わたしの礎（いしずえ）：原則，スキル，習慣

自　立

発行：末日聖徒イエス・キリスト教会
ユタ州ソルトレーク・シティー
© 2014 Intellectual Reserve, Inc.
All rights reserved.
印刷：アメリカ合衆国
英語版承認：2013 年 9 月　翻訳承認：2013 年 9 月
原題：*My Foundation：Principles, Skills, Habits.*　*Japanese*　12374 300

わたしの礎

これらの原則，スキル，習慣を学び，
それに従って生きてください。
これらは霊的・物質的自立へと導いてくれます。

はじめに 2

はじめに 3

1： イエス・キリストを信じる信仰を行使する 4

2： 時間を賢く使う 6

3： 従順になる 8

4： お金を管理する 10

5： 働く―責任を持つ 12

6： 問題を解決する 14

7： 一つになり，協力する 16

8： コミュニケーション―嘆願し，耳を傾ける 18

9： 粘り強さ 20

10： 高潔さを示す 22

11： 学習と教育を求める 24

12： 実践を続け，儀式を受ける 26

最後の活動：行って仕える 28

「自立は，労働の所産です。……この偉大な業における今後のわたしたちの成長は，神により示されたこの福祉の原則をいかに深く理解し，いかによく実践していくかにかかっているのです。」

トーマス・S・モンソン「個人と家族の福祉に関する指導原則」『聖徒の道』1987年2月号，3－5

はじめに

愛する兄弟姉妹の皆さん，

主は「わたしが意図しているのは，聖徒たちに必要なものを与えることである」と宣言しておられます（教義と聖約 104：15）。この啓示は，主からの約束です。主は，物質的な祝福を与え，自立の扉を開いてくださると約束しておられます。自立とは，わたしたちが自分と家族の生活に必要なものを自分で満たす能力のことです。

本冊子『わたしの礎』は，教会員が，信仰，教育，勤勉，主への信頼という原則を学び，実践するのを助けるために用意されました。これらの原則を受け入れ従うならば，皆さんはさらに主が約束しておられる物質的な祝福を受けることができるようになります。

わたしたちは皆さんにお勧めします。どうぞ，これらの原則を熱心に学び，応用し，皆さんの家族に教えてください。そうするならば，皆さんの生活は祝福されることでしょう。自立の度合いを高めるために行動する方法を学ぶことでしょう。皆さんは祝福され，大きな希望と平安と進歩を得るでしょう。

どうか，自分が天の御父の子供であることを確信してください。御父は皆さんを愛しておられます。皆さんを決してお見捨てになりません。御父は皆さんを御存じです。そして，自立という霊的・物質的な祝福を差し出す用意をしておられます。

心を込めて，

大管長会

はじめに

深く考える： 天の御父は，なぜわたしが自立することを望んでおられるのでしょうか自立するとき，わたしたちはどのように神に似てきているでしょうか。

読む： グループの皆で，大管長会からの手紙を読んでください（2 ページ）。それから，モンソン大管長の言葉を読んでください（右）。

話し合う： これらのメッセージの約束は何でしょうか。あなたの義務は何ですか。

読む： 教義と聖約 29：34 を読んでください（右）。

話し合う： 教義と聖約 29：34 から，学校，就職，または自営業を始めることについて，あなたは何を学びますか。その真理を理解することは，なぜ大切なのでしょうか。

読む： 『わたしの礎』は，自立グループ集会の中で欠かせない要素です。グループ集会に参加して決意を守る人は，LDS ビジネスカレッジから認定を受けることができます。 29 ページを開いて，認定を受けるための条件を確認してください。

『わたしの礎』の原則 12 では，神殿の儀式が自立にとってどのように大切であるかお伝えします。家族とともに今からそのレッスンに備えることができます。小冊子『わたしの家族―わたしたちを一つにする思い出』を使って，家族歴史活動を始めましょう。わたしたちが聖約を尊び，先祖に祝福をもたらす手助けをするときに，わたしたちの生活のあらゆる面が強められるでしょう。

「自立は……物質的幸福のみならず，霊的幸福に欠かせない大切なものです。……この原則によらなければ救いは得られないので〔す〕。」

トーマス・S・モンソン「個人と家族の福祉に関する指導原則」『聖徒の道』1987 年 2 月号，3

「わたしにとってはすべてが霊にかかわるものであり，わたしはいまだかつて，現世の律法をあなたがたに与えたことがない。」

教義と聖約 29：34

進行役へのヒント

本冊子を信頼してください。
アウトラインに従ってください。
時間管理を効果的に行ってください。

1 イエス・キリストを信じる信仰を行使する

イエス・キリストを信じる信仰を行使する

深く考える： イエス・キリストを信じるわたしの信仰は，わたしの自立にどのように影響するでしょうか。

視聴する： イエス・キリストを信じる信仰を行使する」（srs.lds.org〔英語〕で視聴可能。動画を視聴することができなければ，次のページの台本を読んでください。）

話し合う： さらなる自立に向けてイエス・キリストを信じる信仰を行使するために，何ができるでしょうか。

読む： 教義と聖約 104：15 を読んでください（右）。

やってみる： 以下の言葉から一つ選んで，黙読してください。自立を目指すあなたはその聖句をどのように当てはめることができるか考えてください。あなたの思いをグループの人たちと話し合ってください。

「わたしが意図しているのは，聖徒たちに必要なものを与えることである。」

教義と聖約 104：15

行動に表れる信仰に関する聖句

ダニエルは祈る事を止めなかったので，ライオンの穴に入れられました。しかし，「神はその使をおくって，ししの口を閉ざされたので，……ダニエルは……その身になんの害をも受けていなかった。これは彼が自分の神を頼みとしていたからである。」**ダニエル 6：22 − 23**（16 − 21 節も参照）

「信ずる者には，どんな事でもできる。……その子は死人のようになった……。……しかし，イエスが手を取って起されると，その子は立ち上がった。」**マルコ 9：23，26 − 27**（17 − 22，24 − 25 節も参照）

「あなたがたの牧場の家畜が増えるように，家畜の群れについて叫び求めなさい。」**アルマ 34：25**

主は家族を導くためにリーハイにリアホナを与えられました。そして「これは，神を信じる〔彼ら〕の信仰に応じて働いた。彼らが怠けて，信仰を働かせることと熱意を示すことを忘れると，……彼らの旅は進まなかった。」**アルマ 37：40 − 41**

「……十分の一全部をわたしの倉に携えてきなさい。これをもってわたしを試み，わたしが天の窓を開いて，あふるる恵みを，あなたがたに注ぐか否かを見なさい……。」**マラキ 3：10**

飢きんのときに，エリヤはやもめに彼女の最後の食べ物を求めました。エリヤは，彼女の信仰のゆえに主は彼女に食物を与えられると約束しました。そして彼女の食物は決して無くなることがありませんでした。**列王上 17 章参照**

「それで主は……〔40 年間〕マナをもって，あなたを養われた。人はパンだけでは生きず，人は主の口から出るすべてのことばによって生きることをあなたに知らせるためであった。」**申命 8：3**

やってみる： あなたがイエス・キリストを信じる信仰を行いに表すことができる具体的な方法を二つ書いてください。

_____

_____

決意する： 今週，上に書かれている残りの言葉や聖句を全部深く考えて，以下を行うことを決意してください。課題が達成できたら，チェックを入れてください。

- ☐ 毎日イエス・キリストを信じる信仰を行いに表す。
- ☐ この原則を自分の家族に教える。

イエス・キリストを信じる信仰を行使する

動画を視聴することができなければ，この台本を読んでください。

***ベドナー長老：**行動を起こすとは，信仰を行使することです。イスラエルの子らが契約の箱を運んでいたとき，ヨルダン川にやって来て，彼らは乾いた地を渡ることができるという約束を受けました。水が分けられたのは，彼らが足を水につけたときでした。「行動の川」へ足を踏み入れると，力が現れ，水が分けられたのです。*

わたしたちは次のように思い込むことがよくあります。「このことについて完全な理解を得たら，それを生活に取り入れます。」しかし，前進するのに必要なことはすでに十分知っているのではないでしょうか。それが正しい方角だという感覚は得ているのです。信仰は源――行動と力の源です。真の信仰は，主イエス・キリストに焦点を当てられるものであり，常に行動へと導くものです。

