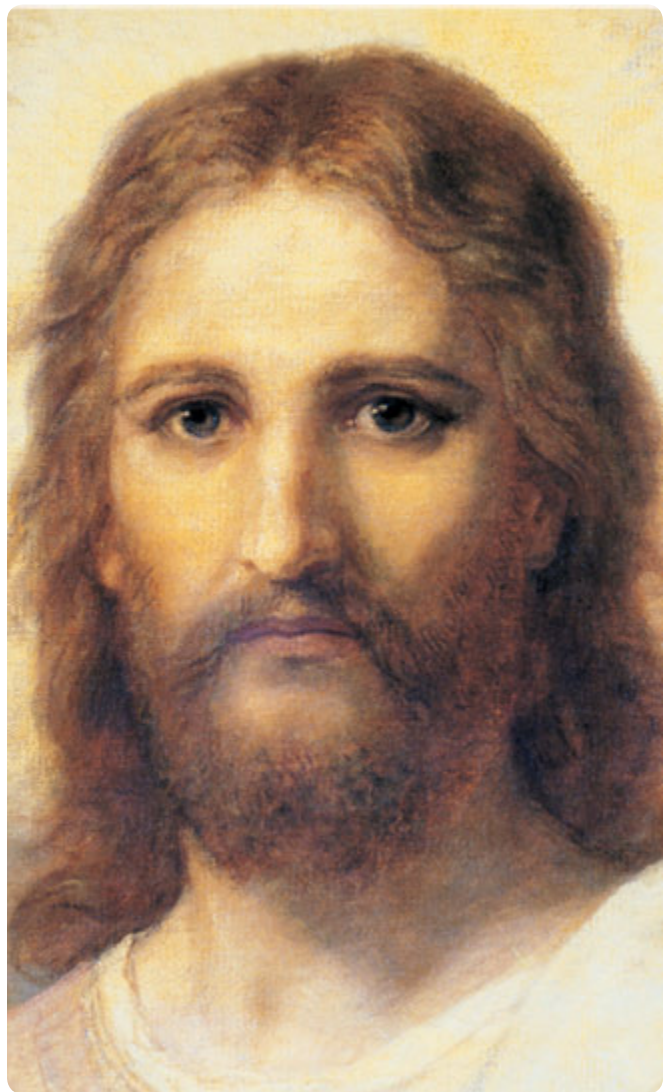


若人の強さ  
のために







# 大管長会から

## 青少年へのメッセージ

---

愛する若い男性、若い女性の皆さん、わたしたちは皆さんに大きな信頼を寄せています。皆さんは神の息子、娘であり、神は皆さんのことを心に留めておられます。皆さんは大きな機会だけでなく大きな課題の待ち受ける時代に生を受けました。この小冊子に書かれている標準は、皆さんが今大切な選択をするとき、また将来大切な選択をしようとするときに助けとなるでしょう。皆さんに約束します。皆さんが自分たちの交わした聖約とこれらの標準を守るならば、聖霊の導きを受け、信仰と証が<sup>あかし</sup>強くなり、いっそうの幸せを味わうことでしょう。

何をするときでも、神殿から心をそらさないでください。神殿で、皆さんは主の祝福の中でも最高の祝福を受けます。その中には永遠の結婚も含まれます。この小冊子に書かれている標準を守ることによって、神殿に参入するためのふさわしさが身に付くでしょう。この神殿で、皆さんは今、先祖のために神聖な儀式を受け、将来、自分自身のために不可欠な聖約を交わすことができます。

---

天の御父は皆さんに大きな信頼を寄せておられます。天の御父は皆さんがなすべき業を準備しておられます。主の導きを求めて祈り、両親や指導者に助言を求めてください。皆さんが今下す決断は、現世において、また永遠にわたって起きる多くの事柄に影響を及ぼしていくことでしょう。

わたしたちは神が生きておられると証します。皆さんが生涯にわたり常に確固として雄々しくあるよう、また救い主とその約束を信頼するよう心から祈っています。そうするときに、皆さんは周囲の人に良い影響を与え、神の王国を建設し、救い主の再臨に世の人々を備えるうえで助けとなることができるでしょう。

## 大管長会

ソルトレーク神殿のドア



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

©2001, 2011 by Intellectual Reserve, Inc.

版權所有

印刷：アメリカ合衆国

英語版承認：2011年9月

翻訳承認：2011年9月

原題：*For the Strength of Youth*

Japanese

09403 300

# 目次

選択の自由と責任.....	2
デート.....	4
服装と外見.....	6
教 育.....	9
娯楽とメディア.....	11
家 族.....	14
友 達.....	16
感 謝.....	18
正直と高潔.....	19
言葉遣い.....	20
音楽とダンス.....	22
心身の健康.....	25
悔い改め.....	28
<small>あんそくにち</small> 安息日を守る.....	30
奉 仕.....	32
性的な清さ.....	35
<small>じゅうぶん</small> 什分の一と献金.....	38
労働と自立.....	40
信仰をもって前進する.....	42
付 録.....	44

# 選択の自由と責任

「そのため、人は……

すべての人の偉大な仲保者を通じて

自由と永遠の命を選ぶことも、

あるいは……束縛と死を選ぶことも

自由である。」 2ニーファイ 2:27

天の御父は、選択の自由という、善悪を選び、望むままに行動する能力を与えてくださいました。命そのものに加え、自分の人生を自分で方向づける権利は、神があなたに授けてくださった偉大な賜物たまものの一つです。あなたはこの地上にいる間、戒めを守ることによって神への愛を示すために、自分の選択の自由を正しく使うかどうか試されています。聖霊はあなたが選択の自由を正しく使えるようにあなたを導いてくださいます。

あなたは自分の選びに対して責任を取らなければなりません。神はあなたのことを心に留め、たとえあなたの家族や友人が誤った方法で選択の自由を使ったとしても、あなたに良い選択ができるように助けてくださいます。たとえ孤立を余儀なくされても、断固みこころとして神の御心に従う真の勇氣を持ってください。そうすれば、人がなら倣うべき模範を示すことができます。

どのような行動を取るか自由に選ぶことはできますが、その行動の結果を自由に選ぶことはできません。良きにつけ悪きにつけ、あなたが行った選択には、自然の成り行きとして、何らかの結果が伴います。罪深い行為をしても、一時的にこの世的な喜びを感じることもあるかも



