



救い主を通して癒される

アディクションからの立ち直りプログラム

立ち直りの12のステップガイド

救い主を通して癒される

アディクションからの立ち直りプログラム

立ち直りの12のステップガイド

発行：
末日聖徒イエス・キリスト教会
ユタ州ソルトレーク・シティー

© 2024 by Intellectual Reserve, Inc.

All rights reserved.

バージョン : 8/22

原題 : *Healing through the Savior: The Addiction Recovery Program 12-Step Recovery Guide*

Japanese

PD80006152 300

Printed in the United States of America

目次

導入資料

謝辞	1
12のステップ	2
前書き	3
はじめに	5
ステップ1—アディクションを克服するに当たって、自分が無力であることと、もはや思いどおりに生きていけなくなったことを認める	15
ステップ2—神の力によって健全な霊性を取り戻すことができると信じる	25
ステップ3—自分の意志と生き方を永遠の御父である神とその御子イエス・キリストの御手に委ねると決心する	35
ステップ4—自分自身を徹底的に吟味し、恐れず道徳的な棚卸し表を作成する	46
ステップ5—自分自身に対して、イエス・キリストの御名により天の御父に対して、正しい権能を持つ神権指導者に対して、ほかの人に対して、自分の過ちの本質をありのままに認める	54
ステップ6—性格上の弱点をすべて神に取り除いていただくために、あらゆる面で自分自身を備える	62
ステップ7—自分の欠点を取り除いてくださるよう、へりくだり天の御父に求める	70
ステップ8—自分が傷つけた人の名前をすべて書き出し、進んで償いをする	80
ステップ9—自分が傷つけたすべての人々に、可能なかぎり、直接償いをする	90
ステップ10—個人の棚卸しを継続し、過ちを犯したときには直ちにそれを認める	99
ステップ11—祈りと瞑想を通して、主の御心を知ることができるよう、またそれを実践する力が得られるよう願い求める	107
ステップ12—これらのステップを踏んだ結果イエス・キリストの贖罪を通して霊的に目覚めた者として、このメッセージをほかの人々に分かち合い、すべての行いにおいてこれらの原則を実践する	115
後書き	124
付録	125
立ち直りにおける支援	126
伴走者を選ぶ	128
効果的な棚卸し表を書くための原則	130
新しい参加者を見つけて歓迎する	141

謝辞

『救い主を通して癒される：アディクションからの立ち直りプログラム 立ち直りの12のステップガイド』は、アルコールクス・アノニマス・ワールド・サービス社のオリジナルの「12のステップ」に手を加え、末日聖徒イエス・キリスト教会の教義、原則、信条の枠組みに合わせたものです。ここに、オリジナルの12のステップを記載します。このプログラムで使用されている12のステップは、このガイド全体を通じて繰り返し出てきます。

12のステップは、アルコールクス・アノニマス・ワールド・サービス社（AAWS）の許可を得て転載および翻案されています。12のステップを転載および翻案する許可は、AAWSがこの出版物の内容を確認または承認したこと、またはAAWSが当出版物で表明された見解に必然的に同意することを意味するものではありません。アルコールクス・アノニマス（AA）はアルコール・アディクションのみからの回復プログラムです。AAに倣い他の諸問題を取り扱う各プログラムおよび活動に関連した12ステップの使用、あるいは、AAが取り扱う以外のあらゆる状況や問題に関連した12のステップの使用は、AAが関知または承認するものではありません。さらに、AAは精神的なプログラムですが、宗教的なプログラムではありません。したがって、AAはどのような宗派や教派とも提携しておらず、また特定の宗教的信条との関連もありません。

AA日本ゼネラルサービスの12のステップ：

1. 私たちはアルコールに対し無力であり、思い通りに生きていけなくなっていたことを認めた。
2. 自分を越えた大きな力が、私たちが健康な心に戻してくれると信じるようになった。

3. 私たちの意志と生きかたを、自分なりに理解した神の配慮にゆだねる決心をした。
4. 恐れずに、徹底して、自分自身の棚卸しを行い、それを表に作った。
5. 神に対し、自分に対し、そしてもう一人の人に対して、自分の過ちの本質をありのままに認めた。
6. こうした性格上の欠点全部を、神に取り除いてもらう準備がすべて整った。
7. 私たちの短所を取り除いてくださいと、謙虚に神に求めた。
8. 私たちが傷つけたすべての人の表を作り、その人たち全員に進んで埋め合わせをしようとする気持ちになった。
9. その人たちやほかの人を傷つけない限り、機会あるたびに、その人たちに直接埋め合わせをした。
10. 自分自身の棚卸しを続け、間違ったときは直ちにそれを認めた。
11. 祈りと黙想を通して、自分なりに理解した神との意識的な触れ合いを深め、神の意志を知ることと、それを実践する力だけを求めた。
12. これらのステップを経た結果、私たちは霊的に目覚め、このメッセージをアルコールクに伝え、そして私たちのすべてのことにこの原理を実行しようとして努力した。

Alcoholics Anonymous World Services, Inc.®

救い主を通して癒される： アディクションからの立ち直りプログラム 12のステップ

ステップ1—アディクションを克服するに当たって、自分が無力であることと、もはや思いどおりに生きていけなくなったことを認める

ステップ2—神の力によって健全な霊性を取り戻すことができる信じ

ステップ3—自分の意志と生き方を永遠の御父である神とその御子イエス・キリストの御手に委ねると決心する

ステップ4—自分自身を徹底的に吟味し、恐れず道徳的な棚卸し表を作成する

ステップ5—自分自身に対して、イエス・キリストの御名により天の御父に対して、正しい権能を持つ神権指導者に対して、ほかの人に対して、自分の過ちの本質をありのままに認める

ステップ6—性格上の弱点をすべて神に取り除いていただくために、あらゆる面で自分自身を備える

ステップ7—自分の欠点を取り除いてくださるよう、へりくだり天の御父に求める

ステップ8—自分が傷つけた人の名前をすべて書き出し、進んで償いをする

ステップ9—自分が傷つけたすべての人々に、可能なかぎり、直接償いをする

ステップ10—個人の棚卸しを継続し、過ちを犯したときには直ちにそれを認める

ステップ11—祈りと瞑想を通して、主の御心を知ることができるよう、またそれを実践する力が得られるようお願い求める

ステップ12—これらのステップを踏んだ結果イエス・キリストの贖罪を通して霊的に目覚めた者として、このメッセージをほかの人々に分かち合い、すべての行いにおいてこれらの原則を実践する

前書き

アディクションに苦しんでいるのがあなた自身か、あなたの身近にいる人かを問わず、本ガイドは、あなたの人生にとって祝福となるでしょう。アルコール・アノニマスの許諾を得て、12のステップに手を加え、末日聖徒イエス・キリスト教会の教義、原則、信条を採り入れたものとなっています。本ガイドでは、各ステップが順番に、関連する福音の原則とともに提示されています。これらのステップを実践する方法を学ぶうえで、本ガイドは役立つでしょう。あなたの状況がどうであれ、これらのステップはあなたがキリストのもとに来て、立ち直りと癒しの祝福を受ける助けとなります。

アディクションには、タバコ、アルコール、コーヒー、茶、および薬物（処方薬と非合法の薬物）などの物質の摂取が含まれます。またギャンブル、ポルノグラフィーの視聴、色欲、不適切な性行為、ビデオゲーム、不適切なテクノロジーの使用、摂食障害といった行動も含まれます。医療専門家はアディクションを身体的な病気と考えていますが、身体的な側面は問題の一部にすぎません。アディクションは、思い、体、霊に影響を及ぼすため、解決策は病気のあらゆる側面に対処するものでなければなりません。

本ガイドは、特定のアディクションに特化したものではありません。人々は様々な種類のアディクションに苦しんでいますが、多くの人がこのガイドで概説されている道筋に共通の解決策を見いだしています。これは、あらゆる種類のアディクションから回復したいと願う人のためのワークブックであり、参考資料です。本ガイドは、末日聖徒イエス・キリスト教会が主催するアディクションからの立ち直り支援集会の主要な読み物です。

様々なアディクションの破壊的な影響に苦しみ、長期にわたる立ち直りを経験した男女がこのガイドの作成に協力し、12のステップを実践した経験を分かち合うよう招かれました。彼らの視点（本ガイドでは「わたしたち」として語られています）は、アディクションの苦悩と、癒しと立ち直りの喜びを伝えるために用いられています。これらの人々から慰めと支援を得ることでしょう。教会指導者と専門カウンセラーも、本ガイドの執筆・作成を助けてくれました。

これら多くの著者たちが持ち寄った知恵と経験は、イエス・キリストの贖罪が現実のものであることと、アディクションからの立ち直りが可能であることについてのもう一つの証となっています。

わたしたちは立ち直り集会にあなたをお招きします。（「わたしたち」とは、様々なアディクションの破壊的な影響に苦しみ、長期にわたる立ち直りを経験した男女です。）対面、ビデオ、電話、録画（許可を得たもの）の形式で行われる集会を見つける方法については、アディクションからの立ち直りプログラムのウェブサイト（AddictionRecovery.ChurchofJesusChrist.org）をご覧ください。恐れにとらわれて、立ち直り集会に出席することで得られる祝福から遠ざかることのないようにしてください。この集会は理解と希望と支援の場であり、自分が独りではないことに気づき、立ち直ることができるを知る場所であることを知ってください。わたしたちにとって本ガイドが最も効果的であったのは、伴走者とビショップとともにステップを進めたときでした。わたしたちの中には、立ち直りの道のりで専門のカウンセラーの助けを借りた人もいました。

アディクションに苦しんでいることを正直に認めるとき、立ち直りは始まります。ある人々にとっては、立ち直り集会で自分がアディクト（依存症患者）であることを認めることが、正直になり、自分のアディクションがどれほど強力となり得るかを思い起こす助けとなります。しかし、そうすることで神に寄せる希望や信頼が制限されることのないように注意する必要があります。自分をアディクトとして特徴づけると、イエス・キリストはわたしたちを癒し、わたしたちの性質そのものを変えることがおできになるという真理を、意図せず否定してしまうことになるかもしれません。立ち直りの過程で、わたしたちは皆、アディクションが振るう力を正直に認めることと、同時にイエス・キリストが完全な霊性を取り戻させてくださると信じることとのバランスを見いださなければなりません。

アディクションを抱えているかもしれないと感じていて、自由になりたいという望みがわずかでもあるなら、あるいはその望みを育みたいと思っているな

ら、本ガイドで概説されているイエス・キリストの福音の原則をともに研究し、実践するようお招きします。真心からこの道を歩むならば、アディクションから立ち直るための力をイエス・キリストの中に見いだすことでしょう。

ロバート・D・ヘイルズ長老は次のように説明しています。「常習行為は生まれながらの人がしきりに求めるものであって、決して満足を得られ……ません。それは満たされることのない欲望です。」（「物心両面で賢い養い手となる」『リアホナ』2009年5月号, 10）

そして、アディクションに陥っている多くの人々が感じたいと切望するものを、ヘイルズ長老は次のように

述べています。「しかし、神の子であるわたしたちが何よりも必要とし、追及しなければならないのは主だけが与えてくださるものです。それは主の愛、主の価値観、主の守り、主の自信、未来への主の希望、そして永遠の喜びをもたらす、神の愛への確信です。」（「物心両面で賢い養い手となる」10）

今いる場所と目指す場所の隔たりは乗り越えられないように思えるかもしれませんが、アディクションからの立ち直りプログラムと本ガイドは、多くの人々がアディクションから立ち直りへの道のりを歩むのを助けてきましたし、あなたも同じようにできるよう助けてくれます。



はじめに

何よりもまず、アディクションから立ち直れるという希望があることを、わたしたちはあなたに知ってほしいと思います。（「わたしたち」とは、様々なアディクションの破壊的な影響に苦しみ、長期にわたる立ち直りを経験した男女です。）わたしたちは深い悲しみを経験してきました。しかし、わたしたちのこの上なく悲惨な敗北を輝かしい勝利へと変えてくれる救い主の力を目の当たりにしてきました。わたしたちはかつて、落胆や不安、恐れ、そして激しい怒りに心身ともに疲れ果てる日々を過ごしていました。でも今は喜びと平安を経験しています。わたしたちは自分自身やアディクションに陥ったほかの人々の生活に起こった奇跡を目にしてきました。

わたしたちはアディクションのゆえに招いた苦痛と苦悩のうちに多大な代価を支払ってきました。しかし、一歩ずつ立ち直りのステップを歩む中で、神の祝福を受けてきました。自分のことを、神に愛されている神の子供として見るようになりました。霊的な目覚めを経験したわたしたちは、天の御父、その御子イエス・キリスト、自分自身、そしてほかの人々との関係を改善するために日々努力を重ねています。つまり、救い主はわたしたちが自分の力ではできないことをしてくださったのです。

アディクションは単なる悪い習慣であり、意志の力だけで克服できると考えている人がいます。しかし、わたしたちは特定の習性や物質に依存するあまり、それ

らを断ち切るすべを見失ってしまいました。生活の中で物事を総括的に考えることも、ほかの優先すべきことを自覚することもできなくなりました。切実な欲求を満たすこと以上に重要なことはありませんでした。欲求を無理に抑えようとする、身体的、精神的、情緒的に強い渴望を感じました。渴望とアディクションに屈するにつれて、自分の選択の自由を用いる能力が弱められ、制限されていきました。ポイド・K・バックナー会長は次のように教えています。「アディクションは人間の意志を断ち、道徳的な選択の自由を奪い去ります。」（「変化する世における啓示」『聖徒の道』1990年1月号、14参照）

わたしたちは、謙遜かつ正直になり、神とほかの人々に助けを求め、このガイドに概説されている行動を取ることによって、立ち直りのプロセスを歩み始めました。立ち直りの12のステップは、イエス・キリストの福音を生活に応用する方法を教えてくださいました。ジェフリー・R・ホランド会長は次のように述べています。「たばこや麻薬、ギャンブル、または……ポルノグラフィーなど、中毒〔アディクション〕という魔物と闘っている人はいませんか。……こうした悩みにどのような解決策を取る必要があるにせよ、まず最初に、キリストの福音に照らして考えてください。」（「壊れたものを元どおりに」『リアホナ』2006年5月号、70参照）

ステップ1から3は、天の御父とイエス・キリストを信じる信仰を働かせる方法を教えてください。ステップ4から9では、徹底的な悔い改めの過程を学びます。ステップ10から12は、責任を負い、聖約の道にとどまるために神の導きと力を求め、自分の生活に生じた奇跡を人々と分かち合い、最後まで堪え忍ぶよう励ましてくれます。

立ち直りの途上にあるわたしたちの多くは、今でもアディクションからの立ち直りプログラムに参加しています。アディクションからの解放を維持したいという望みが、大きな支えとなっています。そして、アディクションの奴隷となっている人々を助けようと努めるとき、わたしたちは祝福を受けます。自分はイエス・キリストの贖罪によって変えられたのだと、わたしたちは固く信じています。モルモン書の中のアンタイ・ニーファイ・リーハイ人（アルマ24：17-19参照）のように、わたしたちはイエス・キリストの恵みと力によって癒され、わたしたちの性質そのものが変化を遂げました。その賜物を失いたくないので、わたしたちは毎日、自分が主に全面的に頼っていることを覚えておくことを選んでいます。アディクションからの立ち直りプログラムに参加し続けるとき、アディクションの力は強いこと、そしてもしこれらの真理を見失うなら、神ではなくアディクションに立ち返ることになるかもしれないことを思い起こします。わたしたちの望みは、神が恵み深く与えてくださったものを保つことです。

もしあなたがアディクションを抱えていると感じていて、自由になりたいとほんの少しでも望み、神の言葉を「試し」てみようと思うなら（アルマ32：27）、このガイドで教えられているイエス・キリストの福音の原則をわたしたちとともに研究し、実践しようお招きします。わたしたちが経験してきたように、真心からこの道を歩むならば、アディクションから立ち直るのに必要な力を見いだすでしょう。この力は、恵みと呼ばれます。「わたしたちは日々、神の恵みの助けを受けています。神の恵みのおかげで力が増し加えられ、自分の力ではできないようなことができるようになるのです。」(Topics and Questions, “Grace,” Gospel Library)この12のステップのそれぞれを忠実に実践するとき、救い主はあなたを強め、あなたは「真理を知る」でしょう。「そして、真理はあなた……に自由を得させる」（ヨハネ8：32）でしょう。

わたしたちは自分の経験から、あなたがアディクションの鎖から抜け出せることを知っています。どれほど喪失感を覚えたり、希望がないように感じたりしても、あなたは愛にあふれた天の御父の子供です。もしあなたがこの真理に気づいていないなら、このガイドで説明されている原則が、この真理を再発見し、心の奥深くに根付かせる助けとなるでしょう。これらの原則は、あなたがキリストのもとに来て、主に自分を変えていただくための助けとなります。これらのステップを実践するとき、あなたは救い主の力にあずかり、救い主はあなたを束縛から解放してくださるでしょう。

立ち直りの途上にあるわたしたちは、共感と愛を込めて、贖い主イエス・キリストの御腕に抱かれ、希望と自由と喜びに満ちた輝かしい人生に加わるよう、あなたをお招きします。わたしたちが立ち直ったように、あなたも立ち直って、イエス・キリストの福音のすべての祝福を享受することができます。

行動のステップ

このプログラムは行動のプログラムです。わたしたちの進歩は、日々の生活の中でこれらのステップを着実に実践することにかかっています。これは「ステップに取り組む」こととして知られています。以下の行動は、わたしたちがキリストのもとに来て、立ち直り続けるために必要な導きと力を受ける助けとなります。伴走者とともに取り組むことを忘れないでください。

永遠の本質に目を向ける

ラッセル・M・ネルソン大管長は、アディクションに苦しむ人をどのように助けたらよいか尋ねられ、こう答えました。「彼らが神の子であることと、彼らが地上にいる目的を教えてください。」(in Tad R. Callister, “Our Identity and Our Destiny” [Brigham Young University devotional, Aug. 14, 2012], speeches.byu.edu)わたしたちは一人一人が愛にあふれた神の子供です。神がわたしたちを愛しておられ、積極的に世話をしてくださっていることをわたしたちは知っています。

しかし、常にそのように思っていたわけではありません。わたしたちの中には、神はそこにはおられな

いと思いついでいる人もいました。どちらでもかまわないう思っている人もいました。神はそこにおられるけれど、怒りや失望のあまりわたしたちを助けてくださらないと信じている人もいました。わたしたちのほとんど全員が、神との関係を誤解していることが障壁となり、神に助けを求めることができずいませんでした。その代わりに、人生の困難に対処する助けを依存性のある物質や行動に求めました。わたしたちはしばしば負のサイクルに陥りました。依存しているものに手を出すことで、罪悪感や恥づかしさを感じるようになり、その結果、これらの感情の痛みを覆い隠すために、さらにそれに依存するようになりました。神の子供としての自分の本質と目的を理解することで、わたしたちはこうした悪循環を断ち切る力を得ています。

また、罪悪感と恥じる気持ちの違いも学びました。罪悪感とは、自分のしたことを悪く感じることであり、恥じる気持ちは、自分という人間のことを悪く感じることです。デビッド・A・ベドナー長老は罪悪感の価値について次のように説明しています。「霊に対する罪の影響は肉体に対する苦痛の影響と似ています。つまり、罪悪感危険から身を守る警告となり、それ以上傷口を広げないようにする守りとなります。」（『リアホナ』2013年5月号、44）立ち直る以前、わたしたちの多くは恥じる気持ちを抱き、自分は永遠に壊れていて、神からもだれからも愛されるに値しないと思いついでいました。

しかし、自分の神聖な特質を理解し、さらに、アディクションから立ち直るために天の助けが必要であることを認めると、自分のことをイエス・キリストが御覧になっているように見るようになりました。主の愛を勝ち得るために十分に善良になろうと努力している悪い男女ではなく、主の恵みによって癒されようとしている霊的に病んだ男女として見るようになったのです。

自分は神の子供であり、これまで何をしてきたとしても神は自分を愛しておられると信じる練習をするようにお招きします。有害な選択によって機会が制限されるのは事実ですが、神にとってのわたしたちの価値は決して変わることがありません。神がわたしたちを愛してくださるのは、わたしたちが神の子供であるからであって、わたしたちの選択のためではありません。

「わたしたちは不完全ですが、神はわたしたちを完全に愛しておられます。道に迷い、行き先が分からなくなったとしても、神の愛によって完全に包まれるのです。」（ディーター・F・ワークトドルフ「神の愛」『リアホナ』2009年11月号、22）

進んで悪習を断つ望みを持つ

問題が生じる苦痛が解決策に伴う苦痛よりもひどくなったとき、わたしたちはついに進んで悪習を断つ望みを持ちました。あなたはもうそこまで来ていますか。もしそうでなくても、アディクションを続ければ、必ずそうなるでしょう。なぜならば、アディクションは進行性の問題だからです。アディクションは正常に機能する能力を奪う変性疾患なのです。

最初は、悪習を完全に断った状態を維持することは、非常に困難なことに思えました。しかし、求めていた穏やかさを見いだし悪習を断った状態を達成した人たちの話に、耳を傾けるうちに、自分も立ち直ることができると思えるようになりました。

立ち直りのプロセスを歩み始める前に、まず立ち直りたいという望みが必要でした（アルマ32：27参照）。アディクションからの解放は、極わずかな望みから始まります。今日、あなたの望みが小さくて一貫性がなかったとしても、心配しないでください。あなたが行動を起こすならば、その望みは必ず大きくなります！わたしたちにできる最も力強い行動の一つは、神に祈り、悪習を断ちたいという望みを強めてくださるようお願いすることであると、わたしたちは学びました。

もしまだ立ち直りを始めたいという望みがないのであれば、消極的であることを認め、アディクションの代償について考えるとよいでしょう。あなたにとって大切なものを挙げてください。家族や友人との関係、神との関係、自分の霊的な強さ、ほかの人を助け祝福する能力、自分の健康について考えてください。次に、自分が信じていることや望んでいることと、自分の行動との間に矛盾がないか探してください。自分の行動が、いかに自分が大切にしているものを損なうかを考えてみましょう。自分の神聖な可能性とともに、自分自身と自分の人生を神が御覧になっているように見るように、またアディクションを続けることでどのような危険を冒すかを理解することができるように、神に祈り求めてください。

あなたがアディクションにふけることによって失うものを認識するならば、やめたいという望みを見いだす助けとなります。どんなに小さな望みでも見いだすことができれば、始めるチャンスが生まれます。このプログラムのステップを進み、生活に起こる変化を目にするとき、あなたの望みは成長するでしょう。

注意：アディクションの性質によっては、立ち直りを始める前に医師の診察を受ける必要があるかもしれません。医療専門家に相談してください。

サポートを得る

立ち直りと癒しへの道のりは長く険しいものですが、それを一人で行う必要はありません。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。否認、自己欺瞞、孤立は、立ち直りの継続的で安定した進歩の達成を困難にします。わたしたちにとって大切なのは、できるだけ早くほかの人たちの支援を求めることです。多くの人が進んでともに歩み、助けてくれます。スペンサー・W・キンボール大管長は次のように言っています。「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せぬ。」（『歴代大管長の教え—スペンサー・W・キンボール』82）

神やほかの人々の助けを求めることは、立ち直りの旅を続けるために必要な励ましを与えてくれるだけでなく、自分が助けを受ける価値のある存在であることを思い出す助けにもなります。助けを求めるとき、人々がどれほどあなたを愛し、受け入れてくれるかを知って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、真の癒しと立ち直りを見いだすための愛と支えを受ける機会が増えるでしょう。

あなたが頼ることのできる様々なサポート源と、どのように助けを求めることができるかを考えてください。12のステップをうまく実践した経験のある伴走者を見つけて一緒に取り組むことをお勧めします。伴走者が割り当てられることはありません。だれに伴走者になってもらうか、できるだけ早く祈りの気持ちで考えてください。伴走者を見つけるのに最適な場所は、対面での立ち直り集会です。立ち直り集会は、安心して立ち直りについて分かち合い、学ぶことができる場所です。

そのほかの重要なサポート源としては、家族や友人、教会指導者、セラピストなどがいます。究極のサポート源は天の御父です。いつ、だれに支援を求めるかは、個人の判断に委ねられています。場合によっては、特定の家族や友人に打ち明けたり、助けを求めたりすることが、安全ではないことや、助けにならないことがあるかもしれません。しかし、できるだけ多くの人から多くの支援を得ることが重要です。詳細については、本ガイドの付録にある「立ち直りにおける支援」の項を参照してください。

ほかの人に支援を求めることを気まずく思ったり、恥じたりすることがあるかもしれません。自分の問題や過ちをだれにも知られたくないと思うかもしれません。重荷になりたくない、あるいは自分は助けを受けるに値しないと感じるかもしれません。しかし、わたしたちが人々に助けを求めるときに、その人たちが祝福を受けるのを、わたしたちは目にしてきました。12番目のステップは、奉仕と人を助けることです。立ち直りの途上にある人は、ほかの人に奉仕するとき、自分自身の立ち直りにおいて強められるのです。

研究と理解

以下の聖句と教会指導者の言葉は、あなたが立ち直りを始める助けとなるでしょう。瞑想や研究に役立てたり、日記に記したりしてください。正直に、具体的に書くことを忘れないようにしてください。

わたしの神聖な本質

「過去を振り返り、前世で自分のふさわしさを証明したことを覚えていてください。皆さんは神の勇敢な子供であり、主の助けを受け、この墮落した世での戦いに勝利することができます。かつてのように、もう一度戦いに打ち勝つことができるのです。

今度は未来を見てください。問題や悲しみは確かに実在しますが、永遠に続くものではありません。」（ニール・L・アンダーセン「傷を負った人」『リアホナ』2018年11月、85；強調付加）

- 過去を振り返ると、わたしはこれまでどのような戦いを戦い、勝利してきただろうか。

- 人生の中で、これまでどんなときに主から助けを受けてきたらうか。

「教会の中には、この問題で悩む多くの人の声
が聞こえてきます。『わたしなんかでは力不足
だ。』『自分は全然だめだ。』『絶対に期待に
こたえられない。』……

……神の子供であるわたしたち〔は〕、あたかも自
分を苦しめることで神の望むような人になれるかの
ように、自分を卑下したり責めたりするべきでは〔
ありません〕。そんなことはしないでください。」

(ジェフリー・R・ホランド「それだから、あなたが
たもいずれ完全な者となりなさい」『リアホナ』2017
年11月号, 40)

- 神の子供としての自分の価値を忘れずに、失敗か
ら学ぶにはどうすればよいだろうか。

- ホランド会長が説教のタイトルにいずれという言葉
を使っていることについて、どう思うだろうか。

わたしとイエス・キリストの関係

「そして彼らは、自分たちがこの世的な状態にあり、大地のちりよりも劣っていると思った。そして彼らは皆、声を合わせて大声で叫んだ。『おお、憐れんでください。わたしたちが罪の赦しを受けて心が清められるように、キリストの贖いの血の効力を及ぼしてください。わたしたちは、天地と万物を創造され、また将来人の子らの中に降って来られる神の御子イエス・キリストを信じています。』」（モーサヤ4：2）

立ち直りのプロセスは、問題ではなく解決策に焦点を当てるときに起こります。イエス・キリストとの関係を強めるとき、主は立ち直って生活するために必要な力と平安を与えてくださいます。

- わたしはイエス・キリストとどのような関係にあるだろうか。主が助けてくださると信頼しているだろうか。

- 自分の弱さに気づいたとき、主の贖いの力を求めて救い主に頼る勇氣があるだろうか。そう思う理由、またはそう思わない理由は何だろうか。そうでない場合、どのように始めればよいだろうか。

「キリストの教義とは、イエス・キリストとその贖罪を信じる信仰を働かせ、悔い改め、バプテスマと聖霊の賜物を受け、最後まで堪え忍ぶことだと聖文によって定義されています〔2ニーファイ31章参照〕。

イエス・キリストの贖罪によって、『聖なるメシヤの功德と憐れみと恵み』（2ニーファイ2：8）に頼り、『キリストによって完全になり』（モロナイ10：32）、善い物をことごとく手にし、永遠の命を得ることを可能にするための条件が定められました。

一方、キリストの教義は、イエスの贖罪を通して可能となったあらゆる祝福をわたしたちが手にすることを可能にする唯一の手段です。」（プライアン・K・アシュトン「キリストの教義」『リアホナ』2016年11月号、106）

- 立ち直りの12のステップは、「小さな一歩」と呼ばれることがあります。なぜならば、イエス・キリストの教義をアディクションの問題に応用する段階的な過程であるからです。これらの「小さな一歩」を踏むことは、わたしがイエス・キリストの贖罪の祝福を受けるうえでどのような助けとなるだろうか。

アディクションを断ち切りたいというわたしの望み

「この世的なものから視点を移すと、大切だと思っていたことの中からそれほど優先する必要のないものが出てきます。無害に思えることであっても、断る必要が出てくるでしょう。人生を主にささげるといふ生涯にわたるこの作業に取りかかり、引き続きそれを行っていくと、驚くほどのものの見方や感じ方が変わり、霊的な力がついてきます。」（ラッセル・M・ネルソン「霊の宝」『リアホナ』2019年11月号，77）

神の預言者によるこの約束は、わたしたちの焦点を主に移すときに起こり得る驚くべき変化について述べています。

- イエス・キリストに焦点を当てるために、毎日どのような行動を取ろうか。

- 気をそらすこの世のものの中で、どれを「それほど優先する必要のないもの」として、断ればよいだろうか。

「主は〔アルマ〕に言われました。『全人類、すなわち男女を問わず、すべての国民、部族、国語の民、民族が再び生まれなければならないことを不思議に思ってはならない。まことに、人は神から生まれ、肉欲にふける墮落した状態から義の状態に変わって、神に贖われ、神の息子や娘にならなければならない。』」（モーサヤ27：25）

- 進んで変わろうとする姿勢は、わたしが「墮落した状態」から贖われるための鍵だ。わたしはアディクションを断ちたいという望みを持っているだろうか。気が進まないと感じているだろうか。もしそうであれば、それはなぜだろうか。

- 進んで行く気持ちは、自分のアディクションが自分やほかの人にどのような犠牲を強いているかを考えるときに湧いてくる。わたしのアディクションにはどんな代償が伴うだろうか。

- 健康面での代償は何だろうか。

- 家族に及ぶ代償は何だろうか。人間関係、ほかの人を助けるわたしの能力についてはどうだろうか。

- アディクションは、わたしと神との関係にどのような影響を及ぼすだろうか。

助けを見いだす

「キリストに従う者として、人生の困難や試練を回避することはできません。一人で試みるには圧倒されるような、あるいは不可能とも思えるような困難な事柄を行うよう求められることもしばしばです。

『わたしのもとにきなさい』〔マタイ11：28〕という救い主の招きを受け入れるとき、主は必要な支援と慰め、そして平安をお与えになります。」（ジョン・A・マキューン「キリストのもとに来る—末日聖徒として生きる」『リアホナ』2020年5月号、36）

- 救い主は、圧倒されるようなことや不可能なことを成し遂げるために必要な支援や慰め、平安を与えてくださる。主が約束してくださっている支えと慰めを、どうすれば見いだせるだろうか。

