

# 物質的な備えに関する指針： アジア北地域

福祉・自立支援サービス

# 物質的な備えに関する指針： アジア北地域

福祉・自立支援サービス

## はじめに

「数十年にわたって主の預言者は、不測の事態のために食料と水を貯蔵し、貯金するようにと勧めてきました。…… 段階を踏んで物質的な備えをするようお勧めします。」 —ラッセル・M・ネルソン大管長

時として、物質的な必要に対処することは大きな負担に感じられるかもしれませんが、しかし、覚えておいてください。「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」のです（アルマ37：6）。わたしたちが信仰をもって行動し、物質的な必要に対処するために自分の役割を果たすとき、神はわたしたちの小さな、簡単な努力を大いなるものとしてくださいます。

以下の指針と活動は、あなたがより確実な備えをするために役立ちます。



緊急時計画  
作り



家庭における  
貯蔵と生産



財政的な  
備え



心の備え

# 目次

ページ

## 個人と家族のための指針と活動

### 緊急時計画作り

緊急時計画作りに関する指針	4
緊急時のための家庭の備え	5
緊急キットの準備	6
災害・混乱に関する評価の活動	7
混乱時のための計画作りの活動	8
連絡と集合に関する計画のための活動	9
緊急時チェックリストの準備	10

### 家庭における貯蔵と生産

家庭における貯蔵と生産に関する指針	11
食料や必需品の貯蔵	13
家庭貯蔵に関するよくある質問	14
食料の生産と保存	15
家庭貯蔵の計画作りの活動	16
個人と家族のためのその他の活動	17

### 財政的な備え

財政的な備えに関する指針	18
財政的な備えのための活動	21

### 心の備え

心の備えに関する指針	22
ストレスと不安を軽減するための活動	24
健全な対処スキルを身につける	25

## 評議会のための指針と活動

ステーク、ワード評議会、会長会のための指針	26
評議会のための物質的な備えの活動	27



# 緊急時計画作り

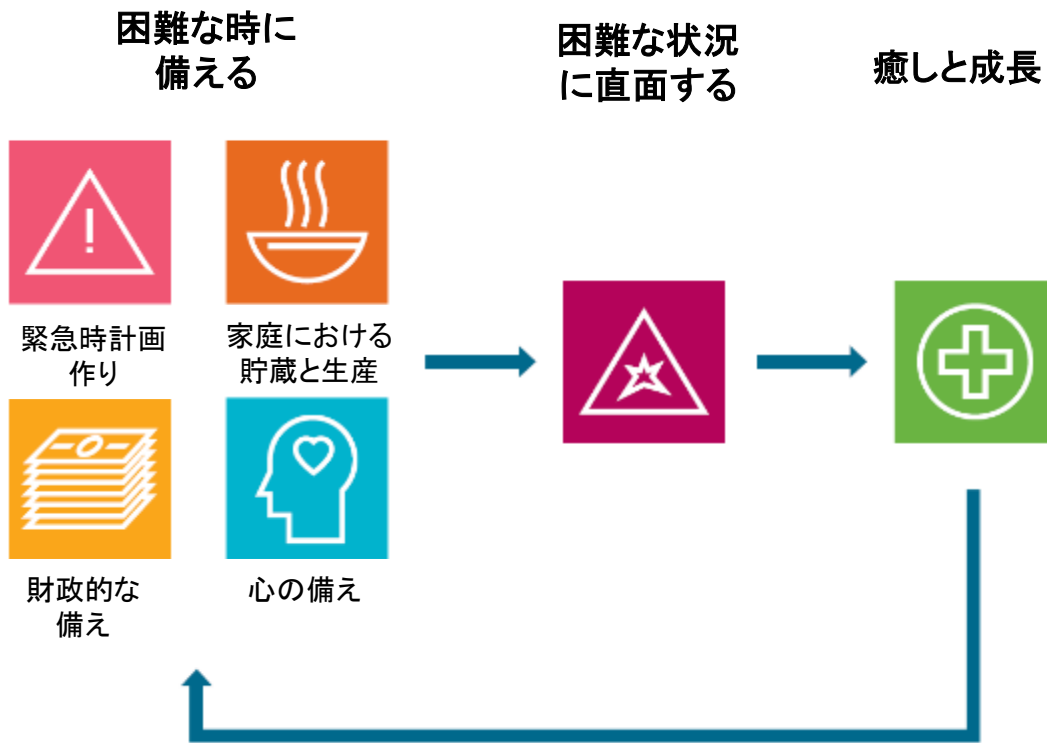
## 指針

### はじめに

神は「備えていれば恐れることはない」（教義と聖約38：30）と約束しておられます。計画を立てておけば、困難によりよく備えることができます。計画には以下が含まれます：

- 緊急時計画作り
- 家庭における貯蔵と生産
- 財政的な備え
- 心の備え

霊的な学びと同様、備えは「規則に規則」（イザヤ28：10）のように少しずつ行うのがいちばんです。そして困難な状況が起こったとき、わたしたちはそこから学び、癒され、成長し、継続して備えることができるのです。



### 緊急時計画の要素

まずは自分が住んでいる場所で起こり得る災害について学びましょう。次に家庭の備えをします。緊急キットを準備します。災害時の連絡と集合方法の計画を立てます。



## 緊急時のための家庭の備え

### 一般的な備え

緊急時のために家庭を備えておくうえでできることはたくさんあります。以下のことを検討してください：

### 食料、水、食料以外の必需品の家庭貯蔵

食料、水、食料以外の必需品の貯蔵は、日常生活が続けられないような緊急事態の際に役立ちます。以下の貯蔵を検討してください：

(詳しくは11-13ページを参照してください)

- 非冷蔵の食料を非常用に貯蔵する。
- 飲料用、食事の準備用、衛生用に、1人1日あたり1ガロン（日本、韓国、モンゴルでは3-4リットル）の水を確保する。3日分の水を蓄えておく。
- 医療品、衣類、毛布、懐中電灯、予備の電池、衛生用品などを貯蔵する。