しませんが、そのような行為はあなたの進歩を遅らせ、心の痛みと不幸をもたらします。義にかなった選択は、いつまでも続く幸福と永遠の命をもたらします。忘れないでください。真の自由は従順を選ぶために選択の自由を使うことによって得られます。不従順を選ぶことによって自由を失います。

さらにあなたには、天の御父が与えてくださった才能や能力を伸ばす責任があります。自分に与えられた才能を用いて何を行い、時間をどのように使ったのか、あなたは御父に報告しなければなりません。ほかから強いられてではなく自分の意志でたくさんの善いことを行う選択をしてください。

マタイ 25 : 14 - 29 ; モロナイ 7 : 15 - 19 ; 教義と聖約 58 : 27 - 28

**わたしの選択は自分をいつまでも続く幸福に導いてくれるだろうか。**

# デート

「徳は徳を愛し、  
光は光に結びつ〔く〕。」 教義と聖約 88 : 40



デートは若い男性と若い女性が互いによりよく知り合うために計画される活動です。デートが認められる文化の中では、デートは異性とのつきあい方を学び実践し、友情をはぐくみ、健全な楽しい活動を行い、最終的には永遠の伴侶はんりよを見いだす助けとなります。

少なくとも 16 歳になるまではデートをするべきではありません。デートを始めるときには、ダブルデートかグループデートにしてください。

同じ相手とばかり頻繁にデートするのは避けてください。真剣な関係に発展させる時期が早すぎると、出会う青少年の数が少なくなり、不道徳な行いにつながる恐れがあります。両親がデートの相手と知り合う機会を作ってください。

高い標準を持つ人とだけ、またあなた自身高い標準を守る仲間とデートをしてください。若い男性も若い女性も、デートの最中はお互いの名誉と徳を守る責任があります。

安全で、建設的であり費用のかからない、またお互いを知る助けとなるデートの活動を計画してください。自分の標準を維持し、主の御みたま壺を近く感じられる場所だけに行ってください。



デートの申し込みや計画をするに当たっては、通常、若い男性が主導権を握ります。デートを申し込むとき、あるいはデートを承諾したり断わったりするときには、いつも思いやりと敬意を忘れないようにします。デート中、相手の話に耳を傾けたり、自分の気持ちを表現したりするときには、礼儀正しくします。

大人になったら、デートと結婚を最優先してください。神殿に参入し、あなたと永遠に結び固められるにふさわしい伴侶を探し求めてください。神殿で結婚し、永遠の家族を創造することは、神の幸福の計画にあって欠かすことができません。

1コリント 11 : 11 ; 教義と聖約 46 : 33

**デートの相手に義にかなった影響を与えるにはどうすればよいだろうか。**

# 服装と外見

「あなたがたは神の宮であって、神の御<sup>みたま</sup>霊が自分のうちに宿っていることを知らないのか。……神の宮は聖なるものであり、そして、あなたがたはその宮なのだ……。」

1コリント 3:16 - 17



あなたの体は神聖です。これを尊び、決して汚してはなりません。あなたは、自分の体がどれほど尊いか知っていることを、服装と外見を通して主に示すことができます。あなたは自分がイエス・キリストの弟子であり、主を愛していることを示すことができるのです。

神の預言者は、いつも神の子供たちに慎み深い服装をするよう勧告してきました。適切な身だしなみや慎み深い服装を心がけるなら、御霊が常にとどまり、周囲の人に良い影響を与えることができます。あなたの服装や身だしなみは、自分や周囲の人の行いに影響を与えます。

決して服装の標準を下げないでください。特別な日だからといって、慎みがないことの言い訳にしないでください。慎みのない服装をすることで、神の息子、娘というあなたの真の姿に反するメッセージを送ることになります。自分の体を利用して人の注意を引き、認められようとしているというメッセージを送っているのと同じです。



慎みのない服装とは、体にぴったりとした衣服、透けて見える衣服、そのほかいかなる形であれ肌があらわになるような衣服です。若い女性は丈が短すぎるショートパンツや、ミニスカート、おなかが露出するシャツ、肩が覆われていない服あるいは胸もとや背中が見えるローカットのえりや露出度の大きい服は避けるべきです。若い男性も慎み深い外見を保つ必要があります。若い男性も若い女性も身だしなみを整えて清潔にし、極端な、あるいはあまりにもくだけた服、髪型、行動は避けるべきです。スポーツに参加するときにも適度に慎み深い服装を選ぶべきです。世の中のファッションは変わりますが、主の標準は変わりません。

自分の体に、入れ墨を彫ったりボディーピアスを着けたりして、自分自身を傷つけてはなりません。若い女性が耳にピアスをしたと思うのであれば、イヤリングを一組だけするとよいでしょう。

教会の集会や活動に出かけるときは、適切な服を着用することで主と自分自身を尊んでいることを示してください。聖餐式<sup>せいさん</sup>に出席するとき、これは特に大切です。聖餐の儀式を執行するときに若い男性は威厳のある服装をするべきです。

何を着るのが適切かよく分からないときは、預言者の言葉を研究し、導きを求めて祈り、両親または指導者に助けを求めてください。いつの日かあなたは神殿で神と神聖な聖約を交わします。あなたの服装や外見はその神聖なときのために備える助けになるでしょう。次のように自問してください。「主の前に出てもおかしくない外見だろうか。」

創世1:27; アルマ1:27

**福音に関するわたしの証<sup>あかし</sup>は、わたしが衣服を選ぶ際にどのような影響を与えるだろうか。**

# 教 育

「わたしたちがこの世において得る  
英知の一切は、復活の時に  
わたしたちとともによみがえる。」 教義と聖約 130 : 18



教育は天の御父の計画で重要な部分を占めています。それはあなたが天の御父に似た者となる助けとなります。天の御父はあなたが自らの知性を磨き、技術と才能、様々な責任を立派に果たす力、生きていることの喜びを感じる能力を伸ばすよう望んでおられます。あなたが修得する教育は、現世にあっても来るべき世にあっても、あなたにとって価値あるものとなるでしょう。

教育は社会や教会でより大きな奉仕ができるようあなたを備えてくれます。自立し、家族や助けの必要な人を養うためのより大きな助けをあなたに与えてくれます。また将来の伴侶<sup>はんりよ</sup>にとっては賢明な相談相手や同僚、将来の子供にとっては知識が豊富で有能な教師になれるようあなたを助けてくれます。