- 一人で立ち直ろうとするなら、その過程は圧倒されるようなもの、または恐らく不可能なものに思えるだろうか。

- 人生の試練から免れる人は一人もおらず、だれもが支援を必要としていると知ることは、人に助けを求めるのをためらう気持ちを手放すうえで、どのように助けとなるだろうか。

- だれに伴走者になってくれるよう頼むべきか祈っただろうか。だれかの名前が思い浮かんだらだろうか。

「同様に、主の恵みを通して、人はイエス・キリストの贖罪に対する信仰を持ち、自らの罪を悔い改めることによって、自分の力だけではできないような善い業を行う強さと助けを受けます。この恵みは人に能力を授ける力であって、だれであろうと最善の努力をするなら、その恵みによって永遠の命と昇栄を得ることができます。」(Bible Dictionary, "Grace")

- しばらくの間、わたしはアディクションを断ち切ることができた時期もあった。ストレスを感じたり落胆したりしているときでも、アディクションから一貫して自由であるためにはどうすればよいだろうか。



ステップ1—アディクションを克服するに当たって、自分が無力であることと、もはや思いどおりに生きていけなくなったことを認める。

基本原則—正直

わたしたちの多くは、好奇心からアディクションに手を出すようになりました。正当な必要（処方薬の摂取など）が原因となった人もいれば、反抗心から故意に始めた人もいます。苦痛から逃れようとして始めた人もいます。わたしたちの多くが、まだほんの子供としかいえないような年齢で、このアディクションに足を踏み入れました。どのような動機や、どのような環境であったかにかかわらず、わたしたちはやがてそのアディクションが単に身体的な苦痛を取り除くだけではないことに気づきました。ストレスが和らぎ、感情をまひさせることができました。おかげで問題を回避することができました——あるいは、そう思いました。しばらくの間、恐れや不安、孤独、落胆、後悔、退屈などから解放されたかのように感じました。しかし、人生はこのような感情を引き起こす状況であふれているため、ますます頻繁にアディクションに頼るようになりました。アディクションは、わたしたちが自分の必要や感情に対処しようとするおもな方法の一つとなりました。救い主イエス・キリストは、この苦しみを理解しておられます。スペンサー・W・キンボール大管長は次のよう

に述べています。「イエスは確かに罪を悪と見ておられましたが、同時に、罪はそれを犯した人の心の奥深くにある、満たされない欲求から生じるものであることも分かっておられました。」（「イエス：完全な指導者」『聖徒の道』1983年8月号、8参照）

それでも、わたしたちのほとんどは、自力で抵抗して悪習を断つ能力を失ってしまったことに気づいたり、認めたりすることができませんでした。どん底の時期には、わたしたちの多くが自分には選択肢がほとんどないと感じていました。ラッセル・M・ネルソン大管長は次のように説明しています。「アディクションに陥れば、将来選択する自由が奪われます。薬物の魔力によって人は文字どおり、意志の力を失ってしまうのです。」（「束縛か自由か」『聖徒の道』1989年2月号、7参照）

わたしたちはやめたいと思いましたが、すっかり希望を失ってしまいました。恐れと絶望にさいなまれ、命を絶つことが唯一の選択肢だと考える人もいました。しかし、これは天の御父がわたしたちに望んでおられる道ではないことに気づきました。

自分のアディクションを認めるのは難しいことでした。自分の状態の深刻さを否定し、自分の行動を矮

小化（わいしょうか）したり隠したりすることで、自分の選択の結果が明るみに出ることを避けようとしてしました。他人や自分自身を欺くことで、ますますアディクションの深みに足を踏み入れていることに気づいていなかったのです。アディクションに対する無力さが増すにつれ、わたしたちの多くは、家族や友人、教会指導者、そして神についてまで探しをするようになりました。ますます自分の殻に閉じこもるようになり、周囲の人から、特に神から自らを遠ざけるようになりました。

うそや隠し事をして、言い訳をしたりほかの人を責めたりしていくうちに、わたしたちは霊的に弱くなりました。自分のアディクションについてうそをつき、隠す度に、次第に鎖のように強くなる「麻縄」（2ニーファイ26：22）で自らを縛っていたのです。やがてわたしたちは現実と向き合わざるを得ない時がやってきました。うそをついたり、「そんなに悪いことではない！」と言ったりして自分のアディクションを隠すことは、もうできなくなったのです。

愛する人や、医師、裁判官、あるいは教会の指導者の口を通して、もはや否定しようのない事実が告げられました：アディクションのためにわたしたちの人生が破壊されつつあったのです。正直に過去を振り返ったとき、わたしたちは自分の力で何とかしようとしたことが何一つうまくいかなかったことを認めました。アディクションはますますひどくなる一方でした。アディクションのせいで、どれほど人間関係を損ない、自尊心を失ってきたかに気づきました。そのときわたしたちは、これは単なる問題とか悪癖ではないと認める勇気を持つことによって、自由と立ち直りへ向かって最初のステップを踏み出したのでした。

自分の人生を思いどおりに生きられなくなっているという事実、そしてアディクションを克服するために助けを必要としているという事実を、わたしたちはついに認めました。自分自身を癒すことはできないことを認め、どのような形であれアディクションに耽溺（たんでき）している間は心穏やかな状態を維持できないことを認めました。自分に正直になるために、神とほかの人たちの助けが必要だと気づきました。驚くべきことに、素直に敗北を認めることによって、ようやく立ち直りの過程が始まったのです。

正直は、ほかのすべてのステップの土台であり、わたしたちには救い主が必要であることに気づく助けとなります。当時大管長会だったディーター・F・ワークトドルフ管長は次のように教えています。「自分をしっかり見詰めることが、霊的な成長と健康にとって不可欠です。自分の弱さと欠点が曖昧なまま残されると、救い主の贖いの力がそれらを正して強さとすることはできません〔エテル12：27参照〕。」（「主よ、それはわたしですか」『リアホナ』2014年11月号、58）

アディクションにふけっていたとき、わたしたちは自分自身と周囲の人々にうそをついていました。しかし、心底、自分自身を欺くことはできませんでした。精いっぱい虚勢を張り、自己弁護に終始して、自分には何の問題もないかのように装っていましたが、心の奥底では、アディクションにふける先にはさらに大きな悲しみがあると知っていました。キリストの光が絶えずわたしたちに思い起こさせたのです。この事実を否定するには大変な労力を要しました。ですから自分が問題を抱えていると認めることで、どんなに心が軽くなったことでしょうか。ついに、一筋の希望の光が心に差し込むのを許したのです。自分が問題を抱えていることを認め、進んで支援を求めることを選んだとき、わたしたちはその希望が育つ場所を設けたのでした。

行動のステップ

このプログラムは行動のプログラムです。わたしたちの進歩は、日々の生活の中でこれらのステップを着実に実践することにかかっています。これは「ステップに取り組む」こととして知られています。以下の行動は、わたしたちがキリストのもとに来て、立ち直りの次のステップを踏むために必要な導きと力を受ける助けとなります。

高慢を捨て、謙遜になろうと努める

高慢と正直さを併せ持つことはできません。高慢は一種の錯覚であり、あらゆるアディクションの本質的な要素です。高慢は物事の現在あるとおりの、過去にあったとおりの、また未来にあるとおりの真実をゆがめます。あなたが立ち直ろうとする際に大きな妨げとなります。エズラ・タフト・ベンソン大管長はこう言っています。

「高慢の本質の基本は競争心です。自分の思いを神の御心と競わせるのです。高慢な心で神に向かうとき、そこには『御心よりも自分の思い』という気持ちがあります。……

神の御心に対して競争心を持つと、欲望や欲求、激情を制御することができなくなります。

高慢な人は、自分の生活を律する神の権能を認めることができません。自分なりに真理を解釈して、神の偉大な真理に挑むのです。また、自分の能力をもって神の神権の力に対抗したり、自分の功績を挙げて偉大な神の業に敵対したりします。」（『歴代大管長の教え—エズラ・タフト・ベンソン』216）

ある時点で、わたしたちは高慢を捨て、自分のアディクションについて正直になることを選ばなければなりません。謙遜になり、長年の自己欺瞞を克服し、最終的に正直になることを選ぶのは簡単なことではありませんが、時がたつにつれて、それは大きな祝福となります。

それが大きな転機となり、わたしたちはついに高慢を捨てて謙遜になりました。わたしたちのほとんどは、自ら謙遜にならずに「やむを得ずへりくだ〔り〕」

（アルマ32：13）しました。いずれにしても、自分のアディクションの結果がわたしたちを襲い、わたしたちは自分にとって大切なもの、すなわち家や仕事、家族、そして自由さえも失いました。家族や友人の信頼を失いました。自尊心を失い、人生の困難に立ち向かう自信を失いました。どん底に達し、謙遜になるのはつらいことでしたが、そこから立ち直りが始まりました。

アディクションから立ち直るのは容易ではありません。大変な努力が必要です。しかし、アディクションを続けるために払う代価は、立ち直るための代価よりもはるかに大きいことに、わたしたちはようやく気づいたのです。高慢を手放したとき、アディクションからの解放への道を歩み始める準備が整いました。

正直になり、だれかに話す

アディクションについて正直になるための助けとなる重要な行動の一つは、そのことについてだれかに話すことです。アディクションによって、自己を正当化し、自分にも他人にもうそをつくようになったため、わたしたちの多くは欺きの達人です。この欺きによって、アディクションを続けることが可能になり、

物事を正直に見ることが難しくなります。自分の行動を矮小化（わいしょうか）し、正当化するとき、わたしたちはまだ事態をコントロールできていると思込んでしまいます。しかし、ほかの人に心を開いて率直に話すとき、その人はわたしたちが真実に目を向け、欺きを打ち破るのを助けてくれます。

きっと最初に話したいと思う相手は、天の御父でしょう。正直になり、物事をよりはっきりと見て、真実を受け入れる勇気を持てるよう、御父に祈り求めることができます。それから、ほかのだれに話すのがよいか、イエス・キリストの福音と立ち直りへの道を理解している人について、祈りの気持ちで考えることができます。信頼できる人を選んでください。伴侶や親、家族、教会の指導者、友人、同僚、セラピスト、伴走者、宣教師、立ち直り集会の進行役などがよいでしょう。だれかを選んだら、次のステップは、自分がどのように苦しんでいるかをその人と分かち合うことです。アディクションについてできるかぎり正直になる勇気を求めて祈る必要があります。（資料「立ち直りにおける支援」参照）

集会に出席する

立ち直り集会は、希望と支援の力強い源です。わたしたちはどこにいても、対面またはオンラインで集会に出席することができます。これらの集会はほかの人々とともに集う場所です。集会に出席している人の中には、立ち直ろうと努力している人や、すでにこの道を歩み、その有効性の生きた証となっている人など様々な人がいます。立ち直り集会では、ステップを実践して立ち直りを見いだした経験があり、わたしたちの旅路を進んで助けてくれる人が見つかります。立ち直り集会は、理解と希望と支援の場です。

これらの集会では、行動を変える助けとなる特定の福音の原則を学びます。ボイド・K・パッカー会長は次のように教えています。「福音の教義を研究することは、人の行動を研究することよりも、ずっと速やかに行動を改善する力があります。ふさわしくない行動についてばかり考えていると、実際にそのような行動をするようになります。だからこそ、わたしたちは福音の教えを勉強するようにと強く勧めるのです。」（「幼き子ら」『聖徒の道』1987年1月号、18-19参照）集会は無料で、秘密厳守です。近くで開かれている集会を見つけるには、AddictionRecovery.ChurchofJesusChrist.orgにアクセスしてください。

研究と理解

聖文と教会指導者の言葉を研究することは、わたしたちの立ち直りを助けてくれます。この研究により、わたしたちの理解は深まり、よりよく学ぶことができます。わたしたちは以下の聖句や言葉や質問を用いて、よく祈りながら個人研究をしたり、書いたり、グループディスカッションを行ったりします。

書くというと圧倒されそうに感じるかもしれませんが、書くことは立ち直るための強力な手段です。書くことは、思い巡らす時間を与えてくれ、思考を集中することができます。アディクションを取り巻く問題や思い、行動を理解するのに役立ちます。書くことで、自分の思いを記録に残すこともできます。各ステップを進んでいく中で、自分の進歩を実感することができます。今はただ、自分の思いや気持ち、印象を正直に、誠実に書いてください。

アディクションに対して自分は無力であると認めているだろうか

「アディクションは人間の意志を断ち、道徳的な自由を奪い去ります。決定する力を人から奪います。」
(ボイド・K・パッカー「変化する世における啓示」
『聖徒の道』1990年1月号、14参照)

- 自分のアディクションに対して自分は無力であることを示しているしるしに、どのようなものがあるだろうか。

- アディクションはわたしにどのような影響を与えているだろうか。

- ほかの人にどのような秘密を隠しているだろうか。

- アディクションを続けるために、どの程度まで来てしまったらろうか。

- どのような道徳や標準を破ってきたらろうか。

飢えと渇き

「義に飢えかわいている人たちは、さいわいである、彼らは飽き足りるようになるであろう。」（マタイ5：6）

「すると、わたしの霊は飢えを感じた。それで、わたしは造り主の前にひざまずき、自分自身のために熱烈な祈りと懇願をもって造り主に叫び求めた。わたしは一日中造り主に叫び求めた。また夜になっても、声が天に届くように、まだ大きな声を上げていた。」（エノス1：4）

- この二つの聖句から、わたしたちの霊は飢えることがあることが学べる。肉体的に空腹でなくても、心の中にむなしさを感じたことがあるだろうか。その空虚さの原因は何だろうか。

- これらの選択をどのように正当化してきたらろうか。

- 霊的な事柄に対する飢えは、もっと正直になるうえでどのように助けとなるだろうか。

正直

「正直として知られる特質を、きわめてありふれたものであると考える人がいます。しかし、わたしは正直こそ福音の真髄であると確信しています。正直でなければ、わたしたちの生活……は崩壊し、醜さと混沌に陥ります。」（ゴードン・B・ヒンクレー「われらは正直なるべきを信ず」『聖徒の道』1993年6月号、4参照）

- これまでどのような方法でうそをつき、アディクションであることを自分自身や他人から隠そうとしてきたでしょうか。この行いはどのように「醜さと混沌」を引き起こしてきたでしょうか。

謙遜

「やむを得ずへりくだっているので、あなたがたは幸いである。人は時々、やむを得ずへりくだっていても悔い改めようとするからである。そして、悔い改める人はだれでも、必ず憐れみを受ける。そして、憐れみを受けて最後まで堪え忍ぶ人は救われる。」（アルマ32：13）

- わたしがやむを得ずへりくだって悔い改めたのは、どのような状況だろうか。

- アルマはどのような希望を示してくれているだろうか。どうすればその希望を見いだしたり、授けたりできるだろうか。

- 主をよりいっそう信頼するために、どんなことができるだろうか。

誘惑に取り囲まれている

「わたしは、非常にたやすくまわりつく誘惑と罪に取り囲まれている。

そしてわたしが喜ぼうとすると、心は罪のためにうめき苦しむ。それでもわたしは、これまでに自分がだれに頼ってきたかを知っている。

わたしを支えてこられたのは神である。神はわたしが荒れ野で苦難に遭っていたときに、いつもわたしを導き、また底知れない深みの海の上でも、わたしを守られた。

神は、わたしの肉体が燃え尽きるほどに、わたしを愛で満たされた。」（2ニーファイ4：18-21）

- ニーファイは圧倒されそうになったとき、だれを信頼しただろうか。

「わたしは、人は取るに足りないものであることが分かった」

「多くの時間が過ぎて、モーセは人としての本来の力を再び取り戻し、独り言を言った。『今これで、わたしは、人は取るに足りないものであることが分かった。このことは、思ってもみないことだった。』」（モーセ1：10）

- 神の助けがないとき、わたしはどのような点で取るに足りないものだろうか。

- どのような点でわたしには無限の価値があるだろうか。

- 神に頼る必要があると認識することは、自分が「無力な者」であることを認め、幼子のようになることにどのようにつながるだろうか（モーサヤ4：5。モーサヤ3：19も参照）。

ステップ1—アディクションを克服するに当たって、自分が無力であることと、もはや思いどおりに生きていけなくなったことを認める

Blank lined area for writing, consisting of two columns of horizontal lines.



ステップ2—神の力によって健全な霊性を取り戻すことができると思える。

基本原則—希望

アディクションに対して自分が無力であると気づいたとき、わたしたちの多くがすべての希望を取り去られたと感じました。わたしたちは何度もやめようとしてきました。数え切れないほど神に祈った人もいました。自分の行いについて謝り、変わることを約束しました。しかし、何度も失敗した後、神はわたしたちに失望し、助けてくださらないのではないかと考えるようになりました。わたしたちの中で神に関する概念を持たずに育った人々は、助けを得られそうなありとあらゆる方法をすべて試し尽くしたと信じていました。いずれにしても、ステップ2は、わたしたちがこれまでに考えたことのなかった、あるいはすっかり諦めていた答え、すなわちイエス・キリストと主の贖いの力に希望を見いだすことを提示してくれました。

ようやく謙遜になったわたしたちは、助けを求めました。ほんのかすかな希望の光に導かれて、わたしたちは立ち直り集会に出席し、伴走者とともに取り組み始めました。初めて集会に参加したとき、わたしたちの心は疑いと不安でいっぱいでした。恐れ、疲れ、ともすると冷笑的にさえなりました。しかし、何はともあれわたしたちはやって来たのです。

立ち直り集会で、人々はそれまでどのような人生を送ってきたか、何をきっかけに自分自身が変わったか、アディクションから立ち直る生活はどのようなものかなどについて包み隠さず語っていました。集会で出会った人々の多くが、かつてはわたしたちと同じように絶望感にさいなまれていたと言うのです。しかし集会に出席し続けるうちに、彼らの多くが心から笑い、語り、ほほえみ、未来について前向きな気持ちでいるのを目にしました。人生で力強い変化を経験した多くの人を見て、自分自身もそのような変化を経験したいと願いました。

次第に、彼らが分かち合い、実践した原則が、わたしたちに効力を発揮し始めました。集会に何度も出席するうちに、わたしたちは何年も感じたことのなかったものを感じるようになりました。希望を抱くようになったのです。まさに破滅の淵に立っていた人々が希望を持ち得たのなら、わたしたちにもまた希望があるはずで、イエス・キリストに頼るなら、「悪習、薬物の乱用、反抗、背き、違反などのために、完全な赦しという約束から除外される人はいない」（ボイド・K・バッカー「輝かしい赦しの朝」『聖徒の道』1996年1月号、20）と、わたしたちは信じ始めました。

信仰と証に満ちた雰囲気の中で、神の憐れみと力について理解の目が開き始める兆しが見えてきました。神はアディクションの束縛からわたしたちを解放することがおできになると信じ始めたのです。やがて立ち直りのプロセスを歩んでいる仲間たちの模範に倣うようになりました。わたしたちはステップに取り組み、伴走者を含む人々からの支援を得て、立ち直り集会に出席し始めました。祈り、深く考え、聖文を応用するうちに、徐々にわたしたちは教会に再び活発に集うようになりました。すると、わたしたちの身に奇跡が起こり始めました。イエス・キリストの恵みによって、一日また一日とアディクションから遠ざかっていられるようになったのです。

ステップ2に取り組むにつれて、わたしたちは自分自身やアディクションに頼る代わりに、イエス・キリストの愛と力を信じる信仰に頼るようになりました。人々の支援を受けながら、わたしたちは思いと心の中でこのステップに取り組み、アディクションからの立ち直りには霊的な土台が必要であることを学びました。そして、前進し、本ガイドで推奨されている各ステップを実践していく中で、立ち直りの霊的な性質について繰り返し確認を受けました。

このプログラムは霊的なプログラムであり、同時に行動のプログラムでもあります。わたしたちや数え切れないほどの人々にとって、立ち直りはあらゆる努力に見合う価値があります。これらの原則を実践し、生活の中で活用するとき、わたしたちは健全な精神と完全な霊性を取り戻すことができます。自分自身やほかの人々、そして救い主イエス・キリストとの真の関係を見いだします。

わたしたちの中には、立ち直りの奇跡を即座に経験した人もいれば、ゆっくりと段階を追って立ち直った人もいます。いずれにしても、大切なのは、自分ではできないことを神がしてくださると信じ、信頼する練習を続けることです。やがて、「キリストを確固として信じ〔る〕」ことにより、自分はアディクションから救い出され、「完全な希望の輝き」（2ニーフアイ31：20）を享受していると言うことができました。

愛にあふれる天の御父と御子イエス・キリストは、その道中のあらゆるステップでわたしたちとともにおられます。わたしたちがキリストに抱く希望を育み、広げるのを助けてくださいます。M・ラッセル・バラード会長は次のように教えています。

「どのような種類であれ、アディクションに陥ってしまった皆さん、希望はあります。なぜなら神はすべての子供たちを愛しておられるからです。また主イエス・キリストの贖いがすべてのことを可能にするからです。

アディクションの鎖を断ち切って立ち直るという素晴らしい祝福をわたしは見えました。主はわたしたちの牧者であり、〔主の〕贖いの力を信じるときわたしたちには乏しいことはありません。主はアディクションという束縛から人を解放する力をお持ちであり、そうしてくださいます。なぜなら使徒パウロが宣言したように『わたしを強くして下さる〔キリスト〕によって、何事でもすることができると』（ピリピ4：13）からです。」（「おお、悪しき者のあの狡猾な策謀よ」『リアホナ』2010年11月号、110参照）

アディクションに逆戻りしてしまったときには、わたしたちは神に頼り、伴走者と話すことに大きな価値を見いだします。すべての希望を捨ててしまいたいという誘惑に駆られるかもしれませんが、しかし、アディクションが再発したからといって、これまでの進歩が台無しになるわけではありませんし、希望が打ち砕かれる必要もありません。再発は、引き続き立ち直り集会に出席し、伴走者やそのほかの人々の支援を得、神に身を委ね、これらのステップに取り組む必要性を強く思い起こさせてくれます。力強く進み続けるとき、わたしたちは生活の中でイエス・キリストの力を感じ始めます。以前よりもよく自制することができ、希望が増します。

デビッド・A・ベドナー長老は次のように教えています。「わたしたちはそのような祝福や賜物が、もっと義にかなった生活をしているように見える人や、教会の中で目立った奉仕をしている人のために取っておかれるのだと誤解してしまうことがあります。主の深い憐れみはすべての人に及ぶものであり、イスラエルの贖い主はそのような賜物を授けたいと熱望しておられることを証します。」（「主の深い憐れみ」『リアホナ』2005年5月号、100）イエス・キリストは、立ち直りに向かうわたしたちの旅路において、深い憐れみを数多く与えてくださいます。その中でも最も重要なものの一つは、神の力によって健全な霊性を取り戻すことができるという希望です。

行動のステップ

このプログラムは行動のプログラムです。わたしたちの進歩は、日々の生活の中でこれらのステップを着実に実践することにかかっています。これは「ステップに取り組む」こととして知られています。以下の行動は、わたしたちがキリストのもとに来て、立ち直りの次のステップを踏むために必要な導きと力を受ける助けとなります。

神の特質についての正しい理解を深める

恥じる気持ちは、神の特質とわたしたちに対する愛を理解する妨げとなることがよくあります。苦痛やアディクションで物事が正しく見えなくなっていると、神は自分に対して報復しようとしておられる、失望しておられる、または怒っておられると考えてしまうことがよくあります。この行動のステップの目的は、神についての誤った考えを捨て、神の愛と憐れみ、そしてわたしたちを祝福したいという思いと願いについて理解を深めることです。

まず、たとえわたしたちが神の存在を感じられないとしても、神はそこにおられるということを理解することが大切です。神を知るようになるには努力と忍耐が必要です。すぐに得られる満足感に慣れているときは難しいかもしれませんが、時とともに、神の神聖な特質を理解し、経験できるようになります。わたしたちは神をよりよく知るようになりました。

天の御父に、神の特質をよりよく理解できるよう助けを求めることができます。生活の中に神の御手と、神がわたしたちのためにどれほどのことをくださっているかを探すことができます。救い主の憐れみと恵みに関する聖句を研究し、その後、伴走者やほかの支援してくれる人々とそれらの聖句について話し合うことができます。

神の愛と憐れみについて理解が深まり始めると、わたしたちを救い出してくださる神の力に対して、より大きな確信と希望を抱くようになります。J・ルーベン・クラーク・ジュニア管長は、天の御父の憐れみについて次のように証しています。「天の御父は子供たちを全員救いたいとおられるでしょう。わたしはそう信じています。……御自分の正義と憐れみをもって、わたしたちの行いには最大限の報いを、与えられるすべてを与えてくださり、その反対に、

御自分が課すことのできる罰は最小限にして負わせられる、と信じています。」(in Conference Report, Oct. 1953, 84)

祈り、聖文を研究する

M・ラッセル・バラード会長は次のように述べています。「アディクションに陥り、克服したいと思っている人はだれでも、束縛から逃れ、霊的に自由になる方法があります。しかも効果は実証されています。その方法は祈りで始まります。わたしたちの霊と肉体を造られた天の御父と、真心から、熱心に、絶えず心を通じ合わせます。」（「おお、悪しき者のあの狡猾な策謀よ」『リアホナ』2010年11月号、110参照）

高慢を捨てて、毎日最善を尽くそうと努力するとき、わたしたちは愛にあふれた天の御父からの導きと指示を求めて祈りたいと願うようになります。わたしたちの中には、一度も心から祈ったり、聖文について深く考えたりしたことのなかった人もいました。祈ることや学ぶことをやめたいという誘惑に駆られた人もいました。こうした努力が功を奏していないのは、神を近くに感じていないからか、まだアディクションに苦しんでいるからだか、わたしたちは誤解していました。

成功への鍵の一つは、これらの霊的なツールを使い続けることだということが分かりました。声に出して祈ったり、一日中ただ感謝の気持ちで祈ったり、ほかの人のために祈ったりすることは、わたしたちの多くにとって力強い新しい習慣となりました。祈りの力を増す方法の一つは、自分の苦しみをもっと正直に神に伝えることです。変わりたいという意欲が自分には欠けていることを天の御父に伝えたときでさえ、わたしたちの意欲は強められました。また、聖霊からの静かで小さな印象を、より頻繁に経験しました。ただ困難やアディクションをすぐに取り除いてくださるよう神に願い求めるのではなく、日々どのような小さな一歩を踏むことができるかを神に尋ねるようになりました。

そしてついには、神と交わりたいという望みから、わたしたちは現代と古代の預言者の言葉を研究するようになります。祈りの気持ちで聖文を研究し、疑問に対する答えを探し求め、御霊から受けた印象を書き留めることは、神はわたしたちを助けることができになり、そして助けてくださると信じるようになるうで役立ちます。

神の言葉の研究を始めるのに最適な場所は、このガイドの各章の最後にある聖句と引用です。それぞれの聖句と引用は、立ち直りを念頭に置いて選ばれており、それぞれの質問は、聖句や引用をわたしたちの生活に応用するための助けとなることを期待して設けられています。毎日ほんの数分でも時間を取って、神がわたしたちに伝えたいと望んでおられることを探求するなら、大きな報いもたらされることが分かりました。わたしたちは次の真理を証します。「まことに、望む者はだれでも、神の言葉を手に入れることができますということも、わたしたちに分かるのである。この神の言葉は生きていて力があり、悪魔の悪知恵とわなと策略をことごとく断つ。」（ヒラマン3：29）

研究と理解

以下の聖句と教会指導者の言葉は、アディクションからの立ち直りを助けてくれます。瞑想や研究に役立てたり、日記に記したりすることができます。最大の利益を得るために、正直に、具体的に書くことを忘れないでください。

神を信じる

「神を信じなさい。神がましますことと、神が天と地の万物を創造されたことを信じなさい。神はすべての知恵を備え、また天と地の両方で一切の権威を持っておられることを信じなさい。さらに、人は主が理解される事柄すべては理解しないということを感じなさい。」（モーサヤ4：9）

- 天と地にある多くの証拠が神の存在を証している。神と神の愛について、わたしはどのような証拠を経験してきただろうか。

イエス・キリストを信じる信仰を強める

ラッセル・M・ネルソン大管長は次のように教えています。「信仰を増し加えるために今日から始めてください。皆さんの信仰によって、イエス・キリストは、皆さんが自分の人生の山を動かす能力を高めてくださいます。」（「キリストはよみがえられた—キリストを信じる信仰は山を動かす」『リアホナ』2021年5月号、102）

わたしたちの多くは、意志の力だけによって、あるいは友人やセラピストを信じることによって、アディクションから立ち直ろうとしました。そして遅かれ早かれ、自分やほかの人を信じてアディクションを完全に克服することはできないことが分かりました。イエス・キリストとわたしたちを癒す主の力を信じる信仰こそが、わたしたちの立ち直りの土台なのです。

- 立ち直りの取り組みにおいて救い主に頼ることについて、今日どのように感じているだろうか。

- イエス・キリストを信じる信仰を持つために、これまでどのようなことが助けになってきたでしょうか。

- 伴走者や教会指導者、そのほかの人々は、信仰を増すためにどのようなことをするよう提案してくれているでしょうか。

希望のもたらす力と強さ

心と思いに希望があれば、将来の行動に明るく焦点を当てることができます。希望は、一時的な楽観主義ではなく、安定した強さと自信をもたらします。希望はまた、アディクションからの立ち直りの過程で、平安や平穏、情緒的な安定の源にもなります。

この原則について、ラッセル・M・ネルソン大管長は次のように述べています。「希望には切なる願い以上に大きな力があります。信仰と慈愛によって強められた希望は、鋼のように強い力を築き上げます。希望は、霊の錨となります。……希望という錨にしがみついているなら、それがとこしえの守りとなるでしょう。」(“A More Excellent Hope” [Brigham Young University devotional, Jan. 8, 1995], 3, speeches.byu.edu)

- わたしがキリストに希望を抱くことによって力と自信を感じたのはいつでしょうか。

- そのころ、どのような霊的な習慣や行動を日々行っていたでしょうか。

- 希望を持つことは、わたしの思い、気分、霊にどのような影響を与えただろうか。それは、将来の目標や計画にどのような影響を与えただろうか。

- それは、わたしを愛し、気にかけてくれる人々との関係や交わりにどのような影響を与えただろうか。

感謝のリスト

わたしたちの生活の中に神を見る一つの方法は、自分が受けている祝福について頻繁に深く考え、それについて書くことです。自分の生活の中に天の御父の愛と力を示している証拠を探すことで、わたしたちに対する御父の愛をよりよく理解することができます。

- わたしは何に感謝しているだろうか。

- わたしの人生でこれまでどのような良いことが起こっただろうか。

- 人生において、どのように神の御手を目にしてくださるだろうか。

再発のさなかにあって希望を持ち続ける

デール・G・レンランド長老は次のように教えています。「『聖人とは努力を続ける罪人である。』……神はわたしたちがかつてどのような人物であったかということよりも、現在どのような人物で、どのような人物になろうとしているかに大きな関心を持っておられ

