支援ガイド

支援ガイド：立ち直ろうとする人の配偶者と家族への助け

支援ガイド
立ち直ろうとする人の配偶者と家族への助け

はじめに ii
1．神は苦難のときに慰めてくださる 1
2．あなたがたを縛っている鎖を振り払う 8
3．神の御子は御自分の民の苦痛と病を身に受けられる 14
4．わたしに近づきなさい 20
5．自分のことに気をつける 27
6．あなたの友人たちはまことにあなたの傍らに立っている 33
7．すべてのことについて感謝する 39
8．確固として堅固である 46
9．隠れた不正直なことを捨て去る 54
10．垂れている手を上げる 61
11．忍耐してこれらすべてのことに耐える 67
12．わたしは平安をあなたがたに残して行く 73
付録 79

はじめに

このガイドは，依存的な行為が見られる人の配偶者や家族にリソースと支援を提供するものです。このガイドの目的は，配偶者や家族がイエス・キリストと主の贖罪の力による平安と癒しを見いだすのに助けとなる，福音の原則と教義を明確にすることです。このガイドはすべての人に癒しをもたらす決まったステップの一覧を挙げたものではありません。福音の原則を学び，応用するための助けとなるものです。原則を最初から順番に学習する必要はありませんが，あなたにとって最も重要だと思うものに焦点を当てながら，ガイドにある原則をすべて学習してください。学習するときに，あなたの状況にとって最も有益かつ現実に即した方法でこれらの原則を活用できるように，御霊があなたを導いてくださるでしょう。このプロセスを通して，あなたは，福音の原則をさらによく理解できるようになり，自分と愛する人に役立つ具体的なアイデアを得られ，よりいっそうの平安と癒しを見いだすことでしょう。

希望を見いだす

愛する人が依存的な行為に陥っている場合，あなたは落胆し，傷つき，絶望的な気持ちになるかもしれません。あなたと愛する人に及ぶ可能性のある重大な結果について心配するかもしれません。ただ心配する気持ち，助けになりたいという思いを抱くでしょう。状況がどうであろうと，「神にはなんでもできない事はない」のです（マタイ 19:26）。ディーター・F・ウークトドルフ管長はこのように述べています。「皆さんの中には，闇に支配されつつあると感じている

人がいるかもしれません。心配事，恐れ，疑いの気持ちが重くのしかかっているかもしれません。そのような人と，また皆さんすべてに，すばらしくまた確かな真理を今一度お伝えします。神の光は実在します。あらゆる人がそれを受けることができます。それは万物に命を与えます〔教義と聖約 88:11 – 13 参照〕。心の奥底の痛みを和らげる力を持っています。孤独と心の病を癒す乳香となることができます。絶望のときに希望の種を植え付けてくれます。深い悲しみの谷に光を投げかけてくれます。目の前の道を照らし，深い闇夜から新たな夜明けという約束に導かれるという確信を与えてくれます。」（「神の光のもたらす希望」『リアホナ』2013 年 5 月号，75）

救い主のもとに来て平安を見いだす

わたしたちは愛する人を助けようとして必死に努力することばかり考えます。しかし，主の助けも必要です。主はみもとに来て癒しを得るようにと，わたしたちを招いておられます（3 ニーファイ 9:13 参照）。わたしたちが優先しなければならないのは，個人的にもっと主に近づくことです。自分の重荷を主の足もとに置き，能力を授けてくださる主の力に頼り，忍耐強く主を待ち望まなければなりません。そうするときに，主はわたしたちを助けてくださいます。そして，わたしたちは自分の生活の中で主の光と希望を感じることでしょう。その結果，愛する人をもっとよく助けられるようになります。愛する人がどのようなことを選んだとしても，救い主の平安と希望がわたしたちにあることでしょう。ハワード・W・ハンター大管長は次のように述べています。「人が平安を得ることができる方法はただ一つです。それは，平安を与える力を持っておられる平和の君に無条件に身を委ねることです。人は美しく整った平和な環境で暮らしていても，心の中にある葛藤や不調和のために，絶えず不安を抱えることがあります。他方，きわめて破壊的な状況や流血の戦争のさなかにあっても，言葉で表現できない穏やかな平安に満たされていることがあります。人やこの世のやり方に頼るなら，不安と混乱を招くでしょう。しかし，神に頼りさえすれば，不安な心に平安が訪れるでしょう。」（『歴代大管長長の教え――ハワード・W・ハンター』47，49 – 50）癒しと平安に向かうわたしたちの旅は，心と思いを救い主に向けることから始まるのです。

メモ

メモ

救い主に頼る

わたしたちは皆自分自身の行いについて責任を負い，報告する責任がありますが，ほかの人々の行いには責任がないと，福音は教えています。完全な癒しを得るために，わたしたちは不必要な罪悪感を自分から取り除き，愛する人自身にその選択の責任を取らせるようにしなければなりません。愛する人が好ましくない選択をすると，それは何となく自分に責任があると思うのはよくあることですが，それは正しい考えではありません。もっとよく対応できたのではないか，あるいは別の対応ができたのではないかと思い悩むことがあるかもしれません。その好ましくない選択を未然に防ぐことができたのではないかと考えるかもしれません 。ところが実際には，愛する人の好ましくない選択に対して，わたしたちには責任がありません。責任があるのは，その行動にどう対応するかについてだけです。

わたしたちの癒しに欠かせないことがあります。それは，立ち直りと癒しに責任を負うのは愛する人自身であるということを受け入れ，理解するようになることです。わたしたちは，本人に代わってその人の問題を解決しなければならないと考えてしまうことが往々にしてありますが，それは正しくありません。わたしたちがコントロールしないかぎり状況はさらに悪化するだろうと，心配になるかもしれません。わたしたちの努力は助けになりますし，時には命さえ救うことがありますが，救い主のもとに来て，悔い改め，清くなり，救い主によって癒しを受けなければならないのは，愛する人自身なのです。わたしたちが当人に代わって行うことはできません。強要したり，その人の選択をコントロールしたりすると，実際には立ち直りを妨げたり，遅らせたりすることになりかねないのです。愛する人の選択については責任がなく，その選択を解決できないということを理解するとき，わたしたちは自分の癒しの重要な一歩を踏み出していることになります。

自分の力でできることをすべて喜んで行う

初期の聖徒たちが試練や迫害に堪え忍んでいたとき，預言者ジョセフ・スミス（1805 – 1844 年）は彼らにこう勧告しました。「したがって……わたしたちの力の限りすべてのことを喜んで行おう。そして願わくは，その後，わたしたちがこの上ない確信をもって待ち受けて，神の救いを目にし，また神の腕が現されるのを見ることができるように。」（教義と聖約 123:17）初期の聖徒たちが堪え忍んだように，わたしたち

も忍耐して自分の状況を改善し，愛する人を助けるときに，多くのことを成し遂げることができます。ほかの人たちに支援を求め，支援グループ集会に出席し，依存的な行為と癒しについてさらに多くのことを学ぶことができます。また，境界線と制限を設けて，愛する人の好ましくない選択を助長しないようにすることもできます。さらに，胸が張り裂けそうに感じるときでさえ，主に頼る術を学ぶことができます。自分のなすべきことを行うならば，主は手を差し伸べて，わたしたちが独りではできないほど大きく，わたしたちの状況と人生を変えてくださいます。

灰にかえて冠を受ける

苦痛や悲しみ，不安，怒りが癒されるとは，信じがたいことかもしれません。しかし，預言者イザヤは次のように教えています。「〔主は〕わたしをつかわして……シオンの中の悲しむ者に喜びを与え，灰にかえて冠を与え，悲しみにかえて喜びの油を与え，憂いの心にかえて，さんびの衣を与えさせる……。」（イザヤ 61:1，3）わたしたちが主に頼るとき，主が与えてくださる平安と慰めにより，実際に奇跡が生じます。わたしたちは苦痛や苦難に感謝の気持ちを感じないかもしれません。しかし，困難な経験を通して救い主の愛と贖いの力をよく理解するようになると，喜びと感謝を感じることができます。救い主は試練を用いてわたしたちの心を清めてくださり（モーサヤ 4:2 参照），また灰に代えて冠を与えてくださるのです。現在の試練，また死すべき世で遭遇するすべての試練は「〔わたしたちに〕経験を与え，〔わたしたちの〕益とな〔り得〕る」という信仰をもって前進することができます（教義と聖約 122:7）。

本ガイドの各項がどのように構成されているかを理解する

このガイドの各項は，以下に述べる主要な小項目に分かれています。

基本原則

この項には鍵となる福音の原則やアイデアが紹介されており，またその原則やアイデアを生活にもっとよく応用する方法を考えるのに役立つ質問が含まれています。

メモ

メモ

福音研究

この項には，個人学習用の追加の聖句と教会の説教が含まれています。キリストの言葉はあなたがなすべきことをすべて告げる，と聖文は教えています（2 ニーファイ 32:3 参照）。

個人の学習と応用

この項には，それらの原則を学び，応用するのに役立つ活動が記載されています。その目的は，福音の原則と，それを具体的に自分に応用する方法についてよく考えて研究する機会を与えることです。学習しながら，考えたことや感じたこと，心に浮かんだことを日記に書いてください。

本ガイドの使い方を理解する

このガイドは，配偶者・家族支援グループ集会で使用しますが，個人学習でも使えます。支援集会に参加すれば，よりいっそうの平安と希望を見いだせることでしょう。さらに詳しい情報については，arp.churchofjesuschrist.org を御覧ください。

オンラインでリソースを閲覧する

『支援ガイド：立ち直ろうとする人の配偶者と家族への助け』のテキスト内では，参照として至る所に聖句や総大会説教，メディア教材の情報が載っています。こうした資料をオンラインで閲覧するには，arp.churchofjesuschrist.org/spouses-and-families にアクセスし，本ガイドのオンライン版で各資料へのリンクをクリックしてください。

原則 1

神は苦難のときに慰めてくださる

「確固とした思いをもって神に頼り，篤い信仰をもって祈りなさい。そうすれば，神は苦難のときにあなたがたを慰めてくださる。」（モルモン書ヤコブ 3:1）

いかなる困難な状況でも神の助けを受ける

有害な行動（ポルノグラフィーを見るなど）や有害な物質の使用は，愛する人だけでなく，わたしたち自身も傷つけます。以下に挙げるのは，愛する人がわなに掛かっているときに，その人の配偶者や家族，あるいは友人が味わう気持ちの例です。

- 愛する人が二度と立ち直れないのではないかという恐れ。
- 愛する人が霊的に死ぬだけでなく，ほんとうに死んでしまうのではないかという恐れ。
- 愛する人が周囲の人，特に子供に危害を加えるのではないかという恐れ。
- 睡眠不足やストレス，不安から生じる肉体的な疲れ。
- 愛する人がなぜそのように見境のない行動を取るのか，またこちらが何を言っても何をしても何の効果もないように見えるのはなぜかという戸惑い。

メモ

- 愛する人のうそ，偽り，ごまかしの結果として生じる，その人への信頼と信用の欠如。
- 愛する人の選択を自分の責任と感じてしまうことによる，恥じる気持ちと絶望感。
- 愛する人に裏切られ，傷つけられたという怒り。
- ほかの人を守るために愛する人の選択を知られないようにすることで抱く孤独感と孤立感。
- バプテスマや神殿の聖約から修復不可能なほど遠ざかり，永遠の家族のきずなが途絶えてしまうのではという恐れ。
- 伴侶が不貞またはネットワーク上で不適切な関係を持ったことから生じる苦悩と心痛。
- 浪費や立ち直るための治療費，訴訟費用，罰金，器物損壊に対処するうえでの経済的な問題から生じる苦しみ。
- 愛する人の好ましくない選択が継続することで，自分の信仰が揺らぎ，愛する人のために主の助けを願い求めることもできなくなってしまうのではないかという恐れ。
- 愛する人が投獄されるなど法的な処罰を受ける場合はどうなるのかという恐れ。

上記のような不安を抱くのは至極当然のことです。しかし，信仰と，ほかの人々の助けがあれば，手間と時間はかかるにしても，やがて解決に導くことができます。わたしたちが神に頼るならば，どのように困難な状況にあっても神から助けていただくことができます。

- 愛する人の好ましくない選択から，あなたはどのように影響を受けていますか。
- 上に挙げた気持ちの中で，あなたが感じたことのあるのはどれですか。愛する人の好ましくない選択の結果，あなたはほかにどのような気持ちを感じましたか。

自分の置かれている状況を神が御存じであることを理解する

愛する人の問題のためにわたしたちがどのようなことを経験しているか，神は御存じなのだろうかと疑問に思うときがあるかもしれません。わたしたちは心と思いを神に向けるときに，神がおられて導いてくだ

さっていると実感することができます。七十人のケビン・W・ピアソン長老はこう言っています。「天の御父はわたしたち一人一人を完全に愛しておられ，憐れみと理解に満ちておられます。御父はわたしたちについて何でも御存じです。わたしたちには自分の望みしか見えないときにも，天の御父はわたしたちの必要を御存じです。無限の力と能力でわたしたちを支え，導いてくださいます。いつも進んでわたしたちを赦し，何事についても助けてくださいます。」（「個人の祈りを改善する」『リアホナ』2013 年 6 月号，38 – 39）トーマス・S・モンソン大管長はこう教えています。「兄弟姉妹の皆さん，再度申し上げます。御父はわたしたちの必要を御存じであり，わたしたちが主に助けを求めるときに必ず助けてくださいます。どんな関心事であっても，小さすぎることも無意味なこともないと，わたしは信じています。主はわたしたちの生活の細部に至るまで心にかけてくださっています。」（「祝福について考える」『リアホナ』2012 年 11 月号，88）

- ○ 神があなたのことを御存じであることについて，どのような証拠がありますか。これが分かると，あなたの信仰はどのように強められ，どれほど勇気が与えられるでしょうか。
- ○ 神は自分を心にかけてくださらないとか，これ以上自分の状況に構ってはくださらないと感じるようになった場合，あなたはどうしますか。

神は決してわたしたちをお見捨てにならないことを知る

わたしたちは神の助けを頂くためには完全な者にならなければならないと，誤って思うことがあるかもしれません。どんなに努力しても，孤独を感じ，神は祈りを聞いておられないと思うことがあるかもしれません。しかし，絶望的に見える状況の中でさえ，神はあなたのそばにいて祝福してくださいます。主は，決してわたしたちをお見捨てにならないと約束しておられます。「しかし見よ，シオンは言った。『主はわたしを見捨てられた。わたしの主はわたしを忘れられた。』しかし，主はそうされなかったことを示される。『女が乳飲み子を忘れ，自分の産んだ子を哀れまないことがあろうか。まことに，たとえ女たちが忘れようとも，おお，イスラエルの家よ，わたしはあなたを忘れない。見よ，わたしはあなたを，わたしの手のひらに彫り刻んだ。あなたの石垣はいつもわたしの前にある。……』」（1 ニーファイ 21:14 – 16）わたしたちは自分の家族に平安が注がれるよう神の助けを求めて祈ることができます。祈り，聖

メモ

メモ

文を研究し，断食し，神殿に参入し，忍耐強く主を待ち望むときに，わたしたちは生活の中でより御霊を受けることができるようになります（イザヤ40:31 参照）。そのようにすると，主の恵みを頂くことができます。神は決してわたしたちをお見捨てにならないと確信できるようになり，神を信じる信仰はさらに強くなるでしょう。

○ あなたは，生活の中で神の存在をいつ感じましたか。

神を知ることは苦難のときに助けとなる

わたしたちが気づかないときでさえ，主は常にわたしたちに慰めと導き，力を与えてくださっています。このように神がさりげなくそっと愛し支えてくださっていることには，様々な場面で気づかされます。例えば，ほかの人から助けられたとき（原則 6，「あなたの友人たちはまことにあなたの傍らに立っている」），またレッスンを受けたり，説教や賛美歌を聴く中で，これはまさに自分に向けられているものだと思えるようなときなどです。そのほか，アイデアや印象が浮かんで理解が深まり，進むべき道がはっきりと分かって，ますます強く愛が感じられるようになることがあります。これまでに数え切れないほど主から祝福と導きを頂いてきたことを思い出すのも，助けになります。ジェフリー・R・ホランド長老は次のように教えています。「キリストとキリストに従う天使，預言者は，わたしたちの霊を支え，神経を強固にし，心を落ち着かせ，力をよみがえらせ，確固たる希望を抱かせるために永遠にわたって働いてくださいます。」（「王国にかかわる平和をもたらす事柄」『聖徒の道』1997 年 1 月号，95）信仰を持って一歩ずつ歩み続けるときに，主が助けの源であられることが分かるようになるでしょう。わたしたちが助けを必要としているときに，愛にあふれる天の御父と御子イエス・キリストが確かに支えてくださるということに，わたしたちは気づきます。

○ あなたが試練に遭っているとき，天の御父はどのようにあなたを支えてくださいましたか。

○ 天の御父は自分を支えてくださらないと感じている人がいる場合，どのような言葉をかけてその人を助けたいと思いますか。

「兄弟姉妹の皆さん，再度申し上げます。御父はわたしたちの必要を御存じであり，わたしたちが主に助けを求めるときに必ず助けてくださいます。どんな関心事であっても，小さすぎることも無意味なこともないと，わたしは信じています。主はわたしたちの生活の細部に至るまで心にかけてくださっています。」——トーマス・S・モンソン大管長

メモ

メモ

さらに研究を深めるためのリソース

福音研究

次のリソースを学び，教えられている原則をどのように応用できるか，よく祈って考えてください。

2 ニーファイ 2:2（主は苦難を聖別して，わたしたちの益としてくださる。）

2 ニーファイ 4:17 – 35；アルマ 36:3（試練のときに神は支えてくださる。）

M・ラッセル・バラード「おお，悪しき者のあの狡猾な策謀よ」『リアホナ』2010 年 11 月号，108 – 110

ヘンリー・B・アイリング「大幕はどこにあるのですか」『リアホナ』2012 年 11 月号，72 – 75

ジェフリー・R・ホランド「だれも主とともにいなかった」『リアホナ』2009 年 5 月号，86 – 88

トーマス・S・モンソン「決して独りで歩いているのではない」『リアホナ』2013 年 11 月号，121 – 124

ディーター・F・ウークトドルフ「神の愛」『リアホナ』2009 年 11 月号，21 – 24

個人の学習と応用

次の活動は，学んだ原則をさらによく理解し実践できるようにするためのものです。考えたことや感じたこと，気づいたこと，また学んだことを実行するための計画を，日記に書いてください。同じ活動を繰り返し行っても結構です。必要な事柄や状況が変わると，新しい発見があるでしょう。

- M・ラッセル・バラード長老の話，「おお，悪しき者のあの狡猾な策謀よ」（『リアホナ』2010 年 11 月号，108 – 110）を研究してください。そこから何を学びましたか。愛する人の依存的な行為から，あなたはどのように影響を受けてきましたか。あなたは何をするように促されていると感じていますか。信頼できる人にあなたの状況を話してください。その人に助言を求め，学んだことに基づいて行動する計画を立ててください。
- トーマス・S・モンソン大管長の話，「決して独りで歩いているのではない」（『リアホナ』2013 年 11 月号，121 – 124）を研究し，熟考してください。そこから何を学びましたか。神があなたの苦労を御存じであなたを支えておられることは，どのようなことから分か

