

青少年の強さのために

For the Strength of

Youth

変わる勇気

救い主による癒し

2, 12, 26 ページ

心の健康への助け

20, 24 ページ

摂食障害を克服する

23 ページ

預言者は語ります。
あなたは耳を傾けますか？

10, 16 ページ

キリストに喜びを見いだす

1. 憧れの人
かけ離れた僕
泥だらけになって
必死にもがく日々
手放したい
重荷を

間違いだらけの過去
背負いきれなくなって
どうしようもなく
赦されないと
支払うべき代価に
サインする僕の手を
そっと包み込み
You signed Your name over mine.
Mine.Mine.Mine.

2. 何をしたらそう
返しきれない愛
あなたの願いは
僕が心を捧げ
幸せになること

間違いだらけの過去
背負いきれなくなって
どうしようもなく
赦されないと
支払うべき代価に
サインする僕の手を
そっと包み込み
You signed Your name over mine.
Mine.Mine.Mine.

間違いだらけの過去
背負いきれなくなって
どうしようもなく
赦されないと
支払うべき代価に
サインする僕の手を
そっと包み込み
名前を書いた
Mine.Mine.Mine.

あなたのために今
すべてささげよう

詞・曲 ベン・オルソン、ニック・デイ



このコードをスキャンすると、
この曲を聴くことができ、ピア
ノ用、ギター用、ウクレレ用の
楽譜も入手できます。(すべての
言語で利用できるわけではありません。)

または以下にアクセスしてください。

[https://www.churchofjesuschrist.org/media/
music/songs/over-mine-2024?crumbs=youth-
and-contemporary_disciple-of-christ-2024-
youth-album&lang](https://www.churchofjesuschrist.org/media/music/songs/over-mine-2024?crumbs=youth-and-contemporary_disciple-of-christ-2024-youth-album&lang)

OVER MINE

— 返しきれない愛 —

2024年ユースターマアルバムから、この歌の歌詞を紹介
します。

大管長会: ラッセル・M・ネルソン、ダリン・H・オー
クス、ヘンリー・B・アイリング
十二使徒定員会: ジェフリー・R・ホランド、ティ
ター・F・ワークトホルフ、デビッド・A・ベドナー、
クエンティン・L・クック、D・トッド、クリストファー
ソン、ニール・L・アンダーセン、ロナルド・A・ラス
バンド、ゲアリー・E・スティーブンソン、テール
G・レンランド、ゲレット・W・ゴンガ、ウリセス
ソアレス、バトリック・キアロン
編集長: ランドール・K・ベネット
編集長補佐: ジョナサン・S・シュミット
顧問: タマラ・W・ルニア、マイケル・T・リングワッ
ド、ブラッドリー・R・ウィルコックス
実務運営ディレクター: ジェイソン・J・ミッチェル
教会機関誌ディレクター: アダム・オルソン
パブリッシングチームディレクター: リー・ギボンス
パブリッシングチームマネージャー: ダニエル・
メラツ
ビジネスマネージャー: ガーフ・キャン
編集主幹: ボール・B・マフィー
編集主幹補佐: デビッド・ティクソン

コピーエディター: デビッド・A・エドワーズ
執筆・編集: エリック・B・マードック、ジェシカ・
ソーイ、ストロング、プリム・ウェングレー
編集インターン: ケイト・ハンセン
出版アシスタント: プリシラ・ピール・モッタ
アートディレクター: ジャネット・アンドリュース
デザイン: マンディ・ベントレー、C・キンボール
ポット、クリスタル・カトラー、ジョシュア・デニス、
ケルシー・ファックレル、フランク・ラスク、ロー
ン・ソロモン
著作権および許諾コーディネーター: プリシラ・ピー
ル・モッタ
制作運営マネージャー: アンモン・ハリス
制作: アイラ・グレン・アデア、ホセ・チャベス、
ブライアン・W・キユギ、エバニー・ベイス、マリ
サ・M・スミス、クリストファー・ウォーカー、デ
ク・ワッシュバーン
印刷ディレクター: スティーブン・T・ルイス
配送ディレクター: ネルソン・ゴンザレス
日本語版翻訳課長: 大森陽子
●すべての教会機関誌は2023年11月号より

無料購読が可能となりました。
詳しくは以下よりご確認ください。
[https://news.jp.churchofjesuschrist.org/
article/08012023-church-begins-offering-
its-magazines-at-no-cost-jpn](https://news.jp.churchofjesuschrist.org/article/08012023-church-begins-offering-its-magazines-at-no-cost-jpn) よくある質問
は以下よりご確認ください。
世界共通: [https://www.churchofjesuschrist.
org/learn/church-magazines-at-no-cost-
faq?lang=jpn](https://www.churchofjesuschrist.org/learn/church-magazines-at-no-cost-faq?lang=jpn)
日本のみ: [https://jp.churchofjesuschrist.
org/japan-distribution-services/news/freemagazine?lang=jpn](https://jp.churchofjesuschrist.org/japan-distribution-services/news/freemagazine?lang=jpn)
●無料定期購読は、末日聖徒イエス・キリスト教
会公式サイトにてお申し込みください。
<https://magazinesubscriptions.churchofjesuschrist.org/>
発行所 末日聖徒イエス・キリスト教会
〒106-0047 東京都港区南麻布 5-8-8
海外在住の方はお近くのディストリビューション
センターへお問い合わせください。
© 2024 Intellectual Reserve, Inc. All rights

reserved. 印刷: 韓国 For the Strength of Youth
(ISSN 0164-5285) is published monthly by
The Church of Jesus Christ of Latter-day
Saints, 50 E. North Temple St., Salt Lake City,
UT 84150-0024, USA. Periodicals Postage
Paid at Salt Lake City, Utah.
著作権情報: 制限の記載がない限り、「For the
Strength of Youth — 青少年の強さのために」
に掲載されているものは、個人的に、また非営利目
的(教会の召しも含む)で使用する場合に複写す
ることができ、この指示内容は変更の可能性
が常にあります。視覚資料に関しては、著作
権表示に制限が記されている場合に複写できな
いことがあります。著作権に関するご質問は、Intellectual
Property Office, 50 E. North Temple St., Fl. 5,
Salt Lake City, UT 84150, USA に郵送する
か、電子メールで [cor-intellectualproperty@
ChurchofJesusChrist.org](mailto:cor-intellectualproperty@ChurchofJesusChrist.org) にご連絡ください。
海外在住の方はお近くのディストリビューション
センターへお問い合わせください。
定期購読と住所変更: [store.ChurchofJesus-
Christ.org](https://store.ChurchofJesusChrist.org) にアクセスするか、新旧の住所を以下
の宛先までお送りください。Distribution Services,

Church Magazines, P.O. Box 26368, Salt Lake
City, UT 84126-0368, USA. または、1-800-
537-5971 にお電話ください。(アメリカ合衆国
のみ)。変更が有効になるまで60日かかります。
POSTMASTER: Send all UAA to CFS (see
DMM 5071.5.2) NONPOSTAL AND MILITARY
FACILITIES. Send address changes to Distribution
Services, Church Magazines, P.O. Box 26368,
Salt Lake City, UT 84126-0368, USA.
Canada Post Information: Publication Agree-
ment #40017431

原稿やアート作品の投稿:
オンライン: fts@ChurchofJesusChrist.org
にアクセスして、「あなたの作品を投稿してくださ
い」をクリックしてください。
電子メール: fts@ChurchofJesusChrist.org
にアクセスして、「あなたの作品を投稿してくださ
い」をクリックしてください。
郵送: For the Strength of Youth Editorial, 50
E. North Temple St., Rm. 2377, Salt Lake
City, UT 84150-0024, USA. 投稿については、
返却されません。

目次

2024年9月号第4巻9号



表紙：ボルノグラフィーのサイクルを断ち切る、12ページ
写真/マデリン・デイビスとその家族の厚意により掲載

Instagramの@StrivetoBeと「福音実践」アプリのメッセージ
を見てみましょう。英語、スペイン語、ポルトガル語、フランス語、
日本語で読むことができます。

特集

2 救い主の光の中を歩む

ディーター・F・ウークトドルフ長老

イエス・キリストのもとに来て悔い改めるとき、主の癒しと強めの力はあなたを暗闇から導き出してくれます。

6 あなたの時代をつかみましょう

過去の時代に生きる必要はありません。あなたは今日、奇跡を見ることができるのです。

8 あなたはどんな「姿勢」をとりますか

『青少年の強さのために』ガイドに正しい姿勢で向き合うことは、高く舞い上がるための助けとなります。

10 あなたにとって総大会をより大きな意味を持つものにする方法

総大会をすばらしい経験にするためのアイデア。

12 ボルノグラフィーのサイクルを断ち切る

彼女は孤独と無力感を覚えていましたが、希望と助けを見いだす方法を思い出しました。

16 あなたは耳を傾けますか

預言者が語る時、あなたはどんな反応をするでしょうか。

20 情緒的健康を改善するための5つのヒント

タマラ・W・ルニア

助けとなる実用的で霊的なアイデアをいくつか紹介します。

23 わたしの摂食障害 vs. わたしの真の姿

ある若い女性が、神経性やせ症から逃れたきっかけとは。

24 メンタルヘルスについて助けを得る——そして助ける

あなたは助けを求めることができ、ほかの人に助けを提供することもできます。

26 悔い改めを恐れていますか

悔い改めとはどんなものであり、またどんなものでないかについて預言者が教えます。

そのほかの内容……

- 7 そしてわたしも
- 19 フィリピンのジェームズ・Gを紹介します
- 28 ちょっとひといき
- 30 質疑応答
- 32 生活の指針とする言葉
- 33 総大会からの言葉のポスター