るということです。神はわたしたちが努力し続けるかどうかに関心を持っておられるのです。」（「末日聖徒は努力し続ける民です」『リアホナ』2015年5月号, 56-57）わたしたちは皆、立ち直ろうと努力する中で、時々絶望的な気持ちを経験します。アクションに逆戻りした場合は特にそうです。しかし、わたしたちの希望と立ち直りは、完全になることより、進歩することに根ざしています。逆戻りしたからといって、イエス・キリストに立ち返ろうとするこれまでの努力や勢いがなくなるわけではありません。再発したときでもキリストによる希望を持ち続けることを学ぶことができます。

- わたしはどのように変わり、より良くなり、進歩しようと努めているだろうか。

- 最近、人生で得た勝利や成功にどのようなものがあるだろうか。

- 伴走者，教会指導者，家族，友人は，わたしの努力や進歩について何と言っているだろうか。

主はわたしたちを束縛から救い出してください

「しかし，もしあなたがたが十分に固い決意をもって主に立ち返り，主に頼り，力の限り主に仕えるならば，もしあなたがたがこのようにするならば，主は御自分の意のまま，思いのままに，奴隷の状態から救い出してくださいであろう。」（モーサヤ7：33）

- イエス・キリストが救い出してくださいという約束を信じる信仰を強めるには，どのようなことが助けになるだろうか。

- どうすればもっとイエス・キリストに頼り，主を信頼し，力の限り主に仕えることができるだろうか。具体的にどのようなことを改善できるだろうか。

- イエス・キリストが「御自分の意のまま，思いのままに」救い出してくださいのを待つとは，わたしにとってどのような意味だろうか。



ステップ3—自分の意志と生き方を永遠の御父である神とその御子イエス・キリストの御手に委ねると決心する。

基本原則—神を信頼する

ステップ3は決心のステップです。最初の二つのステップで、わたしたちは自分の力ではできないことは何か、また神にさせていただく必要のあることは何かを認めました。ステップ3では、神に対してわたしたちができる唯一のことについて教わりました。わたしたちは、神に対して心を開き、自分の人生のすべて——過去、現在、未来——と自分の意志を主に委ねることを決心したのです。ステップ3は、選択の自由に基づく行動です。わたしたちが人生で行う最も重大な選択です。

ニール・A・マックスウェル長老はこの最も重要な決心について次のように述べています。「自分の思いを神に従わせることは、個人が神の祭壇にささげられる唯一の所有物です。これは難しい教義ですが、真実です。わたしたちが行うほかの多くのささげ物は、たとえそれがわたしたちにとってどれほど素晴らしいものであろうと、実際は神からすでに与えられたものか、借りたものにすぎません。しかし、わたしたちが、自分の意思を神の御心に完全に従わせることによって、自分自身を神に従わせ始めたとき、初めて真のささげ物をしていると言えるのです。」(“Insights from My Life,” *Ensign*, Aug. 2000, 9)

ボイド・K・バッカー会長は、自分の意志を神に従わせる決心とその決心の結果与えられた自由について次のように述べています。「わたしの人生で恐らく最大の発見、まさしく最も大なる決意をしたのは、わたしが最終的に神に対して次のような信頼を寄せるようになったときでしょう。そのときわたしは、自分の選択の自由を神に預ける、または従わせる気持ちになったのです。そこには無理強いも圧力もありません。……ある意味、……自らの選択の自由を用いて、……『仰せのとおりにいたします』と言って行うことで、後々さらなる選択の自由を得ることになるのです。」(*Obedience*, Brigham Young University Speeches of the Year [Dec. 7, 1971], 4)

初めて立ち直り集会に出席したとき、わたしたちはそこに来ようという周囲の人々からの圧力、あるいは強制さえ感じていたのかもしれませんが、しかし、ステップ3に取り組むためには、自分で行動を決心する必要がありました。自分の人生を変えるには、自分自身の決心が不可欠であることを理解しました。家族や友人の思いや願いは関係ありませんでした。ほかの人の意見や選択にかかわらず、立ち直りの道に進んでとどまらなければならなかったのです。

ステップ3に取り組んだとき、立ち直りはわたしたち自身の努力よりも、主の尽力の結果であることを学びました。わたしたちが自らの生活に主を招き入れたとき、主は奇跡を起こされました。わたしたちは神に立ち直らせていただき、贖っていただくことを選びました。神が常にわたしたちの選択の自由を尊重してくださることはもちろん覚えておきながら、神に自分の人生を導いていただくことを決心しました。この霊的な面に焦点を当てた立ち直りプログラムを続ける決心をしたとき、わたしたちは自分の人生を神の御手に委ねました。

このステップに取り組んだとき、わたしたちは未知のものへの恐れを抱きました。へりくだって自らの人生と意志を完全に神の御手に委ねたなら、どのようなことが起きるのでしょうか。わたしたちの多くにとって、子供時代は非常に辛いものでした。小さな子供のように再び弱い立場の者になるのではないかと恐れられました。過去の経験から、わたしたちは立ち直りを約束するのは不可能に近いと確信するようになっていました。ほかの人々が約束を破るのをあまりにも多く目にしていましたし、わたしたち自身、自分が約束したことを何度も破っていました。しかし、立ち直りかけている仲間たちの次の提案を試すことにしました。「それを使ってはいけません。集会に行ってください。助けを求めてください。」わたしたちより先に立ち直りのステップを歩んだ人々が、この新しい生き方を試してみるよう招いてくれました。わたしたちがほんの少しでも神に心の扉を開こうと思うようになるまで、彼らは忍耐強く待ってくれました。

イエス・キリストも同じように招いておられます。「わたしは戸の外に立って、たたいている。だれでもわたしの声を聞いて戸をあけるなら、わたしはその中にはいって彼と食を共にし、彼もまたわたしと食を共にするであろう。」（黙示3：20）

初めのうち、わたしたちの取り組みは不安に満ちた、たどたどしいものでした。主に信頼を寄せたかと思えば、取り消してしまうのです。自分の一貫性に欠けた態度を主は不快に思い、支援と愛を差し控えられるのではないかと不安になりました。しかし、主は決してそうはなさいませんでした。

次第にわたしたちはイエス・キリストの癒しの力と、主の道に従うことで得られる安全がどのようなものであるかを、主に示していただけるようになりました。わたしたちの一人一人が、自分の悪習を断つだけでなく、自分の意志と人生を完全に神に委ねなければならぬことを理解しました。そのようにするにつれて、神が忍耐強い御方であり、すべてのことにおいて神に身を委ねようとするわたしたちのたどたどしい努力を受け入れてくださることを知りました。

今では、誘惑に抵抗するわたしたちの能力は、へりくだって神の御心に従い続けることがその礎となっています。自分には救い主の贖いの力が必要であるとはっきりと表明し、その力が自分のうちにあって、次の誘惑に対抗するために強くしてくれるのを感じ始めています。わたしたちは救い主が定められた条件に従った人生を受け入れるようになりました。

神に従うのは難しいことがあります。毎日、時には1時間ごとに、さらにはその瞬間ごとに、神の御心に対して自らを改めてささげる必要があります。進んでそのようにするとき、わたしたちは自分独りではできないことを行うための恵みと、物事を可能にする力を見いだします。

神の御心に従順であり続けるなら、ストレスが減り、人生がより意義深いものとなります。以前に悩まされていた小さなことにあまりいらだたなくなり、自分の行動に対する責任を受け入れるようになります。救い主がなさるように人々に接するようになります。現世は困難なものであり、幸福と同様に、悲しみや挫折を常に経験する可能性があるという真実に対して、目と思いと心が開かれます。

毎日、わたしたちは神の御心に従う決意を新たにします。わたしたちが「一日ずつ」と言うとき、ほとんどの人はこのことを意味しています。わたしたちはアディクションの根底にあった自分の強情で自己中心的な思いを捨てることを決心しています。そして、神を信頼し、神の恵みと力と愛を信頼することでもたらされる安らぎと強さに満ちた一日を過ごそうと決心しています。

ステップ1, 2, 3は、信仰を働かせる方法を理解するのに役立ちます。ステップ3に取り組んでいることの最も明確な指標の一つは、次のステップに進むのに十分なほど神を進んで信頼していることです。

行動のステップ

このプログラムは行動のプログラムです。わたしたちの進歩は、日々の生活の中でこれらのステップを着実に実践することにかかっています。これは「ステップに取り組む」こととして知られています。以下の行動は、わたしたちがキリストのもとに来て、立ち直りの次のステップを踏むために必要な導きと力を受ける助けとなります。

神を信頼し、神に従うと決心する

次の言葉は、ラインホルド・ニーバーによる「平安の祈り」からです。神を信頼し、神に従うことを決心する際の助けとなるでしょう。「神様、どうかわたしにお与えください。自分に変えられないものを受け入れる心の平安を、変えられるものを変える勇気を、そして、その二つを見分ける知恵を。」この言葉は、教義と聖約123：17にある預言者ジョセフ・スミスの言葉と美しく調和しています。「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。」

助けてくださる神の力に信頼を置くとき、安らかな心が与えられます。わたしたちは、ほかの人々の選択や行動をコントロールすることはできないけれども、直面するそれぞれの状況で自分がどう行動するかを決めることはできるということを受け入れます。天の御父を信頼し、その御心に従って行動することを、勇気をもって決心します。自分の意志と人生を天の御父の御手に委ねます。神に従い、神の戒めを守ることを決心します。

立ち直りの過程で、わたしたちはステップ3を頻繁に実践する必要があることが分かりました。時々、一瞬ごとに、あるいは毎日改めて決意する必要があるように思えることがあります。何度繰り返す必要があってもかまいません。その度に、わたしたちは神の助けと愛を感じ、立ち直りの過程にあって強くされます。ニール・A・マックスウェル長老は次のように教えています。「霊的な従順さは瞬時に達成されるものではありません。改善の積み重ねと、踏み石を一步一步進むことが求められます。もともと踏み石は一步一步進む

ためのものです。『子供が父に従うように、……喜んで従〔う〕』とき、やがてわたしたちの意志は『御父の御心にのみ込まれて』しまいます（；15：7；モーサヤ3：19参照）。」（「あなたがたの行うことを神聖にしなさい」『リアホナ』2002年7月号、39）

神との聖約を見直し、更新する

すべてにおいて神を信頼することは、新しい眼鏡をかけ、あらゆるものをはっきりと見ることに似ています。自分の意志を神に委ねると決心するとき、わたしたちは天の御父の御心を求め、それを行うことからもたらされる慰めと喜びを経験し始めます。進んで神を信頼することを示す一つの方法は、ふさわしい状態で聖餐を受けるように備えることです。

あなたのアディクションについて、また神の御心に従うというあなたの決心について、ビショップまたは支部会長と話してください。毎週聖餐会に出席するよう最善を尽くしてください。礼拝するとき、聖餐の祈りを注意深く聞き、天の御父が与えてくださる賜物について深く考えてください。そして、あなたは用意ができているとビショップまたは支部会長が同意しているなら、聖餐を取ることによって、あなたの人生に関する御父の御心を受け入れ、それに従うという決意を新たにしてください。

立ち直りが進むにつれて、あなたは救い主の犠牲を尊ぶ人々と一緒にいたいという気持ちが増強されるでしょう。また「神には、なんでもできないことは〔ない〕」（ルカ1：37）という言葉が真実であることを実感するようになるでしょう。

研究と理解

以下の聖句と教会指導者の言葉は、立ち直りを助けてくれます。瞑想や研究に役立てたり、日記に記したりすることができます。わたしたちには立ち直りのための最も簡単で楽な選択肢を見つけようとする性質があります。しかし今は、正直で具体的であることの方が助けになると、わたしたちは知っています。以下の質問に対する答えを伴走者やほかの人たちと一緒に検討するとき、わたしたちの視点と動機がはっきりと見えてきます。

神の御心との調和を見いだす

「神の御心と和解しなさい。悪魔の意志と肉の思いに自らを従わせてはならない。また、神と和解した後あなたを救われるのは、ただ神の恵みによること、また神の恵みを通じてであることを覚えておきなさい。」（2ネーファイ10：24）

- 和解とはどういう意味だろうか。

- 神の御心と調和した生活を送るとはどういう意味だろうか。

- 神に頼るとき、生活の中で、人に能力を授ける神の力をどのように感じることができるだろうか。

- 神に人生を導いていただくことについて、どのように感じているだろうか。

- 神に人生を導いていただくうえで妨げとなるものは何だろうか。

- どのように従えばよいだろうか。

神の御心に従う

「アルマと彼の同胞に負わされた重荷は軽くなった。まことに、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た。そこで彼らは心楽しく忍耐して、主の御心にすべて従った。」（モーサヤ24：15）

神はアルマとその民の重荷を取り除くこともおできになりました。しかしそうする代わりに、主は「容易に重荷に耐えられるように」彼らを強くされました。彼らが不平を言わず、心楽しく忍耐して神の御心に従ったことに注目してください。重荷がすぐにではなく徐々に軽くなることを進んで受け入れるために必要な謙遜さについて考えてください。

- 神に従うとはどういう意味だろうか。

- 神の時刻表に進んで忍耐強く従うことについて、どのように感じるだろうか。

- 神や自分に関するほかのどのような考えや間違っ
た信条が、束縛から救い出してくださるよう
に神に熱烈に叫び求める妨げとなってきたら
うか。

神の御前にへりくだる

「しかし見よ、彼らが主の御前にへりくだったので、主は彼らを救い出された。また、彼らが主に熱烈に叫び求めたので、主は彼らを奴隷の状態から救い出された。このように、どの場合でも、主は人の子らの中で御自分の力をもって働き、主に頼る者に憐れみの御腕を伸ばされる。」（モーサヤ29：20）

へりくだることは一つの決心です。神はほかの人々を助けられるけれども、自分は無力で絶望的な状態にあるのだから助けてくださらない、と思いたくなるかもしれません。これは偽りであるとわたしたちは認めることができます。実際には、わたしたちは神の子供なのです。

- この知識は、わたしがへりくだって神の助けを
求めるうえでどのような助けとなるだろうか。

神を信頼することを選ぶ

「わたしはあなたがたが謙遜であり、従順で素直であり、容易に勧告に従い、忍耐と寛容に富み、すべてのことについて自制し、いつも熱心に神の戒めを守るように、また霊的にも物質的にも、必要としているものは何でも求め、与えられるものについては何であろうといつも神に感謝するように願っている。」（アルマ7：23）

神を信頼することは一つの選択です。立ち直りは神の力によって起こりますが、それはわたしたちが神の御心に従うことを選んだ後に限ります。わたしたちの決心によって、神の力がわたしたちの生活に流れ込む道が開かれるのです。この聖句は、わたしたちの人生と意志を神の御手に委ねるために必要な特質について述べています。

- これらの特質の中で自分に足りないものは
どれだろうか。

- 自分に足りない特質を伸ばすのを助けてくれるのはだれだろうか。

- 今日、どの特質に取り組むことができるだろうか。

- これらの特質を伸ばし始めるために、今から何ができるだろうか。

子供のようになる

「生まれながらの人は神の敵であり、アダムの墮落以来そうであって、今後もそうである。また人は、聖なる御霊の勧めに従い、主なるキリストの贖罪により、生まれながらの人を捨てて聖徒となり、子供のように従順で、柔和で、謙遜で、忍耐強く、愛にあふれた者となり、子供が父に従うように、主がその人に負わせるのがふさわしいとされるすべてのことに喜んで従わないかぎり、とこしえにいつまでも神の敵となるであろう。」（モーサヤ3：19）

わたしたちの多くは親や保護者から思いやりのない扱いを受けた経験があるので、「子供のように」なるのは難しく、恐ろしいことでさえあるかもしれません。

- これは自分に当てはまるだろうか。親との間に未解決の問題があるだろうか。

- 親に対する感情と神に対する感情を分けて考えるために、何ができるだろうか。

神と交わる

「〔イエスは〕 ひざまずいて、祈って言われた、『父よ、 みこころならば、どうぞ、この杯をわたしから取りのけてください。しかし、わたしの思いではなく、 みこころが成るようにしてください。』」
(ルカ22：41－42)

この祈りの中で、救い主は進んで御父に従うという御自分の意志を明確に示しておられます。御自身の望みを述べておられますが、その後、主はへりくだって御父の御心を行われました。神に自分の気持ちを伝えることができるのは祝福です。

- 天の御父がわたしの恐れや苦痛、何であろうと感じていることを御存じであると知っていることは、「御心が成るようにしてください」と言ううえでどのように助けになるだろうか。



ステップ4—自分自身を徹底的に吟味し，恐れず道徳的な棚卸し表を作成する。

基本原則—真実

ステップ4の目的は，自分の弱点をよりよく理解し，救い主ようになって人に仕えることを妨げているものを認識するために，自分の過去を振り返ることです。例えば，恐れ，正当化，否認は，物事をはっきりと見る能力を曇らせませす。しかし，完全にそれを自覚しなければ，何かを変えることはできません。自分の棚卸し表は，立ち直りのプロセスの邪魔になっているすべてのものを理解するのに役立ちます。自分の棚卸し表を書くには，自分が何者であり，どのような道をたどってきたかについて自分に正直になる必要があります。そうすることで，自分が変わり，より良くなり，癒されるよう，神に助けを求めることができます。

わたしたちは皆，非常に困難な事柄を経験してきました。心は打ち砕かれ，つらい情緒的な傷を負っています。苦痛をまひさせる依存性のある物質や行動に頼り，その後，その一時的な解放を求め続けるという選択をしました。それらの行動はさらなる苦痛を引き起こし，それに対処するためにさらにアディクションを用いました。人生の苦痛とアディクションがもたらす恥じる気持ちは山のように積み重なり，わたしたちはそれを隠そう，忘れよう，または否定しようと思いました。

アディクションや恐れや否認によって，自分の人生について正直に考える能力が損なわれてしまいました。わたしたちはアディクションが人間関係に与えているダメージや混乱を否定しました。あるいは，理解していませんでした。ですから痛みに対処しようとして，忘れたり，正当化したり，自分にうそをついたりするためにありとあらゆることをしました。その結果，わたしたちは多くの過ちに気づくことができませんでした。または，それらを忘れようと思いました。自分自身に対してあまりにも説得力のあるうそをついていたため，過去の多くがもはや見えなくなっていました。伴走者や立ち直りグループの人たちは，自分が忘れているかもしれないことや見たくないものを認めるといふ難しい作業に取り組むように言ってくれました。そうして初めて，わたしたちは救い主に癒していたただく必要があることを理解することができるのです。

過去を振り返り，それを書き留めるという取り組みについて考えると，圧倒されそうになり，時には不可能にさえ思えました。実行するには多くの努力と苦勞を要しました。過去の経験を思い出すためには，自分の心と意思を探らなければならず，それを書き留めるのはわたしたちにとって難しいことでした。大事なものは，座って書き始めることでした。そのために，新たに強まった神への信頼を実践する必要に迫られました。癒され，赦され，束縛から解放され

たいという希望が、やってみる勇気を与えてくれました。恐れに打ち勝てるよう、神に助けを求めました。自分の過ちや苦痛を思い出し、勇気をもって立ち向かえるよう、神に助けを願い求めました。神はわたしたちの声を聞き、わたしたちのためにそこにいてくださいました。

勇気を出してこのステップを進めるとき、伴走者の助けは欠かせないものでした。彼らは自らもこのステップを踏んだことがあるので、わたしたちを励まし、自分の過去をはっきりと見ることができるよう助けてくれました。わたしたちは完璧に行うことはできませんでしたが、最善を尽くしました。そして最終的には、それで十分でした。生活の中にある破壊的な要素を認識し、発見することによって、それを正すために必要な一歩を踏むことができました。また、過去の良いことを認識し、自分が行った良い事柄や伸ばした長所を棚卸し表に含めることも役に立つことが分かりました。ステップ4は、自分の弱点と長所の両方を含めて、自分が何者であるかを正直に神に報告する助けとなりました。

わたしたちの怒り、恐れ、損害、長所を書き留めたこれらのリストは、立ち直りの旅において重要な財産となります。後にステップ6と7に進むとき、わたしたちは棚卸し表を使って、自分が破壊的なサイクルに永久にとらわれる原因となる弱点を確認します。例えば、高慢と恐れが自分の過ちの責任を認めるのを妨げ、その結果、人間関係や信頼を損なってしまっていました。そして、ステップ8と9に進むと、棚卸し表に載っている人々に対して、赦したり、償いをしたりする機会を得ることになります。

行動のステップ

このプログラムは行動のプログラムです。わたしたちの進歩は、日々の生活の中でこれらのステップを着実に実践することにかかっています。これは「ステップに取り組む」こととして知られています。以下の行動は、わたしたちがキリストのもとに来て、立ち直りの次のステップを踏むために必要な導きと力を受ける助けとなります。

伴走者の助けを得て棚卸し表を作成する

このステップから、わたしたちは行いを通して信仰を働かせ始めます（ヤコブの手紙2：17-18参照）。多くの人にとって、これは最も難しいステップです。困難で、痛みを伴い、押しつぶされそうになるかもしれませんし、過去のすべてのことについて報告責任を負わなければならないと感じるかもしれません。しかし、棚卸し表を書くことを、乗り越えられない作業のように思う必要はありません。一度に一つの質問や出来事についてしか書けないとしても、座って、祈り、書き始めることができます。

付録（ワークシートなど）にある例と原則を確認してください。これらの例の一つをテンプレートとして使用して始めることができます。このプロセスを複雑にしすぎると、始めることも、進歩することも、はるかに難しくなります。ですから、最初に棚卸し表を書くときは、簡潔にするのが最善かもしれません。引き続き各ステップに取り組みながら、いつでもまたこの作業に戻って来ることができます。棚卸し表を作成する際は、伴走者とともに取り組んでください。この作業を行うとき、神はわたしたちを祝福してください。決して取り組んだことを後悔することはないでしょう。

研究と理解

以下の聖句と教会指導者の言葉は、アディクションからの立ち直りを助けてくれます。瞑想や研究に役立てたり、日記に記したりすることができます。最大の利益を得るために、正直に、具体的に書くことを忘れないでください。

アディクションは症状である

「人となりは、その心に思うそのままである。」
（欽定訳〔英文〕箴言23：7から和訳）

わたしたちの多くは、アディクションは身体的な問題だと思い込んでいました。自分の思いや感情、信じていることがアディクションの根源であることを知り、驚きました。脳、体、態度の難しい組み合わせが、わたしたちを行き詰まらせているようです。アディクションは、それが主要な問題なのではなく、ほんとうの問題に対する有害な解決策であることが分かってきました。

- アディクションについてのこのような視点は、自分の棚卸し表を書く作業を進めるうえでどのように役立つだろうか。

- 正直になれるよう神に祈り求めるとき、自分の現実の状態や状況を否定するわたしの傾向について、聖霊はどのようなことを教えてくださるだろうか。

自分の棚卸しをする

聖文には、自分自身をしっかりと、正直に見詰めるようにという招きが数多く見られます。アルマ5：14にすばらしい例があります。預言者アルマは自分の棚卸しをするための次のような質問をしています。「あなたがたは霊的に神から生まれているか。あなたがたの顔に神の面影を受けているか。あなたがたは心の中に、この大きな変化を経験したか。」アルマ5章の残りを研究して、自分自身に問いかけることができる棚卸しに関する質問の例をさらに見つけるとよいでしょう。

自分の現状を見直すことは、とても役に立ちます。例えば、資産と負債の棚卸しを定期的に行わない事業はたいいてい成功しません。棚卸しは事業主にとって、貴重で残すべきものと、有害で廃棄すべきものを客観的に判断する機会です。事業主が不正直のわなに陥り、在庫の実情について自分自身を欺くと、商品の価値について正確な判断を下すことができなくなります。

同様に、わたしたちにとっても、自分の生活や性格を正直に見詰めることが大切です。

- 自分の弱さについて、どのように自分を欺いてきただろうか。

- どのように自分の真の価値や長所が見えなくなっていたのだろうか。

過去と向き合う

「そしてわたしが喜ぼうとすると、心は罪のためにうめき苦しむ。それでもわたしは、これまでに自分がだれに頼ってきたかを知っている。」(2ニーファイ4:19)

自分の棚卸しをしているとき、わたしたちは自分の罪や直面してきた苦痛のために心がうめくことがありました。

- 神を信頼することは、自分の棚卸し表を完成させ、自分の罪や苦痛と向き合うときに、どのような助けとなるだろうか。

主が癒してくださることを信じる

「心をつくして主に信頼せよ、自分の知識にたよってはならない。すべての道で主を認めよ、そうすれば、主はあなたの道をまっすぐにされる。」(箴言3:5-6)

棚卸し表は全体像を見るのに役立ちます。自分の思い、感情、行動だけでなく、自分の選択がだれに影響を与えたかにも気づくことができます。多くの棚卸し表に共通して見られた二つの要素は、恐れと、過度に自分を頼りとすることでした。ステップ3でわたしたちが決意したのは、神とこの立ち直りのプロセスを信頼することでした。自分の棚卸しは立ち直しにおける次のステップであり、どのように進めばよいかについての具体的なアイデアを提供してくれます。

- 高慢を捨て、代わりに神に頼り、神を信頼することを選ぶなら、わたしの生活と選択はどのように変わるだろうか。

- 自分の人生と意思を神の御手に委ねるという決意をもって前進することに、どのような抵抗を感じているだろうか。

- 立ち直りの各ステップで自分を気にかけてくださるかどうか神に尋ねるとき、聖霊を通して心と思いにどのような答えを受けるだろうか。わたしたちを気にかける神の方法は、わたしたち自身が選ぶ方法とは異なるかもしれないことを心に留めておいてください。

霊的な病

「時折、霊的な病は、罪や心の傷の結果引き起こされます。霊的な破綻が徐々に起こるために、何が起きているかが分からないこともあります。堆積岩の層のように、霊的な苦痛や悲しみは時の経過とともに折り重なって霊に重くのしかかり、耐えがたいほどになります。……

霊的な試しが実在するからといって、治せないわけではありません。

霊的な癒しは受けられます。

癒せないと思えるような最も深い霊的な傷でさえ、癒せます。」（ディーター・F・ワークトドルフ「天の光をもたらす者」『リアホナ』2017年11月号、78）

あなたが人生で行った最悪のことを3つ考えてください。それを行ったとき、あなたは救い主と主の御霊に近くありましたか。もしわたしたちと同じであったとしたら、あなたは主の御霊を受け入れる状態にはなかったでしょう。立ち直りの過程にある人の多くは、この断絶を「霊的な病」と呼んでいます。

- 依存性のある間違った行為にふけるとき、わたしは霊的に病んでいるのだろうか。そう思う理由、またはそう思わない理由は何だろうか。

憤り

わたしたちの棚卸し表の大きな部分は、心に抱いた怒りの記録になります。これには、人々や団体、そのほか自分に害を及ぼした、または自分を不当に扱ったと感じるものに対して抱いてきた恨みが含まれます。憤りを抱くことは、アディクションにおける最も有毒で有害な力の一つです。それはわたしたちをほかの人と対立させ、自分は有害または冷淡な選択をしても正当化されると感じるように仕向けました。

相手のために祈り、自分のために求めるすべての祝福をその人々に与えてくださるよう神に願い求めることを意識的に選択したときに、わたしたちは天の助けによって人々を新しい慈愛に満ちた光で見えるようになりました。「赦しを与えるには、途方もない勇気と謙遜が必要です。時間がかかることもあるでしょう。自分の心の状態について責任を負いながら、主に信仰と信頼を寄せる必要があります。選択の自由の重要性と力が、ここにあります。」(エイミー・A・ライト「キリストは壊れたものを癒される」『リアホナ』2022年5月号, 82)

- 自分が恨みを抱いている相手について新しい見方をすることを選べるだろうか。彼らもわたしと同じように霊的に病んでいて、わたしを不当に扱ったとき神とのつながりが断たれていたのだろうか。

- このことで悩んでいる場合、これらの人々のために祈る方法をどのように変えることができるだろうか。



ステップ5—自分自身に対して、イエス・キリストの御名により天の御父に対して、正しい権能を持つ神権指導者に対して、ほかの人に対して、自分の過ちの本質をありのままに認める。

基本原則—告白

アディクションにあるとき、わたしたちのほとんどは孤立感や孤独を感じていました。ほかの人たちは連帯感を覚えているときでさえも、自分は溶け込めていないと感じていました。わたしたちの多くは打ちひしがれ、だれも自分を受け入れたり、愛してくれたりしないだろう、自分のアディクションについて知った場合にはなおさらだ、と思っていました。立ち直り集会に足を運ぶようになって、わたしたちはアディクションを助長する孤立感から抜け出し始めました。当初、わたしたちの多くはただ座って聞いているだけでしたが、やがて安心して自分の経験について話すようになりました。それでもまだ、人には話さないでおく事柄がたくさんありました。恥ずかしいこと、決まりの悪いこと、胸が痛むことなど、自分を傷つきやすくする事柄です。

ステップ4に取り組むと、このような恥ずかしさや決まりの悪さがよみがえる可能性があるため、ステップ4を完了した直後にステップ5に取り組むことをお勧めします。それを引き延ばすことは、感染した傷を見

つけて、それを洗淨しないでおくようなものです。自分の過ちを認めるのは大変なことに思えましたが、イエス・キリストに助けを求めたとき、主は勇気と強さを与えてくださいました。

自分の棚卸し表を伴走者と共有することと、その後、ビショップに告白することは、これまでに行った中で最も困難なことに思えました。しかし、先人たちの助けによって、わたしたちはこのステップの大切さを理解することができました。棚卸し表を書くことは、自分の過ち、弱さ、罪を十分に認識する助けとなりました。しかし、認識するだけでは十分ではありませんでした。アディクションは秘密にしているとひどくなります。ステップ5に取り組むことで、わたしたちはその秘密を明るみに出しました。キャロル・M・スティーブンス姉妹は次のように教えています。「希望と癒しは、秘められた暗い深みではなく、救い主、イエス・キリストの光と愛の中に見いだされます。」（「癒し手であられる主」『リアホナ』2016年11月号、11）完全に正直になることで、次のステップに進む備えができ、イエス・キリストにさらに完全に癒していただくことができます。

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。「悔い改めは、罪の言い訳や正当化をやめて、素直に自らの行いがあるがままに受け入れられるようになって初めてもたらされるのです。……この道を選び、生活を改善しようとする人は、悔い改めは大変なことだと最初は思うでしょう。しかし、悔い改めの結ぶ実を味わううちに、この道こそほんとうに自分が望んでいたものであることが分かってくるのです。」（「悔い改めの福音」『聖徒の道』1983年3月号、3-4参照）

わたしたちは神を信頼し、勇気を奮い起こして、ステップ5に取り組むことにしました。強い恥と拒絶されることへの恐れを克服できるかどうか自信がありませんでした。わたしたちの中には、打ち明けたり告白したりし始めたものの、恐れに負けてやり直さなければならなかった人もいました。わたしたちは神に祈り、必要な強さを得られるように助けを求めました。自分の過ちを打ち明け、認めることは、力強い経験でした。そうする中で、イエス・キリストの愛を感じ、きっと大丈夫だという希望が湧いてきました。

伴走者が棚卸し表の作成を手伝ってくれましたが、伴走者または別の信頼できる人にその内容を分かち合う必要がありました。彼らは異なる視点から物事を見て、わたしたちが見えていないパターンを見つけるのを助けてくれました。否定的な思いや感情（強情、恐れ、高慢、自己憐憫、ねたみ、独善、怒り、憤り、情欲など）を抱く自分の傾向をよりよく理解できるように助けてくれました。これらの思いや感情は、わたしたちの過ちの本質を反映しており、その結果なのです。しかし、伴走者はわたしたちの良い面を見ることができ、わたしたちが自分自身の良い面を見いだせるように助けてくれました。

