

L D S *Family* SERVICES

依存症立ち直り  
プログラム

依存症からの  
立ち直りと癒しのための  
ガイド

本ガイドは、依存症に苦しみながらも、  
イエス・キリストの贖いを通して  
奇跡的な立ち直りを経験した人々が、  
教会指導者および  
専門カウンセラーの  
支援を受けて作成したものです。

# 依存症立ち直り プログラム

依存症からの  
立ち直りと癒しのための  
ガイド

作成：LDSファミリーサービス  
発行：末日聖徒イエス・キリスト教会  
ユタ州ソルトレーク・シティ

LDSファミリーサービスの依存症立ち直りプログラムは、アルコホーリクス・アノニマス・ワールドサービス社（以下AAWSと略す）の「12のステップ」に手を加え、末日聖徒イエス・キリスト教会の教義、原則、信条に合わせたものです。以下にAAWSが発行した「12のステップ」をそのまま記載します。また、本プログラム用に手を加えた「12のステップ」はivページに掲載されています。

Twelve Steps（12のステップ）は、Alcoholics Anonymous World Services, Inc.（“AAWS”）の許可を受けて再版されています。Twelve Stepsの再版許可は、AAWSが当出版物の内容を評価・承認したことや、A.A.が当出版物に表された意見に必然的に賛同することを意味するものではありません。A.A.はアルコール依存症のみからの回復プログラムであり、A.A.を模倣しながらも他の諸問題を取り扱う各プログラムおよび活動に関連して、あるいは、A.A.が取り扱う以外のあらゆる状況や問題におけるTwelve Stepsの使用は、A.A.が感知または承認するものではありません。さらに、A.A.は精神的なプログラムですが、宗教的プログラムではありません。従って、A.A.はどのような宗派や教派にも所属しておらず、また特定の宗教的信条との関連もありません。

### Alcoholics Anonymous の「12のステップ」

1. 私たちはアルコールに対して無力であり、思い通りに生きていけなくなっていたことを認めた。
2. 自分を越えた大きな力が、私たちを健康な心に戻してくれると信じるようになった。
3. 私たちの意志と生きかたを、自分なりに理解した神の配慮にゆだねる決心をした。
4. 恐れずに、徹底して、自分自身の棚卸しを行い、それを表に作った。
5. 神に対し、自分に対し、そしてもう一人に人に対して、自分の過ちの本質をありのままに認めた。
6. こうした性格上の欠点全部を、神に取り除いてもらう準備がすべて整った。
7. 私たちの短所を取り除いてくださいと、謙虚に神に求めた。
8. 私たちが傷つけたすべての人の表を作り、その人たち全員に進んで埋め合わせをしようとする気持ちになった。
9. その人たちやそのほかの人を傷つけない限り、機会あるたびに、その人たちに直接埋め合わせをした。
10. 自分自身の棚卸しを続け、間違ったときは直ちにそれを認めた。
11. 祈りと瞑想を通して、自分なりに理解した神との意識的な触れ合いを深め、神の意志を知ることと、それを実践する力だけを求めた。
12. これらのステップを経た結果、私たちは霊的に目覚め、このメッセージをアルコホーリックに伝え、そして私たちのすべてのことにこの原理を実行しようと努力した。

アルコホーリクス・アノニマス・ワールドサービス社®

© 2007 Intellectual Reserve, Inc.

版權所有

印刷：日本

英語版承認：2002年6月

翻訳承認：2002年6月

原題：Addiction Recovery Program A Guide to Addiction Recovery and Healing Japanese

12のステップ	iv
はじめに	v
ステップ1 正直	1
ステップ2 希望	7
ステップ3 神への信頼	13
ステップ4 真実	21
ステップ5 告白	29
ステップ6 心の変化	35
ステップ7 謙遜	41
ステップ8 赦しを求める	47
ステップ9 償いと和解	53
ステップ10 日々の自己評価	59
ステップ11 個人の啓示	65
ステップ12 奉仕	71

# LDS Family SERVICES

## 12のステップ

### ステップ1

依存症を克服するに当たって、自分が一人では無力であることと、もはや思いどおりに生きていけなくなったことを認める。

### ステップ2

神の力によって健全な霊性を取り戻すことができると信じる。

### ステップ3

自分の意志と生き方を永遠の御父である神とその御子イエス・キリストの配慮にゆだねると決心する。

### ステップ4

自分自身の行動を徹底的に吟味し、恐れず道徳上の棚卸し表を作成する。

### ステップ5

イエス・キリストの御名により天の御父に対し、また自分自身や正しい権能を持つ神権指導者、そのほかの人に対して、自分の過ちをありのままに認める。

### ステップ6

性格上の弱点をすべて神に取り除いていただくために、あらゆる面で自分自身を備える。

### ステップ7

自分の欠点を取り除いてくださるよう、へりくだり天の御父に祈り求める。

### ステップ8

自分が傷つけた人の名前をすべて書き出し、全員に進んで償いをする。

### ステップ9

自分が傷つけたすべての人々に、可能なかぎり、直接償いをする。

### ステップ10

個人の道徳上の棚卸しを継続し、過ちを犯したときには直ちにそれを認める。

### ステップ11

祈りと瞑想を通じて、主の御心を知ることができるよう、またそれを実践する力が得られるようお願い求める。

### ステップ12

イエス・キリストの贖いのおかげで、霊的に目覚めたので、このメッセージをほかの人々に伝え、自分が行うすべてにおいて、これらの原則を実践する。

**依**存症に苦しんでいるのがあなた自身か、あなたの身近にいる人かを問わず、本ガイドは、あなたの人生にとって祝福となります。本ガイドは「アルコールクス・アノニマス12のステップ」に手を加え、末日聖徒イエス・キリスト教会の教義、原則、信条に一致させています。それらは本ガイドの各章の冒頭において、基本原則として提示されています。これらの基本原則の実践方法を学ぶうえで、本ガイドが役立つでしょう。これらの原則にはあなたの人生を変える力があります。

このガイドは、LDSファミリーサービスが主催する依存症立ち直り支援グループの参加者が、ワークブックや参考資料として利用するために作成されました。しかしながら、この中で教えられる教義と原則は、支援グループへの参加が不可能な地域に住んでいる人々にとっても非常に有益なものです。また生活を改めようと努力している人々、特にビショップまたは専門カウンセラーと一対一で問題に取り組もうとしている人々にも役立つでしょう。

LDSファミリーサービスは、様々な依存症の破壊的な影響に苦しみながらも立ち直った数人の人に、本ガイドから学んだ原則を実践した経験を分かち合ってくれるよう依頼しました。彼らの視点に立って語り、依存症の苦しみや、癒しと立ち直りを通して得られる喜びを伝えるために、本ガイドでは「わたしたち」という表現が用いられています。彼らの経験談を読むときに、あなたは慰めと支え、また彼らとの連帯感を感じるでしょう。

本ガイドの執筆・作成には、教会指導者と専門カウンセラーが携わりました。多くの執筆者の知恵と経験は、イエス・キリストの贖いが現実であることと、依存症からの立ち直りが可能であることを証明するもう一つの証です。

**わ**たしたちは深い悲しみを経験してきました。しかしわたしたちのこの上なく悲惨な敗北を輝かしい霊の勝利へと変える救い主の力を目の当たりにしてきました。わたしたちはかつて、落胆や不安、恐れ、そして激しい怒りに心身ともに疲れ果てる日々を過ごしていました。しかし今は喜びと平安を知っています。わたしたちは自分自身や依存症に陥ったほかの人々の生活にもたらされた奇跡を実際に目にしてきました。

わたしたちは依存症のせいで自ら招いた苦痛と苦悩のうちに多大な代価を支払ってきました。しかし、一歩ずつ立ち直りのステップを歩む中で、あふれんばかりの祝福が注がれました。霊的な目覚めを経験したわたしたちは、天の御父とその御子イエス・キリストとわたしたちの関係を改善するために日々努力を重ねています。イエス・キリストの贖いを通して、わたしたちは癒されています。

わたしたちは持てるかぎりの共感と愛を込めて、あなたに呼びかけます。わたしたちの贖い主、イエス・キリストの腕に抱かれながら、わたしたちとともに栄光に満ちた自由で安全な人生を歩んでいきましょう。自らの経験を通して、わたしたちはあなたも依存症の鎖を断ち切って自由になれると知っています。あなたが今どれほど深い喪失感と絶望感の中にいようと、あなたは愛にあふれる天の御父の子供なのです。この真理について、たとえあなたがこれまで無知であったとしても、あるいは目をそらしていたとしても、このガイドで説明されている原則を通して、あなたはその真理を改めて認識し、心に深く刻むことでしょう。これらの原則により、あなたはキリストのもとに来て、キリストに自らを変えていただくのです。これらの原則を実践するときに、あなたは贖いの力を身近に感じるようになり、キリストにより束縛から解放されることでしょう。

依存症は単なる悪い習慣であり、意志の力さえあれば克服できると考えている人がいます。しかし、特定の習性や物質に依存するあまり、それらを断ち切るすべを見失っている人々が大量にいるのです。そのような人々は生活の中で物事を総合的に考えることも、ほかの優先すべきことを自覚することもできません。ほかの何もかも、彼らの破壊的な欲求を満足させることができないのです。欲求を無理に抑えようとすると、肉体的、精神的、情緒的に強い渴望を感じます。習慣的に間違った選択を重ねるにつれて、正しいことを選ぶ力が弱くなります。十二使徒定員会のボイド・K・パッカー会長は次のように教えています。「依存症は人間の自由意志を断ち切り、道徳的な選択の自由を奪い去ります。また、決断力を失わせます。」（「変化する世における啓示」『聖徒の道』1990年1月号、14参照）

依存症には、タバコ、アルコール、コーヒー、茶、および薬物（処方薬と非合法の薬剤の両方）などの物質の摂取、またギャンブル、共依存、ポルノグラフィーの視聴、不適切な性行為、摂食障害といった習性が含まれます。このような物質および習性は、人の御霊を感じる能力を弱めます。また心身の健康を損ない、社会的、情緒的、霊的な面においても害を及ぼします。十二使徒定員会のダリン・H・オークス長老は次のように教えています。「中毒性のある行為はすべて避けるべきです。中毒性のあるものは、何であれ、わたしたちの意志力を弱めます。どのような形であれ、依存症によって引き起こされる強烈な衝動に自らの意志を従わせるなら、サタンの目的にくみし、天の御父の計画を阻むことになるのです。これは薬剤（麻薬、アルコール、ニコチン、カフェインなど）への依存、ギャンブルを始め、中毒性のあるあらゆる習性への依存についてもいえることです。わたしたちは神の戒めを守ることによって様々な依存症を避けることができます。」（“Free Agency and Freedom,” *Brigham Young University 1987 - 1988 Devotional and Fireside*

Speeches (1988年), 45 )

へりくだり、正直に、神と周囲の人に助けを求めることによって、あなたもイエス・キリストの贖いを通して依存症を克服することができます。まさにわたしたちが立ち直ったように、あなたも立ち直ることができます、イエス・キリストの福音によってもたらされるすべての祝福を享受できます。

もしあなたが自分の中毒症状にうすうす気づいており、そこから抜け出したいという望みをほんのわずかでも抱い

ているなら、わたしたちと一緒にこのガイドの中で教えられているイエス・キリストの福音の原則を学び、実践するようお勧めします。あなたが真摯な心でこの道を歩むならば、依存症から立ち直るために必要な力が得られると約束します。これら12の原則の一つ一つを忠実に実践するにつれて、あなたは救い主によって強められ、次の言葉が真実であることを理解するようになるでしょう。「真理を知るのであろう。そして真理は、あなたがたに自由を得させるであろう」(ヨハネ8:32)



## 正直

**基本原則** 依存症を克服するに当たって、自分が無力であることと、もはや思いどおりに生きていけなくなったことを認める。

**わ** たしたちの多くが依存行動に手を出すきっかけとなったのは好奇心でした。中には正当な必要性があった処方薬の摂取が原因となった人もいれば、反抗心から故意に始めた人もいます。その多くが、まだほんの子供としかいえないような年齢で、この依存行動に足を踏み入れています。どのような動機で始めたのであれ、わたしたちはやがてその依存行動が単に肉体的な苦痛を取り除くだけではないということに気づきました。高揚感もたらされ、感情や気分的な苦痛が和らげられたために、自分が直面していた問題から逃れることができたのです。少なくともわたしたちにはそう思えました。しばらくの間、わたしたちは恐れや不安、孤独、落胆、後悔、退屈などから解放されたかのように感じました。そして、人生はこのような感情を引き起こす出来事であふれているため、わたしたちはますます頻繁に依存行動に頼るようになりました。そのうえわたしたちの多くは、依存症の欲求に抵抗する力が失われていることに気づくことさえできなくなっていたのです。十二使徒定員会のラッセル・M・ネルソン長老は次のように述べています。「依存症に陥れば、将来の選択の自由が奪われます。薬物の魔力によって人は文字どおり、意志の力を失ってしまうのです。」(『束縛か自由か』『聖徒の道』1989年2月号、7参照)

中毒性のある習慣に捕らわれている人が自ら依存症であると認めることはめったにありません。問題を過小評価するために、選択の結果から逃れ、発覚しないようにするために、わたしたちは自らの悪習を取るに足りないこととみなし、隠そうとしました。周囲の人々と自分自身を欺くことによって、依存症にさらに深くのめり込んでいくことに、わたしたちは気づいていませんでした。わたしたちの多くは、依存症に対して無力になればなるほど、家族や友人、教会指導者に対して、さらには神に対してさえも非難の目を向けるようになりました。ますます自分の殻に閉じこもるようになり、周囲の人から、特に神から自らを遠ざけるようになりました。

うそや隠し事ををして、依存症者であることを自己弁護したり、責任逃れをしたりしていくうちに、わたしたちの霊的な力は弱まりました。不正直な行いを重ねるたびに、次第に鎖のように強くなる「麻縄」で自らを縛ってきたのです(2ニーファイ26:22参照)。やがてわたしたちは現実と向き合わざるを得ない時がやってきました。さらにうそをつき通すことも、「そんなに悪いことではない!」と自分に言い聞かせて、依存症を隠し通すことももはやできなくなったのです。

愛する人や医者、裁判官、あるいは教会の指導者の口を通して告げられた真実

依存症のせいでわたしたちの生活が破壊されつつあるという事実を、わたしたちはこれ以上否定することができませんでした。正直に過去を振り返ったとき、わたしたちは自分の力で何とかしようとしたことが何一つうまくいかなかったことを認めました。依存症はますますひどくなる一方でした。わたしたちは依存症のせいで、これまでどれほど人間関係を損ない、自尊心を失ってきたかに気づきました。そのときわたしたちは、これは単なる問題とか悪癖ではないと認める勇気を持つことによって、自由と立ち直りへ向かって最初のステップを踏み出しました。自分の人生を思いどおりに生きられなくなっているという事実、そして依存症を克服するために助けを必要としているという事実を、わたしたちはついに認めたのです。驚くべきことに、素直に敗北を認めることによって、ようやく立ち直りへの第一歩が始まったのです。

やっとのことで自分自身に正直になったとき、わたしたちは一つの真理に気づきました。その真理について、モルモン書の預言者アンモンは以下のように簡潔に述べています。

「わたしは自分の力も知恵も誇ってはいない。しかし見よ、わたしの喜びは満ちており、胸は喜びでいっぱいである。だから、わたしは主にあって喜ぼう。

まことに、わたしは自分が何の価値もない者であることを知っている。わたしは力の弱い者である。だから、わたしは自分のことを誇るつもりはない。しかし、わたしは神のことを誇ろう。わたしは神の力によって何事でもすることができるからである。」(アルマ26:11-12)

## 行動のステップ

### 進んで悪習を断つ望みを持つ

依存症は人によって様々ですが、決して変わることはない真理が幾つかあります。その一つは、個人の意志がなければ何事も始まらないということです。依存症からの解放と清めは、ほんの小さな望みから始まります。人は、問題に伴う苦痛が解決に伴う苦痛より、もっとひどいものになったとき、ようやく悪習を断つ気になるものです。あなたはもうその段階に達していますか。まだその段階に達しておらず、依存行動が続いているとしても、いずれ必ずその段階に到達します。なぜなら、依存症は進行性のものだからです。肉体的疾患が悪化するのと同様に、依存症はあなたが正しく機能する能力をむしばんでいくのです。

立ち直りを始めるために唯一必要なのは、依存症とのかかわりを断ちたいという強い望みです。たとえあなたの望みが今は小さく、一貫性のないものであっても、心配しないでください。その望みは次第に大きくなっていくからです!

依存症から離れる必要性は十分に分かっていても、なかなか行動に移そうとしない人もいます。あなたがそのような状態なら、まず自分の消極的な態度を認めたくて、依存症に伴う代価について考えてみてください。自分にとって大切なことは何か、書き出すのも良いでしょう。あなたの家族や対人関係、神との関係、霊的な力、ほかの人々を助け、祝福する力、健康などについてよく考えてみましょう。それからあなたが信じ、望んでいる事柄と実際の行動との間にある矛盾点を探してください。あなたの行動によって、あなたにとって大切なものがどれほど損なわれているか、真剣に考えてください。主があなたを御覧になっているその同じ視点で、あなたもあなた自身とあなたの人生を見ることができるよう祈ってください。すなわちあなたの神聖な可能性や依存行動を続けることによって負うリスクについて、主と同じ視点から見ることができるよう主に助けを祈り求めるのです。

依存行動にふけることによって失うものは何かを認識すれば、悪習を断ち切りたいという望みを持てるようになります。たとえほんの小さな望みであっても、ステップ1を始めるには十分です。このプログラムのステップを通して進歩し、自分の生活に起こる変化を目の当たりにするにつれて、あなたの望みは次第に大きくなっていくでしょう。

#### 高慢を捨て、謙遜けんそんになろうと務める

高慢と正直さをあわせ持つことはできません。高慢は一種の錯覚であり、あらゆる依存症の本質的な要素です。高慢は物事の現在あるがまま、過去にあるがまま、また未来にあるがままの真理をゆがめます。高慢はあなたが立ち直ろうとする際に大きな妨げとなります。エズラ・タフト・ベンソン大管長は高慢を次のように定義しています。

「高慢は、はなはだしく誤った解釈をされている罪……〔です〕。

ほとんどの人は、高慢というと『自己中心』、『うぬぼれ』、『自慢』、『尊大』、『傲慢ごうまん』などの言葉を思い浮かべます。確かにこれらは皆、高慢の罪の中に数えることができますが、核心となるものが抜けています。

高慢の中心をなすのは『敵対心』、すなわち神と同胞に対する敵対心です。敵対心は『憎悪、敵意、反感』などを意味します。サタンは、この力によってわたしたちを支配しようとしています。

高慢は本質的に闘争的な性質を持っています。わたしたちは、自分の思いを押し通して、神の御心みこころに刃向かうことがあります。それは、『御心ではなく自分の思いが成るように』と言っているのも同じことです。……

神の御心に対する敵意は、欲望や欲求、激情の歯止めを失わせてしまいます(アルマ38：12；3ニーフアイ12：30参照)。

高慢な人は、自分の生活を律する神の権能を認めることができません(ヒラマン12：6参照)。自分なりに真理を解釈して、神の偉大な真理に挑むのです。また、自分の能力をもって神権の力に対抗したり、自分の功業を挙げて偉大な神の御業みわざに敵対したりするのです。」「(「高ぶりを心せよ」

『聖徒の道』1989年7月号、4-5)

あなたが悪習を断ち切ることを望むようになり、自分が直面している問題を認めるにつれて、あなたの高慢は次第に消え、代わりに謙遜さがはぐくまれるでしょう。

#### 問題を認め、助けを求め、集会に出席する

依存行動にふけていたとき、わたしたちは自分自身と周囲の人々を欺いていました。しかし、心底、自分自身を欺くことはできませんでした。精一杯虚勢を張り、自己弁護に終始して、自分には何の問題もないかのように装っていましたが、心の奥底では知っていました。キリストの光が絶えずわたしたちの思いに働きかけたからです。まるで坂道を滑り落ちるように、自分が悲しみの谷をさらに奥深くへ滑り落ちつつあると、分かっていました。この事実を否定するためには大変な労力を要しました。ですから自分が問題を抱えていると認めることによって、どんなにか心が軽くなったことでしょう。突然心の中に、一筋の希望の光が差し込んできたように感じました。自分の問題を認め、進んで助けを求める気持ちになったとき、わたしたちの心の中には、芽生えたばかりの希望が大きく育つ場所ができました。こうして、わたしたちは次のステップ、すなわち立ち直り集会に出席する準備が整いました。

すべての人が支援グループや立ち直り集会に参加できるとはかぎりません。立ち直り集会に出席できない人は、ビショップ、あるいは慎重に選んだ専門カウンセラーとともに、少し修正を加えながらそれぞれのステップに従って取り組むことができます。

立ち直り集会に出席することが可能であれば、集会に出席することは少なくとも二つの点であなたの役に立ちます。一つには、これらの集会において、あなたは幾つかの福音の原則について学ぶということです。その原則を実践するなら、あなたの習性は変わってきます。十二使徒定員会のポイド・K・パッカー長老は次のように教えています。「福音の教義を研究することは、人の行動を研究することよりも、ずっと速やかに行動を改善する力があります。ふさわしくない行動についてばかり考えていると、実際にそのような行動をするようになります。だからこそ、わたしたちは福音の教えを勉強するようにと強く勧めるのです。」(「幼き子ら」『聖徒の道』1987年1月号18-19) もう一つには、これらの集会はほかの多くの人々とともに集う場所であるということです。集会に出席している人の中には、現在立ち直りつつある人や、すでに立ち直りのプロセスを歩み終えて、その有効性の生きた証あかしとなっている人など様々な人がいます。そのような場所に出席することであなたは自分の状況に対する深い理解や希望、支えなどを得られるでしょう。

## 研究と理解

聖文と教会指導者の言葉を研究することにより、あなたは立ち直りの第一歩を踏み出せるようになります。この研

究により、あなたの理解は深まり、よりよく学べるようになるでしょう。

祈りの気持ちで個人学習をする際、また作文や、グループ討論をする際に、以下の聖句、教会指導者の言葉、質問を使うことができます。作文について考えると気が重くなるかもしれませんが、書くことは立ち直りに大いに役立ちます。作文を書く際には、自分が置かれている状況についてじっくり考える時間を取ります。そうすることによって、考えることに思いを集中させ、自分の依存症にまつわる様々な出来事や思いや行動を振り返り、理解することが容易になります。作文は、あなたの思いを記録することにもなります。また各ステップを進めていく中で、自分の進歩状況の評価に役立てることが出来ます。まずは、自分の思いや気持ちについて書くときに、心から正直になってください。