教育は投資であり、とても大きな報いを与えてくれます。またほかの手段では得られない機会の扉を開いてくれます。今、教育を得る計画を立ててください。自分から熱心に働いて、必要ならば、進んで代価を払ってください。支えや励ましが得られるように、教育に関するあなたの目標を、家族、友人、そして指導者と分かち合ってください。

一生涯、学ぶ意欲を持ち続けてください。学び続け、興味を広げる喜びを知ってください。あなたが利用できる様々な学ぶ機会に積極的に参加してください。

あなたが受ける教育には霊的な学問も含めるべきです。聖文と末日の預言者の言葉を研究してください。セミナーやインスティテュートに参加してください。天の御父の計画について生涯を通じて学び続けてください。このように霊的な事柄を学ぶことによって、人生の様々な問題に対する答えを見だし、聖霊を常に伴侶とすることができるでしょう。

アルマ 37 : 35 ; 教義と聖約 88 : 77 - 80

**教育はわたし自身とわたしの将来の家族にどのような利益をもたらす力があるだろうか。**





# 娯楽とメディア

「どのようなことでも、徳高いこと、  
好ましいこと、あるいは誉れあることや  
称賛に値することがあれば、わたしたちは  
これらのことを尋ね求めるものである。」

信仰箇条 1:13

あなたは驚嘆すべき科学技術の時代に住んでいます。これらの技術によって、インターネット、携帯機器、ビデオゲーム、テレビ、映画、音楽、書籍、雑誌などの多種多様なメディアを簡単に利用することができるのです。これらのメディアを通じて得られる情報や娯楽によって、あなたは学び、情報を交換し、世の人々に良い影響を与える能力を高めることができます。しかし中には義にかなった生活からあなたを遠ざける恐れのある情報や娯楽もあります。メディアを利用するときには賢い選択をしてください。なぜならどのようなものであれ、あなたが読み、聞き、目にするものは、あなたに影響を与えるからです。心が高揚されるメディアだけを選んでください。

サタンはメディアを使って正しくないことや邪悪なことを、普通で、おもしろい、あるいは刺激的だと思わせ、あなたをだまします。あなたを欺き、神の戒めを破ってもかまわない、そうしたからといって自分自身あるいは周囲の人に悪い結果をもたらすことはないと思込ませようとします。いかなる形であれ、下品で、不道徳で、暴力的な娯楽、またわいせつな娯楽に心や目を向けたり、加わったりしないでください。不道徳や暴力行為を少しでも受け入れられるものとして扱っている娯楽には加わらないでください。目にしたり聞いたりすることで御霊みたまが失われるような場合は、映画館から立ち去り、音楽を変え、コンピューターやテレビ、あるいは携帯機器のスイッチを切る勇気を持ってください。

ポルノグラフィーはどのようなものであれ、特に危険で、中毒になりやすいものです。最初は思いがけなく目にしただけ、あるいは興味本位で検索しただけであっても、破壊的な習慣になりかねません。ポルノグラフィーの使用は重大な罪であり、そのほかの性的な罪をもたらす恐れがあります。どんな犠牲を払ってもポルノグラフィーは避けてください。ポルノグラフィーは自制心を弱め、自尊心を破壊し、人に対するあなたの見方を変える毒物です。それは御霊の導きを失わせ、周囲の人、特に将来の伴侶はんりょうと正常な関係を持つ能力に害を及ぼすことさえあります。それは真の愛を感じる能力に歯止めをかけます。ポルノグラフィーに出遭ったら、すぐに顔を背けてください。

もしあなたがポルノグラフィーにかかわっているとしたら、今やめてください。必要な助けを求めてください。この破壊的な習慣を悔い改め、捨てるために必要な措置を取ることができるようあなたの両親とビショップが助けてくれるでしょう。

あなたが使用するメディアのせいで、御霊に対するあなたの感受性が鈍ったり、あなたと周囲の人との個人的な関係が妨げられたりするこ

とのないよう気をつけてください。長時間にわたってインターネットあるいは携帯機器を使用したり、ビデオゲームをしたり、テレビやその他のメディアを見たりすることで、ほかの人々との貴重な交流ができなくなることもあります。家族や友人と時間を過ごす代わりにソーシャルメディアを使用する、ということがないように注意してください。

技術を通じてどのような個人情報および画像を共有するのか細心の注意を払うことで、あなたの安全と周囲の人の安全を守ってください。インターネットあるいはメールを通じて個人的に共有するべきではない情報を伝えないでください。音楽、映画および著作権のあるものの共有を規制する法律に従ってください。

何を見たり聞いたりするのが適切かよく分からないときは、両親または指導者と相談してください。聖霊は正しい選択をするための力をあなたに与えてくれるでしょう。

モロナイ 10 : 30 ; 教義と聖約 121 : 45

**どのメディアを選ぶかは、わたしの思いと行動にどのような影響を及ぼすだろうか。**

# 家 族

「家族は神によって定められたものです。  
男女の間の結婚は、神の永遠の計画に不可欠な  
ものです。……家庭生活における幸福は、  
主イエス・キリストの教えに基づいた生活を  
送るときに達成されるに違いありません。」

【家族——世界への宣言】

家族がいるというのは、とても大きな祝福です。家族がいるおかげで、親しみのある交わりや幸福があり、愛に満ちた雰囲気の中で正しい原則を身に付けたり、永遠の命を得る準備をしたりする助けが得られます。

強い家族を築くには努力が必要です。強い家族を築くために、あなたは自分の役割を果たしてください。そうすればあなたの家族は祝福を受けるでしょう。明るく、いつでも相手を助け、思いやりを示してください。家庭内の問題の多くは、家族の身勝手に不親切な言動から生まれます。いじめたり、けんかをしたり、口争いをしたりするのではなく、平和を作り出す人になるように努めてください。毎日家族に愛を示してください。言葉と行いを通じて、家族と証あかしを分かち合ってください。あなたの義にかなった模範は、家族を築くうえで、影響をもたらします。

愛と尊敬を示すことによって親を尊んでください。両親があなたを義にかなって導くとき、彼らに従ってください。家事を自分から進んで手伝ってください。健全な家族の活動や伝統に参加してください。家族の祈り、家族である聖文学習、家庭の夕べなどに加わってください。

