

2025年1月

フルンド

ともにイエス^{さま}にしたがう



福音^{ふくいん}は
回復^{かいふく}されました!

2-3ページを見てください



ようこそ、フレンド (お友達) のみなさん

『フレンド』で学ぶ新年です!

24 ページと 26 ページを開いて、最初のじげんと教会の回復について読んでください。あなた自身の最初のじげんの場面を作って、そのストーリーを分かち合うこともできます (13 ページ)。

回復がなぜそれほど大切なのかについて、ネルソン大管長のメッセージを読みましょう (2 ページ)。教会は、キリストが地上におられたときの教会と同じです。

教会歴史を学ぶとき、まだ知らないむずかしい言葉があるかもしれません。くわしくは、6 ページを参照してください。

たのしく学んでください!

『フレンド』

このざっして
さがすこと:



このアイコンを目印に、今月の『わたしにしがたってきなさい』に
関連する記事を見つけてください。



かくされた3つのアメリカ手話の
CTRリングをさがそう。

記事で
マルゴとバオロの
ヒントをさがそう!



『フレンド』 | 2025 年 1 月号, 第 55 巻 1 号

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, ティーター・F・ワークトドルフ, デビッド・A・バドナー, 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・ラズバンド, ゲーリー・E・スティーパーソン, テール・G・レンランド, グレット・W・ゴング, ウリセス・ソアレス, パトリック・キアロン

編集長: ランドール・K・ベネット
編集長補佐: デビッド・P・ホーマー
顧問: トレーシー・Y・ブラウニング, マイケル・T・リングウッド

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・ギボンズ
パブリッシングチームマネージャー: ダニエル・メラツォ
ビジネスマネージャー: ガブ・キャン

編集主幹: シンシア・ヘロン・グラッド
編集主幹補佐: ローリー・フラー・ソーサ
デジタル編集主幹補佐: シャーロット・ラーカバル・スピークマン
コピーエディター: マリッサ・デニス

編集者: ノエル・ランバート・バラス, ルーシー・スティーパーソン・イーウェル, ブラッドリー・サーモンド III, メアリー・エレン・J・パン・エンゲレンホベン

管理補佐: キャリー・ローダー・カステン
編集インターン: サバンナ・ラント
デジタルインターン: イザベル・ジャスティス

アートディレクター: K・ニコール・ウォーケンホースト
デザイナー: ホセ・チャベス, トーマス・S・チャイルド, スーザン・ロフグレン, スコット・M・ムーイ, ニック・セル, マリッサ・M・ミス, ジョシュ・タルボット

版權および許諾コーディネーター: プリシラ・ビール・モッタ

言語制作主幹: アンモン・ハリス

言語制作: ベイリー・エスカミラ, エバニー・ベイス, テレク・ワッシュバーン

印刷ディレクター: スティーブ・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: 渡邊勇也

●すべての教会機関誌は 2023 年 11 月号より無料で入手可能となりました。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>

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>

日本のみ: <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. The Friend (ISSN 0009-4102) is published monthly by the Church of Jesus Christ of Latter-day Saints, 50 E. North Temple St., Salt Lake City, Utah 84150-0024, United States of America. Periodicals Postage Paid at Salt Lake City, Utah.

著作権情報: 別段の記載がない限り、『フレンド』の記事は個人的に、また非営利目的 (末日聖徒イエス・キリスト教会での召しに
関連した使用も含む) で使用する場合に複製することができます。
この権利は、常に、いかなる理由でも取り消される可能性があります。
視覚資料に関しては、作品の著作権表示に制限が記されている場合に複製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 にご
連絡ください。

申し込む、または住所を変更するには: MagazineSubscriptions,
ChurchofJesusChrist.org にアクセスするか、ヘルプライン
(1-800-537-5971) に電話してください。

POSTMASTER: Send all UAA to CFS (see DMM 7074.12.5).
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 Agreement
#40017431.

何か送りたいものはありますか? 裏表紙を参照してください。

インターネットでも読めます: friend.ChurchofJesusChrist.org
magazinesubscriptions.ChurchofJesusChrist.org で無料で購読できます。

ソーシャルメディアでわたしたちをフォローしたいと思っている
大人の人を知っている場合は、こちらへご連絡ください。

機関誌『フレンド』
@thefriendmag



ラッセル・M・
ネルソン大管長

かい ふう 回復はあなたのために

イエス・キリストの福音が地上に回復されたことは、あなたにとってどのような意味があるのでしょうか。

それは、あなたの家族が永遠の結び固めを受けることができるということです。それは、バプテスマを受けてイエス・キリストの教会の会員にかくにんされると、せいいいがいつもあなたとともにいてくださるといことです。それは、神様と聖約を交わして守るときに、神様の神権の力により祝福をえられるということです。

神様の預言者ジョセフ・スミスは、あなたの預言者です。ジョセフは回復された教会の最初の預言者でした。回復が進行しているこのかていの中で、けいじが主から今でもあたえられ続けています。

神様は生きておられます。イエス様はキリストです。主の教会は回復されました。主と天のお父様は、わたしたちを見守っておられます。●

このお話は、ラッセル・M・ネルソン「かれに聞きなさい」『リアホナ』2020年5月号、88-92をもとに書かれました。

え
絵を
かいふく
回復しましょう

6 ページを開いて、回復の意味
を読んでください。そして、絵
のなくなった部分をかきたくして、
この絵を回復してみましよう！



かいふく
回復された教会

イエス・キリストの教会が回復されたとき、ジョセフ・スミスは失われていた神権の
けんのを受けました。また、失われていた真理を神様から学びました。
わたしたちは今日も引き続き神様からさらなる光と真理を受けています。
回復は今も進行中です。

ジョセフのように

ジョセフ・スミスは天のお父様とイエス・キリストを
ほんとうに見たのでしょうか。



絵を指さしました。「だれだか知っている人はいるかしら？」
「それはジョセフ・スミスです！」リンジーが言いました。
クルス姉妹はにっこりしました。「そうですね。では、ジョセフ・スミスは何をしましたか。」

リンジーはその絵を見返しました。ジョセフ・スミスが預言者であることを知っていましたが、それ以外はあまり知りませんでした。

「かれはわたしたちの教会の最初の預言者です」とマリアは言いました。

「また正解です！」と、クルス姉妹が言いました。「ジョセフはわかいころ、どの教会に
加わればいいのか分かりませんでした。かれは森の中へ行き、どの教会が真実なのか知るために神様に
のりました。また、つみのゆるしを求めました。いのっている
と、とても明るい光があらわれました。だれがその光の中
にいたか知っていますか。」

アレリー・コロネル・カミタン

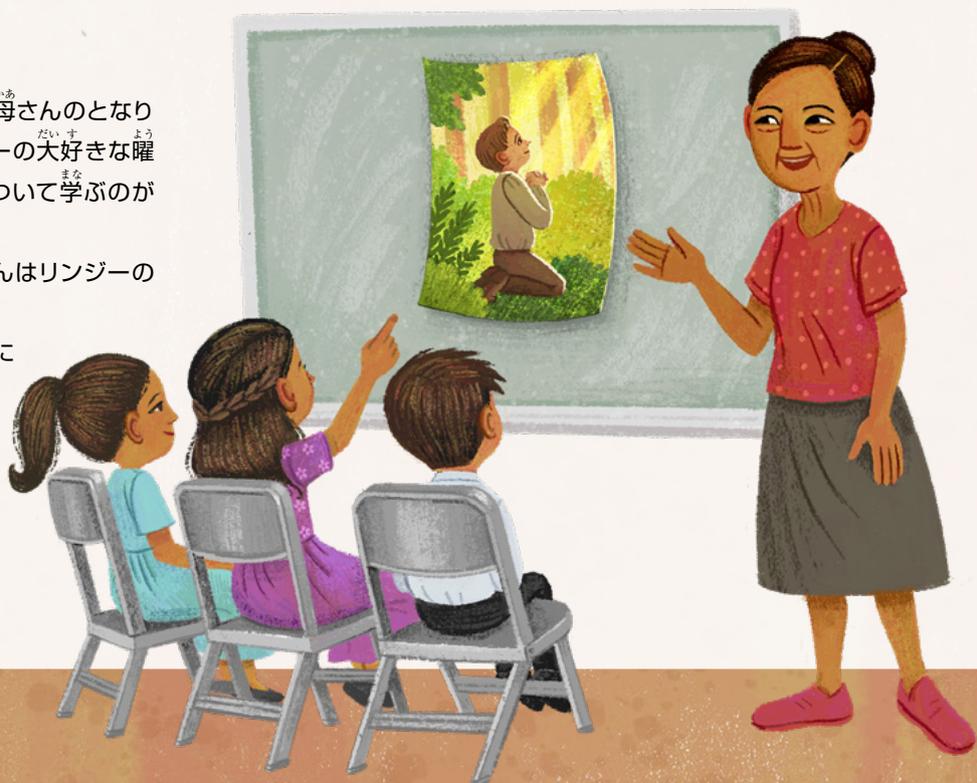
フィリピンでほんとうにあったお話です。

ジープニーで町を走りながら、リンジーはお母さんのとなり
の席ではねていました。日曜日はリンジーの大好きな曜
日です！初等協会に行ってイエス・キリストについて学ぶのが
大好きでした。

