

2022年6月号

青少年の強さのために

For the Strength of

Youth

預言者の 導きに従う

2 ページ

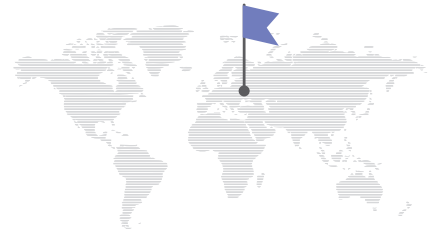
信仰と勇気を持った
女性たち

8, 10 ページ

自分のゴリアテ
に立ち向かう

13 ページ

キリストに喜びを見いだす



バルバラ・C とイバンナ・V

16 歳と 15 歳 (ウクライナ)



こんにちは！ わたしたちはウクライナに住んでいる姉妹です。学校で唯一の教会員であるわたしたちは、友達を教会の活動に招いたり、自分たちの標準について教えたりする機会がたくさんあります。二人ともダンスが大好きなのですが、わたしたちのフォークダンスのグループは時々、日曜日にリハーサルをすることがあります。教会があるので日曜日のリハーサルには参加しないと説明すると、友達にわたしたちにいろいろと質問をしてきます。



Instagramの「@StrivetoBe」を使い、あなた自身のストーリーを投稿したり、ほかの青少年のストーリーを読んだりしましょう。

バルバラ：嫌なことがあった日は、モルモン書を読むと助けが得られます。あるとき、わたしはモルモン書を読んでいて、自分がその日に経験したことや自分の状況にとってもよく似た聖句を見つけたことがあります。わたしは教会にいるときの感じや雰囲気が好きです。賛美歌を歌うことも大好きです。御霊を感じる助けになるからです。

イバンナ：戒めが自由を制限するものとか、厳しいものだとは思いません。むしろ、戒めがもたらす祝福、特に知恵の言葉による祝福を目にしています。ウクライナでは、10代の若者の多くがアルコールを飲みます。わたしは^{きょうしつ}厩舎で働いているのですが、同僚にアルコールを勧められても、お酒は飲まないと答えています。だからといって、同僚たちに軽んじられたりしていません。わたしは自分の信念を守り、誘惑に屈しません。わたしは自分が独りではないことを知っています。問題を抱えているときには、天の御父がいつでも支えてくださいます。

目次

2 灯台をよけ、光を探し求める

ディーター・F・ワークトドルフ長老
主に仕え、主に心に向け、主を愛して
信頼することを学ぶことで、わたした
ちは霊にかかわる望ましくない結果
や後悔を避けることができます。

8 ともにいれば恐れはない

ナオミとルツには信仰がありました。
そしてお互いがいました。それだけ
で十分でした。

10 信仰深い女性たち

現代の若い女性たちが旧約聖書の
女性たちとどのように似ているかを
紹介します。

13 3つの教訓：ダビデとゴリアテとの 戦いから学べること

どうすればあなたの生活の中の「ゴ
リアテ」を打ち負かせるでしょうか。

16 彼女の家族、彼女の強さ

サファリから直接的な支えまで、家
族は南アフリカに住むこの若い女性
の強さとなっています。

20 あなたの体：かけがえのない賜物

この神からの賜物がどれほど驚くべ
きものであるかを紹介します。

22 あなたは主の呼びかけにこたえま すか？

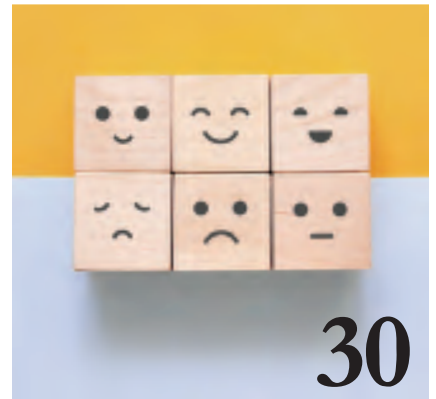
ホルヘ・T・ベセラ長老
今も将来も、主は大いなることを行
うようあなたを召されるでしょう。

そのほかの記事……

- 6 わたしたちの礼拝の仕方
- 26 テーマとわたし
- 28 ちょっとひといき
- 30 質疑応答
- 32 教えに教え
- 33 ポスター



このアイコンを目印に、今月の「わたし
に従ってきなさい」の聖文研究に関連し
た記事を見つけましょう。



大管長会：ラッセル・M・ネルソン、ダリン・H・
オークス、ヘンリー・B・アイリング
十二使徒定員会：M・ラッセル・バラード、ジェ
フリー・R・ホランド、ディーター・F・ワークト
ドルフ、デビッド・A・ベドナー、クエンティン・
L・クック、D・トッド・クリストファーソン、ニール
・L・アンダーセン、ロナルド・A・ラズバンド、
ゲアリー・E・スティーブンソン、デール・G・レン
ランド、グレット・W・ゴンダ、ウリセス・ソアレス
編集長：ランディー・D・ファンク
顧問：レバッカ・L・クレーブ、バレーリ・V・
コードン、マイケル・T・リングウッド、ブラッド
リー・R・ウィルコックス
実務運営ディレクター：リチャード・I・ヒートン
教会機関誌ディレクター：アーロン・ジョンストン
ビジネスマネージャー：ガフ・キャン
編集主幹：ポール・B・マーフィー
編集主幹補佐：デビッド・ティクソン
コピーエディター：デビッド・A・エドワーズ
執筆・編集：エリック・B・マードック、ジェシ

カ・ソーイ・ストロンク
編集インターン：メーガン・トムソン、ラムジー
出版アシスタント：プリシラ・ビール・ダ・シルバ
アートディレクター：ジャネット・アンドリュース
デザイン：マンディ・ベントレー、C・キンポー
ル・ボット、ケルシー・ファックレル
版權および許諾コーディネーター：プリシラ・
ビール・ダ・シルバ
制作主幹：アンモン・ハリス
制作：アイラ・グリーン・アデア、ジュリー・
バーデット、ホセ・チャベス、ブライアン・W・
ギュギ、マリッサ・M・スミス
印刷ディレクター：スティーブン・T・ルイス
配送ディレクター：ネルソン・ゴンザレス
日本語版翻訳課長：大森陽子
●定期購読は、末日聖徒イエス・キリスト教会
公式オンラインストアにてお申し込みくださ
い。https://store.churchofjesuschrist.
org/jpn/ja
発行所 末日聖徒イエス・キリスト教会

〒106-0047 東京都港区南麻布 5-8-8
価格 年間購読 (国内) 「リアホナ」1,090 円
「フレンド」870 円、「For the Strength of
Youth—青少年の強さのために」870 円 (す
べて送料込み)
海外在住の方はお近くのディストリビューショ
ンセンターへのお申し込みをお勧めします。
© 2022 Intellectual Reserve, Inc. All rights
reserved. 印刷：韓国 For the Strength of
Youth (USPS 311-480) English (ISSN
0164-5285) is published monthly by The
Church of Jesus Christ of Latter-day Saints,
50 E. North Temple St., Salt Lake City, UT
84150. Periodicals Postage Paid at Salt
Lake City, Utah.
著作権情報：制限の記載がない限り、「For
the Strength of Youth—青少年の強さのため
に」に掲載されているものは、個人的に、ま
たは非営利目的 (教会の召しも含む) で使用する
場合に複写することができます。この指示内容

は変更の可能性が常にあります。視覚資料に関
しては、作品の著作権表示に制限が記されてい
る場合に複写できないことがあります。著作権
に関するご質問は、Intellectual Property Of
fice, 50 E. North Temple St., Fl. 5, Salt Lake
City, UT 84150, USA に郵送するか、電子メー
ルで cor-intellectualproperty@ChurchofJes
uschrist.org にご連絡ください。
定期購読と住所変更：store.ChurchofJes
uschrist.org にアクセスするか、新旧の住所を以
下の宛先までお送りください：Distribution
Services, Church Magazines, P.O. Box
26368, Salt Lake City, UT 84126-0368,
USA. または、以下にお電話ください：1-800-
537-5971 (アメリカ合衆国のみ)。変更が有
効になるまで 60 日かかります。
POSTMASTER: Send all UAA to CFS (see
DM5 5071.5.2). NONPOSTAL AND MIL
ITARY FACILITIES: Send address chang
es to Distribution Services, Church Mag

azines, P.O. Box 26368, Salt Lake City, UT
84126-0368, USA.
Canada Post Information: Publication Agree
ment #40017431

原稿やアート作品の投稿：

オンライン：ftssoy.ChurchofJesusChrist.org
にアクセスし、「あなたの作品を投稿してくださ
い」をクリックしてください。
電子メール：ftssoy@ChurchofJesusChrist.org
にアクセスするか、新旧の住所を以
下の宛先までお送りください：Distribution
Services, Church Magazines, P.O. Box
26368, Salt Lake City, UT 84126-0368,
USA. または、以下にお電話ください：1-800-
537-5971 (アメリカ合衆国のみ)。投稿に
ついては、返却されません。



