



fsy カンファレンスでの体験は、だれもが一体感や帰属意識を得られる特別な場を生み出します。自分とは違う人たちとの間にある壁を取り払うことができるのです。状況や背景、信条に関係なく、どの人も無限の存在意義と価値のある神の子供として接することで、この機会を最大限に活用しましょう。あなたも含め、fsy にいるすべての人が友情や尊敬を深めるのに値する存在なのです。

「愛する若い兄弟姉妹の皆さん、今は確かに末日であり、主はイスラエルの集合という主の業を速めておられます。この集合は、今日地上で行われていることの中で最も重要な事柄です。規模において、重要性において、また偉大さにおいて、ほかに類を見ません。皆さんが自ら選び、望むならば、大きな役割を果たすことができます。重要で、崇高で、偉大な御業において、重大な役割を果たせるのです。」

ラッセル・M・ネルソン「シオンのつわもの」(ワールドワイド・ユース・ディポーショナル、2018年6月3日)、ChurchofJesusChrist.org

ぜひ皆さんも、良い影響をもたらす方法を考えてみてください。それがfsyでの体験に力強い御霊をもたらし、これから何年にもわたって、この場でともに過ごす人たちとの強いきずなを築く助けになるはずです。

fsyの参加者である皆さんは、『青少年の強さのために―選択の指針』(別名:fsyガイド)で教えられているすべての原則に従うよう求められています。fsyガイドは、周りの人への接し方、服装や身だしなみ、真理を探し求める方法について考えるときに、靈感に基づいた選択をする助けとなるでしょう。fsyガイドは、本ハンドブックの巻末に載っています。



「主はわたしを導かれる」キム・ヨンサン画。画像／Havenlightの厚意により掲載

# 目次

## 基本事項

fsyカンファレンスへようこそ	2
参加者用ハンドブックの目的	3
教会の活動での振る舞い	4
テクノロジーを管理する	6

## 1日目

カウンセラーに会おう	10
カンパニーに会おう	12
オリエンテーション	14
セッションディレクター夫妻のメッセージ：家庭の夕べ	15
家庭の夕べ—目標設定	16
カンパニーの目標設定	18
個人の目標設定	19
振り返り会	20

## 2日目

参加者のモーニングディボーションナル	24
福音学習のヒント	
福音学習の概要	27
福音学習	28
セッションディレクター夫妻のモーニングディボーションナル	30
1回目のクラスノート	31
2回目のクラスノート	32
3回目のクラスまたは活動ノート	34
4回目のクラスまたは活動ノート	35
バナーと応援の準備	36
fsyダンスの指針	38
振り返り会	40

## 3日目

参加者のモーニングディボーションナル	44
福音学習	46
セッションディレクター夫妻のモーニングディボーションナル	48



1回目のクラスまたは活動ノート	50
2回目のクラスまたは活動ノート	51
3回目のクラスまたは活動ノート	52
4回目のクラスまたは活動ノート	53
ゲームナイト	54
振り返り会	56

#### **4日目**

参加者のモーニングディボーションナル	60
福音学習	62
セッションディレクター夫妻のモーニングディボーションナル	64
若い男性と若い女性の活動	66
パラエティーショー	78
敬虔さと証についてのディスカッション	80
音楽プログラム	84
イブニングディボーションナル	86
福音に対するわたしの証	87
振り返り会	88

#### **5日目**

参加者のモーニングディボーションナル	92
福音学習	94
目標設定の振り返り	96
セッションディレクター夫妻のモーニングディボーションナル	98
『青少年の強さのために』ガイドの活動	99
「福音に従って生活する」活動	103
「家に持ち帰ろう」のメッセージ	110
カンパニーでの「家に持ち帰ろう」	112

日記	114
大切な友達	124
音楽	125
その他のゲーム	138
『青少年の強さのために—選択の指針』	140



# fsyカンファレンスへようこそ

**fsy カンファレンスの目的:** 青少年とヤングアダルトが、イエス・キリストと回復された主の福音を信じる信仰を強め、帰属意識が高まるのを感じ、家庭でも霊的な経験をし続ける力を得る。

名前： \_\_\_\_\_

カウンセラー： \_\_\_\_\_

カンパニー： \_\_\_\_\_

セッションディレクター夫妻： \_\_\_\_\_

セッションの日程： \_\_\_\_\_

セッションの開催地： \_\_\_\_\_

# 参加者用ハンドブックの目的

このハンドブックは、「青少年の強さのために」(fsy)カンファレンスでの体験を記録し思い出に残す、fsyの思い出の日記帳として活用できます。前ページの空欄に自分の名前とセッション情報を書き込み、このハンドブックを1週間持ち歩きましょう。将来fsyで学んだことを思い出せるように、このハンドブックを活用してください。

## お勧めのハンドブックの使い方

- セッションディレクター夫妻、教師、カウンセラーから学んだ大切な事柄を記録します。最も重要なのは、御霊が教えてくださることを記録することです。
- あなたの目標、考え、感じたこと、イエス・キリストの福音に対する証を書き留めます。
- クラス中に、概念や答えを知りたい質問を思い出せるようにメモを取ります。
- 参加者のモーニングディボーション、福音学習、モーニングディボーションやイブニングディボーション、証会、振り返り会などの活動中や、ほかに靈感を受けたと感じる時間に自分の気持ちを書き留めます。
- 皆さんが教わるレッスンの多くは、このハンドブックの情報に基づいて行われます。メモを残しておけば、このハンドブックは将来教え学ぶときに読み返せる貴重な資料になります。

「大管長会と十二使徒会は一つとなって、青少年を強化するこれらの取り組みを支援します。わたしたちは青少年を心から愛し、彼らのために祈っています。青少年は『シオンのつわもの、イスラエルの望み〔、約束の日の子ら〕』なのです(『シオンのつわもの』『賛美歌』259番)〔訳注—英語の1番には“children of the promised day”(約束の日の子ら)という歌詞がある〕。わたしたちは青少年に全幅の信頼を寄せており、心から感謝しています。」

ラッセル・M・ネルソン「証人とアロン神権定員会と若い女性のクラス」『リアホナ』2019年11月号、39

# 教会の活動における振る舞い

教会のイベントや活動は、出席するすべての人にとって楽しく、心を高め、靈性を強めるものとすることができます。これらの目的を達成するために、すべての参加者は、『青少年の強さのために―選択の指針』で教えられている原則に従うことを決意するように勧められています。そうすれば、すべての人にとってより良い経験になるでしょう。

教会の活動は、恋愛行為をしたり、イベントや活動の目的からそれるような会話や行動を取る時間や場所ではないことに留意してください。

以下の禁止事項のいずれかに該当した場合、イベントや活動の指導者は、あなたや保護者、ビショップやステーク会長と話し、直ちにあなたを帰宅させる決断を下す場合があります。

- いかなる形であれ、不道德な行いに携わったり、奨励したりした場合（純潔の律法を破った場合や、いかなる形であれポルノグラフィーを見たり配付したりした場合も含む）。
- いかなる形であれ、万引き、窃盗、破壊行為に関与した場合。
- 知恵の言葉を破った場合（電子タバコの使用や、違法または有害な物質を所持していた場合も含む）。
- いかなる種類の武器や危険物を所持していた場合。（特別に許可を受けた場合、監督下での活動において特定の物品を提供し、使用することはできる。）
- 自分自身やだれかに対し、身体的、靈的、精神的に傷つけたり、危害を加えると脅したりした場合。あらゆる形のいじめや他人の経験の妨害も含む。
- 適切な手続きを踏まずに退出したり、予定していた活動が無断で欠席したり、門限を破ったりした場合。

犯罪、有害または破損を伴う事案やいたずらは、地方自治体に通報する場合があります、地方自治体は現地の法律に従って対応することになります。指導者はこれらの自治体の指示に従います。



## fsy カンファレンスでのその他の振る舞い

fsy の、安全でお互いを尊重し合う環境を育み維持するという決意を守るため、すべての青少年、ボランティア、スタッフに対して、武器や危険物、禁止物の持ち込みを禁じています。

違法薬物や有害物質には、個人に処方されていない処方薬、アルコール、たばこ製品などが含まれますが、これらに限定されるものではありません。

武器には、重傷を負わせたり死亡させたりする目的で作られたあらゆる器具や、fsy 独自の裁量で随時禁止するその他の物品が含まれます。

fsy に持ち込まれた武器やその他の禁止物は没収されます。そして、その青少年の親に連絡が入り、その青少年は家族の負担で、払い戻しなしで直ちに帰宅させられる場合があります。犯罪が関与している場合、地元の法執行機関に通報することがあります。没収された武器やその他の禁止物で、fsy スタッフが自らの判断であまりにも危険であると判断したものは、青少年に直接返却されません。合法な場合は、fsy が青少年のビショップか支部会長か親と調整し、安全な手段を通して、家族が負担する費用でこれらの物品の返却を手配することがあります。

fsy は、様々な管轄区で開催され、それぞれの地域によって武器やその他の禁止物に関する法律は多様です。fsy を開催する提携団体の多くも、特定の物品を禁止することに関連した方針を定めています。武器やその他の禁止物を fsy に持ち込むことは、人や施設に明らかな危険をもたらすだけでなく、fsy とこれらの開催会場との提携関係や今後の予定をも脅かすことになります。



# テクノロジーを管理する

## 目的

わたしは目的を持ってテクノロジーを使うことができます。  
テクノロジーには支配されません。

「主なるわたしは、……あなたのなすべき一つの大きい業を用意している。」  
(教義と聖約 112 : 6)

## 計画

前もって計画を立てると、より良い気持ちを感じ、より良い選択ができます。

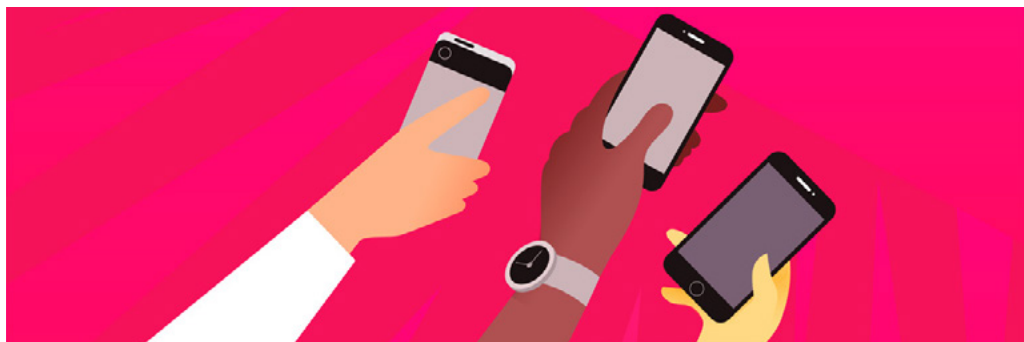
「現世は人が神にお会いする用意をする時期である。」(アルマ 34 : 32)

## いったんやめる

いったんやめて休んでも大丈夫です。

「安らかにしていて、わたしが神であることを知りなさい。」  
(教義と聖約 101 : 16)





## 目的

わたしは目的を持ってテクノロジーを使うことができます。テクノロジーには支配されません。



## 計画

前もって計画を立てると、より良い気持ちを感じ、より良い選択ができます。



## いったんやめる

いったんやめて休んでも大丈夫です。



### 以下の質問について考えてください

- なぜ今テクノロジーを使っているのだろうか。
- 自分がしていることについて良い気持ちを感じているだろうか。
- 自分はどのくらいの時間、テクノロジーを使うつもりだろうか。
- 自分はテクノロジーをどんなふうにする計画を立てているだろうか。
- 自分の時間の使い方について、神様にどのような態度を示しているだろうか。
- 正しくないことや目的がないと分かっているコンテンツを避けているだろうか。
- 御霊が離れるのを感じているだろうか。

### 実践できる提案

- ほかの人にポジティブなメッセージを送る。
- 穏やかな気持ちを感じる音楽を聴く。
- 自分のコンテンツを作成する。
- 学ぶためにテクノロジーを意図的に使う。
- 一日のスクリーンタイムに上限を設ける。
- 親しい家族や友人のみ「フォロー」し、連絡をとる。
- 電子機器を持ち込まない場所を家の中に作っておく。
- 家族共通の充電場所を設置する。
- フィルターを使う。
- 電子機器を置き、電子機器から離れる。
- 強さを求めて祈る。
- だれかと話す。







# 1日目

カジュアルな服装

## 予定

午前 11 : 00 – 午後 1 : 00	チェックイン
午後 1 : 15 – 1 : 30	部屋の確認（該当する場合）
午後 1 : 30 – 2 : 20	カウンセラーに会おう
午後 2 : 30 – 3 : 05	カンパニーに会おう
午後 3 : 05 – 3 : 15	カンパニー名とチャント（掛け声）
午後 3 : 30 – 4 : 30	オリエンテーション
午後 4 : 45 – 5 : 45	夕食
午後 5 : 45	カンパニーごとに集合   人数確認
午後 6 : 00 – 6 : 45	家庭のタベレックスン
午後 7 : 00 – 8 : 00	家庭のタベレゲーム
午後 8 : 00 – 8 : 45	家庭のタベレ目標設定
午後 9 : 00 – 9 : 45	人数確認   静かな時間   就寝の準備 参加者のモーニングディバーショナルの準備
午後 9 : 45 – 10 : 15	振り返り会   日記をつける   祈り
午後 10 : 30	消灯

# カウンセラーに会おう

- ☐ 「教会の活動での振る舞い」と「fsy カンファレンスでのその他の振る舞い」(4 - 5 ページ)を受け入れ、守ると決意する。
- ☐ 常にリストバンドを着用する(該当する場合)。
- ☐ fsy ハンドブックと fsy ガイド(本書の巻末に付属)の内容をよく理解する。自分の名前とカウンセラーの名前を fsy ハンドブックに書き込む。ハンドブックやスケジュールは 1 週間常に携帯する。
- ☐ 自分自身や周りの環境、ほかの人に対して敬意を払い、責任を負う。
  - 部屋の鍵を破損したときや紛失したときは報告する(該当する場合)。
  - 携帯電話のマナーと「テクノロジーを管理する」(6 - 7 ページ)(該当する場合)。
  - fsy ガイドに記載の服装と身だしなみの標準。
  - クラスでのマナーとエチケット。
  - 会場や施設でのマナー。
    - » 参加者が異性のいる寝室やフロアに立ち入ることは禁止されています。
- ☐ 健康と安全のための基準を守る。
  - カウンセラーが付き添う。
  - 消灯ポリシーに従う。緊急の場合を除き、消灯後に部屋から出ない。
  - 人数確認用に集会場所と時間を記録しておく：

---
- ☐ fsy から**離れない**。適切なチェックアウトを行わずにその場を離れると、帰宅などの懲戒処分の対象となる場合があります。
- ☐ 通報義務(地域による)。
- ☐ 緊急時の手順、最寄りの fsy スタッフに報告する。
- ☐ 積極的に参加する! 参加者のモーニングディボーション、振り返り会、バラエティーショー、音楽プログラムなど、今週設けられている素晴らしい機会にぜひ参加しましょう。

わたしは、カウンセラーとともに上記のチェックリストを確認し、自分に課せられた責任を理解しました。fsy の規則に違反した場合、懲戒処分の対象になることがあり、その場合払い戻しなしで、即時帰宅させられる場合があります。



これからの1週間、わたしは規則と標準に従うことを約束します。

署名 \_\_\_\_\_

日付 \_\_\_\_\_



## カンパニーに会おう

「地上での務めの最後に……〔救い主は一つの基本的な戒めをはっきりと示され〕ました。『わたしがあなたがたを愛したように、あなたがたも互に愛し合いなさい。互に愛し合うならば、それによって、あなたがたがわたしの弟子であることを、すべての者が認めるであろう。』(ヨハネ 13:34-35)」

……わたしたちは皆、友情のぬくもりを感じる必要があります〔ます。〕主のぶどう園で働き、人々の祈りにこたえ、彼らに慰めを与え、その涙をぬぐい、弱っているひざを強めるという、神の圧倒されるほどの働きを助ける……ことができますように。それを行うなら、わたしたちは、すべての人がなるべき、キリストの憐れみ深い弟子へと一歩近づくのです。」

ジェフリー・R・ホランド「彼らとともにいて彼らを強める」『リアホナ』2018年5月号、102、103

イエス・キリストの純粋な愛が動機であれば、いつでもどこでも、fsyでもミニスタリングを行えます。

この1週間、個人として、またカンパニーとして、どのようにしたら自分の fsy カンパニーを強め、一致させることができるだろうか。

[illegible]



以下のアイデアを実践してみましょう。

- 自分のカンパニーを一人一人が全体に貢献するチームだと考える。お互いに親切にし、ともに立ち上がることで生まれる強さを認識する。
- 一人一人の良い点を見つけ、自分とは違う人に敬意を払う。
- 接する相手のことを思いやり、尊重する。自分の言動は嫌がられたり、不快に思われたりしてはいないでしょうか。もしそうなら、やめましょう。
- お互いに気を配る。ほかの人が心地よく、受け入れられ、愛されていると感じられるよう助ける機会を見つける。
- 高慢を捨て去る。うわさ話や陰口、批判を避ける。
- 模範となる。回復されたイエス・キリストの福音を学び、福音に従って生活し、福音を愛しましょう。祈りや聖文研究、家庭の夕べなど、あらゆる活動に自分の fsy カンパニーと一緒に喜んで参加してください。自分が真実だと知っていることについて証を分かち合う機会を活用しましょう。

セミナーのマスター教義聖句から取ったカンパニーの聖句：

---

カンパニーの聖句が思い起こさせてくれること：

---

---

---

---

カンパニー名：

---

# オリエンテーション

オリエンテーションでは、fsy の特定の活動への参加に関して説明を受けます。このページを利用して大切な情報を書き留めておきましょう。

## バラエティーショー

fsy スタッフ担当者：

---

- 本番は 4 日目の午後です。
- オーディションは 2 日目と 3 日目の自由時間に予定されています。オーディションの申し込みを済ませましょう。
- 申し込み用紙が掲示される場所：\_\_\_\_\_
- オーディションが開かれる場所：\_\_\_\_\_
- 本ハンドブックの 78 ページにあるバラエティーショーの出し物に関する標準を確認しておきましょう。

## 音楽プログラム

fsy スタッフ担当者：

---

- 本番は 4 日目の夜です。
- リハーサルは、2 日目、3 日目、4 日目の昼食時と自由時間に行います。  
リハーサルの場所：\_\_\_\_\_
- 音楽プログラムに参加する青少年は、できるだけ早くリハーサルに行けるよう昼食の列の前のほうに並ぶ必要がありますが、ほかのキャンプやカンファレンス参加者の前に並ぶことのないようにしてください（該当する場合）。



# セッションディレクター 夫妻のメッセージ



## 家庭のタベ

テーマ：

どんな話を聞いたか。何を学んだだろうか。

どのような霊的な印象を受けたか。

「あらゆる思いの中でわたしを仰ぎ見なさい。疑ってはならない。恐れてはならない。」

教義と聖約6：36

# 家庭のタベ—目標設定

「イエス・キリストは、わたしたちの状態がどうであれ、わたしたちのいるところにおいでになるでしょう。これこそ、イエスがゲツセマネの園に行かれ、十字架にかけられ、墓に葬られた理由です。救い主は、わたしたちが乗り越えられるよう助けるために遣わされました。しかし、自分のいる場所にとどまることは、わたしたちが求めている救いをもたらしません。……主はわたしたちのうちに働きかけられ、主がおられるところへわたしたちを引き上げられます。その過程において、わたしたちは主のようになることができるのです。イエス・キリストは、わたしたちを上げるために来られました。主はわたしたちが主のようになるよう助けたいと思っておられます。」

エミリー・ベル・フリーマン「聖約によるキリストとのつながりをもって歩む」『リアホナ』2023年11月号、78

青少年ガイドブックにある「成長のパターン」に従って、以下の項目に答えを書き込みましょう。

取り組む必要のある事柄を見つける：

---

---

---

---

どのように取り組むか計画する：

---

---

---

---





信仰を持って計画を**実行する**：

---

---

---

---

学んだ事柄について**思い巡らす**：

---

---

---

---

自分の成長を**祝う**：

---

---

---

---

この成長のパターンは、聖約の道にとどまるうえでどのような助けとなるでしょうか。  
また、永遠の命という究極の目標を達成するうえでどのように役立つでしょうか。

---

---

---

---

---

---

# カンパニーの目標設定

カンパニーの目標を立て、それに1週間取り組み続けることで、fsyでの体験はすべてにわたってより良いものとなるでしょう。5日目のカンパニーでの「家に持ち帰ろう」では、最後まで守り続けることのできた目標について各カンパニーに報告してもらいます。自分の目標を貫き、カンパニーの仲間がそれぞれの目標を貫けるよう助けるという自分の役割を果たすなら、家に帰ったときに従うべきパターンを確立することになります。fsyで経験し、学んだことを実生活に応用するなら、自分自身が強められるだけでなく、家族や友人、ワードや支部、ステークや地方部、学校、地域社会を強めることもできるでしょう。

「成長のパターン」の最初のステップである「見つける、計画する、実行する」を用いて、カンパニーの目標について話し合い、目標を設定しましょう。

**今週カンパニーで取り組む目標：**

---

---

---

---

**方法：**

---

---

---

---

「イエス・キリストの弟子として、あらゆる人種や宗教、そのほかの人たち、特に言葉や力による暴力の犠牲になっている人たちを、率先して愛し、尊重し、受け入れるようにしてください。孤独を感じている人や孤立している人、無力感に陥っている人に、手を差し伸べてください。皆さんを通して、天の御父の愛を感じられるよう、そのような人たちを助けてください。」

