

青少年の強さのために

For the Strength of

Youth

メンタルヘルス
あなたにもほかの
人たちにも役立つ助け
6, 23 ページ

ジョセフ・スミスの
10代の時期から
学ぶ3つの教訓
26 ページ

手を放して耳を
傾ける, 24 ページ

あなたは
特別であり
愛されて
います

2, 16 ページ



シセケロ・Q

15歳（南アフリカ）

わたしは**家族の成功**と健康を願っていつも祈っています。でもまだわたしが望んできたようになっていないことも幾つかあります。わたしは、神はわたしの祈りを聞いておられるのだろうかと思いはじめました。確信がなくなっていくにつれて、祈る頻度も減っていきました。「何も感じないのに、どうして祈らなければいけないのだろう」と思いました。

でもある日、自分は神を疑っていたのだと気づきました。神はいつでもわたしの天の御父であり、これまで常にわたしの最大の支えと強さになってくださってきたのです。わたしは泣き出しました。その日家に帰ると、霊的にも感情的にも途方に暮れていたわたしは、ひざまずいて祈りました。

祈り終わると、慰めと温かい気持ちと愛を感じました。神がわたしとともにおられるのが分かりました。天の御父はわたしたちの苦しみを御存じで、わたしたちの叫びを聞いてくださると知っています。その日以来、わたしは神がわたしの家族のために大きな計画をお持ちであり、その計画には神の時期と、わたしの忍耐が必要であることを理解するようになりました。



インスタグラムの「@StrivetoBe」で、あなた自身のストーリーを投稿したり、ほかの青少年たちのストーリーを読んだりしましょう。

写真 / ヌテバレング・トアラ

目次

- 2 神に愛されている者
グレット・W・ゴング長老
神の計画において、すべての若い女性と若い男性が愛されていて、必要とされています。
- 6 ストレスや不安や悲しみを感じていますか？
気分を整えるためにできることを紹介します。
- 10 総大会に備える
大会がやって来ます。備えるためのヒントと励ましを得ましょう。
- 14 あなたの家族を強める 4 つの方法
福音に従って生活することで、あなたの家族を強めることができます。
- 16 ダンスの時間
この二人の青少年は、ダンスの才能を伸ばすことによって霊的な成長とそのほかの祝福を見いだしました。
- 22 友達が欲しい？ 友達になろう！
友情についてのイラストストーリー。

- 23 愛する人が心の健康の問題で苦しんでいるとき
覚えておくべき 5 つのアイデア。
- 24 手を放して耳を傾ける
クリスティン・M・イー
わたしには夢を実現するための計画がありました。でも主に導いていただいたとき、思いがけない方法で祝福を受けました。
- 26 ジョセフ・スミスの 10 代の時期から学ぶ 3 つの教訓
預言者の経験から、200 年後に学べることを見てみましょう。

そのほかの記事……

- 8 I Can Do All Things Through Christ — キリストと共に —
- 28 ちょっとひととき
- 30 質疑応答
- 32 教えに教え
- 33 救い主のたとえ



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。



2



24



32

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、コール・L・アンダーセン、ロナルド・A・ラスバンド、ゲリー・E・ステイブンソン、デール・G・レンランド、グレット・W・ゴング、ウリセス・ソアレス
編集長: ランドール・K・ベネット
編集長補佐: バレリー・V・コドン
顧問: レベッカ・L・クレーブ、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: アダム・オルソン
パブリッシングチームマネージャー: リー・ギボンス
ビジネスマネージャー: ガーフ・キャン
編集主幹: ホール・B・マーフィー
編集主幹補佐: デビッド・ディクソン

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・ゾーイ・ストロング
編集インターン: ステファニー・ジェンセン
出版アシスタント: プリシラ・ピール、モック
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・キンボール・ボット、ジョシュア・デニス、ケルシー・ファックレル
デザインインターン: プリン・ウエンガラ
著作権および許諾コーディネーター: プリシラ・ピール、モック
制作主幹: アンモン・ハリス
制作: アイラ・グレン・アデア、ジュリー・バードット、ホセ・チャベス、ブライアン・W・ギュギ、マリッサ・M・スミス、ローン・ソロモン
印刷ディレクター: スティーブ・T・ルイス
配送ディレクター: ネルソン・ゴンザレス
日本語版翻訳課長: 大森陽子
●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込みください。

<https://store.churchofjesuschrist.org/jpn>
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込みをお勧めします。
© 2023 Intellectual Reserve, Inc. All rights reserved. 印刷: 韓国。For the Strength of Youth (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 84150-0024, USA. Periodicals Postage Paid at Salt Lake City, Utah.
著作権情報: 前掲の記載がない限り、[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 Office, 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-intellectual-property@ChurchofJesusChrist.org にご連絡ください。
定期購読と住所変更: store.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、1-800-537-5971 にお電話ください (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 DMM 5071.5.2). NONPOSTAL AND MILITARY FACILITIES: Send address changes to

Distribution Services, Church Magazines, P.O. Box 26368, Salt Lake City, UT 84126-0368, USA.
Canada Post Information: Publication Agreement #40017431

原稿やアート作品の投稿:
オンライン: fsy.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。
電子メール: fsy@ChurchofJesusChrist.org
郵送: For the Strength of Youth Editorial, 50 E. North Temple St., Rm. 2377, Salt Lake City, UT 84150-0024, USA. 投稿については、返却されません。

ゲレット・W・
ゴング長老
からのメッセージ
十二使徒定員会





神に愛されている者

神の幸福の計画において、すべての若い女性と若い男性には神聖な目的があり、皆さんの一人一人が愛されていて、必要とされています。

すべての楽器の音色が同じだったとしたら、どのような音楽になるか想像してみてください。ピアノのすべての鍵盤が同じ音階だったとしたら、または聖歌隊のすべての隊員が同じ声だったとしたらどうでしょうか。音楽はきっととてもつまらないものになるでしょう！

幸いなことに、楽器や聖歌隊員の声は、音色も音階も異なります。ピアノの鍵盤は多くの旋律を奏で、聖歌隊は豊かなハーモニーを奏でます。フレンチホルン、チューバ、バイオリン、ドラムはそれぞれ、オーケストラのハーモニーに独自の音色を加えます。

強さと賜物

音楽と同様に、天の御父は御自分の子供たち一人一人、愛する娘や息子一人一人が持つ様々な異なる才能、個性、経験を喜びとしておられます。皆さんがどのような状況にあらうと、どの国民や部族、民族の中で暮らしていようと、天の御父は皆さんの無限の可能性に、すなわち従順と恵みと愛を通してどのような人物になることができるかに喜びを抱いておられます。

自分の神聖な本質を見だし、自分の神聖な目的を達成するよう、神は大



きな愛をもって皆さんを招いておられます。霊的な賜物や神の特質、計り知れない可能性を伸ばすよう皆さんを励ましておられます。そして神は、イエス・キリストがなさるように周りの

人々を見て、奉仕することを学ぶ機会を、日々皆さんに与えてくださっています。

神の神聖な計画において、わたしたちは母親と父親を通してこの世にやって来ます。家族には両方が必要です。対等のパートナーとして、両親はともに家族を養い育て、必要なものを用意



します。家庭において、父親および夫は、温厚と柔和、偽りのない愛、すなわち、あらゆる人間関係において男性と女性が必要とする義にかなった特質をもって管理します。男女を問わず、どのような関係においてであろうと、何らかの虐待、支配、強制があるとき、天は涙を流されます。説得、寛容、優しさ、純粋な知識は、わたしたち一人一人が求めるキリストのような特質です。

もちろん、完全な人はいませんし、完全な家族ありません。どのような状況にあっても、両親を敬い、皆さんの今ある家族と、いつの日か持つ家族を愛してください。救い主は、皆さんが周りの人々を理解し、赦し、励ませるよう助けてくださいます。皆さんが最善を尽くすとき、主は皆さんを助け、導いてくださいます。主の前と主の教会における皆さんの立場は、神と交わした聖約を守る皆さんの人柄と義によって決まることを覚えていてください。

神権と神の計画

神はわたしたちのことを、わたしたち以上に愛しておられ、御存じです。神の神権の権能は、神のすべての子供たちに祝福をもたらすために与えられています。ふさわしい兄弟が神権を持ちますが、彼らが神権ではありません。ラッセル・M・ネルソン大管長は、神権は「男性と同じように……女性たちにも大いに関係があ〔る〕」と教えています。神権は女性と男性に、「主が神の子供たちのために用意しておられる霊の宝をすべて受ける」¹ことを可能にします。