りますか。神があなたを御存じであるという証拠を，リストにしてください。これらの証拠によって，あなたの信仰はどのように強められるでしょうか。どうすれば神が助けてくださっていることをもっとよく理解することができるようになるでしょうか。

○ ヘンリー・B・アイリング管長の話，「大幕はどこにあるのですか」（『リアホナ』2012 年 11 月号，72－75），またはジェフリー・R・ホランド長老の話，「だれも主とともにいなかった」（『リアホナ』2009 年 5 月号，86－88）を研究し，熟考してください。神があなた自身とあなたが経験していることを御存じであるということについて，あなたはどのような確信を持っていますか。神に近づくために，また神があなたを御存じであり，心にかけておられることを知ろうと努める中で，あなたは何をしようと思いますか。

○ この概要に挙げられている聖句を研究し，熟考してください。そこから何を学びましたか。概要に，そのほかどのような聖句を付け加えたいと思いますか。これまで神はあなたをどのように支えてこられましたか。神は現在，どのようにあなたを支えておられますか。神の愛と支えをさらによく感じられるように，あなたは何ができるでしょうか。

○ 次の賛美歌で歌われている原則と約束，平安について深く考えてください：「神はわが砦」（『賛美歌』36 番）；「日は暮れ」（『賛美歌』92 番）；“As Now We Take the Sacrament” (Hymns, no. 169); “Come, Ye Disconsolate” (Hymns, no. 115)；「絶えず頼り主求む」（『賛美歌』53 番）；「主よ，荒海を導きたまえ」（『賛美歌』61 番）; “Oh, May My Soul Commune with Thee“” (Hymns,no. 123); “Our Savior’s Love“ (Hymns,no. 113)；「尊き救い主」（『賛美歌』58 番）；「主はわが飼い手」（『賛美歌』63 番）。

メモ

原則 2
あなたがたを縛っている鎖を振り払う

「目を覚ましなさい。…… 義の武具を身に着けなさい。あなたがたを縛っている鎖を振り払い，暗闇を抜け出て，地から立ち上がりなさい。」（2 ニーファイ 1:23）

愛する人が選択したことのために自分を責めてはならないことを自覚する

わたしたちは難しい状況に置かれると，なぜ愛する人が誤った道に踏み込んでしまったのか知りたいと思うものです。わたしたちは，自分に何らかの責任があると感じるかもしれません。親として，別の対応ができたかもしれないと思うかもしれません。配偶者として，自分は夫または妻の必要を満たせなかったのではないかと思い，「自分は力不足なのだろうか」「もっと何かできたのではないだろうか」などと自問するかもしれません。状況が好転しない場合は，自分を責めたくなってしまいます。このような考え方をしていると，ほかの人の選択に過度の責任を感じるようになり，その結果，不必要な罪の意識と絶望感にさいなまれることになるのです。

天の御父の計画に欠かせない要素に，選択の自由，つまり自分で選択する能力と特権の原則があります。この原則を学んで理解すると，愛する人の好ましくない選択の原因は自分ではないと，御霊が証してくださるでしょう。リチャード・G・スコット長老はこう言っています。「皆さんが深刻な罪に捕らわれていないのでしたら，他人の罪の結果に不必要に苦しむことはありません 。妻や夫，親や愛する者として，わたしたちは罪を犯したことで苦汁の中にいる人に哀れみ

を抱きます。しかし，その人が罪を犯したことに責任を感じる必要はないのです。」（「重荷から解放される」『リアホナ』2002年11月号，88）愛する人が行う選択についての責任は当人にあります。その人の選択の理由そのものは複雑かもしれませんが，それに対する責任はわたしたちにありません。このことを教えている良い聖句があります。「罪悪を行う者は自分でそれを行うのである。なぜなら，あなたがたは自由〔だ〕……からである。」（ヒラマン14:30；強調付加）愛する人が，好ましくない選択をすることもあるでしょう。彼らの立ち直りと癒しのプロセスにおいては，過ちを犯したら，自分の下した決断には全面的に責任を持たせなければなりません。わたしたちの人生の成功と幸せは，ほかの人が選択の自由を働かせてどのような選びをするかで測られるものではありません。人は，自分自身の選択と行動に対してのみ責任を負うのです。

- あなたは，愛する人の好ましくない選択に対して何らかの責任を感じたことがありますか。感じたことがある場合，それはあなたにどのような影響を及ぼしましたか。
- あなたは何がきっかけで，愛する人の選択について自分に責任はないと考えられるようになりましたか。

わたしたちは神の子供であることを理解する

愛する人の選択により，自分に対する見方，また人生観に影響が及ぶこともあるでしょう。愛する人の選択がもたらす経験により，自分の価値を定義し始めるかもしれません。なぜなら，時折，愛する人の選択がすべてだと思えてしまうからです。わたしたちは自分が何者であり，なぜこの世にいるのかを思い出すことが大切です。神はわたしたちの統治者および創造主であるだけでなく，わたしたちの天の御父でもあられるのです。すべての男女は，文字どおり神の息子娘です。わたしたちは，神は自分の御父であられ自分は神の子供であるという簡潔な真理に頼ることができます。この関係を理解すると，平安と自信が与えられ，前進することができるようになります。それはわたしたち自身の力ではなく，神と御子イエス・キリストの慈しみと比類のない力のおかげです。人生で何が起ころうとも，わたしたちに対する神の愛は永遠に変わらないという点に注目することができます。この時点で，癒しのプロセスが始まります。試練の真っただ中にあるときは，心を天の御父に向けてくださ

メモ

メモ

い。そうすれば，御父の愛と，御子の贖罪による癒しの力によって，わたしたちは勇気と希望を持てるようになります。

- 自分が神の子供であるという知識は，あなたにとってどのような助けになりますか。
- 祈りや聖文研究，深く考えること，断食すること，神の戒めに従うことなどによって，あなたと神との関係はどのように強くなるでしょうか。

わたしたちは自分の思うとおりに行動する自由があることを知る

わたしたちは，愛する人が選んで行うことやその選択の結果をほとんどコントロールできないことで，無力感を抱くかもしれません。しかし，福音はこう教えています。「すべての人の偉大な仲保者を通じて自由と永遠の命を選ぶことも，あるいは悪魔の束縛と力に応じて束縛と死を選ぶことも自由である。」（2 ニーファイ 2:27）わたしたちは自分の選択の自由を使って状況を改善することができ，また置かれている状況にかかわらず義にかなった選択をすることもできます。デビッド・A・ベドナー長老は次のように勧告しています。「皆さんもわたしも，贖罪が持つ人に能力を授ける力について理解し，その力を自分の生活で用いるようになるとき，状況が変わるように祈るのではなく，状況を変える力を祈り求めるようになるでしょう。受け身でいるのではなく，自ら選択し行動する者になるでしょう（2 ニーファイ 2:14 参照）。」（「贖罪と現世の旅」『リアホナ』2012 年 4 月号，16）

- あなたは選択の自由を使ってどのように行動し，自分の置かれている状況を改善しようと思いますか。
- 信仰箇条第 2 条は，あなたの状況にどう当てはまるでしょうか。

試練の真っただ中にあるときは，心を天の御父に向けてください。 そうすれば，御父の愛と，御子の贖罪による癒しの力によって，わたしたちは勇気と希望を持てるようになります。

さらに研究を深めるためのリソース

福音研究

次のリソースを学び，教えられている原則をどのように応用できるか，よく祈って考えてください。

詩篇 82:6（わたしたちは神であり，いと高き者の子である。）

使徒 17:29（わたしたちは神の子孫である。）

2 ニーファイ 2:14 – 16（わたしたちには選ぶ能力が与えられている。）

モロナイ 7:15 – 16（わたしたちはキリストの光によって善と悪を見分けることができる。）

教義と聖約 101:78（わたしたちは自分の行いに対して責任がある。）

モーセ 7:32（神はわたしたちに選択の自由を与えられた。）

信仰箇条 1:2（わたしたちはほかの人の生き方ではなく，自分自身の生き方に対して責任がある。）

「家族 ――世界への宣言」

デビッド・A・ベドナー「贖罪と現世の旅」『リアホナ』2012 年 4 月号，12 – 19

D・トッド・クリストファーソン「道徳面での鍛錬」『リアホナ』2009 年 11 月号，105 – 108

メモ

メモ

ロバート・D・ヘイルズ「選択の自由 ―― 命の計画になくてはならないもの」『リアホナ』2010 年 11 月号，24 – 27

ビデオ :「何かを行う自由」

個人の学習と応用

次の活動は，学んだ原則をさらによく理解し実践できるようにするためのものです。考えたことや感じたこと，気づいたこと，また学んだことを実行するための計画を，日記に書いてください。同じ活動を繰り返し行っても結構です。必要な事柄や状況が変わると，新しい発見があるでしょう。

- ビデオ :「何かを行う自由」を視聴して，学んだことを日記に書いてください。人には何を行う自由がありますか。人には何を行う自由がないでしょうか。選択の自由の原則を応用することによって，どのように救い主から平安と助けを頂けるでしょうか。
- 本課の概要に挙げられている聖句を研究し，熟考してください。その聖句が選択の自由について教えていることを日記に書いてください。あなたにとっていちばん意味のある聖句はどれですか。それはなぜですか。学んだことをどのように役立てることができますか。
- ロバート・D・ヘイルズ長老（1932 – 2017 年）の次の言葉について深く考えてみてください。「末日に生きるわたしたちは，古代の人々の模範に従って，悪に作用されるのではなく悪を避ける行動を自ら起こさなければなりません。」（「思いのままに行動する ―― 選択の自由という賜物と祝福」『リアホナ』2006 年 5 月号，6）（2 ニーファイ 2:14 参照）。
- 作用されるものではなく作用するものになることについて，あなたはどのように感じますか。どうすればヘイルズ長老の勧告に従って自ら行動し，さらに大きな平安と癒しを見いだすことができるか，書いてください。
- D・トッド・クリストファーソン長老の話，「道徳面での鍛錬」を研究し，熟考して，自分の人生に取り入れることのできる選択の自由の原則を探してください。あなたと同じような状況にある友達に考えを伝えるとしたら，どんな気づきを分かち合いますか。考えたことを日記に書いてください。

○ 次の賛美歌で歌われている原則についてよく考えてください：“Know This, That Every Soul Is Free”(Hymns no. 240）；「光の中進もう」（『賛美歌』194番）

メモ

原則 3
神の御子は御自分の民の苦痛と病を身に受けられる

「神の御子は御自分の民の苦痛と病を身に受けられる……。また神の御子は，肉において御自分の心が憐れみで満たされるように，また御自分の民を彼らの弱さに応じてどのように救うかを肉において知ることができるように，彼らの弱さを御自分に受けられる。」（アルマ 7:11－12）

受けられない祝福などないことを知る

わたしたちは永遠の家族になるという望みを持っていますが，愛する人の選択によって，その希望が失われそうになることがあります。永遠の家族ではなくなるのではないかという恐れがあると，ひどく悲しい気持ちになるかもしれません。信仰が揺らぎ，天の御父の計画に従うことを諦めようとする誘惑に駆られるかもしれません。自分はただ踏みとどまっているだけであり，惰性や条件反射あるいは自暴自棄で神にすがっているだけと感じている人もたくさんいます。約束が果たされず，夢が破れるかもしれないという苦しみを抱えながら前進するのは大変なことでしょう。わたしたちの前にある選択肢は，神の約束がどのように果たされるか分からない場合でも神を信じるかどうかです。ダリン・H・オークス管長は次のように言っています。

「自分以外の人の選択をわたしたちはコントロールできませんし，それに伴う責任を負うことはできません。それらがわたしたちにひどい衝撃を与えるときであったとしてもそうです。わたしは，ポルノグラフィー中毒や，その他の依存的な行為，また子供時代に受けた虐待に端を発する，

長期にわたる悪影響などの深刻な問題で悩んでいる配偶者を，愛をもって助けようとしている夫や妻たちを，主が愛し，祝福されていると確信しています。

結果がどうあろうと，また皆さんの経験がどんなに困難であろうと，皆さんが主を愛し，主の戒めを守り，最善を尽くしているならば，永遠の家族関係という祝福を失うことはないという約束が皆さんにはあります。」（「離婚」『リアホナ』2007年5月号，72–73）

- あなたの期待と夢は，愛する人の選びによりどのように影響を受けてきましたか。
- ただ天の御父とイエス・キリストの存在を信じるのではなく，天の御父とイエス・キリストの約束は成就するということを信じることが必要です。それはなぜでしょうか。

深い苦痛と悲しみをイエス・キリストに癒していただく

それができれば，愛する人の選択の結果として生じる苦痛と悲しみですら，わたしたちを救い主に近づけてくれます。贖罪は，死と罪に打ち勝つためだけでなく，苦痛と悲しみ，そのほかの苦しみを癒すためにもあるのです。C・スコット・グロー長老はこう言っています。「贖罪を通して救い主は戒めに背く者だけでなく，その人の背きのために苦しむ罪のない人をも癒してくださいます。」（「贖罪の奇跡『リアホナ』2011年5月号，109）キリストはわたしたちの苦痛と病を文字どおり御自分の身に受けられたため，わたしたちの苦痛を御存じです（アルマ7:11参照）。わたしたちがこのことを理解できるように，御霊は助けてくださいます。愛する人の選択や行動にかかわりなく，わたしたちは，人に能力を授けるというイエス・キリストの力を通して試練のときに癒され，支えられるという望みを見いだすことができます。ダリン・H・オークス管長はこう言っています。「重荷が取り除かれる場合も，使徒パウロのように重荷に耐える力を授かって重荷とともに生きる場合も，主イエス・キリストの癒しの力は，この世のすべての苦難に及ぶのです。」（「主は重荷を負っている人を癒される」『リアホナ』2006年11月号，8）実際の癒しは，わたしたちが救い主に立ち返るまでは与えられません。

- あなたが重荷を負っているにもかかわらず救い主を通して平安と希望を感じたのは，いつでしょうか。
- キリストのもとに来て，キリストを信じる信仰を働かせれば，キリストは癒してくださいます。あなたがそうするのを妨げるものに何がありますか。

メモ

メモ

重荷を主に預ける

わたしたちは信仰を持ってキリストのもとに来てキリストを頼り，負っている重荷をキリストに委ねるとき，キリストの癒しの力を感じることができます。リチャード・G・スコット長老は，こう勧告しています。「主の癒しの力に対して心を開かないために，不必要な重荷に苦しんでいる人たちが多くいます。……救い主の足もとに重荷を降ろしてください。」（「重荷から解放される」『リアホナ』2002 年 11 月号，86，88）主はわたしたちをぜひとも祝福したいと思っておられます。自分の重荷を主に預け，「人を救う力を備えておられるこの御方の功徳にひたすら頼〔る〕」ならば（2 ニーファイ 31:19），わたしたちは大きな力を見いだすことができます。残念なことに，それでもまだ，愛する人が不適切な選択をした結果に，わたしたちは苦しむことがあります。しかし，状況がどうあれ，わたしたちは主の平安，「人知ではとうてい測り知ることのできない」平安を得ることができるのです（ピリピ 4:7）。

わたしたちがキリストのもとに来てキリストを信じる信仰を働かせようと努めるときに，キリストはわたしたちの力を超えた力を与えてくださいます。イエスはおっしゃいました。「からし種一粒ほどの信仰があるなら，この山にむかって『ここからあそこに移れ』と言えば，移るであろう。このように，あなたがたにできない事は，何もないであろう。」（マタイ 17:20）救い主がそばにいて助けてくださることを思い出すとき，わたしたちの素朴な信仰は育ち，強くなります。ジェフリー・R・ホランド長老はこう言っています。「信仰の大きさや，知識の深さは問題ではありません。 それよりも，すでに持っている信仰とすでに知っている知識に忠実であることの方が大切です。」（「主よ，信じます」『リアホナ』2013 年 5 月号，94）

- 救い主の足もとに重荷を下ろすとは，どういう意味だと思いますか。
- あなたは，どんな重荷を救い主の足もとに下ろそうと思いますか。

変わるには時間がかかることを理解する

わたしたちはこれ以上傷つきたくないために，早急な変化を望むことがあります。癒しを求めるためにできることをすべて行い，主が助けてくださっていることを知っていたとしても，癒しと立ち直りのプロセスには時間がかかります。 このことを理解していなければなりません。近い将来変わってくれるだろうという望みを持ち続けながらも，変わるた

めには一生涯，またはそれ以上かかる場合もあることを理解しておく必要があるのです。ダリン・H・オークス管長はこう述べています。「必ずしも現世のうちにすべての問題が克服され，すべての大切な関係が修復されるわけではありません。しかし，救いの業は，死のとばりを超えて続くのですから，現世という限られた期間にすべてを成し遂げられなくともあまり懸念すべきではありません。」（「力強い理念」『聖徒の道』 1996 年 1 月号，28）わたしたちの愛する人は変わりたくないと言うかもしれませんし，変わろうという気持ちになかなかなれないかもしれません。逆戻りするかもしれませんし，誘惑を受け続けるかもしれません。悔い改めの時間と余地を彼らに与える必要はありますが，いかなる形の虐待行動も許容してはなりません（原則 8「確固として堅固である」の中の「愛する人からの虐待行為を我慢する必要はないことを理解する」の項を参照）。わたしたちには，愛する人について積極的に希望を持ち，祈り，そして彼らが成長して救い主のもとに来て癒しを求めるように，彼らを支援する機会があります。

- どうすれば，逆境に遭いながらも信仰を増し，信仰を示すことができるでしょうか。
- たとえ愛する人が順調に立ち直っていかなかったとしても，あなたが癒しを受けるうえで信仰はどのように助けとなるでしょうか。

「贖罪を通して救い主は戒めに背く者だけでなく，その人の背きのために苦しむ罪のない人をも癒してくださいます。」—— C・スコット・グロー長老

メモ

メモ

さらに研究を深めるためのリソース

福音研究

次のリソースを学び，教えられている原則をどのように応用できるか，よく祈って考えてください。

イザヤ 49:13 – 16（救い主はわたしたちをお見捨てにならない。）

ヘブル 4:14 – 16（わたしたちは必要なときに，救い主の恵みと憐れみを通して助けを見いだすことができる。）

2 ニーファイ 9:21；アルマ 7:11 – 13（救い主はわたしたちの苦痛と苦難を御自身の身に受けられた。）

3 ニーファイ 9:13 – 14（キリストのもとに来れば癒していただける。）

3 ニーファイ 17:5 – 20（キリストはわたしたちを癒したいと望んでおられ，癒してくださる。）

C・スコット・グロー「贖罪の奇跡」『リアホナ』2011 年 5 月号，108 – 110

ケント・F・リチャーズ「贖罪はすべての苦痛を癒す」『リアホナ』2011 年 5 月号，15 – 17

『歴代大管長の教え――ブリガム・ヤング』第 5 章「イエス・キリストの贖罪を受け入れる」39 – 42

ビデオ：「重荷を持ち上げる――イエス・キリストの贖罪」

ビデオ：「わたしの喜びは満ちている」

個人の学習と応用

次の活動は，学んだ原則をさらによく理解し実践できるようにするためのものです。考えたことや感じたこと，気づいたこと，また学んだことを実行するための計画を，日記に書いてください。同じ活動を繰り返し行っても結構です。必要な事柄や状況が変わると，新しい発見があるでしょう。

