第３日

参加者の朝のディボーショナル 31
福音研究 32
セッションディレクター夫妻のモーニングサイド 34
『わたしの福音を宣べ伝えなさい』の活動 35
福音を分かち合う活動 37
ゲームナイト 54
振り返り会 57

PD60002659_300_FSY ParticipantHdbk 04.indd 30 2017/06/20 18:07

参加者の朝のディボーショナル

朝のディボーショナルの進行役を依頼されたら，次のことをします。

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. 短い霊的な話を分かち合う。例えば，以下のようなことができるでしょう。
   - 好きな聖句を分かち合う。
   - その聖句が自分にとって大切な理由を説明する。
   - その聖句に関連する個人的な経験について簡単に話す
   - その聖句に含まれる真理について証する。
     霊的な話を選ぶのに助けが必要な場合は，担当のカウンセラーに提案してもらうとよいでしょう。
4. カウンセラーに，その日の発表事項を伝えてもらう。

PD60002659_300_FSY ParticipantHdbk 04.indd 31 2017/06/20 18:07

福音研究

聖文を当てはめる

グループディスカッション

聖文の中であなたが心から共感する人物はだれかをグループの人に言う（例えば，戒めを守っていることで迫害を受けたニーファイに，あなたは共感を抱くかもしれません）。どうしてあなたはこの人物に共感しました。彼または彼女の模範から何を学びましたか。

グループで 1 ニーファイ 4：1 － 3 を読み，ニーファイがどのように聖文を自分の状況に当てはめたかを見つけます。そのことはニーファイにとって，どのように助けとなったでしょうか。あなたの生活において，聖文の物語が助けになったのはいつだったでしょうか。

個人学習

自分で選んだ聖句を読みます（あるいはマタイ 14：22 － 32 または 1 ニーファイ 2 章を読んでもよい）。読んでいる間，次のように自問してみてください。

- 天の御父はこの話からわたしに何を学ぶよう望んでおられるだろうか。
- その話を自分自身が実際に体験していると想像してみるとき，何を学べるだろうか。
- この話やこれらの教えは，現在の自分の生活にどのように当てはまるだろうか。

分かち合う

個人学習を通して学んだことをグループで分かち合います。今後福音を研究するときに，聖文を自分に当てはめるために何をしますか。

さらに学ぶために

マタイ 7：24 － 27

1 ニーファイ 19：20 － 23

2 ニーファイ 6：5

2 ニーファイ 11：2，8

PD60002659_300_FSY ParticipantHdbk 04.indd 32 2017/06/20 18:07

引用

「わたしたちは『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』（1 ニーファイ 19：23）べきです。聖文を自分に当てはめるとは，聖文に記されている事柄がいかに今日のわたしたちを取り巻く環境に似通ったものであるかを理解し，また教えられている原則がわたしたちの生活といかに関連が深いかを示すことです。……

『この記録を書いた預言者は，そこからわたしたちに何を学んでほしいと望んだのだろうか』『こうして特別に詳細を書き加えた理由は何だったのだろうか』という質問をしながら，わたしたちの生活にいくらでも聖文を当てはめることができます。例えば，エノスの逸話についてこうした質問をすると，祈りに関する自分の経験に当てはめることができると気づくのです。祈りには努力が要ることや，天の御父はわたしたちの祈りにこたえてくださることを学ぶことができます。」（『教師，その大いなる召し』170 － 171 ページ参照）

PD60002659_300_FSY ParticipantHdbk 04.indd 33 2017/06/20 18:07

セッションディレクター夫妻のモーニングサイド

ノート：

PD60002659_300_FSY ParticipantHdbk 04.indd 34 2017/06/20 18:07

3

『わたしの福音を宣べ伝えなさい』の活動

レッスン：

ノート：

PD60002659_300_FSY ParticipantHdbk 04.indd 35 2017/06/20 18:07

レッスン：

ノート：

PD60002659_300_FSY ParticipantHdbk 04.indd 36 2017/06/20 18:07

「福音を分かち合う」の活動

（参加者が互いに教え合う）

ノート：

PD60002659_300_FSY ParticipantHdbk 04.indd 37 2017/06/20 18:07

何を研究し，教えたらよいでしょうか

本章のレッスンには，基本的な教義と原則と戒めが記されています。これらを学び，信じ，大切にし，実践し，教えてください。それらは生ける預言者と使徒たちから，教えるよう指示されている事柄です。レッスンは，人々にキリストの教義をはっきりと理解させることができるように構成されています。

本章で採り上げるレッスンは以下のとおりです。

- イエス・キリストの福音の回復に関するメッセージ
- 救いの計画
- イエス・キリストの福音
- 戒め
- 律法と儀式

バプテスマを受けるまでに最初の4つのレッスンを教えてください。あなたの教える人々がレッスンに記されている事柄を決意・実行し，バプテスマと確認を受けるための条件を満たすようにしてください。

バプテスマを受けるまでのレッスンは，ワード宣教師と会員たちの助けを受けながら専任宣教師が中心となって実施します。新会員はバプテスマを受けた後に，最初の4つのレッスンをもう一度受け，さらに「律法と儀式」のレッスンを受けます。ワード指導者は，これらのレッスンを専任宣教師とワード宣教師のどちらが中心となって教えるかを決め，レッスンが確かに行われるようにします。また専任宣教師がどれほどの期間レッスンに携わるかも決定します。新会員がこれらのレッスンの決意事項を守るよう励ましてください。

また，個人学習や同僚との勉強会，ディストリクト・ミーティングやその他の訓練の場でこれらのレッスンを活用してください。聖文を研究し，レッスンで採り上げられている教義を心の中に大切に蓄えるなら，御霊（みたま）は，あなたが何を話し，何を行うべきかを，必要なそのときに知らせてくれるでしょう。こうして教えていることが真実であるという証（あかし）を人々が得られるよう助けるのです。