主に仕え, 主に心に向け, 主を
愛して信頼することを学ぶこ
とで, わたしたちは霊にかかわ
る望ましくない結果や後悔を
避けることができます。



十二使徒定員会
ディーター・F・ウークトドルフ長老

灯台をよけ、 光を探し 求める

ある面白い話を聞いたことがあります。
嵐の夜に船を進めようとしている、空母の艦長についての話です。艦長は、遠くに一つの光を見ます。まっすぐこちらに向かってくるようです。艦長は自艦の通信士に向かって叫びます。「あの接近中の船舶に、進路を20度変えるよう伝えなさい！」

通信士はそのとおりにして、応答を待ちます。「艦長」と通信士が言います。「先方は、こちらが進路を20度変えるように言っています。」

艦長は叫びます。「向こうの通信士に説明しなさい。我々は依頼しているのではなく、要求しているのだと。進路を変更せよ！」

通信士はそうのようにメッセージを送信し、しばらく待った後、顔を上げます。「艦長」

と通信士は言います。「先方は、船を旋回させなければならないのはこちらだと主張しています。」

艦長はヘッドセットを着け、マイクに向かってほえ立てます。「あなたがたが何者で、どこに向かっていいのか知らないが、あなたがたが知っておくべきことがある。わたしは3隻の駆逐艦、3隻の巡洋艦、そして多数の補助艦が随伴している、海軍空母群の指揮官である。我々はあなたがたの方へまっすぐ前進しており、進路を変更するつもりはない！」

雑音越しに、艦長は次のような返事を聞きました。「了解です、艦長。しかし、あなたが知っておくべきことがあります。こちらは灯台です。」

わたしたちが確信できることが一つあります。それは、神はすべてを御存じであるということです。神は、わたしたちに見えないものを御覧になっています。過去、現在、未来の、より大いなる真理を御存じです。そして、神が御自分の預言者たちに与えられる御言葉には、そうしたより大いなる真理が含まれているのです。

より大いなる真理

この話は間違いなく架空のもですが、示唆に富んでいます。船の艦長は自身の利用できる情報に基づいて、自分が完全に正当だと思っていました。自分が知っている事実から考えて、自分に優先権があると確信していたのです。

しかし、艦長はより大いなる真理にまだ気づいていませんでした。ひとたび艦長がより高い観点を受け入れると、灯台の通信士が述べた「理屈に合わない証」は、完全に理にかなったものになりました。

ひとたび艦長がより大いなる真理を知ると、すべてが変わったのです。

もちろん、艦長は自分は正しいと確信したまま、警告を無視して進路を保つこともできました。しかし、そうしていたならば深刻な結果を招き、大変な損害をもたらし、大いに後悔していたことでしょう。

わたしたちも同じことをしていないでしょうか。

悲しいことに、預言者の言葉を信じ、それに従うことに関して、世の人々は一般に決して実績を残しているとは言えません。聖文には、個人や国民が預言者の言葉を無視したり軽視したりした例があふれています。

悲しいことに、そうした人たちは神の勧告を拒み、自分自身の進路を進みました。自分が受け入れている情報に基づいて、自分は正当であると思い、より優位にあるとさえ感じていたかもしれません。しかし、あの空母の艦長のように、彼らには重要で不可欠な情報と真理が欠けていました。

わたしたちが確信できることが一つあります。それは、神はすべてを御存じであるということです。神は、わたしたちに見えないものを御覧になっています。過去、現在、未来の、より大いなる真理を御存じです。そして、神が御自分の預言者たちに与えられる御言葉には、そうしたより大いなる真理が含まれているのです。

サムエルとペリシテ人

預言者サムエルは約 3,000 年前、イスラエルの子らが神の道を外れていた時代に生きていました。当時の人々は、預言者は自分の意見を述べているにすぎないとか、廃れた伝統の影響を受けているとか、単に年を取りすぎているなどと思っていたかもしれません。動機がどうであれ、彼らは預言者の言葉に耳を傾けることを拒み、神の勧告と戒めを無視しました。



このとき、ペリシテ人として知られる強力な敵がイスラエル人に立ち向かって来て、戦いでイスラエル人を打ち負かしました。イスラエル人はペリシテ人に神聖な契約の箱を奪われさえました。そんなことが起こったのは初めてであり、それは国家的な不名誉でした。

「なぜ神は契約の箱が奪われるのをお許しになるのだろうか」と、イスラエル人は自問したに違いありません。

神は自分たちを見捨てられたのだろうかと思う人たちもいました。

事態は悪化の一途をたどります。ペリシテ人との戦いは激化し、イスラエルの民の中に大きな悲しみが生じました。家族は家を失い、苦難に遭い、



愛する人たちの多くが殺されました。最終的に、追い詰められて絶望的な状況にあった生存者たちはへりくだり、解放と救いを切望して神に熱烈に祈りました。¹

悲しみと絶望の中で、彼らは預言者サムエルのところへ行き、自分たちが神とその道によりよく従うために何ができるかを尋ねました。

サムエルが彼らに言ったことをよく聞いてください。「もし、あなたがたが一心に主に立ち返るのであれば、ほかの神々と〔罪深い行い〕²を、あなたがたのうちから捨て去り、心を主に向け、主のみ仕えなければならぬ。そうすれば、主はあなたがたをペリシテびとの手から救い出されるであろう。」³

イスラエルの子らはサムエルの言葉に耳を傾け、それを実行しました。断食をして、霊的な背きを悔い改め、「ただ主にのみ仕え」ました。⁴ペリシテ人が攻めて来たとき、主は奇跡をもってイスラエル人の戦いを戦われ、ペリシテ人はイスラエルの前に敗北しました。⁵

同じ間違いを犯す

昔のイスラエルに厳しすぎる評価を下す前に、預言者の勧告に従うことに関して、わたしたち自身に非難を受ける点がないか自問すべきかもしれません。

わたしたち自身は、預言者の教えを顧みなかったことはないでしょうか。預言

者が言ったことを拒んだことはないでしょうか。自分の方がよく知っていると考えたことはないでしょうか。

モルモン書は、救い主に従わずに肉の性質に屈することの結果を度々思い起こさせてくれます。わたしたちが肉の性質に屈するとき、わたしたちの行動は必ず、絶望、束縛、苦しみ、後悔につながります。

神はわたしたちに、どのように考え、どのように行動するかを自由に選べるという貴い賜物を与えてくださっています。わたしたちは神やその預言者の言葉を拒むことができます。自分の道の方が良いと思うことさえあるかもしれません。それが、少なくとも初めのうちは、自分にとって好ましいものに思えるかもしれません。しばらくの間は、満足感さえ覚えるかもしれません。しかし、わたしたちは自分の決断の結果からは決して逃れられません。

主に仕え、主に心に向け、主を愛して信頼することを学ぶことで、わたしたちは霊にかかわる望ましくない結果や後悔を避けることができます。

そうするときに、わたしたちは救い主を信じて救い主に従うすべての人に聖文の中で約束されている、真の喜びを見いだすことでしょ。 ⁶

平安、希望、安全、光を見いだすことでしょ。 🙏

注

1. 聖文から、イスラエル人は皆、主に見捨てられたように思われたために嘆き悲しんだことが分かります(サムエル上7:2参照)。
2. アシタロテ。しばしば罪深い習慣や偶像礼拝を表します。
3. サムエル上7:3
4. サムエル上7:4。サムエル上7:6も参照
5. 主がイスラエルのためにどのように戦われたかについての興味深い話を、サムエル上7章で読むことができます。
6. 教義と聖約 93:28; 11:13; 詩篇 16:11; 3ニーフアイ 28:10 参照

ナイジェリア, ラゴス



こんにちは！ ぼくの名前は
モーサヤ・O です。

母、父、そして美しい7歳の妹ハリエットと一緒に、ナイジェリアのラゴスに住んでいます。妹とぼくは、一緒に書き物をするのが好きです。両親は別々の部族の出身です。父はヨルバ族、母はエド族の出身です。だから、ぼくは英語を話しますが、ヨルバ語も話すことができます。ぼくたちは、ここラゴスでの暮らしが大好きです。ここには美しいビーチや建物があります。

聖霊の助け

時々、神はぼくたちに、とにかく辛抱強くあるように望んでおられることがあります。教義と聖約第58章4節には、「多くの^{かみなん}艱難の後に祝福は来る」と書かれています。物事がうまくいっていないくて、あまり良い気分でもなく、くじけないで踏みとどまれば、近いうちに祝福を目にすることになるでしょう。時には、最後まで堪え忍ぶことと聖霊に従うことが、ぼくたちが行すべきことのすべてという場合があります。謙遜でいるとき、御霊が助けてくれ、人生の中の問題を解決するために何をしなければならないか教えてくれるのを感じることができます。このことは、神の前でより大きな自信を持つための助けになると知っています。