- イエス・キリストと贖罪について述べている聖句を研究し，熟考してください。それらの聖句は救い主の力についてどんなことを教えているでしょうか。それらの聖句はなぜ，あなたにとって大切なのでしょうか。愛する人が好ましくない選択を続けている状況にあっても，救い主はどのようにあなたを強めてくださるでしょうか。上記の聖句やあなたの考えをだれかと分かち合い，どのようにして救い主から力を頂いてきたかを話し合ってください。

- 『福音の視覚資料集』に目を通して，救い主を通して平安と癒しを得る様子を描いている絵を探してください。例えば，「嵐を静められるイエス」は，わたしたちが自分の人生の嵐を鎮めようとするときにキリストから平安と慰めが頂けることを表しています。絵の関連聖句を調べ（インターネットで見る場合，参照聖句は絵のタイトルの下に表示されている），救い主と贖罪について学んだこと，あるいは感じたことをよく考えてみてください。
- ケント・F・リチャーズ長老の話，「贖罪はすべての苦痛を癒す」を研究し，熟考するか，ビデオ「重荷を持ち上げる ── イエス・キリストの贖罪」を視聴してください。贖罪について何を学べましたか。どのようなことが印象に残りましたか。どのような促しを受けましたか。どの部分からあなたの悩みに対する慰めを受けましたか。
- アルマ7:11－13と2ニーファイ9:21，『聖句ガイド』の「恵み」の項を調べてください。救い主と贖罪について学ぶと，あなたの生活にどのような祝福が与えられますか。生活の中でもっと救い主を求めるために，あなたは何をしたいと思いますか。
- 次の賛美歌で教えられている原則についてよく考えてください：「主に来たれ」（『賛美歌』67番）；「いともやさし」（『賛美歌』70番）；「祈りは楽しき」（『賛美歌』81番）

メモ

原則 4
わたしに近づきなさい

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

神の導きと指示に頼る

わたしたちは，自分の能力や理解力を超えた，克服できそうもない問題にぶつかることが，何度もあります。助けが必要になり，愛にあふれる天の御父に導きと指示を求めることもあるでしょう。わたしたちは次のように勧められています。「あなたがたのうち，知恵に不足している者があれば，……神に，願い求めるがよい。」（ヤコブの手紙 1:5）主はわたしたちの祈りにこたえたいと思っておられ，聖霊を通してわたしたちに語られます。リチャード・G・スコット長老（1928 – 2015 年）は次のように教えています。「御霊から来る考えは，差し迫った祈りの答えとして，あるいは求めなくても必要なときにやって来ることがあります。例えば，知らないうちに危険な状況に陥ってしまったときなど，積極的に求めなくても，主が現実を明らかにされる場合があります。」（「霊的な導きを得るために」『リアホナ』2009 年 11 月号，8 参照）

啓示を受けるには，受ける側の努力が必要です。ハロルド・B・リー大管長（1899－1973年）は，こう言っています。「わたしたちは訓練によって自分の霊を成長させます。……肉体を訓練するのと同じように，霊を訓練しなければなりません。」リー大管長は，「毎日の生活の中で，聖くなるための時間を取ってください」と勧告しています（『歴代大管長の教え――ハロルド・B・リー』181，182）。時間を取って瞑想し，深く考え，心を天に向けることが大切です。そうすると，聖霊の促しを受け，認識し，理解することができるようになります。

わたしたちは，愛する人を今すぐ助けなければならず，答えや指示を必死に祈り求めたくなる状況に追い込まれることがあるかもしれません。緊迫感を持ち，霊的な助けがすぐに与えられることを期待することもあります。主の答えがすぐに与えられることもありますが，啓示は「規則に規則」を加えて与えられると聖文では教えられています（イザヤ28:10）。忍耐強く「主を待ち望〔み〕」（イザヤ40:31），主が語りかけてくださることを信じましょう。これは，忍耐力と人格を磨く一つの方法です。3度聞こえるまで，ニーファイの民には「自分たちに聞こえたその声の告げる意味が分からなかった」ように（3ニーファイ11:3参照），個人の啓示が認識できるようになるまでには，時間がかかることもあるのです。

- 愛する人との関係について，あなたは主の導きや指示をどのような形で受けてきましたか。
- 啓示を求めて主に導いていただくために，あなたは何をしたいと思いますか。

神の言葉を調べる

わたしたちが行うよう主が望んでおられることを知りたいと思うとき，わたしたちは聖文を調べ，聖文について深く考えることができます。モルモン書の中でニーファイは次のように教えています。「キリストの言葉はあなたがたがなすべきことをすべて告げる……。」（2ニーファイ32:3）リチャード・G・スコット長老は次のように言っています。「聖典は，わたしたちの心を照らし，高い所から導きと霊感を受ける備えをさせる光の小包みのようなものです。聖典は天の御父とその愛する御子イエス・キリストと交信するための扉を開く鍵になり得ます。」（「聖文の力」『リアホナ』2011年11月号，6）聖文は，平安と癒しの道を歩む際に主の言葉と助けを受けるための手段となるのです。生活の中で

メモ

メモ

聖文とその教えについてよく考えるとき，わたしたちは，救い主からの癒しを求める方法を理解できるよう御霊の導きを求めることができます。

聖餐を受ける

聖餐は，深く考える時間です。わたしたちは，イエス・キリストがわたしたちのためになされた贖いの犠牲を記念し，また聖約を新たにするために，聖餐を受けます。自分の意思を神の御心に一致させ，従わせ，そして霊的に強めるために，聖餐を神聖な時間とすることができます。そのために，愛する人のことを考えるのを一時中断して，自分自身の霊的な力に心を注ぐ必要があるかもしれません。聖餐の間に愛する人のことを考えたり，そのことで自分がどれほど悩んでいるか思い巡らしたりするのは自然なことではありますが，聖餐の間は，自分と神との関係，自分と救い主との関係を堅固なものにするために時間を取る必要があるのです。そのように行うと，救い主イエス・キリストの持っておられる，人に能力を授ける力を通して，わたしたちは霊的に強くなります。主と交わした聖約を新たにする以外のことは考えないようにすることが大切です。愛する人の行動や選択のことすら，考えるべきではありません。

愛する人がキリストのもとに来て癒されることをわたしたちは望みますが，これは本人が自分でしなければならないことです。天の御父は，彼らがキリストを信じる信仰を働かせて立ち直りに必要な行動を起こすのを，忍耐強く待っておられます。わたしたちも忍耐強くあって，自分の意思を神の御心に添わせなければなりません。聖餐は，わたしたちが信仰をもって堪え忍びながら，天の御父に従う意思のあることを示す機会なのです。自分の望みを抑えて神の御心を信頼するならば，それはある意味で，キリストの御名を受け，いつもキリストを覚えるということになります（教義と聖約 20:77，79 参照）。

- 聖餐の儀式から，わたしたちはどのように力を得ることができるでしょうか。

神殿に参入する

愛する人が一緒に行けないことを理由に，神殿に行くことをためらっている人がいるかもしれません。しかし，愛する人の弱さや選択のせいで，配偶者や家族が神殿に参入する権利を奪われることはありませんし，自分は神殿に参入するにふさわしくないと感じるべきでもありませ

ん。神殿で礼拝し奉仕することによって，わたしたちは，前進し，永遠の観点から物事を見るために必要な力と祝福を得ることができます。ボイド･K・パッカー会長（1924－2015 年）は，次のように言っています。「神殿は，教会の霊的な強さの中心です。敵は，教会全体やわたしたち個人が聖なる霊感あふれる業に参与しようとするときに，それを妨げようとするでしょう。」（「聖なる神殿」『リアホナ』2010 年 10 月号，35 参照）神殿に参入しようとすると問題が出てくるかもしれませんが，主の宮で主に近づき，信仰と希望を持って前進する主の力を受けることができます。

パッカー会長は，続けてこう言っています。「悩み苦しむとき，また重大な決断に迫られるとき，教会員はたいてい，神殿に参入します。神殿は，心配事を持って行くのにとても良い場所です。神殿の中では，霊的な目を持てるからです。……問題を抱えて気が動転していることもあると思います。そのような場合は一気にどっと不平不満が湧き上がってきて，何もはっきり考えられず，見ることもできないものです。神殿では，混乱する心の中に舞い上がったほこりも地面に降り，霧やかすみもうそのように晴れて，混乱した心のままではとうてい見いだせなかった道も，善悪の区別がつかなかった物事も，はっきりと『見る』ことができます。」（「聖なる神殿」35 参照）

- 神殿での礼拝から，あなたはどのような祝福を頂いてきたでしょうか。現在の問題に取り組むために，神殿に参入することで，どのように力が得られるでしょうか。

聖霊を伴侶とするように努める

わたしたちが決断を下すときに，聖霊はわたしたちを導き，物理的また霊的な危険から守ることがおできになります。聖霊を通して，わたしたちは自分と自分が愛し仕える人に益をもたらす御霊の賜物を受けることができます（教義と聖約 46:9－11 参照）。確かに，聖霊は慰め主であられます（ヨハネ 14:26 参照）。愛にあふれる親の優しい声が泣く子をなだめるように，御霊のささやきは恐れを静め，しつこく苦しめる人生の不安を解消し，悲しむときに慰めを与えてくれます。聖霊は，わたしたちの心を「希望と完全な愛」で満たし（モロナイ 8:26），「王国にかかわる平和をもたらす事柄を〔わたしたち〕に教え」てくださいます（教義と聖約 36:2）。

メモ

メモ

御霊のささやきを識別するのは難しいことがあります。愛する人のことで心が乱れているときは，特にそうです。感じているのが自分の感情なのか御霊の促しなのか分からない時があるかもしれません。デビッド・A・ベドナー長老は次のように教えています。「聖霊を常に伴侶とすることを心から願うのであれば，従順さと行いによって生活の中に聖霊の影響力を招き入れてください。そして，小さな促しがあったら，直ちにそれを行うのです。そうすると，自分の感情が自分の聞きたい事柄を告げているのか，自分に必要なことを聖霊が告げておられるのかを区別することができるようになります。わたしはこのことを証し，約束します。」(“Receiving, Recognizing, and Responding to the Promptings of the Holy Ghost” [Brigham Young University–Idaho devotional, Aug. 31, 1999], byui.edu) わたしたちが導きを求め，信仰を持って前進するときに，聖霊は平安と指示を与えてくださいます。

- あなたが苦しんでいるとき，聖霊はどのようにあなたを慰めてくださいましたか。
- あなたはどのようにして聖霊の促しを認識することができるようになりましたか。
- あなたはこれまで，聖霊からどのような促しを受けましたか。あなたはその促しにどのように従うつもりですか。

愛にあふれる親の優しい声が泣く子をなだめるように，御霊のささやきは恐れを静め，しつこく苦しめる人生の不安を解消し，悲しむときに慰めを与えてくれます。

さらに研究を深めるためのリソース

福音研究

次のリソースを学び，教えられている原則をどのように応用できるか，よく祈って考えてください。

列王上 19:9 – 12；ヒラマン 5:30；教義と聖約 6:14 – 16，23；8:2 – 3；11:12 – 14（御霊は様々な方法でわたしたちに語りかけられる。）

ヨハネ 14:26 – 27（聖霊はわたしたちに物事を思い起こさせ，平安を感じさせることがおできになる。）

1 ニーファイ 15:8 – 11（主はわたしたちに物事を明らかにしてくださる。）

2 ニーファイ 32:3 – 5（わたしたちはキリストの言葉と聖霊を通して啓示を受ける。）

アルマ 17:2 – 3（聖文研究と祈り，断食は，啓示を受けるための手段である。）

デビッド・A・ベドナー「啓示の霊」『リアホナ』2011 年 5 月号，87 – 90

ロバート・D・ヘイルズ「本心に立ち返る ―― 聖餐，神殿，奉仕による犠牲」『リアホナ』2012 年 5 月号，34 – 36

リチャード・G・スコット「個人の生活で啓示と霊感を受ける方法」『リアホナ』2012 年 5 月号，45 – 47

リチャード・G・スコット「神殿での礼拝 ―― 苦難のときに強さと力を与えてくれる源泉」『リアホナ』2009 年 5 月号，43 – 45

ビデオ：「聖霊を感じる」

ビデオ：「光のパターン ―― 啓示の霊」

ビデオ：「御霊の声」

個人の学習と応用

次の活動は，学んだ原則をさらによく理解し実践できるようにするためのものです。考えたことや感じたこと，気づいたこと，また学んだことを実行するための計画を，日記に書いてください。同じ活動を繰り返し行っても結構です。必要な事柄や状況が変わると，新しい発見があるでしょう。

- ロバート・D・ヘイルズ長老（1932 – 2017 年）の話，「本心に立ち返る ―― 聖餐，神殿，奉仕による犠牲」を研究し，熟考してください。また，「わたしは聖餐と神殿参入によってどのように主に近づくことができるだろうか」という問いについてよく考えてみてください。どんなことが分かりましたか。

メモ

メモ

- リチャード・G・スコット長老の話,「神殿での礼拝 —— 苦難のときに強さと力を与えてくれる源泉」を研究し, 熟考してください。神殿はあなたが主に近づくうえでどのような助けとなりますか。あなたは神殿に参入することで, どのように祝福を得られるでしょうか。
- あなたはどのようにして個人の啓示を受けていますか。啓示を受けるとどのように感じますか。啓示はどうすれば受けることができるでしょうか。ビデオ「光のパターン —— 啓示の霊」を視聴して, 啓示を受けることについてほかに分かることを見つけてください。
- ビデオ「御霊の声」または「聖霊を感じる」を視聴して, どうすれば聖霊の影響力が生活の中でさらに強く働くようにすることができるか考えてください。もっと豊かに聖霊を受けるために, あなたは何をしたいと思いますか。聖霊は現在, あなたをどのように助けることがおできになりますか。
- リチャード・G・スコット長老の話,「個人の生活で啓示と霊感を受ける方法」を研究し, 熟考してください。あなたが啓示を受けられなくなっているとしたら, それはどんなことに気を取られたり妨げられたりしているからでしょうか。あなたは啓示を受けられるようにするためにどんな行動を取ろうと思いますか。
- 次の賛美歌や子供の歌で歌われている原則についてよく考えてください :「われら祈りまつる」(『賛美歌』97 番) ;「みたまはわれに」(『賛美歌』82 番); 「いのりながらみ言葉読む時」(『子供の歌集』66)

原則 5
自分のことに気をつける

「自分のことと教のこととに気をつけ，それらを常に努めなさい。そうすれば，あなたは，自分自身とあなたの教を聞く者たちとを，救うことになる。」（1 テモテ 4:16）

自分は愛する人を自分の思いどおりにすることも癒すこともできないことを認める

愛する人がわなに掛かって度々好ましくない選択をし，それにより重大な結果を被ることがあるかもしれません。そのようなことが起こるのを目にしながら，それを防ぐ手立てがないと感じるのはつらいことです。自分が介入して正さないかぎり，事態は良くならないと思うかもしれません。愛する人を説得したり，言い聞かせたり，取り引きしたり，罰を与えたり，巧みに操ったり，恥じ入らせたりして，立ち直らせようとすることがあるかもしれません。このような試みは，一時は有効と思えるかもしれませんが，結局，十分な解決には至らないのです。経験から分かっているのは，人を自分の思いどおりに動かそうとすれば，緊張と恐れと憤りの雰囲気が生まれるだけだということです。リチャード・G・スコット長老は次のように助言しています。「選択の自由を踏みにじろうとしてはなりません。主御自身もそれはなさいません。強制された従順は，祝福をもたらさないのです。」（「助けを必要としている人に」『聖徒の道』1988 年 6 月号，61 参照）

メモ

愛する人にイエス・キリスの癒しの力を経験してもらいたいと思うのは自然なことであり，わたしたちは，自分ができるどんな方法を使ってでも助けようと努力します。しかし，自分は彼らを救うことができないということを理解することが大切です。不適切な選択の結果から愛する人を救い出そうとするなら，わたしたちは，救い主であり贖い主である御方の役割を不当に侵害しようとしていることになります。彼らのためのわたしたちの努力と意図の中には，実際，愛する人が救い主に立ち返るのを遅らせるものがあるかもしれないのです。主に癒していただくためには，彼ら自身が信仰を働かせて主の戒めに従わなければなりません。それをわたしたちが代わりに行うことはできないのです。救い主はこう問いかけておられます。「わたしがあなたがたを癒すことができるように，今あなたがたはわたしに立ち返り，自分の罪を悔い改め，心を改めようとしているか。」（3 ニーファイ 9:13）人は皆，自分の意志で救い主のみもとに来なければなりません。苦しんでいる人の場合，そこから立ち直るために必要なことを行う選びができるのは，本人だけなのです。

- 愛する人を助けようと思うあまりに選択の自由を踏みにじってしまうことがないようにするには，どうすればよいでしょうか。

自分の癒しに心を注ぐ

助けを求める第一の動機は，愛する人を助ける方法をもっとよく理解したいということかもしれません。愛する人が立ち直ってくれれば自分も癒されると信じている，あるいは期待しているのかもしれません。まず自分の癒しに心を注ぐ必要があることを悟ると，わたしたちは重要な分岐点にいることになります。これは，愛する人への支援をやめることでも，彼らが立ち直るという望みを捨てることでもありません。自分の平安と癒しが最優先事項だということを認めることなのです。愛する人の選択によって，わたしたちが救い主のもとに来るのを妨げられてはなりません。主は，どのような状況にあっても主のもとに来るようわたしたちを招いておられます。「すべて重荷を負うて苦労している者は，わたしのもとにきなさい。あなたがたを休ませてあげよう。わたしは柔和で心のへりくだった者であるから，わたしのくびきを負うて，わたしに学びなさい。そうすれば，あなたがたの魂に休みが与えられるであろう。わたしのくびきは負いやすく，わたしの荷は軽いからである。」（マタイ 11:28 – 30）

- どのような方法であなたは自分自身の平安と癒しに心を注ぎますか。

自分を大切にする

癒しの重要な側面の一つは，時間を取ってほどよいバランスを見いだし，自分を大切にするということです。気をつけていないと，愛する人の選択とそれに伴う問題で自分自身が疲れ果ててしまったり，自分の幸せが二の次になってしまったりすることになりかねません。主は「すべてのことについて自制」し（アルマ7:23），「自分の力以上に速く走」らないようわたしたちに告げておられます（モーサヤ4:27）。自分自身の必要が満たされているようにすることが大切です。そうすれば，わたしたちは，愛する人やそのほかの周囲の人たちをさらによく助けることができるようになるでしょう。ニール・F・マリオット姉妹は，次のように教えています。「わたしたちは人を養い育てることによって，王国を築きます。しかしながら，回復された福音の中で最初に育てなければならない神の子供とは，わたしたち自身です。」（「わたしたちは，どうしたらよいのでしょうか」『リアホナ』2016年5月号，10）