ともに奉仕する

主の教会では、ともに奉仕するに当たり、評議会で評議します。評議会では、指導者は若い女性や若い男性を含めてすべての人に意見やアイデアを求めます。どの場合も、互いの貢献を尊重し、主の業において兄弟姉妹として

ともに働くとき、わたしたちはより良い決断を下し、主の務めにおいてより大きな成功を収めます。

ワードや支部では、若い女性と若い男性がクラスや定員会を導いています。ワード青少年評議会では、青少年の指導者がともに、青少年一人一人が天と、教会指導者と、そしてほかの青少年とつながりを築けるように助けています。成人のミニスターング同僚として、若い男性と若い女性は多くの人に手を差し伸べ、祝福をもたらしています。奉仕において、わたしたちは皆、団結しています。

若い男性と若い女性が回復された福音の儀式の証人として奉仕できるのは何とすばらしい祝福でしょうか。皆さんは、生者のバプテスマと、神殿での先祖のために行うバプテスマの両方で、バプテスマの証人を務めています。主の宮のほかの場所でも奉仕しています。

神との聖約の祝福

若い女性と若い男性はそれぞれ、神と神聖な聖約を個人的に交わします。忠実に尊ぶとき、神と交わした聖約はわたしたちの想像の及ばない大きな祝福をもたらします。神との聖約は、わたしたちの望みと行いを聖めてくれます。聖約とキリストの贖罪は、わたしたちが神の子供として、謙遜で、忍耐強く、愛にあふれた者となるのを助けてくれます（モーサヤ3：19参照）。行うすべてのことにおいて、わたしたちはイエス・キリストから始めます。多くの選択肢の中で主を第一に選び、行う一つ一つの選択において主を第一とします。



救い主に頼る

イエス・キリストを中心として福音学習、奉仕、活動、個人の成長に取り組むとき、そして善を選ぶとき、心の中で幸せで温かい気持ちを感じることができます。心からの思いやりと愛をもって人々を助けるとき、キリストを中心とした取り組みは、楽しくやりがいのあるものとなるでしょう。

若い男性と若い女性が主を愛し、一致し、調和して奉仕するとき、驚くべきことが起こります。セミナーでもそうですし、普段の青少年の活動でも、そしてFSYでもそうです。

天の御父は無限の愛をもって、「御自分のもとに来て主の慈しみにあずかるように」すべての若い女性と若い男性を招いておられます。そして「〔御自



分)のもとに来る者を決して拒まれ〔ません〕。』(2ニーファイ 26:33)

天の御父とイエス・キリストは皆さんを愛しておられます。皆さんがほんとうに幸せでいられるように助け、祝福してください。まず救い主イエス・キリストを選んでください。神を信頼し、イエス・キリストにあって周りの人たちと一つになりましょう。神に愛されている子供として、皆さんは聖徒たちのコミュニティーにつながり、属することができます。それは主の回復された教会、すなわち末日聖徒イエス・キリスト教会です。皆さんという人物、皆さんがなろうとしている人物が、今日の世で必要とされています。家族の中で、回復された主の教会の中で、そして世の中で、皆さんは何と大きな違いを生み出せることでしょう。

イエス・キリストによって、すべての善いことが可能です。イエス・キリストによって、すべての真実のことが、神の時に神の方法で起こります。主の特別な証人の一人として、わたしは証し、約束します。🙏

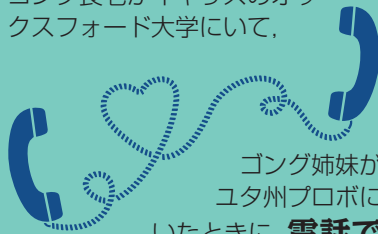
注

1. ラッセル・M・ネルソン「霊の宝」2019年10月総大会（「リアホナ」2019年11月号、77参照）



ゴング長老 について知りましょう

ゴング長老がイギリスのオックスフォード大学にいて、



ゴング姉妹がユタ州プロボにいたときに、**電話で婚約**しました。

学校のバスケットボールチームの入団テストを受けたとき、コーチから**サッカー**



チームの入団テストを受けてみるように勧められました。そしてサッカーが大好きになりました！



ローズ奨学金に申し込むとき、運動能力の欄に

木登りと書きました。

高校のチアリーダーたちに、チェスのチームのために**声を出さずに応援**してほしいと頼みました。



ハイキングやバックパッキングが大好きです。

ストレスや不安や悲しみを 感じていますか？

あなたができることを幾つか紹介します。

教会機関誌
ジェシカ・ゾーイ・ストロング



ストレステスト

あなたは悲しい気持ちやストレスをどれくらい感じていますか？



絶望感やパニック、長期にわたるうつ状態や不安を経験している人は、信頼できる大人に相談して助けを求めてください。黄色のセクション（特に基本！）にあるヒントを幾つか試してみるのもよいでしょう。でもさらに助けが必要なときもあるかもしれませんが、それでいいのです。

もし自殺したいと感じているなら、すぐに助けを求めてください。地元の緊急ホットライン、警察署、または病院に連絡してください。



不安や悲しみやストレスを時々感じるのは普通のことです。これらの感情は生活環境によって引き起こされることが多く、生活の変化によって生じたり消えたりします。助けとなるヒントを幾つか試してみてください！

基本

- **天の御父に頼る。**御父はあなたの祈りを聞き、こたえてくださいます。あなたが直面する困難と向き合うのを助けてくださいます。
- **イエス・キリストに目を向ける。**「わたしたちが感じる幸せは、生活の状況ではなく、生活の中で何に目を向けるかにかかっているのです。」¹
- **人に奉仕する。**「自分を捨てて人に奉仕するとき、自分自身の生活の意義と自分自身の幸福をも見いだすことができます。」²
- **霊の健康を保つ。**毎日聖文を読み、可能であれば神殿に参入し、聖餐を受け、聖約を守り、毎日悔い改めてください。必要なときは神権の祝福を頼んでください。
- **体の健康を保つ。**十分な睡眠を取り、運動をし、知恵の言葉に従ってください。

不安を感じているとき

- **今に意識を向ける。**将来について心配したり、過去に対してストレスを抱えたりすることは役に立ちません。あなたがほんとうに変えることができるのは、今の瞬間だけです。
- **リラックスする時間を取る。**「人が自分の力以上に速く走ることは要求されていないからである。」(モーサヤ 4:27)
- **ポジティブに考える。**ネガティブな思考はネガティブな感情を引き起こします。ポジティブに考えると、恐れや不安をあまり感じなくなります。

悲しい気持ちを感じているとき

- **試練は計画の一部であることを知る。**困難な状況を経験しているからといって、必ずしもあなたが何か間違ったことをしているわけではありません。天の御父があなたを強くしてくださり、困難があなたの益となるようにともに働くと信頼してください(教義と聖約 90:24。ローマ 8:28; 教義と聖約 122:5-9 も参照)。
- **感謝することに集中する。**毎日、感謝していることを書き留め、天の御父に必ず感謝してください(教義と聖約 98:1 参照)。
- **楽しいことをする。**友達や家族と時間を過ごしたり、新しい趣味に挑戦したり、心を高める音楽を聴いたり、楽しい活動を計画したりしてください。

自分が十分に良いと感じられないとき

- **完全である必要はないことを知る。**「完成とは、その先も続く『途絶えることのない過程』なのです。」³ 現実の生活やソーシャルメディアで、自分を人と比べないでください。
- **自分に対して優しい言葉をかける。**友達と同じように、自分に優しくしてください。聖霊もあなたに優しく語りかけてくださり、あなたをあざけったり、軽視したりなさることは決してありません。
- **救い主が違いを補ってくださることを知る。**イエス・キリストはわたしたちの罪のために亡くなり、わたしたちの苦痛、病氣、弱さを御自身に受けられました(アルマ 7:11-12 参照)。主はわたしたちが謙遜であるならば「弱さを強さに変えよう」(エテル 12:27) と約束してくださっています。自分だけでは十分ではないかもしれませんが、主と一緒に十分になることができるのです。



あなたは自信を得て、人生の困難に立ち向かう用意ができていると感じる日が、きっとこれからたくさんあることでしょう。どんなに良い気持ちを感じていても、必ず基本を守り続けてください。