【青少年の強さのために一選択の指針】

# 個人の目標設定

「成長のパターン」の最初のステップである「見つける、計画する、実行する」を用いて、カンパニーの目標について話し合い、目標を設定しましょう。

取り組む目標：

---

---

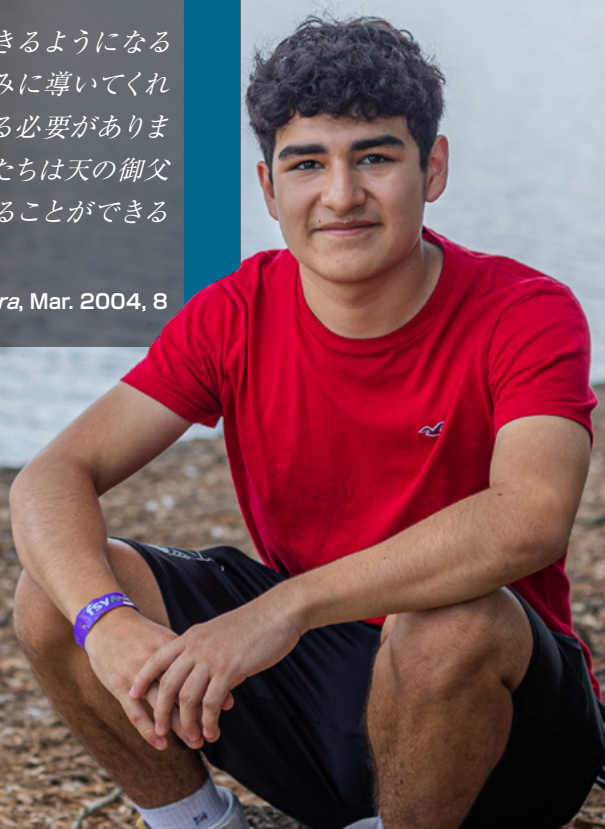
方法：

---

---

「自分で自分の行く末を左右できるようになるためには、自己鍛錬し、もっと高みに導いてくれるようなふさわしい目標を設定する必要があります。そうすることによって、わたしたちは天の御父が望んでおられるような人物になることができるのです。」

M. Russell Ballard, "Go For It!," *New Era*, Mar. 2004, 8



# 振り返り会

カウンセラーグループでは毎晩、振り返り会のために集まります。これは一日を通して学んだことや、感じたことを振り返り、分かち合う機会になります。

振り返り会への参加に備えて、次の質問について考えるとよいでしょう。

- 今日どんな経験をしただろうか。
- 何を学んだだろうか。
- 聖霊からどのような考えや印象を受けただろうか。
- どのような疑問が、答えを求めるよう促してくれているだろうか。

この話し合いをして、どのような考えや気持ちを抱いたか。

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



# 振り返り、日記をつける

## 家に持ち帰ろう：行動を促す招き

それでは、今日の経験について考えることができたところで、次の救い主の指示に従うことについて考えてみましょう。教えられていることを理解できるように、また明日もっと学ぶための備えができるように、天の御父に助けを求めてください。

「あなたがたは弱く、あなたがたに今告げるようにと父から命じられているわたしの言葉を、すべては理解できないことを、わたしは知っている。だから、自分の家に帰り、わたしが述べたことを深く考えなさい。そして、理解できるように、また明日のために心が備えられるように、わたしの名によって父に願いなさい。わたしはもう一度あなたがたのところに來るであろう。」

### 3ニーファイ17：2-3

明日はどんな経験をしたいだろうか。

---

---

---

明日、より良い経験をするためにできることを一つ挙げるとしたら、何だろうか。

---

---

---

fsy が終わって家に帰ってからも霊的に意義深い経験ができるようにする方法を一つ考えるとしたら、何だろうか。

---

---

---





# 2日目

カジュアルな服装

## 予定

午前 7 : 15 - 7 : 30	参加者のモーニングディボーションナル
午前 7 : 30 - 8 : 30	朝食
午前 8 : 30 - 9 : 30	福音学習
午前 9 : 45 - 10 : 30	セッションディレクター夫妻のモーニングディボーションナル
午前 10 : 45 - 11 : 30	クラス
午前 11 : 45 - 午後 0 : 30	クラス
午後 0 : 30 - 1 : 30	昼食   音楽プログラムのリハーサル
午後 1 : 30	カンパニーごとに集合   人数確認
午後 1 : 45 - 2 : 30	クラスまたはセッション独自の活動
午後 2 : 45 - 3 : 30	クラスまたはセッション独自の活動
午後 3 : 30 - 5 : 00	音楽プログラムのリハーサル   パラエティーショーのオーディション
午後 3 : 30 - 4 : 30	参加者の自由時間
午後 4 : 30 - 6 : 00	夕食
午後 6 : 00	カンパニーごとに集合   人数確認
午後 6 : 00 - 6 : 30	バナーと応援の準備
午後 6 : 30 - 6 : 45	fsy ダンスの指針の確認
午後 6 : 45 - 8 : 45	ダンス
午後 9 : 00 - 9 : 45	人数確認   静かな時間 - 就寝の準備 参加者のモーニングディボーションナルの準備
午後 9 : 45 - 10 : 15	振り返り会   日記をつける   祈り
午後 10 : 30	消灯

# 参加者のモーニング ディボーショナルの準備

## 2日目のテーマ：神を愛する

モーニングディボーショナルの進行役を任されたときは、以下の指針が助けになるでしょう。

1. グループで歌う賛美歌を選ぶ。
2. グループのメンバーの一人にお祈りを依頼する。
3. 『青少年の強さのために―選択の指針』の「神を愛し、隣り人を愛する」セクション（本 fsy ハンドブック 150 – 154 ページ）の内容について、短い霊的な話を分かち合う。
  - a. このセクションから好きな聖句や原則を分かち合う。
  - b. その聖句や原則が自分にとって大切な理由を説明する。
  - c. その聖句や原則に関連する個人的な経験について簡潔に話す。
  - d. その聖句や原則に含まれる真理について証する。
4. カウンセラーに、その日の発表事項を伝えてもらう。

助けが必要な場合は、担当のカウンセラーに提案をもらおうとよいでしょう。

---

---

---

---

## 個人の福音学習の備え

参加者のモーニングディボーショナルの間、どのような考えや疑問が心に浮かんだだろうか。そのことは、今日の個人の福音学習でどのような助けとなるだろうか。

---

---

---

---



「愛する兄弟姉妹の皆さん、イエス・キリストについて〔モルモン書〕を定期的に学ぶことで、人生は変わります。新たな可能性を見いだすでしょう。希望が増し、心が慈愛で満たされるでしょう。何よりも、イエス・キリストを信じる信仰を築き、それを強めて、イエスと御父が自分を知っていて、愛していて、天の家に戻って来てほしいと願っておられることを確かに知ることができるでしょう。」

ゲアリー・E・スティーブンソン「最も偉大なイースターの物語」『リアホナ』2023年5月号、9

# 福音学習のヒント

## グループでの話し合い：調べ、深く考え、実践する

毎日の聖文研究を習慣とするうえで、必ず祈りで始めるようにしてください。読み進める中で、理解し、答えを見つけるのがずっと簡単になります。以下の学習提案の中から幾つか選んだり、調整したりして、聖文を新たな視点で学びましょう。

- **頭がさえた状態にする。**できれば、勉強の前に運動してシャワーを浴びてください。姿勢を正して勉強しましょう。
- **祈る。**理解できるように願い求め、教えを受けられるよう御霊を招いてください。
- **身の回りの環境やリソースを整える。**邪魔が入らない静かな場所を選んでください。
- **質問する。**例えば、「著者は何を伝えようとしているのだろうか？ 中心となるメッセージは何だろうか？ このことは自分にどう当てはまるだろうか？」と自問してみましょう。
- **質問を書き出す。**一度に一つか二つの質問に集中して取り組みましょう。
- **調べる。**聖文、末日の預言者の言葉、その他の教会のリソースを使って答えを見つけましょう。
- **思い浮かべる。**例えば、アンモンがレーマン人の王の前に立ったときの光景を想像してみましょう。
- **自分に当てはめる。**聖文があなたに語りかけているかのように、自分の名前を入れてみましょう。
- **下線を引く。**自分に合った方法で言葉や表現に下線を引いたり、印をつけたりしましょう。
- **深く考える。**受けた印象や考えを書き留めてみましょう。
- **学んだことを分かち合う。**福音の教義や原則についての真理が明らかになったら、自分が学んだことを人に分かち合うことでもっと多く学べるようになります。
- **学んだことを実践する。**愛と奉仕の行いによって、イエス・キリストを信じる信仰を示してください。

「聖文にあるキリストの言葉を毎日の生活の一部にすることから始めてみてはどうでしょうか？ 聖文研究のための完璧なやり方などありません。毎日5分または10分でも、できるならそれ以上でも大丈夫です。一日一章でも数節でも構いません。」

ミルトン・カマルゴ「イエス・キリストに焦点を当てる」『リアホナ』2023年5月号、66

# 福音学習の概要

## 『青少年の強さのために―選択の指針』を基に編集

霊的な疑問を抱くことが、弱さや信仰が欠けていることのしるしになるわけではありません。実際、質問した方が、信仰を築く助けになるかもしれないのです。福音の回復は、14歳のジョセフ・スミスが信仰をもって質問したことで始まりました。聖文や神の預言者の言葉の中から答えを探し、指導者や忠実な親、そして、神御自身に尋ねてください。すぐに答えが得られない場合でも、教えに教えを受けて学ぶことができると信じてください。すでに知っていることに従って生活し、真理を求め続けてください。

## 啓示を求める方法

**毎日、イエスのために時間を取ってください。**主について学び、主から学んでください。いつも主を覚えていてください。天の御父に祈ってください。聖文と生ける預言者の言葉を研究してください。そして、学んだことに従って生活するよう努めてください。

**神に助けを求めてください。**天の御父の愛は、いつでも受けられます。祈りを通して、御父に頻繁に話しかけてください。自分の気持ちを御父に伝え、御父から与えられる答えに耳を澄まさせてください。聖文の中にある神の言葉を読んでください。神が自分のためにしてくださったあらゆることについて、考えてみてください。神の御霊が宿る場所で時間を過ごし、神の御霊が宿る活動に時間を費やしてください。

**真理の源から探し求めてください。**天の御父は、真理の神であられます。ほかの人から助けてもらうことはできますが、皆さんの霊的な成長は、個人的なものであり、皆さんと神との間で行うことです。神は皆さんの心の思いを御存じであり、皆さんの究極の裁き主になれるのは神だけです。

**聖霊からもたらされる考えや気持ちに注意を払ってください。**聖霊はあなたに、天の御父とイエス・キリストについて証してくださいます。聖霊はあなたを慰め、導き、警告し、聖めてくださることでしょう。また、あなたが真理を認識し、世の中の善いものを見ることができるよう助けてくださるでしょう。

**忍耐強くあってください。**たとえ簡単なことではなく、思ったより時間がかかったとしても、決して努力をやめないでください。努力し続け、イエスを信頼し続けてください。主はあらゆる局面で皆さんを助けてくださいます。皆さんは決して独りではありません。

個人の啓示を求め、啓示を受けることについて、わたしはどのようなことを学んだだろうか。

---

---

---

---

---



# 福音学習

## 個人学習のアイデア

読む際は、注意深くじっくりと学ぼう心がけてください。聖文について深く考え祈ることで、さらに啓示が受けられます。自分で選んだ聖句を読んでください（カウンセラーに提案をもらってもよいでしょう）。

- 福音に対して抱いている疑問のリストを作る。福音学習で焦点を当てることを一つか二つ選ぶ。
- モルモン書を読み続ける（読み始める）。
- 聖文を読むとき、救い主について述べている箇所印をつける。
- 今週の『わたしに従ってきなさい』の学習範囲や聖句を読む。参照箇所を探すのに助けが必要な場合はカウンセラーに頼んでください。
  - 教会で話し合うときに分かち合いたいことについて考えたり書き留めたりしましょう。
- 『青少年の強さのために― 選択の指針』（本書の巻末に付属）に載っている参照聖句を暗記する。



## 今日の学習テーマ

---

どのような印象や気持ちを抱き、どのような気づきを得ただろうか。

そのことを自分の生活でどのように応用できるだろうか。

自分のカンパニーに分かち合いたいことは何だろうか。

「何度も読んだことのある聖文が、後になって新たな意味を帯びることがあるように、祝福師の祝福もその時々で異なる意味を持つでしょう。言葉が変わるのではなく、捉え方が変わるのです。」

山下和彦「祝福師の祝福は、いつ受けるべきか」『リアホナ』2023年5月号、90

# セッションディレクター夫妻の モーニングディボーションナル

テーマ：

---

どんな話を聞いたか。何を学んだだろうか。

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

このディボーションナルの間、どのような考えや質問を抱いたか。そのことは、個人の福音学習でどのような指針となるだろうか。

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# 2日目ー

## 1回目のクラスノート

教師：

---

クラスのテーマ：

---

どんな話を聞いたか。何を学んだだろうか。

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

どのような霊的な印象を受けたか。

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# 2日目ー

## 2回目のクラスノート

教師：

---

クラスのテーマ：

---

どんな話を聞いたか。何を学んだだろうか。

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

どのような霊的な印象を受けたか。

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

「皆さんはその御父の子供なのです。途方に暮れている人、疑問のある人や知恵に不足している人、現況に苦しんでいる人や霊的に調和できていないことに葛藤している人は、主に頼ってください。慰めや愛、答え、導きを求めて主に祈ってください。どんな必要を抱え、どんな状況にあったとしても、天の御父に心を注ぎ出してください。あなたについてどう感じておられるか神に尋ね、耳を傾けてください。」

アラン・T・フィリップス「神はあなたを御存じで愛しておられる」

『リアホナ』2023年11月号、51



# 2日目ー3回目のクラスまたは 活動ノート

クラスのテーマ：

---

どんな話を聞いたか。何を学んだだろうか。

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

どのような霊的な印象を受けたか。

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# 2日目ー4回目のクラスまたは 活動ノート

クラスのテーマ：

---

どんな話を聞いたか。何を学んだだろうか。

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

どのような霊的な印象を受けたか。

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



# バナーと応援の準備

## バナー作成のルール

- バナーは必ず適切なもので、カンパニーの名前の特徴を反映していなければなりません。
- 参加者がバナーに取り組まなければなりません。カウンセラーがバナーに手を加えることは認められていません。
- バナーに神の名称や称号は使わないでください。

## 応援のルール

各カンパニーは、審査員（通常はセッションディレクター夫妻とコーディネーター）に披露する応援の準備をします。審査員に選ばれた応援は、応援合戦の決勝戦で披露できる場合があります。以下のルールを守ることで、ふさわしさや安全性、公正性を保つことができます。

- 応援の時間は1分前後とする。
- 審査員の評価ポイントは、熱意、創造性、グループの統一性、全体のパフォーマンスであることを念頭に置く。
- カウンセラーは応援には参加できないが、励ましたりアイデアを出したりすることはできる。この活動の目的は、青少年がグループで活動し、団結力を高めることであり、競技に勝つことではない。カウンセラーには、青少年が求められている事柄を理解し、それに従えるようにする責任がある。
- フリップやリフト（チアリーディングの技）はしない。
- バナー以外の小道具は使用しない。
- 聖句や神の名称を使わない。
- 音楽は適切な曲から使用し、応援文句がすべてふさわしいものであるようにする。
- 不敬な言葉、下品な言葉、乱暴な言葉、人をおとしめる言葉は一切使用しない。



# fsyダンスの指針

このタベを通して、礼儀正しくだれかをダンスに誘いましょう。もっと友達を作り、新しい人と知り合ってみましょう！

## すべきこと

- ダンスの誘いにはいつも快く応じる。
- ふさわしさを保ちながら、新しいダンスの動作を試してみる。
- 踊っている相手をもっとよく知るため、興味深い質問をする。
- どうしたら接している相手が心地良く過ごせるかを考え、そのことを尊重する。自分の言動は嫌がられたり、不快に思われたりしてはいないでしょうか。もしそうなら、やめましょう。fsy カンファレンスは恋愛行為をする場ではないことを心に留めましょう。

## 避けるべきこと

- 全身の密着（しっかりと抱き締める行為など）。
- ふさわしくない体勢や動作。
- 廊下やお手洗いで群がること。
- 物を投げたり、サイリウム（ケミカルライト）を使うこと。
- 自分や他人に危害を加える恐れのあるダンスをすること。これには、フリップ、リフト、トレイン〔訳注—いずれもダンスの振り付けを表し、人を宙返りさせたり、倒立回転をしたり、持ち上げたり、一列に並んでお互いを追いかけたりすること〕、モッシュ（制御できないジャンプ）などが含まれます。

## fsyのダンスってどんなもの？

- ポピュラーな元気が出る音楽
- すばらしいラインダンス
- 明かりがついているため、友達全員が見えるところで、新しい振り付けを披露できる
- 敬意を払ってくれる仲間
- とにかく楽しい！

神の光を生活に招く音楽とダンスに関する詳しい指示については、fsy ガイドを参照してください。





# 振り返り会

今日どんな経験をしただろうか。何を学んだだろうか。聖霊からどのような考えや印象を受けただろうか。どのような疑問が、答えを求めるよう促してくれているだろうか。

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

# 振り返り、日記をつける

## 家に持ち帰ろう：行動を促す招き

今日味わった霊的な経験を基に、何を行えばよいだろうか。

これからどのような霊的な経験を続けて味わっていききたいだろうか。

---

---

---

---

そのような経験を実現させるためには、どんなステップを踏めばよいだろうか。

fsy ですること

---

---

---

帰宅後にすること

---

---

---

「救い主は、贖罪により、皆さんが経験している悪夢のような出来事を祝福に変える力をお持ちであると、わたしは証します。主は、『不変の聖約をもって』次のことを約束しておられます。主を愛し、主に従おうと努力するならば、『わたしたち』を苦しめたすべてのことは、〔わたしたち〕の益のために……ともに働く。』すべてのことです。」

タマラ・W・ルニア「全体を見渡すレンズで神の家族を見る」『リアホナ』2023年11月号、68－69





# 3日目

カジュアルな服装 (fsyTシャツ)

## 予定

午前 7 : 15 - 7 : 30	参加者のモーニングディボーションナル
午前 7 : 30 - 8 : 30	朝食
午前 8 : 30 - 9 : 30	福音学習
午前 9 : 45 - 10 : 30	セッションディレクター夫妻のモーニングディボーションナル
午前 10 : 45 - 11 : 30	クラスまたはセッション独自の活動
午前 11 : 45 - 午後 0 : 30	クラスまたはセッション独自の活動
午後 0 : 30 - 1 : 30	昼食   音楽プログラムのリハーサル
午後 1 : 30	カンパニーごとに集合   人数確認
午後 1 : 45 - 2 : 30	クラスまたはセッション独自の活動
午後 2 : 45 - 3 : 30	クラスまたはセッション独自の活動
午後 3 : 30 - 5 : 00	音楽プログラムのリハーサル   パラエティーショーのオーディション
午後 3 : 30 - 4 : 30	参加者の自由時間
午後 4 : 30 - 6 : 00	夕食 (fsyT シャツを着用)
午後 6 : 00	カンパニーごとに集合   人数確認
午後 6 : 00 - 6 : 30	ゲームナイトの準備
午後 6 : 45 - 8 : 00	ゲームナイトと応援合戦
午後 8 : 15 - 9 : 00	好物ナイト
午後 9 : 00 - 9 : 45	人数確認   静かな時間 — 就寝の準備 参加者のモーニングディボーションナルの準備
午後 9 : 45 - 10 : 15	振り返り会   日記をつける   祈り
午後 10 : 30	消灯

# 参加者のモーニング ディボーショナル

## 3日目のテーマ：神の光の中を進む

モーニングディボーショナルの進行役を任されたときは、以下の指針が助けになるでしょう。

1. グループで歌う賛美歌を選ぶ。
2. グループのメンバーの一人にお祈りを依頼する。
3. 『青少年の強さのために―選択の指針』の「神の光の中を進む」セクション（本 fsy ハンドブックの 156 – 161 ページ）の内容について、短い霊的な話を分かち合う。
  - a. fsy ガイドから好きな聖句や原則を分かち合う。
  - b. その聖句や原則が自分にとって大切な理由を説明する。
  - c. その聖句や原則に関連する個人的な経験について簡潔に話す。
  - d. その聖句や原則に含まれる真理について証する。
4. カウンセラーに、その日の発表事項を伝えてもらう。

助けが必要な場合は、担当のカウンセラーに提案をもらおうとよいでしょう。

---

---

---

---

## 個人の福音学習の備え

参加者のモーニングディボーショナルの間、どのような考えや疑問が心に浮かんだだろうか。そのことは、今日の個人の福音学習でどのような助けとなるだろうか。

---

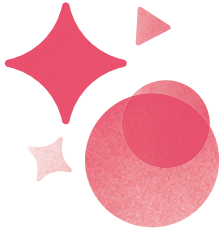
---

---

---



Del Parson '88



# 福音学習

## 個人学習のアイデア

読む際は、注意深くじっくりと学ぼう心がけてください。聖文について深く考え祈ることで、さらに啓示が受けられます。自分で選んだ聖句を読んでください（カウンセラーに提案をもらってもよいでしょう）。

