

# 肉体を大切に作る

## 体のイメージ

- 他人の意見は、自分の体に対する気持ちにどのような影響を及ぼすでしょうか。
- 創世1：26-27と1コリント6：19-20から主がわたしたちに知ってほしいと望んでおられる真理は、人から受け取るメッセージとどのような違いがあるのでしょうか。

ラッセル・M・ネルソン大管長と十二使徒定員会のジェフリー・R・ホランド長老を通して主が与えられた次の勧告を研究し、わたしたちが自分の体に対して抱くイメージに役立つことを見つけてください。



「鏡で見る度に、あなたの体はあなたの宮であることを思い起こしてください。この真理を毎日感謝の気持ちで思い起こすなら、どのように体に気をつけ、どのように体を使うかについて決断するうえで良い影響がもたらされます。そして、その決断があなたの行く末を決めるのです。」（ラッセル・M・ネルソン「永遠のための決断」『リアホナ』2013年11月号, 107）



「体型やスタイルを含め、だれかほかの人のようになりたいという気持ちをもう少し抑えて、ぜひ自分自身を受け入れるようにしてください。人は皆違います。背の高い人も低い人も、太った人もやせた人もいます。そして、いつかほとんど全員が、自分ではない何かになりたいと願うのです。しかし、ある人が10代の女性に忠告したように、『周りの目を気にしながら自分らしく生きることはできません。人の言葉に自意識を左右されては、本来の力を失います。……〔自信〕を持つための鍵は、内なる声、つまり〔ほんとうの自分〕に常に耳を傾けることです。』そして、神の王国では、ほんとうの皆さんは『宝石よりも尊（い）』のです〔箴言3：15〕。」（ジェフリー・R・ホランド「若い女性の皆さんへ」『リアホナ』2005年11月号, 29参照）

- この言葉から何を学びましたか。

自分の体を肯定的に感じる人が難しい人に対して、主があなたに言ってほしいと望んでおられると思うことを書いてください。

## 睡眠を取る

教義と聖約88：124を読み、睡眠について主が教えられたことを見つけてください。

- なぜ睡眠が大切だと思いますか。

十分な睡眠を取れないと、健康に大きな問題を引き起こすことがあります。ほとんどの専門家は、10代の若者に1日8時間から10時間の睡眠を取ることを勧めています（see National Sleep Foundation, “How Much Sleep Do You Really Need?”, Oct. 1, 2020, thensf.org）。睡眠不足だと疲れが取れず、機能が低下して、肉体的および精神的な健康を損ないやすくなります。また、疲れていると誘惑に負けやすくなります。

- あなたの睡眠の習慣は生活にどのような影響を及ぼしていますか。
- 健全な睡眠習慣は、主に仕える能力をどのように高めてくれるのでしょうか。

睡眠習慣を改善したいと思っている人にどう助言するか、また、アドバイスを求めるよう勧めたい良い相談相手にはどのような人がいるかについてグループで話し合ってください。置いてある紙に考えを書いてください。

## 運動と活動的なライフスタイル

怠惰であることは、時間を無駄にすること、怠けること、労働を避けることを意味します。次の聖句から一つか二つを読み、御父の子供たちが怠惰であるときの、主の気持ちを見つけてください：教義と聖約42：42；60：13；75：3。

- 主がわたしたちに、怠惰ではなく、活発かつ勤勉でいるよう望んでおられるのはなぜだと思いますか。
- 活発かつ勤勉でいようと努力しているとき、主はあなたをどのように祝福してくださっていますか。
- 運動や活動的なライフスタイルは、心の健康をどのように改善するでしょうか。このことは主に仕えるうえでどのように役立つでしょうか。

運動や活動のレベルを向上させたいと思っている10代の若者に向けて、あなたのアドバイスを書いてください。

## 健康的な食習慣

次の聖句を読み、体に良い食物の選択に関する救い主の勧告を見つけてください：教義と聖約59：16–20；89：10–16。

- 食物の選択は生活にどのような影響を与えるでしょうか。

健康的な食生活の妨げとなるものについて話し合しましょう。主に助けを求めながらこうした妨げを克服する方法を挙げてください。

- 若いうちに体に良いものを食べることについての救い主の勧告に従うことには、長期的にどのような恩恵があるでしょうか。

グループで、「避ける」「たまに」「健康的」という表題の3つのリストを作ります。毎日見かける一般的な食べ物を協力して幾つか選び、それぞれどのカテゴリーに入るとするかを話し合います。