### 誘惑に取り囲まれる

「わたしは、非常にたやすくまわりつく誘惑と罪に取り囲まれている。

そしてわたしが喜ぼうとすると、心は罪のためにうめき苦しむ。それでもわたしは、これまでに自分がだれに頼ってきたかを知っている。

わたしを支えてこられたのは神である。神はわたしが荒野で苦難に遭っていたときに、いつもわたしを導き、また底知れない深みの海の上でも、わたしを守られた。

神は、わたしの肉体が燃え尽きるほどに、わたしを愛で満たされた。」(2ニーファイ4：18 - 21)

あなたは取り囲まれている、あるいは捕らわれていると感じることがありますか。そのように感じるのが最も多いのはどのようなときですか。

あなたの心がしばみ、依存行動に駆り立てる誘惑に屈するのは、どのような状況で、またどのような気持ちになっているときでしたか。

ニーファイは、圧倒されるような思いがしたとき、だれに頼りましたか。主にもっと頼れるようになるために何ができますか。

「わたしは、人は取るに足りないものであることが分かった」

「さて、多くの時間が過ぎて、モーセは人としての本来の力を再び取り戻し、独り言を言った。『今これで、わたしは、人は取るに足りないものであることが分かった。このことは、思ってもみないことだった。』」(モーセ1：10)

モーセは自分自身を神と引き比べたとき、どのように述べましたか。

幼い子供は無限の価値を持っていながらも、両親と比べて取るに足りない存在であるのはなぜですか。

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

神の助けを受けないとき、どのような点で、あなたは取るに足りないものなのでしょうか。

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

どのような点で、あなたには無限の価値があるのでしょうか。

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

自分が無力であり、自分の力だけで依存症を克服できないと気づくことによって、どのように自分が取るに足りないものであることを認め、幼子おきなごのようになることができるかについて書いてください。

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

#### 飢えと渇き

「義に飢えかわいている人たちは、さいわいである、彼らは飽き足りるようになるであろう。」(マタイ5：6)

「すると、わたしの霊は飢えを感じた。それで、わたしは造り主の前にひざまずき、自分自身のために熱烈な祈りと懇願をもって造り主に叫び求めた。わたしは一日中造り主に叫び求めた。また夜になっても、声が天に届くように、まだ大きな声を上げていた。」(エノス1：4)

これら二つの聖文を通して、霊は飢えを感じるということが分かります。肉体的な空腹感がないにもかかわらず、心にむなしさを感じたことがありますか。そのむなしさの原因は何でしょうか。

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

霊的な事柄に対する飢えは、あなたがもっと正直になる  
うえでどのように助けとなるでしょうか。

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### 正直

「この正直という特質を、きわめてありふれたものである  
と考える人がいます。しかし、わたしは、正直こそ福音の  
最も根幹となるべき大切な資質であると確信しています。  
正直な人がいなければ、わたしたちの生活も.....崩壊し、  
醜悪と混乱を残すだけとなるでしょう。」(ゴードン・B・  
ヒンクレー「われらは正直なるべきを信ず」『聖徒の道』  
1993年6月号, 4参照)

これまで自分の依存行動を自分自身と周囲の人々から隠  
すために、どのようにうそをつき、隠そうとしてきたか  
について書いてください。このような行為が原因となっ  
て、どのように「醜悪と混乱」を生じたでしょうか。

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### けんそん 謙遜

「さて、やむを得ずへりくだっているので、あなたがたは  
幸いである。人は時々、やむを得ずへりくだっていても悔  
い改めようとするからである。そして、悔い改める人はだ  
れでも、必ず憐れみ<sup>あつ</sup>を受ける。そして、憐れみを受けて最  
後まで堪え忍ぶ人は救われる。」(アルマ32:13)

あなたがやむを得ずへりくだり、悔い改めをするに至っ  
た状況について書いてください。アルマはあなたにどの  
ような希望を与えてくれるでしょうか。その希望をあな  
たはどのようにして見だし、得ることができるでしょ  
うか。

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### 主の喜び

「偽りを言うくちびるは主に憎まれ、真実を行う者は彼に  
喜ばれる。」(箴言12:22)

これらの質問に対し答えを書くには、自分自身について  
心の底から正直になる必要があったことでしょうか。この  
聖文の一節は、そのような正直さとどのように関連して  
いるでしょうか。どうすれば主に喜ばれる者になること  
ができるでしょうか。

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---





## 希望

**基本原則** 神の力によって健全な霊性を取り戻すことができる信じ。

**依**存症に対して自分が無力であると気づいたとき、わたしたちの多くがすべての希望を取り去られたと感じました。わたしたちの中で、神に関する概念を教えられずに育った人々は、救いを得られそうなありとあらゆる方法をすべてやり尽くしたと確信していました。一方、神を信じる人々は、自分があまりにも神をがっかりさせたので、神は自分を助けてはくださらないと思い込んでいました。いずれにしてもステップ2は、わたしたちがこれまでに考えたことのない解決策を、あるいはすっかりあきらめていた答えを提示してくれました。それは神に立ち返り、イエス・キリストの贖いに希望を見いだすために与えられた方法でした。

ようやく謙遜になったわたしたちは、助けを求めて手を伸ばしました。ほんのかすかな希望の光に導かれて、わたしたちは立ち直り集会に出席し始めました。初めて集会に参加したとき、わたしたちの心は疑いと不安でいっぱいでした。どぎまぎしたうえ、ともすると悲観的にさえなりました。しかし、何はともあれわたしたちは、やって来たのです。その場には男女とも幾人も人がいて、それまでどのような人生を送ってきたか、何をきっかけに自分自身が変わったか、依存症から立ち直る生活とはどのようなものかなどについて包み隠さず語るのを、わたしたちは聞きました。集会で出会った人々の多くが、かつてはわたしたちと同じように絶望感にさいなまれていたというのです。しかし今では、笑い、語り、ほほえみ、集会に出席し、祈り、聖文を読み、立ち直り日記をつけていました。

次々に、彼らが共有し、実践している原則の数々がわたしたちにも効力を及ぼし始めました。集会に何度も出席するうちに、わたしたちは何年も感じたことのないものを感じるようになりました。希望を抱くようになったのです。まさに破滅の淵に立っていた人々が希望を持ち得たのなら、わたしたちにもまた希望があるはず。主に頼るならば、「悪習、薬物の乱用、反抗、背き、違反などのために、完全な赦しという約束から除外される人は一人もない」と聞き、わたしたちの心は感謝に満たされました。(ボイド・K・パッカー「輝かしい赦しの朝」『聖徒の道』1996年1月号、20)

信仰と証に満ちた雰囲気の中で、神の憐れみと力について理解の目が開き始める兆しが見えてきました。神には依存症の束縛からわたしたちを解放する力があると信じ始めたのです。やがて立ち直りのプロセスにある仲間たちの模範に倣うようになりました。集会に出席し、祈り、再び教会の活動に参加するようになったのです。また聖文について深く考え、実践するようになりました。すると、わたし

たちの身に奇跡が起こり始めました。イエス・キリストの恵みによって、一日また一日と依存行動から遠ざかっていられるようになったのです。ステップ2に取り組むにつれて、わたしたちは、自分自身や依存行動に頼る代わりに、信仰をもってイエス・キリストの愛と力に頼るようになりました。このステップへの取り組みは、わたしたちの思いと心の中で行われました。こうして、依存症からの立ち直りには霊的な土台が必要であるという真理を、身をもって学びました。

このガイドの中で提示されているステップに取り組むことによって、あなたもこの真理を体験するでしょう。この経験はあらゆる努力に見合う価値があります。このプログラムは霊的なプログラムであると同時に行動のプログラムでもあります。これらの原則に従い、生活の中でその効力を体験するならば、主との関係を新たに見だし、自分が健全な霊性を取り戻したことに気づくでしょう。主の御霊の助けによってあなたは、自分の選択についてより正直に、また明確に判断できるようになります。そして福音の原則と調和した決定を下せるようになるでしょう。

わたしたちの中には、即座にこのような奇跡を経験した人もいれば、ゆっくりと段階を追って立ち直った人もいます。ともかく、あなたもいずれ立ち直ることができます。そしていつかきっと、わたしたちとともに『キリストを確固として信じ』ることにより、依存症から救われ、『完全な希望の輝き』を享受しているといえる日が来るでしょう(2ニーファイ31:20)

十二使徒定員会のデビッド・A・ベドナー長老は、あなたを助ける主の力について次のように教えています。

「主の深い憐れみの力を過小評価したり、軽々しく見過ごしたりするようなことがあってはなりません。主の深い憐れみの簡潔さ、麗しさ、そして普遍性は、現在と将来にわたる困難に満ちた時代にあって、わたしたちを強め、守るうえで、非常に大きな役割を果たします。必要な慰めや内なる喜びを言葉では表現できないとき、説明がつかないことを伝えようとするとき、人生の不公平や不平等について論理や理性に訴えても十分な理解が得られないとき、この世での経験や評価では、望ましい結果を十分に出せないとき、さらに、自分がまったく孤独に思えるとき、そのようなときこそ主の深い憐れみによって祝福を受けるのです。さらに自らを解放する力さえ与えられます(1ニーファイ1:20参照)。

この話を聞いたり読んだりする人の中には、生活を振り返り、主の深い憐れみを受ける可能性を誤って過小評価したり、退けたりする人もいるかもしれません。……わたしたちは、そのような祝福や賜物(たまもの)がもっと義にかなった生活をしているように見える人や、教会の中で目立った奉仕をしている人のために取っておかれるのだと誤解してしまいます。主の深い憐れみはすべての人に及ぶものであり、イ

スラエルの贖い主はそのような賜物を授けたいと熱望しておられることを証します。」「主の深い憐れみ」『リアホナ』2005年5月号、100)

主の愛に満ちた憐れみは、あなたがそれに注意深く目を向けるようなときに、また、神の力が確かに自分の立ち直りを助けてくれると信じるようになるときに、自らの生活の中に見いだすことができるのです。

## 行動のステップ

祈る。聖文を読み、深く考える

高慢を捨て、自らの生活に再び神を招き入れることについて考え始めるとき、あなたは祈りの言葉で考えるようになるでしょう。ようやく、あなたはひざまずき、声に出して祈る準備ができたのです。自分の思いや必要を神にお伝えすることが、とても心地よいものであることが分かるでしょう。そして必ずしも肯定的な答えではなくても、常に愛情をもって必ず答えを与えてくださる御方との会話が再び可能になったことに気づきます。とうとうあなたは、自ら追い込んだ孤独の牢獄から抜け出して、癒しの効力が自分の身に及び始めたことに気づくでしょう。

神との交わりを持ちたいという望みによって、あなたは現代および古代の預言者の言葉を研究するようになるでしょう。聖文の中に答えを見つけた人の話を聞くと、自分も同様に答えを見つけられるという期待がふくらみます。自分の考えを書き留めることで、御霊からの働きかけをもっと感じられるようになります。祈りの気持ちで研究してください。そうすれば、主はあなたの疑問と必要に答えてくださいます。

研究を始めるに当たって、本ガイドの各章の最後に記載されている聖句から取り組むのが適切でしょう。どの聖句も精神面の立ち直りを念頭に置いて選ばれたものです。また聖句に添えられた質問は、あなたがその聖句の原則を実践できるように考えられたものです。毎日少しでも時間を割いて、主があなたに何を伝えたいと望んでおられるか探求してください。

永遠の父なる神と、その御子イエス・キリストと、聖霊とを信じる

わたしたちの多くは、神に関する何らかの概念をもって成長しました。そして教会員として、少なくとも天の御父とイエス・キリストと聖霊について何らかの知識がありました。この御三方に対する信仰は持つてはいても、生活の中の個人的な問題と神の力の必要性とを結び付けて考えようとしないことが多かったのです。

ステップ2で求められるのは、天の御父とイエス・キリストの愛と憐れみ、そして聖霊との交わりや祝福を心から信じながら、進んで実践するという単純なことです。あなた自身やほかの人々の生活の中に御三方の愛と力を見いだすことによって、あなたが神会の御三方の完全に一致した愛を味わうようになることをわたしたちは証します。

## 研究と理解

以下の聖句はステップ2に取り組むうえで助けとなるでしょう。これらの聖句と質問を話し合いや研究、作文の際に活用するようお勧めします。作文は正直に具体的に書くよう心がけてください。

神を信じる

「神を信じなさい。神がましますことと、神が天と地の万物を創造されたことを信じなさい。神はすべての知恵を備え、また天と地の両方で一切の権威を持っておられることを信じなさい。さらに、人は主が理解される事柄すべては理解しないということを信じなさい。」(モーサヤ4：9)

天地にある多くの証拠が神の存在を証しています。あなたは神と神の愛を証する、どのような経験をしてきましたか。

イエス・キリストを信じる信仰

「悔い改めと主イエス・キリストを信じる信仰についてこの民に宣べ伝えなさい。謙遜になるように、また柔和で心のへりくだった者になるように教えなさい。主イエス・キリストを信じる信仰をもって、悪魔のあらゆる誘惑に立ち向かうように教えなさい。」(アルマ37：33)

わたしたちの多くは単に自分自身の意志に頼って、あるいは友人やセラピストを信頼することによって依存症から抜け出そうと試みましたが、しかしそのうち、わたしたちは自分自身やほかの人に対する信頼だけでは、依存症を完全に克服することはできないことに気づきました。

立ち直りの取り組みとしてほかのどんな助けにも勝って、  
進んで謙遜になり、キリストとキリストの福音に心を向  
けるようになることについて、今日あなたが感じている  
ことを書いてください。

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

#### 救い主の思いやり

「その子の父親はすぐ叫んで、涙を流しながら言った、  
『信じます。不信仰なわたしを、お助けください。』」（欽定  
訳マルコ9：24から和訳）

この男は救い主に助けを求め、それを受けました。疑い  
を抱いたからといって、イエスはこの男性を非難しませ  
んでした。この救い主の思いやりと忍耐について書いて  
ください。

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

主に自分の気持ちを伝えることについて、どのように感  
じますか。

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

#### 恵みの賜物

「だから、わたしたちは、あわれみを受け、また、恵みに  
あずかって時機を得た助けを受けるために、はばかること  
なく恵みの御座に近づこうではないか。」（ヘブル4：16）

「聖句ガイド」で、恵みは「神の憐れみと愛」を通して  
授けられる「神聖な助けや力」と定義されています（「恵  
み」、254）。この神聖な力の賜物によって、あなたは自  
分に与えられている力だけではできない多くのことを達  
成できるようになります。あなた独りの力ではできない  
ことを、救い主があなたに代わって行ってくださるので  
す。救い主の恵みによって、あなたは悔い改め、変わる  
ことができます。これまであなたは、どのような方法で  
生活の中に恵みの賜物を感じてましたか。

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

神聖な力の賜物<sup>たまもの</sup>によって、どのようにあなたは立ち直りを継続させることができるでしょうか。

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

キリストの贖い<sup>あがな</sup>（解放と変化）の力を得るために、あなたが必要としていることについて書いてください。

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

癒<sup>いや</sup>し

「あなたは救いを得させるキリストの力を信じますか。...  
...キリストの贖い<sup>あがな</sup>を信じるならば、あなたは癒<sup>いや</sup>しを得られます。」(アルマ15:6,8)

癒<sup>いや</sup>しについて考えるとき、わたしたちは、通常、肉体の癒<sup>いや</sup>しを思い浮かべます。ほかにどのようなことについて、あなたはイエス・キリストの癒<sup>いや</sup>しの力を必要としていますか。

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

目覚める

「しかし見よ、もしあなたがたが目を覚まし、能力を尽くしてわたしの言葉を試し、ごくわずかな信仰でも働かせようとするならば、たとえ信じようとする望みを持つだけでもよい。わたしの言葉の一部分でも受け入れることができるほどの信仰になるまで、その望みを育ててゆけ。」(アルマ32:27)

目覚めること、すなわち、あなたの能力を呼び覚まし、活気づけることは、信仰を身に付けるプロセスで不可欠な要素です。先週よりも今日<sup>こんにち</sup>、どのような点であなたは、さらに自分の生活の中でイエス・キリストの存在と力に気づいたでしょうか。先月、あるいは昨年<sup>こぞ</sup>に比べてどうでしょうか。

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---







## 神への信頼

**基本原則** 自分の意志と生き方を永遠の御父である神とその御子イエス・キリストの配慮にゆだねると決心する。

ステップ3は決心です。最初の二つのステップで、わたしたちは自分の力だけではできないことは何か、また自分が神から助けを必要としていることは何かに気づきました。次にステップ3では、神に対してわたしたちができる唯一のことについて教えられたのです。わたしたちは、神に対して心を開き、自分の人生を全面的に主にゆだねる決心をしました。過去、現在、未来にわたって、人生に関する自分の意志さえもすべて神にゆだねると決心したのです。ステップ3は選択の自由に基づいて行動することでした。それはわたしたちにとって、これまでで最も重大な選択でした。

十二使徒定員会のニール・A・マックスウェル長老は、このきわめて重大な決定について次のように語っています。「自分の意志を神に従わせる行為そのものが、文字どおり、個人が神の祭壇にささげられる唯一の所有物です。これは難しい教義ですが、真実です。わたしたちが神にささげるほかの多くのものは、たとえそれがわたしたちにとってどれほど素晴らしいものであろうと、実際は神からすでに与えられたものか、借りたものにすぎません。しかし、わたしたちが自分の意志を神の御心みこころにのみ込まれるままにし、自分自身を差し出すとき、真の意味で神にささげ物をしているのです。」(『御父の御心にのみ込まれる』『聖徒の道』1996年1月号, 26参照)

十二使徒定員会のポイド・K・パッカー会長は、自分の意志を神にゆだねる決心とその決心の結果与えられた自由について次のように語っています。「わたしの人生でおそらく最大の発見、まさしく最大の決意をしたのは、わたしが最終的に神に対して信頼を寄せるようになったときでしょう。そのときにわたしは自分の選択の自由を神に預ける、あるいは従わせる気持ちになっていたのです。そこには、無理強いも圧力もありません。強制は一切ないのです。わたしはほかでもない個人として、偽りの気持ちからではなく、選択の自由を差し出すという特権以外には何も期待せずにそうするのです。これは比喩的な表現ですが、ある意味で、聖典に記されている最も大切な賜物たまもの、すなわち自らの選択の自由を捨て去ることが永遠の命を受けるためにどうしても必要なのです。『仰せのとおりにいたします』と言って行うことで、後々になって、差し出した以上の選択の自由が自分に返ってくることになるのです。」(Obedience, Brigham Young University Speeches of the Year [1971年12月7日], 4)

ステップ3に取り組んだとき、立ち直りはわたしたち自身より主が力を尽くされた結果、もたらされるものの方がはるかに大きいという事実と直面しました。自らの生活に主を招き入れたとき、主は奇跡を起こされました。ステッ

プ3は、わたしたちを立ち直らせ、<sup>あがな</sup>贖ってくださる神の力を受け入れる決心をすることでした。それは、当然神が常にわたしたちの選択の自由を尊重してくださることを心に留めながら、神に自分の人生を導いていただくという決心でした。このように、わたしたちは霊的な面に焦点を当てた立ち直りプログラムを実践し続けることによって、自分の人生を神の御手にゆだねようと決心しました。

初めて立ち直り集会に出席したとき、わたしたちはここに来るようという周囲の人々からの圧力、あるいは強制さえ感じたかもしれません。しかし、ステップ3に取り組むためには、自分から行動するという決意が必要でした。自分の生き方をこれほど大幅に変えるには、自分自身の決意が不可欠であると気づいたのです。それは両親が過去に何をしていたか、当時何をしていたか、あるいは何を望んでいたかということとは関係ありません。また、<sup>はんりよ</sup>伴侶や家族、友人の考えや気持ちや行いとも関係ないことです。ほかの人の意見や選択にかかわらず、わたしたちは進んで自分を清く保ち、節度を守る必要があることを理解しました。自発的な決意こそ、立ち直りの際、安定した心身のバランスを保つ堅固な土台となるのです。モルモン書を読んでいいたとき、アルマ書第5章13節の中に、ステップ3の有益性に関する力強い確証を見いだしました。「彼らはへりくだり、まことの生ける神に信頼を寄せた。」

このステップに取り組むとき、わたしたちは見知らぬ世界への恐れを抱きました。わたしたちが謙遜けんそんになって、自らの生き方と意志を完全に神の配慮にゆだねたら、一体何が起きるのでしょうか。わたしたちの多くにとって、子供時代は非常につらいものでした。小さな子供だったときのように、再び傷つくのではないかと恐れたのです。過去の経験からわたしたちは狂気に満ちたこの世にあって、確実な信頼関係を築くのは不可能に近いと確信するようになりました。約束が破られるのをあまりにも多く目にしてきたからです。わたしたち自身、自分が決めた約束を何度も破りました。ある人にとっては、立ち直りかけている仲間が言った「依存行動に頼ってはだめだ。集会に出席しなさい。助けを求めなさい」という言葉を試すことが最も効果的でした。わたしたちより先に立ち直りのステップを歩んだ人々が、この新しい生き方を試してみるよう励ましてくれました。わたしたちがほんの少しでも神に心の扉を開くようになるまで、彼らは忍耐強く待ってくれたのです。

主も同じようにわたしたちを招いておられます。「見よ、わたしは戸の外に立って、たたいている。だれでもわたしの声を聞いて戸をあけるなら、わたしはその中にはいって彼と食を共にし、彼もまたわたしと食を共にするであろう。」(黙示3:20)

初めのうち、わたしたちの取り組みは不安に満ちた、たどたどしいものでした。主に信頼を寄せたかと思えば、しばらくすると再びそれを見失ってしまうのです。このような不

安定なわたしたちの信仰を主は不快に思われ、助けと愛を与える御手を差し控えられるのではないかと不安になりました。しかし、主は決してそのようになさいませんでした。

次第にわたしたちは、主が癒しの効力を発揮して下さること、また主の道に従うことによって確かな安心感を与えて下さることが分かるようになりました。そして最終的には、わたしたち一人一人が、自分の悪習を断つだけでなく、自らの意志と人生をも完全に神にゆだねなければならないことに気づいたのです。そのようにするにつれて、わたしたちは主が忍耐強く、すべてのことにおいて主に身をゆだねようとするわたしたちのたどたどしい努力を受け入れて下さることを理解するようになりました。

今では、絶えず主の御心に従い続けることによって、わたしたちは誘惑に立ち向かう力を得ています。わたしたちには救い主の贖いを通して得られる力が必要であると、確信をもってお伝えします。その力をわたしたちは自分自身のうちを感じ始めています。その力は、今度誘惑に遭うとき、わたしたちを守る力になるのです。こうしてわたしたちは主が定められた条件に基づいて人生を受け入れるようになりました。