これらの戒めを守ることによって、家族は強められ、一致します。あなたの家族がこうした活動をしていない場合は、自分で祈り、聖文を学んでください。あなたの模範に励まされて、家族もそのような活動に加わるかもしれません。

弟や妹、兄や姉との関係を強めましょう。彼らはあなたのいちばん身近な友達になるはずです。彼らが関心のある事柄を追求できるように助け、直面している問題を解決できるよう力になってあげてください。

神は御自分の子供たちが、互いに愛し合い、慈しみ合い、子供を大切に<sup>いつく</sup>する父親と母親のいる永遠の家族の一員としてこの世に来よう望んでおられます。このような経験があなたに当てはまらない場合は、忍耐し、続けて義にかなった生活を送ってください。ふさわしい模範的な人を探してください。夫あるいは妻として、また親としての神聖な役割を果たすために、今から準備してください。神殿で結婚し、自分自身の永遠の家族を築く決意をしてください。

エペソ6:1-3; モーサヤ4:14-15

**わたしは家族の必要や望みにどれほど敏感だろうか。**



# 友 達

「わたしの兄弟である

これらの最も小さい者のひとりにしたのは、

すなわち、わたしにしたのである。」 マタイ 25:40



だれもが良いほんとうの友達を必要としています。そのような友達はあなたにとって大きな力と祝福になります。彼らはあなたの思いや行いに影響を与え、あなたがどんな人物になるのかを決定づける助けにさえなります。あなたがより善い人物になるよう助けを与え、イエス・キリストの福音に従った生活を送りやすくしてくれます。あなたと価値観を共有し、高い標準に従った生活を送るために強め合い励まし合える友達を選んでください。

良い友達を持つには、あなた自身が良い友達になってください。人々に心からの関心を示し、ほほえみかけ、あなたが心にかけていることを彼らに伝えてください。親切に尊敬の念をもってすべての人に接し、周囲の人を裁いたり、批判したりしないようにしてください。いかなる形でないじめにも加わらないでください。引っ込み思案な人や孤独な人、特別な助けを必要としている人、あるいは仲間外れにされていると感じている人には、あなたから友達になってあげてください。

周囲の人と友達になろうとするときに、あなたの標準に関して妥協しないでください。友達が間違ったことをするようあなたに強く働きかけきたら、たとえ孤立することになっても、正しいことを擁護する人と



なってください。あなたが戒めを守れるよう支援してくれるほかの友達を探すとよいでしょう。こうした選択をするときには聖霊の導きを求めてください。

福音に従った生活を送ろうと努力するとき、あなたは自分の友人にも同様のことを行うよう勧めていることになります。戒めを守り、教会の活動に参加し、生涯を通じて主に仕えるよう備え、神殿に参入するふさわしさを保つ模範を示してください。

同じ信仰を持っていないあなたの友達を、教会の集会や活動に招待してあげてください。彼らが歓迎され必要とされていると感じるようにしてください。多くの人々が友達の模範やフェローシップによって教会員になっています。新しい改宗者やあまり活発ではない人にあなたから手を差し伸べてください。

1テモテ4:12; アルマ17:1-2

**わたしはどのような友達だろうか。**

# 感謝

「すべてのことを感謝して受け入れる者は、  
栄光を与えられるであろう。」 教義と聖約 78 : 19



主はあなたのすべての行いや言葉に感謝の気持ちが宿るよう願っておられます。感謝の心を込めて生活するなら、幸せで満たされた気持ちがいっそう強くなります。感謝はあなたの心を主に向け、日々の生活で主から受けている影響や祝福に気づくよう助けてくれます。大きな試練に遭っているときでさえ、感謝するべきことは見つかります。そのようにするならあなたは力を増し、祝福されるでしょう。

祈りの中で、自分がすでに受けている祝福について天の御父に心からの感謝を述べてください。主の恵みについて、あなたの家族について、友達について、指導者や教師について、福音について、御子イエス・キリストについて、神に具体的に感謝してください。

主に対する感謝の気持ちは自分の生活の仕方によっても表すことができます。戒めを守り人々に仕えるなら、あなたは主を愛し感謝していることを示しているのです。様々な形であなたの生活を祝福してくれる人々に対し、感謝の気持ちを示してください。

ルカ 17 : 12 - 19 ; アルマ 34 : 38

**祝福に対する心からの感謝をどのように表すことができるだろうか。**



# 正直と高潔

「あなたは盗んではならない。あなたは……  
偽証してはならない。」 出エジプト 20 : 15 - 16

自分自身に対して、人に対して、神に対して、いつも正直であってください。正直であるということは、あらゆる点でうそをついたり、ごまかしたり、欺いたりしないということです。正直であれば、あなたは神と人に大いに仕えることを可能にしてくれる人格上の長所を伸ばしていることとなります。心の平安と自尊心という祝福も受けるでしょう。正直であれば、主に信頼され、主の聖なる神殿に参入するふさわしさを身に付けることができるでしょう。

不正直はあなた自身を傷つけ、周りの人をも傷つけます。うそ、盗み、万引き、不正はあなたの霊を損ない、周りの人との関係を損ないます。正直であれば、聖霊の導きを受ける将来の機会と能力は高まります。学校でも正直であってください。カンニングは絶対にしないでください。仕事は正直に行ってください。報酬に見合う十分な働きをしてください。不正直でもかまわない、と周りの人が思っていたとしても、不正直は問題ではないと正当化しないでください。

正直と密接な関係があるものが高潔です。高潔とは、結果はどうかあれ、いつどんなときでも正しいことを考え行うことを意味します。あなたが高潔であれば、あなたはだれも見えていなくても、喜んで自分の標準と信念に従って生きています。あなたの思いと行動がいつも福音と調和しているような生活を送ってください。

アルマ 27 : 27 : 53 : 20

わたしはすべての会話と交友関係において正直だろうか。

# 言葉遣い

良い言葉を口にし、下品な言葉が口から出てくることのないようにしてください。 エペソ 4:29



言葉遣いには神の息子、娘であるあなたの人柄がよく現れます。清い知性ある言葉は聡明で健全な心の持ち主であることの証明です。人を高め、力づけ、称賛する品位ある言葉を使えば、主の御霊がともにいてくださるでしょう。わたしたちの言葉はわたしたちの行いと同様、信仰、希望、そして慈愛に満ちたものであるべきです。

