

# 結婚生活を強める





# 結婚生活を強める

教師用ガイド

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



子供はだんだん進歩しながら  
健全な成長を遂げていくのです。  
あなたは親として安定した養育環境を整えることによって、  
子供の成長を助けることができます。



# 目次

「家族——世界への宣言」 .....	iv
教師のための指針 .....	v
1. 福音の原則を応用する .....	1
2. 愛あるコミュニケーション .....	11
3. 平等と一致をはぐくむ .....	23
4. 怒りに打ち勝つ .....	33
5. 対立を解消する .....	47
6. 結婚生活を豊かにする .....	55
付録 .....	63

## 写真・絵画の著作権

---

xiiページ（上）——「ああ、エルサレム」グレッグ・K・オルセン画，©Greg K. Olsen，複写は禁じられています。

46ページ（上）——「山上の垂訓」カール・ヘンリック・ブロック画，デンマーク，ヒレズのフレズレクスボー城内にある国立歴史博物館の厚意により掲載，複写は禁じられています。

写真（下記のものを除く）／ロバート・ケーシー，©Robert Casey，複写は禁じられています。

iiページ——ブライアン・K・ケリー

xiページ——スティーブ・バンダーソン，©Steve Bunderson，複写は禁じられています。

8ページ—— ©Corbis

12ページ（下）——ウェルデン・C・アンダーセン

46ページ（下）——クレグ・W・ダイヤモンド

# 世界への宣言

末日聖徒イエス・キリスト教会  
大管長会ならびに十二使徒評議会

**わ**たしたち、末日聖徒イエス・キリスト教会の大管長会と十二使徒評議会は、男女の間の結婚は神によって定められたものであり、家族は神の子供たちの永遠の行く末に対する創造主の計画の中心を成すものであることを、厳粛に宣言します。

**す**べての人は、男性も女性も、神の形に創造されています。人は皆、天の両親から愛されている霊の息子、娘です。したがって、人は皆、神の属性と神聖な行く末を受け継いでいます。そして性別は、人の前世、現世および永遠の状態と目的にとって必須の特性なのです。

**前**世で、霊の息子、娘たちは神を知っていて、永遠の御父として神を礼拝し、神の計画を受け入れました。その計画によって、神の子供たちは肉体を得ることができ、また、完成に向かって進歩して、最終的に永遠の命を受け継ぐ者としての神聖な行く末を実現するために、地上での経験を得られるようになったのです。神の幸福の計画は、家族関係が墓を超えて続くことを可能にしました。聖なる神殿において得られる神聖な儀式と聖約は、わたしたちが個人として神のみもとに帰り、また家族として永遠に一つとなることを可能にするのです。

**神**がアダムとエバに授けられた最初の戒めは、彼らが夫婦として親になる能力を持つことに関連したものでした。わたしたちは宣言します。すなわち、増えよ、地に満ちよ、という神の子供たちに対する神の戒めは今なお有効です。またわたしたちは宣言します。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。

**わ**たしたちは宣言します。この世に命をもたらす手段は、神によって定められたものです。わたしたちは断言します。命は神聖であり、神の永遠の計画の中で重要なものです。

**夫**婦は、互いに愛と関心を示し合うとともに、子供たちに対しても愛と関心を示すという厳粛な責任を負って

います。「子供たちは神から賜わった嗣業であり」(詩篇127:3)とあります。両親には、愛と義をもって子供たちを育て、物質的にも霊的にも必要なものを与え、また互いに愛し合い仕え合い、神の戒めを守り、どこにいても法律を守る市民となるように教えるという神聖な義務があります。夫と妻、すなわち父親と母親は、これらの義務の遂行について、将来神の御前で報告することになります。

**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。子供たちは結婚のきずなの中で生を受け、結婚の誓いを完全な誠意をもって尊ぶ父親と母親により育てられる権利を有しています。家庭生活における幸福は、主イエス・キリストの教えに基づいた生活を送るときに達成されるに違いありません。実りある結婚と家庭は、信仰と祈り、悔い改め、赦し、尊敬、愛、思いやり、労働、健全な娯楽活動の原則にのっとり確立され、維持されます。神の計画により、父親は愛と義をもって自分の家族を管理しなければなりません。また、生活必需品を提供し、家族を守るという責任を負っています。また母親には、子供を養育するという主要な責任があります。これらの神聖な責任において、父親と母親は対等のパートナーとして互いに助け合うという義務を負っています。心身の障害や死別、そのほか様々な状況で、個々に修正を加えなければならないことがあるかもしれません。また、必要ときに、親族が援助しなければなりません。

**わ**たしたちは警告します。貞節の律法を犯す人々、伴侶や子供を虐待する人々、家族の責任を果たさない人々は、いつの日か、神の御前に立って報告することになります。またわたしたちは警告します。家庭の崩壊は、個人や地域社会、国家に、古今の預言者たちが預言した災いをもたらすことでしょう。

**わ**たしたちは、全地の責任ある市民と政府の行政官の方々に、社会の基本単位である家族を維持し、強めるために、これらの定められた事柄を押し進めてくださるよう呼びかけるものであります。





## 教師のための指針

結婚生活を強めることは、特に混乱と誘惑に満ちたこの末日において不可欠です。わたしたちの時代について、ゴードン・B・ヒンクレー大管長は次のように述べています。「今、世界中で家族が崩壊しています。かつて父親と母親と子供たちをつないでいたさずながら、あらゆる所で、解け始めています。……心が碎け、子供たちは涙に暮れています。何か方法はないのでしょうか。もちろんあります。」<sup>1</sup>

このコースが設けられたのは、家族関係をより強める必要性があることを受けて、できるかぎり多くの人々に益をもたらすためです。コースでは、参加者が結婚生活をより良いものとするのに役立つ福音の原則やスキルが紹介されています。

この教師用ガイドと『夫婦のためのリソースガイド』を併用してください。本書には、教師が実り多いセッションを行うのに役立つ補足的な情報が記されています。

この序文および付録の内容の一部は、H・ウォレス・ゴダード著、アラバマ・コーオペラティブ・エクステンション・サービス発行の『育児の原則』(Principles of Parenting) 教師用ガイドを基に編集されています。<sup>2</sup>

### コースの実施

このコースは通常、20人以下の参加者を対象として、LDSファミリーサービスの専門家またはワードやステークのボランティアが教えます。一般的に6回から8回のセッションを開き、1回のセッションはおよそ90分です。『結婚生活を強める——夫婦のためのリソースガイド』には、グループ集会で取り上げることでできる9つのテーマが記されています。参加者が最も必要とするテーマを選ぶことが可能ですが、最初の集会ではセッション1「福音の原則を応用する」を取り上げてください。テーマによっては複数回のセッションに分けて教える必要があるでしょう。

コースの実施にあたっては以下の提案を考慮します。

- LDSファミリーサービスが主催してコースを実施する場合、参加費に関してはLDSファミリーサービスの方針に従います。ステークまたはワードの主催でコースを実施する場合、参加費は資料代のみとします。出席を奨励するため、コースの開始時に参加費を徴収しておきます。
- 夫婦がむつまじい関係をはぐくめるように、夫婦そろって出席するように奨励します。ともに参加するとき、夫婦はそこで学ぶ原則によってより親しくなることができます。しかし、どちらかが無関心あるいは非協力的な場合は、これらの原則は二人の仲たがいのもとになりかねません。
- セッションの度に出欠を確認し、各参加者の出席回数を記録してください（付録の66ページ参照）。

- このコースを教えることに関する質問は、最寄りのLDSファミリーサービス事務局に問い合わせてください。事務局の所在地および電話番号は、<http://www.ldsfamilyservices.org> に掲載されています。

## コース開催の案内

コースを説明する際、このコースから個人や夫婦がどのような益が得られるかを伝えます。得られる利点を箇条書きにすることは、セッションで取り上げるテーマを羅列するよりも、はるかに夫婦の参加意欲を高める効果があります。

このコースは様々な利益をもたらします。参加者は、意見の対立を解決し、いっそうの親密さや信頼をはぐくみ、結婚生活を優先させる方法を学び、それによってともにより大きな幸福を享受できるようになるでしょう。耳を傾けること、繊細な気持ちや心の痛みを共有することを学び、怒りの感情に適切に対処できるようになるでしょう。結婚の聖約が永遠にわたって持つ意義と、日の栄えの結婚がもたらす永遠の可能性をより正しく理解できるようになるでしょう。より一致し、平等な関係を築き、互いを尊重するようになるでしょう。

このコースについて紹介する際には、付録の64ページにある情報を活用してもよいでしょう。

## このコースを教えるための資格

このコースは、人間関係能力と結婚生活において夫婦が直面するチャレンジに精通している成人であればだれでも教えることができます。このコースを効果的に教えるための鍵<sup>かぎ</sup>として、人の気持ちに敏感であること、福音についての知識があること、結婚の神聖さを理解し、結婚生活を尊重していることが挙げられます。

このコースを教えるための最も大切な資格は、聖霊の導きを受けられるように自分自身を備えることです。主は次のように言われました。「御霊<sup>みたま</sup>は信仰の祈りによってあなたがたに与えられるであろう。そして、御霊を受けなければ、あなたがたは教えるはならない。」(教義と聖約42:14) ほとんどの人が、まとまりがないレッスンや、出席者の関心が薄くメッセージが伝わらないレッスンを経験したことがあります。これとは対照的に、御霊がとどまり、情報や印象が頭に浮かび、言葉が口をついて出て来て、人々の心と思いに真理を伝わったという経験もあるでしょう。

## 効果的に教える

最も効果的に教えることができるのは、あなたが靈感を求めながら、自分の知識、考え、経験、個性をクラスに持ち込むときです。御霊によって教えるとき、参加者が彼ら自身の経験について深く考え、自らの結婚生活を改善する方法を学ぶように助けることができるでしょう。原則やスキルを教え、強調するために、自分の経験をどのように用いることができるかを考えてください。心を込めて教えてください。そうすれば参加者との交わりに大きな喜びを見いだすことでしょう。

参加者一人一人が持っている豊富な経験は、このコースを教える教師にとって大きな強みとなります。教師は、参加者が自らの結婚生活に対して責任を負っていることを認識しつつ、御霊の導きに従って自身の知識や専門知識を分かち合います。教師の責任はコースの参加者に命じるのではなく、新たな可能性への扉を開くことであり、教師はそのことを理解していなければなりません。各レッスンは、教師と参加者が意見や考えを分かち合い、助け合う、協力作業です。

あなたが自分の知識、経験、理解を話すとき、参加者にも自分の経験や長所について考えるよう勧めます。改善に役立つ原則に気づけるように助け、それらの原則を応用するスキルを高められるように励まします。あなた自身もそれらの原則を実行するときに、教師としての能力を伸ばすことができるでしょう。



このコースガイドを意図されたとおりに使用し、何をどのように教えるかを定めるに当たっては御霊の導きを求めてください。このガイドで採り上げられている原則について祈りの気持ちで考えた後、教えるテーマについて参加者一人一人が何を学ぶ必要があるかを考えながら、レッスンの準備をします。こう自問するとよいでしょう。「参加者は今日、何を学ぶ必要があるだろうか。」すると、一つか二つの主概念が思い浮んで来るでしょう。そこで、参加者が主概念を理解するのに役立つ補助概念を考えます。こうして主概念と補助概念を決めたら、それを提示するのに最も良い方法を決めます。計画するに当たり、以下の教授技術や教授方法が役立つでしょう。

### 物語を用いて原則を説明する

セッションの初めに、黒板に主概念または原則を黒板に書き出し、そのことがよく分かるような物語を話すとよいでしょう。物語は聞く人々の心を動かし、生活を変える力となるので、効果的です。物語は抽象的な概念を分かりやすく伝えることができます。人生そのものが物語の連続なので、人は物語やその中で学んだ原則を記憶にとどめやすいのです。

救い主は物語を使って力強くお教えになりました。物語を紹介するときは短く、またできるだけ簡潔にします。個人的な話が多すぎないようにします。個人的な話はあなたの伴侶のプライバシーを侵害したり、ほかの人々の気分を害したりする恐れがあります。

あなたの結婚生活があまりにも完全であるように思われると、参加者は自分の話を紹介しにくくなります。そのような話が多すぎると、参加者は自分の生活を変えようとする意欲を失います。適切であると思える場合に、成功談とともに、あなたが直面してきた問題や苦労した経験を話すとよいでしょう。その際、経験を通して学んだ事柄を説明します。建設的な姿勢を示し、改善するためにどのような努力をしたかを説明します。しかし、あまりにも多くの問題が明らかになると、参加者の信用を失い、あなたの教える原則には効果がないのではないかという思いを抱かせてしまいます。

### ロールプレー

結婚生活に関する原則を応用する方法を教えたら、ロールプレーを使ってその原則を実践する力を増すとよいでしょう。多くの場合、次のように言ってからロールプレーを始めると、最も効果的です。「次のような状況では、普通はどういうことが起きるでしょうか。」だれかにそれを演じてもらった後、参加者全員でその状況で夫婦がよく犯す間違いについて話し合います。話し合いの後で、あなたは次のように言います。「もう一度ロールプレーをして、今度は、これまで話し合ってきた原則を応用してみましょう。うまくいったことや、さらに改善が必要などころはどこかを見てください。」

この訓練方法は、しばしば個人や夫婦が行動を変えるのを助けるうえで効果的です。以下はその概略です。

- 一つの原則を教え、それを結婚生活におけるある状況にどのように応用できるかを教える。
- その状況における典型的な対応の仕方をだれかにロールプレーしてもらう。
- 今のロールプレーと、その状況において夫婦がどのように原則を応用できるかについて話し合う。
- その状況において原則をどのように応用するかをだれかにロールプレーしてもらう。
- ロールプレーを見た後、その内容や、この状況で原則をどのように応用できるかを話し合う。
- 原則を効果的に応用する方法に慣れるまで、ロールプレーと話し合いを繰り返す。<sup>3</sup>

上手にロールプレーできなくてもかまいません。ある分野ではうまくできても、ほかの分野ではうまくできない場合もあります。今すぐ、完全にできるようになる必要はないことや、

時間をかけて改善していけばよいことにも気づくでしょう。よくできている点に気づいたら、それを伝えてください。セッションを進めていく中で、ほかの参加者も同じ状況でロールプレーしたいと感じるかもしれませんし、自分の置かれた状況をロールプレーしたいと思うかもしれません。参加者は、習得する必要があるスキルを理解できるようになるまで、原則を応用する練習を続けることができます。

参加者をロールプレーに参加させるときには、知恵を使ってください。ロールプレーでは夫婦だけをペアにするのがいちばんよいでしょう。すでに夫婦関係が難しい状況にあるときに、伴侶以外とのロールプレーを行うことは、結婚関係にない人への愛情を引き起こし、夫婦間の関係を危うくする恐れがあります。

参加者がロールプレーを行うことに不安を感じていると思われるときは、ほかの活動を使って教える原則を強調してください。例として、参加者に自分自身の状況か、彼らが知っている夫婦の状況に原則を応用する方法について話し合ってもらうことができます（うわさ話にふけったり、個人を特定できるような事柄を明らかにしたりすることのないようにします）。

### クラスでの話し合いを促し、導く

話し合いは非常に有益な教授法です。話し合いを進める際、参加者の考えや経験を重視していることや、教師がすべての問題の答えを知っているわけではないことを伝え、問題の解決には様々な方法があることを伝えます。教えるときに御霊の助けに頼ります。御霊は参加者にも靈感を与えることを心に留めておきます。参加者からの意見や提案を求めます。様々な考えを聞くことは参加者のためにもなります。

参加者の中には、すぐにクラスでの話し合いに気楽に参加できる人もいれば、控えめで、自分の意見や考えをあまり述べない人もいます。このコースが最も有意義なものとなるのは、各自に参加の機会があるときです。彼らの意見は、ほかの参加者にも益となるでしょう。すべての参加者に敬意を示すことにより、クラス内に安心できる環境を作ってください。一人一人の意見や経験を尊重していることを示し、だれもほかの人の意見をからかったりすることのないようにしてください。

以下の指針は、クラスにおける参加を促し、導くうえで役立ち、またクラス内に、参加者にとって居心地のよい環境を作るのに役立つでしょう。

1. 安心して参加できるように基本となるルールを明確にしておきます。ルールには以下の事項が含まれます。
  - **守秘義務**。クラスで話した個人的な事柄を、クラス以外では口外しないようにしてください。
  - **簡潔さ**。参加者は簡潔に意見を述べてください。
  - **公平さ**。どれほど頻繁に発言してもかまいませんが、ほかの参加者も同様に発言できるように注意してください。
  - **忍耐と思いやり**。新しいスキルを学び、自分のものにするには時間がかかるので、参加者は自分と周囲に対して忍耐と思いやりを持ってください。
  - **励まし**。参加者は互いに励まし合って、コースで学んだ情報を生活で実践してください。
  - **赦し**。新しい行動について教わった後でも、だれでも失敗するものです。参加者は自分と人を赦すことの大切さを理解する必要があります。\*
2. 一つの正解を求めるのではなく、様々な意見が出やすいような質問をします。例えば、次のように質問します。「良い夫または妻であるために最も大切な資質は何でしょうか」でなく「……であるために大切な資質として、どのようなことが挙げられるでしょうか」と尋ねます。正解が一つではないことが分かると、人々は進んで自分の意見を述べるよ

うになります。

3. 一人一人の意見を尊重します。それぞれの意見を要約して黒板に書き、述べられたことを受け入れていることを示すとよいでしょう。「すばらしい御意見です」など、心からの賛辞を述べてください。意見が疑問の残るものである場合でも、発言した人に感謝を述べてください。敬意の念を持つように注意する一方で、誤った概念や誤解を招く恐れのある概念が事実として受け入れられることのないようにしてください。
4. 一人が話し合いを独占する傾向がある場合、上手にほかの人にも質問を向けます。自分の結婚生活の問題を長々と話そうとする参加者がいるため、この方法は必ずしも簡単ではありません。その意図は善良なものであるかもしれませんが、教える時間や、ほかの参加者が自分の体験を話す機会がなくなってしまうように注意します。よく耳を傾け、その気持ちに配慮しながらも、ほかの参加者にも焦点を当てるようにします。次のように言うといいでしょう。「それはほんとうに大変な問題のようですね。是非、このクラスで学ぶ原則やスキルがどのように役に立ったかを、後で教えていただけたらと思います。ほかに今の自分の状況や問題について話してくださる方はいますか。」あるいは「難しい問題を提起してくださいました。これはこれから学ぶセッションで詳しく取り上げることにしましょう。」
5. 参加者から、容認できない行動を提案されることがあります。その意見を非難して恥ずかしい思いをさせるのではなく、別の案を探せるように助けます。このように言ってもよいでしょう。「それは確かに大変ですね。あなたにとって特に役立つと思われるアイデアを後でいくつか紹介します。別の考えを持っている方もいるでしょう。」方法論についてクラスで議論してはいけません。
6. 参加者が安心感を覚え、自分の価値を認められ、尊重されていると感じるなら、彼らは子供の気持ちにもっと敏感になることができます。参加者が経験を話したときに、次のような質問をします。「この場合、もしあなたが伴侶の立場だったら、どのように感じたと思いますか。」「それが伴侶にとって特につらいことだったのはなぜでしょうか。」「もしあなたがその状況を経験していたとしたら、どのように感じたと思いますか。」質問する際、非難めいた調子にならないように注意してください。同じ経験を伴侶の気持ちになって眺めるときに、彼らはもっとよく伴侶を理解できるようになります。
7. 参加者の必要を見極めるのに役立つ質問をします。彼らの必要に関連づけて話し合いを導きます。プログラムや学習経験を彼らの能力に応じて変えます。
8. 参加者に自分たちが不適切な行動を取ってしまう状況を挙げてもらいます。それらの状況において、より良い対応をするための計画について話し合い、書いてもらいます。
9. 適切なユーモアを交え、熱心に、快活に教えます。
10. 講義の時間が続かないように、随所に様々な活動を入れてください。皆で話し合ったり、物語を紹介したり、活動を行ったりして活気を保ってください。
11. 毎回セッションの後に、参加者に感謝を述べてください。

### 予定どおりに進行する

話し合いが非常に活気に満ちた興味深いものになり、次の活動に移るのが容易でないことがあるかもしれません。しかし、参加者が原則を理解し、応用する方法も分かったのに、同じ話し合いを続けると、ほかの活動に必要な時間を浪費することになります。先に進むべき時が来たら、話し合いの方向を変えるか、次の活動に移ってください。

進行予定を黒板に書き出しておく、時間配分どおりに進めやすくなります。書き出す予定表は細かくても、大まかでもかまいません。以下の例を参考にします。

7:00-7:15——これまでに学んだ概念と学習活動の復習

7:15-7:30——意見の対立を解決するスキルの必要性

7:30-7:45——意見の対立を解決するステップ

7:45-8:30——意見の対立を解決するスキルの練習<sup>4</sup>

あなたが次のテーマに移ろうとしているのに、参加者がまだ前のテーマについて話し合いたいと感じているときは、進行予定を指して、こう言います。「皆さん、素晴らしいアイデアや考えをお持ちですね。後ほど、話し合う時間を取れると思いますので、今は次のテーマに移りましょう。」参加者にとって前のテーマについて話し合いを続けた方がよいと感じたら、予定を変えてもよいでしょう。

### メディアを利用する

概念を教えたり、参加者の意識を集中させたりするのに役立つと思われる場合、CD、DVD、ビデオなどの一部を見せることができます。教会が承認したものを使用するよう奨励されています。参加者の関心を維持するには、短い作品の方がよいでしょう。著作権法に違反しないよう注意してください。使用に関して質問があれば、Church Intellectual Property Officeに電話(1-801-240-3959)で問い合わせてください。

### 教えていることを模範で示す

このコースの目標は効果的なスキルを教え、結婚生活を強めるためにそのスキルを使うように参加者を励ますことです。クラスは優れた原則、姿勢、スキルを教えるだけでなく、その手本を示す場でもあります。思いやりをもって接することを通して、思いやりを持ち、柔和であるべきことを教えます。特に参加者が何かを変える必要がある場合、彼らの心を気遣い、親身になり、思いやり深くあってください。また、優れたコミュニケーションスキルを使ってください。中には、自分の話を親身になって聞いてもらったことのない人もいます。あなたが彼らにいかにか接するかは、教える事柄と同じくらい大切です。あなたの模範は、参加者が伴侶に対する接し方を変えるきっかけとなるでしょう。

参加者が、不満や怒り、敵意を抱いたりする場合があります。参加者がコースを通してどれだけ学べるかは、あなたの対応で大きく違ってきます。あなたが思いやりを持って接するならば、よく耳を傾けるスキルや問題を解決するスキルの手本を示すことができます。参加者の一人が怒ってクラスの進行を妨げたり、話し合いを支配したりすることのないようにします。

### コースの開始と終了

以下の提案は、このコースを効果的に始め、また終えるのに役立つでしょう。

#### コースの開始

最初のクラスを円滑に進めるために、以下の事柄を実施するとよいでしょう。

- 参加者がよく知らない建物で実施する場合は、教室とトイレの場所が分かるように案内を掲示しておきます。
- 参加者に配付する『結婚生活を強める——夫婦のためのリソースガイド』を準備しておきます。名札とペンを用意し、参加者に名札を作ってもらい、お互いの名前を覚えられるまで使います。
- LDSファミリーサービスがクラスを主催する場合は、質問がある場合に問い合わせができるように、事務局の電話番号を知らせておきます。

2回目以降のセッションでは、初めの15分から30分を、前回のセッションで学んだ概念や学習活動の復習に充てます。

#### フォローアップと評価

最後のセッションの時間に、以下を行うとよいでしょう。





- 「プログラム評価用紙」（付録の67ページを参照）のコピーを配り，各参加者に記入してもらいます。
- 参加者の努力と進歩をたたえます（付録の68ページにある修了証を利用するとよいでしょう）。

#### 注

1. 「将来に目を向けて」『聖徒の道』1998年1月号，79
2. “Parent Educator Training: A Guide for Instructors,” *Principles of Parenting*, Circular HE-711, Alabama Cooperative Extension Service, アラバマ州オーバーン大学
3. “Parent Educator Training.” 8ページを基に概要を編集
4. “Parent Educator Training.” 6ページを基に編集



キリストの弟子となることにより、  
良い夫や妻となる方法だけでなく、  
生活のあらゆる側面において  
神聖な導きをもたらされるのです。







# 福音の原則を応用する

## セッションの目的

このセッションでは、参加者が以下を達成できるように助けます。

- 結婚生活における平安と幸福の可能性について理解する。
- 福音の原則を応用するときに結婚生活において幸福が得られるという望みを強める。
- 結婚生活を強めるために、次の4つの原則を応用し始める。
  - 福音の原則に従う。
  - 決意をもって結婚生活を継続し、相違点の解決に取り組む。
  - 聖約を守る。
  - 日々改善しようと努める。