ナイジェリアの食べ物と楽しいこと！

ぼくがアフリカを好きな理由は、様々な料理があることです。食べ物が好きじゃない人なんていませんよね。ぼくは料理が大好きで、家で新しい料理を作る練習をしています。ナイジェリアの食べ物はとてもカラフルです。ぼくが作るのが好きな料理の一つは、タロイモに似たココヤムというイモで作ったスープのエクパン・スクウォです。また、トウモロコシ粉でできたブディングのエコ（アギディ）を入れた黒いスープを作るのも好きです。

健康的な食事を取ることは、体調を良くして、個人の啓示を受ける備えをするのに役立ってきたと感じます。主がぼくたちを愛してくださっていて、ぼくたちが食べるものについても気に留めておられることを知っています。主はぼくたちが健康でいて、主の業に熱心に携わることを望んでおられます。

ぼくの大好きな趣味は、音楽を聴くこと、曲を書くこと、詩を作ること、健全な本を読むことです。ギターとキーボードの弾き方を学ぶのも大好きです。母は賛美歌の弾き方を教えてくれます。それから、うちにはウサギの飼育場もあります。13匹のウサギの世話をするのは、ぼくにとってすばらしい機会です、かなり珍しい経験にもなっています！

セミナーで溶け込む

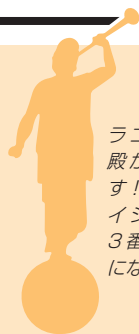
末日聖徒イエス・キリスト教会の会員であることについてぼくの好きな点の一つは、新しい友達を作れることです。ぼくは同じ信仰を持つ人と新たに出会う機会が大好きです。セミナーに行くのも大好きですが、行き始めたころは、自分が部外者のように感じられました。ぼくは17歳で、ほかの生徒はみんな知り合い同士だったのです。ぼくにはあまり話しかけてくれませんでした。ぼくは自尊心が持たず、ひそかにもがき苦しんでいました。けれども、祈ると、

神が自分を愛してくださっていることを心から感じました。ぼくはほかの生徒ともっとよく知り合うという目標を立て、そして実際にみんながどれほどぼくのことを気にかけてくれるかを知るようになりました。神はぼくたちが成長して、有意義な関係を築くことを望んでおられます。そして、ぼくたちがそれを実践する方法を、教会のプログラムを通して与えてくださっています。

あなたの礼拝の仕方を教えてください

あなたの住んでいるところではどのように礼拝しているか、ぜひ聞かせてください。あなたの住んでいる場所と、あなたが安息日にしていることや、あなたの好きな活動、ほかにも思いついたことを簡単にまとめて、ftsoy@ChurchofJesusChrist.org まで送ってください。

ラゴスはアフリカで最も大きな都市の一つで、1,400万人以上が住んでいます！

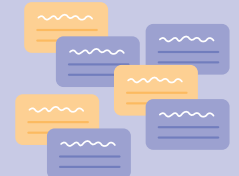


ラゴスでは神殿が建設中です！これはナイジェリアで3番目の神殿になります。



ラゴスはギニア湾の沿岸にある都市です。ラゴスには全長31マイル（50キロ）の潟湖があります。

ほとんどの人々が、ケケ・ナペブを利用してナイジェリアの通りを移動します。ケケ・ナペブは、トゥクトゥクに似たエンジン付きの三輪車です。



ナイジェリアには7つの伝道部と59のステークがあります。

ナオミとルツにはあまり持ち物はありませんでした。けれども、二人にはお互いがいて、神を信じる信仰がありました。

ともにいれば 恐れはない

教会機関誌
デビッド・ディクソン

彼女の世界のすべてが崩れ落ちていました。旧約聖書に登場する義にかなったイスラエル人の女性、ナオミは、夫だけでなく、二人の息子も失っていました（ルツ1:2-5参照）。

ナオミが生きていた時代と場所では、このことがナオミにとって経済的な大問題につながることはほぼ確実でした。当時の文化や時代では、女性が独力で生計を立てるのは困難だったのです。女性が夫を亡くした場合には、息子たちが面倒を見ることになっていました。

しかし、息子たちも亡くなったとき、故郷や親類から遠く離れた場所に住んでいたナオミは、何の支えもないまま取り残されてしまいました。そこで、ナオミと義理の娘たちは、イスラエルに向かって旅を始めます。

しかし、義理の娘たちの幸福を考えたナオミは、娘たちは実家の家族に世話をしてもらえるようにモアブへ戻るべきだと言いました。

けれども、娘たちは義理の母を愛していました。彼女たちは答えます。「いいえ、わたしたちは一緒にあなたの民のところへ帰ります。」（ルツ1:9-10）娘たちはナオミと一緒にいたいと思っていたのです。

娘たちが拒んだにもかかわらず、ナ



祖国イスラエルで飢饉が起こったため、ナオミとその家族はモアブに移りました。

ナオミたちは何年もその地に住み、ナオミの息子は二人ともモアブの女性と結婚しました。夫と二人の息子が病気で亡くなった後は、ナオミにとって悲しい時期でした。

オミは家に帰るように、もう一度強く勧めました。しばらく涙を流した後、義理の娘の一人はナオミのもとを去ることを選びました。

しかし、もう一人の娘は、ますますナオミから離れようとしません。そして、すべての聖文の中で特筆すべき忠誠の模範の一つである、次の言葉を述べました。

「あなたを捨て、あなたを離れて帰ることをわたしに勧めないでください。わたしはあなたの行かれる所へ行き、またあなたの宿られる所に宿ります。あなたの民はわたしの民、あなたの神はわたしの神です。」(ルツ 1:16)

この忠実な女性である義理の娘は、名前をルツといいました。そしてルツは、自分がナオミに示した忠誠と愛が、世界中に祝福をもたらす一連の出来事につながるとは思っていませんでした。

ルツが直面したこと

一つ確認しておく、ルツには貯蓄がありませんでした。ルツにはナオミを経済的に支える手立てがなく、それどころか、自分自身を支える手立てさえありません。実際、ルツにとって最も安全な道は、ナオミの言うように家に帰ることでした。一緒にい続けるなら、二人は生計を立てるのに苦勞しなければ

ならないでしょう。そう分かっているにもかかわらず、ルツはナオミのもとを去ってナオミに独りでその運命に立ち向かわせようとはしませんでした。ルツの忠誠は揺るぎないものだったのです。

ルツが直面する困難はまだありました。ルツは夫と結婚してからしばらくして、イスラエルの神、イエス・キリストに帰依していました。ルツの出身地はモアブで、その地の人々はほかの神々を礼拝していました。異国の地(ベツレヘム)では宗教的背景や受けた教育の異なる部外者になるわけですが、ルツはそのような地へと自ら進んで旅をしました。そしてこのすべてにおいて、何の助けや安全の保証もないのです。

しかし、ルツには確かに、神を信じる信仰と、ナオミへの忠誠心がありました。

忠実さがもたらす祝福

二人がベツレヘムに着くと、ルツは食べ物を得るために自分が畑に行って落ち穂拾い(収穫者が通った後に地面に落ちている穀物を拾い集めること)をしようと言いました。

畑での落ち穂拾いをきっかけに、ルツはボアズに出会いました。ボアズはナオミの夫と親戚関係にある、有力な人物でした。ボアズはルツに同情を感じました。ボアズは、ルツがナオミとイ

スラエルの神にどれほど忠実であるかを聞いていました(ルツ 2:11-12 参照)。

間もなく、ルツはボアズの畑だけで落ち穂拾いをするようになり、ルツとナオミは十分な食べ物を得られるようになりました。ナオミはルツを助ける機会だと考えます。そして、妻を迎えることを考えてもらえるようにボアズに働きかけるよう、ルツに勧めました。

ご想像のとおり、ルツは次のように返答します。「あなたのおっしゃることを皆いたしましょう。」(ルツ 3:5)

ボアズは実際にルツと結婚しました(ルツ 4:13 参照)。それによって、ナオミとルツは安全と安心を得ました。さらに、ボアズとルツの間に男の子が生まれ、その子はイエス・キリストの先祖となりました(ルツ 4:17 とヨハネ 7:42 参照)。

ナオミとルツはかつて、自分のものと呼べる持ち物があまりないまま取り残されました。けれども、二人にはお互いがいました。ある女性はナオミに、「あなたを愛するあなたの嫁 [は]、七人のむすこにもまさる」(ルツ 4:15)と言っています。