人生が順調なときでも、天の御父に祈ってください。物事がうまくいっているときでも、救い主があなたのためにしてくださったことと、救い主の生涯と教えに心を向けてください。そうすれば、難しい感情を経験するときに、対処する備えがさらによくできていることでしょう。🙏

この記事は、Church of Jesus Christ.org および「福音ライブラリー」アプリにある『宣教師の生活に適應する』を基に編集されました。

注

1. ラッセル・M・ネルソン、2016年10月総大会(『リアホナ』2016年11月号、82)
2. ディーター・F・ワークトドルフ「幸福、わたしたちの受け継ぎ」(『リアホナ』2008年11月号、119)
3. ジェフリー・R・ホランド、2017年10月総大会(『リアホナ』2017年11月号、41)



線の内側にとどまる

陸上競技を始めて以来、1マイル（1.61キロ）走で学校の記録を破ることが夢でした。そして、そのシーズンの終わりに1マイルを5分ちょうどで走り、記録を破って3秒以上縮めました。

でも翌日、わたしのタイムは無効とされたことが分かりました。審判から、わたしはコースラインの内側を3歩走ったため、失格になったとの説明がありました。コーチは、わたしは別の走者に押されたせいで線を越えてしまったのだと主張してくれました。ですが審判は、「押し出されたことは彼女のせいではなかったかもしれませんが、線の非常に近くにいたのは彼女の責任です」と言いました。わたしは自分の達成したものが理不尽に奪い去られたように感じながらその場を去りました。

次の日曜日、若い女性のクラスで、戒めを守ることをスポーツで線の内側にとどまることにたとえている動画を見ました。¹レッスンの間中、わたしは席に座り、失格になったことを思い出して腹を立てていました。

次の日、トラックを走っていたとき、下を見たわたしは自分が線の内側を走っているのに気づきました。そして審判が言ったように、時々線の内側に入ってしまうのです。わたしは謙虚な気持ちにさせられて、すぐに走るのをやめました。自分が走っている場所に慣れてしまい、危ない所にいることが分からなくなっていたのです。

幸いなことに、数週間後に2度目のチャンスを与えられました。わたしはセンターラインから遠ざかり、今度は線の内側にとどまって、学校の記録を破りました。

この経験は、幾つかの戒めについて自分がどれくらい線の近くを走っているかを考えるきっかけになりました。でもイエス・キリストとその贖罪のおかげで、わたしは悔い改めるときに、いつでもまたチャンスが与えられます。

戒めに関しては、わたしたちは線から遠ざかり、内側にとどまるように最善を尽くすべきです。でも、わたしたちが間違いを犯すとき、救い主はわたしたちが悔い改めてもう一度挑戦することを許してくださいます。わたしはそのことに感謝しています。

レイガン・P（アメリカ合衆国、ユタ州）

注

1. ジェフリー・R・ホランド「線の内側にとどまる」（青少年のビデオ）ChurchofJesusChrist.org 参照

奉仕を選ぶ

わたしはいつも伝道に出たいと思っていましたが、18歳になったときにパンデミックが始まりました。伝道に出る準備ができていないと感じたわたしは、大学に入学し、すばらしい奨学金を受けました。多くの人から、伝道に出るべきではないと言われました。奉仕したいという望みを失いかけているように感じました。

でも総大会で、M・ラッセル・バラード会長がこう言いました。「まだ伝道に出られる年齢でありながら、パンデミックやその他の理由のためにまだ伝道に出ていない皆さんに、今伝道に出ようお招きします。」¹バラード会長が「今」という言葉を口にしたとき、わたしはまるでバラード会長がわたしに向かって、わたしは今伝道に出なければならない、と言っているかのように感じました。その日以来、わたしはそれについて祈り、主に仕える時だという確信を得ました。

その決断に対して、多くの批判を受けました。奨学金も取り消されました。でも、そんなことはどうでもいいと思えるほどに、行きたいという強い望みがあります。わたしはグアテマラ・ケサルテナンゴ伝道部で奉仕するように召されました。両親がグアテマラで永遠に結び固められたので、とても特別なことです。

もしあなたが伝道に出るべきか迷っているなら、遅すぎることはありません！ 天の御父とイエス・キリストを常に信頼してください。御二方はわたしたちを導き、想像もつかない祝福を与えてくださいます。

エノク・M (ドミニカ共和国)

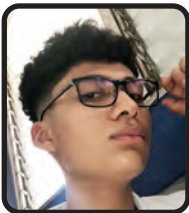
注

1. M・ラッセル・バラード, 2022年4月総大会(『リアホナ』2022年5月号, 9)



総大会に どのように備えますか？

この青少年たちは総大会から多くのものを得ました。
有意義な経験を得るために、どのような準備ができるでしょうか？



預言者に従いたいです

2022年10月の総大会に備えるために、モルモン書と旧約聖書でイエス・キリストの贖罪について読みました。

大会の間、ラッセル・M・ネルソン大管長がわたしたちに語り、神殿の大切さについて証しました。¹ 神殿では、永遠の祝福が約束され、そこに行くときには美しい御霊が感じられます。

ニカラグアにはまだ神殿はありませんが、神殿の建設が発表されています。ネルソン大管長の言葉に従い、神殿が完成したら行きたいと願っています。

大会を視聴しながら、自分は正しい場所にいると御霊が証するのを感じました。心が神の愛で満たされたように感じました。

カルロス・M (ニカラグア)



すべての人に癒しが及びます

2022年10月の総大会の前、わたしは最近自分の生活で起こった事柄を振り返りました。大会前、多くのことに心を悩ませていて、慰めと平安と強さを感じたいと思っていました。

大会の中で、十二使徒のクエンティン・L・クック長老が、「救い主の贖罪のおかげで、すべての人に癒しが及びます」² と言いました。

その言葉はわたしに平安と希望を与えてくれました。イエス・キリストの贖罪を通して、わたしは間違いを犯したときや正しくない選択をしたときに、赦しを受けて平安を感じることができます。そしてどんな痛みを感じているとしても、癒しを受けられるのです。罪を悔い改め、日々より善い人になろうと努力するときに、わたしたちは皆、同じ平安と癒しを感じることができます。

ケイ・D (フィリピン)

あなたの総大会への備え

少し時間を取って大会に備えるなら、より良い経験ができるでしょう。では、何をすればよいでしょうか？ 質問を書き出してみることから始めましょう。自分の質問について深く考えながら大会を視聴するとき、話者が直接あなたに語りかけているように思えることが度々あることに、きっとあなたは驚くでしょう。

○ わたしの質問：



注

1. ラッセル・M・ネルソン大管長「神殿を中心にする」2022年10月総大会（『リアホナ』2022年11月号、121）
2. クエンティン・L・クック、2022年4月総大会（『リアホナ』2022年11月、119）

預言者に従う

預言者たち

だれもが預言者に従うことによって祝福を見いだすことができます。
使徒でさえもです。

教会機関誌

ステファニー・E・ジェンセン

わたしたちは預言者に従うよう絶えず勧告を受けています。しかし、預言者の声に従うことがなぜそれほど大切なのかと疑問に思う人もいるかもしれません。

2017年4月の総大会で、当時預言者であったトーマス・S・モンソン大管長が、モルモン書を毎日読むだけでなく、研究するよう教会員に言いました。ラッセル・M・ネルソン大管長とヘンリー・B・アイリング管長はともに預言者の勧告に従い、その後起こったことについて話しています。



従順な使徒

ネルソン大管長は次のように述べています。「わたしは〔モンソン大管長〕の勧告に従おうと努力してきました。その中の一つとして、モルモン書がどのような書物で、何を確かにし、何に対して異議を唱え、何を成就し、何を分かりやすく説明し、何を明らかにしているかを箇条書きにすることから取り組みました。このような観点でモルモン書を見ることは、洞察と靈感を得る訓練となります。」¹

ネルソン大管長は続けて、ほかの人々に同じような質問をした結果、モンソン大管長の勧告に従うことで多くの人々の生活に影響があったことが分かったと説明しています。主は預言者と聖文と個人の啓示を通してわたしたち皆を導いてくださるのです。

忠実な使徒

アイリング管長は次のように述べています。「わたしは……50年間以上にわたって毎日モルモン書を読んできました。ですから、モンソン大管長の言葉はほかのだれかに向けて語られたのだと考えてもよかったのかもしれません。しかし、皆さんの多くと同様、わたしは預言者の勧めと約束を聞いて、さらに努力するよう招かれていると感じたのです。」