- 自分の体と心と霊を大切にするために，あなたは具体的にどんなことをしようと思いますか。
- 自分を大切にすることによって，愛する人を助ける能力はどのように高められるでしょうか。

依存的な行為を理解する

依存的な行為について学ぶと，愛する人の選択についてもっとよく理解できるようになります。主は次のように勧告しておられます。「最良の書物から知恵の言葉を探し求め，研究によって，また信仰によって学問を求めなさい。」（教義と聖約88:118）自分自身と愛する人のために行える事柄に関しては，良い情報をたくさん見つけることができます。答えを見つける一つの方法は，ほかの人々の経験談を聴くことです。自信がつき，自分だけではないことが分かります。役に立つ福音関係のリソースもたくさんあります。聖典，預言者やそのほかの教会指導者の言葉，「依存症立ち直りプログラム」（addictionrecovery.churchofjesuschrist.org），「ポルノグラフィーを克服する」ウェブサイト（overcomingpornography.org），churchofjesuschrist.orgにある記事，BYU Campus Education Week lectures（BYUキャンパス教育週間講話），そのほか多くの資料がそれです。依存的な行為に伴う状況において期待すべきことを理解すると，自分自身と愛する人をよりよく助けられるようになります。

- 理解を深めようと努力したことで，どのような助けが得られましたか。

メモ

メモ

癒しの重要な側面の一つは，時間を取ってほどよいバランスを見いだし，自分を大切にするということです。気をつけていないと，愛する人の選択とそれに伴う問題で自分自身が疲れ果ててしまったり，自分の幸せが二の次になってしまったりすることになりかねません。

さらに研究を深めるためのリソース

福音研究

次のリソースを学び，教えられている原則をどのように応用できるか，よく祈って考えてください。

エレミヤ 17:14（主はわたしたちを癒してくださる 。）

モーサヤ 4:27（物事はすべて賢明に秩序正しく行わなければならない。）

3 ニーファイ 9:13（救い主に立ち返れば，主はわたしたちを癒してくださる。）

教義と聖約 88:119（秩序の家を建てる。）

M・ラッセル・バラード「人生の求めにバランスよく応じる」『聖徒の道』 1987 年 7 月号，14 – 17

「優先順位とバランス」『永遠の結婚　生徒用手引き』（教会教育システム手引き），364 – 371

個人の学習と応用

次の活動は，学んだ原則をさらによく理解し実践できるようにするためのものです。考えたことや感じたこと，気づいたこと，また学んだことを実行するための計画を，日記に書いてください。同じ活動を繰り返し行っても結構です。必要な事柄や状況が変わると，新しい発見があるでしょう。

- M· ラッセル · バラード長老の話，「人生の求めにバランスよく応じる」を研究し，熟考してください。そこから何を学びましたか 。あなたの生活でバランスが取れている分野と取れていない分野には，どのようなものがありますか 。自分自身の癒しをどのように優先していますか。
- 愛する人のためにこれまでどれだけの労力と精神力，気力を費やしてきたか，よく考えてください 。モーサヤ 4:27 を読んで深く考えてください。あなたは愛する人とその人の行動に対して，「すべて，賢明に秩序正しく」対処していると感じますか 。あなたの生活のバランスを取りながら行動するように計画を立ててください。

メモ

メモ

○ 『永遠の結婚　生徒用手引き』の「優先順位とバランス」の章を研究し，熟考してください。バランスと優先順位についてどんなことが分かりましたか。自分自身の癒しを求めることは，なぜ大切なのでしょうか。あなたが救い主のもとに来て癒されることを妨げてきたもの，あるいは妨げるものは何でしょうか。

原則 6

あなたの友人たちはまことにあなたの傍らに立っている

「あなたの友人たちはまことにあなたの傍らに立っている。そして，彼らは温かい心と親しみのある手をもって，再びあなたを歓呼して迎えるであろう。」（教義と聖約 121:9）

ほかの人々に支援を求める

愛する人が好ましくない選択をするとき，わたしたちは，主に頼ることに加えて，ほかの人々に支援を求めるとよい場合があります。独りで苦しむ必要はありません。ヘンリー・B・アイリング管長は次のように言っています。「わたしたちは皆，試しを受けます。そしてだれもが，聖霊を常に伴侶とすることができるように，愛し，耳を傾け，道を示し，真理を証してくれる真の友人を必要としているのです。」（「真の友」『リアホナ』2002 年 7 月号，32）悩みを人に話すのは，あまり気持ちのよいことではないかもしれませんし，それによって傷つくことがあるかもしれません。愛する人の選択について不安になったり，それを不名誉なことと感じたりして，人に知られたくないと思う人が多いものです。人に話すと，自分も愛する人も変な目で見られるのではないかと心配になるかもしれません。困難にある愛する人が，だれにも言わないでほしい，教会の指導者にさえ口外しないよう訴える場合もあるでしょう。しかし，必要な助けや望んでいる助けを求めるのは，決して悪いことではなく，大切なことです。

メモ

主は，必要な助けを受けられるよう導いてくださいます。主は次のように約束してくださっています。「あなたの神，主なるわたしはあなたの右の手をとってあなたに言う，『恐れてはならない，わたしはあなたを助ける』。」（イザヤ 41:13）「手を引いてあなたを導き，あなたの祈りに答えを与える」と約束してくださっているのです（教義と聖約 112:10）。神がどのような方法で祈りにこたえてくださることが多いかについて，スペンサー・W・キンボール大管長は次のように教えています。「神はわたしたちを心に留め，見守っておられます。しかし，神は普通，だれかほかの人を通してわたしたちの必要を満たされます。」（『歴代大管長の教え――スペンサー・W・キンボール』82）わたしたちが試練に遭っているとき，神は人を遣してわたしたちを助け，支えてこられました。これからもそうしてくださいます。

- あなたは自分にはどのような支えや助けが必要だと感じていますか。
- あなたはどのような方法でほかの人に助けを求めようと思いますか。

適切な支援を求める

ほかの人に助けを求めても，必ずしも気持ちのよい反応が返ってくるとは限りません。わたしたちを愛していたとしても，情報を誤解したり，見当違いであったり，助ける能力がなかったりする人もいるかもしれません。しかし，気まずい思いをしたからといって，必要な支援を求めるのをやめるべきではありません。どのような機関や人に助けを求めればよいのか，いつ，どのようにして自分の悩みを話せばよいのか，どこまで話すのが賢明な判断かなど，よく考えることが大切です。よく考えるべき事柄として次のようなことがあります：話そうとしている人からわたしは支援を得られるだろうか。この人はわたしの愛する人はもちろんのこと，わたしにとっても最善のことをしてくれるだろうか。この人は情報を口外しないだろうか。客観的に話を聞いてくれるだろうか。この人は情報を受け止めることができるほど成熟しており，その準備ができているだろうか。あるいは相談によりこの人に害を及ぼしてしまう可能性はないだろうか。

- あなたが支援を求めるのに障害となるものは何でしょうか。
- あなたはだれに支援を求めたらよいと感じていますか。

支援を求める先を知る

慰めと支援を求める先として，以下の人たちを考えてください。

家族

家族は，愛と支援のすばらしい源泉になり得るものです。神が人に家族を与えてくださった一つの理由は，ほかにだれもいないように感じるときに，話を聴き，助けてくれる人を用意するためでした。信頼できる家族は，わたしたちを受け止め，断固として問題に立ち向かい続けるために必要な支援を与えてくれるでしょう。

友人

真の友は，つらいときにそばにいてくれます。思いやりと愛をもってわたしたちの問題や経験を聴いてくれます。また，わたしたちが思いつかないようなアイデアや忠告を与えてくれます。真の友人は言いにくいことであっても真実のことを言ってくれます。また，選択の自由を尊重するので，わたしたちの生き方について指図しません。

神権指導者と扶助協会の指導者

教会の神権指導者と扶助協会の指導者は，啓示によって，また適切な権能を持つ者による按手によって召されています（信仰箇条 1:5 参照）。彼らは主の代理人として，「自分の時間や技術，才能を用い，霊的および情緒的な支援を与え，信仰の祈りをもって他の人を助ける」ことができます（『手引き　第 2 部 —— 教会の管理運営』9.6.2）。愛にあふれる天の御父は，わたしたちのための導きと指示を指導者に与えられます。特にビショップは，わたしたちを祝福するための神権の鍵と神の権能を持っています。それでも，知識の程度は指導者によって異なりますから，教会の指導者と話す際には，自分が経験していることをよく理解してもらう必要があるということを覚えておいてください。

信頼の置ける相談相手

愛する人の好ましくない選択による影響を経験したことのある人は，有益な見識と助言を与えることができる可能性があります。その人の取った方法がすべて自分にも当てはまるとは限りませんが，経験談から学ぶことができます。その人のものの見方と思いやりは，わたしたちが大いなる癒しと平安を見いだすのに助けとなるかもしれません。

支援グループ

教会の配偶者・家族支援グループ集会は無償であり，外部に秘密が漏れないような設定で人々が集まって，信仰と希望を伝え合います。自分

メモ

メモ

の話を理解してくれる人たちや同じような問題を経験している人たちと忌憚なく率直に気持ちを伝え合う安心できる場所があることは，わたしたちにとって大きな祝福です。教会の支援グループがなくても，福音の原則と調和した援助を提供する，地域社会にあるほかの適切な支援グループの集まりに出席できるかもしれません。

専門家の助け

平安と癒しを見いだそうとするときにかなりの情緒的負担を感じてしまう人が多いものです。心理療法を受けられる場合は，患者の気持ちをよく分かってくれて福音の原則を尊重してくれる心理療法士であれば，わたしたちが未解決の問題を抱えているときに，新たな勇気あるいは観点をもって問題を見られるように助けてくれるかもしれません。心理療法がすべての人に必要なわけではありません。しかし，救い主による究極の平安と癒しを見いだそうとするときに考慮すべき有益な選択肢の一つです。ビショップやそのほかの教会指導者は，専門家の助けを得るのに役立つリソースにアクセスすることができます。

- これまでであなたを最も大きく変えたのはどの支援ですか。
- 今の時点で，あなたの生活に最も役立っているのはどの支援ですか。
- あなたは，同じような問題を経験している人を，どのような方法で助けることができるでしょうか。

家族は，愛と支援のすばらしい源泉になり得るものます。神が人に家族を与えてくださった一つの理由は，ほかにだれもいないように感じるときに，話を聴き，助けてくれる人を用意するためでした。

さらに研究を深めるためのリソース

福音研究

次のリソースを学び，教えられている原則をどのように応用できるか，よく祈って考えてください。

サムエル上 20:16 – 17（友人は，わたしたちを支え，愛してくれる。）

モーサヤ 24:13 – 15（神は，苦難の中にいるわたしたちを助けてくださる。）

教義と聖約 81:5（主はほかの人に，わたしたちを助けるようにと告げられる。）

教義と聖約 121:9（友人たちは支え，励ましてくれる。）

ヘンリー・B・アイリング「真の友」『リアホナ』2002 年 7 月号，29 – 32

ジェームズ・E・ファウスト「試練の中で精錬される」『リアホナ』2006 年 2 月号，2 – 7

ロナルド・A・ラズバンド「特別な教え」『リアホナ』2012 年 5 月号，80 – 82

「立ち直りの支援を得る人と与える人」OvercomingPornography.org

個人の学習と応用

次の活動は，学んだ原則をさらによく理解し実践できるようにするためのものです。考えたことや感じたこと，気づいたこと，また学んだことを実行するための計画を，日記に書いてください。同じ活動を繰り返し行っても結構です。必要な事柄や状況が変わると，新しい発見があるでしょう。

- この概要に挙げられている聖句を研究し，熟考してください。そこから何を学びましたか。あなたの周りにいる人の中で，あなたのそばに立って支えてくれる人はだれでしょうか。あなたはその人からどのような支援を受ける必要がありますか。
- 次のジェームズ・E・ファウスト管長（1920 – 2007 年）の言葉を研究し，熟考してください。「助けを受けることができます。だれに助けを求めたらよいでしょうか。十二使徒定員会のオーソン・F・ホイットニー長老（1855 – 1931 年）はこの問いにこう答えています。『悲しみと苦難の中にあるときには，だれに助けと慰めを求めるべきでしょうか。……苦しみを経験した人々です。彼らは自分の苦しい経験から，同情や慰めを豊かに注いで，今苦しんでいる人

メモ

メモ

を祝福することができるのです。苦しみを味わったことのない人にそのようなことができるでしょうか。』」（「試練の中で精錬される」『リアホナ』2006 年 2 月号，5）あなたと同じような状況を経験した人は，どのような点であなたの助けになりますか。あなたと同じような状況を経験した人で，あなたが頼ることのできる人はだれでしょうか。似たような問題を克服してきた人を紹介してくれるように，ビショップ，定員会指導者または扶助協会会長など，地元の教会指導者に頼むとよいでしょう。

- ヘンリー・B・アイリング管長の話，「真の友」と，ロナルド・A・ラズバンド長老の話，「特別な教え」を研究し，熟考してください。そこからどのような原則を学びましたか。あなたはほかの人からの支援をどのように役立てることができますか。あなたはどこから支援を得られますか。あなたは何をするように促されていると感じていますか。
- 次の賛美歌で歌われている原則についてよく考えてください：「われ主を愛して」（『賛美歌』134 番）；「主の恵み，人にもを分かたん」（『賛美歌』138 番）；「共に愛し合え」（『賛美歌』192 番）

原則 7
すべてのことについて感謝する

「まことに，わたしは友であるあなたがたに言う。恐れてはならない。心に慰めを得なさい。まことに，いつも喜び，すべてのことについて感謝しなさい。」（教義と聖約 98:1）

落胆と恐れ，怒りを克服する

人生は必ずしもわたしたちの望みや期待どおりに展開するとは限りません。落胆や恐れ，怒りに負けてしまうのは簡単です。サタンはそのような感情に乗じてわたしたちを攻撃し，自分を責めたり，他人のあら探しをしたくなったりするように仕向けます。負の感情ばかり抱き続けると，その感情はどんどん激しさを増し，ついにはそれしか考えられなくなって，御霊を感じる力も幸せになろうとする力も萎えてしまいます。「人はその心の内で思うそのとおりの人である」という箴言は（欽定訳〔英文〕箴言 23:7 より和訳），否定的な考え方と肯定的な考えの両方に当てはまります。否定的な感情に対処する一つの方法は，自分が受けている様々な祝福について深く考え，感謝の気持ちを表現することです。

- 苦難に心を奪われることなく苦難を受け入れるには，どうしたらよいでしょうか。

メモ

自分の生活の中に神の御手があることを認める

苦難の真っただ中にいると，あまりの苦しさと悲しみに心が沈んで，周りにある良いものを見ることが難しいかもしれません。でも，感謝する理由はたくさんあるのです。様々な問題があるために，自分の生活に神の御手があることに気づくのが難しい人々に，ヘンリー・B・アイリング管長が次の勧告を与えています。「聖霊を伴侶として受けることが鍵となります。神がわたしたちにしてくださったことを理解できるようにしてくださるのは聖霊です。……神がしてくださったことを理解できるように助けることがおできになるのも聖霊なのです。……今晩と明日の晩，皆さんは祈り，深く考えながら，次の質問を自分に問いかけるかもしれません。『神はわたし個人に向けてメッセージを送られただろうか。自分自身や子供たちの生活に神の御手を見ただろうか。』わたしはそうします。そして，わたしとわたしの愛する人たちが，神がどれほど愛してくださり，わたしたちがどれほど神を必要としているかを思い起こす必要があるときのために，その記憶を残す方法を探します。」（「記憶にとどめ，覚えておきなさい」『リアホナ』2007 年 11 月号，68 – 69）

多くの深い憐れみによりわたしたちの人生は豊かなものとなり，またわたしたちには，自分を愛し，個人的に心に留めてくださる天の御父がおられるということを思い起こせるのです。常に毎日時間を取り，自分が感謝していることについてよく考えて，それを記録するとき，自分の人生に神の御手が働いていることがもっとはっきりと分かるようになります。これまで頂いてきた多くの祝福についてさらに深く感謝するようになります。また，日々与えられる祝福に目を向け，気づき，喜びを感じます。ジェラルド・N・ランド長老は次のように教えています。「時に，……祝福は，普通ではない方法で，祝福に加えて何かが達成されるまさにぴったりのタイミングで与えられます。その祝福によって，現実に神の存在をはっきりと確認し，試練のときにわたしたちは元気づけられるのです。」（Divine Signatures: The Confirming Hand of God [2010], 28）癒しの道を歩むとき，感謝の気持ちがわたしたちの心を変え，わたしたちは神の慈しみとイエス・キリストの贖いの力による喜びを味わえるようになるのです。

- 自分が受けた祝福を心に留めることは，あなたの生活の中に神の御手があることを知るのに，どのように役立ったでしょうか。
- あなたの生活の中に神の御手があることを認めるのに，ほかに何が助けになるでしょうか。

自分の賜物と才能を認める

神の子供であるわたしたちには，祝福として多くの霊的な賜物が与えられています。「賜物は多くあり，各人に神の御霊によって一つの賜物が与えられるのである。ある人にはある賜物，またある人には別の賜物が与えられて，すべての人がそれによって益を得られるようになっている。」（教義と聖約 46:11－12）各人に祝福として与えられている賜物を認め，それに感謝することが大切です。才能と賜物を伸ばすよう努力すると，自分の人生に充足感と成長，好ましい変化をもたらすことができます。ディーター・F・ウークトドルフ管長はこう教えています。「自分には才能がないと思う人がいるかもしれません。しかしそれは誤った憶測です。 というのは，だれもが一人残らず，才能や賜物を授かっているからです。」（「幸福，わたしたちの受け継ぎ」『リアホナ』2008 年 11 月号，119）自分が受けている賜物を知り，さらにそれを伸ばすために，時間と努力を必要とするかもしれませんが，わたしたちは皆，神から与えられた能力を活用して大いに貢献することができます。

- あなたにはどのような賜物と才能がありますか。その賜物と才能をさらに伸ばすために，あなたは何ができるでしょうか。
- 自分の賜物と才能を知るのに，祝福師の祝福は，どのように役立つでしょうか。