Instagramの@StrivetoBeと「福音実践」アプリのメッセージを見てみましょう。英語、スペイン語、ポルトガル語、フランス語、日本語で読むことができます。

fsy fsy.ChurchofJesusChrist.org にアクセスして、fsy カンファレンスについて詳しく知ることができます。

救い主の 光の中を 歩む



十二使徒定員会
**ディーター・F・
ウクトドルフ長老**
からのメッセージ

イエス・キリストのもとに来て悔い改めるとき、主の癒しと強めの力はあなたを暗闇から導き出してくれます。

ある長距離便に機長として搭乗したとき、午前11時にドイツを飛び立ち、同日の午後1時にカリフォルニアに着陸しました。出発時間と到着時間を比べると、大西洋と北米大陸を飛行機で横断するには、たった2時間しかかからないかのように思われるかもしれません。

ボーイング747のスピードはたいしたものではありますが、そこまで速くはありません。実際のところそのフライトでは、およそ9,000キロの距離を進むのに、風の影響もあり、およそ11時間かかりました。

西に向かって飛んでいたため、フライトの間、太陽は一度も沈みませんでした。ドイツからカリフォルニアまでずっと、わたしたちは昼間の明るい光に照らされていました。しかし、ドイツに戻るフライトは事情がまったく異なりました。東へ向かって飛んで行くと、日暮れは通常よりも早く訪れるため、わたしたちはあっという間に夜に包まれました。

夜の間、完全な暗闇の中を飛んでいるときでも、太陽は着実に、変わることなく、確かな動きを継続していることを、わたしははっきりと知っていました。いずれ太陽が昇り、明るい光が戻って、この旅が終わる前に、新たな日にぬくもりと活力をもたらしてくれることを知っていました。

時にわたしたちは、自分の周りの物事が不安定で、予測不可能で、真っ暗だと思ふことがあります。イエス・キリストに、わたしは心から感謝しています。主は世の光であり、命であられます。主のおかげで、わたしたち



救い主は、あなたが直面する困難が何であろうと、すべて乗り越えられるように助ける方法を御存じです。

は、影から歩き出て太陽の光の中に入り、神の光と温かさ、愛の祝福を受けるようなものです。

光り輝く新たな始まり

モルモン書には、救い主の十字架の刑の後、ニーファイ人が最も深い暗闇の中で3日間を過ごした様子が書かれています。彼らを取り巻いた物理的な暗闇は、わたしたちが罪のために経験する霊的な暗闇を象徴しています。その後彼らは、キリストの声が、暗闇を出て主の光の中に来るよう自分たちを招くのを聞きました。

「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)

「あなたがたは打ち砕かれた心と悔いる霊を、犠牲としてわたしにささげなさい。」(3ニーファイ9:20)

「悔い改め、十分に固い決意をもってわたしに立ち返りなさい。」(3ニーファイ10:6)

あなたが暗闇の中で迷っているとき、救い主は同じようにあなたを招いてくださいます。太陽が昇る度に新しい日の始まりを告げるように、あなたは悔い改める度に新たなスタート、光り輝

は将来への希望を持ち、主の神聖な光を受け、罪と死に対する究極の勝利という約束を手にするのです。

救い主の愛と力

わたしたちへの愛から、イエス・キリストは神のすべての子供たちのために御自分の命をささげ、不死不滅と永遠の命への扉を開かれました。

サタンがあなたにどんなことを信じさせようとするかにかかわらず、救い主の救助の力があなたに届かないことはありません。あなたが「主の愛の御腕に永遠に抱かれ[る]」(2ニーファイ1:15) ことができないほど遠く離れることなど、決してないのです。

この最も大なる賜物は、イエス・キ

リストの贖罪が持つ、人に能力を授け、贖う力からもたらされます。ゲツセマネとゴルゴタで苦しまれたために、救い主は、あなたが直面する困難が何であろうと、すべて乗り越えられるように助ける方法を御存じです(アルマ7:11-12 参照)。

イエス・キリストは、あなたの強さなのです。¹

ラッセル・M・ネルソン大管長は次のように言っています。「救い主は、全人類のために贖いをされたとき、御自分に従う人々が主の癒しと強化と贖いの力に近づける道を開かれました。」²

その力は、太陽と同じように、常にそこにあります。決して揺らぐことはありません。救い主の足跡をたどること

く新たな始まりを迎えます。

あなたの心からの悔い改めを通して、イエス・キリストは「罪悪感を平安と喜びに換えてくださいます。主はもう、あなたの罪を思い起こされることはありません。主の力によって、主の戒めを守りたいという望みが強くなります。」

悔い改めの第一歩を踏み出せば、救い主はすぐに「あなたの心と生活を変え」始めてくださいます。「あなたは少しずつ成長し、主のようになっていき」、そして「主の力にさらによくあずかることができるようになります。」³

永続する癒しを見いだす

救い主は偉大な癒し主であります。主の癒しの力を示している最も美しい例の一つを、モルモン書に記されている主の個人的なミニスタリングの中に見つけることができます。

「あなたがたの中に病気の者がいるか」と主は尋ねられました。「どんなことでも苦しんでいる者がいるか。彼らをここに連れて来なさい。癒してあげよう。……わたしの心は憐れみに満たされている。……」

さて、イエスがこのように言われると、群衆はこぞって……前に進み出た。するとイエスは、御自分のところに連れて来られた者をことごとく癒された。」(3ニーファイ 17:7, 9)

救い主は、復活の前にも後にも、だれかを癒す度に、御自分の持つわたしたちを癒す究極の力について証されました。一つ一つの奇跡的な癒しは、復活の時にわたしたちにもたらされる永続する肉体的および情緒的な癒しという、主の約束を指し示していました。

時として、癒しを求める祈りがあなたの望む方法でこたえられないことがあるとしても、あなたの祈りが無視されることは決してありません。夜の暗

闇が常に輝かしい日の出に道を譲るように、癒しの時は、天の御父御自身の方法と時間に従っていずれ必ずやって来ます。

わたしの愛する友であるあなたに、イエス・キリストがこの世と永遠にわたって癒し主であられることを証します。主の憐れみは、あなたの傷を癒し、あなたを罪から清め、試練の中にいるあなたを強め、希望と知恵と平安をもってあなたを祝福するのに十分なものです。主の力は常に、不変で確かなものとして、そこに存在しています。あなたがしばらくの間、主の愛と光と温かさか

ら遠く離れていると感じているときにもです。

イエス・キリストがあなたのためにしてくださったすべてのことに対して、あなたが決して畏敬の念と深い感謝の念を失いませんように。自分が完全に愛されているということを、どうか知ってください。あなたには永遠にわたってどんなことが約束されているかを覚えていてください。そして、「神があなたがたのために、神の御子の喜びによって重荷を軽くして」(アルマ 33:23) くださいますように。🙏

主の憐れみは、 あなたの傷を癒 すのに十分です。

注

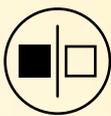
1. 『青少年の強さのために—選択の指針』2参照
2. ラッセル・M・ネルソン「霊的推進力」2022年4月総大会(『リアホナ』2022年5月号, 100)
3. 『青少年の強さのために—選択の指針』8



過去の時代に生きていたならよかったのと思いませんか。そんなふうには思わないでください。

あなたの時代

今があなたの時代です。困難もあるかもしれませんが、様々な機会があります。例えば、あなたの時代には次のことができます：



幕の両側でイスラエルを集める。これは「今日地上で行われていることの中で最も重要な事柄です。」¹福音を分かち合い、イエス・キリストとその教会に近づくように人々を招く方法はたくさんあります。あなたは驚くような方法で先祖を見つけたり、亡くなった人々が神殿で儀式を受けるのを助けたりすることができます。



テクノロジーを肯定的な方法で活用する。あなたは現代のテクノロジーを良いことのために使う方法を世界に示すための特別な備えができています。

注

1. ラッセル・M・ネルソン「シオンのつわもの」(ワールドワイド・ユース・デイポーションナル, 2018年6月3日), 「福音ライブラリー」

あなたの時代をつかみましよう

憎しみや軽蔑や分断を避け



る。これらの悪が世界にはびこる中、あなたはより良い方法、すなわち優しさ、思いやり、平和をつくり出すこと、そして愛という救い主の方法を人々に示すことができます。

教会機関誌
デビッド・A・エドワーズ

もっと前の時代に生まれていたら、自分の人生はもっと楽だっただろうか、その方がよかったのと思ったことはありませんか。そんなふうに感じていた人は昔もいました。——ある預言者でさえもです。

(ヒラマン書に登場する) 預言者ニーファイは、自分の民のひどい悪事を見てこう叫びました。「おお、わたしの先祖のニーファイが初めてエルサレムの地からやって来たその時代にわたしも生きてい [たなら] よかったのに。…… [そうし] たら…… 喜んだことだろう。」(ヒラマン7:7-8)

ニーファイは、自分の時代を生きるのに苦労していました。もちろん、最終的には、ニーファイは現実に向き合わなければなりません。「しかし……、わたしはこの時代を自分の時代と [する]。」(ヒラマン7:9)

変化する世にあって、常に不変でいる。イエス・キリスト、主の福音、主の教会に



忠実であるなら、主はあなたを祝福してくださり、ほかの人々は人生の嵐の中であなたの模範に目を向けることでしょう。

あなたの奇跡

苦しい時期も経験しましたが、ニーファイは主が彼を必要とされた場所に (そして時代に) いました。ニーファイは忠実でした。その結果として、自分の時代において奇跡と不思議を目にし、主に支えられました。(ヒラマン7-16章参照)