わたしたちはビショップまたは支部会長に、違法なことや、神殿推薦状を持つ妨げになるようなことをすべて告白しました。何を告白すべきか迷うことがあれば、神権指導者に尋ねました。告白には、祈りと正しい権能を持つ神権指導者を通してイエス・キリストからの赦しを求めることが伴いました。わたしたちの多くにとって、この経験は自由をもたらすものでした。重荷を下ろし、救い主の足もとに置いたのです。平安と喜びと愛を感じました。この経験は神聖で心地良いものでした。

行動のステップ

このプログラムは行動のプログラムです。わたしたちの進歩は、日々の生活の中でこれらのステップを着実に実践することにかかっています。これは「ステップに取り組む」こととして知られています。以下の行動は、わたしたちがキリストのもとに来て、立ち直りの次のステップを踏むために必要な導きと力を受ける助けとなります。

ステップ4で作成した棚卸し表を伴走者と共有し、神に、また必要に応じて正しい権能を持つ神権指導者に罪を告白する

アルマは息子のコリアントンに、「あなたの過ちと、あなたが行った悪事を認めなさい」（アルマ39：13）と助言しました。この助言は、ステップ5に取り組む際の導きとなり、靈感となります。このステップには、ステップ4で作成した棚卸し表を、これまでにこのプロセスを経験し、わたしたちが正直かつ完全に打ち明けられるように助けてくれる別の人（通常は伴走者）と分かち合うことが含まれます。伴走者がいない場合は、よく祈って別の信頼できる人を選びます。できれば立ち直りをしっかり経験している人がよいでしょう。不適切な助言をしたり、誤った情報を提供したり、秘密を保持できなかつたりすると思われる人は避けてください。また、身近な家族に自分の棚卸し表を分かち合うことにも注意が必要です。伴侶がこれ以上傷つかないように、ビショップやセラピストと相談して、自分の行為をいつ伴侶に打ち明けるかを決めてください。

イエス・キリストは、告白は悔い改めの過程に欠かせない部分であると教えておられます。「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）ですから、わたしたちはイエス・キリストの御名によって天の御父に罪を告白し、御父の赦しを求めます。さらに、より重大な背きについてはビショップまたは支部会長に告白すべきです。何を告白すればよいか分からない場合は、自分の良心に耳を傾け、性的な罪やそのほかの不道徳な行いに注意してください。迷ったときには、「さあ、われわれは互に論じよう」（イザヤ1：18）

という招きを思い起こし、あなたの疑問について神権指導者と話し合ってください。

「罪を赦すことができになるのは主だけですが、この神権指導者は悔い改めの過程で重要な役割を果たします。告白を内密に保ち、悔い改めの全行程を通じて助けてくれます。ですから、彼らに対してはすべてを正直に話してください。小さな過ちだけに触れて、一部だけしか告白しなければ、より重大で、明らかにされていない背きを解決することができなくなります。告白の過程を早く始めれば始めるほど、それだけ赦しの奇跡からもたらされる平安と喜びを見いだすのが早くなります。」（『真理を守る—福音の参考資料』65-66）

生活に平安を招き入れる

悔い改めと告白はわたしたちの生活に平安をもたらします。クエンティン・L・クック長老はこの平安について次のように述べています。「重大な罪を犯したときには、平安を得るために告白が必要です。罪に苦しむ人がその重荷を主に委ね、贖罪による祝福を求めることによって得られる平安に匹敵するものは、恐らくほかにありません。」（「個人の平安—義の報い」『リアホナ』2013年5月号、34参照）

時折、立ち直り集会やそのほかの場面で、自分の罪や弱点について同じ話を繰り返す人を目にすることがあります。そのような人は常に自分の過ちを告白していますが、決して平安を見いだすことがありません。ステップ5を、否定的な事柄に固執することと混同しないでください。ステップ5が意図するのは、まったくその反対です。わたしたちがステップ5に取り組むのは、告白した事柄にこだわり続けるためではなく、それらを手放すためなのです。

正直に、完全にステップ5を行い終えたとき、わたしたちには隠すものはもう何もありませんでした。神の愛と、援助の手を差し伸べてくれる多くの人々の愛をさらによく知ることができるように、わたしたちは「自分の罪をすべて捨て [たい]」（アルマ 22：18）という自分の願いを、具体的な行動によって示したのです。

研究と理解

以下の聖句と教会指導者の言葉は、アディクションからの立ち直りを助けてくれます。瞑想や研究に役立てたり、日記に記したりすることができます。最大の利益を得るために、正直に、具体的に書くことを忘れないでください。

神への告白

「主なるわたしは、わたしの前に自分の罪を告白して赦しを求める者たち……については罪を赦す。」（教義と聖約64：7）

- 神に罪を告白することは、わたしの人生に前向きな変化を起こすためにどのような助けとなるだろうか。神に告白することは、人に告白するための勇気と強さをどのように与えてくれるだろうか。

神がわたしたちをどのように御覧になっているかに焦点を当てる

「だれにも自分は義にかなっていると公言させてはなりません。……できるかぎり速やかに自分の罪を告白させることです。そうすれば赦しを得、より多くの実を結ぶことができるでしょう。」（Joseph Smith, in History, 1838-1856 [Manuscript

History of the Church], volume C-1 Addenda, 46, josephsmithpapers.org)

- アディクションに苦しむ人々が持つおもな強迫観念の一つは、ほかの人々に良く思われたいという強い願望である。この願望は、自分を改善し、「より多くの実を結ぶ」、つまり善い行いをするのをどのように妨げるだろうか。

- 自分のことを神がどのように思っておられるかをもっと気にするなら、わたしの行動はどのように変わるだろうか。

誠実である

「だれであろうとわたしに背く者を、あなたはその者の犯した罪に応じて裁きなさい。もしその者があなたとわたしの前で罪を告白し、真心から悔い改めるならば、その者をあなたは赦しなさい。わたしもその者を赦そう。」（モーサヤ26：29）

罪を告白するとき、わたしたちは誠実でなければなりません。

- 告白すべき事柄の一部を言わないでおくことで、自分の取り組みの誠実さがどのように損なわれるだろうか。自分の棚卸し表の中で隠したい気持ちに駆られる部分があるとしたら、どこだろうか。

- 自分の棚卸し表のその部分を隠すことによって、何が得られるだろうか。何を失うことになるだろうか。

ストレスを取り除き、平安を見いだす

「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)

ステップ4とステップ5は否定的な事柄に焦点を当てすぎていて、立ち直りのストレスが増すだけだと主張する人がいるかもしれません。この聖句から、自分の欠点を知り、過ちに向き合うことはわたしたちの立ち直りに役立つということが学べます。

- ステップ4とステップ5は、どのようにしてわたしをストレスから解放し、より大きな平安をもたらしてくれるだろうか。

罪を捨てる

「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)

- 何かを捨てるとは、それを放棄する、または完全に諦めることを意味する。自分の罪を告白することで、自分のこれまでの方法を捨てたいというわたしの望みをどのように示せるだろうか。

ステップ5—自分自身に対して、イエス・キリストの御名により天の御父に対して、正しい権能を持つ神権指導者に対して、ほかの人に対して、自分の過ちの本質をありのままに認める



ステップ6—性格上の弱点をすべて神に取り除いていただくために、あらゆる面で自分自身を備える。

基本原則—心の変化

わたしたちの多くは、ステップ5を通して成功と癒しを見いだしました。自分自身の変化に驚き、感謝しました。わたしたちのほとんどが、アディクションへの衝動が弱まり、その頻度も減ったことに気づきました。中には、すでに立ち直りの祝福を経験し始めている人もいました。皆、天の御父を近くに感じ、生活の中で以前よりも平安を感じました。このような大きな変化を経験して、わたしたちの中には、これで十分ではないだろうかと思う人もいました。しかし、立ち直りを続け、維持するためには、さらに癒しが必要だったのです。

わたしたちは、アディクションを控えることで、性格上の弱点がより目につくようになることに気づきました。もうアディクションを逃げ道として用いなくなったことで、自分の問題がよりはっきりと見えるようになったのです。否定的な思いや感情を抑えようと努力しましたが、そうした思いや感情は繰り返し湧き起こり、つきまとい、立ち直ろうとしているわたしたちの新しい生活を脅かし続けました。過去にそうしてきたように、アディクションや自分の意地によって性格上の弱点をコントロールし、ストレスに対処したいという誘惑に駆られました。

立ち直りの霊的な側面を理解している人たちは、わたしたちが次のことに気づくよう熱心に働きかけてくれました。わたしたちの生活の外面的な変化はどれも素晴らしいものだけでも、イエス・キリストはそれ以上の祝福をわたしたちに用意しておられるということです。アディクションから逃れるだけでなく、そこに戻りたいという願望をなくしたいなら、心の変化を経験しなければならないことを理解するよう助けてくれた人たちもいました。この心の変化を願うことが、ステップ6の目的です。

どうすればそのような変化を達成できるのだろうかと思うかもしれません。これまでのステップと同様、ステップ6は、圧倒されるようなチャレンジだと感じるかもしれません。そうした気持ちを感じても、気を落とさないでください。ステップ4とステップ5で自分の性格上の弱点を認め、告白しても、それを捨てる準備ができていないというわけではありません。わたしたちもそうだったように、つらいかもしれませんが、この事実を認めなければなりません。ストレスに対処しようとするとき、いまだに以前の方法にしがみついているかもしれません。

自分は神の助けを借りずに自分を変えようとしているかもしれないと認めるのは、何よりも謙遜にさせられることです。ステップ6では、わたしたちの中に残っ

ている高慢さと強情さをすべて神に引き渡すことが求められます。ステップ1やステップ2のように、ステップ6でも、へりくだって、自分はキリストが持っておられる人を贖い、変える力を必要としていることを認めなければなりません。結局のところ、わたしたちがステップを一つ一つ達成してここまで来られたのは、主の贖いの犠牲のおかげなのです。ステップ6も例外ではありません。

イエス・キリストのもとに来て、このステップについて助けを求めるならば、落胆することはないでしょう。主を信頼し、忍耐をもってこのプロセスを歩むなら、次第に高慢さが消えて謙遜になっていくのが分かるでしょう。わたしたちが助けを受けずに自分の力で変わろうとすることに疲れるまで、主は忍耐強く待ってくださいます。主に頼るやいなや、再び主の愛と力を目の当たりにするでしょう。これまでの行動パターンに固執する代わりに、より良い生き方をするように促す御霊の穏やかな声に心を開くことができます。求められる苦痛と労力をイエス・キリストは理解しておられると実感するにつれて、変化に対する恐れは弱まるでしょう。すでに取り組んできた事柄と同様、これは時間をかけて起こり、人によって異なる形を取ります。これは絶えず自分の意志を主にささげる練習です。一度限りの出来事ではなく、プロセスです。

キリストのもとに来るプロセスが心に定着するにつれて、否定的な思いや感情を誘発する誤った思い込みに代わって、真理が思いを満たすようになります。神の言葉を学び、実践し続けるとき、強さが増していきます。ほかの人々の証を通して、自分は主の癒しの力が及ばないところにいるのではないことが分かるように、主が助けてくださいます。ほかの人のせいになりたい、この困難なプロセスから離れることを正当化したいという思いが、主に対して責任を負いたい、主の御心に従いたいという思いに変わるでしょう。預言者エゼキエルを通して、主は次のように宣言されました。「わたしは新しい心をあなたがたに与え、新しい霊をあなたがたの内に授け、あなたがたの肉から、石の心を除く」。」（エゼキエル36：26）

救い主はわたしたちを祝福し、わたしたちの性質を変えたいと望んでおられます。主にそうしていただくとき、主が天の御父と一つであられるように、わたしたちも主とさらに一つになることでしょう。救い主は、アディクションの一因となった孤立と恐れからの休息

をわたしたちに与えたいと望んでおられます。主の贖いの犠牲を通して受けられる恵みと力をもって、わたしたちを祝福したいと望んでおられます。

御霊の促しに従い、アディクションからだけでなく性格上の弱点からの救いを求めて神を頼るとき、もしわたしたちが望むなら、神はわたしたちの性癖や性質を変えてくださいます。神によって聖められたいという望みが強くなることで、自分のまさに本質が変化する備えができるのです。この変化について、エズラ・タフト・ベンソン大管長は次のように述べています。

「主は心の内側から外側に向けて働きかけられますが、この世は外側から内側に向けて働きかけます。この世は貧民街から人々を連れ出そうとしますが、キリストは人々から悪や汚れを取り去り、自分自身で貧民街から抜け出られるようにされます。この世は環境を変えることによって〔人々〕を形成しようとしませんが、キリストは〔人々〕を変え、それによって彼らが自らの手で環境を変えられるようになさいます。この世は人の行動を変えようとしませんが、キリストは人の性質を変えることがおできになるのです。……

イエスがキリストであられることに確信を持ち、イエスに従い、イエスのために変わり、イエスを指導者と仰ぎ、そしてイエスにすべてをささげ、再び生まれることができますように。」（『神によって生まれる』『聖徒の道』1986年1月、6、7参照）

行動のステップ

このプログラムは行動のプログラムです。わたしたちの進歩は、日々の生活の中でこれらのステップを着実に実践することにかかっています。これは「ステップに取り組む」こととして知られています。以下の行動は、わたしたちがキリストのもとに来て、立ち直りの次のステップを踏むために必要な導きと力を受ける助けとなります。

神の力を通して進んで変わろうとする

最初にステップ6について学んだとき、わたしたちの中には、「もちろん神に弱点を取り除いていただく準備はできているよ！」と言う人たちもいました。わたしたちは自分の力で弱点を克服しようとして何度も失敗し、敗北感を覚えました。しかし、深く考

え、伴走者から助言をもらううちに、わたしたちは自分が思っている以上に弱点を手放すことに消極的であることに気づきました。

わたしたちはしばしば自分の弱点を防衛装置として、または自分の自尊心を高める方法として利用しており、そのことを理解できるように聖霊とほかの人々が助けてくれました。例えば、わたしたちの中には脅威を感じると、憤りや優越感に訴える人がいました。間違っていることもよくありましたが、自分は正しいと感じるのが心地よかったです。

わたしたちの中には、ほかの人に傷つけられないように自分を卑下し、神から受け継いだ特質を弱めている人もいました。最初に自分自身を侮辱しておけば、ほかのだれかに侮辱されても、その人はすでに自分が出したのと同じ結論に達したにすぎないのだと考えていたのです。

しかし、困難に対するこうした不健全な対応は、強さからではなく、性格上の弱点から来るものでした。わたしたちは、自分の弱点を手放すと、さらに傷つきやすくなってしまわないかと恐れていました。しかし、神に自分の弱点を取り除いていただき、伴走者とともに取り組んだとき、神がどれほど自分を気にかけてくださっているかが分かりました。

自分のほんとうの価値に目覚め、自己保身ではなく、神の御手に頼るようになんかをお招きします。

立ち直りの場や教会で、ほかの人とのつながりを見いだす

立ち直りの途上にあるほかの人たちと一緒に心地よく過ごせるようになると、思っていた以上に彼らは自分と似ていることが分かってきました。自分の経験を分かち合い、ほかの人たちの話に耳を傾けるうちに、思いやりが深まりました。神のすべての子供たちに共通の状況に気づき始め、彼らと一緒にいるのがさらに居心地良く感じるようになりました。家族、友人、教会指導者は、教会に戻るように、または現在の決意をさらに強めるように勧めてくれました。わたしたちは抵抗したり言い訳をしたりせず、教会に出席することにしました。そして次第に、立ち直り集会ですばらしいと感じた多くの事柄が、教会での礼拝の一部でもあることに気づきました。

わたしたちのほとんどは、バプテスマを受けたときに、生涯にわたる真の改心の過程を理解していませんでした。しかし、マリオン・G・ロムニー管長はこのことについて次のように分かりやすく説明しています。「真に改心した人の心からは、イエス・キリストの福音に反するものへの欲望は、完全に消えうせます。代わりに、神の愛、神の戒めを守る確固とした決意が心を満たすのです。」(Conference Report, Guatemala Area Conference 1977, 8)

まずアディクションから、次に性格上の弱点からの、継続的な立ち直りの奇跡を経験しながら、わたしたちは真の改心を経験することになります。放蕩息子が「本心に立ちかえっ〔た〕」(ルカ15:17)のように、目が覚めて本心に立ち返ることになるのです。

研究と理解

以下の聖句と教会指導者の言葉は、立ち直りを助けてくれます。瞑想や研究に役立てたり、日記に記したりすることができます。最大の利益を得るために、正直に、具体的に書くことを忘れないでください。

自分の罪をすべて捨てる

「王は言った。『……まことに、わたしは何をすれば、この悪い霊をわたしの胸からことごとく取り除いて、神から生まれ、神の御霊を受けて、喜びに満たされ……〔る〕のか。……この大きな喜びを得るために、わたしは持ち物をすべて捨てよう。』……

王はひざまずいて主の前にひれ伏した。まことに、王は地に平伏し、熱烈に叫び求めた。

『おお、神よ、……わたしはあなたを知り、死者の中からよみがえり、終わりの日に救われるように、自分の罪をすべて捨てます。』」(アルマ22:15, 17-18)

- この聖句をもう一度、注意深く読んでください。態度や感情を含め、わたしが「自分の罪をすべて」捨て、さらによく御霊を受けるのを妨げているものは何だろうか。

教会の交わりに参加する

「さて、あなたがたが交わした聖約のために、あなたがたはキリストの子と呼ばれ、キリストの息子および娘と呼ばれる。見よ、それは、今日キリストが霊的にあなたがたを子としてもうけられたからである。あなたがたは、キリストの御名を信じて心が改まったと言う。だから、あなたがたはキリストから生まれ、キリストの息子および娘となったのである。」
(モーサヤ5：7)

キリストの御名を受け、主の御霊によって強められるとき、わたしたちは聖徒たちとの一体感を抱き始めます。彼らはバプテスマを受け、地上における主の家族に加わった兄弟姉妹です。

- 仲間の聖徒たちをよりよく知るようになってから、教会の交わりにどのようにもっと進んで参加するようになったらどうか。

贖いを経験する

「生まれながらの人は神の敵であり、アダムの墮落以来そうであって、今後もそうである。また人は、聖なる御霊の勧めに従い、主なるキリストの贖罪により、生まれながらの人を捨てて聖徒となり、子供のように従順で、柔和で、謙遜で、忍耐強く、愛にあふれた者とな〔ら〕ないかぎり、とこしえにいつまでも神の敵となるであろう。」(モーサヤ3：19)

わたしたちの多くは、バプテスマの時点では名ばかりの聖徒となったにすぎず、「生まれながらの人を捨て」、この聖句に挙げられているような資質を育むために残りの生涯にわたって努力します。

- この懸命な努力はどのような形で、自分はキリストの贖罪を通してのみ、すなわちイエス・キリストと天の御父と一つになることによってのみ贖いを経験できるという真理を受け入れる備えとなってきたらどうか。

キリストのもとに来る

リチャード・G・スコット長老は次のように教えています。「問題の原因が何であれ、資格を有する各種の療法士、医師、神権指導者、友人、家族や愛する人など、だれからどんな助けを受けるようになったとしても、それだけで問題を完全に解決できるわけではありません。ほんとうの完全な癒しをもたらすのは、イエス・キリストへの信仰とキリストの教えであり、打ち砕かれた心と悔いる霊であり、主の戒めに対する従順さなのです。」（「癒し」『聖徒の道』1994年7月、9参照）

どれほど多くの助けやフェローシップを、たとえ立ち直りグループや教会の集会の中で受けたとしても、それが救いをもたらすことはありません。立ち直りの旅にあってほかの人々から支えや祝福を受けるかもしれませんが、最終的に、わたしたちはキリスト御自身のもとに来なければならないのです。

- わたしの立ち直りの旅はどのように始まっただろうか。

- 悔い改めと立ち直りの道を歩み始めるのを、だれが助けてくれただろうか。その人の模範は

どのようにわたしを救い主の方に向けてくれてきただろうか。

- これまでに救い主について学んだどのようなことが、自分の行いを変えたいという望みや変える能力に影響を及ぼしたり、助けとなったりしてきただろうか。

このプロセスに忍耐する

「あなたがたは幼い子供であり、今はすべてのことに耐えることはできない。あなたがたは恵みと真理の知識とにおいて、成長しなければならない。

幼い子供たちよ、恐れてはならない。あなたがたはわたしのものであり、わたしはすでに世に勝って……いるからである。

父がわたしに与えてくださった者は、だれも失われない。」（教義と聖約50：40－42）

わたしたちは時々、立ち直りが継続的なプロセスであることにいらだったり、落胆したりすることがあります。この聖句から、「幼い子供」であるわたしたちに対するイエス・キリストと天の御父の忍耐について知ることができます。この聖句を、あなた個人に対して語られているかのように書くことで、自分自身に当てはめてください。

- この聖句で述べられている約束は、落胆したときにどのように強めてくれるだろうか。

イエス・キリストから助けを受ける

「わたしの愛する同胞よ、わたしは尋ねたい。あなたがたがこの細くて狭い道に入ったならば、それですべて終わりであろうか。見よ、わたしはそうでは

ないと言う。もしキリストを信じる確固とした信仰をもってキリストの言葉に従い、人を救う力を備えておられるこの御方の功德にひたすら頼らなかったならば、あなたがたは、ここまで進んで来ることさえできなかったからである。

したがって、あなたがたはこれからもキリストを確固として信じ、完全な希望の輝きを持ち、神とすべての人を愛して力強く進まなければならない。そして、キリストの言葉をよく味わいながら力強く進み、最後まで堪え忍ぶならば、見よ、御父は、『あなたがたは永遠の命を受ける』と言われる。」（2ニーファイ31：19－20）

- この細くて狭い道を進むのをイエス・キリストはどのように助けてくださるだろうか。

- 神と人々に対する愛が深まることが、どのようにわたしをアディクションから導き出し、アディクションから遠ざかり続ける助けとなり、永遠の命への希望を取り戻させてくれるだろうか。



ステップ7—自分の欠点を取り除いてくださるよう、へりくだり天の御父に求める。

基本原則—謙遜

これまでのすべてのステップは、わたしたちをこのステップに備えてくれてきました。ステップ1は、わたしたちが謙遜になり、アディクションに対して自分が無力であることを認める助けとなりました。ステップ2とステップ3は、主に助けを求めるのに十分な、主に對する信仰と信頼を持つ助けとなりました。ステップ4の棚卸し表は、自分の性格や行動をよりはっきりと見るのに役立ちました。ステップ5に取り組むことで、神と自分自身とほかの人に対して正直になる勇気を示すことができました。ステップ6は、性格上の弱点を進んで手放す備えをする助けになりました。今、わたしたちはステップ7に進む準備ができています。各ステップに取り組む「方法」に焦点を当てます：謙遜で、柔軟で、意欲的な態度です。

すべてのステップで謙遜さが求められますが、ステップ7において最もはっきりと求められます。「自分の欠点を取り除いてくださるよう、へりくだり天の御父に求める」のです。立ち直りの最初の数ステップに取り組む中で、わたしたちは、どれほど自力で頑張っても、主の助けなしには変わることも、立ち直ることもできないことを学びました。このステップも例外ではありません。『真理を守る』では、謙遜さについて次のように説明されています。「謙遜とは、自分が主に

頼らなければならないことを、感謝の思いをもって認めること、すなわち自分が常に主の支えを必要としていることを理解することです。」（『真理を守る—福音の参考資料』78）

わたしたちの中には、以前の方法に戻り始め、自力で変わろうとする人もいました。しかし、自分の多くの過ちや弱点に気づくにつれ、変わるためには主に頼り、主に助けていただく必要があることを学びました。ステップ7に取り組んだとき、わたしたちはなすべき課題を免除されはしませんでした。忍耐強く、「キリストを確固として信じ〔て〕力強く進まなければ」（2ニーファイ31：20）なりません。神に頼り、神の助けを求めることを絶えず思い起こす必要がありました。

これらの奇跡はどのようにして自分の身に起こるのだろうか、わたしたちは思いました。それは一人一人にとって異なる経験でしたが、共通点があります。人の性格が突然劇的に変化することはめったにありません。ステップ6とステップ7の緩やかなプロセスは、たいていデビッド・A・ベドナー長老が以下で述べている方法でもたらされてきました。

「わたしたち教会員は奇跡的で劇的な現れを強調するあまり、聖霊が働かれる一般的なパターンを認識できずに見過ごしているかもしれません。小さな霊的印象

が徐々に大きくなり、……導きになっていくという〔方法です〕。」「〔啓示の霊〕『リアホナ』2011年5月号、88)

神に身を委ね、自分の思いを神の御心に沿わせることを選ぶとき、わたしたちの毎日は、かつての受け身の反応をやめて、助け、高め、愛する神の力に頼るよう神から招かれる瞬間に満ちたものとなります。レベッカ・L・クレーブン姉妹はこう教えています。「落胆しないでください。変化は生涯を通じた工程です。変わろうと葛藤しているとき、主が忍耐強くいてくださることに感謝します。」(「変わり続ける—チェンジ」『リアホナ』2020年11月号、59)

アディクションの対象がアルコール、薬物、ギャンブル、性的欲望、自滅的な食習慣、衝動的な浪費、または生活におけるストレスに対処するために用いてきたそのほかの依存性のある行為や物質のいずれであろうと、救い主は「〔わたしたちをわたしたちの〕弱さに応じて……救〔って〕」(アルマ7:12) くださいます。イエス・キリストのもとに来て進んで変わろうとするとき、わたしたちは主の癒しの力を経験します。

このステップに取り組んでいる間、わたしたちの多くは、恥ずかしいと感じる傾向を振り払う必要があることに気づきました。自分の欠点に目を向けると、自分は不十分だとか、また失敗してしまったという気持ちが湧いてきました。しかし、各ステップに取り組み、キリストのもとに来ることで、自分自身に対する新しい見方ができるようになりました。神の愛する息子や娘である自分に対する神の愛を感じました。この愛が、恥じる気持ちや自己憐憫を振り払う助けとなりました。

自分の欠点や弱点を、立ち直りの旅において前に進むために謙遜に神の助けを願い求める機会だと考えるようになりました。

行動のステップ

このプログラムは行動のプログラムです。わたしたちの進歩は、日々の生活の中でこれらのステップを着実に実践することにかかっています。これは「ステップに取り組む」こととして知られています。以下の行動は、わたしたちがキリストのもとに来て、立ち直りの次のステップを踏むために必要な導きと力を受ける助けとなります。

自分ではできないことをして下さるよう神に願い求める

ステップ7を毎日どのように実践すればよいでしょうか。日中、強情さが戻ってきたり、自分の弱点が見えたりしたときには、一息つきます。そのような瞬間には、身を委ねて耳を傾けます。助けなしには自分を変えられないことを思い起こし、主は自分を変えることができになると信頼します。そして、主に頼って前進します。自分ではできないことを手放し、神に助けを求めます。

そのためには、祈りによって神に頼ることが必要です。「わたしたちはそれぞれ、祈りを通してより高い力を受けなければ自分では解決できない問題や、克服できない弱さを抱えています。」(ジェームズ・E・ファウスト「祈りという命綱」『リアホナ』2002年7月号、62)

有意義な、目的を持った祈りをささげるとき、わたしたちは神の愛を受けることができます。神とつながるための安らかな時間と場所を設けることで、神との関係を築き、強めることができます。「主よ、わたしが何をすることをお望みですか」(欽定訳〔英文〕使徒9:6から和訳)や「御心が行われますように」(教義と聖約109:44)といった簡潔な祈りを常に心の中でささげることによって、自分がすべての面で主に頼っていることを絶えず思い起こすでしょう。わたしたちの神への愛と、神のわたしたちへの愛は、わたしたちが自分のすべてをささげることのできる関係を築く助けとなります。

聖餐の祈りを研究する

聖餐の祈りは、ステップ7の背後にある謙遜さと思意思を見事に表現しています。わたしたちには毎週聖餐を受け、聖餐の祈りの言葉を思い巡らす機会があります。

モロナイ4:3と5:2を読み、この神聖な言葉を自分の声で謙遜に次のように当てはめてみるようお勧めします。「永遠の父なる神よ、〔わたし〕は御子イエス・キリストの御名によってあなたに願い求めます。このパンを頂く〔わたし〕が、御子の体の記念にこれを頂けるように、また、進んで御子の御名を受け、いつも御子を覚え、御子が与えてくださった戒めを守ることを、永遠の父なる神よ、あなたに証明して、いつも御

子の御霊を受けられるように、このパンを祝福し、
聖めてください。」（モロナイ4：3）

このような方法で聖餐の祈りについて考えるとき、
わたしたちは打ち砕かれた心と悔いる霊をもって、
より個人的に救い主に近づくことができます。自分の
弱点や犯した過ちについて考えるとき、心を主に
向けることができます。悔い改め、より善い人になり、
これらの欠点を取り除くことができるよう、主に
助けを求めることができます。

研究と理解

以下の聖句と教会指導者の言葉は、立ち直りを助けてくれます。瞑想や研究に役立てたり、日記に記したりすることができます。最大の利益を得るために、正直に、具体的に書くことを忘れないでください。

主の恵みは十分である

「もし人がわたしのもとに来るならば、わたしは彼らに各々の弱さを示そう。わたしは人を謙遜にするために、人に弱さを与える。わたしの前にへりくだるすべての者に対して、わたしの恵みは十分である。もし彼らがわたしの前にへりくだり、わたしを信じるならば、そのとき、わたしは彼らの弱さを強さに変えよう。」（エテル12：27）

死すべき状態にあり、不完全であるわたしたちは、皆、多くの弱さを持っています。この節で主は、わたしたちが死すべき状態を経験し、そのような弱さに遭遇するのを許されているのは、わたしたちが謙遜になるのを助けるためだと説明しておられます。わたしたちはへりくだることを選ぶのだということに留意してください。

- 「すべての者に対して、わたしの恵みは十分である」という言葉は、わたしにとってどのような意味があるだろうか。

- 主の恵みが自分に対して十分であるという信仰を持っているだろうか。

- 主の前にへりくだるとはどのような意味だろうか。

- あなたの性格上の弱点を幾つか挙げてください。その横に、あなたがキリストのもとに来るときにそれらがどのような強さになるかを書いてください。

謙遜になることを選ぶ

「わたしは、あなたがたがやむを得ずへりくだっているのを幸いであると言ったが、御言葉のために自ら進んで心からへりくだる人々は、なおさら幸いであると思わないか。」（アルマ32：14）

わたしたちのほとんどは、必死の思いで立ち直り集会にやって来ました。アディクションの結果として生じた状況に突き動かされて来たのです。わたしたちはやむを得ずへりくだっていました。しかし、このステップで述べられている謙遜さは自発的なものです。へりくだることは、わたしたち自身の選択の結果なのです。