品位ある言葉を使う友達を選んでください。あなた自身が模範を示し、周囲の人が言葉遣いを改善できるように助けてください。彼らが不適切な言葉を使うときは、失礼のないようにその場を立ち去るか話題を変えてください。

人に対して親切で肯定的な話をしてください。冗談でも、人を侮辱したり、けなしたりするような言葉を使わないでください。いかなるうわさ話も避け、どなったりすることがないようにしてください。人を傷つけるような辛辣な言葉を口にしそうになったら、口を閉じたままでいてください。

神とイエス・キリストの御名をいつでも敬虔に、敬意を込めて用いてください。神の御名をみだりに用いるのは罪です。祈るときには、敬虔かつ敬意のこもった言葉で天の御父に呼びかけてください。救い主は「主の祈り」でそのような言葉を使っておられます（マタイ 6：9 - 12 参照）。



神聖さを汚す野蛮で粗野な言葉やしぐさは使わないでください。また不道徳な行為について冗談を言ったり、話題にしたりしないでください。こうしたことは神やほかの人々を傷つけます。

言葉遣いに関するこれらの標準は、携帯電話でメールを作成したりインターネット上で情報を交換したりする場合を含むあらゆる形の情報交換にも当てはまることを忘れないでください。

仮にあなたにこれらの標準から外れた言葉遣い、例えば、<sup>けが</sup>汚れた言葉を使ったり、ばかにしたり、うわさ話をしたり、あるいは周囲の人に対してどなったりする習慣があったとしても、その習慣は変えられます。助けを求めて祈ってください。品位のある言葉遣いをするというあなたの望みを家族や友人に支えてもらってください。

出エジプト 20:7; ヤコブの手紙 3:2-13; モーサヤ 4:30

**わたしの言葉遣いはわたしについて何を語るだろうか。**

# 音楽とダンス

「歌と、音楽と、踊り……をもって

主をほめたたえなさい。」 教義と聖約 136 : 28



音楽はあなたの生活を豊かにしてくれます。教化し、ひらめきを与え、さらに天の御父に近づかうえで助けとなることもあります。音楽はあなたの心、霊そして行動に大きな影響を与えます。

どのような音楽を聞くか慎重に選んでください。耳に入って来たときにどのような気持ちになるか考えてください。邪悪で破壊的なメッセージを伝える音楽もあります。歌詞の内容、リズム、音の強さなどを通して、不道徳を奨励し、暴力をたたえるような音楽は聞かないでください。俗悪な、あるいは攻撃的な言葉を用い、邪悪な行いを促すような音楽は聞かないでください。そのような音楽を聞くと霊的な感受性が鈍くなる恐れがあります。

賛美歌を学び歌ってください。賛美歌はあなたの霊を鼓舞し、義にかなった行動を取るように促してくれます。また敵対者の誘惑に耐えられるよう助けてくれます。

音楽を聞くときには、周囲の人に配慮してください。適度な音量に調節し、周囲の人があなたに話してかけているとき、あるいは彼らが活動に参加してほしいと望んでいるときには、イヤホーンを外してください。御霊は静かな細い声みたまで語るということを忘れないでください。



絶え間なく音楽を聞いていると、考えたり、感じたり、御霊の導きを受けたりするために必要な静かな時間が持てなくなることがあります。

ダンスも楽しいものであり、新しい人との出会いの機会を作ってくれます。しかし、これも誤って利用される場合があります。踊りながら相手と全身を接触させるのは避けてください。性的または暴力的な動作、あるいはそのほかの不適切な動作を挑発するような位置を取ったり、動きをしたりしないようにしましょう。

服装や身だしなみ、照明、歌詞、音楽そして娯楽が健全な雰囲気をもし出し、御霊があるようなダンスパーティーだけに参加してください。

*教義と聖約 25 : 12*

**わたしは御霊を招くような音楽を聞いているだろうか。**



# 心身の健康

「これらの言葉を守って行うことを覚え〔る〕  
すべての聖徒たちは、そのへそに健康を受け、  
その骨に髓を受けるであろう。

また、知恵と、知識の大いなる宝……さえ  
見いだすであろう。」 教義と聖約 89：18 - 19

あなたの体は神殿であり、神からの贈り物です。あなたは自分の体を大切に扱うとき、祝福を受けます。知恵の言葉を守る選択をしてください（教義と聖約 89 章参照）。この律法を守るなら、有害な常習癖を避け、自制心を維持することができます。健康な体、機敏な精神、聖霊の導きなどの祝福も得られることでしょう。主に仕える備えをすることもできます。知恵の言葉を破ればもっと人に愛され幸福で魅力的になれるなどと、サタンやそのほかの人々によって思い込まされることのないようにしてください。

自分の体を大切に扱うためには、栄養のある食物を取り、定期的に運動し、睡眠を十分に取ってください。身体の健康に関し、あらゆる面でバランスと節度を守ってください。また摂食障害の原因となる恐れのある極端なダイエットも避けてください。意図的に自分の体を傷つけないでください。自分の体を著しく傷つける恐れのある危険な活動は避けてください。

コーヒーやお茶のたぐいも口にしてはなりません。たばこ製品あるいはどのような形のアルコールにも決して手を出してはなりません。これらは常習性があり、あなたの体と霊を損ないます。アルコールの酔い

が回ると判断力や自制力が弱まります。飲酒はアルコール依存症に結びつく恐れがあり、個人や家族を破滅に追いやります。

「興奮状態」あるいは肉体や心に害を及ぼす可能性のあるそのほかの人為的な影響をもたらすあらゆる飲み物、麻薬、薬物、危険な行為を避けてください。そのようなものの中には、マリファナ、常習性の高い薬物、処方薬や売薬の乱用、家庭用化学薬品も含まれます。こうした物質の使用は依存症に結びつく恐れがあり、あなたの心と体を破壊する力があります。

依存症はあなたの肉体的、精神的、情緒的、霊的な健康を損ないます。家族や友人との関係を台なしにし、自尊心を弱めます。自分で





選択する能力に制限を加えます。どのような種類であれ、依存症に苦しんでいる人は、今、両親やビショップの助けを求めてください。

あなたの情緒的健康も大切です。それはあなたの霊的、肉体的健康に影響を及ぼすことがあります。失望や時折経験する悲しみは、この現世における生活の一部です。しかし、悲しみ、絶望感、不安あるいは落胆が長引く場合は、両親やビショップと相談し助けを求めてください。

