



福音に喜びを感じる



自立グループへようこそ

本テキストの活用法

本テキストは、個人が霊的、物質的自立へと通じる教義的な原則を学び、実践するのに役立ちます。8人から10人の小グループ、あるいは家族で活用することで、最良の効果を発揮します。毎週交代で、グループの一人が進行役を務めます。進行役はレッスンをを行うわけではありません。その代わりに、テキストに従って進行し、全員の参加を促します。グループの集会は毎回祈りで始まります。

自立グループとは

自立グループは、評議会のように機能します。教師や専門家はいません。その代わりに、テキストに書かれたとおりに進めます。御霊の導きにより、皆さんは以下の点で助け合います。

- 話し合いや活動に等しく貢献する。だれも（特に進行役は）会話を独占してはなりません。
- 互いを愛し、支援する。関心を示し、質問をし、互いについて知る。
- 建設的かつ関連性のある意見を述べる。
- 決意をし、それを貫く。

M・ラッセル・バラード長老はこう教えています。「わたしたちが真に、互いに評議することにより、主の方法で問題の解決策を求めるなら、家族、ワード、ステークの中に解決できない問題などありません。」(Counseling with Our Councils, rev. ed. [2012], 4)

各指示に関する説明						
報告する	深く考える	視聴する	話し合う	読む	活動	決意する
約3-4分間、決意に関する進捗状況をグループで分かち合う	約2-3分間、個人で深く考え静かに書き留める	グループでビデオを視聴する	約2-4分間、グループで考えを分かち合う	グループ内の一人が声に出して読む	約5分間、個人またはグループで活動する	各自がその週、課題に取り組むことを決意する

目次

1. 幸福の礎 —— 義にかなった家庭	4
2. 重荷を軽くする	6
3. 最も大切なことに時間を使う	8
4. 義にかなった判断	11
5. 義にかなったコミュニケーション	14
6. 自己弁護をしない	17
7. ほかに何が足りないのでしょうか	20
8. 家庭における慈愛	23
9. この世の影響をはね返す	26
最後の実践練習	29



はじめに

結婚していても、していなくても、すべての人は家族の一員です。家族には母親、父親、子供、兄弟、姉妹、祖父母、親戚、教会員も含まれます。

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（『家族——世界への宣言』1995年9月）。主の教えの一つは、自立です。自立とは、人生において自分と家族の物質的、霊的な必要を満たす能力、決意、意志を指します。

わたしたちは、信仰、教育、勤勉、主への信頼の原則を実践することで自立します。自立することにより、霊を悩ます、依存にとどまる状態から解放され、自由になります。喜びはあっという間に増し、さらなる希望、平安、進歩を祝福されます。

天の御父は、わたしたちがまことの、永続する幸福を見いだすよう望んでおられます。御父がお与えになるすべての祝福は、わたしたちが幸福になることを目的としています。すなわち、福音の教えや戒め、神権の儀式、家族関係、預言者、神殿、美しい創造物、また逆境を経験する機会さえ、幸福のためにあるのです。人の救いのために立てられた御父の計画は、「偉大な幸福の計画」（アルマ42：8）とも呼ばれています。わたしたちがこの世で幸福を得て、永遠の世で満ち満ちる喜びを受けられるよう、御父は贖罪を行うために愛する御子を遣わされたのです。

本来、教会員であることを重荷に感じる必要はありませんが、しばしばそう感じてしまうことがあります。喜びではなく、義務や厳しい訓練を課せられていると感ずることがあるのです。ボイド・K・パッカー長老はこう教えています。「教会のすべての活動の究極の目的は夫と妻と子供が福音の原則と律法によって守られ、永遠の神権の聖約により結び固められて、家庭で幸せに暮らすことです。」（『神権の力』『リアホナ』2010年5月号）

これから数週間、皆さんが福音の原則を学び、実践する中で、また家族関係を通してさらなる喜びを味わううえで、グループで使用する本テキストが役立つことでしょう。



1: 幸福の礎 —— 義にかなった家庭

活動

グループへようこそ。これから数週間、皆で集まり、さらに互いに知り合います。はじめに少し時間を取り、自己紹介をしましょう。名前と、各自について何か一つ紹介してください。

読む: このグループは、一人一人が福音においてさらなる喜びを味わえるよう助けることを目的としています。教会員であることを重荷として感じる必要はありませんが、ときに喜びではなく、義務や厳しい訓練を課せられていると感じることがあるかもしれません。天の御父は、わたしたちが喜びを得ることを心から望んでおられます。これからのレッスンを通して、主の教え、戒め、そして御子イエス・キリストという贈り物が、さらなる幸福を見いだすうえでどのような助けとなるのかを学びます。ディーター・F・ウークトドルフ管長はこう教えています。「弟子の道は、霊を高め、心を軽くしてくれます。……神の力と永続する喜びを与えてくれるのです。」(「喜んで福音に生きる」『リアホナ』2014年11月号)

話し合う: 教会員が重荷を感じてしまうのは、どのようなときでしょうか。一方、喜びを感じるのはどのようなときですか。

読む: 真の幸福は偶然に訪れるものではありません。幸福とは、義にかなった生活を送ることで得られるものなのです。預言者ジョセフ・スミスはこう語りました。「幸福こそ、わたしたちの存在する目的であり、わたしたちが意図するものである。わたしたちがそこに通じる道に従っていけば、最後に到達できるものである。」(Teachings of the Prophet Joseph Smith, 255)

話し合う: 義にかなった生活は、どのようにして幸福へとつながるのでしょうか。

読む: 天の御父はわたしたちが幸福になるのを助けるために、家庭、家族をお与えになりました。家庭で義にかなった生活を送ろうと努めるとき、個人と家族はさらなる喜びを見いだします。ボイド・K・パッカー長老はこう教えています。「教会のすべての活動の究極の目的は夫と妻と子供が福音の原則と律法によって守られ、永遠の神権の聖約により結び固められて、家庭で幸せに暮らすことです。」(「神権の力」『リアホナ』2010年5月号) ジョセフ・F・スミス大管長はさらにこう教えています。「家庭を切り離しては、そこに真の幸福は存在し得ないのです。」(『歴代大管長の教え——ジョセフ・F・スミス』382参照)

話し合う: 幸福を感じたり、あるいは感じなかったりすることに対して、わたしたちはどのような責任を負っていますか。

読む: 義にかなった生活が幸福をもたらすことを知っていても、わたしたちは時々誤って、間違った、不道德な方法によって幸福を探し求めてしまうことがあります。モルモン書には「悪事は決して幸福を生じたことがなく、神の道を歩まない人々は「幸福の本質に反する状態にある」と明確に書かれています(アルマ41:10-11)。

活動

ステップ 1: グループで、家の図の周囲に書かれている言葉を読みます。それぞれが、幸福へと通じないのはなぜでしょうか。



ステップ 2： グループで、家の図の中に書かれている言葉を読みます。末日の預言者は、「実りある結婚と家庭は、信仰と祈り、悔い改め、赦し、尊敬、愛、思いやり、労働、健全な娯楽活動の原則にのっとって確立され、維持されます」と教えています（『家族——世界への宣言』1995年9月）。具体例を幾つか考えて話し合みましょう。

読む： 家庭において、家族とともに義にかなった生活をしようと努力すると、わたしたちはいっそう幸福になります。「将来の、ある時期まで幸せになるのを待ち、そのときになって初めて、幸福はもっと前に、すでに得られたのだと分かるということがあることがあってはなりません。いつも幸せでいるべきです。人生は過去を振り返って評価するだけのものではないのです。……皆さんもわたしも、結局は自分自身の幸福に対して責任があります。」（ディーター・F・ウクトドルフ「後悔と決意について」『リアホナ』2012年11月号）

話し合う： 今日の話し合いから学んだ最も大切な事柄は何ですか。

深く考える： 自分の家庭について思い巡らし、さらに幸福になるために、主があなたに行うよう望んでおられることについて各自で考えてください。

決意する： 今週以下のことを行うと決意してください。各項目を達成できたら、チェックを入れます。

- 家の絵をもう一度見てください。家の中に書かれている原則を一つ選び、今週取り組みます。いつ、どのように実行するかを書き出しましょう。

- 決意したことを、グループの参加者に分かち合います。決意を貫くと約束してください。来週、決意したことの進捗状況について報告します。



2: 重荷を軽くする

報告する: 先週、皆さんは自分自身や家庭、家族にいつその幸福をもたらすために、「義の原則」の一つを実践すると決意しました。グループで、自分が何を決意し、何を実行したか、またその結果について簡潔に分ち合います。