マックスウェル長老が述べたように、主に対する従順は難しい教義です。一日が始まる時、時には1時間ごと、あるいはその瞬間ごとにさえ、主の御心に従順であるよう繰り返し自らをささげる必要があるからです。自ら進んでそうするとき、わたしたちは自分独りではできないことを成し遂げられる力を恵みとして与えられるのです。

神の御心に従順であり続けるなら、争いが減り、人生がもっと価値あるものとなります。交通渋滞のようなささいなことでもいらいらすることもなくなります。債権者を恐れる必要もありません。自分の行動に責任を持てるようになります。自分自身が望むように、また救い主がわたしたちすべてに対してされるように、わたしたちもほかの人々を受け入れ、主がなさるように人々に接するようになります。ようやくわたしたちの目や思い、心が真実に対して開かれたのです。その真実とは、現世は試しの世であり、常に幸福と同様に悲しみや挫折を経験するものだということです。

新たな一日を迎える度に、わたしたちは主と主の御心に従う決意を新たにします。わたしたちの多くが口にする「一日ずつ」という言葉は、このことを意味しています。わたしたちは依存症の根底にある自分の強情で自己中心的な心を捨てて、さらに平穏で力に満ちた24時間を過ごすことを決意しました。それは神と神の恵み、力、愛に対する信頼からもたらされるのです。

## 行動のステップ

聖餐会に出席する。バプテスマの聖約を思い起こし、新たにす

ステップ3に進み、すべてにおいて神を信頼することは、新しい眼鏡をかけ、あらゆることを新たな目で見ることに似ています。自分の思いを神に向けようと決心することによって、あなたは天の御父の御心を求め実践し、そこか

ら得られる慰めと喜びを享受するようになるでしょう。

バプテスマと聖餐はあなたがイエス・キリストを愛し、キリストに従うことを象徴しています。あなたは「いつも御子の御霊を受け」ることができるように、イエス・キリストの御名を受け、いつも御子を覚え、御子に従い、御子が与えてくださった戒めを守ると聖約します（モロナイ4:3。モロナイ5:2；教義と聖約20:77、79も参照）。

あなたの依存症について、また神の御心に従うというあなたの決意について、ビショップあるいは支部会長と話し合ってください。毎週聖餐会に出席するよう最善を尽くしてください。礼拝する際に、聖餐の祈りを注意深く聞き、天の御父が与えて下さる賜物について深く考えてください。それから、ビショップまたは支部会長の許可が得られれば、聖餐を取るによって、あなたの人生に関する御父の御心を受け入れ、それに従うという決意を新たにしてください。

立ち直りが進むにつれて、あなたは救い主の犠牲を尊ぶ人々と一緒にいたいという気持ちが増す強くなるでしょう。また「神には、なんでもできないことは〔ない〕」（ルカ1:37）という言葉が真実であることを実感するようになるでしょう。

神を信頼し、従うと決意し、変えられるものは変え、変えることのできないものは受け入れる

次の言葉は、「平安の祈り」として知られるラインホルド・ニーバーの祈りに手を加えたものです。あなたが神に信頼を置き、従うと決意をする際の助けとなるでしょう。「神様、どうかわたしにお与えください。変えられないものを受け入れる心の平安を、変えられるものを変える勇気を、そして、その違いを見極める知恵を。」

あなたを助ける神の力に信頼を置くとき、あなたは自分が現在置かれている状況を静かな心で受け入れることができます。ほかの人々の選択や行動を思いどおりにすることはできなくても、直面する様々な状況の中で自分がどう行動するかを決めることができます。この事実を静かな心で受け入れることができます。

あなたは天の御父を信頼し、その御心に従って行動すると、勇気をもって決意することができます。自分の意志と人生を天の御父にゆだね、御父の望まれることを行い、その戒めを守ると決心するのです。

あなたの人生には、変えることができないことも幾つかあるはずですが、自分の思いを変えて、神を信頼し、従うことはできます。神に信頼を置くようになるにつれて、アルマが「偉大な幸福の計画」（アルマ42:8）と呼んだ計画にあなたが従うことこそ神の計画であることが分かるでしょう。苦悩と困難の中にあっても、あなたは「神は、神を愛する者たち、……と共に働いて、万事を益となるようにして下さる」（ローマ8:28）ことを知り、神の戒めを守るようになります（教義と聖約90:24；98:3；100:15；105:40も参照）。

## 研究と理解

以下の聖句はステップ3に取り組むうえで助けとなるでしょう。これらの聖句と質問を瞑想や研究、作文の際に活用してください。作文は正直に具体的に書くよう心がけてください。

### 神の御心と一致する

「神の御心と和解しなさい。悪魔の意志と肉の思いに自らを従わせてはならない。また、神と和解した後あなたに救われるのは、ただ神の恵みによること、また神の恵みを通じてであることを覚えておきなさい。」(2ニコーファイ10：24)

神の御心と一致した生活をするとはどういうことか、よく考えてください。神を信頼するとき、すべてを可能にする神の力は、あなたの生活にどのような影響を及ぼせるでしょうか。神に自分の生活を導いていただくことについてどう感じますか。

神があなたの生活を導いてくださるうえで、妨げとなるものは何ですか。

### 神の御心に従う

「アルマと彼の同胞に負わされた重荷は軽くなった。まことに、主は、彼らが容易に重荷に耐えられるように彼らを強くされた。そこで彼らは心楽しく忍耐して、主の御心にすべて従った。」(モーサヤ24：15)

主はアルマとその民の重荷を取り除くこともおできになりましたが、そうする代わりに、彼ら自身を強めて「容易に重荷に」耐えられるようにされました。彼らが不平を言わず、心楽しく忍耐して主の御心に従った点に注目してください。即座に開放されることを望みながらも、少しずつ重荷を軽くしていただくことを喜んで受け入れる謙遜さについて書いてください。

神に従うとはどのような意味でしょうか。あなたはどのように従いますか。

変わることにに関して、喜んで、また忍耐強く主の定められた時刻表に従うことについてどう思いますか。

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

重荷から解放されるまで努力し続ける勇気を得るにはどうすればよいでしょうか。

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

誘惑に遭うときの、祈りの重要性について考えてください。そして、祈りがどのように謙遜けんそんさをはぐみ、イエス・キリストに対する信仰を強めるかについて書いてください。

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**断食と祈り**

「彼らは、しばしば断食して祈り、ますます謙遜けんそんになり、ますますキリストを信じる信仰を確固としたものにしたので、喜びと慰めで満たされ、まことに清められ、心の聖きよめを受けた。この聖きよめは、彼らが心を神に従わせたために受けたのである。」（ヒラマン3：35）

この聖句は神に自分の心に従わせた民について記しています。断食は、あなたの心を神に従わせる力や依存行動をやめる力をどのように強めることができるでしょうか。

---

---

---

---

---

---

---

---

誘惑に遭うとき、依存行動に走るより、心を神に従わせる方を選ぶあなたの意志はどれほど強いでしょうか。

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

主の御前<sup>みまえ</sup>にへりくだる

「彼らが主の御前<sup>みまえ</sup>にへりくだったので、主は彼らを救い出された。また、彼らが主に熱烈に叫び求めたので、主は彼らを奴隷の状態から救い出された。このように、どの場合でも、主は人の子らの中で御自分の力をもって働き、主に頼る者<sup>あわれみ</sup>に憐れみの御腕<sup>みうで</sup>を伸ばされる。」(モーサヤ29：20)

神の御心<sup>みこころ</sup>に従って救いを得るために、あなたが神に「熱烈に呼び求める」のを妨げるものは何ですか。

Horizontal lines for writing.

過去において、あなたがこのような解放を得るのを妨げたのは、どんなことですか。

Horizontal lines for writing.

どのような方法によって、あなたは神を信頼できるようになるでしょうか。

Horizontal lines for writing.

自分自身をへりくだらせるのは、あなたの決意です。サタンは次のようにあなたに思い込ませるかもしれませんが「神はほかの人々をお助けにはなっても、絶望的での施しようのない自分は助けてくださらない。」これは偽りです。これが偽りであることを認識してください。事実、あなたは神の子供です。この知識は、あなたがへりくだるうえでどのように役立つでしょうか。

Horizontal lines for writing.

立ち直りを始める選択

「わたしはあなたがたが謙遜<sup>けんそん</sup>であり、従順で素直であり、容易に勧告に従い、忍耐と寛容に富み、すべてのことについて自制し、いつも熱心に神の戒めを守るように、また霊的にも物質的にも、必要としているものは何でも求め、与えられるものについては何であろうといつも神に感謝するように願っている。」(アルマ7：23)

ステップ3は選択です。立ち直りは神の力によるものですが、あなたが神の助けを求めるという選択を行って初めて、それが可能になります。神の力があなたの生活に流れ込む道筋を開くのは、あなたの決意なのです。謙遜、忍耐、柔和などはどれも選択の結果得られるものであることをよく考えてみてください。前述の聖句において最後に挙げられている特質は感謝です。感謝はあなたが謙遜になるうえでどのように助けてくれるでしょうか。

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

アルマが挙げている特質の中に、ほかにどのようなものがあるでしょうか。

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

これらの中であなたに欠けているのはどの特質ですか。

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

こんにち 今日あなたはどの特質を身に付けますか。手始めに、今何ができるでしょうか。

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

#### 子供のようになる

「生まれながらの人は神の敵であり、アダムの墮落以来そうであって、今後もそうである。また人は、聖なる御靈の勧めに従い、主なるキリストの贖罪により、生まれながらの人を捨てて聖徒となり、子供のように従順で、柔和で、謙遜で、忍耐強く、愛にあふれた者となり、子供が父に従うように、主がその人に負わせるのがふさわしいとされるすべてのことに喜んで従わないかぎり、とこしえにいつまでも神の敵となるであろう。」(モーサヤ3：19)

わたしたちの多くは両親または保護者から、愛情に欠けた接し方をされた経験を持っているため「子供のように」なるには困難が伴います。それは、ともすると恐ろしいことですらあるかもしれませんが。あなたが両親との間に未解決の問題を抱えているなら、両親に対する気持ちと神に対する気持ちを分けて考えるために何ができるでしょうか。

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---







## 真実

**基本原則** 自分自身の行動を徹底的に吟味し、恐れず道徳上の棚卸し表を作成する。

**ス**テップ3に取り組んだとき、あなたは主を信頼すると決心し、あなたの意志と人生を主にゆだねました。ステップ4では、神を信頼するというあなたの意志を表明します。つまり、自分の人生について調べ、恐れを捨ててそれを道徳上の棚卸し表に書き表すのです。そのために、まず自分の人生を振り返り、その時々<sup>みどころ</sup>の思いや出来事、感情、行動について思い返し、大まかに整理します。そして自分の人生に関する、できるだけ完全な道徳上の棚卸し表を作ります。

自分の人生に関する道徳上の棚卸しを恐れずに、また詳細に行うのは容易なことではありません。恐れずというのは、恐れる気持ちがまったくないという意味ではありません。自らの人生を振り返ってみるとき、おそらくあなたの胸の内には、気まずさや恥ずかしさ、恐れといった多くの感情がわき起こることでしょう。恐れずというのは、道徳上の棚卸し表を作成するプロセスにおいて幾度となく恐れを感じても、ひるむことなく徹底的に行うという意味です。ステップ4において恐れずとは、あなたの人生の様々な出来事に焦点を当てるときに、心から正直になると約束することです。つまり自分自身の弱点を含めて、すべてにわたって正直になることであって、だれかほかの人の弱点をあげつらうことではありません。

過去において、恐らくあなたは悪習を正当化し、自分が引き起こした数々の問題をほかの人々や場所、事柄のせいにしていたことでしょう。しかし今は、つらく、恥ずかしい出来事や困難な出来事、思い、感情、行為などを認める必要があるにもかかわらず、過去と現在の行動に対して責任を取り始めたのです。

自分の人生について調べ、恐れずにそれを道徳上の棚卸し表に書き表すという考えに、押しつぶされそうになると、心に留めてほしいのは、あなたは独りではないということです。そのような気持ちを、わたしたちはよく理解できます。このステップをやり遂げる意志を失わないよう格闘したことを、わたしたちはよく覚えています。わたしたちの多くは、もし途中で投げ出して、ステップ4を完了しなかったら、いまだに依存症に苦しんでいたかもしれせん。最終的に、わたしたちは自分たちより前に同様のプロセスを歩んだ人たちの次のような言葉を信じるほかありませんでした。「自分の人生について調べ、恐れずに道徳上の棚卸しをしないうがぎり、……日常生活でほんとうに役立つ信仰には到達できない。」(*Twelve Steps and Twelve Traditions* [1981年], 43)

依存症のせいで、正直に自分の生活について省みるわたしたちの能力は弱まっていました。依存症のせいで、わたしたちはすべての人との関係において自分が引き起こした

損害や混乱 わたしたちの負債 を認識する力を失ってしまいました。わたしたちが自信をもって救い主に頼れるようになる前に、主の助けを受けながら過去を正直に清算するための手順を知る必要がありました。ステップ4はその手順を提示してくれました。それは、「わたしたち一人一人がこれまでに負ってきた負債、または現在負っている負債を自覚するという、多大なエネルギーと痛みを伴う作業」(*Twelve Steps and Twelve Traditions*, 42) でした。

この道徳上の棚卸しはまた、神の御心に添って、わたしたちが人生の出来事を一つ一つ順番に並べていくのを助けてくれました。この道徳上の棚卸しを通して、わたしたちは自分の人生を支配していた数々の否定的な思いや感情、行動について明確に理解したのです。生活の中に潜む、破壊的な要素を認識することによって、わたしたちはそれらを正す道を一步踏み出したのです。道徳上の棚卸しを行うのは容易ではありませんでしたが、このステップは、わたしたちが信仰と希望をさらに増し加えるための新たな扉を開いてくれました。この信仰と希望は、神の御心に添って立ち直りを継続させ、依存症を克服するためになくてはならないものでした。

### 道徳上の棚卸しを行うには

いったんステップ4の必要性を認めると、次のような疑問が起きました。「一体どのようにして道徳上の棚卸しをしたら良いのか。どのような道具が必要なのだろうか。」道徳上の棚卸しはきわめて個人的な作業なので、正しい方法が一つだけあるわけではありません。すでに道徳上の棚卸しを終えた人から助言を受け、主の導きを受けながら自分なりのやり方で取り組めばよいのです。記憶をたどり、感情を整理するに当たって、あなたが事実に即して、かつ慈愛の精神をもって行えるよう、主が助けてくださいます。

道徳上の棚卸しを行う一つの方法は、思い浮かぶままに次の事柄についてリストを作る方法です。人々に関する事、学校あるいは組織に関する事、信念や考え、信条に関する事、また肯定的な感情と否定的な感情(悲しみ、後悔、怒り、恨み、恐れ、苦々しい思いを含む)の発端となった出来事や状況、環境に関する事など思い出すままに書き出してみるのです。リスト上に何度も出てくる事柄が幾つかあるでしょうが、それでもかまいません。この時点では、整理したり、判断したり、分析しようとしなくてください。この段階で最も大切なのは、できるかぎり詳細に、徹底して行うことです。

道徳上の棚卸しをする際には、過去の自分の行動を省みて、そのような行動を引き起こした考えや感情、信条について吟味してください。実際、あなたの依存症的行動は、あなたの考えや感情、信条などに根ざしたものだからです。恐れや高慢、恨み、怒り、身勝手、自己憐憫といった感情に走りやすいあなたの性向について洗いざらい調べないか

ぎり、あなたの自制心など、まったく当てにならないものです。これまでの依存行動を続けるか、あるいは別の依存行動に移行することになるでしょう。あなたの依存症は、別の「原因と条件付け」が表面化したものだからです（*Alcoholics Anonymous* [2001年], 64）。

人によっては自分の人生を年齢や学年、住居があった場所、人間関係などによって分類する人もいます。また単に思いつくままに書き始める人もいます。おそらく、一度にすべてのことを思い出すことはできないでしょう。常に祈りの気持ちを忘れず、主があなたの記憶を呼び起こしてくださるに任せてください。この作業に終わりはありません。期限を設けず、記憶がよみがえるままに道徳上の棚卸し表に書き加えてください。

いったん一覧表を書き終えたら、記憶の一つ一つから学び取れるように主の導きを求めてください。このとき道徳上の棚卸しのこの段階を一覧表上に、以下の5つの見出しごとに段落を分けてまとめる人々もいます。その際は、ごく簡単な説明だけを記載します。また中には、リストに挙げた項目ごとに1ページを当て、そのうえで5つの項目それぞれに答えを書き込む人々もいます。

出来事。何が起こりましたか。その出来事に関してあなたが記憶している事柄について簡潔に記してください。長々とした説明というよりはむしろ要約という観点で考えてください。

影響。その出来事はあなたやほかの人々にどのような影響を与えましたか。

感情。その出来事が起こったとき、あなたはどのように感じましたか。また現在はどうに感じていますか。あなたの恐れがその出来事にどのように影響したかについて考えてみてください。

自己評価。その状況に、あなたの性格的な弱さや強さがどのように影響を及ぼしたでしょうか。あなたの態度や行動の中に、高慢や自己憐憫、自己欺瞞、身勝手といった何らかの兆候が見られますか。あなたが正しい行動を取ったことについても忘れず記してください。

たとえ現実がづらいものであっても、あなたは謙遜になり、事実と向き合うために聖霊の助けを得ることができます。主の助けによって、あなたは自分の強さと弱さを認めることができます（エテル12：27参照）。以下のような質問が役立つでしょう。

この状況においてわたしはどのような結果を望んでいたか。またそれはなぜか。

わたしはその状況をどのように収めようとしたか。

それはわたしの問題だったか。

わたしは自分が望んでいるものを得るために、どのような行動を取ったか、あるいはなすべきことを怠ったか。

わたしは現実から目を背けたか。

わたしが期待したことは自分自身やほかの人々にとって理にかなったものだったか。

わたしは自分自身やほかの人々にうそをついたか。

わたしはほかの人々の感情を無視し、自分のことだけを

考えたか。

ほかの人を思いどおりにする、注目や同情を集める、特別扱いをしてもらうなどの動機で、わたしはいかに自分が犠牲者であるかのように振る舞ったか。

わたしは神やほかの人々からの援助を拒んだか。

わたしは自分が正しいと主張したか。

わたしは自分が無視され、なおざりにされたため、侮辱されたと感じたか。

靈感あふれる助言。この出来事に関して主はどのような助言を与えられるでしょうか。救い主に従うとき、恐れることは何もないということを中心に留めてください。あなたが現世にいるのは、善悪を区別することを学ぶためです。また、救い主は、あなたが自分とほかの人々を赦せるよう助けてくださいます。聖典や教会指導者から与えられる靈感あふれる助言について考えながら、あなたの考えや感じたことを書き留めてください。

#### 4つの重要な要素

書くこと、正直、援助、祈りという4つの要素は、道徳上の棚卸しを成功させるために欠かせない要素です。道徳上の棚卸しに関するこれらの要素は、あなたが罪や欠点に気づき、克服するのに役立つでしょう。

書くこと。人生の道徳上の棚卸しは、書くことによって最大の効力を発揮します。書き上げた一覧表を常に手もとに置いて読み返し、必要なときには参照することができます。考えは書き留めておかないと忘れやすく、ほかのことに気を取られて中断しやすいものです。道徳上の棚卸し表を書き進めるにつれて、あなたは人生の出来事をより鮮明に思い起こし、ほかのことに気を取られずに、出来事に集中して考えられるようになります。

中には自分の書く能力を恥じ、書いたものをだれかに読まねはしないかと恐れて、道徳上の棚卸し表を書くことをためらう人もいます。このような恐れのできで、途中で投げ出さないでください。あなたのつづりや文法、筆跡、タイピング技能は問題ではありません。難しければ、ごく簡単に1行書くだけで十分です。ただし道徳上の棚卸し表は紙に書いてください。実際に紙に書き出さないうちは、第4のステップを行ったことになりません。第4のステップを完了するに当たって、完璧な道徳上の棚卸し表を作ってほかの人を喜ばせようとするなどの完全主義に陥ると、かえって作業を完成させる妨げとなることを忘れないでください。

だれかに自分の書いたものを読まねはしないかという恐れはもっともなことですが、対処法はあります。道徳上の棚卸しを行った仲間も、同じ恐れに直面したことがあります。道徳上の棚卸し表がほかの人々の目に触れないように最善を尽くしたうえで、その後の成り行きは神にお任せするしかありませんでした。自尊心や世間体を気にするよりも治療に専念する必要があったからです。道徳上の棚卸しをするには、それを成し遂げる間中、神の守りと導きを得られるように、絶えず神の助けを祈り求める必要がありました。あなたが肝に命じておかなければならないことは、

ステップ4は、暗闇に覆い隠されていたあなたの恥ずべき行動を明るみに出す作業であり、悔い改めの必要性を認めるステップだということです。道徳上の棚卸しの資料を保管する方法と場所についてあなたが祈りの気持ちで考えるとき、主は最善の導きを与えてくださるでしょう。

正直。人生の罪深い部分について正直になるのは、底知れない恐怖感を伴うことでしょう。人は、しばしば過去を映し出す鏡の中に自分自身の姿を間近に見ることを避けるものです。そこで目にする姿が、自分のこれまでの人生について真実を明らかにするのを恐れるのです。第4のステップに取り組んでいる今こそ、あなたは自分の人生と様々な恐れに、真正面から立ち向かわなければなりません。

道徳上の棚卸しの中で、あなたは自分の弱さを見いだすと同時に、自分の強さについてもさらに理解を深め、感謝するようになるでしょう。道徳上の棚卸し表に、自分の優れた特質やこれまで前向きに取り組んできた事柄についても書き加えてください。実際、あなたは数々の弱さと強さを併せ持っているのです。良いことであれ悪いことであれ、自分の過去に関するすべての真実を進んで認めるようになるときに、あなたは天の力の助けを受け入れて、真実を明らかにし、過去を正しい観点から見られるようになるのです。主はあなたが人生の方向転換をし、あなた自身の神聖な可能性を發揮するよう助けてくださいます。あなたは自分がほかのすべての人と同様に、強さと弱さを兼ね備えた人間であることを理解するでしょう。そしてほかの人々と対等に向き合えるようになるのです。

支援。立ち直りについて理解している人からの励ましと支援は、あなたの取り組みにとって助けとなります。あなたが過去を見直す際に、あなたにとって最も効果的な方法が見つかるように彼らは助言できます。またあなたが自信を失ったときには励ましてくれます。