## 結婚生活における幸福の土台

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。「結婚は……イエス・キリストの福音において最も栄えある、最も人を高める原則です。これ以上に重要かつ神聖で、人の永遠の喜びにとって必要な儀式はありません。結婚の聖約への忠誠は、この世では最上の喜びを、来世では栄光に満ちた報いをもたらします。」<sup>1</sup>

夫婦は、家族に関する宣言で与えられている勧告に従うことによって、互いの関係を強め、家族を守ることができます。<sup>2</sup> 救い主とその僕たちの教えを研究することによって、また主の導きを求めて熱心に祈ることによって、直面する問題の解決法を見いだすことができ、それによってイエス・キリストの福音という土台のうえに夫婦関係を築くことができます。また祈りを通して、聖約を守り、ともに協力する力を得ることができます。悪い習慣を悔い改め、互いを救い合うことができます。また、意見の違いを解決し、起こり得る対立を避けるため、問題を解決するスキルやコミュニケーションスキルを学ぶこともできます。

## 家族生活の崩壊

ヒンクレイ大管長は、家族生活の崩壊について次のように警告しています。「今、世界中で家族が崩壊しています。……心は張り裂け、子供たちは涙に暮れています。」<sup>3</sup> 結婚生活において問題やチャレンジに直面するとき、落胆して、あきらめたいと思う人々もいます。しかし多くの人々が、夫婦の关系到決意をもって取り組み、問題を解決するために努力し、結婚生活における充足感と平安と幸福を享受しています。

幸福を得る可能性は大いにあるにもかかわらず、多くの人々が挫折感と不幸せと絶望に苦しんでいます。結婚生活は、外部からは社会的な政策や慣習、日常生活の慌ただしさによって、また内部からは悪い習慣、誤解、高慢によって脅かされています。深刻な問題は容易に克服できるものではなく、長年にわたって二人の関係をむしばんできた同じ問題にいつまでも苦しみ

続けている夫婦もいます。大管長会と十二使徒定員会は、家族が脅威にさらされていることを認識し、家族の宣言の中で、「家庭の崩壊は、個人や地域社会、国家に、古今の預言者たちが預言した災いをもたらすことでしょう」<sup>4</sup>と警告しています。

このような災いは、社会の中で容易に目にすることができます。離婚こそが不幸な結婚生活に対する最善の解決法であると考えた夫婦は、離婚がしばしば予期しなかった問題を引き起こすことに後で気づきます。離婚の長期的な影響に関する研究において、臨床心理学者のジュディス・ウォーラステインと共著者のジュリア・ルイス、サンドラ・ブレイクスリーは、離婚は子供たちの生活を崩壊させ、生涯にわたって彼らの行動や決断に影響を及ぼすという結論に至っています。<sup>5</sup>

シカゴ大学のリンダ・ウェイトと共著者のマギー・ギャラガーは、離婚はしばしば、非行や犯罪の増加、教育の機会の減少、精神的および身体的な健康問題の増加といった、子供にとって不利益な結果をもたらすことを確認しています。<sup>6</sup> また、子供は実の親からよりも、親の交際相手や義理の親から虐待を受ける傾向が強いことを発見しています。<sup>7</sup>

結婚生活におけるチャレンジは様々な要因によって生じます。スペンサー・W・キンボール大管長は次のように述べています。

「異なる環境で育ってきた二人は、結婚式を挙げると間もなく、避けることのできない現実の姿を知ります。そこにはもはや、空想や見せかけの生活はありません。雲の外に出て、自分の足をしっかりと大地に置かなければなりません。責任を負わなければなりませんし、新しい義務を引き受けなければなりません。個人的な自由はある程度制限され、多くの調整、つまり私心をなくした調整が要求されるのです。

結婚してしばらくすると、以前は明らかではなかった、あるいは気づかなかった配偶者の欠点を知るようになります。結婚前にいつも大きく見えた徳は次第に小さくなっていき、以前にはごくわずかでそれほど気にならなかった欠点が、大きく頭をもたげてきます。……長年の癖がその姿を現してきます。配偶者は儉約家かあるいは浪費家でしょう。怠け者かあるいは働き者、信心深いかあるいは不信心でしょう。夫は親切で協力的かもしれませぬし、あるいは怒りっぽくて気難しいかもしれませぬ。厳しく要求する人かあるいは手を貸してくれる人でしょう。自己中心的かあるいは控えめかもしれませぬ。義理の親との問題が明らかになってきますし、彼らと配偶者との関係が再び大きく採り上げられるようになります。』<sup>8</sup>

### 結婚生活についての良い知らせ

キンボール大管長は夫婦に対して、たとえこのようなチャレンジがあるとしても、結婚生活を実り多いものにできることを約束しています。「あらゆる努力を払い、よく祈って、最も麗しく一致した生活を営める相手を見いだすように努めるとき、確かにすべての若い男女は、幸福を得、実り多い結婚生活を営むことができるのです。しかしそのためには、二人が進んで代価を払わなければなりません。』<sup>9</sup>

相違点や意見の違いはあるでしょうが、夫婦はそれらをうまく解決することができます。問題が最もよく解決されるのは、夫婦の両方がそれを克服するように努めるときです。しかし残念なことに、結婚生活を救いたいという思いを夫婦の両方が等しく持つとはかぎりません。夫婦の思いに差があるとき、より強い思いを持っているパートナーは、夫婦関係の原則を粘り強く実践すれば、やがて結婚生活がうまく行くことを理解し、勇気を出さなければなりません。伴侶が成熟し悔い改めて、離婚がもたらす損失や被害を悟るまでの間、もう一方の伴侶が愛を示し、献身し、永遠の観点を持つことによって、結婚生活が支えられることがよくあります。「人は自分のまいたものを、刈り取ることになる」(ガラテヤ6:7)という刈り入れの律法と、ほかの頬を向けること(マタイ5:39参照)は、結婚生活にも当てはまるのです。

## 学習活動——福音の原則を受け入れる

参加者に自分の結婚生活における最も大きなチャレンジを二つ書いてもらいます。次に、そのチャレンジを解決するうえで福音の原則がどのような助けとなるかを考えるように言います。家族の宣言で挙げられている原則——信仰、祈り、悔い改め、<sup>ゆる</sup>赦し、尊敬、愛、思いやり、労働、健全な娯楽活動——について考えるように勧めてください。毎日ともに祈るなど、結婚生活を強めるために今進んで実践したいことを一つか二つ書いてもらいます。

### 結婚生活を強める

人は次の事柄を行うときに自分の結婚生活を強めることができます。

- 福音の教えに従う。
- 結婚生活に決意をもって取り組む。
- 自分が交わした聖約を守る。
- 日々改善しようと努める。

### 福音の原則に従う

夫婦が互いや互いの関係を、ゆがんだ、偽った、または不正確な見方で見るとき、夫婦間の自然な相違点、対立や不和に発展してしまいます。夫婦はイエス・キリストに従うことによって、これらのひずみを克服することができます。

十二使徒定員会のニール・A・マックスウェル長老は、福音は人がはっきりと、正しい見地に立って見るように促すと述べています。「人生や人々を福音のレンズを通して見るならば、しかも十分な時間をかけて頻繁に見るならば、わたしたちは永遠の見地に立つことができますので、はるかにはっきりと見ることができます。……あつものや銀貨30枚、官能的な喜びなどは視界から完全に消え去ります。忍耐を身に付けることがはっきりと見えてくる代わりに、ゴルフのスイングやテニスのサーブを上達させることは視界から消えます。子供たちに耳を傾け、彼らを教えることがはっきりと見えてくる代わりに、居間を飾ることは視界から消えていくのです。」<sup>10</sup> 福音に従って生活する人は、よりはっきりと見ることができ、より適切な選択をすることができます。

永遠の結婚と実りある家族生活を真剣に望む人は、主イエス・キリストの真の弟子になるように努めなければなりません。キリストの弟子となることにより、良い伴侶や親となる方法についての指示だけでなく、生活のあらゆる側面において神聖な導きもたらされるのです。救い主はその教えの中で、人が弱さを克服するのを助けようと言っておられます。

「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。

見よ、わたしは異邦人に彼らの弱さを示し、また信仰と希望と慈愛が彼らをわたしのもとに、すなわち、あらゆる義の源に導くことを彼らに示そう。」(エテル12:27-28)

同様に、預言者ジョセフ・スミスは次のように教えています。「人間が完成の域に近づけば近づくほど、その見識は明瞭になり、喜びは大きくなって、ついには人生の悪を克服し、罪を犯そうとする望みを捨てるようになる。」<sup>11</sup>

主の弟子となるとき、人はより優れた見地に立ち、物事を「ありのままに」見るできるようになります(モルモン書ヤコブ4:13)。人々に対して、害のある態度ではなく、愛、忍耐、寛容をもって応じるようになります。家族の宣言にある9つの原則に従うことによって、一人一人が義にかかった者となり、神に近づくことができます。家族に対する感謝が増し、神聖な導きを受けられるようになります。

人生は様々なチャレンジをもたらしますが、その多くは人との交わりから生じます。しかし、キンボール大管長が以下に述べているように、試練を永遠の見地に立って見るならば、それは祝福となり得るのです。

「わたしたちの存在が現世ですべて終わってしまうと考えるなら、苦痛、悲しみ、失敗、そして短命は不幸な出来事と言えるでしょう。しかし、人生が永遠に続くものであるととらえ、遠い昔の前世から、死を迎えた後永遠に続く来世まで視野に入れるならば、すべての出来事を本来の観点から理解することができるのです。

主は、わたしたちが克服できるように試練を与えられます。わたしたちが達成できるように責任を課されます。また、わたしたちの力を強めるために仕事を与え、精神を試すために悲しみをお与えになります。それらはすべて、主の知恵によるものなのです。わたしたちは強さを試すために誘惑を受け、忍耐を学べるよう病気になるます。そして、不死不滅になって栄光を受けられるように、死を経験するのです。」<sup>12</sup>

夫婦は、試練、教え、信仰、個人の義、そして霊的な導きを通じて成長します。霊的な導きによって、夫婦は家族に関係するものだけでなく、人生の様々な問題やチャレンジを克服するためのより大きな力を得るのです。

### 学習活動——新たな見地に立つ

参加者に、本コースを受講した理由について考えてもらいます。以下の質問に対する答えを書くように言います。

- 天の御父が自分と<sup>ほんりよ</sup>伴侶を見ておられるような見方で自分も伴侶と自分を見るならば、結婚生活にどんなことが起こるでしょうか。
- 自分たちの交わりが世の思い煩いや標準に支配されているとき、どんなことが起こるでしょうか。
- 夫婦関係において否定的な感情を正し、より優れた見地に立つために、あなたはどのように変わる必要がありますか。
- あなたと伴侶の永遠の可能性や、前世での経験、今の行動に影響を与えている現世での経験、永遠の結婚を実現するための可能性など、あなたと伴侶が自分たちについて理解していないことで、主はどのようなことを御存じでしょうか。
- 主の見地に立つことは、夫婦の互いへの接し方にどのような影響を及ぼすでしょうか。

### 決意をもって結婚生活を継続し、相違点の解決に取り組む

すべての夫婦は結婚生活においてチャレンジを経験します。互いに固い決意で結ばれていなければ、人生の嵐<sup>あらし</sup>に立ち向かうための土台を欠くことになるでしょう。決意をしている夫婦は、問題を解決するように十分な注意を払います。

結婚・家族療法士のキャサリン・ランデルは、結婚生活において深刻な問題に苦しんでいたある夫婦について語っています。彼らは、もし問題を解決できなければ春までに離婚することにしていました。数か月にわたってカウンセリングが行われましたが、ほとんど進歩がなく、離婚の準備が整いました。しかし、ランデルは彼らの決断を専門家として是認しようとはしませんでした。代わりに、彼らに自分たちの聖約を思い起こさせたのです。「聖約を破ると決めるのはあなたがたです。」ランデルは言いました。「その決断とともに生きていくのは、あなたがたです。」次にその夫婦がやって来たとき、彼らは「互いに対していつになく優しく、好意的に接して」いました。二人の説明によれば、彼らは自分たちの状況について考えた後、結婚生活に決意をもって取り組むことを選んだのでした。解決すべき問題はまだまだありましたが、新たな決意が結婚生活を大きく変えたのです。<sup>13</sup>

結婚生活にあるべき決意について、救い主は次のように教えておられます。「『それゆえに、



人は父母を離れ、その妻と結ばれ……るべきである。』彼らはもはや、ふたりではなく一体である。だから、神が合わせられたものを、人は離してはならない。」(マタイ19:5-6)

七十人のブルース・C・ヘーフェン長老は、結婚は契約ではなく、聖約であると教えています。契約によって合意している当事者たちは、問題が生じて利益が滞ると合意を撤回することが頻繁にあります。ヘーフェン長老は次のように述べています。「しかし聖約による結婚に問題が起きた場合、夫と妻は協力して問題を解決します。彼らが結婚したのは与え、成長するためであって、二人は聖約によって互いに、社会に、さらに神に、結ばれています。」<sup>14</sup>

別れずにいる夫婦の大部分は、やがて問題の解決が可能であることに気づきます。ウェイトとギャラガーは、幸せでない結婚生活を送りながらも別れずにいる夫婦が高い確率で、問題を解決し、結婚生活を楽めるようになると述べています。「幸せでない結婚生活を送りながらも辛抱する人々の86パーセントが、5年後には、結婚生活がより幸せなものになったと感じています。……実にほとんどの人が非常に幸せになったと言っています。事実、結婚生活が幸せでないと答え、……それでも結婚生活を継続した人の5分の3近くが、同じ結婚生活を『非常に幸せだ』または『かなり幸せだ』と答えるようになったのです。」<sup>15</sup>

このような改善は、非常に不幸せな結婚生活においても見られました。ウェイトとギャラガーは次のように述べています。「最も悲惨な結婚生活において最も劇的な転換が見られました。結婚生活は非常に不幸せだと答えながらも結婚生活を継続した人々の77パーセントが、……5年後には同じ結婚生活を『非常に幸せだ』または『かなり幸せだ』のいずれかだと回答したのです。」<sup>16</sup>

別れずにいる夫婦は、そのほかにも益を得ます。ウェイトとギャラガーは、そのような夫婦は独身の人々より長生きをし、<sup>17</sup> より多くの財産を得、<sup>18</sup> より健康で幸福で、<sup>19</sup> より大きな性的充足感を得ることを発見しています。<sup>20</sup>

## 聖約を守る

聖約、すなわち神とその子供たちとの間で交わされる神聖な合意は、家族を救う大きな祝福をもたらします。問題に直面するとき、夫婦は聖約を思い起こすことで困難を解決する強さを見いだすことができます。聖約は様々な方法で助けを与えてくれます。

**聖約は心を鼓舞してくれる。**結婚の新しくかつ永遠の聖約によって、ふさわしい夫婦は主の持つておられるすべてを受け継ぐ、と主は誓っておられます(教義と聖約132:19-20参照)。使徒パウロは、「目がまだ見ず、耳がまだ聞かず、人の心に思い浮びもしなかったことを、神は、ご自分を愛する者たちのために備えられた」と教えています(1コリント2:9)。聖約を覚えるとき、夫婦は結婚生活を改善し、問題を解決する意欲と靈感を得ることができます。

**聖約は行動を導いてくれる。**人が福音によって成長していく中で交わす聖約は、人との関係を強めてくれます。バプテスマのとき、会員は神の戒めに従い、イエス・キリストに似た者になると聖約します。バプテスマの聖約に従うことで、結婚生活における問題のほとんどが解決します。神権者は自分の召しを尊んで大いなるものとし、主とその僕たちの指示を受け入れると聖約します(教義と聖約84:33-39, 43-44参照)。神殿の聖約もまた、夫婦関係において導きを与えてくれます。

**聖約は夫婦を祝福してくれる。**アブラハムと聖約を立てたとき、主は「あなたを計り知れないほど祝福……しよう」(アブラハム2:9)と約束されました。主が御自分の聖約の民を祝福し、支えてくださることは、聖文が十分に証明しています。主に従う人は、アブラハムに約束された祝福を受け継ぐ者となります。困難のときに、主はふさわしい夫や妻に導きと支えを与えてくださいます。そして最後に、彼らは日の栄えの王国において永遠の幸福と昇栄を受けるのです。ブルース・C・ヘーフェン長老は、聖約に従順であることによって、人は「隠れた力」と「深い愛情の泉」を見いだすだろうと述べています。<sup>21</sup> これらの祝福は困難のときに夫婦を強めてくれます。

**聖約は子供たちを救ってくれる。**結婚の聖約の祝福は、両親ばかりでなく子供たちにも影響を及ぼします。この聖約を守る両親は、子供たちを教え、育てる際に強くされます。ブリガム・ヤング大管長は次のように教えています。「エンダウメントと結び固めを受けた男女に子供が生まれれば、その子供たちは王国の正当な世継ぎであり、王国の祝福と約束をことごとく受ける世継ぎでもあります。」<sup>22</sup> 十二使徒定員会のボイド・K・パッカー会長は、神殿の聖約の重要性を次のように繰り返しています。「神殿結婚の大切さ、結び固めの儀式により結ばれるきずな、これらの儀式に必要とされるふさわしさの標準は、いくら強調してもしすぎることはありません。両親が神殿の聖壇で交わした聖約を守るなら、子供たちは永遠に両親に結ばれるのです。」<sup>23</sup> 両親は「救いを求めない人に救いを押し付ける」<sup>24</sup>ことはできませんが、神殿の聖約の祝福は両親とその子供たちを強めてくれます。

教会員が神と交わす聖約の一部が10ページに挙げられています。このリストをコピーして生徒に配布するとよいでしょう。

ふさわしい夫や妻の中には、伴侶がともに交わした聖約を破ったなら聖約の祝福はどうなるのかという疑問を抱く人がいます。夫婦の一方が聖約を捨てたとしても、忠実な伴侶について約束された祝福が取り消されることはありません。ゴードン・B・ヒンクレー大管長は、そうした苦しみを受けている人々に次のように断言しています。「結婚生活が失敗に終わったからという理由で、わたしたちは皆さんを失敗者だと見下したりはしません。……主は皆さんを拒むことも、退けることもなさらないでしょう。」<sup>25</sup> 同様に、たとえ両親の一方または両方が聖約を捨てたとしても、子供は聖約のうちに生まれた、または結び固められたという祝福を保ちます。また聖約を守る親は、その子供との聖約の関係を保ちます。

### 学習活動——聖約を振り返る

参加者に、互いやそのほかの周りの人々との交わりにおいて、聖約で求められている行動について話し合ってもらいます。意見を書き留めるように言ってください。その後、伴侶との日々の交わりにおいて、聖約を守るためにできる具体的な事柄について話し合ってもらいます。互いに重荷を負い合う、互いに対して心から忠実であり続ける、結婚生活のために利己的な関心事を犠牲にする、などが含まれるでしょう。話し合いで出た意見を書き出すように言ってください。

### 日々改善しようと努める

落胆はサタンが用いる最大の道具の一つです。「天の父が完全であられるように……完全な者とな〔る〕」という教えに圧倒されてしまう夫婦が大勢います（マタイ5：48）。自分自身の不完全さを知り、毎日の家族の問題に直面するとき、落胆してしまうのです。永遠の家族生活など自分たちには夢物語であるように思えるかもしれません。そして「わたしには無理だ」と嘆き、こう言います。「なぜわざわざ努力する必要があるだろうか。」

自分自身や伴侶、あるいは子供たちのことをあきらめる人は、不義の影響力に対して扉を開くことになります。しかしイエス・キリストに従おうと努める人は、そのような力に打ち勝つことができます。「悪魔に立ちむかいなさい。そうすれば、彼はあなたがたから逃げ去るであろう。神に近づきなさい。そうすれば、神はあなたがたに近づいて下さるであろう。」（ヤコブの手紙4：7-8）粘り強くあり、間違いから学ぶなら、個人的な失敗を成功に変えることができます。

多くの人は、ほかの人の完全さを目にし、その一方で自分の弱さを痛感しながら、自分をほかの人と悲観的に比べてしまいがちです。ある療法士は、うつ病と自信の欠如に苦しんでいた友達同士の女性二人を担当したときのことを回想しています。どちらの女性も、もう一方の女性が治療を受けていることは知りませんでした。基本的に同じことを言っていました。「友人の家に行くと、いつでもすべてが整っているように見えます。家は整頓されていて、子供たちは行儀がよく、生活がコントロールできているように見えるのです。それに引き替え、



自分はぼろぼろになっているように感じます。家は散らかっていて、子供たちは手に負えず、ただ正気を失うまいともがいているのです。」数回の診察の後、療法士は女性たちが互いについて話していることに気づきました。どちらも相手はほぼ完全で、自分はまったく不完全だと考えていたのです。

問題を抱える夫婦によく見られるもう一つの問題は、夫や妻が自分自身の欠点を見過ごしにしながら、伴侶の不完全さ（そう思い込んでいるだけのこともある）にばかり目を向けていることです。互いにそのような態度を取り続けることで、不満を抱き、不幸せになり、それが理由で、多くの結婚生活が失敗に終わっています。どんなときでも、伴侶の行動を変えようとするより、自分の問題を認めて解決する方が良いのです。

完全な人はおらず、完全になるには時間がかかります。夫婦はそのことを覚えておく必要があります。十二使徒定員会のラッセル・M・ネルソン長老は、忍耐し続けながら日々改善しようと努めるよう教会員に助言しています。「自分の不完全さが現れたときでも、間違いを正す努力ができます。自分や愛する人々の中にある弱点に対して、もっと寛大になることができます。慰めを受け、堪え忍ぶことができます。」<sup>26</sup>

### 学習活動——一歩ずつ前進する

最初の学習活動で、参加者には自分の結婚生活における最も大きなチャレンジを二つ、また夫婦関係を強めるために取り組むことのできる原則を一つか二つ挙げてもらいました。そのことを思い起こしてもらい、それに関連して取り組むことのできる行動を一つ挙げるように言います（例えば、どなるのをやめる、もっと感謝を示す、など）。参加者が抵抗なく行えるようであれば、どの問題から取り組めばよいかについて伴侶に提案を求めるように勧めます。ただし、これがきっかけで口論が生じることはないようにしてください。完全になるには、現世での生涯を越えて続く長い道のりを歩む必要があり、問題は一度に一つずつ取り組むのが最善であることを参加者に告げてください。<sup>27</sup> どのような行動を変える努力をするかを書いてもらいます。

### 永遠の家族の喜び

神は全能であります。家族について永遠の見地に立とうと努めるとき、少しの間、神の創造物の膨大さとそれらが創造された目的について考えるように勧めてください。主はモーセに次のように語られました。「無数の世界を、わたしは創造した。また、わたし自身に目的があってこれらを創造した。子によって、わたしはこれらを創造した。子とは、わたしの独り子のことである。……それらは人にとって数え切れない。しかし、わたしにはすべてのものが数えられている。それらはわたしのものであり、わたしはそれらを知っているからである。」（モーセ1：33、35）ある著述家は宇宙の大きさに驚嘆し、次のように書いています。「[ハッブル望遠鏡を] 空の何もない所に向け、腕を伸ばした先にある砂粒ほどの大きさの範囲に焦点を合わせてみます。すると、視界の及ぶかぎり何層もの星雲が見えました。……そしてその一つ一つに何十億もの星が含まれているのです。」<sup>28</sup>

無数の世界を創造されたその神が、御自分の子供たちの永遠の幸福こそが御自分の業であり栄光であると宣言しておられます（モーセ1：39参照）。神はわたしたちとわたしたちの家族に、この世において幸福を見だし、ついには「永遠の富」を得てほしいと思っておられます（教義と聖約78：18）。神の創造物の膨大さに比べれば自分は取るに足りないと感じるかもしれませんが、わたしたちは自分が神の子供であることを覚えていなければなりません。わたしたちが神の戒めを守るとき、神はわたしたちを助け、祝福すると約束してくださっています。聖約を守り、福音の原則に従うとき、神がわたしたちのために備えておられる祝福を受けることができるのです。

家族は福音の計画の中心です。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。

「主はわたしたちが結婚し、愛と平安と一致の中でもともに暮らし、子供をもうけ、神聖な方



法で育てるようにお定めになりました。……

結局のところ、福音はそれらの大切さを教えているのです。家族は神が造られたものであり、非常に重要なものです。国家を強めるには、人々の家庭を強めるのがいちばんの方法です。