読む: 義にかなった生活は幸福をもたらします。しかし、義にかなった人であっても、試練を経験するものです(2 ニーフアイ 2:11)。試練は、成長し、イエス・キリストへの信仰を強める機会となります。主は預言者ジョセフ・スミスにこう語られました。「息子よ、……これらの〔試練〕はすべて、あなたに経験を与え、あなたの益となるであろう。」(教義と聖約 122:7)

話し合う: もし選択が可能なら、以下の状況のうちどれを選びますか。それはなぜでしょうか。

状況その1: あなたがこれまでに経験してきた試練, 困難, 落胆

状況その2: これまでとは異なる試練, 困難, 落胆

状況その3: 試練や困難, 落胆のない状態

読む: 人は皆、試練を経験します。パウロはこのように教えています。「あなたがたを試みるために降りかかって来る火のような試練を、何か思いがけないことが起ったかのように驚きあやしむこと〔はない〕。」(1 ペテロ 4:12)

ニール・A・マックスウェル長老は、試練を経験する3つの理由についてこう教えました。

- 「一部の出来事は、わたしたち自身の間違いや罪によって起こります。」
- 「ほかの試練や苦難は、単に人生の一部として起こります。すべての不都合や困難を避けられるわけではありません。」
- 「さらにほかの困難は、すべてを御存じの主が意図的に、わたしたちを訓練することをお選びになるために起こるのです。」(*All These Things shall Give Thee Experience*, Deseret Book, 2009)

話し合う: 人生において喜びと幸福を得るうえで、試練はどのようにして必要な経験を与えてくれるでしょうか。

読む: 救い主により、試練にあつて希望と癒しを受けることができます。イエス・キリストの贖罪について考えるとき、わたしたちはよく、罪と死を克服するのを助けてくださるといふ側面を思い浮かべます。イエス・キリストの贖罪は、わたしたちが経験する一つ一つの試練や困難を含め、そのほか多くの必要も満たしてくれます。救い主はそれらの苦しみをすべて経験し、理解しておられます。主の贖罪により、わたしたちは試練に打ち勝つ、あるいはそれを堪え忍ぶための力を得ることができるのです。

話し合う: どのような試練であっても、キリストが助けてくださると知ると、どのような気持ちになりますか。

読む: 救い主の助けを受けるには、主を信じる信仰を行使しなければなりません。主はマタイ書の中でこう述べておられます。「すべて重荷を負うて苦労している者は、わたしのもとにきなさい。あなたがたを休ませてあげよう。わたしは柔和で心のへりくだった者であるから、わたしのくびきを負うて、わたしに学びなさい。そうすれば、あなたがたの魂に休みが与えられるであろう。」(マタイ 11:28 - 30)

活動

ヘンリー・B・アイリング管長は、わたしたちが救い主に心に向け、試練や重荷に関して主の助けを受けるための3つの方法を提案しています（「報い——よく堪え忍ぶときに」『リアホナ』2017年7月号）：

- 常に祈る
- 戒めを守る
- 人に奉仕することで神に仕える

ステップ 1： 今、あなたが経験している中で最も大きな重荷または試練を下に書いてください。

ステップ 2： この試練に関して救い主から癒しを受けられるよう、アイリング管長の勧めを具体的にどのように実践できるか、下に書き出します。

わたしの祈りはどう変わるだろうか _____

より完全に守ることができる戒めは何だろうか _____

人に仕えるために、何ができるだろうか _____

読む： 癒しが現世でもたらされても、来世でもたらされるとしても、答えは常にキリストとその贖罪にあります。救い主の偉大な約束は、わたしたちが失うすべてのものは癒され、補われるということです。

D・トッド・クリストファーソン長老はこのように教えています。「イエス・キリストの贖罪は、イエス・キリストを頼るすべての人々の喪失や損失を予測し、最終的に、それらすべてを補うために成し遂げられたことを、確信をもって証します。御父が子供たちのために準備しておられるすべてのうちの一部にしかあずかれない運命にある人は誰一人としていないのです。」（「なぜ結婚、なぜ家族か」『リアホナ』2015年5月号）

話し合う： 今日の話し合いから学んだ最も大切な事柄は何ですか。

深く考える： これまで、イエス・キリストがどのようにあなたの重荷を軽くしてくださったかを各自で考えます。現在の試練を通して、主があなたに学ぼう望んでおられることは何でしょうか。

決意する： 今週以下のことを行うと決意してください。各項目を達成できたら、チェックを入れます。

- 上記の活動で、主に心に向けるための3つの方法について確認しました。今週、その3つを実践してください。
- 決意したことを、グループの参加者に分かち合います。決意を貫くと約束してください。来週、決意したことの進捗状況について報告します。



3: 最も大切なことに時間を使う

報告する: 先週、試練にあっても祈りと従順、奉仕によって救い主の助けを求めるという決意をしました。グループの中で、実践したこととその結果について簡潔に分ち合います。

読む: わたしたちがさらなる幸福を得るもう一つの方法は、最も大切なことに時間を使うことです。人生を歩む中で多くのことを求められ、さほど大切でないことに時間を取られることがあります。ディーター・F・ワークトドルフ管長は次のように問いかけています。「わたしたちは往々にして、とても忙しくなってしまうことがないでしょうか。悲しいことに、忙しいことが誉れであり、それ自体が達成した事柄や優れた生活の証であるかのように考えてしまうのです。ほんとうにそうでしょうか？ 主であり、完全な模範であられるイエス・キリストと、ガリラヤとエルサレムの人々の中で過ごされた主の短い人生について考えます。主が、会議から会議に走り回ったり、達成すべき事柄を連ねたリストを手に、同時に幾つもの課題に取り組んだりされている様子を想像しようと思いました。でも、できませんでした。その代わりに見えるのは、憐れみと思いやりに満ちた神の御子が、目的をもって毎日を過ごされる姿です。……ではわたしたちはなぜ、あまりに多くの時間や労力を、非常に一時的で、取るに足りない、表面的な事柄に費やすのでしょうか。」(「後悔と決意について」『リアホナ』2012年11月号)

視聴する: 「子供たちと遊んでちょうだい」—— ldschurch.jp/srs
ビデオがない場合は、10 ページを読みます。

話し合う: より大切なことに焦点をあてるため、予定を変更したことがありますか。

読む: 最も大切な事柄に時間を使うには、まず時間をどのように使っているかを評価する必要があります。ダリン・H・オークス長老はこのように勧告しています。「すべて〔のもの〕が、そのために費やす時間に値するわけではありません。それより良いことがあり、最も良いこともあるのです。」(「良いこと、より良いこと、最も良いこと」『リアホナ』2007年11月号)

話し合う: 人が必ず時間を割くべき、最も良いことにはどのような例がありますか。反対に、人が時間を上手に使っていない例として、どのようなものが挙げられるでしょうか。

活動

ステップ 1: 下の表を使い、自分にとって大切だと思う度合いに応じて、それぞれの事柄の優先順位をつけましょう。

子供、教会の召し、娯楽、友人、人々への奉仕、伴侶、一人での時間、仕事

ステップ 2: 各項目の右欄に、それぞれ何%の時間を費やしているかを書き出します。

ステップ 3: 次のように自問してください。「わたしは、最も大切に思っている事柄に時間を使っているだろうか。」下記の表「%の時間(目標)」の欄に、目標を書き出します。

わたしの優先順位	%の時間(現状)	%の時間(目標)
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		
8.		
	合計: 100%	

読む: 最も大切なことに時間を使う努力をする中で、神の助言を求めましょう。ニール・A・マックスウェル長老はこう教えています。「正しいバランスを取れるかどうかは、わたしたちが選択の自由を用いるうえで最も試される部分です。そのため、時間の使い方や日々の決定を下す際、定期的に靈感を求める必要があります。多くの場合、わたしたちにとって最も難しい選択は、せり合う、好ましい(どちらも義にかなった結果をもたらす)選択肢の中で、両方を一度に行う時間がないために、どちらか一つを選ばなければならないときです。」(*Notwithstanding My Weakness*, Deseret Book Co., 1981, p.5)