愛する人の良い点を見つける

自分自身の賜物を知ってそれに感謝するのに加えて，ほかの人々，特に家族の内にある神のような特質を認めることがきわめて重要です。人との関係においては，わたしたちがどこに注目するかによって，その人の印象は大きく変わってきます。罪がなかったら愛する人はどうだっただろうかと想像するのはもはや難しいかもしれません。しかし，自分自身の癒しのプロセスで大切なのは，愛する人の好ましくない選択を脇に置いて，その人の真の姿を見ることです。その人は神の愛する息子または娘なのです。難しい状況にあっても，わたしたちは，愛する人の良い特質と行いを感謝するという選択をすることができます。聖霊から霊感を受けながら話を聴き，観察するように努めるならば，神になる可能性がだれにでもあることが分かります。わたしたちを傷つける人にもその可能性はあるのです。わたしたちがほかの人々の内にある良い点を認

メモ

メモ

め，それを感謝するという選択をするときに，関係は改善され，愛する人はより大きな希望を抱くようになるかもしれません。

- 愛する人の良い点を見るには，何が助けになるでしょうか。
- 良い点を探すことで，その人との関係はどう変わるでしょうか。

救い主と贖罪に対する感謝の気持ちを表明する

わたしたちは何よりも，救い主と贖罪に感謝しています。救い主は良いときも悪いときもわたしたちのそばにいて，ともに歩いておられます。人生の良いものはすべて，救い主が与えてくださる祝福なのです。イザヤ書に次の言葉があります。「神はわが救である。わたしは信頼して恐れることはない。主なる神はわが力，わが歌であり，わが救となられたからである。」（イザヤ 12:2）頂いている多くの祝福に思い巡らすと，アンモンが感じたような感謝の気持ちが湧き上がってくるかもしれません。「見よ，わたしの喜びは満ちており，胸は喜びでいっぱいである。だから，わたしは主にあって喜ぼう。まことに，わたしは自分が何の価値もない者であることを知っている。わたしは力の弱い者である。だから，わたしは自分のことを誇るつもりはない。しかし，わたしは神のことを誇ろう。わたしは神の力によって何事でもすることができるからである。まことに見よ……とこしえに神の御名をほめたたえよう。」（アルマ 26:11－12）救い主に感謝すると，もう少し善い人になり，もう少し愛し，さらにキリストに似た者になろうと思うようになります。

- あなたは，救い主についてどのように感じていますか。救い主の贖罪は，あなたにどのような祝福をもたらしているでしょうか。
- あなたは，どのような方法で救い主に感謝を示すことができるでしょうか。

各人に祝福として与えられている賜物を認め，それに感謝することが大切です。才能と賜物を伸ばすよう努力すると，自分の人生に充足感と成長，好ましい変化をもたらすことができます。

さらに研究を深めるためのリソース

福音研究

次のリソースを学び，教えられている原則をどのように応用できるか，よく祈って考えてください。

教義と聖約 59:7，21（わたしたちはすべてのことについて主に感謝するよう命じられている。）

教義と聖約 78:19（すべてのものを感謝して受け入れると祝福される。）

モーセ 5:10 – 12（アダムとエバは与えられた試練に感謝してこたえた。）

ヘンリー・B・アイリング「記憶にとどめ，覚えておきなさい」『リアホナ』2007 年 11 月号，66 – 69

トーマス・S・モンソン「感謝という神の賜物」『リアホナ』2010 年 11 月号，87 – 90

ボニー・D・パーキン「感謝 —— 幸福への道」『リアホナ』2007 年 5 月号，34 – 36

リチャード・G・スコット「邪悪がはびこる世界で正しい生活を送る方法」『リアホナ』2004 年 5 月号，100 – 102

ディーター・F・ウークトドルフ「どんな状況にあっても感謝する」『リアホナ』2014 年 5 月号，70，75 – 77

メモ

メモ

ビデオ :「日々感謝しながら」

ビデオ :「感謝の心を持って」

個人の学習と応用

次の活動は，学んだ原則をさらによく理解し実践できるようにするためのものです。考えたことや感じたこと，気づいたこと，また学んだことを実行するための計画を，日記に書いてください。同じ活動を繰り返し行っても結構です。必要な事柄や状況が変わると，新しい発見があるでしょう。

- ヘンリー・B・アイリング管長の話，「記憶にとどめ，覚えておきなさい」を研究し，熟考して，自分の生活の中に神の御手があることに気づく方法を見つけてください。「今日，神がわたしたちや子供たち，家族に御手を差し伸べられ，触れられるのを見ただろうか」という問いについて，毎日深く考え，考えたことを記録してください。
- あなたが現在経験している試練や苦難について考えてみてください。『福音の視覚資料集』5 番の「アダムとエバ」の絵をよく見て熟考し，モーセ 5:10 – 12 を読んでください。逆境に対する彼らの対応の仕方についてどう感じましたか。彼らの模範から何を学べるでしょうか。
- ビデオ「日々感謝しながら」と「感謝の心を持って」を視聴して，感謝について何が教えられているか考えてください。次のトーマス・S・モンソン大管長（1927 – 2018 年）の言葉を読んでください。「感謝を表すことは親切で高潔なことです。感謝を行動で示すことは寛大で気高いことです。しかし，常に感謝を心に抱いて生きることで，わたしたちは天に触れることができるのです。」（「感謝という神の賜物」『リアホナ』2010 年 11 月号，90）どのような方法で，感謝の気持ちをいっそう示すことができるでしょうか。
- 感謝の気持ちを示すことが大切なのは，なぜでしょうか。感謝の気持ちを感じてそれを表すと，どのような祝福があるでしょうか。教義と聖約 78:19 を読んで，深く考えてください。ボニー・D・パーキン姉妹の話，「感謝 —— 幸福への道」に出てくる「祝福のかご」の話を読み，あなたが感謝している祝福を書き出してください。それを行って感じたことを，友人か愛する人に伝えてください。
- リチャード・G・スコット長老（1928 – 2015 年）の話，「邪悪がはびこる世界で正しい生活を送る方法」を研究し，熟考して，悪に満

ちた世の中でもっと希望を持って生活し良いことを探すために，スコット長老が推奨している方法を見つけてください。あなたの生活の中にある良いものにもっと十分に感謝することができるように，あなたは学んだことをどのように活用できるでしょうか。

- あなたの祝福師の祝福文を研究し，熟考して，天の御父が与えてくださった賜物と才能を探してください。祝福師の祝福をまだ受けていなければ，ビショップに相談し，受ける準備をするよう検討してください。
- 次の賛美歌で歌われている原則についてよく考えてください：「み恵み数えあげ」（『賛美歌』153 番）；「恐れず来たれ，聖徒」（『賛美歌』17 番）；“Now Thank We All Our God” (Hymns, no. 95); “Savior, Redeemer of My Soul” (Hymns, no. 112)；「主の恵み，人にも分かたん」（『賛美歌』138 番）

メモ

原則 8
確固として堅固である

「したがって，あなたがた自身知っているとおり，このようになった者は皆，信仰において，また彼らに自由を得させた事柄において確固として堅固である。」（ヒラマン 15:8）

自分と家族を守るために境界線を設ける

わたしたちは，愛する人を助けることと，自らは幸せで安全な生活を送ろうとすることのはざまで，心が引き裂かれる思いをすることがよくあります。愛する人が破壊的な行動をやめられない状況が続いている場合は，特にそうです。彼らに愛を示したいと思いますが，同時に自分やほかの人も守りたいと思います。自分を大切にし，守る方法を知ることは，自分自身の価値を肝に銘じるために不可欠であるだけでなく，自分の愛する人にとっても祝福となります。

境界線を設けるとは，ある行動または個人に境界線または限度を定めるということであり，これを定めたら，ほかの人にそれを越えさせてはなりません。この概念を理解して境界線を設けることができれば，わたしたちは被害者意識を感じることがなくなります。

境界線を設けると，わたしたちは自分の霊的，情緒的，また物理的な必要を満たせるようになり，最終的には安心とぎ，平安を得ることができます。ほかの人を深く愛し，その人に仕えるためには，わたしたちはそれが安全で快適だと感じる必要があります。しかし，自分たちの必要が十

分に満たされていない場合には，愛する人に協力してもらえるのかどうかをその人の選択の自由で決めてもらえるように話す必要があります。

- 境界線を設けることは，あなたが安全で快適だと感じるのに，どのように役立つでしょうか。境界線を設けることは，自分やほかの人を大切にしていることを示すのに，どのように役立つでしょうか。

忌憚なく率直に話す

愛する人と忌憚なく率直に話して，自分が苦痛を感じていることや，彼らの協力がどれほど必要かを伝えるのは，難しい場合があります。しかし，自分の弱さを伝えることで，わたしたちはもっと信頼の置ける人となり，愛する人との関係がさらに良くなります。もし愛する人が本人の選択の結果として思いやりや愛のない人になって，わたしたちの境界線を越え続けるようであれば，本人に結果の責任を取らせるのが，わたしたちが次に行う最善の対応となります。ラッセル・M・ネルソン大管長はこのように教えています。「罪人に対する真の愛とは，黙認することではなく，勇気をもって彼らと対峙することです。真の愛は，自滅的な行為に力添えするものではないはずです。」（「赦しと愛とを持たしめたまえ」『聖徒の道』1994 年 7 月号，75）

わたしたちには，境界線を設けてそれについてはっきりと伝え，規則を作り，家族の中でも当人の選択に対して責任を取らせるようにする必要があります。こうするのは，ほかの人を支配するためではありません。悪影響を最小限に食い止めて，家族の安全と快適さを保てるようにするためです。また，境界線を設けることは，わたしたちが神の子供としての自分の価値を思い出し，また自分には生活の中で愛と思いやりを受ける価値があることを知るのにも役立ちます。多くの伴侶や家族が，自分の気持ちや経験を忌憚なく話して，譲ることのできない境界線と結果を明確にしたときに，愛する人が本人の選択と行動のもたらす悲惨な結果をさらに十分に理解するようになったと言っています。愛する人は様々な結果を経験すると，癒しを得て，立ち直る必要があると強く思うようになるかもしれません。制限を設けると，わたしたちの家庭に，また家族の生活に御霊を招き入れることができるようにもなります。それは，限界を設けることによって，わたしたちが忌憚なく率直に話せるようになり，謙遜になり，積極的になるからであり，愛する人が選択の自由をさらによく使えるようになるからです。

メモ

メモ

- 愛する人との関係の中で忌憚なく率直に話すことによって，あなたの生活にどのような祝福がもたらされましたか。
- 思ったほど忌憚なく率直に話すことができなかったと感じた場合，どうすればもっと率直な話し合いができると思いますか。

境界線を越えた場合は本人に行いの結果の責任を取らせる

定めた境界線を，愛する人が無視し続けるのであれば，本人にその結果の責任を取らせる必要があります。そうするときに，わたしたちは主の導きを求めるべきです。愛する人にとって，またわたしたちにとっていちばん良いことは何かを，御霊はわたしたちに知らせてくださいます。万人に当てはまる方策はありません。

しかし，家族のために境界線と結果を明確にする際の指針となる原則はあります。例えば，わたしたちの境界線と結果は，選択の自由の原則に基づいたものでなければなりません。すなわち，自分がほかの人に行ってもらいたい，または行うよう期待することではなく，自分自身ができること，そして行おうと思うことに重点を置かなければなりません。境界線と結果は，分かりやすく具体的でなければなりません。愛に触発されたものであり，愛をもって伝えるべきです。怒りをもって，あるいは罰則として定めるべきではありません。本人が取った行動の当然の結果が含まれるようにしてください。最初は，わたしたちが守ることのできる簡単で具体的な制限を設けましょう。例えば，最初の適切な境界線として，家庭にはポルノグラフィーや有害な物，またはそれに関連した悪い影響を与えるものは持ち込んではならないと宣言することです。愛する人がこれらの境界線の一つでも越えた場合は，その結果の責任を本人に取らせます。そうすると，制限があることと，不適切な行動は許されないということを，彼らは身をもって知ります。

戒めを与えて，それに従わない場合はその結果の責任を取らせる，というのが御父の方式であると，福音は教えています。例えば，戒めに従わなければ御霊を常に伴侶とすることができないと教えている聖句があります（モーサヤ 2:36 参照）。生活の中で，愛する人の好ましくない行動に制限を設けることによって，わたしたちは，自分には愛され尊敬を受ける価値があるということを思い起こします。境界線を設けるのは，隣人を愛するように自分を愛するという第二の大切な戒めを守るわたしたちの義務によるものであるということを，愛する人は理解する必要があります（マタイ 22:39 参照）。

境界線を越えられることがあること，また結果の責任を取らせる必要のあることは予期しておくべきです。それと同時に，間違いを犯すことは学ぶ機会であるということも，心に留めておくとよいでしょう。ある行動に対してこのような形で責任を取らせると決める場合，それは，愛と学びの精神で実行するもの，また実行できるものでなければなりません。境界線と結果は，知恵を使い，福音と調和するように，聖なる御霊の導きを受けながら決めるべきです。信頼できる支援者や教会の指導者，専門のカウンセラーに相談して助けを求めることもできます。そうすれば，自分たちの考えたことを客観的に評価してもらえますし，正しい愛の原則に基づかない思惑や責任の取らせ方があれば，それを注意してもらうこともできます。

家族の安全と幸せのために制限を設け，結果の責任を取らせるときに，主はわたしたちを助け，支えてくださいます。わたしたちがそうするときに，わたしたちの生活に，また愛する人の生活に，主の影響力による平安が増し加えられるでしょう。

- 境界線を設け，行いの結果の責任を取らせることによって，あなたとあなたの愛する人は，どのように立ち直りと癒しの道を見いだせるでしょうか。
- 愛する人が境界線を越えてしまった場合の責任の取らせ方には，どのようなものがあるでしょうか。
- あなたが設けた境界線を尊重してもらえず，愛する人が何度もそれを破る場合，あなたはどのようにその人に対応することができるでしょうか。

良い関係を保つために行えることを行う

愛する人の選択の結果として感じる苦痛に耐えられない，と思うことがあるかもしれません。「いつまで耐え続けることができるだろうか」と思うことがあるかもしれません。時には，安堵感を得る唯一の選択肢は，愛する人と別居するか，絶縁することだと思うことがあるかもしれません。その一方で，家族の関係を保つためにあらゆるふさわしい努力を払わなければなりません。

結婚と家族が神聖なものであることは，古今の預言者たちと使徒たちが繰り返し教えています。M・ラッセル・バラード長老はこのように教えています。

メモ

メモ

「今日，わたしは教会員に，全世界の献身的な両親，祖父母，親族の人々に，この大いなる宣言を固く守り，司令官モロナイの『自由の旗』のようにこの宣言を掲げ，その教えに従って生きる決意をするよう呼びかけます。……

家族がサタンの攻撃にさらされている今の世の中にあって，両親は家族を守るために全力を尽くさなければなりません。」（「永続するものこそ最も大切なものである」『リアホナ』2005 年 11 月号，41）

自分の家族との関係について主の御心を知ろうと努める際には，主に指示を仰ぎ，主の力で支えてくださいと祈り求めるべきです。

- 明確な制限を守り続けることによって良い関係を保つ決意を示すために，あなたは何ができるでしょうか。
- 限界を譲らないことによって自尊心が強くなるのはなぜでしょうか。

愛する人からの虐待行為を我慢する必要はない

愛する人から虐待を受けた場合，それを容認してはなりません。「虐待とは，他者に対する肉体的，情緒的，性的，霊的に不当な扱いのことです。虐待は肉体を傷つけるだけでなく，さらに深い影響を思いと霊に及ぼし，信仰を打ち砕き，心に誤解と疑い，不信感，罪の意識，恐怖を植え付けます。」（Responding to Abuse: Helps for Ecclesiastical Leaders [1995], 1）依存的な行為に苦しんでいる人自身が虐待に加担する場合もあります。自分の心が「赦しと愛」で満たされるように祈ると（「われら祈りまつる」『賛美歌』97 番），わたしたちが虐待を堪え忍ぶことを主は期待しておられない，あるいは望んでおられないということが分かります。わたしたちにとって大切なのは，必要な手段を取って，自分の幸せと安全を守り，虐待をやめさせることです。自分を守る方法を知るために，天の御父や教会の指導者，そのほかの信頼できる人に助けを求める必要があるかもしれません。

場合によっては，別居または離婚が正当とされることもあります。ダリン・H・オークス管長は次のように言っています。

「皆さんの多くは罪のない犠牲者であることを，わたしたちは知っています。別れた配偶者は神聖な聖約を度々裏切り，結婚の責任を将来にわたって遂行することを放棄し，拒絶しました。そのようなつらい事態を経験した教会員は，離婚しなければさらに事態が悪化してしまうと確信していました。

結婚生活が破綻し，修復の希望がなくなったときは，終わらせる手段がなければなりません。」（「離婚」『リアホナ』2007 年 5 月号，70）

別居または離婚を考えている場合，教会の指導者などに助言を求めるとよいことがよくあります。ただしこれは，主の導きによって本人が決めることです。

- 愛する人が虐待を行う場合，どのような対応を取ることができるでしょうか。

ある行動に対してこのような形で責任を取らせると決める場合，それは，愛と学びの精神で実行するもの，また実行できるものでなければなりません。境界線と結果は，知恵を使い，福音と調和するように，聖なる御霊の導きを受けながら決めるべきです。

さらに研究を深めるためのリソース

福音研究

次のリソースを学び，教えられている原則をどのように応用できるか，よく祈って考えてください。

モロナイ 8:16（「完全な愛はあらゆる恐れを取り除く……。」）

教義と聖約 1:31 – 32（主はほんのわずかでも罪を見過すごしにされないが，悔い改めるならば赦してくださる。）

ジョン・K・カーマック「子供が道から迷い出たとき」『リアホナ』1999 年 3 月号，29 – 37

メモ

メモ

ラッセル・M・ネルソン「赦しと愛とを持たしめたまえ」『聖徒の道』1994 年 7 月号，72 – 75

ダリン・H・オークス「離婚」『リアホナ』2007 年 5 月号，70 – 73

ダリン・H・オークス「愛と律法」『リアホナ』2009 年 11 月号，26 – 29

ディーター・F・ウークトドルフ「忍耐し続ける」『リアホナ』2012 年 5 月号，56 – 59

「家族の責任」『福音の原則』212 – 217

「夫婦間の問題に対処する」『結婚と家族関係　教師用ガイド』18 – 22

個人の学習と応用

次の活動は，学んだ原則をさらによく理解し実践できるようにするためのものです。考えたことや感じたこと，気づいたこと，また学んだことを実行するための計画を，日記に書いてください。同じ活動を繰り返し行っても結構です。必要な事柄や状況が変わると，新しい発見があるでしょう。

- ダリン・H・オークス管長の話，「愛と律法」とラッセル・M・ネルソン大管長の話，「赦しと愛とを持たしめたまえ」を研究し，熟考して，制限を設けることと愛を示すことに関連した原則を見つけてください。あなたが設定した制限，または立てるべき計画についてよく考えてください。見つけた福音の原則に照らし合わせて，それを評価してください。これらの原則を応用するための考えやアイデアを日記に記録してください。

- 教会の指導者や，あなたが陥っている状況について経験のある人，それについて専門的な知識のある人など，信頼できる人にあなたの現在の状況を話すことを考えてください。どのような制限または結果の責任の取らせ方が必要で正当か，その人と話し合ってください。それだけでなく，祈りを通して天の御父の導きを求めてください。あなたはどのような行動を取るべきだと感じますか。