（デビッド・A・ベドナー，“What Must I Do?”[Leadership Pattern video, 2014]；デビッド・A・ベドナー，“Seek Learning by Faith”〔教会教育システム宗教教育者への講　話，2006年2月3日〕，lds.org/media-library）

「出エジプト第14章で，イスラエルの民はモーセをののしりました。モーセが自分たちを紅海に連れて来たことを〔そこには逃げる場所がなかったため〕，道理に合わないと思ったからです。パロの軍がすぐ後ろまで迫っている中で，紅海を目の前にしたとき，イスラエルの民はこれまで見たこともないような道が開かれることなど思いもよりませんでした。しかし，そうなりました。」

ニール・A・マックスウェル，“ON THE STRAIGHT AND NARROW WAY,” NEW ERA，1971年8月　号，42

2 時間を賢く使う

時間を賢く使う

深く考える： なぜ時間は神の偉大な贈り物の一つなのでしょうか。

視聴する： 「時間という贈り物」（動画を視聴することができなければ次のページを読んでください。）

話し合う： ベンコシ姉妹から何を学びましたか。

やってみる： 毎日時間を上手に使うための５つのステップがあります。一つ一つ読んでください。ベンコシ姉妹はこれらのことをしましたか。

1	2	3	4	5
行動を書き出す	**祈る**	**優先順位を設定する**	**目標を設定し，行動する**	**報告する**
毎朝，行動を書き出してください。仕える人々の名前を追加してください。	導きを求めて祈る。耳を傾ける。最善を尽くすよう決意してください。	優先順位の高いものに番号をふってください。最も大切な仕事に「1」をつけ，次に大切なものに「2」というふうにします。	御霊に耳を傾けてください。目標を設定します。一生懸命に働く。最も大切な行動から始めて，リストを順に行っていってください。	毎晩の祈りで天の御父に報告してください。質問をする。耳を傾ける。主の愛を感じてください。悔い改める。

すぐに始めてください。このワークブックか紙に書いてください。ステップ１をする－明日やることを書き出してください。これらは日々の雑用ではなく，自分の仕事，勉強あるいは教会や家族への奉仕などの大切な仕事であるべきです。

ステップ２と３をしてください。

明日はステップ４と５をしてください。

決意する： 今週以下を行うことを決意してください。課題が達成できたら，チェックを入れてください。

- ☐ これらのステップを毎日練習して，時間をより賢明に使う。
- ☐ この原則を自分の家族に教える。
- ☐ これまでに学んだ基礎となる原則を続けて実践する。

「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 34：32

進行役へのヒント

グループのだれかが質問があるときは，自分たちで答えを見つけられるように助けてください。

時間という贈り物

動画を視聴することができなければ，配役を決めて，この台本を読んでください。

コフィ：こんにちは，ベンコシ姉妹。お元気ですか。

ベンコシ姉妹：コフィ，あなたは大丈夫？

コフィ：ああ，ベンコシ姉妹とっても忙しいんです。仕事して，奉仕して，家族の手伝いもしなければならないし……それからサッカーもあるし。時間がないんです。

ベンコシ姉妹：コフィ，あなた時間があるじゃない。

コフィ：何ですって？

ベンコシ姉妹：あらあら，神様はわたしたちに時間というすばらしい贈り物をくださったじゃない。いちばん大切なもののために時間を使わないとね。

コフィ：ベンコシ姉妹，でもどうやったらいいんですか？　姉妹はいつもたくさんのことをしていますね。家庭や仕事でも成功なさってるし。たくさんの人に奉仕されて，たくさんの人に祝福を与えて。わたしもその一人ですが。どうやったらそんなにできるのか分かりません。

ベンコシ姉妹：ほんとうに知りたいの？　ここにおとなしく座れば，秘密を教えてあげるわ。

わたしは毎朝，日の出前に起きるの。身じたくをして，顔や手を洗って。

聖文を読むの。それからその日しなければならないことを書き出すの。

だれに奉仕したらいいか考えるの。神様の御心が分かるように祈るわ。それから耳を傾けるの。

ときには助ける人の名前や顔が心に浮かぶわ。それをリストに加えるの。

コフィ：だから姉妹はいつも助けの必要な人が分かるんですね？

ベンコシ姉妹：そうよ，コフィ。それから体力と知恵をくださるよう祈るわ。神様が「〔わたしの〕行うことを神聖にしてくださる」ように祈るの。そのことは第2ニーファイ32章に書かれているわ。

わたしは神様に感謝するの。最善を尽くすと約束するわ。わたしの足りないところをしてくださるよう祈るわ。

それからリストを見て。いちばん大切なことに「1」をつけ，その次に「2」をつけるの。

コフィ：優先順位はどうしたら分かるんですか？

ベンコシ姉妹：祈るときに耳を傾けるのよ！　それから仕事にかかるわ。1を見て，最初にそれをするようにして，それから2よ。

ときには変更することもあるわ。聖霊が何か別のことをするようにおっしゃるの。それでいいのよ。

一生懸命働くけど，平安があるわ。神様が助けてくださることを知っているし。

だから自分のリストと御霊に頼って大切なことをするのよ，コフィ。

コフィ：単純そうに見えるけど，大変ですね。

ベンコシ姉妹：その通り！　床につくときに，わたしは祈るの。天の御父に報告するわ。一日どうだったかを伝えるの。わたしは尋ねるの。もっとよくできたことはないでしょかって。そして耳を傾けるの。主の愛を感じることが多いわ。わたしがしようとしたことを神様は大いなるものとしてくださることを知っているから，平安な気持ちで眠りにつくのよ，コフィ。

コフィ：すばらしいですね，ベンコシママ。そういう平安を感じたいです。時間を有効に使いたいです。もっとよく働いて奉仕したいです。

ベンコシ姉妹：あまり大切でないことはしないのよ，コフィ。大切なことのために時間を使うの。あなたの心が正しければ，神様はともにいてくださるわ。

コフィ：ありがとうございます。

ベンコシ姉妹：さあ，行きなさい。あなたにはやることがたくさんあるわ！

「地上にある資本といえば，時間だけで〔す〕。……正しく用いれば，皆さんの楽しみ，便宜，満足は増し加えられることでしょう。このことを考えるようにしましょう。そして今後は何もせずに手をこまねいて，時間を無為に過ごすことはやめましょう。」

ブリガム・ヤング，DISCOURSES OF BRIGHAM YOUNG，ジョン・A・ウイッツォー選（1954年），214

3 従順になる

従順になる

深く考える： さらに自立するために，わたしはどの律法に従わなければならないでしょうか。

視聴する： 「従順は祝福をもたらす」（動画を視聴することができなければ，次のページを読んでください。）

話し合う： 神の律法に従順に従うことにより，霊的・物質的な祝福が得られます。あなたのこれまでの人生の中で，そのことを証明する経験にはどのようなものがありますか。

読む： 教義と聖約 130：20 － 21；ジョセフ・スミスの言葉（右）

やってみる： 以下の表を見てください。特定の律法に従うことにより，特定の祝福が得られることに注目してください。幾つかの例が紹介されています。

少し時間をとって以下のことを行ってください。

1. 求職活動，自営業，または，教育を受けるときに得たいと思う祝福を具体的に書いてください。右側の欄を使ってください。
2. 左側の欄を使って，その祝福を受けるために従う必要のある律法を書いてください。

「律法があり，すべての祝福はこれに基づいている。すなわち，神から祝福を受けるときは，それが基づく律法に従うことによるのである。」

教義と聖約 130：20 － 21

「わたしは，自分の人生で次の規則に従うようにしています。『主が命じられるなら，行いなさい。』」

ジョセフ・スミス，HISTORY OF THE CHURCH，第 2 巻，170 で引用

従う	受ける
律法または原則	**祝福**
知恵の言葉（教義と聖約 89 章）	健康の増進，知識の増加
什分の一とささげ物（マラキ 3：10 － 12）	物質的・霊的な祝福，仕事上の成功，守り
毎日時間通りに出社する	仕事を継続して，貯蓄できるようになる
健康的な食事と定期的な運動	病気で仕事を休むことが減る