話し合う: 今日の話し合いから学んだ最も大切な事柄は何ですか。

深く考える: 時間を取り、自分は時間をどのように使っているか、また主が自分に変わるよう望んでおられることについて、深く考えましょう。

決意する: 今週以下のことを行うと決意してください。各項目を達成できたら、チェックを入れます。

- 時間の使い方、優先順位をつけるうえで改善できるように、今週改めようと思うことを一つ書きます。

- 決意したことを、グループの参加者に分かち合います。決意を貫くと約束してください。来週、決意したことの進捗状況について報告します。

「子供たちと遊んでちょうだい」——リチャード・G・スコット（ビデオスクリプト）



以前わたしは妻から大切な教訓を学びました。仕事の関係で出張が多かった時期のことです。あるときほぼ2週間留守をして、土曜日の朝に帰宅しました。4時間後に別の会合へ行くことになっていました。家の小さな洗濯機が故障し、妻が衣服を手で洗っていることに気づいたので、わたしは修理を始めました。すると妻が来て、言いました。「リチャード、何をしているの。」わたしは答えました。「洗濯機を修理しているんだ。君が手で洗わなくてもいいようにね。」妻は言いました。「そんなことはしなくていいわ。だから、子供たちと遊んでちょうだい。」「子供たちとはいつでも遊べるよ。ほくは君を助けたいんだ」と答えました。すると妻は言いました。「リチャード、お願いだから子供たちと遊んでやって。」妻があまりにも強く言うので、わたしは従いました。そして子供たちとすばらしい時を過ごしました。追いかけてっこをして、落ち葉の上で転げ回りました。それからわたしは会合へ行きました。妻がわたしにこの経験から教訓を学んでほしいと思わなかったら、恐らくわたしはその経験を忘れてしまったことでしょう。翌日の朝4時ころ、わたしは起こされました。二つの小さな腕で首に抱きつかれ、頬にキスされ、耳にささやく声が聞こえたのです。その言葉を決して忘れることはないでしょう。「パパ、大好きだよ。パパはほくのいちばんの友達だよ。」もし皆さんが家庭でそのような経験をしているなら、この世の最も大きな喜びの一つを味わっていることになります。——リチャード・G・スコット

(CR, 2011年4月)



4: 義にかなった判断

報告する: 先週、最も大切なことのために時間を取るという決意をしました。グループの中で、実践したこととその結果について簡潔に分ち合います。

読む: 目の前の状況やほかの人々を、どのような視点から見て、どのように判断するかは、わたしたちの幸福に影響を及ぼします。人はだれでも、自分の家族の行動を含め、様々な状況や人について判断を下しています。わたしたちがどのような判断をし、それをどう表すかは重要なことです。モルモン書にはこう書かれています。「あなたがたは判断する際に用いる光、すなわちキリストの光について知っているのです、誤って裁かないように注意しなさい。あなたがたがその裁くその裁きで、あなたがたも裁かれるからである。」(モロナイ7:18)

話し合う: 正しくない判断によって愛する人々を傷つけ、心から平安が取り去られてしまうのは、どのようなときでしょうか。

読む: ヘンリー・B・アイリング管長は次のような経験を紹介しました。「……またビショップを務めていたあるときには、別の電話が鳴りました。今度は警察からです。飲酒運転者が、ガラスを突き破って銀行のロビーに車をぶつけたというのです。当惑した運転手は、武器を振りかざす警備員の姿を見ると、こう叫びました。『打たないでくれ！わたしはモルモンだ！』酔っ払いの運転手は、最近バプテスマを受けた、わたしのワードの会員であることが分かりました。ビショップ室でこの男性と話すのを待ちながら、聖約を破り、教会を辱めたことに関して彼に後悔の念を抱かせるべく、何を話そうかとわたしは考えていました。ところが、その男性に目をやりながら腰を下ろしたとき、だれかが自分に話しかけているのかと思えるほどはっきりと、心に一つの声が聞こえてきました。『わたしが見ているように、彼を見られるようにしましょう。』すると、ほんのつかの間、この男性がわたしの目にすっかり違って映りました。放心状態の若者ではなく、輝かしく、高潔な神の息子の姿を目にしたのです。その瞬間、わたしはこの男性に対する主の愛を感じました。この示現によってわたしたちの話す内容は変わり、わたし自身も変わりました。」(「わたしとともに歩みなさい」2017年5月号)

話し合う: 神が見ておられるように人々を見ることは、なぜ大切なのでしょうか。

活動

ステップ 1: グループの一人とペアになり、以下の文章を一緒に読みます。

今夜7時、記念日を祝うために夫婦で夕食に行く予定でした。妻はこの一週間、ずっとそれを楽しみにしていました。夫の会社では夜遅くまで仕事をするように求められるため、長い交渉の末、ようやく夫の同意を得ることができたからです。通常、夫は午後9時半頃、夕食を済ませてから帰宅します。会社の方針に従わないわけにはいかないからです。夫は少し勇気を出して、妻と夕食をともにすることができるよう、上司に相談し、早めに退社する許可をもらいました。

夫も夕食を楽しみにしています。妻を愛しており、一緒に過ごす時間が十分でないと感じているからです。特別な記念日のお祝いとして今回夕食を一緒に楽しみ、妻を大切に思っていることを伝えたいと考えています。

夫は早めに帰宅する許可をもらい、午後6時半までに帰宅すると伝えていました。

遅くなる時は、必ず電話かメールをしてくれますが、今夜は7時45分になった今も、夫から何も連絡がありません。妻は電話したりメールしたりしましたが、返事がありません。

過去に何度か夕食の約束をしていたのに、夫のせいで流れてしまったことがあります。友人が苦勞してその日に手に入れたスポーツ試合の観戦チケットをもらい、そちらに行ってしまったのです。そのときは、夕食に帰れないことを事前に説明せず、後で謝りました。

ステップ 2: パートナーとともに、以下について話し合います。(想像力を働かせて考えてください。)

- 夫に何があったと思いますか
- あなたが妻だとしたら、どのように感じ、何をしますか

ステップ 3: では、実際に何があったのか、以下を読んでみましょう ——

夫は午後5時半に会社を出て、時間通りに帰宅しようと電車に乗りました。ところが、その日別の車両が事故を起こし、夫が乗っていた電車も2時間以上遅れが出てしまいました。さらに不運なことに、携帯の電池が切れてしまい、電話やメールをする方法がありませんでした。

ステップ 4: 実際に起きたことと、あなたが想像した状況は、どのくらい一致していましたか。あなたが推測した状況を妻も想像し、それに従って行動していたら、夫婦の関係にどのような影響があったでしょうか。さらなる事実が分かったときに、あなたの筋書きはどう変わったでしょうか。

視聴する: 「汚れが落ちていない洗濯物」—— ldschurch.jp/srs
ビデオがない場合は、13 ページを読みます。

話し合う: 裁くことに関するモンソン大管長の勧告を、どのように当てはめられるでしょうか。

読む: 救い主はこう教えられました。「うわべで人をさばかないで、正しいさばきをするがよい。」(ヨハネ7:24) 思い込みをせず、さらなる情報を集めるように努めるなら、より正しい判断をし、さらなる幸福を得ることができます。

話し合う: 今日の話合いから学んだ最も大切な事柄は何ですか。

深く考える: 人に対して誤った判断を下したときの経験について、各自で考えてください。誤った判断を避けるためには、どうすればよかったですでしょうか。

決意する: 今週以下のことを行うと決意してください。各項目を達成できたら、チェックを入れます。

- あなたが早とちりをして、正しくない判断をしてしまいがちな状況には、どのようなものがありますか。今週そのような状況が起きたら、立ち止まり、自分の推測内容を分析してください。さらなる事実が判明するまで、判断しないように努めます。
- 決意したことを、グループの参加者に分かち合います。決意を貫くと約束してください。来週、決意したことの進捗状況について報告します。

「汚れが落ちていない洗濯物」——トーマス・S・モンソン（ビデオスクリプト）



リサとジョンという若い夫婦が新しい土地に引っ越して来ました。ある日の朝、朝食を取りながらリサが窓越しに外を見ると、隣の家の人洗濯物を干していました。

「あの洗濯物、汚れが落ちていないわ」とリサは大声で言いました。「隣の人洗濯の仕方を知らないのね。」

ジョンも外を見ましたが、何も言いませんでした。

隣人が洗濯物を干す度に、リサは同じことを言いました。

数週間後、リサは窓から外を見て驚きました。隣の庭に、すっきりときれいな洗濯物が干してあったからです。リサは夫に言いました。「ジョン、見て。隣の人もやっと、洗濯の仕方が分かったみたいよ。でも、どうして分かったのかしら。」