あなたがあなたの時代において忠実であるならば、あなたにとっての奇跡や不思議を見ることができるようでしょう。

ニーファイの民

はキリストの弟子でした

復活した救い主は義にかなったニーファイの民のもとを訪れたとき、御自分の両手と両足にある「釘の跡に触れ〔る〕」よう人々を招かれました。イエスは、御自分が「全地の神であること、そして世の罪のために殺されたこと」(3 ニーファイ 11:14)を、彼らに知らせよう望まれたのです。群衆は「一人ずつ」イエスのもとに進み出ました。イエス・キリストとの個人的な経験をした後、ニーファイ人はイエスが預言された救い主であることを知りました(3 ニーファイ 11:15)。今日、イエス・キリストはわたしたちの前に物理的に立ってはおりませんが、それでもわたしたちは主との深く個人的な経験をすることができます。

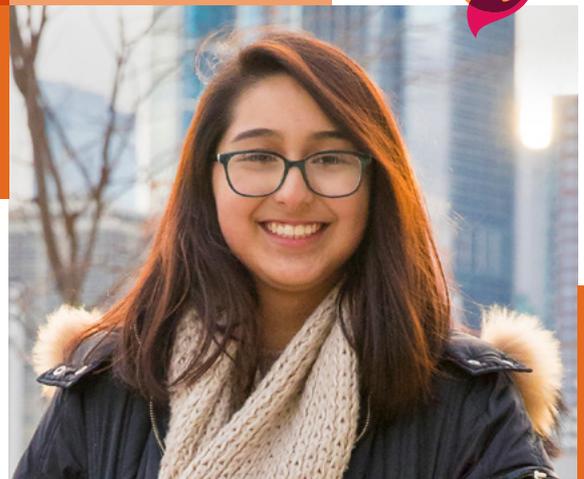
ニーファイ人のように、わたしはキリストのもとに行き、キリストから学び、キリストについての証を強めることができます。



そしてわたしも



人々の経験についての
ビデオをここで視聴できます。



あなたはどんな「姿勢」をとりますか

『青少年の強さのために』ガイドに記されている原則に対するあなたの姿勢は、あなたがさらに高く舞い上がるための助けとなるでしょう。

中央若い男性諮問評議会
ジョン・G・バイザウェイ

パイロットは、空中における飛行機の体勢を「姿勢」と呼びます。機体が機首を上げているのか、それとも下げているのか。旋回中なのか、それとも水平飛行中なのか、といったことです。英語では「attitude」といい、この言葉には、人生の浮き沈みに対処するための心の持ちようという意味もあります。飛行と人生の両方についてのことわざに、こんなものがあります。「わたしたちの姿勢が、わたしたちの高度を決める。」

『青少年の強さのために—選択の指針』を読むとき、わたしたちはどんな姿勢をとるのでしょうか。このガイドに記されている原則に対する姿勢は、わたしたちの人生を変え、新たな高みへと舞い上がるか、それとも低く沈むことになるかに影響します。

救い主は、素晴らしい出発点を示してくださっています。主は、「柔和な人たちは、さいわいである」(マタイ5:5)と言われました。義にかなった者となること、謙遜になること、進んで福音の教えに従うことによって、わたしたちは柔和な姿勢をとる練習をすることができます。¹与えられている原則に対してわたしたちがとる可能性がある姿勢を表している、3つの質問を見ていきましょう。

姿勢1：どのくらい悪くても大丈夫だろうか？

こうした姿勢の人たちは、次のように言います。「境界線はどこだろうか。その線を越えることなく、できるだけ線の近くで生活したい。」これは、スカイダイバーがこう言うくらい危険なことです。「パラシュートを開かずに、どれだけ地面に近づけるだろうか。」

姿勢2：どのくらい善い人である必要があるだろうか？

こうした姿勢は、努力を最小限で済ませようとするものです。教師に対してこんなふうに尋ねると似ています。「最低限何をすれば単位をもらえますか。」それはまるで、スカイダイバーがこう言うようなものです。「パラシュートのパッキングはうまくやりたいけれど、そこまでうまくなくてもいい。」

あなたにとって

総大会をより大きな 意味を持つものにする 方法

大会の経験をさらに意義深いものとするために、これら3つのアイデアを試してみてください。

総大会が間近に迫っています。総大会は、開催される週末だけでなく、その後も影響し続けるものとなるよう意図されています。次の3つのヒントによって、総大会はあなたにとってより意義深いものになるでしょう。



教会機関誌
ケイト・ハンセン



1. 自分自身を靈的に備える

総大会の前に、聖文研究や心からの祈りなどの簡単なことを通して、自分の霊を備えることができます。また、ソーシャルメディア断ちをしたり、特別に神殿に行ったりするのもよいでしょう。靈的に備えることは、聖霊の導きを感じる助けとなります。



2. 質問を頭に置いておく

最近、あなたはどのようなことが気になってますか。下さなければいけない重要な決断、家族についての心配、あるいは福音に関する質問がある人もいるでしょう。それについて天の御父に祈り、総大会の間、導きを求めて耳を傾けてください。

ジェームズが昨年経験したことを紹介します。



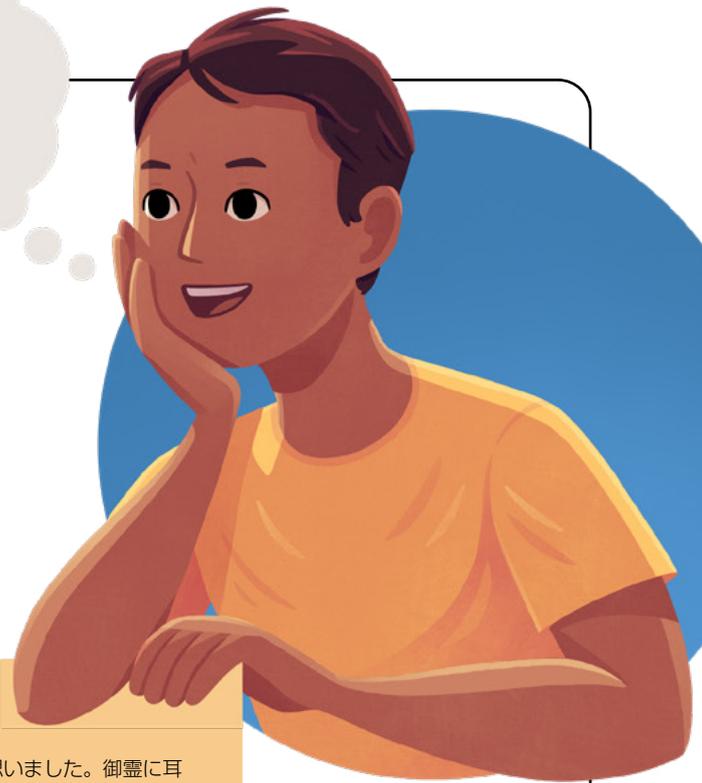
総大会がやって来たとき、僕は自分の生活の中でキ

リストの贖罪の力をよりよく用いる方法を知りたいと思いました。御霊に耳を傾け、より良い選択をする方法を知り、自分の間違った選択の赦しを受けられるよう助けてくださいと、祈りの気持ちで天の御父に願い求めました。

ディーター・F・ワークトドルフ長老が話していたとき、僕は次の言葉に引き付けられました。「あなたが救い主、贖い主の道に戻り、その道を歩もうと決意した瞬間に、主の力があなたの人生に流れ込み、あなたの人生を変えることでしょう。」¹

これこそ主が僕に聞いてほしいと望んでおられることだと分かり、それが真実であることを御霊が証してくれるのを感じることができました。質問を頭に置いて準備することによって、祈りに対する個人的な答えを受けることができました。

ジェームズ・M, 16歳 (アメリカ合衆国, ノース・ダコタ州)



3. 原則や招きを実践する

特に印象深い教えや原則を見つけようという気持ちで耳を傾けましょう。そして、生活の中でそれを実践するための目標を立ててください。預言者や使徒からの直接の招きにも、注意深く耳を傾けるとよいでしょう。それらの招きの少なくとも一つを書き留め、それに取り組みましょう。信仰をもって行動することは、預言者の教えが真実であることと、その力を感じる助けとなります。

注

1. ディーター・F・ワークトドルフ, 2023年10月総大会 (『リアホナ』2023年11月号, 88)



そのほかのヒントについては、総大会の週に「福音実践」アプリをチェックしてください。





ポルノグラフィーのサイクルを 断ち切る

わたしは孤独と無力感を覚えていました。でもビショップが、希望と助けを見いだすための鍵を思い出させてくれました。

マデリン・デイビス

わたしが初めてポルノグラフィーにさらされたのは13歳のときでした。ソーシャルメディア上で偶然見つけたのですが、わたしはそれが何なのか知らず、理解もしていませんでした。最初は意図せずに目にし、好奇心から見てしまいましたが、やがて意図的に探すようになりました。

当時、わたしの指導者たちがポルノグラフィーについて述べるメッセージは、それは男の子だけが抱える問題であると言っているように思えました。そのためわたしは、これはひどく恥ずかしいことなのだと感じました。自分の悩みはだれにも話すことはできないと思いました。イエス・キリストの贖罪については知っていましたが、この苦しみを抱えている女の子は自分だけだと思っていたので、自分の状況は救い主にもどうにもできないものだと感じていました。自分は例外なのだという気がしていたのです。

ビショップの部屋

そのころ、セミナーやディボーションなど、どこであろうと御霊がある場所にいるときに、わたしはビショップと会う約束を作りなさいという促しを度々感じました。長い間、わたしがそうしなかったのは、自分は活発な家族の良い子であるという評判を守らなければならないという考えからでした。ビショップはわたしがどんな

人かを知るでしょう。そしてそんな人が愛すべき人であるとは、わたしにはどうも思えませんでした。自分はすぐに罰を受けるだろうと思いました。

いざ話をしに行くと、わたしの予想とはまったく違う展開になりました。罰を与える代わりに、ビショップはこう言いました。「あなたは今も神の娘です。今も同じように愛されていて、今も同じように大切な存在です。」