あなたは宣教師として，心から，また御霊（みたま）によって教えるという大きな責任を担っています。大管長会と十二使徒定員会はこのようにはっきりと言いました。「わたしたちの目的は，宣教師と教える人々が，ともに御霊に導かれるような方法によって，回復された福音のメッセージを教えることである。〔レッスン〕の概念を学ぶことは必要不可欠であるが，暗記したことをそのまま教えてはならない。御霊によって促されたときに，宣教師は，ためらわずに自分の言葉で話す

メモ

© 1988 Del Parson　絵の一部は切り取られています。

PD60002659_300_FSY ParticipantHdbk 04.indd 38　2017/06/20 18:07

3　研究し，教える

メモ

べきである。暗記した言葉をそのまま言うのではなく，心を込めて自分の言葉で話す。レッスンの順序から離れて，求道者の関心と必要に応じて，御霊に導かれるままに進めてもよい。自分自身の確信とともに，自分の言葉で話し，教えていることが真実であることを証する。」（「伝道活動に関する声明」大管長会からの手紙，2002年12月11日付参照）同僚とともにレッスンを研究し，教える準備をするとき，これらの指示をしっかりと心に留めておいてください。これらのレッスンに含まれているすべての教義を教えるようにしてください。

御霊の導きを受けないかぎり，最初の3つのレッスンは，本書に記されている順序に従ってすべての内容を教えます。適切であれば幾つかの戒めを含めたり，別個のレッスンとして教えたりしてもよいでしょう。

各レッスンにはバプテスマの面接の質問，決意事項，宣教師が教えるべき教義の概要が記されています。教義を十分に学んでください。教える人々が決意をし，それを守り続けるよう助けることに絶えず気持ちを集中させてください。教える人々をバプテスマと確認に備えさせるためにバプテスマの面接の質問を活用します。レッスンには教えるためのアイデアも記されています。これらの提案を活用して，準備し教える方法をさらに充実させてください。

暗記の果たす役割

レッスンで使えるように聖句を暗記します。各レッスンの教義上の要点を順序立てて暗記するよう決意してください。外国語を学んでいる宣教師は，レッスンを教える準備として言語学習に取り組んでください。レッスンに出てくる単語，語句，文型，教義にかかわる短い文章を暗記すべきですが，その内容を十分に自分のものにしてから覚えます。レッスン全体を丸暗記してはなりません。

明確に教える

最初の3つのレッスンの最後には，教える人々にとってなじみがないと思われる用語の一覧があります。これらの言葉を簡潔に定義する方法を習得してください。教えるときには，メッセージをできるだけ分かりやすくすることを心がけましょう。

聖文研究

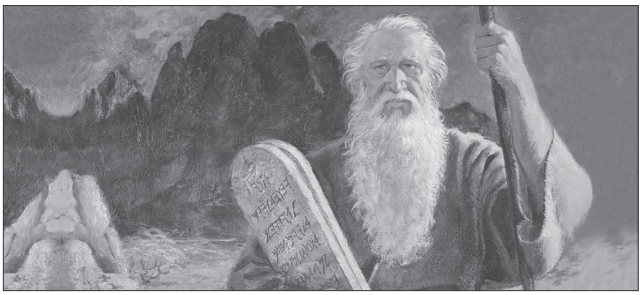
あなたは何を教えるよう指示されているでしょうか。
モーサヤ18：18－20　教義と聖約43：15－16　教義と聖約52：9

レッスンで採り上げられている教義を研究しなければならないのはなぜでしょうか。
アルマ17：2－3　教義と聖約84：85

PD60002659_300_FSY ParticipantHdbk 04.indd 39　2017/06/20 18:07

戒め

バプテスマと確認に備える



このレッスンを教えるにあたって

このレッスンで採り上げられている戒めを教える方法は，たくさんあります。例えば，このレッスンに記されている幾つかの戒めを，最初の3つのレッスンの一部として教えるか，一つのレッスンとして幾つかの戒めを教えてもよいでしょう。求道者の必要と御霊の指示に従って決めてください。

教える準備

戒めを教える目的は，人々がバプテスマと確認に備えるに当たり，イエス・キリストを信じる信仰を働かせ，悔い改めることで，福音に従った生活ができるよう助けることです。戒めに従うことにより，人々は福音に対する証を強めます。そして，「打ち砕かれた心と悔いる霊」を持っていることを表し，すべての罪を悔い改めるようになるのです（モロナイ6：1－4；教義と聖約20：37参照）。

このレッスンは，これまでの3つのレッスンとは構成が異なります。これまでのレッスンでは，イエス・キリストの福音の基本を成す教義を扱ってきました。このレッスンでは，福音の原則を生活の中で実践するために，神がお与えになった具体的な戒めについて説明します。

このレッスンを教える方法はたくさんあります。どのような方法で教えるかは，求道者の必要と御霊の指示に従って決めてください。どうしたら求道者が福音に従って生活できるようになるかを，絶えず考えて祈ってください。以下のアイデアを参考にします。

- 幾つかの戒めを，レッスン3までのレッスンの一部として教えます。その際，アルマ12：32で教えられている原則，「神は，贖いの計画を人々に示された*後*，……戒めを彼らに与えられた」（強調付加）ことを忘れてはなりません。祈りや聖文研究など特定の戒めは，レッスン3までの中で教えるとよいでしょう。ほかの戒めは，レッスン3までの中で採り上げられている，福音の教義的な基礎を築いてから教えるとよいでしょう。
- 二つか三つの戒めを単独のレッスンとして教えます。
- 一つの戒めを単独のレッスンとして教えます。