- 福音に対して抱いている疑問のリストを作る。福音学習で焦点を当てることを一つか二つ選ぶ。
- モルモン書を読み続ける（読み始める）。
- 聖文を読むとき、救い主について述べている箇所印をつける。
- 今週の『わたしに従ってきなさい』の学習範囲や聖句を読む。参照箇所を探すのに助けが必要な場合はカウンセラーに頼んでください。
  - 教会で話し合うときに分かち合いたいことについて考えたり書き留めたりしましょう。
- 『青少年の強さのために―選択の指針』（本書の巻末に付属）に載っている参照聖句を暗記する。

## 今日の学習テーマ

---

どのような印象や気持ちを抱き、どのような気づきを得たでしょうか。

---

---

---

---

そのことを自分の生活でどのように応用できるでしょうか。

---

---

---

---

自分のカンパニーに分かち合いたいことは何でしょうか。

---

---

---

---

「モロナイは、モルモン書を読むときに、『アダムが造られてから……〔現在まで、〕主が人の子らにどれほど憐れみをかけてこられたかを思い起こし、それを心の中で深く考え』るようにと勧めています。モルモン書の物語や教えは、救い主の愛と思いやり、憐れみをわたしたちに思い起こさせ、証しています。」

ピーター・F・マーズ「主はわたしを癒すことがおできになる」『リアホナ』2023年5月号、39

# セッションディレクター夫妻の モーニングディボーショナル

テーマ：

---

どんな話を聞いたか。何を学んだだろうか。

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

このディボーショナルの間、どのような考えや質問を抱いたか。そのことは、個人の福音学習でどのような指針となるだろうか。

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



「わたしには乏しいことがない」キム・ミンサン画。画像／Havenlightの同意により掲載



# 3日目ー1回目のクラスまたは活動ノート

クラスまたは活動のテーマ：

---

どんな話を聞いたか。何を学んだだろうか。

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

どのような霊的な印象を受けたか。

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



# 3日目ー2回目のクラスまたは 活動ノート

クラスまたは活動のテーマ：

---

どんな話を聞いたか。何を学んだだろうか。

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

どのような霊的な印象を受けたか。

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# 3日目ー3回目のクラスまたは 活動ノート

クラスまたは活動のテーマ：

---

どんな話を聞いたか。何を学んだだろうか。

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

どのような霊的な印象を受けましたか。

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# 3日目—4回目のクラスまたは 活動ノート

クラスまたは活動のテーマ：

---

どんな話を聞いたか。何を学んだだろうか。

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

どのような霊的な印象を受けたか。

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# ゲームナイト

## 木、丸太、橋

**遊び方:** 列の先頭にいるカウンセラーが、最初の参加者に開始の合図を送る。参加者は約2メートル（調整可能）ほど走ったら、両手を横に伸ばして「木」の形を作って静止する。木が所定の位置についたら、カウンセラーは次の参加者を送り出す。次の参加者は木の周りを走って一周し、その木の2メートル先まで走ったら、横になって「丸太」になる（地面が湿っている場合は低くしゃがんでもらう）。丸太が所定の位置についたら、次の二人の参加者は木の周りを走って一周し、丸太を飛び越え、丸太の2メートル先まで走ったら、二人で手をつないで「橋」を作る。次の参加者は、木の周りを走って一周し、丸太を飛び越え、橋の下をくぐったら木になる。次に、丸太になる人、橋になる人……、と参加者全員が出るまで続けていく。最後の参加者が所定の位置についたら、最初の参加者（木）は丸太を飛び越え、橋の下をくぐり……、と最後の人にたどり着くまで繰り返す。そのあとを2番目、3番目と参加者が続き、参加者全員がコースを通り抜けるまで続ける。全員が終わったら、そのチームは座って完了したことを知らせる。

## 動物の鳴き声

**遊び方:** ゲームを始めるに当たり、参加者に目を閉じて動き回ってもらう。カウンセラーは参加者の間を動き回りながら一人一人に動物の名前をささやく。次に、参加者は自分が指定された動物の鳴きまねをしながら歩き回り、同じ鳴きまねをしている人がいないか耳を澄ます。自分と同じ動物を全員見つけるのが目的で、最初に全員見つけたグループが勝ちとなる。だれとも話はできず、参加者は動物の鳴き声しか出せない。とても騒がしくなる可能性があるが、動物仲間を見つけていくにつれ、徐々に秩序と団結が生まれる。必要に応じて、危険な場所に人が近づかないようにしておくこと。



## イン&アウト

**遊び方:** 各カンパニーが、中央の旗から放射状に伸びたトンネルを一つずつ作る。カンパニーで2列に平行に並んで向かい合ってもらい、各参加者は腕を伸ばして向かい合っている人の手に触れてトンネルを作る。各トンネルは中央の旗に通じている必要がある。各カンパニーはランナーを一人ずつ選び、ランナーは中央の旗の前に立つ。アシスタントコーディネーターが参加者に合図をすると、ランナーは全員自分のトンネルを走り抜け、時計回りにほかのすべてのトンネルの外周を回り、自分のカンパニーのトンネルに戻るまで走り続ける。自分のトンネルを走り抜けて戻り、最初に中央の旗を掴んだ人が勝ち。担当のアシスタントコーディネーターは、各ラウンドに新たな仕掛けを加える。1人1回しか走れない。

### アレンジ案

- トンネルの中に戻る前に、ランナーに周囲を2、3周走ってもらう。
- ランナーがはって出入りするように、参加者にひざまずいてトンネルを作ってもらう。
- ランナーに周囲を1周走ってもらう代わりに、アシスタントコーディネーターが自分のトンネルに戻る合図を出すまで、時計回りに周囲を走り続けるように伝える（椅子取りゲームの要領）。
- 各カンパニーで2人のランナー（男女）でリレーを行う。最初のランナーはトンネルを走り抜け、外周を走って戻り、トンネルを抜けて戻ったら2番目のランナーにタッチする。2番目のランナーは走り抜け、外周を回り、戻る。
- トンネルを伸び縮みさせることのできる追加ラウンドを行う。トンネルを作っている参加者は、チームメイトの走る距離を短くするために旗に向かって縮んだり、他のカンパニーのランナーが走る距離を長くするために、旗の外側に伸びたりすることができる。参加者に、独自の戦略を練るように勧め、さらに数ラウンド行ってプランを改善できるようにする。

## 秩序の家（代替ゲーム）

**遊び方:** 各カンパニーに1列に並んでもらう。担当のアシスタントコーディネーターに告げられたカテゴリーに従い、協力して自分たちの順番を入れ替え、列を並び直すことが目的となる。担当のアシスタントコーディネーターが大声で特徴（年齢、靴のサイズ、身長など）を伝え、各カンパニーはその特徴に基づいて自分たちの列を並び替える（背の高い人から低い人、最年長の人から最年少の人の順に並ぶなど）。整列できたカンパニーは座る。アシスタントコーディネーターは、グループが正しい順番で並んでいるかを確認することができる。

# 振り返り会

今日どんな経験をしただろうか。何を学んだだろうか。聖霊からどのような考えや印象を受けただろうか。どのような疑問が、答えを探し求めるよう促してくれているだろうか。

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

「思いやりはキリストの特質です。それは人への愛から生まれ、分け隔てがありません。世の救い主であられるイエスは、思いやりの完全な模範です。……わたしたちが永遠に人々の幸せに目を向け、『進んで互いの重荷を負い合〔い〕』（モーサヤ18：8）、『打ち砕かれた心を持つ者を癒し』（教義と聖約138：42）、『あなたの隣り人を愛せよ』（マルコ12：31）というキリストの大切な第二の戒めを守ることを言葉と行いによって示せますように。」

イアン・S・アーダーン「あなたの隣り人を愛せよ」『リアホナ』2023年11月号、24-25

# 振り返り、日記をつける

## 家に持ち帰ろう：行動を促す招き

今日味わった霊的な経験を基に、何を行えばよいだろうか。

これからどのような霊的な経験を続けて味わっていきたいだろうか。

---

---

---

---

---

そのような経験を実現させるためには、どんなステップを踏めばよいだろうか。

fsy ですること

---

---

---

帰宅後にすること

---

---

---





# 4日目

日曜日の服装

## 予定

午前 7 : 15 - 7 : 30	参加者のモーニングディボーションナル
午前 7 : 30 - 8 : 30	朝食
午前 8 : 30 - 9 : 30	福音学習
午前 9 : 45 - 11 : 00	若い男性のモーニングディボーションナル   若い女性の活動
午前 11 : 15 - 午後 0 : 30	若い女性のモーニングディボーションナル   若い男性の活動
午後 0 : 30 - 1 : 45	昼食   バラエティショーのドレスリハーサル   音楽プログラムのリハーサル
午後 1 : 45	カンパニーごとに集合   人数確認
午後 1 : 45 - 2 : 00	バラエティショーの指針
午後 2 : 15 - 3 : 30	バラエティショー
午後 3 : 30 - 5 : 00	音楽プログラムのドレスリハーサル
午後 3 : 30 - 4 : 30	参加者の自由時間
午後 4 : 30 - 5 : 50	夕食
午後 5 : 50	カンパニーごとに集合   人数確認
午後 5 : 50 - 6 : 05	敬虔さと証についてのディスカッション
午後 6 : 20 - 6 : 55	音楽プログラム
午後 6 : 55 - 7 : 30	イブニングディボーションナル
午後 7 : 30 - 7 : 40	証を書く   fsy メドレー
午後 7 : 50 - 8 : 50	証会
午後 9 : 00 - 9 : 45	人数確認   静かな時間—就寝の準備 参加者のモーニングディボーションナルの準備
午後 9 : 45 - 10 : 15	振り返り会   日記をつける   祈り
午後 10 : 30	消灯

# 参加者のモーニング ディボーショナル

## 4日目のテーマ：あなたの肉体は神聖なものである

モーニングディボーショナルの進行役を任されたときは、以下の指針が助けになるでしょう。

1. グループで歌う賛美歌を選ぶ。
2. グループのメンバーの一人にお祈りを依頼する。
3. 『青少年の強さのために―選択の指針』の「あなたの肉体は神聖なものである」セクション（本 fsy ハンドブック 162 – 169 ページ）の内容について、短い霊的な話を分かち合う。
  - a. fsy ガイドから好きな聖句や原則を分かち合う。
  - b. その聖句や原則が自分にとって大切な理由を説明する。
  - c. その聖句や原則に関連する個人的な経験について簡潔に話す。
  - d. その聖句や原則に含まれる真理について証する。
4. カウンセラーに、その日の発表事項を伝えてもらう。

助けが必要な場合は、担当のカウンセラーに提案をもらおうとよいでしょう。

---

---

---

---

## 個人の福音学習の備え

参加者のモーニングディボーショナルの間、どのような考えや疑問が心に浮かんだだろうか。そのことは、今日の個人の福音学習でどのような助けとなるだろうか。

---

---

---

---





# 福音学習

## 個人学習のアイデア

読む際は、注意深くじっくりと学ぼう心がけてください。聖文について深く考え祈ることで、さらに啓示が受けられます。自分で選んだ聖句を読んでください（カウンセラーに提案をもらってもよいでしょう）。

- 福音に対して抱いている疑問のリストを作る。福音学習で焦点を当てることを一つか二つ選ぶ。
- モルモン書を読み続ける（読み始める）。
- 聖文を読むとき、救い主について述べている箇所印をつける。
- 今週の『わたしに従ってきなさい』の学習範囲や聖句を読む。参照箇所を探すのに助けが必要な場合はカウンセラーに頼んでください。
  - 教会で話し合うときに分かち合いたいことについて考えたり書き留めたりしましょう。
- 『青少年の強さのために―選択の指針』（本書の巻末に付属）に載っている参照聖句を暗記する。

## 今日の学習テーマ

---

どのような印象や気持ちを抱き、どのような気づきを得ただろうか。

---

---

---

---

そのことを自分の生活でどのように応用できるだろうか。

---

---

---

---

自分のカンパニーに分かち合いたいことは何だろうか。

---

「わたしはまた、モーセの書に書き記してある多くのことを読んで聞かせたが、主なる贖い主を信じるようさらに十分に勧めるために、預言者イザヤが記したことを彼らに読んで聞かせた。すべての聖文を自分たちに当てはめて、それが自分たちの利益となり、知識となるようにするためであった。」

1ニーファイ19:23

# セッションディレクター夫妻の モーニングディボーショナル

テーマ：

---

どんな話を聞いたか。何を学んだだろうか。

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

このディボーショナルの間、どのような考えや質問を抱いたか。そのことは、個人の福音学習でどのような指針となるだろうか。

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---








# 若い男性と若い女性の活動

モルモン書 — イエス・キリストについてのもう一つの証

A detailed oil painting of Jesus Christ, showing him from the chest up. He has light brown, wavy hair and a serene expression, looking slightly to the right. He is wearing a white high-collared shirt under a dark brown robe. The background is a soft, warm, golden-brown color.

「まことに見よ、あなたに降ってあなたの心の中にとどまる聖霊によって、わたしはあなたの思いとあなたの心に告げよう。さて見よ、これは啓示の霊である。」

教義と聖約8:2-3



「わたしは以前から、この啓示の定義が気に入っていました（教義と聖約 8：2－3）。一つの理由として、すべての啓示は……聖霊の影響力を通してもたらされることを明らかにしているからです。つまり、何らかの真理を受けるというのは、究極的に霊的な体験であり、聖霊によって促され確認を受けた悟りなのです。第二に、この定義は、聖霊によってもたらされる真理には、事実の力と感情の力という二つの証拠が備わっていることを明らかにしているからです。

イエス・キリストの回復された福音を弁護するに当たり、神はわたしたちに、御自分の業が真実だと確かめる神から賜った証拠、言わば理由を見いだし、それを生かすよう望んでおられると、わたしは信じています。」

Jeffrey R. Holland, "The Greatness of the Evidence," ChurchofJesusChrist.org

1. ホランド長老が述べた二つの証拠とは、何を指しているのでしょうか（教義と聖約 8：2－3 参照）。

---

---

---

---

---

2. 神はなぜわたしたちに、二つの異なる真理を知る方法を与えられたのでしょうか。

---

---

---

---

---

3. 個人の啓示への理解は、モルモン書に対するわたしの証とどのようなつながりがあるのでしょうか。

---

---

---

---

---

## 証拠：ジョセフ・スミスは無学だった

「ジョセフ・スミスの少年時代は樹木を伐採し、密生する低木を焼き払い、石を取り除き、農地を耕作する作業に明け暮れていました。正規の学校へ通ったのはせいぜい数か月間でした。後に彼の母親はこう語っています。『〔10代後半になっても〕ジョセフは我が家のどの子よりも読書する時間が少なかったと思います。』」（ダニエル・C・ピーターソン「モルモン書が真実の書物であることを示す証拠の増大」『リアホナ』2000年9月号）

ジョセフの初期の筆記者を務めたエマ・スミスは、1856年に次のように記しています。

「夫がモルモン書を翻訳していたとき、わたしは一部それを書き留めました。夫が口述した一つ一つの文章を言葉どおりに筆記したのです。そして、発音できない固有名詞や長い語が出てくると、夫はそのつづりを口にしました。わたしが筆記していて、つづりを間違えるようなことがあると、夫は待つように言って、わたしがそのときどのように筆記しているかは分からないはずでしたが、つづりを訂正しました。夫は最初『サラ』という語を発音することさえできませんでしたが、そのつづりを言って、わたしがそれを発音したのでした。」

夫は何かの理由で突然中断することがありましたが、再開するときは何のためらいもなく中断したところから続けました。翻訳をしていたあるとき、彼は突然中断し、顔面を蒼白にしながら言いました。『エマ、エルサレムは周囲を城壁で囲まれていたのか。』わたしがそうだと答えると、彼は『そうか、〔知らなかった。〕思い違いをしていた』と言いました。当時の夫は歴史についてそれほど知識がなく、エルサレムが城壁で囲まれていたことさえ知りませんでした。』

Quoted in Edmund C. Briggs, "A Visit to Nauvoo in 1856," *Journal of History*, Jan. 1916, 454

4. ほとんど教育を受けておらず、世の知識の乏しい者を、主がイエス・キリストの福音の回復の責任を担う預言者として選ばれたのはなぜでしょうか。

---

---

---

---

---

---

---

---



## 証拠：翻訳のスピード

「では、末日の聖典の啓示者としてのジョセフ・スミスの役割について考えてみましょう。わたしたちの貴い聖典の大部分は預言者ジョセフ・スミスを通して明らかにされたものです。わたしたちは、ほかのどの預言者よりもジョセフ・スミスを通して多くの聖文の記録を受けています。

ジョセフは、約 65 日から 75 日間の作業で、『神の賜物と力によって』モルモン書を未知の言語から英語に翻訳しました。つまり、一日当たり 6 から 8 ページずつという驚くべき速さで翻訳したことになります。現代のテクノロジーもなく、下書きもなしで翻訳し、削除や編集もほとんどなかったのですから驚きます。」

ラッセル・M・ネルソン「預言者ジョセフ・スミス」新任伝道部指導者セミナー、1993年7月

「今日、わたしたちは翻訳者たちとともに多くの業を行っています。わたしたちは聖典を翻訳しており、ほかの文書も非常に多くの言語に翻訳しています。わたしたちは最高の翻訳者たちと協力して働いていますが、皆さん優れた機器を使っています。用語集も、スペルチェッカーも、コンピューターも辞書もあるのです。特に優れた翻訳者は、聖文を1日に1ページの速度で翻訳できます。」

ラッセル・M・ネルソン〔2012年7月、セミナリーの生徒に向けた説教〕

5. モルモン書の翻訳のスピードは、ジョセフ・スミスがモルモン書を神の賜物と力によって翻訳したことをどのように証しているでしょうか。

---

---

---

---

---

---

---

---



## 証拠：聖文はモルモン書について証している

- 預言：イザヤ 29：10－14
  - 成就：ジョセフ・スミス—歴史 1：64－65
  - 他の羊：ヨハネ 10：16。3 ニーファイ 15：13－17 も参照
  - 中空を飛ぶ御使：黙示 14：6
  - 証人がその書物について証する：2 ニーファイ 27：12
  - 二つの国民に語られる：2 ニーファイ 29：7－8
6. 上記のリストから聖句を一つ選んでください。モルモン書を、その聖句の成就と見なすことができるのはなぜでしょうか。

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

証拠：ヘブライ語表現

「モルモン書は旧約聖書の世界から生まれた書物であり、ニーファイ人は何らかのヘブライ語を用いていたため、英訳版でさえ、古代ヘブライ語の書物を読んでいるかのように思えるのは少なからず理にかなっていると言えます。ジョン・トゥヴェットネスは次のように説明しています。……『モルモン書は……ヘブライ語表現、つまりヘブライ語の慣用句や単語を反映した表現で満ちており、翻訳先の言語にはそぐわないものですが、聖書のヘブライ語ではごく当たり前の表現なのです。』スティーブン・リックスはこう付け加えています。『英訳版であっても、モルモン書にはヘブライ人の話し方や思考パターンが反映されています。』

過去数十年で、多くの学者がモルモン書の中に、19 世紀のアメリカ英語ではなく、明らかに聖書のヘブライ語を反映した特定の表現や言い回し、詩の形式を特定しています。」

Donald W. Parry, *Preserved in Translation: Hebrew and Other Ancient Literary Forms in the Book of Mormon* [Religious Studies Center, Brigham Young University, 2020], xvii

- 7.   ヘブライ語表現（ヘブライ語の単語や文法構造）の存在は、モルモン書が古代の書物だということをどのように示しているでしょうか。

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## 証拠：モルモン書に含まれるイスラエル人の名前

「ある重要な研究で、古代イスラエルには、モルモン書にある名前が複数存在していたことを示す明確な証拠が見つかっています。聖書には登場しない名前には、エービシ、エーハ、アルマ、ケミシ、ハゴス、ヒムナイ、イザベル、ジェロム、ジョシュ、ルラム、マソーナイ、マソーナイハ、ミュロカイ、サム、サライアなどがあります。これらの名前は、パピルスや印章、オストラカ（陶片）、青銅の矢じり、粘土製のブツラ（印影）など、聖地やその周辺地域の様々な古代ヘブライ語の碑文から発見されています。

ジョセフ・スミスが、彼の死後ずっと後に学者たちが特定したモルモン書に含まれるヘブライ語の特徴について何か知っていたとはまず思えません。ジェフリー・R・ホランド長老が述べているように、『もしジョセフ・スミスやほかのだれかが、まったくの無からモルモン書を創り上げたとしたら、ジョセフが神聖な力により古代の記録からモルモン書を翻訳したという主張よりはるかに大きな奇跡のようにわたしには思えます。』」

Donald W. Parry, *Preserved in Translation: Hebrew and Other Ancient Literary Forms in the Book of Mormon* [Religious Studies Center, Brigham Young University, 2020], 129, xxvi

8. イスラエル人の名前のような独特の要素は、モルモン書の制作と翻訳に神の手があったことをどのように証しているでしょうか。

---

---

---

---

---

---

---

---



「三人の証人全員が、……自分たちの経験を繰り返し証しました。ジョセフ・スミスとの間に不和が生じ、それがもととなって三人の証人がそれぞれ教会から離反するようになったにもかかわらず（カウドリとハリスは後に戻る事となる）、三人は生涯を通じて、証人として自らの証が確かであると訴え続けました。」

“Witnesses of the Book of Mormon,” Topics and Questions,  
Gospel Library

## 証拠：証人

「三人の証人の証と八人の証人の証は、一方は天使と天の声を強調し、他方は金版という実体ある記録の存在を強調した、超自然的なものと自然的なもののバランスが取れたものでした。三人の証人は皆、生涯の終わりまで版を見たと言え、八人の証人は皆、版に触れたことを主張しました。八人の証人のほとんどと三人の証人全員が、死の間際にモルモン書の証を繰り返し述べました。彼らはジョセフ・スミスとともに、ニーファイの次の預言を成就しています。『この三人は、その書物とその中に書いてあることが真実であることを証する。』（2 ニーファイ 27：12）」