- ジョン・K・カーマック長老の話，「子供が道から迷い出たとき」を研究し，熟考してください。両親が罪を見逃すことなく子供に愛を示すことのできる方法について考えてください。この話の中で，特にあなたの状況に当てはまる原則はどれでしょうか。あなたが受けた促しに基づいて行動する計画の概要を説明してください。

○ 次の賛美歌と子供の歌で歌われている原則についてよく考えてください:「おそれずぎをなせ」(『子供の歌集』80);「この体は神の宮」(『子供の歌集』73);「われら祈りまつる」(『賛美歌』97番);「家庭の愛」(『賛美歌』181番);「正しかれ」(『賛美歌』151番)

メモ

原則 9
隠れた不正直なことを捨て去る

「恥ずべき隠れたことを捨て去り，悪巧みによって歩かず，神の言を曲げず，真理を明らかにし，神のみまえに，すべての人の良心に自分を推薦するのである。」（2 コリント 4:2）

信頼関係を築く

好ましくない選択は秘密にしていると増幅します。そして，偽りがその活力源です。愛する人に転機が訪れるのは，隠したり偽ったりすると好ましくない選択が是正されないということに気づくときです。愛する人からうそをつかれたり，だまされたり，好ましくない行動の大半を知らされなかったりすると，わたしたちは彼らを信頼することができなくなります。信頼がないと，自分の目の届かない所で愛する人が何をしているのか心配でたまらなくなります。例えば，店に行くと本人が言ったとしても，それはうそで，ほんとうは不適切な行動を取るために出かけたのかもしれないと考えてしまうのです。このような不信感があると，愛する人との関係はぎすぎすしてきますし，意思の疎通もうまく取れなくなります。このままにしておくと，愛する人が何をしているのかが常に心配になり，その行動を監視するために何か手段を取ることになりかねません。

しかし，愛する者を今は完全に信頼することができなくとも，主を信頼し，主が守ってくださると信じることはできます。主は，わたしたちが多くの不安と恐れに適切に対処できるよう助けて

くださいます。主は御霊を通して確信を与えてくださり，御霊はわたしたちが平安と希望を得られるように助けてくださいます。ニーファイはこう宣言しています。「おお，主よ，わたしはあなたを頼ってまいりました。これからもとこしえに，あなたを頼ってまいります。」（2 ニーファイ 4:34。アルマ 58:11 も参照）

- 愛する人を信頼することができずに苦しんでいるとき，主を信頼することは，どのように助けになるでしょうか，

正直になるよう愛する人を励ます

愛する人が不適切な選択をしていることが分かると，多くの人はショックを受け，警戒心を持つようになります。当然のことながら，愛する人の一挙手一投足が気になり，多くの疑問が湧いてきます。どこまでだまされていたのだろうか。ほかにも何か知らないことがないだろうか。答えが欲しい，ほんとうのことが知りたいと強く思います。しかし，愛する人は否定したり，うろたえたり，恥じたりして，一度にほんの少ししか話してくれないことがよくあります。愛する人がこれまでしてきたことを正直に打ち明けて責任を取ることはきわめて重要ですが，すべてを話すというのは普通，時間のかかるプロセスです。長期にわたって隠していた場合や偽ってきた場合は特にそうです。

愛する人が隠れて行っていた，聞くに堪えない行為をすべて知るのは難しいことです。知りたくないかもしれませんし，すべてのことを聞く心の準備はできていないかもしれません。詳しいことを具体的に聞くと，こちらが傷つき，ショックを受ける場合もあります。事実を話してもらうことは非常に大切ではありますが，すべてのことは「賢明に秩序正しく」行わなければなりません（モーサヤ 4:27）。どこまで詳しく聞けば事実を把握できたと考えるかは，各人の状況によって異なります。ビショップ，友人，カウンセラー，そして何よりも御靈が，わたしたちが知る必要のあることと実害をさらに広げる可能性のあることとのバランスが分かるよう助けてくれます。愛する人が打ち明けてくれたことを聞いて怒りを感じたり傷ついたりしても，その怒りをぶつけたり，愛する人に恥ずかしい思いをさせたりしないことが大切です。打ち明けることは立ち直りと癒しの一つの段階であること，また愛する人はすでに羞恥心と自己嫌悪を感じているかもしれないことを思い出してください。羞恥心と自己嫌悪の気持ちは，立ち直る過程で乗り越える必要のあるものなのです。

メモ

メモ

- 信頼という土台を築くために，どの程度まで詳しく話してもらう必要があるでしょうか。
- どのようにして知るべき大切なことと言わないでおくべきこととの区別をつければよいでしょうか

定期的に意思の疎通を図る

愛する人は，困っていることや悩んでいることがあっても，それを話すのをためらったり，話したがらなかったりするかもしれません。同じようにわたしたちも，自分の気持ちを彼らに伝えるのに自信がないかもしれません。難しいかもしれませんが，愛する人と忌憚なく率直に話す方法を見つけることができます。立ち直りと癒しの道を歩むことについて，愛する人と定期的に話し合うことは，双方の益になります。これには，愛する人が誘惑を受けたり問題行動が再発した時期や状況についての話し合いも含まれます。リチャード・G・スコット長老は次のように言っています。「〔配偶者や家族〕は〔愛する人〕に隠し事をしてはなりません。互いの個人的な生活をすべて伝え合えば，力強い霊的な保証を得ます。」（「女性の務めの神聖さ」『リアホナ』2000 年 7 月号，45）

いつ，どれくらいの頻度で，どのようなことを愛する人に尋ねればよいのかを判断するのは難しいかもしれません。話し合いの方法や頻度は，配偶者の場合や未成年の子供の親の場合と，成人した子供の親の場合では異なります。これについても，適正なバランスを取れるように，ビショップ，友人，あるいはカウンセラーが助けてくれます。忌憚なく率直に話すことは，信頼関係を立て直す第一歩です。愛する人と忍耐強く話をするとき，彼らも話す気になってくれれば，御霊がわたしたちを導き，支えてくださるでしょう。

- 定期的に忌憚なく率直に意思の疎通を図ることによって，愛する人との関係に，どのような祝福がありましたか。
- 具体的にどのような方法を取れば，愛する人との意思の疎通を改善することができるでしょうか。

信頼関係を立て直す

どうすれば正直で信頼される人になれるかを愛する人に学んでもらう必要があります。彼らの言うことはすべて正論かもしれませんが，行動を観察することの方が大事かもしれません。行動をよく観察することに

よって，立ち直るための努力を本人が誠実に行っているかどうかが分かります。彼らは立ち直るために必要なことをしようとしていないかもしれませんし，再発してしまうかもしれません。そのような場合，まだ彼らを完全に信頼してはいないとしても，忍耐して愛するようにします。

愛する人が主に近づこうとしており，努力して立ち直っていく姿を見るときに，わたしたちの信頼は増すかもしれません。彼らがつらかったときのことを正直に話してくれれば，良いときのことを正直に話してくれているときに，わたしたちはそれを信じることができるようになります。信頼関係を築き直せる時が来たら，それが分かるように御霊が助けてくださいます。このプロセスは，時間をかけて徐々に展開する場合があります。

これまであまりにもひどく傷つけられてきたため，再び信頼することなど絶対にできないと感じることがあるかもしれません。愛する人が正直で信頼できる人になった場合でも，わたしたちの側に恐れや怒りの気持ちがあるために信頼することができないということがあるかもしれません。これも，わたしたちが主に預けることのできるもう一つの重荷です。彼らが信頼に足る者になっていれば，主の慰めと支えによってわたしたちは心を癒され，再び彼らを信頼できるようになります。

- 信頼関係を立て直すために，救い主からどのように助けを受けることができるでしょうか。
- 信頼関係を立て直すプロセスの次の段階として，あなたは何をしたいと思いますか。

メモ

メモ

愛する人が打ち明けてくれたことを聞いて怒りを感じたり傷ついたりしても，その怒りをぶつけたり，愛する人に恥ずかしい思いをさせたりしないことが大切です。秘密の開示は立ち直りと癒しの一環であることを忘れないでください。

さらに研究を深めるためのリソース

福音研究

次のリソースを学び，教えられている原則をどのように応用できるか，よく祈って考えてください。

ヤコブの手紙 1:19 – 20（聞くに早く，語るに遅く，怒るに遅くありなさい。）

ヤコブの手紙 3:2（完全な人は，言葉の上で過ちを犯すことがない。）

モーサヤ 2:32；3 ニーファイ 11:29（争いに気をつけなさい。争いは主から来るものではない。）

アルマ 12:14（わたしたちの言葉がわたしたちを罪に定める。）

教義と聖約 51:9（すべての人が正直に振る舞うようにする。）

教義と聖約 136:23 – 24（わたしたちの言葉が互いに教化し合うのに役立つようにする。）

ローズマリー・M・ウィクソム「わたしたちの話す言葉」『リアホナ』2013 年 5 月号，81 – 83

「意思の疎通」『永遠の結婚　生徒用手引き』（教会教育システム手引き），20 – 26

個人の学習と応用

次の活動は，学んだ原則をさらによく理解し実践できるようにするためのものです。考えたことや感じたこと，気づいたこと，また学んだことを実行するための計画を，日記に書いてください。同じ活動を繰り返し行っても結構です。必要な事柄や状況が変わると，新しい発見があるでしょう。

- 『永遠の結婚　生徒用手引き』の「意思の疎通」の章を学んでください（20 – 26 ページ）。信頼について何を学べましたか。愛する人は，あなたの信頼を取り戻すために何をする必要があるでしょうか。あなたは何をするように促されていると感じていますか。
- ランディー・キーズの記事，「結婚生活でともに評議する」（『リアホナ』2012 年 6 月号，24 – 27）を研究してください。愛する人と話すことの大切さについて，あなたは何を学びましたか。あなたの役に立つどのような原則を学びましたか。愛する人ともっと効果的に話し合うために，あなたは何を変えようと思いますか。

メモ

メモ

- 上に挙げた聖句を研究し，熟考してください。御霊から何を教えられましたか。どうすれば愛する人ともっとよく意思の疎通を図れるでしょうか。あなたは何を変える必要があると感じていますか。
- 次の賛美歌で歌われている原則についてよく考えてください：「真理，胸に照り」（『賛美歌』174 番）；「神の子です」（『賛美歌』189 番）；「光の中進もう」」（『賛美歌』194 番）

原則 10
垂れている手を上げる

「それゆえ，忠実でありなさい。わたしがあなたを任命した職において務めなさい。弱い者を助け，垂れている手を上げ，弱くなったひざを強めなさい。」（教義と聖約 81:5）

義にかなって支える

わたしたちは，愛する人がキリストのもとに来て好ましくない選択から立ち直ろうとするその努力を後押しすることによって，彼らを義にかなって支えるようにします。愛する人が重大な結果を引き起こす好ましくない選択をするときに，そのような結果からその人を守りたいと思うのはごく自然なことです。わたしたちは愛する人に代わって損害を修復したり，弁償したりしようとするかもしれません。場合によっては，それが功を奏することもあり，命が救われることさえあります。しかし，好ましくない選択を助長したり，罪を犯すことを可能にしたりすることのないように注意しなければなりません。愛する人を常に救おうとするわなに陥ると，その人の立ち直りが妨げられたり，主に立ち返って助けを求めるようになるのが遅れたりする場合があります。

大切なのは，「主……は，ほんのわずかでも罪を見過ごしにすることはない」ことを忘れないことです（教義と聖約 1:31）。自分の行為が悪い結果を引き起こすことを身をもって知れば，愛する人は変わろうと決意するかもしれません（ルカ 15:17 参照）。預言者アルマは息子に次の

メモ

ように勧告しています。「あなたの罪についてくどくどと述べてあなたをひどく苦しめることが，あなたのためにならないようであれば，わたしはそうはしなかったであろう。」（アルマ 39:7）わたしたちは皆，自分の言葉，行い，思いに対して責任があります（モーサヤ 4:30 参照）。わたしたちは愛する人の自身の行動に対する責任を取り除くことはできないのです。悔い改め，戒めに従うことによってのみ，愛する人は，癒され，自分の過ちに対する赦しを受けて，主の前に胸を張って立つことができるのです。

- 愛する人が自身の行動に責任を取ることが大切なのは，なぜでしょうか。
- 愛する人が立ち直れるよう助けているのであって，良くない行動を助長しているのではないということを，どのように判断できるでしょうか。

支え，励ます

愛する人は，立ち直ろうとする努力の過程で多くの試練に直面します。自分はだめだと感じたり，自分には欠陥があると思ったり，神からもわたしたちからも愛される価値がないと感じたりするかもしれません。再び清くなることができるという希望を失ってしまう可能性もあります。変わるためには，彼らの中に将来への希望と，自分は必要な努力を払うに値する存在だという確信がなければなりません。わたしたちの役割は彼らに代わって立ち直りのプロセスを踏むことではなく，立ち直ろうと努力する彼らを励まし，愛することです。わたしたちが救い主を信じる信仰を伝え，愛する人の変わろうとする真摯な努力を支えるならば，立ち直れるよう助けていることになります。

支え，励ますことについては，救い主が完全な模範であられます。救い主は，周囲の人々に対する「哀れみで満たされて」おられました（3 ニーファイ 17:6；マタイ 9:36；14:14 参照）。中央扶助協会会長会の元顧問，バーバラ・トンプソン姉妹は，次のように説明しています。「哀れみとは，人に対して愛と憐れみを感じることです。つまり，思いやりを持ち，人の苦しみを軽くしたいと願うことです。親切と優しさを示すことです。」（「ある者は哀れみの心を持ち，違いを生み出す」」『リアホナ』2010 年 11 月号，119）わたしたちは思いやりの心を持つとき，愛する人が感じている恥じる気持ちや絶望感を理解し，またその人が行っている努力をすべて認めようとします。わたしたちは「互いに重荷を負

い合〔い〕……悲しむ者とともに悲しみ，慰めの要る者を慰め」ます（モーサヤ 18:8 – 9）。思いやりとは，愛する人の好ましくない選択を支持する，あるいはその行動を容認するという意味ではありません。けれども，わたしたちは愛の手を差し伸べ，励ましを与えます。

- 愛する人を支えながら思いやりを示すことが大切なのは，なぜでしょうか。
- あなたは，どのような方法で思いやりを示すことができますか。

仕え，教え，導き続ける

愛する人は，自身の立ち直りについて自分で責任を負います。そして，わたしたちに支えてもらうつもりはないかもしれません。場合によっては，助けようとするわたしたちの働きかけを拒んだり，それに憤慨したりするかもしれません。彼らが好ましくない選択を続けるのを見て，わたしたちは落胆し，自分は無力だと感じるかもしれません。それでもわたしたちは，彼らを愛し，彼らのために祈ることはできます。霊的な問題と闘っている人について，主は「その人を……追い出しては」ならず，「引き続き教え導く」ようにと勧告しておられます。それは，「彼らが立ち返って悔い改め，十分に固い決意をもってわたしのもとに戻って来るようにならないとは言い切れないから」です（3 ニーファイ 18:32）。忍耐強く待つことが最善の方法である場合もあるかもしれません。

その間にも，わたしたちは，愛する人のために祈り，適切な方法で支えることができます。主はわたしたちの祈りと信仰に応じて，愛する人を祝福してくださいます。ロバート・D・ヘイルズ長老は，家族の「信仰と祈り，努力は，〔愛する人〕の益のために聖別される」と言っています（「『優しい親の情を込めて』家族への希望のメッセージ」『リアホナ』2004 年 5 月号，88）。愛する人が必ずしも破壊的な行動を変える選びをしないかもしれませんが，わたしたちが彼らのためにささげる祈りは愛の深い天の御父のもとに届くということを，わたしたちは知っています。

- 愛する人があなたの支援を受けるつもりもなく，喜んで受けようともしない場合，あなたはその人にどのように対応できるでしょうか。

人々に奉仕する

問題に押しつぶされそうに思えるときや希望の持てない状況に陥っているとき，わたしたちは人々に奉仕することで霊的に再生されます。奉

メモ

メモ

仕は，自分の悩みや問題以外のものに目を向ける機会となります。もちろん，わたしたちは万人に奉仕することはできませんし，自分の力以上に速く走ることのないよう気をつけなければなりません（モーサヤ 4:27 参照）。しかし，きわめてささやかな行いであっても，人々に祝福と励ましを与えることはできます。そして，自分自身の霊を高めることができるのです。人を助けることは，天の御父と救い主にわたしたちの愛と感謝を示す方法の一つでもあります。「あなたがたが同胞のために務めるのは，とりもなおさず，あなたがたの神のために務めるのである」ということを，わたしたちは知っています（モーサヤ 2:17）。そのような努力をするとき，御霊の導きが得られると，M・ラッセル・バラード長老は教えています。「奉仕するときには必ず聖霊のささやきに敏感に従う必要があります。静かな細い声が自分の助けを必要としている人がだれか，どう助けたらよいかを教えてくれます。」（「愛ある奉仕を通じて喜びを見いだす」『リアホナ』2011 年 5 月号，48）

- 人に奉仕をしたことが，あなた自身の問題や悩みに耐えるのに，どのように助けとなりましたか。
- あなたにはどのような奉仕の機会があるでしょうか。
- あなたが奉仕しようとするときに，御霊はどのように導いてくださるでしょうか。

変わるためには，彼らの中に将来への希望と，自分は必要な努力を払うに値する存在だという確信がなければなりません。わたしたちの役割は彼らに代わって立ち直りのプロセスを踏むことではなく，立ち直ろうと努力する彼らを励まし，愛することです。

さらに研究を深めるためのリソース

メモ

福音研究

次のリソースを学び，教えられている原則をどのように応用できるか，よく祈って考えてください。

モーサヤ 18:8 – 10（わたしたちは，互いに重荷を負い合うという聖約を交わしている。）

モーサヤ 18:29；3 ニーファイ 26:19（ニーファイ人は物質的にも霊的にも必要と入り用に応じて互いに仕え合った。）

3 ニーファイ 18:23，30 – 32（仕え，教え，導き続けるならば，わたしたちは，人々が救いを得る助けをすることができる。）

デビッド・L・ベック「仕え，教え導く神聖な務め」『リアホナ』2013 年 5 月号，55 – 57

「家族の責任」『福音の原則』212 – 217

「夫婦間の問題に対処する」『結婚と家族関係　教師用ガイド』18 – 22

「立ち直りの支援を得る人と与える人」OvercomingPornography.org

ビデオ：“Ministering to Others”（「人々にミニスタリングを行う」）

ビデオ：“Watching Over the One”（「大切な『一人』を見守る」）

ビデオ：“The Errand of Angels”（「天使の務め」）

個人の学習と応用

次の活動は，学んだ原則をさらによく理解し実践できるようにするためのものです。考えたことや感じたこと，気づいたこと，また学んだことを実行するための計画を，日記に書いてください。同じ活動を繰り返し行っても結構です。必要な事柄や状況が変わると，新しい発見があるでしょう。