アイリング管長はこう続けています。「モンソン大管長の勧告に心を留めたことにより、そのほか二つのすばらしい効果がわたしにもたらされました。第1に、大管長が約束した御霊のおかげで、世がますます乱れていく中、将来に対して楽観的な態度を執ることができるようになりました。第2に、主はわたしにも皆さんにも、悲嘆に暮れている人々に対してさらに深い主の愛を抱けるようにしてくださいました。」²



すべての人

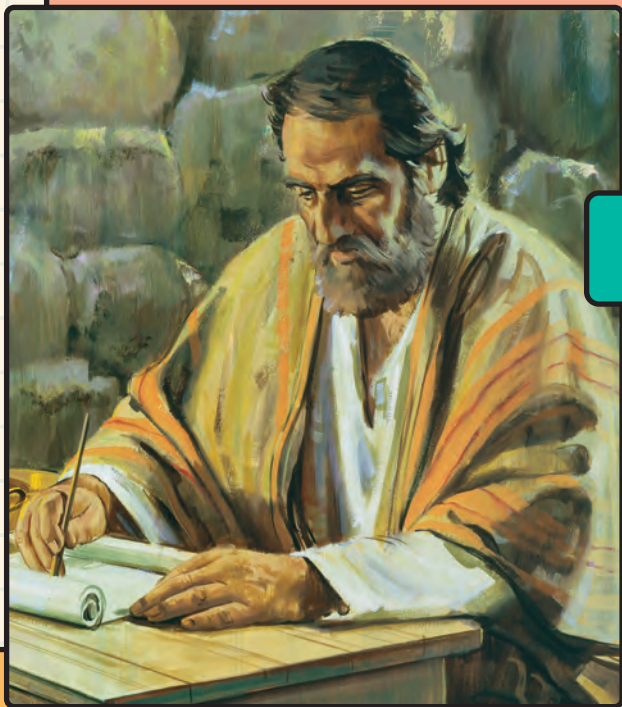
すべての人は総大会での預言者の勧告に従うことができ、そして従うべきです。霊的な旅路のどこにようと、使徒であろうと、新しい改宗者であろうと、その間のどこにようと、あなたは常に改善することができます。それによって個人の啓示の必要性が減るわけではありません。個人の啓示は神がわたしたちを祝福してくださるもう一つの方法です。使徒たちさえもこのようにさらなる祝福を見いだすことができるのであれば、残りのわたしたちも間違いなくそうすることができるはずです。

注

1. ラッセル・M・ネルソン、2017年10月総大会（『リアホナ』2017年11月号、61）
2. ヘンリー・B・アイリング「善を行うのを恐れてはならない」2017年10月総大会（『リアホナ』2017年11月号、100-101）

手紙からライブ配信へ

教会指導者のメッセージの伝え方は随分と進歩しましたが、その目的は変わっていません。



教会機関誌
デビッド・A・エドワーズ

約 2,000 年前

イエス・キリストは地上におられたときに御自分の教会を設立されました。救い主が復活して天に昇られた後、主の使徒たちは主から与えられた権能と啓示と靈感によって教会を導きました。

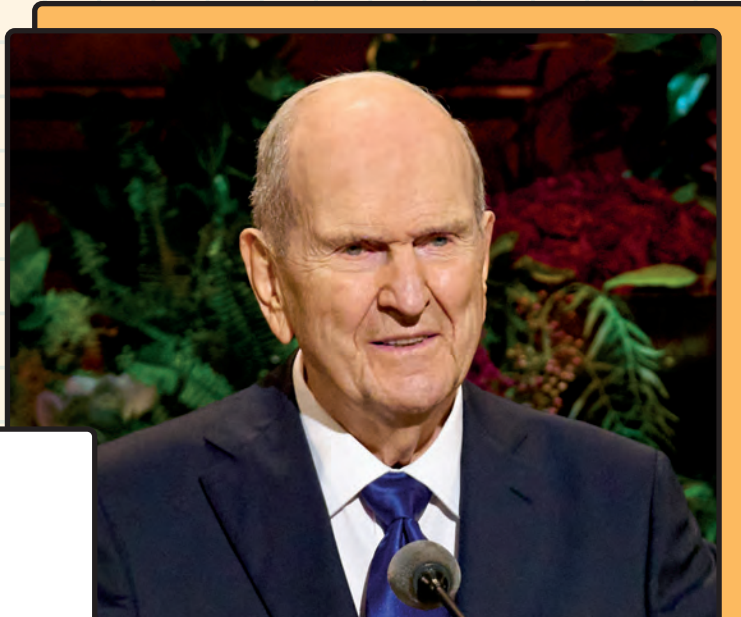
当時、教会指導者は様々な場所にいる教会員に、しばしば手紙を通して連絡を取りました。

新約聖書には、パウロ、ペテロ、ヨハネ、ヤコブ、ユダによって書かれた手紙が含まれています。これらの手紙は手で書かれ、手で届けられ、手で書き写され、声に出して読み上げられました。

これらの教会指導者は、同じ目的を持ってこれらの手紙を書きました。その目的とは：

^{たが}「互に励まし合いなさい。思いを一つにしなさい。平和に過ごしなさい。そうすれば、愛と平和の神があなたがたと共にいて下さるであろう。」

2 コリント 13:11



今日

- イエス・キリストについて証し, イエス・キリストの福音を教える。
- 励まし, 霊を鼓舞し, 心を高める。
- 戒めや聖約を思い起こさせる。
- 現在の問題に対処する。
- 危険について警告する。
- 教会にひそかに入り込んだと思われる誤りを正す。
- 教会を一致させる。

約 2,000年後に早送りしてみると,多くのことが変わったことがわかりますが,変わっていないこともあります。

イエス・キリストは御自分の教会を地上に回復され,再び教会を導く預言者と使徒たちがいます。でも手紙が書かれた時代から,印刷機,ラジオ,テレビ,そしてインターネットへと,通信技術が進歩してきました。

教会指導者は,今では総大会で教会全体に向けて一度にメッセージを伝えることができます。複数の言語で同時に,衛星放送やインターネットのライブストリーミング配信によって送られるのです。そして数日のうちに,テキスト文が複数の言語でインターネット上に掲載され,さらに印刷版が世界中で発送されます。

次の総大会に備えるとき,新約聖書の手紙について考えるとよいでしょう。時代もテクノロジーも今とは大きく異なっていました。でも総大会のメッセージは,当時と同じ重要な目的を果たしています。総大会のメッセージを聞くとき,以下の目的がどのように果たされているかについて考えるとよいでしょう:

4

あなたの家族を 強める つの方法

イエス・キリストの福音に従って生活することで、あなたの家族がなり得る最高の家族になれるよう、家族を強めることができます。

教会機関誌
エリック・B・マードック

あなたの家族がどんなに強い家族だとしても、いつでもさらにもう少し強みを生かすことができます。今日、家族は絶えず攻撃を受けているように思われます。それは、家族が天の御父の計画に不可欠であることを、サタンが知っているからです。もし家庭生活を混乱させるために何か行えることがあれば、サタンは必ず試してきます。

完全な家族はありませんが、あなたの家族には、ほかの家族にはないものが一つあります。それはあなたです！そしてあなたには、イエス・キリストの福音という味方がついてます。預言者と使徒たちは次のように教えています。「家庭生活における幸福は、主イエス・キリストの教えに基づいた生活を送るときに達成されるに違いありません。」¹

主の福音がどのようにあなたの家族を強め、幸福をもたらしてくれるかを幾つか挙げましょう：

- 家族は永遠にわたって結び固められることができます。
- 家族は一緒に時間を過ごし、互いに奉仕し合い、帰属感と神聖なアイデンティティーを実感することができます。
- 家族は悔い改めと赦し、信仰を通して、イエス・キリストの力に頼り、誤解や争いや問題を解決することができます。

あなたが福音に従って生活することで、あなたの家族を強めることができます。4つの方法を紹介します：

祈るよう励ます

一緒に祈るとき、家族は強くなります。祈りは家族を祝福し、平安と愛と調和をもたらします。もし祈りがあなたの家族で習慣になっていないなら、家族と一緒に祈れるよう、あなたにどのような助けができるかを知るために祈ってください。受けた答えに基づいて行動する心の準備をしておきましょう。