*Encyclopedia of Mormonism* (1992), “Book of Mormon Witnesses,” 1:216

9. パウロは「すべての事がらは、ふたりか三人の証人の証言によって確定する」（2 コリント 13：1）という原則を教えています。なぜ主はわたしたちに真理を教えるために証人を用いられるのでしょうか。

---

---

---

---



## 証拠：モルモン書は殉教前のジョセフとハイラムにとって慰めとなった

「ジョセフ・スミスと兄のハイラムが、殉教が迫っていることを知りながらカーセージに向かって出発したとき、ハイラムは弟の心を慰めるために次の一節を読みました。『あなたは忠実であったので、……あなたは……強くされて、わたしが父の住まいに用意した場所に座せるようになるであろう。』（エテル 12：37－38）……

……ハイラムはモルモン書を閉じる前に、読んだページの角を折り返し、永遠の証に付け加えました。この証のために、二人の兄弟は命を落とそうとしていたのです。わたしが今手にしているのは、ハイラムが読んだそのモルモン書です。ページの角が折られているのが今でも分かります。……

……わたしはこれをモルモン書が真実であることを示すさらなる証拠として提示します。最も助けを必要とする最期の時を迎えたこの二人が、事実に基づかない、作り話でできた書物に命と名誉をかけ……そこに永遠の救いを探し続けることで、神を冒瀆するでしょうか。……そのようなことをするはずがありません。二人は、モルモン書が神聖な起源を持つ永遠に真実の書物であることを否定するくらいなら、むしろ進んで死を選ぶ人たちでした。』

ジェフリー・R・ホランド「魂の安寧」『リアホナ』2009年11月号、88－89

「第6代大管長のジョセフ・F・スミスは、次のように教えている。『〔ジョセフ・スミスとハイラム・スミスの〕殉教はわたしたちに何を教えているのでしょうか。遺言が効力を生じるために、「遺言には、遺言者の死の証明が必要である」という偉大な教えです（ヘブル 9：16）。さらに、殉教者たちの血は確かに教会の種である、ということです。これらの徳高く義にかなった人々の証が邪悪で不義な世を責める証拠となるように、主はその犠牲を許されました。また彼らは、贖い主が語っておられるすばらしい愛の模範でした。「人がその友のために自分の命を捨てること、これよりも大きな愛はない。」（ヨハネ 15：13）この驚くべき愛を、彼らは聖徒たちと世に示しました。カーセージに旅立つ前に、二人は自分たちが死ぬことを悟り、そのことを表明していたのです。彼らの勇気、信仰、民への愛には限界がなく、彼らは持っていたすべてのものを民のためにささげました。そのような献身と愛は、聖なる御霊の親しい交わりを受けた人々にとって、この善良で真実な者たちが確かに権能を与えられた主の僕であることに一切の疑いの余地を残さないものとなりました。』」

『歴代大管長の教え—ジョセフ・スミス』537

10. ジョセフ・スミスの殉教は、ジョセフが神の預言者であり、モルモン書が神の言葉であることをどのように証しているでしょうか。
- 
- 
- 
- 

## 証拠：現代の預言者たちが証している

「モルモン書の力は、『キリストを信じながら、誠心誠意で』（モロナイ 10：4）モルモン書を読む人の生活の中にかかる変化の中に、最も顕著に現れているとわたしは思います。かつて大切にしていた多くのものを、モルモン書の教えに従うために捨てた人がたくさんいるのです。

モルモン書はほんとうに貴重な証です。このような書物はほかにありません。天使によって届けられた書物をほかに見つけられるでしょうか。何世紀も後に人々が読むために用意された書物がほかにあるでしょうか。著者たちは、当時の読者のためにその書物を書き記したわけではないのです。現代の消費者に販売しても著者たちに印税が入ることはありません。実際、その著者たちは、翻訳者と同様、著者であるという特権のために多大な代償を支払いました。……

預言者ジョセフ・スミスは、……モルモン書はわたしたちの宗教のかなめ石であると宣言しています。それは真理の貴重な証であり、『主がイスラエルを集め、御自分の聖約を果たし始められた』（3 ニーファイ 29 章前書き）ことの預言されていたしるしなのです。厳粛な気持ちで、わたしの証を兄弟たちの証に加えます。この書物は真実です！」

**Russell M. Nelson, "A Treasured Testament," *Ensign*, July 1993**

「わたしたちは、天から義が下り、地から真理が出てくると預言された時代に生きています。そして義と真理は『洪水のごとくに地を満たし』『地の四方から』（モーセ 7：62）選民を集めるのです。モルモン書は主の聖約をわたしたちに思い起こさせ、『イエスがキリストであり、永遠の神であり、すべての国民に御自身を現されることを』全人類に確信させるために世に現されました。」

**ダリン・H・オークス「どこにいる人でもすべての人に」『リアホナ』2006年5月号、80**

「皆さんのモルモン書は、日々の責任や活動に皆さんが気を取られているうちに脇に追いやられているかもしれません。モルモン書を頻繁に深く研究するよう強く勧めます。モルモン書には、イエス・キリストの完全な福音があります。そして、イエス・キリストこそが、神のみもとに帰るただ一つの道なのです。

わたしの確かな証をお伝えします。神は生きておられ、皆さんの祈りにこたえてくださいます。イエス・キリストは世の救い主です。モルモン書は、イエスが生きておられ、復活した生ける救い主であられることの、まことの確かな証です。モルモン書は貴い証です。」

ヘンリー・B・アイリング「証人」『リアホナ』2011年11月号、71

11. モルモン書やイエス・キリストの福音の回復に対するわたしの証は、生ける預言者の証によってどのように強められているだろうか。

---

---

---

---

---

---

---

---

## モロナイの約束を試す

「見よ、わたしはあなたがたに勧めたい。あなたがたにとってこの記録を読むことが、神の知恵にかなうようであれば、あなたがたはこれを読むときに、アダムが造られてからあなたがたがこれを受けるときまで、主が人の子らにどれほど憐れみをかけてこられたかを思い起こし、それを心の中で深く考えてほしい。

また、この記録を受けるとき、これが真実かどうかキリストの名によって永遠の父なる神に問うように、あなたがたに勧めたい。もしキリストを信じながら、誠心誠意問うならば、神はこれが真実であることを、聖霊の力によってあなたがたに明らかにしてくださる。そして聖霊の力によって、あなたがたはすべてのことの真理を知るであろう。」

モロナイ10:3-5

12. モルモン書の証を得るため、あるいは強めるために、具体的にどのようなステップを踏めばよいだろうか。

---

---

---

---

---

13. モルモン書の証は、わたしを救い主イエス・キリストにどのように近づけてくれるだろうか。

---

---

---

---

---

「わたしたちは心の『底から』モルモン書が疑いなく神の言葉であると感じる必要があります。一日たりともモルモン書なしでは生きたくないと思うほど、深くそう感じなければなりません……」。

ジョセフ・スミスがこの最後の神権時代の預言者であったこと、そして今でもそうであることを証します。ジョセフ・スミスこそ、この神聖な書物を神の賜物と力によって翻訳した人物です。この書物こそ、主の再臨に世を備えるために必要な本なのです。

イエス・キリストが文字どおり生ける神の生ける御子であられることを証します。イエス・キリストは救い主、贖い主、偉大な模範、御父に対する弁護者であります。イエス・キリストは約束されたメシヤ、肉の幕屋に宿られたメシヤであり、福千年のメシヤとなられる御方です。モルモン書は、ほかにない最も奇跡的な方法で、イエス・キリストとその福音について教えてくれていることを、心を尽くして証します。」

ラッセル・M・ネルソン「モルモン書—この書物なしの人生とは」『リアホナ』2017年11月号、63

# バラエティーショー

関連性のない一連の短い出し物やパフォーマンスから成るショー。

## 指針

### 出演者への指示事項

- ふざけたり、からかったり、宗教的な原則をおとしめたり、他人を笑いものにするような行為は禁止されています。
- 音楽、歌詞、衣装、言葉遣い、身振り手振りなど、出し物のあらゆる要素が教会の指針に添ったものでなければなりません。
- 使用する音楽は、知恵の言葉の問題、不道德、ギャング、暴力、性的な行為をほのめかすもの、その他の不適切な表現が含まれたものであってはなりません。編曲する場合でも、元の歌詞がふさわしいものでなければなりません。疑わしいものは避けてください。少しでも不安を感じたら、別の選択肢を選ぶようにしましょう。
- 青少年は、『青少年の強さのために』ガイドで推奨されているように、自分の体を大切にしていることが分かるような衣装を選んで演目を行うように奨励されています。
- 会場の保護のため、ステージでの食べ物や液体の使用は一切禁止されています。
- スタッフによる出演は許可されていません。青少年限定です。
- 教会音楽の敬虔さを大切にしましょう。賛美歌、教会関連の楽曲、聖文の使用は認められていません。



## 出演者の服装規定

- バラエティーショーで着用する予定の服装でドレスリハーサルに臨んでください。
- 出演用の服装は、自分の体を大切にしていることが分かるものを選んでください。「わたしは自分の体を神からの神聖な贈り物として尊んでいるだろうか」と自問してみてください。詳しくは、本ハンドブックの巻末にある fsy ガイドを参照してください。

## 観客

- カンパニーと一緒に席に着いてください。
- 一つ一つの出し物を応援してください。
- 各参加者とパフォーマンスに対し、温かい態度で敬意を払いましょう。



# 敬虔さと証についての ディスカッション

「敬虔とは深い尊敬や愛を意味します。神に対して敬虔な態度を執る人は、神を敬い、神に感謝を表し、神の戒めに従います。」

「真理を守る」68

敬虔であることと、ただ静かにしていることの違いは何でしょうか。

---

---

---

---

「また、あなたがたがわたしの栄光にひたすら目を向けるならば、あなたがたの全身は光に満たされ、あなたがたの中に暗さがないであろう。そして、光に満たされるその体はすべてのことを悟る。それゆえ、あなたがたの思いがひたすら神に向いたものとなるように、自らを聖めなさい。そうすれば、あなたがたが神を見る日が来る。神はあなたがたにその顔を現すからである。それは神自身の時に、神自身の方法で、神自身の思いに従って起こる。」

教義と聖約88：67-68

敬虔さは、どのようにわたしの生活に啓示を招いてくれるだろうか。

---

---

---

---





## 福音の証

「福音の証とは、永遠の価値を持つ幾つかの特定の事柄が、真実であり、自分はそれを真実であると知っているという、聖霊から心に与えられた個人的な証拠です。」

ダリン・H・オークス「証」『リアホナ』2008年5月号、26

「証とは聖霊の証を通じて、頭や心の中で真実であると知っている事柄です（教義と聖約 8:2 参照）。勧告や、奨励や、単に興味深い経験談ではなく、真理を公言するときに、その言葉が真実であることを確認なさる聖霊を招くことができます。」

デビッド・A・ベドナー「家庭でもっと勤勉に家庭のことに携わる」『リアホナ』2009年11月号、19

「ほとんどの会員の証が『感謝します』『愛しています』という段階にとどまっており、『知っています』と謙遜ながらも心からはっきりと言える人があまりにも少ないのです。

証会では、救い主、福音の教義、回復の祝福、聖文の教えにもっと焦点を当てるべきです。物語や旅行談、講話を、純粋な証に取って代える必要があります。」

M・ラッセル・バラード「純粋な証」『リアホナ』2004年11月号、40-41



## 証とは

- 真理に関する個人的な証言
- 救い主、福音の教義、回復、聖文の教えに焦点を当てたもの
- 簡潔な言葉を心から伝えたもの
- 自分が知っていることや感じていることを謙遜に宣言したもの

## 証でないものとは

- 興味深い話や経験、旅行談のみに焦点を当てたもの
- 講義、伝道、説教
- 感謝の気持ちや愛を伝えることでとどめること

## その他の「証のヒント」

- 救い主と自分の進歩に焦点を当てる。過去の罪や不適切な行いについて詳しく説明しない
- 自分の証を述べるということを真剣に、また誠実に捉える。周りからのプレッシャーに影響されないようにする
- 皆成長段階なので、他人の証に批判的にならない
- 証は短く、要点を押さえたものにする

Adapted from Lara Mayo Bangerter, "Testimony Tips," *New Era*, Oct. 1993, 34-35



# 音楽プログラム

テーマ:

---

メ干:

---

---

「この道を歩めば、憂いや悲しみ、やるせなさから解放されるわけではありません。でも『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〔る〕』ことで、わたしたちはここまで進んで来ました。そしてともに、『これからもキリストを確固として信じ、……力強く進〔んで〕』いきます。ともに『言葉につくせない、輝きにみちた喜びにあふれ』ます。イエス・キリストはわたしたちの強さだからです。」

ディーター・F・ウクトドルフ「放蕩の果てに一家へと続く道」『リアホナ』2023年11月号、88





# イブニングディボーショナル

テーマ：

---

メモ：

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

「主は、現世が困難な場所であることを身をもって知っておられます。主の傷は、主が『すべての下に身を落と〔された〕』ことを思い出させてくれます。また、主がわたしたちが苦しむときに助け、『〔主〕の道に踏みとどま〔る〕』手本を示してくださったことと、『とこしえにいつまでも、神は〔わたしたち〕とともに〔おられる〕』ことも思い出させてくれます。」

ロナルド・A・ラズバンド「いと高き神に、ホサナ」『リアホナ』2023年5月号、108

# 福音についてのわたしの証

「もっと頻繁にイエス・キリストについて証するよう、皆さんをお招きします。……知っていることや信じていること、感じていることについて、証を述べるのです。救い主を知って愛するようになった経験や、救い主の教えを实践したこと、救い主の贖いの力と人に能力を授ける力を身をもって知ったときのことを、証してください。……心が変化した人の語る純粋な証は、心を開いてそれを受け入れようとする人に、聖霊の力によって運ばれていきます。」

M・ラッセル・バラード「最も大切なことを覚えておく」『リアホナ』2023年5月号、107

わたしの証:

[illegible]



# 振り返り会

今日どんな経験をしただろうか。何を学んだだろうか。聖霊からどのような考えや印象を受けただろうか。どのような疑問が、答えを探し求めるよう促してくれているだろうか。

[illegible]

「何が真実かと迷う必要はありません。間違いなく信頼できるのはだれかと迷う必要もありません。個人の啓示を通して、モルモン書が神の御言葉であること、ジョセフ・スミスが預言者であること、この教会が主の教会であることについて、自分自身の証を得ることができます。だれが何を言い、何をしようと、皆さんの心と思いにな何が真実かを告げた証を取り去ることは、だれにもできません。」

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

# 振り返り、日記をつける

## 家に持ち帰ろう：行動を促す招き

今日味わった霊的な経験を基に、何を行えばよいだろうか。

これからどのような霊的な経験を続けて味わっていきたいだろうか。

---

---

---

---

---

---

そのような経験を実現させるためには、どんなステップを踏めばよいだろうか。

fsy ですること

---

---

---

帰宅後にすること

---

---

---



# 5日目

カジュアルな服装

## 予定

午前 7 : 15 - 7 : 30	参加者のモーニングディボーションナル
午前 7 : 30 - 8 : 30	朝食
午前 8 : 30 - 9 : 30	福音学習
午前 9 : 30 - 10 : 00	目標設定の振り返り
午前 10 : 15 - 11 : 00	セッションディレクター夫妻のモーニングディボーションナル
午前 11 : 15 - 午後 0 : 30	『青少年の強さのために』ガイドの活動
午後 0 : 30 - 1 : 30	昼食
午後 1 : 30	カンパニーごとに集合   人数確認
午後 1 : 45 - 3 : 00	「福音に従って生活する」活動
午後 3 : 00 - 3 : 15	スライドショー
午後 3 : 15 - 4 : 30	参加者の自由時間 *
午後 4 : 30 - 6 : 00	夕食
午後 6 : 00	カンパニーごとに集合   人数確認
午後 6 : 00 - 6 : 15	写真撮影
午後 6 : 15 - 8 : 00	ダンス
午後 8 : 15 - 8 : 45	「家に持ち帰ろう」のメッセージ
午後 9 : 00 - 9 : 30	カンパニーでの「家に持ち帰ろう」
午後 9 : 45 - 10 : 20	人数確認   静かな時間—就寝の準備 日記をつける
午後 10 : 25	祈り
午後 10 : 30	消灯

\*自由時間を利用して、荷造りや帰宅準備を始めてください。

# 参加者のモーニング ディボーションナル

## 5日目のテーマ：真理は自由を得させる

モーニングディボーションナルの進行役を任されたときは、以下の指針が助けになるでしょう。

1. グループで歌う賛美歌を選ぶ。
2. グループのメンバーの一人にお祈りを依頼する。
3. 『青少年の強さのために―選択の指針』の「真理は自由を得させる」セクション（本 fsy ハンドブック 169 – 173 ページ）の内容について、短い霊的な話を分かち合う。
  - a. fsy ガイドから好きな聖句や原則を分かち合う。
  - b. その聖句や原則が自分にとって大切な理由を説明する。
  - c. その聖句や原則に関連する個人的な経験について簡潔に話す。
  - d. その聖句や原則に含まれる真理について証する。
4. カウンセラーに、その日の発表事項を伝えてもらう。

助けが必要な場合は、担当のカウンセラーに提案をもらおうとよいでしょう。

---

---

---

---

## 個人の福音学習の備え

参加者のモーニングディボーションナルの間、どのような考えや疑問が心に浮かんだだろうか。そのことは、今日の個人の福音学習でどのような助けとなるだろうか。

---

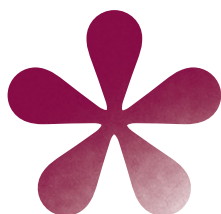
---

---

---







# 福音学習

## 個人学習のアイデア

読む際は、注意深くじっくりと学ぼう心がけてください。聖文について深く考え祈ることで、さらに啓示が受けられます。自分で選んだ聖句を読んでください（カウンセラーに提案をもらってもよいでしょう）。

- 福音に対して抱いている疑問のリストを作る。福音学習で焦点を当てることを一つか二つ選ぶ。
- モルモン書を読み続ける（読み始める）。
- 聖文を読むとき、救い主について述べている箇所印をつける。
- 今週の『わたしに従ってきなさい』の学習範囲や聖句を読む。参照箇所を探すのに助けが必要な場合はカウンセラーに頼んでください。
  - 教会で話し合うときに分かち合いたいことについて考えたり書き留めたりしましょう。
- 『青少年の強さのために―選択の指針』（本書の巻末に付属）に載っている参照聖句を暗記する。



今日の学習テーマ

どのような印象や気持ちを抱き、どのような気づきを得たでしょうか。

そのことを自分の生活でどのように応用できるでしょうか。

自分のカンパニーに分かち合いたいことは何でしょうか。

# 目標設定の振り返り

## 振り返る：考える―学ぶ―見直す―深く考える

「振り返り会」のパターンを使って、1日目の家庭の夕べ―目標設定で立てた目標を評価してみましょう。

## 考える：自分が学んだことは？ カンパニーで学んだことは？

目標を設定し、達成することについてどのようなことを学んだだろうか。

---

---

---

自分が設定した目標は、聖約の道に沿って進歩するうえでどのような助けとなっているだろうか。

---

---

---

自分の取り組みは、どのように人々の助けになっただろうか。

---

---

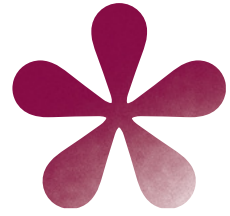
---

人に仕え、愛するというカンパニーの取り組みは、自分にどのような影響を与えただろうか。

---

---

---



家に帰ったら、今週の目標設定の経験から学んだことをどのように応用できるだろうか。

---

---

---

目標を達成することは、あなたの生活に力と意味をもたらします。家に帰った後も有意義な目標を設定し、達成し続けることは自分にとってなぜ大切なのだろうか。

---

---

---



# セッションディレクター夫妻の モーニングディボーショナル

テーマ：

---

どんな話を聞いたか。何を学んだだろうか。

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

このディボーショナルの間、どのような考えや質問を抱いたか。そのことは、個人の福音学習でどのような指針となるだろうか。

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# 『青少年の強さのために』ガイドの活動

少し時間を取って、『青少年の強さのために―選択の指針』に目を通してみましょう。どのような考えや印象を受けますか。どのような疑問がありますか。永遠の真理や招き、約束された祝福の一部を見つけられるか試してみましょう。自分の生活や知っている人の生活の中で、これまでどのような原則を目にしたことがあるでしょうか。どの原則に取り組みたいと思いますか。このガイドに目を通したら、以下の質問に答えてみましょう。

本ハンドブックの巻末にある『青少年の強さのために』ガイドを参照してください。

fsy ガイドを読んで最初に思ったことや感じたことは何だろうか。

---

---

---

---

fsy ガイドで読んだ内容について、どのような疑問があるだろうか。

---

---

---

---

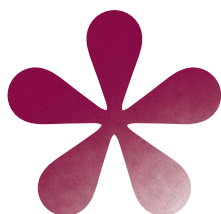
自分の生活や知っている人の人生の中で、これまでどのような原則、永遠の真理、招き、約束された祝福を目にしたことがあるだろうか。

---

---

---

---



どの原則に取り組みたいと思うか。

---

---

---

---

それらの原則を、fsy の間や家に帰ってから、どのように実践すればよいだろうか。

---

---

---

---

救い主に近づくことは、どのような助けになるだろうか。

---

---

---

---

---

---

## fsy ガイドのストーリーとディスカッション

今日、青少年が直面している選択にはどのようなものがあるでしょうか（大小を問わない）。

---

---

---

---

前のページで挙げた「選択」の中から幾つか選んでください。人々の模範となり、もっと救い主に近づくには、『青少年の強さのために― 選択の指針』にある原則をどのように応用すればよいでしょうか。

1.
2.
3.