メモ

PD60002659_300_FSY ParticipantHdbk 04.indd 40　2017/06/20 18:07

メモ

- 福音に関連づけながら戒めを教えます。イエス・キリストの福音に関するレッスンを簡単に復習してから，一つまたは複数の戒めを教えます。こうすることで求道者は，バプテスマと確認に備えるに当たって，救い主への信仰を働かせ，悔い改めることが，戒めとどう関連づいているかを理解できるのです。イエス・キリストの福音を，生活のパターンとしてとらえるときに，彼らの生活は豊かに祝福されます。

何回かの少ない訪問で教えることができる求道者もいれば，多くの訪問を必要とする求道者もいます。あなたは，人々がバプテスマと確認に十分に備えられるよう，臨機応変に，最適な方法でレッスンを教えることができます。あなたは本書に記されていることをすべて教えるだけでなく，人々がイエス・キリストを信じる信仰を持ち，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によって，キリストのもとに来るよう助ける必要もあります。

レッスンの時間は，ほとんどの場合，45分を超えてはなりません。教える時間がわずかしかないこともあるでしょう。そのような場合は，教える内容を幾つかに分けて，短いレッスンを何度も行う必要があるでしょう。

このレッスンは，いろいろな方法で教えることができます。どの戒めを，いつ，どれだけの時間を取って教えるかは，求道者の必要と御霊の導きに従うことにより最もよく決めることができます。

戒めと決意事項について学ぶ

このレッスンを研究するときは，以下のパターンに従ってください。

- 戒めを説明している項目を研究し，3つから5つの要点を含めた，簡単なレッスンプランを書き出します。
- 同僚を相手に2，3分の短いレッスンを教えます。どのように決意事項を勧め，求道者の問題を解決するか練習します。
- 求道者が受け入れた決意事項をフォローアップする方法について話し合います。

従順

神様は，わたしたちのために戒めを与えられます。戒めは，わたしたちが幸せな生活を送れるように，愛ある天のお父様が与えられた指示です。神様はまた，人に選択の自由を与えられました。選択の自由とは，善と悪を選ぶ力とそれを選ぶ機会のことです。神様に従うとき，わたしたちは御霊の導きに従って，神様の御心にかなったことを選びます。戒めに従順であるなら，この世で平安を得ます。そして次の世では，永遠の命を受けることができます。従順であるとき，わたしたちは神様を愛していることを示します。しかし従順でないとき，わたしたちは悲しみを受けます。

天のお父様はわたしたちの弱さを御存じです。そして，忍耐強く見守ってくださいます。わたしたちが戒めに従うために努力するときに，天のお父様は祝福してくださいます。天のお父様は，わたしたちがお父様に従うことを期待しておられます。お父様に従うなら，祝福があるからです。

聖文研究

選択の自由

2ニーファイ2：26－29　教義と聖約58：26－29　『聖句ガイド』「選択の自由」の項
アルマ12：31　教義と聖約82：8－10

従順

教義と聖約130：20－21　ヨハネ14：15，21　伝道12：13

決意

- 神の律法に従っていただけますか。

PD60002659_300_FSY ParticipantHdbk 04.indd 41　2017/06/20 18:07

しばしば祈る

わたしたちは神様に祈るように命じられています。いつでも，どんなときも祈ることができます。主は，朝と夜に，独りで，また，家族と一緒にひざまずいて祈るように教えておられます。天のお父様は，祈りを聞いて，こたえてくださいます。毎日祈るとき，わたしたちは，神様の導きと祝福を受けます。わたしたちは，いつも心から祈らなければなりません。また，「誠意をもって」祈らなければなりません。それは，受けた答えに従って，必ず行動するという意味です。

わたしたちはイエス・キリストの御名によって，天のお父様に信仰をもって祈ります（モーセ5：8参照）。神様はわたしたちの天のお父様です。そしてわたしたちは神様の子供ですから，神様はわたしたちの祈りにこたえてくださいます。祈るときは，まず天のお父様に呼びかけます。そして，「イエス・キリストの御名によってお祈りします。アーメン」という言葉で終わります。祈りの中で，わたしたちは，愛する天のお父様に何でも正直に話します。自分が受けている祝福を感謝します。神様を愛していることを伝えることもできます。また，わたしたちが必要な助けや，守り，指示を願い求めます。

信仰をもって，心から，誠意をもって祈るとき，わたしたちは，生活の中で神様の影響を感じます。神様は，毎日わたしたちを導き，正しいことを選べるように助けてくださいます。慰めと平安を与えてくださいます。また，危険を知らせ，誘惑に立ち向かう力を与えてくださいます。神様は，わたしたちの罪を赦してくださいます。わたしたちは，神様を身近に感じます。わたしたちは，生活の中に神様の影響があることを認めて，御霊の静かな細い声を聞くように努力しなければなりません。

聖霊が真理を教えてくださるとき，わたしたちはそれが分かります。わたしたちの思いが強められ，高められます。心に光が注がれます。新しい知識が与えられます。わたしたちの心に平安と，喜びと，愛が生まれます。そして，正しいことを行って，人々を助けたいと願います。この気持ちを言葉で表すのは難しいですが，感じればそれが分かります。

聖文研究

2ニーファイ32：8－9
エノス1：1－12
アルマ34：17－28
モロナイ10：3－5
教義と聖約6：22－23
教義と聖約8：2－3
教義と聖約9：7－9
教義と聖約19：28
列王上19：11－12
『聖句ガイド』「祈り」の項