愛に圧倒されたのを覚えています。人生の中で救い主の贖罪の力をとても強く感じたのはそれが初めてでした。今思えば、ビショップの言葉がなぜそれほど大切だったのかがよく分かります。

神の娘

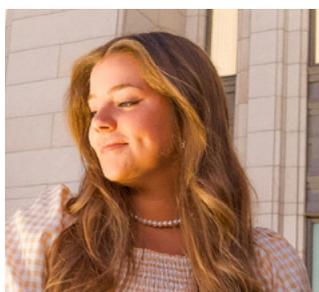
ポルノグラフィーで苦しんでいるとき、人は恥ずかしさのサイクルに陥ります。わたしの場合は、自分のアイデンティティーを失ったように感じ、そうした否定的な感情に対処するためにポルノグラフィーを利用していました。ポルノグラフィーを利用すると恥ずかしく思い、ほかの人たちから孤立し、そのサイクルが繰り返されるのです。

長い間、わたしは自分の意志の力に頼って「とにかくやめよう」ともがいていました。でも自分の力だけでは無理でした。ビショップはわた

ビショップはこう言いました。「あなたは今も神の娘です。今も同じように愛されていて、今も同じように大切な存在です。」



あなたは決して独りではありませんし、希望があります。



しが自分の真の姿を、すなわちわたしが神から愛されている娘であることを思い起こせるように助けてくれました。ビショップと会い、その真理を思い出したとき、わたしはほんとうの前進をし始めました。

神と救い主についての真理

最初、わたしは祈ることを恐れていました。わたしは天の御父のことを、正義と怒りの神として見ていたのです。でも継続的な悔い改めのプロセスが、天の御父とイエス・キリストの性質を理解する助けとなりました。一度悔い改めただけでこの苦しみを逃れられるわけではないと知ることで、御二方の神聖な助けを頼り続けることができます。天の御父はわたしの試練についてすでに御存じであり、理解しておられました。わたしはただ手を伸ばすだけでよかったです。

わたしは天の御父とイエス・キリストがどちらも憐れみ深く、思いやりのある御方であることを学びました。御二方に立ち返るとき、御二

マデリンは、自分の登るべき山はボルノグラフィーだけではないことを知っています。救い主と適切な手段の助けによって、マデリンは人生の試練を克服する強さを見だし続けています。この写真はアメリカ合衆国アラスカの氷河に登る直前に撮ったものです。



方はわたしたちとともに歩み、手をとって一歩ずつ進んでくださいます。

サタンの策略と戦う

神の性質を理解することは、サタンとその手段について、そしてそれらの手段がどのように神と真逆の方向に働くのかを理解する助けにもなりました。サタンの最も強力な手段の一つは恥じる思いであり、これは罪悪感、または「神のみこころに添うた悲しみ」(2コリント7:10)とは異なります。罪悪感を覚えるとき、人は自分が間違いを犯したことを実感します。一方、恥じる思いは、罪を犯したときに自分に対して抱く否定的な感情を、まるで自分がその感情そのものであるかのように、自分の本質に結びつけるのです。

サタンの望みは、この試練は自分一人で乗り越えられるものだと、わたしに信じ込ませることでした。この偽りが、ボルノグラフィーの問題についてビショップに話すことからわたしを遠ざけていました。もう過去のことだと言える



マデリンは専任宣教師としてシンガポール伝道部でマレー語を使って働く割り当てを受けました。



ようになるまではビショップに会えないように感じていたのです。サタンは個人の弱さを利用して、自分は救い主の癒しの力を求めるのにふさわしくないのだと感じさせてきます。

サタンはわたしたちが孤立しているときに働きかけてくるため、最善の防御はつながりであることを、わたしは学びました。人に連絡を取ったり、良い友人たちと有意義な時間を過ごしたりするなど、ごく簡単なことでよい場合もあります。天の御父と、自分自身と、そしてほかの人々(特にあなたのことを天の御父が御覧になっているように見てくれる人々)とつながることは、あなたの真の姿、すなわちあなたが神の大切な子供であることを思い起こす最善の方法です。

より高い目的

やがてわたしは、ポルノグラフィーに苦しんでいるほかの若い女性を助けるよう促しを受けるようになりました。わたしはより高い目的を感じました。周りの人がどう思うかよりも、天の御父がどう思っておられるかを気にしようと

決意し、自分の経験について率直に話し始めました。

継続的な悔い改めがもたらす紛れもない喜びを感じると、それをほかの人に分かち合いたいと思うようになるものです。わたしは今、専任宣教師として奉仕しながら、この喜びを分かち合い続けています。

わたしのメッセージ

あなたは決して独りではありませんし、希望があります。

今の苦しみは、救い主と、あなたが信頼している愛する人や指導者、そして正しい手段の助けによって克服できるものです。孤立から抜け出し、あなたのことを神の目を通して見てくれる人に助けを求めましょう。あなたの中に何が見えるか尋ねてみましょう。

あなたの戦いがどんなものであろうと、救い主と主の贖罪の助けが及ばないことはありません。天の御父はあなたを完全に愛しておられ、悔い改め続けることには価値があります。🙏



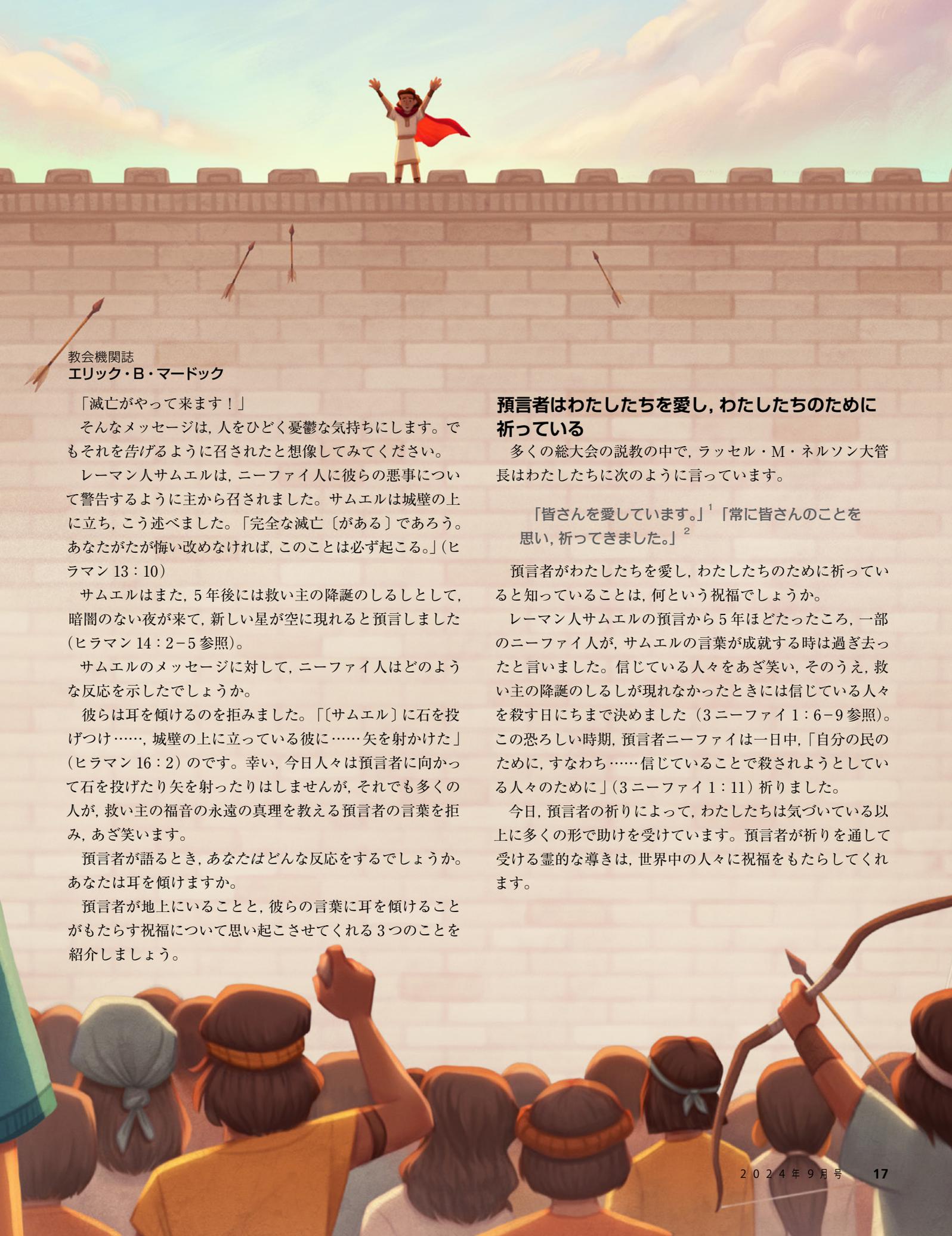
「イエス・キリストは、ポルノグラフィーを克服して悔い改められるよう助ける力をお持ちです。主に心向け、暗闇から遠ざかってください。ビショップは、皆さんが救い主を通して強さと赦しを受けられるように助けることができます。」

『青少年の強さのために一選択の指針』20

あなたは 耳を傾けますか

預言者の導きは、わたしたちを守り、祝福し、
助けてくれます。——もしわたしたちがそれを許すならば。





教会機関誌
エリック・B・マードック

「滅亡がやって来ます！」

そんなメッセージは、人をひどく憂鬱な気持ちにします。でもそれを告げるように召されたと想像してみてください。

レーマン人サムエルは、ニーファイ人に彼らの悪事について警告するように主から召されました。サムエルは城壁の上に立ち、こう述べました。「完全な滅亡〔がある〕であろう。あなたがたが悔い改めなければ、このことは必ず起こる。」(ヒラマン 13:10)