一緒に教会に行く

教会で、わたしたちはイエス・キリストの福音について学びます。また、聖餐を受けて、進んでイエス・キリストの御名を受け、いつも主を覚えるという聖約を神と交わします（モーサヤ 18：8-10；教義と聖約 20：77, 79 参照）。

家族で教会に出席することは、皆が神に近づき、また互いに近く助けになります。毎週行くには決意が必要ですが、神はあなたの努力を祝福して下さいます。家族があなたと一緒に教会に出席しないことを選ぶ場合には、次のことを知っていてください。あなたは出席することを通して強められ、家族を強めるほかの方法を見いだすことができるでしょう。



愛し、奉仕する

救い主は次のように教えておられます。「わたしがあなたがたを愛したように、あなたがたも互^{たがい}に愛し合いなさい。」（ヨハネ 15：12）家族がすでに知っていると分かっている場合、あなたがどれほど愛しているかを伝えてください。言葉と行いを通して家族に愛を示すとき、家庭に御霊を招くことができます。

家族のために奉仕することは、あなたの愛を示す大切な方法です。また、家族と一緒に奉仕するとき、互いに近づき、天の御父にも近づきます。大規模な奉仕プロジェクトを立ち上げる必要はありません。近所の人のために好きな食事を用意するなど、シンプルなことでいいのです。家族で奉仕することによって喜びがもたらされます。なぜなら、聖文にあるように、「あなたがたが同胞のために務めるのは、とりもなおさず、あなたがたの神のために務める」（モーサヤ 2：17）ことだからです。

福音に従って生活する

多くの家族には、教会員ではない人や、教会に行くのをやめることを選んだ人がいます。家族のサポートがなければ、教会に参加するのは難しいことがあります。もしあなたの家族がそのような状況にあるとしたら、それでもあなたは福音に従って生活することによって善をもたらす力になれるということを知っていてください。

自分の信じていることに従って生活する姿を家族に見せてください。あなたの言葉や行いを家族がいつ見ているか分かりません。それによって家族に福音の光がもたらされるでしょう。あなたの家族がどのような状況にあるとしても、福音に従って生活しようとするあなたの継続的な努力は、家族が御霊によって導かれ、影響を受け、高められるための扉を開き、家族が救い主イエス・キリストに近づくのを助けることでしょう。



注

1. 「家族—世界への宣言」
ChurchofJesusChrist.org

ダンス

の時間



この青少年たちは、恐れに打ち勝ち、自分の才能を人々と分かち合うことで喜びを見いだしました。

教会機関誌
ステファニー・E・ジェンセン、
ジェシカ・ゾーイ・ストロング



14 歳のエモオナ・Yとジャックス・Cには、少なくとも一つの共通点があります：二人ともユタ州プロボで開催されたFSYカンファレンスのバラエティーショーでダンスを披露したのです。

何千人もの青少年の前で一人で踊るのは、二人にとって簡単なことではありませんでした。しかし、才能を伸ばして分かち合おうと努める中で、彼らは「さらにイエス・キリストのようになる方法、自分自身やほかの人々、さらには世界までもより良くする方法を知るため」(『個人の成長—青少年ガイドブック』1)の啓示を受け、成長することができました。

エモオナと フープダンス

エモオナは、自分が受け継いでいるアメリカ先住民の文化の一つであるフープダンスの才能を分かち合うことにしました。「前にFSYに行ったことのある友達から、タレントショーがあるからわたしも出演するべきだと言われたんです」とエモオナは言います。

「少し緊張していたので、大勢の観衆に意識を向けないようにしました。」でも意識しないのは難しいことでした。「みんなものすごく盛り上がっていました」とエモオナは言います。「とってもうるさかったので、音楽がほとんど

聞こえず、ビートについていくのがやっとでした！」

エモオナは、フープダンスがうまくなるために一生懸命努力してきました。「最初はとでも大変でしたが、少しずつ上達していきました。」そして練習すればするほど、自分自身についても学んでいきました。

ストーリーを語る才能

フープダンスは、個人のストーリーを語る方法の一つです。「自分の始まりを表す一つの輪から始めて、人生についてさらに多くのことを示す輪をどんどん追加していくのです。わたしのパフォーマンスには、蝶、ワシ、カウボーイが出てきます」とエモオナは言います。「自分のストーリーを語っているとき、自分にいろいろなことを教えてくれた人たちの話や自分が経験してきたことを語っているような気がします。」

エモオナは、オクラホマ州のチェイエン族とアラパホ族の出身で、フォート・ベック・スー族とアシニボイン族でもあります。彼女は言います。「以前は自分はみんなと違ってしていると感じて、居心地が悪く思っていました。」でも、フープダン

エモオナは、ビーズ細工でアクセサリーを作ったり帽子の縁を飾ったりするのが好きです。

スは個性を大事にします。ダンサーはそれぞれ独自の振り付けをします。「それによって、ほかにはない、自分だけのダンスになるのです」とエモオナは言います。

才能により強められる

エモオナは、祈り、聖文を読み、イエス・キリストに従おうと努めるとき、神を近くに感じます。また、自分の才能を伸ばそうと努めるときにも、神をより近くに感じます。「フープを手にとってダンスをすると、喜びを感じることができます。」エモオナは次のように勧めています。「自分の才能を使って自分自身とほかの人々を強めることができるように、好きなことを見つけ、助けてくれる人を見つけてください。人のために奉仕することで、イエス・キリストに対する証も強めることができます。」



2歳ごろのエモオナ。



アメリカ先住民の先祖の写真を持つエモオナ。





伝統的な衣装を身に着けたエモオナときょう
だいたちとフープダンスの先生。



ジャックスと アイリッシュダンス

ジャックスは、FSYのパラエティー
ショーでアイリッシュダンス
の才能を披露することについ
てとても緊張していました。「とつ
ても、とっても怖かったです。まるで
蛇の穴の中にいるような気分でした」
とジャックスは言います。「舞台に
立つ前に短く祈りました。まだ怖か
ったのですが、音楽が始まりました。そ
こにはだれもいないと思うことにし
ました。そしてとにかく踊り始めま
した。」

ジャックスは伝統的なアイルラン
ドのステップを踏みました。ジャッ
クスの明るい顔を見ると、そこまでた
どり着く道のりがどのようなもので
あったかは想像し難いことでしょう。

ストレスに対処するために才 能を伸ばす

「2020年、僕は大きなストレスを
感じ、自殺したいという思いさえあ
りました」とジャックスは言います。
「1か月間、メンタルヘルスの病院に
入院しました。脳の炎症があり、自
分が自閉症であることを知りました。
とっても、とってもつらかったです。」

心の健康のための治療を受けた後、
ジャックスは母親から、ストレスに
うまく対処するのに役立つ身体的な
はけ口を見つけるよう勧められました。
そこで自分にできることについ
て個人の啓示を求めることにしまし
た。



ジャックスと
クラスメートたち。

「それについて祈り、助けを求めました」とジャックスは言います。「すると、おばがアイリッシュダンスを教えていることを思い出したんです。それで、大きなクリスマスショーの直前にレッスンを受け始めました。2週間で5つのダンスを覚えなければならなかったのが楽しかったです」とジャックスは冗談っぽく言います。程なくして、アイリッシュダンスはジャックスの人生にとって大きな祝福となりました。「ストレスや暗い気持ちにとっても役立ちました」と彼は言います。

才能を分かち合う

FSYで、ジャックスはカンパニーのみんなから、何かバラエティーショーで分かち合える才能があるか尋ねられました。そこで、歩道で踊って見せました。出演するべきだと言われたとき、ジャックスが最初に思ったのは、「えー、いやだよ」でした。でも、怖くはありませんでしたが才能を分かち合うことにしました。

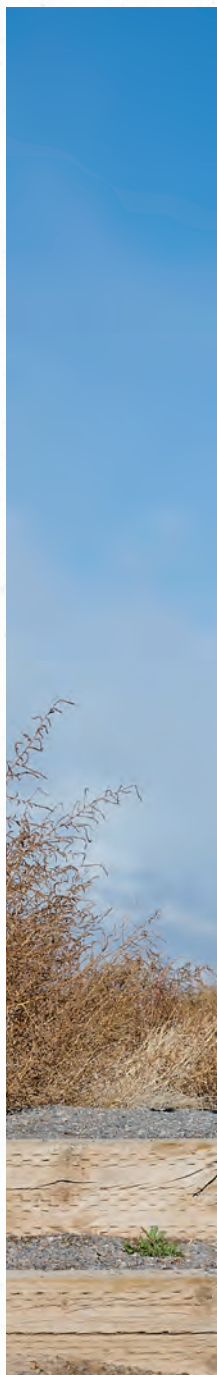
今、FSYで踊っている自分の動画を見ると、笑わずにはられません。「最初の部分は完全に真顔でした」とジャッ