### 調理手段

代わりの調理手段があれば、温かい料理を作ることができます。調理は必ず換気の良い場所で行ってください。調理手段には以下のようなものがあります：

- 缶入り固形燃料やキャンドルウォーマー（食器の下に置いて使用）。
- 薪／炭を使用する調理用コンロ。
- 暖炉。
- カセットコンロ。

### 緊急キット

自宅、車、職場用の緊急キットを用意しましょう（6ページ参照）。

### 特定の災害への備え

自分の住んでいる地域ではどのような災害が多いか考え、そうした特定の災害に備えておきましょう。幾つか例を挙げます。

一般的な災害	備え方の例
地震、津波	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 行政が作成したハザードマップを見て、自宅や職場の屋内および屋外の危険を把握し、避難場所を確認する。</li> <li>• 緊急キットを準備する。</li> <li>• 家具を安全確保用器具で固定する。緊急避難部屋の配置を確認する。</li> </ul>
台風、洪水、地滑り、噴火、異常気象	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 行政が作成したハザードマップを見て、自宅や職場の屋内および屋外の危険を把握し、避難場所を確認する。</li> <li>• 信頼できる情報源からの警報を確認し、政府の指示に従う。</li> </ul>
テロリストによる脅威、銃撃／攻撃	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 緊急連絡計画を作成し、緊急キットをまとめる。</li> <li>• 集合場所を決める。</li> <li>• 学校の緊急時計画を確認する。</li> </ul>
パンデミック	<ul style="list-style-type: none"> <li>• マスクと手の消毒液を準備する。</li> <li>• 食料貯蔵を準備する。</li> </ul>



## 緊急キットの準備

緊急キットは、すぐに家を出なければならない時や、短期間乗り切らなければならない時の備えとなります。キットを準備しておくことで、安心感を得ることができます。キットをまとめる際には、以下の点を考慮してください：



**シェルター：**  
テント，毛布，衣服。



**医療品：**  
処方薬，市販薬，救急用品。



**食料と水：**  
簡単に食べられる食品，水  
または浄水器。



**お金：**  
現金，または必要なものと交換できる  
貴重品。



**光：**  
懐中電灯，電池，ろうそく，  
マッチ。



**重要書類：**  
身分証，財産，車の記録書類，金融機  
関や法律関係の書類，医療情報，保険  
証書，緊急連絡先リスト。



**通信手段：**  
電池式ラジオ，充電器付き携  
帯電話，予備バッテリー。



**娯楽・リラックス用品：**  
ゲーム，ボール，パズル，ぬりえ，ク  
レヨン，本。

## その他のリソース

地域の郡や市は、緊急時計画作りに関する優れた情報源です。このテーマについては、以下のサイトで詳しく紹介されています。

- 内閣府防災 (<http://www.bousai.go.jp/>) - 日本
- 東京防災 (<https://www.bousai.metro.tokyo.lg.jp/1002147/index.html>) - 日本
- 行政安全部 ([www.mois.go.kr](http://www.mois.go.kr)) - 韓国
- 国家災害安全ポータル ([www.safekorea.go.kr](http://www.safekorea.go.kr)) - 韓国
- 合衆国政府の公式ウェブサイト ([www.ready.gov](http://www.ready.gov)) - グアム
- グアム・ホームランド・セキュリティ (<https://ghs.guam.gov/>) - グアム
- 国家非常事態庁 (<https://nema.gov.mn/index>) - モンゴル



## 災害・混乱に関する評価の活動

「万事をあなたがたの前に備えるようにしなさい。」  
(教義と聖約101：68)

### 災害について学ぶ

以下の質問に答えて、あなたが住んでいる地域で最も一般的な災害や被害を確認してください。これは、あなたが何を計画しておくべきなのかを知る助けとなります。



あなたの住んでいる地域ではどのような災害が起こりやすいですか？下の欄に書き出してください。  
(例えば、地震、津波、台風、洪水、冬の厳しい天候など)。

その災害は生活のどの部分に混乱を及ぼしますか？下の欄に答えを書いてください。(例えば、台風で電気が使えなくなるかもしれません。そうなれば暖房が使えなくなったり、携帯電話の充電ができなくなったりする可能性があります。)

8ページの活動「混乱時のための計画作り」を参照して、こうした混乱に対する計画を立てましょう。



## 混乱時のための計画作りの活動

「備えていれば恐れることはない。」  
(教義と聖約38 : 30)

### 混乱時のための計画作り

このワークシートを使って、災害後に必要となりそうなことについて計画しましょう。そうした混乱に備えるために、あなたができることや貯蔵できるものを確認してください。



起こる可能性がある混乱	そうした混乱に備えるために、あなたができることや貯蔵できるもの	
	短期	長期
例： きれいな水が手に入らない	ペットボトル入りの水を1ケース余分に用意する	浄水器を入手し、正しい使い方を学ぶ 水を適切な容器に貯蔵しておく
食料が手に入らない		
代わりの調理手段が必要		
シェルターが被害を受けた		
医療処置が必要		
連絡を取る必要があるが、電話やインターネットが使えない		
電源が使えない		
冷暖房が効かない		
代わりの交通手段が必要		
身体的に疲労を感じる		
霊的に消耗を感じる		
心の疲労を感じる		





## 連絡と集合に関する計画のための活動

「あなたは備えをなせ。あなたとあなたの所に集まった軍隊は、みな備えをなせ。そしてあなたは彼らの保護者となれ。」（エゼキエル38：7）



### 連絡に関する計画

緊急時の連絡方法を決めておきましょう。以下のことを検討してください：

- 緊急連絡先のリストを作る。リストには家族、友人、近隣の人、教会指導者、地域のリソースなどを含める。
- 連絡先リストを参照できない場合に備えて、重要な電話番号を記憶しておく。
- 電話をかけられない場合の連絡手段を考えておく。例えば、メール、インスタントメッセージ、ソーシャルメディアへの投稿など。
- 市外の連絡係として、ほかの町に住んでいる親戚を一人選ぶ。家族全員がその人に連絡できるようにしておく。家族の人たちは自分の状況と居場所を、市外の連絡係に伝えることができる。市外の連絡係は、その情報を家族の人たちに伝達する。
- 「会員ツール」アプリで自分の情報を更新し、緊急時に指導者やほかの人たちがあなたに連絡できるようにしておく。
- 以下のフォームに記入し、緊急時に備えてこれらの情報を手元に用意しておく。