人生のあらゆる側面で経験する問題に対し、健全な解決策を求めてください。神の息子、娘としての神聖な可能性を十分に発揮することができるよう、全力を尽くして肉体系、情緒面の健康を守ってください。

ダニエル 1 : 3 - 20 ; アルマ 53 : 20

**自分の体を大切に扱うために、わたしは毎日何をしているだろうか。**



# 悔しい改め

「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



救い主はわたしたちの罪のために苦しみ、わたしたちのために命をささげてくださいました。この偉大な犠牲は贖罪しよくざいと呼ばれています。贖罪ゆるによって、あなたは赦しを受け、悔い改めるときに罪から清めていただくことができます。

悔い改めはただ単に悪い行いを認める以上の行為です。それは思いと心の変化です。悔い改めには罪を離れ、赦しを求めて神に立ち返ることが含まれます。悔い改めへと人を動かすのは、神への愛と、神の戒めに従いたいという心からの望みです。

サタンはあなたが悔い改めはできないと考えるように望んでいます。それはまったく真実ではありません。救い主は、あなたが謙虚になり、悔い改めに必要な努力を払うことを条件に赦しを約束されました。罪を犯してしまったとしても、悔い改めが早ければ早いほど、それだけ早く元の道に戻り始め、赦しによって得られる平安と喜びを自分のものにできるでしょう。悔い改めを遅らせると、祝福、機会、そして霊的な導きを失うことがあります。罪深い行いのわなにはまって、引き返すことがさらに難しくなる恐れもあります。



ある人々は故意に神の戒めを破り、後で悔い改めようと考えます。例えば、神殿に参入したり伝道に出たりする前まで悔い改めを引き延ばすのです。そのようにして故意に罪を犯すことは救い主の贖罪をあざけることです。

悔い改めるためには、主に罪を告白する必要があります。また悪いことをしてしまった相手に赦しを求め、あなたの行為によって損なわれたものを元の状態に戻します。悔い改めようと努力するときに、両親に助けと助言を求めてください。性的な罪やポルノグラフィの使用のような重大な罪については、あなたのビショップに告白する必要があります。ビショップに対しては完全に正直であってください。あなたが悔い改めるのを助けてくれます。ビショップとどのようなことについて話し合えばよいのか分からない場合は、両親またはビショップと相談してください。

あなたが悔い改め、赦しを得るために必要なことを行うなら、贖罪の力と、神があなたに対して抱いておられる愛を自分ではっきりと知るでしょう。あなたは主イエス・キリストが与えてくださる平安を感じ、そのことによって大きな力を受けるでしょう。また主に似た者となることができるでしょう。

アルマ 36:6 - 24; 教義と聖約 58:42; 88:86

**どうすれば贖罪の効力をわたしの生活にもたらすことができるだろうか。**

あんそくにち

# 安息日を守る

「安息日を覚えて、これを聖とせよ。」出エジプト 20:8



主はあなたの利益のために安息日を定め、それを聖きよく守るように命じられました。

安息日を敬うことには、教会のすべての集会に出席することも含まれます。主を礼拝する準備をして聖餐会せいさんに出席し、ふさわしい状態で聖餐を受けてください。聖餐会中は、敬虔けいけんであってください。そして喜んで学んでください。この神聖な集会の間、あなたや周囲の人の気が散るような活動は避けてください。集会には時間どおりに出席してください。これらのことを行うときに、主の御霊を常に感じられるよう御霊を招くことができます。

週日のうちに準備をしてください。そうすることによって安息日にふさわしい、精神が高められるたくさんの活動のために日曜日を取っておくことができます。そのような活動には、家族と静かに時間を過ごし、福音を研究し、教会の召しと責任を果たし、周囲の人に仕え、手紙を書き、日記を記し、家族歴史活動を行うことが含まれます。安息日におけるあなたの行動と服装は、主とその聖なる日に敬意を示すものであるべきです。

日曜日は買い物やレクリエーションあるいはスポーツ行事に参加する日ではありません。この日に娯楽を追い求めたり、買い物をしたりしないようにしましょう。周囲の人に支えてもらえるようにあなたの標準



がどんなものか知らせてください。仕事を探すときには、日曜日の集会に出席し安息日を聖く守りたいというあなたの望みを、雇い主になるかもしれない人に話してください。可能なときには、日曜日に働かなくて済む仕事を選んでください。

安息日を守ることによってあなたは主に近づき、家族のきずなを強めることができるでしょう。また永遠の観点で物事を見る霊的な力を得られるでしょう。

イザヤ 58 : 13 - 14 ; 教義と聖約 59 : 9 - 13

安息日を<sup>きよ</sup>聖くするためにできることとしてほかにどのようなことがあるだろうか。

# 奉仕

「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



人々への奉仕はイエス・キリストの弟子の大切な特質の一つです。弟子は喜んでほかの人の重荷を負い、慰めの必要な人を慰めます。天の御父はしばしばあなたを通してほかの人の必要を満たされるでしょう。

人々に仕えるには様々な方法があります。あなたにできる最も大切な奉仕として自分の家庭の中で行う奉仕が挙げられるでしょう。また教会の責任、学校、地域社会などでも奉仕ができます。神殿や家族歴史の業を行うことで奉仕することもできます。今は周囲の人と福音を分かち合うことで、また将来は専任宣教師として奉仕することもできます。日々のささやかで親切な行いが、いちばん大切な奉仕である場合がよくあります。だれに奉仕するべきか、またその人たちの必要をどのように満たせばいいのか知るために、毎日聖霊の導きを求めてください。人々に奉仕するとき、救い主の模範に従ってください。

人々への奉仕に専念するなら、あなたは天の御父に近づくことができます。心には愛が満ちてきます。奉仕と犠牲によって利己心を克服できることを学んでください。神と人々に仕えることによってのみ



