したことから聖句や物語を幾つか分かち合ってくれる人がいるかもしれません（『わたしに従ってきなさい—個人と家族用』にある「今週の概要」参照）。彼らが研究した事柄によって救い主の降誕と主の贖いの力への感謝の気持ちがどのように増したかを分かち合うように励ましてください。
- 神が御子を通して与えてくださった贈り物についての話し合いを始めるために、クラスの参加者の何人かに、クリスマスでもらったことのある特別な贈り物について話してもらおうとよいでしょう。もらった贈り物に対して、どのように感謝を示しますか。それからクラスの参加者に、「その他のリソース」にあるトーマス・S・モンソン大管長の言葉を読んでもらい、モンソン大管長が述べた4つの贈り物について話し合う

とよいでしょう。救い主は、これらの贈り物についてどのような役割を果たされていますか。わたしたちはこれらの贈り物について、天の御父にどのように感謝を示すことができるでしょうか。

- クリスマスについての話し合いの一環として、クラスの参加者にクリスマスの賛美歌を演奏、あるいは歌ってもらうことを検討してください。また、「その他のリソース」に列挙されている資料を幾つか研究してもよいでしょう。

**モルモン書のタイトルページ; モルモン書の序文;
2 ニーファイ 25 : 23, 26 ; 33 : 4, 10**

**モルモン書はイエス・キリストについて
証する**

- 日曜学校でモルモン書を研究するのはもう最後ですから、クラスの参加者に、今年モルモン書からイエス・キリストについて何を学んだかを思い起こす機会を与えるとよいかもしれません。話し合いを始めるために、2 ニーファイ 25 : 23, 26 と 33 : 4, 10 を一緒に読み、さらにモルモン書の序文とタイトルページから抜粋して読むとよいでしょう。また、あなたをイエス・キリストに近づけた物語や聖句を分かち合ってもよいでしょう。それから、クラスの参加者に彼ら自身の物語や聖句を分かち合う時間を数分取るとよいでしょう。モルモン書についてのあなたの証を述べ、クラスの参加者にも証を述べるように招きます。



家庭で学ぶよう励ます

教義と聖約を読み始めるようにクラスの参加者を鼓舞するために、教義と聖約から好きな聖句や、教義と聖約を研究していたときにあった霊を鼓舞する経験を分かち合うとよいでしょう。



その他のリソース

クリスマスのためのリソース

- マタイ 1 : 18 - 25 ; 2 章 ; ルカ 2 章
- 『福音の視覚資料集』 28 番, 29 番, 30 番, 31 番, 81 番
- 『わたしに従ってきなさい —— 個人と家族用』の今週の概要に掲載されている絵
- 「救い主がお生まれになりました —— クリスマスビデオ」(ビデオ, ChurchofJesusChrist.org)
- 「大きな喜びをもたらす良い知らせ —— イエス・キリストの降誕」(ビデオ, ChurchofJesusChrist.org)
- Christmas.ComeUntoChrist.org
- 大管長会クリスマス・ディボーションナル (ChurchofJesusChrist.org/broadcasts/first-presidency-christmas-devotionals)

救い主の贈り物

トーマス・S・モンソン大管長は次のように教えています。

「わたしの心に、対照的な二つのクリスマスの光景が浮かんできます。一つは、『何もかもお持ちのあなたに』と書かれた有名な商品カタログに載せられている、豪華に見栄え良く包装され、ぜいたくを極めたプレゼントの数々です。あるカタログには、100 坪余りの家が丸ごと巨大なりボンで飾られ、『メリークリスマス』と書かれた大きなカードが添えられていました。ほかにも、ゴルフ場にはダイヤモンドをちりばめたゴルフのクラブ、旅行者にはカリブ海クルーズ、冒険家にはスイスのアルプスへの豪華旅行とより取り見取りです。これらの贈り物はまさに、ラクダに贈り物を積んでベツレヘムに旅した3人の博士を描いたクリスマス漫画が語らんとしたことそのものに思えます。博士の一人がこう言いました。『わたしの語ることをよく覚えておくのだよ、バルサザル。我々が贈ろうとしているこれらの贈り物が発端となって、未来の世でだれの手にも負えない事態が起きることだろう。』……

これからしばらくの間、仰々しい文句の並ぶクリスマスプレゼントのカタログのことは忘れてください。お母さんに贈る花束やお父さんへのすてきなネクタイ、かわいらしい人形や汽笛の鳴る汽車のおもちゃ、長い間首を長くして待っていた自転車や『スター・トレック』の本やビデオもみんな忘れてください。そして、わたしたちの思いを神が与えたもうた、朽ちることのない贈り物に向けてください。数ある中から、わたしは次の4つだけを選んでみました。……

初めに、「誕生という贈り物」についてお話ししましょう。これは地上のすべての人に授けられてきたものです。誕生は、神から受けた特権であり、これによってわたしたちは天の家を離れて肉体という幕屋に宿ります。そして自分たちが、天の御父と愛する人々の待つ日の栄えの王国に戻るにふさわしいことを、地上での生活を通して証明するのです。……わたしたちには、この贈り物に対する感謝の気持ちを行いによって示す責任があります。……

次にお話しするのは、「平安という贈り物」です。わたしたちが生活するこの喧嘩を極める世の中は、世界を悩ます問題はもちろんのこと、車の騒音、テレビやラジオから途切れることなく流れてくるコマーシャル、目まぐるしい毎日のスケジュールなど、わたしたちの心を悩ませ、立ち向かおうとする力をなえさせるような頭痛の種に満ちています。……

しかし、『悲しみの人で、病を知って』おられた（イザヤ 53:3）主は、悩めるすべての人々に語りかけ、平安という贈り物を与えてくださっています。『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。わたしが与えるのは、世が与えるようなものとは異なる。あなたがたは心を騒がせるな、またおじけるな。』（ヨハネ 14:27）……

3つ目は、「愛という贈り物」です。『先生、律法の中で、どのいましめがいちばん大切なのですか』という律法学者の問いかけに対して、主は速やかにこう答えられました。『「心をつくし、精神をつくし、思いをつくして、主なるあなたの神を愛せよ。」』

これがいちばん大切な、第一のいましめである。

第二もこれと同様である、「自分を愛するようにあなたの隣り人を愛せよ。』（マタイ 22:36 - 39）……

4つ目は、命、すなわち不死不滅の「命という贈り物」です。天父の救いの計画は、真実の愛の究極の姿です。御父とその御子、主イエス・キリストがおいでにならなかったとしたら、家族、友達、幸福、知識、証など、わたしたちにとって尊く、大いなる価値を持つすべてが消えてしまうことでしょう。次に読む神の言葉は多くの人に愛され、慈しまれてきた真理です。『神はそのひとり子を賜わったほどに、この世を愛して下さった。それは御子を信じる者がひとりも滅びないで、永遠の命を得るためである。』（ヨハネ 3:16)」（『贈り物』『聖徒の道』1993年7月号、62 - 65）

レッスンを改善する

「わたしには分かりません」と言っても問題ありません。 あなたは、クラスの参加者が福音に関して持つどのような疑問にも答えられるよう最善を尽くすべきですが、主からすべてのことを知るように求められているわけではありません。どのように答えてよいか分からないときは、クラスの全員に、一緒に聖文から答えを探し、見つけたことを分かち合うように招いて対応することを検討してください。（『救い主の方法で教える』24 参照。）

末日聖徒
イエス・キリスト
教会