サムエルはまた、5年後には救い主の降誕のしるしとして、暗闇のない夜が来て、新しい星が空に現れると預言しました(ヒラマン 14:2-5 参照)。

サムエルのメッセージに対して、ニーファイ人はどのような反応を示したでしょうか。

彼らは耳を傾けるのを拒みました。「〔サムエル〕に石を投げつけ……、城壁の上に立っている彼に……矢を射かけた」(ヒラマン 16:2) のです。幸い、今日人々は預言者に向かって石を投げたり矢を射ったりはしませんが、それでも多くの人々が、救い主の福音の永遠の真理を教える預言者の言葉を拒み、あざ笑います。

預言者が語るとき、あなたはどんな反応をするでしょうか。あなたは耳を傾けますか。

預言者が地上にいることと、彼らの言葉に耳を傾けることがもたらす祝福について思い起こさせてくれる3つのことを紹介しましょう。

預言者はわたしたちを愛し、わたしたちのために祈っている

多くの総大会の説教の中で、ラッセル・M・ネルソン大管長はわたしたちに次のように言っています。

「皆さんを愛しています。」¹ 「常に皆さんのことを思い、祈ってきました。」²

預言者がわたしたちを愛し、わたしたちのために祈っていること知っていることは、何という祝福でしょうか。

レーマン人サムエルの預言から5年ほどたったころ、一部のニーファイ人が、サムエルの言葉が成就する時は過ぎ去ったと言いました。信じている人々をあざ笑い、そのうえ、救い主の降誕のしるしが現れなかったときには信じている人々を殺す日にちまで決めました(3ニーファイ 1:6-9 参照)。この恐ろしい時期、預言者ニーファイは一日中、「自分の民のために、すなわち……信じていることで殺されようとしている人々のために」(3ニーファイ 1:11) 祈りました。

今日、預言者の祈りによって、わたしたちは気づいている以上に多くの形で助けを受けています。預言者が祈りを通して受ける霊的な導きは、世界中の人々に祝福をもたらしてくれます。

預言者はわたしたちを救い主のもとに導く

「頭を上げて、元気を出しなさい」と、主はニーファイに言われました。「時は近い。今夜、しるしが示され、明日、わたしは世に来る。」(3 ニーファイ 1:13)

その夜は、太陽が沈んでも暗くなりませんでした。しるしが現れたのです！(3 ニーファイ 1:15 参照)翌朝、それが救い主のお生まれになる日であることをだれもが知り、また、新しい星が現れました(3 ニーファイ 1:19, 21 参照)。救い主の誕生について主がサムエルを通して預言されたことはすべて、主が言われたとおりに成就しました。

救い主が世に来られたことによって、それを信じていた者たちはすぐに死から救われました。しかし、救われたのは彼らだけではありません。イエス・キリストはわたしたち全員を罪と死から救い、必要なときに強さを与え、主の贖罪を通してわたしたちに希望と喜びをもたらすために来られたのです。これは「世界が始まって以来、預言を述べてきた」(モーサヤ 13:33) すべての預言者の主要なメッセージとなりました。預言者はわたしたちを、「道であり、真理であり、命であ[られ]る」(ヨハネ 14:6) 救い主に導いてくれます。

預言者は真理を宣言する

高校で初めてモルモン書を読み通したとき、レーマン人サムエルの教えがわたしの心に残りました。サムエルはニーファイ人に、もし悔い改めを先延ばしにし続ければ、「永遠に間に合わなくな[る]」時が来ると告げました。サムエルは言いました。「あなたがたは手に入れることのできないものを、生涯をかけて求めてきたのである。あなたがたは、罪悪を行いながら幸福を求めてきた。」(ヒラマン 13:38)。それは天の御父の特質に反することです。



預言者や使徒たちのように真理を擁護する

「あなたがイエス・キリストの教えを擁護するとき、主もあなたとともにそれを擁護してくださいます。あなたに同調しない人もいるかもしれませんが、あなたの勇気や誠実さは目に留まることでしょう。ほかの人があなたの模範に従うかどうかにかかわらず、あなたの証や自信、キリストを信じる信仰は強くなるでしょう。」

『青少年の強さのために—選択の指針』32

現代においても、ネルソン大管長が同じように教えています。

「世の人は、権力や財産、人気や肉体的な快楽が幸福をもたらすと主張しますが、それは違います。そこに幸福はありません。……

ほんとうは、決して見いだせない場所に幸福を求めることのほうが、はるかに重労働なのです。……イエス・キリスト……は、主のみが持つておられる力で、この世に引きずり込む力から皆さんを引き上げてくださいます。」³

一部のニーファイ人はサムエルの言葉に耳を傾け、信じることを選びました。ほかの多くの人々は、そうしませんでした(ヒラマン 16:1-8 参照)。多くの点で、今日もそれほど違いはありません。

あなたは何を選びますか。あなたは預言者に耳を傾けますか。

ネルソン大管長は次のように教えています。

「[預言者、聖見者、啓示者]は、人々が聞きたいことばかり語るわけではありません。預言者が大衆の人気を得ることはまれですが、わたしたちは常に真理を教えます。」⁴

預言者に耳を傾け、預言者の言葉に従って行動するとき、預言者の導きが生涯にわたってあなたを守り、祝福し、助けてくれることを、あなたは見いだすでしょう。🙏

注

1. ラッセル・M・ネルソン「霊的推進力」2022年4月総大会(『リアホナ』2022年5月号, 97)
2. ラッセル・M・ネルソン「平和をつくり出す人が必要です」2023年4月総大会(『リアホナ』2023年5月号, 98)
3. ラッセル・M・ネルソン「世に打ち勝ちなさい。そうすれば、休みが与えられるであろう」2022年10月総大会(『リアホナ』2022年11月号, 97)
4. Russell M. Nelson, "The Love and Laws of God" (Brigham Young University devotional, Sept. 17, 2019), 3, speeches.byu.edu.



今月「福音実践」アプリで、レーマン人サムエルについてのアニメーションビデオを視聴しましょう。

ジェームズ・G

13歳 (フィリピン, リサール州)



聖文はストレスを鎮める助けになります。

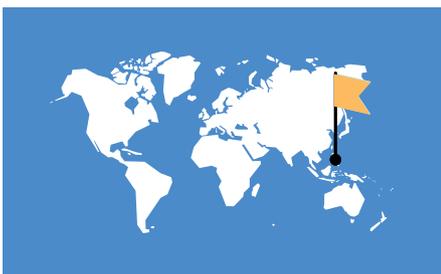
少し前、ワードの活動で死者のためのバプテスマを行い、神殿に行きました。神殿は神の宮であり、そこになると安心と幸せを感じます。

聖文もまた、ストレスを鎮める助けになります。聖文を読むと、天の御父とイエス・キリストがほくから離れていかれることはないということを思い起こし

ます。疑問があるときや学校でどうしたらよいか分からないときには、御二方がほくを導き、助けてくださるのを感じることができます。試験のときや、理解できないことがあるときには、まず祈り、それから復習をすることで自分の役割を果たすようにしています。

天の御父とイエス・キリストはほくた

ちをととても愛しておられます。ほくたちはいつも御二方を覚えていなければならない、信仰を失ってはなりません。間違ったことをしてしまったときには、悔い改めることができます。忠実であるなら、御二方が一緒にいてくださることを感じるでしょう。



フィリピンは末日聖徒の人数が世界で4番目に多い国です。

フィリピンは7,641個の島で構成されています。



フィリピンの一つの島(カミンギン)には、町よりも火山の方がたくさんあります!





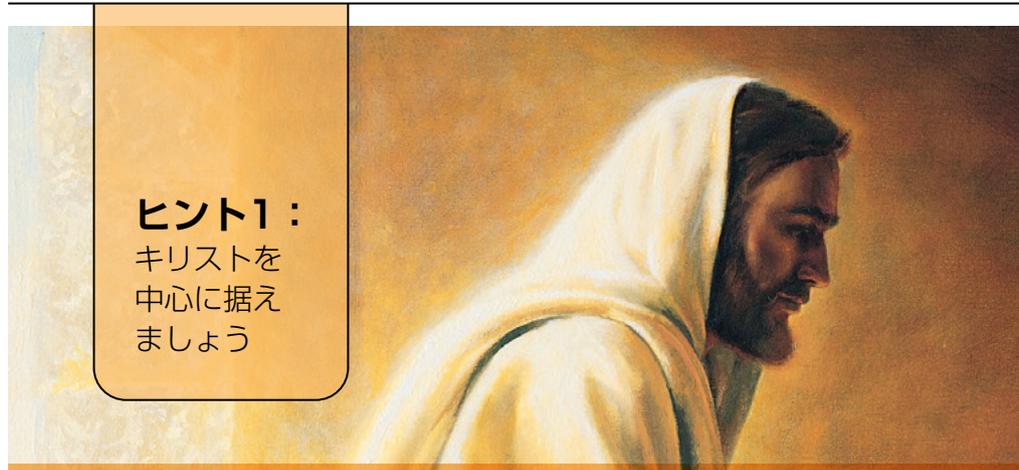
情緒的健康を 改善するための 5つのヒント

ともに力強く立ち向か
いましょう。

中央若い女性会長会第一顧問
タマラ・W・ルニア

わ たしは夫のスコットとともに、2018年から2021年までオーストラリア・シドニー伝道部で伝道部指導者を務めました。新任宣教師の記録に情緒的健康の問題を抱えていることが記されているといつも、わたしはすぐにその宣教師に、自分は成人してからずっとうつ病とともに生きてきたことを伝えるようにしました。わたしたちは同じチームに属しているのだから、この問題に自分一人で立ち向かう必要はないのだと、彼らに理解してほしいかったのです。

わたしはあなたにも、同じメッセージを分かち合いたいと思います。情緒的健康の問題に立ち向かっている人は大勢いますが、わたしたちは皆、互いに助け合うことができます。誤解のないように言うておきますが、わたしは心の健康の専門家ではありません。それでも、わたし自身やわたしの知人、わたしの愛する人たちにとって役立ってきた、情緒的健康を改善するための実践的かつ霊的なヒントを分かち合いたいと思います。