ジープニーが停留所に停車しました。お母さんはリンジーの
手をつないで、教会に向かって歩きました。

聖餐会の後、リンジーは友達のマリアと一緒に
初等協会に歩いて行きました。黒板には、森の中
でいのっているわかい男性の絵がありました。

「おはようございます！」教師のクルス姉妹が



リンジーとクラスのほかの生徒たちは待ちました。

クルス姉妹は黒板に別の絵をはりました。空中でジョセフ・スミスの上に二人の男性が立っている絵でした。二人は白い衣を着て、明るくかがやいていました。

「天のお父様とイエス・キリストがジョセフにみすがたをあらわされました」と、クルス姉妹は言いました。「お二方はジョセフに、イエスの教会を回復するだろうと言いました。わたしたちはこれを最初のじげんとよんでいます。」

リンジーは手を挙げ、目を見開きました。「ほんとうにあったのですか」と彼女はたずねました。

クルス姉妹はうなずきました。「ええ。ほんとうですよ。」

リンジーは心が温かくなりました。クルス姉妹が言ったことは真実だと分かりました。

その夜、リンジーはジョセフ・スミスについて考え続けました。「お母さん、どうしたらジョセフ・スミスみたいに天のお父様とイエス様を見ることが出来るの？」とたずねました。

お母さんはリンジーをだきしめました。「わたしたちのほとんどは、ジョセフ・スミスのように天のお父様とイエス様を見ることは無いの。でも、お二方はせいれいからの考えや気持ちを通してわたしたちに語りかけることがおできになるの。それで、お二方がいつもそばにいてくださることを知ることが出来るのよ。」

リンジーは、クルス姉妹が最初のじげんについて話してくれたときに心が温かくなったことを思い出しました。それはせいれいであり、天のお父様とイエス・キリストからのメッセージを送ってくださったのです。リンジーはにっこりして、お母さんをだきしめました。お二方はまるでジョセフ・スミスにされたように、彼女にたしかに語りかけられたのです！ ●



はな 話しましょう！

天のお父様とイエス・キリストは、どのようにリンジーに語られましたか。

わたしの福音の言葉

これらの言葉やフレーズを今月号の『フレンド』でさがしてみましよう！

最初のじげん

最初のじげんは、いのった後に天のお父様とイエス・キリストがジョセフ・スミスをおとすられたときのことです。ジョセフはどの教会に加わるべきか知りたかったです。お二人はジョセフに、かれが地上にイエス・キリストのまことの教会を組織するのを助けるとつげられました。



せいなる森

せいなる森は、ジョセフ・スミスが最初のじげんを受けた場所です。それはアメリカ合衆国ニューヨーク州パルマイラにあるジョセフの家の近くの森の中にあります。



回復

何かを回復するとは、それを以前のお父様にもどすという意味です。回復とは、いわゆるイエス・キリストが真実の福音を地上にもたらされたことです。回復は、ジョセフ・スミスが最初のじげんを受けたときに始まりました。ラッセル・M・ネルソン大管長は、今でも預言者として教会のためのけいじを受けています。つまり、回復は今日も続いているのです。

けいじ

けいじとは、天のお父様がわたしたちに語りかけられる方法です。わたしたちはせいれいによって個人的にけいじを受けることができます。主はわたしたちの心に感情を、頭に思いをもたらすことができになります。

じんせい
人生がつらいときに
おぼ
覚えておくべきこと



じゅうにしとていんかいかいちようだいり
十二使徒定員会会長代理
ジェフリー・R・
ホランド会長

あなたは自分が思う以上に
強いのです。

あなたの心には
キリストの光があります。

あなたは愛され、大切にされ、
必要とされています。

あなたは、あなたを愛しておられる
生ける神様の子供です。

「恐れることはない。ただ信じなさい」[リアホナ]
2022年5月号, 34-36をもとに書かれました。

し
知っていましたか？

ホランド会長はクエンティン・L・クック長老
とともに伝道しました。二人ともイギリス諸
島で奉仕しました。

Sõbrake

Koos Jeesust järgides

エストニア からこんにちは！

エストニアは^{きた}北ヨーロッパにあり、バルト海^{かい めん}に面しています。
およそ100万人^{まんにん ひと す}の人が住んでいます。

Sõbrake は
エストニア語で「友達」を
意味します！

あなたが住んでいる
場所では、この機関誌は
何とよばれていますか。



まよなか にっこう 真夜中の日光

エストニアは夏の間、真夜中に日が差す日が数週間あります。
太陽はいつもよりしずむのがおそく、夜は空に白い光を残します。

エストニアで、 教会はどのように 成長をしているのでしょうか

- 1990年、ネルソン大管長は福音をのべ伝える地としてエストニアをほうけんしました。
- その後の10年間、教会員は神殿の儀式や総大会の説教、モルモン書のエストニア語へのほんやくを手伝いました。
- いちばん近い神殿はフィンランド・ヘルシンキ神殿です。

もり いえ 森の家

エストニアの半分は森におおわれています！ 森には、オオヤマネコ、ビーバー、オオカミ、カワウソ、イノシシなど、多くの動物が住んでいます。



しゅと 首都

タリンはエストニアの首都です。それは北ヨーロッパ最古の都市の一つです。

うた 歌とおどりの祭典

この祭は、エストニア文化の大切な部分です。5年ごとに開催され、これまでに10万人が出席したことがあります。

しまくに 島国

エストニアには、2,000以上の島があります。これらの島々の多くはひじょうに小さいため、ほとんどの人は本土と大きな島に住んでいます。

イラスト：アキコ

Tallinn

エストニアで イエス様にしたがう

ヒューゴは助けが必要なときにいのりによってイエス様にしたがっています。あるとき、かれは悪夢を見ました。そこでなぐさめを求めているのりました。「イエス様が助けてくださいました」とヒューゴは言います。

ヒューゴはまた、友だちに福音を分かち合うことでもイエス様にしたがっています。教会で学んだことを友だちに教えるのが好きです。すべての人が神様の子であることを友だちに教えています。「友だちを教会や活動にさそっています」とヒューゴは言います。「そうすると、良い気持ちになります。」●

ヒューゴを
しょうかいします





ヒューゴについて

年齢：9才

住んでいる場所：エストニア

言語：エストニア語，英語

目標

- 1) ピアノが上手になる。
- 2) 祖父母をふくむ家族全員と永遠に一緒にいる。

趣味：

- ・ エストニア国立オペラ少年合唱団で歌うこと
- ・ ピアノをひくこと
- ・ 演劇劇場で演じること
- ・ サッカー

家族：お母さん，お姉ちゃん，二人のお兄ちゃん，アイラという名前の犬



ヒューゴの好きなもの

せいく：1 ニーファイ 3：7

家族の伝統：復活祭にたまごに絵をかくてかくす

フルーツ：マンゴー

色：オレンジ

初等協会の歌：「子供のいのり」(『子供の歌集』6-7)



あなたもイエス様に したがうことができます！

イエス様にしたがう方法はたくさんあります。
あなたがイエス様にしたがったときのことについて、お便りで教えてください！



- イエス・キリストの教会が回復されてから最初に建てられた神殿です。
- 1836年の復活祭の日曜日に、イエス・キリストはカートランド神殿にいるジョセフ・スミスをおとすられました。
- 神殿がほうげんされているとき、天使たちがあらわれました！



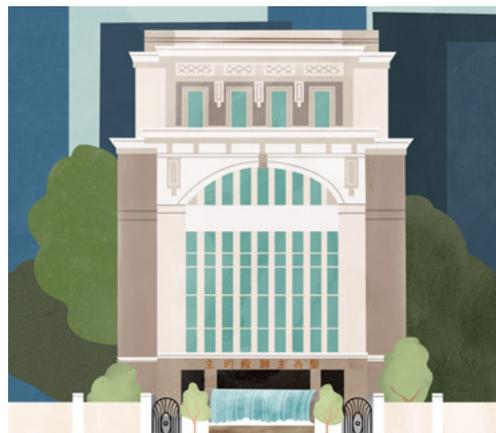
カートランド神殿

- この神殿がオープンしたとき、12のことなる時間帯の会員が利用していました。
- この神殿では、エストニア語、フィンランド語、ラトビア語、リトアニア語、ロシア語がすべて話されています。
- 神殿の大きなせんとうは高さ45メートルで、どうでできています。