祈り。ステップ4とその中で提示されているチャレンジの重要性について考えるときに、これまでの各ステップで主がどれほどあなたを助けてくださったか思い起こしてください。あなたが神に心を向けて慰めや勇気、導きを求めたことによって、道徳上の棚卸しをしている間、絶えず助けの手が差し伸べられていると感じたはずです。パウロはこう教えています。神は「慰めに満ちたる神。神は、いかなる患難の中にいる時でもわたしたちを慰めて下さる(2コリント1:3-4)。道徳上の棚卸し表を書くために机に向かう度に、あなたが祈るならば、神は助けてくださいます。一見不可能と思えるこのステップに取り組むときにあなたは一つの事実を理解するようになります。それは、あなたが祈り求めさえすれば、神はいつでもあなたのそばにいます。それがあなたに、また実際常にあなたとともにあるということです。

#### 過去から自分を解き放つ

中には、あいまいな記憶や誇張された印象のせいで、うっかり間違った思い込みをするのではないかと、過去について調べることに不安を抱く人々もいます。道徳上の棚卸

しを行うとき、考慮の対象とするのは、書き出しや整理したりするに足る確かな記憶だけにしてください。この段階でも、神への信頼が答えとなります。あなたがキリストを信じ、誠心誠意、心から祈りながら道徳上の棚卸しを行うならば、あなたの立ち直りに役立つ事柄を主が思い起こさせてくださると信じることができます。

ステップ4の完了によって得られる輝かしい成果の一つは、あなたの過去を特徴づけていた習癖から、自分自身を解放するための大きな一歩を踏み出すことです。このステップを完了したときあなたが思い描く自分自身の姿は、あなたがそう望むなら、人生の方向転換をするようにあなたを鼓舞してくれるでしょう。救い主の愛と恵みのおかげで、あなたはもはやこれまでのあなたではないのです。自分の人生について吟味するとき、主に導きを求めるなら、あなたは自分の経験が学びの機会であったと知ようになります。長い間苦しんできた自分の弱さを明るみに出すことによって、新たな人生に向かって前進する機会が与えられたことを理解するようになるのです。

## 行動のステップ

### 個人の日記を書く。聖霊の導きを求める

わたしたちの多くにとって、道徳上の棚卸し表を書くことは自分の人生について書く初めての試みでした。個人の日記は、常に立ち直りに役立つきわめて有効な道具となります。主の預言者は幾度となく日記の大切さについて教えてきました。例えば、スペンサー・W・キンボール大管長は次のように勧めています。「生活のあれこれや心に深く考えていること、達成したことや成功、失敗、実際および印象に残ったこと、そして自分の証を「……つづりなさい。」(『永世にわたる記録』『聖徒の道』1977年6月号、301)

祈りの気持ちで自分の人生について書くとき、あなたは聖霊の助けを得て自分の経験一つ一つから学び得る教訓を見だし、理解することができます。あなたが現在日記をつけていないなら、ぜひ始めてください。すでにつけている人には、今以上に祈りの気持ちを込めて書くようにお勧めします。そうするなら、主は御自身の御霊を通して、あなたを教え、あなたの理解力を増すことができになります。

### 過去と現在の生き方を吟味する

道徳上の棚卸し表を完成するには時間がかかります。作業をするに当たって急ぐ必要はありませんが、ともかく始めなければなりません。どこから始めるかはそれほど重要ではありません。最終的に大切なのは、自分の記憶と主の靈感によって導かれるままに、できるかぎり遠く過去にさかのぼって調べることです。ただ心に思い浮かぶままに記憶を書き留めてください。あなたが書き留めたことはきわめて個人的なものです。ステップ5の取り組みで、あなたが祈りの気持ちで選ぶ信頼できる支援者だけに見せるようにしてください。道徳上の棚卸し表には、あなたについて、またあなたがあなた自身や神、そのほかの人々との間に築

いた関係について書かれています。勇気を振り絞り、ありのままの自分自身に目を向けるとき、神があなたの目を開いてくださり、神がご覧になっているのと同じ観点で自分自身を見ることができるようになります。すなわち、神聖な生得権を授かった神の子供の一人として、自分自身を見ることができるようになるのです。このステップにしっかり取り組み、この生得権に常に目を向けてください。

#### もはやその罪を思わない

道徳上の棚卸し表を書き終えた後、適切な時期に、否定的な言葉や怒りの表現、個人的な背罪に関する記述など、ほかの人々や次の世代に伝えるべきでない内密の事柄をすべて処分すべきです。書いたものを処分することは、あなたの悔い改めの象徴であり、過去を葬り去る非常に有効な方法です。主は御自身の民に関してエレミヤに次のように約束されました。「わたしは彼らの不義をゆるし、もはやその罪を思わない。」(エレミヤ31:34) わたしたちも主の模範に従って、自分自身とほかの人々の罪を赦すべきです。

## 研究と理解

以下の聖句と教会指導者の言葉はステップ4に取り組むうで助けとなるでしょう。これらを瞑想や研究、作文の際に活用してください。作文は正直に具体的に書くよう心がけてください。

#### 自分の生活を見直す

「自分の生活をよく見直してください。皆さんは、幸福をもたらずと分かっている標準から外れたことはありませんか。心の片隅に掃除の必要な場所はありませんか。皆さんは今、悪いと分かっている事柄をしてはいませんか。清くない考えで心を満たしていませんか。冷静に、またじっくりと思い巡らしてみるとき、良心が皆さんに悔い改めを告げませんか。

もしそうなら、この世で平安を得るために、また永遠の幸福を享受するために、どうか悔い改めてください。主に向かって心を開き、助けを求めてください。そうすれば、皆さんは祝福されて、赦しと平安、また自分が清められ、癒されたと分かるでしょう。今、悔い改める力を主に願い求める勇気を得てください。」(リチャード・G・スコット「赦しを得る」『聖徒の道』1995年7月号、83参照)

ステップ4は、スコット長老の助言に従う一つの方法です。自分の生活を見直すとき、導きと勇気を求めて祈るために静かな時間を見つけてください。スコット長老の質問について深く考えながら、自己を評価し、心に思い浮かぶ考えを記録するために、祈りの気持ちで時間を取るよう努力してください。

#### 過去を認める

「罪を捨てなさい。あなたがたを固く縛ろうとする者の鎖を振り落とし、あなたがたの救いの岩である神のみもとに来なさい。」(2ニーファイ9:45)

罪を捨て、依存症の鎖を振り落とすというステップは、まずそのような罪や鎖が存在すると認めることから始めなければなりません。あなたが自分の過去に関して全面的に正直になろうとするときに感じる抵抗感について書いてください。

### 否定するのをやめ、真実を認める

「もし、罪がないと言うなら、それは自分を欺くことであって、真理はわたしたちのうちにはない。」(1ヨハネ1:8)

依存症の主な特徴は、自己欺瞞<sup>ごきまん</sup>、つまり問題があることを否定することです。否定するのをやめ、真実を認めることによって、どのような癒し<sup>いやし</sup>の効果が得られるでしょうか。

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

ステップ4は、この作業を行ううえでどのように助けとなるでしょうか。

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### 立ち直りへの希望

「わたしは自分のあらゆる罪と不義を思い出し、そのために地獄の苦しみを味わった。わたしは自分が神に逆らってきたことと、神の聖なる戒めを守っていなかったことを知ったのである。」(アルマ36:13)

自分が犯した罪を思い出すのはつらいことですが、そうすることによってあなたは平安に満ちた新たな人生へと踏み出すことができます(アルマ36:19-21参照)。このステップを完了することがどのような助けとなったか、すでに経験した人に尋ねてください。立ち直り<sup>ゆき</sup>への希望を持つことは、あなたが悔恨の痛みを乗り越えて救しの喜びを得るうえでどのように助けとなるでしょうか。

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### 真実

「そして聖霊の力によって、あなたがたはすべてのことの真理を知るであろう。」(モロナイ10:5)

過去のつらい真実を思い出したり、認めたりするのは難しいことです。しかしステップ4に取り組むプロセスで、聖霊はあなたが思い出せるように助け、慰めを与えてくれます。これらの祝福は、たとえ聖霊の賜物<sup>たまもの</sup>を受けていなくても受けることができます。道徳上の棚卸しのプロセスで聖霊からどのような導きを得られるかについて書いてください。

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## 弱さと強さ

「もし人がわたしのもとに来るならば、わたしは彼らに各々の弱さを示そう。わたしは人を謙遜けんそんにするために、人に弱さを与える。わたしの前にへりくだるすべての者に対して、わたしの恵みは十分である。もし彼らがわたしの前にへりくだり、わたしを信じるならば、そのとき、わたしは彼らの弱さを強さに変えよう。」(エテル12 : 27)

この聖句を書き写し、主があなたに直接語りかけておられるかのように、聖句の中にあなたの名前を挿入することによって、自分の生活に当てはめてください。この聖句について、またそれを自分に当てはめることについて、心に思い浮かぶ考えを書いてください。

あなたの現在の状況について真実を知ることはなぜ大切なのでしょうか。

あなたが神の子であるという真理を知ることはなぜ大切なのでしょうか。

真理は、あなたがたに自由を得させるであろう

「また真理を知るであろう。そして真理は、あなたがたに自由を得させるであろう。」(ヨハネ8：32)

自分自身に対して正直であること、また「真理の御霊」<sup>みたま</sup>（教義と聖約93：9）であられる主に対して正直であることは、あなたを縛り付けているうそから解放されるための鍵<sup>かぎ</sup>です。主を知るにつれて、あなたは主の力を受けながら生活できるようになり、主がともにおられることによって、依存症から開放されるようになります。真理を知ることによって、イエス・キリストとあなたの関係はどのように改善されるでしょうか。

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Lined writing area with two columns of horizontal lines for notes.



## 告白

**基本原則** イエス・キリストの御名により天の御父に対し、また自分自身や正しい権能を持つ神権指導者、そのほかの人に対して、自分の過ちをありのままに認める。

**依**存症に苦しんでいる多くの人々に共通する特徴の一つは孤立感です。わたしたちは、人ごみの中にいるときも、ほかの人々が一体感を感じるような活動に参加しているときさえも、その場にうまく溶け込めないと感じました。立ち直り集会に足を運ぶようになって、わたしたちは依存症を助長する孤立感から抜け出し始めました。当初、わたしたちの多くはただ座って聞いているだけでしたが、やがて安心して口を開き、自分のことについて話すようになりました。それでもまだ、ほかの人には話せないことがたくさんありました。恥ずべきこと、決まりの悪いこと、胸が痛むことなど、わたしたちの心を傷つけた数々の出来事を心に秘めていたのです。

ステップ4でわたしたちは正直にまた徹底的に道徳上の棚卸しを行いました。それはあくまで個人的な体験でした。わたしたちはまだ過去の恥辱の中に取り残されたままでした。ステップ5に取り組んで初めて、わたしたちはそれまで独りで抱えていた秘密の束縛を解き放って、自分自身と過去をある程度客観的に眺められるようになったのです。告白の第一歩は、友人や家族、そのほかの人々に自分の深い悔恨の念を表明することから始まりました。これは壊れた関係を修復し、再建するためにその後も継続して取り組まなければならない課題の一つにすぎませんでした。また告白には、祈りを通して、また必要な神権系統を通して、主の赦しを求めるという側面も含まれていました。

またステップ4の完了後、できるかぎり早くステップ5に取り組むのが最も効果的であると分かりました。引き延ばしは、細菌に感染しているのを知りながら、傷口を洗浄せずに放っておくようなものです。わたしたちにとってステップ5は非常に大変なチャレンジでしたが、主に助けを求めたとき、勇気と力を与えられました。自分の道徳上の棚卸し表をもう一度見直したうえで、わたしたちは神殿推奨状を受ける妨げとなる、あらゆる不法行為や罪、悪い行いについてビショップに告白しました。このように正しい権能を持つ神権者に自分の罪について話すことは、立ち直りと癒しにとって欠かすことのできない要素でした。

わたしたちはさらに、自分たちの過ちをありのままに打ち明けることができる、信頼できる人を選びました。その際、すでにステップ4と5を終了し、福音にしっかりと根ざした生活を送っている人を選ぶよう努めました。その人と話し合うときには、御霊を招くため、まず初めに祈り、その後一緒に道徳上の棚卸し表を読み上げました。わたしたちが道徳上の棚卸し表を読むとき、彼らは耳を傾け、しばしば助言を与えて、わたしたちが自分をごまかして、行き

詰まっている部分に気づくよう助けてくれました。またわたしたちが自分たちの生活を客観的に見られるように、そして自分たちの責任を誇張も、過小評価もしないように助けてくれました。

道徳上の棚卸し表を書くということは、自分の人生の中に散りばめられている無数の場面を取り出して記録することでした。ステップ5は、わたしたちにとって、自分の人生の物語が次々と展開していくのを眺め、明らかにする機会でした。そのプロセスで、わたしたちは自分たちの選択に影響を及ぼしていた弱さのパターンに気づき始めました。自分たちの性癖、つまり数々の否定的な思いや感情（独りよがり、恐れ、高慢、自己憐憫、嫉妬、独善、怒り、敵意、抑制の利かない激情や欲望など）に流されやすい傾向について理解し始めたのです。これらの思いや感情こそ、まさしくわたしたちの過ちの本質だったのです。

ステップ5を完了するに当たって、わたしたちは神と自分自身、そのほかの証人の前で、真実に基づいて語り、真実に基づいて生きることにより、しっかりとした土台に立った新たな生活をすると、はっきり約束しました。ステップ5は実践するのが最も難しいステップの一つでしたが、スペンサー・W・キンボール大管長の次のような助言から勇気を得ました。「悔い改めは、罪の言い訳や正当化をやめて、素直に自らの行ないをあるがままに受け入れられるようになって初めてもたらされるのです。……この道を選び、生活を改善しようとする人は、悔い改めは大変なことだと最初は思うでしょう。しかし、悔い改めの結ぶ実を味わううちに、この道こそほんとうに自分が望んでいたものであることが分かってくるのです。」（『悔い改めの福音』『聖徒の道』1983年3月号、3-4）

わたしたちはキンボール大管長が教えたことを、まさに経験しました。正直に、また徹底的に、ステップ5を完了すると、わたしたちには隠すものがもはや何もありませんでした。わたしたちは「〔自分たちの〕罪をすべて捨て」という自らの願いを、具体的な行動によって示しました（アルマ22：18）。その結果、神の愛についてさらに知識を深め、援助の手を差し伸べてくれる多くの善良な人々の愛と支えを受け入れることができたのです。

## 行動のステップ

赦しを求め始める。必要に応じてビショップに相談する。神と自分自身、ほかの人々に正直になる

「人は皆、自分の罪をすべて主に告白し〔なければならない〕。」（『告白』『聖句ガイド』、101）より重大な罪の場合は、通常ビショップなどの正しい権能を持っている神権指導者に告白しなければなりません。「罪を赦すことができになるのは主だけですが、これらの神権指導者は悔い改めの過程で重要な役割を果たします。告白を内密に保ち、

悔い改めの全行程を通じて助けてくれます。ですから、彼らに対してはすべてを正直に話してください。小さな過ちだけに触れて、一部だけしか告白しなければ、より重大で、明らかにされていない背きを解決することができなくなります。告白の過程を早く始めれば始めるほど、それだけ赦しの奇跡からもたらされる平安と喜びを見いだすのが早くなります。」(「悔い改め」『真理を守る』, 65 - 66)

神権指導者以外のだれかに自分の犯した過ちについて打ち明けるときには、細心の注意を払い、賢明に相手を選んでください。このような内密情報を、不適切な指示を出したり、誤った情報を提供したり、秘密を漏らしたりする恐れがある人に話すべきではありません。あなたが道徳上の棚卸し表について話す相手は、言葉の面でも、行いの面でも十分に信頼するに足る人でなければなりません。

### 生活の中に平安を招き入れる

ブリガム・ヤング大管長は不必要に罪を明かすことがないようにと会員に警告しています。「よく兄弟たちに聖餐会で話すようお願いすることがあります。その際、隣人を傷つけたことがあれば、自分たちの犯した過ちを告白してほしいと思います。ただ、自分以外にだれも知らないような無意味な行為については話さないでください。社会に関することは社会に話してください。人々に対して罪を犯したのであれば、その人々に告白してください。家族や隣人に対して罪を犯したのであれば、彼らのもとへ行って告白してください。ワードに対して罪を犯したのであれば、ワードに告白してください。個人に対して罪を犯したのであれば、その人のもとへ行って告白してください。そして、神に対して罪を犯したのであれば、神に告白し、自分自身に対して罪を犯したのであれば、自分の胸に秘めておいてください。わたしはそのことについてすべてを知りたいとは思わないからです。」(Discourses of Brigham Young, ジョン・A・ウイッツォー選集〔1954年〕, 158)

時折、立ち直り集会やそのほかの場面で、自分の罪や欠点について、あるいはほかの人々が自分に対して犯した罪について、同じ話を繰り返す人々を目にすることがあります。そのような人々は常に告白をしていますが、決して平安を見いだすことはありません。

ステップ5と否定的な事柄に固執することとを混同しないでください。ステップ5が意図するのは、それとはまったく逆です。わたしたちがステップ5に取り組むのは、告白した事柄にこだわり続けるためではなく、自分自身にとって善いことと悪いことを見分けて、善いことを選ぶようになるためなのです。

## 研究と理解

以下の聖句と教会指導者の言葉はステップ5に取り組むうへで助けとなるでしょう。これらを瞑想や研究、作文の際に活用してください。作文は正直に具体的に書くよう心がけてください。

### 神への告白

「主なるわたしは、わたしの前に自分の罪を告白して赦しを求める者たち……については罪を赦す。」(教義と聖約 64:7)

神に罪を告白することは自分の人生に積極的な変化をもたらすうへでどのように役立つでしょうか。

わたしたちの多くがステップ5に取り組むことに対して恐れやためらいを感じます。神に罪を告白することは、どのようにほかの人に告白する勇気と力を与えてくれるでしょうか。

### ほかの人々への告白

「互に罪を告白し合い、また、いやされるようにお互のために祈りなさい。」(ヤコブの手紙5:16)

あなたは自分の弱さや欠点をすべて知った人から拒まれることを恐れているかもしれません。しかし、立ち直りのプロセスに理解を示す神権指導者や信頼できる友人は、通常、理解と思いやりをもって接してくれます。そのような対応はあなたの癒しにとって、どのような助けとなるでしょうか。

### ほかの人々に良く思われようとする

「だれにも自分は義にかなっていると公言させてはなりません。……できるかぎり速やかに自分の罪を告白させることです。そうすれば赦しを得、より多くの実を結ぶことができるでしょう。」(ジョセフ・スミス, *History of the Church*, 第4巻, 479で引用)

依存症に苦しむ人々が持つおもな強迫観念は、ほかの人々に良く思われたいという強い願望です。この願望は、自分を向上させ、「より多くの実」(あるいは善い働き)を結ぶうえで、どのように妨げとなるでしょうか。

神に良く思われることだけに心を向けるならばあなたの行動はどのように変化するでしょうか。

### 誠実

「だれであろうとわたしに背く者を、あなたはその者の犯した罪に応じて裁きなさい。もしその者があなたとわたしの前で罪を告白し、真心から悔い改めるならば、その者をあなたは赦しなさい。わたしもその者を赦そう。」(モーサヤ26:29)

罪を告白するとき、あなたは誠実でなければなりません。告白すべき事柄の一部を差し控えることが、どのようにあなたの取り組みの誠実さを損なうかについて考えてみてください。たとえわずかでも、あなたが道徳上の棚卸しの中で隠そうとしているのはどの部分ですか。

道徳上の棚卸しの一部分を隠し続けることによって何が得られるでしょうか。あるいは何を失うことになるでしょうか。

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**罪に気づいたらすぐに告白する**

「この年のうちに彼らは自分たちの思い違いを知り、自分たちの誤りを告白した。」(3ネーファイ1：25)

この聖句は、いったん自分たちの誤りを知った後、告白を引き延ばさなかった人々の模範です。ステップ4を終えたらすぐにステップ5を実行することにはどのような利点があるでしょうか。

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

ステップ5を引き延ばすことによってどのような有害な影響がもたらされるでしょうか。

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**ストレスを取り除き、平安を見いだす**

「あなたの罪についてくどくどと述べてあなたをひどく苦しめることが、あなたのためにならないのであれば、わたしはそうはしなかったであろう。」(アルマ39：7)

ステップ4と5に取り組むことについて、人生の否定的な事柄にこだわりすぎると主張する人もいます。そのような行動はストレスを増大させるだけだということです。この聖句は、欠点を直視することはわたしたちを「ひどく苦しめる」(あるいは悩ませる)けれども、それがわたしたちの益となると教えています。ステップ4と5は、どのような方法で、あなたをストレスから解放し、より多くの平安をもたらすでしょうか。

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### 罪を捨てる

「人が罪を悔い改めたかどうかは、これによって分かる。  
すなわち、見よ、彼はそれを告白し、そしてそれを捨てる。」  
(教義と聖約58：43)

何かを捨てるということは、それを完全に手放す、またはあきらめるという意味です。ステップ5をやり遂げることによって、これまでの生き方を捨てたいというあなたの望みをどのように行動に表すことができるでしょうか。

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---





## 心の変化

**基本原則** 性格上の弱点をすべて神に取り除いていただくために、あらゆる面で自分自身を備える。

**ス**テップ4と5を通して情緒的、霊的に過酷な清めを受けた後、わたしたちの多くは自分自身の変化に驚嘆しました。以前よりもっと熱心に祈り、もっと頻りに聖文について熟考し、もっと継続的に日記をつけるようになりました。聖餐会せいさんに出席することによって、神聖な聖約を交わし、それを守るために備えました。

ステップ5に取り組む中で、わたしたちの多くは、悔い改めるためにビショップと会い、助けを求めました。多くの方が、依存行動への衝動が弱まり、その回数も減ったことに気づきました。中にはすでに依存症から解放された人もいました。行動と生活の面でこれほど大きな変化を遂げることができたので、これより先のステップに取り組む必要があるのか疑問に思う人もいました。

しかし、時間の経過とともに気づいたことは、依存行動を控えることによって、自分たちの性格的な弱さが、特に自分自身の目に、以前よりもはっきりと見えるようになったということです。わたしたちは自分の否定的な思いや感情を抑えようと努力しましたが、そのような思いや感情は繰り返し湧き起こり、付きまとい、悪習を断つことで得られた新たな生活や教会活動を脅かし続けました。立ち直りに含まれる霊的な側面について理解している人々は、わたしたちが次のようなことに気づくよう熱心に働きかけられました。それは生活の外面的な変化がどれほどすばらしいものであっても、主はそれ以上の祝福をわたしたちに与えたいと願っておられるということです。単に依存症から逃れることを望むだけでなく、依存症に戻りたいという願望そのものを捨てるには、心の変化を経験しなければなりません。友人たちは、この点についてわたしたちが理解できるよう助けてくれました。この心の変化、すなわち願望がステップ6の目的にほかならないのです。