やってみる： 自分が選んだ律法にさらに従順に従うために，具体的な方法を2つか3つ書いてください。

_____

_____

決意する： 今週以下を行うと決意してください。課題が達成できたら，チェックを入れてください。

- ☐ 毎日従順になる。
- ☐ この原則を自分の家族に教える。
- ☐ これまでに学んだ基礎となる原則を続けて実践する。

従順は祝福をもたらす

動画を視聴することができなければ，この台本を読んでください。

何とすばらしい約束でしょう！「神の戒めを守る者は真理と光を受け，ついに真理によって栄光を受けて，すべてのことを知るようになる」のです（教義と聖約 93：28）。……

兄弟姉妹の皆さん，この人生の大きなテストは，従順であることです。主はこう言われました。「わたしたちはこれによって彼らを試し，何であろうと，主なる彼らの神が命じられるすべてのことを彼らがなすかどうかを見よう」〔アブラハム 3：25〕。

救い主はこう宣言されました。「わたしから祝福を受けたいと思う者は皆，その祝福のために定められた律法とその条件に従わなければならない。その律法とその条件は，創世の前から定められたものである。」〔教義と聖約 132：5〕。

わたしたちの救い主以上の従順の模範はおられません。パウロはこう述べています。

「彼は御子であられたにもかかわらず，さまざまの苦しみによって従順を学び，

そして，全き者とされたので，彼に従順であるすべての人に対して，永遠の救の源とな〔られた。〕」〔ヘブル 5：8 − 9〕。

救い主は完全な人生を送ることにより，御自分の聖なる使命を果たすことにより，神への愛を示されました。主は高ぶることも，尊大になることも，不忠実になることもありませんでした。常に謙遜で，誠実で，従順であられました。……

ゲツセマネの苦しみに直面したときも，「汗が血のしたたりのように地に落ち〔る〕」（ルカ 22：44）ほどの苦しみに耐えながら，主は御子としての従順さを示し，こうおっしゃいました。「父よ，みこころならば，どうぞ，この杯をわたしから取りのけてください。しかし，わたしの思いではなく，みこころが成るようにしてください。」（ルカ 22：42）

初期の使徒たちと同じ指示を，救い主はわたしや皆さんに与えておられます。「わたしに従ってきなさい。」（ヨハネ 21：22）わたしたちは従順になる決意ができているでしょうか。

わたしたちが求める知識，切に願う答え，また，複雑で常に変化するこの世の試練に立ち向かうために必要な強さも，進んで主の戒めを守ることによって得ることができます。もう一度主の言葉を引用します。「神の戒めを守る者は真理と光を受け，ついに真理によって栄光を受けて，すべてのことを知るようになる。」〔教義と聖約 93：28〕

わたしたちが，従順によって得られる豊かな報いをもって祝福を得られますように，へりくだりお祈りします。わたしたちの主であり救い主であるイエス・キリストの御名により，アーメン。

（トーマス・S・モンソン「従順は祝福をもたらす」『リアホナ』2013 年 5 月号，92）

「従順よりも贅沢品の方を愛するなら，たとえそれが必需品であっても従順よりもそちらの方を愛するならば，神が与えようとしておられる祝福を逃すでしょう。」

スペンサー・W・キンボール大管長，THE TEACHINGS OF SPENCER W. KIMBALL，エドワード・L・キンボール編（1982 年），212

進行役へのヒント

参加者全員が具体的な決意をして，それらを守り，家族に教えるように励ましてください。

4 お金を管理する

お金を管理する

深く考える： お金を管理することはなぜそれほど難しいのでしょうか，そして，なぜそれほど重要なのでしょうか。

視聴する： 「第一のものを第一にする」（動画を視聴することができなければ，次のページを読んでください。）

話し合う： あなたはこれらの子供たちから，どのような原則を学びましたか。なぜお金の出入りを記録すべきでしょうか。なぜ貯金するべきでしょうか。

読む： 『すべての必要なものを用意しなさい』からの声明 ― 教義と聖約 104：78（右）

やってみる： さらによく人々に奉仕するために，お金を管理するための 4 つのステップをここにあげます。これらのステップを読んでください。グループでどうしたらこれを習慣にできるか話し合ってください。

「什分の一と断食献金を納める，……負債を避ける，……予算を立てる，……必ずしも必要でないものに使うお金をどのように節約するかを決め……〔そして〕予算内で生活する習慣を身に付けましょう。」

『すべての必要なものを用意しなさい ― 財政管理』（小冊子，2007 年），3

1 熱心に賢明に働く

雇用主にあなたが毎日熱心に働くことを証明してください。自分が価値あることを証明してください。正直でいてください。

2 什分の一と断食献金を納める

個人的にお金を稼いだときはまず什分の一を納めてください。そうすれば神はあなたを祝福することがおできになります。

3 収入以上の出費をしない

予算を立てる。出納簿をつける。負債を避ける。さらに収入を得る。収入以上の出費をしない。

4 日々貯金する

さらに平安と自由を得るために日々お金を貯金してください。

決意する： 今週以下を行うと決意してください。課題が達成できたら，チェックを入れてください。

- ☐ 日々お金を管理する。
- ☐ この原則を自分の家族に教える。
- ☐ これまでに学んだ基礎となる原則を続けて実践する。

「さらにまた，まことに，わたしはあなたがたの負債に関してあなたがたに言う。見よ，わたしの思いは，あなたがたがすべての負債を返済することである。」

教義と聖約 104：78

進行役へのヒント

これらの原則が家族をどのように祝福したか，だれかに分かち合うように依頼してください。

第一のものを第一にする

動画を視聴することができなければ，配役を決めて，この台本を読んでください。

***設定：**少年と少女，大人の服を着て，両親のようにふるまう。*

***少年：**ただいま。*

***少女：**おかえりなさい。あら，疲れた顔してるわね。*

***少年：**君もだね。働きすぎなんじゃないか？*

***少女：**そうだけどわたしたちは働くべきじゃない？*

***少年：**今日は 10 稼いだよ。*

***少女：**まあ，なんて祝福なの。第一のものを第一にしましょう。什分の一を納めましょうね？*

***少年：**でももし足りなかったら？*

***少女：**そこに信仰を働かすのよ！*

***少年：**わかったよ。次は？*

***少女：**そうね。食糧を買ったり，バス代や家賃ね。それから，椅子を買ったらいいわね。……*

***少年：**でも無理だよ。ね？ お金が足りないよ。*

***少女：**少し借りられるかしら？*

***少年：**負債は危険だって聞いたよ。困ったことになりたくないよ。*

***少女：**分かったわ。あなたの言うとおりね。それでどうしようかしら？*

***少年：**貯金しよう！ 何が起こるか分からないからね。*

***少女：**それがいいわ。でも楽しみのためのお金がないわ。*

***少年：**二人がいるじゃないか！ 僕はもっと稼ぐようにするよ。*

***少女：**わたしも倹約するわ！*

***少年：**そうすれば僕たちも幸せになって，自立できる！*

***少女：**そうよ！ そんなに難しいことじゃないわ。なぜ大人はそんなに難しくしてしまうんだろう？*

***少年：**ああ，それはね。大人っていうのはそういうものだからさ！*

「今日の文化では権利意識があるように思います。……わたしたちが過剰な負債を負ったとき，わたしたちはその奴隷となって，すべての時間とエネルギーや手段を使って負債の返済をしなければならなくなります。……わたしたちが…予算という出費と貯蓄の計画を立て，欲しいものと必要なものを区別することが大切です。」

ロバート・D・ヘイルズ，「人生において霊的に高い地を探し求め，到達する」（教会教育システムファイアサイド，2009 年 3 月），6 − 7；speeches.byu.edu

5 働く―責任を持つ

働く―責任を持つ

深く考える： なぜ天の御父は，わたしたちが自分の人生に個人的に責任を持つように望んでおられると思いますか。

視聴する： 「セドリックの旅」（動画を視聴することができなければ，次のページを読んでください。）

話し合う： セドリックはどのようにして選択の自由を使って，自分の未来に責任を持ったのでしょうか。自分のチャレンジについてだれかのせいにしたら，セドリックに何が起きたでしょうか。