フィンランド・ヘルシンキ神殿

- ある晩、ヒンクレー大管長は目を覚ましてスケッチをかき、それを神殿部が神殿建設のために使いました。
- 1996年、にぎやかな街の「平和のせいいき」としてほうげんされました。
- この神殿は5階建てです。



中国香港神殿



最初のじげんのジオラマ

つか
使えるもの：



ほんもの
本物のぼうや石を
つか
使ってみてください。



え
絵の具や紙を使って、
はこ
箱を森のよう
に
かざります。



そうぞうりよく はっ き
創造力を発揮しましょう！
いくつかのアイデアを
しょうかいします。

これを切り取って、はこ
箱の中
に入れます。



あなを
開けて
ひかり
光を照らして、
ジョセフが
見た
ひかり
光の柱にします。



せかいの とも 友だち



わたしは教会で初等協会
のプログラムの音楽を
担当しました。わたしは賛美
歌を歌うのが大好きです。そ
れがきっかけで、わたしはあ
るシニア宣教師からピアノを
習い始めました。わたしは賛
美歌集の歌を何曲かひくこと
ができます。

ガブリエラ・G, 10才
(ジンバブエ, ハラレ)



日曜日に教会に出席し、
福音について学ぶこと
を楽しんでいます。教会に出
席することは、ぼくの霊的な
土台を強め、むずかしい決断
をする助けとなります。

ダニエル・C, 8才
(アメリカ合衆国, ハワイ州)



わたしは、人々に思いがけ
ない親切な行いをするこ
とによって、天のお父様に仕え
ています。

エリー・W, 11才
(アメリカ合衆国, メリーランド州)



ブーン・M, 5才 (アメリカ合衆国, ユタ州)



エドゥアルド・B, 10才 (エクアドル, ピチンチャ州)



「わたしの教会」ラッセル・J, 9才 (アメリカ合衆国, アーカンソー州)



エリザベス・J, 8才 (アメリカ合衆国, ノースカロライナ州)



「金版を見つけるジョセフ・スミス」
アビゲイル・H, 10才 (アメリカ合衆国, カリフォルニア州)



エバ・B, 6才
(ベルギー, アントワープ)



バプテスマのとき、天のお父様とイエス様がすぐそばにいてくださるのを感じました。ぼくのバプテスマは特別でした。なぜなら、同じ年のいとこ二人と一緒にその日をすごしたからです。

エズラ・C, 9才
(アラブ首長国連邦, ドバイ首長国)



わたしの目標は、自分の才能を分かち合うことです。お兄ちゃんがピアノをひき、わたしはそれに合わせて歌います。音楽を通して人々が救い主の愛を感じられるよう助けたいです。

エレナ・A, 9才 (プエルトリコ)



イエス様のような宣教師になって、福音を分かち合えることを楽しみにしています。

ルチャーノ・C, 9才 (中国, マカオ)

あなたがどのようにイエス・キリストにしたがっているかについて、あなたの作品や物語を送ってください！

送り方は裏表紙にあります。



あめ ひ 雨の日 キャンプ



ころに水たまりがありました。一晩中雨がふっていたのでした。

ルーシーはひざまずいて、朝のおいのりをしました。「愛する天のお父様、どうか今晚のソフトボールの試合ができるように、良い天気になりますように。」

学校で一日中、ルーシーは試合について考えていました。新しいピンクのユニホームを着て、手をのばしてボールをキャッチし勝利にみちびく自分の姿を思い浮かべました。でも外はまだ雨がふっていて、じめじめしていました。

ルーシーは心の中で、短くおいのりをしました。天のお父様、どうか早く太陽が出て、今晚試合ができるようにしてください。

学校のベルが鳴ると、ルーシーはリュックサックをつかんで外に走って行きました。雲の向こうから太陽が顔をのぞかせているのが見えます！

でも、お母さんがおむかえに来たとき、悪い知らせを聞きました。「今晚の試合はキャンセルになったわ」とお母さんは言いました。「残念だけど。」

ルーシーは空を見ました。「でも、太陽が出てきているわ。雨はやむかも」

「そうね」とお母さんは言いました。「でも、ソフトボール場が水であふれかえているの。だから、雨がやんでもびしょびしょでどろだらけで試合はできないわ。別の機会に延期されるでしょうね。」

ルーシーの目に熱いなみだがあふれてきました。とてもがっかりした気持ちでした！ルーシーはほんとうに、ほんとうに今晚試合をしたかったです。天のお父様はなぜいのにこたえてくださらなかったのでしょうか。

家で、ルーシーは雨雲のように灰色でどんよりした気分でした。お気に入りの本を読む気になれませんでした。そして、お母さんが夕食に大好きなパスタを作ってくれても、それほどおいしく感じられませんでした。

夕食の後、ルーシーのいちばん下の妹のエリーが、ルーシーのひざの上ののぼってくると、「一緒に遊ぶ？」と聞きました。

天のお父様はなぜいのにこたえてくださらなかったのでしょうか。

ルーシー・スティーブンソン・イーウェル

アメリカ合衆国でほんとうにあったお話です。

「試合はあしただね？」ルーシーはベッドでお母さんに毛布をかけてもらいながら、たずねました。

お母さんはうなずきました。「そうね！あしたの夜6時よ。」

ルーシーは待ち切れません。何週間も前から、チームの初めてのソフトボールの試合を楽しみにしていました。そして今年のユニホームはピンク色です！うれしくてなかなかねむれません。

でも翌朝、ルーシーはまだ外の外を見て、しかめっ面をしました。不機嫌そうな灰色の雲が空にたれ下がっていて、いたると



ルーシーはため息をつく、「いいわよ」と言いました。そのとき、いいことを思いつきました。「何か楽しいことをしないとね。」

ほうきをつかむと、ほうきのはしにスカーフを結んで旗を作りました。それから、妹たちを集めました。ルーシーは旗をかかげて言いました。「雨の日キャンプへようこそ！ここは、外で遊べないときに遊びに来る場所です。」

妹たちは歓声を上げました。

「まずは、キャンプの歌を歌いましょう」とルーシーは言いました。

女の子たちはくすくす笑いながら、おかしな曲とそれに合う歌詞を作りました。それから、旗を持って、できるだけ大きな声で歌いながら、部屋の中を行進しました。

「さあ、テントを張らなきゃ！」ルーシーはとりでを作るために、妹たちが毛布やまくらを集めるのを手伝いました。テントは何度かたおれました。でも、直すと、みんなとりでの中に身を寄せ合ってゲームをしました。

やがてねる時間になりました。「あしたも雨がふるといいな」

とルーシーの妹のリサが言いました。「また雨の日キャンプで遊びたい！」

「妹たちと遊んでくれてありがとう。」お母さんはルーシーをだきしめながら、おやすみなさいと言いました。「くもりの状況から自分の太陽を作り出したわね。あなたをほこりに思うわ。」

ルーシーはベッドにもぐりこむと、幸せな気持ちになりました。おいのりは望んでいた方法ではこたえられませんでした。それでも天のお父様は、ルーシーが家族とできる楽しいことを見つけれられるよう助けてくださいました。そしてそれは、初めてのソフトボールの試合でピンクのユニホームを着ると同じくらい楽しいものでした。●

わたしもひけるよ！

せい もり
聖なる森で

表情豊かに ♩ = 50-65

(簡易伴奏版)

詞・曲 アンジー・キリアン

C G C Am

1. ジョ セ フ は も り に は い り しゅ に い の り さ
2. え ら ぶ べ き こ と い つ も た く さ ん あ る

G C Am F C Em

さ げ た ひ か り が ジョ セ フ に あ ら わ れ か み
け れ ど しゅ の み な に よ り い の る と き か み

Am F C Em F G

さ ま と イ エ ス さ ま こ ら れ い の り の こ た
さ ま は き い て お ら れ て せ い れ い に よ

Am F G C

え り さ ず け ら 一 れ た
こ た え く だ さ る せ い

Am F C G

な る も り へ ゆ こ う よ の

© 2019 Angie Killian. All rights reserved.

