

わたしたちは天父の娘です

若い女性

「成長するわたし」

神の証人になります



わたしたちは……

神の証人になる

備えができるようになると信じます



キリストのもとに来て、
キリストによって完全になりなさい。
(モロナイ 10:32)



この冊子『成長するわたし』の持ち主

A large, empty rectangular box with a thin orange border, intended for the owner to write their name.

若い女性の署名

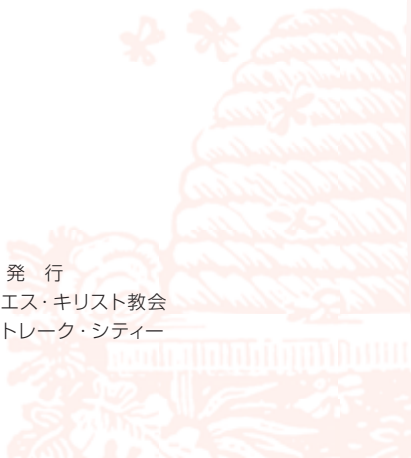


若い女性 「成長するわたし」



発行

末日聖徒イエス・キリスト教会
ユタ州ソルトレーク・シティ





この冊子の電子版は、
PersonalProgress.Ids.org で入手できます。

i ページ：「イエス・キリスト」ハリー・アンダーソン画，©2009 IRI

29 ページ：「キリストとモルモン書の子供たち」デル・パーソン画，
©1995 Del Parson

45 ページ：「主の御言葉を聞くマリヤ」ウォルター・レーン，©2001 IRI

53 ページ：「盲人を癒されるイエス」カール・ヘンリック・ブロック画
©IRI. デンマーク、ヒレレスのフレズレクスボー城内にある
国立歴史美術館の許可を得て使用。

61 ページ：「王妃エステル」ミネルバ・タイカート画
©William and Betty Stokes

©2001, 2009 INTELLECTUAL RESERVE, INC.

著作権所有
第2版

印刷：日本

英語版承認：2008年12月

翻訳承認：2008年12月

原題：YOUNG WOMEN PERSONAL PROGRESS
JAPANESE
36035 300



目 次

「成長するわたし」へようこそ	1
若い女性のモットーとロゴ	2
若い女性のテーマ	3
若い女性のクラスとシンボル	4
若い女性のための概要	6
若い女性の徳質の体験とプロジェクト	11
信 仰	13
神から受け継いだ特質	21
個人の価値	29
知 識	37
選択と責任	45
善い行い	53
誠 実	61
徳	69
「若い女性表彰」	76
「成長するわたし」記録用紙	77
「成長するわたし」徳質の達成	78
わたしの証 ^{あかし}	79
「成長するわたし」の終了	81
「若い女性表彰」のための推薦状	82
「成長するわたし」を終えた人は、どうしたらいいですか？	83
両親と指導者のための概要	86
聖句索引	96
主題別索引	98
『家族——世界への宣言』	101
『生けるキリスト——使徒たちの証』	102





「成長するわたし」へようこそ

あなたは天のお父様の愛する娘であり、神聖かつ栄光に満ちた目的のためにこの特別な時代に生を受けるように備えられました。あなたは自分の能力と影響力を善いことのために用いるという気高い責任を負っています。愛にあふれた天のお父様は、あなたがその神聖な使命を果たすのに役立つ才能と能力をあなたに祝福として与えてくださいました。あなたは生活の中に若い女性の徳質を受け入れ、実践するようになると、祈り、聖文を学び、戒めに従い、ほかの人々に奉仕することが習慣となります。これらの日々の習慣により、イエス・キリストを信じる信仰と証^{あかし}が強まります。またこれらの習慣により、あなたは自分独自の賜物^{たまもの}に気づき、それらを伸ばすことができます。

あなたの家族、ほかの若い女性、またあなたの周りの若い男性を高め祝福するために、常にあなたの影響力を行使してください。女性であることを尊び、神権者を支持し、忠実な母親や父親となることの大切さを心に銘記してください。