わたしたちが罪悪ではなく、互いに徳を求めるならば、家庭がはるかに幸福な場になると確信しています。そして離婚、不貞、怒り、うらみ、反目が影をひそめ、<sup>ゆる</sup>赦し、愛、平安、幸福が増し加えられるようになるでしょう。それが主の望まれていることなのです。』<sup>29</sup>

#### 注

1. Conference Report, 1949年4月, 197
2. 「家族——世界への宣言」『リアホナ』2004年10月号, 49参照
3. 「将来に目を向けて」『聖徒の道』1998年1月号, 79
4. 「家族——世界への宣言」『リアホナ』2004年10月号, 49
5. *The Unexpected Legacy of Divorce: A 25 Year Landmark Study* (ニューヨーク: Hyperion, 2000年), xxvii
6. *The Case for Marriage: Why Married People Are Happier, Healthier, and Better Off Financially* (ニューヨーク: Doubleday, 2000年), 125
7. *The Case for Marriage*, 135, 159
8. *Marriage and Divorce* (ソルトレーク・シティー: Deseret Book, 1976年), 12-13
9. *Marriage and Divorce*, 16
10. *We Will Prove Them Herewith* (ソルトレーク・シティー: Deseret Book, 1982年), 76
11. *Teachings of the Prophet Joseph Smith*, ジョセフ・フィールディング・スミス選 (ソルトレーク・シティー: Deseret Book, 1976年), 51

12. *The Teachings of Spencer W. Kimball*, エドワード・L・キンボール編 (ソルトレーク・シティー : Bookcraft, 1982年), 38-39
13. "Helping Couples in Counseling Remain Committed to Their Marriage," *Strengthening Our Families: An In-Depth Look at the Proclamation on the Family*, デビッド・C・ドーラハイト編 (ソルトレーク・シティー : Bookcraft, 2000年), 48-49
14. 「聖約による結婚」『聖徒の道』1997年1月号, 29
15. *The Case for Marriage*, 148
16. *The Case for Marriage*, 148
17. *The Case for Marriage*, 47-48
18. *The Case for Marriage*, 111-112
19. *The Case for Marriage*, 77
20. *The Case for Marriage*, 96
21. 「聖約による結婚」『聖徒の道』1997年1月号, 30
22. *Discourses of Brigham Young*, ジョン・A・ウイツォー選 (ソルトレーク・シティー : Deseret Book, 1941年), 195
23. 「現代の道徳的環境」『聖徒の道』1992年7月号, 72
24. ジョセフ・フィールディング・スミス『救いの教義』ブルース・R・マッコンキー編, 全3巻, 第2巻, 83
25. "To Single Adults," *Ensign*, 1989年6月号, 74
26. 「完成への道」『聖徒の道』1996年1月号, 97
27. ラッセル・M・ネルソン, 「完成への道」『聖徒の道』1996年1月号, 95-98参照
28. ウィリアム・R・ニューコット, "Time Exposures," *National Geographic*, 1997年4月号, 11
29. 「いつか結婚する女性にふさわしく生活する」『聖徒の道』1998年7月号, 58

# 聖約はどのように行動を導くか

教会員はしばしば主と聖約を交わします。このリストは、幾つかの聖約がどのように行動を導くかを示すものです。これらの聖約には途方もなく大きな影響力が内在しています。バプテスマの聖約に従うだけでも、結婚生活における問題のほとんどが解決されるでしょう。

## バプテスマ

(2ニーファイ31：17-21；モーサヤ18：8-10；教義と聖約20：37；信仰箇条1：4参照)

- イエス・キリストの名を受ける。
- イエス・キリストの証人になる。
- 常に戒めを守る。
- 人々の重荷を負い、悲しむ者とともに悲しみ、慰めの要る者を慰める。
- 生涯を通じて神に仕える意思を表す。
- 罪を悔い改めたことを証明する。

## 聖餐

(3ニーファイ18：28-29；モロナイ4，5；教義と聖約20：75-79；27：2；46：4参照)

- バプテスマの聖約を新たにする。
- キリストの名を受け、いつも御子を覚え、御子の戒めを守ることを改めて決意する。

## 神権の誓詞と聖約

(モルモン書ヤコブ1：19；教義と聖約84：33-44；107：31参照)

- 神権の責任を忠実に果たすことにより、召しを尊んで大いなるものとする。
- 神の言葉を教え、主の目的を進めるために勤勉に働く。
- 従順である——福音の知識を得て、その知識に従って生活する。
- 人々に仕え、人々の生活に祝福をもたらすために働く。

## 神殿のエンダウメント

「エンダウメントの儀式では、各人が以下のような義務を引き受けなければなりません。すなわち、徳と貞潔の律法を厳密に守り、慈愛にあふれ、寛容で情け深く、清らかな心を持つことを聖約し、約束します。さらに、真理を広め、人々の精神を高揚させるために才能と財産とをささげ、真理のために献身し、王である主イエス・キリストを迎えるため地球を準備する業に貢献することを目指してあらゆる努力を払うことを聖約し、約束します。」(ジェームズ・E・タルメージ、*The House of the Lord* [1968年]、84)

## 日の栄えの結婚

- 伴侶を愛し、永遠にわたって伴侶と神に誠実であり続ける。
- 幸福な家庭生活を築けるように生活し、伴侶と子供の生活を祝福するために力を尽くす。
- 「生めよ、ふえよ、地に満ちよ。」(創世1：28)



## 愛あるコミュニケーション

### セッションの目的

このセッションでは、参加者が以下を達成できるように助けます。

- よりキリストに似た者となり、心の変化を経験するにつれて、効果的かつ適切にコミュニケーションを取りたいという望みと、そのように行う能力とが増すことを理解する。
- 心の痛みを理解し、共有する能力を高めるコミュニケーションの技術を学ぶ。
- キリストのような行動と効果的なコミュニケーションによって結婚生活が強められることを理解する。

### 愛と効果的なコミュニケーション

末日の預言者と使徒たちは、両親は互いに愛し合い、また子供たちを愛さなければならないと教えています。「夫婦は、互いに愛と関心を示し合う……という厳粛な責任を負っていません。」<sup>1</sup>

結婚生活におけるコミュニケーションには、夫婦の間で言葉や言葉以外の方法によって分かち合うすべての思い、気持ち、行い、または望みが含まれます。効果的なコミュニケーションは愛の現れであり、互いに対する理解と尊敬の念をはぐくみ、対立を減らし、愛を増し、人間が到達し得る最も親密な関係への扉を開きます。どのような夫婦も、上手にコミュニケーションを取る方法を身に付けることができます。

スペンサー・W・キンボール大管長は、効果的なコミュニケーションの価値について次のように教えています。

「適切に用いられる言葉には不思議な力があります。言葉を的確に用いる人もいれば、いい加減に用いる人もいます。

言葉はコミュニケーションの手段であり、不完全なメッセージは誤った印象を与えます。その結果、混乱と誤解が生じます。言葉は人生のすべての土台であり、務めを果たす道具であり、愛情を表現するものであり、進歩を記録するものです。言葉は心を高鳴らせ、共感の涙をもたらします。言葉は心から出るものもあれば、うわべだけのものもあります。わたしたちの多くは言葉に乏しく、結果として、うまく語るできません。」<sup>2</sup>

### コミュニケーションの問題の深刻さ

夫婦2万1,501組を対象とした全国的な研究において、心理学者であるミネソタ大学のデビッド・H・オルソンと共同研究者のエーミー・K・オルソンは、コミュニケーションの不足が結婚生活の満足度を妨げるものの上位10項目に含まれることを確認しています。夫婦の82%が、伴侶にもっと頻繁に気持ちを伝えてほしいと望んでいます。そのほかにも、コミュニケーションに関連した回答で、上位10項目以外で順位の高かったものを挙げると、75%の人々が「なか





「夫婦は、互いに愛と関心を示し合うとともに、  
子供たちに対しても愛と関心を示すという  
厳粛な責任を負っています。」

「家族——世界への宣言」





なか伴侶に望みを尋ねることができない」と回答し、72%の人々が「理解されていないと感じる」と回答し、71%の人々が「伴侶が問題について話し合おうとしてくれない」と言っており、さらに67%の人々が「伴侶が自分をけなす発言をする」と回答しています。<sup>3</sup> またこの研究により、「満足のいくコミュニケーション」が幸福な結婚生活を示すいちばんの判断材料であることが明らかになっています。<sup>4</sup>

## 心を和らげる

夫婦がコミュニケーション技術の改善に向けて最も大きな進歩を遂げるのは、悔いる心を持ち、進んで赦し、また赦しを求めるときです。伴侶がどのような行いを選ぶとも、人は自分の心を和らげることができます。

心理学者であり教会員であるビクター・クラインは、次のように述べています。「30年にわたる結婚カウンセリングの経験から言えることですが、新しいコミュニケーションスキルを学んでも、人間関係を円滑にするスキルに関するセミナーに行っても、あるいはこのテーマに関する優れた書物を読み尽くしても、当事者たちが悔いる霊を持ち、心が和らぐのを感じないかぎり、夫婦関係で生じた傷を癒す助けにはなりません。たとえ問題に対して特に一方に責任があるとしても、通常、夫婦の両方が心を和らげる必要があります。伴侶に変わるように強いることは決してできませんが、自分を変えることができます。ほかに何が起ころうとも、愛し、赦すという選択をすることができます。そうするとたいいていの場合、伴侶の態度や行動も変わってくるのです。」<sup>5</sup>

聖文には、コミュニケーションの取り方はその人がどのような人物であるかに関連していることが示されています。イエスは、「口から出て行くものは、心の中から出てくるのである〔る〕」と教えられました（マタイ15：18）。ヤコブは手紙の中で、「もし、言葉の上であやまちない人があれば、そういう人は、全身をも制御することのできる完全な人である」（ヤコブの手紙3：2）と宣言しています。コミュニケーションを改善するには、考え方や感じ方、振る舞い方において、基本的な性格を根本的に変える必要があるかもしれません。キリストに従う者として、わたしたちは主がニーファイ人の弟子たちに命じられたように、主に似た者となるよう努めなければなりません。「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。わたしのようであらなければならない。」（3ニーファイ27：27）

## コミュニケーションを改善する

以下の提案は、夫婦が結婚生活におけるコミュニケーションを改善する助けとなるでしょう。

### 互いに対し、関係を損なうような話し方をやめる

夫婦間の交わりに関する20年以上にわたる研究の中で、心理学者のジョン・ゴットマンは、しばしば結婚生活を崩壊させる4つのコミュニケーションのパターンを明らかにしています。

- **批判**——「たいいていの場合、過ちを責めながら……人の性格や個性を非難します。」
- **軽蔑**——伴侶を侮辱したり、品位を傷つけたりします。伴侶のことを「無分別で、あきれた人物であり、無能で、愚か」だと考えていることを言葉や行いによって示します。
- **自己防衛**——不平や批判、軽蔑に対して自己防衛的に反応します。つまり、言い訳や否定、口論、泣き言、相手を逆に非難することばかりで、問題を解決しようとしません。
- **強い拒絶**——意見の違いが生じると、かたくなになって、二人の関係から物理的または感情的にかかわりを絶ちます。<sup>6</sup>

夫や妻の中には、分かち合ったり耳を傾けたりするのを妨げるようなことを何も考えずに言ったり行ったりする人がいます。悪い習慣は長年にわたって繰り返すことにより深く染み付

いて強化されます。時々、問題がさらに甚大であることがあります。怒りや否定的な考え、欲求不満、敵意、あるいは無関心が原因で、わざとコミュニケーションを成り立たせないようにする伴侶がいるのです。そのような夫婦は、問題を解決するために神権役員や専門家の助けが必要であることがあります。もし結婚生活にコミュニケーションを妨げるものがあるなら、夫婦は互いに対する話し方と、そのように話す理由を振り返り、根底にある問題を解決しなければなりません。

夫婦は関係を損なうようなコミュニケーションをなくすだけでなく、建設的なコミュニケーションを増やすべきです。「魔法の比率は5対1です」と、ゴットマンは言います。建設的な感情や交わりが破壊的な交わりや感情の5倍の割合ではぐくまれているとき、「結婚生活は安定しているように思われました。」<sup>7</sup>

ゴットマンは研究の中で、満ち足りている幸福な夫婦は互いに対して大変前向きであることを確認しています。そのような人々は、次のような方法で建設的な交わりをしていました。

- 伴侶が話したいと思っていることに関心を示す。
- 愛情を込めて優しい行いをし、手を握り、愛を表現する。
- 思慮深い小さな行いや、時々プレゼントを渡すことや、電話をすることによって関心を示す。
- 感謝の気持ちを述べ、褒め、伴侶を誇りに思っていることを表すことによって感謝を示す。
- 伴侶が悩んでいるときには心配していることを示す。
- 親身になり、伴侶の気持ちを理解し、共感していることを示す。
- 相手を受け入れる心を持ち、たとえ同意できないときでも、伴侶の言うことを受け入れ、尊重していることを伴侶に知ってもらう。
- 不快感を与えないような冗談を言い、ともに楽しい時間を過ごす。
- 胸の躍るようなときや楽しいときには喜びを分かち合う。<sup>8</sup>

最終的な目標は関係を損なうような事柄をすべて取り除くことですが、その過程で夫婦は建設的な交わりを増やし、破壊的な交わりを減らすよう努力すべきです。

### 学習活動——交わりのパターンを明らかにする

参加者に以下を行うように言います。

- 自分と伴侶の建設的な交わりと破壊的な交わりの比率を推定する。
- 推定した建設的な交わりと破壊的な交わりの比率に伴侶が同意するかどうかを確かめる。ただし、対立を招くと思われる場合は行わない。
- 建設的な交わりとはどのようなものだと思われているかを見いだす。それらの交わりを書き留める。
- 批判、軽蔑、自己防衛、強い拒絶など、関係を損なうようなコミュニケーションのパターンで自分たちが行いがちなものを書く。

### 相違点を認め、受け入れる

伴侶は自分と同じように考え、行動すべきだと信じているかのように振る舞う人々がいま。自分たちの相違点を認め、受け入れ、十分理解するとき、夫婦は互いの必要や物事のやり方に対してもっと理解を示し、もっと敏感に対応できるようになるでしょう。

男女の違いについて、特にコミュニケーションの取り方や手段について、大衆向けのものから学術的なものまで数多くの書物や文献が書かれています。実際には、どんな二人の間にも

著しい違いが存在する可能性があります。一部の著者たちや講演者たちは、女性は相互依存や人とのつながり、協力をより重要視し、一致すること、耳を傾けること、質問すること、感情を明らかにすること、自分の問題について伝えることによって問題を解決すると論じています。また、男性は一般に、自立、自由、地位、権威を重視し、それらに基づいて行動し、助言を与え、元気づけ、解決策を見いだすことによって問題に取り組むと主張しています。

これらの書物や文献は興味深く、一般的に人気がありますが、述べられている相違点は人によって、また文化によって異なります。人がどのように考え、ほかの人々とどのようにコミュニケーションを取り、つきあうかは、社会的な傾向や家庭で受けた教育、従事している職業の影響を受けます。夫婦は、自分の伴侶が異なるコミュニケーションの取り方をする人物であることを理解すべきです。これらの相違点は必ずしも障害とはなりません。コミュニケーションの取り方や、ある状況への反応の仕方の違いは、むしろ夫婦関係における強みとなり得ます。

### 学習活動——異なる会話のスタイルを理解する

異なるコミュニケーションのスタイルについて夫婦が理解を深めるのを助けるために、ひたすら「感情だけに集中」した、親密な関係を築こうとする会話（一致し、耳を傾け、質問し、感情を明らかにし、自分の問題について伝えることによって問題に取り組む）を2、3分行ってもらいます。その後、解決することに焦点を当てた話し方（助言を与え、元気づけ、解決策を見だし、行動を起こす）で2、3分話してもらいます。テーマは実際または想像上の無難な問題とし、夫婦間の対立を引き起こすことのないものとします。

参加者とともに、用いるのが難しかったコミュニケーションのスタイルがあったかどうか話し合います。自分と伴侶のそれぞれのコミュニケーションのスタイルについて書いてもらいます。その後、それぞれの結果について話し合い、皆が同意するかどうか確かめてもらいます。

### 関係を損なうような思いを吟味する

伴侶に対して否定的な思いがあると、建設的なコミュニケーションを取るのが難しくなります。否定的な思いは、ゆがんだものであることがしばしばです。自分の長所は大きく評価し、一方で伴侶の弱点に意識を向けていることがあるのです。自分の思いが正当なものであるかを疑ってみるにより、抱いているかもしれないゆがんだ思いを正すための一歩を踏み出すことができます。自分は勘違いをしていたのかもしれない、伴侶の行動を異なった観点から眺めてみよう、その行動は善意に基づいていたのかもしれないと考えてみるのです。また、主が伴侶を見ておられるように自分も伴侶を見ることができるよう、主の助けを祈り求めてください。時には、夫婦の一方が相手に優しく語ることで、両者が建設的な思いと気持ちを持つようになることがあります。

ゴットマンは、関係を損なうような思いには、自分は罪のない犠牲者だという思いや独善的な憤りが伴うことを発見しています。これらの思いは別々に生じることも、同時に生じることもあります。<sup>9</sup> 罪のない犠牲者たちは、伴侶を恐れていることが多く、自分は不当に責められ、虐待されており、正しく認められていないと感じています。恐れるあまり、あえて自分を守ろうとしない人もいます。自分が犠牲者であることを当然だと思っており、犠牲者であることを口実に自分たちの結婚生活を立て直す責任から逃れようとしています。<sup>10</sup>

独善的な憤りを抱いている人は、自分を傷つける伴侶に対して「敵意と軽蔑」の思いを持っています。自分は怒って当然だと思っており、報復を願うこともあります。傷ついたり怒ったりしている人は、優れたコミュニケーションの技術を用いようとしませんが多くあります。耳を傾けることや理解しようと努めることに関心を払わないのです。<sup>11</sup>

結婚生活の中で自分の必要について考えるのは構いませんが、自己中心的で、自分の欲求を満たすことばかりを考えている人がいます。そのような人は、問題の責任を受け入れるよりも他人を責めたり、自分の行いについてうそをついたり否定したりします。また自分の利己的

な期待にこたえていないとして、伴侶を拒絶したりけなししたりします。

人は自分や伴侶の否定的な態度に圧倒されて、敵意を抱いたり、自己防衛的になったり、自分の殻に閉じこもって強く拒絶したりすることがあります。そうすると建設的なコミュニケーションはほとんど不可能になってしまいます。

### 学習活動——関係を損なうような思いを見つける

参加者に、結婚生活を改善したいという望みやその能力を減少させる、否定的な思いや感情が自分の中にないか考えてもらいます。もしそのような思いがあるなら、必要に応じて上述の提案を用いながら、解決するための計画を立てるように言います。解決するためには互いの感情について話し合う必要のある夫婦がいるかもしれませんが、言い争いや対立にならずに自分たちの感情について話し合えると本人たちが思う場合は、1週間のうちにそれを行う場所と時間を決めるように提案してください。そうでなければ、より優れたコミュニケーションと問題解決のスキルを習得するまで待つ必要があるでしょう。否定的な思いが抗し難いものに思えるときや、夫婦関係における深刻な問題に関連しているときは、結婚生活カウンセリングを受けることを検討するよう夫婦に助言してください。

### 効果的なコミュニケーションスキルを用いる

夫婦はコミュニケーションをより上手に行うために役立つ技術を練習し、高めることができます。関係を損なうようなこれまでのコミュニケーションのパターンをやめて、新しい、より良いつきあい方をすると、より良い環境が作り出されます。それがこのセッションの中で述べられている心の変化につながるのです。しかし、上手なコミュニケーションには危険が伴います。夫婦はコミュニケーションが行えるようになると、以前は話すのを恐れていた繊細な感情を分かち合っても大丈夫だと思いはじめます。すると相違点が表面化し、対立が生じることがあります。しかし、結果として生じる痛みはたいへん一時的なものです。二人が互いの感情を理解し、受け入れることができると、夫婦関係の傷はいえはじめます。そして根底にある問題について夫婦が上手に、また細心の注意を払いながら話し合うことができると、問題は解決されるのです。

以下のスキルは、夫婦がコミュニケーションを改善する助けとなるでしょう。

伴侶が話しているときには、**関心を持ち、注意を払う**。じっと見詰めることなく相手と視線を合わせ、冷やかな態度や迷惑そうな態度を執らずに注意を払うことによって、伴侶の話に言葉以外の方法で関心を示すことができます。

伴侶が悩んでいるときや伴侶と話をする必要のあるときには、自分の関心事を脇に置いて耳を傾ける必要があります。ほかの用事のために耳を傾けることができない場合には、できるだけ早く会話を再開するように計画を立てるべきです。互いに耳を傾け合うときには、自分自身の身振りを意識し、うなずいたり、「なるほど」「ええ」などと言ったりして、耳を傾けていることを示します。十二使徒定員会のラッセル・M・ネルソン長老は、次のように助言しています。「二人の間の意思の疎通を保つには、ぜひとも話し合いの時間を取る必要があります。結婚生活が人生の中で最も大切な関係であるならば、それに最も時間を費やす必要があります。」<sup>12</sup>

**問いかける**。「何か悩み事があるようだけれど、話をしないかい」などと問いかけることで、伴侶に話をするように促すことができます。

夫婦の中には、意見の不一致を招くのを恐れて、争いを避けたり、自分の思いや気持ちを言うのをためらったりする人がいます。そのため、デリケートな問題を分かち合わないことがあります。しかし、話し合わないかぎり、気持ちが変わることはないでしょう。伴侶の考え方を理解したいという心からの望みを持ちながら思いや気持ちを尋ねることにより、伴侶がそれらのデリケートな問題について話し合えるよう助けることができます。両者が互いの観点を理



解した時点で、解決に取り組み始めることができます。

**積極的に耳を傾ける。**良い聞き手は、聞いたことを時々繰り返して言います。繰り返して言うことで、関心を持っていることと、語っている人のメッセージを理解したいという望みを示すことができます。もし正しく理解していなければ、話し手はその点を明らかにすることができます。

次のように言うことができます。「ぼくの理解が正しいか確かめるために、君が言ったことをぼくなりにも繰り返してもいいかい。」（例えば、「ソファを買う前に君に話さなかったことで傷ついている。のけ者にされ、無視されたと感じている、というわけだね。」あるいは、「ソファを買ったことで、大きな決断は一緒にするという暗黙の了解が破られたと感じていて、傷ついている、というわけだね。」）聞き手が理解していると話し手が満足するまで、理解したメッセージを繰り返すとよいでしょう。聞き手は、主張を通すために自分自身の偏った意見を挟んではいけません。相手の思いや気持ちを受け入れるべきであり、批判したり裁いたりしてはいけません。

**意図を分かち合う。**難しい話題を採り上げるときには、まず自分が意図していること、すなわち自分が互いの関係に望んでいることや、伴侶や自分自身に望んでいること伝えてください。もし意図が建設的なものであれば、批判や不満を言いたいのではなく、問題を解決したいと思っていることを伴侶に理解してもらえましょう。

結婚生活に問題が生じると、気分を害した人はただ否定的な感情を爆発させたり、批判、軽蔑、自己防衛、強い拒絶といった、関係を損なうコミュニケーションばかりを行うことがあります。このような行動が起こると、たいてい二人の関係は傷つき、伴侶は自分が拒まれ、受け入れられておらず、屈辱を受けたと感じ、悲しみ、傷つき、いらだちや怒りを覚えます。そのようなときには、ただ不平を言うだけでなく、解決するのだという意志をもって夫婦が問題に取り組むことが大切です。したがって、夫婦はまず問題を解決したいという意図を分かち合うことから始めるとよいでしょう。例えば、次のように言うことができます。「わたしがあなたを愛していること、そして二人の関係を大切に思っていることを知っておいてほしいの。話し合う必要のある問題があるけれど、これからもお互いを近くに感じ、お互いに対して良い気持ちでいられるように、解決したいと思っているの。」

「アイメッセージ」を用いる。気分を害したときには、「ユー（You）メッセージ」よりも、「アイ（I）メッセージ」を用いるようにします。

「アイメッセージ」は、伴侶を責める代わりに、自分の気持ちを伝え、その理由を説明します。（例えば、「わたしは公共料金を期日どおりに支払わなかったり、使った小切手を小切手帳に記載しなかったりするといらいらすの。」）また「アイメッセージ」は、感情に対する自分の責任も伝えます。（例えば、「あなたのせいで腹が立つわ」よりも、「わたしは怒りを感じるの。」）

「ユーメッセージ」は、伴侶について批判的で、否定的で、しばしばゆがんだ情報を伝えます。（例えば、「あなたは怠惰だ」や「君は決して自分で片付けない。」）「ユーメッセージ」は、憤りや自己防衛的な態度、および報復を招きます。