家族の連絡先	近隣の人、教会、職場	医療、地域、学校
市外の連絡係：		

### 集合に関する計画

災害後に自分と家族がお互いを見つけられる安全な場所を選んでください。もう1か所、予備の場所も選んでおくとよいでしょう。集合場所は、災害によって、また災害発生時にあなたがどこにいるかによって変わってくるかもしれません。例えば、あなたが学校にいる場合、自宅の近くの安全な場所には行けないかもしれません。集合場所は、子供たちが信頼できる大人を見つけられる場所にしましょう。

家族の集合場所：
予備の家族の集合場所：
学校・保育園の集合場所：



## 緊急時チェックリストの準備

「これらのことはすべて、賢明に秩序正しく行うようにしなさい。」（モーサヤ4：27）

### 緊急時計画作りチェックリスト

このチェックリストは、準備を整えるために行うべきことを見直すのに役立ちます。リストを確認し、持っているものにチェックを入れましょう。次に、まだ足りないものを集め、行うべきことを書き出します。

チェックリストに記載されているものがすべて揃った後は、定期的に防災用品をチェックすることを忘れないでください。子供たちは成長して服が小さくなり、食品は期限切れになり、計画は変わるものです。このリストを頻繁に見直して、交換や追加が必要なものを確認しましょう。以下に行うべきことを書き入れ、チェックリストを埋めるのに役立ててください。

チェックリスト：

#### 食料と水

- 傷みやすい食料品\_\_\_\_\_日分
- 1人\_\_\_\_\_ガロン／リットルの水
- 調理手段
- \_\_\_\_\_（自分で記入）
- \_\_\_\_\_（自分で記入）

#### 緊急キット

- 衣服
- 毛布
- 医療品
- あかり
- 重要書類（身分証、金融関連など）
- 連絡手段
- 連絡と集合に関する計画
- \_\_\_\_\_（自分で記入）
- \_\_\_\_\_（自分で記入）

#### 家の備え

- ガス、水道、電気などの基本的なサービスによる住宅被害を防ぐための知識
- \_\_\_\_\_（自分で記入）



行うべきこと



## 家庭における貯蔵と生産 指針

教会指導者はわたしたちに、いざという時に備えて、基本的な食料と水を家庭に貯蔵するよう勧告してきました。旧約聖書の中で、ヨセフはパロの夢を解き明かしています。ヨセフは、7年間の豊作があり、その後、7年間は飢饉になるだろうと言いました。パロはヨセフに、エジプトを飢えから救うための食料貯蔵計画を指揮するよう命じました。わたしたちもまた、前もって計画することができます。「すべての必要なもの」を用意するように努力するとき、わたしたちは祝福を受け、安心感を得ることができます。（教義と聖約109：8）。

食料貯蔵に関しては、ストレスを感じやすいものです。わたしたちはだれもが異なる状況の中で生活しており、経済的に、あるいは家の中のスペースに余裕がない人もいます。W・クリストファー・ワデルビショップは次のように言っています。「主はわたしたちに、力以上のことを行うよう期待してはおられません、できることをできるときに行うことは期待されています。」（「食物があった」2020年10月総大会）わたしたちは小さなことから始めて、「賢明に秩序正しく」努力することができます（モーサヤ4：27）。以下の貯蔵すべきものの分類と、12-13ページにある各分類の詳細を参照してください。



### 短期的な食料の調達

- 普段食べている食品。
- 缶詰やパッケージ食品など、保存可能ですぐには腐らないもの。



### 水

- 1人1日1ガロン（3-4リットル）を少なくとも3日分。
- 必要に応じて、浄水器などの水をきれいにする手段。



### 長期的な食料の調達

- 穀類や乾燥豆などの基本的な主食。
- 長年保存可能な食品。
- 生命を維持するための食品。



### 食料以外の必需品

- 薬、懐中電灯、衛生用品などの基本的な消耗品。



## 食料や必需品の貯蔵

### 短期的な食料の貯蔵



まずは日常的に食べているものを中心に、少しずつ貯蔵していきます。自分の状況に合わせて、無理のない目標を立てましょう。最初の目標は小さくてもかまいません。

例えば、1週間分の食料を確保することから始めましょう。そこから、できる範囲で増やしていきます。お店で新鮮なものを買えない場合でも栄養のある食事を作ることができる食品を考えてみてください。この貯蔵には、缶詰やパッケージ食品など、すぐに腐らないものも入れてください。

どの食品をどれだけ常備するかを決めておきましょう。普段の食事の準備をしながら、賞味期限が切れる前にこの食品を使っていきます。そして、使ったものは新しいものを買って補充しておきます。

短期の貯蔵についてのさらに詳しいアイデアは、こちらを参照してください。

[ChurchofJesusChrist.org/inspiration/latter-day-saints-channel/blog/post/three-month-food-storage-use-what-you-eat-and-eat-what-you-store](http://ChurchofJesusChrist.org/inspiration/latter-day-saints-channel/blog/post/three-month-food-storage-use-what-you-eat-and-eat-what-you-store)

### 水



水は命に欠かせません。1人1日1ガロン（3-4リットル）を少なくとも3日分貯蔵します。可能であれば、2週間分の水を蓄えておきましょう。

暑い地域では水の必要性が高まります。

前処理された良質な飲料水源から直接くんだ水であれば、貯蔵する前に浄水する必要はありません。不純物の多い水を使用しなければならない場合は、浄水器などの水を浄化する手段を準備しておきます。

丈夫で、漏れにくく、割れにくい容器を使います。牛乳やジュースを入れていたプラスチック製容器は使用しないでください。

水を入れた容器は、熱源や直射日光から離れたところに置いておきます。また、水を入れた容器を地面やセメントの上に直接置かないようにしましょう。万が一水が漏れても被害が出ない場所に貯蔵します。

水の貯蔵と浄水についてさらに詳しく知るには、以下のリソースを参照してください：

- [ChurchofJesusChrist.org/topics/food-storage/drinking-water-guidelines](http://ChurchofJesusChrist.org/topics/food-storage/drinking-water-guidelines)

### 長期的な食料の貯蔵



長期的な必要のために、生命を維持してくれる長持ちする食品の貯蔵を徐々に増やしていきましょう。以下は、重要な栄養素を含む基本的な食品のリストです。

- 穀物類（白米\*、小麦、トウモロコシ、ロールドオーツ\*、パスタ\*など）
- 豆類（ぶちインゲン、アズキ、黒インゲン、白インゲンなどの豆類）、エンドウマメ、レンズマメ、大豆\*
- 甘味料（砂糖か蜂蜜）
- 脱脂粉乳\*
- 油脂類（食用油\*など）
- 塩などの調味料\*
- 毎日のマルチビタミンサプリメント\*、または果物\*、野菜\*
- 調理用：重曹、ベーキングパウダー、イースト\*、香辛料\*