「成長するわたし」に参加するあなたは、キリストのもとに来て、「いつでも、どのようなことについても、どのような所においても……神の証人となる」(モーサヤ 18:9) ように努力している大勢のほかの若い女性の群れに加わることとなります。両親とよく相談し、女性としての特質をはぐくみ、自分の証を強くし、神から授かった能力を最大限に発揮するために役立つ目標を祈りの気持ちで選んでください。神殿で行われる神聖な儀式を受け、忠実な妻や母親となり、家庭や家族を強めるために、若い女性の時期を活用して自らを備えてください。

大管長会



若い女性の モットーとロゴ



若い女性のモットーは「真理と義を守る」です。若い女性のロゴは、若い女性のモットーで囲まれたトーチ（たいまつ）です。トーチは「キリストのもとに来る」（モロナイ 10：32）ようにすべての人を招くキリストの光を表しています。それはすべての若い女性に、模範となることによって、また神聖な聖約を交わして守るふさわしさと神殿の儀式を受けるふさわしさを保つことによって、自分の光を高く掲げるように勧めるものです。

「立って光を放ちなさい。それは、あなたがたの光がもろもろの国民のための旗となるためであ〔る〕。」（教義と聖約 115：5）



若い女性のテーマ

わたしたちは天父の娘です。

天父はわたしたちを愛し、わたしたちも天父を愛しています。

わたしたちは若い女性の徳質に従って生活するように努め、
「いつでも、どのようなことについても、どのような所においても
……神の証人に」なります。

若い女性の徳質——

信仰・神から受け継いだ特質

個人の価値・知識

選択と責任

善い行い・誠実

徳

わたしたちは、これらの徳質を受け入れ、

それに従って行動するようになるにつれて、

家庭と家族を強め、

神聖な聖約を交わして守り、

神殿の儀式を受け、

昇栄の祝福にあずかる備えができるようになる信じます。



若い女性の クラスとシンボル



ビーハイス, 12歳と13歳

ビーハイブ(ミツバチの巣)は、教会の初期の開拓者にとって一致と協力と労働のシンボルでした。ビーハイブはまた、若い女性に付けられた最初の呼び名です。今日のビーハイブは、イエス・キリストを信じる信仰を増し、真理と義を守る備えをするに当たって、協力し一致して働くことを学びます。今は「立って光を」(教義と聖約115:5)放つ時です。



マイアメイド, 14歳と15歳

マイアメイドという呼び名は、「相互発達協会 (Mutual Improvement Association)」に由来するもので、相互発達協会では、愛、信仰、清さの象徴としてバラの模様を使っていました。今日のマイアメイドは、証を強め、若い女性の徳質を受け入れて実践するに当たって、愛と信仰と清さについて学びます。



ローレル, 16歳と17歳

ローレル(月桂樹)のリースは、何世紀にもわたって、月桂樹の枝葉で編んだ冠として使われてきました。それは素晴らしい功績を上げた人に名誉と達成の象徴として授けられました。今日のローレルは、神聖な聖約を交わして守り、また神殿の儀式を受けるために、自分の備えを終えようと努めています。



成長するわたし





若い女性のための概要

「成長するわたし」の目的

あなたがイエス・キリストの教えを学び、その教えを自分の生活でいつも実践するとき、「成長するわたし」は、イエス・キリストを信じる信仰を増し、証あかしを強めるのに役立ちます。これは現在の家族と将来の家族の両方を強めるのに役立ちます。これは神聖な聖約を交わして守る備えをするのに役立ち、また神殿の儀式を受ける備えをするのにも役立ちます。またこれによって、あなたは末日聖徒イエス・キリスト教会の忠実で献身的な会員になる備えができることでしょう。