読む： 2 ニーファイ 2：16，26；教義と聖約 42：42（右）

やってみる： グループの隣の人の方を向いてください。一緒に預言者ジョセフ・スミスの次の言葉を読んでください。ジョセフ・スミスが自分が育ったときの個人的な状況を説明しています。これらの質問について話し合ってください：

- 彼の物質的な状況はどうでしたか。
- 預言者の言葉から自立についてあなたは何を学びますか。
- 預言者にとって「絶え間なく働く」とは何を意味していたでしょうか。

「わたしの父の暮らし向きは非常に窮屈であったので，わたしたちは必要に迫られて自分の手で働き，機会あるごとに日雇いの仕事やその他で雇われて働いた。わたしたちはあるときは家で働き，またあるときは外で働き，絶え間なく働くことで不自由のない生活をすることができた。」

ジョセフ・スミス――歴史 1：55

やってみる： 自分が自立することにもっと責任を持つにはどうすればよいか考えてください。自分の行動や態度で変えたいと思うことを 2 つか 3 つ書き出してください。

_____

_____

決意する： 今週以下を行うと決意してください。課題が達成できたら，チェックを入れてください。

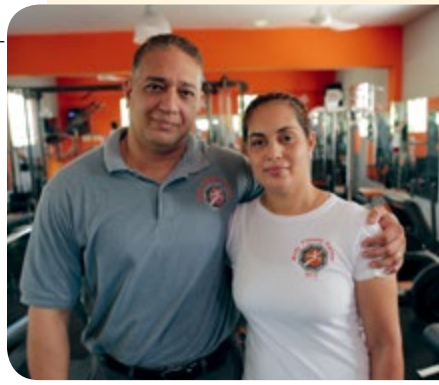
- ☐ 毎日責任を持つ。
- ☐ この原則を自分の家族に教える。
- ☐ これまでに学んだ基礎となる原則を続けて実践する。

「そのようにして，主なる神は思いのままに行動することを人に許された。……〔そして男と女は思いのままに〕行動することができ，強いられることはないのである。」

2 ニーファイ 2：16，26

「あなたは怠惰であってはならない。怠惰な者は働く者のパンを食べてはならないし，その衣服も着てはならないからである。」

教義と聖約 42：42



セドリックの旅

動画を視聴することができなければ，この台本を読んでください。

セドリック：わたしの名前はセドリック・カンベサブウェです。わたしはコンゴ民主共和国に住んでいます。わたしは末日聖徒イエス・キリスト教会の会員です。

キプサンガの村で支部宣教師をしています。外国に伝道に出る備えをしなければなりません。伝道に出るには，パスポートが必要です。それには今 250 ドルかかります。

お金を稼ぐために父とわたしはバナナを買います。いくつかの村ではたくさんのバナナを作っています。ティシャボボ，ルスク，カマンダ。ティシャボボはここから 9 マイル（約 15 キロ）です。ルスクは 18 マイル（約 30 キロ）です。カマンダも 18 マイル（約 30 キロ）です。わたしたちはそこに行ってバナナを買い，こちらで売るんです。

村に行くには自転車を使います。4 つから 6 つの房を運べます。

自転車で行くときは，ちゃんと動いてくれて自分も体力があれば，片道 1 時間半で行きます。昼間，暑さがひどいときは，暑くて日差しが強いのでゆっくり移動します。

朝すごく早く起きれば，1 日に 2 か所行くことができます。パスポートを取るためにはいい方法です。

今，少しづつお金を貯めて，学校と伝道のために貯蓄しています。そして今，4 年働いてパスポートのために十分お金を貯め，その上 70 ドル貯蓄できました。

「神はこの世の生涯を，常に努力しなければならないように造られました。……〔わたしたちは〕絶え間なく働くことで不自由のない生活をすることができ〔ます〕。……労働により人格が築かれ，磨かれ，美が創造されます。労働は同胞や神に奉仕する手段です。奉献された生活は労働にあふれ，繰り返しも多く，……感謝されることもないかもしれませんが，そのような労働には常に，高めること，志を抱くことが伴います。」

D・トッド・クリストファーソン「奉献された生活についての熟考」『リアホナ』2010 年 11 月　号，17 参照

6 問題を解決する

問題を解決する

深く考える： なぜ天の御父はわたしたちが問題や試練に直面するのをお許しになるのだと思いますか。

視聴する： 「問題を解決し，決断を下す」（動画を視聴することができなければ次のページを読んでください。）

話し合う： ブタが問題を解決するために，ヒツジはどのように助けましたか。（問題を認識する，選択肢を見る，決断する，実践する，ということができるように，ヒツジがブタをどう助けたか考えましょう。）

読む： エテル 2 章と 3 章（右側の引用部分だけを読む）

話し合う： ヤレドの兄弟は問題を解決するためにどのようなことを行いましたか。

やってみる： 以下はさまざまな種類の問題を解決するときに祈りと信仰をもって行える 3 つの段階です。グループの人たちと読んで話し合いましょう。それぞれが直面している具体的な問題を挙げて段階を踏んでみましょう。

特定する

実際の問題は何でしょうか。

決断し実践する

導きを求めて祈る。決断する。そして信仰を持って実践する。良い結果がありますか。なければ，もう一度 1 から 3 の段階を試しましょう。

あきらめないでください。

選択肢を検討する

どのような解決策がありますか。

最善の解決策はどれですか。

やってみる： 家族で直面している問題を一つ挙げてここに書き出します。

_____

1 週間を通して家族とともにこの問題に取り組みましょう。あきらめない，と覚えておきましょう。問題を解決し変化を起こすには時間がかかります。

決意する： 今週以下を行うと決意してください。課題が達成できたら，チェックを入れてください。

- ☐ 上に書いた問題を解決するためのステップを実行する。
- ☐ この原則を自分の家族に教える。
- ☐ これまでに学んだ基礎となる原則を続けて実践する。

「さて，ヤレドの兄弟は主に祈って言った。『……わたしは船を造りました。……船の中には光がありません。』すると主は……言われた。『あなたがたはわたしに何をしてもらいたいのか。』（するとヤレドの兄弟は）一つの岩から十六個の小さな石を溶かし出し……再び主に祈って言った。『おお，主よ，わたしはあなたが一切の権威をお持ちであることを存じています。……ですから，これらの石にあなたの指で触れて，……暗闇の中で光を放つものとなるようにしてください。』」

エテル 2：18 – 19，23；3：1，4

進行役へのヒント

熱心に話し合う。全員が参加できるようにする。

問題を解決し，決断を下す

動画を視聴することができなければ，配役を決めて，この台本を読んでください。

ブタ：おなかぺこぺこだよ。農場主がいなくなったぞ。あいつの息子はさぼるから，ぼくエサをもらえないんだ。ぼくはいったいどうしたらいいんだ。

ヒツジ：ブタさん？ ブタさんってば。どうしたの。

ブタ：どうしたって？ 問題かい？ 明白だろう。はらぺこなんだよ。

ヒツジ：ふむふむ。それはきみの問題じゃないだろう。

ブタ：え。どういう意味？ おなかが空いているんだよ。それにあのなまけものは自分の仕事をしないんだ。

ヒツジ：そうだね。でもそれは彼の問題だよ。きみの問題は，きみがどこに行ったらエサにありつけるか，だろう。

ブタ：ぼくが？ エサをみつけるだって？

ヒツジ：その通り。きみにはどんな選択肢があるの。

ブタ：ええと，ここにいて待っていること。

ヒツジ：それは一つの選択肢だね。うまくいっているかい。

ブタ：ん。…ふんっ。…もしここを出られたら，ゴミの山に食べ物があるかもしれない。

ヒツジ：それも一つの選択肢だね。わたしはあの坊やがきみの門を閉めずに行ったのに気付いたよ。

ブタ：うん，でもぼくここから出たことがないんだ。それに外に行っても食べ物なんてないかもしれないし。

ヒツジ：じゃ，そろそろ決断して何かしなくちゃ。ここにいるのか，動くのか。

ブタ：わかったよ。ぼくの問題だってことだろ。

ヒツジ：そう。

ブタ：そしてゴミの山が一番の選択肢ってことだね。

ヒツジ：きみがそう思うなら。

ブタ：ぼくは決断して実践する必要があるってことか。

ヒツジ：そうみたいだね。

ブタ：よし。…わかった。…うん…これだ。（食べ始める）ねえヒツジくん，これすごくおいしいよ。

ヒツジ：ブタくん，よくできました。

「地元の状況に合わせるには独創的な働きかけが必要な場合もあります。一般的な指針や原則はありますが，主はわたしたちが自分たちで問題を解決する手助けをするよう期待しておられます。……わたしたちは考え，推論することのできる人間なのです。わたしたちには自身の必要を認識し，計画し，目標を立て，問題を解決する力があります。……うまくいきもしない案や新案，取り組み方に固執しすぎる人々が見受けられます。創造的な働きかけとは，生涯の必要を満たす，訓練された取り組み方なのです。」