## 学習活動——耳を傾ける技術と「アイメッセージ」を用いる

この活動では、ロールプレーを行いながら、耳を傾け、「アイメッセージ」を用いる技術を教えます。各夫婦に、一枚の紙に「発言権」と書いてもらい、話し手と聞き手を決めてもらいます。話し手はその紙を持つことによって、「発言権を持ちます。」下記のシナリオを用いるか、あるいは練習用にシナリオを作ってください。夫婦が実際に抱えている問題は、もっと時間があるときに、もっと技術を磨いてから採り上げるように指示してください。

話し手は発言権を持ち、「ユーメッセージ」ではなく「アイメッセージ」を用いて問題に

ついて話します。聞き手が言い直せるように、発言はかなり短めにします。話し手に発言権がある間は、聞き手は話し手の言葉を遮ったり、異議を唱えたりしてはいけません。

目標は、話し手の考えを完全に理解することです。もし話し手の言っていることが理解できなければ、聞き手は質問をして、さらに情報を得るようにします。話し手が自分の気持ちを分かち合い、聞き手がそれを正確に言い直したら、夫婦に役割を交代してもらいます。そして上述の過程を繰り返します。今度は聞き手が話し手になり、自分の考えを述べます。

夫婦がそれぞれ両方の役を行った後、経験した事柄について話し合ってもらいます。

### シナリオ

ある夫婦は、子供たちが責任をもって行うということを身に付けていないと心配しています。日常の雑用を割り当てていますが、皿は洗われていないことが多く、部屋は散らかり、ベッドは整えられておらず、庭仕事は放置されている、といった具合です。妻は、夫がもっと責任をもって子供たちに働きかけ、家事が必ず行われるようにしてほしいと思っています。夫は週に50～70時間働いており、妻に対して、自分にそんなに要求せずに、もっと彼女自身の時間を子供たちのために使う必要があると感じています。妻は夫よりも家にいる時間が多いのですが、パートの仕事をしており、教会でも忙しい召しを受けています。

**自己防衛的でない話し方をし、事実を認める。**批判や非難を受けたときは、事実を認めなければなりません。間違いに対して責任を負うとき、口論を静め、信頼をさら得ることができます。事実を否定すると、問題はさらに大きくなります。また、その人の弱々しさや、後ろめたさが強調されます。

ゴットマンは、自己防衛は関係を損なうようなコミュニケーションの中でも特に危険なものであると説明しています。彼は次のように言っています。「自己防衛は否定的な行動に終わりのない悪循環をもたらす恐れがあります。」自己防衛的な態度には、責任を否定すること、言い訳をすること、異議を唱えること、批判すること、攻撃すること、冷笑的であったり嫌みを言ったりすること、泣き言を言うことが含まれます。

反対に、自己防衛的でない態度とは、責任を負うこと、間違いを認めること、問題の解決策を探すこと、変わることに心から同意すること、伴侶の気持ちを敬意をもって受け入れることが含まれます。自己防衛的でない態度を身に付ける夫婦は、ほぼ間違いなく結婚生活を改善することができますと、ゴットマンは述べています。「自己防衛的なコミュニケーションを避けるための最も重要な方法は、伴侶について建設的な思いを持ち、二人の関係に再び称賛と敬愛の念があるようにすることです。』<sup>13</sup>

事実を認め、自己防衛的でない話し方をするようになると、一言「ごめんなさい」と言うことの効果を忘れずにいることができます。心からの謝罪は対立の橋渡しとなり、怒りや争いの気持ちを静めてくれます。

### 学習活動——自己防衛的でない話し方をし、事実を認める

この活動では、ロールプレーを用いながら、自己防衛的でない話し方をし、事実を認めるスキルを教えます。夫婦に、下記のシナリオの一つか、または自分たちで考えたものを用いってもらいます。シナリオは、彼らの結婚生活における問題に関連したものであってはいけません。夫婦に、ロールプレーにおけるメッセージの送り手と受け手を決めてもらいます。送り手は、「あなたが隠れてゴルフをするとき、裏切られた気持ちがするわ」など、やや批判的または対立的なことを言います。受け手は、自己防衛的にならずに返答し、言われたことの中に存在し得る事実を認める練習をします。数分後、夫婦は役割を交代します。メッセージの送り手は人に責任を負わせるときにどのように感じるか、受け手は不完全さや悪い行いを認めるときにどのように感じるかに注目します。その後、経験した事柄について夫婦に話し合ってもらいます。



## 状況A

妻は、夫が仕事で遅くなる言うときには午後ゴルフをしていることを、友人から聞いて知ったところだ。夫が車のトランクにゴルフバッグを入れているのを見つけました。うそをつかれたことで、裏切られたと感じています。夫は、「どうしてこのことが妻を怒らせたり傷つけたりするのだろうか。自分は夫として責任を果たしている」という態度です。

## 状況B

夫は、化粧品の販売をしている妻が多くの時間を顧客の訪問に費やしていることに腹を立てています。家にいるときも、妻は引き続き電話で仕事をしています。夫は拒まれているように感じ、孤独を覚えています。自分よりも仕事を大切にしていると妻を責めています。妻にとっては、社交的なつきあいは自身と仕事にとって非常に大切です。

**正直に褒める。**心からの称賛はコミュニケーションを促進し、人が自分自身のことを肯定的に受け止める助けとなります。ゴットマンも次のように勧めています。「あなたが伴侶のことをすばらしい人だと心から思っていることを、伴侶（そしてあなた自身！）に思い起こさせるなら、会話の最後に至るまで力強く好ましい影響があるでしょう。」<sup>14</sup> そのような称賛は二人の関係を強めてくれます。

**望みをはっきりと述べる。**著述家のスーザン・ページは、自分の望みや期待を分かち合うことのないまま長い歳月を過ごす夫婦がいると述べています。<sup>15</sup> ごみを出したり、夕食後に皿を流しに運んだりしてほしいといった簡単な望みもあれば、それほど平凡なものでない場合もあります。相手に伝えられることのない期待は、長年にわたって二人の関係を妨げる可能性があります。ページは言っています。期待がこたえられないと、たとえ自分の望みや期待を伝えていなくても、失望やいらだち、怒りを覚えることが度々あります。そして最終的には二人の関係に幻滅を感じてしまうこともあります。

望みや期待を分かち合わない理由としてよく挙げられるものに、次のような思いがあります。「夫はわたしの望みを知っているはずだわ。」「妻はわたしが批判的になっていると思うだろう。」「わたしは自分が得ているものに満足すべきだ。」あるいは「どうせそうはならないのだから、頼んでも仕方ない。」それでも、自分の望むことを求めることで、自分には二人の関係に対する責任があるということを示すことができます。たいていの場合、求めるという行為は関係を強めてくれます。たとえかなえられなかったり、対立を生じたりしても、願うことは問題を明らかにしてくれます。いったん明らかにされた問題は、取り組んで最終的に解決することができるのです。<sup>16</sup>

自分の望むことを求めるときには、すべての願いが必ずしも適切なものではないと自覚し、的確な判断力を用いなければなりません。以下を行うべきです。

- 求める前に、自分の望むことを心の中で明確にする。
- それを願うのにふさわしいときを選ぶ。伴侶がほかの事柄に気を取られているときには、恐らくすぐに応じてはくれないでしょう。
- 具体的に伝える。例えば、「もっと手伝ってほしいのだけれど」と言うよりも、「ごみを出してもらえないかしら」と言うことができます。
- 納得してもらおうと回りくどい言い方をせずに、願いを簡潔に伝える。例えば、「こんなことをお願いしたら大変だろうし、君が完全に起きていないことがあるのも分かっているのだけれど、もし仕事に出かける前にキスをしたなら、良い気持ちでいられると思うんだ」よりも「仕事に出かける前にキスをしたいたんだ」と言うことができます。
- 厳しい要求の仕方をせずに求める。「……してもらえませんか」という頼み方が良いでしょう。特に願いが不適切なものである場合、伴侶には断わる権利があるということ

を理解しておくべきです。<sup>17</sup>

もし願いが適切なものに思われ、それを強く願っているのに伴侶に拒まれた場合には、別の方法で再び求めることができます。その願いがどれほど大切かを伴侶に理解してもらうには時間を要することもあるでしょう。<sup>18</sup>

### 互いに対する話し方を吟味する（プロセスと内容）

だれが支払いを行うか、ごみを出すかなど、目の前の問題（内容）に注意を奪われるあまり、自分たちのコミュニケーションの取り方（プロセス）の方がもっと大きな問題であることに気づいていない夫婦がいます。そのような夫婦は、どなったり、口論したり、説教したりなど、効果のないことを続けることでコミュニケーションの問題を修復しようと試みます。しかしこれらの事柄は問題の解決を助けるよりも、むしろ進行中の争いを助長します。もし夫婦が自分たちのコミュニケーションのプロセスを評価・変更し、効果的なものにするなら、対立をうまく解決し、より良い交わりを得るための新しい観点が得られます。

夫の怒りについて妻が心配し、そのために治療を受けに来た夫婦がいました。夫は口論をしながら寝室の壁を殴り、壁板を破っていました。治療の中で、夫は「自分は決してだれも傷つけることはない」と断言しましたが、妻は物をたたくことは人をたたくことにつながる可能性があるかと主張しました（内容）。

夫が人をたたくかどうかを二人に延々と議論させておく代わりに、療法士は現在抱えている問題を含めて、彼らが意見の相違にいつもどのように対処しているかに焦点を当てました。妻は自分を悩ます問題について夫に頻繁に不平を言っていました。夫は責められていると感じ、気持ちが参ってしまっていました。そして何を言えばよいか分からず、話すのをやめ、立ち去るのです。妻は夫が立ち去ると、自分の気持ちを拒絶したのだと解釈しました。そして部屋から部屋へと夫を追いかけ、自分と話をするように求めるのです。やがて夫は感情を爆発させるのです。

夫婦がそのプロセスを明確にした後、療法士は彼らが問題の解決方法を変えられるように助けました。妻は自分の気持ちを押し付けられないような方法で分かち合うようになり、夫は妻の気持ちに耳を傾け、適切に応じるようになったのです。

### 学習活動——コミュニケーションのプロセスを吟味する

夫婦に、自分たちがどのようにして問題について話し、問題を解決し、互いの考えや行動に影響を与えているかについて考えるように言います。問題について協調的に話し合っているでしょうか。批判したり、口論したり、不平を言ったり、説き伏せたり、命令したり、黙り込んだり、言いなりになったり、頑固に抵抗したりしていないでしょうか。互いに前向きに応じているでしょうか。それとも自己防衛的になっているでしょうか。自分たちの方法はうまくいき、互いに満足できる結果が得られているでしょうか。それともさらに問題を引き起こしているでしょうか。問題の話し合い方に、二人とも満足しているでしょうか。夫婦関係における問題についての話し方をどのように改善できるか、話し合ってもらいます。

### 実りあるコミュニケーションを図る

十二使徒定員会のマービン・J・アシュトン長老は、より心の通ったコミュニケーションを身に付ける方法について次のように指摘しています。「わたしたちが進んで犠牲を払い、喜んで耳を傾け、気持ちを言葉に表し、裁きを避け、信頼を保ち、忍耐することにより、家庭での交流がさらによく図れるよう天の御父の助けを祈ります。……わたしたちがそのために努力し、犠牲を払うならば、家族の交流は一致を生む助けとなるでしょう。」<sup>19</sup>

## 学習活動——練習の予定を立てる

参加者に、自分が取り組む必要のあるスキルを書いてもらいます。練習する日付と時間を記録するように言います。自分にとって最も重要なスキルの習得に、より多くの時間を割くようにすべきです。上達するまで練習を続けるよう指示してください。スキルを習得するときには、考え出した問題や小さな問題に焦点を絞るのがいちばん良いでしょう。大きな問題を探り上げると、争いになってしまい、スキルを十分に習得できないことがあります。

### 注

1. 「家族——世界への宣言」『リアホナ』2004年10月号, 49
2. “Love Versus Lust,” *Brigham Young University Speeches of the Year* (プロボ : Brigham Young University, 1962年), 2
3. デビッド・H・オルソン, エーミー・K・オルソン共著, *Empowering Couples: Building on Your Strengths* (ミネアポリス : Life Innovations, Inc., 2000年), 7, 24。詳しくは<http://www.prepare-enrich.com>を参照。同ウェブサイトは教会とは無関係であり、本書における引用はその推奨を意味するものではない。
4. *Empowering Couples*, 9
5. “Healing Wounds in Marriage,” *Ensign*, 1993年7月号, 18–19
6. ジョン・ゴットマン博士, *Why Marriages Succeed or Fail*から。著作権所有 ©1994 John Gottman. Simon & Schuster, Inc. (ニューヨーク) の許可を得て転載, 72–95ページ。引用文は73, 79ページから
7. *Why Marriages Succeed or Fail*, 57
8. *Why Marriages Succeed or Fail*, 59–61
9. *Why Marriages Succeed or Fail*, 105
10. *Why Marriages Succeed or Fail*, 105–107
11. *Why Marriages Succeed or Fail*, 107–108
12. 「耳を傾けて学ぶ」『聖徒の道』1991年7月号, 23
13. *Why Marriages Succeed or Fail*, 181
14. *Why Marriages Succeed or Fail*, 196
15. *The 8 Essential Traits of Couples Who Thrive* (ニューヨーク : Dell Publishing, 1997年), 152
16. *The 8 Essential Traits*, 152–153
17. *The 8 Essential Traits*, 157–158, 160–161
18. *The 8 Essential Traits*, 161
19. 「家族の交流」『聖徒の道』1976年8月号, 368参照



「主の計画においては、  
夫婦の間にいかなる優劣も存在しません。」  
ゴードン・B・ヒンクレー大管長







## 平等と一致をはぐくむ

### セッションの目的

このセッションでは、参加者が以下を達成できるように助けます。

- 夫と妻は結婚生活における対等のパートナーとして互いに愛と関心を示し合わなければならぬことを理解する。
- 不平等や不義な支配を助長する態度や行動をやめる。
- 最大の幸福は、夫婦が互いの努力を補い合い、一致してチャレンジに立ち向かい、それらを克服するときに見いだされることを理解する。

### 可能性を最大限に引き出す

大管長会と十二使徒定員会は、夫婦は「互いに愛と関心を示し合」い、「対等のパートナーとして互いに助け合う」義務を負っていると教えています。<sup>1</sup>

ゴードン・B・ヒンクレー大管長は、夫婦間の一致と平等の必要性を次のように強調しています。「結婚には上下関係は存在しません。女性が男性の前を歩くわけでも、男性が女性の前を歩くわけでもありません。二人は神の息子娘として並んで、永遠の旅路を歩んで行きます。」

ヒンクレー大管長はまた、夫婦は互いをどのように扱ったかを主に報告することになると教えています。「わたしたちが神の裁きの座に立つとき、この世でどれほどの富を蓄えたかとか、どれほどの名声を手に入れたかということについてはほとんど言われないとわたしは確信しています。しかし、家庭内の関係については念入りに尋ねられるでしょう。伴侶や子どもたちに愛と尊敬と感謝の気持ちで人生を歩き通した人々だけが、永遠の判士から次の言葉をかけられるとわたしは信じています。『良い忠実な僕よ、よくやった。……主人と一緒に喜んでくれ。』(マタイ25：21)』<sup>2</sup>

イエス・キリストは、十字架につけられる前にささげた執り成しの祈りの中で、一致の手本を与えてくださいました。主は次のように祈られました。「父よ、それは、あなたがわたしのうちにおられ、わたしがあなたのうちにいるように、〔わたしを信じる者たち〕が一つとなるためであります。すなわち、彼らをもわたしたちのうちにおらせるためであり〔ます。〕」(ヨハネ17：21)

十二使徒定員会のヘンリー・B・アイリング長老は、この一致という理想は戒めであり、必要不可欠なものであると教えています。『「一つとなりなさい。もしもあなたがたが一つでなければ、あなたがたはわたしのものではない。』(教義と聖約38：27) 男女が創造されたとき、結婚によって一つとなるのが、希望としてではなく、戒めとして与えられました。『それで人はその父と母を離れて、妻と結び合い、一体となるのである。』(創世2：24) 天の御父はわたしたちが心をつつにするように望んでおられます。この愛における一致は、単なる理想ではありません。必要不可欠なものなのです。』<sup>3</sup>

シェリー・デュー姉妹は中央扶助協会会長会で働いていた当時、一致は夫婦に対する主の規範に不可欠であると教えました。「天の御父はわたしたちを創造されたとき、御自分のしていることの意義をはっきりと認識しておられました。つまり、人を男と女に創造されたとき、愛し合えるように類似点を与え、互いの力と役割を合わせて初めて完全になれるように相違点を与えられたのです。男性も女性も、自分だけでは不完全です。同様に、結婚でも、……夫婦が……一つの目的を持ち、互いの力を尊重しながら頼り合い、協力し合わなければ、可能性を最大限に引き出すことは期待できません。」<sup>4</sup>

### 不平等という問題

デビッド・オルソンとエミー・オルソンが行った2万組以上の夫婦を対象とした研究によって、主導権を共有することの難しさが結婚生活の満足度を妨げる最大の障害であることが分かりました。対照的に、円満な夫婦が持つ長所の上位10項目のうち3項目が、主導権を共有する能力に関連していました。

この研究では、2万1,501組の夫婦の93%が、「主導権を平等に共有することに問題がある」と回答しています。ほかにも結婚生活の幸福を妨げる障害の上位10項目のうち3項目が、不平等と一致の欠如に関連しています。「パートナーはあまりに否定的または批判的だ」(83%)、「いつも結局問題の責任は自分にあるという気持ちで終わる」(81%)、「二人の相違点は決して解決されないように思われる」(78%)。

研究では結婚生活の満足度が測定され、幸福な夫婦(5,153組)と不幸な夫婦(5,127組)に分けられました。すると、幸福な夫婦が持つ長所の上位10項目のうち少なくとも3項目が、主導権を共有することに関連していることが明らかになりました。「わたしたちは工夫して互いの相違点に対処している」(78%)、「パートナーはめったに支配的にならない」(78%)、「わたしたちはお金の使い方について合意している」(89%)。<sup>5</sup>

残念なことに、権力を誤用し、伴侶や子供たちに対して支配力を行使しようとする人々があります。リバティーの監獄にいたときに、預言者ジョセフ・スミスは次のように書いています。「わたしたちは悲しむべき経験によって学んだ。すなわち、ほとんどすべての人は、少しばかりの権能を得たと思うや、すぐに不義な支配を始めようとする性質と傾向がある。」(教義と聖約121:39)

教会員の間で広く見受けられる不義な支配の多くは、夫や妻が、意思決定、問題解決、家計管理、および子供たちの教育やしつけを、伴侶に平等に参加させないで思いどおりに行おうとすることに関連しています。そして不義な支配の中で最もひどいものが、伴侶や子供たちへの虐待です。

ヒンクレー大管長は、特に神権者による伴侶の虐待や、そのほか伴侶を辱める行いや侮辱的な行いを非難しています。

「妻に対する虐待は何と悲しく、恐ろしい現象でしょうか。妻を虐待し、辱め、侮辱し、妻に対して不義の支配を行う教会の男性はだれであっても神権を持つにふさわしくありません。そのような男性はたとえ聖任を受けていても、天は退き去り、主の御霊は深く悲しみ、そして、その人の神権の権能は終わりとなるのです。……

兄弟の皆さん、わたしの声の届く範囲の中にこの罪を犯している人がいれば、悔い改めるようお願いします。ひざまずいて、主に赦しを求めてください。あなたの舌と強い手を制する力を主に祈り求めてください。妻と子どもたちに赦しを求めてください。」<sup>6</sup>

### 平等の精神をはぐくむ

結婚生活において平等を実現するには、一致の喜びは習慣を捨てる苦勞に勝ることを思い起こしながら、これまでの考え方や行動を変える必要があるかもしれません。イエス・キリストの福音に添った生活をするにより、夫婦は幸福で愛にあふれた関係を享受することがで

きます。使徒パウロは、すべての男性は「妻を自分自身のように愛」さなければならず、すべての妻は「夫を敬」わなければならないと教えています（エペソ5：33）。イエスは弟子たちに次のように宣言されました。「わたしは、新しいいましめをあなたがたに与える、互に愛し合いなさい。わたしがあなたがたを愛したように、あなたがたも互に愛し合いなさい。」（ヨハネ13：34）また次のように命じておられます。「一つとなりなさい。もしもあなたがたが一つでなければ、あなたがたはわたしのものではない。」（教義と聖約38：27）以下の指針は、夫婦が結婚生活においてこのような平等と一致の精神をはぐくむ助けとなるでしょう。

### 対等なパートナーとして互いに愛し合い、尊敬し合う

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。夫婦は「互いに対する敬意と感謝と愛をもって、並んで歩きます。主の計画においては、夫妻の間にいかなる優劣も存在しません。」<sup>7</sup> ハワード・W・ハンター大管長は次のように説明しています。「神権を持つ男性は妻をパートナーと考えて、家庭を治め家族を導くうえで必要な事柄をすべて知らせ、相互に納得して決定します。……主は、妻が夫の助け手、つまり対等で完全な協力者となるよう望んでいらっしゃいます。」<sup>8</sup>

ヒンクレー大管長は、神とその子供たちとの関係を理解することは個人が適切な行いをする助けになると教えています。「夫と妻が平等であることを認識し、この世に生まれ出る子供は皆神の子供であると認めるとき、そこには当然、わたしたちに責任が託された人々を忍耐強い愛をもって養い、助け、愛するという大きな意味での責任が伴ってきます。」<sup>9</sup>

スペンサー・W・キンボール大管長は、無私の心の大切さを次のように強調しています。「利己心をなくすと、実り多い結婚生活の中に必ず今一つの要素が生まれてきます。一人が相手の関心事、慰め、幸福を常に求めるならば、結婚前に芽生え、結婚とともに結び合った愛は、ますます深くなるでしょう。……愛にどうしても欠かせない食物は、思いやり、親切、思慮深さ、関心、愛情表現、感謝の抱擁、称賛、自尊心、親しい交わり、信頼、信仰、協力、平等、そして相互依存です。」<sup>10</sup>

### 学習活動——夫婦関係と平等についてのクイズ

参加者が自分たちの結婚生活における平等と一致を評価できるように、31ページにある結婚生活における平等についての調査表をコピーし、夫婦関係に対する気持ちや態度について、自分自身の考えと、<sup>はんりよ</sup>伴侶がどのように考えていると思うかを、5段階で評価するように言います。両方の部門（自分自身と伴侶）について、自分が下した評価と伴侶が下した評価を比較するように言います。それぞれが互いをどのように見ているかについて、類似点と相違点を見つけてもらいます。別の紙に、長所と改善の必要な分野を書くように言います。自分たちが下した評価の持つ意味を見極められるように、参加者を助ける必要があるかもしれません。

これからの数週間、自分たちの夫婦関係における長所を土台に、改善の必要な分野に取り組むように言います。夫婦が取り組める方法を教師は提案する必要があるかもしれません。参加者が有益だと考えるなら、進歩をクラスで分かち合うように勧めてください。

### 義にかなって管理する

24ページで引用されている言葉の中で、ヒンクレー大管長は結婚生活における虐待を強く非難しています。ヒンクレー大管長は、「妻に対して不義の支配を行う教会の男性はだれであっても神権を持つにふさわしくありません」と宣言しています。<sup>11</sup> 主は、人の関係は義と説得、寛容、温厚、柔和、愛、優しさによって導かれなければならないと教えておられます（教義と聖約121：41–42参照）。

大管長会と十二使徒定員会は、家庭における父親の役割を次のように説明しています。「神の計画により、父親は愛と義をもって自分の家族を管理しなければなりません。また、生活必

需品を提供し、家族を守るという責任を負っています。』<sup>12</sup> 十二使徒定員会のL・トム・ペリー長老は、義にかなった指導力には結婚相手との一致と平等が含まれると説明しています。「兄弟の皆さん、家族の指導者として役割を果たすとき、妻が同僚であることを忘れないでください。……神は時の初めから、男女は結婚によって結び合い、一体となるよう人類に命じてられました（創世2：24参照）。したがって、家族には会長も副会長もいません。夫婦は家族のために永遠に協力するのです。夫婦は家族を導くときに、言葉にも行いにも一致していなければなりません。歩調を合わせて歩むのです。夫婦は一致協力して家族の事柄を計画し、準備し、進んでいきます。』<sup>13</sup>