お互いのうちに持っていたもの、そして主に対して持っていたものこそが、二人に必要なすべてだったのです。▲



面倒を見てくれる人がだれもないので、ナオミはイスラエルへ戻ることに決めました。義理の娘であるオルバとルツには、自分の家族のもとへ戻るよう強く勧めました。



オルバはモアブに戻りましたが、ルツはナオミを離れないと言いました。



ナオミとルツは、ナオミの故郷であるイスラエルへ向かいました。ルツには神を信じる信仰と、ナオミへの忠誠心がありました。



イスラエルに着くと、ルツは食べ物を得るために、畑に行って穀物を拾い集めました。そして畑にいるとき、ボアズに会いました。



ボアズは有力な人物で、ナオミの夫と親戚関係にありました。ナオミはルツに、妻を迎えることを考えてもらえるようにボアズに働きかけるよう勧めました。



ボアズは実際にルツと結婚しました。それによって、ナオミとルツは二人とも安心して生活できるようになりました。ルツとボアズの間には、イエス・キリストの先祖となる息子が生まれました。



デボラ

聖書の登場人物

イスラエルがカナン人に虐げられていたとき、イスラエルの民の多くが悪の道に向かいました。しかし、デボラは忠実な女性でした。デボラはさばきつかさであり、女預言者と呼ばれていました（士師4-5章参照）。つまり、主についての証と啓示の霊を持っていたということです（黙示19:10参照）。デボラはイスラエルの民に大きな影響を与えました。主から靈感を受け、イスラエルをカナン人から救い出す手助けをしました。

デボラの模範はわたしたちに、イエス・キリストを信頼することでもたらされる祝福を示しています。

信仰

教会機関誌
レイチェル・キーラー、
エマ・ベンソン、
ノエル・バルス

深い

女性たち



ルツ

聖書の登場人物

ルツが夫を亡くしたとき、ルツの義理の母であるナオミは、生まれ故郷にいる自分の家族のもとへ帰るようルツに強く勧めました。そこに帰れば、ルツは家族に面倒を見てもらえるはずだからです。しかし、ルツはとどまってナオミの世話をすることに決めました。ルツは忠実な女性であり、義理の母に仕える決意をしていました。ナオミのために食べ物を用意することを含め、ルツは様々な方法でナオミにミニスタリングを行いました（ルツ2:17-18参照）。

ルツとナオミについて、詳しくは8ページを読んでください。



フランシスカ

ガーナ、およびアメリカ合衆国アイダホ州

デボラと同じように、フランシスカは主を信頼しています。フランシスカはガーナ出身です。教会に入ったのは、双子の兄とともにアイダホ州のある家族の養子になった後のことでした。フランシスカは青少年の活動に行くのが大好きですが、時々、自分はほんとうに居場所を得ているのだろうか、神に尋ねることがあります。

「この世界で自分の場所を見つけるのに苦労しています」と、フランシスカは言います。「けれども、わたしが最も助けを必要としているときには、イエス・キリストがそばにいて、わたしが道を見いだせるよう助けてくださいます。イエス・キリストは様々な苦労を乗り越えられるよう助けてくださいました。また、生活の中に平安と慰めを見いだせるよう助けてくださいました。わたしはこの教会が真実であることを知っていて、わたしたちのために亡くなられた救い主を愛しています。」

デボラとフランシスカはどちらも、イエス・キリストを信じる確固とした信仰の模範です。

生きていた時代はるか昔ですが、聖書に出てくる女性たちは、信仰の模範を現代のわたしたちに示しています。



ダイナリー

アメリカ合衆国マサチューセッツ州

ルツと同じように、ダイナリーも奉仕の大切さを学んできました。

ダイナリーは3年前に、炊き出しのボランティア活動を始めました。毎週土曜日に自分の時間を割かなければなりません、新しいことを学んだり、困っている人を助けたりする機会だと思っています。

炊き出しのボランティアを通して、ダイナリーは責任感を高め、様々な人とコミュニケーションを取れるようになったと言います。「ほかの人たちに奉仕していると思うと、とても穏やかで幸せな気持ちになります」とダイナリーは言います。「わたしが奉仕するとき天の御父は喜んでくださいますし、そのことでわたしは幸せになります。」

ルツとダイナリーはどちらも、ほかの人に奉仕する機会を生かしました。わたしたちが神の子供たちに奉仕することを選ぶとき、神は喜んでくださいます。



ナオミ

聖書の登場人物

ナオミはルツの義理の母でした。ルツがナオミに仕えただけでなく、ナオミもルツを助けました。ナオミはルツを新しい人たちに紹介し、ルツの赤ん坊の世話を手伝いました（ルツ4:16参照）。ナオミとルツは互いに支え合い、二人の友情を大切にしました。



ユーニス

フィリピン

ナオミと同じように、ユースも良い友達の大切さを学びました。

ユースは教会に入る前、とても内気でした。ワードの若い女性のクラス会長として奉仕する召しを受けたとき、ユースは召しを受け入れるのをためらいました。けれども、主を信頼し、その召しを受け入れました。

ユースは内気でしたが、自分の方に人が来てくれるのを待ったりはしませんでした。率先して行動し、ほかの青少年たちと友達になりました。ユースは言います。「聖約の道において自分とともに堪え忍び、福音に従って生活するのを助けてくれる永遠の友達を持つこと。それは回復されたイエス・キリストの福音の祝福の一つです。」

神は困難なときにわたしたちを助けるため、友達を送ってくださいます。ナオミやユースと同じように、あなたも人々に手を差し伸べ、奉仕することができます。🙏



どうすればナオミのようになれるでしょうか。
どうすればルツのようになれるでしょうか。
どうすればデボラのようになれるでしょうか。



3つの教訓：

ダビデとゴリアテとの戦いから学べること

教会機関誌

エリック・B・マードック

わたしたちのだれにも、立ち向かうべき「ゴリアテ」がいます。主の助けがあれば打ち負かすことができます。

イスラエルの民は窮地に陥っていました。大変な窮地です。

ペリシテ人の軍隊が、イスラエルの民と戦うために集まっていました。ある朝、ゴリアテという名のとても大柄な戦士が前に出て来て、イスラエルの民をあざけりました。そして、自分と戦うように挑発してきました。ゴリアテの叫び声を聞いたとき、イスラエルの民は「驚き、ひじょうに恐れ」ました（サムエル上 17：11）。

無理ありません。ゴリアテはとにかく巨大だったのです！ 聖書には、ゴリアテの身長は10フィート（3メートル）近くあったと記されています。また、ゴリアテは大きな青銅のかぶとと重いよろいも身に付けていました。そして、非常

に大きな盾とやり、剣を持っていました。(サムエル上 17: 4-7 参照)

ゴリアテは 40 日間、自分と戦うように挑発を続けました。立ち向かう勇気のある人はだれもいません。

そこに、ダビデという名の少年が現れます。

ダビデが食糧を届けるためにイスラエルの陣営に着いたとき、ゴリアテが叫ぶのが聞こえてきました。ダビデは兵士たちが恐れて逃げ出すのを見て驚きます。だれもが怖がっていて戦おうとしないことが明らかになったとき、ダビデはゴリアテに立ち向かうことを申し出ました。

ダビデは、ゴリアテを打ち負かせるわけがないと言われました。若すぎるということです。けれども、ダビデはそのように言う人たちが知らないことを知っていました。ダビデの強さは、自分の体からではなく、神からもたらされるということです。

自分のゴリアテに立ち向かう

わたしたちも、自分の生活の中で様々な「ゴリアテ」に立ち向かいます。わたしたちが立ち向かうゴリアテたちは、幾つもの試練や困難や誘惑です。ここでは、ダビデがゴリアテを打ち負かす助けとなった、ダビデの知っていた 3 つの真理を紹介します。そして、それらの真理はあなたが自分のゴリアテを打ち負かす助けにもなるでしょう。

1

主はあなたとともにいてくださる

ゴリアテと戦うことなどできないと皆に言われたとき、ダビデはすでに父親の羊を救うためにライオンや熊と戦ったことがあると答えました。ダビデは自信を持ってこう宣言しました。「ししのつめ、くまのつめからわたしを救い出された主は、またわたしを、このペリシテびとの手から救い出されるでしょう。」(サムエル上 17: 37)

ダビデは主が自分とともにいてくださることを知っていました。主がいてくだされば、わたしたちも自信を持ってゴリアテに立ち向かうことができます。

2

神を信じる信仰は勇気をもたらす

ダビデは近くの小川に行き、滑らかな石を 5 つ見つけました。そしてその石を、石投げと一緒に袋の中に入れました。それから、ダビデはゴリアテに会いに行きました。

ダビデを見たとき、ゴリアテはダビデが若いことをからかいました。そしてダビデをのろい、脅しました。しかし、ダビデは動じず、恐れません。ダビデはこう言います。「おまえはつるぎと、やりと、投げやりを持って、わたしに向かってくるが、わたしは万軍の主の名、すなわち……イスラエルの軍の神の名によって、おまえに立ち向かう。」(サムエル上 17: 45)

大管長会第一顧問のダリン・H・オークス管長は次のように教えています。「ダビデはイスラエルの神を固く信じていました。そしてその信仰は彼に大きな勇気を与えました。……」