ロバート・D・ヘイルズ，“EVERY GOOD GIFT,” NEW ERA，1983年8月号，8－9

7 一つになり，協力する

一つになり，協力する

深く考える： 「一つになる」とはどういう意味でしょうか。このことは，自立することとどのような関係があるでしょうか。

視聴する： 「主の方法で」（動画を視聴することができなければ，次のページを読んでください。）

話し合う： このメッセージは，互いに仕え合い，助け合うことについて何を教えているでしょうか。

読む： モーセ 7：18；教義と聖約 104：15 － 17（右）

やってみる： 以下を行ってください。

1. 自分の才能，有力な知り合い，その他のリソース〔助けとなる人や物〕について，一人で静かに考えてください。グループの人たちがいっそう自立するために，あなたの賜物を役立てるには，どうしたらよいでしょうか。あなたの考えを書き留めてください。

_____

2. あなたが書き出した自分の才能，有力な知り合い，その他のリソースを，グループの人同士で分かち合ってください。グループの他の人の有力な知り合いやリソースの中で，あなたの役に立つと思われるものを書き出してください。

_____

_____

3. 教会自立支援センターで入手できるリソースを書き出してください。この項目には，メンターやパソコンなども書いてください。あなたは，なぜそのような人々や物を必要としているでしょうか。

_____

4. あなたが持っているリソースの中で，あなた自身や他の人々が自立するのに役立つものにはどのようなリソースがありますか。

_____

5. あなたはどのようにして，他の人が自立へ向かって歩むのを助けますか。

_____

6. あなたが自立へ向かって歩むために，他の人からの助けをどのように活用しますか。

_____

「主はその民をシオンと呼ばれた。彼らが心を一つにし，思いを一つにし，義のうちに住んだからである。そして，彼らの中に貧しい者はなかった。」

モーセ 7：18

「わたしが意図しているのは，聖徒たちに必要なものを与えることである。しかしそれは，わたし自身の方法で行われなければならない。見よ，富んでいる者を低くすることによって貧しい者を高くすること，これこそ，主なるわたしが聖徒たちに必要なものを与えるために定めた方法である。地は満ちており，十分にあり余っているからである。」

教義と聖約 104：15 － 17

読む： 一つになるために，あなたは以下を行うことができます。

- 家族がさらに一致協力できるように助ける
- ワードの中で自立できている会員から話を聞く。彼らに，どのような人やリソースが役に立ったかを尋ねる。彼らに，あなたのメンターになってもらえないか尋ねる。
- あなたのコミュニティーの中で，あなたがさらに自立するために役に立つリソースを提供している施設を 3 つ選び，そこへ行く。それらの施設が提供することのできる制度を書き出す。それらを利用し始める！

決意する： 今週以下を行うと決意してください。課題が達成できたら，チェックを入れてください。

- ☐ 他の人の助けを受けて学んだり働いたりする（家族，ワードの会員，上に書いたコミュニティーが提供しているリソースの助けを受ける）
- ☐ この原則を自分の家族に教える。
- ☐ これまでに学んだ基礎となる原則を続けて実践する。

主の方法で

動画を視聴することができなければ，この台本を読んでください。

アイリング管長：教会福祉プログラムの礎となる原則は，一つの時代の一つの場所だけのために用意されたものではありません。それらは，あらゆる時代のあらゆる場所のために用意されたものです。……

それを実施する方法は明確です。より多く蓄えてきた人々は，助けを必要とする人々のために，自らを低くします。

豊かに持つ人は，快適さ，時間，スキル，リソースの幾分かを自発的に犠牲にして，助けが必要な人々の苦難を和らげるようにするべきです。そして，その助けを与える方法を工夫して，結果的に，助けを受ける人が力を増して自らを世話し〔さらに，他の人々を世話〕することが出来るようにするべきです。

このような「主の方法」で行えば，驚嘆すべきことが起こるでしょう。与える者と受ける者がともに祝福されるのです。

（ヘンリー・B・アイリング，ユタ州シュガーハウス福祉サービスセンターの奉献式における説教，2011 年 6 月，lds.org。括弧内の言葉は，2014 年 3 月のインタビュー時にアイリング管長によって加えられた。）

ウークトドルフ管長：兄弟姉妹の皆さん，わたしたちには聖約を交わした者として，ほかの人が何を必要としているかを敏感に察知して救い主のように奉仕する責任があります。愛の手を差し伸べ，周りの人たちを祝福し，元気づけてください。

祈りの答えは祈っているときではなく，主のため，周りの人たちのために働いているときに与えられることが多いものです。無私の奉仕や献身的な行いはわたしたちの霊を清め，霊の目からうろこを取り除いて天の窓を開きます。ほかの人の祈りの答えとして働くときに自分の祈りの答えを見いだすことがよくあります。

（ディーター・F・ウークトドルフ「ダマスコに行く途中でとどまる」『リアホナ』2011 年 5 月号，76）

「わたしたちが協力するときには，……わたしたちはどのようなことでも達成できます。そのようにするときに，人が独りで立ち向かうときに直面する弱さは打ち消され，一緒に仕える大勢の強さがそれに取って代わるのです。」

トーマス・S・モンソン，“CHURCH LEADERS SPEAK OUT ON GOSPEL VALUES,” ENSIGN，1999 年 5 月号，118

8 コミュニケーション— 嘆願し，耳を傾ける

コミュニケーション— 嘆願し，耳を傾ける

深く考える： これまで自分の職業，ビジネス，または，教育について祈り，天の御父が応えてくださったという経験がありますか。

視聴する： 「揚力を作り出す」（動画を視聴することができなければ，次のページを読んでください。）

話し合う： ウークトドルフ管長は，わたしたちはどのようにこの世の煩いから自分を引き上げることができると言っていますか。祈りの答えを認識できないときがありますか。耳を傾けることは，祈りの欠かせない要素でしょうか。

読む： 教義と聖約 8：2；ネルソン長老の引用（右）

話し合う： グループの皆で，次の問いについて話し合ってください。なぜ，耳を傾けることが欠かせないスキルなのでしょうか。注意深く耳を傾けることは，仕事の中でどのように役立つでしょうか。

やってみる： 耳を傾けるスキルを改善するために以下の活動をしてください。

- グループの皆で，以下のステップを読み，手短に話し合ってください。
- グループの中の一人か二人に，自分にとって難しいことや，疑問に思っていることを話してもらいます。ほかの人は以下のステップに従って，耳を傾けてください。
- ほかの人が熱心に耳を傾けてくれたときにどのように感じたか，話をしてくれた人に尋ねます。

「あなたに降ってあなたの心の中にとどまる聖霊によって，わたしはあなたの思いとあなたの心に告げよう。」

教義と聖約 8：2

「耳を傾けるすべを身に付けるなら皆さんは祝福を受けるでしょう。そして耳を傾けて，子供，親，伴侶，隣人や教会の指導者から学んでください。それらは全て至高者からの勧めを聞き分ける力を，高めてくれるでしょう。」

ラッセル・M・ネルソン「耳を傾けて学ぶ」『聖徒の道』1991 年 7 月号，25

1 集中する

- 話している人の言葉と身振りに心を集中する。
- さえぎらない。

2 価値を認める

- 話している人に注目する。
- 「はい」「うん」などの相づちを打つ。
- 話している人に感謝する。

3 振り返る

- 「あなたのおっしゃっているのはこういうことですね……」と言う。
- それから，自分が聞いたことを繰り返す。

4 質問する

- 「わたしはちゃんと理解しているでしょうか」と尋ねる。
- 相手の答えを待ち，耳を傾ける。

決意する： 今週以下を行うと決意してください。課題が達成できたら，チェックを入れてください。

- ☐ 家族に対して，よりよく耳を傾けるステップを実行する。
  - 家族の１人に，自分にとって難しいことや，疑問に思っていることを話してもらう。
  - その話を聞きながら，耳を傾けるステップを実行する。
- ☐ この原則を自分の家族に教える。
- ☐ これまでに学んだ基礎となる原則を続けて実践する。