### 人を支配しようとする行動を見つけ、修正する

周りの人に命令するのは、効率的に思われることもあります。特に家族の中では、怒りや反感を買うことがよくあります。もし夫や妻にほかの人を支配しようとする何らかの傾向がある場合には、自分の思いと、行いと、言葉を管理することによって、そのような傾向を改め、自分自身を管理する方法を身に付けることができます。教義と聖約121：41-42で教えられている態度を練習することは、これらの傾向を解決する助けとなるでしょう。

主導権を握ることは、職場など一部の状況においては役立ちます。学校教師、企業経営者、デイケア運営者、警察官などは、秩序を確立したり仕事に関連した目標を達成したりするために指示を出さなければなりません。しかし主導権を握ることは、ほかの人を支配することとは異なります。ほかの人を支配しようとするとう問題が生じます。その問題を解決するために、最初の段階で良い関係を築くよりもはるかに大きな努力が必要になります。イエス・キリストに従うと聖約している教会員は、主が行われたように行う義務があります。救い主は人々にお教えになりました。主は思いどおりに操り、支配する御方ではなく、説得と寛容の御方でした。

#### 学習活動——人を支配しようとする行動を見つける

参加者に、自分にどのような形で人を支配しようとする傾向があるかを書き出すように言います。適切と思われる場合は、<sup>ほんりよ</sup>伴侶に意見を求めるように勧めてください。

### 人を支配しようとする思いや考えを見つけ、正す

事実上、わたしたちのすべての感情や行動の根底には思いがあります。支配しようとする夫は、意識しているかいないかを問わず、こう思っているかもしれません。「妻はわたしの許可なしには、お金を使うことも含めて、何もすべきではない。妻は予算を立てるのがうまくない。」また、支配しようとする妻はこう思っているかもしれません。「物事を正しく行うには、わたしが主導権を持たなければ。だれにも任せることはできないわ。」

そのような考えが正当なものであるか疑い、正すなら、より適切な行動が取れるようになるでしょう。無意識な思いを知る方法の一つは、「なぜ」と自問することです。例えば、妻は「なぜわたしは夫に小切手帳の決算を手伝ってほしくないのかしら」と言うことができます。無意識のうちに次のような思いがわき起こるかもしれません。「もし夫が小切手帳を見たら、きっとわたしのお金の使い方を批判するわ。」あるいはこう思うかもしれません。「夫はいつも間違っただけ。家計に関しては間違っただけにはいかないわ。」そのような思いが正しい場合もあるかもしれませんが、多くの場合はそうではありません。もし妻が自分の心配事を夫に話すなら、それが過度の心配であって、金銭を管理するうえで夫が大きな助け手となってくれることが分かるかもしれません。

#### 学習活動——ゆがんだ考えを変える

参加者に、人を支配しようとする自分の行動の背景にある思いを書き出すように言います。自分の思いや行いを教義と聖約121：41-42にある主の標準と比べながら、自分の考えの中のゆがんでいる点を探してもらいます。今後の考えや行動を導いてくれる、正しい思い



を書くように助けます。人を支配しようとしている行動が自分に見られるかどうか分からない場合は、夫や妻、家族、または親しい友人の見地に立ってみるとよいでしょう。

## 意思決定をともに行う

健全な結婚生活では、夫と妻はある決定は単独で行い、ある決定はともに行います。結果が両者に影響するときや、家族のほかの人々に影響するときには、ともに決定を行うべきです。夫や妻の中には、勝ち負けの観点から意思決定に取り組む人がいます。しかし、少しの努力と、進んで話そうとすることで、だれも敗者となることのない、両者にとって満足のいく決定を行うことができます。

多くの場合、夫や妻は自分の必要だけを考えている状態から、伴侶や子供たちの必要を考えるように変わる必要があります。夫婦のどちらが行う決定も、ほとんどすべて家族全体に影響を及ぼします。キンボール大管長は次のように説明しています。

「結婚する前、人にはそれぞれ自分の意のままに行動する自由があり、人生設計も思いどおりに描き、自分を中心にすべてを決定することができます。結婚する男女は、誓いを立てるに先立って次のことを完全に受け入れなければなりません。すなわち、新しい小さな家族の幸せは夫婦どちらか一方の益よりも常に優先するべきであるということです。それぞれの当事者が「わたしは」「わたしの」という言葉を除き、その代わりに「わたしたちは」「わたしたちの」という言葉に置き換えなければなりません。すべての決定が、二人かそれ以上の人に影響を与えるということを考慮しなければなりません。妻は重大な決定を下すときに、それが両親と子供たち、家庭、そして自分たちの霊的な生活に及ぼす影響に心を配ることでしょう。夫は職業や社交、友人、趣味を選ぶ場合、自分が家族の一員にすぎず、家族全体のことを考える必要があるという見地から、考慮しなければなりません。」<sup>14</sup>

主に従うとき、夫婦は一つになることを学びます。アイリング長老は、御霊が一つとしてくださることについて次のように説明しています。「人々が御霊〔聖霊〕とともにいると、調和を期待することができます。御霊はわたしたちの心に真理<sup>あかし</sup>を告げて、その証を分かち合う人々を一つにします。神の御霊は決して争いを起こしません（3ニーファイ11：29参照）。」<sup>15</sup>忍耐、温厚、柔和、愛、優しさ、知識をもって交わるとき、夫と妻は聖霊を伴侶とすることになり、それによって一致し、目的と努力において一つとされます。この影響力は、夫婦が賢明で適切な決定を行うのを助けてくれるでしょう。

また、ともに決定を行うなら、夫や妻は独りで決定を行わなければならないときに、その決定が自分自身の考えだけでなく伴侶の考えも反映したものになるだろうという自信を持つことができます。

## 学習活動——だれが決めるべきかを判断する

ホワイトボードまたは黒板に、以下の5つの選択肢を書きます。健全な結婚生活では、夫と妻はある決定は単独で行い、ある決定はともに行うことを説明します。決定は以下の5つの方法で行うことができます。

- 夫婦でともに決める。
- 夫と相談した後に妻が決める。
- 妻と相談した後に夫が決める。
- 妻だけで決める。
- 夫だけで決める。

参加者に、これから決定が求められる幾つかの質問を読むことを伝えます。それぞれの質問について、どのように決定が行われるべきだと思うかを5つの選択肢から選ぶように言ってください。答えを書き留めてもらいます。今は夫婦で答えを比べないように言います。答

えは各自の状況によって異なるかもしれないことを指摘してください。

1. 家族がどこに住むか。
2. 夫がどんな仕事に就くか。
3. 夫が何時間働くか。
4. 夫婦が子供を何人持つか。
5. 子供をいつ持つか。
6. 子供をいつ、どのようにしつけるか。
7. 妻が家庭外で働くか。
8. もし妻が家庭外で働くとしたら、どんな仕事に就くか。
9. もし妻が家庭外で働くとしたら、何時間働くか。
10. 妻がどんな趣味を持つか。
11. 夫婦がどのくらいの時間を家族や友人と過ごすか。
12. 夫婦がお金をどのように使うか。
13. 夫が健康を保つために、どんなフィットネスプログラムに参加するか。
14. 夫婦がいつ新しい車を買うか。
15. 夫が誕生日プレゼントの商品券をどのように使うか。
16. 夫婦が教会や慈善事業にいくら寄付するか。
17. 夫婦が教会の活動にどのくらいの時間を使うか。
18. 夫が不在のときに妻がどのように子供をしつけるか。
19. 夫と妻がそれぞれ趣味や関心事にどれくらいの時間を使うか。
20. 家族がいつ、どこで休暇を過ごすか。
21. 妻がどの数学の授業に登録するか。
22. 夫が仕事の休みの日をどのように過ごすか。

夫婦に自分たちの答えを比べるように言います。異なっている箇所については、合意に達することができるかどうか話し合ってみるように言います。夫や妻が意思決定にもっとかわりたいたい、またはもっと任せたいと思っているかどうかを確かめるように言います。<sup>16</sup>

### 粘り強くある

これまでの考え方や行動を変えるのは難しいものです。以前からの習慣を打ち破るのは容易ではありませんが、粘り強い努力によって変えることができます。

より良い関係を築こうと夫と妻が力を尽くすとき、変化は起こりやすくなります。夫婦が確固とした努力によって新しい接し方を続けなければ、せつかくの目標も長続きしないことが度々あります。変化をもたらす助けとなるそのほかの要因として、以下のものがあります。

- 変わる必要性を認識する。
- 変わりたいという望みを伴侶やほかの人々に言葉で伝える。
- 変えようとしていることについて、伴侶やほかの人々に宣言する。
- 日々の生活における好ましい変化を実現するために、中間的な目標を含む具体的な計画を立てる。
- 支援のネットワーク（変わろうと努力するときに励ましてくれる人々）を持つ。
- 取り組みの進捗状況について、伴侶、ビショップ、友人などに報告する責任を負う。

時間と精力を注いで一致と平等をはぐくむとき、夫婦は個人として、また夫婦として成長し、結婚生活に新しい命をもたらすことになるでしょう。また互いに対してより大きな愛と敬意を持つことでしょう。

### 一つになって行動し、喜びを得る

夫と妻が対等のパートナーとして愛と一致のうちに力を合わせるとき、相乗効果が得られます。すなわち、協力することで、個々の貢献を合わせた以上に大きな力が得られるのです。リチャード・G・スコット長老は、夫と妻が持つ互いを補い合う能力が主の意図されたとおりに一つになるときに生じる力について、次のように述べています。「人生最大の幸福を得、生産性を発揮するには、夫と妻の両方が必要なのです。二人の働きは結びつき、補い合っています。……主が意図されたとおりにこれらの特質を行使するなら、夫婦は、一つとなって考え、行動し、喜びを得ることでしょう。また、一緒に問題に向き合い、一つになって克服するでしょう。愛と理解力をもって成長し、神殿の儀式を通して結び合わされた二人は永遠に一つとなるでしょう。これがその計画です。」<sup>17</sup>

エズラ・タフト・ベンソン大管長は、仕えることが結婚生活における幸福と個人の成長に対して持つ重要性を、次のように教えています。「幸福な結婚の秘訣は、夫婦がともに神に仕え、また互いに仕え合うことにあります。結婚の目標には、個人の成長だけでなく、一致、すなわち夫婦が一つとなることにもあるのです。一見矛盾しているように感じられるかもしれませんが、相手に仕えれば仕えるほど、自分自身の霊性が高まり、わたしたちは情緒的にも成長することができるのです。」<sup>18</sup>

### 学習活動——さらなる一致をはぐくむ

各々の夫婦に、このセッションで教えられた原則の中から、自分たちがさらなる一致に向けて努力するときに重要なものを一つ選んでもらいます。必要に応じて、その原則を個人で、または夫婦として応用するように言います。「粘り強くある」の項に挙げられている、行動を変えるための提案を復習するように勧めてください。行動が変わるまで原則を応用するために計画を作成するように言います。努力を継続するために、2番目に重要な原則に取り組む計画を立てるように勧めてください。

### 注

1. 「家族——世界への宣言」『リアホナ』2004年10月号、49
2. 「神権を行使する個人のふさわしさ」『リアホナ』2002年7月号、60参照
3. 「わたしたちが一つとなれるように」『聖徒の道』1998年7月号、70
4. 「人が独りであるのは良くない」『リアホナ』2002年1月号、13
5. デビッド・H・オルソン、エーミー・K・オルソン共著、*Empowering Couples: Building on Your Strengths* (ミネアポリス: Life Innovations, Inc., 2000年)、6-9。詳しくはwww.prepare-enrich.comを参照。同ウェブサイトは教会とは無関係であり、本書における引用はその推奨を意味するものではありません。
6. 「神権を行使する個人のふさわしさ」『リアホナ』2002年7月号、60
7. *Teachings of Gordon B. Hinckley* (ソルトレーク・シティー: Deseret Book, 1997年)、322
8. 「義にかなう夫、父親」『聖徒の道』1995年1月号、58
9. 「人がわたしたちについて尋ねること」『聖徒の道』1999年1月号、78
10. 「結婚によって一つとなる」『リアホナ』2002年10月号、40参照
11. 「神権を行使する個人のふさわしさ」『リアホナ』2002年7月号、60
12. 「家族——世界への宣言」『リアホナ』2004年10月号、49
13. 「父親、永遠の召し」『リアホナ』2004年5月号、71
14. 「結婚によって一つとなる」『リアホナ』2002年10月号、39

15. 「わたしたちが一つとなれるように」『聖徒の道』1998年7月号, 71
16. プレント・バーロー, *Twelve Traps in Today's Marriage and How to Avoid Them* (ソルトレーク・シティー: Deseret Book, 1986年), 99-100, およびリチャード・B・スチュアート, *Helping Couples Change: A Social Learning Approach to Marital Therapy* (ニューヨーク: Guilford Press, 1980年), 266-267を基に編集
17. 「偉大な幸福の計画を実行する」『聖徒の道』1997年1月号, 84
18. 「家族を永遠のものとするために」『聖徒の道』1983年1月号, 106



# 夫婦関係における平等

夫婦関係に関する以下の各項目について、あなた自身の考えと伴侶があなたについてどのように考えていると思うかを、次の5段階で評価してください。1—まったくない、2—まれに、3—時々、4—頻繁に、5—いつも。

わたし自身についての自己評価					夫婦関係に関する項目	伴侶がこの項目についてわたしをどう評価すると思うか				
まったくない				いつも		まったくない				いつも
1	2	3	4	5	わたしは聖文に基づく指針に従って家族を導いている。	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	わたしは伴侶や子供たちに対して愛があり、彼らはわたしの愛を感じている。	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	わたしは家族の一人一人を尊重しており、怒ったり虐待的な行為をしたりすることはない。	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	わたしが結婚生活において最優先しているのは、愛と優しさをもって伴侶を扱うことだ。	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	わたしは伴侶に永遠にわたしと一緒にいたいと望んでもらえるような生活をしている。	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	わたしは伴侶を対等のパートナーとして扱っている。	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	わたしは家庭に御霊の影響を招くような生活をしている。	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	わたしはともに相談することによって問題を解決しようとしている。	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	わたしは伴侶の思いや気持ちを理解し、尊重しようとしている。	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	わたしは伴侶に自由やプライバシーが必要であることを尊重している。	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	わたしたちは対等のパートナーとしてお金の使い方を決めている。	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	わたしたちは家にいるときには家庭内での責任を分け合っている。	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	わたしは伴侶が才能を伸ばし、興味のある事柄を行うための時間と資金を得られるように助けている。	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	わたしたちは同じ霊的な目標と福音に添った生活をする決意を持っている。	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	わたしたちは二人とも子供のしつけに参加している。	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	わたしたちは二人とも夫に管理する役割があることを肯定的に受け止めている。	1	2	3	4	5



「怒ったときに口から出てくる  
辛らつで卑劣な言葉が残す傷は、  
一体どれほど深い苦痛を人に与えるのでしょうか。」

ゴードン・B・ヒンクレー大管長





## 怒りに打ち勝つ

### セッションの目的

このセッションでは、参加者が以下を達成できるように助けます。

- 怒りが引き起こす問題と、それによって自分が失うものを理解する。
- 怒りに影響を及ぼす情緒的および生物学的な要因を理解する。
- 怒りに打ち勝つ方法を理解する。

### 怒りに関連する問題

ゴードン・B・ヒンクレ大管長は、「短気は愛情を損ない、愛をけちらす悪癖です」<sup>1</sup>と教えています。

怒りを表すことに満足感や高揚感を覚える人々がいます。ほかの人をおびえさせることで、自分には力がある、また自分は優れていると感じるのです。しかし、怒る人は自分自身を傷つけます。怒っている人の近くにいたいと思う人はほとんどいません。

聖文には、怒りに対する警告が述べられています。ダビデはイスラエルの民に、「怒りをやめ、憤りを捨てよ」と教えました（詩篇37：8）。箴言には、「怒りをおそくする者は勇士にまさり、自分の心を治める者は城を攻め取る者にまさる」と教えられています（箴言16：32）。また伝道の書の著者は、「気をせきたてて怒るな。怒りは愚かな者の胸に宿るからである」と書き記しています（伝道7：9）。

救い主は地上で教え導かれたとき、終わりの時には「多くの人々が……憎み合うであろう。……また不法がはびこるので、多くの人々の愛が冷えるであろう」と預言されました（マタイ24：10, 12）。ニーファイ人には次のように教えられました。

「争いの心を持つ者は……、争いの父である悪魔につく者である。悪魔は互いに怒って争うように人々の心をおり立てる。

見よ、互いに怒るように人々の心をおり立てるのは、わたしの教義ではない。このようなことをやめるようにというのが、わたしの教義である。」（3ニーファイ11：29-30）

ニーファイは、わたしたちの時代にサタンが「人の子らの心の中で荒れ狂い、人の子らをそそのかして善いことに対して怒らせる」と預言しています（2ニーファイ28：20）。夫の妻に対する、妻の夫に対する、そして親の子供に対する虐待的な行いに、この預言の部分的な成就を見ることができます。

友人や家族、そのほかの人々に対して怒りを爆発させることの真の代償は、しばしば人々が考えている以上のものです。七十人のリン・G・ロビンズ長老は次のように教えています。怒りは「心の中で犯す罪であって、やがて憎しみの気持ちや行動へと発展していきます。また、それは高速道路でほかの運転者に怒りを向ける起爆装置であり、スポーツ競技場での激高した姿であり、家庭内暴力となって現れています。」<sup>2</sup>

ヒンクレー大管長は教会員に対して、特に神権者に対して、怒りを抑えられない人は霊的な力を失うと警告し、怒りを抑えるように繰り返し勧告しています。「自分自身の家庭の中で独裁者となっているような男性は、神権にふさわしくありません。自分の選んだ伴侶<sup>はんりよ</sup>に対して尊敬や親切、あるいは愛を示せない人は、主の御手<sup>みで</sup>の中にあつてふさわしい器となることはできません。同様に、……感情を抑え切れ〔ない〕いかなる男性も、その神権の力を取り去られることになるでしょう。』<sup>3</sup>

怒ることでその場の目的は達せられるかもしれませんが、たとえそれでどんな利益が得られたとしても、長期的にはそれに比較にならないほどの深刻な結果をもたらします。その代償には以下のようなものがあります。

- 御霊<sup>みたま</sup>の喪失
- 自尊心、人々からの敬意、友情、協力の喪失
- 自信の喪失
- 罪悪感
- 孤独
- ぎくしゃくした人間関係
- 自分自身とほかの人々への身体的、情緒的、霊的損傷
- 親の教えることを信じなくなる子供たち
- 法的措置、および個人的自由の喪失
- 離婚
- 失業

怒りはまた、潰瘍<sup>かいよう</sup>、頭痛、心臓障害、背中<sup>せなか</sup>の痛み、高血圧といった健康問題を引き起こしたり、悪化させたりします。これらの健康問題は、長期にわたり不健全な方法で怒りを処理する場合に生じることが頻繁にあります。

### 学習活動——怒りがもたらす結果を認める

怒っている人は、自分の怒りがもたらす結果を否定したり、軽視したりすることがあります。怒りの代償を十分に認識することで、この問題を克服しようという思いを強めることができます。参加者に、自分が最近怒ったときのことを思い起こし、その状況（どのようにして怒りを表したか、だれが関与していたか）を考えるように言います。怒りがもたらす結果について考え、短気を起こしたために招いた結果のリストを作るように言います。リストが出来上がったら、そのリストを頻繁に見るように勧めてください。怒りがもたらす結果を絶えず思い起こすことは、怒りに関連した問題を克服しようとするときに強力な動機付けとなります。怒りの問題が解決し始め、リストにあるような結果をもたらさなくなったら、リストからその項目を消していきます。これは自分の進歩を確認できる、やりがいのある作業です。

### 怒りの種類と原因と表現

怒ることで人をおびえさせて自分の言いなりにし、優越感を抱き、問題や責任に対処するのを避ける人々がいます。また、自分の思いどおりにいかなかったときなどに高慢や利己心から、また挑発的な事柄に遭遇したときに柔和さや忍耐が欠けていることから怒りが生じることもあります。もどかしさを覚えたり、傷ついたり、落胆したりしたときに怒る人々もいます。

挑発されたと感じると、ほとんど何も考えずに怒る人がいます。このような怒りは瞬時に生じるため、抑えるのが容易でない場合が多くあります。一方、脅威や不公平、不当な扱いを受け続けたり、繰り返し挑発されたりして、怒りが徐々に高まっていく場合もあります。脅威



には身体的なものもあれば、情緒的なものもあります。例えば、身体的な危害を受けることや、恥をかくこと、自尊心の崩壊や、他者への失望に対する恐れかもしれません。どの場合であっても、怒ることは一つの選びです。

脅威や危険の認識は、しばしばゆがんでいたり、誇張されていたり、思い違いであったりします。非常に多くの場合、怒りは人の意図を誤って判断した結果として生じます。「夫はわたしを傷つけようとしている」「妻はわたしが望むものを得られないようにしている」「夫はわたしの気持ちなど気にしていない」「妻はわたしを利用している」などです。

脅威を感じてだれかに怒りを抱くと、身体的に行動を起こす準備がなされます。血圧が上がり、筋肉が緊張し、呼吸が増加し、認識した脅威や不当な扱いを取り除くことに思いが集中します。こうして身体的に準備が整うと、認識した脅威に反応する言葉や行いとなって一気に爆発することがあります。あるいは、時間とともに蓄積された不満が、あるとき、ささいなことや通常なら気にも留めないようなことが引き金になり、怒りとなって爆発することもあります。

怒りはよく、3種類の不健全な方法によって表されます。すなわち、攻撃、内在化、または受動的攻撃です。

**攻撃。**以下の形で怒りが表されます。

- 身体的暴力（たたく、かむ、ける、なぐる、髪を引っ張る、つねる、平手で打つ、物を壊す）。
- 情緒的虐待や言葉による虐待（どなる、悪口を言う、ののしる、脅す、責める、あざける、口論する、挑発する、威圧する、操る、さげすむ）。
- 性的虐待（強姦<sup>ごうかん</sup>、近親相姦、みだらな行為、性的嫌がらせ）。

**内在化。**怒りが自分自身に向けられ、自己中傷、うつ、または自分自身に害を及ぼす行為（飲酒、薬物使用、自殺未遂、自傷）をもたらします。

**受動的攻撃。**怒りが間接的な行為（遅延、無責任、頑固、皮肉、不正直、短気、不満、批判、引き延ばし）によって表されます。

ゆがんだ認識とそれに伴う身体的な変化を意識することは、怒りを抑える重要な鍵となります。怒りのサイクルを絶つのに最良の時期は、ストレスが高まっているのに最初に気づいたときです。脅威や不当な行為を認識し、もっと詳しく知ろうとすることで、その件に関してより明確な理解を得ることができます。

理解を深めることで、危険であるという認識が弱まり、怒りの生じる可能性が低くなります。ストレスが高まる前に、脅威や不当な行為に対する有意義な対応の仕方、すなわち、問題を大きくするのではなく解決するような対応を考えることができます。

また、ストレスを感じている人は、緊張が和らいで自分をコントロールできるようになるまで、さらにストレスを招く状況を避けるようにすることもできます。そうすれば、怒りを抱かずに状況の解決に取り組むことができるでしょう。

## 怒らずに生活する

七十人のウェイン・S・ピーターソン長老は、救い主の模範から教会員がどのように怒りなどの感情を抑える導きを得られるかを説明しています。

「キリストはあらゆる場面で感情に流されない完全な模範を示されました。カヤバやピラトの前に立たれたイエスは、苦しめる者たちにこぶしで打たれ、たたかれ、平手打ちされ、あざけられました（マタイ26章；ルカ23章参照）。非常に皮肉なことに、彼らは自分たちの創造主をあざけり、創造主は彼らに対する愛情から、苦痛に身を任せられたのです。

この不当な虐待に直面しながらも、イエスは平静を保たれ、思いやりのない行為をしようとはなさいませんでした。十字架上的な言葉に尽くせないあの苦悶のただ中であってさえ、イエ

スはこう懇願されたのです。『父よ、彼らをおゆるしくください。彼らは何をしているのか、わからずにいるのです。』（ルカ23：34）

イエスはわたしたちに同じことを期待しておられます。御自分に従う人々にこう言われました。『互に愛し合うならば、それによって、あなたがたがわたしの弟子であることを、すべての者が認めるであろう。』（ヨハネ13：35）<sup>4</sup>

以下の原則により、これまでに多くの人々が怒りの問題を克服してきました。

### 怒りのサイクルを自覚する

怒りによる暴力的な行為は周期的に起こる傾向があり、そのサイクルはたいてい幾度も繰り返されます。心理学者たちはこの怒りのサイクルの各段階に様々な名称を付けていますが、根本的な要素は同じです。怒りへの対処法の専門家であるマレー・カレンとロバート・フリーマン・ロンゴは、そのサイクルを以下のように要約しています。<sup>5</sup> 怒りを抑える最良の方法は、生理的な高まりが起こる前に、サイクルの早い段階で対処を試みることです。