ヒント1:
キリストを
中心に据え
ましょう

わたしはアメリカ合衆国カリフォルニア州サンフランシスコの近くで育ち、海岸のそばの遊園地のある乗り物が大好きだったことを覚えています。それは大きな木製の円盤で、わたしたちはその上に座って、回転の速さを増していく円盤に、必死にしがみつきます。外側に座っている人たちが、たいてい最初に投げ出されました。一方、遠心力を理解している人たちは中央近くに座りました。

これは、不安やうつ、強迫性障害などの困難な状況を経験しているときにキリストを中心に据えることのすばらしいとえではないかと思えます。わたしたちはキリストを生活の中心に据える必要があります。

脳の健康の問題を抱えているとき、人は天とのつながりが希薄になったり、救い主を近くに感じるのが難しくなったりする場合があります。これは、わたしたちが罰を受けているとか、神の愛を受けるにふさわしくないという意味ではありません。わたしにとって、主がそこにおられると信じつつ、つながりが回復されるのを待つことには、それだけの価値があります。祈り続け、救い主の言葉を心に留め、主の約束を信頼し、聖餐を受け、主を中心としているためのすべてのことを行ってください。

ヒント2： 毎日主に 頼りましょう

荒れ野にいたイスラエルの子らは、マナを得るために来る日も来る日も、主に頼らなければなりません。パニック発作やそのほかの情緒的な苦痛のような深刻な事柄に対処するとき、わたしたちは時々、それが永久に消えてなくなることを望みます。そ

して恐らく、問題はいずれ消えてなくなるでしょう。——ただし、その方法や時期は、わたしたちが望むようなものではないかもしれません。だからといって、希望が失われることはありません。わたしたちは日々、神に頼りながら取り組み、この先の明るい時を待ち望む必要があります。

一つの方法は、天の御父の助けを求め、様々な戦略を試して自分に合ったものを見つけることです。そうすれば、落ち込んでいるときやパニック発作を起こしているときに、かつて同じような状況で穏やかな音楽が助けになったことや、信頼できる人とつながることで安心感を得られたことなどを思い起こせるよう、御父が助けてくださいます。それによって、次に困難に立ち向かうときに試すことができる、実証済みのツールを集めることができます。何をやるにしても、主の助けを毎日求めてください。

こんなふうに声に出して言うのもよいでしょう。「毎日主に頼るとき、わたしは立ち上がり、自分でも知らなかった強さを見いだすでしょう！」



ヒント3： あなたは自分 の体を大切に することができます

脳は死すべき体の一部であり、そのため、地上での生活の様々な変化や不完全さからの影響を受けやすい状態にあります。でも幸いなことに、脳を強め、さらには

情緒面の健康も改善してくれる実証済みのステップがあります。そうしたステップをいくつか紹介しましょう。

- 朝、日光や明るい人工光を浴びる
- 自然の中に出て、大地とつながる
- 定期的に運動をする
- 健康に良い物を食べる
- 水をたくさん飲む
- 毎晩十分な睡眠をとる

呼吸法も効果的です。鼻から息を深く吸い込み、さらにもう1回息を吸ってください。そのまま数秒間息を止め、最後に、息をすべて口から吐き出します。

わたしはこれを、目覚めたときや、気持ちが張りつめているとき（総大会で話をする直前など!）、そして寝る前などに何度か行います。

ヒント4： 助けを求めて いいのです

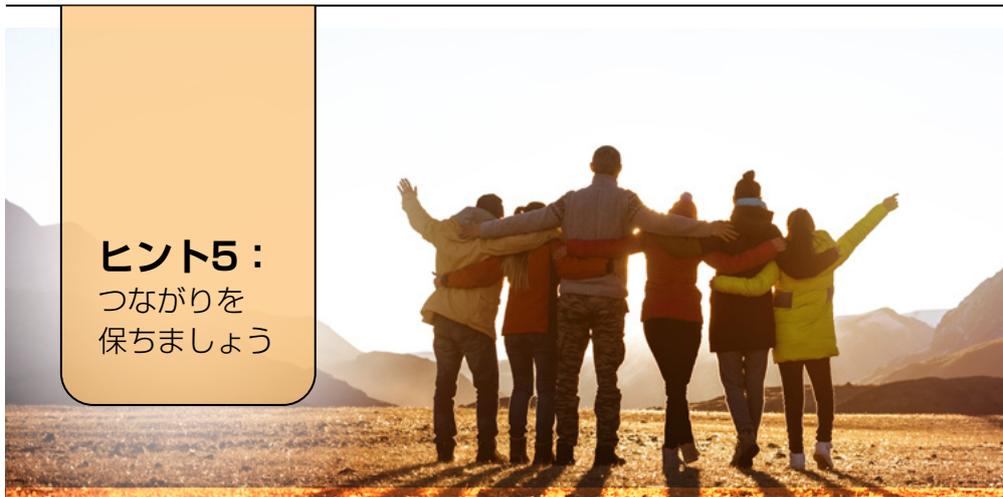
もしあなたがハイキングの途中で道に迷っているときに、偶然ガイドに出くわしたとしたら、恥ずかしすぎて安全な道を聞けないと思いますか。きっとそんなことはないでしょう。助けを求めることは、弱さのしるしではありません。わたしたちは生活のほかの分野でも、よく助けを求めます。

情緒的な問題について助けを求めることに対する偏見を打ち碎きましょう。

神、友人、家族、医療の専門家など、あなたがどんな人の助けを必要としているとしても、それを求めたからといって弱い人間ということにはなりません。実際、あなたは勇気を示しているのです！



ヒント5： つながりを 保ちましょう



毎日の祈りで天の御父とつながることはきわめて大切です。

わたしはまた、一緒にいて安心で、信頼できる人とのつながりを保つことも欠かせないと感じます。お母さんに電話をかけましょう！友人と顔と顔を合わせておしゃべりをしましょう。きょうだいと話をしましょう。互いに助け合うとき、わたしたちは強くなります。その強さは、双方向に作用します。だれもがだれかを必要としています。孤立とうつは、しばしば互いに積み重なっていきます。わたしたちが愛し、ともに生活し、会ってハグできる人とつながることは、わたしたちが経験する多くの苦痛に対するすばらしい解毒剤です。

主と一緒になら、わたしたちは 炉に堪えることができます！

時々、神がともにいてくださることを思い起こすだけでよい場合もあります。

旧約聖書で、ネブカデネザル王がシャデラク、メシャク、アベデネゴを熱い炉の中に投げ込みます。その熱さには、外の見張りの兵でさえも耐えられませんでした。

では、この3人はどのようにして生き延びたのでしょうか。

聖文は、炎の中に第4の人物が見え、その人は「神の子のよう」(ダニエル3:25)だったと教えています。

これは、つらい試練の間、特にわたしたちが試練を堪え忍んでいるときには、キリストがともにいてくださることを意味しているのだと、わ

たしは信じています。そして脳の健康の問題は、確かに燃える炉のように感じられることがあります。キリストはインマヌエルであり、これは文字どおり「神はわたしたちとともにおられる」という意味です。

忘れないでください。イエス・キリストはわたしたちの強さであり、それは、わたしたちが道の終わりに到達し、自分から求めたわけでもない情緒的な経験から解放されることだけのことでありません。主は旅の間ずっと、わたしたちとともにおられます。主は今このとき、わたしたちの強さであり救いであられるのです。

ともに力強く立ち向かいましょう！



情緒的健康について、詳しくは mentalhealth.ChurchofJesusChrist.org をご覧ください。



アナリース・B, 17歳 (アメリカ合衆国, ジョージア州)

アナリースは、病院でのインターンシップを楽しんでおり、神と神の創造物をたたえるアート作品や音楽を作るのが好きです。



長い間、わたしは神経性やせ症と呼ばれる摂食障害に苦しんでいました。体重が増えることが心配で、食べる量がどんどん減ってしまうのです。この障害は精神的な影響を及ぼし、食べることに罪悪感を抱いたり、自分の体が何を必要としているのかを理解できなくなったりします。ネット上や学校で常に現実と懸け離れたスタイルの標準を目にしたたり、自分を家族や周りの人と比べたりしたこともよくありませんでした。

わたしは自分の摂食障害を、絶対に隠そうと思いました。それでも、母はわたしの食習慣の変化に気づきました。母はわたしと一緒に座り、決してせかしたりすることなく、今自分がどういう状況にあるのかを語るわたしの話を聞いてくれました。二人でたくさん泣きましたが、母は御霊に導かれて、わたしが助けを必要としていることが分かったのだと思います。わたしたちは一緒に計画を立て、少しずつその計画に取り組み始めました。

その間、わたしは祝福師の祝福も受けることにしました。自分が経験している暗闇の外での生活がどのようなものなのかを知りたいと思ったのです。わたしはまず神にこう尋ねました。「わたしは何者なのでしょう。」「わたしを愛しておられますか。」「わたしはなぜここにいるのでしょうか。」祝福師が最初に述べたのは、これらの質問に対する答えでした。わたしは祝福文を通して、自分の真の姿と、神がわたしのために用意してくださっているものについて学ぶことができます。

祝福文を読む度に、救い主の愛を感じ、主とともにあれば自分がどんな人になれるのかを思い起こしています。

祝福師の祝福と、家族、天の御父、救い主の助けがあってもなお、自分の体に対する感情を処理するには長い時間がかかりました。ありのままの自分や、自分の見た目を受け入れることは、今でも時々難しく感じます。それでも、暗い時期を過ごしたことで、わたしには今、自分の真の姿を認識することから生じる成長と光への感謝の気持ちが芽生え始めています。わたしは天の御父の娘です。イエス・キリストの弟子です。御二方は愛と励ましをもってわたしを御覧になっていて、それこそがほかのだれの意見よりも大切なものなのです。