「どうやって？」とあなたは叫ぶかもしれませんが。「そのような変化を遂げるために、一体どうやって始めの一步を踏み出せば良いのだろう。」そのような気持ちを感じても、気を落とさないでください。これまでのステップと同様、ステップ6は、圧倒されるようなチャレンジだと感じるかもしれませんが。ステップ4と5で自分の性格的な弱さを認め、告白したからといって、必ずしも、それらを捨てる準備が完了したわけではありません。あなたはこの事実を認めなければなりません。これは、わたしたちにとってもそうであったように、あなたにとっても非常につらいことかもしれません。しかし、あなたは依然として自分が日常生活のストレスに対処しなければならぬことに気づいているかもしれません。依存行動をやめてしまった今、そのストレスは以前よりさらに顕著になっているかもしれないのです。

恐らく、最も謙遜けんそんさが必要なのは、神の助けを借りずに自分を変えたいといまだに望んでいる自分の高慢さ認めることでしょう。ステップ6はあなたの中に残っている高慢さと強情さをすべて神に引き渡すことを意味します。ステップ1や2と同様、ステップ6でも、あなたは謙遜あがなになって、自分がキリストの贖いの力とあなたを変える力を必要としていることを認めなければなりません。結局のところ、あなたがステップを一つ一つ達成して、ここまで来られたのは、主の贖いの犠牲のおかげなのです。ステップ6も例外ではありません。

イエス・キリストのもとに来て、このステップについて助けを求めるならば、落胆することはないでしょう。主を信頼し、忍耐心をもってこのプロセスを歩むなら、次第に高慢が謙遜けんそんに取って代わるのが分かります。あなたが自分の力で変わろうとするのをあきらめるまで、主は忍耐強く待っておられます。あなたが主に心を向けるとすぐに、再び主の愛と力が自分に注がれるを目の当たりにするでしょう。これまでの行動様式を捨てることに対する抵抗感がなくなり、より良い生き方をするように促す聖霊の穏やかな声に心を開くようになるでしょう。主が変化に伴う苦痛と苦勞をよく御存じであることに気づくなら、変化に対するあなたの恐れも弱まるでしょう。

キリストのもとに来るプロセスがあなたの心に定着するにつれて、否定的な考えや感情を誘発する誤った思い込みの代わりに、真理が思いを満ち始めることに気づくでしょう。絶えず神の言葉を学び、それを実践することについて深く思い巡らすときに、あなたの力は増し加わります。ほかの人々の証あかしを通じて、癒しいやを得るうえで主の力に勝るものはないという真理を理解できるように、主は助けてくださいます。自分の性格的な問題を人のせいになりたい、心の変化から離れて自分のやり方を正当化みこころしたいという思いが、主に対して自らが責任を持ちたい、主の御心に従順でありたいという思いに変わっていくでしょう。預言者エゼキエルを通して、主は次のように宣言されました。「わたしは新しい心をあなたがたに与え、新しい霊をあなたがたの内に授け、あなたがたの肉から、石の心を除く〔 〕...」(エゼキエル36:26)

主はあなたの性癖を改めることによってあなたを祝福し、主が御父と一つであられるように、あなたも思いと心において主と一つになるよう望んでおられます。主はあなたを父なる神からの孤立から救い、安息を与えたいと望んでおられます。この神からの孤立こそが、あなたの依存症の一因となる数々の不安を生じさせていたのです。主は今すぐにもあなたの人生あがなに贖いの効力を及ぼしたいと願っておられるのです。

御霊みたまからの促しに従い、救い主に目を向けて、依存症からの開放だけでなく、性格的な弱さからの救いをも求めるとき、その前向きな心から、必ずや新しい性質や人格が

ぐくまれることでしょう。神によって聖められるという望みがますます強くなり、あなたの本質そのものが変化する備えができるのです。このプロセスについて最もよく言い表している言葉の一つを、エズラ・タフト・ベンソン大管長の次の言葉の中に見いだすことができます。

「主は心の内側から外側に向けて働きかけますが、この世は外側から内側に向けて働きかけます。この世は貧民窟から人々を連れ出そうとしますが、キリストは人々から悪や汚れた面を取り去り、自分自身で貧民窟から抜け出られるようにします。この世は環境を変えることによって人間を形成しようとするのですが、キリストは人間自体を変え、それによって人間が自らの手で環境を変えられるようにします。この世は人の行動を変えようとするのですが、キリストは人の性質を変えることができるのです。……

イエスが救い主であることに確信を持ち、イエスに従い、イエスによって生まれ変わり、イエスを指導者と仰ぎ、そしてイエスにすべてをささげ、新しく生まれ変わることができますように。」（「神によって生まれる」『聖徒の道』1986年1月、6-7）

## 行動のステップ

自ら進んで救い主に心を改めていただく。日曜学校や扶助協会・神権会に出席することによってキリストの交わりに参加する

わたしたちのほとんどは、バプテスマを受けたとき、生涯にわたる、真の改心への長い道のりについて理解していませんでした。マリオン・G・ロムニー管長はこのことについて次のように簡潔に説明しています。「真に改心した人の心からはイエス・キリストの福音に反するものへの欲望は、完全に消えうせます。代わりに、神の愛、神の戒めを守る確固とした決意が心を満たすのです。」（「真の改心がもたらす幸福」『リアホナ』2002年7月号、27で引用）

継続的な立ち直りという奇跡（すなわち最初は破壊的な悪習からの立ち直り、次に性格的な弱さからの立ち直り）を経験しながら、あなたは真の改心に至るでしょう。放蕩息子が本心に立ち返ったように、あなたは心が目覚め、本心に立ち返り始めるのです（ルカ15：17参照）。天の御父の王国に戻るためには、単に目を覚ますだけではなく、立ち上がって、イエス・キリストを自分自身の贖い主として迎え入れなければならないことを理解し始めるでしょう。

心を神に従わせ、ますます謙遜になるときに、過去の習癖を二度と繰り返さないというあなたの決意はますます確固としたものになります。過去の束縛から解放されたあなたは、教会で多くの兄弟姉妹の中にあって、だんだんと居心地よく感じられるようになるでしょう。そして神の子供の一人として神に立ち返り、ともに集められ、あふれるほどの親愛の情の中で主の羊の群れの一員として数えられたいと自分自身が望んでいることに気づくでしょう（1ニファイ22：24-26；モーサヤ27：25-26；モーサヤ29：20；ヒラマン3：35参照）

神の力を通して不完全さを取り除いていただくために、進んで心を改める

あなたの依存症は、アルコールや薬物、ギャンブル、ポルノグラフィー、自己破壊的な食習慣、強迫的な買い物への依存、あるいはそのほかの習慣や物質への依存という形を取っているかもしれない。いずれにせよ、これらはあなたが人生における様々なストレスやチャレンジから逃避し、隠れたいという欲求を象徴しており、すべてはあなたの思いと心の中から始まっていることが分かるようになるでしょう。そして癒しもまたあなたの思いと心の中から始まるのです。イエス・キリストのもとに来ることによって、進んで自分の心を改めようとするとき、主が持っておられる癒しの力について理解できるようになるでしょう。

ステップ6に取り組みながら、救い主イエス・キリストと救い主を送ってくださった御父との関係が深まるにつれて、過去の依存行動から遠ざかるあなたの決心は強まります。若い預言者モルモンのようにまじめな心の持ち主となる決心をするのです（モルモン1：15参照）。思いや言葉、行動において、あなたを弱さから救うに当たって、神がほんとうにあなたにとってすべてでなければならないことを、絶えず心に留めてください。

## 研究と理解

以下の聖句と教会指導者の言葉は、ステップ6に取り組むうえで助けとなるでしょう。これらの聖句と質問を瞑想や研究、作文の際に活用してください。

### 自分の罪をすべて捨てる

「王は言った。『……わたしは何をすれば、この悪い霊をわたしの胸からことごとく取り除いて、神から生まれ、神の御霊を受けて、喜びに満たされ〔る〕、……のか。……この大きな喜びを得るために、わたしは持ち物をすべて捨てよう。……』……

……王はひざまずいて主の前にひれ伏した。まことに、王は地に平伏し、熱烈に叫び求めた。

『おお、神よ、……わたしはあなたを知り、死者の中からよみがえり、終わりの日に救われるように、自分の罪をすべて捨てます。』（アルマ22：15、17-18）

アルマ22：15、17-18をもう一度、注意深く読んでください。態度や感情を含め、「〔自分の〕罪をすべて」捨て、さらに完全に主の御霊を受けるうえで、あなたの妨げとなっているのは何ですか。

---

---

---

---

---

---

---

---

謙遜さを学ぶ

「もし人がわたしのもとに来るならば、わたしは彼らに各々の弱さを示そう。わたしは人を謙遜にするために、人に弱さを与える。わたしの前にへりくだるすべての者に対して、わたしの恵みは十分である。もし彼らがわたしの前にへりくだり、わたしを信じるならば、そのとき、わたしは彼らの弱さを強さに変えよう。」(エテル12：27)

死すべき状態にあり、不完全なわたしたちは皆、多くの弱さを身に負っています。この聖句の中で、主は、御自身の目的について説明しておられます。主がわたしたちに死すべきこの世の経験を与え、数々の弱さに直面するがままにされているのは、わたしたちが謙遜になるのを助けるためなのです。しかし、謙遜になることを選ぶのはわたしたち自身である点に注目してください。ステップ6で備えることは、自らをへりくだらせることとどのような関係があるでしょうか。

あなたの性格的な弱さを幾つか書き出し、その横に、それぞれの弱さがキリストのもとに来ることによってどのような強さに変わり得るか書いてください。

教会の交わりに参加する

「こういうわけで、わたしはひざをかがめて、天上にあり地上にあって『父』と呼ばれているあらゆるものの源なる父に祈る。

どうか父が、その栄光の富にしたがい、御霊により、力をもってあなたがたの内なる人を強くして下さるように、また、信仰によって、キリストがあなたがたの心のうちに住み、あなたがたが愛に根ざし愛を基として生活することにより、

すべての聖徒と共に、その広さ、長さ、高さ、深さを理解することができ、

また人知をはるかに越えたキリストの愛を知って、神に満ちているもののすべてをもって、あなたがたが満たされるように、と祈る。」(エペソ3：14 - 19)

キリストの御名を受け、キリストの御霊によって強められるに伴って、あなたは聖徒たちに対する一体感を持ち始めます。彼らはこの地上でバプテスマを受けて、主の家族の一員になった、文字どおりの兄弟姉妹なのです(モーサヤ5：7参照)。仲間である聖徒たちとより親しくなるにつれて、あなたはどのような過程を経て神権会や扶助協会、日曜学校などの交わりに、もっと全面的に参加しようという気持ちになったでしょうか。

あがな  
贖い

「生まれながらの人は神の敵であり、アダムの墮落以来そうであって、今後もそうである。また人は、聖なる御霊の勧めに従い、主なるキリストの贖罪により、生まれながらの人を捨てて聖徒となり、子供のように従順で、柔和で、謙遜で、忍耐強く、愛にあふれた者とな〔ら〕……ないかぎり、とこしえにいつまでも神の敵となるであろう。」(モーサヤ3：19)

わたしたちの多くは、バプテスマの時点では名目上聖徒となるにすぎず、「生まれながらの人を捨て」て、この聖句に挙げられているような資質をはぐくむために残りの生涯にわたって努力します。あなたはこのような努力のどのような過程を経て、キリストの贖罪(すなわちイエス・キリストとその御父と一つになること)を通してのみ人は贖われるという真理を受け入れるようになったのでしょうか。

#### キリストのもとに来る

「問題の原因が何であれ、資格を有する各種の療法士、医師、神権指導者、友人、家族や愛する人など、だれからどんな助けを受けるようになったとしても、それだけで問題を完全に解決できるわけではありません。ほんとうの完全な癒しをもたらすのは、イエス・キリストへの信仰とキリストの教えであり、へりくだる心と悔いる精神であり、主の戒めに対する従順さなのです。」(リチャード・G・スコット「癒し」『聖徒の道』1994年7月、9)

十二使徒定員会のリチャード・G・スコット長老は、どれほど多くの助けやフェローシップも、たとえそれが立ち直りグループや教会の集会の中で得られたとしても、あなたに救いをもたらすことはないと教えています。立ち直りの旅路にあって、ほかの人々からどれほど支えや祝福を得られたとしても、最終的に、あなたはキリスト

御自身のもとに来なければならないのです。あなたの立ち直りの旅がどのようにして始まったかについて書いてください。

あなたが悔い改めと立ち直りの道を歩み始めるに当たって、手助けしてくれたのはだれでしたか。彼らの模範は、どのように救い主への道をあなたに指し示してくれたのでしょうか。

救い主が、悪癖を改めるあなたの望みや力に影響を与えてくださったとき、あなたは救い主について、どのようなことを学んだのでしょうか。

### プロセスを堪え忍ぶ

「あなたがたは幼い子供であり、今はすべてのことに耐えることはできない。あなたがたは恵みと真理の知識とにおいて、成長しなければならない。

幼い子供たちよ、恐れてはならない。あなたがたはわたしのものであり、わたしはすでに世に勝っており……

父がわたしに与えてくださった者は、だれも失われぬ。」  
(教義と聖約50：40 - 42)

*わたしたちは時々、立ち直りが時間をかけて少しずつ起こることに、いらいらしたり、落胆したりすることがあります。これらの聖句から、「幼い子供たち」であるわたしたちに対する救い主と天の御父の忍耐について知ることができます。これらの聖句を書き出し、あなた個人に対して語られたかのように自分自身に当てはめてください。*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

この聖句に述べられている約束は、あなたが落胆したときに、どのように力を与えてくれるでしょうか。

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### 主からの助け

「わたしの愛する同胞よ、わたしは尋ねたい。あなたがたがこの細くて狭い道に入ったならば、それですべて終わりであろうか。見よ、わたしはそうではないと言う。もしキリストを信じる確固とした信仰をもってキリストの言葉に従い、人を救う力を備えておられるこの御方の功德にひたすら頼らなかったならば、あなたがたは、ここまで進んで来ることさえできなかったからである。

したがって、あなたがたはこれからもキリストを確固として信じ、完全な希望の輝きを持ち、神とすべての人を愛して力強く進まなければならない。そして、キリストの言葉をよく味わいながら力強く進み、最後まで堪え忍ぶならば、見よ、御父は、『あなたがたは永遠の命を受ける』と言われる。」(2ニーファイ31：19 - 20)

*この細くて狭い道に沿って、主があなたをどのように助けられるかについて深く考え、書き出してください。神とほかの人々に対するあなたの愛が深まることが、どのようにあなたを依存症から救い出し、自制心を保ち続ける助けとなり、また永遠の命への希望を取り戻させてくれるでしょうか。*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---





## けんそん 謙遜

**基本原則** 自分の欠点を取り除いてくださるよう、へりくだり天の御父に祈り求める。

**す**べてのステップで謙遜さが求められますが、ステップ7において最もその必要性が強調されています。「自分の欠点を取り除いてくださるよう、へりくだり天の御父に願います。」わたしたちがステップ6ではぐんだ謙遜な心こそ、ステップ7においてひざまずき、わたしたちの欠点を取り除いてくださるよう主に願うようになった原動力なのです。この段階まで進んだとき、わたしたちはほかのどんな動機によるのでもなく、心と思いにおいて天の御父と主イエス・キリストと一つになりたいという望みによって祈る備えができたのです。わたしたちはもう、習慣を変えたり、生活様式を変えたりしただけでは満足できないと感じていました。わたしたちはついに神に自分の本質そのものを変えていただく準備が整ったのです。

ステップ7は、わたしたち一人一人にとって全身全霊を救い主にゆだねることを意味するものであり、わたしたちの多くはアルマのように「おお、神の御子イエスよ、……わたしを憐れんでください」と心の中で叫ばずにはいられませんでした（アルマ36：18）。わたしたちの心は激しい自責の念でいっぱいになりました。それは自分が苦しみ、またほかの人々をも苦しめたからではなく、立ち直りの最中ですら、相変わらず自分で自分の欠点を取り除くことができないことを残念に思ったからです。

神の愛を幾分か感じたわたしたちは、神についてもっとよく知るために、自分の罪も、罪への執着心もすべて捨てたいと望みました。ついにわたしたちは、自らの意志によって、心の底から、神に全身全霊をささげ、救いを請い、またわたしたちを神に似た者にしてくださいと祈り求めました。その結果、最終的に神のほか、どのような名前や方法、手段も完全な罪の赦しをもたらすことができないと理解するようになったのです。そこで何のためらいもなく、わたしたちは御父にその無限の慈しみによって、わたしたちのありとあらゆる高慢や背き、欠点を赦してくださるよう嘆願したのです。主が恵みを与えてくださるよう、そして主の力によってこの新しい生き方を維持していくことができるように願いました。

わたしたちが主のなさることに身をゆだねて初めて、主はわたしたちの全人格にかかわる画期的な変化をもたらすことがおできになりました。ステップ7はわたしたちの決心でした。わたしたちは意識的に謙遜になる必要がありました。そのためには自己満足的な高慢をすっかり捨て去り、それまで救いを得るためにしてきた数々の試みが何の役にも立たなかったことを認めなければなりません。そしてベニヤミン王が教えた真理を実感し、それに従って生活する必要がありました。その真理とは、わたしたちは皆、

神の前にあって物乞いであり、わたしたち自身の努力で救われる望みはなく、唯一イエス・キリストの憐れみと恵みによって救われるという真理です（モーサヤ2：21；4：19 - 20参照）。

ステップ7は、わたしたち一人一人がようやくモーサヤ16：4で教えられている次のような永遠の真理に無条件で従うようになった瞬間を示しています。「全人類は迷った状態になった。そして見よ、もし神が御自分の民を迷い墮落した状態から贖われなければ、彼らは限りなく迷った状態になっていたであろう。」わたしたちが経験を通して学んだことは、ステップ7に取り組む中で、自分たちがなすべき務めを免除されることは一切ないということです。わたしたちは依然として、忍耐強く、「キリストを確固として信じ……進まなければ」なりません（2ニーファイ31：20）。

わたしたちはまだ罪深い欲求から、完全に自由になったわけではありませんでした。わたしたちは、神の御心に添った生活を受け入れるようにならなければなりません。また欠点を取り除いていただく点に関しても、神の目的にかない、神が定められた時が来るまで待たなければなりません。ステップ7に取り組む中で、わたしたちはアルマとその兄弟たちが示したような神への謙遜と忍耐をもって生活するようになりました。当時、主が彼らの重荷を取り除くのではなく、軽くされたとき「彼らは心楽しく忍耐して、主の御心にすべて従った」のです（モーサヤ24：15）。わたしたちは自分の力で完全になれるという考えをやつとのこと捨てて、一つの真理を受け入れるようになりました。それは、キリストのもとに来ることによって、キリストにあって完全になり、この世の生活の中で弱点を克服するようにと、神はわたしたちに望んでおられるという真理でした。わたしたちは神の恵みによって、自分の内にある神の御心に添わないものをすべて拒めるようになり、また救いは自分自身の力ではなく神の力によってもたらされることを理解できるようになりました（モロナイ10：32参照）。

どのステップも皆、警告を含んでいますが、ステップ7も例外ではありません。これまでこれらの原則に忠実に従ってきたわたしたちは、あなたに警告しなければなりません。それは犠牲なくしてこのステップに取り組むことはできないということです。実際、犠牲が求められるからです。教義と聖約59：8で、主は次のように命じておられます。「あなたは、義をもって主なるあなたの神に犠牲を、すなわち打ち砕かれた心と悔いる霊の犠牲をささげなければならない。」このささげ物が、まさにステップ7の真髄なのです。再生に伴う苦痛を感じる最中であっても、このことを覚えておいてください。あなたの罪の贖いは、あなた自身の苦しみではなく、主の苦しみによって得られるものなのです。あなたが払う犠牲は、主があなたのために払って

ださった「大いなる最後の犠牲」を、へりくだって思い起こすことだけなのです（アルマ34：14）

あなたがすべてを主の御手にゆだねるとき、自分の罪が赦されたことと、自分の過去が文字どおり過去のものになったことに関する、神からの明白な確証を受けるために、あなたにできることをすべて成し終えたこととなります。モルモン書に記されている心を改めた者たちのように、あなたも「イエス・キリストの内にある神の力と御霊を与えられた」ことを証することができます（3ニーファイ7：21）。またアルマとともに次のように叫ぶことができます。「わたしはもはや苦痛を忘れることができました。まことに、わたしは二度と罪を思い出して苦しむことがなくなった。おお、何という喜びであったことか。何という驚くべき光をわたしは見たことか。まことに、わたしは前に感じた苦痛に勝るほどの喜びに満たされたのである。」（アルマ36：19 - 20）

## 行動のステップ

聖餐の祈りについて瞑想することにより、救い主の贖いの力があなた自身の生活に効力を及ぼすように願い求める

効果的な瞑想法の一つは、聖文の一節、一句について考えるとき、その意味や、それを実践する方法を理解できるように祈り求めながら考えることです。聖餐の祈りの中で繰り返される聖約は、わたしたち一人一人が交わさなければならぬ聖約です。その祈りについて瞑想してください。

預言者の勧めに従って自らの生活に聖文を当てはめるためには、モロナイ4：3と5：2を声に出して読み、謙遜になり、これらの神聖な言葉について深く考えるとよいでしょう。例えば、次のように。「永遠の父なる神よ、〔わたしは〕御子イエス・キリストの御名によってあなたに願い求めます。このパンを頂く〔わたしすなわちわたしの霊が〕、... ..御子が〔わたしに〕与えてくださった戒めを守る〔ときに〕、... ..いつも〔わたしが〕御子の御霊を受けられるように、このパンを祝福し、聖めてください。」

神があなたにできないことをあなたに代わって行ってくださるように謙遜に祈る

「主よ、わたしに何をしようお望みでしょうか」あるいは「御心が行われますように」といった簡単な祈りの言葉を常に心の中にとどめておくことによって、あなたは自分がすべての面で主に頼っていることを絶えず思い起こすでしょう。神の愛、すなわち、あなたの神に対する愛や神のあなたに対する愛によって、あなたは無条件で自分自身を神にゆだねることができるようになるでしょう。依存症に捕らえられていた間ずっと、あなたが求めていたのはこのような愛だったのです。ステップ7において、あなたは「主の安息」に入ることによって、平安を得る一つの方法を見いだすことができるでしょう。（モロナイ7：3。アルマ58：11；エズラ・タフト・ベンソン「イエス・キリスト賜と私たちへの期待」『聖徒の道』1987年12月号，3 - 5も参照）