揚力を作り出す

動画を視聴することができなければ，この台本を読んでください。

***ウークトドルフ管長：**飛行機が離陸するには，揚力を生み出す必要があります。航空力学では，揚力が起こるのは，飛行機の翼に空気が一方から流れて来る際に，翼の下の空気圧の方が上の空気圧より高くなるときです。この上に引き上げる揚力が，下に引き下げる重力に打ち勝つときに，飛行機は離陸し，空を飛ぶのです。*

同様に，わたしたちの霊的な生活にも揚力を生み出すことができます。天に向かって押し上げる力が誘惑や苦悩など，下に引き下げる力に勝っているとき，わたしたちは高く舞い上がり，御霊の領域に入って行くことができます。

揚力を得るのに役立つ福音の原則は数多くありますが，特に一つの原則に注目したいと思います。

〔それは，祈りです！〕

祈りは，揚力をもたらす福音の原則の一つです。祈りの力によって，わたしたちはこの世の煩いから引き上げられます。〔祈りによって〕絶望や暗闇の雲を抜けて，明るく澄み渡った天の地平線へと招き入れられるのです。

天の御父の子供であるわたしたちが得ている最も大いなる祝福であり特権であり機会でもある事柄は，天の御父と話し合えるということです。わたしたちは天の御父に日常の経験や試練や祝福について話すことができます。わたしたちは耳を傾け，聖霊からもたらされる日の栄えの導きを〔いつでも，どこでも〕受けることができます。

（ディーター・F・ウークトドルフ，「祈りと青い天の地平線」『リアホナ』2009 年 6 月号，3 – 4；かっこ内の言葉は，2014 年 3 月のインタビュー時にウークトドルフ管長によって付け加えられました。）

天の御父は全世界に住む御自身の子供たちがささげる祈りを聞いておられます。それは，食べ物や着る物を求める訴えであり，自立することを通して尊厳を得たいという嘆願です。」

ヘンリー・B・アイリング「善を行う機会」『リアホナ』2011 年 5 月号，22

「天の御父の助けを求め，御子イエス・キリストの贖罪による力を求めなければなりません。物質的，霊的な事柄について，神の助けを受けるならば，わたしたちは自分やほかの人々にとって賢い養い手となることができます。」

ロバート・D・ヘイルズ「物心両面で賢い養い手となる」リアホナ』2009 年 5 月号，7

9 粘り強さ

粘り強さ

深く考える： 一つの作業を完了させるまでやり抜くことを習慣とするにはどうすればよいでしょうか。

視聴する： 「ただの石工」（動画を視聴することができなければ，次のページを読んでください。）

話し合う： 難しいことでも継続することを習慣とするにはどうすればよいでしょうか。主に対する信頼は，粘り強く続ける能力にどのように影響するでしょうか。

読む： ファウスト管長の言葉；ヘブル 12：1；教義と聖約 58：4（右）

やってみる： 粘り強く続けて試練を克服するパターンを身につけるために助け合って以下のことを行ってください。

- グループの人たちと，以下のパターンを一つ一つ読んでください。
- グループの誰かの方を向いてください。互いに，今とても難しい仕事か責任に直面しているかどうか尋ねてください。
- 互いに助け合いながら，以下の 4 つのステップを行いながら，難しい仕事や責任について話し合ってください。
- その仕事や責任をきちんと終えるまで粘り強く続けることを，互いに決意してください。

「粘り強い努力とは，……他人から『無理だ』と言われてもあきらめないことです。」

ジェームズ・E・ファウスト「粘り強く努力する」『リアホナ』2005 年 5 月号，51

「罪……をかなぐり捨てて，わたしたちの参加すべき競争を，耐え忍んで走りぬこうではないか。」

ヘブル 12：1

「多くの艱難の後に祝福は来る」

教義と聖約 58：4

1	2	3	4
前向きな態度を保つ	**助け合うことを忘れない**	**恐れを信仰に代える**	**忍耐と勇気を持って前進する**
祝福を数えあげる。	**友人，仲間，グループの人たち，他の人たちに助けを求める。**	**疑いを退ける。主が全能の御方であられることを思い起こす。主を呼び求め，主の御心を受け入れる。**	**決して，決して，決して，あきらめない。信仰を持って堪え忍ぶ。**

「レーマンとレムエルをわなにかけた誘惑の犠牲者にならないようにしましょう。ラバンの版を手に入れるという恐るべき任務を与えられたとき，彼らは受けた命令が難しいと言って不平をもらしたと，記録に記されています。その結果，彼らは機会と報いを逃したのです。皆さんがニーファイと同じ態度を持つことができますように。『わたしは行って，主が命じられたことを行います。』」（ニーファイ 3：7 参照）

トーマス・S・モンソン，Teachings of Thomas S. Monson（2011 年），54

やってみる： あなたの家族が直面している試練を選ぶ。上のパターンを使って，信仰をもって，神の助けを信頼しながら前進する方法を 2 つか 3 つ決める。

_____

_____

決意する： 今週以下を行うと決意してください。課題が達成できたら，チェックを入れてください。

- ☐ 上で決めた方法で粘り強さを実践する。
- ☐ この原則を自分の家族に教える。
- ☐ これまでに学んだ基礎となる原則を続けて実践する。

ただの石工

動画を視聴することができなければ，この台本を読んでください。

ホランド長老：*ション ·R· モイルはイングランド出身の開拓者で，手車を引いて，合衆国を横断した人でした。彼は，ソルトレーク神殿から 22 マイル（約 35 キロ）ほど離れたユタ州アルパインに定住しました。*

ブリガム・ヤングはモイル兄弟を，ソルトレーク神殿の建築期間における石工の監督者に召しました。

朝 8 時に現場に到着するために毎週月曜日，午前 2 時に家を出て，22 マイルを歩き始めました。そして金曜日の午後 5 時に仕事を終えると，家に向かって歩き始め，着くのは午前 0 時に差しかかるころでした。彼は神殿の建築工事に携わっていたおよそ 20 年の間ずっとそのスケジュールを毎週繰り返していました。

有る週末に自宅にいたモイル兄弟が乳搾りをしていたときに牛が突進して来て，モイル兄弟の足をけり，ひざから下の骨を粉々にしてしまいました。

そのような農村地帯では医療設備もないため，家族と友人たちはちょうつがいを外してドアを持って来ると，にわか仕立ての手術台にして，彼をその上に縛りつけました。そして付近の木々の枝を伐採するために使うのこぎりを持って来ると，ひざ下数センチを残しただけで切り落としました。

足が癒えてくると，モイル兄弟は木切れを取って削り，義足を作りました。最初に家の中を歩き，次に庭の中を歩きました。そしてやがて敷地の外に出て歩き始めました。

痛みに耐えられることが分かると，義足をひもでしばり，彼は 22 マイル（約 35 キロ）離れたソルトレーク神殿まで歩いて行き，のみを手にして足場を上り，「聖きを主にささぐ」という言葉を刻みました。

（ジェフリー・R・ホランド「窓辺に降り立つ鳩のように」『リアホナ』2000 年 7 月号，92 – 93 参照）

「私たちの責任は，平凡な人間から秀でた人間になることであり，失敗を土台にして成功に到達し，最上の自分になることです。神の最大の賜物の一つは，もう一度やってみることの喜びです。失敗をしたらそれでもう終わりということではないのです。」

トーマス・S・モンソン「秘められた思い」『聖徒の道』1987 年 7 月号，69

10 高潔さを示す

高潔さを示す

深く考える： あなたは，なぜ主は「心が高潔」な人を愛されると感じますか（教義と聖約 124：15 参照）

視聴する： 「人はどんな代価を払って，その命を買いもどすことができようか」（動画を視聴することができなければ，次のページを読んでください。）

話し合う： 高潔であるとはどういう意味でしょうか。人はこの世のものを得るためにほんの小さな方法で自分の魂を売ることがあります。どのような例があるか挙げてみてください。