……わたしたちはだれでもあざけり、ののしる人々の前に立たなければならないときがあります。また時にはゴリアテのように強力な、この世的な力と立ち向かう人もいるでしょう。そのようなとき、わたしたちは、ダビデの勇気に倣わなければなりません。ダビデが強かったのは、信仰を持ち、万軍の主の御名によって、義にかなった目的のために前進したからです。」¹

信仰は、あなたが勇気を持ってあなたの恐れと向き合う助けにもなります。

「神の助けがあれば、あなたも信仰をもって一歩も引かず、勝利を収めることができます。」

3

神がともにいてくだされば、不可能なことでも行える

その後どうなったかは、恐らくあなたもすでに知っていることでしょう。ダビデは袋から石を取り出し、石投げに入れました。そして石を投げつけ、ゴリアテの額に当てました。ゴリアテは倒れました。

ペリシテ人は自分たちの勇士が敗れたのを見ると、命が惜しくなって逃げ出しました。

この戦いの前、ほとんどの人がダビデに勝ち目はないと言っていたでしょう。しかし、ダビデは「神には、なんでもできないことはない」（ルカ 1：37）ことを証明しました。

ラッセル・M・ネルソン大管長が言っているよう

に、自分自身のゴリアテに立ち向かうとき、あなたは「ふさわしければ、義にかなった努力の助けとなる啓示を受ける資格があります。主の御名を受けることができます。主の聖なる御名によって祈ることができます。……ダビデがゴリアテと戦ったときのように、祈りをもって助けを求めるとき、それは現実のものとなるのです。」²

神の助けがあれば、あなたも信仰をもって一歩も引かず、勝利を収めることができます。✠

注

1. ダリン・H・オークス、1992年10月総大会（『聖徒の道』1993年1月号、44-45）
2. ラッセル・M・ネルソン「神には、できないことはない」（『聖徒の道』1988年6月号、36参照）



彼女の 家族， 彼女の 強さ

家族との親密さを保つ方法について、
ケリーはたくさんを知っています。

教会機関誌
メーガン・トムソン・ラムジー

彼女は馬に乗ります。馬の上で立ち上がることもできます。でもそれだけではありません。南アフリカに住むこの12歳の少女は、馬とともに鮮やかなジャンプさえ決めてみせます。

そのような離れ業を無事に成功させるには、馬と騎手の間に特別な関係が必要です。そして実際、ケリー・Kは、彼女の馬のデルタとほんとうに仲良しです。それでも、あなたにとって最も大切な関係は何かと尋ねられれば、きっとケリーは



自分の家族について話すことでしょう。「わたしにとって、きょうだいはほんとうに大切です」と、ケリーは言います。もちろん、両親も彼女にとって大切な存在です。10代の若者は大きくなるにつれて時々親との親密さを保つのが難しくなることがあります。自分は助けになる方法を幾つか見つけたと、ケリーは説明しています。「わたしの場合、それは簡単なことばかりです。親と話をするとか、一緒に時間を過ごすといったことが、お互いの関係を深めてくれます。」

その親密さは、ケリーの人生に大きな違いをもたらしています。

野生動物と家族の楽しい時間

ケリーも言っているように、家族との親密さを保つことは、家族で時間を過ごすことから始まります。ケリーたちが一緒に楽しく時間を過ごす方法の一つは、地球上で最も大きな動物たちを間近で見ることです。「年に数回、サファリツアーに行くんです」とケリーは言います。ツアーの間に、家族でたくさんのすばらしい思い出を積み重ねてきま

した。

「いちばん楽しかった思い出は、激しい雨が降ったときのことで」とケリーは言います。ツアーの車は全速力で進んでいたのに、雨粒が強くてたたくけました。そこでケリーの家族は、笑いながら身を寄せ合いました。雨に対抗して、人間の盾のようなものを作ったのです。そして、それは効果がありました！「お互いを温め合うことができました」とケリーは言います。

スポーツもまた、ケリーの家族の大きな部分を占めています。きょうだいの

間では特にそうです。スポーツも家族と一緒に時間を過ごす方法の一つであり、みんなで一緒にプレーすることもあれば、お互いを応援することもあります。5人きょうだいの末っ子であるケリーは、年上のきょうだいときずなを深める最も簡単な方法は、彼らの行っているスポーツをもっと覚えようとするのだと気づきました。「わたしは兄たちがラグビーやゴルフをするのを見ているのが大好きです。また、きょうだいが練習しているときに触れ合う機会を持ったり、一緒にプレーしたりできるよう、自分もきょうだいが行っているスポーツに少し挑戦して覚えるようにしています。」

ケリーの姉も乗馬が大好きなので、乗馬は二人が自然につながるすばらしい方法になっています。ケリーは陸上競技も好きで、きょうだいたちは喜んで彼女を応援しています。

さらに、ケリーの家族は皆、一緒にトランプなどのゲームをするのが大好きです。当時大管長会第二顧問だったディーター・F・ワークトドルフ管長が



述べているように、「家族関係において、愛するとは、時間をともに過ごすこと」¹なのです。

温かい毛布と頼もしい肩

ケリーの家族は、ケリーの最も素晴らしい友達であるだけでなく、ケリーがほかの友達との関係に苦勞しているときの支えにもなっています。例えば、ケリーの住んでいる地域には、あまり多くの教会員がいません。時には、友達との価値観の違いが、ケリーにとって試練になることもありました。

「もっと小さかったころは、友達から望まれていることに気を取られるところがありました」とケリーは言います。「けれども、聖文を読むことと、祈ることが助けになりました。また、家族にも頼りました。

あるとき、良くない音楽を変えるよう友達に頼んだことがあったのですが、あまりうまくいきませんでした。友達からは、『これが好きじゃないなら、家に帰りなよ』と言われました。そこで、わたしは祈り、自分はどうすべきか天の御父に尋ねました。天の御父は、両親に電話して家に帰るように言われました。」

何があろうと、ケリーは家族に頼って助けを求めることができると知っています。「母と父は、いつもそばにいてくれます。」そして、それはほかの家族も同じです。あるとき、ケリーの友達のうち二人が引っ越してしまいました。とても仲良くしながら育ててきたので、これはとりわけつらいことでした。このときも、力になってくれたのは家族でした。「わたしがだれかの肩で泣きたいときも、ただ話を

したいときも、家族がそばにいてくれました」と、ケリーはその困難な時期について語ります。「家族はわたしを助ける方法をいつも知っていて、必要なときに毛布で包んでくれます。」

永遠の動機

ケリーは南アフリカの生活の中で、気候、サファリの動物、ヨハネスブルグの神殿など、いろいろなものを愛していますが、近くに教会の青少年が多くいない環境での生活には、少し大変なところもあります。

それでも、ケリーは福音と、イエスキリストを信じる信仰が、自分の強さになってきたことを知っています。「福音がなかったら、自分がどうなっていたか分かりません」と、ケリーは言います。「教会があることに感謝しています。聖文は、わたしの人生にほんとうに祝福をもたらしてくれています。そして、天の御父はいつでもそばにいてくださいます。わたしは自分の標準に従って生活しています。そうすることが、幸せと安全を感じる助けになるからです。わたしは多くのトラブルに陥っている子たちようにはなりたくないです。そう



なるより、正義を選びたいと思っています。福音が真実であることを知っているからです。」

ケリーが福音に従って生活することには、もう一つの大きな動機があります。それは、家族に対する愛です。「正しい道にとどまっているなら家族と永遠にともにいられるということを、わたしは知っています」とケリーは言います。「そして、わたしは家族とともにいたいのです。」¹