教会あるいは家庭における一時的また非営利目的の使用に限り、複製を許可する。

複製する際にはこの表示を含めること。



Am F C Em

す べ て か ら は ー な れ て し ゅ に

F G Am G F

こ こ ろ ー む け い の る ー せ い

Dm7 1. G C

な る も ー り ー で ー

2. G Am G

も ー り ー で ー せ い

Dm7 G C

な る も り ー で ー

rit.



ちゅうおうしゅうとうきょうかいかいちやう
中央初等協会会長
スーザン・H・
ポーター会長

いのりの プレゼント

天のお父様はみなさんにとても特別なプレゼントを与えてくださいました。それは、いのりです。いのりはいつでも、どこにいてもわたしたちを助けてくれます。

みなさんがいのり求めることのできる3つのプレゼントについてお話ししたいと思います。

1. 知るためにいのる。

いのるとき天のお父様のすがたを見ることができないのに、どのように天のお父様がいのりを聞いておられることが分かるのでしょうか。

ラッセル・M・ネルソン大管長は、このようにすすめています。「天の御父に心を注ぎ出してください。……その後で耳をかたむけてください。」* 心の中で感じることや、頭に浮かぶ考えに耳をかたむけると、天のお父様がいのりを聞いておられることを知るることができます。

2. 成長するためにいのる。

みなさんは、どのように成長したいですか。新しいスキルを学びたいですか、それとも新しい友達を作りたいですか。成長してもっとイエス・キリストのようになれるようにいのることができます!

最近友達になったジョナが、学校でよく不安を感じることにについて話してくれました。でも、学校に行く前にいのり始めると、平安を感じました。ジョナは成長するために毎日いのっています。みなさんも成長できます!

3. しめすことができるようにいのる。

子供のころ、わたしは家族のためにいのっていました。どのように家族を助けることができるのか知りたかったのです。天のお父様は、わたしがイエス・キリストの福音の良いもはんになれることが分かるように助けてくださいました。それは、わたしにできることでした。

家族や、愛する人々のためにいのっているなら、あきらめないでください! 天のお父様は、みなさんに何が出来るかをしめしてくださいませ。心から神様の助けを願い求めるとき、神様のみたまがみなさんをみちびいてくださいます。●

* ラッセル・M・ネルソン「教会のための啓示、わたしたちの人生のための啓示」『リアホナ』2018年5月号、95

このお話は、「祈りなさい、お父様はおられます」『リアホナ』2024年5月号、77-79をもとに書かれました。

じぶん いの 自分の祈り

いのるたびにこれらの質問について考えてください。
それから、花に色をぬりましょう。ページ全体に
色をぬることができるか試してみましょう！

- 何を知らなに しりたいだろうか。
- どのように成長せいちょうしたいだろうか。
- どのように人ひとに天てんのお父様とうさまの愛あいをしめすことができるだろうか。

『わたしにしたがってきなさい』の かつ どう 活動

12月30日-1月5日：「イエス・キリストの完全な福音の回復」

パズルの回復

何かを回復するとは、それを元に戻すことを意味します。福音ライブラリーにある「イエス・キリストの完全な福音の回復-200周年の世界への宣言」を読み、教会がどのように回復されたかをくわしく学んでください。その後、回復ゲームをしましょう！ 絵を見つけるか、絵をかいて、切り分けてパズルのピースを作りましょう。家族とパズルを交換して、おたがいの絵を元に戻しましょう。ジョセフ・スミスがイエス・キリストの福音を回復することはなぜ重要だったのでしょうか。

年少の子供には：神様は世界のすべての国にいるご自分の子供たちを愛しておられます。幼い子供たちと一緒にこの機関誌に目を通し、神様の子供たちが住んでいる世界中の様々な場所を示します。





1月6-12日：教義と聖約1章

フリーズ・ゲーム

天のお父様はしばしば、ご自分の預言者を通してわたしたちに語りかけられます（教義と聖約1：38参照）。わたしたちはただ、耳をかたむければいいのです！ゲームをして、耳をかたむける練習をしましょう。一人が音楽を流し、音楽が流れている間、全員がおどります。音楽が止まったら、全員動きを止めます。最後に動きを止めた人が、預言者のことが大好きな理由を一つ言います。全員に話す順番が回ってくるまで続けましょう！

年少の子供には：子供たちに、あなたが歩く場所をたどって、あなたの動きをまねしてもらいます。わたしたちが預言者にしたがうのは、預言者は天のお父様がわたしたちに望んでおられることを教えてくれるからだと伝えます。

1月13-19日：ジョセフ・スミス—歴史1：1-26

最初のじげんのジオラマ

天のお父様とイエス・キリストはジョセフ・スミスにみすがたをあらわされました（ジョセフ・スミス—歴史1：15-20参照）。この出来事は、「最初のじげん」とよばれています。13ページを開いて、自分だけの「最初のじげん」ジオラマを作り、それを使ってほかの人に物語を伝えましょう。

年少の子供には：ジョセフ・スミスがいのるために森に行ったように、どこか静かな場所を散歩してください。「最初のじげん」のお話を、幼い子供たちに話してください。



1月20-26日：教義と聖約2章；ジョセフ・スミス—歴史1：27-65

家族れきしを楽しもう

先祖についてさらに学ぶと、先祖と天のお父様をより近くに感じます（教義と聖約2章参照）。家族のだれかに、その人の人生や、先祖の人生のお話を聞かしてもらいます。そして、そのお話をげきや絵でさいげんしましょう！

年少の子供には：家族歴史について幼い子供に教えるために、家族の中でまだ知らなかった人の名前を教えてあげてください。



写真：クリスティナ・スミス

かいふく はじ 回復の始まり

きょうかい かいふく
ジョセフ・スミスがイエス・キリストの教会を回復するために
どのようにみちびかれたかを学びましょう。

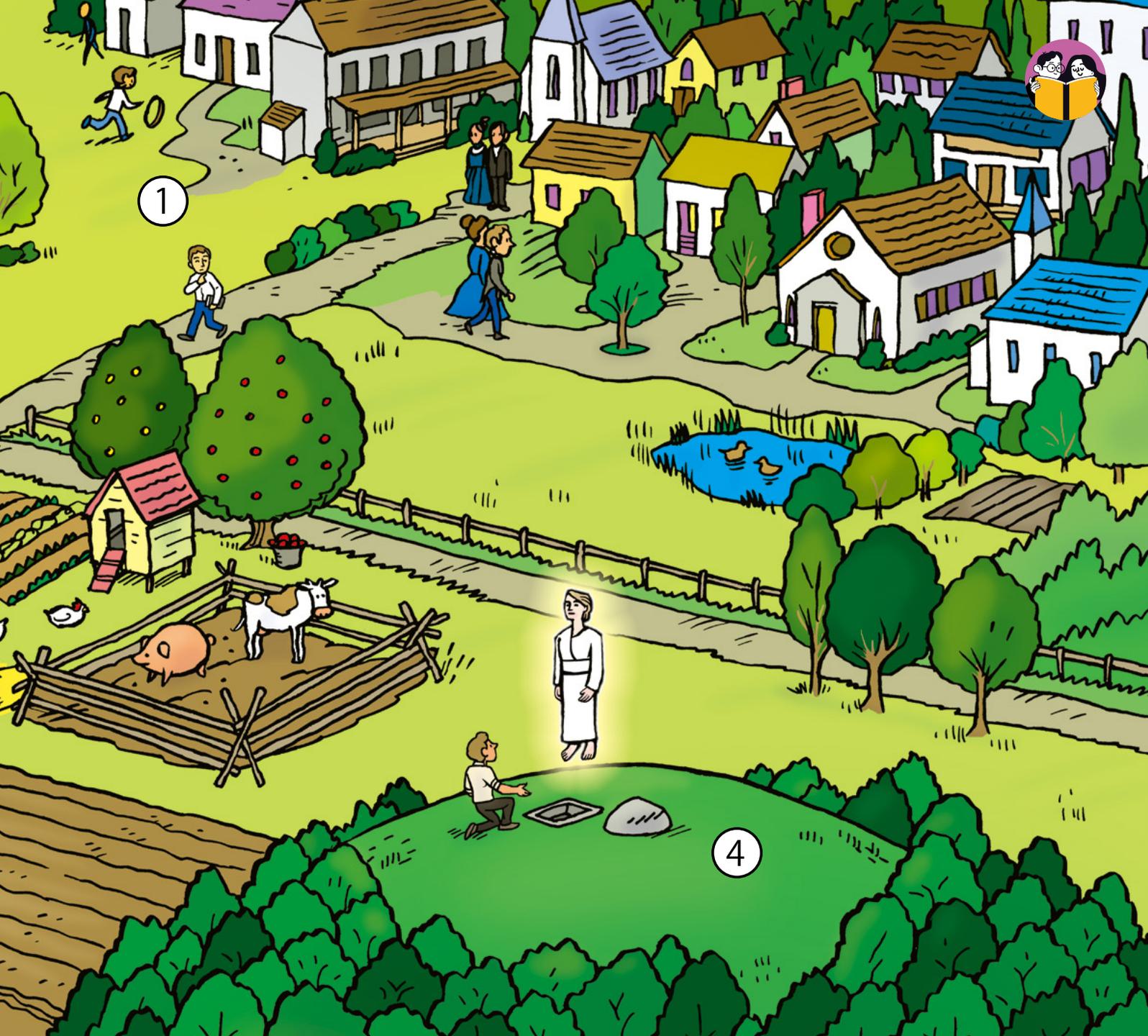


1

ニューヨーク州パルマイラ（1820年）：ジョセフ・スミスとその家族はここに住んでいました。ジョセフの家族はみんな別々の教会に行っていて、ジョセフはどの教会に入ればよいのかわかりませんでした。ジョセフは聖書にこう書いてあるのを読みました。「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）