ジョンは答えました。「実は、答えを知っているんだ。驚くかもしれないけど、今朝早起きをして、ぼくがうちの窓をふいたんだよ。」

今晚、わたしたちが互いをどう見ているかについて2, 3話します。掃除をしていない窓を通して人を見てはいないでしょうか。すべての事実を知っているわけではないのに人を裁いてはいませんか。人を見るとき、どこを見ていますか。どんな判断を下しているでしょうか。

救い主は「人をさばくな」と言われました。そして、続けてこう言っておられます。「なぜ、兄弟の目にあるちりを見ながら、自分の目にある梁を認めないのか。」言い換えると、「なぜ、隣の家洗濯物が汚いと言いながら、自分の家の窓が汚れていることを認めないのか」となります。

完全な人はいません。自分は完璧だと豪語する人には会ったことがありません。それなのにどういうわけか、人はとかく自分の不完全さを棚に上げて他人の欠点を指摘しがります。他人のしていることやしていないことを裁いてしまうのです。

本人の心や動機、状況など知るすべもないのに、人の言葉や行いを批判します。「さばくな」という戒めがあるのはそのためです。（「愛は絶えることがない」『リアホナ』2010年11月号）



5: 義にかなったコミュニケーション

報告する: 先週は、さらなる事実を知り、明確に理解できるまでは、思い込みで状況を推測するのをやめ、人に対して判断を下さないという決意をしました。グループの中で、実践したこととその結果について簡潔に分ち合います。

読む: 言葉には力があります。言葉は人を助け、高めるといった、良いことのために用いられるべきものです。主が御自身の子供たちに語られる様子について考えてください。「さて、彼らはこの声を聞いたが、それは雷のような声ではなく、大きな騒々しい音でもなく、まるでささやきのような、まったく優しい静かな声であり、それでいて心の底までも貫いた。」(ヒラマン 5:30) 一方、サタンは争うように人々の心をあおりたてます(3 ニーファイ 11:29)。

話し合う: 争いは、なぜこれほどまでに破壊的な影響力をもたらすのでしょうか。家庭で争いが生じるのは、どのようなときですか。

活動

ジェフリー・R・ホランド長老は、夫婦や子供たちに対し、互いへの言葉のかけ方について勧告しています。「天使の言葉」『リアホナ』2007年5月号)ともにホランド長老の勧告を読み、話し合みましょう。

ステップ 1: 夫や兄弟たちに対しては、こう述べています。「物理的に妻を殴るなど夢にも思わないような夫でも、思いやりのない不親切な言葉という暴力によって、たとえ彼女の骨を砕くことはなくとも、その心を傷つけることはあるのです。身体的な虐待は、どこにおいても、どのような理由であっても、末日聖徒イエス・キリスト教会では罪に定められます。それよりもさらに罪深いことがあるとすれば、それはあらゆる形の性的虐待であり、わたしたちはその行為をさらに強く非難します。わたしは、だれであろうとあらゆる人への言葉による虐待、精神的虐待、特に夫の妻に対する虐待を強く非難します。兄弟の皆さん、このようなことは、あるべきではないのです。」

話し合う: 不親切な言葉は、どのようにして相手を傷つけ、虐待をもたらすのでしょうか。

ステップ 2: 妻や姉妹たちに対して、ホランド長老はこう語っています。「同様の精神で、姉妹たちにも話します。なぜなら言葉による虐待の罪に男女差はないからです。妻の皆さん、皆さんの口は言葉を制していますか。皆さんの言葉が持つ力は善と悪のどちらですか。神の摂理により、これほど美しく、清らかであり、霊的で、生まれつき優しくて親切な声が、けたたましく、辛辣で、とげとげしい、また荒々しい声に突然変わることがあるのはなぜでしょうか。女性の言葉は、これまでに造られたどの短刀よりも鋭利な刃物となることがあります。また、会話を始めた時点ではだれも想像し得なかったほど遠くまで、愛する人を後ずさりさせることがあります。姉妹の皆さん、皆さんのすばらしい霊に、うわさ話や陰口、悪意のある言葉を含む、辛辣な、あるいは不快な言葉も入り込む余地はありません。」

話し合う: うわさ話や悪口を言うことに、これほど破壊的な力があるのはなぜでしょうか。

ステップ 3: ホランド長老は、**子供への話し方**についても勧告を与えています。「子供に話しかけるときには細心の注意を払わなければなりません。何を言い、何を言わないか、どのように言うか、いつ言うか、これは子供が自分自身をどうとらえるか、その方向性を決めるうえで実に、実に大切な要素です。またそれは、子供が両親を信じる気持ちと神への信仰をはぐくむうえで、さらに大切な要素となります。子供たちにはいつも建設的な言葉をかけるようにしてください。冗談交じりであっても、子供に『太っている』や『頭が悪い』『怠け者』『器量が悪い』などと言わないでください。決して悪気がなくても、子供たちはその言葉を記憶し、それを忘れ、赦すために何年も苦しむかもしれません。また、うまく褒める自信があっても、子供たちを比べないようにしてください。褒め言葉のつもりで、『スーザンはかわいいし、サンドラは頭がいい』と言ったとしても、スーザンは『自分は頭が良くない』、サンドラは『自分はかわいくない』としか記憶しないでしょう。子供たち一人一人の、そのあるがままを褒めてください。そして、比較し、競い、決して『自分はこれで十分だ』と満足することのない、この文化にこびりつく妄想から解放されるようにしてください。」

話し合う: 子供に話すとき、特に注意を払う必要があるのはなぜでしょうか。

読む: 問題があって苦しんでいるとき、ともに祈ることで、夫婦や家族の関係を強め、保つのに必要な力が与えられます。M・ラッセル・バラード長老はこう教えています。「ひざまずいて手を取り合い、自分たちの家庭や夫婦関係に神の祝福が注がれるように祈り求めることは、この世で受けられるどんなカウンセリングよりも素晴らしい効果があります。なぜでしょうか。神は御父であられ、わたしたちはその子供だからです。御父はわたしたちを愛しておられます。毎晩、夫婦関係に天の祝福があるよう祈り求め、御父への信仰を示すなら、御父はわたしたちが現在の状態から、望んでいる状態へ向かえるよう助けてくださいます。少なくとも、わたしの経験ではそうです。わたしには、結婚生活で問題を抱えている人々にカウンセリングする機会が多くありますが、いつもこう尋ねることにしています。『一日の終わりにひざまずいて手を取り合い、祈っていますか』と。……そこでわたしはこう提案します。『家に帰り、これから30日間これを実行してくださいますか。その後でまたここへ来て、話しましょう。』ほとんどの場合、彼らは戻って来て、目に涙を浮かべながら、再び愛し合う気持ちが生じたこと、そしてこれからは結婚生活がうまくいきそうだと思う、と報告するのです。』(When Thou Art Converted: Continuing the Search for Happiness, Deseret Book, M. Russell Ballard, 2001, Chapter 11)

話し合う: 今日の話し合いから学んだ最も大切な事柄は何ですか。

深く考える: 自分が人とどのようなコミュニケーションを取っているか、各自で考えます。あなたの言葉は信仰と希望、慈愛に満ちているでしょうか。

決意する：今週以下のことを行うと決意してください。各項目を達成できたら、チェックを入れます。

- ホランド長老の勧告を読み返してください。あなたに当てはまる勧めを、どのように守りますか。

- 結婚している場合、これから 30 日間夫婦や家族について伴侶と祈ってください。
- 決意したことを、グループの参加者に分かち合います。決意を貫くと約束してください。来週、決意したことの進捗状況について報告します。



6: 自己弁護をしない

報告する: 先週、あなたの家庭における家族とのコミュニケーションについて、ホランド長老の勧告を实践する具体的な方法を選びました。グループの中で、実践したこととその結果について簡潔に分ち合います。

読む: サタンは、わたしたちの問題や至らない部分をほかの人のせいだと思わせようとし、神の方法に従いたくなかったとき、レーマンとレムエルは弟ニーフアイに「主は〔御自身の方法〕を我々に明らかにしてくださらない」と言いました（1ニーフアイ 15:9）。ニーフアイは彼らにこう返しました。「なぜ心をかたくなにして滅びを招こうとするのですか。」（1ニーフアイ 15:10）