得られる幸せを味わうことができるでしょう。能力は増し、あなたは神の御手みでに使われ、神の子供たちの生活に祝福をもたらす道具となるでしょう。

ルカ 10 : 25 - 37 ; モーサヤ 18 : 8 - 9

**どのような機会を通じて周囲の人に奉仕することができるだろうか。**





# 性的な清さ

「生殖の神聖な力は、法律に基づいて結婚した夫婦である男女の間においてのみ用いるべきです。」『家族——世界への宣言』

夫婦間の身体的な親密さは美しく神聖なものです。それは子供をもうけるため、夫婦の間で愛情を表現するために、神によって定められました。性的な親密さは結婚の中でのみ用いるよう、神は命じられました。

性的に清いとき、あなたは神殿で聖約を交わし、聖約を守る備えをしているのです。また結婚を強いきずなで結ばれたものとし、愛に満ちた永遠の家族の一員として子供たちをこの世に招く準備をしています。結婚というきずなの外でほかの人と性的な親密さを持つことから来る霊的・感情的なダメージからも守られます。また有害な病気からも守られます。いつも性的に清くあることで、あなたは自信と真の幸福を得、現在と将来にわたり、正しい決定を下す能力を高めることができます。

性的な清さに関する主の標準は明確で不変です。結婚する前にどのような性的な関係も持つてはなりません。結婚した後は伴侶<sup>はんりよ</sup>に対して完全に誠実であってください。メディアや同世代の人々などから、結婚前に性的な親密さを持つことは認められると説得されても心を許さないでください。それは真実ではありません。神の目から見て、性的な罪は非常に重いものです。命を生み出すために神が与えてくださった神聖な力を汚<sup>けが</sup>してしまうからです。預言者アルマは、性的な罪は殺人

の罪と聖霊を否定する罪を除いて最も重い罪である、と教えています（アルマ 39：5 参照）。

性的な罪をもたらす恐れのある行為は決してしないでください。相手を敬い、卑わいで利己的な欲望の対象として相手を利用するようなことがあってはなりません。結婚する前に、情熱的なキスをしたり、相手の上に覆いかぶさったり、服の上からであれ服を脱いでであれ、人の隠れた神聖な場所に触れてはなりません。性的な思いを刺激するいかなる行為もしてはなりません。自分の体に対してもそのような感情を刺激してはなりません。清く徳高くあることができるよう御霊<sup>みたま</sup>の促しに従ってください。主の御霊は性的な罪を犯している人からは退くでしょう。

誘惑が増すような状況は避けてください。例えば、家から離れた所での夜遅くまでの活動、あるいは成人の監督がない所での宿泊を伴う活動などがそうです。性的な思いを刺激するような話に加わったり、そのようなメディアにかかわったりしないでください。どんなものであれポルノグラフィーにはかかわらないでください。御霊はあなたが危険にさらされているときには、それと分かるように助けてくれます。またその状況から立ち去る力を与えてくれます。親や指導者の義にかなった助言には信仰をもって従ってください。

同性愛行為は重い罪です。同性に魅力を感じて苦しんでいるときや不適切な行為に加わるよう説得されているときには、親やビショップに相談してみてください。必ず助けてくれます。

性的虐待の犠牲者は罪を犯していることにはなりません。また悔い改める必要はありません。虐待の犠牲者となった場合、あなたに罪はなく、神はあなたを愛しておられることを理解してください。両親あるいは信頼できる成人に相談し、すぐにビショップの助けを求めてください。彼らはあなたを霊的に支え、あなたの必要としている守りや助けを得られるよう助けることができます。癒<sup>いや</sup>されるまでに時間がかかるこ



ともあります。救い主を信頼してください。主はあなたを癒し、平安を与えてくださることでしょう。

どんなものであれ、性的な罪を犯すよう誘惑されている場合は、両親やビショップに助けを求めてください。天の御父に祈ってください。天の御父はあなたが誘惑に抵抗し、ふさわしくない思いや感情を克服できるように助けてくださいます。性的な罪に陥ってしまったときは、今すぐビショップと相談し、悔い改めのプロセスを踏み出してください。平安を見だし、御霊を十分に受けられるようにするためです。

性的に清くあることを個人的に決意してください。言葉と行いによって、周囲の人もあなたと同様の決意をするよう促してください。

創世 39 : 1 - 12 ; 教義と聖約 38 : 42

**真の幸福を得るためにどうして性的な清さが不可欠なのか、わたしは理解しているだろうか。**

じゅうぶん

# 十分の一と献金


「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と、  
万軍の主は言われる。」 マラキ 3:10

十分の一の律法に従った生活を送ることによって、あなたは生涯を通じて大きな祝福を受けるでしょう。十分の一とは収入の1割を指します。神殿に入るためには、完全に十分の一を納めていなければなりません。

十分の一を納めることは神聖な特権です。十分の一を納めるときに、あなたは神が与えてくださったすべてのものに感謝を示し、自分が受けたものの一部を神にお返しします。十分の一は神殿や集会所を建て、聖典を翻訳・出版し、伝道活動と家族歴史の業を行い、さらにはそのほかの方法で神の王国を地上に築くために使われています。

十分の一を納めるときにはあなたの態度が大切です。納める動機は主への愛と主に対する信仰によるものでなければなりません。自分から進んで、感謝の気持ちを込めて納めてください。ほかの出費に充てる余分なお金がなくなってしまうと思ったときでも、十分の一を優先してください。それはあなたがより深い信仰をはぐくみ、利己心を克服し、御霊を受けやすくする助けになるでしょう。

毎年、ビショップと十分の一面接を行うための時間を取ってください。これはあなたの献金記録を見直し、十分の一が完全であるかどうかを申し出る機会となります。



健康の許す範囲で、毎月1回断食を行うことによって、断食の律法を守ってください。通常は月の第1日曜日が断食日です。断食日の適切な守り方とは、2食分続けて飲食を断ち、助けの必要な人々の世話を役立てるために惜しみなく断食献金をささげることです。目的をもって断食をしてください。断食の始めと終わりには祈りをささげ、感謝を表し、あなたや周囲の人の必要に対する特別な助けを願ってください。断食をすることによって、自制心が強くなり、誘惑に打ち勝ち、主の祝福にあずかることができるでしょう。