クスは言います。「でも歓声が聞こえてくると、僕も笑顔になっていきました。」

悩んでいる青少年に向けて、ジャックスは次のような助言をしています。「僕のように悩みを隠すのではなく、だれかに話した方がいいです。主はあなたが何者であるかを御存じで、あなたのためにそこにいてくださいます。あなたを助けたいと思っておられるのです。」

こうして振り返ると、アイリッシュダンスを学ぶことは天の御父からの祝福だった、とジャックスは感じています。





アイリッシュダンスの先生でもあるおばとジャックス。



アイリッシュダンスには、豪華な足の動きがあります。「ソロのアイリッシュダンスの場合、腕を動かすことは滅多にありません」とジャックスは説明します。



あなたには独自の才能があります

あなたも主に頼るとき、思いがけず新しい才能を伸ばすように霊を鼓舞されるかもしれません。

エモオナやジャックスのように、才能に気づけるよう聖霊が助けてくださいます。それらの才能を伸ばし、分かち合うとき、さらに救い主のようになろうと努めるための助けを見いだすことができます。

あなたはどのような才能を伸ばし、分かち合うことができますでしょうか。

「失敗を恐れてやる気をなくさないでください。周囲の人からの批判の声や自責の念に負けて立ち止まらないでください。……御霊を信頼し、頼れば頼るほど、創造力は増し加えられます。……日々の平凡な機会をとらえ、美しいもの、役立つものを創造することで、自分を取り巻く世界だけでなく、自分の内なる世界をも、より良くすることができます。」

当時大管長会第二顧問であったディーター・F・ウークトドルフ管長「幸福、わたしたちの受け継ぎ」2008年10月総大会（「リアホナ」2008年11月号、119）

あなたやあなたの愛する人が、自殺願望、強い不安感やうつに悩まされている場合は、信頼できる大人にすぐに助けを求めてください。

友達が欲しい？ 友達になろう！

ステファニー・ジエンセン；
イラスト/クリス・ジョーンズ





愛する人が心の健康の問題で苦しんでいるとき

うつや不安、そのほかの情緒的な問題で苦しんでいる人を助けたいと思うときに留意すべき5つのアイデアを紹介します。

教会機関誌
デビッド・A・エドワーズ

友 達や家族がうつや不安、そのほかの心の健康の問題を経験するのを見るのはつらいものです。助けるために何かをしたいと思っても、どうすればよいのかよく分かりません。心の健康で苦しんでいる人を助ける方法を考える際に心に留めておくべきことを幾つか紹介します：



1. 手を差し伸べる。

手を差し伸べた方がよいのか近寄らない方がよいのか迷っているなら、その答えは間違いなく手を差し伸べることです。親密な社会的関係は、心の健康で苦しんでいる人たちにとってほんとうに助けとなります。コミュニケーションを図ってください。かわりを持ってください。簡単で普通のことかもしれませんが、手を差し伸べてください。

2. 求められないかぎりアドバイスをしない。

もし助けを求められていないなら、アドバイスをし始めないでください。求められるときまで、ただ友好的に、気遣いを持って、心から心配することに集中してください。



4. 忍耐強く、根気よくある。

苦しんでいる人は、外面的に反応を示したり感謝を示したりできないことがあります。でも忍耐してください。そばにいてください。孤立は彼らにとってよくありません。あなたの望むような反応が得られなくても、引き下がらないでください。



5. あなた自身のケアも忘れない。

あなたが生活の中に喜びを見いだしているようにしてください。個人の祈りと聖文研究を続けてください。神殿に参入してください。ほかにも何か楽しいことをしてください。愛する人の状況に対するストレスや心配に、あなたの生活がのみ込まれてしまわないようにしてください。必要であれば、ほかの人に助けを求めてください。

メンタルヘルスに関してさらに詳しくメンタルヘルスに関する詳しい情報やリソースについては、[ChurchofJesusChrist.org/study/life-help/mental-health](https://www.ChurchofJesusChrist.org/study/life-help/mental-health) にアクセスしてください。

3. 穏やかに、前向きに、思いやりを持って接する。

助けを求められたときには、救い主の模範に従ってください。天の御父に靈感を祈り求めてください。彼らの心を高めてください。穏やかに話してください。前向きなことを言ってください。理解と思いやりを示してください。あなたが支えること、彼らのためにそこにいることを知らせてください。専門家の助けを求めるよう、優しく励ましてください。



わたしには夢を実現するための計画がありました。でも手を放して主に導いていただいたとき、すばらしい方法で祝福を受けました。

中央扶助協会会長会第二顧問
クリスティン・M・イー

手を放して 耳を傾ける



17歳になったばかりのとき、美術学校に行くためにアメリカ合衆国カリフォルニア州サンフランシスコに引越しました。わたしにはディズニーのイラストレーターになるという夢がありました。

大学では、芸術以上のことをたくさん学びました。自分が天の御父にとってどのような存在であるかを学びました。わたしはもう家にはおらず、毎週日曜日にわたしを起こして教会に連れて行ってくれる両親はいません。わたしが福音に従って生活しているかどうかは、だれにも分かりません。でも、自分には御父が必要だと分かっていました。わたしは電話帳で末日聖徒イエス・キリスト教会を探しました。教会の建物に入り、「主は生けりと知る」(『賛美歌』75番)が聞こえてきたとき、故郷に戻って来たように感じました。福音が自分にとってどのような意味を持っていて、自分がほんとうに望んでいるものは何かに気づき始めました。

生活の中で主を第一にする

その時点で、わたしは天の御父に、自分が行うすべてのことにかかわっていただきたいと思いました。例えば、わたしは自分のキャリアプランについて、また自分がどこにいるべきかについて、御父がどう思っておられるかを尋ねるようになりました。祈ってこれらのことを尋ねると、自分はここにいるべきではないと感じました。

少し胸の張り裂けるような思いでした。わたしには夢があって、自分の計画がありました。自分がどこへ行き、何をすべきかはよく分かっていると思っていました。でも今や、わたしは主を自分の人生で第一にしたいと思っていて、それがほかの何よりも意味を持つものになっていました。自分の道がそれまで思い描いていたものとは違うものになるかもしれないことは分かっていたのですが、主の愛を感じていたので、わたしは主の知恵を信頼しました。

イラストレーションの学位を取るために、わたしはブリガム・ヤング大学アイダホ校と、ユタ州プロボにあるブリガム・ヤング大学に導かれました。卒業する直前に、地元のゲームスタジオでインターンシップに参加しました。約1年後、わたしがフルタイムで雇用された後に、そのスタジオは思わぬことにディズニーに買収され、それによって新たな機会と成長がもたらされました。

自分に必要だと思うものから手を放すとき、主は適切なきにあなたを祝福し、あなたをほんとうに幸せにしてくれるものを与えてくださいます。主があなたをどこに連れて行かれるのか、あなたには決して分かりません。とにかく手を放して、耳を傾けてください。

第一のことを第一にする

学生のころ、授業や宿題と教会の責任をうまく調整するのが大変でした。自分の優先順位を見極めなければなりませんでした。だれかを訪問してミニスタリングを行うか、それともテストのために勉強するか。今、聖文を今読むか、それともこの課題を終わらせるか。

主を第一にし、主から召された業を行う度に、物事はいつもうまくいき、それ以上の祝福を受けました。主は必ず御自分の約束を守られます。わたしたちが主を第一にするとき、ほかのことはすべて正しい場所に収まります。

大学院に行っていたとき、同じような選択に直面しました。当時、わたしはワードの若い女性会長でした。ある日、わたしは試験勉強をするか、若い女性が活動を計画するのを手伝うかを選ばなければなりませんでした。わたしは若い女性の方に行きました。残りの時間で、わたしは祈り、できるかぎり勉強しました。何とか試験に合格し、期待していたよりもはるかに良い成績を取ることができました。

神に導いていただく

天の御父があなたを導いてくださいます。御父はあなたを愛しておられ、あなたの状態をはっきりと御存じです。あなたにとって最も祝福となることと、その時期とをはっきりと御存じです。

