

助けを求める

神に助けを求める

天の御父は、わたしたちが現世のあらゆる試練に耐えられるように、神の助けを約束しておられます。その助けは、様々な方法でもたらされると約束しておられます。神の助けが得られないとある意味では思っても、諦めないことが常に大切です。求め続けてください。神はわたしたちのそばにおられます。

- 天の御父とイエス・キリストについて知っていることの中で、悲しみや沈んだ気持ちから御二方がきっと助けてくださるという確信を与えてくれるものにはどのようなものがありますか。

モルモン書ヤコブ2：8；アルマ26：27-28；教義と聖約6：36；136：29を読んでください。悲しいときや憂鬱なときに、主に助けを求める方法を見つけてください。

- これらの聖句は、悲しいときや憂鬱なときにどのようなことを行うよう教えていますか。
- 天の御父とイエス・キリストに助けを求めるには、ほかにどのような方法があるでしょうか。

個人的すぎない範囲で、あなたが天の御父とイエス・キリストに助けを求めた経験を分かち合ってください。

人に助けを求める

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、人を通してわたしたちの必要を満たされます。」（『歴代大管長の教え—スペンサー・W・キンボール』82参照）

悲しいときや憂鬱なときには、引きこもったり、人と距離を置いたりしたくなることがあります。そうすると、天の御父が送ってくださっている助けに気づく能力が制限されかねません。人に助けを求めることには、親、信頼できる家族、教会指導者に話すことも含まれます。

苦しんでいる人が、人に助けを求めたり、人の助けを受け入れたりするためにできることを、二つか三つ挙げてください。

個人的すぎない範囲で、悲しみや沈んだ気持ちの状態にあるときに、家族や友達が助けてくれたときのことを分かち合ってください。

専門家に助けを求める

助けを求めることのできる重要な源の一つは、信頼できる医療専門家やメンタルヘルス専門家の知見です。先ほど、悲しみや沈んだ気持ちの状態を海の波にたとえたことを考えてください。悲しいとき（小さな波に対処しているとき）は、いつ専門家に助けを求めたらよいか、聖霊の導きに従うべきです。けれども、鬱や自殺願望があるとき（大きな波に直面しているとき）は、専門家に助けを求めることがきわめて重要です。

十二使徒定員会のジェフリー・R・ホランド長老の次の言葉を読み、わたしたちが苦しんでいるとき、天の御父がわたしたちを助けるためにどのようなことを備えてくださったかを見つけてください。



「資格があり、専門技術と健全な価値観を併せ持った評判の良い人々に助言を求めてください。そして、これまでのいきさつや苦しみについて正直に話してください。よく祈

り、責任をもって彼らの助言と治療法を検討してください。皆さんが虫垂炎になれば、神は当然、神権の祝福だけでなく、利用できる最高の医療を受けることを皆さんに期待されます。情緒障がいについても同じです。天の御父はこの栄えある神権時代に与えておられるあらゆる賜物を使うよう望んでおられるのです。」（ジェフリー・R・ホランド「破れた器のように」『リアホナ』2013年11月号、41参照）

パンフレットに、ホランド長老の言葉の中で自分にとって意義深いところを書いてください。

- 沈んだ気持ちについて専門家に助けを求めることが重要なのはなぜだと思いますか。