2

せいなる森（1820年春）：ジョセフ・スミスはいのり、どの教会に加わるべきか神様にたずねました。天のお父様とイエス・キリストがジョセフにみすがたをあらわされました。お二人は、ジョセフにどの教会にも加わってはならないとつげられました。そして、イエス・キリストの完全な福音を地上に回復する手助けをするよう、ジョセフをめされました。



3

ジョセフの^{へや}部屋（1823年）：天使モロナイがジョセフ・スミスをおとすれました。そして、イエス・キリストの完全な福音がぎざまれた^{きんぱん}金版についてジョセフに話しました。モロナイが話しているとき、ジョセフは^{きんぱん}金版がうめられている^{ばしょ}場所の^みじげんを見ました。

4

クモラの^{おか}丘（1827年）：天使モロナイはクモラの^{おか}丘でジョセフ・スミスに^{きんぱん}金版をわたしました。ジョセフは^{きんぱん}金版とともにうめられていた特別な^{とくべつ どうぐ}道具も受け取りました。神様は、ジョセフが^{きんぱん}金版を^{ほんやく}ほんやくするのを^{たす}助けるために、それらを^{そなえて}そなえておられたのです。ほんやくされた^{きんぱん}金版は^{しよ}モルモン書となり、^{かみさま}神様のすべての^{こども}子供たちが^{かみさま}神様の^{ことば}言葉を^よ読めるようになりました。

さいしょ 最初のじげん



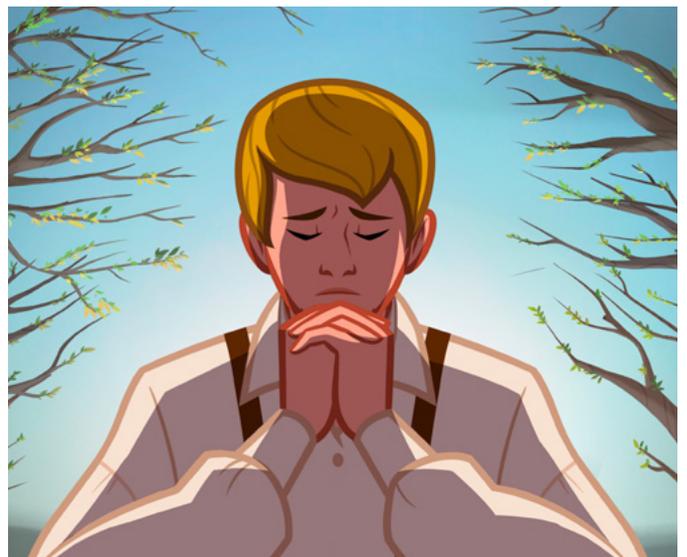
ジョセフ・スミスがわかったとき、^{おお}多くの^{きょうかい}教会がイエス・キリストについて^{さまざま}様々なことを^{おし}教えていました。ジョセフはどの^{きょうかい}教会に入ったらよいか^わわかりませんでした。



ある日、^ひ聖書の^{せいしょ}ヤコブの手紙 1:5 を読みました。知恵に不足しているなら、^{かみさま}神様に^{ねが}願いを^{もと}求めることができると書いてありました。ジョセフは^きそうしようと決めました。



ある^{うつく}美しい^{はる}春の日、ジョセフは^{てん}天の^{とうさま}お父様にいのるために^{もり}森に入りました。



ひざまずいて、いのり^{はじめ}始めると、^{まわ}周りが^{くらやみ}暗闇に^{つつ}包まれるのを感じました。ジョセフは^{かみさま}こわくなりました。神様に^{たす}助けを求めました。



この話は、ジョセフ・スミス—歴史 1:1-20 で読むことができます。



突然、ジョセフは天から明るい光がふり注ぐのを見ました。天のお父様とイエス・キリストが空中に立っておられるのが見えました。天のお父様はジョセフの名前をよばれると、イエス・キリストをさして、「これはわたしの愛する子である。かれに聞きなさい」と言われました。



イエス様はジョセフに、どの教会にも加わるべきではないと言われました。



ジョセフは地上に完全な福音を回復する手助けをすることになるとおっしゃいました。



ジョセフのこんらんはおさまり、よろこびで満たされました。神様が自分を愛してくださっていると分かったのです。天のお父様とイエス・キリストに会ったことを信じない人もいましたが、ジョセフはそれが真実であることを知っていました。●



しんでん
神殿への
ふなたび
船旅

1992年、ブラジルの教会員は船で神殿に向かいました。
飲み水がなくなってしまったので、助けを求めています。
間もなくあらしがやって来て、新鮮な水を運んできました。
かかっているものを見つけれませんか。





グーカと一緒に 教会に行く

ケルビンはこんな教会を
見たことはありませんでした。

ケルビン・ジェンガ・ムンガイ

ケニアでほんとうにあったお話です。

ケルビンはピカピカのガラスの牛乳瓶をたなに慎重に積み上げました。少し前に、町外れの村のおじいちゃんおばあちゃんのところに引っこして来たばかりでした。かれらは牛乳店をやっている、ケルビンは手伝うのが好きでした。「今夜、教会の活動に行くんだ」とグーカ（おじいちゃん）が言いました。「一緒に行きたい？ 楽しいよ。」

ケルビンは楽しいことが好きでした。「うん！」とケルビンは言いました。「一緒に行く。」

店を閉めると、ケルビンとおじいちゃん、おばあちゃんは歩いて活動に行きました。布や果物、植物のはちうえを売る店の前を通りすぎました。しばらくして、教会に着きました。

ケルビンは目を丸くして美しい建物を見つめました。こんな教会は見たことはありませんでした。ほとんどの教会はてっぺんに十字架がありましたが、この教会にはありませんでした。

教会の中では、おじいちゃんとおばあちゃんがたくさんの親切な人たちにしょうかいしてくれました。おいしい食べ物を食べ、ゲームをしました。

でも、ケルビンは興味津々でした。そこで教会の廊下を歩きました。イエス・キリストの絵がありました。それから教室に入ると、かべに何枚かの写真がかかっているのに気づきました。

あの人たちはだれだろう？ ケルビンは不思議に思いました。

部屋を出ると、廊下に二人の若い男性がいました。二人は白いシャツとネクタイを身につけていました。「こんにちは」一人が言いました。「わたしたちは宣教師です。君の名前は？」

ケルビンは自己紹介をしました。そしてたずねました。「あの写真の男性はだれですか？」部屋にある一枚の写真を指さしました。

「あの人はいんげん者です」と、もう一人の宣教師が言いました。「いんげん者って何か知ってる？」

ケルビンは微笑んで首を横にふりました。

「いんげん者は神様からの使いです」と宣教師は言いました。「いんげん者は、神様がわたしたちに知ってほしいと望んでおられることを教えてくれます。」

そのばん、おじいちゃんとおばあちゃんと一緒に歩いているとき、ケルビンは宣教師からもらったモルモン書を手にしていました。いんげん者とこの新しい教会についてもっと学べることに、ワクワクしていました。