読む： 信仰箇条 1：13 モーサヤ 4：28 ヨブ 2：75（右）

やってみる： 自分自身で，以下の分野について自分を評価してください。

各項目の番号の横に，自分がこのような行動を取る頻度を表す数字を記入してください。
1＝しない，2＝時々する，3＝よくする，4＝ほとんどいつもする，5＝いつもする

____1. 自分がした約束，決意，聖約を全部守る。
____2. 誠実に語り，誠実に記録する。
____3. 実際よりも良く見せるために，ものごとを大げさに言うことはしない。
____4. 借りたものは全て返し，自分のものでないものを取らない。
____5. 言葉にも，行いにも，自分の伴侶に完全に誠実である。
____6. 誰にも知られることはないと分かっていても，不正はしない。
____7. 自分の物でないものを見つけた場合は，所有者に返す。
____8. 教会の永代教育基金のローンも含め，わたしはいつも借りたお金を返す。

決意する： 今週以下を行うと決意してください。課題が達成できたら，チェックを入れてください。

- ☐ 毎日高潔さを示す。
- ☐ この原則を自分の家族に教える。
- ☐ これまでに学んだ基礎となる原則を続けて実践する。

「わたしたちは正直〔であるべきこと〕を信じる。」

信仰箇条 1：13

「また，このことを覚えておいてほしい。あなたがたはだれであっても，隣人から物を借りたなら，その物を約束どおりに返すようにしなければならない。そうでなければ，自分が罪を犯すばかりでなく，恐らく隣人にも罪を犯させることになる。」

モーサヤ 4：28

「わたしは死ぬまで，潔白を主張してやめない。」

ヨブ 27：5

進行役へのヒント

皆がただ話すことだけでなく，行いに心を向けることができるように助けてください。

人はどんな代価を払って，その命を買いもどすことができようか

動画を視聴することができなければ，この台本を読んでください。

ロバート・C・ゲイ長老：救い主はかつて弟子たちにこうお尋ねになりました。「人はどんな代価を払って，その命を買いもどすことができようか。」

これは何年も前に，よく考えるようにと父がわたしに教えてくれた質問です。わたしが大きくなると，両親はわたしに雑用を割り当て，その労働に対して小遣いをくれました。わたしはしばしば，映画を見に行くために週に 50 セントと少し，そのお金を使いました。当時 11 歳児の映画の入場券は 25 セントでした。それで 25 セント残り，チョコレート菓子に使えました。1 本 5 セントです。チョコレート菓子 5 本と映画です。これほどすばらしいものはありません。

12 歳になるまですべてそんな感じでした。ある日の午後，列に並んでいて，12 歳児の入場券は 35 セントだと気づきました。つまり，チョコレート菓子が 2 本少なくなるということです。その犠牲を払う心の備えがまったくなかったので，自分に言い聞かせました。「外見は 1 週間前と同じさ。」列が進んで，25 セントの入場券を求めました。売り場の人は疑わず，わたしは 3 本ではなくいつもどおりチョコレート菓子を 5 本買いました。

それができたことがうれしくて，わたしはその後，この大きな成果について父に話すため急いで家に帰りました。わたしがその次第を話すと，父は何も言わず，話し終わったわたしをただ見ながらこう言いました。「5 セントのために魂を売ったのかい。」父の言葉が 12 歳のわたしの心に突き刺さりました。決して忘れない教訓です。

（ロバート・C・ゲイ長老，「人はどんな代価を払って，その命を買いもどすことができようか」『リアホナ』2012 年 5 月号，34）

「高潔さとは，その結果にかかわらず常に正しく善いことを行なうことです。またそれは単に行動ばかりではなく，もっと大切な点は，心の奥底から正しい思いを抱くことです。……小さなうそや欺き，少しでも人を不正に利用することは，主に受け入れられるものではありません。……高潔な人が得る最高の報いは，常に聖霊を伴侶にできることです。聖霊は……わたしたちが行う全てのことを導いてくださるのです。」

ジョセフ・B・ワースリン「高潔な人」『聖徒の道』1990 年 7 月号，34 – 37 参照

11 学習と教育を求める

学習と教育を求める

深く考える： 預言者は，教育は機会を得るための鍵であると言いました。この言葉が真実であることを示すどのような証拠を見ましたか。

視聴する： 「神の栄光は英知である」（動画を視聴することができなければ，次のページを読んでください。）

話し合う： なぜアレクサンダーは生涯学習が重要であると信じているのですか。教育を受け，一生懸命勉強することについて，エメルダはどのように感じていますか。彼女にとって，永代教育基金のローンはどのように役立ちましたか。それは，借金の理由として良いものでしたか。

読む： 教義と聖約 88：118 － 119；『手引き　第 2 部』6.1.1（右）

やってみる： 学習は生涯を通して続けることができます。下の欄に，それぞれの学習の源から最近学んだことを書いてください。

学習の源	学習の源から学んだこと
周りの人たち，指導者	
日常生活での経験	
本とメディア	
教室／教師	
聖文，神殿，聖霊	

話し合う： どうすれば学習を続け，日々成長できますか。

「あなたがたは知恵の言葉を熱心に求め，互いに教え合いなさい。まことに，最良の書物から知恵の言葉を探し求め，研究によって，また信仰によって学問を求めなさい。……学びの家……を建てなさい。」

教義と聖約 88：118 － 119

「〔教会員は〕読み書きの能力や基本的な計算力を養うべきである。可能であれば正規のあるいは専門的な学校教育を含め，できるかぎりの教育を受けるべきである。」

『手引き　第 2 部』6.1.1

決意する： 今週以下を行うと決意してください。課題が達成できたら，チェックを入れてください。

- ☐ 学ぶ機会を求め，学んだことを記入する。
- ☐ 生涯学習を可能にする様々な手段について家族に教える。成人と子供を問わず，家族がさらに教育を受けられる方法を考える。
- ☐ これまでに学んだ基礎となる原則を続けて実践する。

神の栄光は英知である

動画を視聴することができなければ，配役を決めて，この台本を読んでください。

***ナレーター：**ペルーのアレクサンダーは，学び，教えることに人生をささげています。このように言っています。*

***アレクサンダー：**父は子供だったわたしたちに，勉強するように，また，教育を大切にするように教えてくれました。*

この世で進歩し繁栄するために，できることが二つあります。第1に，忠実に，最後まで堪え忍ぶ。第2に，勉強し，学ぶことです。

わたしはこれまでの生活から，教育が，人生の目標を達成するためにこの世でわたしたちが持っている重要な手段であると学びました。

わたしは福音の知識をほとんど持たないまま伝道に出ましたが，正しいことをし，学びたいという強い願いがありました。

教室にいたわけではありません。しかし，伝道は，わたしの人生で最もすばらしい学習の期間だったと思っています。

わたしはどこにいても，学習できる機会を利用しています。家庭，職場，教会，大学，バスの中でもです。常に学ぶ努力をしています。

神殿はわたしの生活の中で最も大切な場所であり，地上における最高の学校です。

***ナレーター：**南アフリカのエメルダは教会の改宗者で，永代教育基金ローンを利用して夢をかなえました。彼女はこう証を述べています。*

***エメルダ：**最優秀生になれたのはわたしの力ではないんです。教会のおかげなんです。末日聖徒イエス・キリスト教会に加入することは，わたしを霊的に成長させてくれることは知っていました。でも，学業面での扉を開いてくれるなど，全く想像していませんでした。……*

福音学習は，まさにわたしを奮起させるものでした。自分の運命の責任者は自分自身だと分からせてくれたんです。……自分の現在の状況がどうであろうと，どんな気持ちでいようと，天の御父がわたしたちにすばらしい計画を用意してくださっていることに，全く疑いはありません。

「わたしたちには実業，科学，政治，医学，教育そのほか価値ある建設的な仕事において，自分たちの地歩を固める責任とチャレンジが与えられているのです。わたしたちは全ての人々に祝福を及ぼすために，世の仕事においても，技術や知性の面でひいでた者となるべく，自らを訓練する義務があります。」