- 立ち直りを始めてから、わたしの謙遜な気持ちはどのように変わったでしょうか。

喜びに満たされる

「彼らは、自分たちがこの世的な状態にあり、大地のちりよりも劣っていると思った。そして彼らは皆、声を合わせて大声で叫んだ。『おお、憐れんでください。わたしたちが罪の赦しを受けて心が清められるように、キリストの贖いの血の効力を及ぼしてください。わたしたちは、天地と万物を創造され、また将来人の子らの中に降って来られる神の御子イエス・キリストを信じています。』

そして、彼らがこれらの言葉を語り終えると、主の御霊が彼らに降られた。そして彼らは、罪の赦しを受け、良心の安らぎを得たので、喜びに満たされた。それは、彼らが……将来来られるイエス・キリストを深く信じたためである。」（モーサヤ4：2-3）

ベニヤミン王の民がささげた祈りは、わたしたちがステップ7に取り組んだときにささげた祈りと似ています。主の御霊が民に降って彼らに罪の赦しを与えたとき、彼らは平安と喜びを感じました。

- 平安と喜びを感じたとき、どのような経験をしてきたでしょうか。

- 生活の中で毎日平安と喜びを感じるとしたら、どのような気持ちだろうか。

戒めに従う

「わたしにつながっていなさい。そうすれば、わたしはあなたとつながっていよう。枝がぶどうの木につながってなければ、自分だけでは実を結ぶこと

ができないように、あなたがたもわたしにつながってなければ実を結ぶことができない。

わたしはぶどうの木、あなたがたはその枝である。もし人がわたしにつながっており、またわたしがその人とつながっておれば、その人は実を豊かに結ぶようになる。わたしから離れては、あなたがたは何一つできないからである。……

もしわたしのいましめを守るならば、あなたがたはわたしの愛のうちにおるのである。それはわたしがわたしの父のいましめを守ったので、その愛のうちにおるのと同じである。

わたしがこれらのことを話したのは、わたしの喜びがあなたがたのうちにも宿るため、また、あなたがたの喜びが満ちあふれるためである。」（ヨハネ 15：4—5, 10—11）

- 救い主の戒めを守るなら、「〔わたし〕は〔主〕の愛のうちにおるのである」（10節）とは、わたしにとってどういう意味だろうか。

- これらの節によると、主につながっていることに対して約束された祝福にはどのようなものがあるだろうか。

- 救い主の戒めを守ることに、今どのように感じているだろうか。

- 戒めを守ることはどのような点で神に対するわたしの愛の表現となるだろうか。

神の愛

「神を第一に考えれば、ほかのすべてのものは正しい位置に落ち着くか、またはわたしたちの生活の中から消えていくかのどちらかです。主への愛は、感情の欲求や時間の要求、興味、物事の優先順位をコントロールします。」（エズラ・タフト・ベンソン「偉大な戒め—主を愛する」『聖徒の道』1988年6月号，4参照）

神の憐れみと慈しみをこのように深く理解するようになったわたしたちは、恐らく、神の愛を、すなわち神への愛と神からの愛を、すでに感じ始めているでしょう。

- 各ステップに取り組んでいる間、愛が増していくのを感じてきただろうか。もし感じてきたとしたら、それはなぜだろうか。

- ステップ7の取り組みは、自分の優先順位を再調整し、生活の中で神を第一にするのにどのように役立ってきただろうか。

- 神の右に見いだされるには何をしなければならぬだろうか。

イエス・キリストの御名を受ける

「さて、あなたがたが交わした聖約のために、あなたがたはキリストの子と呼ばれ、キリストの息子および娘と呼ばれる。……

……キリストの御名を受けて、神と聖約を交わしたあなたがたは皆、生涯の最後まで従順であってほしい。……

このとおりにする者はだれでも、自分がどのような名で呼ばれるか分かるので、神の右に見いだされるであろう。なぜならば、キリストの御名で呼ばれるからである。」（モーサヤ5：7-9）

- キリストの御名で呼ばれ、主を代表するとはどういう意味だろうか。

- バプテスマを受けるとき、そして聖餐を受けるとき、わたしは何をすると聖約するだろうか。（モーサヤ5：7-9；18：8-10, 13；教義と聖約20：77, 79参照）



ステップ8—自分が傷つけた人の名前をすべて書き出し、進んで償いをする。

基本原則—償う準備をする

立ち直りを始める前、わたしたちの依存的な生き方は破壊的な威力を持つ竜巻のようなもので、それはあらゆる人間関係を寸断し、後に残ったのは山のようながれきでした。ステップ7に取り組みながら、わたしたちは救い主の憐れみが持つ癒しの力を感じ、壊れた人間関係を修復したいと強く願うようになりました。ステップ8は、自分が傷つけた人や団体の名前を書き出し、がれきを取り除き、関係を再建するために計画を立てる機会です。

立ち直りのステップに取り組んでいく中で、12のステップの靈感に満ちた点の一つはそれらが書かれている順番であることに気づきました。大きな勇気が必要とするステップの前に、準備のステップが置かれていることがよくあるのです。ステップ8は、それまでのすべてのステップとともに、ステップ9への準備です。ステップ9では、自分が持っている以上の勇気が求められるのです。

すでにステップ8に取り組んだ人から学んだことは、準備をせずに衝動的に急いで償いをするのは、償いをまったく行わないのと同じくらい有害である可能性があるということです。そこで、わたしたちは時間を取って祈り、伴走者や教会指導者など信頼で

きる人に助言を求め、計画を立てました。ステップ8で行ったこの準備のおかげで、ステップ9で人々に連絡を取り始めたときに、関係がさらに悪くなるのを防ぐことができました。

リストを作成する

関係を築き直す前に、わたしたちは損なわれた関係を特定し、リストを作る必要がありました。リストの準備には、ステップ4の棚卸し表が役立ちました。祈りの気持ちで棚卸し表を見直すと、御霊の助けによって、自分が害を及ぼした人間関係を特定することができます。わたしたちの中でステップ4で表を作成した人は、これらの人々や団体をより簡単に特定することができました（表の例については付録を参照してください）。

リストを作成する際に、以下の指針が役立ちました。わたしたちはこう自問しました。「過去または現在の自分の生活の中で、一緒にいると気まずい思いや落ち着かない気分になる人、あるいは恥ずかしく思う人がいるだろうか。」そうした人々の名前を書き留め、自分の感情を正当化したり、彼らに対する否定的な行動の言い訳をしたりしたい気持ちを退けました。自分が故意に傷つけようとした人と、傷つけるつもりはなかった人の名前を含めました。すでに

この世を去った人や、連絡を取る方法が分からない人もリストに加えました。そのような特別なケースについては、ステップ9に取り組んだときに対処しました。ステップ8に取り組む際、正直になる勇気を持つことに焦点を当てました。

わたしたちは小さなことも見逃さないようにしました。たとえ相手を攻撃するつもりはなかったとしても、アディクションにふけていた間に自分がほかの人々に及ぼした害について正直に考えました。自分の怒りや、無責任、短気、批判、いらだち、不正直、恥ずべき行いで傷つけた、愛する人々や友人の名を書き出しました。また、何らかの形でほかの人の重荷をさらに増していたなら、その人の名前もリストに加えました。自分がついたり破ったりした約束、操ったり利用したりしたことによって影響を受けたすべての人を挙げるよう努力しました。自分がまだ赦していない人たちのことも思い浮かべ、その人たちもリストに加えました。

自分が害を及ぼしたすべての人を書き出した後、もう一人の名前をリストに加えました。自分自身です。アディクションにふけていたときに、ほかの人々と同様に、自分自身にも害を及ぼしていたからです。自分自身に償う最善の方法は、アディクションから立ち直る生活を送ることです。神はわたしたちが自分自身を赦し、償えるよう助けてくださいます。神の愛と赦しを感じるにつれ、恥じる気持ちは償いたいという思いに変わっていきました。

進んで行いたいと思うようになる

リストを作った後は、償いたいと思うようになる必要がありました。わたしたちは自分が傷つけた人々と団体のリストを作りましたが、その人たちの名前を思い浮かべるとき、わたしたちの多くが、自分のことも傷つけたそれらの人々に対する憤りの感情に心をかき乱されずにはいられません。人は、互いに相手を憎む悪循環に陥ることがよくあります。この悪循環を断ち切るには、だれかが進んで赦さなければなりません。

否定的な気持ちを正直に告白したとき、神はわたしたちが憎悪の悪循環を断ち切るのを助けてくださいました。神がわたしたちを赦してくださると同じように、わたしたちも人を赦す必要があることを、神はわたしたちに示されました。自分はすべての負債を赦してもらったが人を赦したくなかった男性の

たとえの中で、男性の主人は彼にこう言いました。「わたしに願ったからこそ、あの負債を全部ゆるしてやったのだ。わたしがあわれんでやったように、あの仲間をあわれんでやるべきではなかったか。」(マタイ18:32-33)

自分を傷つけた人々に対して償いたいと思えるようになろうともがく中で、わたしたちはキリストの恵みを求め、主がわたしたちに与えてくださると同じ憐れみをわたしたちも彼らに示せるよう嘆願しました。わたしたちは彼らの幸いを祈るようという救い主の勧告を受け入れ、自分が望むすべての祝福を彼らが受けられるように願い求めました(マタイ5:44参照)。

ステップ8に取り組むとき、このステップは自分自身であろうとほかの人であろうと、だれかに恥をかかせるためのものではないことを覚えておくように努めました。こじれた人間関係と、その関係における自分の役割をわたしたちが正直に直視するとき、救い主は罪悪感と恥じる気持ちの重荷を取り除いてくださることを、わたしたちは経験から知っています。ステップ8で、わたしたちは新しい心をもって自分自身やほかの人、そして人生とかわり始めました。生活の中で、争いや否定ではなく平安を感じるようになりました。

人を不当に裁いたり、その人の生活や過ちを数え上げたりするのを進んでやめるようになりました。自分の好ましくない行動を過小評価したり、それについて言い訳したりするのを進んでやめるようになりました。償いたいと思うようになることによって、天の御父がわたしたちの努力を喜んでおられると知ることがもたらす平安を覚えました。このステップは、救い主に過去の過ちから解放していただくための行動を取る助けとなりました。進んで償いをするようになることで、ステップ9に取り組む準備ができました。

行動のステップ

このプログラムは行動のプログラムです。わたしたちの進歩は、日々の生活の中でこれらのステップを着実に実践することにかかっています。これは「ステップに取り組む」こととして知られています。以下の行動は、わたしたちがキリストのもとに来て、立ち直りの次のステップを踏むために必要な導きと力を受ける助けとなります。

自分が傷つけた、あるいは害を及ぼした人々のリストを作成する

リストを準備する際、伴走者が導いてくれました。そしてわたしたちは書くことが非常に有益であることを再び知りました。わたしたちの多くは、簡潔かつ具体的に書くために、次の概要を利用しました。

まず、ステップ4の棚卸し表を使用して、連絡を取る必要のある人や団体をリストにしました。

それぞれの横に、償いをする必要がある簡単な理由を記入しました。

次に、御霊に導かれるままに、リストに載っている人たちに直接、あるいは電話で、あるいは手紙や電子メールで連絡を取る計画を立てました。その計画を、伴走者または信頼できる助言者とともに確認しました。

最後に、目標の日付を記入しました。その人に連絡した日付とその結果を書き込むための余白を残しておきました。（付録の表が役に立ちます。）

赦す

自分を傷つけた人に赦しを求めるのは難しいことです。もしこの問題に苦しんでいるなら、まず自分が赦す必要のある人々のリストを作り、その後、自分が赦しを求める必要のある人々のリストを作ると役立つことがあります。両方のリストに同じ名前が挙がるのを見て、驚くかもしれません。

リストに挙げた人々を赦せるように祈りの気持ちで努力する際、自分自身に忍耐強くある必要があります。ジェームズ・E・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〔て償いをする〕までは赦さないという人もいます。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。……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。」（「赦しのもたらす癒しの力」『リアホナ』2007年5月号、68）

だれかを赦すとは、その人の好ましくない選択を大目に見たり、わたしたちを虐待するのを容認したりすることではありません。しかし、赦すことによって、わたしたちは霊的、情緒的、身体的に前に進むことができます。自分に害を与えた人が束縛の状態にあるのと同じように、わたしたちも赦そうとしなければ囚われた状態となります。人を赦すときに、わたしたちは「心をむしばみ、腐敗させ、最終的には破壊してしまう」（トーマス・S・モンソン「隠れたくさび」『リアホナ』2002年7月号、21）力を持つ感情を捨て去るのです。また、赦すことは、わたしたちがより豊かに御霊を受け、弟子としての道を歩み続ける助けとなります。当時大管長会であったディーター・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。」（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、77）

慈愛を求めて祈る

あなたは償いをするを、かつてのわたしたちと同じように恐れているかもしれませんが、救い主の助けがあれば、機会が訪れたときにリストに載っている人々に進んで会えるようになることを証します。わたしたちは、人々が何をするか、何を言うかを恐れるのではなく、神を信じる信仰によって生きる勇気を祈り求めることによって、償いをする準備をしました。そして、恥じる気持ちや恐れではなく、福音の原則に従おうと努めました。わたしたちを助けてくれた力強い原則の一つは、慈愛、すなわち「キリストの純粹な愛」（モロナイ7：47）でした。

ステップ8に取り組む前、わたしたちの多くは、自分のあらゆる不完全さにもかかわらずイエス・キリストの愛を感じて驚きました。この主からの愛によって、わたしたちは主への大きな愛を感じ、主に従いたいという望みを抱きました。主に従おうと最善を尽くしながら、わたしたちは自分自身とほかの人々に対する主の愛で満たされました。慈愛を祈り求め、時間とともにもっと進んで人を赦し、償いをしたいと思うようになりました。また、自分自身に対するより大きな愛と赦しを見いだしました。わたしたちはリストに載っている人々の心を、わたしたちに対する慈愛によって和らげてくださるよう神に願い求め、どのような結果も受け入れる強さを祈り求めました。

慈愛を求めて祈る中で、わたしたちの多くは、リストの中から一人を選び、2週間にわたって毎日、意識的にひざまずいてその人のために祈ることが助けになることを知りました。償いのリストは、解決できていない感情について天の御父に具体的に祈るのに役立ちました。祈っていると、最初は心がこもっていないように感じられても、最終的には奇跡的にも思いやりの気持ちを祝福として与えられました。極端な状況にある場合でも、赦し、償うために慈愛を求めて祈った人々を神は祝福してこられました。

研究と理解

以下の聖句と教会指導者の言葉は、立ち直りを助けてくれます。瞑想や研究に役立てたり、日記に記したりすることができます。最大の利益を得るために、正直に、具体的に書くことを忘れないでください。

- 生活の中で人々と穏やかに交わるために、ほかにどのような行動を取る必要があるだろうか。

キリストに穏やかに従う者

「わたしは、教会に属しているあなたがた、すなわち、今から後、天で主とともに安息を得るときまで、キリストに穏やかに従い、主の安息に入れるという十分な望みを得ているあなたがたに、話したいと思う。

わたしの同胞よ、わたしは、あなたがたが人の子らと穏やかに交わり暮らしているので、あなたがたのことをこのように判断している。」（モロナイ 7：3-4）

最初の7つのステップで、わたしたちはキリストに穏やかに従う者となる過程を歩み始めました。キリストとの関係が穏やかなものであるとき、人々とも穏やかに交わる備えがよくできています。

- 立ち直りのステップに順番に取り組むことは、キリストに穏やかに従う者となるためにどのような助けとなるだろうか。

神の完全な愛

「愛には恐れがない。完全な愛は恐れをとり除く。恐れには懲らしめが伴い、かつ恐れる者には、愛が全うされていないからである。

わたしたちが愛し合うのは、神がまずわたしたちを愛して下さったからである。」（1ヨハネ4：18-19）

- どうすれば自分と、自分が赦しを求める相手に対する神の完全な愛を信頼することができるだろうか。

- 神がわたしとすべての神の子供たちを愛しておられると知ることは、可能なときにはいつでも償うというわたしの決意をどのように強めてくれるだろうか。

人々に手を差し伸べる

「人をさばくな。そうすれば、自分もさばかれることがないであろう。また人を罪に定めるな。そうすれば、自分も罪に定められることがないであろう。ゆるしてやれ。そうすれば、自分もゆるされるであろう。

与えよ、そうすれば、自分にも与えられるであろう。人々はおし入れ、ゆすり入れ、あふれ出るまでに量をよくして、あなたがたのふところに入れてくれるであろう。あなたがたの量るその量りで、自分にも量りかえされるであろうから。」 (ルカ6：37-38)

和解しようとする努力を拒絶する人がいるのではないかと不安になるかもしれませんが、その不安のせいで、彼らをリストに載せなかったり、彼らに連絡する準備をやめたりするべきではありません。わたしたちが受ける祝福は苦痛よりもはるかに大きいからです。

「わたしたちは天の御父に近づけば近づくほど、滅びに向かっている人を思いやりをもって見るようになります。彼らを背負い、彼らの罪を背後に投げ捨てたいと思うようになります。……神に自分を憐れんでいただきたいと望むなら、互いに憐れみ合ってください。」 (Joseph Smith, in History, 1838-1856 [Manuscript History of the Church], volume C-1 Addenda, 74, josephsmithpapers.org)

- わたしたちは皆、イエス・キリストの憐れみを必要としている不完全な存在である。ステップ8に取り組む際、自分はイエス・キリストイエス・キリストの憐れみと恵みを受けるための扉を開いているのだ知ることは、どのような助けになるだろうか。

範は、わたしが人を赦すうえでどのような助けとなるだろうか。

人を赦し、赦しを求める

「そのとき、ペテロがイエスのもとにきて言った、『主よ、兄弟がわたしに対して罪を犯した場合、幾たびゆるさねばなりませんか。七たびまでですか。』」

イエスは彼に言われた、『わたしは七たびまでとは言わない。七たびを七十倍するまでにしなさい。』」
(マタイ18：21-22)

一度の悪事について赦したり、赦しを求めたりするのは、長期にわたって何度も繰り返された悪事について赦したり、赦しを求めたりするよりも容易です。過去または現在の人間関係で、自分が赦す必要のある、あるいは赦しを求める必要のある、長年にわたる状況について考えてください。

- 人を赦し、赦しを求める強さを、どうすれば得られるだろうか。

「わたしはあなたがたに言う。あなたがたは互いに赦し合うべきである。自分の兄弟の過ちを赦さない者は、主の前に罪があるとされ、彼の中にもっと大きな罪が残るからである。

主なるわたしは、わたしが赦そうと思う者を赦す。しかし、あなたがたには、すべての人を赦すことが求められる。」(教義と聖約64：9-10)

人を赦さないことは、もともとの過ちよりも大きな罪であると、イエスは教えておられます。

- 自分自身やほかのだれかを赦そうとしないことは、どのような点で救い主の贖いを否定することと同じなのだろうか。

- イエス・キリストはどのような点で人を赦すことの最も偉大な模範であられるだろうか。主の模

- 憤りや敵意は、肉体的、情緒的、霊的にどのようにわたしを傷つけるだろうか。

- 自分から進んで敵意と罪の悪循環を断つ者になろうとしているだろうか。

- これまで思いやりや愛を示してくれた人々は、どのようにわたしの心を動かし、行動を変えるよう促してくれただろうか。

敵意と罪の悪循環を断つ

預言者ジョセフ・スミスは、思いやりがどのように悔い改めと赦しにつながるかについて次のように述べています。

「人々に罪を捨てさせるために、手を取り、優しく見守ること以上に良い方法はありません。人々がほんの小さな親切や愛をわたしに示すとき、ああ、それはどんなにわたしの心を力づけるでしょう。しかし反対の場合、あらゆるつらい感情をかき乱し、人の心を落胆させる傾向があります。」 (Joseph Smith, in History, 1838-1856 [Manuscript of the Church], volume C-1 Addenda, 74, josephsmithpapers.org)

ステップ8—自分が傷つけた人の名前をすべて書き出し、進んで償いをする



ステップ9—自分が傷つけたすべての人々に、可能なかぎり、直接償いをする。

基本原則—償う

ステップ9に進んだとき、わたしたちは赦しを求める準備ができていました。悔い改めて、出て行って「自分たちがかつて……加えたすべての害悪の償いをしようと熱心に努め〔た〕」（モーサヤ27：35）モーサヤの息子たちのように、わたしたちは償いをしたいと望みました。それでも、ステップ9に立ち向かうときに、神がその御霊によって祝福してくださなければ、自分の望みを実行することはできないと分かっていました。わたしたちには勇気と、的確な判断力、慎重さ、分別、そして適切なタイミングが必要でした。これらの特質を、わたしたちの多くはその時点で持ち合わせていませんでした。ステップ9は、わたしたちが進んでへりくだり、主の助けと恵みを求めるかを再び試すものになることに、わたしたちは気づきました。

この困難なプロセスでわたしたちが経験したことをもとに、幾つかの提案をします。償いをしようとする際にきわめて大切なのは、感情的になったり、不注意であったりしてはならないということです。同様に大切なのは、償いを先に延ばさないことです。立ち直りの途上にある人の中には、恐れに負けて償いをするのを先に延ばしたとき、再び元の習慣に戻ってしまった人が大勢います。いつ、どのように償いをするべきかに

ついて、主の導きを求めて祈る必要があります。加えて、伴走者や教会指導者、そのほかの信頼できる人に相談することも有益です。

時々、リストに挙げた人と会うのを避けたいという思いに駆られるかもしれません。しかし、そのような誘惑に立ち向かってください。もちろん、特定の人と会うことが法的に制限されている場合は別です。謙遜な心と正直な気持ちで、分別をわきまえて本人に会う努力をするとき、傷ついた関係の修復が可能になります。会おうとしているのは償いをするためであることを相手に知らせてください。相手がその事柄について話したくないという意向を示した場合には、彼らの気持ちを尊重します。相手が謝る機会を与えてくれたら、その状況について簡潔かつ具体的に話してください。言い訳をしたり、相手を巧みに誘導したりしないように気をつけます。償いをする目的は、自分の行いを正当化することでも、人々を批判することでもありません。その目的は、自分の過ちを認め、謝罪し、可能なかぎり償うことです。たとえ相手の対応が友好的ではなく、無愛想であっても、議論してはいけません。一人一人に謙遜に話しかけ、自分を正当化せずに、和解を申し出てください。

一部の行為についての謝罪は、とりわけ難しい場合があります。例えば、窃盗や虐待のように、法的制

裁を伴う事柄について話す必要があるかもしれません。そのような場合、過剰に反応したり、弁解したり、償うのを避けたりしたくなるかもしれません。そうした非常に重大な問題の場合には、何か行動を起こす前に、祈りの気持ちで教会指導者や専門カウンセラーの助言を求めます。

場合によっては、直接償える方法がないかもしれません。相手が亡くなっていたり、居場所が分からなかったりする場合もあるでしょう。そのような場合でも、間接的に償うことができます。その人にあてて、後悔の念や和解を願う思いを伝える手紙を書くのもよいでしょう。たとえその手紙を届けることができなくてもかまいません。その人を思い起こさせるだれか別の人を見つけて、その人を助けるために何かをすることもできます。または、その人の家族のだれかを助けるために、匿名で何かをすることもできます。

また、時として、わたしたちは修復できないほどの害を及ぼしていることもあります。ニール・L・アンダーセン長老は次のように教えています。

「だれかを傷つけたり、怒らせたりした人によって正すことのできない多くの過ちがあり、完全に修復できない痛みや苦しみがあります。主の介入なしに、愛や清さ、徳、信頼、尊敬を回復することはできませんが、それでも、惜しみなく償い、苦しみを和らげることのできる可能性を決して退けないでください。……一部の罪に関しては、ほかの人々の人生を祝福し、主の御手に使われる者となって主の慈しみと恵みをほかの人々にもたらすことが、償いをする唯一の方法かもしれません。」(The Divine Gift of Forgiveness[2019], 218, 221)

これらの真実の原則を自分の新しい生き方に取り入れる決心をした瞬間から、わたしたちは生き方による償いを始めています。わたしたちが生き方を改め、立ち直る生活を送るとき、周りのすべての人に祝福がもたらされます。

償いをするために接触を図ることが、その人に苦痛を与えることや、害を及ぼすことさえあります。そのような恐れがあると思ったら、伴走者または信頼できる助言者とその状況について話し合ってください。立ち直りのこの段階が、決して相手にさらなる害や苦悩を招くようなことがあってはなりません。

過去のほとんどの行為について償いをした後でも、まだ顔を合わせられないと感じる人が一人か二人いるかもしれません。わたしたちの多くがそのような現実に対処しました。正直な祈りによって主に頼るようお勧めします。特定の人に対して依然として恐れや怒りを抱いているなら、多分、その人に会うのを先に延ばした方がよいでしょう。否定的な感情を克服するために、慈愛を持って、その人を主が御覧になっているように見ることができるように祈ることもできます。償いと和解が助けとなる前向きな理由を探してみるとよいでしょう。これらのことを実践し、忍耐強くあるならば、主は御自身の方法で、御自身の時に、リストに載っているすべての人に赦しを求めるための奇跡的な機会をあなたに与えることができになり、またそうしてくださるでしょう。

場合によっては、相手がわたしたちを赦そうとしなかったり、赦せなかったりすることがあります。わたしたちを赦しても、和解したり、関係を持ったりしたくないと思う人もいるでしょう。落胆したり、つらい思いをしたりするかもしれませんが、彼らの気持ちを受け入れ、彼らの選択の自由を尊重することが重要です。ステップ9は、償いをするために自分の役割を果たすことです。このステップでは、相手がわたしたちを赦したり、わたしたちと和解したりする必要はありません。償いをしようと誠実に努力する中で自分の役割を果たすとき、わたしたちはステップ9に取り組み、立ち直りの道を前進しているのです。

行動のステップ

このプログラムは行動のプログラムです。わたしたちの進歩は、日々の生活の中でこれらのステップを着実に実践することにかかっています。これは「ステップに取り組む」こととして知られています。以下の行動は、わたしたちがキリストのもとに来て、立ち直りの次のステップを踏むために必要な導きと力を受ける助けとなります。

相手に働きかける

ステップ8で、わたしたちはリストを作成し、リストに載っている人々にいつ、どのように働きかければよいかを祈りの気持ちで考えました。自分の計画について伴走者や信頼できる助言者と話し合い、ステップ9

に進んで（それが可能かつ適切な場合には）リストに載っている人々に連絡を取る準備ができました。償いをするために人々に連絡を取るとき、自分のアディクションについて微に入り細にわたって話す必要はありません。しかし、なぜ彼らと話す必要があるのかをよりよく理解してもらえるように、十分に詳しく分かち合うべきです。

自分の過ちを認め、物事を正すために自分に何ができるかを尋ねましょう。わたしたちを赦すかどうかは、その人次第です。働きかけた相手は、わたしたちが答えるのが適切な質問を抱えているかもしれません。質問には、関係をさらに損なわないように答えることを忘れないでください。明確に答えられない場合は、このことについてもっと考えたいので、また連絡すると伝えてください。その後、伴走者または信頼できる助言者と、これらの質問にいつどのように答えるかについて話し合うことができます。

このプロセスの間、時々感情的になることがあります。平静を保ち、訪問の目的に集中できるよう、主の助けを祈り求めます。ほかの人がしたことを持ち出したり、それに焦点を当てたりすることで、自分の行いを正当化したり説明したりする誘惑に駆られるかもしれませんが、この誘惑を退けるべきです。わたしたちは自分の行いを償うことに集中し続ける必要があります。

償いをするために自分に何ができるかを、不当に扱った相手と話し合います。例えば、お金を返済して償う必要がある場合、相手は負債を免除してくれるかもしれませんし、元本のみを返済を求めたり、あるいは利息を要求したりしてくるかもしれません。相手の期待にこたえる必要はないかもしれません。しかし、償いのためにわたしたちが何をする必要があると相手を感じているかを理解することは重要であり、それについてよく祈って考えるべきです。

償いをした後、ステップ4で作成した表の最後の二つの列を完成させます（付録にある表の例を参照してください）。連絡を取った日付、償いの内容、および結果を記入します。その後、結果について伴走者と話し合います。わたしたちは、リストに載っている人々と良い関係になるために自分ができるかぎりのことをしようと努力していると認識しています。物事を正すために最善を尽くしてきましたし、自分たちの癒せないものを主が癒してくださると信頼す

ることができます。平安は主と自分の関係を通してもたらされます。相手には、自らの望むように応じる選択の自由があります。

立ち直りがもたらす祝福を認識する

勇気を振り絞って償いをするとき、それまでのステップに取り組むことで受けた祝福を振り返って確認することが励みになりました。立ち直りがもたらす祝福が自分の期待をはるかに上回っていることに気づき始めました。あなたの生活における変化のリストを作り始めるようお勧めします。ここでは、立ち直りのこの時点に至るまでに、わたしたちが気づいた自分自身における変化をいくつか紹介します。

- 自分に対する神の完全な愛を感じる。
- 生活の中で新たな喜び、幸福、自由を感じる。
- 人々や人間関係、状況をより深遠な視点で理解するようになり、他者への共感が増した。
- 人生に新しい方向性と目的を見いだした。
- 自分やほかの人を受け入れ、愛する気持ちが深まった。
- 自分自身のことよりも、助けを必要としている人々に仕えることにもっと焦点を当てるようになった。
- イエス・キリストの無限の贖罪をより強く、身近に感じる。
- 永遠の未来への希望と信仰が増した。
- 生活や経済的な状況に対する恐れが少なくなった。
- 赦されたと感じ、容易に人を赦せるようになった。
- 神の力があれば、自分だけではできないことができると信じている。

あなたの生活には、もっとたくさんの変化があるかもしれません。あなたのリストを作り、だれかと共有してください。 _____

研究と理解

以下の聖句と教会指導者の言葉は、立ち直りを助けてくれます。瞑想や研究に役立てたり、日記に記したりすることができます。最大の利益を得るために、正直に、具体的に書くことを忘れないでください。

ほかの人々に良い影響を及ぼす

「主の御霊はわたしに、『あなたの子供たちが多くの人の心を惑わして滅びに至らせることのないように、善を行うことを彼らに命じなさい』と言われる。したがって、わが子よ、わたしは神を畏れてあなたに命じる。罪悪から遠ざかりなさい。

思いと勢力と力を尽くして主に立ち返りなさい。だれの心をも悪いことを行うように惑わしてはならない。むしろ彼らのところに帰り、あなたの過ちと、あなたが行った悪事を認めなさい。」（アルマ39：12-13）

アディクションが招く最も有害な結果の一つは、ほかの人に影響を与えて彼らがアディクションに陥ることです。

- わたしはこれまでの人生で、だれにこのように影響を与えてきたでしょうか。

- この聖句に記されているアルマの教えによれば、これらの人々に償いをするための勇気をどこから得られるだろうか。

強いられるのではなく、説き勧められる

「来たいと思う者はだれでも来て、価なしに命の水を飲むことができる。また、来たいと思わない者はだれも来るように強いられない。しかしその者は、終わりの日にその行いに応じて回復を受ける。」（アルマ42：27）

ステップ9に取り組むべき説得力のある理由はたくさんありますが、ほかに選択肢はないという正当化や偽りのわなに決して陥ってはいけません。アディクションからの立ち直りプログラムは、強いるプログラムではなく、説き勧めるプログラムです。