- 次のビデオを一つまたは複数視聴してください：Ministering to Others（「人々にミニスタリングを行う」），Ministering to Others（「大切な『一人』を見守る」），The Errand of Angels（「天使の務め」）そこから何を学びましたか。だれかの霊的な成長を，あなたはどのように支援できるでしょうか。あなたは何をするように促されていると感じていますか。
- 「家族の責任」と「夫婦間の問題に対処する」を研究し，熟考してください。ここで教えられている原則の中で，あなたが愛する人の霊

メモ

的な成長を支援する際に大切であると感じた原則は何ですか。どうすれば彼らを教え導くことができるでしょうか。

- 「立ち直りの支援を得る人と与える人」を OvercomingPornography.org で読んでください。そこから何を学びましたか。どのように感じましたか。愛する人をさらによく支援するために，あなたは学んだことをどのように応用したいと思いますか。
- 次の賛美歌で歌われている原則についてよく考えてください :「今日われ善きことせしか」『賛美歌』 137 番

原則 11
忍耐してこれらすべてのことに耐える

「わたしは，あなたが縛られていたのを知っているからである。……主があなたとともにおられたので，あなたは忍耐してこれらすべてのことに耐えた。そして，今あなたは，神があなたを救い出してくださったことを知っている。」（アルマ 38:4）

立ち直りはプロセスであることを知る

デビッド・A・ベドナー長老は次のように教えています。霊的な変化は「短時間で起きたり，一度に起きたりするものではありません。一つの出来事ではなく，継続的な過程なのです。教訓に教訓，規則に規則を重ね，徐々に，そしてほとんど気づかないくらい少しずつ，わたしたちの動機，思い，言葉，行いが神の御心に添うものとなっていきます。変化の過程におけるこの段階は，時間と根気，そして忍耐を要します。」（「あなたがたは再び生まれなければならない」『リアホナ』2007 年 5 月，21）同様に，すべての変化に，エネルギーと継続的な努力が必要です。愛する人は情緒的，霊的，肉体的な変化のプロセスを通らなければならず，それには時間と忍耐が求められます。

『わたしの福音を宣べ伝えなさい』では，立ち直りのプロセスについて，次のように教えられています。

メモ

「悔い改めるために，情緒と肉体の両面での変化を必要とする場合があります。現在も行われていて，深く身についてしまった不適切な行動は，やめなければなりません。望ましくない行動を健全で適切な行動に切り替えなければならないのです。

このように，悔い改めと克服には時間を必要とすることがあります。〔人は〕すばらしい意志を持ちながら，自己修養に向かって進歩していく過程で，誘惑に負けてしまうことがあります。……

人々はバプテスマと確認を通して，聖霊の賜物を受けます。聖霊の賜物はこれらのチャレンジに打ち勝つ力を強めてくれます。しかしバプテスマと確認によって，これらの行為に付随する感情的，肉体的衝動は完全には払拭されないかもしれません。最初の段階で，ある程度の成功を収めたとしても，完全に悔い改めて克服するにはさらなる情緒的な癒しを必要とするかもしれません。」（187－188）

○ 悔い改めと立ち直りに関する上記の真理を読んで，あなたは愛する人の助け方をどのように変えようと思いますか。

再発に適切に対応する

ある程度立ち直った後で好ましくない選択に逆戻りすると，再発が起こります。再発はよくあることであり，1回だけの行為から，完全に元の状態に戻ってしまうものまで，その度合いは様々かもしれません。再発するのはきわめて普通のことですから，最善を尽くしているかぎりそれは立ち直りの段階の一つであると正当化する人がいるかもしれません。しかし大切なのは，再発は立ち直りのプロセスの一部ではないことを忘れないことです。愛する人の好ましくない選択に対する言い訳や正当化を，わたしたちは容認しないように気をつけなければなりません。再発が常態化している場合，それはまだ完全には立ち直っていないことを示しています。彼らはさらに努力する必要があり，さらに治療を強化する必要があるということかもしれません。さらに別の境界線または制限を設ける必要があるかもしれません。愛する人が再発の重大性をまったく軽視しようとしているならば，わたしたちは，それは良くないとはっきりと率直に言うべきです。そうすると，その人は自分が自己欺瞞に陥っていることと，さらなる助けが必要であることを理解するでしょう。

愛する人が再発するのを見ると，わたしたちは，希望を失い，疑念を抱き，自尊心がなくなったり，怒りを感じたりするかもしれません。このよ

うな気持ちは非常に強くなり，時には抑えがたくなることもあります。たとえこの問題が昔のものであっても，その苦しみは生々しく強烈です。また時には，愛する人の再発が，かなりの時間をかけて立ち直った後に起こった場合，絶望感と苦悩はさらに重くなります。愛する人の好ましくない選択のせいで生じる心の苦しみに対処し，それを克服する方法を学ぶことは，ある種の癒しとなります。わたしたちは，これまで学んできた健全な対応技術と，人生の旅でこれまで設けてきた境界線を使い，その土台の上に築くことができます。また，わたしたちを愛し，支えてくれている人たちに助けを求めることもできます。わたしたちは自分の心を主に打ち明けて，主に頼り，自分の重荷を取り除いて主の平安を与えていただくことができます。愛する人の再発のことで絶望するには及びません。救い主イエス・キリストとつながっているからです。

わたしたちが癒されるためだけでなく，愛する人の立ち直りを助けるためにも，彼らの再発に適切に対応することが大切です。彼らの行動を助長したり放置したりすると，そのような行動を永続させ，わたしたちの苦しみは増すかもしれません。彼らが理解しなければならないのは，自分はわたしたちから愛されているけれども，好ましくない選択を続けたり自分の行動を正当化するならば，わたしたちから認めてはもらえないということです。わたしたちは彼らの再発と正当化に愛をもって誠実に対応し，そのような行動がわたしたちと彼ら自身にどのような影響を及ぼすかを理解できるように助けることができます。わたしたちは人を「偽りのない愛」で支えることができますが（教義と聖約 121:41），その一方で，「聖霊に感じたときは」その行動は認めないという意志をはっきりと伝え，「そしてその後，……いっそうの愛を示〔す〕」ようにします（教義と聖約 121:43）。

- 愛する人の再発に対応できるよう，神はあなたをどのように助けてくださいましたか。
- あなたは再発にどのように適切に対応することができますか。

愛する人の再発時に助ける

再発を正当化しようとする人がいる一方で，せっかく立ち直りつつあったのにすべて無に帰したと誤って考えて，過度に落胆して諦めてしまう人もいます。再発したからといって，立ち直る努力がすべて無駄になったわけではありません。自分の問題や，再発の頻度や強度を正直に話すなど，ほかの面で進歩しているかもしれないのです。彼らは自分の

メモ

メモ

過ちから学び，それを正し，前進する必要があります。その過程でわたしたちの励ましと支援が不可欠です。彼らの進歩を認め，立ち直るれるように引き続き助ける必要があります。彼らが十分に悔い改めているのかどうか見極めることはわたしたちにはできませんが，彼らを赦すことを主が望んでおられることと，まだ望みがあることについて，証することができます。そして，教会の指導者や支援してくれる人たち，そのほかよく助けてくれる人たちに協力を求めるよう彼らに勧めることができます。問題に取り組み続け，生活を変え続けるに当たって，へりくだってイエス・キリストを信じる信仰を働かせる人は，立派に立ち直ることができるのです。

- 再発時に，あなたは愛する人をどのように支えることができるでしょうか。

わたしたちの励ましと支援は不可欠です。……彼らの進歩を認め，立ち直るれるように引き続き助ける必要があります。

さらに研究を深めるためのリソース

福音研究

次のリソースを学び，教えられている原則をどのように応用できるか，よく祈って考えてください。

エゼキエル 3:21；エペソ 6:18；教義と聖約 88:81（警告することによって愛する人を強くすることができる。）

教義と聖約 121:8（問題をよく堪え忍ぶならば，神はわたしたちを高い所に上げてくださるであろう。）

デビッド・A・ベドナー「目をさましてうむことがなく」『リアホナ』2010 年 5 月号，40 – 43

クレーグ・A・カードン「救い主は赦したいと望んでおられます」『リアホナ』2013 年 5 月号，15 – 18

ジェームズ・E・ファウスト「変わる力」『リアホナ』2007 年 11 月号 122 – 124

ディーター・F・ウークトドルフ「忍耐し続ける」『リアホナ』2012 年 5 月号，56 – 59

『わたしの福音を宣べ伝えなさい』187 – 190 の「悔い改めと常習癖の克服」，「求道者と最近の改宗者が悔い改めと常習癖の克服について理解できるよう助ける」，「常習癖を克服するための計画」の各項

ビデオ :「忍耐し続ける」

個人の学習と応用

次の活動は，学んだ原則をさらによく理解し実践できるようにするためのものです。考えたことや感じたこと，気づいたこと，また学んだことを実行するための計画を，日記に書いてください。同じ活動を繰り返し行っても結構です。必要な事柄や状況が変わると，新しい発見があるでしょう。

- ジェームズ・E・ファウスト管長（1920 – 2007 年）の話，「変わる力」と，『わたしの福音を宣べ伝えなさい』にある「悔い改めと常習癖の克服」，「求道者と最近の改宗者が悔い改めと常習癖の克服について理解できるよう助ける」，「常習癖を克服するための計画」の各項（187 – 190）を研究し，熟考してください。立ち直りのプロセスについてどんなことが分かりますか。愛する人の立ち直りについてあなたが期待していることは何ですか。問題行動が再発した場合，再発しているときとその後に，あなたはその人のために何ができるでしょうか。

- ディーター・F・ウークトドルフ管長の話，「忍耐し続ける」を研究し，熟考するか，ビデオ「忍耐し続ける」を視聴してください。立ち直りの過程ではあなたとあなたの愛する人の双方が忍耐することが大切です。それはなぜでしょうか。忍耐するために，あなたは主からどのような助けを受けることができるでしょうか。あなたはウー

メモ

メモ

クトドルフ管長の言葉から，再発に適切に対応する方法について何を学びましたか。

- デビッド・A・ベドナー長老の話，「目をさましてうむことがなく」を研究し，熟考してください。ベドナー長老は，あなたとあなたの愛する人が再発の兆候を察知して対応するのに役立つこととして，何を教えていますか。愛する人はあなたにどんな助けを求めてきたことがありますか。愛する人とさらによく助け合うために，あなたは何をしようと思いますか。
- 『わたしの福音を宣べ伝えなさい』（190）に出ている次の活動を行い，愛する人が立ち直る過程でどのような経験をしている可能性があるか考えてください。「あなたの持っている癖を幾つか考えてください。関節を鳴らす，メガネの位置を直す，食べすぎる，遅くまで寝ているなど，考えずにしばしば行っていることです。その癖を一度も行わずに一日を過ごすよう努力してください。成功したら，それを 1 週間続けてください。」あなたが常習性のない悪い習慣をやめることよりも，あなたの愛する人が依存的な行為を変えることの方がはるかに大変であることを想像してください。愛する人が立ち直れるよう支援するのに，この経験はどのように役立つでしょうか。あなたが経験したことを日記に書いてください。
- 次の賛美歌で歌われている原則についてよく考えてください：“Press Forward, Saints”(Hymns, no. 81)；「高ぶりを慎み」（『賛美歌』71 番）；“When Faith Endures”(Hymns, no. 128)

原則 12
わたしは平安をあなたがたに残して行く

「わたしは平安をあなたがたに残して行く。わたしの平安をあなたがたに与える。わたしが与えるのは，世が与えるようなものとは異なる。あなたがたは心を騒がせるな，またおじけるな。」（ヨハネ 14:27）

平安を見いだす

愛する人の好ましくない選択の結果を目にしたとき，わたしたちは不平を言ったり，憤慨したりすることがあるかもしれません。時折次のような疑問を持ちます。「どうしてこんなことが自分に起こらなければならないのか。」「どうして今このような目に遭わなければならないのか。」「自分が一体何をしたというのか。」最初にこのような疑問が頭の中を駆け巡り，エネルギーを使いますが，わたしたちはそれらの状況に別の対応を取ることもできます。こう自問することができるのです。「わたしがこのことから何を学ぶよう，主は望んでおられるのだろうか。」「主はわたしに何をしてほしいと思っておられるだろうか。」「わたしはだれに奉仕できるだろうか。」「どうすれば受けている祝福を思い出せるだろうか。」天の御父はわたしたちを愛しておられ，わたしたちが愛する人の好ましくない選択の結果に悩まされないようにと望んでおられます。それらの試練は，御父が与えられたものではなく，愛する人の好ましくない選択の結果であるということを思い出すことが大切です。しかし，天の御父は，わたしたちが成長，進歩し，さらに御父のようになる手段として試練を用いられることがあります（教義と聖約 122 章参照）。

メモ

信仰を働かせるとき，わたしたちは，主の御霊の清めの力と平安を感じることができ，主は「灰にかえて冠を」与えてくださいます（イザヤ 61:3）。

わたしたちが主に叫び求めるとき，主はすばらしい方法でわたしたちに祝福と慰めを与えてくださいます。必ずしもわたしたちがお願いしたとおりのものを頂けるとは限りませんが，主は祝福を与えてくださいます。アルマの民は束縛からすぐには解放されませんでしたが，「主は，彼らが容易に重荷に耐えられるように彼らを強くされ」ました（モーサヤ 24:15）。主の助けによって，わたしたちは平安を見いだすことができます。

- あなたは平安を見いだすために何をしようと思いますか。
- あなたはどのようにして天の御父と救い主から平安を頂いてきましたか。

赦す

人を赦すプロセスには，救い主の平安を受ける妨げとなる重荷を捨てることが含まれます。ゴードン・B・ヒンクレー大管長は次のように言っています。「赦しの精神と，愛と思いやりのある態度をもって，自分を苦しめる原因となった相手に接するのは，イエス・キリストの福音の真髄です。」（「汝には赦すことを求めらる」『聖徒の道』1991 年 11 月号，3）人を赦すときに，自分が癒されるのが分かるでしょう。ジェームズ・E・ファウスト管長は次のように教えています。「それには謙虚さが求められます。しかし，ひざまずき，赦したいと思えるように願い求めるなら，天の御父は助けてくださいます。主はわたしたち自身の益のために『すべての人を赦す』よう求めておられます〔教義と聖約 64:10〕。『憎しみは霊的成長を妨げる』からです〔Orson F. Whitney, Gospel Themes (1914), 144〕。憎しみや苦々しい思いを捨て去るときに初めて，主によって心の安らぎを得ることができるのです。」（「赦しのもたらす癒しの力」『リアホナ』2007 年 5 月号，69）

赦すとは，愛する人の好ましくない選択を大目に見る，あるいはわたしたちを虐待するのを容認するということではありません。しかし，わたしたちは赦すことによって，霊的にも，情緒的にも，物理的にも前進することができるのです。愛する人が不自由な思いをしているのと同じように，わたしたちも赦そうとしなければ不自由な思いを味わいます。トー

マス・S・モンソン大管長（1927－2018年）の言葉を借りて言うと，人を赦すときに，「むしばみ，腐敗させ，最終的には破壊してしまう」力を持つ感情を捨て去るのです（「隠れたくさび」『リアホナ』2002年7月号，21）。この方法で，わたしたちはさらに豊かに御霊を受けるのに妨げとなる障害物を取り払い，弟子としての道を歩み続けることができるのです。ディーター・F・ウークトドルフ管長が言っているように，「天国は，赦されもしたし赦しもした人で満ちているのです。」（「憐れみ深い人たちは憐れみを受ける」『リアホナ』2012年5月号，77）

○ あなたは，赦しによってどのように祝福を受けてきましたか。

人を赦せるよう神の助けを求める

赦すことなどとうていできそうにないと思えるときに，わたしたちは，救い主に頼り，心を入れ替えて慈愛の賜物を頂けるよう求めることができます。わたしたちを不当に扱ったり傷つけたりした人を赦すのは，非常に難しい場合があります。そのような不快な行為を繰り返し受けた場合は特にそうです。しかし，これはキリストの弟子になる過程で行わなければならないことの一つなのです。ウークトドルフ管長は次のように教えています。

「自分を愛する者を愛することは悪人にさえできる容易なことだと，イエスは言われました。しかしイエス・キリストはより高い律法を教えられました。……『あなたがたの敵を愛し，あなたがたをのろう者を祝福し，あなたがたを憎む者に善をなし，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。』……

キリストの純粋な愛は，憤りと怒りのうろこをわたしたちの目から落とします。天の御父がわたしたちを見ておられるようにほかの人を見ることができるようになります。」（「憐れみ深い人たちは憐れみを受ける」76）

わたしたちは愛する人を赦そうと努力するとき，自分自身に忍耐する必要があるかもしれません。ファウスト管長は次のように言っています。

「多くの人にとって，痛みと喪失感を乗り越えるためには時間が必要です。また，赦しを先送りする理由はどこにでも見つかります。加害者が悔い改めるまでは赦さないという人もいるでしょう。しかし，赦しを引き延ばすことで，わたしたちは得られるはずの平安と幸福を失ってしまいます。はるか以前に受けた傷をいつまでも蒸し返すという愚行が幸福をもたらすことはないのです。……

メモ

メモ

自分を苦しめ，傷つけた人々を赦したいと思うことができれば，わたしたちはより高い次元での自尊心と満足を得ることでしょう。」（「赦しのもたらす癒しの力」68）主を信頼して主の助けを求めるならば，主のように赦すことができるよう，主はわたしたちを助けてくださいます。

- あなたが人を赦せるように神が助けてくださったのは，いつですか。
- 今，人を赦すために，あなたは神からどのような助けを頂くことができますか。

「赦しの精神と，愛と思いやりのある態度をもって，自分を苦しめる原因となった相手に接するのは，イエス・キリストの福音の真髄です。」——ゴードン・B・ヒンクレー大管長

さらに研究を深めるためのリソース

福音研究

次のリソースを学び，教えられている原則をどのように応用できるか，よく祈って考えてください。

マタイ 18:21 – 35（主は惜しみなくわたしたちを赦してくださるので，わたしたちもほかの人々を赦さなければならない。）

ルカ 7:36 – 50（赦されると，救い主の愛を感じることができる。）

アルマ 5:12 – 14（主はわたしたちの心の中に大きな変化を起こすことがおできになる。）

教義と聖約 45:3 – 5（キリストの贖いの犠牲により，わたしたちは赦しを受けることができる。）

教義と聖約 64:10（わたしたちには，すべての人を赦すことが求められている。）

ジェームズ・E・ファウスト「赦しのもたらす癒しの力」『リアホナ』2007 年 5 月号，67 – 69

菊地良彦「癒しの力」『リアホナ』2011 年 3 月号，18 – 23

リチャード・G・スコット「忌まわしい虐待の傷を癒す」『聖徒の道』1992 年 7 月号，35 – 37

ディーター・F・ウークトドルフ「憐れみ深い人たちは憐れみを受ける」『リアホナ』2012 年 5 月号，70，75 – 77

ビデオ：「赦し —— わたしの重荷は軽くされた」

ビデオ：「どんな出来事も愛しなさい」

個人の学習と応用

次の活動は，学んだ原則をさらによく理解し実践できるようにするためのものです。考えたことや感じたこと，気づいたこと，また学んだことを実行するための計画を，日記に書いてください。同じ活動を繰り返し行っても結構です。必要な事柄や状況が変わると，新しい発見があるでしょう。