**正常なふりをする段階。**生活は平穏に営まれますが、怒りが隠れていて、生活の仕方や考え方に影響を及ぼします。様々な出来事や状況が、すぐに習慣的でゆがんだ思考パターンを引き起こします。そしてそのようなゆがんだ思いを合理化し正当化します。

**怒りが増大する段階。**ゆがんだ思いに意識を向けるにつれて、身体的または情緒的な脅威を感じ、怒りをもって反応するようになります。「妻は人に指図してばかりだ」とか「何もかもわたしがやっている」など、聞き慣れたテーマが心の中で繰り返されます。怒りを抱き始めていることを示す、身体的な合図が見られます（緊張、硬直、圧迫感、心臓の激しい鼓動、速い呼吸、胃のむかつき、体のほてりや顔の紅潮）。怒りを行動で表すことについて思い巡らし、その方法を考え、怒りを増大させる常習性のある行為（薬物やアルコール依存、過食、過労）に陥ることもあります。

**行動で表す段階。**どなりつけたり、品位を傷つけたり、身体的あるいは性的な暴行を加えたりすることによって、ほかの人に対して怒りを爆発させます。または、自己を中傷したり、自殺を図ったり、アルコールや薬物を乱用することで、怒りを内面に向けることもあります。

**否定的な感情にさいなまれる段階。**罪悪感を抱き、恥ずかしく思います。自分を守るようになり、自分が善良な人物であることを証明するために一般的に良いことを行い、それによって怒りを覆い隠そうとします。短気を抑えようと決意しますが、決意が崩れると、再び「正常なふりをする」段階に戻ります。

### 学習活動——自分の怒りのサイクルに気づく

この活動は、実際に活用できるなら、参加者が自分の怒りのサイクルに気づく助けとなるでしょう。42ページにある用紙のコピーを参加者に渡し、記入してもらってください。

### 怒りの記録をつける

怒りを覚えた状況と、その怒りにどのように反応したかを分析することによって、怒りにより効果的に対処する方法を身に付けることができます。自分の怒りについて理解を深める一つの方法は、怒りの記録をつけることです。怒りを抱いたら、きっかけとなった出来事や人物、日付、そして怒りの程度を「軽い」から「激しい」までの10段階で書き留めます。また、怒りを増大させた思いや、怒りにどのように対処したか（怒りを抑えられたか、抑えられなかったか）、役に立ったと思われること、次回改善できることを記録します。怒りの記録をつけると、怒りのサイクルに対する意識が高まります。そうすれば、このセッションで学ぶ原則を用いて、怒りを早い段階で絶つことができます。<sup>6</sup>

## 学習活動——怒りの記録をつける

参加者に、怒ったときにはいつでも怒りの記録をつけるように言います（43ページに怒りの記録の記入例があります。未記入の記録用紙は44ページにあります。各参加者用に、記入例と、記録用紙3、4枚を用意します）。この練習は、各自が自分の怒りのサイクルを理解するのに役立ちます。様々な状況で怒ったときに、自分がどのように考え、感じ、反応しているかを自覚できます。ある行動パターンを変えるべきことに気づくかもしれません。また、より良い結果につながる考え方や行動に促されるでしょう。

### 怒りをかき立てる思いを取り除く

心の健康の専門家たちは、人生のどのような出来事も人々に悪い影響を及ぼすことはないと繰り返し強調しています。むしろ、それらの出来事に対する人々の考え方が、悪い影響を生むのです。人生のチャレンジについて、ゆがんだ、破壊的な考え方をするために、多くの人が不必要に苦しんでいます。例えば、ある人が助けたいという思いで批判的なことを言うとき、すると聞き手は不幸にも次のように誤解するのです。「この人はわたしを愚か者だと思っている。わたしに恥をかかせ、面目を失わせようとしている。このままでは済まさない。」思いは感情を生み、感情は行動に影響を及ぼします。正しくない考えのために、大いに悩み、苦しんでしまうのです。

精神科医のデビッド・バーンズは、著書『幸せな気持ちになる手引き』（*The Feeling Good Handbook*）の中で、人々に広く見られる正しくない考え方として、以下を挙げています。<sup>7</sup>

- まったく良いか、まったく悪いか、二つに一つという考え。（「彼はまともな人だと思っていたけれど、今日、<sup>きょう</sup>正体を現したわ。」）
- 性急に決めつける。（「彼女は自分のことしか考えていない。わたしの気持ちなど関係ないのだ。」）
- 良い経験は軽視し、悪い経験にこだわる。（「彼の責め方を見てください。これまで苦楽を共にしてきたのに。わたしのことなんてどうでもいいんだわ。」）

これらの共通点は、ゆがんだ考えが情緒的な悩みや怒りをもたらしていることです。怒りを抑えるには、怒りをかき立てる事柄に対して別の解釈を探すとよいでしょう。怒りの原因となっている出来事を中立な立場にある人の観点から見ることによって、考えがゆがんでいないか疑ってみるのです。もしカメラがあったなら、怒りを引き起こした出来事はどのように記録されていたでしょうか。その記録は怒っている人の辛らつな解釈を立証してくれるのでしょうか。たいていの場合、そうではありません。

考えがゆがんでいないか疑うもう一つの方法は、相手の見地に立って状況を眺めてみることです。例えば、前に割り込んできた車の運転手は、約束に遅れているのかもしれませんが。思いやりと慈愛は、怒りを抑える効果があります。次の二つの質問について考えるのもよいでしょう。

- 「わたしの否定的な思いが正しいことを示す証拠は何だろうか。」
- 「この思いが正しくないことを示す証拠は何だろうか。」

この二つを自問するとき、たいていの場合、否定的な解釈を裏づける証拠はほとんど見つからず、そのような解釈が正しくないことを示す証拠がかなり見つかります。このような方法で自分の考えを評価し、正すなら、わたしたちはもっと冷静に、人を受け入れられるようになります。

まれに否定的な解釈が正しいものである場合がありますが、そのようなときにも、怒るよりももっと良い対応の仕方を見つける必要があります。問題を解決しようとする試みがうまくいかないときでも、「あなたがたの敵を愛し、あなたがたをのろう者を祝福し、あなたがたを

憎むものに善をなし、あなたがたを不当に扱い迫害する者のために祈りなさい」という救い主の勧告に従うことができます（欽定訳マタイ5：44から和訳）。

迷惑な状況を、解決の必要な問題として考えるようにしてください。自分を脅かす出来事、断固として応じる必要のある出来事と考えるしないでください。カリフォルニア大学アービン校のレイモンド・ノバコは、怒りをかき立てる思いを取り除いてくれる理性的な言葉を用いることを勧めています。<sup>8</sup> 次のようなものがあります。「怒っても何も得るものはない。もし怒ったら、後悔することになる。」必要なときに利用できるように、夫婦は怒っていないときにこれらの言葉を心の中で繰り返し練習しておくといよいでしょう。

### 学習活動——否定的な思いを疑ってみる

参加者に、自分が遭遇する怒りをかき立てる状況を述べてもらいます。その後、それらの状況で怒らずにいるための理性的な言葉を書いてもらいます。理性的な言葉をいくつかクラスで発表してもらってください。次に、怒りをかき立てる状況を一つ一つ思い浮かべながら、理性的な言葉を自分に言いかせる練習をしてもらいます。新しい考え方が身に付くまで、この練習を1日に数回ずつ繰り返すように言ってください。心の中で練習することは、実際の状況で適切に対応できるよう備えるのに効果があります。

### 怒りをかき立てる状況から離れる

怒りが増し、体内で化学物質が増加するにつれて、論理的に考える能力や行動をコントロールする能力が低下します。怒りの程度を測定する温度計を想像するとよいでしょう。もし80度で抑えが利かなくなるなら、そこまで高温になる前にその状況から離れてください。状況から離れる必要のあるときには、「腹が立ってきました。冷静になる時間が必要です」と相手に告げるとよいでしょう。

スポーツの試合で用いられる「アウトアウト」（一時中断）の合図など、話し合いを止める合図を事前に決めておく役立ちます。両者は合図が出されたらそれを尊重することに合意しておかなければなりません。話し合いの続きは後でできるという期待を両者が持てれば、タイムアウトは功を奏するでしょう。タイムアウトとともに、30分後、2時間後、または翌日など、話し合いを再開するときを提案するとよいでしょう。

### 冷静になれる活動を見つける

怒りを覚え始めたときに冷静になるのに役立つ活動には様々なものがあります。気持ちを落ち着かせる活動として、瞑想する、働く、ジョギングする、泳ぐ、音楽を聴く、本を読む、祈る、などがあります。怒りを爆発させたり、怒りを覚えた出来事やそれに関連した出来事について考え込んだりすべきではありません。そのようなことをすると、怒りは大概激しさを増すでしょう。心の中で出来事を幾度も振り返っていると、状況をどんどん大げさに考えてしまうことがよくあります。また、怒りを爆発させる人は、怒りを暴力的に表すことを心の中で正当化して、同じことをしてしまいます。

怒りを抑えるために、十二使徒定員会のボイド・K・パッカー会長の勧告に従うとよいでしょう。パッカー会長は、望ましくない思いの代わりに神聖な音楽を思い浮かべるように勧めています。「音楽が始まり、歌詞が心の中に浮かび上がると悪い思いはこそこそと去っていきます。心の舞台はすっかり明るい雰囲気になるでしょう。心を高める清い音楽により、卑しい思いは姿を消すのです。徳は自ら進んで汚れと交わろうとせず、一方で、悪は光があることに耐えることができないからです。」<sup>9</sup>

### 根底にある感情を分かち合う

怒りは、気持ちが傷ついたときや、恐れや恥ずかしさを感じたとき、あるいは拒まれたと感じたときに、それらの感情に代わって表されることがよくあります。自分の弱さを見せるのを恐れて、これらの感情を話すのをためらう人々がいます。しかし、根底にある感情を話すと、



対立をより容易に解決できるようになります。相手も防衛的になる代わりに、問題解決に協力してくれるようになります。

心の傷や恐れなど、怒りの根底にある感情は、繊細で、その人の価値観や幸福感と密接に関連していることがよくあります。それらの感情を表すよりも怒った方が安全だと考える人が大勢います。しかし、ほかの人の行為によって自分が受けている影響を正直に話すと、人々の対応が良くなり、対立が解決されやすくなることがよくあります。次の例のように、多くの場合、怒りは収まって関係が強まります。

### 恵美と行広

恵美は、家を留守にして集会に出席するときにはいつも行広の怒りにおびえていました。「結婚生活を強める」のクラスを受講した後、行広は自分の怒りに関連した、根底にある感情を話すようになりました。「君がだれかほかの人と関係を深めて、ぼくから去って行くのではないかと心配なんだ。ぼくの母が父にしたように。」行広はそう打ち明けました。そこで恵美は、行広に完全な忠誠を約束しました。行広は安心し、それ以降、恵美の活動を支援するようになりました。

根底にある感情を話すときには、的確な判断力を用いる必要があります。例えば、相手は情緒的または身体的な虐待を加えることを楽しみとしている人かもしれません。痛みを伝えても、さらなる虐待を促すだけかもしれません。それでもなお、怒りで報復するよりも良い対処法があります。「敵を愛し〔なさい〕」という救い主の勧告についてはすでに述べました（マタイ5：44）。時として、向き合うのを避けるのが最善であることもあります。

### 霊的に変わるように努める

キリストのもとに来るといふプロセスには霊的な変化が伴います。そして、そのような変化は、穏やかで愛にあふれた行動をもたらします。十二使徒定員会のマービン・J・アシュトン長老が説明しているように、真の改心を遂げるとき、わたしたちは「人に接するときには忍耐と親切、寛容さが増し、人の役に立ちたいという気持ちになるのです。」<sup>10</sup>

モルモン書には、改心して弟子となることによってもたらされる心の「大きな変化」、すなわち「絶えず善を行う」性質について述べられています（モーサヤ5：2）。パウロは、御霊の実は「愛、喜び、平和、寛容、慈愛、善意、忠実、柔和、自制」であると述べています（ガラテヤ5：22-23）。エズラ・タフト・ベンソン大管長は、そのような変化は救い主に従うことによってもたらされると約束しています。「救い主に従うということは、生き方を変えることを意味します。……人の心は変えることができるのでしょうか。そのとおり、変えられるのです。教会の偉大な伝道の業の中で、それは毎日のように起きており、キリストが行われる現代の奇跡の中で、最も頻繁に起きています。あなたの生活の中でそのような奇跡の起きたことがまだないとすれば、あなた自身がそのような奇跡を経験する必要があります。」<sup>11</sup>

七十人のL・ホイットニー・クレイトン長老は、自分の基本的な性質を変えようと努めている人には断食が助けになると教えています。「真の断食が強い信仰をはぐくむということも忘れてはなりません。これは『祈と断食とによらなければ、追いつくことはできない』根強い性格的欠点を誠実に直そうとするとときに特に大切なことです（マタイ17：21。マルコ9：29も参照）。」<sup>12</sup>

### 学習活動——霊性を高める

救い主の模範にさらに近く従うために自分にできることを参加者に考えてもらいます。聖文を研究する、イエス・キリストの教えを生活に応用する、怒りに対処するための助けを日々祈る、悔い改める、絶えず教会に出席し、神殿に参入する、などが考えられます。この取り組みについて十分に考え、祈るように、また必要であればビショップや支部会長の助けを求めらるるようチャレンジしてください。霊性を高めるための計画を書き、度々それを見て進歩状況を確認するように勧めてください。

## 再発を防ぐ

再発防止とは、思いと行動を変えることによって、また本人が見つけたその他の防止方法を用いて怒りのサイクルを段階的に絶つことです。防止方法とは、怒りを増大させないための手段です。再発防止と防止方法の実施には、家族や友人、職場の同僚、ビショップ、またはコース教師の助けが必要な場合があります。再発防止が最もうまくいくのは、怒りのサイクルにおける最初の二つの段階、すなわち正常なふりをする段階と怒りが増大する段階においてです。人は危険因子（怒りを引き起こす出来事や感情）を認識して、サイクルを絶ち、再発を防ぐような応じ方を身に付けることができます。以下は、どのようにして再発を防ぐかの例です。

### 正常なふりをする段階

怒りの問題を認識したときには、健全な方法で対処します。怒りを引き起こすものに気づいたら、危険性の高い状況を避ける、興奮を静める、タイムアウトを取る、といった方法を用いて対処したり、逃れたりします。怒りの原因となる対立や問題の解決に積極的に取り組みます。<sup>13</sup>

### 怒りが増大する段階と怒りを防ぐ方法の利用

理性的な言葉を用いて、怒りの程度や激しさに歯止めをかけます。否定的な思いを正し、代わりに理性的な言葉（「これは対処できる」または「ほかの解決策を見つけられる」など）を思い浮かべます。怒りの奥に隠れている痛みを伴った感情を認め、そのような感情が正常なものであることを認めます。常習性のある行為（常習性のある行為をしている場面を夢想したり、怒りの感情を爆発させる方法を考えたりすることを含む）をやめます。問題について話し合うか、状況が変わらなければ、その問題について書きます。身体的な活動によってエネルギーを発散し、好きなことをすることによって自信をつけます。霊的に再び生まれるように努めます。<sup>14</sup>

### 学習活動——再発防止計画を立てる

45ページの再発防止計画の概要を用いて、参加者に、怒りが再発するのを防ぐ計画を立ててもらいます。参加者用に用紙のコピーを用意してください。このセッションで提案されていることを再発防止計画にどのように応用できるかを話し合います。計画の準備と実行に当たって、祈りをもって主からの助けと、家族や友人、ビショップからの助けを求めるように勧めてください。

## 神の平安

使徒パウロは、「人知ではとうてい測り知ることのできない神の平安」について書いています（ペリピ4：7）。怒りにもがき苦しみ、その克服に成功した人は、安らぎを感じ、この感情から解放されることがどれほどの解放感をもたらすかを知っています。ある人は次のように述べています。「以前は出会うすべての人を傷つけたいような気分で歩いていました。怒りに人生を支配されていました。しかし福音の原則を応用して、違った考え方をし、人をもっと良い見方で見るようになるにつれて、怒りが消えていきました。今では人と楽しく過ごすことができます。人生を取り戻しました。」

### 注

1. 「神が合わせられたもの」『聖徒の道』1991年7月号, 75
2. 「選択の自由と怒り」『聖徒の道』1998年7月号, 87
3. 「手を差し伸べ、引き上げる」『リアホナ』2002年1月号, 60
4. 「行動が人格を決める」『リアホナ』2002年1月号, 97参照
5. *Men and Anger: Understanding and Managing Your Anger* (マサチューセッツ州ホールヨーク: NEARI Press, 2004年), 67-70参照。ISBN# 1-929657-12-9

6. カレン, フリーマン-ロンゴ共著, *Men and Anger*, 31-32で紹介されている怒りの記録を基に編集
7. *The Feeling Good Handbook*, 改訂版 (ニューヨーク: Plume, 1999年), 8-9
8. レイモンド・ノバコ, *Anger Control: The Development and Evaluation of an Experimental Treatment* (マサチューセッツ州レキシントン: Lexington Books, 1975年), 7, 95-96参照
9. 「質疑応答」『聖徒の道』1990年3月号, 43参照
10. 「舌は鋭い剣となる」『聖徒の道』1992年7月号, 22
11. 「神によって生まれる」『聖徒の道』1989年10月号, 2参照
12. 「『不信仰なわたしを, お助けください』」『リアホナ』2002年1月号, 32
13. *Men and Anger*, 70-71参照
14. *Men and Anger*, 72-74参照

# 怒りのサイクルを自覚する

あなたの怒りを引き起こす典型的な状況を説明してください。(例えば、<sup>はんりょ</sup>伴侶と口論する、銀行口座の残高がマイナスになる、家の中が散らかっている。)

---

---

---

あなたの怒りをあおる思いを説明してください。(例えば、妻は自分のことしか考えていない、夫はまったく無責任だ。)

---

---

---

あなたの怒りの根底にある感情について説明してください。(例えば、見下されている、利用されている、無視されている。)

---

---

---

あなたが怒りを抱きつつあることを示す身体的な合図について説明してください。(例えば、手のひらに汗をかく、心拍数が増加する、緊張する、いらだつ。)

---

---

---

あなたが行う自分の怒りをあおるような行動について説明してください。(例えば、気分を害した事柄にこだわる、それについて話すのを拒む、アルコールを飲む。)

---

---

---

あなたがどのようにして怒りを行動で表すかを説明してください。(最もひどい行動も含めます。)

---

---

---

怒りを行動で表した後の、あなたの思いや感情、行動について説明してください。(例えば、解放感、罪悪感、悲しみ、悔いる思い。)

---

---

---



# 怒りの記録の記入例

必要な情報	状況1	状況2
日付および怒りを引き起こした出来事または人物	10月19日 夫との口論	10月20日 子供たちの行儀の悪さ。
怒りの程度	軽い 1 2 3 4 5 6 7 8 ⑨ 10 厳しい	軽い 1 2 3 4 ⑤ 6 7 8 9 10 厳しい
怒りを増大させた思い	夫はばかだ。わたしのことなんて どうでもよいと思っている。	子供たちは決して耳を傾けない。 わたしへの敬意がない。
怒りの根底にあった感情	愛されていない、無視されている、 感謝されていない。	利用されている、無視されている。
怒りにどのように対処したか	夫にどなりつけた。夫にばかと言った。	行儀よくできるまで自分たちの部屋 に行くように穏やかに言った。
怒りに対処する際に心の中で考えたこと	夫は罰を受けるに値する。 夫はわたしを傷つけた。 わたしは夫に借りを返しているだけだ。	子供だから仕方ない。 わたしに逆らおうとしているのでは ない。
怒りを抑えるのに成功したか	まったくできなかった 非常によくできた 1 ② 3 4 5 6 7 8 9 10	まったくできなかった 非常によくできた 1 2 3 4 5 6 7 8 ⑨ 10
役立ったと思われること	行ったことは何も役に立たなかった。 状況を悪化させた。	タイムアウトを取った。 散歩に出かけ、その後、 子供たちと話をした。
怒りを押さえたか、爆発させたか、解消したか	怒りを爆発させた後、感情を押さえた。	わたしの不満について徹底的に 話し合った。
次回、改善できること	相手の言動に左右されない。 話す前に冷静になる。	なし。今回はうまくできた。

マレー・カレン，ロバート・E・フリーマン-ロング共著，*Men and Anger: Understanding and Managing Your Anger*（マサチューセッツ州ホルヨーク，NEARI Press, 2004年），33-34を基に編集。ISBN# 1-929657-12-9

# 怒りの記録

必要な情報	状況1	状況2
日付および怒りを引き起こした出来事または人物		
怒りの程度	軽い 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	軽い 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
怒りを増大させた思い		
怒りの根底にあった感情		
怒りにどのように対処したか		
怒りに対処する際に心の中で考えたこと		
怒りを抑えるのに成功したか	まったくできなかった 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	まったくできなかった 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
役立ったと思われること		
怒りを押さえつけたか、爆発させたか、解消したか		
次回、改善できること		

マレー・カレン, ロバート・E・フリーマン-ロング共著, *Men and Anger: Understanding and Managing Your Anger* (マサチューセッツ州ホルヨーク, NEARI Press, 2004年), 33-34を基に編集。ISBN# 1-929657-12-9





「争いの心を持つ者は  
わたしにつく者ではなく、  
争いの父である悪魔につく者である。」  
3ニーファイ11：29







## 対立を解消する

### セッションの目的

このセッションでは、参加者が以下を達成できるように助けます。

- 結婚生活において相違点があるのは正常なことであり、意見の対立を解決することを通じて関係が強められ、信仰と精神的な強さと人格が築かれることを理解する。
- 意見の対立を解決するための3つの段階から成るパターンを応用する方法を知る。
- 相違点を解決できるように、問題について話し合う際のルールを理解する。

### 意見の違いを解決する方法を見つける

七十人のジョー・J・クリステンセン長老は次のように述べています。「<sup>そうめい</sup>聡明な夫婦なら必ず意見の食い違いは存在します。問題は、その解決法をはっきりと知っているかどうかです。その知識が、幸福な結婚生活をさらに充実させるプロセスに欠かせないのです。」<sup>1</sup>

七十人のロバート・E・ウェルズ長老は、夫と妻は異なる背景を持ち、異なる経験をしてきているので、必ず相違点があると述べています。「しかし相違点があるということが、必ずしも一人が正しくてもう一人が間違っている、あるいは一つの方法が別の方法よりも優れている、ということの意味するわけではありません。……意見や習慣や背景に違いがあるとしても、夫婦は『互いに和合し、愛し合って結ばれた心を持つ』ことができるのです（モーサヤ18：21）。」<sup>2</sup>

夫婦が互いに愛し合い、協力するようになるとき、二人の相違点は益となります。二人の関心事や能力は互いを補い合うものとなり、独りで成し遂げられることよりもはるかに多くの事柄を成し遂げることができるのです。

残念なことに、意見の相違を友好的に解決できない夫婦が大勢います。教育者であり著述家であるデボラ・タネンは、西洋文明は他人を「敵対関係」という観点から見るように促す「議論の文化」であると述べています。<sup>3</sup> その結果、法廷には、皮肉な考え、訴訟、対立の解決を求める人々があふれています。

未解決のままにしておくと、意見の相違は大きな対立に発展する恐れがあります。その証拠として、離婚に関する全国的な統計には、合衆国では結婚した夫婦の半数近くが離婚することが示されています。たとえ離婚に至らない場合でも、対立を未解決のまま放置した結婚生活では、悲しみや不満、抑うつ、別居など、ほかの様々な問題が生まれることが頻繁にあります。

離婚や対立は、しばしば子供たちに生涯にわたって影響を及ぼします。シカゴ大学のリンダ・ウェイトと共著者のマギー・ギャラガーは、次のように報告しています。「ひとり親家庭で育った子供は、両親が結婚し、婚姻関係を保っている家庭の子供と比べて、平均的に貧しく、健康問題や心理障がいを持ち、罪を犯し、そのほかの行為障がいが見られ、家族関係も仲間との関係もあまり良好でなく、成人してからも、最終的に教育を受けた期間が短く、安定した結婚生活を送ることが少なく、職業的な地位が低い傾向があります。」<sup>4</sup>

## 意見の対立をうまく解決する

意見の対立をうまく解決するには、利己的になるのを避け、共通の基盤を見つけ、相違点よりも類似点に注意を向ける必要があります。また優れたコミュニケーションのスキルと、協力と、問題に対して互いに満足できる解決法を見つけないという望みが求められます。意見の対立を解決することは、時に痛みを伴うものの、健全な生活に欠かせません。また、それを通じて信仰と、精神的な強さ、人格、および個人の義を確立することができます。