決意

- 個人として，また家族として，毎日ひざまずいて祈っていただけますか。

聖文を研究する

聖文とは，神様がその子供たちと 交わられた記録です。預言者が聖霊の導きによって記録しました。わたしたちは信仰をもって，神様が明らかにされた言葉を研究し，信じ，従うことで信仰を示します。わたしたちは真理を理解するために熱心に聖文を調べます。聖文は啓示への扉を開いて，わたしたちが何をするべきか，また，どのような人になるべきかを教えてくれます。わたしたちが神様の言葉をよく調べるのはそのためです。また，わたしたちは，イエス・キリストとその福音について知るために聖文を調べます。イエス・キリストを信じる信仰は，神様から与えられる賜物です。この賜物は，神様の言葉と福音を研究し，行うことによって与えられます。教会で認められている聖文は，標準聖典と呼ばれています。それは，聖書，モルモン書，教義と聖約，高価な真珠です。わたしたちは，これらの聖文を，毎日研究する必要があります。

メモ

PD60002659_300_FSY ParticipantHdbk 04.indd 42　2017/06/20 18:08

メモ

聖文研究

1ニーファイ19：22－23
2ニーファイ9：50－51
2ニーファイ25：26
2ニーファイ29：1－13
2ニーファイ31：19－20
2ニーファイ32：3－5
アルマ32：28－30
ヨハネ5：39
ヨハネ20：31
2テモテ3：14－17
2ペテロ1：20－21

決意

- 個人として，また家族として，毎日聖文を読んでいただけますか。

安息日を聖く過ごす

わたしたちは安息日をどのように過ごすかで，神様を敬い，礼拝する気持ちを表します。わたしたちは安息日を聖く過ごすことによって，喜んで聖約を守ることを神様に示します。毎週，安息日に主の家に行って礼拝します。そして聖餐を受けて，イエス・キリストと，主の贖いを思い起こします。また，聖約を新たにして，罪と過ちを喜んで悔い改めます。

安息日には，仕事を離れて休みます。教会の集会に出席して，一緒に礼拝することにより，互いに強め合います。友達や家族と一緒に過ごすことにより，新しい力をもらいます。聖文を研究し，回復された福音についてもっと学ぶことにより，信仰が強くなります。

人々が安息日を聖く過ごさなくなると，社会や国で宗教を大切にする気持ちが弱くなります。そして生活のいろいろなところで悪い影響が出てきます。安息日を聖く過ごすことで得られる祝福がなくなってしまいます。安息日には，買い物を控えるべきです。また，商売やスポーツなどを控えるべきです。それらは現在一般的に行われていますが，安息日を汚します。

この聖なる日に，末日聖徒は，この世のことから離れます。そして，礼拝と感謝と奉仕の心を持ち，安息日にふさわしい活動を家族と一緒に行います。安息日に，主の御霊にふさわしい活動を行うようにするなら，教会の会員は喜びと平安をたくさん受けることができます。

聖文研究

3ニーファイ18：1－25
教義と聖約59：9－15
出エジプト20：8－11
出エジプト31：12－17
イザヤ58：13－14

教会で求道者や会員と一緒に座る

聖餐会やステーク大会に出席するとき，宣教師は同僚とともに，求道者，最近改宗した人，会員たちと一緒に座ります。ほかの宣教師たちと一緒に座るべきではありません。

決意

- 安息日を，聖く過ごしていただけますか。
- ふさわしい状態で聖餐を受けられるよう，準備していただけますか。

該当するバプテスマの面接の質問

- 毎週聖餐を受け，教会員に奉仕することも含め，安息日についてどのように理解していますか。○○さんは〔バプテスマを受ける前から〕この律法に進んで従いますか。

PD60002659_300_FSY ParticipantHdbk 04.indd 43　2017/06/20 18:08

メモ

バプテスマと確認

わたしたちはバプテスマと確認を通して，神様の道に入りたいと望んでいることを示します。バプテスマと確認の儀式を受けるとき，わたしたちは神様と聖約します。わたしたちはその聖約の中で，イエス・キリストの御名を受け，いつもイエス・キリストを覚え，イエス・キリストの戒めを守ることを約束します。またいつでも神様の証人になり，助けを必要としている人を助けることを約束します（モーサヤ18：8－9参照）。すると神様は，わたしたちがいつも聖霊と一緒にいられることを約束してくださいます。また，わたしたちの罪が赦され，わたしたちが新しく生まれることを約束してくださいます。

決意

- バプテスマと確認の儀式を受けていただけますか。
- バプテスマ会に，求道者（福音に興味がある人）を招待していただけますか。
- できれば，だれかの確認の儀式が行われる聖餐会に，求道者（福音に興味がある人）を招待してください。

該当するバプテスマの面接の質問

- すべてのバプテスマの面接の質問

バプテスマの勧め

バプテスマと確認の勧めは，次のように，具体的，かつ単刀直入でなければなりません。「イエス・キリストの模範に従って，神の神権の権能を持つ人から，バプテスマを受けていただけますか。（○月○日）にバプテスマ会が予定されています。この日にバプテスマを受けるよう準備してくださいますか。」

預言者に従う

真理とは，現在ある，過去にあった，また未来にあるとおりの物事についての知識です。真理は，状況や時間で変わることがありません。時代も文化も関係ありません。すべての真理は神様から出ています。神様が教えてくださるのは真理だけです。ですから，わたしたちは神様に信仰を持つことができるのです。神様は，すべての子供たちが真理を知るように望んでおられます。その理由で，神様は，救いに必要な真理を預言者と使徒を通して明らかにしておられるのです。神様は，聖文と個人の啓示を通して，わたしたちに個人的に真理を示してくださいます。

預言者は神様から選ばれ，召された正しい人で，強い信仰を持っています。主は聖霊を通して，預言者に真理を明らかにされます。主は，すべての人に真理を教えるように，預言者に命じておられます。預言者を通して明らかにされた神様の言葉を信じるなら，祝福を受けます。