- わたしは償いをするように説き勧められていると感じているだろうか、それとも強いられていると感じているだろうか。

- この聖句によると、わたしが説得される理由にはどのようなものがあるだろうか。

神にお会いする用意をする

「進み出て、もはや心をかたくなにしないでほしい。見よ、今があなたがたの救いの時であり、救いの日である。したがって、あなたがたが悔い改めて心をかたくなにしなければ、偉大な贖いの計画はすぐにあなたがたに効果を及ぼすであろう。

見よ、現世は人が神にお会いする用意をする時期である。まことに、現世の生涯は、人が各自の務めを果たす時期である。」（アルマ34：31-32）

- 心を和らげて償いをするとき、何を成し遂げることになるだろうか。

- 神にお会いする用意をしていることにもなるのだと理解するとき、償いをしようという思いがどのように強まるだろうか。

- 立ち直りを通じて救い主により近づくことは、救い主の教会と再び一体感を持つうえでどのように助けとなってきただろうか。

教会に活発でいる

「そして、〔息子アルマとモーサヤの息子たち〕はゼラヘムラの全地を旅し、……自分たちがかつて教会に加えたすべての害悪の償いをしようと熱心に努め、自分たちのすべての罪を告白し、自分たちが見たすべてのことを告げ、また自分たちの言葉を聞きたいと望んだすべての人に、預言と聖文について解説した。」（モーサヤ27：35）

アディクションが原因で、教会に出席するのをやめる人々が大勢います。ほかの人の過ちを理由に挙げて、自分があまり教会に参加していないことを正当化する人々もいます。

- 末日聖徒イエス・キリスト教会に活発であることで、わたしはどのような経験をしてきただろうか。

- 教会に活発でいることは、償いをし、よりいっそう立ち直るうえでどのように助けとなってきただろうか。

自発的な償い

「盗んだものや損害を与えたもの、汚したものを可能なかぎりすべて元どおりにしなければなりません。自発的な償いは、皆さんができるかぎりのことをすべて行って悔い改めようと決意していることを、主に具体的に示す証拠となります。」（リチャード・G・スコット「赦しを得る」『聖徒の道』1995年7月号，82）

- 償いをすることで、謙遜で正直な生活を送ると決意していることを、主に対するだけでなく自分自身やほかの人に対しても、どのように証明することになるだろうか。

心の思い

「悔い改めて主の戒めを守る者は赦されるであろう。」（教義と聖約1：32）

償いをする中で、わたしたちを赦そうとしない人々に直面するかもしれません。恐らく、彼らは今でもわたしたちに対して心を閉ざしているか、あるいはわたしたちの意図を信用していないのかもしれませんが。

- 主はわたしの心の思いを理解しておられ、悔い改めて償いしようとするわたしの試みを受け入れてくださると知ることは、たとえほかの人々はそうではなくても、どのような助けとなるだろうか。

わたしたちのために主がしてくださること

「人は自分の罪を赦すことはできませんし、罪の結果から自分を清めることもできません。しかし人は罪を犯すことをやめ、その後正しい行いを行うことができます。そのような行動は主に受け入れられ、考慮に値するものです。けれども、自分では償えないような過ちを自分やほかの人々に行ったときには、だれがそれを償うのでしょうか。悔い改める人の罪は、イエス・キリストの贖罪によって洗い流されます。たとえ紅のように赤くても、羊の毛のように白くされるのです。これは皆さんに与えられた約束です。」（Joseph F. Smith, in Conference Report, Oct. 1899, 41）

償いをしようとするとき、次のように考えて気を落とさないでください。「これは不可能だ！わたしがこの人に対して犯した過ちを十分に償う方法などあるはずがない！」確かにそうかもしれませんが、あなたに修復できないことを修復することがおできになるイエス・キリストの力について考えてください。わたしたちは、自分にできないことをイエス・キリストがしてくださると信頼しなければなりません。

- 主を信頼していることをどのように示せるだろうか。そのような信頼をどうすれば深められるだろうか。



ステップ10—個人の棚卸しを継続し、過ちを犯したときには直ちにそれを認める。

基本原則—日々の自己評価

ステップ10は、霊的な思いを抱く新しい生き方において進歩する助けとなります。このステップでは、自己評価を通して日々責任を負い、見つけたことを受け入れ、速やかに悔い改めます。わたしたちは完全ではなく、立ち直る過程において、そして人生において、これからも間違いを犯すでしょう。一つ一つのステップを完璧に完了しなければ、あるいは間違いを犯さずに生活しなければ、立ち直りは進まないのではないかと心配する人がいるかもしれません。ステップ10は、完璧な生活を送らなければならないというプレッシャーからわたしたちを守ってくれます。立ち直りの道を進みながら、自分は絶えず主を必要としていることを思い起こします。

モルモン書の中で、アルマは心の大きな変化にはキリストの贖いと復活を信じる信仰が必要であると教えています（アルマ5：14–15参照）。アルマは裁きの日における状況を用いて、わたしたちが自分自身に問うことのできる質問の例を複数挙げ、キリストの贖いの力に心を開くうえで、正直な自己評価が果たす重要な役割を強調しました。自分の感情、思い、動機、行いについて、アルマが勧めた自分の本心を探求するような問いかけをすることで、この原則を応用することができます。日々の自己評価と主の贖いの助けに

よって、否定や自己満足に陥らず、アディクションに逆戻りするのを防ぐことができます。

立ち直りの過程のすばらしさは、主にわたしたちの思いや気持ち、心を変えていただくことにあります。その結果、わたしたちの行動も変わります。先人たちは、あらゆる形の高慢に気をつけ、へりくだって自分の弱点を天の御父に委ねるようにと勧めました。日々の自己評価によって、助けが必要なときに気づくことができ、以前の習慣に戻るのを防ぐことができます。

否定的な思いや感情を抱くのは、正常なことです。心配になったり、自己憐憫、不安、憤り、情欲、恐れを感じたりしたときは、すぐに御父に頼り、平安と物事の全体像を見る力を与えてくださるようお願い求めることができます。また、自分が依然として否定的な思い込みにとらわれていることに気づくかもしれません。変わるために誠実に努力できるよう、天の御父に助けを求めることができます。ステップ10に取り組むことで、わたしたちはもう正当化したり、言い訳したり、ほかの人や物事のせいにしったりする必要を感じなくなります。わたしたちの目標は、救い主とその恵みに心を開き、思いを集中させることです。

ステップ10は、毎日の棚卸しをすることによって取り組みます。一日の計画を立てるとき、自分の行動と動機についてよく祈りながら吟味します。やろうとして

いることが多すぎるだろうか。または少なすぎるだろうか。霊的、情緒的、身体的な面で自分の基本的な必要に心を配っているだろうか。ほかの人々に奉仕しているだろうか。現代において、つらい状況やストレスの多い状況はあるだろうか。これらの難しい状況に対処するために、ほかの人の助けが必要だろうか。以前の行動や思考パターンが見られるだろうか。このような質問は、目的を持って生活し、立ち直りを強め、イエス・キリストに近づく助けとなります。

時間を取って考え、思い巡らし、これまでに学んだステップを実践することによって、いつでも自分自身を評価することができます。危機の瞬間にあるときは、次のように自問し、神に問いかけることができます。「わたしの性格上のどの点が引き金となっているだろうか。わたしのどんな行動がこの問題の一因となっているだろうか。わたしの嘘偽りない言動で、自分も相手も尊重する形での解決をもたらすものがあるだろうか。」次のように思い起こすとよいでしょう。「主は全知全能であられる。このことを主に委ね、主を信頼しよう。」

ほかの人に対して否定的な行動を取ってしまった場合には、できるかぎり早く償いをするように努めます。プライドを捨てることが大切であり、「わたしが間違っていました」と心から言うことが、「愛しています」と言うのと同じように関係の修復において重要である場合が多いことを覚えていてください。

一日の終わりに、その日のことを評価します。自分はどうかだっただろうか。否定的な行いや思い、感情について、まだ主と相談する必要があるだろうか。物事をより明確に把握できるように、家族、友人、伴走者、信頼できる助言者と話すこともできます。

もちろん、最善を尽くしても、これからもわたしたちは間違いを犯すでしょう。しかし、日々の自己評価は、それらの間違いに対する責任を受け入れることにつながります。日々自分の思いと行動を吟味し、解決し、救い主を通して悔い改めるとき、否定的な思いや感情は消えていきます。

「日々欠かさず悔い改めに取り組むことほど、霊を自由にし、気高くするもの、言い換えればわたしたち個人の進歩に不可欠なものはありません。悔い改めは一つの出来事ではなく、一連の過程であって、幸福と心の平安を得る鍵です。信仰と相まって、悔い改めは

イエス・キリストの贖いの力に手を伸ばせるようにしてくれます〔2ニューファイ9：23参照〕。」（ラッセル・M・ネルソン「行いを改善し、より良くなれます」『リアホナ』2019年5月号、67）

日々の自己評価、つまり日々の悔い改めは、救い主が与えてくださる喜びと自由を経験する助けとなります。わたしたちはもう主やほかの人々から孤立して生活していません。困難に立ち向かってそれを克服するための強さと信仰を得ています。自分の進歩を喜び、練習と忍耐によって引き続き立ち直りの道を歩むことができますと信頼することができます。

行動のステップ

このプログラムは行動のプログラムです。わたしたちの進歩は、日々の生活の中でこれらのステップを着実に実践することにかかっています。これは「ステップに取り組む」こととして知られています。以下の行動は、わたしたちがキリストのもとに来て、立ち直りの次のステップを踏むために必要な導きと力を受ける助けとなります。

日々の霊的な備え

日々の自己評価の重要な部分は、一日の計画を立て、計画を実行し、一日の終わりにその進捗を確認することです。意図的にこれを行うとき、わたしたちは以前の習慣に逆戻りすることから守られます。

デビッド・A・ベドナー長老は、朝、主とともに一日の準備をするよう勧告しています。「朝の意義深い祈りは、日々の霊的な創造を行うために重要なものであり、その日の物質的な創造、すなわちその日達成する事柄に先立ちます。」（「常に祈りなさい」『リアホナ』2008年11月号、41）

一日を通じて、わたしたちは助けと導きを求めて心の中で祈り続けます。物事が計画どおりに進まないこともあります。柔軟になり、絶えず天の御父の助けを求めする必要があります。

ベドナー長老は、さらに次のように助言しています。「一日の終わりに、再びひざまずいて御父に報告をします。その日の出来事を振り返り……ます。」（「常に祈りなさい」41-42）主とともに出来事を確認して一日を振り返るとき、わたしたちは成功を

祝い、足りなかったかもしれない部分を認識することができます。悔い改めや償いをするために何を必要があるか、次回はどうすれば改善できるかについて、主と相談します。

日々の悔い改め

「一日ずつ」といった表現をよく耳にしますが、それは一瞬一瞬を大切に生きるという意味です。自分の思い、感情、行動に絶えず注意を払うことで、悔い改めて天の御父に近づく機会が得られます。悔い改めるとき、悔い改めは悲しい、自分を拘束する過酷な試練ではなく、喜びと解放を享受する経験であり、行うのが楽しみなものであるという真理を見いだします。

日々悔い改める中で、さらに欠点を発見したり、注意や、場合によっては償いを必要とする過去の行いを思い出したりすることがあるかもしれません。以前に取り組んだ、自分の欠点を取り除いたり、償ったりするのためのステップに再度焦点を当てるのが、日々の悔い改めの一部になるかもしれません。日々悔い改める努力から学んだことを伴走者とともに振り返ることで、完全に悔い改めるためにほかに何を必要があるかを明らかにすることができます。また、正しい権能を持つ神権指導者に告白する必要があるかもしれません。

ラッセル・M・ネルソン大管長はわたしたちに、「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」（「行いを改善し、より良くなれます」『リアホナ』2019年5月号、67）と促しています。日々へりくだり、正直であろうと努めるとき、わたしたちは救い主に近づきます。救い主は弟子たちにこう言われました。「だれでもわたしについてきたいと思うなら、自分を捨て、日々自分の十字架を負うて、わたしに従ってください。」（ルカ9：23）日々悔い改め、自分の十字架を負って救い主に従うことは、ステップ11に向けた準備となります。

研究と理解

以下の聖句と教会指導者の言葉は、立ち直りを助けてくれます。瞑想や研究に役立てたり、日記に記したりすることができます。最大の利益を得るために、正直に、具体的に書くことを忘れないでください。

自分の思い、言葉、行いに注意を払う

「もし自分自身や自分の思い、言葉、行いに注意を払わず、神の戒めを守らず、主の来臨について聞いた事柄を生涯の最後まで信じ続けないならば、あなたがたは滅びるに違いない。おお、人々よ、覚えておきなさい。滅びてはならない。」（モーサヤ4：30）

車の運転中、自分の行動に注意を払わなかったら、危険であるばかりか、命取りになることすらあるでしょう。自己認識について書いてください。

- 再びアディクション（と破滅）に転落するのを避けるために、自己評価はどのように役立つだろうか。

謙遜と自制

「やむを得ずへりくだるのではなく、自らへりくだる人々は幸いである。」（アルマ32：16）

否定的な思いが高じて人の感情を傷つける行動に走る前に、自ら進んでそのような思いを消し去ることは、強えられることなくへりくだる一つの方法です。自らへりくだることについて書いてください。試しに一日、否定的な思いを消し去るよう努めてください。

- どのような祝福がもたらされるでしょうか。

- これらの原則に一日ずつ従って生活すればよいと知っていることは、どのような助けとなるだろうか。

今を生きる

「人は光を受ければ受けるほど、悔い改めの賜物を求めるようになります。また、神の御心に従えなかったときには、それだけ必死に自分を罪から解き放とうと努力します。……こうして、日々刻々と悔い改めて主を求めるので、神を畏れる人や義人の罪は絶えず赦されるのです。」(Bruce R. McConkie, *Doctrinal New Testament Commentary* [1973], 3:342-43)

これらのステップで述べられている原則に従って生活することから得られる精神的、情緒的、霊的な面における最も有益な効果の一つは、今現在を生きることができるようになることです。

- ステップ10は、必要に応じて、一瞬一瞬人生に取り組むうえでどのような助けとなるだろうか。

悔い改めと赦しを継続する

「悔い改めて真心から赦しを求めた者は、その度に赦された。」(モロナイ6:8)

真心から悔い改める度に主は喜んで赦して下さると知っていれば、思いどおりにできないことがあっても、その度にもう一度努力しようとする勇気が得られます。

- 真心から悔い改めて赦しを求めるとは、自分にとってどういう意味だろうか。

- 毎日、一日の終わりに棚卸しをすることは、怒りやそのほかの有害な感情を抱き続ける傾向を克服するうえで、どのように役立つだろうか。

忍耐する

「わたしはあなたがたが謙遜であり、従順で素直であり、容易に勧告に従い、忍耐と寛容に富み、すべてのことについて自制……するように願っている。」
(アルマ7：23)

「継続は力なり」ということわざがありますが、この言葉を作った人はどのくらい忍耐して継続すればよいかという点には言及していません。忍耐強く日々の償いや日々の棚卸しを続けるとき、わたしたちは立ち直りの道を前進します。

- 自己評価と日々の償いをすることは、わたしが謙遜であり、霊的に成長し続けるのをどのように確かなものとしてくれるだろうか。

生涯にわたる改善

「わたしが今もなお末日聖徒の皆さんに訴えなければならぬと感じているのは、福音の原則をわたしたちの生活に、すなわちわたしたちの行いと言葉のすべてにしっかり当てはめていかなければならないということです。そのためには全人格を、そして全人生を自己改善のためにささげ、イエス・キリストに示された真理を理解するように努めなければなりません。」*(Discourses of Brigham Young, sel. John A. Widtsoe [1954], 11)*

これらのステップに取り組むことは、福音の原則を「しっかり当てはめてい〔く〕」ことだとと言えるでしょう。

- 日々進んで自分自身をあらゆる点（行い，言葉，思い，感情，信じていること）について評価することは，生涯にわたって熱心に改善に取り組むうえでどのような助けとなるだろうか。

Blank lined area for writing responses to the question above.



ステップ11—祈りと瞑想を通して、主の御心を知ることができるよう、またそれを実践する力が得られるよう願い求める。

基本原則—個人の啓示

ステップ11では、主の御心を知ろうと努め、それを実践する力が得られるよう祈ることに日々真剣に取り組めます。わたしたちは、神がわたしたちに語りかけたいと望んでおられること、そしてわたしたちは神の声を聞く方法を学べることを知りました。ラッセル・M・ネルソン大管長は次のように述べています。「神はほんとうに皆さんに語りかけたいと思っておられるでしょうか。そのとおりです。」（「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）このステップの目的は、イエス・キリストの声を聞き、個人の啓示を受け、それに従って生活する能力を高めることです。個人の啓示を受けたいというこの望みは、かつてアディクションの中で道を見失っていたときに経験していた強い欲求とは対照的です。

かつてわたしたちは、希望や喜び、平安、充足感を、アルコールや薬物、情欲、不健全な食習慣、そのほかの依存性行為や強迫行為など、この世のものが与えてくれると考えていました。何かに依存することによって否定的な感情をまひさせることで、それから逃れることが習慣になっていました。わたしたち

の中には、神にだけは頼らずにほかの何かで人生のむなしさを満たそうとしていた人たちがいました。時がたつにつれ、アディクションが及ぼす好影響はどれも短期的で、見せかけの解決策であり、むなしままであることに気づきました。

啓示を求めることは、永続的な立ち直りを達成するための重要なステップです。ネルソン大管長は次のように述べています。「個人の啓示を受ける皆さんの現在の霊的な能力をさらに伸ばすように、強くお勧めします。なぜなら、主はこう約束しておられるからです。

『あなたは求めれば、啓示の上に啓示を、知識の上に知識を受けて、数々の奥義と平和をもたらす事柄、すなわち喜びをもたらす永遠の命をもたらすものを知ることができるようになるであろう。』〔教義と聖約42：61〕」（「教会のための啓示、わたしたちの人生のための啓示」95）

わたしたちは、自分には救い主イエス・キリストが必要であることを認め始め、自分の人生における主の役割を理解するようになりました。祈るとき、最初はぎごちなく、自分は経験不足だと感じる人もいましたが、御父とより親密な関係を築くために、イエス・キリストの御名によって御父に祈り始めまし

た。神と一緒になら、神とともに取り組んでいないときよりもはるかに多くのことを成し遂げられると、わたしたちは知っています。わたしたちは、立ち直りの過程とはアディクションや悪習を断った状態だけに焦点を当てたものではないことを学び始めました。そこには、主の導きを生活のあらゆる面に招き入れることが含まれるのです。

祈り、瞑想し、聖文を研究することは、キリストのもとに来るために不可欠です。また、わたしたちが主の声を聞き、主の御心を行う力を受けるのを助けてくれます。自分が主の神聖な導きと強さを頼りとしていることを知っているわたしたちは、謙遜に祈るように努めています。一日を通じて、立ち止まって瞑想し、心を静め、静かな細い声を聞こうと努めています。わたしたちは聖文を、特にモルモン書を研究しています。主はわたしたちに導きと力を与えたいと望んでおられることを、聖文は証しているからです。これらのことを行うとき、わたしたちは個人の啓示を経験し、導きと指示と慰めを与えてくれる「御子の御霊を〔いつも〕受け〔る〕」（モロナイ4：3）という祝福にあずかります。

わたしたちの多くにとって、個人の啓示を受けるという考えは難しいものでした。自分は神の愛を受けるにふさわしくないと思い込んでいたからです。アディクションにあるわたしたちは、天の御父とイエス・キリストは自分に語りかけるほど気にかけてくださってはいないと思っているか、自分の過去のために自分は啓示を受ける権利を失ってしまったと思っているかのいずれかでした。中には、自分は個人の啓示を受けたことなどないと思っている人もいました。わたしたちは祈り、瞑想しましたが、何も起こらないように思えました。何も特別なものを感じませんでした。認識できるような答えを受けませんでした。そのようなとき、以前の考え方が頭をもたげました。「神はほかの人はお助けになるかもしれないが、わたしは助けてはくださらない。」

わたしたちの多くは、いまだにこのような気持ちに苦しんでいます。しかし、主の愛と憐れみに気づくようになると、そうした誤った考えは打ち砕かれました。ステップ11を生活に取り入れるとき、主は自分に語りかけるほどに愛してくださっているという確信が増します。

ステップ11に取り組むには、主はこたえてくださり、わたしたちは主の声に気づくようになれるという信仰が必要です。それはすぐには起こらないかもしれませんが、天からの奇跡的なしるしとともに起こるわけでもないかもしれません。しかし、わたしたちは耳を傾け、忍耐することができます。わたしたちは皆、様々な異なる方法で主の声を聞きます。時には、すぐに具体的な指示が得られないこともあります。それは、主がわたしたちを愛しておられないという意味ではありません。そうではなく、主はわたしたちが主を信頼し、すでに与えられた真理を実践することを学んでほしいと思っておられるのかもしれませんが、主を信頼することは、進んで主を待ち望み、主の声を聞く能力を増す助けとなります（詳しくは、リチャード・G・スコット「祈りの答えを知る」『聖徒の道』1990年1月号、31参照）。

主はほかの人を通じてわたしたちの祈りにこたえてくださることがよくあります。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。」（「小さな奉仕の業」『聖徒の道』1976年12月号、541参照）ほかの人たち、特に自分を支援してくれる人たちとつながっているのは大切なことです。聖文を読んだり、大会の説教を研究したり、神聖な音楽を聴いたりすることを通して、そしてさらに、教会の指導者や家族や友人を通して主の声を聞くことができます。また、立ち直り集会に出席し、伴走者とともに立ち直りのステップに取り組むときにも、定期的に靈感や導きを受けることができます。

啓示を求め、啓示を受ける能力を向上させるには、練習と忍耐が必要です。「確かに、天が閉じていると感じるときもあるでしょう。しかし、わたしは約束します。皆さんが引き続き従順であり、主が授けてくださるすべての祝福に感謝を表し、主がよしとされる時を忍耐をもって尊ぶときに、皆さんの求める知識と理解を与えられるでしょう。主が皆さんのために用意しておられるすべての祝福が、奇跡でさえも、やがてもたらされるでしょう。個人の啓示によって皆さんにそれが起こります。」（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」95-96）

行動のステップ

このプログラムは行動のプログラムです。わたしたちの進歩は、日々の生活の中でこれらのステップを着実に実践することにかかっています。これは「ステップに取り組む」こととして知られています。以下の行動は、わたしたちがキリストのもとに来て、立ち直りの次のステップを踏むために必要な導きと力を受ける助けとなります。

祈りと断食と瞑想を通してイエス・キリストのもとに来る

祈りの経験がほとんどない人にとって、次のリチャード・G・スコット長老の言葉は心強いものです。「自分の気持ちをうまく表現できないからといって心配する必要はありません。ただ、御父に話しかければよいのです。御父はどのような祈りにも耳を傾け、御自身の方法でこたえてくださるのです。」（「祈りの答えを知る」『聖徒の道』1990年1月号、31参照）祈りの各部分について復習することも役に立ちました。まず天の御父に呼びかけ、感謝している事柄を伝え、必要な祝福を求め、その後、イエス・キリストの御名によって終えます。身体的に可能であれば、ひざまずきます。聖霊を通して導きを求めながら、しばしば声に出して御父に祈ります（ローマ8：26参照）。飾り立てた言葉を使う必要はありません。正直になり、自分の胸の内を天の御父に伝えます。

わたしたちの多くは、早起きをして、一人で静かに研究と祈りの時間を過ごすようになりました。わたしたちは大抵は朝早く祈りと瞑想の時間をとります。この時間に、わたしたちは神を、その日のほかのどのようなことやだれよりも優先することができます。次に、聖文と現代の預言者の教えを、瞑想の導き手として研究します。断食は、この取り組みに加えることのできる強力な手段です。その後、主の声を聞いたり感じたりしようと努めて、自分の心と思いに耳を傾けます。祈り、瞑想するときを受けた思いや印象を書き留めます。

この貴い自分の時間が終わっても、わたしたちは祈ることをやめません。心と思いの奥深くでささげる静かな祈りは、一日を通じてわたしたちの考え方になります。人々と交わり、決断を下し、感情や誘惑に対処する際、わたしたちは主と相談します。正しいことを行うように導かれるよう、絶えず主の御霊を

招き、求めます（詩篇46：1；アルマ37：36-37；3ニーフアイ20：1参照）。

静かで落ち着いた環境で瞑想する

多くの人は、主からの啓示と導きを求める際に、瞑想が助けになることを知ります。わたしたちは気を散らすものがない静かな場所を探します。ラッセル・M・ネルソン大管長は、「静かな時間は神聖な時間……です」（「わたしたちが学んで忘れないこと」『リアホナ』2021年5月号、80）と述べています。楽な姿勢を取るとよいでしょう。頭をすっきりさせ、リラックスします。ゆっくりと深呼吸をします。

次に、自分にとって大切なものについて考え、思い巡らし、心に浮かぶ思いに耳を傾けます。自分が直面している試練、特に立ち直りや人間関係における課題について考えることができます。今学んでいる聖句や総大会の説教について考えることができます。ただ目の前の一日と、必要な導きについて考えることができます。より明確にするために、浮かんだ思いを日記に書き留めることもできます。この静かな時間の後も、「あらゆる思いの中で〔主〕を仰ぎ見〔る〕」（教義と聖約6：36）ように努めながら、一日中主の導きと力を求め続けます。

M・ラッセル・バラード会長は次のように教えています。「静まって聖霊に聞き従うことは大切です。わたしたちの周りには、世界の歴史上かつてなかったほど注意をそらせるものがあふれています。だれにも瞑想し深く考える時間が必要です。……わたしたちは皆、自分自身へ問いかけをしたり、定期的に自分自身に個人面接をする時間が必要なのです。わたしたちは忙しすぎて、世界は大音量で語りかけてくるので、『静まって、わたしこそ神であることを知れ』〔詩篇46：10〕という天からの言葉を聞くことが難しいことがよくあります。」（「静まって、わたしこそ神であることを知れ」〔ヤングアダルトのための教会教育システムデイボーショナル、2014年5月4日〕broadcasts.ChurchofJesusChrist.org）

研究と理解

以下の聖句と教会指導者の言葉は、立ち直りを助けられます。瞑想や研究に役立てたり、日記に記したりすることができます。最大の利益を得るために、正直に、具体的に書くことを忘れないでください。

主に近づく

「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）

主はわたしたちの意志と選択の自由を尊重されます。わたしたちが強いられることなく主に近づくことを選べるようにしてくださいます。わたしたちが主をお招きするときに、主はわたしたちに近づいてくださいます。

- 今日、どのようにして主に近づくことができるだろうか。

感謝の気持ちを示す

「絶えず祈りなさい。すべての事について、感謝なさい。これが、キリスト・イエスにあって、神があなたがたに求めておられることである。御霊を消してはいけない。」（1テサロニケ5：17-19）

自分には理解できないことも含め、人生のすべてのことに感謝することを覚えているならば、常に神との交わりを保つことができます。パウロはそれを「絶えず

祈〔る〕」と表現しています。試しに一日中、神に感謝をささげてみてください。

- そのように感謝することは、自分と御霊の距離にどのような影響を及ぼすだろうか。

キリストの言葉をよく味わう

「天使は聖霊の力で語る。したがって、天使はキリストの言葉を語る。さて、わたしは、キリストの言葉をよく味わうようにあなたがたに言った。見よ、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からである。」（2ニーファイ32：3）

この聖句でニーファイは、キリストの言葉をよく味わうとき、これらの言葉はわたしたちが知る必要や行う必要のあるすべてのことにおいてわたしたちを導いてくれると教えています。イエス・キリストが一日中あなたとともに歩み、語ってくださるとしたら、生活がどのようなものになるか想像してみてください。

- その様子を思い描くとき、どのように感じるだろうか。

個人の啓示を受ける

「救い主は言われました。『聖霊によって、わたしはあなたの思いとあなたの心に告げよう。』（教義と聖約8：2；強調付加）……思いに与えられる印象はとても具体的です。詳細な言葉を聞いたり、感じたりします。また、あたかも口述筆記するかのように指示を書き留めることもできます。心に与えられるメッセージは、もっと漠然とした印象です。」(Richard G. Scott, “Helping Others to Be Spiritually Led” [address given at the Church Educational System Symposium, Aug. 11, 1998], 3-4)

個人の啓示に関する理解が深まるにつれて、もっと頻繁に、様々な方法で啓示に気づくようになるでしょう。

- わたしはどのように主から印象や啓示を受けてきたらうか。

「わたしはあなたがたに言う。〔わたしが語った〕これらのことは、神の聖なる御霊によってわたしに知らされているのである。見よ、わたしは自分でこれらのことを知ることができるように、幾日もの間、断食をして祈ってきた。そして、これらのことが真実であることを、わたしは今、自分自身で知っている。主なる神が神の聖なる御霊によってこれらのことをわたしに明らかにされたからである。わたしの内にある啓示の霊によって知らされたのである。」(アルマ5：46)

主が定められた方法で断食をすると、それ以外の方法では得られないような大きな力がもたらされます(マタイ17：14-21参照)。実際、わたしたちは特にアデクションを克服するために断食をすることができます。イザヤはこう教えています。「わたしが選ぶところの断食は、悪のなわをほどこき、くびきのひもを解き、しえたげられる者を放ち去らせ、すべてのくびきを折るなどの事ではないか。」(イザヤ58：6)

- 断食と祈りは、わたしが啓示を受ける能力をどのように増してきたらうか。

「聖文を読むことが靈感や啓示につながるという考えは、次の真理への扉を開いてくれます。すなわち、聖文の言葉はそれが書かれた当時に意味していたことに限定されるものではなく、今日の読者に対してその聖句が意味していることも含まれているかもしれないということです。さらに、聖文を読むことが、どのようなことであれ主がその時点で読者に伝えたいと願っておられる事柄に関する最新の啓示につながることもあるでしょう。聖文は、個人の啓示を受けられるようわたしたち各人を助けるウリムとトンミムになり得ると言っても、それは言い過ぎではありません。」(Dallin H. Oaks, "Scripture Reading and Revelation," *Ensign*, Jan. 1995, 8)

聖文の言葉を学ぶのは、外国語を習得することによく似ています。最も効果的な学び方は、その言葉にどっぷりつかることであり、毎日読み、研究することです。

- これまでどのようなときに聖句から啓示を受けたことがあるだろうか。

主から助言を受ける

「主に助言しようとしなくて、主の手から助言を受けるようにしなさい。見よ、あなたがたは、主が、造られたすべてのものに知恵と公正と深い憐れみをもって助言を与えられることを知っているからである。」(モルモン書ヤコブ4：10)

以前のわたしたちの祈りは、主に助言することに多くの時間を費やしていたため、効果的でなかったかもしれません。自分の決断や行動について主の御心を求めるよりも、自分が望んでいる事柄を述べていたのです。

- 最近、祈りに関する経験があっただろうか。もしあったなら、それは主への助言と主からの助言のどちらで満ちていただろうか。

- 主の助言に進んで耳を傾け、受け入れようとしているだろうか。



ステップ12—これらのステップを踏んだ結果イエス・キリストの贖罪を通して靈的に目覚めた者として、このメッセージをほかの人々に分かち合い、すべての行いにおいてこれらの原則を実践する。