話し合う: 自分の間違いを人のせいにするよう、サタンが仕向けるのはなぜでしょうか。

祝聴する: 「麒麟のたとえ話」—— ldschurch.jp/srs
ビデオがない場合は、19ページを読みます。

話し合う: 人生で起こる過ちや出来事の原因としてわたしたちが挙げる、「低い橋」にはどのようなものがありますか。

読む: ルカ書には、戒めを知っていたにもかかわらず、それを守って生活していなかった律法学者の話があります。ルカ 10 章 25 – 29 節には、こうあります。「するとそこへ、ある律法学者が現れ、イエスを試みようとして言った、『先生、何をしたら永遠の生命が受けられましょうか』。彼に言われた、『律法にはなんと書いてあるか。あなたはどうか読むか』。彼は答えて言った、『心をつくし、精神をつくし、力をつくし、思いをつくして、主なるあなたの神を愛せよ』。また、『自分を愛するように、あなたの隣り人を愛せよ』とあります。』。キリストは、この人がたった今語った戒めに従って生活していないことを知っておられたため、それを守るようにと勧められました。「彼に言われた、『あなたの答は正しい。そのとおりに行いなさい。そうすれば、いのちが得られる。』」（ルカ 10:25 – 28）この律法学者は、悔い改めへの招きを受け入れず、戒めに従って生活していない事実を正当化しようとしていました。「すると彼は自分の立場を弁護しようと思って、イエスに言った、『では、わたしの隣り人とはだれのことですか。』」

話し合う: 時折、この律法学者のように自分を正当化しようとするのは、どのようなときでしょうか。

活動

ステップ 1: 2つの小グループに分かれ、以下の話を読みます。

晴人（はると）は預言者の勧告に従い、毎日家族で聖典を学び、祈ることを天の御父に約束しました。しかし、子供たちは早朝セミナーや学校行事で忙しくしています。彼自身も、長距離通勤をしています。そこで、最適の時間帯は夜だと晴人は決めました。ところが、最近仕事から帰宅するのが遅くなりがちです。帰宅する頃には、家族がすでに寝ていたり、彼自身が疲れ切っていたりしました。その結果、週に1、2回しか家族で聖典を読んだり、祈ったりできないのは、毎日家族のそれぞれにやるべきことが多すぎるせいだと結論づけました。

ステップ 2: あなたが毎日家族と祈ったり、聖典を学んだりするうえで妨げとなる原因をすべて書き出してください。その中に、正当化されている原因はあるでしょうか。話し合ってください。

ステップ 3： 毎日家族で祈り、聖典を学ぶうえで妨げとなる、一つ一つの障害を乗り越えるには何ができますか。

読む： クエンティン・L・クック長老はこう警告しています。「大小にかかわらず、回復された福音の精神と相いれない間違った選択を正当化し始めると、必要な祝福や守りを失い、しばしば罪のわなに陥り、あっさりと道を見失ったりします。」(「賢明に選ぶ」『リアホナ』2014年11月号) 自己正当化、自己弁護的な言動を取っていることを認めることにより、わたしたちは変わり始め、悔い改めることができます。そうするとき、天の御父はわたしたちを赦し、自分自身を変えられるように助けてくださり、わたしたちはより幸福になるのです。

話し合う： 罪に対して自己弁護をしたり、自分の弱さを人のせいにしたりを克服すべきなのはなぜでしょうか。

読む： 救い主はニーファイの民にこう言われました。「わたしはこれから、あなたがたの犠牲と燔祭〔正当化する行為〕を受け入れない……。あなたがたは打ち砕かれた心と悔いる霊を、犠牲としてわたしにささげなさい。」(3 ニーファイ 9:19 - 20) 福音の研究者、C・テリー・ワーナーは次のような洞察をつけ加えています。「最大の重荷となるのは、利己心です。常に自分の心配をすることは、とらわれの状態にあることを意味します。……行動の変化、心の変化、それぞれがもたらす結果は、180度異なります。価値ある唯一の変化とは、心の変化です。自己弁護の習慣を捨てないかぎり、何を変えても、根本的には変わりません。」(*Bonds of Anguish, Bonds of Love*, The Arbinger Company, 1995)

話し合う： 今日の話し合いから学んだ最も大切な事柄は何ですか。

深く考える： 数分間、各自で自分自身を見つめ直します。次のように自問しましょう。わたしは自分の過ちや不適切な行動を正当化し、弁解しているだろうか。自分の弱さを、ほかの人々や物事のせいにしていないだろうか。

決意する： 今週以下のことを行うと決意してください。各項目を達成できたら、チェックを入れます。

- これまで自分が正当化したり、自己弁護したりしてきたことの中から、変えるべきことを一つ選びます。その問題や行動に対して自分で責任を持つために、今週何をしますか。天の御父に赦しを請い、変わるのを助けてくださるようお願い求めます。
-
-

- 決意したことを、グループの参加者に分かち合います。決意を貫くと約束してください。来週、決意したことの進捗状況について報告します。

「キリンのたとえ話」——ロバート・C・ゲイ（ビデオスクリプト）



ある日のこと、南アフリカで、一人の男性が2頭のキリンをトラックに載せて高速を走っていました。道を進むと、高速道路の上に一つの橋が架かっていました。その橋のところへ来たとき、1頭のキリンが大きすぎたために、頭が橋に当たってしまいました。キリンは即死し、トラックの荷台に倒れました。運転手がそのまま道路を進んでいると、車に乗った別の運転手が、今やキリン1頭しか積んでいないトラックを見て、美しい光景だと思いました。ところがその夜、車の運転手がニュースを見ていると、その日高速道路で死亡したキリンについての報道がありました。高速道路で見た、キリンを載せたトラックが映り、実際には2頭のキリンが乗っていたことを知りました。なぜキリンを死なせたのか尋ねられると、トラックの運転手はこう答えました。「わたしのせいではありません。橋を低く造り過ぎたのです。」

わたしが今日尋ねたいことはこうです。「皆さんの中で、人生の様々な困難を“低い橋”のような物のせいに行っている人はいないでしょうか。学業や結婚、人々への奉仕に関して前進していないことを、自分の人生の状況を周りの人々のせいにすることによって、正当化してはいませんか。」



7: ほかに何が足りないのでしょうか

報告する: 先週、自分が今まで正当化したり、自己弁護したりしてきたことを、何か一つ変える決意をしました。グループの中で、実践したこととその結果について簡潔に分かち合います。

読む: 天の御父はわたしたちが生活において改善すべきことに気づけるよう、愛をもって導いてくださいます。わたしたちがさらなる幸福を得られるよう、助けてくださるので。新約聖書には、救い主と若い弟子とのやり取りが書かれています。「……ひとりの人が走り寄り、みまえにひざまずいて尋ねた、『よき師よ、永遠の生命を受けるために、何をしたらよいでしょうか』。

イエスは言われた、『……いましめはあなたの知っているとおりでである』。……

すると、彼は言った、『先生、それらの事はみな、小さい時から守っております』。

イエスは彼に目をとめ、いつくしんで言われた、『あなたに足りないことが一つある。……』

すると、彼はこの言葉を聞いて、顔を曇らせ、悲しみながら立ち去った。』(マルコ 10: 17 - 22)

活動

ステップ 1: 若い弟子とキリストとのやり取りについて考えてください。「走り寄り、みまえにひざまずいて」、「小さい時から〔戒めを〕守って」いたような弟子です。彼は善良で忠実な人物でした。

ステップ 2: グループで、以下の質問について話し合います。

- 若い弟子が、「良い忠実な僕よ、よくやった」というような言葉を期待していた可能性はあると思いますか。なぜでしょうか。
- 「あなたに足りないことが一つある」という言葉を耳にすることは、彼にとってなぜつらいことだったのでしょうか。
- わたしたちが良い、忠実な弟子になろうとしばしば努めているにもかかわらず、「足りないことが一つある」と言われたら、どれほどつらく感じるのでしょうか。
- 主の勧告を受け入れ、従うことができていたなら、この若い弟子はどうなっていたと思いますか。それはわたしたちにとって、どのような意味があるのでしょうか。