さらに深く掘り下げよう

さらに深く掘り下げて研究するために、上に挙げた「選択」の中から一つ選んでください。

祈りはこの選択にどのような影響を与えるでしょうか。



『青少年の強さのために― 選択の指針』にあるどのような事柄が、決断を下す際の指針になるでしょうか。

---

---

---

---

---

---

『青少年の強さのために― 選択の指針』のほかに、どのような情報源が役立つでしょうか。

---

---

---

天の御父がどう感じておられるかを考えることは、どのような助けになるでしょうか。

---

---

---

メモ：

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# 「福音に従って生活する」活動

## 家族歴史活動を通してイスラエルを集める

「地上における最も大いなるチャレンジ、最も大いなる大義、最も大いなる業について、お話ししたいと思います。……わたしは今、末日聖徒イエス・キリスト教会の12歳から18歳のすべての若い女性とすべての若い男性に、イスラエルの集合を助けるために主の青少年のチーム、つまり青少年の大隊に加わるようにお勧めします。……だれかを助けるために何かを行うときはいつでも、それが幕のどちら側であろうと、神と聖約を交わして、救いに不可欠なバプテスマと神殿の儀式を行うことに向かって進むのであれば、あなたはイスラエルの集合を助けています。」

ラッセル・M・ネルソン「シオンのつわもの」(ワールドワイド・ユース・ディボーションナル、2018年6月3日)、ChurchofJesusChrist.org

**目的:** 家族歴史を通してイスラエルを集めるようにという主の指示の重要性を理解できるよう助ける。先祖とつながりを持つ方法を学ぶときに感じる気持ちに注意を払ってください。

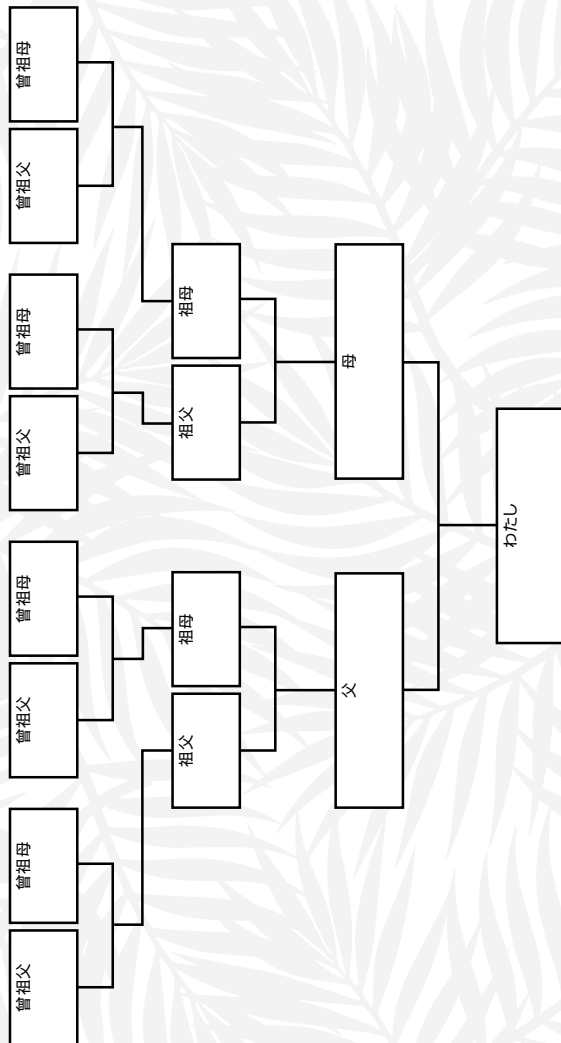
「憐れみにより、『キリストのもとに来る』(モルモン書ヤコブ1:7) という招きは福音を知らずに亡くなった人々にも差し伸べられます。……わたしたちは個人を、主とその家族のもとに集めるために系図を集め、家族の記録を作成し、身代わりで神殿の業を行います。」

ラッセル・M・ネルソン「散らされたイスラエルの集合」『リアホナ』2006年11月号、80

**導入:** 自分の家族歴史についてどれくらい知っていますか。少し時間を取って、記憶している情報を、できるかぎりこのファミリーツリーに記入してください。

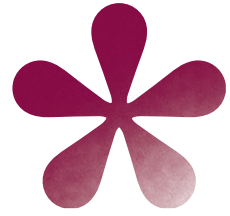
**指示:** 自分のルーツを見だし、家族歴史から学びましょう! グループや個人で、以下の活動を確認してください。グループのメンバーはそれぞれ、個人的に最も意義深い活動の一つ以上選ぶようにします。与えられた時間内にできるだけ多くの活動を行ってください。楽しみながら過去のことを明かしていく中で、どのような教訓を学べるでしょうか。

# わたしのファミリーツリー



© 2004 by Intellectual Reserve, Inc. All rights reserved. Version: 7/24. Translation of FSI 2005 - Participant Handbook - International. Language: P-000000000

FamilySearch.org



## 発見パート1：自分の歴史を分かち合う

- **自分の歴史を分かち合う。**グループのメンバーに、親や祖父母に関するお気に入りのストーリーを一つ紹介します。そのストーリーが好きな理由を伝えたら、今度はほかの人の話に耳を傾けましょう。
- **先祖の働きを認識する。**円になってください。グループの一人一人が、先祖の働きや犠牲、忠実さのおかげで今日存在しているものを挙げていきます。同じものを挙げることはできません。順番が4周回るまで続けてください。
- **自分の受け継ぎを見いだす。**電子機器を持っていれば、先祖がどの国から来たのか調べてみましょう。その国の文化や伝統について新たな事実を学び、グループに分かち合ってください。
- **レシピを共有する。**グループのメンバーに、家族のお気に入りのレシピやそのレシピの由来について話しましょう。
- **名前の由来。**自分の名前の由来をグループの人に話し、ほかの人の名前の由来についても尋ねてください。
- **ストーリーを伝える。**グループのメンバーに、先祖伝来の品や家宝について、またそれが大切な理由について背景を話してください。

## ファミリーサーチ・思い出アプリ

- **見せて伝える。**先祖の一人が写ったお気に入りの写真を見つけ、その写真に写っている人や、その写真が自分にとって大切な理由についてグループの人に伝えましょう。

## ファミリーサーチ・ファミリーツリーアプリ

- **親族との再会。**「わたしの周りにいる親族」機能を使って、グループ内で最も近い親族を見つけてください。どの先祖を通してつながっているのかを確認してみましょう。

## 発見パート2：自分の歴史を記録する

- **新たなストーリーを見いだす。**家族に電話をして、親戚にまつわる話や思い出について話してもらいましょう。
- **世代を強める。**子孫が自分の年齢に達したときに分かち合いたいと思う証を、手紙や日記に記録してください。
- **自分の歴史を訪れる。**インターネットにアクセスできる場合は、[billiongraves.com](http://billiongraves.com) にアクセスして、先祖の一人が埋葬されている場所を見つけてください。家に帰ったら、家族と一緒にその場所を訪問する計画を立てましょう。
- **家族について分かち合う。**ソーシャルメディアにアクセスできる場合は、家族歴史が自分にとって大切な理由についての投稿を作成し、家族についての証を分かち合いましょう。
- **感謝の気持ちを広める。**自分の人生に祝福をもたらしてくれた家族に手紙を書いてください。自分にとってその人が大切な理由を伝え、家に帰ったら手紙を渡しましょう。
- **尋ねることができれば知りたいこと。**先祖について知りたかったことに関する質問について考えてください。同じ質問を自分に問いかけ、その答えを子孫のために日記に記録しましょう。
- **連絡を取る。**ソーシャルメディアでまだフォローしていない親戚を見つけ、追加してください。

## ファミリーサーチ・思い出アプリ

- **瞬間を捉える。**このアプリを使って、自分や先祖についてのストーリーや写真を保存して共有しましょう。
- **家族のレシピを記憶に残す。**このアプリの思い出に、家族のレシピを写真やドキュメントとして追加しましょう。

## ファミリーサーチ・ファミリーツリーアプリ

- **先祖を地図で見る。**現在地から半径 160 キロ以内に住んでいた先祖がいるかどうか調べてみましょう。
- **儀式を完了する。**儀式を完了する必要がある家族の名前を見つけ、神殿に名前を持っていく日時を計画しましょう。

# 個人の成長計画

「たぐいまれなる愛する青少年の皆さん、皆さんはまさにこの時代に、世界の歴史上で最も重要なこのときに、イスラエルの集合を助けるために、地球に送られて来ました。今地上で起こっていることで、このこと以上に大切なことはありません。これ以上に偉大な結果をもたらすものは何也没有ありません。」

ラッセル・M・ネルソン「シオンのつわもの」〔ワールドワイド・ユース・ディボーションナル、2018年6月3日〕、ChurchofJesusChrist.org参照

数分かけて、以下の質問にじっくりと答えてください。

この「福音に従って生活する」活動に参加する中で、毎日イスラエルを集める新たな方法に気づけるように、御霊はどのように導いてくださったでしょうか。この活動の中で、個人的に特に意義深かったのはどの部分でしょうか。

---

---

---

---

---

---

預言者はわたしたち一人一人に、「イスラエルの集合を助けるために主の青少年のチーム、つまり青少年の大隊に加わる」よう招いています。この招きを受け入れるために、これまでどのようなことをしてきたでしょうか。それにより、生活にどのような影響があったでしょうか。

---

---

---

---

---

---

この活動は発見の一つとなっています。成長のパターンに従うには、信仰をもって行動できる計画が必要です。幕のどちら側であろうと、人々がキリストに近づけるよう助けるために、これからの数週間で自分にできることを考えてみてください。

計画に基づいて行動するための具体的な目標を立て、以下に書き出してみましょう。福音実践アプリにアクセスできる場合は、目標タブに目標を追加します。ラッセル・M・ネルソン大管長からの招きか、以下の提案のいずれかを行うことを検討するといでしょう。

- 定期的な神殿参入の習慣を確立する。
- 家族歴史活動のために毎週時間をささげる。
- 日記をつける習慣を改善するための計画を立て、決意する（定期的に書く、もっと霊的な印象を書き留める、感謝の気持ちを記録する、など）。

「まず、自分の言葉や行動が、神と神の子供たちへの愛に基づいたものになっているか確かめることから始めましょう。福音を分かち合うことは、争いの心をもって行うべきではなく、明瞭さ、柔和さ、思いやりをもって行うべきです。たとえ相手の意見に賛成できなくても、愛情を持って接することができます。」

#### 『青少年の強さのために―選択の指針』

どうすれば神の手に使われる者となり、周りの人々に福音を分かち合うことができるかを知るために、毎日祈ってください。

ミニスタリング先の人々に定期的に連絡を取ってください。一人一人にとって最も意義深い形でミニスタリングを行う方法を見つけてください。

以下の預言者の勧告に従ってください。

「聖典を研究するときに、主が聖約のイスラエルのためにすると約束されたすべてのことのリストを作るようお勧めします。きっと驚くでしょう！ その約束について深く考えてください。そのことについて家族や友人と話してください。その約束が自分の人生の中で成就し、目にすることができるよう生活してください。」

ラッセル・M・ネルソン「神に勝利を」『リアホナ』2020年11月号、95

わたしがイスラエルの集合を助ける方法：

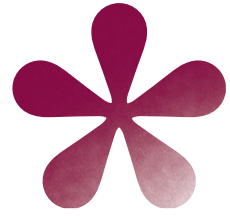
---

---

---

---





信仰をもって自分の計画に従って行うこと：

---

---

---

---

自分の計画が fsy 終了後の個人の成長に役立つ点：

---

---

---

---

「若人の皆さんは、自分の生活からサタンの影響を排除するための確かな方法を知りたいと思いませんか。そのためには、先祖を探求することに深くかかわり、神殿で受けられる神聖な身代わりの儀式のために彼らの名前を準備し、それから神殿に赴いて、先祖の代理人としてバプテスマと確認の儀式を受けることです。」

リチャード・G・スコット「死者を贖う喜び」『リアホナ』2012年11月号、94

# 「家に持ち帰ろう」のメッセージ

テーマ：

セッションディレクター夫妻の最後のメッセージから、どのような気づきを得ただろうか。

## 「家に持ち帰ろう」の招き

- 毎日の聖文研究と祈り
- 神殿推薦状のふさわしさを保つ（什分の一の律法に従って生活することを含む）
- 安息日の集会とセミナーへの参加
- 霊的な経験ができるよう意図的にステップを踏む
- 意義深い方法で人々を愛し、仕えるという決意

「偉大な癒し主、救い主であられるイエス・キリストには、常に新たな始まりがあります。主は絶えず希望をもたらせてくださいます。……イエス・キリストは青少年の強さです。」

ディーター・F・ワークトドルフ「イエス・キリストは親の強さです」『リアホナ』2023年5月号、59



# カンパニーでの「家に持ち帰ろう」

「わたしたちが救い主のような特質を伸ばすように努めるとき、主御自身が定められた方式に従って、世界に主の平安をもたらす者になることができます。人を高めて支える人、理解と救いの心を持っている人、ほかの人の最良の点を探す人になれる方法を考えるよう、皆さんにお願いします。『どのようなことでも、徳高いこと、好ましいこと、あるいは誉れあることや称賛に値することがあれば、わたしたちはこれらのことを尋ね求めるものである』という言葉をいつも覚えていてください。」

ウリセス・ソアレス「平和の君に従う者」『リアホナ』2023年5月号、87

「振り返り会」の間やハンドブックの「家に持ち帰ろう：行動を促す招き」セクションで、毎日記録した内容を振り返って見直しましょう。メモした内容や今週経験したことを基に、祈りの気持ちで家庭で取り組む目標を選び設定しましょう。

取り組む目標：

---

方法：

---

---

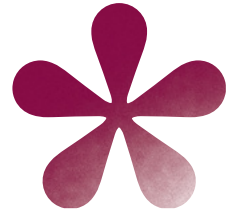
取り組む目標：

---

方法：

---

---



取り組む目標：

---

方法：

---

---

カンパニーのほかのメンバーが目標を分かち合っている間に受けた、自分の目標を達成するためのひらめきや印象を書き留めましょう。

---

---

---

---

---

---

---

---

「あらゆる思いの中でわたしを仰ぎ見なさい。疑ってはならない。恐れてはならない。」

教義と聖約6：36

## 日記

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

## This image shows a full page of blank handwriting practice paper. It features evenly spaced, light blue horizontal lines across the entire surface, providing a guide for letter height and placement. There are no margins, text, or other markings on the page.



## 日記

This image shows a single page of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

## This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

## 日記

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

## This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

## 日記

[illegible]

## This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

## 日記

This image shows a single page of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



## This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

## 大切な友達

名前

連絡先

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

## 音楽

### 主の御霊は火のごと燃え

#### 『賛美歌』3番

主のみたまは火のごと燃え  
みさかえ出づ、末の代に  
み恵も、まほろしも見え  
み使い、この世に降る

(折り返し):

天の群れと  
共にうたわん  
ホザナ、ホザナ 神と御子  
高きみ座に榮えあれ  
末、とこしえに アーメン、アーメン

主はみ教えよく知らしめ  
すべてもとに戻したもう  
神の知識、力は伸び  
この世の覆い、破れ行く

(折り返し)

天のみ国を広めんと  
聖きみたまに集わん  
信仰によりて 主の榮えと、  
恵み、まほろし 継ぐを得ん

(折り返し)

怒りもなく  
羊と獅子、  
共に休む 恵みの日  
主が火車にて降る日  
シオンにて  
エフライム恵まる

(折り返し)

### イスラエルの救い主

#### 『賛美歌』4番

イスラエルの  
救い主  
われらの喜び  
昼は陰、  
夜は火となる  
救い主、わが王

主は愛をもて  
羊を  
シオンに集めたもう  
死の谷や  
荒野の中  
迷うことはあらず

久しく罪に  
さまよい  
主を呼び求めぬ  
イスラエル  
笑わるとも  
やがて自由を得ん

シオンの子として  
われらに  
よきおとずれあり  
恐れずに  
義を行なえ  
救いの時近し

主よ、光を  
また照らし  
慰めを分けて  
わがわびしき心にも  
希望を  
与えたまえ

あまたの  
天使ら喜び  
主は彼ら見たもう  
み言葉、  
永遠に語られ  
賛美は鳴り響く

## 音楽

---

### 感謝を神に捧げん

#### 『賛美歌』11番

感謝を神に捧げん  
予言者の導き  
末日に、福音を  
光とたまいぬ  
豊かなみ恵みに  
われらは感謝せん  
喜び仕えつつ  
戒め守らん

黒雲迫り来て  
平和を乱すとき  
明るき希望あり  
救い近きを知る

主に疑いはなし  
日々に証を持つ  
シオンに逆らう者  
ついに打ち倒されん

主の慈悲、主の恵み  
夜昼たたえん  
福音、喜びて  
その光を受け  
正しき信仰は  
全きに進まん  
この道拒む者  
この幸知らざらん

### 麗しき朝よ

#### 『賛美歌』18番

麗しき朝よ  
陽は輝きて  
森には歌あり  
小鳥や蜂の  
ジョセフは木陰に  
神とまみえぬ  
ジョセフは木陰に  
神とまみえぬ

ひざまずき祈る  
初めの時に  
悪魔の力は  
胸をふさげど  
恐れずみ父の  
助けに頼る  
恐れずみ父の  
助けに頼る

不意に降り来し  
まばゆき光  
真昼の陽よりも  
輝き照らす  
見えし御二人は  
神とその御子  
見えし御二人は  
神とその御子

「ジョセフよ、このわが  
愛する子に聞け」  
ジョセフの祈りに  
主は答えたもう  
喜びあふれぬ  
生ける神見て  
喜びあふれぬ  
生ける神見て

## 音楽

---

### たたえよ、主の召したまいし

#### 『賛美歌』16番

たたえよ、主の召したまいし  
主と語りし予言者を  
末の時を始めたる  
業を世、皆崇めよ

(折り返し):

たたえよ、今彼は天に  
争う者もなく  
神と共に働きて  
今は永遠に滅びず

殉教者として死にし彼  
その譽れをたたえよ  
刺客に流されし血を  
地にも天にもたたえん

(折り返し)

神権とみ栄えをもて  
鍵を永遠に、彼持つ  
古き預言者と共に  
主の王国に入らん

(折り返し)

天の恵みのいけにえと  
彼の血は、世を救わん  
目覚めよ、義の戦いに  
ジョセフを世はまた知る

(折り返し)

---

### 恐れず来たれ、聖徒

#### 『賛美歌』17番

恐れず来たれ、聖徒  
進み行けよ  
その旅は辛くとも  
恵みあらん  
無益な憂いは  
払いて努めよ  
されば喜ばん  
すべては善し

わが定めを嘆くや  
否、善きなり  
戦いをいとうなら  
報いはなし  
勇みて進めや  
神は守ります  
やがて話されん  
すべては善し

見いだせ神の国を  
西へ遠く  
聖徒を悩ますもの  
そこにあらず  
歌声高めて  
神を賛めたたえ  
高く声あげん  
すべては善し

旅を終わらず死すも  
すべては善し  
悩みを離れ行きて  
正義と住まん  
もし生きて休む  
聖徒らを見れば  
歌声広がらん  
すべては善し

## 音楽

### 主のみ言葉は

#### 『賛美歌』46番

主のみ言葉は 信仰の  
固き基をつくりぬ  
聖徒らの聞きし言葉  
主のみもとに 逃れ行きし  
者にとり いとよきもの

貧しくも、富める時も、  
病む時、健康の時も  
内に外に、海、陸に  
汝れの求むる時 いつも  
主の救いは汝れにあらん

恐るな、われは汝が神  
常に汝と共にあり  
助け与え、強くして  
わが正しき力をもて  
汝れを支え、励まさん

深く行けと召す時は  
水は汝れを溺らさじ

われ汝と共にあり  
汝れを助け、悩みはらし  
祝福の恵み与えん

辛き試しのある時  
わが憐れみ、与えられん  
試し、汝れを損なわず  
ただ黄金とくずとを分け  
選ぶための手だてなり

人、皆老いて証せん  
永遠に変わらぬわが愛  
髪に霜を置く時に  
小羊のごと わが胸に抱かれて  
生まれ出でん

主、われに頼るものの霊  
敵の手には渡し得ず  
地獄、彼に迫るとも  
われその霊を見捨てはせず  
必ずわれは見捨てず

### 絶えず頼り主求む

#### 『賛美歌』53番

絶えず頼り  
主求む  
み声により  
慰む

(折り返し):  
われは頼りて  
常に求む  
わが主よ  
恵みたまえや

絶えず近く  
主あれば  
悪の力  
弱まらん

(折り返し)

絶えず頼り  
幸受け  
苦しみを  
受けなん

(折り返し)

絶えず頼る  
尊き主  
われも祝し  
たまえや

(折り返し)

## 音楽

---

### Our Savior's Love (英語)

『賛美歌』(英文) 113番

Our Savior's love  
Shines like the sun with perfect light,  
As from above  
It breaks thru clouds of strife.  
Lighting our way,  
It leads us back into his sight,  
Where we may stay  
To share eternal life.