基本原則—奉仕

ステップ12に近づくと、わたしたちの旅はこれで終わりではないことに気づきます。これらのステップに取り組んだ結果として、わたしたちは神の恵みと憐れみを通して立ち直った人生を享受します。わたしたちは、一度ステップに取り組むだけでは決して十分ではないことを証します。これらのステップに継続して取り組み、人生のあらゆる分野でこれらの原則を実践し、希望のメッセージをほかの人々に伝えることが重要であることが分かりました。

わたしたちには、アディクションに苦しむ人々や、現世の困難に直面しているすべての人に向けた希望のメッセージがあります。神はこれまで常にそうであられたように、奇跡の神であられるということです（モルモン9：11、16-19参照）。わたしたちの人生がそれを証明しています。わたしたちはそれぞれ、イエス・キリストの贖罪を通して新たな者とされています。このメッセージを最もよく分かち合えるのは、人に奉仕することによってです。主の憐れみと主の恵みについて証を分かち合うことが、わたしたちが提供できる最

も重要な奉仕の一つです。スペンサー・W・キンボール大管長は次のように述べています。「わたしたちにできる最も重要なことの一つは、奉仕を通して証を述べることです。それによって、靈的な成長と、より強い決意と、戒めを守る力が増し加えられるのです。」（『歴代大管長の教え—スペンサー・W・キンボール』87）

親切な行いと無私の奉仕を通して互いの重荷を負い合うことは、キリストに従う者としてのわたしたちの新しい生活の一部です（モーサヤ18：8参照）。人を助けたいという望みは、靈的な目覚めの自然な結果です。モーサヤの息子たちが改心した後、レーマン人に福音を分かち合いたいと願ったように、わたしたちもキリストの贖罪を通して経験した希望と癒しを分かち合いたいと願うかもしれません（モーサヤ28：1-4参照）。周りの人々を祝福し、助け、高めたいと願うかもしれません。わたしたちはベニヤミン王が次のように言って教えたことが真実であることを実感します。「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。」（モーサヤ2：17）

人々に奉仕する自然な方法として、立ち直りのプロセスをこれから歩もうとしている人の伴走者や良い相談相手になることがあります。（詳しくは、「伴走者を選ぶ」の資料を参照してください。）自分が出席している立ち直りグループのほかの参加者や地元の教会指導者に、伴走者や相談相手として支援したい旨を伝えます。アディクションと闘っている人がいることを知ったときには、アディクションからの立ち直りプログラムに関する情報を紹介します。救い主イエス・キリストを通して立ち直ることができるという希望について話し、一緒に集会に出席するよう招きます。

アディクションに苦しむ人々を助けることに加えて、彼らの家族や愛する人たちのためにも奉仕します。アディクションに苦しんでいる本人の周りに人々が集まり、その人の愛する人たちが放置されてしまうことがよくあります。わたしたちは彼らの家族や愛する人たちが直面している困難を認め、理解することができます。彼らの愛する人が立ち直ることを選ぶかどうかにかかわらず、救い主に頼り、平安と癒しを見いだせるという希望を分かち合うことができます。『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』を紹介し、伴侶と家族のグループ集会に出席するよう招くことができます。

立ち直りの途上にある人々を支援することによって彼らに奉仕する際には、相手がわたしたちに過度に依存しないように注意する必要があります。わたしたちの責任は、天の御父と救い主に頼って導きと力を求めるように彼らを励ますことです。加えて、ほかの人たちにも支援を求めるよう、彼らに勧めるべきです。教会の指導者、伴走者、家族、友人、そのほかの人々を通して、主から大いなる祝福がもたらされます。本ガイドの付録にある「立ち直りにおける支援」の資料を紹介することができます。

わたしたちがほかの人を助けようとするとき、その人はこれらのステップに取り組む準備ができていないかもしれません。救い主を通じた立ち直りと希望のメッセージを分かち合うとき、わたしたちは忍耐強く、柔和でなければなりません。わたしたちの新しい生活の中には、うぬぼれやどんな優越感も入り込む余地はありません。自分自身が囚われの状態であったことや、イエス・キリストがその憐れみと恵みによってどのように自分を贖ってくださったかを思い起こすことが助けになります（モーサヤ29：20参照）。

わたしたちは人々を助けたいという熱意を持ちながら、メッセージを分かち合うことと、これらのステップを自分自身の生活で実践し続けることのバランスを取るよう努めています。わたしたちの第一の焦点は、これらの立ち直りの原則を自分自身に当てはめ続けることでなければなりません。これらのアイデアを人々と分かち合う努力は、自分が立ち直りを維持する度合いに応じて効果的なものになります。

進んで行おうと思うならば、このプログラムで学んだ霊的な原則を分かち合う機会をたくさん見いだすことでしょう。ほかの人の人生を祝福することで、自分自身の生活も祝福されます。エズラ・タフト・ベンソン大管長が教えている次の原則を経験します。「自分の人生を神に委ねる男女は、人の力でできることよりもたくさんのおもてなしを神が人生に与えてくださることを知るでしょう。神はそのような人々の喜びを深め、視野を広げ、知性を活気づけ、筋肉を強め、霊を高め、祝福を増し加え、多くの機会を与え、慰めを与え、友人を元気づけ、平安を与えてくださいます。神のために務めて自分の命を失う者はだれでも、永遠の命を見いだすでしょう。」（『歴代大管長の教え—エズラ・タフト・ベンソン』38参照）

行動のステップ

このプログラムは行動のプログラムです。わたしたちの進歩は、日々の生活の中でこれらのステップを着実に実践することにかかっています。これは「ステップに取り組む」こととして知られています。以下の行動は、わたしたちがキリストのもとに来て、立ち直りの次のステップを踏むために必要な導きと力を受ける助けとなります。

人々に奉仕する

仕えたいという望みは、主を通じた癒しの過程がもたらす自然な結果です。立ち直ることで、わたしたちは自分自身とほかの人に対する心の大きな変化を経験しました（アルマ5：14参照）。ラッセル・M・ネルソン大管長は次のように教えています。「〔わたしたちは〕いちばん大切な第1と第2の戒めに従って生活することを心から求めています。わたしたちが心を尽くして神を愛すると、神はわたしたちの心を、ほかの人の幸せに向けてくださいます。それは美しく高潔なサイクルの中で起こります。」（「大切な第二の戒め」『リアホナ』2019年11月号、97）

しかし、奉仕は必ずしも簡単なことではありません。奉仕したいと望んでいても、困っているすべての人に仕えることは不可能です。人々に仕えるために、わたしたちは引き続き主からの指示と力を必要とします。主がわたしたちにどのような奉仕をするよう望んでおられるかに気づき、理解できるよう、助けを求めて祈ることができます。どのような機会や必要があるかについて、周りの人に尋ねることができます。すぐに取りかかれる機会が多くあることに驚くかもしれません。ほほえみかけるといった簡単なことから、大がかりなプロジェクトに取り組むことまで、奉仕の方法は様々です。奉仕に当たっては、自分の強さや能力を超えないように賢明な判断を用いるべきです。

わたしたちが奉仕できる最善の方法の一つは、立ち直りのストーリーを分かち合うことです。引き続き立ち直り集会に出席し、イエス・キリストの恵みと癒しの力について証することができます。集会に参加し始めたとき、わたしたちは自分よりも前に各ステップに取り組んで立ち直りを経験した人々から希望を得ました。そして今、自分のストーリーを語ることによって、立ち直りのメッセージを分かち合う機会を得ているのです。また、教会にいるときや家族や友人とともにいるときにも、救い主の力について証を分かち合います。

神殿・家族歴史活動への参加

わたしたちが奉仕できる有意義で力強い方法の一つは、神殿・家族歴史活動です。この奉仕は、亡くなった人だけでなく、わたしたちにも祝福をもたらします。ラッセル・M・ネルソン大管長はこう述べています。「神殿・家族歴史活動には幕のかなたの人々に祝福をもたらす力がありますが、生者にも同じ祝福をもたらす力があります。この活動に携わる人々を精錬する力です。」（「先祖と愛によって結ばれる」『リアホナ』2010年5月号, 93）わたしたちの多くにとって、神殿・家族歴史活動は立ち直りの重要な一部です。

わたしたちの中には、自分は神殿で奉仕する準備ができていないと感じている人がいるかもしれません。家族歴史活動について、意欲が湧かないかもしれませんし、何から始めればよいのかさえ分からないかもしれません。しかし、始めようと決意することはできます。奉仕したいという望みについて、ビショップマ

たは支部会長と話をしてみましょう。主の御心を行い、立ち直りの道を歩み続けたいという望みが、わたしたちを突き動かしてくれます。神殿に入るために、生活の中で幾つかのことを変える必要があるかもしれませんが、助けを求めることができます。扶助協会と長老定員会の会長が、何から始めたらよいかわかるように助けてくれます。FamilySearch.orgとChurchofJesusChrist.orgに、役立つオンラインリソースもあります。

神殿・家族歴史活動は、立ち直るための力と強さを与えてくれます。「皆さんは、この世の誘惑や悪から守られるようになるだけでなく、変わる力、悔い改める力、学ぶ力、聖められる力、家族が互いに心を向け合う力、癒しが必要な者を癒す力、といった個人的な力を得るのです。」（デール・G・レンランド「家族歴史と神殿の祝福」『リアホナ』2017年2月号, 39）このガイドにある原則は、わたしたちが救い主に従い、主がわたしたちのために用意しておられるすべての祝福、特に神殿で受ける祝福を享受するよう導いてくれます。

研究と理解

以下の聖句と教会指導者の言葉は、立ち直りを助けてくれます。瞑想や研究に役立てたり、日記に記したりすることができます。最大の利益を得るために、正直に、具体的に書くことを忘れないでください。

改心と立ち直り

「真の改心とは単に福音の原則を知っていることではありません。また、その原則について証があるだけでもありません。……真に改心しているとは、信じることを実践し、それによって自分に、あるいは『心の中に大きな変化を生じさせ〔る〕』〔モーサヤ5:2〕ことを言います。……〔改心〕には時間と努力と行いが必要です。」（ボニー・L・オスカーソン「あなたがたは改心しなさい」『リアホナ』2013年11月号, 76-77）

改心と立ち直りを通して主がわたしたちの心を変えてくださるとき、わたしたちはこの道を歩み始めたばかりの人々にとって強さの源となります。救い主はベテ

証を分かち合い、ほかの人を慰める

「神の御手に使われる者となって幾人かでも悔い改めに導けること、これがわたしの誇りであり、喜びである。

見よ、わたしは、多くの同胞が心から悔いて、主なる神のみもとに来るのを見るとき、喜びに満たされる。またそのとき、わたしは主がわたしのために行ってくださいましたこと、すなわちわたしの祈りを聞き届けてくださいましたことを思い出す。まことに、わたしはそのときに、主がかつてわたしに憐れみ深い御腕を伸べてくださいましたことを思い出す。」（アルマ29：9-10）

立ち直るためには、これらの原則について自分の証を進んで分かち合うことが不可欠であると、わたしたちは学びました。

- 自分の経験を分かち合うことは、立ち直りにおいて強くあり続けるために、どのような助けとなるだろうか。

「〔あなたがたは〕悲しむ者とともに悲しみ、慰めの要る者を慰めることを望み、また神に贖われ、第一の復活にあずかる人々とともに数えられて永遠の命を得られるように、いつでも、どのようなことについても、どのような所においても、死に至るまでも神の証人になることを望んでいる。

まことに、わたしはあなたがたに言う。あなたがたが心からこれを望んでいるのであれば、主からますます豊かに御霊を注いでいただけるように、主に仕えて主の戒めを守るとい聖約を主と交わした証拠として、主の御名によってバプテスマを受けるのに何の差し支えがあろうか。」（モーサヤ18：9-10）

アディクションに関するあなたの経験は、アディクションに苦しんでいる人々の気持ちを理解するのに役立ちます。そのような人々を慰めるとき、あなたの立ち直りの経験が役立ちます。

- 立ち直りのステップに従ってきたことで、神の証人になりたいという望みはどのように増してきただろうか。

不完全であっても奉仕する

「神の完全な御子を除けば、神は不完全な人間を通してその業を行ってこられました。」（ジェフリー・R・ホランド「主よ、信じます」『リアホナ』2013年5月号、94）

「完璧な生活を生き、完璧な家族を持つ人などいません。もちろんわたしもそうです。同じように困難や自らの不甲斐なさを経験している人に共感しようと努めるとき、その人は苦勞しているのは自分だけではないと感ずることが出来ます。だれもが、ほんとうに自分には居場所が確かにあり、自分がキリストのからだに属し、必要とされていると感ずる必要があります。」(J・アネット・デニス「主のくびきは負いやすく、主の荷は軽いのです」『リアホナ』2022年11月号, 82参照)

時として、わたしたちはこれらの原則をまだ完全には実践していないために、ほかの人々に立ち直りについて話す準備ができていないか不安になることがあります。

- 救い主は不完全な人々を通じて業を行われると知ること、もっと進んで立ち直りの経験を分かち合うようになるために、どのような助けとなるだろうか。

- 立ち直りのプロセスを通じて経験してきた霊的な変化を振り返るとき、どのような思いや感情を抱くだろうか。

- 立ち直りの経験を分かち合うのをためらっていないだろうか。もしそうであれば、なぜだろうか。

救いを得させる神の力

「わたしは福音を恥としない。それは、ユダヤ人をはじめ、ギリシヤ人にも、すべて信じる者に、救を得させる神の力である。」(ローマ1：16)

ステップ12—これらのステップを踏んだ結果イエス・キリストの贖罪を通して靈的に目覚めた者として、
このメッセージをほかの人々に分かち合い、すべての行いにおいてこれらの原則を実践する

後書き

本ガイドの終わりを迎えるに当たり、わたしたちはこの神聖な旅がまだ終わっていないことを証します。初めて立ち直り集会に出席したとき、わたしたちは自分が経験することになる最大の奇跡はアディクションからの立ち直りだと想像していました。この祝福を経験している人は、さらに多くのものがあることを知っています。なすべき業がさらにあり、経験すべき奇跡と恵みがさらにあるのです。「目がまだ見えず、耳がまだ聞かず、人の心に思い浮びもしなかったことを、神は、ご自分を愛する者たちのために備えられた」（1コリント2：9）のです。

これまでのステップを踏んで立ち直りつつあるわたしたちは、あなたも完全な立ち直りという祝福にあずかれるように願い、祈ります。それには教会に完全に参加することによるさらなる祝福が含まれます。清く、まじめであることは、主がわたしたちのために用意してくださっているすべてのものを受け入れることの始まりです。

プログラムに参加して、自分は癒されたと思い、参加をやめて、その後、アディクションに逆戻りしてしまう人もいます。立ち直りはしたものの、教会に完全に活発であることがもたらす祝福を受けるまでに至らない人もいます。完全な立ち直りには、立ち直りの12のステップとイエス・キリストの福音との間にバランスとつながりを見いだすことが含まれるということを、わたしたちは見えました。

わたしたちはキリストにあって新しく造られた者となりつつあるので、幕の両側で主を助ける強力な道具となることができます（2コリント5：17参照）。教会に活発であることを含め、生活のあらゆる面においてこれらの福音の原則を実践し続けるときに、さらなる

強さを見いだせることを証します。立ち直りにおいて応用する原則や、学ぶ教訓、得る経験は、わたしたちがより完全にキリストのもとに来るのを助け、主の計画に従って行動するよう導いてくれます。わたしたちは「熱心に……携わ〔る〕」（教義と聖約58：27）末日聖徒イエス・キリスト教会の会員になりつつあります。

このガイドで提案されているツールを使うとき、主はわたしたちを祝福してくださいました。しかし、イエス・キリストの教会は、わたしたちが悪習を断った状態を保ち、聖約の道において成長し、進歩するために必要なすべてのツールが用意されている倉です。このガイドの終わりに当たり、教会のアディクションからの立ち直りプログラムに参加するすべての人を、「キリストを確固として信じ、完全な希望の輝きを持ち、神とすべての人を愛して力強く進〔む〕」（2ニーファイ31：20）ようお招きします。そうするとき、「あなたがたは永遠の命を受ける」（20節）という、主のあらゆる約束の中で最も大いなるものがわたしたちに与えられます。

最後に、わたしたちはあなたに、救い主イエス・キリストとこれらの原則を通して立ち直る希望があるという証を残します。わたしたちは福音を生活に取り入れ、これらのステップを踏んできました。そして、その効果を知っています。イエス・キリストの無限の恵みにあなたの立ち直りを完了してもらえよう、この取り組みを続けたいという望みと意欲を祈り求めるようにあなたをお招きします。あなたの旅に神の祝福がありますように。

付録

- 立ち直りにおける支援
- 伴走者を選ぶ
- 効果的な棚卸し表を書くための原則
- 新しい参加者を見つけて歓迎する

立ち直りにおける支援

支援を見いだすことの重要性

ほかの人々から支援を受けて、立ち直りと癒しを見いだせるよう助けてもらうのは重要なことです。弱さに苦しむときに頼れる人がいることが、多くの場合、不可欠となってきます。拒絶と孤立は、依存的で常習性のある行為に伴って顕著に見られる特徴です。ほかの人々の支援や視点がなければ、そのような行為に容易に戻ってしまいます。立ち直りにおいて、できるだけ早く支援を得ることが大切です。

人とのつながりは、必要な励ましを提供してくれるだけでなく、わたしたちが神の子供として愛される資格があることを思い起こさせてくれます。ほかの人々に支援を求めるとき、わたしたちは祝福を受け、わたしたちを支援してくれる人々も祝福を受けます。12のステップを活用し、ほかの人々からの支援を求めるとき、次に挙げるサポート源から助けを得ることができます：

- **天の御父、イエス・キリスト、聖霊。**天の御父とイエス・キリストと聖霊は、わたしたちの最も大いなるサポート源です。イエス・キリストとその贖いを通して、人は変わることができます。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) へりくだって天の御父と御子イエス・キリストのもとへ行くと、助けられ、養われていることを実感するでしょう。

贖いを通して与えられる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。

- **家族。**家族は、愛し、受け入れることによって、サポート源となってくれます。『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』で教えられている福音の原則を実践することによって、支援する能力がさらに増すことでしょう。家族全員が快く慰めを提供できる立場にいるわけではないかもしれませんが、そうすることのできる人たちは、しばしば最も力強いサポート源となります。
- **友人。**詳細を打ち明けるかどうかにかかわらず、自分の苦しみについて話すとき、友人はわたしたちを愛し、支援してくれる存在です。友人が勇気をもってわたしたちのやめる必要のある行為を指摘してくれるときや、助けを求めるよう励ましてくれるとき、わたしたちは立ち直りに向かって前進することができます。友人から愛と支援を受けるとき、自分の価値を思い起こすことができます。
- **教会の指導者。**教会の指導者は、変わる過程で欠かせない支援を与えてくれます。これらの指導者は、わたしたちが救い主の愛を感じられるように助け、わたしたちが悔い改め、依存的で常習性のある行為から霊的に清くなるのを助ける重要な役割を果たしてくれます。
- **伴走者。**伴走者は、12のステップに自分自身が取り組んで立ち直った経験を持つ人です。彼らには自らの経験があるので、わたしたちのたゆまぬ実践とステップの適用を助ける方法を知っています。わたしたちが気づいていないときでさえも、彼らはたいてい不正直を見抜き、そのほかの様々な困難を理解することができます。
- **立ち直り集会。**立ち直り集会は、受け入れられ、愛され、支えられていると感じることのできる、安心して参加できる場所です。これらの集会では、救い主イエス・キリストを通して、また12のステップを生活で実践することを通して、立ち直ることへの信仰と希望、そして経験を分かち合います。自分の経験を分かち合うことで、必要な変化に向けて努力し、立ち直りと癒しを得られるという希望を見いだすことができます。

- **メンタルヘルスと医療の専門家。**メンタルヘルスと医療の専門家はしばしば、依存的で常習性のある行為から立ち直って癒されるために、必要な洞察と独自のスキルを提供してくれます。アディクションからの立ち直りプログラムに参加しているもなお依存的で常習性のある行為に苦しんでいる場合には、メンタルヘルスや医療の専門家に専門的な助けを求めることを検討する必要があります。教会員が専門家の助けを求める場合は、福音の原則を支持する人を選ぶ必要があります。

あなたを支援する人たちを選ぶ

教会のアディクションからの立ち直りプログラムでは、あなたに伴走者や支援体制が割り当てられることはありません。だれにいつ助けを求めるかは個人の判断に任されています。あなたの周りにいる人で、最も助けを求めやすいと感じる人や、あなたにとって最も大きな助けとなってくれそうな人について、祈りの気持ちで考えてください。一般的に、支援してくれる人が多いほど、立ち直りを達成する可能性が高くなります。自分の支援体制に加わってほしい人を特定した

後、その人たちに助けを求めることに対して、惨めな気持ちや恐れを抱くかもしれません。しかし、助けを求めるとき、人々がどれほどあなたを愛し、受け入れてくれるかに驚くかもしれません。人とのつながりが多いほど、愛を受ける機会が増えます。

支援してもらうために、最も信頼できる人を選ぶようにしてください。あなたを最も効果的に支援できる人たちの中には、現在あなたとつながりがあり（親、伴侶、家族、教会の指導者など）、あなたの成功を望んでいて、教会に活発であり、あなたが直面する問題の本質を理解している、あるいは理解したいという望みを持っている人たちが挙げられます。自分自身の問題を克服した人は、多くの場合、ほかの人が経験する問題に対してより深い共感を抱きます。あなたと同様の問題を抱えてきた人は、あなたの苦しみに共感する能力が高いことが多いです。

自分自身が変わる過程を歩み始めるとき、身体的、感情的、霊的に不安定な状態になることがあります。あなたを支援してくれる人と不適切な関係にならないように注意してください。

伴走者を選ぶ

伴走者とともに取り組むことで、立ち直りの過程をより実りあるものとすることができます。伴走者は、あなたが直面している問題やアディクション、常習性のある行為を克服するために、あなたの成長と決意を支えてくれます。立ち直りの旅において、あなたは独りではありません。伴走者は、「慰めの要る者を慰めることを望み、……神の証人になることを望んでいる」（モーサヤ18：9）人です。できるだけ早く伴走者とともに取り組むことを検討してください。

伴走者とは？

伴走者は、12のステップに自分自身に取り組んで立ち直った経験を持つ人です。彼らは、あなたが自分では気づいていないような、立ち直りに関連した具体的な問題を理解しているかもしれません。伴走者はあなたの親友あるいはメンタルヘルスの専門家になるというわけではありません。伴走者の役割は、あなたが立ち直りのステップに取り組んでいくのを助けることです。

伴走者を見つける

教会のアディクションからの立ち直りプログラムでは、個人に特定の伴走者を割り当てることはしていません。あなたは個人の経験や必要、性格に合った方法で、伴走者の支援を申し入れることができます。伴走者による支援については、あなたと伴走者、そして主との間でよく話し合っただけで決定します。

伴走者になってくれる人を見つけるのは難しいと感じるかもしれませんが、ほかの人たちに助けをもらうことができます。伴走者を見つける最も良い方法は、対面の立ち直り集会に出席することです。同様の問題を抱えている人は、あなたの苦しみに共感する能力が高いことが多いです。以下のアイデアは、適切な伴走者を決める際に役立つでしょう：

1. だれに伴走者になってもらうかについて、祈りと断食を通して天の御父からの霊的な導きを求めます。

2. 長い期間にわたり立ち直りの過程を歩んで12のステップに取り組んできた人から選びます。
3. 人々が立ち直りの経験を分かち合うときに耳を傾け、自分がだれとつながりを持つとよいかを考えます。
4. グループリーダーと進行役に、進んで助けてくれる適切な候補者を紹介してもらうことができます。
5. あなたがふさわしいと感じる人に頼みます。
6. 自分と同性の伴走者を選ぶべきです（伴走者が親族である場合を除く）。
7. 自分自身が変わるプロセスを歩み始めるとき、身体的、感情的、霊的に不安定な状態になることがあります。伴走者と依存的な関係にならないように注意してください。
8. いつでもだれかに一時的な伴走者になってくれるよう頼むことができます。伴走者はいつでも交代することができます。

効果的な伴走者となる

伴走者になることは、あなた自身が、救い主イエスキリストを通して立ち直りと癒しを見いだす12のステップに取り組みながら得てきた、経験や信仰、希望を分かち合う、すばらしい奉仕の機会です。伴走者は、思慮深い質問をし、リソースを示し、ステップに取り組む方法について実際に役立つ支援を行い、支援を受ける人に立ち直り集会への出席を勧めます。伴走者は、その人の立ち直りに自分以外の人たちが関与するかもしれないことを理解し、その人がほかの人に支援を求めたり、伴走者を変更することを選んだりしても、気分を害したりはしません。以下は、効果的な伴走者となるための幾つかの原則です：

1. **何よりも神を優先する。**いつも神を覚え、あなたが支援する人が神に頼るように助けてください。その人があなたに過度に依存しないように気をつけてください。伴走者としてのあなたの責任は、天の御父と救い主に頼って導きと力を求めるよう相手を励ますことです。あなたの役割は、信仰と希望に関するあなたの経験を分かち合うことで、あなたの支援する人が自分は神に愛され、支えられていると感じられるように助けることです。
2. **立ち直りに積極的にかかわる。**伴走者は、だれかを支援する前に、かなりの期間（通常12か月以上）にわたって立ち直りの取り組みを経験していて、立ち直りの原則の実践と研究に積極的に携わっている必要があります。ほかの人の伴走者になると、自分自身の立ち直りについてそれまでよりもプレッシャーを感じるようになるかもしれません。ほかの人の支援をすることによって、自分自身の立ち直りが危うくなることがないように注意してください。伴走者はセルフケアを実践し、必要ときには助けや支援を求めます。
3. **謙遜になる。**伴走者としてのあなたの役割は、自分の強みを使って支援や導きを与えることです。
4. **ほかの人の選択の自由を尊重し、忍耐を働かせる。**効果的な伴走者の務めは、「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〕」（教義と聖約121：41-42）もたらされます。どのような形であれ、相手を正そうとすることは避けてください。相手が原則や実践方法について考えられるように助け、その後、自分自身で決断するときに支援します。彼らの選択の自由を尊重し、彼らが主に頼るときに主が助けてくださるという希望を持ってください。あなたが助けている人は、まだ前進する準備ができていないかもしれません。不健康な行為を繰り返したり、心から変わることに關する原則や行いの実践がなかなか進まないかもしれません。伴走者は、立ち直りに向かって旅をする人に忍耐強くなければなりません。
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。伴走者は、理解する能力に優れていて、自分が支援する人のために、進んで時間と努力をささげるべきです。あなたが支援する人からの称賛や感心、忠誠心、そのほかの感情的な報いを求めないようにしてください。
6. **個人的な責任を大切にする。**伴走者になることは、あなたが支援する人があなたの時間やリソースを無制限に利用できるという意味ではありません。家族や教会、仕事、自分の時間を含む、あなたが関与するほかの事柄を大切にすることで、健全な境界線を定めることの大切さについて模範を示すことができます。モーサヤ4：27でベニヤミン王が与えている勧告を覚えておいてください。「これらのことはすべて、賢明に秩序正しく行うようにしなさい。人が自分の力以上に速く走るとは要求されてはいないからである。」
7. **よく祈る。**だれかの伴走者になることを選ぶときにはいつも、その人の現在の必要に最も役立つ原則や行いを知るために、主の導きを求めてください。奉仕する方法について考えるときにはよく祈り、いつも御霊の導きを受けるように努めてください。
8. **真理について証する。**共感できるということを相手に知ってもらうために、経験を分かち合うよう促しを感じることもあるかもしれません。また、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。神は奇跡の神であられるという真理が鍵となります（モロナイ7：29参照）。主の憐れみと恵みについてあなたの証を分かち合うことが、あなたが提供できる最も重要な奉仕の一つになるかもしれません。
9. **秘密を守る。**伴走者として、あなたには相手のプライバシーを守る責任があります。匿名性と守秘義務は、人の伴走者を務め、助ける能力を高めるための基本原則です。

効果的な棚卸し表を書くための原則

ステップ4を始めるに当たり、この棚卸しを行う唯一の正しい方法はないということを知っておくことが大切です。棚卸しは非常に個人的なプロセスです。多くの方は、棚卸し表を作成する方法を見つけようとして試行錯誤し、落胆したり、いらだったりします。出来事のリストを書き留めるだけでもよいので、とにかく始めることをお勧めします。

わたしたちは主の導きを求める必要があります。記憶や感情を整理し、正直な自己吟味を行うとき、主はわたしたちが誠実で愛にあふれた者となるように助けてくださいます。また、伴走者や、すでに棚卸しを経験している人に相談することもできます。彼らは、どのように進めるのが最善かが分かるように助けてくれます。

棚卸しの目的は、神、自分自身、そしてほかの人々との関係を正すことです。棚卸しをすることで、一歩下がって自分の人生を見つめ直す機会が得られます。そうするとき、人生での様々な経験に自分がどのように反応してきたかのパターンが見えてきます。性格上の欠点と長所の両方が見つかります。以下は、自分の棚卸しを始めるための助けとなる幾つかの簡単な原則です。

A. 棚卸し表を作成する準備をする

自分の棚卸しを始めるに当たっては、引き続き伴走者と協力しながら進めることが重要です。伴走者は、このステップに効果的に取り組むのを助けてくれます。多くの場合、伴走者から与えられる最初の指示は、棚卸しのあらゆる側面を祈りで始め、真実に導いてくださるよう神に願い求めることです。わたしたちは、自分にもたらされる印象や思いを信頼することができます。

祈りは、このプロセスを通じて希望を持ち続ける助けにもなります。わたしたちは皆、厳格に正直であるように同じようにもがきながら、圧倒されるような同じ課題に向き合ってきました。このプロセスが、わたしたちを自分自身やほかの人々、そして神との正直で喜びに満ちた関係へと導いてくれた確かな道であることを証します。

B. 棚卸し表を作成する

人生の棚卸しは、書き留めた場合に最も効果的なものとなります。書いたリストを手に取り、見直し、必要なときに参照することができます。書いていない考えは忘れてしまいやすいです。棚卸し表を書くことで、人生で起きた出来事についてより明確に考え、気を散らすことなくそれらに焦点を当てることができます。

自分の文章力や自分が書いたものを他人に読まれることを恥ずかしく感じたり、恐れしたりして、書くのをためらう人もいます。しかし、そうした恐れに負けてはいけません。つづり、文法、字の上手さ、タイピングのスキルは関係ありません。

C. 重要な出来事を挙げる

自分に影響を与えた人生の重要な瞬間について書きます。棚卸し表に取り組むとき、わたしたちは出来事だけに注目するのではなく、自分の思い、感情、信条を吟味します。これらこそ、わたしたちの依存的な行動の根源なのです。完全に癒され、立ち直るためには、自分の恐れ、高慢、憤り、怒り、強情さ、自己憐憫を吟味する必要があります。

時々、最初に何を書くかを決めようとして、途方に暮れることがあります。年齢、学年、住んでいた場所、または人間関係によって、自分の人生を区切る人もいます。ブレインストーミングから始める人もいます。一度にすべてを思い出すことはできないかもしれませんが、祈り続け、物事を思い起こせるよう主に助けていただく必要があります。このプロセスはいつでも続けられるようにしておき、経験や状況を思い出したときに棚卸し表に加えていきます。