七十人のローレン・C・ダン長老は、次のように宣言しています。「わたしたちは恐らくこれまで以上に、互いを尊重し合い、慈愛と赦しの精神を持つことにより、互いの行動に影響を及ぼさなければなりません。また、不愉快な感じを与えずに異なる意見を述べられるようにならなければなりません。そして、穏やかな声で語り、問題が解決したらまた一緒に暮らしていくことを念頭に置いて共通の基盤のうえに立つようにしなければなりません。』<sup>5</sup>

福音はわたしたちに争いを避けるように教えています。主は次のように命じておられます。「一つとなりなさい。もしもあなたがたが一つでなければ、あなたがたはわたしのものではない。」(教義と聖約38:27) また主はニーファイ人に、悪魔が争いの源であることを教えておられます。「論争が……決してあなたがたの中にあってはならない。……争いの心を持つ者はわたしにつく者ではなく、争いの父である悪魔につく者である。悪魔は互いに怒って争うように人々の心をおり立てる。」(3ニーファイ11:28-29)

一つになるためには、夫婦は言い争いたい衝動を抑え、意見の対立について友好的に和議できるようにならなければなりません。一方が挑発に応じないことを選ぶとき、あるいは一方が謝り、行動を改めるとき、対立が解決することがあります。一方がそのように変わると、もう一方も変わりたいという思いを抱くことがよくあります。夫婦双方が相手を変えようとするのではなく、互いをもっと理解しようと努めるときに、対立の多くは解決するのです。

### 聖文にある指針

聖文には、対立を防ぎ、解決するための指針が与えられています。ベニヤミン王は民に争いを避けるように警告しています。「おお、わたしの民よ、あなたがたの中に争いが起こらないように……気をつけなさい。」(モーサヤ2:32) アルマは、愛には争いを防ぐ力があると説き、「人は皆、自分自身のように隣人を愛し、……決して争いがないようにしなければなりません」と教えました(モーサヤ23:15)。主は御自分に従う者たちに「互いに言い争うのをやめなさい」と命じられました(教義と聖約136:23)。さらに、主と御父が一つであられるように、彼らにも「一つになる」ことをお求めになりました(ヨハネ17:11)。

また福音に改心することからも、平和と協調がもたらされます。救い主に教えを受けた後のニーファイ人とレーマン人について、次のように記されています。「民は……皆、……主に帰依した。そして、彼らの中にはまったく争いがなく、論争もな[かった]。……民の心の中に宿っていた神の愛のため[である]。……また、ねたみや紛争、騒動……もなく、神の手によって造られたすべての人の中で、彼ら以上に幸せな民は確かにあり得なかった。」(4ニーファイ1:2, 15-16)

心から改心している夫と妻、つまり互いに愛し合い、互いの福利のために努力する夫と妻は、生活の中に生じる相違点をより容易に解決することでしょう。

### 意見の対立を段階的に解決する

以下のパターンは心理学者であるスーザン・ハイトラーの著書を基にしたもので、夫婦が意見の対立を友好的かつ有意義な方法で解決するのに役立ちます。<sup>6</sup> 両者にとって満足のいく解決法を見つける助けとなるでしょう。

このパターンは3つの段階から成り、以下の特徴があります。

- コミュニケーションと、問題解決の鍵となる物の見方を共有することを土台としてい

ます。

- 競ったり、責任を逃れたり、強制したり、敵対したりするのではなく、協力して行うものです。
- あらゆる関心事に対処するので、すべての人に満足のいく結果をもたらします。

### 第1段階——考えを述べる

この段階では、対立していることに関して夫と妻が自分の考えを余すところなく述べます。例えば、健は次のように言うかもしれません。「ぼくが家計を担当したい。予算を立て、支払いを行い、小切手帳の決算をしたい。」恵子は次のように言うかもしれません。「わたしがお金を管理したいわ。時間があるし、得意だし。」夫婦は互いの考えに敬意をもって耳を傾けます。

それぞれの考えをはっきりと述べるとき、夫婦は自分たちの望みがそれほど対立していなかったことに気づく場合があります。対立していると思っていたことは、誤解にすぎなかったのです。

夫婦がそれぞれ自分の望みに対する思いが強く、考えが依然として対立しているような場合は、両者互いに譲らず、行き詰まってしまうかもしれません。上述の例では、健も恵子も家計を管理する権利をそう簡単には譲れないかもしれません。このように行き詰まったときには、問題解決パターンの次の段階に移ります。

### 第2段階——関心事を探す

自分たちの考えの根底にある関心事、すなわち、感情、望み、恐れ、記憶、好き嫌い、価値観を探ります。相手の関心事を理解し、受け入れること、自分自身の関心事をはっきり説明することに意識を集中します。

根底にある関心事を探っていくうちに、夫婦はしばしば互いの価値観や思い、感情、望みには類似点が多く、両立可能であることに気づきます。上述の例では、健は恵子に家計を任せきりにしたくないと思っています。家計について口出しできなくなるのを恐れているのです。恵子は家計をすべて健に任せるのは嫌だと思っています。財政管理は自分の得意分野の一つだと確信しているからです。どちらも協力と自立は大切であると考えています。二人とも、自分が育った家庭では、片方の親が家計を全部管理していたため、もう片方の親が疎外感を覚えていたのです。

この段階で、夫婦は対立ではなく協力するようになります。互いを敵として見るのではなく、夫婦の問題の根源を探っている仲間として見るようになります。

この段階がうまくいけば、夫婦は問題の枠組みは「わたしが望むこと」と「あなたが望むこと」から「わたしたちが望むこと」へと広がります。相手の関心事は自分にとっても重要であると感じるのです。考えが対立していても、根底にある関心事が異なっても、調和をすることができます。互いの恐れや痛み、望みを理解すると、相手への思いやりが増すものです。根底にある不安を言葉で表現すると、解決法が明らかになることもあります。

もし関心事が相いれず、解決に近づいていないと思われるなら、夫婦はもっと深いところまで関心事を探る必要があるかもしれません。優れたコミュニケーションのスキルが重要です。批判や防衛や、そのほか口論を招くような態度は、協力して問題を解決するプロセスを止めてしまいます。反対に、気を配り、理解しようとして聞き、愛情を持ち、笑い、互いへの善意を持つと、相互理解が深まり、双方が満足する解決に向かいます。効果的にコミュニケーションを取ることにについては、セッション2を復習するとよいでしょう。

### 第3段階——互いに満足のいく解決法を選ぶ

夫婦が根底にある関心事をともに徹底的に探っていると、満足のいく解決法が明らかになることがあります。解決法が明らかにならない場合は、夫婦で候補となるアイデアを出し合い、思い浮かぶ考えをすべて書き留めるとよいでしょう。次に、最も重要な関心事に最もよく配慮

した解決法を探し、双方の関心事を満たす方法が見つかるまで修正します。

相手に何ができるかを明らかにしようとするよりも、最も重要な関心事に配慮するために自分に何ができるかに意識を集中します。スーザン・ハイトラーはそのような解決法を見つけるプロセスを、「単に……唯一の解決法を見つけるのではなく、解決法の山を積み上げること」だと言っています。<sup>7</sup>

一つの解決法にたどり着いたら、夫婦はその方法で解決されない問題がないかどうか考えます。<sup>8</sup> その解決法に確信が持てない、あるいは満足のいく解決法が思い浮かばない場合は、第2段階に戻り、さらに時間を取って根底にある関心事を探ります。その後で第3段階に戻るなら、恐らく満足のいく解決法が見つかるでしょう。

夫婦が自分たちの根底にある関心事を徹底的に、また協力して探るなら、驚くほど容易に解決法を見つけることができます。選択肢が限られている場合でも、夫婦は両者にとって最善の、あるいは平等な解決法にたどり着くことができるでしょう。

健と恵子の例では、一緒に予算を立て、支払いに対する責任を分担することで合意しました。予算に含まれていないものにお金を使うときには、事前に相談し、月末に計画を評価することで合意しました。

意見の対立を解決する際、第1段階から第3段階へと順番どおりに進まないことがあります。夫婦で3つのすべての段階を行ったり来たりしながら話し合う必要があるでしょう。

### 問題について話し合う際のルール

対立を解決するパターンを上手に使えるように、話し合いのルールを53ページに載せています。このルールは参加者用のテキストにも載っていますが、参加者がスキルを学ぶときに参照しやすくするため、またはテキストを忘れた人に配付するために、コピーを用意しておくといでしょう。

対立を解決するパターンを夫婦に練習してもらう前に、クラス全員でルールを読み、話し合ってください。ルールについて質問のある参加者がいれば、必要に応じて、セッション2で教えられている原則を復習するとよいでしょう。

### 学習活動——意見の対立を解決するパターンを応用する

一組の夫婦に、意見の対立を解決するパターンを使ってロールプレーをしてもらいます。途中で指導を行い、手助けをしながら、パターンの各段階に注意を向けさせてください。夫婦に下記のシナリオを用いるように言うか、教師自身で一つ作るか、または夫婦に自分たちの結婚生活におけるあまり重要でない意見の対立の一つ選ばせてください。パターンに従って小さな対立を解決できるようになれば、大きな問題にもより容易に対処できるようになるでしょう。

#### シナリオ

夫は事業を経営していますが、この10年間ほとんど利益が出せませんでした。妻は収入を補うために学校で教師をしています。妻は夫に事業を売却してどこかに就職してほしいと思っています。自分は教師を辞めて、3歳から12歳までの5人の子供と家にいたいのです。夫は妻に、もうすぐ業績が伸びることを信じて忍耐してほしいと思っています。夫はこれまで多くの時間と努力を注いできた事業を失敗に終わらせたくありません。

#### 第1段階

夫婦に、互いの異なる見解を明らかにし、言葉で伝えてもらいます。自分の見解をはっきりと述べ、<sup>はんりよ</sup>伴侶が話している間は口を挟まずに聞くように言います。もし口論が始まったら、話し合いを中断し、セッション2にあるコミュニケーションのスキルと、問題について話し合う際のルールを効果的に使うように教えてください。夫婦が互いの見解を言い終えたら、双方とも意見をはっきりと述べたかどうかを確認するように言います。次のように言っても



よいでしょう。「わたしは自分の最も大切な望みや気持ちを分かち合いました。あなたもそうしてくれたかしら。」

意見の対立を解決するパターンの第1段階から第2段階に移る前に、出てきた望みを夫婦に要約してもらいます。要約するときには、相手の望みを受け入れたという意味で「はい、でも」の代わりに「そして」と言い、一致して意見の対立を解決したいという意味で「わたし」の代わりに「わたしたち」と言いましょう。以下の例が役立つでしょう。

わたしは……したいと思っています（自分の見解を要約する）。

そして、あなたは……したいと思っています（伴侶の見解を要約する）。

わたしたちは……する必要があります（解決する必要がある意見の対立を要約する）。

## 第2段階

前述の指針を用いて、根底にある関心事を分かち合ってもらいます。夫婦に互いの関心事を探る時間を与えます。遮られたり批判されたりせずに気持ちを話す機会を、それぞれが持つようにしてください。必要であれば、関心事を十分に説明できるように、質問します。夫婦が話し合っている間、述べられた関心事を黒板に書きます。その後、共通の関心事を見つけてもらいます。

## 第3段階

この段階の初めに、妻または夫に次のように尋ねてもらおうとよいかもしれません。「この問題を解決するためにわたしたちに何ができるでしょうか。」もし夫婦が根底にある関心事を徹底的に探っていたら、答えはすぐに見つかるでしょう。両者の必要や関心事に配慮した解決法を見つけるように夫婦を励ましてください。

夫も妻も、出し合ったアイデアを批判しないようにしてください。批判されると、独創的な発想が妨げられ、意見を出しにくくなり、解決法の候補を見つけるプロセスがだいなしになります。

解決法の候補が幾つか出たら、それらを評価して、両者の望みや必要を最もよく満たす解決法を見つけるように夫婦に言います。もし夫婦のどちらかが、その解決法に確信が持てない場合や、解決法が思い浮かばない場合は、夫婦が根底にある関心事をもっと深く探れるように助けます（第2段階）。

## むつまじい関係

福音の原則に従うように努め、意見の違いや対立の解決に熱心に取り組み、互いの幸福と福利のために努力するとき、結婚生活は麗しいものとなります。

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。

「全能者の神聖な目的を満たす制度はほかにありません。男性と女性は神が創造なさいました。そして対等に造られたのです。互いに補い合って機能する男女の関係は神の目的の基本となるものです。どちらか一方だけでは完全ではありません。……

結婚に関する多くの問題を離婚で解決することはできません。それは悔い改めと赦し、親切と思いやりを示すことで解決できます。黄金律を実践するときに解決できるのです。』<sup>9</sup>

ヒンクレー大管長はまた次のように説明しています。

「結婚生活は、美しさを求め、開拓してこそ、美しいものとなります。……この教会の何千何万という家族が、愛と平和、自制と誠実、思いやりと無私の心でそれを実現しています。

夫と妻の双方に、結婚の重要性や尊厳、またその奥にある天与の計画に対する認識がなければなりません。

小さな欠点は見逃し、赦し、忘れようとする気持ちが大切です。

舌を制することも必要です。短気は愛情を損ない、愛をけ散らす悪癖です。……

神の御<sup>み</sup>霊<sup>たま</sup>を求めて努力し、それを育て強めていかなければなりません。父、母、息子、娘がだれも皆、神の子供であって、一人一人が神聖な生得権を持って生まれたことを認識し、だれかを傷つけたら天父を傷つけることになるということをも知らなければなりません。』<sup>10</sup>

注

1. 「幸福の偉大な計画と結婚」『聖徒の道』1995年7月号, 70参照
2. “Overcoming Those Differences of Opinion,” *Ensign*, 1987年1月号, 60
3. *The Argument Culture: Moving from Debate to Dialogue* (ニューヨーク: Random House, 1998年), 3
4. *The Case for Marriage* (ニューヨーク: Doubleday, 2000年), 125
5. 「心の壁」『聖徒の道』1991年7月号, 83参照
6. スーザン・M・ハイトラ博士, *From Conflict to Resolution: Skills and Strategies for Individual, Couple, and Family Therapy*, 著作権所有 ©1990 Susan Heitler, W. W. Norton & Company, Inc.の許可を得て掲載, 22-43参照
7. *The Power of Two: Secrets to a Strong and Loving Marriage* (カリフォルニア: New Harbinger Publications, 1997年), 202
8. スーザン・ハイトラ, *The Power of Two*, 203, *From Conflict to Resolution*, 41-42参照
9. 「人生で出会う女性たち」『リアホナ』2004年11月号, 84
10. 「神が合わせられたもの」『聖徒の道』1991年7月号, 75

# 問題について話し合う際のルール

**話をする時と場所を決める。**両者ともに準備ができていると感じるまで、始めてはいけません。

**話題からそれない。**必要であれば、自分の考え（パターンの第1段階）を書き留めて、自分の前に置きます。会話はわき道にそれやすいものです。

**議論するのではなく理解するように努める。**議論に勝とうとするなら、二人とも敗者となるでしょう。

**はんにょう 伴侶に話をさせる。**遮られることなく話す機会を両者が平等に持つべきです。

**穏やかに話す。**安定した、争いの雰囲気のない穏やかな環境の方が、思いや気持ちを容易に分ち合うことができます。静かな声で話すとき、聖霊の導きに敏感になります。

**必要であれば休憩を取る。**もし怒りを覚えたなら、休憩を取ります。落ち着いたら話し合いを再開できるように、再開する時間を決めておきます。

**優しくする。**伴侶の弱点や、特に感情を害しやすい個人的な事柄を攻撃してはいけません。

**適切な言葉を用いる。**ののしりや悪口を言うことは、不快で、屈辱的で、虐待的であり、解決を妨げます。

**現在の問題について話し合う。**過去を蒸し返してはいけません。過去の事柄について話し合うのは、それが現在の問題の一部である場合に限ります。

**暴力を振るわない。**暴力は有害であり、福音の原則に反しています。

**離婚や別居をすると脅さない。**そのような脅しは、後で悔いるような行動へと人々を駆り立てます。

**霊的な助けを求める。**助けを求めて熱心に祈るとき、主はあなたを導き、心を和らげ、解決法が見つかるように助けてくださるでしょう。

**休んでから再び試みる。**パターンを用いても問題を解決できないときは、合意の下で一時的に問題を棚上げにします。新たな活力を得て問題に再度取り組むべき時を、計画しておいてください。

**達成度を測れる解決法を見つける。**例えば、「わたしが家族の祈りをしようと声をかけるから、あなたは聖文研究をしようと声をかけて」というような解決法は、一目瞭然で達成度を測ることができます。

**解決法の実施について計画する。**だれが何を、いつ、どのくらいの頻度で行うかを決めます。

**思い起こさせる方法について合意する。**思い起こさせる必要があるかどうか、だれがどのような方法でそれを行うかについて合意します。

**特別な状況に備える。**解決法を妨げる状況にどのように対処するかを事前に計画します。

**再評価し、修正する。**解決法を再評価し、必要に応じて修正を行うための日時を定めます。



「結婚生活を豊かにするうえで重要なのは小さな事柄です。  
……結婚生活とは、夫婦がともに、真実のもの、  
美しいもの、そして神聖なものを探求するところです。」

ジェームズ・E・ファウスト管長





## 結婚生活を豊かにする

### セッションの目的

このセッションでは、参加者が以下を達成できるように助けます。

- 結婚生活が失敗するのは、無関心と、結婚生活を豊かにするための努力を怠ることが原因であることを理解する。
- 結婚生活を豊かにする主要な原則や活動を学ぶ。
- 結婚生活を豊かにするための計画を立てる。

### 互いに愛と関心を示し合う

大管長会と十二使徒定員会は、結婚と家族生活が神の子供たちに対する天の御父の計画の中心を成す重要なものであることを断言しています。彼らは次のように宣言しています。「夫婦は、互いに愛と関心を示し合う……という厳粛な責任を負っています。」<sup>1</sup> 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。「結婚の聖約に基づく関係ほど人を昇栄へと導く可能性を持っているものはありません。社会の義務であれ、教会の責任であれ、これに取って代わるほど重要なものはありません。」<sup>2</sup>

夫と妻にとって夫婦関係は決してなおざりにすることのできないものです。しかし残念なことに、多くの夫婦がそのようにしています。大管長会のジェームズ・E・ファウスト管長は、七十人であった時代に、離婚の原因について、特に一つのことに焦点を当てて次のように述べています。

「その中には利己主義や未熟さ、決意の欠如、不十分な意思の疎通、不誠実など……もありますが、それらは皆、すでによく知られています。

しかし、わたしは自分自身の経験から、もう一つの理由に気づきました。それはあまり採り上げられてはいませんが、ほかのすべての問題の発端となるもので、すべてに関連するものです。その理由とは、結婚生活を絶えず豊かにしようとする気持ちの欠如です。すなわち、骨が折れ、困難で、退屈にも感じられる結婚生活を、貴重で、特別な、すばらしいものに変えようとする前向きな努力が見られないのです。」<sup>3</sup>

結婚までの交際の間、男女は頻繁に、また多くの時間を一緒に過ごします。自分たちの関係に意識を向け、互いの必要を満たすように努めます。優しさと敬意を示し、寛大であり、目標や価値観について語り合い、一緒に時間を過ごし、称賛の言葉を伝え、話し、耳を傾け、プレゼントを贈り、特別な日を覚え、愛のメッセージや手紙やカードを送ることによって、度々愛情を表現します。

しかし結婚すると、教育、職業、子供、奉仕で生活が満ちあふれ始めます。仕事や家族、個人的な活動、教会や地域社会での奉仕など、様々な事柄に時間が取られます。責任が増すにつれて、交わりを持つ頻度が次第に減っていく夫婦がいます。時は過ぎていき、夫と妻はほか



の活動に過度に没頭し、結婚生活は以前ほど重要なものでなくなり、関係が損なわれていきます。優しい行いは減り、あるいはまったくなくなり、コミュニケーションの頻度は少なくなり、また平凡なものとなり、愛情の表現も減ります。夫婦は自分たちの会話や行動に注意を払わなくなり、恋愛感情は消えていき、夫婦の関係は弱まり始めます。

七十人のマーリン・K・ジェンセン長老は、結婚生活を優先しなくなることは、悪魔が関与していると警告しています。「誘惑の聲がこの世のものを達成し獲得するようにささやき、なかなか元に戻れない危険な回り道へと導くのです。通りすがりに出くわした、重要とは思えない小さな選択が、永遠の行く末を決める大きな結果を招くことになるのです。」<sup>4</sup> あまりに頻繁に、人々は平安と幸福と永遠の命の約束を、つかの間の名声や権力や誇りを得る機会と引き換えにしています。小さな選択が積み重なり、ついには自分が最も大切に思っていたものを失ってしまったことに気づく人々もいます。

### 違いをもたらす

スペンサー・W・キンボール大管長は、この問題について次のように述べています。「結婚生活が生氣のない貧弱でつまらないものになるのを放置している人が大勢います。……このような人は、結婚生活を再び美しく、甘く、成長を伴うものとするために、自らを再評価し、交際期間中の気持ちを新たに、愛情と優しさを表現し、思いやりを増し加えるとよいでしょう。」<sup>5</sup> 結婚生活がつまらないものになるのを防ぐために、キンボール大管長は夫婦に愛を育てる努力を続けるように助言しています。「愛は……尊敬と称賛の気持ちを示し、感謝の気持ちを表し、無私の思いやりを示すという、愛を形成するものによって絶えず養いを与えなければ、永遠に続くことは期待できません。」<sup>6</sup>

大管長会と十二使徒定員会は、「家族は神の子供たちの永遠の行く末に対する創造主の計画の中心を成すものである」と宣言しています。<sup>7</sup> 聖文には、「人はその父と母を離れて、妻と結び合い、二人は一体となる」と明言されています（モーセ3：24）。家族は創造主の計画の中心を成すものなので、神に従いたいと願う人は、結婚生活と家族を自分自身の生活の中心とします。人生においてほかにも価値ある事柄はたくさんありますが、それらが大切になりすぎて、夫婦関係を豊かにするために必要な時間と精力を注ぐ妨げとならないようにすべきです。お互いを、そして結婚生活を何よりも優先する夫婦は、幸福と平安を味わい、最後には永遠の夫婦関係を享受するのです。

イエス・キリストの福音は、結婚生活を優先できるように助けてくれます。優先順位について言えば、結婚生活は神を愛することに次いで重要なものです。マージョリー・P・ヒンクレー姉妹は、自分が結婚した男性の優先順位について次のように回想しています。「結婚が近づくにつれ、ゴードンが愛してくれていることを完全に確信するようになりました。しかしまた、わたしが彼にとって最も大切なものとなることは決してないということも、何となく分かりました。彼の人生においてわたしは二番目で、主が最も大切なものとなるのを知っていました。それでよかったのです。」<sup>8</sup>

神を愛し、神の戒めを守る夫婦は、互いをも愛し、大切に、敬意をもって接します。交わした聖約を守るのです。神を愛し、神に仕えることが最優先事項であり、伴侶を愛し、伴侶に仕えることはそのすぐ次に来るもの、あるいは、最優先事項を実行することに含まれているとさえ言えます。神を愛する夫婦は、互いをさらに愛するようになり、結婚生活への忠誠心が確固としたものとなります。

小さな決意が人を結婚生活から遠ざけるように、取るに足りないような小さな親切と愛の行為には、心の傷を癒し、健全で充実した関係の土台を築く力があります。

ファウスト管長は次のように助言しています。「結婚生活を豊かにするうえで重要なのは小さな事柄です。常に互いに理解し合い、心から感謝を示すことです。また互いに励まし合い、助け合って成長することです。結婚生活とは、夫婦がともに、真実のもの、美しいもの、そし

て神聖なものを探求するところです。』<sup>9</sup>

福音を中心とした関係を築き、互いのために時間を取り、楽しい時間をともに過ごし、頻りに、また前向きに話し合い、優しく接し合う夫婦は、結婚生活を豊かなものにすることができるでしょう。

### 学習活動——結婚生活をさらに良いものにする

結婚生活にもっと精力を注ぐことによって、どのような祝福が得られるか参加者に考えてもらいます。クラスで話し合いながら、祝福を書き出してもらいます。(より幸福になる、目的意識が生まれる、充足感が得られる、身体的、情緒的、霊的に健康になる、愛が増す、親密さが増す、より優れたコミュニケーションができる、心の平安が得られる、などの祝福が考えられます。)