The Spirit, voice  
Of goodness, whispers to our hearts  
A better choice  
Than evil's anguished cries.

Loud may the sound  
Of hope ring till all doubt departs,  
And we are bound  
To him by loving ties.

Our Father, God  
Of all creation, hear us pray  
In rev' rence, awed  
By thy Son's sacrifice.  
Praises we sing.  
We love thy law; we will obey.  
Our heav'nly King,  
In thee our hearts rejoice.

---

### われに来よ

『賛美歌』66番

「われに<sup>こ</sup>来よ」と言う  
救い主に行かん  
ひとりでは居<sup>ま</sup>られず  
御子よ、共にあれ

「来たれ」の言葉は  
短くあれども  
われらを導く  
光と輝く

主に従うのは  
悲しきこの世に  
在<sup>あ</sup>るときのみならず  
天の家にまで

世に在るときにも  
この世離れても  
主の道を行かば  
主と世継ぎにならん

ただ高き道を  
主に従<sup>ゆ</sup>い行け  
世は広くわれらは  
いずこにあるとも

永遠<sup>とわ</sup>に主の言葉  
従<sup>ゆ</sup>いて行けば  
み国の栄えも  
すべて恵み受けん



## 音楽

---

### Where Can I Turn for Peace? (英語)

『賛美歌』(英文) 129番

Where can I turn for peace?  
Where is my solace  
When other sources cease to make me  
whole?  
When with a wounded heart, anger, or  
malice,  
I draw myself apart,  
Searching my soul?  
  
Where, when my aching grows,  
Where, when I languish,  
Where, in my need to know, where can I

run?  
Where is the quiet hand to calm my  
anguish?  
Who, who can understand?  
He, only One.  
  
He answers privately,  
Reaches my reaching  
In my Gethsemane, Savior and Friend.  
Gentle the peace he finds for my beseeching.  
Constant he is and kind,  
Love without end.

---

### さらに聖くなお努めん

『賛美歌』74番

さらに聖く  
なお努めん  
苦しみ耐え  
罪に泣かん  
信仰深め  
主を思い  
奉仕、喜び  
なお祈らん

<sup>けが</sup>  
汚れもなく  
強くならん  
この世離れ  
天を望まん  
われみ国に  
ふさわしく  
主のごとくに  
<sup>どうと</sup>  
尊くならん

なお感謝し  
主に頼らん  
主を誇りて  
<sup>おほ</sup>  
仰せによらん  
主の悲しみ  
知りて泣き  
へりくだりて  
なおたたえん

## 音楽

---

### 主は生けりと知る

#### 『賛美歌』75番

主は生けりと知る  
そは幸さちを与う  
死にし主は生きて  
永遠とわに生きたもう  
愛に恵みつつ  
願ひ聞くために  
また飢えたる霊を、  
救わんと生きたもう

主は生きて、恵み  
導きをたもう  
わが嘆なげき聞きて  
弱なぐさきを慰む  
わが恐れをとめ  
涙ぬぐいたまい  
心に喜びを与えて、  
生きたもう

主は生きて、われを  
愛する天の友  
生ける主をうたわん  
わが予言者、わが王  
日々の生命いのちたまい  
死に勝たせたまわん  
わが家を整え  
導きたまわん

生きて変わらぬ主  
御名みなに栄えあれや  
ああ、喜びの言葉  
「主は生けりと知る」  
生きて変わらぬ主  
御名みなに栄えあれや  
ああ、喜びの言葉  
「主は生けりと知る」

---

### 部屋を出る前に

#### 『賛美歌』78番

部屋を出る前に  
祈りしか  
今日こんにち盾となりて  
守りたもう愛を  
願ひしか

(折り返し)：  
疲れを休めて  
光もたらす  
祈りを忘るな  
悩むとき

怒りであるとき  
祈りしか  
汝なれを妨さまたぐる  
人を救すべく  
願ひしか

(折り返し)

試あしに遭うとき  
祈りしか  
靈悲しむとき  
ギリエドの乳香  
借りたるか

(折り返し)

## 音楽

---

### 主イエスの愛に

『賛美歌』109番

主イエスの愛に ただ驚く  
恵みの深きに われ惑う  
罪人のために 十字架にて  
流されたる血に 身は震う

(折り返し):

ああ、わがため主は死にたもう  
奇しきみ業  
ああ、奇しき主のみ業

おごれるわれを 救うために  
み座を降りし 主に驚く

かかるわれにまで 愛の手を  
主は差し伸べて 救いたもう

(折り返し)

突き刺されし主の 手を思い  
その愛と恵み 忘れ得ず  
み座の前に ひざまずいて  
主のみ恵みを たたえまつらん

(折り返し)

---

### われ主を愛して

『賛美歌』134番

われ主を愛して  
その道進まん  
奉仕の業なし  
み力悟らん  
われ主を愛して  
従い行かん

おのれの罪、咎  
なぜに見えぬか  
心を探りて  
弱きを悟らん  
裁きを慎み  
従い行かん

兄弟守りて  
その傷癒さん  
迷いて疲れし  
子羊訪ねん  
やさしく仕えて  
従い行かん

兄弟愛して  
主にならい行き  
光と力を  
天より受けん  
われ主に仕えて  
従い行かん

## 音楽

---

### 今日われ善きことせしか

#### 『賛美歌』137番

今日われ善きことせしか  
人を助けしか  
悲しきをも慰めしか  
かくせずば悪し  
人の重荷軽くして  
わが手貸したるか  
病みて疲れし者助け  
そこにわれおりしか

(折り返し):  
天の夢より覚め  
善きこと行なえ

計り知れざる喜びあり  
愛と義務の恵み  
  
なすべき業ここにあり  
その時は今あり  
「いつかなす」と言いて時を  
過ぎさず、今日なせ  
施しと愛の業  
善きいさおとなる  
働かぬ者は価値なく  
世は彼を求めず

(折り返し)

---

### 正しかれ

#### 『賛美歌』151番

正しかれ 夜は明けぬ  
迎えよ 光と自由  
天使は われらの行ない  
書いています 義をなせ

(折り返し):  
力尽くし 霊尽くし  
自由のため 戦え  
強く明日を 望みつつ  
神は守る 義をなせ

正しかれ 鎖とれ  
奴隷は枷 はずさる  
悩み消えて 望みあり  
真理は進む 義をなせ

(折り返し)

正しかれ 恐れずに  
進め、目当ては 見ゆる  
やがて涙も 乾かん  
恵みは待つ 義をなせ

(折り返し)

## 音楽

### シオンの若者として

『賛美歌』（英文）256番（「シオンの若者として」『リアホナ』2000年4月号、24）

シオンの若者として  
末の日に立ち  
瞳は務め、  
果たす決意に輝き  
試練の時でも  
真理願ひ  
未来を夢に描き  
心満たさん

わたしたちの福音  
あざけられても  
主に頼り 従うとき  
堪えて歩める

悪と罪、人を  
弱め、滅ぼす  
鉄の棒をつかんで  
喜び見いださん

恐れを抱くときも  
心奮い立つ  
義の業、仕え  
真理の力、与えられ  
愛し、学び、耐え  
賛歌歌ひ  
シオンの若者  
強く、清く、勝利得ん

### み<sup>むね</sup>旨のまま行かん

『賛美歌』172番

山の上や、荒れる  
海を越え行き  
また戦<sup>いくさ</sup>の場にも  
主は召したまわん  
わが知らぬ道へと  
呼ぶ声小さくも  
主によりこたえつつ  
み<sup>むね</sup>旨のまま行かん

（折り返し）：  
主よ、み<sup>むね</sup>旨のまま行かん  
海、山、野を越え  
主よ、み<sup>むね</sup>旨のまま言わん  
み<sup>むね</sup>旨に添いまして

主により語るとき  
愛を語り得ん  
罪の道にさまよう  
人を探し得ん  
主に導かれなば  
道は暗くとも  
よきおとずれを響かせん  
みこころのままに

（折り返し）

世の広き畑<sup>はた</sup>には  
いやしき地あり  
われそこに主のため  
働き果てん  
主の愛を知りては  
すべてをゆだねて  
心の誠尽くさん  
みこころのままに

（折り返し）

## 音楽

---

### われみ言葉読む

#### 『賛美歌』177番

われみ言葉読む  
み父に祈らん  
知識を満たして  
知恵をもたまえ

われみ言葉読む  
わが靈震う  
奥義を知らせて  
道説きたまえ

われみ言葉読む  
憐れみ、さとし  
慰め与えて  
癒しをたまえ

われみ言葉読む  
助けをたまえ  
永遠の生命への  
道照らしたまえ

---

### 家族は永遠に

#### 『賛美歌』187番

私のすてきな  
家族の望み  
固くいつまでも結ばれたい

(折り返し):  
主はその願いかなえ、  
導きたもう  
家族を皆結ぶ道を  
主は教えたもう  
主は教えたもう

私の家族の  
望みはひとつ  
固くいつまでも結ばれたい

(折り返し)

---

### 神の子です

#### 『賛美歌』189番

神の子です、  
私やあなた  
あふれるめぐみに  
感謝します

(折り返し):  
わたしを助けて  
導いて  
いつかみもとへ  
行けるように

神の子です、  
私やあなた  
み言葉正しく  
わかるように

(折り返し)  
  
神の子です、  
私やあなた  
みこころ行ない、  
また天に住む

(折り返し)

## 音楽

---

### お父様は生きています

『賛美歌』190番

お父さまは生きています  
みたまは私にささやいてる  
ほんとのことと

信仰持って生きるように  
みたまは私にささやいてる  
できますよと

---

### 光の中進もう

『賛美歌』194番

光の中進もう  
いつも祈り、従い  
正しい道選んで  
光の道行こう

子供たちよ一緒に  
主のみ言葉学ぼう

天へ戻れるように  
光の道行こう

感謝します、やさしい  
主の恵みと導き  
感謝の歌うたって  
光の道行こう

---

### 共に愛し合え

『賛美歌』192番

新しい主の教え  
「皆、共に愛し合え」  
主の弟子は光となれ  
互いに愛し合い



## fsyカンファレンス・メドレー

---

### シオンの娘

『賛美歌』195番

シオンの娘、主の業に  
仕えて共に恵み得ん  
み国の力強むため  
疲れし者を救わん

天使の務め、いそしまん  
神よりたもう召しあり

やさしき手伸べ、支うため  
愛の泉を分かたん

み業はわれの手を求む  
心を尽くし、働かん  
みたまの教え、われ助け  
導き、知恵をたまわん

---

### ニーファイのように（ヒラマンの勇士）

『子供の歌集』92

ニーファイのように  
善い父母より  
福音学び  
戒め守る

（折り返し）：  
ヒラマンの勇士のように  
子供の時から  
教え受け、み言葉  
宣べ伝える

末日のために  
天にとどめおかれ  
地に下り来て  
王国建てる

（折り返し）

毎日忘れず  
お祈りと勉強  
召し受けて福音  
たずさえゆくために

（折り返し）

# その他のゲーム

## ザップ（名前ゲーム）

参加者は輪になって立ち、参加者の一人が輪の中央に立つ。中央にいる参加者は輪になっている人のうち一人を指さして、「ザップ!」と言う。ザップと言われた人はすぐにしゃがみ、その両隣の参加者は向かい合って、できるだけ早く相手の名前を言う。相手の名前を言うのが遅かった人がアウトとなる。

## タップアラウンド

参加者は輪になり、頭を中心に向けてうつぶせになる。参加者全員がひじと手を地面につけ、右腕を右の人の左腕と交差させる。これにより、真ん中に手で作られた輪ができる。スタートする人を選び、その人は片方の手で地面を一回たたく。今度はその隣にある手で地面をたたき、次々と輪になっている順に地面をたたいていく。1回たたくと同じ方向に進むが、2回たたくと進む方向が逆になる。だれかが地面をたたくのをおぼれたり、自分の番ではないときにたたいてしまった場合、その輪から手を外す。両手とも輪から抜けたら、その人はアウトとなる。最後に輪の中に手が残った人が勝ち。

## 震源地ゲーム

輪になって立つ。推理役になる人を選び、その人に目を閉じた状態で輪の中央に立ってもらう。グループの残りの人は、黙った状態で鬼（震源地）になる人を決める。鬼の人は簡単な動作（ジャンプ、手を振る、頭を軽くたたくなど）を始め、輪の中の全員がその人と同じ動作を繰り返す。全員が鬼のまねをし始めたら、推理役は目を開けて、だれが鬼なのか当てる。鬼の人は動作を変え続け、ほかの全員はすぐにその動作をまねる。推理役は、だれが鬼かを3回まで答えることができる。推理役が鬼の人を見つけたら、3回とも外れたら、次の推理役と鬼になる人を選んで新しい回を始める。

## ペットボトルパス

参加者は輪になり、そのうちの一人が満タンのペットボトルを持つ。ペットボトルを持っている人は、輪の中にいる別の人に向かってそれを（下から）放り投げる。ペットボトルを取ろうとする人は、ペットボトルを取る前に一度手をたたかなければならない。ペットボトルを取らずに手をたたいたり、手をたたかずにペットボトルを取ったらアウトとなる。最後まで残った人が勝ち。アレンジ：ペットボトルを投げる人が、ペットボトルを取ってもらいたい人の名前を言う。

## 電気

参加者は二列に平行に並んで立ち、列の端に立っている人の中でゲームの進行役を務める人を一人選ぶ。進行役が「ゴー!」と叫んだら、進行役とは反対側の端から順番に、隣にいる人の手を握って列に「電気を流して」いく。各列の最後尾の人が手を握られたら、進行役と「ハイタッチ」する。先に進行役とハイタッチした列が勝ちとなる。

## 宣教師鬼ごっこ

参加者は大きな輪を作り、鬼と逃げる人を選ぶ。二人は輪の中央に立ち、残りの人は二人一組になって腕を組み、各ペアの間は少しスペースを開ける。逃げる人は、一組のペアのもとに駆け寄り、片方の人と腕を組んで新しいペアになり、余った人は追い出される。一人になった人は鬼の新たな標的となり、別の人とペアになるために、輪の周りを走ったり、輪の中を通り抜けたりしなければならない。二人一組になっていれば、タッチされることはない。鬼にタッチされたら、その人が新しい鬼となり、鬼だった人がペアを組む前にタッチしようとしなければならない。

## サイン

参加者は輪になり、だれか一人を推理役に選んで、その人に輪の中央に立ってもらう。輪の中の人それぞれ簡単なサインを選ぶ（例：耳を引っ張る、ウィンクする、頭上に腕を上げる、など）。推理役は目を閉じる。輪の中の人から、最初にサインを送る人を決める。最初にサインを送る人は、まず自分のサインを作り、次にだれかほかの人のサインを作ることによってその人にサインを送る。サインを送られた人は、自分のサインを作ることによってサインを受け取り、続けて輪の中の別の人にサインを送る。サインが数回渡ったら、推理役は目を開けて、現在サインを持っている人を見つけて、その人が次の人にサインを送る前にタッチしようとする。ただし、たとえサインを送っても受け取られていなければ、サインは送った人が持っていることになる。推理役がサインを持っている人をタッチしたら、二人は場所を交換して別のラウンドを始める。このゲームは、サインを作りながら名前を呼んで遊ぶこともできる。



# 青少年 の 強さ のために



選択の指針



## 目次

大管長会からのメッセージ . . . . .	2
靈感に基づいた選択をする . . . . .	4
イエス・キリストが助けてくださる . . . . .	6
神を愛し、隣り人を愛する . . . . .	10
神の光の中を進む . . . . .	16
あなたの肉体は神聖なものである . . . . .	22
真理は自由を得させる . . . . .	30
キリストに喜びを見いだす . . . . .	34
付録 . . . . .	36
トピック別索引 . . . . .	40

## 大管長会からのメッセージ

愛する若い兄弟姉妹の皆さん、

わたしたちは皆さんを愛し、信頼しています。皆さんはまさに、天の御父のえり抜きの霊であり、重要なことを行うために、この時代に地上に送られました。

時には、自分は強くない、能力がないと感じることもあるでしょう。それはごく普通のことです。そのようなときは特に、救い主に頼ってください。主こそ、「青少年の強さ」なのです。

この指針は、聖約の道を歩み続ける選択をするための堅固な土台を築くのに役立ちます。また、神殿で神聖な聖約を交わすための備えをし、伝道に出る準備をし、生涯を通じてイエス・キリストに従うことに喜びを見いだすための助けになるでしょう。自分は救い主の教会の会員で、主が自分のために用意してくださった目的を果たす力が主から与えられていると、皆さんに感じていただければ幸いです。

わたしたちは神が生きておられることを知っています。天の御父のみもとに導く聖約の道を、皆さんがしっかりと歩み続けることができるようにと祈っています。そうするならば、皆さんは良い影響を与える者となって、福音を喜んで分かち合い、救い主の再臨に世を備えるようになるでしょう。

大管長会



## 靈感に基づいた選択をする

『青少年の強さのために』には、イエス・キリストとその預言者の教えが載っています。ここに書かれている真理を指針とするなら、皆さんは靈感に基づいた選択をすることができるようになり、この世から永遠にわたって祝福を受けるでしょう。

**イエス・キリストこそ、永遠の喜びに至る道です。**自分の持つ選択する自由を使ってイエス・キリストに従うとき、皆さんは永遠の幸福に至る道を歩んでいるのです。イエス・キリストを皆さんの標準とし、揺るがない堅固な土台としてください。主の教えを基にした生活を築き、主の教えを、自分の選択の良し悪しを測るものさしにしてください。バプテスマと聖餐のときの聖約、神殿で交わす聖約の一つ一つが、キリストに確固とした土台を築く要素となります。それでも困難や誘惑に直面するでしょうが、天の御父と救い主は、皆さんがそれをすべて切り抜けられるよう助けてくださいます。

**皆さんは神に愛されている、神の霊の子供です。**神の偉大な幸福の計画のおかげで、皆さんは靈的に成長し、神のような者になる可能性を開花させることができます。神がイエス・キリストを救い主として遣わされたのは、そのためです。

**天の御父は、皆さんを信頼しておられます。**また、御父は完全な福音や、神聖な儀式と聖約などの大きな祝福を皆さんに与えておられます。それは神と皆さんを結びつけ、神の力を皆さんの生活にもたらします。それらの祝福には、さらなる責任が伴います。神は皆さんが世の中に大きな影響を与えることができることを御存じであり、そのような影響を与えるためには、多くの場合、世とは異なった存在にならなければなりません。選択を行うときは、天の御父に導きを求めてください。御父は、聖霊を通して靈感を与えてくださるでしょう。

『青少年の強さのために』の目的は、皆さんが直面するあらゆる選択について、それが良いか悪いかを教えることではありません。主は、より高



く、より神聖な方法、すなわち主の方法で生活するようと言っておられます。この指針は、皆さんに、この主の方法について教えているのです。また、主が明らかにされた真理が説明されています。ぜひ、その真理を、選択をする際の指針にしてください。神殿で聖約を交わすとか、伝道に出るなどといった大きな選択だけでなく、人への接し方や時間の使い方といった日々の選択をする際にも、指針とするのです。

ほかの人から助けってもらうことはできますが、皆さんの霊的な成長は、個人的なものであり、皆さんと主の間で行うことです。主は皆さんの心の思いを御存じであり、皆さんの究極の裁き主になれるのは主だけです。日々成長し、神の戒めを守り、聖約を尊び、ほかの人が救い主に近づくよう助けるために、最善を尽くしてください。

**モーサヤ 4：29－30**（罪を犯す方法は数え上げられないほどあるため、自分自身に注意を払わなければならない）；**ヒラマン 5：12**（キリストの上に基を築く）；**教義と聖約 45：57**（自分の導き手として聖なる御霊を受ける）；**82：15**（聖約によって主と結束する）参照。

## 本書の構成

各トピックは、以下の 3 つの部分から成っています。

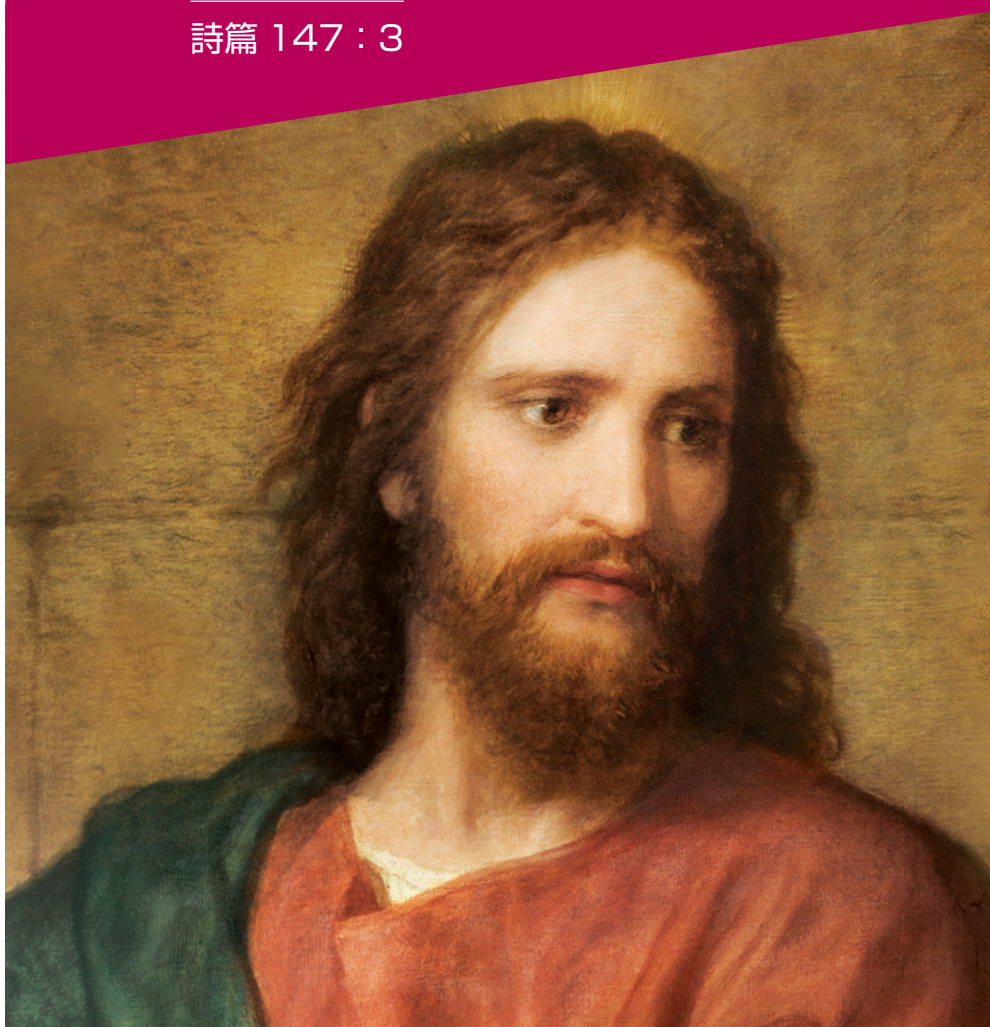
1. **永遠の真理**、すなわち回復されたイエス・キリストの福音の教義
2. その真理に従って行動するようという**招き**
3. 主の教えに従って生活する人に主が授けてくださる**約束された祝福**