## 研究と理解

以下の聖句と教会指導者の言葉はステップ7に取り組むうえで助けとなるでしょう。これらの聖句と質問を瞑想や研究、作文の際に活用してください。作文は正直に具体的に書くよう心がけてください。

### 謙遜になることを選ぶ

「わたしは、あなたがたがやむを得ずへりくだっているの  
で幸いであると言ったが、御言葉のために自ら進んで心か  
らへりくだる人々は、なおさら幸いであると思わないか。」  
（アルマ32：14）

わたしたちの多くは自分の依存症の影響によって、追い詰められ、絶望感を抱いて立ち直り集会にやって来ました。わたしたちはやむを得ずへりくだりました。しかし、ステップ7で述べられている謙遜は、違う動機から生じたものです。それは自発的な謙遜であり、あなたが自ら謙遜になることを選択した結果なのです。立ち直りを始めて以来、謙遜さにかかわるあなたの感情は、どのように変化してきましたか。

### 喜びに満たされる

「彼らは、自分たちがこの世的な状態にあり、大地のちりよりも劣っていると思った。そして彼らは皆、声を合わせて大声で叫んだ。『おお、憐れんでください。わたしたちが罪の赦しを受けて心が清められるように、キリストの贖いの血の効力を及ぼしてください。わたしたちは、天地と万物を創造され、また将来人の子らの中に降って来られる神の御子イエス・キリストを信じています。』

そして、彼らがこれらの言葉を語り終えると、主の御霊が彼らに降られた。そして彼らは、罪の赦しを受け、良心の安らぎを得たので、喜びに満たされた。それは、彼らが... ..将来来られるイエス・キリストを深く信じたためである。」（モーサヤ4：2 - 3）

ベニヤミン王の民がささげた祈りは、わたしたちがステップ7でささげる祈りと似ています。主の御霊が民に降って罪の赦しを与えたとき、彼らは安らぎと喜びを感じました。あなた自身がこれまでにそのような感情を得た経験について思い起こしてください。これらの感情を持つことがあなたの生き方になれば、あなたの人生はどのようなかについて書いてください。

祈りの気持ちで、ベニヤミン王が語った中からわたしたちのすべき事柄を挙げて書き出してください。これらの事柄はステップ7への取り組みとどう関連していますか。

#### 神を信じる

「神を信じなさい。神がましますことと、神が天と地の万物を創造されたことを信じなさい。神はすべての知恵を備え、また天と地の両方で一切の権威を持っておられることを信じなさい。さらに、人は主が理解される事柄すべては理解しないということを感じなさい。

さらにあなたがたは、罪を悔い改めてその罪を捨て、神の御前にへりくだらなければならないことを信じなさい。そして、神があなたがたを赦してくださいるように真心から求めなさい。これらのことをすべて信じるならば、必ずそれを実行しなさい。

そして再び、すでに語ったように、わたしはあなたがたに言う。あなたがたはすでに神の栄光を知ることになったので、すなわち、神の慈しみを知り、神の愛を味わい、心にこのような非常に大きな喜びを与えた罪の赦しを受けたので、今後も神の偉大さと自分自身の無力さ、それに取るに足りない人間であるあなたがたに対する神の慈しみと寛容、これらを覚えて、いつも記憶にとどめておくようにしてほしい。また、心底謙遜にへりくだって、日々主の御名を呼び、天使の口を通して語られた将来の出来事を確固として信じ続けてほしい。

.....あなたがたがこのようにするならば、いつも喜びを感じ、神の愛で満たされ、またいつも罪の赦しを保てるであろう。またあなたがたを造られた御方の栄光、すなわち、正しく真実な事柄をますます知るようになるであろう。」  
(モーサヤ4 : 9 - 12)

ベニヤミンの教えに従うときにどのような約束が与えられますか。(聖句の最後の節を参照。)

このような約束を受けたならば、あなたの生活にどのような変化がもたらされるでしょうか。

## 律法と戒めに従う

「この目的のために律法が与えられたからである。それゆえ、律法はわたしたちにとってすでに無用となって、わたしたちは信仰により、キリストによって生かされている。それでも、神の戒めに従って律法を守るのである。」(2コリファイ25：25)

わたしたちはキリストに対する「信仰により、キリストによって生かされて」います。律法はわたしたちにとってすでに無用となっているとはどういう意味でしょうか。なぜわたしたちは続けて律法を守り、戒めに従い続けるのでしょうか。

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

律法を守ることに今どのように感じていますか。

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

戒めを守ることがどうして神への愛を表すことになるのでしょうか。

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## 神の愛

「神を第一に考えれば、ほかのすべてのものは正しい位置に落ち着くか、またはわたしたちの生活の中から消えていくかのどちらかです。主に対するわたしたちの愛は、わたしたちの愛情を注ぐ対象、時間の使い方、追い求める興味、優先順位を左右します。」(エズラ・タフト・ベンソン「偉大な戒め 主を愛する」『聖徒の道』1988年6月号、4参照)

神の<sup>あは</sup>憐れみと恵みについて、このように深く理解するようになったあなたは、恐らく、神の愛を、すなわち神への愛と神からの愛を、すでに感じ始めていることでしょう。これまでのステップに取り組む中で、愛が次第に強まることについて、どんなことでもあなたが感じたことを思い起こし、書き出してください。

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

ステップ7は、どのような点でああなたの最も偉大な愛の行為であるとみなされるのでしょうか。

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## キリストの御名<sup>みな</sup>を受ける

「このとおりにする者はだれでも、自分がどのような名で呼ばれるか分かるので、神の右に見いだされるであろう。なぜならば、キリストの御名<sup>みな</sup>で呼ばれるからである。」(モーサヤ5：9)

わたしたちの多くはキリストの御名<sup>みな</sup>を受けることをバプテスマや聖餐<sup>せいさん</sup>と関連付けて考えますが、確かにそのとおりです。少しの間、キリストの御名<sup>みな</sup>で呼ばれるとはどういうことか、また、キリストの誉れを自分自身に引き受けるとはどういうことかについて考えてみてください。

神の右に見いだされるためには何をする必要がありますか。バプテスマを受けるとき、また聖餐<sup>せいさん</sup>を受けるとき、あなたは何をを行うことについて聖約を交わしますか。

主があなたの欠点と引き換えに、御自身の名前や誉を喜んであなたに与えてくださることについて考えるとき、どのような気持ちになるか書いてください。

## 弱さをゆだねる

「あらゆるものを犠牲とすることを求めない宗教は、命と救いを得るために必要な信仰を人々に持たせることはできない。」(ジョセフ・スミス編, *Lectures on Faith* [1985年], 69)

この言葉を読んで、「あらゆるもの」とはあらゆる所有物を指すと考える人がいます。あらゆる弱さを主にゆだねることを通して、あらゆるものを犠牲にするという言葉の意味について、あなたの理解はどのように深まりましたか。





## ゆる 赦しを求める

**基本原則** 自分が傷つけた人の名前をすべて書き出し、全員に進んで償いをする。

**立**ち直りの前、依存症者としてのわたしたちの生き方は破壊的な威力を持つ竜巻のようなもので、あらゆる人間関係を寸断し、後に残ったのは山のような瓦礫でした。ステップ8はその瓦礫を取り除き、修復が可能なものをすべて再建するために計画を立てる機会でした。ステップ7に取り組む中で、救い主の憐れみがもたらす癒しの力を感じたとき、わたしたちはほかの人々とのつながりを探し求め、壊れた関係を修復したいと強く願うようになりました。しかしながら、感情に任せて性急に事を進めるのは、修復を求めないのと同じくらい弊害をもたらす恐れがあることも学びました。祈るために時間を取り、ピシヨップまたはほかの神権指導者などの信頼できる相談相手から助言を受けることが必要だったのです。ステップ9において、わたしたちが傷つけた人々への働きかけを始めるための、このステップ8は相手のことをよく考え、判断する機会となりました。

人間関係の修復を望む前に、損なわれた関係について明らかにする必要があります。わたしたちは自分が傷つけた人々のリストを作り始めましたが、その人たちの名前を思い浮かべるとき、わたしたちの多くが、自分を傷つけた人々に対する憤りの感情に心をかき乱されずにはいられないことに気づきました。わたしたちは自分たちの否定的な感情を包み隠すことなく主に告白しました。その答えとして、主は主のたとえに登場する一人の男と同じ決断をわたしたちも下さなくてはならないことを示してくださいました。その男は自分のすべての負債を赦されたので、ほかの人の負債をも赦す必要があったのです。主がわたしたちに対してこう言われるのが実際に聞こえるようでした。「わたしに願ったからこそ、あの負債を全部ゆるしてやったのだ。わたしがあわれんでやったように、あの仲間をあわれんでやるべきではな〔い〕……か。」(マタイ18:32-33)

あなたもこの問題に直面しているならば、わたしたちの多くが行った方法を取る必要があるかもしれません。それは自分が赦しを求める必要のある人々のリストを作る前に、まず自分が赦す必要のある人々のリストを作ることです。両方のリストに同じ名前が挙がっても、驚くことはありません。人は、互いに相手を傷つけ合う悪循環に陥ることがよくあるからです。このような憎悪のサイクルを断つには、だれかが進んで赦さなければならないのです。

この赦しのプロセスを始めるに当たって、書くことが非常に有意義な手段であると改めて気づきました。わたしたちが赦す必要のある人々の名前の横に、感情を傷つけられた出来事が起こった当初、自分がどのように感じたか、また現在ではどのような気持ちに駆られることがあるかについ

て書き記しました。このリストは、未解決の感情をすべて御父に打ち明けるとき、具体的な祈りをするのに大いに役立ちました。キリストがわたしたちに与えてくださったのと同じ憐れみをほかの人々に示すことができるように、キリストの恵みを願い求めました。特に赦すのが難しい人の名前がリストにあった場合は、救い主の助言に従って、その人々の幸福のために祈り、自分自身が得たいすべての祝福を、彼らのために願い求めました。(マタイ5:44参照)

ほかの人々を赦せるよう助けを祈り求めるとき、最初は偽善的に感じられても、最終的には、奇跡的にも思いやりの気持ちを祝福として与えられました。非常に困難であっても、この方法を試した人は、自分の力をはるかに超える赦しの力を与えられました。ある姉妹は数週間かけて自分の子供時代について書き記し、自分を虐待した父親のために祈りました。父親に対して抱いていた否定的な苦しい思いから、救い主が解放してくださったことについて、彼女は喜びをもって証しています。同様の努力を払う中で、自分の憤りに関する道徳上の棚卸しを徹底的に行い、それらを救い主の前で認めることによって、もはやわたしたちは自分を傷つけた人の犠牲者ではなくなったことを理解しました。わたしたちが受けた罪深い行為を忘れ去るよう努力し始めると、自分自身が赦しを願い求める人々のリストも完成させることができると感じました。

この段階までたどり着き、リストを書き始めたら、主からの導きを求めて祈るべきです。次のような指針が役立つかもしれません。こう自問してみてください。「過去または現在の自分の人生で、気まずい思いや落ち着かない気分になされる人、あるいは恥ずかしく思う人がだれかいるだろうか。」そのような人々の名前を書き留めてください。そして彼らに対する自分の感情を正当化したり、彼らに対する否定的な行動の言い訳をしようとしたりする誘惑に立ち向かってください。もちろん、あなたが故意に傷つけようとした人や傷つけるつもりはなかった人の名前も書き加えてください。すでにこの世を去った人や連絡をとる方法が分からない人もリストに加えられます。このような特別な事例については、ステップ9に取り組む際に対処します。現時点では、ステップ8の取り組みを通して、自分の正直さにおいて厳密であるように、また譲歩しないという点に焦点を当ててください。

徹底して行うには、あなたがなござりにしていたことや、なすべきことをしなかったためにほかの人を傷つけたことはないか考えてみることです。小さなことも見逃さないでください。たとえ相手を攻撃するつもりはなかったとしても、依存症にふけっていた間に自分がほかの人々に及ぼした害について正直に考えてみてください。あなたの無責任で短気な態度、批判的で、いらいらした態度、また不道徳な行いが、愛する人々や友人を傷つけたことを認めてください。また、ほかの人々の重荷をさらに重くしたこと、だ

れかを悲しませたり、危機にさらしたりしたことがないかなどについて、大きなことから小さなことまでよく調べてください。うそをついたり、約束を破ったこと、様々な方法でほかの人々を操ったり、利用したりしたことについて思い起こしてください。被害を被った人々の名前をすべて挙げてください。このプロセスでステップ4の道徳上の棚卸し表が非常に役立つ指針となることに気づくでしょう。

自分が傷つけた人の名前をすべて書き出したら、最後にもう一人、名前を書き加えてください。それはあなた自身の名前です。依存症にふけていたときに、あなたはほかの人々と同様に自分自身をも傷つけたからです。

この作業をするときに、このステップでの取り組みはあなた自身であれ、リスト上に名前がある人であれ、決してだれかに罪を負わせたり、恥をかかせたりするためのものではないことを肝に命じてください。あなたの人間関係における問題や、その中での役割について、もう一步踏み込んでさらに正直に直視するとき、救い主は罪と恥の重荷を軽くしてくださるでしょう。自ら進んで償おうとすることで、天の御父があなたの努力を喜んでくださることを知って、安らぎを感じ、恵みを受けることができます。このステップはあなたが救い主の力によって過去から解放されるために行動を起こすよう助けてくれます。自ら進んで赦すときに、あなたはステップ9に取り組む準備ができるのです。

## 行動のステップ

自分自身とほかの人々を救す。自分が傷つけた、あるいは害を及ぼした人々のリストを作成する

ステップ8では、自分自身やほかの人々、人生に対して新たな心で向き合うという点で驚くべき冒険の第一歩を踏み出します。あなたはこの世に争いや否定的な感情を持ち込むのではなく、平和をもたらす備えができました。あなたはだれかを不正に裁いたり、ほかの人の人生や失敗についてあれこれ詮索したりすることをやめると決心しています。また自分の行動を過小評価したり、言い訳するのをやめたりする心構えができています。そして自ら進んでもう一つの道徳上の棚卸しをしようとしています。今度はあなたがこれまでに傷つけた人々に関する道徳上の棚卸しを徹底的に行うのです。

このことを考えると恐れを抱くかもしれませんが、機会が訪れたら、あなたは自分から進んでリストに載っている人々に会おうとするでしょう。彼らに償うために、あなたにできるすべてのことを行うよう備えることができます。ほかの人々の行動を恐れながら生きるのではなく、主への信仰によって生きることができます。ステップ8では、羞恥心や恐れに突き動かされるのではなく、むしろ数々の原則によって導かれる生活を進んで送るようになります。

慈愛の賜物を求める。ほかの人々のために祈る

何千年もの間、人々は慈愛に関するパウロの偉大な説教を読み、その教えに従い、当時の使徒たちを手本として生

きるよう努力してきました。多くの人が慈愛を持つために努力を重ねてきましたが、残念ながら、その努力がむなしい結果に終わることがよくありました。

預言者モルモンの記録は、慈愛とはどのようなもので、それを身に付けるにはどうすればよいかを明らかにしています。モルモンは慈愛を「キリストの純粋な愛」であると定義し、「熱意を込めて御父に祈る人々や「御子イエス・キリストに真に従う者すべて」に、御父がそのような慈愛を授けてくださると教えています（モロナイ7：47、48）。

慈愛は賜物の一つで、イエス・キリストに従うようになるとき、また心を尽くし、精神を尽くし、思いを尽くして、イエス・キリストを愛するときに与えられます。この純粋な愛を主から授かり、また主に対して抱くとき、主がわたしたちを愛してくださったように、わたしたちもほかの人々を愛せるようになります。ほかの人々の欠点を救し、自分たちが犯した過ちの償いをするようになるのです。

償いをする準備として、以下の取り組みが助けになることをわたしたちの多くが学んできました。あなたが苦しい思いを抱いている人のことを思い浮かべ、2週間、意識的にひざまずいて、毎日その人のために祈ってください。そしてその人に対する思いや感情がどのように変化したか記録してください（マタイ22：37 - 38；1コリント13章；1ヨハネ4：19；モロナイ7：44 - 48参照）。

## 研究と理解

以下の聖句と教会指導者の言葉は、ステップ8に取り組むうえで助けとなるでしょう。これらの聖句と質問を瞑想や研究、作文の際に活用してください。

### キリストに穏やかに従う者

「わたしは、教会に属しているあなたがた、すなわち、今から後、天で主とともに安息を得るときまで、キリストに穏やかに従い、主の安息に入れるという十分な望みを得ているあなたがたに、話したいと思う。

わたしの同胞よ、わたしは、あなたがたが人の子らと穏やかに交わって暮らしているのだから、あなたがたのことをこのように判断している。」（モロナイ7：3 - 4）

最初の7つのステップで、あなたはキリストに穏やかに従う者となるプロセスを歩み始めました。主と穏やかに交わる時、ほかの人々とも穏やかに交わるために、さらによく備えられます。人生において周囲の人々と穏やかな関係を築くためには、ほかのどのようなステップに取り組む必要があるでしょうか。

順序立ててステップに取り組むという知恵について書いてください。

### 主の完全な愛

「愛には恐れがない。完全な愛は恐れをとり除く。恐れには懲らしめが伴い、かつ恐れる者には、愛が全うされていないからである。

わたしたちが〔神を〕愛〔する〕のは、神がまずわたしたちを愛して下さったからである。」(欽定訳1ヨハネ4：18 - 19)

償いを完璧に行おうとすると、恐ろしくなるかもしれません。あなたやあなたが赦しを求めようとしている人に対する主の完全な愛を信頼することによって、可能なかぎり償いをしようというあなたの決心はどのように強められるでしょうか。

### ほかの人々に手を差し伸べる

「人をさばくな。そうすれば、自分もさばかれることがないであろう。また人を罪に定めるな。そうすれば、自分も罪に定められることがないであろう。ゆるしてやれ。そうすれば、自分もゆるされるであろう。

与えよ。そうすれば、自分にも与えられるであろう。人々はおし入れ、ゆすり入れ、あふれ出るまでに量をよくして、あなたがたのふところに入れてくれるであろう。あなたがたの量るその量りで、自分にも量りかえされるであろうから。」(ルカ6：37 - 38)

穏やかな関係を築こうと努力しても拒絶されるのではないかと不安になるかもしれませんが、その不安のせいで、彼らをリストから外したり、彼らに働きかける備えをやめたりしないでください。祝福は苦痛よりもはるかに大きいからです。これらの聖句を研究し、進んで償うことからもたらされる祝福について書いてください。

「わたしたちは天の御父に近づけば近づくほど、墮落した霊たちに憐れみの目を向けたくなる。彼の重荷を背負い、その罪をはるか後ろに放り投げたくなる。……神の慈悲を願うのであれば、互いに慈悲をかけ合いなさい。」(ジョセフ・スミス、History of the Church、第5巻、24で引用)

イエス・キリストがあらねなければ、わたしたちは皆、滅びゆく不完全な者です。ステップ8に取り組むことは、滅びゆく者であるあなたが別の滅びゆく者に償うために備えることだと理解すれば、あなたにとってどのような助けとなりますか。

イエス・キリストは赦す力に関して、どのような点で最も偉大な模範となっているでしょうか。あなたが人を救えるようにイエス・キリストが喜んで助けてくださることについて考えてください。

**ゆる 赦しを与え、赦しを求める**

「そのとき、ペテロがイエスのもとにきて言った、『主よ、兄弟がわたしに対して罪を犯した場合、幾たびゆるさねばなりませんか。七たびまでですか。』

イエスは彼に言われた、『わたしは七たびまでとは言わない。七たびを七十倍するまでにしなさい。』(マタイ18:21-22)

一時的な悪事に対して赦しを与えたり、赦しを求めたりするのは、長期にわたって何度も繰り返された悪事の場合より、容易に行えるものです。過去または現在において、何度も悪事が繰り返され、赦しが必要な相手について考えてください。どうしたら相手を赦すかや、相手に赦しを請う力が得られるでしょうか。

「わたしはあなたがたに言う。あなたがたは互いに赦し合うべきである。自分の兄弟の過ちを赦さない者は、主の前に罪があるとされ、彼の中にもっと大きな罪が残るからである。

主なるわたしは、わたしが赦そうと思う者を赦す。しかし、あなたがたには、すべての人を赦すことが求められる。」(教義と聖約64:9-10)

イエスはもともとの過ちや罪よりも、ほかの人々を赦さないことの方がもっと大きな罪であると教えておられます。自分自身やほかのだれかを赦そうとしないことは、どのような点で、救い主の贖いを否定することと同じなのでしょう。







## 償いと和解

**基本原則** 自分が傷つけたすべての人々に、可能なかぎり、直接償いをする。

ステップ9に進んだとき、わたしたちは赦しを求め<sup>ゆる</sup>る準備ができていました。悔い改め、出て行って、「自分たちがかつて教会に加えたすべての害悪の償いをしようと熱心に努め」（モーサヤ27：35）たモーサヤの息子たちのように、わたしたちは償いをしたいと望みました。さらに、ステップ9に立ち向かうときに、神が御自身の御<sup>みたま</sup>霊によって祝福してくださなければ、自分たちの望みを実現することはできないということも知っていました。わたしたちには勇気や的確な判断力、慎重さ、分別、そして適切なタイミングが必要でした。これらの特質を、わたしたちの多くはその時点で持ち合わせていませんでした。ステップ9は、わたしたちが進んで謙遜<sup>けんそん</sup>になり、主の助けと恵みを求めようとしているかどうかを、今再び、試すものだという<sup>こと</sup>に、わたしたちは気づきました。

このチャレンジに満ちたプロセスでわたしたちが経験したことを基に、幾つかの提案をします。償いをしようとする際に、きわめて大切なことは、感情的になったり、不注意であったりしてはならないということです。同様に大切なのは、償いを引き延ばさないことです。立ち直りの途上にある人の中には、恐れに負けてステップ9に取り組むのを引き延ばしたとき、再び元の習慣に戻ってしまった人が大勢います。このような落とし穴を避けるために、信頼できる助言者とともに主の導きと助言を祈り求めてください。