自己欺瞞やトラウマが記憶に与える影響はとて大きいことがあるため、一部の記憶はゆがめられ、不正確である可能性があることを認識しておきます。つらい思い出や恥ずかしい思い出の中には、それを認めて書き留めるのがためらわれるものもあります。絶えず祈り、伴走者のフィードバックを求めるときに、御霊が導いてくれるでしょう。これらのサポート源が、真実を認識するのを助けてくれます。

D. 恐れずに正直に 自分を吟味する

自分の棚卸しにおける次の重要なステップは、自分の過去をよりよく理解することです。何が起こったか、どのように感じたか、なぜ起こったか、そしてそれがほかのだれに影響を与えたかを述べることは、自己を発見するプロセスです。恐れずに正直に自分を吟味することで、わたしたちは自分の過去の真実と、それが自分の未来にとってどのような意味を持つかを認識しました。自分を正直に吟味することは、悔い改め、赦しを求め、より完全に癒される助けとなりました。

これは、棚卸しのプロセスの中で最も難しい段階かもしれません。機能不全に陥った人間関係や嫌な経験において自分が果たした役割を見るのはつらいことです。しかし、伴走者がわたしたちを支えて、焦点がずれることなく、正直でいられるように助けてくれます。わたしたちは粘り強く作業を続け、この自己発見のプロセスが立ち直りに不可欠であることを認めることができます。ブルース・D・ポーター長老が述べているように、「自己を見いだすというのは非常に霊的な経験であり、学びたいと望む人ならだれでもできることです。……この目標を忠実に追求するならば、旅の終わりに宝を見いだすことでしょう。」（“Searching Inward,” *Ensign*, Nov. 1971, 63, 65）

正直な自己吟味の指針となる質問の例については、「例1—質問形式」の項を参照してください。

E. 努力をたたえる

棚卸し表を正直に書くことは、立ち直りの中で継続的に取り組むプロセスです。わたしたちは自分の棚卸し表を見直し、書き加えていく必要があることを理解しました。このプロセスは、立ち直りを維持するための理解と能力を高め、新しい、改善された健全な人間関係を築くのに役立ちました。

ステップ4はプロセスです。わたしたちは棚卸し表を書くための自分のすべての努力をたたえることができます。このステップに取り組むときに目にする自分の姿は、もしわたしたちが受け入れるなら、人生の方向を変えるよう霊を鼓舞してくれます。救い主の愛と恵みのおかげで、わたしたちはこれまでの自分である必要はないのです。主に導きを求めて自分の生活を吟味するとき、自分の経験を学びの機会として認識するようになるでしょう。

棚卸しのプロセスは、自分の弱点を謙遜に認め、それを強さに変えるために神の助けを求める力を与えてくれます。「もし人がわたしのもとに来るならば、わたしは彼らに各々の弱さを示そう。わたしは人を謙遜にするために、人に弱さを与える。わたしの前にへりくだるすべての者に対して、わたしの恵みは十分である。もし彼らがわたしの前にへりくだり、わたしを信じるならば、そのとき、わたしは彼らの弱さを強さに変えよう。」（エテル12：27）

F. 専門家の助けが必要な場合もある

これまでに非常につらい経験や出来事があったかもしれません。その中には、虐待、暴力、ひどい心理的苦痛などのトラウマ的な経験が含まれるかもしれません。自分の棚卸し表を書くとき、それらの困難な経験を思い出すと、それに関連する痛み、恐れ、感情がよみがえってくる可能性があります。つらい経験や感情を再び体験することは、適切な支援や助けがなければ、さらなる害をもたらす可能性があります。セラピスト、カウンセラー、または医師に専門的な助けを求めて、このような出来事に対処することを検討すべきです。専門家は、適切なペースでトラウマを安全に処理するのを助けてくれます。助けが必要かどうか確信が持てない場合は、信頼できる人と話し合ってください。また、専門家に会って評価してもらい、その勧めを検討してもよいでしょう。

ステップ4の棚卸し 表の書き方の例

ステップ4で棚卸し表を作成するための効果的な書式は多数あります。それでも、わたしたちは以下の要素が、立ち直りに向けた棚卸しを最も効果的なものとしてくれることを学んできました。

1. 神—棚卸し表の作成は大変な作業であり、自分だけでは成し遂げられません。神の支援が必要です。祈りは、このきわめて重要な取り組みの大切な一部です。祈りによって神に頼るとき、神はわたしたちを強め、この重要な業を行うのを助けてくださいます。

2. 正直—棚卸しとは、自分の人生を入念に振り返ることであり、思い出すと不快感や不安を覚える出来事や状況、人間関係も含めるべきです。可能なかぎり正直に、徹底して行わなければなりません。進んで自分の魂を深く探求しようとすればするほど、ステップ4の取り組みはより効果的なものとなることを、わたしたちは経験してきました。
3. 書く—書くプロセスは、わたしたちにさらなる洞察、視点、明瞭さを与えてくれます。状況によっては、書くことによる棚卸しを行うのは容易でない場合もあります。わたしたちの能力や性向は様々ですが、最も困難な経験を主の前に書き出そうとするわたしたちのすべての努力を、主は祝福してくださいます。なかなか書けずに苦しんでいる場合は、伴走者やほかの人に助けを求めてください。
4. 伴走者—伴走者は、12のステップに取り組み、自分の棚卸しを完了した人であるべきです。伴走者は、このプロセスを通してわたしたちを導き、人生を大局的に見られるように大いに助けてくれます。もしまだ行っていないければ、伴走者とともに取り組むことを強くお勧めします。

自分の棚卸し表を書いたら、立ち直りの今後のステップで参照するために取っておきます。自分の棚卸し表は、ステップ6とステップ7で性格上の弱点と長所を特定するのに役立ちます。また、棚卸し表で言及されている人や団体は、ステップ8とステップ9で赦したり償ったりする必要がある相手になります。適切な時期が来たら、棚卸し表の中にある否定的または怒りの表現、個人の背きについての記述、そのほか人に話すべきではないデリケートな事柄を含む部分を破棄することができます。これらの書き込みを破棄することは、わたしたちの悔い改めの象徴であり、自分の過去を手放すための強力な方法になります。

前述したように、棚卸し表を書く方法はたくさんあります。以下に3つの例を挙げます。棚卸し表の書き方は、ここに挙げられている以外にもたくさんあります。これらの例は、取りかかるのに役立つでしょう。どのアプローチ、または複数のアプローチの組み合わせを用いるとしても、神がわたしたちやそれぞれの状況をどのように御覧になっているかを、神に示していただくことが不可欠です。そうするならば、神はこのプロセスでより大きな強さと希望を与えてくださるでしょう。

どのように始めればよいでしょうか。年齢、学年、住んでいた場所、または人間関係によって、人生の出来事を年代順に取り上げていく人もいます。ブレインストーミングから始める人もいます。一度にすべてのことを思い出すことはできないので、祈り続け、物事を思い起こせるよう主に助けていただく必要があります。状況や経験を思い出したときに、いつでも棚卸し表に加えていくことができます。

例1—質問形式この方法では、質問を用いて、人生における困難な出来事を省察します。それぞれの状況を深く掘り下げるのに役立ちます。

例2—ワークシート形式この方法は、わたしたちが傷つけた人々や団体を表にして整理するのに役立ちます。自分の性格上の弱点を特定する助けとなり、今後のステップのための貴重な情報を提供してくれます。

例3—日記形式日記によるアプローチは、わたしたちの人生に光を投じることができます。生活の細部について深く考え、対処する機会を与えてくれます。

例1—質問形式

自分の生活を振り返るとき、最初の課題となるのは、不快に感じるような過去と現在の状況を特定することです。結局のところ、わたしたちは自分の性格上の弱点を自覚し、赦すべき人や償いが必要な相手を見つけようとしているのです。次の例では、恐れることなく徹底的に自分を吟味するための助けとなる質問が用いられています。これらの質問は、重要な人物、状況、原則、団体、または出来事を特定するのに役立ちます。何が起こったか、どのように感じたか、なぜ起こったか、そしてだれが影響を受けたかを述べるのを助けてくれます。それぞれの人や状況に1ページずつを割きます。各ページに、質問に対する自分なりの答えを書きます。答えは15単語以内に取りめるようにします。短いフレーズで十分です。

次の例は、妹の事故死という一つの出来事についてです。

最初の質問

1. 何が起こったか。状況を短く説明する。

妹が交通事故で亡くなった。

2. この出来事にわたしが思い悩んだのはなぜだろうか。

これまでにわたしに起こった最悪の出来事だったから。

3. その出来事はわたし自身とわたしの人間関係にどのような影響を与えただろうか（経済的、情緒的、身体的に）。この出来事によってわたしはどのような傷を負っただろうか。

人と距離を置くようになった。今も不安定なままだ。苦痛をまひさせるためにアルコールを飲むようになり、体重も増えた。学業を続けたいという望みを失った。だれとも親しくなりたくない。真剣な交際をするのが怖い。

4. それが起こったとき、最初にどのような気持ちがあっただろうか。この出来事について、今もなおどのような感情を抱いているだろうか。

当時わたしはショックを受け、心を痛めた。神に対して怒りを感じた。今も傷を負った思いでいる。

5. 振り返ってみると、このような状況の原因となったわたしの性格上の弱点にどのようなものがあるだろうか。（たとえそれが非常に辛いことであっても、謙遜になり、真理に向き合うために、わたしたちは祈りの気持ちで神の助けを求めなければなりません。）

- わたしは不正直だっただろうか。だれにうそをついただろうか。

ほとんどの場合、自分自身にうそをついていた。イエス・キリストを信じる信仰を持ってないことを神と家族のせいにした。

- わたしは恐れていただろうか。

はい。なぜ天の御父が妹を守ってくださらなかったのか理解できなかった。そのような悪いことが一度起こり得るなら、再び起こるかもしれない。

- わたしは腹を立てていただろうか。

はい、おもに神に対してだが、妹の夫と、妹をはねた車の運転手に対しても。妹が死亡したのは不公平だと思った。

- わたしの生活に、高慢の証拠としてどのようなものが見られるだろうか。わたしの態度や行動に、自己欺瞞、独善、自己憐憫の兆候が見られるだろうか。

自分の生活がいつも幸せであることを期待していた。自分や家族に悪いことが起こるべきではないと思っていた。確かに自分を哀れに思った。

6. わたしの行動がほかの人を傷つけたり、悪い影響を与えたりしただろうか。そうだとすれば、だれに対してだろうか。

わたしの行動は、義理の弟など、家族を傷つけた。わたしは情緒が不安定で、家族に怒りをぶつけた。相手の運転手を赦さなかった。神に対する怒りはわたしを傷つけた。

7. その状況をどのようにコントロールしようとしただろうか。自分が望んでいるものを得るために、どのような行動を取った、または怠っただろうか。

人を避けるか、人を激しく非難した。かんしゃくを起こした。とにかくそれがほんとうであってほしくなかった。昔に戻りたかった。神に妹を生き返らせていただきたいと思った。妹が戻って来るように祈ってほしいと両親に頼みさえした。思考が非常に混乱していた。

8. 人を操るために、わたしはどのようにして被害者のように振る舞っただろうか（例えば、注目や同情などを求めて）。自分は正しいと主張しただろうか。自分は軽んじられている、あるいは認められていないと感じただろうか。

わたしはかんしゃくを起こし、孤立し、グリーンカウンセラーと話すのを拒んだ。自分自身の感情と痛みしか見えていなかった。ただほかのだれかが状況を良くしてくれるのを期待していた。

9. それはわたしに関係のあることだっただろうか。自分のことだけを考えて、だれの気持ちを無視しただろうか。

それはわたしに関係のあることだった。彼女はわたしの妹であり、わたしはひどく心を痛めた。しかし、ほかの人々、すなわち両親、きょうだい、友人、妹の夫などが感じている痛みについて考えてみなかった。

10. わたしは神やほかの人々からの援助を拒んだだろうか。

はい。わたしは神に怒りを感じていたので、祈らなかつた。だれとも話さず、慰めを受け入れようとしなかつた。

例2—ワークシート形式

棚卸し表を作成するもう一つの方法は、下の表に記入することです。まず、左側の最初の列に記入し、次に2列目、3列目、4列目と記入していきます。この表に記入することで、自分の棚卸しにおいて探す必要のあるパターンが明らかになります。主はわたしたちの弱さを強さに変えてくださることを常に覚えておきながら、伸ばす必要のある特質やすでに持っている良い特質について考えます（エテル12：27参照）。時間を取って、主の勧告を読み、深く考えます。

自分が否定的な感情を抱いている人、団体、状況、出来事、原則

何が起こり、わたしはどのような行動を取っただろうか。出来事を短く説明します。人生の出来事を年代順に、5年から10年単位で挙げるとよいでしょう。

影響

わたしはなぜこの人、団体、状況、出来事、原則に思い悩んだのだろうか。それはわたしの情緒的、身体的、あるいは経済的な安定に影響を及ぼしただろうか。それはわたしの人間関係、自尊心、将来への望みに影響を与えただろうか。

感情

そのときどのような感情を抱いただろうか。それについて、今もなおどのような感情を抱いているだろうか。わたしはこの問題の中で自分が果たした役割を後悔したり、人や団体、状況、事件、原則に対して憤りを感じたりしているだろうか。

性格上の弱点

わたしの生活に、高慢の証拠としてどのようなものが見られるだろうか。わたしの態度や行動に、自己欺瞞、独善、自己憐憫、強情の兆候が見られるだろうか。この状況や出来事の一因、またはこの人や組織や原則に対する感情の一因となった、わたしの自己中心的な恐れは何だっただろうか。

赦し、償う

だれを赦す必要があるだろうか。だれに対して償いをする必要があるだろうか。この列に自分の名前を追加するのを忘れないでください。

長所

自分の棚卸しをするとき、人生の困難な側面に意識が向くかもしれません。しかし、自分の長所や良い特性についても考えるべきです。わたしの性格上の長所は何だろうか。さらに伸ばす必要がある性格上の長所は何だろうか。肯定的な強みに焦点を当てることで、自分の無限で不滅の神聖な価値を思い起こすことができます。

0-10歳						
人，団体，状況，事件，原則（何が起きたか，だれが傷ついたかなど）	影響（情緒的，身体的，経済的な安定；人間関係，自尊心，望み）	感情（憤り，恐れ，後悔，心の痛みなど）	性格上の弱点（強情，高慢，不正直，独善，自己憐憫，自己欺瞞など）	赦し，償う（だれを赦し，だれに償う必要があるか）	良い特性（慈愛，謙遜，正直，勇気，イエス・キリストを信じる信仰など）	さらに伸ばす必要がある特性
学校で，サムという子がわたしをからかい続け，わたしの悪口を言った。	このことは自分自身や友人との関係に対するわたしの感じ方に影響を与えた。勇気を出したかったが，できなかった。	恐れがあったし，自分がどれほど恐れているかを恥ずかしくも思った。彼を殴ればよかったと思う。	自己憐憫，独善	サムを赦す必要がある。今後は優しい，そして正直な人になりたい。	わたしは良い人だ。たいてい人の良い点を見ることができる。	赦し，勇気
初等協会の活動でお菓子を作った。家に持って帰って両親に見せたかったが，歩きながら少しずつ食べ続けて，とうとう全部食べてしまった。	このことはわたしの自尊心に影響を及ぼした。作ったものを両親と分かち合いたかったが，できなかった。	家に帰る道すがら，自分のしていることを後悔した。恥ずかしく思い，自分は太っていて，弱いと感じた。自分は出来損ないだと感じた。	高慢，自己憐憫，暴食癖，自制心の欠如	自分	正しいことをしたいと思っている。自分は善い心を持っていると思う。	謙遜，イエス・キリストを信じる信仰，食べ物に対する自制心

10-20歳						
人，団体，状況，事件，原則（何が起こったか，だれが傷ついたかなど）	影響（情緒的，身体的，経済的な安定；人間関係，自尊心，望み）	感情（憤り，恐れ，後悔，心の痛みなど）	性格上の弱点（強情，高慢，不正直，独善，自己憐憫，自己欺瞞など）	赦し，償う（だれを赦し，だれに償う必要があるか）	良い特性（慈愛，謙遜，正直，勇気，イエス・キリストを信じる信仰など）	さらに伸ばす必要がある特性
自慰行為を知ったのは，学校の子たちがそれについて冗談を言っていたときだった。そのことを母に尋ねると，母はしどろもどろになって，決してしないように，また二度とその話をしないようにと言った。	その行為は心地良いけれども悩ましい思いが残り，心の中で葛藤した。教会で友達と一緒にいるとき，だれもそれについて話さないで，自分だけが悩んでいるように感じた。	恥ずかしく，母には拒まれ，孤独で，不正直で，汚れていると感じた。	強情，不正直，清くない，自制心の欠如	自分，母	自分には良心があると思う。善良になりたいと思っている。	進んで他人に心を開く，正直，純潔，悔い改め
約14か月間，勤務先で定期的にレジから現金を盗んだり，支払いをせずに中古品を盗んだりしていた。	マネージャーの前ではいつも緊張していた。今は罪悪感を抱いているが，その店はもう存在しないので，どうやって正せばよいのか分からない。	恐れ，貪欲，自己中心的	不正直，強情，自己欺瞞	勤務先，マネージャー	わたしは勤勉だ。	正直，報告責任

20-30歳						
人、団体、状況、事件、原則（何が起こったか、だれが傷ついたかなど）	影響（情緒的、身体的、経済的な安定；人間関係、自尊心、望み）	感情（憤り、恐れ、後悔、心の痛みなど）	性格上の弱点（強情、高慢、不正直、独善、自己憐憫、自己欺瞞など）	赦し、償う（だれを赦し、だれに償う必要があるか）	良い特性（慈愛、謙遜、正直、勇気、イエス・キリストを信じる信仰など）	さらに伸ばす必要がある特性
パーティーで酔っ払い、翌朝、ほとんど知らない人の隣で目を覚ました。	この経験は、わたしの安心感、安全感、自尊心に影響を及ぼした。神殿で結婚したかったが、実現できそうにない。	自分は汚れていると感じ、絶望的で、惨めな気持ちだ。パーティーに行ったこと自体も後悔している。 なぜこのようなことが自分に起こったのだろう。	不信感、自分やいわゆる友人に対する軽蔑、自己憐憫	自分、友人たち	わたしは親切な人間だ。これをどうにか乗り越えたい。自分の才能を伸ばすために一生懸命努力してきた。	断酒、責任、従順、神を第一にする、純潔
妹が交通事故で亡くなった。妹の夫や子供たちに親近感を抱いていたが、彼はわたしたち家族と縁を切ってしまった。	このことはわたしの人生の大きなトラウマとなっている。身体的にも情緒的にも不安定だ。妹とその家族との関係は完全に途切れてしまった。	ほとんどいつも落ち込んでいる。アルコールが状況を改善してくれないのは分かっているが、飲酒でしばらくの間、気が紛れる。	不安、恐れ、不満、自己憐憫	神、自分、妹の夫、わたしの飲酒によって傷つけた人々	わたしは良い学生であり勤勉だ。人が大好きで、職場の人たちと仲良くしている。	イエス・キリストを信じる信仰、希望、断酒

30-60歳						
人, 団体, 状況, 事件, 原則 (何が起きたか, だれが傷ついたかなど)	影響 (情緒的, 身体的, 経済的な安定; 人間関係, 自尊心, 望み)	感情 (憤り, 恐れ, 後悔, 心の痛みなど)	性格上の弱点 (強情, 高慢, 不正直, 独善, 自己憐憫, 自己欺瞞など)	赦し, 償う (だれを赦し, だれに償う必要があるか)	良い特性 (慈愛, 謙遜, 正直, 勇気, イエス・キリストを信じる信仰など)	さらに伸ばす必要がある特性
義理の息子に憤りを感じている。彼は常にお金を必要としているが, 仕事を続けることができない。だらしない人間だ。娘を不幸にしているのではないかと心配だ。	財政面が気になりだ。彼に対して悪い感情を抱くと, 娘との関係にも影響が出る。	いらだちを感じる。憤りを感じ, 憤りを感じる自分に腹が立つ。身動きができないように感じ, 良い解決策を考えることができない。	独善, 自己憐憫, 高慢, 憤り	義理の息子, 娘, 自分の伴侶	わたしは普段, かなり寛大だ。家でも教会でも一生懸命働いている。	慈愛, 赦し, 個人の啓示を受ける
伴侶が別居か離婚をすることについて話している。自分が完全ではないことは分かっているが, いつも自分だけが問題を起こしているわけではない。	わたしの人間関係は最悪の状態だ。自尊心が傷つき, 財政面と情緒面の安定も影響を受けている。	とても怖い。子供たちに会えなくなったら, どうすればよいだろうか。離婚後の生活をどうやって乗り切ればよいかわからない。	恐れ, 自己憐憫, 憤り, 不安	自分, 伴侶, 子供たち	変わろうと一生懸命努力してきた。カウンセリングにも通った。	慈愛, 愛, 平安, 神への信頼を深める

例3—日記形式

書くことは、理解と癒しのための強力な手段となり得ます。棚卸しの前後に祈りの気持ちで日記を書くことは、とても役立ちます。人生を振り返りながら、自分が明らかにした状況や自分の気持ちについて書き始めます。決まった方法はありません。ペンを取り、祈り、書き始めるのです。思いつくままに書いてみましょう。日記を通じて自分の人生について考えながら、自分が否定的な感情を抱いている人や団体、状況、出来事、原則を探します。自分の感情や気持ちがどのように影響を受けているかについて書き、自分の性格上の弱点は何か、伸ばしたい長所は何かを理解しようと努めます。また、だれを赦し、だれに償いをする必要があるかを知るために祈ります。以下は日記の記載例です。

- 最近、子供のころの経験について考える。ある男の子を覚えている。名前は思い出せないが、わたしよりも大きくて、とても意地悪だった。その子はわたしのことを「赤ちゃん」や、もっとひどい名前前で呼び続けた。毎日、学校から全速力で家に帰らなければならなかった。そのころから、自分には友達がいなくて、友達を作ることさえできないと感じるようになったのかなと思う。問題から逃げるのは嫌だ。恐れるのは大嫌いだ。自分より大きくて意地悪な人がいるのはとにかく不公平だ。わたしはいつも親切であるように努めている。自分を哀れに思っているのかもしれない。なぜ人々が自分にもっと優しくしてくれないのか理解できない。わたしは良い人だ。
 - 子供時代はやや肥満ぎみだった。今もまだ少し太りすぎだが、大好きなものを食べるのをやめるのは難しい。初等協会のときでさえ、おやつを家に持ち帰って家族に分けることは一度もできなかった。自分は出来損ないだと感じた。いつも自分の食べる行為と体重について恥ずかしいと思ってきた。好きなものを何でも食べて、体重に影響しない人もいる。ほんとうに腹が立つことだ。
 - わたしは強い性欲の問題を抱えている。そのことで苦労しているのはわたしのせいではない。自慰行為を知ったのは、学校の子たちがそれについて冗談を言っていたときだった。そのことを母に尋ねると、母はしどろもどろになって、決してしないように、また二度とその話をしないようにと言
- った。しかし、後でビショップの面接を受けたときはどうだっただろうか。ビショップに言うべきだっただろうか。
- 家庭で両親の間に起こっていることをとても恥ずかしく思い、気分が良くなるのはタバコを吸っているときだけだった。タバコを何本か見つけて吸ってみると、気分が高揚し、惨めだった気持ちがましになった。夜中に起きて寝つけないときには、こっそり喫煙していた。いつでもやめられると思っていたが、ほんとうにできなかった。その後、見つけたタバコがなくなり、もっと買うお金を得るために盗みをするようになった。自分が働いていた場所から物を盗んだ。家族のだれかに捕まるか、もっと悪い場合、警察に捕まるのではないかと、とても不安だった。不正直なことはしたくなかったが、一人で喫煙する時間、つまり自分だけの時間が必要だった。自分を哀れに思っていたのかもしれない。
 - もう一つの嫌な思い出が起こったのは、大学生の時だ。ルームメイトたちのようになりたいたかったが、パーティーに招かれることはあまりなかった。ようやくパーティーに行った夜、お酒がたくさん出たのを覚えている。「いいじゃないか」と思った。人々の仲間入りをしたかった。一度くらい楽しみたいと思った。その後どうなったかは覚えていないが、目が覚めると、隣にはよく知らない人がいた。事態は悪化の一途をたどっていた。なぜ幸運をつかむことができないのだろう。何も良い結果にならない。
 - 妹が死亡したという知らせを聞いたとき、この世の終わりのように思えた。妹が道を歩いているところに、車が突っ込んできたのだ。家族は皆打ちのめされ、何人かは以前よりも感情をあらわにするようになった。妹の夫は怒りのあまり、もう二度とわたしたちを子供たちと話させないと言った。彼は、わたしの家族が彼らの生活の中にトラブルを引き起こしていると言う。
 - わたしの子供たちは家族の伝統を受け継いでいるようだ。娘は紛れもない敗者と結婚した。彼らには十分なお金がなく、正直なところ、わたしにも彼らを支え続ける余裕はない。なぜ彼は仕事に就いて、それを維持しないのだろうか。ほんとうに頭に来る。娘にとって良い親になりたいが、絶え

間ないお金の問題がわたしたちの間に問題を引き起こしている。娘の夫を受け入れられたらよいのだが、どうしても受け入れられない。残念だ。

- 日曜日は素晴らしい家族の日のはずなのに。まさかこんなことになるとは思ってもみなかった。昨夜、伴侶から、わたしたちは別居するなどして距離を置くことが必要だと言われた。何だって？信じられない。もちろん、わたしは完全ではないが、完璧な人などいない。愛する神様、わたしに何ができるでしょうか。
- わたしは伴走者に、自分の人生の棚卸しをするという考えについて話した。伴走者は、わたしの感情にはある種のパターンがあり、わたしにはビショップに話さなければならないことが幾つかあると指摘してくれた。ここ数週間の日記を読み返すと、自分を哀れに思う傾向があることが分かる。

確かに悪いことが起こってきたが、主に身を委ねるなら、主はわたしの苦痛を幾らか取り除いてくださることが分かってきた。アディクションを用い続ける必要はない。わたしにはやめる力はないが、主はその力を持っておられるのだ。

- 聖文と預言者の言葉が、今、わたしにとってこれまで以上に意味を成し始めている。自分の生活にどう当てはまるかが分かってきた。以前は見えなかった性格上の弱点に、はるかによく気づくようになった。はっきりと見えるようになっただけに、時々、それらが悪化しているのではないかと思うことがある。ほんとうに立ち直れるように、この先のステップを続ける必要があると分かっている。

新しい参加者を見つけて歓迎する

新しい参加者とは、立ち直り集会に初めて出席する人のことです。新しい参加者は、変化の初期段階にある人や、再発して戻ってきた人、あるいはアディクションに苦しんでいる人の友人や家族であることが多いです。見覚えのない人は新しい参加者である可能性があり、新しい参加者が出席する最初の数回の集会はきわめて重要なものとなることが多いため、これらの人々が居心地良く、歓迎されていると感じられるようにするのは特に重要です。

新しい参加者は不安や心配を抱えていることが多いです。破滅的な行為に手を染めていることや、思いどおりに生きていけなくなっていること、助けを必要としていることを認めるのは、とても勇気の要ることだということを忘れないでください。アディクションが愛する人の生活や自分自身の生活に及ぼしている影響について友人や家族が話すのも勇気の要ることです。わたしたちの目標は、新しい参加者がまた出席したいと思うようにすることです。

わたしたちには、各集会の前と集会中、そして集会后に、居心地の良い、受容的な雰囲気を作り出す責任があります。御霊が新しい参加者の変化のプロセスを導いてくれることを信じてください。新しい参加者は圧倒されがちであることを覚えておき、愛をもって優しく接してください。愛、支援、励ましは、歓迎され受け入れられていると感じるために不可欠な要素です。

わたしたちは教会から、立ち直り集会は18歳以上の人々を対象とするよう指示を受けています。本人が18歳未満の場合は、親、ビショップ、メンタルヘルスマたは身体の健康の専門家に相談して、役立つと思われるほかの選択肢を見つけるように勧めてください。さらに詳しい説明を希望している場合は、地元のファミリーサービス事務局のマネージャーに連絡するように勧めてください。一度ルールを知らせた後も引き続き出席している場合は、再度ルールを指摘することはせず、ルールを強制することもしません。

以下の提案は、集会の前後に新しい参加者に手を差し伸べる際に役立つかもしれません。

1. 見覚えのない人にあいさつするときは、自己紹介をし、以前に立ち直り集会に参加したことがあるか尋ねます。
2. 新しい参加者に、ここが安全な場所であることを伝えて安心させてください。わたしたちは守秘義務の原則に従っており、参加者はファーストネームのみを使う必要があることを説明します。また、集会の中で読んだり分かち合ったりすることに抵抗がある場合は、ただ聞いているだけでよいことを伝えてください。
3. 新しい参加者に、話したいと思うことだけを分かち合ってもらいます。集会に出席している理由を説明することに抵抗を感じる場合がよくあることを理解してください。
4. 新しい参加者に、ほかの参加者との共通点に注意して耳を傾けるよう勧めます。新しい参加者は、経験を分かち合っている人たちと共感できると、集会にまた来たいという気持ちになります。わたしたちの集会は様々な種類の破滅的な行為に苦しむ人々に開かれているため、グループのメンバーは必ずしも同じ経験をしているとはかぎりませんが、それでも同じような感情を経験することが多く、他人の選択や行動によって人生が影響を受けている人々もまた同様であることを説明します。新しい参加者に、もし質問があれば集会后に残るよう勧めます。
5. 新しい参加者はプログラムのあらゆる側面について聞かなくても、プログラムを理解するようになることを信じてください。新しい参加者に、『救い主を通して癒される：アディクションからの立ち直りプログラム 立ち直りの12のステップガイド』または『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』を見せ、これらのリソースを使うように勧めます（「福音ライブラリー」の「ライフヘルプ」にある

- 「アディクション」のセクションで閲覧可能です)。御霊に耳を傾け、集会に出席し、ガイドを研究することを通して、変化へと導く原則と実践方法をより良く理解し、応用できるようになることを、新しい参加者に説明します。
6. 新しい参加者を進行役に紹介します。進行役は、初めて集会に来ることがどのようなものかを覚えています。彼らは参加者の模範であり、このプログラムが自分の人生にどのような変化をもたらしたかについて個人的な証を述べることができます。
 7. 新しい参加者が自分の経験を分かち合うことに関連して何か問題があれば、できるだけ穏やかに対応してください。ほとんどの問題や質問は、集会中よりも集会后に対応の方が効果的です。時間とともに、新しい参加者は集会のエチケットを理解するようになるでしょう。
 8. 新しい参加者の中に、ポルノグラフィーの使用や薬物乱用で苦しんでいる人の家族や愛する人がいる場合は、配偶者と家族のための支援グループ集会有ることを伝えてください。
 9. 集会の後、出席してくれた新しい参加者に個人的に感謝を伝えます。
 10. 新しい参加者はグループにとって祝福であることを忘れないでください。新しい参加者がいることで、互いに奉仕し、支え合い、学び合う機会が継続的に生まれます。



末日聖徒
イエス・キリスト
教会

JAPANESE



19120 300