摂食障害を患っている人の中には、親や教会指導者と話すことに加えて、専門家の助けを求める必要がある人もいます。

わたしの摂食障害 vs. わたしの真の姿

メンタルヘルスについて、あなたは助けを求めることもできますし、ほかの人に助けを提供することもできます。

メンタルヘルスに ついて助けを得る—そして助ける

エリック・D・スナイダー
教会機関誌

悲しかりたり、がっかりしたり、心配だったり、不安を感じたり、落ち込んだりしているとき、人はどうすべきでしょうか。

あなたはこんな答えを予想しているかもしれません：福音に従って生活する。祈る。聖文を読む。聖餐を受ける。もちろん、こうしたことを続けるのは確かに良いことであり、実際に多くの問題を解決（そして予防）してくれます。しかし、問題の中には、さらに努力が必要なものもあります。

当然のことですが、だれもが時に不安や悲しみを感ずります。それが人生というものです。これらの事柄に対処するための健全な方法はたくさんあります。一方で、不安やうつ症状がとてつもなく重かったり、長く持続したりして、自分の生活や、御霊を感じる事が妨げられている場合、もしかすると、さらなる

助けなしに良くなるのを期待するのは現実的でない段階にあるのかもしれませんが。

精神的な健康はすなわち身体的な健康です（『青少年の強さのために—選択の指針』29参照）。わたしたちの脳内にある化学物質は感情を制御するのを助け、そして脳は体の一部です。うつや不安は「すべて頭の中で起きていること」だという意見は、文字どおりの意味でしか正しくありません。つまり、事実として、あなたの頭は脳がある場所だということです。

しかし、そうした問題は、足の骨折や虫垂炎と何ら変わらない、現実に存在するものなのです。

当然のことですが、だれもが時に不安や悲しみを感ずります。それが人生というものです。

助けを得る

モルモン書には、ニーファイ人は「多くの草根木皮の効能が著しかった」ために恩恵を受け、「これらの草根木皮は、……病気を原因から取り除くために、神が用意してくださったものであった」（アルマ 46：40）と記されています。今日において、これらは薬と呼んでもよいでしょう。

今のわたしたちには、ニーファイ人や、さらにはわたしたちの祖父母にとってさえ、夢のまた夢だったような治療法があります。

今日、神は精神的、情緒的な苦痛を含めて、病気やけがと戦う方法をさらに多く備えてくださっています。今のわたしたちには、ニーファイ人や、さらにはわたしたちの祖父母にとってさえ、夢のまた夢だったような治療法があります。わたしたちは奇跡の時代に生きているのです！そして天の御父はわたしたちがそれらを使うことを望んでおられます。

これは、うつや不安で苦しんでいるすべての人が薬やセラ

ピーを必要としているという意味ではありません。同じ人は一人としていません。しかし、あなたがどんな状況にあろうとも、確かなことが一つあります。それは、独りで苦しむ理由はないということです。天の御父は、あなたを助けたいと切望しておられます。

天の御父は、何があなたの助けとなるかを御存じです。あなたの苦しみは祈りと信仰を通して解決できるものであろうと、困難な時期を乗り越えるためにはそれに加えて薬やセラピスト、親、友人、ビショップ、青少年の指導者、教師、新鮮な空気、運動などの組み合わせを通じて主の祝福を求めることを必要とするものであろうと、主の助けを求めてください。同じような問題を抱えた人たちがどのように解決したかについては、あまり気にしないでください。あなた自身の状況に合った解決策を見つけられるよう、天の御父が助けてくださるでしょう。

助ける

福音とは、救い主が贖罪を通してわたしたちを助けてくださった方法に倣って、人々を助けることです。どうか常に、「孤独を感じている人や孤立している人、無力感に陥っている人に、手を差し伸べてください。皆さんを通して、天の御父の愛を感じられるよう、そのような人たちを助けてください。」(『青少年の強さのために—選択の指針』12)

あなたにできる最も大切なことの一つは、耳を傾けることです。

医師やセラピストではなくても、あなたはキリストの弟子であり、キリストの弟子は「悲しむ者とともに悲しみ、慰めの

要る者を慰める」(モーサヤ 18 : 9) のです。

愛する人がうつや不安、そのほかのメンタルヘルスの問題で苦しんでいるとき、あなたにできる最も大切なことの一つは、耳を傾けることです。

多くの場合、情緒的な健康に悩んでいる人が望むのは、あなたが同情を示し、愛を分かち合ってくれることです。彼らは、あなたがすべてを解決する魔法のような答え持っていることを期待しているわけではありません。ただ思いを吐き出さずにいられないという場合もあるでしょう。だれかに一緒にいて、自分の話に耳を傾け、同情の気持ちを示してほしい、そしてこんなふうに言ってもらいたいと願っているのです。「ほんとうに大変な経験をしているのですね。気の毒に思います。わたしに何とかできたらいいのだけれど、どんな助けができるか教えてください。」

そして覚えていてください……

あなたが助ける側であろうと、助けを必要としている側であろうと、神にしかおできない事柄があることを忘れないでください。そうした事柄は神にお任せしましょう。その間、あなたは自分自身と周りの人々のために、あなたにできることを行ってください。🙏



悔い改めは
こういうものです：
日々改善して
いくための方法。

悔い改めはこういうもの
ではありません：
「大きな」罪を犯した場合のため
だけの、めったに行わないもの。

悔い改めは
こういうものです：
すべての人の
ためのもの。

悔い改めはこういうもの
ではありません：
「悪い」人のためだけのもの。

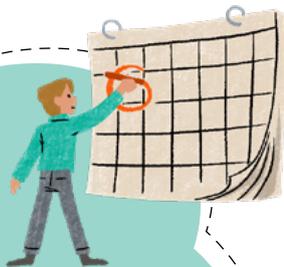
「日一日と行いを改善してより良い
人になるという、日々の悔い改めの力
を経験してください。

悔い改めを選ぶとき、わたしたちは変わることを選
びます。自らを救い主に委ねて、最高の自分に変えて
いただくのです。……

……永遠の進歩において、この時点では、主
はわたしたちに完全をお求めになりません。
そうではなく、いっそう清くなるように求
めておられます。」⁴

「すべての人が悔い改める必要があるのか」とい
う疑問が浮かびます。その答えは、「はい」です。」²

「悔い改めは、永遠の栄光を望んでいる責任能力の
あるすべての人に必要なものです。例外はありませ
ん。……悔い改めは成長への鍵です。」³



悔い改めを 恐れていますか

教会機関誌
ジェシカ・ゾーイ・
ストロング

あなたにとって怖
いことは何ですか。
ジェットコースター？ 数学
の授業？ それとも、イザヤ書を理解しようと
することでしょうか。

「悔い改め」についてはどうですか。もしあなたが、悔い改めのことを考えると布
団の下に隠れたい気持ちになったり、チョコレートを食べただけで満足したいと思ったりす
るのであれば、ぜひこの記事を読んでみてください。

「悔い改めを恐れたり、遅らせたりしないでください」と、ラッセル・M・ネルソン大管長は
言っています。¹そして、そこにはもっともな理由があります。ネルソン大管長が述べている、
悔い改めとはどんなものであり、またどんなものでないかについての言葉を紹介します。

ラッセル・M・ネルソン大管長が述べている、
悔い改めを恐れる必要がない理由を紹介します。

悔い改めは
こういうものです：
平安と喜びを
感じる方法。

悔い改めはこういうもの
ではありません：
恥じる思いと恐れを
感じさせるためにあるもの。

「悔い改めは……幸福と心の平安を得る鍵です。

……
悔い改めを選ぶとき、……わたしたちは霊的に成長し、喜びを受けることを選びます。それは主による贖いの喜びです。」⁵ (アルマ 36：17-23 も参照)



あなたはこういう
存在です：
主の教会で必要と
されている。

あなたはこういう存在
ではありません：
悔い改めるにはもう遅すぎる。

「聖約の道から遠く離れすぎた、あるいはその期間が長すぎたと感じているとしたら、それは真実ではありません。イエス・キリストの贖いにより、あなたの未来は明るく、輝いています。親やビショップまたは支部会長と話をしてください。……喜びと安全がある聖約の道へ、どうか戻って来てください。わたしたちにはあなたがが必要です。」⁷



悔い改めはこういうものです：
わたしたちを愛しておられる天
の御父と救い主からの祝福。

悔い改めはこういうものでは
ありません：
罰。

「悔い改めを罰と捉え、非常に深刻な状況でないかぎり避けるべきだと考える人があまりに多すぎます。しかし、この罰せられるという思いは、サタンから来るものです。サタンは、わたしたちがイエス・キリストに頼るのを妨げようとします。しかし主は両腕を広げて立ち、喜んでわたしたちを癒し、赦し、汚れを取り、強め、清め、聖くしたいと望んでおられます。」⁶

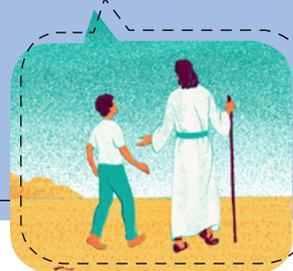


神の完全な賜物を受け入れましょう

さて、悔い改めに対する恐れに打ち勝つために、救い主を信頼する準備はできましたか。後悔することはないでしょう。

ネルソン大管長はこう言っています。「世は救いを必要としていたため、また皆さんやわたしも救いを必要としているので、[天の御父]はわたしたちに救い主を遣わしてくださいました。

……神の完全で貴い賜物を受け入れましょう。わたしたちの重荷と罪を救い主の足もとに捨て、悔い改めと変化からもたらされる喜びを経験しましょう。」⁸



悔い改めた後で自分が赦されたかどうか分からずに苦しんでいる人は、この記事を読んでみてください。

注

1. ラッセル・M・ネルソン「霊的推進力」2022年4月総大会 (『リアホナ』2022年5月号, 98)
2. ラッセル・M・ネルソン「行いを改善し、より良くなれます」2019年4月総大会 (『リアホナ』2019年5月号, 67)
3. ラッセル・M・ネルソン「霊的推進力」(98)
4. ラッセル・M・ネルソン「行いを改善し、より良くなれます」(67-68)
5. ラッセル・M・ネルソン「行いを改善し、より良くなれます」(67)
6. ラッセル・M・ネルソン「行いを改善し、より良くなれます」(67)
7. Russell M. Nelson, in "Worldwide Day of Testimony: I Can Do All Things through Christ," broadcasts ChurchofJesusChrist.org.
8. Russell M. Nelson, Instagram, Dec. 24, 2021, instagram.com/russellmnelson.