時にあなたは、リストに挙げた人と会うのを避けたいという思いに駆られるかもしれませんが、しかし、そのような誘惑に立ち向かってください。もちろん、特定の人との面会が法的に制限されている場合は別です。あなたが分別<sup>けんぶん</sup>をわきまえ、本人に会う努力をするとき、謙遜<sup>けんそん</sup>な心と正直な気持ちで、傷ついた関係の修復を可能にするのです。あなたが会いたがっているのは償いをするためであることを相手に知らせてください。相手がその事柄について話したくないという意向を示した場合は、彼らの気持ちを尊重してください。相手が謝る機会を与えてくれたら、あなたが記憶している状況について簡潔かつ明瞭に話してください。詳しく話す必要はありません。この会見の目的は、あなたの立場や事情を長々と説明することではなく、自分が犯した過ちを認め、謝罪の言葉を伝え、可能なかぎり償いをする<sup>こと</sup>です。たとえ相手の対応が友好的ではなく、無愛想であっても、議論をしたり、批判をしたりしてはいけません。一人一人に謙遜な心で話しかけ、決して自分を正当化せず、和解を申し出てください。

幾つかの行為に対する謝罪は、とりわけ難しい場合があります。例えば、盗みや重大な性犯罪のように法的制裁を伴う事柄について話す必要があるかもしれません。そのよ

うな場合、あなたは過剰反応をしたり、弁解したり、償うのを避けたいと思うかもしれません。このようなきわめて重大な問題の場合には、何か行動を起こす前に祈りの気持ちで教会指導者や専門カウンセラーの助言を求めるべきです。

場合によっては、直接償える方法がないかもしれません。相手が亡くなっていたり、居所がつかめなかったりする場合もあるでしょう。そのような場合でも、間接的に償うことができます。その人にあてて、あなたの後悔や和解を願う思いを伝える手紙を書くのも良いでしょう。たとえその手紙が届けられなくても良いのです。またその人が好意を寄せている慈善団体に贈り物をするのも良いでしょう。その人を思い出させるだれか別の人を見つけて、その人を助けるために何かをすることもできます。あるいは、その人の家族のだれかを助けるために、匿名で何かすることもできます。

ほかの人と接触を図ったり、償いをしようとする<sup>こと</sup>が、その人に苦痛を与えたり、あるいは、傷つけることさえあります。そのような恐れがあると思ったら、行動に移る前に、信頼できる相談相手とその状況について話し合ってください。立ち直りのこの段階で、ほかの人々をさらに傷つけるような事態を招くことが決してあってはなりません。また、時として、人の力では修復できない害を及ぼしていることもあります。ニール・A・マックスウェル長老はこのような現実について次のように語っています。「……実際に償うことが不可能な場合もあります。例えば、相手の信仰や純潔を失わせたような場合です。ただし、その後正しい模範を示すというのは、罪の償いの一つの方法といえましょう。」（「悔い改め」『聖徒の道』1992年1月、35）これら真の原則を自らの新しい生き方として取り入れる決心をした瞬間から、あなたは償いを始めているのです。

過去の多くの行為について償った後でも、あなたがまだ顔を合わせられないと感じる人が幾人かいるかもしれませんが、でも気を落とさないでください。わたしたちの多くが同じような現実に立ち向かってきたのです。誠実な祈りを通してあなたの様々な思いを主に話してください。特定の人に対して依然として大きな恐れや怒りを抱いているなら、多分、その人に会うのを先に延ばした方が良いでしょう。否定的な感情を克服するために、慈愛を持てるように、またその人を主と同じ観点から見るように祈ることもできます。また償いと和解が助けとなる明確な理由を探してみると良いでしょう。これらのことを実践し、忍耐強くあるならば、主は御自分の方法と時になんて、リストに載っているすべての人々と和解するための能力と奇跡的な機会をあなたに与えてくださるでしょう。主はそれらをあなたに与えたいと願っておられます。

あなたが全力を尽くしてステップ9を成し遂げたとき、あなたはついに、自分自身を主の戒めに調和させるためにできることをすべて行ったこととなります。あなたはす

に希望に満ちた新たな生活を歩み始めましたが、その希望は、あなた自身の中ではなく神の愛の中に見いだすことができるものです。あなたは深くへりくだり、主があなたを御腕みうでに抱こうと待ち受けておられるのを見いだしました。あなたは人間関係を修復し、ほかの人々と和解するためにできることはすべて行いました。その結果、少なくとも幾分かは主の安息に入ったので、そこにとどまることはあなたにとって最大の望みとなりました。あなたは以前にも増して個人的に授けられる啓示を認識し、それに従うようになってきました。個人的な啓示は、古代と現代における神の預言者の教えに調和した生活を送るよう導いてくれます。最も困難な瞬間にあってさえ、あなたはこれまでに経験したことのない新たな平安を感じています。パウロが次のように記した祝福を受けるようになったのです。「そうすれば、人知ではどうも測り知ることのできない神の平安が、あなたがたの心と思いとを、キリスト・イエスにあって守るであろう。」(ピリピ4:7)

## 行動のステップ

人を愛する。人を裁かない。喜んで教会の召しを受け、  
 じゆうぶん 什分の一とささげ物を納める

過去に、あなたは教会活動に参加していたかもしれませんが、その動機は神の裁きや人の評価に対する恐れだったかもしれません。もしかしたら、義務感から行動していたかもしれません。しかし今では、奉仕がキリストのもとに来る方法の一つであることをあなたは理解しています。奉仕は神への愛を表す一つの方法なのです。奉仕はまた、あなたが神の力を常に必要としており、神の神聖な助けに感謝していることを示すものです。教会でのあなたの働きは、今でも恐れや義務からのものか、それともキリストにあって新たに生まれた信仰から派生した、ごく自然な行動かについて、よく考えてみてください。

どこにいても奉仕する方法を見つけてください。教会の召しやそのほかの奉仕の機会に、いつでも応じられるように備え、またふさわしくあってください。兄弟姉妹に奉仕し、言葉と模範によって彼らを教えることを通して、あなたの生活の中に神がまさに実在しておられることを彼らに伝えてください(マタイ25:40; ヨハネ13:34-35; ヨハネ15:15; モーサヤ2:17参照)。

償いをするために、自ら進んで必要なことを行う

ステップ9に取り組む中で、たとえほかの人々があなたの謝罪を十分に受け入れてくれなかったり、あなたが実際に変わったことを信じてくれなかったりしても、落胆しないようにしなければなりません。償いをするには時間と忍耐が必要なのです。今度こそ、今までとは違うことをほかの人が理解できるように、彼らに時間を与えてください。今度こそ、あなたは口先だけのむなしい約束をしているではありません。あなたは依存症と性格的な弱さに関して完全な赦しを得るために生きているからです。最終的には、

悪習を断ち切り、生活態度を改めたあなた自身の姿こそ、あなたが変わった何よりの証拠となるでしょう。

## 研究と理解

以下の聖句と教会指導者の言葉はステップ9に取り組むうえで助けとなるでしょう。これらの聖句と質問を瞑想や研究、作文の際に活用してください。作文は正直に具体的に書くよう心がけてください。

ほかの人々に良い影響を及ぼす

「主の御霊みたまはわたしに、『あなたの子供たちが多くの人の心を惑わして滅びに至らせることのないように、善を行うことを彼らに命じなさい』と言われる。したがって、わが子よ、わたしは神を畏れてあなたに命じる。罪悪から遠ざかりなさい。

思いと勢力と力を尽くして主に立ち返りなさい。だれの心をも悪いことを行うように惑わしてはならない。むしろ彼らのところに帰り、あなたの過ちと、あなたが行った悪事を認めなさい。」(アルマ39:12-13)

わたしたちがほかの人々に及ぼした最大の害の幾つかは、彼らの依存症を助長させてしまったことによるものです。あなたの人生で、そのような害を与えてしまった人々について書いてください。

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

これらの聖句に記されているアルマの教えによれば、これらの人々と向き合うための勇気はどこから得られるでしょうか。

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

#### 説得それとも強制

「来たいと思う者はだれでも来て、償なしに命の水を飲むことができる。また、来たいと思わない者はだれも来るように強いられない。しかしその者は、終わりの日にその行いに応じて回復を受ける。」(アルマ42:27)

ステップ9に取り組むべき、否定し難い根拠が数多くありながら、ほかに選択肢がなかったからなどという自己弁護や偽りのわなに陥ってはなりません。依存症立ち直りプログラムは、説得のプログラムであって、強制のプログラムではありません。ステップ9に取り組むのを、あなたは説得されていると感じるか、それとも強制されていると感じるかについて書いてください。この聖句には、これが説得のプログラムであることの根拠として、どのような理由が挙げられていますか。

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

#### 神にお会いする用意をする

「進み出て、もはや心をかたくなにしないでほしい。見よ、今があなたがたの救いの時であり、救いの日である。したがって、あなたがたが悔い改めて心をかたくなにしなければ、偉大な贖いの計画はすぐにあなたがたに効果を及ぼすであろう。」

見よ、現世は人が神にお会いする用意をする時期である。まことに、現世の生涯は、人が各自の務めを果たす時期である。」(アルマ34:31-32)

心を和らげ、償いに取り組むとき、あなたが達成できることとしてほかに何があるでしょうか。

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

償うことは神に会う用意をしていることにもなると気づくとき、この取り組みに対するあなたの思いはどのように強まりますか。

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

教会における活動

「〔モーサヤの息子たち〕はゼラヘムラの全地を旅し、...  
...自分たちがかつて教会に加えたすべての害悪の償いをし  
ようと熱心に努め、自分たちのすべての罪を告白し、自分  
たちが見たすべてのことを告げ、また自分たちの言葉を聞  
きたいと望んだすべての人に、預言と聖文について解説し  
た。』（モーサヤ27：35）

依存症が原因で、教会に来なくなる人々が大勢いました。  
中には自分が限られた活動にしか参加していないことを  
正当化するために、ほかの人の落ち度を理由に挙げる  
人々もいました。末日聖徒イエス・キリスト教会での活  
動に関するあなた自身の経験について書いてください。

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

立ち直りを通じて救い主により近づいたことは、救い主  
の教会と再び一体感を持つうえでどのように役立ちまし  
たか。

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

教会活動に活発でいることは、あなたが償いをし、さら  
に完全に立ち直るうえでどのように助けとなりますか。

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

自発的な償い

「盗んだものや損害を与えたもの、汚したものを可能なか  
ぎりすべて元どおりにしなければなりません。自発的な償  
いは、皆さんができるかぎり<sup>ゆ</sup>のことをすべて行なって悔い  
改めようと決意していることを、主に具体的に示す証拠と  
なります。』（リチャード・G・スコット「救しを得る」『聖  
徒の道』1995年7月号、82）

ステップ9に取り組むことで、あなたが謙遜で正直な生  
活を送ると決意していることを、主に対するだけでなく  
自分自身やほかの人に対しても、どのように証明するこ  
とになるかについて書いてください。

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

真実の心

「悔い改めて主の戒めを守る者は赦されるであろう。」(教義と聖約1:32)

償いをする際に、あなたを救おうとしない人々に出会うかもしれません。おそらく、彼らは、今でもあなたに対して心を閉ざしているか、あるいは、あなたの真意を測りかねているのかもしれません。主があなたの真意を理解しておられ、悔い改めて償いをしようとするあなたの申し出を受け入れてくださると理解することは、たとえほかの人々はそうではなくても、あなたにとってどのような助けとなるでしょうか。

Horizontal lines for writing notes.

償ってくださるイエス・キリストの力についてよく考えてください。あなたにできないことを代わってくださるイエス・キリストを信頼することの必要性について書いてください。

Horizontal lines for writing notes.

主に対する信頼を、あなたはどのような方法で主に示すことができるでしょうか。そのような信頼をどのようにして深めることができるでしょうか。

Horizontal lines for writing notes.

あなたのために主がしてくださること

「人は自分の罪を赦すことはできません。罪の結果から自らを洗い清めることはできないのです。人は罪を犯すことをやめ、その後は良いことをすることができます。ここまでの行為は、主に受け入れられますし、考慮に値するものです。しかし、自分やほかの人々に対して犯し、自分だけの力では償えそうもない過ちは一体だれが償うのでしょうか。イエス・キリストの贖いによって、悔い改める者の罪は、たとえ紅のように赤くても、羊の毛のように白くされて、洗い流されます。これはあなたがたに与えられた約束です。」(ジョセフ・F・スミス, Gospel Doctrine, 第5版 [1939年], 98 - 99)

償いをしようとするとき、次のように考えて気を落とさないでください。「それは不可能だ！わたしがこの人に対して犯した過ちを十分に償う方法などあるはずがない！」確かにそうかもしれませんが、あなたに償えないことを





## 日々の自己評価

**基本原則** 個人の道徳上の棚卸しを継続し、過ちを犯したときには直ちにそれを認める。

**ス**テップ10に到達するまでに、あなたはすでに新しい生き方への準備ができています。最初の9つのステップは霊的な原則に基づいた生き方を身に付けるのに役立ちました。これらの原則は、今ではあなたが残りの生涯を築く基となっています。

最初の9つのステップに取り組む中で、あなたは福音の原則であるイエス・キリストに対する信仰と悔い改めを実践しました。そして自らの生活にもたらされた奇跡的な変化を目の当たりにしました。また経験を通して愛と寛容について学び、平安を望む気持ちをはぐくんできました。依存していた事柄への願望がほぼ完全に消え去りました。誘惑を受けたときには、それを欲することよりもむしろ後ずさりすることの方が多くなりました。天の御父があなた独りの力ではできないことをしてくださったことに対して、あなたはへりくだり、畏敬の念を抱いています。

最後の3つのステップは、あなたが霊的な事柄に心を向けた新たな生き方を維持していくのに役立ちます。ですから、これらはよく継続のステップと呼ばれます。

生涯にわたる自己評価は、新しい概念ではありません。アルマはモルモン書の中で、大きな心の変化を継続させるには努力が必要だと教えています。この聖句とその後に続く聖句の中で、アルマは、正直に祈りの気持ちで自己評価を行い、即座に悔い改めることが、常に生活の一部にならなければならないと指摘しています（アルマ5：14 - 30参照）。あなたがこれまで身に付けてきたことを継続させるには、霊的に健全な状態を保たなければなりません。そのためには、アルマが提案しているように、あなたの感情や思い、動機、行いについて吟味するために自らに問いかけてください。日々自己を評価することにより、自分の悪習から目を背けたり、自己満足というわなに陥ったりしないようにすることができます。

ステップ4と5で学んだように、行動に関する道徳上の棚卸しだけでは、あなたの心を改めるのに十分ではありません。あなたが抱いた様々な考えや感情についても調べる必要があります。この原則はステップ10にも当てはまります。ステップ6と7で学んだように、あらゆる形の高慢に用心し、謙遜になり、続けて天の御父に自分の弱さをゆだねてください。どのような形であれ、心配、自己憐憫、混乱、不安、敵意、肉欲、あるいは恐れといった思いを抱いたら、すぐに御父に頼り、これらの感情を平安に変えていただくのです。

自分の思いと感情に注意を払っていると、自分が依然として抱いている、あらゆる否定的な思い込みにも気づくことができます。これらの思い込みを取り除いてくださるよう、天の御父に願い求めてください。ステップ10に取り組

むうちに、あなたはもはや正当化や合理化、あるいはほかの人や物事への責任転嫁といった方法に訴える必要はなくなります。あなたの目標は、常に心を開き、思いを救い主の教えに集中させることとなります。

多くの人は、毎日道徳上の棚卸しをすることによってステップ10に従います。一日の計画を立てるとき、自分の動機について祈りの気持ちで吟味してください。あまりにも多くのことをやろうとしていませんか。それとも少なすぎるでしょうか。霊的、情緒的、肉体的な面であなたの基本的な必要を満たすよう心を配っているでしょうか。ほかの人々に奉仕していますか。

日々の生活にバランスと平穩を求めながら、これらの質問やそのほか幾つかの質問を、自分自身に問いかけてください。日に日に、あなたを襲う否定的な思いや感情を、素早く断ち切ることができるようになります。精神的な重圧を受けやすい状況では、特に以前の行動や思考パターンに対して警戒してください。

このような道徳上の棚卸しを日常生活の休憩時間と考える人もいます。この休憩時間の間、少し時間を取って、あなたの現在の状況を、これまで各ステップで学んできた一つ一つの原則に照らし合わせてみてください。立ち直りを目指したすべての取り組みの中で、主に頼ることがいかに重要であるかを、すぐにあなたは思い起こすでしょう。また危機的な状況にあるとき、自分自身に向かって次のように言うことができます。「この問題は、わたしのどのような性格的な弱さが引き起こしたのだろうか。わたしのどんな行動が原因となったのだろうか。自分自身にとっても、ほかの人にとっても、礼儀になかった解決策を導き出すために、わたしは本心から何を言ったり、行ったりできるだろうか。主はすべての力を持っておられる。心穏やかに、主を信じよう。」

ほかの人に対して否定的な行動を取ってしまった場合には、できるかぎり早く修復に努めてください。プライドを捨て、心から「わたしが間違っていました」と言うことが、しばしば、「愛しています」と言うのと同じくらい人間関係の修復に欠かせないということを思い出してください。

床に就く前に、その日全体を省みてください。主と話し合う必要のある否定的な態度や考え、感情がないか自問してください。主の助言に加えて、このプログラムに参与しているアドバイザーや友人など、あなたの考えについて客観的な助言をしてくれそうな人と話すのも良いでしょう。

ほかの人々と交わる中で、あなたはこれからも失敗を繰り返すでしょうが、誠実にステップ10に取り組むことが、失敗に対して誠実に責任を取ることなのです。日々、自分の思いと行動を吟味し、解決するならば、あなたの自制心が脅かされる前に否定的な思いや感情を抑えることができます。あなたはもはや主やほかの人々から孤立して生きる必要はありません。困難に立ち向かい、困難を克服



を畏れる人や義人の罪は絶えず赦されるのである。」(ブルース・R・マッコスキー, *Doctrinal New Testament Commentary*, 全3巻〔1966年 - 1973年〕, 第3巻, 342 - 343)

これらのステップで述べられている原則に従って生活することから得られる精神的、情緒的、霊的な面における最も有益な効果の一つは、今を生きることについて学ぶということです。ステップ10は、あなたが必要に応じて、一瞬一瞬人生に取り組むうえでどのような助けとなるでしょうか。

### 謙遜と自制

「やむを得ずへりくだるのではなく、自らへりくだる人々は幸いである。」(アルマ32 : 16)

否定的な思いが高じて人の感情を傷つける行動に走る前に、自ら進んでそのような思いを消し去ることは、強いられることなく謙遜になる一つの方法です。自ら進んで謙遜になることについて書いてください。ために一日中、否定的な思いを消し去るよう努めてください。どのような祝福を受けるでしょうか。

一日ずつ、これらの原則に従って生活すればよいと知っていれば、あなたはどのような助けが得られるでしょうか。

### 今を生きる

「人は光を受ければ受けるほど、悔い改めの賜物を求めるものである。また、神の御心みこころに従えなかったときには、それだけ必死に自分を罪から解放しようと努力するものである。こうして、日々刻々と悔い改めて主を求めらるので、神

### 悔い改めと赦しを継続する

「悔い改めて真心から赦しを求めた者は、その度に赦された。」(モロナイ6:8)

あなたが真心から悔い改める度に主は喜んで赦してくださいと知っていれば、思いどおりにいかないことがあっても、その度にもう一度努力しようとする勇気が得られます。真心から悔い改めて赦しを求めるとはどういう意味か、あなたの考えを書いてください。

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### 霊的に成長し続ける

「わたしはあなたがたが謙遜であり、従順で素直であり、容易に勧告に従い、忍耐と寛容に富み、すべてのことについて自制.....するように願っている。」(アルマ7:23)

「継続は力なり」ということわざがありますが、続けるにはいかに忍耐が必要かという点には言及されていません。日々の自己評価や償いは、あなたが常に謙遜であり、霊的に成長し続けるのをどのように確かなものとしてくれるでしょうか。

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

「しかし見よ、終わりの時、.....この地に来る者もほかの地にいる者も、すなわち全地の者が皆、見よ、罪悪とあらゆる忌まわしい行いで酔う。.....