注

1. ディーター・F・ワークトドルフ「最も大切な事柄について」2010年10月総大会（「リアホナ」2010年11月号、21）



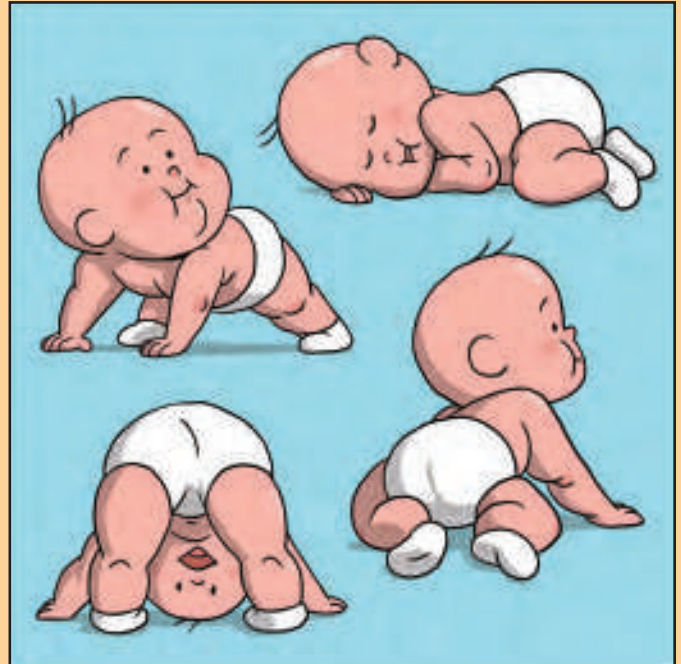
あなたの体： かけがえのない賜物

エリック・B・マードック；
イラスト／ダレン・ローリングス

破れたら自分で元どおりになるシャツがあったらすごいと思いませんか。または、折れた脚が直って新品のときよりも良いものになるテーブルはどうでしょう。



そう、そんなことも、それ以上のことも可能なのが、人間の体なのです！ 人類が生み出してきたどんなものも、人間の体のすばらしさや有用さには遠く及びません。



神の子であるあなたは、肉体を持って地上にやって来ました。この体は、あなたが学び、成長し、永遠に進歩するのを助けてくれます。何という祝福でしょう！

頭からつま先まで、その形や大きさに関係なく、あなたの体はすばらしいものであり、感動的です！





あなたの体は神からの賜物であり、体を大事にするのは重要なことです。
あなたの体を強く健康に保つためのヒントをいくつか紹介します。

健康的なものを食べる
という指示を含め、知恵
の言葉を守りましょう。



定期的に運動を
しましょう。



自分の感情や気分にな
注目を向けましょう。散
歩や、信頼できる人と話
すなど、リラックスしたり、否定的な気持ちに対
処したりする方法を見
つけてください。




十分な睡眠を
取りましょう。



自分の体を大事にするこ
とで、天の御父からのか
けがえのない賜物に対
する感謝を示すことが
できます。生活に聖霊を
招くこともできます。

そして、自分のすばら
しい体を大切にするこ
とは、人生を通してほか
の皆さんのすばらしい
ことを楽しむ助けにも
なるでしょう！



あなたは
主の
呼びかけに

こたえ
ますか？



七十人
ホルヘ・T・ベセラ長老

今も将来も、主は大いなることを行うようあなたを召されるでしょう。

何千年も前のことです。サムエルという少年が、エリという祭司から神殿での務めを学んでいました。ある晩、サムエルが眠っていると、だれかが自分を呼んでいるのが聞こえました。最初、サムエルはエリに呼ばれたのだと思いました。そこでエリのところへ走って行って言いました。「あなたがお呼びになりました。わたしは、ここにおります。」(サムエル上3：5) エリは呼んでいなかったため、サムエルを寢床へ戻らせました。

サムエルは自分を呼ぶ声を聞いてエリのところへ行くことを、さらに2度繰り返し返しました。そして、その度に結果は同じでした。

自分を呼ぶ声を聞いたサムエルが3度目にエリのもとへ行ったとき、エリは主がサムエルを呼ばれたことを悟りました。エリはサムエルに、寢床に戻るよう言いました。そしてサムエルに、もし主に再び呼ばれたら、次のように言いなさいと告げました。「しもべは聞きます。主よ、お話してください。」(サムエル上3：9)

主が再びサムエルを呼ばれ、サムエルはエリの勧告に従いました。その後、主はサムエルに御心を明らかにされました(サムエル上3：11-14 参照)。サムエルは幼かったにもかかわらず、主はサムエルを御存じで、サムエルのなすべき業を備えておられました。

サムエルのように、あなたも自分に主の御心が明らかにされるように、主とその言葉を学び、理解し、知る機会を得ています。今も将来も、主は大いなることを行うようあなたを召されるでしょう。

あなたはそれにこたえますか？



イラスト／ロバート・バレット

進んで行動する

主との経験をする前、「サムエルはまだ主を知らず、主の言葉〔は〕まだ彼に現され〔ませんでした〕。」(サムエル上3:7; 強調付加)

わたしは、この節のまだという言葉が大好きです。サムエルは主を知らなかったかもしれませんが、ひとたび主の呼びかけにこたえと、「サムエルは育て」いき、「主が彼と共におられて、〔主の〕言葉を一つも地に落ちないようにされ」(サムエル上3:19)しました。

わたしはサムエルの話を、教義と聖約第107章99節と結びつけるのが好きです。そこにはこう書かれています。「それゆえ、今や人は皆、自分の義務を学び、任命されている職務をまったく勤勉に遂行するようにしなさい。」(強調付加) わたしたちは傍観することによってではなく、行動することによって学び、成長します。主がわたしたちに望んでおられることを学び、そして遂行しましょう！

何をすべきか知るために祈ることは重要です。常に祈るべきですが、同時に進んで自分の足で立ち、何かを行うことも必要です。あなたが行動を起こしているとき、聖霊はあっという間にあなたを助けることができになります。

小さなことが備えになる

執事だったころ、わたしは聖餐を配り、断食献金を集めました。そして集会のために椅子を並べ、終われば片付けました。これらの務めは、わたしには小さなことに思えました。でも今思い返してみると、それらは教会でのわたしの奉仕の始まりであったことが分かります。そうした小さなことが、もっと多くのことを行うよう主から召される日に向けた備えになったのです。

あなたは大きいことを行うための賜物や才能や能力を授かっています。そのことは、主の呼びかけにこたえ、あなたならなれると主が御存じの人物になる自信を与えてくれるでしょう。



時々わたしたちは、霊的な経験や促しは、夢を見る、声を聞くというような、驚くべきことだとか、大々的で類いまれな形で起こるものだと思うことがあります。しかしほとんどの場合、少なくともわたしにとって、御霊を受ける経験は、何かを行おうとか、だれかに手を差し伸べようといった、小さな思いやアイデアとして訪れました。そのような促しに従って行動するとき、あなたは御霊を受ける経験をさらにすることになるでしょう。ですから、何か善いことや前向きなことをするよという小さな誘いかけを感じたら、実行しましょう！ 小さなことに耳を傾け、それに基づいて行動できるようになるまで、主から大きなことを行うように求められることはないでしょう。

主はあなたを信頼しておられる

ビショップとして奉仕していたとき、わたしはワードのある若い男性が執事、教師、祭司として進歩するのを見守りました。その後、彼は伝道に出る準備をしました。彼は内気で、もの静かで、家族は福音にあまり活発ではありませんでした。

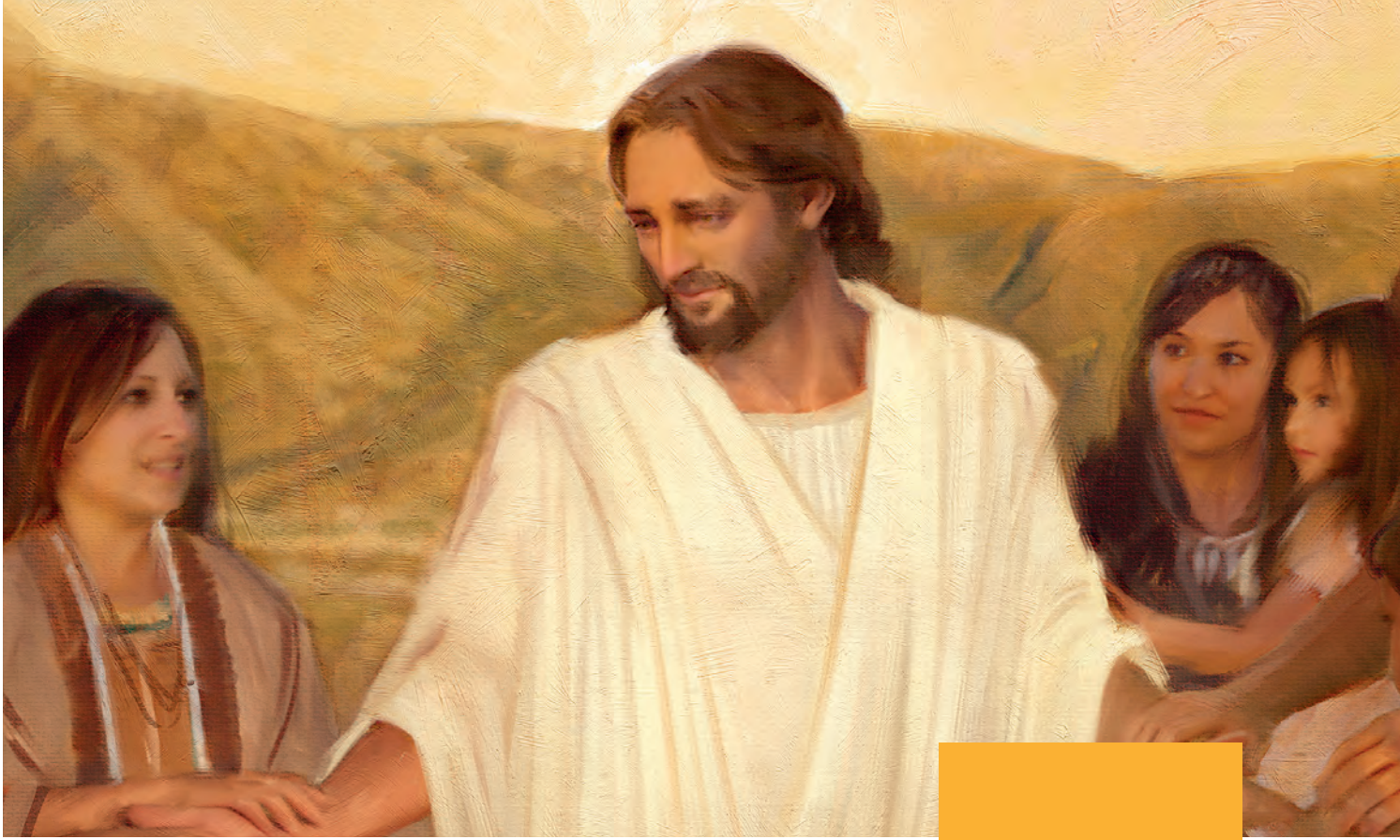
その若者が伝道に出る前に話をすることになっていた日曜日、わたしは話の準備ができていた彼に尋ねました。