# イエス・キリスト が助けてくださる

---

詩篇 147 : 3



イエス・キリストは、皆さんの力です。主は、皆さんがこの世から永遠に至るまで喜びを得られるようにするために、必要なことをすべて行ってくださいました。主と主の福音を選ぶことで、皆さんは永遠の喜びを選んでいくことになるのです。



良い選択をしようと最善を尽くしていても、時には間違いを犯してしまうことがあります。しなければよかったのと思うようなことをしてしまうのです。これは、だれにでもあることです。そのようなことがあると、がっかりしてしまったり、自分はもうだめなんじゃないかと思ったりしてしまいがちです。しかし、良いことを教えてあげましょう。すばらしい、希望に満ちた知らせです。神は皆さんを愛しておられるので、御子イエス・キリストを遣わしてくださいました。そして御子は、皆さんの罪をその身に受けて、皆さんが悔い改めて進歩し続けることができるようにしてくださったのです。

### 永遠の真理

**イエス・キリストは、皆さんを強くすることがおできになります。**皆さんが、望みや思い、行いを変えられるように助けてくださいます。不安に思ったり、恐れたり、苦しんだりしているときには、慰めてくださいます。生活のあらゆる面で、皆さんを助けてくださいます。

**悔い改めは、罪に対する罰ではなく、救い主がわたしたちを罪から解放してくださる方法です。**悔い改めるとは、変わる<sup>ゆる</sup>ること、つまり、罪に背を向けて神の方を向くということであり、成長し、赦しを受けるということです。このような変化は、一度きりの出来事ではなく、継続的なプロセスです。

### 招き

**悔い改めてください。**改善したいという望みをもって主に頼ってください。何か間違ったことをしたときは、神の前で正直にそのことを認め、

必要に応じて、ビショップや自分が傷つけたかもしれない人の前でも、そのことを認めてください。物事を正すために、最善を尽くしてください。

**良いことを行い、善い人になるための賜物<sup>たまもの</sup>があることに、喜びを感じてください。**たとえ簡単なことではなく、思ったより時間がかかったとしても、決して努力をやめないでください。努力し続け、主を信頼し続けてください。救い主はあらゆる局面で皆さんを助けてくださいます。

### 約束された祝福

**あなたが悔い改めるとき、イエス・キリストはあなたを赦し、癒してください。**また、罪悪感を平安と喜びに換えてくださいます。主はもう、あなたの罪を思い起こされることはありません。主の力によって、主の戒めを守りたいという望みが強くなります。

**主は、あなたの心と生活を変えてくださいます。**あなたは少しずつ成長し、主のようになっていきます。あなたは聖約によって主とつながっていますから、主の力にさらによくあずかることができるようになります。

### 質問と回答

**神が赦してくださったかどうかは、どうすれば分かるでしょうか。**神は、悔い改める者を赦すと約束しておられます。御霊<sup>みたま</sup>の慰めを感じるならば、それは救い主の贖い<sup>あがな</sup>の力が自分の生活に及んでいるということなのです。



**悔い改めるためにビショップの助けが必要なのは、どのような場合でしょうか。**ビショップは、皆さんの悔い改めを助けるための、神権の鍵と霊的な賜物を持っています。皆さんはいつでも、ビショップに助けと助言を求めることができます。純潔の律法を破るなど、重大な過ちを犯したときは、ビショップの面接を受けてください。ビショップが皆さんを非難することはありません。ビショップはイエス・キリストの代理人であり、完全に悔い改めて救い主の癒しと強めの力を受ける方法が分かるよう、皆さんを助けてくれます。

悔い改めようとしているのですが、同じ過ちを何度も繰り返してしまいます。一体どうすればよいのでしょうか。良い習慣を身につけて悪い習慣を断ち切るには、時間がかかるものです。ですから、あきらめないでください。キリストの方を向いてください。主の恵みは十分です。もう一度頑張ってみてください。進歩しようと努力するとき、皆さんは決して独りではありません。イエス・キリストが常にそばにいてくださいます。



**エノス 1:6** (罪はぬぐい去っていただくことができる) ; **モーサヤ 4:3** (神は聖霊を通して、赦されていることを知らせてくださる) ; **26:30** (救い主はわたしたちが悔い改める度に赦してください) ; **エテル 12:27** (救い主の恵みには、弱さを強さに変える力がある) ; **モロナイ 6:8** (悔い改める者は赦される) ; **10:32** (キリストによって完全になる) ; **教義と聖約 1:32** (主は悔い改める者を赦される) ; **58:42 - 43** (悔い改めには罪を告白し、捨てることが含まれる) 参照。



#### 神殿推薦状の質問

あなたは永遠の父なる神とその御子イエス・キリストと聖霊に対して、信仰と証あかしを持っていますか。

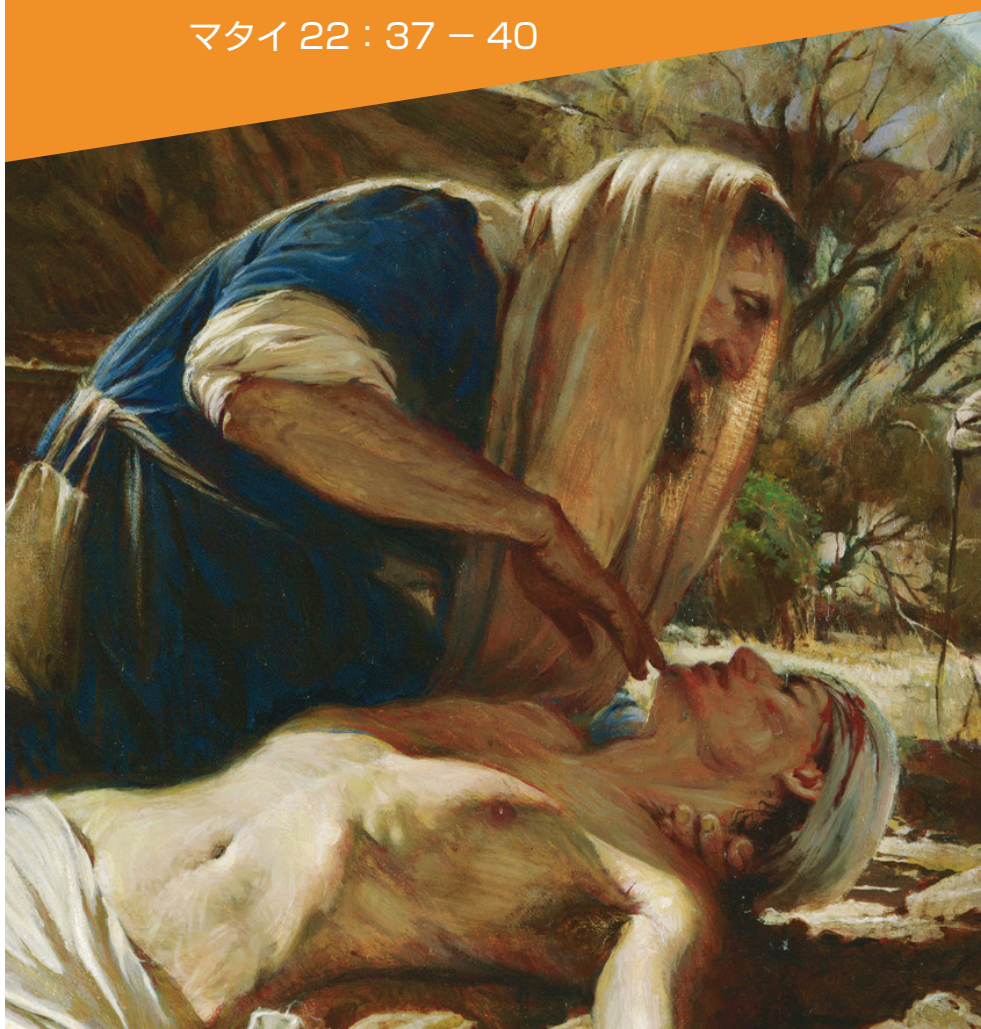
イエス・キリストの贖罪しよくざいと、あなたの救い主あがな、贖い主としてのイエス・キリストの役割に対して、証を持っていますか。





# 神を愛し、 隣り人を愛する

マタイ 22 : 37 - 40



神は、あなたが良い選択ができるように、戒めを与えてくださいます。それは、神があなたを愛しておられるからです。そして、神の戒めに従う理由として最も良いのは、神を愛しているからという理由です。愛は、神の戒めの中心にあります。



### 永遠の真理

**神は皆さんを愛しておられます。**神は皆さんの御父であられます。神の完全な愛に心を動かされて、皆さんも神を愛するようになるでしょう。人生において、天の御父への愛が最も重要な影響力となっているとき、多くの決断が容易になります。

**イエスは、すべての戒めの中で最も大切な二つの戒めは、神を愛し、隣り人を愛することであると教えられました。**では、皆さんの隣り人とはだれのことでしょうか。あらゆる人です。聖文や預言者が教えているそのほかの事柄はすべて、この二つの戒めに結びついているのです。

**すべての人は、皆さんの兄弟姉妹です。**もちろん、その中には、皆さんとは異なる人々や皆さんと意見が異なる人々も含まれます。天の御父は、御自分の子供たちが互いに愛し合うことを望んでおられます。神の子供たちに仕えるとき、皆さんは神に仕えているのです。

### 招き

**神の戒めを守ることで、神への愛を示してください。**例えば、皆さんは、忠実に聖餐に備え、聖餐にあずかることも含めて安息日を聖く保つことによって、週の一日を神のためにささげる意志があることを神に示しています。また、断食して什分の一と献金を納めるとき、物質的な事柄よりも神の業の方が大切であることを神に示しています。神とキリストの

御名を、敬虔な気持ちで用い、決してみだりにとなえたり、軽い気持ちで用いたりしないなら、皆さんは、御二方が自分のためにしてくださったあらゆることについて感謝を示していることになるのです。



**すべての人を神の子供として扱ってください。**イエス・キリストの弟子として、あらゆる人種や宗教、そのほかの人たち、特に言葉や力による暴力の犠牲になっている人たちを、率先して愛し、尊重し、受け入れるようにしてください。孤独を感じている人や孤立している人、無力感に陥っている人に、手を差し伸べてください。皆さんを通して、天の御父の愛を感じられるよう、そのような人たちを助けてください。

対面であれ、オンラインであれ、**皆さんの言葉から、神と人への愛が感じられるようにしてください。**心を高める言葉を語ってください。たとえ冗談であっても、人を対立させたり、傷つけたり、不快にさせたりするようなことは言わないでください。皆さんの言葉には力があります。その力を良い方向に発揮させましょう。

**神のすべての子供たちを愛することは、まず家庭から始まります。**家庭を、だれもが救い主の愛を感じられる場所にするために、自分の役割を果たしてください。

#### **約束された祝福**

神の戒めに従い、神と交わした聖約を守ることによってあなたの愛を示すとき、**神との関係は深くなるでしょう。**

キリストのような奉仕を通して人々への愛を示すとき、**人々との関係も深くなるでしょう。**そして、この世をもっと愛に満ちた場所にすることに喜びを見いだすようになるでしょう。



## 質問と回答

**どうすれば神の愛を感じることができるでしょうか。**天の御父の愛は、いつでも受けられます。祈りを通して、御父に頻繁に話しかけてください。自分の気持ちを御父に伝え、御父から与えられる答えに耳を澄ませてください。

聖文の中にある神の言葉を読んでください。神が自分のためにしてくださったあらゆることについて、考えてみてください。神の御霊が宿る場所で時間を過ごし、神の御霊が宿る活動に時間を費やしてください。



**主は、たとえ自分にひどい仕打ちをする人であっても、すべての人を愛するように求めておられるのでしょうか。**主は、敵を愛し、自分を不当に扱う人々のために祈るよう求めておられます。しかし、これは精神的、身体的、霊的に傷つくような状況にとどまるべきだという意味ではありません。自分の身の安全を守るために、健全な境界線を設けてください。いじめや虐待を受けている場合、あるいは、ほかの人にそのようなことが起きていることを知っている場合は、信頼できる大人に話してください。

**いつ、どのようにして異性と知り合えばよいのでしょうか。**人と知り合う最善の方法は、真の友情を通して知り合うことです。若いうちに、多くの人と良い友人関係を築いてください。文化圏によっては、青少年は健全なグループ活動を通して異性と知り合う所もあります。1対1の活動は、皆さんの情緒的、霊的な成長と安全のため、成熟するまで待つべきであり、16歳が目安となります。ぜひ、親や指導者に相談するようにしてください。特定の相手と付き合うのはまだ早いので、もう少し上の年齢になるまで待ちましょう。イエス・キリストに従う決意を貫けるよう助けてくれる人たちとともに、時間を過ごすようにしてください。

**自分の家庭に愛がない場合、どうすればよいのでしょうか。**救い主はあなたの状況を御存じであり、あなたを愛しておられます。忍耐強くあり、神の戒めを守り続け、家族の良い模範となってください。ワードという

家族の中で良い関係を築いてください。イエス・キリストの教えに根差したあなた自身の家族を築くために、今から備えをしましょう。

**イザヤ 58：3－11**（断食の目的）；**58：13－14**（安息日を尊ぶことでもたらされる祝福）；**マラキ 3：8－10**（什分の一を納めることでもたらされる祝福）；**ルカ 6：27－28**（敵を愛せよ）；**10：25－37**（わたしの隣り人とはだれのことですか）；**ヨハネ 3：16－17**（神はわたしたちを愛しておられるので、御子を遣わしてくださった）；**14：15**（わたしたちが戒めを守るのは、神を愛しているからである）；**1ヨハネ 4：19**（わたしたちが神を愛するのは、神がわたしたちを愛してくださったからである）；**モーサヤ 2：17**（人に仕えるのは、神に仕えることである）参照。



### 神殿推薦状の質問

家族やほかの人々と個人的に、また公に接するときに、イエス・キリストの教会の教えに従っていますか。

家庭でも教会でも安息日を聖く保ち、出席すべき集會に出席し、備えをしてふさわしい状態で聖餐を受け、福音の律法と戒めに調和した生活をするように努めていますか。

什分の一を完全に納めていますか。



# 神の光の中を進む

ガラテヤ 5 : 25





物事がはっきりと見えるときの方が、良いことを選べます。光がとても大切なのは、そのためです。光は正しい道を見やすくしてくれます。天の御父は、善いことと悪いこと、正しいことと間違っていることの違いをはっきりと理解できるようにするために、皆さんが天の光、つまり聖霊の賜物を受けられるようにしていただきました。



### 永遠の真理



**皆さんはバプテスマのとき、天の御父とイエス・キリストとの喜びに満ちた聖約の関係に入ります。**そして、神殿でさらに聖約を交わして、その関係を強固なものにします。毎週の聖餐<sup>せいさん</sup>の場で、皆さんは交わした聖約を新たにします。皆さんが戒めを守る意志を表明すると、主は聖なる御霊<sup>みたま</sup>を常に伴侶とする機会を授けてくださいます。これは、主から皆さんへの最も大いなる贈り物の一つです。

**良いことを選ぶと、御霊を感じる力がついてきます。**世の中には、善いものや健全なものがたくさんあります。皆さんの体が、食べたり飲んだりするものに影響されるように、皆さんの思いや霊は、皆さんが読んだり、見たり、聞いたりするものに深く影響されるのです。

### 招き

**毎日、主のために時間を取ってください。**主について学び、主から学んでください。いつも主を覚えていてください。天の御父に祈ってください。聖文と生ける預言者の言葉を研究してください。そして、学んだことに従って生活するよう努めてください。

**心を高め、靈感をもたらし、御霊を招くようなものを求めてください。**見るもの、読むもの、聴くもの、参加するものを選ぶとき、それによって自分がどのような気持ちになるか考えてみてください。それは良い思



いを招くものでしょうか。神聖なものをあざけるものや、不道德なものには近づかないようにしてください。暴力やアルコール、有害な薬物など、自分の判断力や御霊に対する感受性を鈍らせるものには手を出さないでください。動画やゲームを止めたり、映画を観るのをやめたり、ダンスから抜け出したり、音楽を変えたりするなど、御霊にそぐわないものに背を向ける勇気を持ってください。



**心を高めるために、ソーシャルメディアを活用してください。**ソーシャルメディアは強力なコミュニケーションツールにすることができます。活用する場合は、光と信仰と真理に焦点を合わせてください。ほかの人が経験しているように思えることと、自分の生活を比べないようにしましょう。自分の価値は、ソーシャルメディアから得られるのではなく、天の両親の子供だということにあることを忘れないでください。

**健全なことを経験し、末永く続く現実の人間関係を築くよう努力してください。**テクノロジーやメディアを利用する時間が、家族や友達と直接

会って過ごす時間にとって代わることがないように注意してください。ソーシャルメディアその他のテクノロジーは、大して得るものもないまま、皆さんから多くの時間を奪ってしまう可能性があります。一旦オンラインの世界から離れて、現実の世界の人々となつなかりましょう。

### 約束された祝福

**あなたは常に御霊を受けることができます。**聖霊はあなたに、天の御父とイエス・キリストについて証<sup>あかし</sup>してくださいます。聖霊はあなたを慰め、導き、警告し、<sup>きよ</sup>めてくださることでしょう。また、あなたが真理を認識し、世の中の善いものを見ることができるよう助けてくださるでしょう。

### 質問と回答

**自分が聖霊を感じているかどうかは、どうすれば分かるでしょうか。**御霊に気づけるようになるに

は、時間と練習と忍耐が必要です。御霊

が語りかける方法は、人によって様々です。だれかの証を聞いたときに感じる平安な気持ちや、間違った選択をした後に感じる落ち着かない気持ちなど、単純なことを見過ごさないようにしてください。御霊が語る様々な方法を見つけるために聖文を調べ、それについて祈り、御霊を感じる機会を求め続けてください。



**ポルノグラフィーとは何でしょうか。なぜ避けなければならないのでしょうか。**ポルノグラフィーとは、性的な感情を呼び起こすことを目的とした、写真や言葉による描写のことです。ポルノグラフィーは、映像や写真、本、音楽など、様々な形で存在します。また、友人間で送られるメッセージや画像の中にも、ポルノグラフィーがあるかもしれません。ポルノグラフィーは、わたしたちの体や性的な感情という神聖なものを軽んじています。意図せずにポルノグラフィーを目にしてしまうこともあるでしょう。意図的であろうとなかろうと、ポルノグラフィーに出くわ

したときは、すぐに目をそらしてください。親や信頼できる大人に相談してもよいでしょう。故意にポルノグラフィーを見ることは罪深い行為であり、御霊を感じる力を損ないます。また、ポルノグラフィーは、自制心を弱め、自分やほかの人に対する見方をゆがめてしまいます。イエス・キリストは、ポルノグラフィーを克服して悔い改められるよう助ける力をお持ちです。主に心に向け、暗闇から遠ざかってください。ビショップは、皆さんが救い主を通して強さと赦しを受けられるように助けることができます。

**アモス 5：14**（善を求めよ）；**ガラテヤ 5：22－23**（御霊の実）；**モロナイ 7：18－19**（キリストの光）；**教義と聖約 6：23**（主は平安を告げる）；**20：77，79**（聖餐の祈り）参照。



### 神殿推薦状の質問

すべてのことが主の前に「清く行われ」なければならぬと（教義と聖約 42：41）、主は言われました。あなたは思いと行いにおいて道徳的に清くあるよう努めていますか。純潔の律法に従っていますか。

家庭でも教会でも安息日<sup>あんそくにち</sup>を聖く保ち、出席すべき集会に出席し、備えをしてふさわしい状態で聖餐を受け、福音の律法と戒めに調和した生活をするよう努めていますか。