視聴する: 「ほかに何が足りないのでしょうか」—— ldschurch.jp/srs
ビデオがない場合は、22 ページを読みます。

話し合う: 自分の望まない言葉を聞く備えをするには、どうすればよいのでしょうか。そのような言葉に従って行動するために、どのように備えられるのでしょうか。

読む: わたしたち自身に尋ね、耳を傾ける意志があれば、主は個人的な勧告を与えたいと望んでおられます。主からの勧告を求めることに加え、周りの人に「ほかに何が足りないでしょうか」と尋ねることで、自分を改善するうえでの助けを受けることができます。例えば、自分の妻に「どうすればわたしはより良い夫になれますか」と尋ねたり、職場の上司に「どうすればより良い社員になれますか」と聞くのもよいでしょう。

活動

ステップ 1 : この活動では、各自が天の御父や、あなたを愛する周りの人々に、わたしには「ほかに何が足りないのでしょうか」と尋ねる練習をします。まずは天の御父に、いつ、どこで「ほかに何が足りないのでしょうか」と尋ねるかを決めます。今晚の祈りの中で、あるいは今度の聖餐の儀式の間に尋ねてもよいでしょう。あなたの計画を以下に書き出します。

天の御父にいつ尋ねるか： _____

どこで尋ねるか： _____

受けるこたえに耳を傾け、それに従って行動するために、どのように備えられるでしょうか：

ステップ 2 : 「ほかに何が足りないのでしょうか」と尋ねる相手を選びます。(伴侶、教会の仲間、子供、職場の同僚、親、友人など) いつ、何について尋ねるか決めます。選んだことを以下に書き出してください。

尋ねる相手： _____

尋ねること： _____

いつ尋ねるか： _____

返答に耳を傾け、それに従って行動するために、どのように備えられるでしょうか：

読む : ニール・A・マックスウェル長老はこう教えています。「自分にはまだ『足りない』ものがあるという意識は、わたしたちをさらに試し、戒めを守り、責務を果たす以上のことをするよう後押ししてくれます。チェッカーゲームができることを証明できたとしても、今度はチェスをする準備ができているのでしょうか。主の導きに従い、さらに成長するための経験をしようと思いませんか。それとも、しり込みしてやめますか。しり込みの中に成長はありません。」(The Christ-Centered Life, *Ensign*, August 1981) 主が優しく正してくださることは、わたしたちに対する愛の現れです。「主は愛する者を訓練」されるのです(ヘブル 12:6)。

話し合う : 今日の話し合いから学んだ最も大切な事柄は何ですか。

深く考える : 自分に「足りない」ものを知ることで、わたしたちに対する神の愛をどのように感じられるでしょうか。あなたは、主から進んで教えを受けたいと思いませんか。

決意する : 今週以下のことを行うと決意してください。各項目を達成できたら、チェックを入れます。

活動で計画したように、自分に足りないものを知るため、天の御父と周りの人々に尋ねます。

決意したことを、グループの参加者に分かち合います。決意を貫くと約束してください。来週、決意したことの進捗状況について報告します。

「ほかに何が足りないのでしょうか」——ラリー・R・ローレンス (ビデオスクリプト)



ハロルド・B・リー大管長は次のように教えました。「もし完成を目指そうとするならば、……わたしたち一人一人が、一度次のように自問してみなければなりません。『わたしにまだ欠けているものは何か。』」

わたしは、謙虚に「わたしの進歩を妨げているものは何でしょうか」と尋ねた、ある忠実な母親を知っています。彼女の場合、御霊の答えはすぐに来ました。「不平を言うのをやめなさい。」彼女はこの答えに驚きました。自分が不平を言っていると思ったことはなかったからです。

しかし、聖霊からのメッセージはとても明確なものでした。それから数日間、数週間、彼女は不平を言う自分の癖に意識を向けるようになりました。進歩するよう促されたことに感謝し、試練よりも祝福を数えることに決めました。すると数日のうちに御霊の温かい承認を心に感じました。

結婚相手をなかなか見つけられなかったある謙虚な若者は、助けを求めて主にこう尋ねました。「自分がだれかの結婚相手としてふさわしくするには何が足りないのでしょうか。」彼は思いと心に「下品な言葉遣いを直しなさい」という答えを受けました。その瞬間に、自分が下品な表現を幾らか使っていることに気がつき、変わろうと決意しました。

ある独身の姉妹は、勇敢に「自分の何を変えればよいでしょうか」と尋ね、「人が話しているのを遮らないようにしなさい」という御霊のささやきを受けました。聖霊は実に一人一人に合った勧告を与えてくださるのです。聖霊は完全に正直な助け手であり、ほかに誰一人知らないことや思い切って言わないことを告げてくださいます。

ある帰還宣教師は多忙なスケジュールにストレスを感じました。仕事や学業、家族や教会の召しのために時間を見つけようとしていました。彼は導きを求めて主に尋ねました。「やるべきことに奔走する中で、どのように平安を感じられますか。」その答えは予想外なものでした。安息日をもっと注意深く守り、聖く保つべきだと心に感じたのです。そこで日曜日を神の務めにささげ、勉強する代わりに、福音を研究する決心をしました。この微調整により、求めていた平安とバランスがもたらされたのです。

何年も前に、わたしは教会機関誌で、大学に行くために家を離れて生活している女性の話を読みました。授業についていけず、人間関係も期待どおりではなく、総じて心が沈んでいました。ついにある日、ひざまずいて叫び求めました。「生活を改善するにはどうすればよいでしょうか。」聖霊は「起き上がって部屋の片付けをしなさい」とささやきました。

この促しはまったく予期せぬものでしたが、これこそ彼女に必要なきっかけだったのです。部屋を整理して、すべてを整える時間を取った後、彼女は部屋が御霊で満たされるのを感じ、心も晴れました。

聖霊はわたしたちにすべてを一度に改善するようには言われません。もしそうなれば、わたしたちは落胆し諦めてしまうでしょう。御霊はわたしたちのペースに合わせて一步一步、主が「教えに教え、訓戒に訓戒を加えて」お教えになるのと同じように、わたしたちに働きかけられます。主は「わたしの訓戒を聴〔く〕者は、……幸いである。わたしは受け入れる者にさらに多く与え〔る〕」と言われました。例えば、もっと頻繁に「ありがとう」を言うようにと聖霊に促され、すぐにその促しに従うと、次はもう少し難しいステップ、例えば「すみません。それはわたしの責任です」と言えるように導いてくださいます。（「ほかに何が足りないのでしょうか。」『リアホナ』2015年11月号）



8: 家庭における慈愛

報告する: 先週、あなたは天の御父と周りの人々に、「ほかに何が足りないのでしょうか」と尋ねる決意をしました。グループの中で、実践したこととその結果について簡潔に分かち合います。

読む: デイター・F・ウクトドルフ管長はこう教えています。「家族が直面している問題が何であれ、問題の解決策がどのようなものであれ、すべてはキリストの純粋な愛である慈愛で始まり、慈愛で終わるのです。この愛がなければ、完全そうに見える家族でも苦勞が絶えません。この愛があれば、大きな試練の中にある家族でも幸せを得られます。『愛はいつまでも絶えることがない。』それは、結婚を守るためにも、家族を守るためにも真実です!」(「救う人々をたたえ」『リアホナ』2016年5月号)

話し合う: 家庭において、どのように慈愛を示すことができるでしょうか。「愛はいつまでも絶えることがない」とは、どのような意味でしょうか。

活動

ステップ 1: グループで、以下の聖句と引用文と一緒に読みます。読みながら、慈愛の様々な特質に下線を引いてください。

「たといわたしが、人々の言葉や御使たちの言葉を語っても、もし愛がなければ、わたしは、やかましい鐘や騒がしい鑄鉢と同じである。……愛は寛容であり、愛は情深い。また、ねたむことをしない。愛は高ぶらない、誇らない、不作法をしない、自分の利益を求めない、いらだたない、恨みをいだかない。不義を喜ばないで真理を喜ぶ。そして、すべてを忍び、すべてを信じ、すべてを望み、すべてを耐える。」(1コリント13:1-7)