「読んでくれるかい？」家に帰ると、グーカがたずねました。ケルビンのおじいちゃんとおばあちゃんは字が読めませんでした。

「いいよ！」ケルビンは言いました。ケルビンはモルモン書を開いて、声に出して読みました。すべての言葉を理解できたわけではありませんが、何か特別なものを感じました。

日曜日、ケルビンはおじいちゃんとおばあちゃんと一緒に歩いてまた教会に行きました。ケルビンは子供たちのための



クラスに行きました。それは初等協会とよばれていました。たくさんの友達ができました！そして、預言者とイエス様について、もっとよく知ることができました。

宣教師たちはケルビンにもっと教えに来ました。ある日、宣教師たちはケルビンに質問をしました。「イエス様のもはんにしたがって、バプテスマを受けていただけますか。」

ケルビンはにっこりと笑いました。「うん！」

バプテスマの日、ケルビンは水の中に足をふみ入れました。水は冷たく感じました。けれども周りを見回すと、おじいちゃんとおばあちゃん、宣教師たち、教会でできた新しい友達

がみんないるのが見えました。とても愛されていると感じました！

イエス・キリストにしたがうことを選んだケルビンは、家族の中で開拓者となりました。イエス様にしたがい続け、ほかの人たちもイエス様にしたがうのを助けるのが待ち切れませんでした。●



大きくなると、ケルビンは自分の国で伝道しました。



今、ケルビンはBYUパスウェイ・ワールドワイドを通じて大学に通っています。



ケルビンは映画を見たり、読書をしたりするのが好きです。

オーバーナイト オートツ

- おしオートツ^{おぎ} 1/2 カップ
- 牛乳^{ぎゅうにゅう} 1/2 カップ
- プレーンヨーグルトまたはフレーバーヨーグルト
1/4 カップ
- はちみつ、またはその他の甘味料^{なにかんみりょう}
- トッピング (ナッツ、フルーツ、チョコチップ、
シナモンなど)



1. おしオートツ^{おぎ}をびん
またはその他^たふた
付きの容器^いに入れ
ます。ヨーグルトを
加^{くわ}えます。その上^{うへ}に牛乳^{ぎゅうにゅう}を
注^{そそ}ぎ、よくまぜます。



2. 容器^{ようき}をとじて、一晩^{ひとばん}
(または2時間以上)
冷蔵庫^{れいぞうこ}に入れておき
ます。



3. はちみつ^{くわ}を加^{くわ}え、オートツ^{おぎ}
麦^{むぎ}をかきまぜて、好きな
トッピング^{くわ}を加^{くわ}えます。



必ず^{かなら}大人^{おとな}の人に
手^て伝^{つた}ってもらいましょう!

わすれないでください。

天^{てん}のお父^{ちち}様^{さま}は、わたしたちが健康^{けんこう}的な食^たべ物^{もの}を
食^たべて自分^{じぶん}の体^{からだ}を大切^{たいせつ}にすることを望^{のぞ}んでおられま
す(教義^{きょうぎ}と聖^{せい}約^{やく} 89 章^{しやう}参照^{さんしょう})。

健康^{けんこう}のヒント

オートツ^{おぎ}麦^{むぎ}は食物^{しょくものせんい}繊維^{せんい}が豊富^{ほうふ}にふくまれています。
食物^{しょくものせんい}繊維^{せんい}は満腹^{まんぷく}感をたもつのに役^{やく}立ちます。全^{ぜん}粒^{りゅう}
穀^{こく}物^{もつ}、豆^{まめ}類^{るい}、果^{くだもの}物をたくさん食^たべることで、より多^{おほ}
く食物^{しょくものせんい}繊維^{せんい}を摂^{せつ}取^{しゆ}できます。

マルゴ とパオロ

ゆうじょう
友情ブレスレット



ローラに会えなくてさびしいな。
友達が引っこしてしまうのは
いやだわ。

ぼくもだよ。
自分たちが引っこさなければ
いけなかったときよりも
いやな気分になるよ。



でも電話はできるわ!
手紙も書けるじゃない。

たしかにそうね。

友達がいなくなってしまうのは悲しいことね。
でも、友達との友情のおかげで
祝福をいただいたことに感謝することができるわ。



ローラがぼくたちの誕生日に
この友情ブレスレットをくれたのを
覚えてる?



うん! それと、このすてきな手紙も
書いてくれたよね。



いい友達ね。

そうなの! ローラはいつも
イエス様のようにやさしいの。
わたしもいい友たちになりたいわ。



ねえ、ローラに
友情ブレスレットを送ったら
いいかも。

ルーカスとジュリアにも
あげよう!

イラスト/ケイティ・マンデー

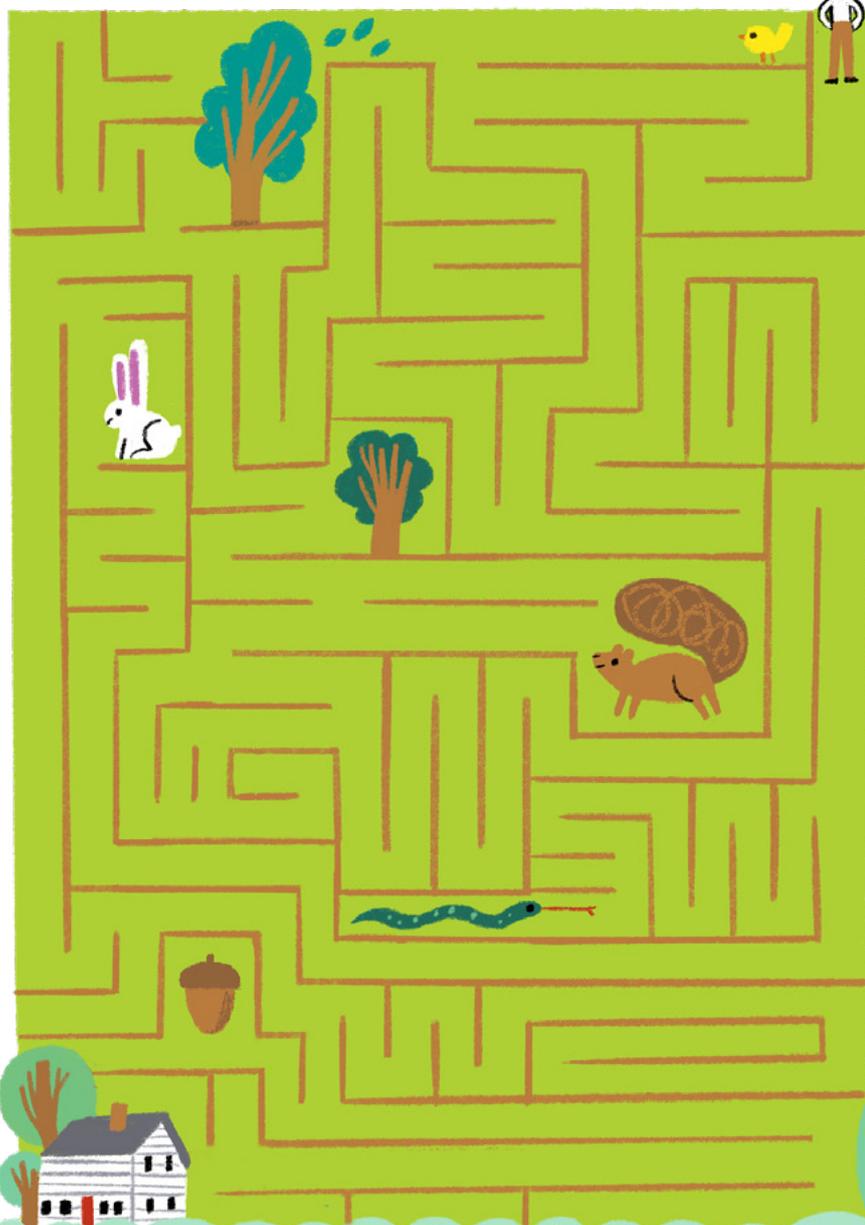
「わたしはじげんを見た。
わたしはそれを知っていた。
神がそれをごぞんじである
のを、わたしは知っていた。
わたしはそれを否定でき
……なかった。」

ジョセフ・スミスーれきし 1:25

今月のチャレンジ
ふだん話さない3人の人に話しかけましょう。3人の名前をここに書いてください:

森の迷路

森を渡ってスミス家へ続く道を見つけましょう。



イラスト/ブルック・スマート

みんなからの言葉



ダーク・B, 8才
(アメリカ合衆国, ネバダ州)

モルモン書が真実で、
ジョセフ・スミスが神
さまの預言者だと知っ
ています。おいのりを
すると、良い気持ちか
します。



イザベル・R, 10才 (ブラジル, セアラ州)

神殿でいちばん好きな
部屋は結び固めの部屋
です。いつかわたしも
神殿で結婚し、永遠に
結び固められると知っ
ています。神殿を見る
のが大好きです!