\*賞味期限が短いもの（こまめに入れ替えます）





## 長期的な食料の貯蔵（続き）

これらの食品の多く（\*印のないもの）は、30年以上の長期保存も可能です。しかし、それだけ長持ちさせるためには、以下を守る必要があります：

- 室温以下で保存する。
- 湿気，虫，ネズミを防ぐ包装がされている。

このほか，缶詰や乾燥させたフルーツ，野菜，肉など，より頻繁に入れ替えの必要がある食品を追加してもよいでしょう。

そうした食品の一部を普段の食事に使い，その後補充しておくことで貯蔵量を維持することができます。

長持ちする貯蔵食品を使ったレシピを集めておきましょう。また，缶切りや，全粒粉を保存している場合には粉挽き器など，必要に応じて追加の道具を準備しておくのも忘れないでください。

貯蔵する食品の量，保存期間，お勧めのパッケージ方法などの詳細は，以下を参照してください。

[ChurchofJesusChrist.org/topics/food-storage/longer-term-food-supply](http://ChurchofJesusChrist.org/topics/food-storage/longer-term-food-supply)

## 食料以外の必需品



緊急時や店で手に入らない場合に必要となるそのほかの必需品を貯蔵しておきましょう。貯蔵すべき必需品には以下のようなものがあります：

- ろうそく，ランタンあるいは懐中電灯，マッチ，電池
- 薬，救急用品
- せっけん，トイレットペーパー，生理用品などの衛生用品
- 洗濯用品
- 消毒用ウェットティッシュなどの基本的な清掃用品
- 重要書類（6ページ参照）
- 寝具
- 衣類。小さな子供たちが成長しても着られるよう，大きめのものを含む
- 電気なしで使用できる簡単な調理手段
- 家族と連絡を取るための手段



## 食料貯蔵に関するよくある質問



どこに食料を貯蔵すればよいのでしょうか？

食料は清潔で涼しく、乾燥した場所に貯蔵します。室温以下で貯蔵するのが最善ですが、凍らせないようにしてください。セメントや地面に直接食品を置かないように注意します。以下に幾つかアイデアを挙げます：

- 棚や戸棚の中
- ベッド下の箱の中
- クローゼットの床や奥の壁沿い

次のような方法でスペースを確保できるかもしれません：

- 家にある使っていないものを処分する。
- 戸棚の中を整理する。



貯蔵を始めるための良い方法がありますか？

- 自分の状況に合わせた目標を立てましょう。
- どの食品を、どのくらいの量貯蔵したいかを考えます。
- 16、17ページの活動を幾つか試してみましょう。



食料貯蔵のためのお金をどのように用意すればよいのでしょうか？

家庭貯蔵のために借金をしたり、極端な手段を取ったりすることのないようにしてください。目標に向かって少しずつ努力しましょう。以下に幾つかアイデアを挙げます：

- 普段の買い物で、余分の品を一つか二つ購入する。
- 優先順位の低い支出を減らす。
- 必要のないものを売る。
- 追加の収入を得る方法を見つける。



貯蔵を定期的に使用し、補充するにはどうすればいいですか？

自分に合った方法を用いましょう。以下に幾つかアイデアを挙げます：

- 缶やパッケージを使い切ったら、それを買い物リストに入れる。
- こまめにチェックをして、目標の量が常に手元にあるようにする。
- 食品を整理してどれがいちばん古いかが分かるようにしておく。古いものから順に使う。



## 食料の生産と保存

自分で食料を生産、保存することは、食料を調達する助けとなります。以下のヒントを参照してください。

### 家庭菜園

土地が使える場合は、家庭菜園を作ることができます。以下を覚えておきましょう：

- 野菜には1日6時間の日光が必要です。
- 菜園用の地面は平らでなければなりません。
- 菜園の土は、ひっくり返して、堆肥、培養土、落ち葉などの有機物と混ぜる必要があります。
- 気候や土壌の違いによって、よく育つ食材は異なります。自分の地域でよく育つ食材を植えましょう。

テラス、バルコニー、屋上などで、コンテナを使って栽培することもできます。フェンスや壁に沿ってパーティカルガーデン（垂直な面を利用した庭）を作れば、使われていないスペースを有効活用できます。ハーブ、マイクログリーン、スプラウトなど、室内で栽培できるものもあります。家庭菜園の方法については、政府機関など地域の情報源を確認してください。また、教会ウェブサイトにある「福音トピックス」の"Gardening"（「ガーデニング」）の項〔英文〕も参照してください。



### 小型動物の飼育

小型動物を飼育すれば、あなたやあなたの家族、愛する人たちに良質のタンパク源を提供することができます。小型動物を飼育する場合は、それが地域の法律で認められていること、スペースが確保できることを確認してください。



### 家庭で食物を保存する

家庭で食物を保存するのも良いアイデアです。缶詰を購入するのと比較して、保存のコスト、品質、期間がどうかを確かめてください。

食物を缶詰（びん詰）、乾燥、冷凍する方法はインターネットで見つかります。以下はその例です：

- [Nchfp.uga.edu/how/can\\_home.html](https://nchfp.uga.edu/how/can_home.html)（缶詰）
- [nchfp.uga.edu/how/dry.html](https://nchfp.uga.edu/how/dry.html)（乾燥）
- [nchfp.uga.edu/how/freeze.html](https://nchfp.uga.edu/how/freeze.html)（冷凍）
- <https://www.churchofjesuschrist.org/topics/food-storage/longer-term-food-supply?lang=jpn>
- <https://www.churchofjesuschrist.org/topics/food-storage/longer-term-food-supply?lang=kor>
- <https://www.churchofjesuschrist.org/topics/food-storage/longer-term-food-supply?lang=mon>
- <https://www.churchofjesuschrist.org/topics/food-storage/longer-term-food-supply?lang=eng>