什分の一の律法と断食の律法を守るときに、主は霊的にも物質的にもあなたに祝福を与えてくださるでしょう。

モルモン書ヤコブ2:17-19; 教義と聖約119:3-4

**わたしは自分の持ち物はすべて主から与えられたものだということを認識しているだろうか。**

# 労働と自立

「あなたは時間を無駄に過ごしてはならず、また  
タラントを隠して……はならない。」 教義と聖約 60 : 13

労働は称賛すべきことです。職業能力を高めることで地域社会に貢献することができます。また自尊心が増します。自分と家族を現在と将来にわたり祝福します。

働き方を最初に学ぶ所は家庭です。家庭生活を営むうえで必要な家事を自分から進んで行うことによって家族を助けてください。若いときからお金を賢明に扱い、収入の範囲内で生活する方法を学んでください。什分の一を納め、借金を避け、将来のために貯蓄することにより、預言者の教えに従ってください。

自分で高い目標を設定し、その目標を達成するために熱心に努力してください。自制心を身に付け、信頼される人物となってください。教会の召し、学業、雇用、そのほかの価値ある努力において全力を尽くしてください。若い男性は専任宣教師としての奉仕に備えるために必要なことは喜んで行うべきです。天の御父はあなたに賜物と才能<sup>たまもの</sup>を授けておられ、あなたがどんなことを達成できるか御存じです。目標を達成するために働くとき、主の助けと導きを求めてください。

主はわたしたちに怠惰にならないよう命じておられます。怠惰が原因で、不適切な行動を取ったり、人間関係を傷つけたり、罪を犯したりすることがあります。インターネット、テレビゲーム、テレビなどに時間を使いすぎて、生産的な仕事ができなくなるのも一種の怠惰です。

ギャンブルに時間とお金を浪費しないでください。ギャンブルは誤った行為であり、娯楽の一種と見なすべきではありません。ギャンブル



には常習性があり、最終的には、機会を失ったり、生活を台なしにしたり、家庭が崩壊したりすることもあります。何の努力もなしに何かを得られると信じるのは間違っています。

働くことによってもたらされる祝福の一つは自立することです。自立すると、あなたは神から授かった祝福と能力を使って、自分自身と自分の家族を養い、自分の問題については自分で解決策を見つけられるようになります。自立とはあらゆることを自分一人の力で処理できるという意味ではありません。真の意味で自立するには、人々とともに働くと同時に、主に頼り主の助けと力を求めることができるようになります。なければなりません。

神はあなたがなすべき偉大な業を準備しておられます。このことを忘れないでください。神はその業を達成しようとするあなたの努力に対して祝福を与えてくださいます。

2 ニーファイ 5 : 17 ; 教義と聖約 58 : 26 - 27

**自分は信頼できる人間であり、約束したことを喜んで実行しているだろうか。**

# 信仰をもって前進する

「小さな、簡単なことによって  
大いなることが成し遂げられるのである。」

アルマ 37:6



この小冊子に紹介された標準はあなたが正しい選択をするのに役立つでしょう。何度も読み返して、こう自分に尋ねてください。「わたしは主が望まれているような生活をしているだろうか。」「これらの標準に従った生活を送ることでわたしはどのような祝福を受けているだろうか。」

主があなたになってほしいと望まれる人になれるように、毎朝毎晩ひざまずいて、あなたの感謝と心からの願いを天の御父に伝えてください。主はあらゆる知恵の源であり、あなたの祈りに耳を傾け、答えを与えてくださいます。

聖文を毎日研究し、読んだことを生活に応用してください。聖文は個人の啓示と導きを受ける豊かな源であり、あなたの証に<sup>あかし</sup>絶えず力を注いでくれます。

日々従順であらうと努力してください。この小冊子に紹介された標準に従い、周囲の人も同じ標準に従って生活するよう勧めてください。あなたが交わした聖約、毎週聖餐<sup>せいさん</sup>を受けて新たに作る機会のある聖約を忘れないでください。これらの聖約を守ろうと努力してください。たとえ間違いを犯しても、自暴自棄に陥らないでください。天の御父は



あなたを愛しておられます。またあなたが御父の助けを求め、努力し続けるよう望んでおられます。

可能ならば、神殿に参入し、主の宮で奉仕することから得られる喜びと平安を感じてください。将来神殿で交わす聖約に自らを備えてください。

アロン神権を持つ若い男性の皆さん、専任宣教師となる決心をしてください。そうすることは神権の義務です。自らの清さとふさわしさを保ち、宣教師として主を代表する者となるよう、勤勉に働き、自らを備えてください。

どのような状況に置かれても、預言者や教会の中央幹部、地元の指導者の教えに従ってください。彼らは、あなたを幸福の道へと導いてくれます。

謙遜<sup>けんそん</sup>であり、聖霊の語ることに進んで耳を傾け、その促しに従ってください。あなた自身の知恵よりも主の知恵を優先させてください。

これらのことを行うなら、主はあなた自身の力だけで築く以上の人生をもたらしたださるでしょう。主は、あなたの機会を増し、視野を広げ、あなたを強くしてくださいます。また、試練や問題に取り組むために必要な助けを与えてくださるでしょう。あなたは天の御父とその御子イエス・キリストを知るようになるとき、より強い証<sup>あかし</sup>を得、真の喜びを見だし、神と御子の愛を感じるようになるでしょう。

2 ニーファイ 31 : 16 - 21

# 戒 め

## 二つの大切な戒め

1. 「心をつくし、精神をつくし、思いをつくして、主なるあなたの神を愛せよ。」これがいちばん大切な、第一のいましめである。
2. 第二もこれと同様である、「自分を愛するようにあなたの隣り人を愛せよ。」これらの二つのいましめに、律法全体と預言者たちが、かかっている。

マタイ 22 : 37 - 40

## 十 戒

1. あなたはわたしのほかに、なにものをも神としてはならない。
2. あなたは自分のために、刻んだ像を造ってはならない。……
3. あなたは、あなたの神、主の名を、みだりに唱えてはならない。  
……
4. 安息日を覚えて、これを聖とせよ。……
5. あなたの父と母を敬え。……
6. あなたは殺してはならない。
7. あなたは姦淫<sup>かんいん</sup>してはならない。
8. あなたは盗んではならない。
9. あなたは隣人について、偽証してはならない。
10. あなたは……むさぼってはならない。

出エジプト 20 : 3 - 4, 7 - 8, 12 - 17



「まことに、わたしは  
あなたがたすべてに言う。  
立って光を放ちなさい。  
それは、あなたがたの光が  
もろもろの国民のための  
旗となるためであ[る。]」

教義と聖約115:5

末日聖徒  
イエス・キリスト  
教会