ゴードン・B・ヒンクレー「山の上にある町」『聖徒の道』1990年11月号，8

12 実践を続け，儀式を受ける

実践を続け，儀式を受ける s

深く考える： 最も大切な事柄を行うのを妨げているものは何ですか。

視聴する： 「最も大切なことを行う」（動画を視聴することができなければ，次のページを読んでください。）

話し合う： 人はあまり重要でないことに時間を費やすことがあります。例を挙げてください。主は，教会員がとても貧しい時期に，ジョセフ・スミスに神殿を建てるように命じられました。なぜでしょうか。

読む： 教義と聖約 84：20；136：4;1 ニーファイ 18：2 − 3（右）

読む： 「土壌管理の法則」（次のページ）

話し合う： 主は神殿の中でウイッツォー長老に何を明らかにされましたか。主は山の中でニーファイに何を明らかにされましたか。

自立しようとするときに，神殿に入るにふさわしくあることは，どうしてそれほど大切なのでしょうか。

二人一組で，以下の聖句を読んでください。神殿で主を礼拝することを通して，生活で必要な全てを受けられるように自らを備えることができることは，あなたにとってどのような意味がありますか。このことがあなたの生活にとって，また，あなたの自立の目標にとってどのような意味を持つか話してください。

> 「聖なる御父よ，この宮で礼拝するすべての者が……すべての必要なものを得るために備えられますように。」
>
> *教義と聖約 109：14 − 15*

決意する： 今週以下を行うと決意してください。課題が達成できたら，チェックを入れてください。

- ☐ 毎日神殿に参入するふさわしさを保つ。
- ☐ この原則を自分の家族に教える。霊的・物質的に祝福を受けるために，神殿に参入することがどのように助けになるか家族に教える。それから，神殿の儀式の中にある主の力を受けるためにあなたがしなければならないことを家族と話し合う。
- ☐ これまでに学んだ基礎となる原則を続けて実践する。

「この神権の儀式によって神性の力が現れる。」

教義と聖約 84：20

「そして，主のすべての定めに従って歩むことが，わたしたちの聖約となる。」

教義と聖約 136：4

「わたしは，主がわたしに見せてくださった方法で船を造った。それで，それは人の方法とは違っていた。わたしニーファイは度々山の中へ行き，度々主に祈った。それで，主はわたしに大いなることを示してくださった。」

1 ニーファイ 18：2 − 3

最も大切なことを行う

動画を視聴することができなければ，この台本を読んでください。

***ナレーター：**ある 12 月の暗い夜，フロリダで 1 機の飛行機が墜落しました。100 人以上の方が亡くなりました。空港までの距離はわずか 20 マイルでした。*

***ウークトドルフ管長：**事故の後，調査団は原因の究明に乗り出しました。着陸装置は確かに正常に下りていました。機体は物理的には完璧な状態でした。たった一つ以外は，すべてが正しく作動していました。電球が 1 個，切れていたのです。20 セントほどの小さな電球から一連の出来事が始まり，ついには 100 人を越える死者を出すという悲劇を招きました。*

もちろん，切れた電球そのものが事故を起こしたわけではありません。乗務員がその瞬間に重要だと思われたことに注意を向け，最も重要なことを見失ってしまったからです。

最も重要なことをないがしろにして，つまらないことに注意を向ける傾向は，パイロットだけでなく，だれにでもあります。わたしたちは皆，その危険を冒します。……〔皆さんの〕思いと心の焦点はその瞬間にだけ意味のある一時的なつかの間の事柄に当てられていますか。それとも最も重要なことに心が向けられているでしょうか。

ター・F・ウークトドルフ「偉大な業に携わっているから下っていくことはできない」（ディー『リアホナ』2009 年 5 月号，59 － 60）

「神殿の神聖な儀式に出席するとき，主はわたしたちを祝福してくださるでしょう。神殿での奉仕の業に注がれる祝福には限りがありません。わたしたちは全てのことにおいて祝福されるでしょう。主はわたしたちに，この世的な面でも霊的な面でも関心を向けてくださるでしょう。」

ボイド・K・パッカー「聖なる神殿」『リアホナ』2010 年 10 月号，35 参照

土壌管理の法則

***ウイッツォー長老：**わたしは何年もの間，連邦政府の補助金を受けて，部下とともに，土壌水分に関する膨大なデータを集めていました。しかし，これらに共通する一般法則を見つけ出すことができませんでした。わたしはついにあきらめました。*

妻とわたしはその日，この失敗について忘れるために神殿に行きました。エンダウメントの 3 つ目の部屋の中で，目に見えない所から，答えがもたらされました。その情報はその後長きにわたって印刷物の中に収められています。……

これが，ふさわしく神殿に参入する人々にもたらされる賜物です。なぜなら，そこは啓示を期待することのできる場所だからです。それが真実であることを，個人的に証します。

（アラン・K・パリッシュ Modern Temple Worship, 156 － 157 で引用）

最後の活動
行って，仕える

行って，仕える

深く考える： 右の聖句と引用から考えると，人に仕えるために自分自身を失うと，どのように自分自身を救うことになるのでしょうか。

読む： あなたは今や『わたしの礎』を完了したので，わたしたちはあなたに，原則 7 の勧告について深く考えるように勧めます。ウークトドルフ管長は次のように述べています。

> 「無私の奉仕や献身的な行いはわたしたちの霊を清め，霊の目からうろこを取り除いて天の窓を開きます。ほかの人の祈りの答えとして働くときに自分の祈りの答えを見いだすことがよくあります。」
>
> ディーター・F・ウークトドルフ「ダマスコに行く途中でとどまる」『リアホナ』2011 年 5 月号，76

話し合う： あなたの生活の中で，他の人に仕えることはどのように「天の窓」を開くでしょうか。

やってみる： グループの人か家族と一緒に，以下のいずれかを行う計画を立ててください。

1. 地域で奉仕活動をする。入院患者に奉仕する，孤児院に食物を届ける，あるいは，その他の活動を選んでもよいでしょう。
2. 家族と一緒に，最寄りの教会歴史センターを訪問する。小冊子『わたしの家族―わたしたちを一つにする思い出』を使って，家族歴史を作成する。それから神殿へ行き，亡くなった先祖のために神聖な儀式を行う。
3. 自立支援センターでボランティアをするか，グループの進行役をする。自立の道を歩んでいる人のメンターになる。

「自分の命を救おうと思う者はそれを失い，わたしのために自分の命を失う者は，それを救うであろう。」

マタイ 16：25

「あなたがたが同胞のために務めるのは，とりもなおさず，あなたがたの神のために務めるのである。」

モーサヤ 2：17

「物心両面で自立する目的は，援助を必要とする人を引き上げられるように自分を高めることなのです。」

ロバート・D・ヘイルズ「本心に立ち返る―聖餐，神殿，奉仕による犠牲」『リアホナ』2012 年 5 月号，36

修了通知

わたし，＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿ は，末日聖徒イエス・キリスト教会が提供する自立グループに参加し，修了条件である以下の項目を満たしました。

12 回の集会のうち最低 10 回の集会に出席しました。

12 の原則を全て実行し，家族に教えました。

最後の活動を完了しました。

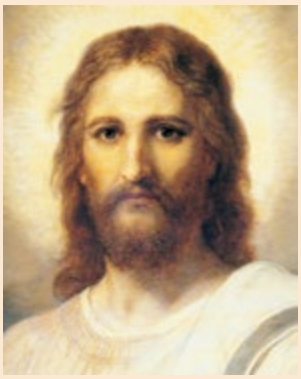
わたしは，実践することを通して，自立に必要な，スキル，原則，習慣の礎を築いてきました。わたしは，これらを生涯にわたって活用します。

参加者の氏名	参加者の署名	日付

わたしは，この参加者が上記の事項を完了したことを証明します。

進行役の氏名	進行役の署名	日付

注：認定証が後日ステークまたは地方部の自立支援委員会によって発行されます。



自立への道を歩み続けていただけますか。

「したがって，あなたがたはどのような人物であるべきか。まことに，あなたがたに言う。わたしのようでなければならない。」

3 ニーファイ 27：27

報告責任を持って毎日
行動する

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

JAPANESE
4 02123 74300 8
12374 300