## 家庭貯蔵の計画作りの活動

「あなたがた自らを組織しなさい。すべての必要なものを用意しなさい。」（教義と聖約109：8）

### 食料貯蔵の構築・改善の計画を立てる

以下の表を埋めて、食料貯蔵の計画を立てます。次に、次ページから活動をいくつか選んで計画作りを進めます。これらの活動は家庭のタベとして、または一人で行うことができます。



### 食料貯蔵の評価

食料貯蔵で目標としたいことは何ですか？	
保存可能な食品（パッケージ入り、缶詰）で、普段食べているものは何ですか？	
貯蔵食品だけで、どのような食事を作ることができますか？	
食料はどこに貯蔵できますか？	
限られた予算で、どのように食料貯蔵を増やしますか？	
食料貯蔵をするために、次にどのような行動を取ることができますか？	





## 個人と家族のためのその他の活動

### 家族の目標

食料貯蔵の目標を立てましょう。以下はその例です：

- 普段食べている食品の1週間分
- 余分な米1袋
- 1人あたり3ガロン（12リットル）の水

家族一人一人に、貯蔵しておきたい食品を選んでもらいましょう。

### 水の貯蔵

長期間保存している水はありませんか。

容器を空にして、その水は掃除や植物への水やりなどに使いましょう。

容器に新鮮な水を入れ直します。容器に日付を書き入れます。

### 食料以外の必需品を探し出す

10ページのチェックリストを使って、家族一人一人にそれぞれ別のものを探してもらいます。何をどこで見つけたかを書いたり、写真を撮ったりしてもよいでしょう。30分間で、家族で何個のアイテムを見つけられるかを見てみましょう。その後、まだ足りない品のリストを作ります。

### 食事の計画

普段使っている缶詰やパッケージ食品を眺めて、それらの食品だけを使った簡単な食事プランをいくつか作ってみましょう。これは、貯蔵のために何を買うべきかを知る助けとなります。

### 貯蔵のための資金を工夫して確保する

食料貯蔵のための資金を確保する方法を考えましょう。例えば、さほど必要のないものを売る、毎週の買い物で一つ追加の品を買うといった方法があります。

### 食料貯蔵ゲーム

すでに貯蔵してある食品をリストアップするゲームをしましょう。家族の1人につき2、3種類の食品を割り当て、それを探してもらいます。見つけた食品と、缶・箱・袋が幾つあったかをリストアップしてもらおうとよいでしょう。始める前に、家族に幾つあるかを予想してもらいます。だれの予想が近かったかを見てみましょう。

### 食料貯蔵で食事作り

月に1、2回、貯蔵食品だけを使って食事を作ってみましょう。

### 情報収集

食料貯蔵について、どのような質問がありますか。このガイドにあるリンクやその他の情報源を使って、必要な答えを見つけてください。

例えば、次のようなことを調べてみましょう：

- 水を保存するための容器の種類。
- 水の浄化。
- 基本的な（長期）保存食品を使ったレシピ。
- 特定の野菜の育て方。

### 食料貯蔵のスペース探し

家族全員での活動として、家の中を探検して食料を貯蔵できるスペースを探しましょう。棚の上やクローゼットの中に使われていないスペースはありますか？ベッドの下はどうでしょう。必要ないものが場所をとってはいませんか？食料貯蔵に使える場所の写真を撮りましょう。



# 財政的な備え

## 指針

お金について賢明な選択をすることは、自信を高め、人生の浮き沈みへの備えとなります。あなたの助けとなる指針を紹介します：

### 負債を避ける

負債はすぐに膨らみ、利息を支払うことでさらにコストがかさみます。すでに負債がある場合は、できるだけ早く支払うようにしましょう。ローンを組まなければならない場合はいくつかあります：

- 必要に応じて基本的な交通手段を購入する。
- より良い仕事につながる教育を受ける。
- 手頃な価格の住宅を購入する。

これ以外の大きな買い物は、お金をため、借金をしなくても支払えるようになってからにしましょう。

### 予算を立てる

予算は、毎月のお金の使い方を計画するのに役立ちます。予算を守ることは、自立する助けとなります。リソースはオンラインで見つけることができます。

以下のサイトでテキスト『個人の財政管理』を参照してください：

<https://www.churchofjesuschrist.org/self-reliance/course-materials/personal-finances>

<https://www.churchofjesuschrist.org/study/manual/personal-finances-for-self-reliance?lang=jpn>

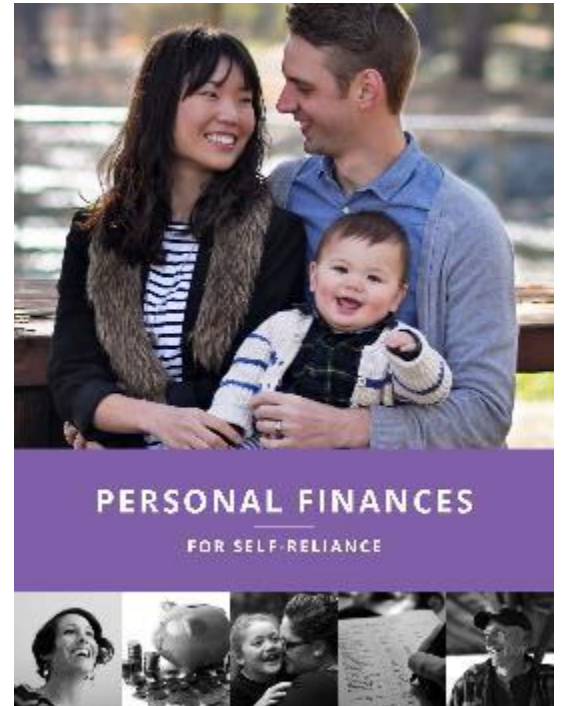
<https://www.churchofjesuschrist.org/study/manual/personal-finances-for-self-reliance?lang=kor>

<https://www.churchofjesuschrist.org/study/manual/personal-finances-for-self-reliance?lang=mon>

### 財政計画作りのツール

賢いお金の使い方をするために、財政管理の計算ツールを使ってみましょう。負債の返済、緊急時用の資金の構築、退職に向けた貯蓄、休暇のための貯蓄などにどれくらいの期間がかかるかが分かります。

(ChurchofJesusChrist.org/self-reliance参照)





## 1か月分の緊急時用の資金を蓄える

自分と家族を財政難から守るために、1か月分の緊急時用の資金を蓄える努力をしましょう。あらゆる目標と同じように、緊急時用の資金を蓄えるには時間がかかりますし、それで問題ありません。まずは、残ったお金を資金に回すことから始めます。