「恐らく最も大いなる慈愛は、互いに親切にし、人を裁いたり、格付けをしたりせず、相手の言動を良い方向に受け止め、口を慎むときに示されるのではないのでしょうか。慈愛とは、……人が自分の望みどおりに対応してくれなかったために感情を害したとしても、衝動的な怒りを抑えることです。慈愛とは……自分を傷つけた人を赦すことです。そして、相手の最も良い点に心に向けることです。」(「舌は鋭い剣となる」マービン・J・アシュトン『聖徒の道』1992年7月号 参照)

ステップ 2：慈愛の特質に関して、自分を評価しましょう。よくできていることには○、改善できることには△を書き入れます。

慈愛のある人は……	○ / △	慈愛のある人は……	○ / △
寛容		不義を喜ばないで真理を喜ぶ	
情深い		すべてを信じ、すべてを望む	
ねたむことをしない		すべてを忍び、すべてを耐える	
誇らない		人を裁いたり、格付けをしたりしない	
不作法をしない		相手の言動を良い方向に受け止める	
自分の利益を求めない		口を慎む	
恨みをいだかない		感情を害さない	
怒りを抑える		自分を傷つけた人を赦す	

視聴する：「家庭でもっと勤勉に家庭のことに携わる」—— ldschurch.jp/srs
ビデオがない場合は、25 ページを読みます。

話し合う：家族に愛を示すうえで、言葉と行いの両方が大切なのはなぜでしょうか。

読む：慈愛とは、家庭において、家族に対して示されるべきものです。ゴードン・B・ヒンクレー大管長は次のように述べています。「主がわたしたちに責任を課している人々に対して、親切に、そしてその存在を大切に思いつつ接しようではありませんか。マッケイ大管長がしばしば引用される言葉の中に、ないがしろにすることのできない深い意味の言葉があります。『父親がその子供たちのためにできる最も大切なことは、母親を愛することである。』（「愛と親切の手を差し伸べよう」『聖徒の道』1983年1月号）家庭で慈愛を示すことにより、わたしたちはさらなる幸福を得ます。

話し合う：今日の話し合いから学んだ最も大切な事柄は何ですか。

深く考える：自分の家族について考えてみましょう。さらに慈愛をもって家族に接するために、主はあなたが何をしよう望んでおられるでしょうか。

決意する：今週以下のことを行うと決意してください。各項目を達成できたら、チェックを入れます。

- 家族、家庭の中から、だれか一人を選びます。いっそうの愛を示すために、今週行うことを一つ書きます。

- 決意したことを、グループの参加者に分かち合います。決意を貫くと約束してください。来週、決意したこと進捗状況について報告します。

「家庭でもっと勤勉に家庭のことに携わる」——デビッド・A・ベドナー（ビデオスクリプト）



聖餐会の話や証の中で、時々次のような言葉を耳にします。「わたしは妻に、愛していると頻繁に伝えていません。今日は、妻と子供と皆さんに、わたしが妻を愛していることを知ってもらいたいと思います。」

この愛の言葉自体は適切かもしれませんが、このような言葉を聞くと居心地が悪くなります。このように非常に個人的なことは教会という公の場で伴侶や子供に伝えるべきではないと静かに叫びたくります。

子供にとっては、日常生活のありふれた場面で、両親が愛を表すのを見聞きする方がよいのです。しかし、教会で公に愛を表現されて、伴侶や子供が少々意外に感じるとすれば、家庭でもっと勤勉に家庭のことに携わる必要があるということになります。

愛と適切な行為の関係については、聖典の中で繰り返し述べられ、救い主も使徒たちに教えられました。「もしあなたがたがわたしを愛するならば、わたしのいましめを守るべきである。」(ヨハネ 14:15) 主への愛は、主の道を歩むことによって証明されます(申命 19:9 参照)。同様に、伴侶や親や子供への愛は、わたしたちの思いや言葉や行いに、何よりもはっきりと表れます(モーサヤ 4:30 参照)。

伴侶や親や子供から確かな愛を常感じられることは、豊かな祝福です。そのような愛は神への信仰をはぐくみ支え、力の源となり、恐れを払いのけます(1ヨハネ 4:18 参照)。そのような愛は万人が望むものです。愛を伝え、常に行動で示すなら、家庭でもっと勤勉に家庭のことに携われるようになります。(「家庭でもっと勤勉に家庭のことに携わる」『リアホナ』2009年11月号)



9: この世の影響をはね返す

報告する: 先週、家族にいっそうの愛と慈愛を示すことを決意しました。グループの中で、実践したこととその結果について簡潔に分かち合います。

読む: 天の御父はわたしたちが幸福になることを望んでおられます。わたしたちが幸福へと至る生き方ができるよう、福音を与えてくださいました。しかし、サタンはわたしたちが不幸になることを望んでおり、わたしたちをあざむき、幸福を奪おうとしています。サタンの道具の一つに、誤った言い伝え、伝統があります。ジョセフ・スミスはこう教えています。「神にかかわる事柄を受け入れる心の準備をさせようと、わたしはこれまで何年も聖徒たちに働きかけてきました。しかし、よく目にしているように、ある人々は神の業のためにあらゆる苦しみを受けた後、何か自分たちの言い伝えと相いれない事柄に出会うと、たちまちガラスのように砕け散ってしまいます。少しの間も火に耐えることができません。」(『歴代大管長の教え——ジョセフ・スミス』520)

話し合う: サタンが言い伝えや伝統を用いて人々をあざむき、誤った方向へと導く例について考えてください。

読む: 時折、わたしたちは自分が受け継いでいる伝統が有害であることに気づきません。ダリン・H・オークス長老はこう教えています。「わたしは…… 国民文化や民族的な文化、家族の文化も含め、人が定めた伝統や習わしの一部の要素について話します。これらの文化的習わしが福音の聖約や文化と相反するものである場合、わたしたちはそれをはね返さなければなりません。」(“Push Back Against the World,” BYU-Hawaii Commencement, Feb 25, 2017)モルモン書には、邪悪なレーマン人が「先祖の言い伝えが正しくないことを…… 納得」し、変化を遂げたことについて何度も書かれています(アルマ 23:3)。そうしたとき、彼らは大いなる祝福を受けました。

活動

ステップ 1: グループで、以下に挙げられた、神の方法とは対照的な人の伝統や習わしについて読みます。神の方法に従わなかった場合の、長期的な影響について話し合います。

人の伝統や習わし	神の方法
利益を主張し、手に入れる、あるいは人の労働によって生活する	働く——自分や家族を養い、自立する
結婚や子育てを避ける、または先延ばしにする	可能な場合、結婚し、子供をもうける——家族が神によって定められていることを知っている
学歴、職業、地位、名声、収入、所有しているブランド品によって成功を測る	個人が神の御心に従おうとどれほど努めたかによって成功を測る
肉欲に目を向け、それにふける(不道德、薬物乱用、消費主義など)	生まれながらの人を克服する——純潔、徳を守り、知恵の言葉に従い、負債を避ける
人のうわさ話をし、悪口を言う	偽証してはならない
日曜日をレクリエーション、スポーツ、買い物の日として利用する	安息日を聖なる日とする
自由な時間は携帯でメール(LINE, Kakao など)を打ったり、ゲームをしたりする	義にかなった事柄のために時間を賢明に用いる

ステップ 2：各自、上記に挙げられた人の伝統、習慣について読み直し、あなたの生活の一部となっているものに丸をつけます。

ステップ 3：各自、上記に挙げられた神の方法について読み直し、あなたの生活で改善したいと思うものに丸をつけます。

読む：義にかなった伝統は福音と一致しており、その影響力は力強く、さらなる幸福へと導いてくれます。定期的な聖典学習、個人や家族での祈り、奉仕、神殿での礼拝は、聖なる習慣、義にかなった習わしであり、約束されている様々な祝福をもたらすものです。

話し合う：あなた自身やあなたの知っている人々にとって、義にかなった伝統はどのような祝福をもたらしてきたでしょうか。

視聴する：「小さくて簡単なこと」—— ldschurch.jp/srs
ビデオがない場合は、28 ページを読みます。

話し合う：ベドナー姉妹が「小さくて簡単なこと」を行おうと熱心に努めたとき、彼女と家族にどのような祝福がありましたか。

読む：「わたしたち一人一人に与えられているチャレンジ、すなわち地上に来て経験するべきチャレンジは、善と悪のどちらかを選ぶことです。この世の多くの伝統には、罪へ導くものもあれば、義にかなった行動へと導くものもあります。義にかなった伝統に自分の身を置き、生活の中でそういった伝統の影響を受けられるようにするなら、わたしたちの証と、御霊を感じる能力が増します。しかし、もし邪悪な伝統の悪い影響力に屈するなら、心に御霊の宿る場所を作るのが難しくなります。」（“The Traditions of Their Fathers,” James T. Duke, *Ensign*, November 1972）