「はい」と彼は答え、紙のフォルダーを開き、原稿を見せてくれました。

「素晴らしいですね」と、わたしは言いました。「でも、わたしには一つ試したいことがあります。準備したとおりではなく、心に感じるままに話してもらえませんか？」

「何をしてほしいですって？」と彼は言いました。

「あなたを信頼しています」とわたしは言いました。「ただ心に感じるままに話してください。あなたはこの集会で大いなることを行うことになる



でしょう。もし必要なら、わたしがそばにいますから。』

彼は原稿を渡してくれました。ほかの話者が自分の前に話をしているときに、彼がどれほど緊張していたかを、わたしは決して忘れないでしょう。けれども、自分の話す時が来ると、彼は立ち上がり、力強いメッセージを伝えました。集まっていた人々は皆、主の代弁者となったこの内気な若者に心を捉えられました。

ほんとうの奇跡が訪れたのは、集会の後のことでした。その若者には、自分は伝道に出るつもりはないとわたしに言っていた友人たちがいたのですが、その3人が目に涙をためて、わたしのところにやって来たのです。3人のそれぞれが、「伝道に出たいです」と言いました。あの若者の証を聞いて、3人は自分も奉仕する必要があると確信したのです。そして3人とも伝道に出て、すばらしい奉仕をしました。この若い男性は父親となり、今でもイエス・キリストの福音に携わっていま

す。また、家族を何人も教会に連れ戻す手助けをしてきました。

この経験からわたしが思い起こすのは、主が教会の青少年を信頼しておられるということです。主はあなたへの信頼を、かつてないほど多くの方法であなたに示しておられます。わたしがあなたと同じ年代だったころは、あなたが得ているような機会に対し、まったく準備ができていませんでした。でもあなたはどこに住んでいようと、教会を築き上げる助けをする準備ができています、わたしは知っています。

決して独りではない

一生を通して主の呼びかけにこたえるとき、あなたは決して独りにはならないという約束を受けます。主があなたを導いてくださるのです。主がどのように自分を導いてくださったかを悟るには、わたしがそうだったように、あなたももう少し年を重ねる必要があるかもしれません。例えば、主は預言者や使徒を通してあなたを導いてく

一生を通して主の呼びかけにこたえるとき、あなたは決して独りにはならないという約束を受けます。主があなたを導いてくださるのです。

ださいます。彼らは主の声に慣れ親しんでいます。主はまた、あなたが聖文を読むときにも導きを与えてくださいます。

あなたは大きいことを行うための賜物や才能や能力を授かっています。そのことは、主の呼びかけにこたえ、あなたならなれると主が御存じの人物になる自信を与えてくれるでしょう。▲

標準に 従って 生活する

「わたしは昇栄にふさわしい人となるために努力〔します〕。」



ジョイ・ヤマダ

わたしは学校で気づいたことがあります。それは、自分が行うすべてのことについて人に認められたいとばかりに願う人たちがいるということです。でもわたしは、人に認めてもらうためではなく、ただそれが正しいから行うという考え方をもちたいと思っています。正義を選び、戒めを守ることが大切であると知っています。生活の中で自分の標準に忠実であり続けてきて、ほんとうによかったと思っています。長期的には、それがほんとうに自分の益になってきたからです。

学校には、わたし以外に教会員は一人しかいません。わたしは教会を代表しているわけですから、友達の模範になろうと努力しています。福音のおかげでわたしが幸せであるということ、みんなに知ってほしいと思っています。

学校ではいつも汚い言葉を耳にし

ます。教師の中にもそのような言葉を使う人がいます。でもわたしは、たとえ守るのが難しいものであっても、教会のすべての標準に従って生活することを選んでいきます。わたしにとって、守るのが比較的簡単な標準もあります。例えば、知恵の言葉や、慎み深い服装をすることなどです。知恵の言葉に従うことで自分の安全を保てると知っています。また、慎み深さとおしゃれさを兼ね備えた服をいつも見つけられるよう、自分の服装のスタイルをつくり上げてきました。わたしは、標準に従って生活するために自分のスタイルを犠牲にしないで済んでいます。

時には、善いことを成し遂げるのを止めようとする障害に直面することがあるかもしれませんが、わたしたちは幸せにいるという選択をすることができます。わたしは様々な試練を経験してきました。でも、そのような

時期を通じて前向きな物の見方をするようにしています。福音は、そうするための助けとなってくれます。

わたしは運動が大好きです。小さいころからずっと体操をやってきました。でも、何度かけがをしてしまい、やめなければなりません。つらかったです。毎週何時間も練習していたのに、それがゼロになってしまったのですから。それまでやっていたような運動はできなくなったので、ランニングを試してみることにしました。わたしは街を走るのが大好きです。ランニングはストレス軽減にも役立ちます。

教会員でいることは、必ずしも簡単なことではありませんが、わたしたちは独りではありません。前向きで楽観的な態度を保つために、できるかぎりのことをしましょう！

筆者はアメリカ合衆国ニューヨーク州在住です。

神に もっと近づく

「わたしは心と、勢力と、思いと、力を
尽くして神を愛し、交わした聖約を守り……ます。」

ラクシット・ロハト

ぼくの家族の中で最初に教会に入ったのは兄でした。兄はぼくにとってすばらしい模範です。兄がバプテスマを受けてから数年後、家族全員が宣教師の話の聞き始めました。ぼくも教会に入ることにしました。イエス・キリストが実際におられて、この教会が主のまことの教会であることを知っているからです。バプテスマを受けた後、再び生まれて新しい人生が始まったように感じました。ぼくは神の戒めを守ることを神に約束しました。天の御父のもとに戻りたいなら、ぼくたちは神の戒めに従う必要があります。

聖霊は、両親に従うことなどの戒めを守れるよう、ぼくたちを助けてくださいます。ぼくは友達とサイクリングに行くのが好きです。両親からはあまり遠くに行かないように言われているのですが、友達は長距離のサイクリングをしたがります。あるとき、友達から長距離のサイクリングに誘われましたが、行くべきではないと感じました。友達はサイクリングに出発し、そのうちの一人がけがをしまいました。結局、大事には至らなかったのですが、ぼくは御霊に耳を傾け、両親に従ってよかったと思いました。

ぼくは毎日神を近くに感じられるように努力しています。聖文は正しいことを行う意欲を与えてくれます。ぼくたちは家族で毎日一緒に祈ろうと努めています。また、ぼくは絵やスケッチを描くのも大好きです。救い主を描くのが好きです。主にいつもともにいていただきたいと思っています。

ぼくは天の御父が愛してくださっていることを知っています。そして、ぼくも御父を愛しています。天の御父からたくさんの祝福を受けてきたので、ぼくは伝道に出たいと思っています。天の御父について、そして御父がぼくたちのためにしてくださることについて、人々に教えたいと思います。

ぼくたちは福音から幸せを感じることができ、ほかの人にもそれを分かち合うことができます。

筆者はインド、ニューデリー在住です。

ちょっとひといき



離れた場所で一緒に遊ぼう

「通信チェス」(または郵便チェス)について聞いたことがありますか。何百年も前から行われている遊びです! 二人のプレイヤーがそれぞれ家にチェス盤を置き、駒の動きを一度に一手ずつ郵便で送り合います。

現代では、離れた場所にいる人たちとつながるために様々な通信ツールが利用できます。離れて行える活動のアイデアをいくつか紹介しましょう。

通信チェス。好きな手段を使って、駒の動きをお互いに送り合ひましょう。ビデオチャットにしますか? テキストメッセージ? それともドローン!?