お金は銀行口座などの安全な場所に貯蓄します。このお金は緊急時以外には使わないでください。もし緊急事態が発生して、緊急時用の資金を使わなければならない場合には、できるだけ早く資金にお金を戻し始めるようにしてください。

たとえ負債があっても、1か月分の緊急時用の資金を蓄えるまでは、必要最低限の支払いにとどめます。より早く目標を達成するためには、追加の仕事やより良い仕事を見つけたり、それがなくても生活できるものを売ったり、不要な支出を削減したりすることも必要です。

## 保険に入る

保険はあなたを経済的に守るうえで役立ちます。保険にはいろいろな種類がありますが、最も一般的なものは次の4つです：

- **財産保険**：例としては、家財保険、運転者保険、自動車保険などがあります。重大な損害、盗難、破壊が発生した場合に、購入した保証範囲に応じて、財産の交換や修理にかかる費用の支払いに役立ちます。
- **健康保険**：この保険は、医療費の支払いに役立ちます。健康診断、病気治療の薬、重大な医療事故などの支払いの助けとなる場合もあります。健康保険の必要性は人によって異なります。また、地域によっては、医療が政府によって提供されている場合もあるでしょう。
- **生命保険**：生命保険は、被保険者である家族が死亡した場合に家族にお金を提供するものです。扶養者が亡くなった場合や、治療や葬儀にかかる費用を負担する必要がある場合に、家族の安全を守る助けとなります。
- **傷害保険**：この保険は、医療費の払い戻し、事故による障害や死亡の場合の補償に役立ちます。



### 少しずつためる

将来に備えて、できるところでお金を節約しましょう。教育や家の購入を目指すこともあるかもしれません。

### 教育を受ける

心を豊かにし、生計を立てる助けとなる資格、訓練、職業学校、専門学校、大学の学位について検討してください。

「教会員にとって、教育を受けることは単なる良い考えではありません。戒めです」と、当時大管長会だったディーター・F・ワークトドルフ管長は言っています（「いかなる経済状況にも当てはまる二つの原則」『リアホナ』2009年11月号，57）。

トーマス・S・モンソン大管長は、教育を受けることがもたらす祝福をわたしたちに思い起こさせています。「学ぶことによって、皆さんの才能は伸びていきます。家族の勉強をさらに助けてあげられるようになります。そして、人生で遭遇するかもしれない出来事に対する備えができていう安心感を持つことができます。」（「あなたを導く3つの目標」『リアホナ』2007年11月号，119）

### 家の購入を考える

だれにとっても家を持つのがよいというわけではなく、賃貸のほうがよい場合もあります。家の購入を考えている人は、次の二つの原則を覚えておいてください：

- 自分にとって意味のある時期に、意味のある場所でのみ住宅を購入する。
- 無理のない範囲でのみ購入する。

毎月の住宅ローン返済額は、月収の25パーセントを超えないようにします。金融機関が融資してくれる金額を基準にするのではなく、この数字を自分が支払える金額の目安としてください。

### 老後のために貯蓄する

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。「退職とそれに続く生活を迎えるに当たり、わたしたちはすべての〔人〕に、退職後の生活を質素なものとして計画するように勧めます。」（『歴代大管長の教え—エズラ・タフト・ベンソン』192）

政府や社会の制度に、退職後の生活に役立つものがあるかもしれません。また、退職後には恐らく貯金からお金を使う必要があるでしょう。今から計画すれば、退職後に自立して生活できるだけのお金を用意しておく助けとなります。

貯蓄を始める前に、退職後に必要なお金の計画を立てましょう。このページの計算式が、作業を始めるのに役立つでしょう。

$$\begin{array}{|c|} \hline \text{退職までの} \\ \text{年数} \\ \hline \end{array} \times \begin{array}{|c|} \hline \text{退職までに} \\ \text{必要な} \\ \text{年間の生活費} \\ \hline \end{array} = \begin{array}{|c|} \hline \text{退職目標} \\ \hline \end{array}$$