キリストの教会は，使徒や預言者という土台の上に建っています。使徒や預言者は，啓示を受けて教会を導きます。主は，ジョセフ・スミスを預言者として召されました。今は最後の神権時代ですが，ジョセフ・スミスは，この神権時代の最初の預言者として，また頭として召されました。今日，ジョセフ・スミスに続く後継者たちが末日聖徒イエス・キリスト教会を導いています。彼らも預言者であり，使徒です。今の大管長は，生ける預言者です。わたしたちは，神様が選ばれた預言者を信じなければなりません。また，預言者が神様から召されていることを確信して，その教えに従わなければなりません。

わたしたちは，集会などで教会の指導者を支持する機会がよくあります。「支持する」とは，支えることです。わたしたちは自らを備える必要があります。そうすれば，預言者や使徒が語るときに，聖霊によって彼らの教えが真実であることが分かります。そして彼らの勧告に従う決心ができます。

生ける預言者と使徒の勧告を聞き，従うなら，いつも正しい道にいることができます。この世の中ではどんどん価値観が変わりますが，生ける預言者の教えは永遠の真理の錨となります。そ

PD60002659_300_FSY ParticipantHdbk 04.indd 44　2017/06/20 18:08

メモ

して，わたしたちが惨めにならないように，悲しくならないように助けてくれます。この世の混乱と争いに負けることもありません。神様の御心を行っているという確信をもって生活することができます。

聖文研究

モーサヤ15：11－12	教義と聖約21：1－7	エペソ2：19－20
アルマ13：1－16	教義と聖約136：37－38	エペソ4：11－14
3ニーファイ12：1－2	ヨハネ15：16	ヘブル5：4
教義と聖約1：37－38	使徒10：34－44	アモス3：7

決意

- ビショップに会っていただけますか。
- 教会の指導者の勧告を支持して従っていただけますか。

該当するバプテスマの面接の質問

- あなたは〔現在の預言者〕が神の預言者であることを信じていますか。そのことはあなたにとってどのような意味がありますか。

十戒を守る

天のお父様は，わたしたちに戒めをお与えになります。天のお父様はわたしたちに，喜び，良心の安らぎ，いつまでも続く幸福などの祝福を与えたいと願っておられます。戒めは，わたしたちがそれらの祝福を受けるために何を行い，何を避けるべきかを教えてくれます。神様はモーセに，民を導くために十戒を授けられました。

- 「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。」（出エジプト20：3）ほかの「神」には財産，権力，名声などが含まれる。
- 「あなたは自分のために，刻んだ像を造ってはならない。」（出エジプト20：4）
- 「あなたは，あなたの神，主の名を，みだりに唱えてはならない。」（出エジプト20：7）
- 「安息日を覚えて，これを聖とせよ。」（出エジプト20：8）
- 「あなたの父と母を敬え。」（出エジプト20：12）
- 「あなたは殺してはならない。」（出エジプト20：13）
- 「あなたは姦淫してはならない。」（出エジプト20：14）
- 「あなたは盗んではならない。」（出エジプト20：15）
- 「あなたは隣人について，偽証してはならない。」（出エジプト20：16）
- 「あなたは……むさぼってはならない。」（出エジプト20：17）

わたしたちは，今もこの十戒を守ります。十戒は，神様を礼拝し，敬うよう教えています。また，わたしたちが，互いにどのように接したらよいかを教えています。

PD60002659_300_FSY ParticipantHdbk 04.indd 45　2017/06/20 18:08

なにものをも神としてはならない

多くの文化には，神や先祖を思い起こす物を所有したり，それらに敬意を表したりする習慣があります。像や宗教上の象徴，小型の祭壇なども，礼拝の儀式の対象となることがあります。主は，偶像を礼拝してはならないと命じておられることを理解するよう助けてください。礼拝や祈りの対象とする物を，家庭から取り除くよう勧めます。天の御父とイエス・キリストに信仰を向けて，礼拝するよう助けるのです。回復されたイエス・キリストの福音は，生けるキリストを中心としていることを教えてください。

回復された福音において，主は，どのようにして御自身を覚えたらよいかを教えておられます。わたしたちは，祈り，聖餐（せいさん），神殿での礼拝を通して，主を思い起こします。具体的な事例については，伝道部会長の指示を仰いでください。

聖文研究

モーサヤ13章
教義と聖約59：5－6
マタイ22：36－40
出エジプト20：1－17
申命5：6－21

決意

- 十戒を守っていただけますか。

純潔の律法を守る

神様は純潔を喜び，性的な罪を嫌われます。純潔を守ることには，結婚する前に決して性的な関係を持たないこと，また，結婚した後は，伴侶（はんりょ）以外といかなる性的な関係も持たないこと，伴侶に対して心から誠実であることが含まれます。純潔の律法を守る人は，自制心を持ち，強さを得ることができます。また，家族の中で自信と信頼を得ます。生活の中で，聖霊の力をもっと強く感じることができます。この律法を破る人は，恥ずかしい気持ちと罪悪感をいつまでも持つことになります。それは人生の重荷になります。

純潔を守るためには，思いと行いが誠実でなければなりません。清い思いを持ち，服装と言葉と行動が慎み深くなければなりません。どのような形のポルノグラフィーも避けなければなりません。神様が与えてくださった生殖の力と，わたしたちの体を神聖に扱う必要があります。バプテスマを受けたいと願う人は，純潔の律法を守らなければなりません。この律法は，正式に結婚している男女の間以外では，どのような性的な関係も持ってはならないと教えています。また，中絶やホモセクシャル，バイセクシャルなどの同性愛にかかわることも禁止されています。性的な罪を犯した人は，悔い改めて赦（ゆる）しを受けることができます。