わたしの人生において、これまでにたくさんの変更がありました。ですが、いつでも主がその中におられました。主が与えてくださる導きに従うとき、物事はすばらしい方向に変わりました。自分の期待どおりではなくてもすばらしいものでした。

主はわたしたちの人生にかかわりたいと思っておられます。主を生活の中にお招きさえるなら、わたしたち一人一人にすばらしい驚きが待ち受けているのです。主はほかに、あなたには見えないどのようなことをあなたに用意しておられるでしょうか。🙏

ジョセフ・ スミスの 10代の 時期から 学ぶ3つ の教訓

教会歴史部
マシュー・C・ゴッドフリー

200年前の
預言者の
経験から
学ぶことを
見てみましょう。

200周年記念

ちょうど200年前の今月、天使モロナイが初めて預言者ジョセフ・スミスに現れました（正確には9月22日です）。そのことについてはジョセフ・スミス—歴史1：27–54を読んでください。

過去の人物を自分と関連付けるのは難しいと感じたことがありますか。ずっと昔に生きていた人に、あなたの人生について教えられることなどあるのでしょうか。あるのです！ ジョセフ・スミスはすばらしい例です。18歳になるころには、ジョセフは祈りの答えを受けることや、天の御父と自分の関係について、幾つかのことを学んでいました。それらの教訓は今日のあなたにとって助けとなることでしょう。

教訓 1：答えを受けるまでに時間がかかることがある。

祈りの答えはすぐにやって来るとはかぎりません。待つというのは簡単ではありません。特に、今はほとんどの質問に対してインターネットですぐに答えが得られる時代です。

もし神から答えを受けるのに長い時間がかかっていると感じると思ったら、それはあなただけではありません。ジョセフ・スミスは12歳のとき、「自分の不滅の魂の安らぎはどこにあるのだろうか」¹と考え始めました。そしてそれから2年間、自分のふさわしさと世の悪事について苦悩しました。深く考え、聖文を研究し、それらの疑問に取り組み、神とイエス・キリストが聖なる森で御姿を現されるまでに2年かかりました。

わたしたちも同じです。疑問があるとき、その答えを得るまでに何日も、何か月も、あるいは何年もかかるかもしれません。でも、それで良いのです。待っている間の努力が重要です。十二使徒定員会のジェフリー・R・ホランド長老が教えた次のことを覚えておいてください。「種は養わなければならず、それが生長するのを待たなければならなりません」²

教訓 2：神はわたしたちの名前を御存じである。

18歳になるよりも前に、ジョセフは父なる神とイエス・キリスト、そして



天使モロナイの訪れを受けていました。すごいことですね！この天からやって来た方々は皆、ジョセフの名前を御存じでした。ジョセフのことを個人的に御存じだったのです。

神はあなたのことも個人的に御存じです。あなたは神の子供であり、神はあなたの名前を御存じです。神は御自分の創造物について次の真理を教えておられます。「わたしにはすべてのものが数えられている。それらはわたしのものであり、わたしはそれらを知っているからである。」(モーセ1：35)

自分に求められたことを行えるとジョセフが確信できた理由の一つは、自分が神の子供であって、神は自分のことを個人的に御存じであると理解していたからです。

教訓 3：悔い改めるとき、霊的な経験をしやすくなる。

ジョセフが聖なる森に行ったおもな動機の一つは、自分の罪を悔い改めることでした。天使モロナイの現れを受けた夜も、ジョセフは同じ理由で祈っていました。「[自分]のすべての罪と愚かな行いを赦してくださいように」

(ジョセフ・スミス—歴史1：29) 祈っていたのです。このことから、わたしたちは二つのことを学びます：

第1に、間違いを犯したとしても、自分は祈るのにふさわしくないと考えるべきではありません。ジョセフはそれまでの「罪と愚かな行い」があっても、祈って赦しを得ることができると知っていました。

第2に、悔い改めるとき、御霊をもっと強く感じることができます。七十人のヨーク・クレビンガット長老が説明しているように、「即座に自ら喜んで悔い改めをするときに、霊的な自信は高められます」³

ラッセル・M・ネルソン大管長は、悔い改めはわたしたちがさらに救い主のようになるのを助けてくれると教えています。悔い改めるとき、わたしたちは天の扉を開きます。「わたしたちは霊的に成長し、喜びを受けることを選びます。それは主による贖いの喜びです」⁴

ですから、もし何かを悔い改める必要があるなら、そうしてください！悔い改めは平安をもたらす、さらに救い主のようになる助けとなるだけでなく、御霊をより強く感じ、祈りの答えを得る助けにもなるでしょう。

ジョセフ・スミスが生きていたのはずっと昔のことかもしれませんが、ジョセフが10代の時期に学んだ教訓は、今日のあなたにも助けとなります。これが、預言者ジョセフ・スミスに感謝するもう一つの理由です。

注

1. In Joseph Smith, "History, circa Summer 1832," 2. josephsmithpapers.org; spelling, punctuation, and capitalization standardized.
2. ジェフリー・R・ホランド, 2020年10月総大会(『リアホナ』2020年11月号, 117)
3. ヨーク・クレビンガット, 2014年10月総大会(『リアホナ』2014年11月号, 36)
4. ラッセル・M・ネルソン「行いを改善し、より良くなります」2019年4月総大会(『リアホナ』2019年5月号, 67)



ちょっとひといき

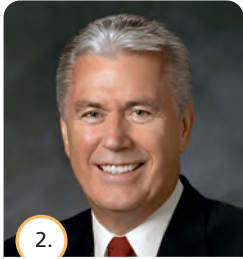
さて、**だれ**でしょう？

大管長会と十二使徒定員会の中のこれらの8人と、
彼らの昔の写真をマッチングできますか？



1.

ヘンリー・B・
アイリング



2.

ディーター・F・
ウクトドルフ



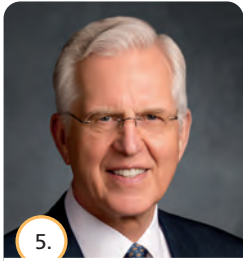
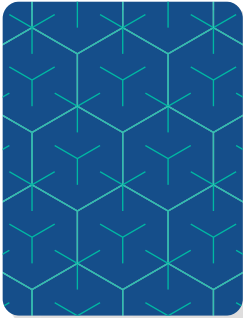
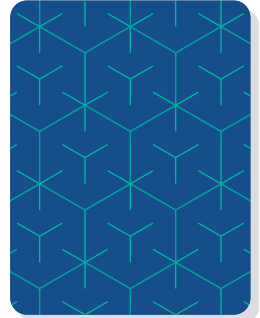
3.

デビッド・A・
ベドナー



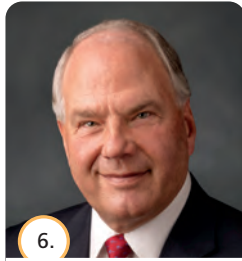
4.

クエンティン・L・
クック



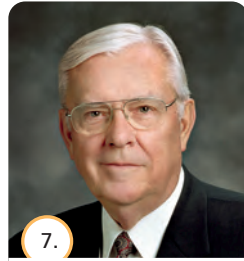
5.

D・トッド・
クリストファーソン



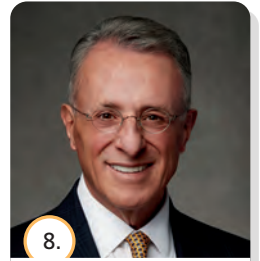
6.

ロナルド・A・
ラズバンド



7.

M・ラッセル・
パラード



8.

ウリセス・ソアレス



a.



b.



c.



d.



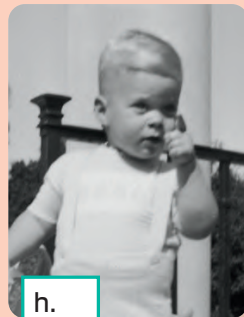
e.



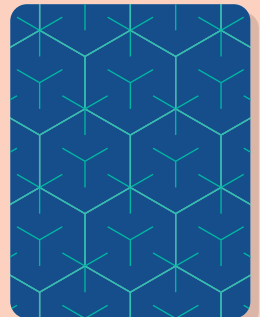
f.



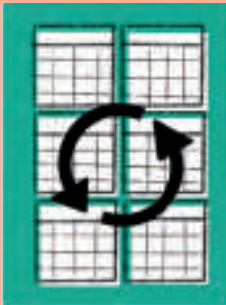
g.



h.