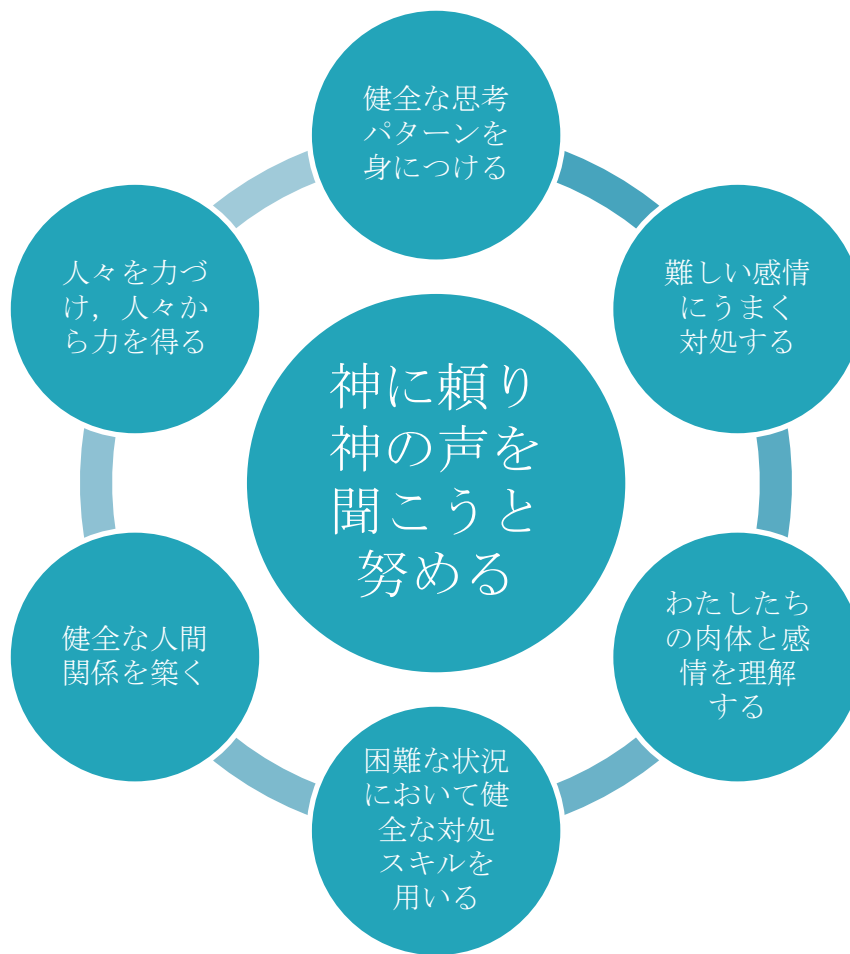




## 心の備え 指針

救い主のようになることには、問題や困難に直面することも含まれます。主は、わたしたちが逆境を利用して成長し、人格を育むのを助けてくださいます。

心のレジリエンスとは、勇気とイエス・キリストを信じる信仰をもって難しい問題に適応する能力です。わたしたちはだれもが心のレジリエンスを高めるためのスキルを学ぶことができます。精神面および感情面をよく訓練することは、人生の問題に備える助けとなります。下の図は、そのような訓練方法の幾つかをまとめたものです。



### 心のレジリエンスを維持する

心のレジリエンスを維持するには、自分自身の感情を認識し、うまく対処することを学び、ほかの人たちも同じことができるよう助けなければなりません。必要に応じて、友人、家族、資格を持った専門家の助けを求めることもできます。このセクションの活動では、より強いレジリエンスをもって困難に立ち向かうための基本的なスキルを紹介していきます。





## 必要に応じてさらに助けを求める

### サポートグループ

グループは、心のレジリエンスを高めるためのすばらしい方法です。あなたの地域でどのような活動が行われているか、ビショップリックの一員に確認してみましょう。

- 「レジリエンスを高める」自立グループ（テキスト『**レジリエンスを高める**』を用いた12週間のグループ）。
- 「依存症立ち直りプログラム」グループ（対面とオンライン）
- 「依存症回復プログラム 伴侶と家族の支援」グループ（対面とオンライン）



### 専門家の助けが必要なときを知るには

一般に、継続的で深刻な問題に悩まされていて、そこから抜け出すことができない場合には、専門家の助けが必要です。以下に、専門家の助けが必要となるかもしれない場合のそのほかの兆候を挙げます：

- 抗しがたい怒り、悲しみ、恐れ、情緒的な痛み、絶望といった感情に苦しめられ、それが消えない。
- 問題が継続し、軽減されない。
- 身体の能力が失われたように感じる。
- 食欲や睡眠パターンが変化する。
- 心配や不安を抑えられない。
- 自分自身やほかの人を傷つけることを考えている。
- 日常生活を送ることや、日々の務めをこなすことが難しい。

### ファミリーサービスによるカウンセリング

ビショップは、ファミリーサービスを通じて専門家からのカウンセリングを受けるよう会員を紹介することができます。

### 地域で適切な専門家の支援を探す

地域によっては、ファミリーサービスが、教会の信条に合ったアプローチをしてくれる地域の専門家を知っている場合もあります。専門家を探すときには、あなたがサービスの消費者であり、質問をする権利を持っていることを忘れないでください。次のような特徴を持つ専門家を探すとよいでしょう：

- あなたの価値観や、セラピーによって得たいものを理解し、尊重してくれる。
- 提供されるトレーニングや経験について、また、それがあなたの必要にどのように関係するかを説明できる。結婚および家族に関する有資格療法士、有資格臨床ソーシャルワーカー、精神科医、心理学者、専門カウンセラーなどの有資格専門家を探しましょう。
- 長さや料金など、あなたに合ったセッションがある。
- あなたの進歩について教会指導者と相談し、あなたを助けるために協力する意思がある。



## ストレスと不安を軽減するための活動

神はわたしたちの成長の一部として、つらい時期を経験することをお許しになります。神はわたしたちを助けてくださいます。わたしたちは、感情をコントロールし、人生の困難に対処するためのスキルを学ぶことができます。そうしたスキルを日々の生活において実践するとき、わたしたちは新たな課題にうまく対処できるよう備えられます。



### ストレスに対処するための健全な方法を身につける

ストレスや心配はごく普通の生活の一部です。ストレスは状況に応じて起こり、わたしたちに行動する意欲を起こさせます。不安は、あまりに大きな心配を抱えている感情であり、状況が過ぎ去っても解消されません。困難に見舞われているときには、ストレスや不安が強くなり、うまく機能しなくなることがあります。ここでは、ストレスや不安に対処する方法をいくつか紹介します。あなたがすでに用いているもの、試してみたいものにチェックを入れてください。

#### ストレスと不安に対処する方法

- 祈る。
- 霊を鼓舞してくれる本、物語、詩を読む。
- 短い休憩を取り、深呼吸やストレッチをする。
- 体を動かす。
- ソーシャルメディア、インターネット、テレビを一休みする。
- 友人に話すような優しい、慰めの言葉を自分にかける。
- ほかのだれかを助ける。
- 読書、音楽鑑賞、外出するなど、リラックスできることをする。
- 友人や家族とのつながりを保つ。
- 一歩ずつ進んでいく。
- 自分の思いや気持ちを日記に書く。
- 平安、喜び、愛を感じたときの意義深い思い出を書き留める。
- 水を飲み、健康的な食物をとる。
- 問題に対する正確な情報を求める。
- 自分にとっていちばん重要なことに集中する。
- 聞き上手な友人と話す。
- 屋外で好きなことをする。
- 友人や家族と一緒に何かする時間をスケジュールに入れる。
- 困難はわたしたちのための神の計画の一部であることを受け入れる。

次に、チェックを入れたアイデアの中からいくつか選びます。今後3、4日のうちに、何らかのストレスに対してこれらをどのように活用できるかを計画します。いつ、どのように実行するかを書いてください。あなたを理解し、励ましてくれるだれかと、計画を分かち合いましょう。

ストレスや不安を減らす方法	いつ、どのように
例：短い休憩を取る。	例：昼食時と帰宅前に5分間の休憩を取るよう、自分の携帯電話にリマインダーをセットする。





## 健全な対処スキルを身につけるための活動

困難な状況に置かれ、苦しんでいるとき、様々な応じ方があります。どのような応じ方を選ぶかによって、良い結果にも悪い結果にもつながります。まずは、自分が普段どのような応じ方をしているかを意識してみるとよいでしょう。