同棲（どうせい）生活を送っている男女

一緒に住んでいて，結婚していない男女は，まず結婚するか，別居して離れなければバプテスマを受けることができません。また，同時に一人以上の人と結婚している人は，バプテスマを受けることができません。それぞれのケースについては，伝道部会長に相談してください。

聖文研究

モルモン書ヤコブ2：28
モーサヤ13：22
アルマ39：3－5
3ニーファイ12：27－30
教義と聖約42：22－24
教義と聖約63：16
マタイ5：27－28
ローマ1：26－32
エペソ5：3－5

メモ

PD60002659_300_FSY ParticipantHdbk 04.indd 46　2017/06/20 18:08

メモ

決意

- 純潔の律法に従って生活していただけますか。

該当するバプテスマの面接の質問

- 法的に結婚をした男女間の結びつき以外のあらゆる性的関係を禁じる純潔の律法についてどのように理解していますか。○○さんは〔バプテスマを受ける前から〕この律法に進んで従いますか。
- これまで堕胎や同性愛にかかわったことがありますか。〔注意──この質問に「はい」と答えた人は，バプテスマを受ける前に伝道部会長の面接を受けなければなりません。〕

知恵の言葉に従う

主は預言者ジョセフ・スミスに，健康の律法を明らかにされました。それは知恵の言葉と呼ばれています。知恵の言葉は，体のために取るべきものと，取るべきではないものについて教えています。この律法は，体の健康のために，また悪の力から逃れるために与えられました。これを守る人は，健康と強さが約束されます。また悪から守られ，霊的な真理を受け入れやすくなります。

わたしたちの体は神聖です。大切にして，敬わなくてはなりません。知恵の言葉は，健康によい物を食べるように教えています。また，何を取ってはならないかをはっきりと教えています。それは，アルコール，たばこ，茶，コーヒーなどの有害な物です。そのほか，どのような形の有害な薬物（ドラッグ）も取ってはなりません。バプテスマと確認の儀式を受けたいと願う人は，これらの物をやめなければなりません。知恵の言葉に従う人は，霊的な真理を受け入れやすくなります。

伝道地の文化で取られている物が知恵の言葉に反するかどうかは，伝道部会長に聞いてください。

常用癖を克服する

次に挙げる原則に従えば，喫煙，アルコールなどの習慣を克服できずにいる人たちを，上手に助けることができます。以下の提案は，特に知恵の言葉に応用するものですが，ほかの常用癖にも，応用することができます。

1. 知恵の言葉を，いつから，どのような方法で守るか，目標を立ててもらう。
2. 知恵の言葉を守れるよう，個人的に祈り，本人と一緒にいるときにも祈る。
3. 失敗しても，必ずできるという態度で励ます。
4. 引き続き福音を教え，祈りと信仰を通して力を得る方法を教える。
5. 教会の集会に定期的に出席して，知恵の言葉を守り，同じ常用癖を克服した人々と親しくなれるように助ける。
6. 適切であれば，神権の祝福を授けることを申し出る。
7. 有害な物質を，家に置かないように勧める。

常用癖を克服することに関するさらなる指示は，本書第10章を参照してください。

聖文研究

教義と聖約89章　　1コリント3：16－17　　1コリント6：19－20

PD60002659_300_FSY ParticipantHdbk 04.indd 47　2017/06/20 18:08

決意

- 知恵の言葉に従って生活していただけますか。

該当するバプテスマの面接の質問

- 知恵の言葉についてどのように理解していますか。あなたは〔バプテスマを受ける前から〕この律法に進んで従いますか。

什分の一の律法を守る

末日聖徒イエス・キリスト教会の会員になると，大きな祝福があります。その中の一つは，什分の一を払うことにより，神様の王国が成長するのを助けられることです。什分の一は神聖な律法です。古代から行われていました。例えば，旧約聖書の預言者アブラハムは，全財産の10分の1を払いました（アルマ13：15参照）。

主は，什分の一を払う人にこう約束されています。「天の窓を開いて，あふるる恵みを，あなたがたに注ぐ。」（マラキ3：10）この神聖な律法に従うなら，物質的，または霊的に祝福を受けるでしょう。

什分の一とは，10のうちの1を意味します。主は，わたしたちが祝福を受けられるように，収入の10分の1を払うように命じられました。什分の一を払うことによって，主の王国を建てる助けができます。主にお支払いする什分の一は神聖なものです。什分の一を払うことによって，主を敬うことを示します。神様は，正直に什分の一を払う人を豊かに祝福すると約束しておられます。什分の一を払わない人は，神様の物を盗んでいます（マラキ3：8参照）。ほんとうは主にお返しすべきものを返していないからです。わたしたちは，まず，神様の国を求めなければなりません。什分の一も，神様の国を求める方法の一つです。什分の一を払うことによって，わたしたちは信仰を示します。そして神様と神様の業への信仰を見える形で示すのです。

什分の一基金は，教会の活動を支えるために使われます。神殿や集会所の建設と維持，世界中で福音を伝えること，神殿や家族歴史を行うことなど，世界中で行われている多くの活動のために使われます。什分の一は，地元の教会指導者には払われません。どのような形でも，地元の指導者がそのお金を受けることはありません。

地元の教会指導者は，受け取った什分の一を，毎週教会本部に送ります。神聖な什分の一基金をどのように使うかは，大管長会，十二使徒定員会，管理ビショップリックで構成される評議会が決めます。