.....また見よ、罪悪を行う者たちよ、あなたがたは皆、立ち尽くして驚嘆せよ。あなたがたは大声で叫び、わめくであろう。まことに、あなたがたは酔うが、ぶどう酒によるのではない。震えるが、強い酒によるのではない。」(2ニーファイ27:1,4)

「夜になると、彼らはまるでぶどう酒に酔っている者のように、怒りに酔った。そして、また剣を手にしたまま眠った。」(エテル15:22)

これらの聖句には、人々は酔ってはいるけれども、ぶどう酒によるのではないと描写されています。依存症から立ち直るプロセスは、よく「ドライドランク」(飲酒していないのに酔ったような状態になること)の状態にあると言われます。怒りやそのほか有害な感情を抱え込む傾向が少しでもあるなら、それについて書いてください。

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---







## 個人の啓示

**基本原則** 祈りと瞑想を通じて、主の御心を知ることができるよう、またそれを実践する力が得られるようお願い求める。

**立**ち直りのステップを研究し、実践するに伴って、わたしたちは謙遜さと神の御心の受容を基盤とする生活を、より身近に、また心地よく感じるようになりました。怒りと混乱の時代（たとえ祈ったとしても、頑固で身勝手だったり、くどくどと泣き言を言い、自己憐憫に浸ったりしながら祈っていた時代）は過去のものとなりました。わたしたちはまさしくエズラ・タフト・ベンソン大管長が預言の霊に促され語った次の勧告を生活に反映し始めたのです。「心に絶えず浮かんできて、わたしたちのすべての思いと行いを左右する言葉に、『主よ、わたしは何をしたらよいのでしょうか』（欽定訳使徒9：6）というものがあります。この問いに対する答えは、キリストの光と聖霊を通してしか得られません。この二つに満ちあふれるような生活を送る人は幸いです。」「（「イエス・キリスト 待ち望んだ賜」『聖徒の道』1977年4月号，234 - 235）

ステップ11の中で、わたしたちは主の御心を知り、それを実行に移す力が持てるように、生涯にわたって日々努力すると約束しました。わたしたちの最大の望みは、聖霊の導きを受ける能力や、その導きに従って自分の生活を管理する能力を高めることでした。この望みは、かつて依存症の中で自分を見失っていたころのわたしたちの態度と比べて、なんと大きな違いがあることでしょう。

もしもあなたがわたしたちと同じであったのなら、立ち直り始める前のあなたは、希望や喜び、平安、充足感などはこの世のものが与えてくれると考えていたはずです。あなたがよりどころとしていたものがアルコールや薬物であれ、性的行為、ギャンブル、不正な浪費、不健全な食習慣、共依存、そのほかどんな依存症であれ、その行為は、あなたにとって混乱、喪失、孤独に満ちたこの世で、何とか生きるための手段だったのです。ほかの人々があなたに愛を示そうとしたとき、多分あなたはその愛を感じる事ができませんでした。彼らの愛に満足することは決してなかったのです。どんなものもあなたが感じていた飢餓感を満たすことはできませんでした。しかし、立ち直りの原則に従って生活するにつれて、あなたの心と生活に変化が起こりました。

あなたは救い主、イエス・キリストの必要性和、あなたの人生における救い主の役割を理解し、感謝し始め、キリストの光を尊ぶようになってきました。良心の導きを感じるとき、それは単に頭に浮かんだ独り言ではないと分かり始めました。最初はぎこちなく、たどたどしく感じたかもしれませんが、今では、御父とより親密な関係を築くためにキリストの御名によって御父に祈っています。あなたは

意識的に、「預言者たちと使徒たちが書き記してきたイエスを求め」（エテル12：41）ているのです。

あなたは聖文を研究しています。なぜなら、聖文は、至る箇所イエスについて証しているからです。特にモルモン書においては、そうです。繰り返し証を述べる中で、モルモン書の預言者は、聖霊を通して御父についてもっとよく理解できるように、祈り求め、そして見いだすように勧告しています。あなたはこれまで聖文にある言葉を試し、それらが真実であることを知りました。祈りと瞑想は、あなたの新たな生活に欠かせない活力の源となりました。かつて祈りと瞑想は、あなたにとって、つい怠りがちな義務にすぎませんでした。しかし今、あなたが心から願っていることは、少なくとも朝と夜、御父の前にひざまずき、イエス・キリストと聖霊に対する感謝をもって、御父にあなただの心を注ぎ出すことなのです。

ステップ11に取り組むうちに、御父が自分に何を望んでおられるのかに関する知識や啓示を聖霊を通して受けられることがさらによく理解できるようになるでしょう。また贖いを通して、あなたは御父の御心を遂行する力（あるいは賜物）を得るでしょう。あなたは栄えある三人の御方、すなわち父なる神とイエス・キリスト、聖霊を通して、自分が祝福と助けを受けていることを知るでしょう。この御三方は、あなたに不死不滅と永遠の命をもたらすという目的と力において一致しておられるのです。

聖文を学び、学んだことについて祈り、瞑想するにつれて、誘惑を退けるあなたの能力は増すでしょう。啓示を受けられる力をはぐくむには、訓練と忍耐が必要です。預言者や使徒がこれまで語ってきた事柄について学び、彼らの教えに従って生活するよう努めるうちに、あなたは自らを備えることができます。さらに、与えられた導きを受け入れ、書き留め、それについて考え、従うことによって、自らを備えることができます。あなたがこれまで受けた数々の祝福に対して主に感謝を表すときに、あなたの導きを受ける能力は増すでしょう。

依存症の束縛から逃れているとき、あなたはもっと聖霊の導きを受けられるようになります。十二使徒定員会のダリン・H・オークス長老は次のように教えています。「聖霊は、わたしたちが欺かれないように守ってください。このすばらしい祝福を得るためには、御霊がとどまってくださるために必要な事柄をいつも行っていなければなりません。戒めを守り、導きを求めて祈り、毎週教会に出席して聖餐にあずかるのです。御霊を遠ざけるようなことは決してしてはなりません。具体的にはポルノグラフィや酒、たばこ、薬物を遠ざけ、常に純潔の律法を守ることです。主の御霊を遠ざけるようなものを身体に取り入れれたり、禁じられていることを行ったりすると、霊は欺かれやすくなってしまふのです。このようなことを決してしてはなりません。」「（「欺かれてはならない」『リアホナ』2004年11月号，46）

祈りと瞑想は恐れや落胆に対する力強い解毒剤となります。あなたは「もしキリストを信じる確固とした信仰をもってキリストの言葉に従い、人を救う力を備えておられるこの御方の功德にひたすら頼らなかったならば、……ここまで進んで来ることさえできなかった」のです(2ネーフアイ31:19)。イエス・キリストを通じ、イエス・キリストの御名によって、またイエス・キリストの御霊を身に受けて御父のもとに来ることによってのみ、あなたは霊的に成長し、進歩し続けることができるのです。ステップ11は、日々導きを求め、戒めに従うことを生涯にわたって実践することを通して、神との関係を改善する決意を表すものです。

## 行動のステップ

個人の祈りと瞑想を通じて導きと力を受けるために、イエス・キリストの御名によって御父のもとに来る。祝福師の祝福を受け研究する

立ち直りの経過に伴って、わたしたちの多くは早起きをし、研究し祈るために一定の時間、独り静かに過ごすようになりました。まだ、そのような習慣が身に付いていないなら、祈りと瞑想の時間を取るよう計画してください。できるなら、朝が良いでしょう。この時間の間、だれよりもまた何よりも神を優先させることができます。肉体的に可能ならばびざまずいてください。度々声に出して御父に祈り、導きを与えてくださる御霊を求めてください(ローマ8:26参照)。それからあなたの瞑想の導き手となる聖文や現代の預言者の教えを研究してください。度々祝福師の祝福を読み返し、その中に見いだされる指針について祈りの気持ちで深く考えてください。(まだ祝福師の祝福を受けていないならば、受ける機会についてビショップと相談してください。)

自分の思いや感情を日記に記録するならば、今再び、書くことが自己表現と自己評価のための非常に有効な手段となります。さらに聖霊を通して与えられた助言や慰めや悟りから、あなたが感じたことを記録することもできます。

この貴重な個人の瞑想の時間が終わっても、祈ることはやめないでください。心と思いの奥深くでささげられる静かな祈りは、生涯を通じてあなたの思考様式となるでしょう。ほかの人々と交わるとき、決断を下すとき、そして様々な感情や誘惑に対処するとき、主に助言を求めてください。主の御霊がいつもともにいてくださり、正しいことを行う導きを得られるように、主の御霊を招き、求めてください(詩篇46:1; アルマ37:36-37; 3ネーフアイ20:1参照)。

一日を通して、聖文やそのほかの靈感あふれる書物について瞑想する。祈り続ける

多くの点でステップ11は、生活の中で常に真理を意識し続けるために、ステップ10での取り組みを自然な形で継続することです。日々の計画を立てるとき、活動に取り組む

とき、夜床に就くとき、絶えず心を神に向けて祈ってください。一つの方法として、朝の聖典学習のとき読んだ事柄から思い浮かんだことについて、日常の活動の間、何度も思い返し、瞑想するのも良いでしょう。この方法は、あなたの心を真理と調和させるのに役立つでしょう。

わたしたちは皆、生来、規律を嫌う傾向があります。しかし、イエス・キリストとイエス・キリストが示された模範に目を向けるなら、御父に従い続ける主の謙遜さに気づくでしょう。一日を通して、救い主のように、「みこころが行われますように」と心から言えるようになるでしょう(マタイ26:42)。キリストの光は、あなたが聖霊と親密な交わりを持てるようにあなたを導き、備えてくれるでしょう。以前にも増して聖霊を伴侶とすることができるようになるでしょう。そして、真理を認識し、証するあなたの能力は高まるでしょう。

## 研究と理解

以下の聖句と教会指導者の言葉を研究してください。あなたの理解を深め、学習の手助けとなるはずですが、個人の勉強、またグループ討論を祈りの気持ちで行う際にこれらの聖句や言葉、質問を活用してください。

### 主に近づく

「わたしに近づきなさい。そうすれば、わたしはあなたがたに近づこう。熱心にわたしを求めなさい。そうすれば、あなたがたはわたしを見いだすであろう。求めなさい。そうすれば、与えられるであろう。たたきなさい。そうすれば、開かれるであろう。」(教義と聖約88:63)

主はあなたの意志と選択の自由を尊重しておられます。あなたが強いられることなく主に近づく道を選ぶのを待っておられます。あなたが主を身近にお招きするときに、主はあなたのそばに近づいてくださいます。今日、あなたはどのようにして主のもとに近づくことができるかについて書いてください。

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



個人的な啓示に関する理解が深まるにつれて、あなたは以前にも増して頻繁に、また様々な方法で、個人的に与えられる啓示に気づくようになるでしょう。主から与えられた印象や啓示に関して、どのような経験をしたか書いてください。

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

「わたしはあなたがたに言う。〔わたしが語ったこれらのこと〕は、神の聖なる御霊によってわたしに知らされているのである。見よ、わたしは自分でこれらのことを知ることができるように、幾日もの間、断食をして祈ってきた。そして、これらのことが真実であるのを、わたしは今、自分自身で知っている。主なる神が神の聖なる御霊によってこれらのことをわたしに明らかにされたからである。わたしの内にある啓示の霊によって知らされたのである。」(アルマ5:46)

アルマは自分が祈り断食したときに、啓示を受ける能力が高まったと証(あかし)しています。依存症を断つことは、一種の断食であると考えることができます。悪習から遠ざかることによって、啓示の霊を持つ能力がどのように高められたかについて書いてください。

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

「聖文を読むことによって、わたしたちは靈感や啓示を受けることができます。この考えにより、聖文はそれが記された時代だけのために限定されるのではなく、今日の読者にとって意味を持つことも含み得るといふ真理への扉が開かれます。さらに、聖文を読むことによって、どのようなことであれ主がその時点でその読者に伝えたいと願っておられる事柄について最新の啓示が与えられることもあるでしょう。聖文はわたしたち一人一人が個人の啓示を受けられるように手助けするウリムとトンミムであると言っても過言ではありません。」(ダリン・H・オクス, "Scripture Reading and Revelation," Ensign, 1995年1月号, 8)

聖文の言葉を学ぶのは、外国語を習得することによく似ています。最も効果的な学習法は、その言葉にどっぷりつかり、研究するなど、身も心も学ぶことに没頭することです。あなたの理解の目が開かれ、個人的な啓示を受けるときかけとなった聖文の一節について書いてください。

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---







## 奉仕

**基本原則** イエス・キリストの贖いのおかげで、靈的に目覚めたので、このメッセージをほかの人々に伝え、自分の行うすべてにおいて、これらの原則を実践する。

**奉**仕はあなたが残りの生涯を通して、御靈の光の中で成長できるように助けてくれます。ステップ10で、あなたは毎日、自分の生活を評価し、自分の行動に責任を持つようになりました。ステップ11では、可能なかぎり常に聖靈の導きを受けられるように、絶えず救い主を覚えるようになりました。ステップ12では、継続的な立ち直りと罪の赦しを確かなものにするために、あなたの心の錨となる3番目の基本原則が加わります。それはほかの人に奉仕することです。

依存症から解放された状態を保つためには、自分の殻から抜け出て奉仕しなければなりません。ほかの人々を助けたいという望みは、靈的に目覚めたことによる当然の結果です。

あなたはほかの依存症患者や、問題を抱えて苦しみながらも生活を変えるための靈的な手がかりを求めて模索しているすべての人々、真理と義を探し求めているすべての人々に伝えるべきメッセージを持っています。そのメッセージとは、神は、これまで常にそうであったように、今も奇跡の神であられるということです（モロナイ7：29参照）。あなたの人生がそれを証明しています。あなたはイエス・キリストの贖いを通して新しい人として生まれ変わろうとしているからです。あなたはほかの人々に奉仕することを通して、このメッセージを最も効果的に伝えることができます。奉仕することによって、この変化のプロセスに関するあなたの理解と知識は増し、深まります。

主の憐れみと恵みについて自分の証を分かち合うことは、あなたにできる最も大切な奉仕の一つです。親切な行いと無私の奉仕を通してほかの人々の重荷を負うことは、キリストに従う者として、あなたの新しい生活の一部となるでしょう（モーサヤ18：8参照）。

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。「自分の生活を神にささげる男女は、自分の能力だけではとても及ばないたくさんのもを人生から得るでしょう。神はこのような人々の喜びを増し、視野を広げ、理解をさとし、体力を増し、霊を高揚させ、恵みを加え、機会を増し、心に慰めを与え、友を招き寄せ、平和をもたらされます。神のために自分の命を失う者は、永遠の命を得るのです。」（『イエス・キリスト 待ち望んだ賜』『聖徒の道』1977年4月号、237）

祈りの気持ちで奉仕する方法について考え、いつも聖靈の導きを求めてください。心から望むなら、自分が学んだ靈的な原則を分かち合う多くの機会が与えられるでしょう。またほかの人々に証を分かち合う方法や様々な方法で

彼らに奉仕する機会に気づくでしょう。人々に奉仕するときに、福音の原則と身に付けた習慣に心を注ぐなら、謙遜であり続けることができるでしょう。このようにして初めて、あなたは自分の行動の動機や靈感が正しいものであると確信することができるのです。特定の結果を期待せずに、惜しみなく与えるよう心がけてください。ほかの人々の選択の自由を尊重してください。このような原則を研究し、実践する備えができるまで、わたしたちの多くが、「どん底まで落ちる」経験をしなければならなかったことを忘れないでください。その現実には、あなたが助けたいと願っているほとんどの人々にとっても同じなのです。

依存症に苦しんでいる人やそのような家族がいる人に気づいたとき、あなたはこのガイドや末日聖徒ファミリーサービスの依存症立ち直りプログラムについて知らせたいと思うでしょう。彼らが話したいようであれば、そのようにさせてください。あなたが彼らの気持ちを理解できることを知らせるために、あなたの経験について幾らか話してください。しかし、どのような形であれ助言を与えたり、何か手はずを整えたりはしないでください。ただあなたの人生に祝福をもたらしたこのプログラムや靈的な原則について情報を与えるだけで良いのです。

依存症患者本人に、これらの靈的原則を受け入れる準備ができていないと感じるかもしれませんが、もしかすると、その家族や友人が受け入れる場合もあります。事実、このような危機的な状況の中で生活しているあらゆる人が皆、福音の原則を学び、実践することから恵みを受けられるのです。時として、だれかにモルモン書と一緒にこのガイドを1冊添えて渡すよう促しを受けるかもしれません。その促しに従うならば、あなたはキリストのもとに来て人生を立て直すのを助けてくれた道具を人々に分かち合うことになるでしょう。

ほかのだれかのために何かをしたり、希望と立ち直りのメッセージを伝えたりするとき、相手があなたに過剰に頼ることがないようにしてください。あなたの責任は、ほかの人々が天の御父と救い主に頼り、導きと力を求めるよう励ますことです。さらには、主から権能を与えられた僕にも頼るように彼らを励ましてください。主は神権の鍵を持つ人々を通じて偉大な祝福をもたらされるからです。

家族の支えがない場合や、立ち直りに時間がかかることを家族が理解しなければ、依存症患者が立ち直りの道を歩み続けるのが難しくなるということを、理解しておいてください。とはいえ、最も身近な愛する人からどのような態度を執られたとしても、すべての人が立ち直ることが可能です。

福音の原則を通して、立ち直りのメッセージをほかの人に伝えるとき、忍耐強く、また柔和でなければなりません。あなたの新しい生活の中に、うぬぼれやどんな優越感も入り込む余地はないはずで、神の恵みによって、あなたはどのような状況から、どのようにして救い出されたかを決

して忘れないでください。イエス・キリストは悔い改めて御自身に頼ろうとする人々に対し、「どの場合でも」同じように救いの手を差し伸べてくださるのです（モーサヤ 29：20）

ほかの人を助けたいという熱意を持ちながらも、そのメッセージを分かち合うことと自分自身の立ち直りを進めることのバランスをしっかりと保つようにしてください。あなたが第1に心を向けなければならないことは、自分自身のためにこれらの原則を実践し続けることです。あなたが立ち直りを継続してこそ、その知識をほかの人に分かち合うあなたの努力が効を奏するのです。

あなたが依存症を克服するためにこれまで学び、実践してきたこれらの原則は、人生のあらゆる面で主の計画に従って行動するようあなたを導く原則でもあります。これらの福音の原則を活用することによって、これまで主から命じられたように、最後まで堪え忍ぶことができ、しかも喜びをもって堪え忍ぶことができるのです。

## 行動のステップ

公の場で証をする。ほかの人々に奉仕する中で召しと才能を尊んで大いなるものとする。家庭の夕べと家族の祈りを行う。神殿に参入し、そこで礼拝する準備をする

天の御父とその愛する御子イエス・キリストの愛と憐れみに対するあなたの証は、もはや単なる理論ではありません。それはすでにいきいきとした現実となったのです。その現実をあなた自身が体験してきました。自分に対する神の愛に気づくようになったあなたは、ほかの人々に対する神の愛にも気づくようになったのです。

ハワード・W・ハンター大管長は次のように教えています。「贖罪の恩恵に浴した人は救い主について忠実な証を述べる義務があります。」（“The Atonement and Missionary Work,” 新伝道部会長のためのセミナー，1994年6月21日，2）

家でくつろいでいるとき、言葉と行いを通して家族に証してください。定期的な家庭の夕べや家族の祈り、家族の聖典学習のときに証してください。家族とともに奉仕活動に参加したり、キリストに倣った生活を送ったりすることを通して証してください。教会においても、断食証会やレッスンの中で、あるいは教会で奉仕するときなど、様々な場面で証することができます。

与えられた教会の召しを尊んで大いなるものとしてください。ワードまたはステークで責任を受けていないときには、ビショップにあなたが奉仕できることを知らせてください。家族歴史の活動に参加することによって、また神殿内での礼拝や奉仕に備え、そこで主と聖約を交わすことによって、ほかの人々を祝福することもできます。ゴードン・B・ヒンクレー大管長は次のように教えています。「神殿の業に携わることは、教会でのあらゆる教えや活動が最終的に目指すところです。」（「開会に当たり」『リアホナ』2005年11月号，4）このガイドの中で教えられている数々

の原則は、あなたを神殿へと導いてくれます。また神殿で奉仕したいというあなたの望みを、次第に強めてくれるでしょう。

以前であれば、そのようなことができるとは思ってもよらなかったかもしれませんが、今では、聖い神殿の扉の内側に足を踏み入れ、神殿内に漂う平安を心に深く味わい、主の宮にあって主を身近に感じることに想像することができます。神殿の中で、あなたは立ち直りを継続させる霊的な力を見いだすことができます。十二使徒定員会のジョセフ・B・ワースリン長老は次のように証しています。「定期的に神殿活動を行なうことによってわたしたちは霊的に強められます。神殿は日常生活のよりどころであり、導き、守り、安全、平安、啓示の源となってくれます。」（「善を求め」『聖徒の道』1992年7月号，94 - 95）

立ち直りの原則を分かち合うことによって、依存症に苦しんでいるほかの人々に奉仕する。これらの原則を生活のあらゆる面に実践する

LDSファミリーサービスの依存症立ち直りプログラムは、すばらしい奉仕の機会を提供してくれます。あなたは集会に出席し、自分の経験や信仰、希望を分かち合うことによって、ほかの人々に奉仕することができます。彼らを支え、強めることができます。

あなたは福音の原則を実践する中で、贖罪は生活のあらゆる面に適用できることを学びました。十二使徒定員会のボイド・K・パッカー会長は次のように証しています。「どういうわけか、キリストの贖罪は、墮落と霊の死から贖われるためにわたしたちがこの世の生活を終えるときだけに適用されると考える人がいます。しかし贖罪にはさらに大きな力があります。日常生活において求めることのできる、常に存在する力です。責めさいなまれ、苦しみを受け、苦痛を味わうとき、あるいは悲嘆に暮れているときに、主はわたしたちを癒すことができになります。」（「主の御手」『リアホナ』2001年7月号，26）

あなたは自らの模範と励ましの言葉を通して、このメッセージをほかの人々と分かち合うことができます。一日の間、人々に会ったら、ほほえみを浮かべてあいさつをしてください。彼らがしてくれることに感謝を示してください。機会が訪れたときには、イエス・キリストの贖いを通してもたらされる希望について証してください。

## 研究と理解

聖文と教会指導者の教えは立ち直りを継続していくうえで役立つでしょう。以下の聖句と言葉を研究し、瞑想や個人学習、グループ討論を祈りの気持ちで行う際に活用してください。

### 改心と立ち直り

「改心とは一つの信仰から別の信仰へ転向することを意味します。改心とは霊的、道徳的变化のことです。単にイエ



「〔あなたがたは〕悲しむ者とともに悲しみ、慰めの要る者を慰めることを望み、また神に贖われ、第一の復活にあずかる人々とともに数えられて永遠の命を得られるように、いつでも、どのようなことについても、どのような所においても、死に至るまでも神の証人になることを望んでいる。

まことに、わたしはあなたがたに言う。あなたがたが心からこれを望んでいるのであれば、主からますます豊かに御霊を注いでいただけるように、主に仕えて主の戒めを守るといふ聖約を主と交わした証拠として、主の御名によってバプテスマを受けるのに何の差し支えがあろうか。」(モーサヤ18：9 - 10)

依存症に伴うあなたの経験は、依存症に苦しんでいる人々の気持ちを理解するのに役立ちます。そのような人々を慰めるとき、あなたの立ち直りの経験が役立つのです。立ち直りのステップに従ってきたことで、神の証人として立つあなたの望みと能力が増し加わったことについて書いてください。

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

#### 主の助けを受けて奉仕する

「贖い主は不完全な人々を選んで、完成への道を教える人とされました。そして、現在もそのようにしておられます。」(トーマス・S・モンソン「個人の影響力」『リアホナ』2004年5月号、20)

時として、わたしたちは、これらの原則をまだ完全には実践していないために、ほかの人々に立ち直りについて話す準備ができていないか不安になることがあります。救

い主は不完全な人々を通じて御業を行われるという真理を理解することによって、あなたの恐れはどのように和らぐでしょうか。

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

#### 救いを得させる神の力

「わたしは福音を恥としない。それは、ユダヤ人をはじめ、ギリシヤ人にも、すべて信じる者に、救いを得させる神の力である。」(ローマ1：16)

過去を振り返り、あなたが依存症を克服するためには霊的な経験が必要だったことについて考えるときに抱く思いと感情について書いてください。あなたがキリストの福音の原則を実践することによって癒されたことを、ほかの人に話す際に抱くかもしれないためらいの感情について書いてください。

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---











A blank page with horizontal ruling lines, resembling a notebook page. The page is framed by a thin orange border. The background of the page is a light, textured surface, possibly a wall or paper, with a faint, abstract painting of a landscape in shades of green, yellow, and brown. The ruling lines are evenly spaced and cover the entire page area.



A large rectangular area with a thin gold border, containing two columns of horizontal lines for writing. The lines are evenly spaced and extend across most of the page's width.





A large rectangular area containing two columns of horizontal lines for writing. The lines are evenly spaced and extend across the width of each column. The entire writing area is enclosed within a thin, light-colored border.

Lined writing area with two columns of horizontal lines.



A blank page with two columns of horizontal lines for writing, set against a background of a painted landscape with green hills and a sky.

A large rectangular area with a thin gold border, containing two columns of horizontal lines for writing. The lines are evenly spaced and extend across the width of each column.

Blank lined writing paper with horizontal lines on both sides.

LDS *Family* SERVICES