- ディーター・F・ウークトドルフ管長の話「憐れみ深い人たちは憐れみを受ける」を研究し，熟考して，赦しに関する原則を探してください。そこから何を学びましたか。愛する人を赦せるようになるために，主はあなたをどのように助けてくださるでしょうか。あなたは何をするように促されていると感じていますか。
- ビデオ「赦し —— わたしの重荷は軽くされた」を視聴してください。赦しについて何を学びましたか。赦しはあなたにとってどのように祝福となるでしょうか。赦しによって，愛する人にどのように祝福をもたらすことができるでしょうか。
- 次の質問に答えてください。「赦すことが時に難しいのはなぜでしょうか。その難しさはどうすれば克服できますか。」菊地良彦長老の話，「癒しの力」の中から，さらにこの質問の答えとなる見方を見つけてください。ほかの人が人を赦すのを主がどのように助けられたか，また主はあなたをどのように助けることがおできになるか，考えてみてください。考えたことを日記に記録してください。

メモ

メモ

- 「どんな出来事も愛しなさい」を視聴してください。あなたの現在の状況に応用できる何を学びましたか。どうすればよく堪え忍ぶことができるでしょうか。逆境の目的は何でしょうか。どうすれば苦難のさなかで平安を見いだせるでしょうか。
- リチャード・G・スコット長老（1918－2015 年）の話，「忌まわしい虐待の傷を癒す」を研究し，次の言葉についてよく考えてください。「大きな手術からの回復のときに，患者は忍耐し，人の世話に信頼を置きながら完全に癒される日を待ち望みます。患者が必ず医師の処置の大切さを理解するとは限りません。しかし医師の言葉に従うなら回復は速まります。あなたにも当てはまることです。……過去に起こったことを消し去ることはできません。 でも赦すことはできます（教義と聖約 64:10 参照）。赦しはひどい傷を癒します。主の愛によって心の中の憎しみの毒が消されるからです。復讐の思いをなくしてくれます。主の清めと癒しと愛が取って代わるのです。」（「忌まわしい虐待の傷を癒す」『聖徒の道』 1992 年 7 月号，37 参照）スコット長老の言葉から，赦しについて何を学べますか。分かったことをどう応用すれば，愛する人を赦すことができるようになるでしょうか。
- 次の賛美歌や歌で歌われている原則についてよく考えてください：“Where Can I Turn for Peace?” (Hymns, no. 129)；「天の御父」（『賛美歌』76 番）；“As the Shadows Fall,” (Hymns, no. 168)；「主よ，嵐すさび」（『賛美歌』59 番）；「部屋を出る前に」（『賛美歌』78 番）“Help Me, Dear Father,” (Children’s Songbook, no. 99)

付録
立ち直りを支援する

参加者と家族のための支援の源

ほかの人々から愛と助けを受けることは，破壊的な習慣を克服するのに不可欠です。人とのつながりは，あなたに必要な養いを提供するだけでなく，あなたが神の子として愛される資格があることを思い出させてくれます。あなたが霊の兄弟姉妹に支援を求めるならば，彼らはあなたと交わることでキリストのような特質を養う機会を得ることができます。そうするときに，彼らは聖文に記されている「弱い者を助け，垂れている手を上げ，弱くなったひざを強めなさい」という救い主の訓戒に従うのです（教義と聖約 81:5）。

立ち直りの 12 のステップを活用して，ほかの人に支援を求めると同時に，次に挙げる支援の源から助けを得ることができます：

1. *天の御父，イエス・キリスト，そして聖霊。* 天の御父，イエス・キリスト，そして聖霊は，最も偉大な支援の源です。イエス・キリストとその贖いを通して，立ち直り，癒しを受けることができます。モルモン書の中で預言者アルマは次のように述べています。キリストは，「肉において御自分の心が憐れみで満たされるように，また御自分の民を彼らの弱さに応じてどのように救うかを肉において知ることができるように，彼らの弱さを御自分に受けられる。」（アルマ7:12）謙遜な心で天の御父と御子イエス・キリストのもとへ行くとき，あなたは助けられ，養われていることを実感するでしょう。救い主の助けを見逃さないようにすることが重要です。救い主はこう教えられました。「わたしは道であり，真理であり，命である。」（ヨハネ 14:6）聖霊は，前進し続けることができるように，慰めと平和，霊的な強さを与えてくれます。

2. *家族。* 家族は支援の源です。家族は，愛を示し受容することで，また自分の生活に同じ 12 のステップと福音の原則を取り入れることで，支援することができます。すべての人が，『依存症立ち直りプログラム —— 依存症からの立ち直りと癒しのためのガイド』および『支援ガイド：立ち直ろうとする人の配偶者と家族への助け』の中で教えられている福音の原則を学び，生活に取り入れることで助けを得ることができます。注：参加者は，自分の個人的な棚卸し表を，身近な家族や，その内容を聞いて傷つく可能性のある人に，開示しないことを決めてもよいでしょう。家族全員が感情的に快く接する立場にいるわけではないでしょうが，そうできるならば，その人は祝福を受けるでしょう。

3. *友達。* 自分の問題を話す相手か確信を持てなくても，自分の苦しみを打ち明けるならば，友達はあなたを愛し助けてくれる存在です。友達は勇気を持って，あなたが変わる必要があるときにはそれが分かるように助け，立ち直りが進むように後押しすることができま

メモ

す。友達が心を配って苦悩するあなたを支えるとき，あなたは自分に価値があることを思い出すことができます。

4. *宗務指導者*。 宗務指導者は，立ち直りの過程で重要な支援を行うことができます。決して，神権の指導力を忘れたり，過小評価したりしないでください。「罪を赦すことがおできになるのは主だけですが，これらの神権指導者〔ビショップ，支部会長，ステーク会長，および伝道部会長〕は悔い改め〔と癒し〕の過程で重要な役割を果たします。」（『真理を守る —— 福音の参考資料』65 - 66 参照）しかし，支援がステークやワードの神権指導者に限られるわけではありません。献身的な定員会および扶助協会の指導者，ミニスタリングブラザーとシスターも導きと養いを与えることができます。ジョセフ・F・スミス大管長はこのように述べました。「適切な方法で行われるならば，人々を訪問する教師の務めほど神聖で必要な務めはほかにないでしょう。教師は人々とともに祈り，彼らが徳高く誉れを持ち，一つとなり，愛し，シオンの大義を信じ忠実であるように勧告します。」(in Conference Report, Apr. 1915, 140) L・トム・ペリー長老もこのように教えています。「ホームティチャーは，家庭を見守り強める防衛軍の最前線に位置しています。」（“Home Teaching—a Sacred Calling,” Ensign, Nov. 1978, 70）

5. *立ち直り集会*。立ち直り集会はグループの中で支援を提供します。参加者には，LDSファミリーサービスの宣教師やボランティア，立ち直りを経験したことのある進行係，立ち直りの原則を実践している人々が含まれています。この集会で，参加者は，ほかの人々がどのように立ち直りの原則を実践しているかを聞くことができます。個人の立ち直りの経験を分かち合うことは，あなたが立ち直りを目指し，立ち直ることができるという希望を持つのに役立ちます。

6. *専門のカウンセラー*。自己破壊的な選択をする問題がある人々にとって，カウンセラーはしばしば洞察と見通しを与えてくれる源になります。教会員が専門家の支援を求める場合は，福音の原則を支持する人を選ぶ必要があります。

7. *支援者*。支援者とは，あなたが平安を得ようと奮闘しているときに，ともに歩ける人々です。特に，立ち直りの 12 のステップを経験している支援者は，現実否認やその他の問題を克服してきたので，大きな助けとなります。その経験のおかげで，支援者は通常，依存者の陥りやすい不正直を見抜き，彼らが直面するその他の問題を理

解することができるのです。支援者は，立ち直ろうとしている人々が「自分たちの生活を客観的に見られるように，そして自分たちの責任を誇張も，過小評価もしないように助け」ます。（『依存症立ち直りプログラム —— 依存症からの立ち直りと癒しのためのガイド』29）支援者自身が依存的な行為を克服する取り組みをしてきた人であれば，支援する側も受ける側も，自分の立ち直りを進歩させるという祝福を受けます。支援を与えることも受けることも，依存症立ち直りプログラムに参加することの利点であり，再発防止の助けになります。

メモ

支援する人々の重要性

依存的な行為から立ち直るためには，支援が不可欠であり，信頼できる支援者がいることは，その支援の重要な部分となります。ゴードン・B・ヒンクレー大管長（1910－2008年）は，人生のどのような場面でも，だれか頼れる人がいることの大切さをよく強調しました。ヒンクレー大管長は，教会の中に「常に頼ることができ，皆さんを支えてくれる教会の友人，皆さんの疑問に答え，問題を理解してくれる教会の友人」を持つように勧告しました（「完全な希望の輝き —— 新会員の皆さんへ」『リアホナ』2006年10月号，4）。依存的な行為から立ち直ろうとする人には，特にそのような友人が必要です。また，ヒンクレー大管長はこのような勧告を付け加えています。「皆さんに言いたいことは，教会員の中に友達を見つけることです。同じ仲間となって，互いに強め合いましょう。そうすれば，誘惑の時が来ても，必要なときにあなたを祝福し強めてくれる，頼れる人がだれかいるはずです。それがこの教会がある目的なのです。自分が弱くなったときに，自分の足で高く，真っすぐに，真実で，凜として立てるように，互いに助け合うことができるのです。」（address given at the regional conference for Eugene, Oregon, Sept. 15, 1996; in “Excerpts from Recent Addresses of President Gordon B. Hinckley,” Ensign, July 1997, 73）トーマス・S・モンソン大管長（1927－2018年）も同じ教えを説いています。「わたしたちは互いに強め合い，気づかれていない人に気づく能力があります。わたしたちに見る目と，聞く耳と，人の気持ちを理解する心があれば，自分が担当する人々に手を差し伸べて，助けることができます。」（「主に仕える召し」『リアホナ』2001年1月号，58）

メモ

立ち直る生活をするには，絶対的な正直さが求められます。現実否認や孤立の兆候があれば，それは誤った選択の特徴です。他者からの支援や見通しが得られない場合，このような状況に陥りやすくなります。そうなると，立ち直りの進歩が安定して持続できないため，成し遂げるのが難しくなってしまいます。できるだけ早期に，適切で効果的な支援者の助けをリストアップすることが重要です。「へりくだり，正直に，神と周囲の人に助けを求めることによって，あなたも〔救い主の助けにより〕依存症を克服することができます。」(『依存症立ち直りプログラム —— 依存症からの立ち直りと癒しのためのガイド』vi)

支援者を選ぶ

教会のプログラムでは，もう一方の 12 ステップ立ち直りプログラムのように，特別な支援者が割り当てられるわけではありません。だれにいつ支援を求めるかを決めるのは個人に任せられています。最初は，家族や友人に助けを求めるのは困難かもしれません。まず，立ち直り集会から支援を求められそうな頼れる人を見つける方が簡単かもしれません。一般的に，支援者が多ければ多いほど，立ち直りはうまくいきます。自分の中で支援者を特定しても，その人に助けを求めるのは気が引ける怖いことかもしれません。しかし，やってみれば，感じる愛と受容の大きさに驚くかもしれません。ほかの人とのつながりが多ければ多いほど，愛を受ける機会が増えて，あなたは愛される価値があることを理解するようになるでしょう。

支援者を選ぶことについて，『依存症立ち直りプログラム —— 依存症からの立ち直りと癒しのガイド』は次のように注意を促しています。「不適切な指示を出したり，誤った情報を提供したり，秘密を漏らしたりする恐れがある人に内密情報を話すべきではありません。〔支援者は〕言葉の面でも，行いの面でも十分に信頼するに足る人でなければなりません。」(30) 最も効果的な支援者は，教会に全面的に活発で，このような依存行為を克服するために 12 ステップの原則を一つ一つ実際に行ってきた人々です。サポートを得られるよう努める中で大事なことは，依存を克服するために自分の弱点を検証し，告白し，様々なリソース，特に救い主イエス・キリストとその贖いの力を通して克服してきた人を見つけることです。これら一連の行いは，安定した長続きする立ち直りを目指すというその人の決意を表しています。「人が罪を悔い改めたかどうかは，これによって分かる。すなわち，見よ，彼はそれを告白し，そしてそれを捨てる。」(教義と聖約 58:43)

自分の弱さを克服してきた支援者なら，ほかの人が歩んでいる情動の小道に共感することができます。それ以上に，このプログラムを行ってきた人や，終了した人は，「生活を変えるための霊的な手がかりを求めて模索している……依存症者……に伝えるべきメッセージを持っています。〔彼らは〕ほかの人々に奉仕することを通して，このメッセージを最も効果的に伝えることができます。」（『依存症立ち直りプログラム ―― 依存症からの立ち直りと癒しのガイド』71）すでに立ち直った人々は，苦闘している人の経験を理解することができ，行動の模範を示し，参加者が立ち直りのツールを使えるように助けることができます。

同性（あなたの親族でないならば）の支援する人々を選んでください。立ち直りを始めるときに，身体的にも，感情的にも，霊的にも不安定な状態になることがあります。支援者と不適切な関係にならないように注意してください。

効果的な支援者になるには

1. *個人の立ち直りに積極的にかかわる。* 支援者としての提案は，あなたが福音の原則を研究し，理解し，実践する度合いに応じて効果的になります。日々，生まれながらの人を捨てて，贖罪の力を受けて聖徒となるならば（モーサヤ 3:19 参照），あなたの模範は，導きと強さを求めてくる人々にとって，力強いものとなるでしょう。救い主とその贖いの力を求めるあなたの姿は，プログラムの参加者と分かち合うどんな助言よりも，重要になるかもしれません。

2. *謙遜になる。*『依存症立ち直りプログラム ―― 依存症からの立ち直りと癒しのガイド』は，こう説明しています。「うぬぼれやどんな優越感も入り込む余地はないはずです。神の恵みによって，あなた〔自身〕がどのような状況から，どのようにして救い出されたかを決して忘れないでください。」（71 – 72）またこのようにも教えています。「人々に奉仕するときに，福音の原則と身につけた習慣に心を注ぐなら，謙遜であり続けることができるでしょう。」（71）

3. *ほかの人々の選択の自由を尊重する。* 支援者として，「どのような形であれ助言を与えたり，〔ほかの人々に〕何か手はずを整えたりはしないでください。ただあなたの人生に祝福をもたらしたこのプログラムや霊的な原則について情報を与えるだけでよいのです。」（『依存症立ち直りプログラム ―― 依存症からの立ち直りと癒しのガイド』71）助けとなる原則と実践方法を人々に知らせて，後はた

メモ

メモ

だ彼らが自分で決断するのに任せればよいのです。そうすることで，神聖な選択の自由を行使する彼らにあなたの敬意を表すのです。

4. *プログラム以外の個人的な義務も尊重する。* 支援者になることに同意することは，人々があなたの時間やリソースを無制限に利用できることを意味するわけではありません。家族や教会，仕事に対する義務，自分の時間を持つなどの個人の目標を大切にすることで，健康的に境界線を定める大切さを，模範を通して示すことができます。

5. *無私の奉仕を行う。* 無私の奉仕には，見返りを期待せずに与えることが求められます。仕える人々から賞賛や感心，忠誠心，その他の感情的な報いを求めないようにするべきです。「特定の結果を期待せずに，惜しみなく与えるよう心がけてください。」（『依存症立ち直りプログラム —— 依存症からの立ち直りと癒しのガイド』71）

6. *忍耐強くある。* 人には，それぞれ固有の立ち直りの経路があります。あなたが支援する人は，まだ前進する準備ができていないかもしれません。不健康な行動を繰り返すだけで，立ち直りの原則の実践がなかなか進まないかもしれません。「このような原則を研究し，実践する備えができるまで，わたしたちの多くが，『どん底まで落ちる』経験をしなければならなかったことを」忘れないでください。」（『依存症立ち直りプログラム —— 依存症からの立ち直りと癒しのガイド』71）

7. *穏やかに，しかしきっぱりと勧める。* 効果的な支援は，「説得により，寛容により，温厚と柔和により，また偽りのない愛により，優しさと純粋な知識に」よって行われます。「これらは，偽善もなく，偽りもなしに，心を大いに広げるもの」です（教義と聖約 121:41－42）。

8. *自分自身よりも神を先に置く。* 支援を提供するときは常に神に頼ることを忘れないでください。また，あなたが支援する人々にもそうするように勧めてください。「ほかのだれかのために何かをしたり，希望と立ち直りのメッセージを伝えたりするとき，相手があなたに過剰に頼ることがないようにしてください。あなたの責任は，ほかの人々が天の御父と救い主に頼り，導きと力を求めるよう励ますことです。」（『依存症立ち直りプログラム —— 依存症からの立ち直りと癒しのガイド』71）あなたの役割は，支援する人々を助ける

ために自分が経験した信仰と希望を分かち合うことです。そして，12 のステップを行う過程で彼らが神の恵みを受けて，愛されている，支援されていると感じるように助けることです。

9. *よく祈る。* 支援をするときは毎回，天の御父に助けを求め，参加者の現在の必要に最も合った原則は 12 のステップのどの原則なのかを判断します。「祈りの気持ちで奉仕する方法について考え，いつも聖霊の導きを求めてください。心から望むなら，自分が学んだ霊的な原則を分かち合う多くの機会が与えられるでしょう。」（『依存症立ち直りプログラム —— 依存症からの立ち直りと癒しのガイド』71）

10. *真実を証する。* 自分の弱さを克服するために，福音がどのように助けとなったかについて，感じたことを伝えてください。「あなたが彼らの気持ちを理解できることを知らせるために，あなたの経験について幾らか話してください。」（『依存症立ち直りプログラム —— 依存症からの立ち直りと癒しのガイド』71）救い主とその癒しの力についてあなたの証を述べてもよいでしょう。「そのメッセージとは，神は，これまで常にそうであったように，今も奇跡の神であられるということです〔モロナイ 7:29 参照〕。あなたの人生がそのことを証明しています。あなたはイエス・キリストの贖いを通して新しい人として生まれ変わろうとしているからです。……主の憐れみと恵みについて自分の証を分かち合うことは，あなたにできる最も大切な奉仕の一つです。」（『依存症立ち直りプログラム —— 依存症からの立ち直りと癒しのガイド』71）

11. *秘密を守る。* あなたには，人々のプライバシーを守る責任があります。匿名性と内密性は依存症立ち直プログラムの中核となる原則であり，それが信頼を築きます。

メモ

© 2018 Intellectual Reserve, Inc.
All rights reserved.

バージョン :2014 年 3 月
PD10051047 300
印刷 : 日本