## その瞬間にすべきこと

聖霊を遠ざけるものであれ、ただただ時間を浪費するものであれ、メディアやテクノロジーを不健全な形で用いる誘惑に駆られたときには、以下のことを試してみてください。



1. それがどのようなものか言葉で表現してください。自分がどのような誘惑に駆られているのかを認めてください。例えば、「この画像はポルノグラフィーだ」、「これは正しくないと思う」、「これはだれかの気持ちを傷つけてしまいかねない」など、声に出して言ってみるとよいでしょう。
2. 今やっていることをやめて、代わりにもっと良いことを選んで行ってください。別の部屋に移動したり、外に出たりして、その場から離れてください。何か良いことに集中するようにしましょう。
3. 家族や協力的な友人、好きな聖句など、自分が愛し、尊敬している人や物とつながりを持ってください。何よりも、天の御父とつながり、強さを求めて祈ってください。

さらに助けが必要な場合は、「福音ライブラリー」の「ライフヘルプ」の項にある「メディアに関する安全策」を参照してください。

# あなたの肉体は 神聖なものである

1 コリント 6 : 18 – 20



皆さんの体は、天の御父からのすばらしい贈り物です。御父は、皆さんがさらに御父に似た者となれるよう、肉体を与えてくださいました。肉体があると、選択の自由を行使する力が強くなります。イエス・キリストの回復された福音は、自分の体を神の視点から見る助けになります。そして神の視点から見ると、自分の体で何を行い、自分の体をどのように扱うかという判断が大きく違ってきます。



### 永遠の真理

**皆さんの体は、神のかたちに創られています。**つまり、宇宙で最も栄光に満ちた偉大な御方のかたちに創られているのです。聖文では、わたしたちの体を聖なる宮、すなわち御<sup>みな</sup>霊<sup>たま</sup>が宿ることのできる場所にたとえています。もちろん、皆さんの体は今では完全ではありません。しかし、自分の体で今経験していることは、いつの日か完全な、復活した、栄光に満ちた体を受けるときのための備えになります。

**人は肉体と霊からできています。**このため、体の健康と霊の健康は密接に結びついています。救い主は知恵の言葉を啓示して自分の体を大切にするための原則を教え、肉体と霊への祝福を約束されました。

性的な感情は、幸せな結婚をして永遠の家族を築くための、**神の計画の大切な要素です。**こうした感情は罪深いものではありません。むしろ、神聖なものなのです。性的な感情は、非常に神聖で強力なものであるため、神は皆さんに純潔の律法を与えて、この感情を、神の意図したとおりに用いることができるようにしてくださいました。純潔の律法には、神は、結婚している男女の間でのみ、性的な行為を認められるとあります。世の多くの人々は、神の律法を無視したり、あざけったりしていますが、主は、わたしたちに御自分の弟子となり、世の標準よりも高い標準に従って生活するようにと招いておられます。



### 招き

**自分の体やほかの人の体を大切にしてください。**

服や髪型、身だしなみについて決めるときには、「わたしは自分の体を、神からの神聖な贈り物として尊んでいるだろうか」と自問してみましょう。天の御父は、互いの真の姿を見るようわたしたちに望んでおられます。肉体だけを見るのではなく、神聖な行く末を持った大切な神の子供としてお互いを見るよう、望んでおられるのです。永遠の未来がある神の子供としての自分を強調するのではなく、自分の体を強調したり、不適切な注意を引いたりするようなスタイルは避けてください。道徳的な清さと神への愛を、選択の指針としましょう。ぜひ、親に助言を求めるようにしてください。





**体に良いことを行いましょう。**自分の体を痛めつけたり、傷つけたりするようなことはしないでください。神が与えてくださった多くの良いものを、感謝の気持ちで頂いてください。しかし、アルコールやたばこ、コーヒー、お茶、その他の有害な薬物は体や霊のためにならないことを、覚えておきましょう。処方薬のような有用な薬であっても、正しく用いなければ有害なものになります。



**性や性的な感情を神聖に保ってください。**冗談や娯楽の対象にすべきではありません。結婚している男女の間以外では、たとえ服の上からであっても、他人の体のプライベートで神聖な部分に触れることは間違っています。何を見るか、何を読むか、聞くか、考えるか、投稿するか、どんなメッセージを送信するかを考える際には、他人や自分の欲望を故意にかき立てるようなものを選ぶことは避けてください。これには、あらゆる形態のポルノグラフィーも含まれます。誘惑が強くなるような状況や行動に気づいたときには、その状況や活動を避けてください。皆さんは、そのような状況や活動がどのようなものかを知っているはずです。もしよく分からなければ、御霊や親、指導者が、分かるように助けてくれます。生命を生み出す神聖な力を尊び、敬っていることを、天の御父に示してください。

#### **約束された祝福**

行動や外見、服装を通して自分の体を尊ぶとき、**自分やほかの人を大切に  
する気持ちが強くなるでしょう。**

主は、知恵の言葉を守る人に、**知識のたいなる宝を約束しておられます。**体が健康であって依存症がなければ、個人の啓示を受け、明瞭に考え、主に仕える能力も高まります。

**純潔の律法に従って生活すれば、神に認められ、個人的な霊的な力がもたらされます。**結婚している人は、この律法を守ると、夫婦間の愛と信頼が深まり、夫婦がさらに一致できるようになります。この律法に従うと、永遠に進歩して、さらに天の御父に似た者となることができます。イエス・キリストの弟子として生活することによって、あなたの自信は深まることでしょう。



## 質問と回答

**服装や身だしなみ、タトゥー、ピアスに関する主の標準はどのようなものですか。**たとえ世の人々と違うことを

することになるとしても、自分の肉体の神聖さを尊ぶことが、主の標準です。決断を下すときには、この真理と御霊を皆さんの導き手としてください。自分の体に長期にわたって影響を及ぼす決断をするときには、特にそうです。賢く、忠実であってください。そして、親や指導者に助言を求めてください。



**どうすれば、誘惑や悪い習慣に打ち勝つことができるでしょうか。**天の御父とイエス・キリストは、皆さんを助ける力をお持ちです。祈りや聖文研究、ほかの人への奉仕など、自分の生活にその力を招き入れるもので、生活を埋め尽くしてください。イエス・キリ

ストとその福音に頼るならば、弱さも強さに変わることが分かるでしょう。必要に応じて、親や指導者、専門のカウンセラーに助けを求めてください。教会は、依存症で苦しんでいる人々のために、依存症立ち直りプログラムを提供しています。このプログラムは、生活の主導権を取り戻せるよう、救い主の教会が用意している祝福です。時間はかかるでしょうが、忍耐強くあり、決してあきらめな



**わたしは同性にひかれています。これらの標準は、わたしにどう当てはめたらよいのでしょうか。**同性にひかれる気持ちは罪ではありません。もしそうした気持ちがあっても、それを追い求めたり、その気持ちに基づいて行動したりしなければ、天の御父の神聖な律法である純潔の律法に従って生活していることになります。皆さんは神の子供として、またイエス・キリストの弟子として愛されています。救い主は皆さんが経験するあらゆることを理解しておられるということを覚えておいてくださ

い。聖約による主とのつながりを通して、皆さんは、神の戒めに従い、神が約束された祝福にあずかるための強さを見いだすことでしょう。主と主の福音を信頼してください。

**虐待を受けて、恥ずかしく思っています。わたしは罪を犯したのでしょうか。**虐待や暴行の被害者になったからといって、皆さんが罪に問われることはありません。どうか、罪悪感や羞恥心を感じないようにしてください。救い主は皆さんを愛しておられます。そして、皆さんを助け、癒し、平安を与えたいと望んでおられます。専門のカウンセラーや家族、指導者からも、助けてもらうことができます。

**創世 1：27**（わたしたちは神のかたちに創造された）；**ヨハネ 14：18**（救い主は慰めを与えると約束しておられる）；**ペリピ 4：7**（神の平安は、人知では測り知ることができない）；**教義と聖約 88：15**（霊と体が人を成す）；**89 章**（知恵の言葉）；**121：45**（徳高い思いは自信を増す）参照。



### 神殿推薦状の質問

すべてのことが主の前に「清く行われ」なければならないと（教義と聖約 42：41）、主は言われました。あなたは思いと行いにおいて道徳的に清くあるよう努めていますか。純潔の律法に従っていますか。

知恵の言葉について理解し、それに従っていますか。



## 体を大切に扱うことには、精神的および情緒的な健康に気を配ることも含まれる

時折悲しい気持ちや不安な気持ちになるのは、よくあることです。そのような気持ちにうまく対処できず、そこから立ち直れない場合は、親や指導者、医師、専門のカウンセラーの助けが必要な、精神的または情緒的な問題の兆候が現れている可能性があります。そのような助けは、

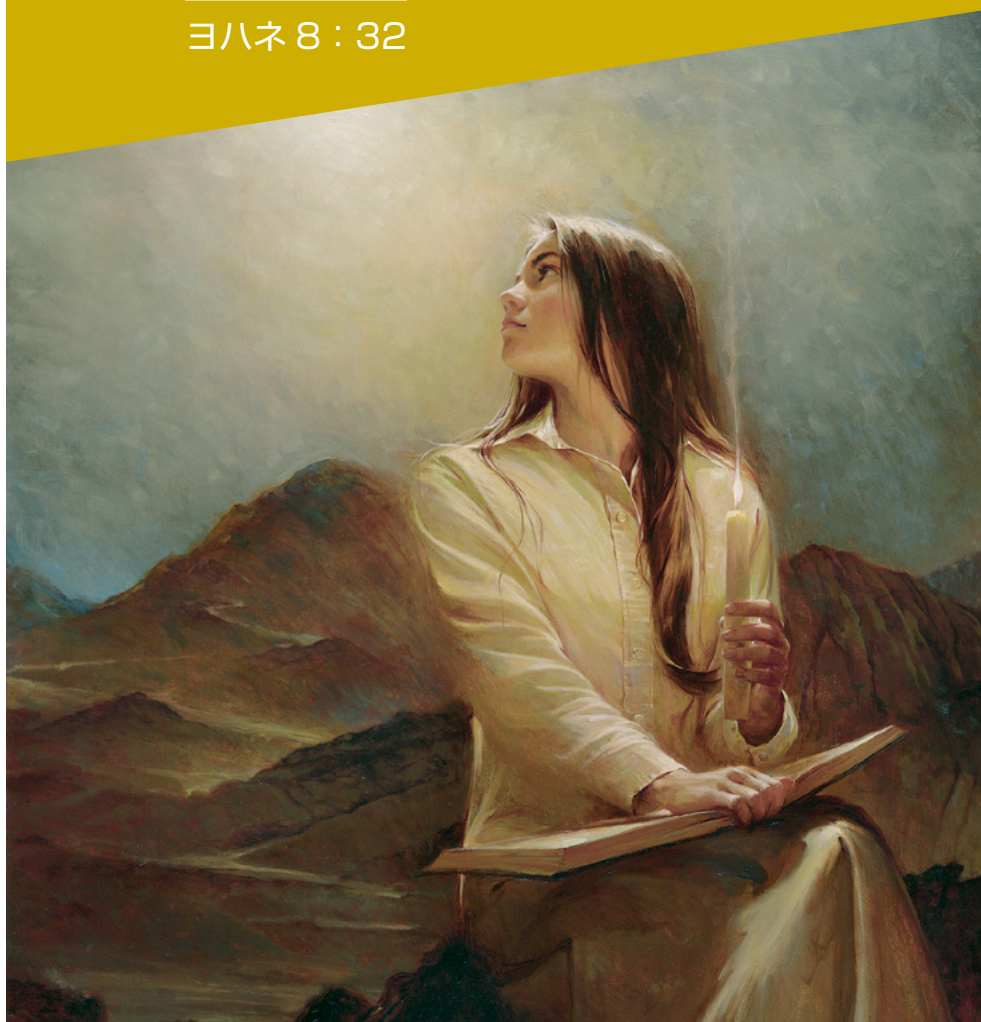
愛にあふれた天の御父からの祝福

となり得ます。もし、自分を傷つけたい、命を断ちたいと思うようなことがあれば、すぐに助けを求めてください。自分が愛され、大切にされ、必要とされていることを忘れないでください。あなたの情緒的または精神的な苦しみがどのようなものであれ、イエス・キリストと主の福音に平安を求めてください。



# 真理は自由を 得させる

ヨハネ 8 : 32





天の御父は、真理の神であられ、すべてを御存じです。すべての真理は、御父から始まり、御父へと導きます。たとえ孤立を余儀なくされたとしても、学問を求め、誠実に生き、自分が正しいと信じていることを雄々しく擁護するならば、皆さんは真理を大切にしていることを示しているのです。

### 永遠の真理

**天の御父は、御自分の娘や息子たちに、常に学ぶことを求めておられます。**学問を求め、学問を愛する理由には、この世的な理由と霊的な理由の両方があります。教育とは、単にお金を稼ぐためのものではありません。教育は、さらに天の御父に似た者となるという、皆さんの永遠の目標の一部なのです。

**誠実に生きるとは、個人的な心地良さや人気、都合よりも、心を尽くして真理を愛するということです。**また、正しいというだけの理由で、正しいことを行うということです。

**皆さんには、分かち合うべき大切なものがあります。**イエス・キリストの福音には、人生の様々な疑問への答えがあります。それは平安と幸福に至る道です。皆さんはすべてを知っているわけではないかもしれませんが、皆さんが持っている知識は、ほかの人々がまことの永遠の原則を理解し、その価値を見いだせるよう助けるのに十分なものです。

### 招き

**常に学び続けてください。**自分の思考範囲を広げ、技能を伸ばす機会を探してください。こうした機会には、学校での公式な教育や職業訓練だけでなく、自分が信頼できる情報源から非公式に学ぶことも含まれます。努力するときに主に頼るならば、主は導いてくださいます。周りの世界について学びながら、世界を創造された救い主についても学んでください。救い主の生涯と教えを研究してください。セミナーやインスティ

テュート、個人の福音研究を、皆さんの生涯にわたる学習の一部としましょう。

学校や職場、オンラインなど、どのような場面においても、決して盗んだり、うそをついたり、ごまかしたり、欺いたりしたくないと思うようになるほどに、**真理を愛してください**。人前でもだれも見えていない所でも、イエス・キリストに忠実に従う者となってください。

**ほかの人々の光となってください**。皆さんの言葉や行いに、イエス・キリストを信じる信仰が表れるようにしましょう。宣教師として、また生涯を通じて、将来主の栄えある福音を分かち合う機会が訪れるときのために、今備えてください。そして、皆さんが感じている希望や幸福について、だれに尋ねられても答えられるように準備しておきましょう。

### 約束された祝福

**教育を受けることによって、主に仕える能力は高まります**。教育は、ほかの人、特にあなたの家族に祝福をもたらす力を与えてくれるのです。学べば学ぶほど、神の王国を築き、世の中に良い影響を与えることができるようになります。

**正直になると、心が平安になり、自尊心が持てるようになります**。真理と一致した言動によって、あなたは、自分がほかの人や主から信頼されるに足る者であることを示すことができます。

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

### 質問と回答

**教会について疑問を抱くのは悪いことなのでしょうか。どうすれば答えを見つけることができるのでしょうか。疑**



問を抱くことが、弱さや信仰が欠けていることのしるしになるわけではありません。実際、質問した方が、信仰を築く助けになるかもしれないのです。福音の回復は、14歳のジョセフ・スミスが信仰をもって質問したことで始まりました。聖文や神の預言者の言葉の中から答えを探し、指導者や忠実な親、そして、神御自身に尋ねてください。すぐに答えが得られない場合でも、教えに教えを受けて学ぶことができると信じてください。すでに知っていることに従って生活し、真理を求め続けてください。



**どうすれば、信条の異なる人々の気持ちを損なうことなく、正しいことを擁護することができますでしょうか。**まず、自分の言葉や行動が、神と神の子供たちへの愛に基づいたものになっているか確かめることから始めましょう。福音を分かち合うことは、争いの心をもって行うべきではなく、明瞭さ、柔和さ、思いやりをもって行うべきです。たとえ相手の意見に賛成できなくても、愛情を持って接することができます。

**マタイ 5：14－16**（あなたがたの光を輝かせなさい）；**ヨハネ 14：6**（イエスは真理である）；**1ペテロ 3：15**（キリストに抱いている望みについていつでも分かち合う用意をしておく）；**教義と聖約 88：77－80**（主がわたしたちに学ぶよう望んでおられること）；**93：36**（神の栄光は英知である）；**124：15**（高潔とは正しいことを愛することである）；**130：18**（わたしたちの英知は、復活のときにわたしたちとともによみがえる）参照。



#### 神殿推薦状の質問

あなたが行うすべてのことに正直であるよう努めていますか。



## キリストに喜びを見いだす

選択というのは重要なものです。福音の教えに基づいた選択は、あなたを天の御父とイエス・キリストに近づけるための足がかりになります。イエスは言われました。「わたしがこれらのことを話したのは、……あなたがたの喜びが満ちあふれるためである。」（ヨハネ 15：11）主に向かって一步一步進む度に、御霊<sup>みたま</sup>が身近に感じられるようになり、聖約による神との関係が強くなっていきます。

しかし、だからといって、その道に問題がまったく起こらないわけではありません。また、その道を完全にまっすぐに歩める人はどこにもいないため、自分が向かっている方向を常に確認し、神の戒めを守ってください。神と交わした聖約を守り、さらなる聖約を交わす備えをしてください。聖約は、あなたを天の御父と救い主に結びつけてくれます。聖約はまた、日々の生活で受ける神の力を増し加え、永遠の命を受けるための備えとなります。

あらゆる選択肢の中で最も重要なのは、イエス・キリストに従うという選択です。主こそ、青少年の強さであり、主の福音は、天の御父のみもとに帰る喜びに満ちた道なのです。





## 付録

聖約の道において自分がどのくらい進歩しているのか評価する一つの方法は、以下の質問について深く考えることです。これらの質問は、神殿推薦状を受けるための面接をするときに尋ねられる質問ですが、面接を受けるまで待つ必要はありません。ぜひ、自分自身の霊的な健康診断を行ってください。若い女性のテーマ、アロン神権定員会のテーマ、十戒も、自己評価をするうえで役立つツールとなるでしょう。



### 青少年の神殿推薦状の質問

あなたは永遠の父なる神とその御子イエス・キリストと聖霊<sup>あかし</sup>に対して、信仰と証を持っていますか。

イエス・キリストの贖罪<sup>しよくざい</sup>と、あなたの救い主、贖い主<sup>あがな</sup>としてのイエス・キリストの役割に対して、証を持っていますか。

イエス・キリストの福音の回復に対して、証を持っていますか。

末日聖徒イエス・キリスト教会の大管長を預言者、聖見者、啓示者として、また、すべての神権の鍵を行使する権限を託された、地上で唯一の人として支持していますか。大管長会および十二使徒定員会の会員を預言者、聖見者、啓示者として支持していますか。教会のそのほかの中央幹部と地元の指導者を支持していますか。

すべてのことが主の前に「清く行われ」なければならないと（教義と聖約 42：41）、主は言われました。あなたは思いと行いにおいて道徳的に清くあるよう努めていますか。純潔の律法に従っていますか。

家族やほかの人々と個人的に、また公に接するときに、イエス・キリストの教会の教えに従っていますか。





末日聖徒イエス・キリスト教会の教えや慣行や教義に反する教え、慣行、教義を支援したり、奨励したりしていませんか。

家庭でも教会でも安息日<sup>あんそくにち</sup>を聖く<sup>きよ</sup>保ち、出席すべき集会に出席し、備えをしてふさわしい状態で聖餐<sup>せいさん</sup>を受け、福音の律法と戒めに調和した生活をするよう努めていますか。

あなたが行うすべてのことに正直であるよう努めていますか。

什分<sup>じゅうぶん</sup>の一を完全に納めていますか。

知恵の言葉について理解し、それに従っていますか。

悔い改めの一部として神権役員のもとで解決する必要がある重大な罪はありませんか。

あなたは自分には、主の宮に参入して神殿の儀式を受ける資格があると思いますか。

## 若い女性のテーマ

わたしは天の両親から愛されている娘であり、わたしには神から受け継いだ特質と永遠の行く末があります。

わたしはイエス・キリストの弟子として、主に似た者となるよう努力します。個人の啓示を求め、それに従って行動し、主の聖なる御名により、人々にミニスタリングします。

わたしはいつでも、どのようなことについても、どのような所にいても、神の証人になります。

わたしは昇栄にふさわしい人となるために努力する中で、悔い改めの賜物<sup>たまもの</sup>を大切にし、日々進歩しようと努めます。わたしは信仰により、家庭と家族を強め、神聖な聖約を交わして守り、聖なる神殿の儀式と祝福を受けます。

## アロン神権定員会のテーマ

わたしは神から愛されている息子です。神はわたしの行う業を備えておられます。

わたしは心と、勢力と、思いと、力を尽くして神を愛し、交わした聖約を守り、神の神権を使って、家族をはじめ、人々に奉仕します。

わたしは日々奉仕し、信仰を働かせ、悔い改め、成長するよう努めるとき、神殿の祝福と永続する福音の喜びを得るにふさわしくなります。

わたしはイエス・キリストの真の弟子になることによって勤勉な宣教師、忠実な夫、愛に満ちた父親になるよう備えます。

わたしはすべての人に、キリストのもとに来て主の贖いの祝福を受けるよう招くことにより、救い主の再臨に世を備える助けをします。

## 十戒

あなたはわたしのほかに、なにものをも神としてはならない。

あなたは自分のために、刻んだ像を造ってはならない。

あなたの神の名を、みだりに唱えてはならない。

安息日を覚えて、これを聖とせよ。

あなたの父と母を敬え。

あなたは殺してはならない。

あなたは姦淫<sup>かんいん</sup>してはならない。

あなたは盗んではならない。

あなたは偽証してはならない。

あなたはむさぼってはならない。

出エジプト 20：3 - 17 参照