聖文研究

什分の一

教義と聖約119章　　ヘブル7：1－2　　レビ27：30－33
教義と聖約120章　　創世14：18－20　　マラキ3：7－12

信仰

3ニーファイ13：33　　エテル12：6

決意

- バプテスマを受けた後に，什分の一の律法に従っていただけますか。

該当するバプテスマの面接の質問

- 什分の一の律法についてどのように理解していますか。あなたはこの律法に進んで従いますか。

メモ

PD60002659_300_FSY ParticipantHdbk 04.indd　48　　2017/06/20　18:08

メモ

断食の律法を守る

断食という神様の戒めを守る人は，大きな祝福を受けます。断食とは，一定の時間，何も食べない，また何も飲まないことです。普通，わたしたちは毎月第1日曜日に断食します。この特別な日に，わたしたちは続けて2回食事を取りません。そして祈り，証をします。断食と祈りは一緒にします。信仰をもって断食して，祈るなら，祈りの答えと主からの祝福をもっと受けやすくなります。主は，いつもわたしたちを導いてくださることを約束しておられます。断食して祈るときは，具体的な目的を持つ必要があります。断食は個人的で，霊的なことです。食べ物や飲み物を取らないということばかりに思いがいかないようにしてください。

ほんとうの信仰を持つとは，貧しい人々に親切にすることでもあります。わたしたちは，貧しい人々が物質的，また霊的に満たされるよう助けなければなりません。断食するとき，わたしたちは貧しい人や，助けを必要としている人を助けるために教会に献金します。これは断食献金といいます。断食した2回分の食事のお金を献金します。それ以上のお金を献金することもできます。できるかぎりたくさん，惜しみなく献金するように勧められています。貧しい人に親切にすることによって，わたしたちはバプテスマの聖約を守り，罪の赦しを保つことができます。

聖文研究

断食

オムナイ1：26
アルマ5：45－46
アルマ6：6
アルマ17：2－3
モロナイ6：5
教義と聖約59：12－16
教義と聖約88：76
マタイ6：1－4，16－18
イザヤ58：6－11

貧しい人の世話をする

モーサヤ4：16－27
モーサヤ18：8－10
アルマ4：12－13
マタイ25：34－46
ヤコブの手紙1：27
イザヤ58：3－12

決意

- 次の断食日曜日に，何か特別な目的をもって断食し，祈っていただけますか。
- 〔バプテスマを受けた後，〕断食献金を，惜しみなく納めていただけますか。

什分の一と献金を納める方法

什分の一と，献金は，自発的に，また個人的に納めるものです。会員は，いつでも什分の一と献金を納めることができますが，普通，什分の一は，収入を得たときに納めるのがよいでしょう。また，断食献金は，断食日に納めるのがよいでしょう。会員は，献金票に必要事項を記入して献金します。献金票はビショップリックから受け取ることができます。黄色の用紙は手もとに残し，白の用紙と献金を用意された封筒に入れて封をします。この封筒を，ビショップリックの一員に渡します。献金は神聖なものであり，それは主のものです。ビショップリックの一人と，書記一人が，すべての献金を細心の注意を払って計算します。（日本では，下線部分と会員直接献金制度のいずれかを使用することができます。）

会員は毎年，一年の終わりにビショップから什分の一面接を受けて，什分の一を正直に納めたかどうかを申告します。この個別面談で，会員は，自分のすべての献金についての，年度末報告書を受け取ります。財政に関する情報は，すべて内密に扱われます。

什分の一と献金を納める方法を教える

献金票を見せて，その使い方を説明してください。改宗者がバプテスマを受けたら，献金票に記入できるよう助けるとよいでしょう。

PD60002659_300_FSY ParticipantHdbk 04.indd 49 2017/06/20 18:08

法律を遵守し，敬う

あらゆる地の末日聖徒は，自分が住んでいる国の法律に従うべきことを信じています。教会員は，善良な市民となり，市や国の政治活動に参加し，地域社会で奉仕するよう勧められています。しかし，それは関心を持つ一市民として行動するのであって，教会を代表して行うものではありません。

聖文研究

教義と聖約58：21　　教義と聖約130：20－21　　信仰箇条1：12
教義と聖約98：5　　教義と聖約134章

決意

- ○○さんが住んでいる国の法律を守っていただけますか。

該当するバプテスマの面接の質問

- あなたは過去に重大な犯罪にかかわったことがありますか。もしあれば，現在執行猶予中または仮保釈中ですか。〔注意──この質問に「はい」と答えた人は，バプテスマを受ける前に伝道部会長の面接を受けなければなりません。〕

活動

このレッスンで採り上げられている，一つ一つの戒めについて，戒めを守る人に与えられている主の約束を，聖典の中から書き出します。自分の生活の中で約束が実現したときのことを，学習帳に書いてください。

メモ

PD60002659_300_FSY ParticipantHdbk 04.indd　50　　2017/06/20　18:08

PD60002659_300_FSY ParticipantHdbk 04.indd 51 2017/06/20 18:08

PD60002659_300_FSY ParticipantHdbk 04.indd 52 2017/06/20 18:08

PD60002659_300_FSY ParticipantHdbk 04.indd 53 2017/06/20 18:08

ゲームナイト

トンネル競争

二つのカンパニーがそれぞれ，指定された出発点の後ろに，互いに向かい合って 2 列に並びます。参加者はそれぞれ向かい合っている人と両手をつなぎ合わせ，その両手を空中に上げてトンネルを作ります。トンネル後部の最後の二人の参加者はトンネルをくぐって前方に向かって走り，トンネルを抜けたら，また両手をつなぎ合わせてトンネルを作ります。チームでこれを繰り返しながら，出発点の旗からトンネルを移動させます。そして，50 メートル先にある旗を回って，出発点まで戻って来ます。いちばん早く指定された旗に戻って来て，全員が座り終えたカンパニーが勝ちです。

注：トンネルをくぐっている人と頭をぶつけないように，その人を見るのではなく，頭を後ろにそらしておいてください。トンネルをくぐるときにほかの人をひじで突かないように，また足を滑らさないように，気をつけて走ってください。トンネルをくぐるのは一度に一組だけです。また，トンネルを作る人は隣の人と肩が触れ合うように並んでいなければなりません。トンネルの透き間が大きい場合，減点されることがあります。