総大会の楽しい 事実クイズ



1. 今回は第 _____ 回半期総大会です。

- a. 193
- b. 152
- c. 143



2. 最初の総大会は _____ 年に開かれました。

- a. 1845
- b. 1922
- c. 1830



3. 最初の総大会には _____ 人が出席しました。

- a. 27
- b. 109
- c. 44



4. 総大会は現在 _____ の言語に訳されています。

- a. 50
- b. 100
- c. 70



5. 1833年4月の総大会は _____ で開かれました。

- a. 空き納屋
- b. 連絡船の中
- c. 神殿の中庭

総大会の塗り絵

この絵に色を塗りましょう。あなたの大会の経験はこんな感じでしたか？



ライオン・ストーリー

答えは 31 ページにあります。



注意を払う

「わたしたちは聖なる御霊の促しにしっかり注意を払うことをいつも覚えていなければいけません。とても小さなことを通して促しを受けられる場合もあります。小さなことであっても、永遠にわたって響き渡るものとなることもあります。」

メリッサ・A, 14歳 (ブラジル, パライバ)



深く考え、書き留め、振り返る

「一日の終わりに、その日にあった霊的な経験について深く考え、日記に書き留め、それについて思い返す時間を取るようにしています。そうすると、いつも平安を感じます。また、毎日霊的な経験を求めるように思い起こさせてくれます。」

キアナ・G, 16歳 (フィリピン, ザンボアンガ・デル・ノルテ)



神に願い求める

「絶えず聖文を読み、毎日祈ることは、霊的な経験をしたいという気持ちを神に示すすばらしい方法です。霊的な経験をしていないように感じる場合は、それに気づけるように、神に心から助けを求めてください。神はあなたを愛しておられ、あなたが自分の役割を果たすよう努めるときに、祈りにこたえてくださるでしょう。」

イライジャ・C, 15歳 (アメリカ合衆国, ユタ州)

「自分は霊的な経験をしていないように感じる場合、どうすればよいのでしょうか？」



福音に従って生活する

「わたしたちは聖文を読み、預言者の言葉を耳を傾け、断食し、祈り、神殿に行き、人々に奉仕することによって霊的な経験を得ます。これらのことはわたしたちがキリストに近づく助けとなり、わたしたちに平安をもたらす聖霊の促しをもっとよく感じ取れるようにしてくれます。」

ネリー・R, 16歳 (メキシコ, イダルゴ)



忍耐強くある

「忍耐強くあってください。あなたの経験は必ずしもほかの人と同じとはかぎりません。」

イザベラ・F, 16歳 (ブラジル, サンパウロ)

「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。……このプロセスを繰り返すときに、『啓示の原則が身について』くるでしょう。」

ラッセル・M・ネルソン大管長「教会のための啓示、わたしたちの人生のための啓示」
2018年4月総大会（「リアホナ」2018年5月号、95）

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。

亡くなった先祖のために バプテスマを行う必要があるのはなぜですか？

イエス・キリストは、この世の生涯の後に神の王国に入るには、すべての人はバプテスマを受けなければならないと教えられました（ヨハネ 3：5 参照）。しかし、その機会がなかった人が大勢います。

神は、バプテスマを受けずに亡くなった人々が霊界でイエス・キリストの福音を聞く機会を得ることを明らかにしておられます（1 ペテロ 3：18-19；教義と聖約 138：30-33 参照）。また、生者がこれらの人々の代わりにバプテスマを受けられることも明らかにしておられます（1 コリント 15：29；教義と聖約 124 章；128 章参照）。これらのバプテスマは、この地上で行われなければなりません。

わたしたちは亡くなった先祖の記録を調べて、神殿で先祖のためにバプテスマを行うことができます。そうすることによって、日の栄えの王国に必要なバプテスマを受け入れる機会が先祖に与えられます。

D・トッド・クリストファーソン長老は次のように述べています。「死者のために行うわたしたちの働きは、イエス・キリストが全人類の聖なる贖い主であられることを雄弁に証しています。主の恵みと約束は、現世で主を見いだせなかった人に対しても与えられています。」（2000 年 10 月総大会 [『リアホナ』2001 年 1 月号, 13]）

詳しくは、「福音トピックス」「死者のためのバプテスマ」の項、topics.ChurchofJesusChrist.org を参照してください。



あなたはどう思いますか。

「わたしは社会的ではないのですが、どうすれば『わたしの光を輝かす』ことができるでしょうか？」

あなたの答えと写真を 2023 年 10 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。

掲載の際には、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。

キリストは よみがえったのである

使徒パウロがイエス・キリストの復活について教えたことを学びましょう。



1 コリント 15：20－22

20 しかし事実、キリストは眠っている者の初穂として、死人の中からよみがえったのである。

21 それは、死がひとりの人によってきたのだから、死人の復活もまた、ひとりの人によってこなければならぬ。

22 アダムにあってすべての人が死んでいるのと同じように、キリストにあってすべての人が生かされるのである。

キリストは……死人の中からよみがえった

イエス・キリストは十字架上で亡くなり、墓に横たえられ、3日目に死者の中からよみがえられました。

眠っている者の初穂

この節の「初穂」に用いられているギリシャ語は、その年の最も早い作物を意味します。最初に収穫されるもの、つまりこの後も続く多くのもののうち、いちばん最初のものであるということです。

死がひとりの人によってきた

これはアダムのことを言っています。アダムの墮落は、この世にやって来るすべての人が死ぬことを意味しました。（モーセ4章参照）

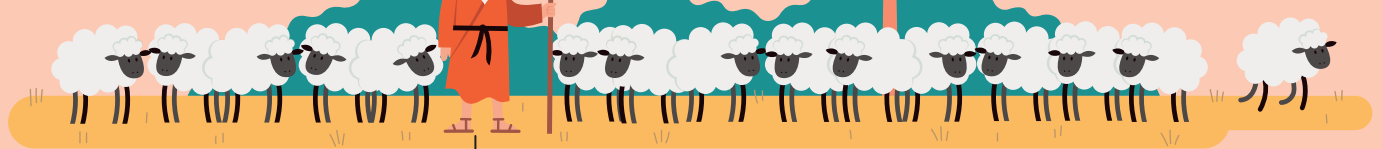
キリストにあってすべての人が生かされる

イエス・キリストの復活のおかげで、すべての人々が復活します。つまり、これまでに生を受けた人やこれから生を受ける人はだれもが復活するということです。わたしたちの霊は肉体と再び結合し、わたしたちの体は完全になり、不死不滅となります。（アルマ11：43－45参照）



いなくなった羊

良い羊飼いには 100 匹の羊が
いました。一匹がいなくなっ
てしまいました。



羊飼いは 99 匹を残して、いなくなった
1 匹の羊を探しに行きました。



羊を見つけたとき、羊
飼いはとてもうれしく
なりました。喜びなが
ら、羊を肩に乗せて連
れ帰りました。

羊飼いは友人や隣人を呼
び集めました。そして言
いました。「わたしと一緒
に喜んでください。いな
くなった羊を見つけまし
たから。」(ルカ 15 : 6)



どういう意味でしょうか？

罪を犯した人は、いなくなった羊に似ています。救い主は、罪人が悔い改めるとき、天に喜びがあると教えられました (ルカ 15 : 7 参照)。

わたしたちの良い羊飼いはどなたでしょうか？

「わたしたちの良い羊飼いは、自らこの地上を歩かれたときにそうであったように、今日も罪と罪人に対して変わらず同じように感じておられます。……主はわたしたちを深く愛しておられるので、わたしたちが救い主と天の御父のみもとに帰ることができるよう、悔い改めて清くなる道を備えてくださいました。……

…… イエス・キリストはわたしたちの良い羊飼いであり、わたしたちを愛し、気にかけておられることを証します。主はわたしたちを御存じで、御自分の羊のために命を犠牲にされました。」

十二使徒定員会 デール・G・レンランド長老、2017年4月総大会 (『リアホナ』2017年5月号、32)

そうです！

またその時が来ました！

総大会がやって来ます。

慰めと、教えと、霊感あふれる言葉を再び聞く時です。

今から備えましょう。例えばこんなことをしてはどうでしょうか：

前回の大会の説教
や自分が取ったメモ
を振り返る。

あなたが抱いている
疑問や悩みにつ
いて考える。

今月号の10-13
ページの記事を
読む。

総大会を経験し、conference.ChurchofJesusChrist.org で過去の大会を見つけましょう。



JAPANESE
4 02190 43300 0