話し合う：今日の話し合いから学んだ最も大切な事柄は何ですか。

深く考える：各自、自分の家庭や自国の文化の中で、神に近づくために変える必要のある伝統について、一つ考えます。

決意する：今週以下のことを行うと決意してください。各項目を達成できたら、チェックを入れます。

- 上記の伝統に関する活動の中から、神の方法によりよく従う助けとなる、新しい家族の伝統の一つを選び、それを始めます。

- 29 – 30 ページに記載の「最後の実践練習」を修了します。

「小さくて簡単なこと」——スーザン・K・ベドナー（ビデオスクリプト）



今日は、インディアナに住んでいたときに学んだ、簡潔ながらも偉大な教訓を分かち合うべきだと感じました。この教訓は、無数の方法でわたしの人生に祝福をもたらしてきました。若い妻、母親として忙しくしていた頃の話です。ベドナー長老はパデュー大学の博士課程で学んでおり、多忙な日々を送る中、わたしたち家族から遠く離れた場所に住んでいました。我が家には元気いっぱい2歳の息子がいました。「元気」という言葉では当時の彼を十分に表現できていないと思います。さらに、生まれたばかりの赤ん坊がおり、お金はほとんどなく、家族として過ごす時間もほほありませんでした。家族の責任と学校の課題、教会の召しをバランスよく果たそうと四苦八苦する中で、わたしは専業主婦および母親としての責任にだんだんと圧倒されるようになりました。皆さんの多くも、同じような気持ちや失望を経験したことがあるかもしれません。

自分の状況についてじっくり考えた後、わたしは夫に神権の祝福をしてほしいと頼みました。その祝福の中で受けた約束は、わたしが運動をし、よく睡眠を取り、食事をきちんと取り、朝晩に有意義な祈りをし、目的を持って、一貫した聖典学習をするなら、自分の状況や感じている落胆に対してよりよく対処するための肉体的、霊的な方法を見いだせるというものでした。この祝福をこれほど鮮明に覚えているのは、その後「これをすれば問題は解決するの？ こんな『日曜学校』でよく出てくる典型的な答えじゃない」と思ったからです。

わたしの高慢な頭は、一日中小さな男の子を追いかけまわしているのだからこれ以上運動なんていらない、子供たちが小さいから十分に寝られるわけがない、などと正当化をしていました。子供たちの世話で忙し過ぎるために毎日きちんと食事は取れず、実際、朝食を取れないことも、昼食をインスタントで済ませてしまうこともありました。ほとんどの日は祈りをささげ、聖典を読んでいましたから、祝福のその部分は自分に当てはまらないとさえ思ったのです。……

リラックスできるハワイへのクルーズ旅行へ行ったり、夜に芸術や音楽の習い事をしたり、新しい髪型やペディキュアをしたりして気分転換をなさいと言われていたら、その靈感に従う意味を理解できていたかもしれません。しかし、約束された祝福を受けるために必要とされた小さくて簡単なことは、わたしにとってありふれたものに思えたのです。

幸い、謙遜さを思い出しました。……長年の経験から、夜早く寝て、朝早く起きることが体と精神に活力を与えるものと確かに知りました（教義と聖約 88：124）。定期的に運動することで霊が高められ、思考が研ぎ澄まされ、忙しい日々を乗り越えるためのさらなる力がもたらされます。わたしは「走っても疲れることなく、歩いても弱ること」がありません（教義と聖約 89：20）。肉体を正しく養うことは、霊的な「知識の……宝、すなわち隠された宝さえ」見いだすうえで重要な鍵となります（教義と聖約 89：19）……

わたしはより熱心に、有意義で一貫した福音の学習をすることで、聖典からわたしに語られる主の声を聞いたと確信し、証します（教義と聖約 18：34 – 36）。人生のチャレンジや移り変わりに立ち向かうとき、自分の内にあるキリストの御言葉の力と強さを感じてきました（アルマ 26：12 – 13）。

悲しい経験により、これほど大きな違いをもたらす、これらの小さくて簡単なことを日々の予定から外すことが、いかに簡単であるかも知っています。これらの力強い原則を実践するときに、祝福がやって来ることを知っています。「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）。（“Small and Simple Things,” BYU Women’s Conference, 2011）

最後の実践練習

最後の実践練習はグループで、あるいは家庭の家族評議会で修了してください。

実践練習 1: 時間に関するすべての問題を解決することはできませんが、最も大切なことを行う時間を確保できるように、順応する方法を見いだすことはできます。完全な、唯一の方法というものは存在しません。以下の事例を読み、家族または個人が福音の教えを守り、幸福を味わうために、どのような調整を行ったかについて話し合います。

事例 1: 武田家では、子供たちが 10 代になったとき、家族の祈りと聖文学習を行うことが難しくなり始めました。家族が同じ時間帯に帰宅することはほぼなく、一緒に祈ることは困難でした。彼らは朝に家族の祈りをするために、ビデオチャットを使い始めました。時には、父親がすでに仕事に行っていて、数分間席を離れて静かな場所を見つけなければならないこともありました。そのとき、家族は朝食を食べていたり、登校前に勉強したりしていました。聖典学習のためには、携帯メールを使い始めました。母親が聖句を送り、皆がそれを読み、感じたことをメールで返信します。彼らにとってこの方法は効果的で、家族の祈りや聖典学習の祝福を感じています。

事例 2: 中村兄弟は、朝食のときに聖典学習をするようにしました。朝は静かな時間なので、一貫して学習を行う助けとなりました。彼は以前、就寝前に学んでいましたが、この方がうまくいきました。

事例 3: 伊藤家は家庭の夕べをする時間を見つけようとしています。月曜日の夜は仕事や学校の用事があり、難しくなっています。日曜日の方が都合がつくので、日曜日、夕食の直後に家庭の夕べを開くことを始めました。彼らにとっては、この方がうまくいきます。

事例 4: 小林姉妹は、家族歴史と聞くといつも圧倒されていました。しかし、家族のエピソードを話したり、子供たちに写真を見せたりするといった、シンプルなこともできるのだと学びました。毎週、自分の生涯や先祖について簡単なエピソードを紹介しています。子供たちは話を聞くのが大好きで、彼女も家族を近くに感じるようになりました。

事例 5: ゆうなは、祈りや学習に最適の時間が通勤時間であることに気づきました。彼女は電車で通勤しており、ヘッドフォンをつけて、総大会の話を読みながら良い音楽を聞きます。そうして心の中で祈ります。彼女にとっては、これがうまくいっています。

事例 6: 渡辺夫妻は、寝る直前に夫婦で祈ることがあまり効果的でないことに気づきました。疲れている日は祈りを忘れてしまうこともあるのです。代わりに、毎晩 7 時に一緒に祈ることを決意しました。自分たちの祈りがより効果的になったと感じており、今ではほとんど忘れません。

最後の実践練習

実践練習 2: 以下の各聖句を読み、深く考え、それについて話し合います。これらの聖句はそれぞれ、福音に喜びを見いだすことについて、どのようなことを教えてくれるでしょうか。

- 2 ニーファイ 2：25 ——「人が存在するのは喜びを得るためである」
- 詩篇 146：5 ——「ヤコブの神をおのが助けと〔する〕……人はさいわいである」
- 教義と聖約 11：13 ——「わたしの御霊は……あなたの霊に喜びを満たすであろう」
- ヨブ 5：17 ——「神に戒められる人はさいわいだ」
- 箴言 16：20 ——「主に寄り頼む者はさいわいである」
- 箴言 3：13 ——「知恵を求めて得る人……はさいわいである」
- 1 ニーファイ 8：10 ——「〔命の木の〕 実は人を幸せにする好ましいものであった」
- アルマ 40：12 ——「義人……は、…… 幸福な状態……に迎え入れられ〔る〕」
- ガラテヤ 5：22 ——「御霊の実は、愛、喜び、平和」
- ヨハネ 13：17 ——「もしこれらのことがわかっているなら、それを行うなら、あなたがたはさいわいである」

末日聖徒
イエス・キリスト
教会

自立支援サービス

永代教育基金