ジグソーパズル。二人のそれぞれが同じジグソーパズルを買って、自分の進捗の写真を送ります。または、三人目の人にまず一つのパズルを完成させてもらい、そのパズルを慎重に分割して、あなたともう一人に送ってもらってもよいでしょう。

絵を描く。二人のそれぞれが絵の一部を(デジタルで、または紙に)描き、それを相手に送って、続きを描いてもらいます。



読書。同じ本を交代で一章ずつ相手に向けて声に出して読みます。それを録音して送るか、ライブ配信しましょう。



レシピ。それぞれの人が同じレシピの料理を同時に作ります。作っている途中と作り終わった後に、写真やビデオを送りましょう。



物語や詩を書く。物語の一部や、詩の一行または一節を交代で書きます。



盗賊を防ごう!

このイスラエルの町では現在、外側の城壁を襲撃から守っています。それぞれの壁を3人の衛兵が見張っています(複数の壁を見張っている衛兵もいます)。さて、それぞれの壁に4人の衛兵をつけることになったのですが、新たな衛兵を追加することはできません。

どうすればよいでしょうか? 鉛筆やマッチ棒などで、パズルを用意しましょう。小さな石などを使って、衛兵を表してください。



おいダビデ、よろいを着て行かないなら、せめてこの竹馬だけでも持って行くんだ！



バル・チャドウィック・バツグリー

落ち穂拾いの道

落ち穂拾いは、人々が最初の収穫の後に残された食糧を拾えるようにする、旧約聖書の時代の律法でした。

どの道をたどれば、中央の束にたどり着くまでにいちばん多くの穀物を拾えるでしょうか。東のところが終点となり、そこを横切るとはできません。また、道の同じ部分を2回通ることもできません。ただし、すでに通ったところを横切ることができます。



答えは31ページにあります。



祈りは聖霊を招きます

「毎日祈り続けてください。聖霊をもっと感じやすくなるよう、

天の御父に助けを求めてください。聖霊と祈りについては、『福音ライブラリー』アプリでも詳しく学べます。きっと大きな助けになるでしょう。」

エレナ・J, 13歳 (グアテマラ)



謙遜さと感謝と誠意を持つ

「祈りは神聖なものです。意義深い祈りは、謙遜なもの

です。ほくは神に何かを求めるだけでなく、自分が何に感謝しているかを伝えています。モロナイが教えているように、信仰をもって誠心誠意祈るようにしています (モロナイ 10:4 参照)。そのような祈りはほんとうに、深遠で厳粛なものを感じる助けになっています。」

アングボ・K, 20歳 (コートジボワール)



なぜならという言葉を加える

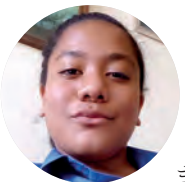
「わたしは祈りの中でなぜならという言葉を使うのが好きで

す。なぜならという言葉を加えると、自分がなぜ祈っているのかを天の御父に説明できます。例えば次のようになります。『どうかわたしの友達または家族が癒されるよう助けてください。なぜならわたしはその人を愛しているからです。』これはわたしの祈りをより意義深く、心のこもったものにするうえで、ほんとうに助けになっています。」

エライザ・G, 17歳

(アメリカ合衆国, メリーランド州)

「祈っている間、何も感じません。どうすれば祈りをもっと意義深いものにできるでしょうか？」



ペースを落とす

「わたしたちは時々、祈ること自体が目的になってしまっている場合があり

ます。ほかの人が祈り求めていることを聞いてそれを自分も口にしていただけで、自分の心の中にあることをほんとうに言っていないのです。祈りは、神に話しかける機会です。手っ取り早く済ませるものではありません。時間をかけて、心の中にあるものを打ち明けてください。」

マーセルズ・O, 15歳 (トンガ)



神に感謝し、助けを求める

「祈りは天の御父との会話ですから、御父に話をしてくだ

さい！自分を幸せにしてくれたものについて、神に感謝するとよいでしょう。神に助けを求めることもできます。天の御父がわたしを御存じで、愛してくださっていることを思い起こすと、わたしは祈りが止まらなくなります。救い主がわたしのために多くの苦しみを受けられたことを知っている自分にとって、せめて行えることは、心から祈ることです。」

イングリッド・R, 15歳 (ブラジル)

「すべてのことについて主と相談し、心から感謝を述べ、誠心誠意人のために祈るなら、祈りがさらに意義深いものになることを証します。」

十二使徒定員会 デビッド・A・ベドナー長老、
2008年10月総大会 (『リアホナ』2008年11月号, 44)

本誌の答えは、問題解決の一助となるように意図されたものであり、教会の教義を公式に宣言するものではありません。

わたしは御霊を感じても泣くことがありません。何かが間違っているのでしょうか？

泣くことだけが神の御霊を感じたときの反応ではありません。泣くことは、御霊の現れの最も一般的なしるしというわけでもありません。

ハワード・W・ハンター大管長（1907-1995年）は、かつて次のように言っています。「大きな感動や涙を流す出来事が、御霊の現れと同じように扱われているのではないかと懸念しています。確かに主の御霊は涙を流すような大きな感動をもたらすことがあります。そのような表面的な現れを御霊の現れと混同してはなりません。」（『わたしの福音を宣べ伝えなさい—伝道活動のガイド』99で引用）

聖に気づく方法は様々です。平安や穏やかな気持ちを覚える場合もあります。澄んだ思いや靈感に満ちた考えを抱く場合もあります。愛や喜び、柔和、忍耐、あるいは善を行いたいという望みのような、前向きな気持ちになることもあります。（教義と聖約6：15、23；8：2；11：12-14；ガラテヤ5：22-23；モロナイ7：13参照）もしこのような経験をしているなら、御霊を感じていると確信してよいでしょう。強い気持ちを感じると涙があふれてくる場合があります。それが御霊に気づく最も確実な方法、または最良の方法であると考えべきではありません。



あなたはどう思いますか。

「福音に従って生活することも助けてくれる友達を、どうすれば見つけられるでしょうか？」

あなたの答えと写真を2022年7月15日までに送ってください。

電子メールのあて先はこちら：ftsoy@ChurchofJesusChrist.org。または ftsoy.ChurchofJesusChrist.org にアクセスして、「あなたの作品を投稿してください」をクリックしてください。教会アカウントでサインインして、「機関誌を選択する」で「For the Strength of Youth—青少年の強さのために」を選びます。「添付する」をクリックし、投稿するファイルと写真を選んだら、「提出」をクリックしてファイルをアップロードしてください。

掲載される際、誌面の都合上、あるいは明瞭な表現にするために編集されることがあります。

▼ 聖：聖の11冊の巻：2巻の聖の11冊の巻

選びなさい

ヨシュアは民に、主に従うという正しい選びをするよう強く促しました。

ヨシュア 24 : 15

15 もしあなたがたが主に仕えることを、こころよしとしないのならば、あなたがたの先祖が、川の向こうで仕えた**神々**でも、または、いまあなたがたの住む地のアモリびとの神々でも、あなたがたの**仕える**者を、**きょう**、**選びなさい**。ただし、**わたしとわたしの家**とは共に主に仕えます。



神々

イスラエルは、まことの生ける神であるイエス・キリストにのみ仕えるよう命じられていました（出エジプト 20 : 2-5 参照）。ヨシュアは民が礼拝すべきではないほかの神々の例を挙げています。わたしたちの生活におけるほかの神々には、所有物、他人の意見、ほかの関心事など、主からわたしたちを遠ざけるものは何でも含まれるでしょう。

仕える

この節において、仕えるとはだれかを礼拝し、助け、その相手に従い、献身することを意味します。わたしたちは、主に仕えるべきです（モーセ 1 : 15 参照）。

きょう


ヨシュアは民に「きょう」、つまり今選ぶよう強く促しました。わたしたちは一度重要な選択をして、その後、その決意を保つよう努力することができます。（詩篇 37 : 5 参照）

選びなさい

わたしたちが自分で選び、行動する能力は、**選択の自由**と呼ばれています。これは天の御父の計画の中の重要な要素です。この人生の目的の一つは、もっと神のようになれるよう神の戒めに従うという、わたしたちの選びを示すことです。わたしたちは自らの選びによって裁かれます。（2ニーファイ 2 : 27 ; 教義と聖約 101 : 78 ; アブラハム 3 : 25 参照）

わたしとわたしの家

ヨシュアは自分自身と家族を代表して語りました。自分たちは主に仕えると言ったのです。ヨシュアは家族を義にかなった方法で導き、主に従うよう教えたいと思っていました（教義と聖約 93 : 40 参照）。



どんな

親切も

決して無駄にはなりません。

いつでも

つらいことや困難なことはだれにでも起こります。けれども、わたしたちはいつでも主が助けくださると信頼することができます。

- ほんとうにつらいとき、あなたはどのように主を信頼してきましたか。
- どのような祝福を受けてきましたか。



TRUST
IN THE
LORD

-主を信頼する-

ことができます

ftsoy@ChurchofJesusChrist.org で分かち合ってください。青少年の Instagram チャンネル [@StrivetoBe](https://www.instagram.com/StrivetoBe) でも分かち合えます！