ご スワヒリ語の せい てん 聖典

カーリー・レイ

このお話はオーストラリアでの出来事です。

ジェレドは日曜学校の教室に入ると、クラ
スマートと一緒にすわりました。見覚え
のない男の子が入ってきて、2、3席はなれた椅子
にすわりました。

ジェレドの先生のトラツゼン兄弟は、みんな
にほほえみかけながら、「かれはエマニュエルで
す」と言いました。「エマニュエルは家族とオー
ストラリアに引っ越してきたばかりです。この
ワードに来るのは、この日曜日が初めてだね！」

ジェレドは、新しいワードに行くのは大変なこと
かもしれないと思い、エマニュエルの友達になろう
と思いました。

トラツゼン兄弟は聖典を取り出して、「第三ニー
ファイを開きましょう」と言いました。

ジェレドは聖典を開いてエマニュエルを見ました。
エマニュエルは聖典を持っていませんでした。

ジェレドはにっこり笑って、身を乗り出し、「やあ、ぼ
くはジェレド」と言いました。「一緒に聖典を読まな
い？」

エマニュエルもほほえみ返し、「えーと、ぼくは
英語があまり分からないんだ」と言いました。

「ごめんね。」

「何語を話すの？」

「スワヒリ語。」

ジェレドはスワヒリ語をまったく知りません
でした。ジェレドとエマニュエルは、残りの時間、
ほとんど言葉を交わしませんでした。

そのばん夕食を食べながら、ジェレドは家族
にエマニュエルのことを話しました。





なんとか助けられたらいいのに、
とジェレドは思いました。

「とてもいい子みたいなんだ」とジェレドが言いました。「でも、おたがいのことをよく理解できないんだよ。」

お母さんがうなずきました。「エマニュエルとかれの家族は今、大変な経験をしているのよ」とお母さんは言いました。「自分の国で悪いことが起きて、突然国をはなれなければならなかったのよ。すべてを残してね。」

ジェレドは顔をしかめました。もし明日家を出て、まったく知らない国に引っこさなければならぬとしたら、どんな気持ちだろう？ きっとすぞくつらだろうな。

エマニュエルをなんとか助けられたらいいのに、とジェレドは思いました。でも、何をすればよいのでしょうか？

ねる支度をしながらも、エマニュエルのことが頭からはなれませんでした。つくえの前にすわってモルモン書を開き、いくつかの節を読みました。聖文を読むと、いつもよい気持ちになります。そのばん、聖文を読みながら、エマニュエルには読める聖典がないことを思い出しました。ジェレドは聖典をとり、表紙をじっと見つめました。それから椅子から飛び上がると、急いで廊下に出て行きました。

「お母さん！」とジェレドはよびました。「どうやってエマニュエルを助けたらよいか分かったよ！」

次の日曜日、ジェレドはエマニュエルに会うのが待ち切れませんでした。ジェレドはほかの執事たちとともに礼拝堂の前にすわり、新しいモルモン書をひざに乗せて待っていました。宣教師たちが、エマニュエル用の特別なモルモン書を手に入れるのを助けてくれたのです。

エマニュエルが家族と一緒に礼拝堂に入ってくると、ジェレドはにっこり笑って手をふりました。エマニュエルは、ジェレドのとなりにすわりながら、戸惑っているようでした。しかし、ジェレドからモルモン書を手渡されると、目を見開きました。

「ぼくのなの？」エマニュエルはたずねました。

ジェレドがうなずくと、

エマニュエルは目をかがやかせ、モルモン書のページをパラパラとめくりました。「スワヒリ語だ！」とエマニュエルは言い、ジェレドにほほえみかけると、モルモン書をむねにだきしめました。「ありがとう！」

ジェレドはほほえみ返しながら心が温かくなりました。エマニュエルのためにすべてを良くすることはできないことは分かっていた。それに、まだおたがい上手に会話をするのもできません。でも大丈夫です。友達になるのに、同じ言語を話す必要はありません！ ●



「思いやりはキリストの特質です。
それは人への愛から生まれ、
分けへだてがありません。」

七十人イアン・S・アーダーン長老「あなたのと
なり人を愛せよ」『リアホナ』2023年11月号、
24



ポップコーンを友達にあげました。天のお父様はわたしたちに、みんなが救い主の愛を感じられるように助けるようお願いandoられます。

アリソン・K, 9才
(アメリカ合衆国, ユタ州)



みんなの答え

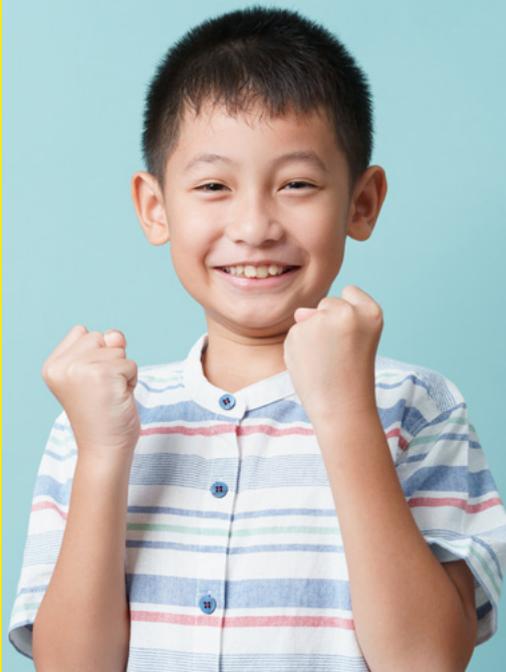
「どうやって友達を作っていますか？」

世界中の子供たちに、友達を作るコツをたずねました。
子供たちの答えは次のとおりです。



まず「こんにちは」と言ってから、親切にします。

レイチェル・C, 9才
(フィリピン, サウスコタバト州)



「こんにちは」と言って、一緒に遊ぼうとさそい、楽しくすごします。

ジェット・J, 8才
(オーストラリア, クイーンズランド州)



ともだち
友達がみんななかの中でどうして
いるかを見るのが好きです。
ともだち
友達になるかぎは、よ良い標準ひょうじゆん
にしたがって生活せいかつすることで
す。

レスリー・A, 12才
(ガーナ, セントラル州)



じこしょうかい
自己紹介をしたり、あた新しい人に周りを案内まわしたりすることで、ともだち友達を作っています。はな話しかけたり、
いっしょ
一緒に遊んだりします。ともだちなやんでいる友達を助けたり、たすみんながもっと受け入れられていると感かんじ
られるように助たすけることで、よ良い友達ともだちになっています。

ブレスリー・F, 10才 (カナダ, プリティッシュコロンビア州)



こころ
心からほめます。
ヘイリー・N, 10才
(アメリカ合衆国, アイダホ州)

おこつて いのれないときには



ガブリエラは^{しん こきゅう}深呼吸をしました。どうしたら^{こころ お}心が落ち着くのでしょうか。

アビー・ラーキンス

このお話はドイツでの出来事です。

「**だ**れもわたしのことを分かってくれない！」ガブリエラは寝室のドアをバタンとしめながらさげびました。その日は、大変な日でした。学校ではからかわれるし、家に帰れば不機嫌で、ムッティ（お母さん）に八つ当たりをしました。

ガブリエラはベッドにバタンとたおれこむと、泣き出しました。

なみだがほおを伝い、いかりでむねがしめ付けられます。こんな気持ちになるのはいやでした。

すると、初等協会で教わったことを思い出しました。助けが必要なときはいつでも天のお父様にいれることができる、と教えてもらっていたのです。気分が良くなるようにおいのりをしたいと思いましたが、イライラするあまり集中できませんでした。

ちい
とも
だち
く
小
さ
な
お
友
達



わたしはイエスさまと
家族が大好きです。
アマンダ・B, 4才
(アルゼンチン, サルタ州)



家族と一緒にいると
平安を感じます。
マイケル・M, 5才
(アメリカ合衆国, カリフォルニア州)