### 自分の応じ方を選ぶ

1. 自分が最近、困難な状況に置かれたときのことを考えてみてください。例えば、失望したり、批判されたりしたことはありましたか。不安になったり、間違いをしたり、自分は力が足りないと感じたりしたかもしれません。



どんな状況でしたか？ \_\_\_\_\_

2. 次に、以下に挙げた応じ方の例を見てください。
3. この状況において、あなたがどのように応じたか、丸をつけてください（当てはまるものに幾つでも丸をつけます。あるいは、自分で答えを書いてください）
4. このほかに、あなたがよく行う応じ方はどれですか。（丸をつけてください）
5. 以下の行動のうち、もっと使ってみたいものはどれですか。（当てはまるものに\*をつけてください）

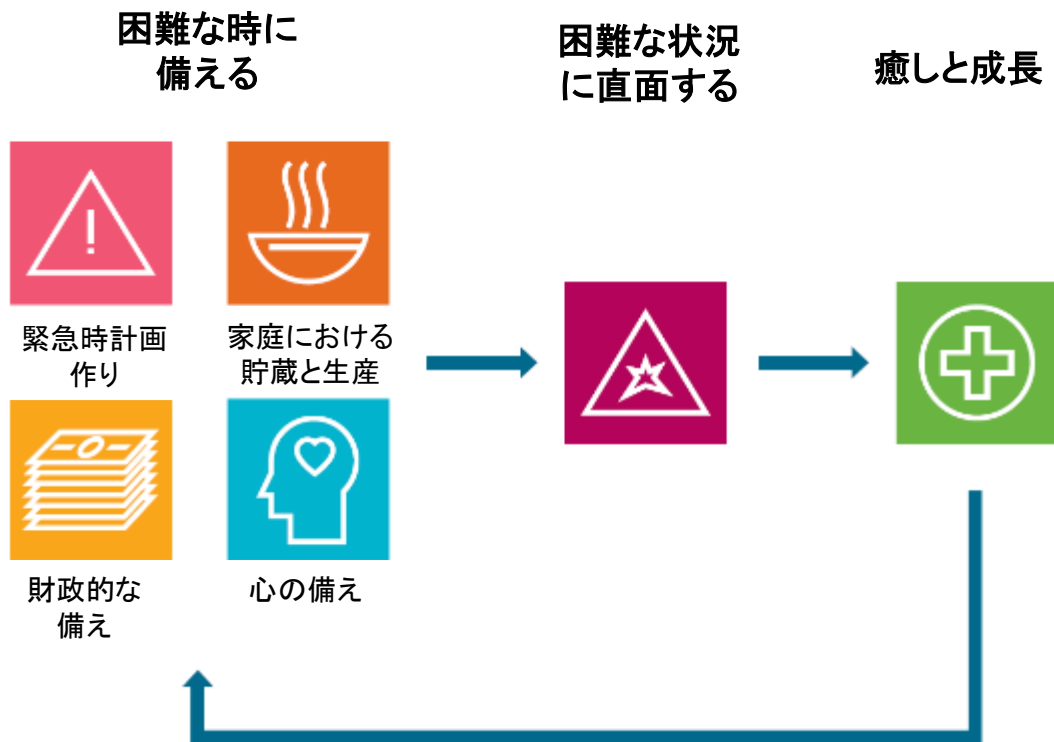
助けを求めて祈る	優しい声で対応する	それについてだれかと話し合う
次に取り組むべき行動を計画する	自分やほかの人に疑いを口にする	怒る
言い訳をする	もっと多くの情報を探す	自己憐憫に浸る
過ちをわびる	状況を正すために何かする	反発する
過去にこだわるより、現在と未来に目を向ける	諦める	恐れに支配されるままにする
不平を言う	先延ばしにする	自分の行動や考えが間違っていたとしても、それを擁護する
問題解決のために何かする	物事はうまくいくと自分に言い聞かせる	間違いは正せるということを思い起こす
自分の気持ちを書き出す	一休みして落ち着く	人のせいにする



# 評議会のための物質的な備えに関する指針

## ステーク、ワード評議会、会長会のための指針

ステーク評議会、ワード評議会、会長会は、ユニットを支援し、物質的な備えを進めるために協力します。会員は、協力して互いに物質的な備えをするのを助け合うよう勧告されています。そうすることによって、会員は「互いに和合し、愛し合って結ばれた心を持〔つ〕」（モーサヤ18：21）ことができます。



### 評議会の役割

- 緊急事態に対応するための簡単な計画書を作成する。ワードの計画はステークの緊急時計画と調整する必要があります。
- 助けの必要な人の世話をし、自立できるよう手助けをする模範となる。
- 地域の必要に基づいて、備えの原則をどのように実践するかを会員に教える方法を計画する。
- レッスン、活動、ミニスタリングを通じて、備えをする機会を提供する。
- 協力して地域における備えに関する問題を把握し、解決する。
- 恐れや極端な考えを呼び起こさないようにする。



## 評議会のための物質的な備えの活動

会員たちは、互いに助け合って物質的な備えをするための話し合いをするとよいでしょう。そうすることによって、会員は「互いに和合し、愛し合って結ばれた心を持つ」(モーサヤ18:21)ことができます。

### 活動

以下の評議会の活動に目を通し、自分たちの評議会にいちばん役立ちそうなものを選んで実行してください。



- 物質的な備えのための個人または家族の活動を完了する。よりよく備えることに関するあなたの模範や経験は、あなたが召しにおいて奉仕する人々の助けとなります。
- 物質的な備えに関する項目の一つについて、指針とそれに付随する活動をワード評議会集会や会長会集会で分かち合う。
- 4つの項目すべてについて、指針と活動をユニットの第5日曜日のレッスンで使う。
- 協力して「ステーキおよびワードの緊急時のための計画ガイド」の活動を行い、ユニットの緊急時計画を作成または更新する。
- 「Discussion Guide: How Can I Minister to Others during a Crisis?」（「ディスカッションガイド：危機の際、どのようにミニスターングしたらよいでしょうか」）を使い、ユニットで第5日曜日の扶助協会や長老定員会のレッスンを行う。
- テキスト『レジリエンスを高める』から章の一つを選び、ユニットの第5日曜日の扶助協会や長老定員会のレッスンで活用する。

THE CHURCH OF  
JESUS CHRIST  
OF LATTER-DAY SAINTS