PD60002659_300_FSY ParticipantHdbk 04.indd 54 2017/06/20 18:08

ノアの箱舟

ゲームを始める前に，二つのカンパニーはそれぞれ，若い男性の列と若い女性の列を作り，2 列に並びます。カウンセラーは，参加者の各ペアに動物の名前を割り当てます（隣り合って立っている若い男性と若い女性がペアとなる）。

カウンセラーがスタートの合図をしたら，そのペアは，指定された動物の動作をしながら，別のカンパニーのペアと競争します。ペアで自分たちの動作を工夫するとよいでしょう（指定された動物を表現するものであればどんな動作でもよい）。あるいは，カウンセラーから提案された動作をします。ペアがゴールラインに着いたら，そのカンパニーの次のペアがスタートします。全員がゴールラインを越えたカンパニーが勝ちです。参加者は二人ずつ進み，パートナーと同じペースで移動しなければなりません（参加するカンパニーの参加者数はすべて同じでなければなりません。人数の少ないカンパニーは，人数差をなくすために，一部の人が 2 度出る必要があります。）

次のような動物の動作をするとよいでしょう。ほかの動物については，創意工夫しましょう。

カエル飛び：両手を前方の地面につけてしゃがみ，ジャンプして前進し，最初の姿勢と同様に両手を地面につけてしゃがみます。

カニ歩き：しゃがんで両手を後に回して床につけます。頭と首と体を平らに支えながら両手と両足を使って歩きます。

ワニ歩き：両手と両肘を内側に，足先は外側に向けて這いながら進みます。その間，両手は常に体に寄せておきます。

ゾウの行進：両腕を前に伸ばして手のひらを上に向けます。両腕を交差させて，交差させた下の腕を額にあて，もう一方の腕はまっすぐに伸ばした状態に保ちます。そして，体を前かがみにして，足を曲げないで歩きます。

シャクトリムシ歩き：腕立て伏せの姿勢を取ります。両足を少しずつ動かして両手に近づけ，その後，両手を少しずつ動かして両足から離して，体を前方に進めます。

パイオニア・トレイル

旗を四隅に置いて大きな四角の競技エリアを幾つか設定します。それぞれの四角のエリアで二つのカンパニーが競技します。同時にすべての四角のエリアを使って

PD60002659_300_FSY ParticipantHdbk 04.indd 55 2017/06/20 18:08

トーナメント形式で競技します。各競技エリアで，参加者が最後まで残っているカンパニーがそのラウンドの勝者となります。最後に残った二つのカンパニーが一つの四角エリアで競技し，どちらかのカンパニーのメンバーだけが残るまで続けます。

アシスタントコーディネーターがコーラー（指示を出す人）となり，カウンセラーが審判を務めます。コーラーが大声で指示を出し，参加者全員がその指示に従います。その指示に従うのが遅れ，最後になった人がアウトになります。審判はよく見て，退出者となる人を通告します（人数の少ないカンパニーについては，退出者のうち何人かを競技エリアに戻して，両チームの参加者が同じ人数になるようにします）。

次のような指示を与えるとよいでしょう。

「逃げろ」：コーラーは競技エリアの一辺を指差して，この指示を与えます。参加者は指示された方向に走って行きます（想定上のラインを越えるのがいちばん遅い人がアウトになります）。

「幌馬車に乗る人」：コーラーは幌馬車に乗る人数，または乗る人を指示します（例えば，「幌馬車に 4 人」または「幌馬車に男 2 人と女 3 人」など）。その指示に合わせたグループが（幌馬車に）乗り込みます。各グループは，幌馬車に乗っているかのように，四角形の中で，全員が同じ方向を向いて座ります（幌馬車の体制を取るのがいちばん遅かったグループと条件を満たしていないグループがアウトになります）。

「キャンプファイヤー」：少なくともほかの二人の参加者と手をつなぎ，想定上のキャンプファイヤーの周りに輪を作って座ります。輪の中には少なくとも 3 人の参加者がいなければなりません（輪を作るのがいちばん遅かったグループとキャンプファイヤーに加われなかった人たちがアウトになります）。

「丸太の上の＿匹のアリ」：コーラーは大声でアリの数を言います（普通は，1 か，2 か，3 です）。丸太の役をする一人の参加者が両手と両ひざをついて前かがみになり，その人の背中の上に，指示された人数の参加者が座ります（丸太に座るのがいちばん遅かったグループと座れなかった人たちが全員アウトになります）。

PD60002659_300_FSY ParticipantHdbk 04.indd 56 2017/06/20 18:08

振り返り会

カウンセラーグループは毎晩，「振り返り会」のために集まります。一日を通して学び，感じたことを振り返り，分かち合う機会となるでしょう。

「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，霊が鼓舞されるような出来事がありましたか。
- あなたは今日，何を学びましたか。
- 帰宅後に，どのレッスンが心に残っているでしょうか。
- あなたは今日，どんなときに御霊を感じましたか。

ディスカッションで思ったこと，感じたことは，必ず記録しましょう。

家に持ち帰ろう

家に帰ったら，今日学んだことについて家族に話してください。若い女性にとって，これは，『成長するわたし』の「信仰 — 徳質の必修体験」の 3（15 ページ）を達成するのに役立ちます。若い男性とって，これは，『神への務めを果たす』の「教義を理解する」の項（42 – 44 ページまたは 66 – 68 ページ）に書いたあなたの計画を達成するのに役立ちます。

PD60002659_300_FSY ParticipantHdbk 04.indd 57 2017/06/20 18:08