よく見て, それぞれの写真に
写っているものを当てましょう。



つき ひと たす こども み
次のことをして人を助けている子供たちを見つけてください：

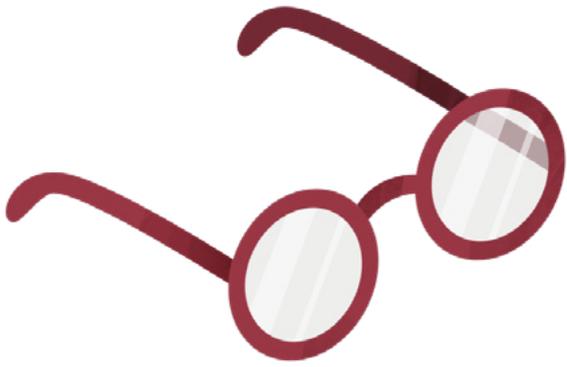
しょくりょうひん はこ
食料品を運ぶ

せわ
ペットの世話をする

よごれをきれいにする



てんせん
点線をなぞって、いのっている子供の
えのかきかたをまな
絵のかき方を学びましょう。



なくなつた めがね



キャロライナ・マルドナード

このお話はボリビアでの出来事です。

きょうから新学期が始まります。アンドレスはとてもわくわくしていました。アンドレスは小学1年生になったのです。もうお兄さんです。

でも、学校に着くと、お兄さんにとっても、学校はとても大きなこわいところに見えました。アンドレスはお母さんの手をぎゅっとにぎりました。

「大丈夫よ」とお母さんはにっこりとほほえみました。「先生にあいさつするのよ。クラスメートにはやさしくね。それから、めがねを大切にしていね。」

1週間前、アンドレスは初めてめがねをもらいました。両親はいつも、めがねを大切にしようとして、アンドレスに言っていました。

お母さんは、じゃあね、と手をふりました。「楽しんでね！」

しかし、アンドレスは楽しめませんでした。大変なことが起こったのです。

放課後、アンドレスはお母さんに走りより、



「めがねをなくしちゃった!」とさげびました。
「あちこちさがしたけど、見当たらないんだ。」

「あら。」お母さんは心配な顔になりました。
「天のお父様に助けをくださるようお願いしましょう。」

「おいのりの効果, あるかな?」アンドレスはたずねました。

「やってみましょう。天のお父様はいつもわたしたちのいのりを聞いてくださっているわ」とお母さんが言いました。

アンドレスとお母さんはいのりしました。アンドレスがめがねを見つけられるように助けをください、と天のお父様をお願いしたのです。

次の日学校で、アンドレスはまだ悲しい気持ちでした。そのとき、一人の男の子がやってきました。

「これ、君のだよね?」男の子は、めがねを差し出しました。「サッカー場のそばで見つけたんだ。」

アンドレスはめがねを受け取りました。アンドレスのめがねです! 信じられませんでした。

放課後、アンドレスはお母さんのところに走って行って、ギュッとだきしめました。

「めがねを見つけたのね!」とお母さんは言いました。「見つかってうれしいでしょう?」

「うん!」とアンドレスは言いました。「でも、あることを学べたことがもっとうれしかったよ。」

「何を学んだの?」

アンドレスはにっこりと笑いました。「おいのりは効果があるってこと!」 ●



おいのりについて教えて



おいのりは、^{てん}天のお父様と^{はな}お話しする^{しゅだん}手段です。
わたしたちはイエス・キリストの^{みな}御名によって
^{かみさま}神様にいのります。



^{てん}天のお父様が^{とうさま}あたえてくださる^{しゅくふく}祝福に
^{かんしゃ}感謝することができます。

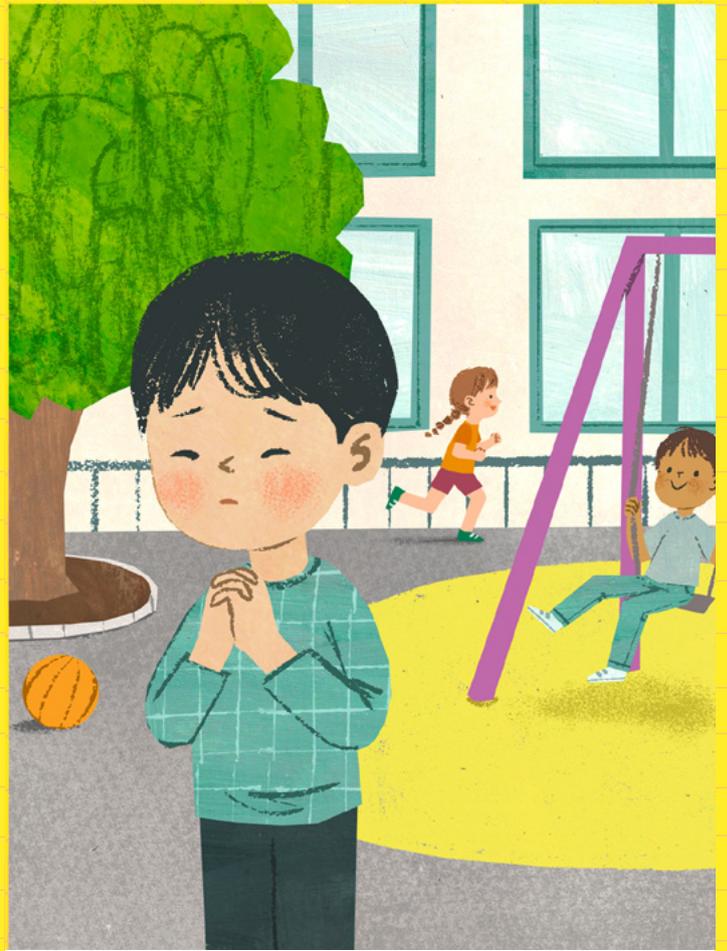
活動の時間

あなたがいのることのできるもの^えの^{ゆび}絵を^{まる}指さすか、丸でかこみましょう。
ほかにどんなことについていのることができますか？

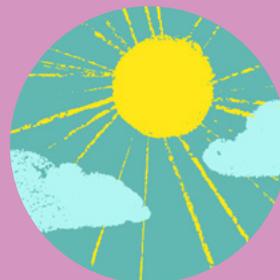




自分の必要なものについて、
神様にお願いすることができます。
ほかの人のためにもいのりすることができます。



天のお父様はいつもわたしたちの
いのりを聞いておられます。





てん どうさま き
天のお父様はわたしのいのりを聞き、
こた
答えてくださいます。

てん どうさま こた
天のお父様はジョセフ・スミスのいのりに答えられました。
あなたのいのりにも答えてくださいます！

わたしたちは、永遠えいえんの父ちちなる神かみと、
その御子おんこイエス・キリストと、
せいれいとを信しんじる。

これはどんな意味いみでしょうか。

わたしたちは、ともに働はたらいておられる三人さんにんの別々べつべつの存在そんざいを信しんじています。天てんのお父様とうさまは肉にく体たいを持もっておられます。イエス・キリストもです。せいれいは、れいのお方かたです。このように、せいれいは天てんのお父様とうさまの使し者しやとなり、わたしたちが天てんのお父様とうさまの愛あいを感じかんじられるように助たすけてくださいます。

わたしたちは、人ひとは自分じぶんのつみのゆえにはばっせられ、
アダムあだむのそむきのゆえにはばっせられないことを
信しんじる。

これはどんな意味いみでしょうか。

わたしたちはみんな、自由じゆうに選ぶえらぶことができます。神様かみさまがわたしたちをさばかれるのは、ほかのだれかではなく、わたしたち自身の選じ択せんたくのためです。エデンの園そのでアダムとエバは、神かみから食たべないよいうにみとた言えらわれた実みを食たべることを選えらびました。このため、二人ふたりは園そのを出でなければなりません。神様かみさまは二人ふたりをあがなうために救すくい主ぬしをおあたえになりました。イエス・キリストのおかげで、わたしたちはくい改あらためることができます。



末日聖徒
イエスキリスト
教会

ともだち たよ お友達からのお便り

わたしも『フレンド』を
読んでいます

カーラ・M, 11才^{さい}は、スペインのカタロニアで、
スペイン語の『フレンド』を^よ読んでいます。



しんでん い
神殿に行きたいな

ガブリエリ・Q, 3才^{さい}は、ボリビア・コチャバンバ
神殿^{しんでん}をおとすれました。

て がた どうぶつ
手形の動物

て つか どうぶつ つく たの がしたです
手を使って動物を作るのが楽しかったです
(2023年10月)!

アーサーとヘクター・P, 3才^{さい}と6才^{さい}
(ブラジル, ミナスジェライス州)



て がみ か ひと い か ようし おく
お手紙を書きたい人は、以下の用紙とともに^お送りください。



お便りの送り先:

Friend Magazine
電子メール: friend@ChurchofJesusChrist.org
50 E. North Temple St., Rm. 2393
Salt Lake City, UT 84150-0024

必ず以下の空欄に記入し、署名してください。

姓名		
年齢	性別	州/都道府県/地域, 国

わたしは、末日聖徒イエス・キリスト教会が、教会のウェブサイトやソーシャルメディアのプラットフォーム上で、また教会の報告書、印刷物、ビデオ、出版物、訓練資料などに、わたしの子供の提出物や写真を使用することを許可します。

親または後見人の署名	日付
------------	----

親または法定後見人の電子メールまたは最良の連絡先情報