各夫婦に、結婚生活をより良くするためにできる小さな事柄を幾つか挙げるように言います。例えば、日ごろから関心や好意や感謝を示す、励ます、困難やチャレンジを乗り越えられるよう互いに助け合う、など。自分がすることを決めるときには<sup>ほりよ</sup>伴侶と相談するように、また具体的なものにするように言います。

決めた事柄を今から実行すると決意するように勧めます。伴侶の必要を気遣い、称賛し、感謝を伝え、愛情を示し、愛にあふれたコミュニケーションや振る舞いで伴侶を驚かせるように提案してください。

### イエス・キリストの福音を中心とした結婚生活

ファウスト管長は次のように述べています。「結婚生活に祝福をもたらすすべてのものの中で、特別な要因が一つあります。それは夫婦を、何にも増して真実に、神聖に、霊的に結びつけるものです。すなわち、結婚生活における神の存在です。』<sup>10</sup>

スペンサー・W・キンボール大管長は、夫婦が自分自身よりも主と伴侶を愛し、度々神殿に参入し、ともに祈り、教会の集会に出席し、完全に貞節な生活を保ち、神の王国を築き上げるために協力するならば、幸福は頂点に達するだろうと教えています。<sup>11</sup>

二人の関係をイエス・キリストの福音を中心としたものとする夫婦は、結婚生活と個人としての生活をより良いものにすることができます。夫婦は朝晩ともに祈り、聖文を研究し、毎週家庭の夕べを開くべきです。

福音は、互いに愛し合い、仕え合い、「互いに重荷を負い合う」ように教えています(モーサヤ18:8)。キリストの名を受ける人は、このように人々を愛することを聖約します。聖約を守る夫婦は、キリストのような態度や行いにより夫婦関係をはぐくみ、強めるのです。

ファウスト管長は、幸福の最も大きな源の一つとして次のことを挙げています。「神との神聖な交わりを持ち、神の臨在により得られる実を享受することです。……霊的に一つになることこそが<sup>いかり</sup>錨なのです。」また次のように述べています。「離婚が増加しているのは、結婚生活を豊かにしようとする気持ちが欠けているからです。この気持ちは、神の戒めを守ることで与えられる神聖な祝福によってもたらされます。つまり結婚生活に霊的な養いが欠けているのです。』<sup>12</sup>

### 学習活動——霊的に一つになるように努める

参加者に、結婚生活においてさらに霊的に一つになるよう努めることについてどう感じるか話し合うように言います。それはどれくらい重要なことでしょうか。夫婦関係にどのような影響があるでしょうか。霊的に一つになるためにどのような行いが必要でしょうか。霊性と一致を増すために夫婦として取り組みたい目標を書き出すように言います。目標を達成するための行動を促す責任者となる人も書いてもらいます。

## 互いのために時間を取る

夫婦は自分たちの関係をはぐくむ方法を一貫して探し求めなければなりません。多くの場合、時間と精力が必要な活動は良いものです。教育を修了すること、職業で成功すること、子育て、教会の召し、市民としての義務や兵役を果たすこと、すべてが夫婦の時間や家族の時間と競合するかもしれません。

教会の指導者に向かって、ゴードン・B・ヒンクレー大管長は次のように警告しています。「家族を絶対にないがしろにしないでください。家族ほど大切なものはありません。……結局のところ、後の世に持って行くことができるのは、この家族関係なのです。」<sup>13</sup>

時に難しい判断を下さなければならないことがあります。幸福と結婚生活の安定が危機に瀕しているときには、利益の多い、時間を要する仕事を犠牲にし、経済的および個人的な目標を後回しにする必要があるかもしれません。この最も神聖な関係に時間を使うために、ほかの人々に仕える時間を減らす必要さえあるかもしれません。

ヒンクレー大管長は次のように勧めています。「皆さんがいつ、どれだけの時間を家族と過ごすかを、家族と一緒に決めてください。そして、それを確実に守ってください。何ものにもそれをじゃまさせないでください。家族と過ごす時間を、神聖なもの、ほかのことに譲れない約束、楽しむために勝ち取った時間と考えてください。

月曜日の夜は家庭の夕べのために神聖に保ってください。奥さんと二人だけの夕べを持ってください。家族全員で過ごす休暇を計画してください。」<sup>14</sup>

### 学習活動——より良い結婚生活のための優先順位を決め、計画する

夫と妻の優先順位が似ているかどうかを確認してみると役立つことがあります。黒板またはホワイトボードに、次の7つの項目を書きます。これらの7つの項目に、優先順位の高いものから低いものへと順位を付けるように言います。次に、<sup>はんりよ</sup>伴侶がどのような優先順位を付けるか推測して、順位を付けるように言います。

- 職業における目標を達成する。
- 教会での召しを尊んで大いなるものとする。
- 地域社会で奉仕する。
- 天の御父とイエス・キリストへの愛と信仰を増す。
- 結婚生活において成功を収める。
- 子供たちと良い関係を持つ。
- 才能を伸ばす。

参加者に、自分のリストと伴侶のリストを比べ、一致している分野と一致していない分野について話し合うように言います。夫婦関係における問題を映し出しているような大きな相違点がないかを尋ねます。

結婚生活にさらに時間を使い、注意を向けるための計画を立てるように参加者に勧めます。毎週の家族会議の議題に「一緒に過ごす時間を計画する」を入れる、あまり重要でない活動を減らす、一日の終わりに少し話す時間を取る、たとえば公園や近所を散歩するだけでも、一緒に外出する予定を立てる、などのアイデアを参加者が検討できるように助けます。

### 一緒に楽しむ

教会の指導者は、娯楽は家族生活を強めると教えています。大管長会と十二使徒定員会は、実りある結婚生活と家族を築くための原則の一つとして、「健全な娯楽活動」を挙げています。<sup>15</sup>

心理学者のハワード・マークマン、スコット・スタンリー、スーザン・ブラムバーグは、

夫婦関係に問題を抱えている夫婦は突然互いに対して魅力を感じなくなるわけではないと述べています。むしろ、「魅力が失われる最大の理由は、まさに最初の段階でそれを生み出し、保ったもの、すなわち、友情や楽しみを、夫婦がなおざりにすることなのです。」<sup>16</sup> 夫婦は楽しむための時間を確保し、それを問題解決のための時間としないように彼らは勧めています。<sup>17</sup>

著述家のスーザン・ページは次のように述べています。「余暇について研究してきた社会学者たちは、わたしが〔円満な夫婦の〕取材を通じて得た結論を裏付けています。すなわち、余暇を一緒に過ごす夫婦は、そうしない夫婦に比べて、はるかに結婚生活に満足している傾向があります。』<sup>18</sup>

ページは、取材した夫婦たちは多くの事柄を一緒に行っていると述べています。「彼らはダンスをする。走ったり汗を流したりする。ハイキングに行く。スキーをする。バレーボールをする。……外食する。映画や演劇やコンサートに行く。友人をもてなす。室内でのゲームをする。」また次のように付け加えています。「特別な番組を一緒に見ているのでないかぎり、これらの夫婦のほとんどはテレビを見ることを遊びの時間に数えませんでした。』<sup>19</sup>

マークマン、スタンリー、およびブラムバーグは、運動、水泳、ハイキング、ヨガ、鬼ごっこ、料理、貝殻集め、映画鑑賞、ソーダ水を飲むこと、おしゃべり（目標、夢、計画、望みについて語り合う、称賛し合う）などの活動を挙げています。<sup>20</sup> 活動そのものよりも、それを行っている間の夫婦の態度が大切です。家事を一緒に行うことも楽しい時間になり得ます。安上がりな活動の方が楽しいものであることがよくあります。

夫婦が一緒にできる活動を考える際、二人ともが楽しめる活動に限定して考えるべきではないことを伝えてください。もし夫婦が交互に活動を選び、興味のある事柄を分かち合うなら、互いに対する理解を深めることができ、また恐らく新しい事柄に興味を持つようになるでしょう。進んで新しい活動に挑戦し、助け合うことで、結婚生活が豊かになるでしょう。夫婦は自分が行っている良いことをあきらめる必要はありません。それらの活動の多くを分かち合い、一緒に行うとよいでしょう。

エズラ・タフト・ベンソン大管長は、家庭の夕べは家族で楽しく過ごすのに良い時間であると指摘しています。「家庭の夕べを毎週開くようにしてください。そして、遊んだり、家族皆で家の仕事をしたりするとよいでしょう。また、寸劇をしたり、ピアノを囲んで歌ったり、ゲームをしたり、特別に作ったおやつを食べたり、家族皆でお祈りしたりしてください。家庭の夕べのこのような活動は、あたかも鉄の鎖のように家族を、愛と、誇りと、家風と、道徳心と、忠実さで結び合わせます。』<sup>21</sup>

## 学習活動——一緒に行う活動を計画する

夫婦と一緒に楽しむことのできる健全な活動についてアイデアを出し合うように言います。思い浮かんだものをすべて書き出し、できるかぎり長いリストを作ってもらいます。リストから、これから1か月間、各々の週に行う活動を一つか二つ選んでもらいます。また、2度目の新婚旅行や、結婚10周年、20周年、25周年、30周年記念など、結婚生活における大きな出来事をどのように祝うかを計画するように勧めてもよいでしょう。

## 頻繁に、前向きに話をする

十二使徒定員会のラッセル・M・ネルソン長老は、頻繁にコミュニケーションを取ることの大切さを次のように強調しています。「互いの話に耳を傾けない夫婦もいるようです。二人の間の意思の疎通を保つには、ぜひとも話し合いの時間を取る必要があります。結婚生活が人生の中で最も大切な関係であるならば、それに最も時間を費やす必要があります。にもかかわらず、結婚生活に比べれば価値の低い約束事に優先的に時間が取られ、大切な伴侶に耳を傾けるための時間には残りを充てる、ということが往々にしてあります。』<sup>22</sup>

ファウスト管長は次のように宣言しています。「結婚のきずなは、より良い心の交流を図る



ことによっていっそう堅固なものとなります。……心の交流にも多種多様な方法があり、笑いかけること、髪をといてあげること、優しく手を握ることは、その一つです。また、毎日欠かさずに妻は『愛しています』と語りかけ、夫は『きれいだよ』と答えます。時に応じて使う『すみません』という言葉も大切な心の交わりを生む言葉です。また熱心に耳を傾けて聴くこともすばらしい交流です。』<sup>23</sup>

セッション2では、ジョン・ゴットマンの研究が引用されています。円満な夫婦は、互に関心を示し合う、優しくする、心遣いを示す、感謝する、気遣う、共感を示す、伴侶の異なる意見を受け入れる、陽気に振る舞う、楽しい時間を過ごして喜びを分かち合う、などの方法で前向きに付き合っていることが分かりました。<sup>24</sup>

実りある幸福な結婚生活に関する研究において、スーザン・ページもまた効果的なコミュニケーションが不可欠であることを見いだしています。円満な夫婦は「コミュニケーションを妨げるものが比較的少なく、難しい問題について容易に話をすることができ、互いに理解し合っていると感じており、互いに伝え合わないことがほとんどなく、意見の対立を解決する能力に自信がありました。」コミュニケーションのルールを教えられなくても、直感的に実践している夫婦もいることをページは発見しました。書物や記事、ワークショップ、話、カウンセラーを通じてコミュニケーションのスキルを学んだ人々もいました。<sup>25</sup>

### 学習活動——コミュニケーションを改善する

各夫婦に優れたコミュニケーションの特徴を復習するように言います。互いに交わる際にうまくできていることと、セッション2を学んでから改善されたと思われることを挙げてもらいます。次に、以下の課題を与えます。

これから2週間、互いに対してまた生活全般に対して感じていることについて毎日語り合います（平日に毎日5分ずつ、さらに、少なくとも週に2度15分ずつ）。次のことについて話し合います。（1）その日の自分たちの関係について満足だったこと、（2）その日の自分たちの関係について最も楽しかったこと。この時間は、否定的なことを言ったり、心配事について話し合ったり問題を解決したりする時間ではありません。毎日、伴侶の長所に焦点を当てた称賛の言葉を少なくとも一つ含めてください。

この活動は、夫婦が自分たちの関係の長所を理解し、互いに良い感情を分かち合うのに役立つでしょう。この活動を誠実に行えば、夫婦の関係が強められるでしょう。

### 優しい行いをする

ゴードン・B・ヒンクレイ大管長は、夫婦が互いに優しさを示し合うことの重要性を、次のように強調しています。「すべての夫、すべての妻が、伴侶の心を休め、伴侶を幸せにすることを絶えず実行するならば、離婚などほとんどなくなるでしょう。言い争いはなくなり、非難を浴びせる声も消えるでしょう。怒りを爆発させることもなくなります。そして虐待と辛らつな言動が、愛と思いやりに変わるでしょう。」

ヒンクレイ大管長は教会の男性たちに、人生で出会う女性たちが才能やそのほかの長所を発揮し、伸ばすのを助けるように勧めています。「人生で出会う女性たちには、特別な資質や神聖な性質が賦与されています。女性が周りの人に親切な愛の手を差し伸べられるのはそのためです。女性の内にある才能や意欲を伸ばす機会を提供するなら、彼女たちが人に手を差し伸べるのを励ますこととなります。ある夜、年を取った愛する妻が静かに言いました。『わたしが飛べるように、あなたはいつも翼をくれたわね。うれしかったわ。』<sup>26</sup>

結婚前に行われるコートシップは、結婚後にはよりいっそう欠かせないものとなります。互いに心からの敬意と優しさと愛情を示し合うとき、夫婦は人生のチャレンジに対処するために助け合うことができます。これらの要素が欠けていると、夫婦関係は大いに損なわれてしまいます。絶えず親切にし、愛を表現することで、伴侶との間に強く揺るぎないきずなが生まれるでしょう。

## 学習活動——「優しい行い」のリストを作る

参加者がさらに関心と愛情を示せるように助ける方法の一つとして、<sup>ほんりよ</sup>伴侶にもっと頻繁にしてほしいことを10項目以上挙げたリストを作るように言います。要望は、評価の難しい漠然としたもの（たとえば「もっとわたしに関心を持つ」など）ではなく、具体的なもの（たとえば「どんな一日だったかを尋ねる」など）にします。夫婦間の重大な対立の中心にある問題に関連したものは避けてください。また、要望は簡単で、費用のかからないものにします。称賛の言葉、愛のメッセージ、電話など、優しい行いを求めるように勧めてください。

そのほかに考えられる要望として、洗濯やほかの家事をする、手をつなぐ、ソファで寄り添う、好意や感謝の気持ちを示す、互いに電話をかけ合う、子供の面倒を見る、耳を傾ける、一緒に友人や家族を訪問する、赤ん坊のおむつを交換する、買い物をする、などがあります。

これから1週間、参加者はたとえ伴侶がするのを忘れたとしても、伴侶の要望リストから毎日最低3つのことを行います。もし要望したことを伴侶がしてくれなくても、腹を立てたり失望したりしてはなりません。

参加者に、自分の要望リストにあることを伴侶がしてくれるときに感じる気持ちに注意を払うよう言います。それらの優しい行いを認め、伴侶に感謝を述べるように勧めてください。また、伴侶のためにするときを感じる気持ちにも注意を払ってもらいます。

これは計画された練習ですが、それでも特にこの活動を通じて愛と感謝と献身を心から表現するならば、参加者の夫婦関係をより良いものとするができるでしょう。

参加者に、1か月、6か月、および1年後に、このセッションで学んだ事柄を夫婦でどのように取り入れているかフォローアップするように言います。

## 結婚生活における幸福

互いに愛と感謝を示し合うとき、夫婦関係はうまくいくでしょう。優しさと心遣いと思いやりにあふれた行為は、結婚生活に欠くことのできない養分です。この養分を受けるとき、人は元気になり、自分の持つ最高の可能性を發揮したいと思うようになります。夫婦は常にすべてがうまく行くことを期待すべきではありません。しかし、もし互いに愛と敬意を示し合うならば、結婚生活に大いなる満足感を見いだせるでしょう。ファウスト管長が述べているように、「結婚生活の幸福と、親となることによって得られる幸福は、ほかのいかなる幸福よりも数千倍も大きなものなのです。」<sup>27</sup>

福音に添った生活をし、教会の指導者の靈感による教えに従い、健全な関係のための原則と技術を応用するとき、夫婦は大きな幸福を見いだすでしょう。チャレンジを避けることはできないでしょう。しかし、夫婦はスペンサー・W・キンボール大管長の次の宣言に希望を見いだすことができます。「難しい問題に直面したときにくじけてしまうのは、負けずに頑張ろうという気力をなくしてしまうからです。」<sup>28</sup> 粘り強く続けることで、この世においては大いなる幸福を、また来るべき世においては永遠の家族の生活という、約束された報いを得られることでしょう。

## 注

1. 「家族——世界への宣言」『リアホナ』2004年10月号, 49
2. 「結婚」『聖徒の道』1981年9月号, 21
3. 「結婚生活を豊かにするもの」『聖徒の道』1978年2月号, 12参照
4. “A Union of Love and Understanding,” *Ensign*, 1994年10月号, 50
5. *Marriage and Divorce* (ソルトレーク・シティー: Deseret Book, 1976年), 22
6. *Marriage and Divorce*, 23

7. 「家族——世界への宣言」『リアホナ』2004年10月号, 49
8. シェリー・L・デュー, *Go Forward with Faith: The Biography of Gordon B. Hinckley* (ソルトレーク・シティー: Deseret Book, 1996年), 114で引用
9. 「結婚生活を豊かにするもの」『聖徒の道』1978年2月号, 13参照
10. 「結婚生活を豊かにするもの」『聖徒の道』1978年2月号, 13参照
11. *Marriage and Divorce*, 24参照
12. 「結婚生活を豊かにするもの」『聖徒の道』1978年2月号, 13参照
13. 「仕える特権を喜ぶ」『世界指導者訓練集会, 2003年6月21日』, 23
14. 「仕える特権を喜ぶ」『世界指導者訓練集会, 2003年6月21日』, 24
15. 「家族——世界への宣言」『リアホナ』2004年10月号, 49
16. *Fighting for Your Marriage* (サンフランシスコ: Jossey-Bass, Inc., 1994年), 262-263
17. *Fighting for Your Marriage*, 254-256
18. *The 8 Essential Traits of Couples Who Thrive* (ニューヨーク: Dell Publishing, 1997年), 56
19. *The 8 Essential Traits*, 54
20. *Fighting for Your Marriage*, 257-261
21. 「家族を永遠のものとするために」『聖徒の道』1983年1月号, 106参照
22. 「耳を傾けて学ぶ」『聖徒の道』1991年7月号, 23
23. 「結婚生活を豊かにするもの」『聖徒の道』1978年2月号, 12参照
24. ジョン・ゴットマン博士, *Why Marriages Succeed or Fail*より。ジョン・ゴットマン著作権所有 ©1994年。ニューヨーク州Simon & Schuster, Inc.の許可を得て転載。59-61
25. *The 8 Essential Traits*, 133
26. 「人生で出会う女性たち」『リアホナ』2004年11月号, 84
27. 「結婚生活を豊かにするもの」『聖徒の道』1978年2月号, 13参照
28. 「家族は永遠に」『聖徒の道』1981年4月号, 5

# 付 録



# 結婚生活を強める

## 関係充実コース

作成/LDSファミリーサービス

### このコースはどのように役立ちますか。

このコースでは、福音の観点から夫婦に実用的な助けを提供します。参加者が以下を達成できるように助けることを目的としています。

- 永遠の原則と聖約が結婚生活にどのような影響を及ぼし得るかを理解する。
- 伴侶や子供と効果的にコミュニケーションを取る。
- 夫婦間の一致、平等、分かち合いを促進する。
- 怒りを克服する。
- 意見の対立を解決するスキルを身に付ける。
- 結婚生活を豊かなものとし、優先する。

### 参加対象者はだれですか。

このコースは、結婚生活に問題やチャレンジを抱えている夫婦に特に役立ちますが、教えられる原則に従えば、どの夫婦も結婚生活をより充実したものとすることができます。夫婦で一緒に出席することを強くお勧めします。

### コースの期間はどのくらいですか。

コースの期間は参加者の必要に応じて異なります。一般に、週1回のセッションが6回から8回行われます。各セッションは約90分です。

### 参加者にはどのようなことが求められますか。

すべてのセッションに参加してください。参加者には『結婚生活を強める——夫婦のためのリソースガイド』を受け取り、研究してください。リソースガイドにはコースの内容と、結婚生活を強めるための活動が記されています。また、成果を評価するため、コース終了時に無記名のアンケートに答えていただきます。情報はすべて極秘に扱われます。

### プログラムの参加費は幾らですか。

諸経費をまかなうために、参加費\_\_\_\_\_をお支払いいただきます。

### コースの日程および開催場所を教えてください。

次回の「結婚生活を強める」コースは、\_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_より, \_\_\_\_\_にて開催されます。

### コースへの登録や問い合わせの方法を教えてください。

LDSファミリーサービス事務局\_\_\_\_\_または\_\_\_\_\_までお電話ください。

### コースはどのような人が教えるのですか。

LDSファミリーサービスの教師またはワードやステークのボランティアが教えます。

# 準備リスト

コースを成功させるには様々な細かい事柄に目を向ける必要があります。以下のチェックリストを参考にして、漏れのないようにしてください。

以下の物が用意されている。

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> マイクまたは音響装置         | <input type="checkbox"/> ホワイトボード用のペン       |
| <input type="checkbox"/> ビデオまたはDVD          | <input type="checkbox"/> イーゼルパッド／ライティングパッド |
| <input type="checkbox"/> 演壇                 | <input type="checkbox"/> マジックペン            |
| <input type="checkbox"/> オーバヘッドプロジェクター      | <input type="checkbox"/> 白紙                |
| <input type="checkbox"/> テレビとビデオまたはDVDプレーヤー | <input type="checkbox"/> 鉛筆                |
| <input type="checkbox"/> ホワイトボード            | <input type="checkbox"/> その他： _____        |

- 参加者に配付する資料はコピーして、ページ順を点検しておく。
- 教室を予約しておく。
- 参加予定の人数に対応できるように教室を準備しておく。
- 予備のいすを用意しておく。
- トイレが清掃されており、また見つけやすいことを確認しておく（分かりにくければ、案内の矢印を表示する）。
- 前もって冷房または暖房を入れて、教室を適温にしておく。



# プログラム評価用紙

結婚ワークショップにご参加くださり、ありがとうございました。あなたはこれまで、結婚生活を改善するための情報やスキルを学ぶことに時間を注いでこられました。ワークショップが目標の達成に役立ってきたかどうかをお聞かせください。この評価用紙の各項目にご記入ください。無記名で結構です。だれが書いたかは分かりませんので、心配せずに、ご自由に質問に答えていただければ幸いです。皆さんが出してくださる貴重なご意見を今後の結婚ワークショップの改善に役立てていきたいと考えていますので、ご協力をよろしくお願いいたします。

それぞれの項目について、コースで学ぶ前と比較した現在のあなたの状態を最もよく表している答えに○を付けてください。

	現在の自分の状態：			コース以前と現在との比較：		
A. 自分たちの結婚生活が永遠に続くという確信を持っている。	あまりできていない	普通	よくできている	悪くなった	同じ	良くなった
B. より上手に <sup>はんにょう</sup> 伴侶とコミュニケーションを行うことができる。	あまりできていない	普通	よくできている	悪くなった	同じ	良くなった
C. 結婚生活において平等であり、意思決定をともに行っている。	あまりできていない	普通	よくできている	悪くなった	同じ	良くなった
D. 怒りを抑え、解決することができる。	あまりできていない	普通	よくできている	悪くなった	同じ	良くなった
E. 意見の対立を互いに満足のいく方法で解決することができる。	あまりできていない	普通	よくできている	悪くなった	同じ	良くなった
F. 夫婦関係を優先している。	あまりできていない	普通	よくできている	悪くなった	同じ	良くなった

この結婚コースのどの分野が最も役立ちましたか。

---

---

改善するためにまだ助けが必要な分野はどれですか。

---

---

このコースの改善できる点を教えてください。

---

---

教師の教え方で良かった点と良くなかった点は何ですか。

---

---

幾つのレッスンを読みましたか。 \_\_\_\_\_

レッスンがあなたにとって役に立ったかどうかを5段階で評価してください。

役に立たなかった 非常に役立った

1            2            3            4            5

各レッスンの学習活動を行いましたか。 \_\_\_はい\_\_\_いいえ

学習活動があなたにとって役に立ったかどうかを5段階で評価してください。

役に立たなかった 非常に役立った

1            2            3            4            5



# 結婚生活を強める

修了証

殿

---

あなたは  
LDSファミリーサービス  
の  
「結婚生活を強める」  
コースを  
修了したことをここに証します。

---

事務局ディレクター

教師

---

日付



LDS *Family* SERVICES