ちよつとひといき



隠されたもの

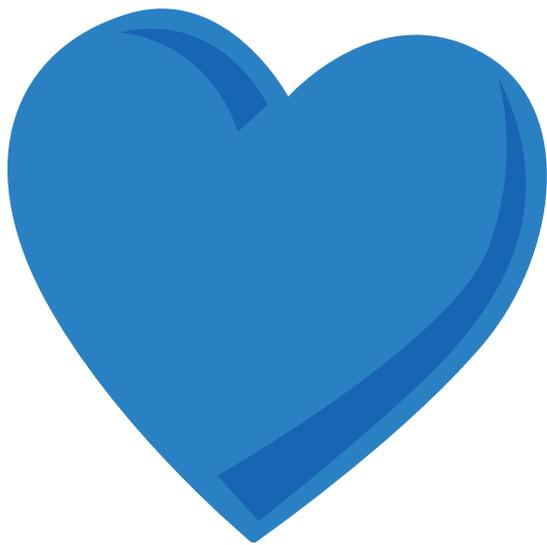
ニーファイ人の地に、もうすぐ救い主がおいでになります。でもこの場所は今、破壊されて滅茶苦茶です。廃墟の中に隠されている10個のものをすべて見つけられますか。（この話については、3ニーファイ8-11章を参照してください。）



答えの画像は ftsoy.ChurchofJesusChrist.org にあります。

ハートを打ち砕こう

救い主はわたしたちに「打ち砕かれた心」を持つように教えておられます。これは、へりくだり、悔い改め、柔和になるという意味です（3ニーファイ9：20；『聖句ガイド』「打ち砕かれた心」の項、「福音ライブラリー」）。このハートの形を、3本の直線だけで7つに砕くことができますか。答えは一つではありません。



ライアン・ストーカー

最初に終わったのはだれ？

ジル、スコット、トーリー、ジョナソンは、全員が今年モルモン書を読みました。最初に読み終えたのはだれでしょうか。おまけ：1月1日に読み始めたとしたら、それぞれいつ読み終えたでしょうか。

- ジル：月曜、水曜、金曜、土曜に1章を、そのほかの日には1章半を読みました。
- スコット：毎週日曜に7章を、隔週で水曜に1章を読みました。
- トーリー：5章を読む週と、10章を読む週を交互に繰り返しました（読むのはいつも土曜です）。
- ジョナソン：1月に1ニーファイと2ニーファイをすべて読み、その後は1日1章を読みました。

ヒント：モルモン書には239の章があります。

答えは31ページにあります。

質疑応答



「ほほえみかけるとか、人と交わるときに友好的な接し方をするとか、そういう簡単なことが大きな光になります。」

リリー・W, 17歳
(アメリカ合衆国, ユタ州)

「わたしは
社会的ではないの
ですが、どうすれば
『わたしの光を輝かす』
ことができる
でしょうか？」



「困難な状況に対処するときに、わたしは自分の行いを通して光を輝かすことができます。忍耐強くあり、平和をつくり出す人となり、自分を傷つけた人を赦すことによって、わたしたちはイエス・キリストの弟子として自分の光を輝かすことができます。」

エミール・M, 17歳 (ブラジル, バイア州)



「教会員ではない友達に福音を分かち合おうと頑張っていますが、恥ずかしく感じてしまい、いつもうまくいくわけではありません。祈ると、主はほくが声を出すのを助けてくださいます。」

グスタボ・A, 13歳
(ブラジル, パラナ州)



「心からの祈りは、あなたがキリストの光で輝く助けになります。わたしは伝道をする活動で福音を分かち合いに行ったときのことを覚えています。最初は怖かったのですが、個人で祈ることで、福音を分かち合う勇気を得ました。」

ジェラルディン・S, 14歳
(コンゴ民主共和国, 上カタンガ州)



「ただありのままのあなたでいてください。例えば、あなたが聖文を読んだり、祈ったり、教会に行ったりしていることを隠さないでください。これらのことを行い、ほんとうの意味でありのままの自分でいることによって、わたしたちは自分で思う以上に自分の光を輝かせることができます。毎日モルモン書をだれかにあげる必要はありません——ただキリストの真の友であり、弟子であることによって、あなたの光を輝かせてください。あなたの光が輝いていることに、人々はきっと気づくはずですよ！」

エンジェル・D, 17歳 (アメリカ合衆国, オレゴン州)

「救い主がこのように証されたのを覚えていてください。『あなたがたの掲げる光とは、わたしである。』わたしたちがただ人々を主に向かわせれば、主御自身が光をもたらしてくださることを思い起こさせる言葉です。」

元中央若い女性会長 ポニー・H・コードン会長, 2020年4月総大会 (『リアホナ』2020年5月号, 80)

本誌の答えは、問題解決の一助となるように意図されたものであり、教会の教義を公式に宣言するものではありません。

教会は政治や行政に関心を持っていますか？

政治や行政は、わたしたちが礼拝できることを含めて、わたしたちの生活に影響を及ぼすものであり、末日聖徒イエス・キリスト教会は、それらへの参加を教会員に奨励しています。主は御自分の預言者を通して、わたしたちに真の原則を与えてくださっています。政治や行政への関与を含めて、生活の様々な側面でそれらの原則を実践することは、わたしたち一人一人に任されています。場所によって法律は異なるため、教会は会員それぞれが可能な方法で参加するよう勧めています。

教会自体は、どのような政党、主義、候補者も支持することはありません。教会は政治的に中立です。そして、どのように投票すべきかについて教会が告げることはありません。それは、主がわたしたちに、正直で、善良で、賢明な指導者を探し、支持するように言うておられることを思い起こさせます（教義と聖約 98：10 参照）。教会は時に、道徳的な問題や教会の慣行に関する政治問題に関して、公式の声明を出すことがあります。

教会はまた、自分たちの地域社会を暮らしやすく、家族を築きやすい場所にするのを、会員に奨励しています。どこにしようとも、わたしたちは物事を改善する助けとなる、たくさんの活動に携わることができます。

『総合手引き』38.8.30、「福音ライブラリー」；信仰簡条 1：11–12 を参照してください。



あなたは どう思いますか。

「仲の良い友人たちが、わたしが不快に感じる選択をしています。どうすればよいのでしょうか？」

あなたの答えと写真を 2024年10月15日までに送ってください。

電子メールのあて先はこちら：ftsoy@ChurchofJesusChrist.org。または、ftsoy.ChurchofJesusChrist.org にアクセスして、「あなたの作品を投稿してください」をクリックしてください。教会アカウントでサインインして、「機関誌を選択する」で『For the Strength of Youth—青少年の強さのために』を選びます。「添付する」をクリックし、投稿するファイルと写真を選んだら、「提出」をクリックしてファイルをアップロードしてください。

掲載の際には、誌面の都合上、あるいは明瞭な表現のために編集されることがあります。

日 2024 年 9 月 10 日
おまけ： 9 月 17 日、7 月 11 日、8 月 11 日、8 月 10 日
ちかやまの答え： 最初に終わるあなたのものは？ シェア：最初に読み終えた。



聖徒の共同体には偏見のある考えや行動が入る余地はありません。



キリストによる 兄弟姉妹

キリストの弟子として、わたしたちは霊的な兄弟姉妹であるという信仰と互いへの愛を増すよう招かれています。

十二使徒定員会
ウリセス・ソアレス長老

イエス・キリストの福音は、わたしたち全員が、わたしたちを心から愛しておられる天の両親から生まれた霊の息子や娘であると教えています。わたしたちは皆、神聖な性質、受け継ぎ、可能性を持っています。

イエスは、地上で務めを果たしておられたときに、この原則の完全な模範を示されました。



わたしたちの霊的な親族関係をもっと楽しみ、全員が持っている様々な特質と賜物を大切にできますように。

同胞を敬意と尊厳をもって、キリストによる真の兄弟姉妹として見て、接するとき、新たな日の光がわたしたちの生活をさらに明るく照らします。

2023年10月の総大会での説教から。



わたしたちは、神とすべての人に対する愛に満たされた心をもって、穏やかにともに歩むよう招かれています。



あなたはこれまでどのようなときに、キリストによる兄弟姉妹としてほかの人たちと一致していると感じてきましたか。あなたの話を電子メールで送ってください：ftsoy@ChurchofJesusChrist.org



鍵となるのは、
**救い主が望まれることを
望む**ことです。

ヘンリー・B・アイリング管長
2023年10月総大会



「主は様々な病を患っている多くの人々を癒された」J・カーク・リチャーズ画

「〔イエス・キリスト〕はわたしたちを**愛して**おられます。
主はわたしたちを**哀れんで**くださり、**憐れみ**に
満ちておられます。そして、**主はわたしたちを**
癒してくださいます。」

七十人 ピーター・F・マーズ長老、2023年4月総大会（「リアホナ」2023年5月号、41）



JAPANESE