「成長するわたし」プログラムでは、若い女性の8つの徳質が用いられます。これらの徳質は、自分は何者なのか、なぜこの地上にいるのか、神殿に参入して神聖な聖約を交わす日に備え、神の娘として何をすればよいのかについてさらに深く理解するのに役立ちます。このプログラムは、あなたが忠実な女性、妻、母親、神の王国における指導者としての将来の役割に備えるのに役立つことでしょう。「成長するわたし」プログラムに参加することにより、あなたは決意し、それを実行に移し、その進歩状況を親か指導者に報告することを学びます。あなたが、祈りや聖文の研究、奉仕、日記を付けることなど、「成長するわたし」プログラムを進めるときに設ける生活様式が、個人の日々の習慣になることでしょう。これらの習慣によってあなたの証は強くなり、またその習慣は生涯を通じて学び、成長するのに助けとなることでしょう。

必要条件

「成長するわたし」プログラムを終了するためには、次の条件を満たさなければなりません。

- 定期的に聖餐会せいさんに出席する（可能な場合）。
- 『若人の強さのために』の標準に従って生活する。



- 8つの徳質のそれぞれについて徳質の体験と徳質のプロジェクトを終了する。
- 個人の日記を付ける。
- セミナリーに出席する、または自主学習コースに参加する（可能な場合）。
- 定期的にモルモン書を読む。
- 救い主イエス・キリストについて自分の証を書く。

これらの必要条件を満たしたら、ビショップまたは支部会長とのふさわしさの面接の後、「若い女性表彰」を受ける資格を得られます。

はじめに

あなたは12歳のときに、あるいは12歳と18歳の間であればバプテスマを受けたときに、「成長するわたし」プログラムを開始することができます。末日聖徒イエス・キリスト教会の会員でない若い女性も参加することができます。

プログラムを開始したら、あなたは若い女性のトーチロゴ付きのトーチネックレスを受け取ります。このネックレスを付けているということは、あなたの光を高く掲げて真理と義を守るという決意を表明しています。

「成長するわたし」プログラムを計画し、終了するに当たっては、両親に助けを求めてください。これらの体験を分かち合うことによって、両親との関係を強めることができます。あなたの母親やその他の模範的な女性が、あなたと一緒に「成長するわたし」プログラムに取り組むことができ、あなたは一緒に「若い女性表彰」を受けることができます。親か若い女性指導者、または別の成人から事前に承認を受ければ、あなたは個人の状況、関心、必要に応じて体験とプロジェクトに変更を加えることができます。

「成長するわたし」プログラムは、あなたが家庭や教会、学校、セミナリー、地域社会で行っている善い事柄の一環として行うことが



できます。あなたの関心がある具体的な項目を見つけ、「成長するわたし」の一部として使う方法を知るために、この冊子の後方にある主題別索引を使ってください。あなたが毎日行っている善い事柄のすべてについて、自分自身を称賛することを忘れないでください。「小さな、簡単なことによって大いなることが成し遂げられるのである。」(アルマ 37:6)

指 針

若い女性の最初の7つの徳質のそれぞれに対して、体験を6つ(3つの必修プランと3つの選択プラン)と10時間のプロジェクトを一つ終了させます。徳の分野については、4つの必修体験と、モルモン書を読む必修プロジェクトを終了させます。どの徳質から始めても、どの順序で実施してもかまいません。

一つの体験または一つのプロジェクトを終了した後、親か指導者、または別の成人と一緒にそれを再検討してください。その後、『成長するわたし』の中の終了した体験の箇所にその人のイニシャルを記入してもらいます。あなたの進歩の記録を『成長するわたし』記録用紙(77ページ参照)に記してください。

徳質の体験

- 徳質の中の選択体験に移行する前に、必修体験を終了することが奨励されています。
- 徳質の選択体験については、それぞれの徳質について自分で考えた体験を二つまで書くか、あるいは個人的な関心や目標、状況に合わせて、提案されている体験に変更を加えることができます。親か指導者、または別の成人の承認を受けてから始めてください。



徳質のプロジェクト

- 徳質の必修体験を終了してから同じ徳質のプロジェクトを始めます。徳の徳質については例外です。モルモン書を読むことはいつでも始められます。
- 親か指導者、または別の成人の承認を受けてから、それぞれの徳質のプロジェクトを始めます。
- あなたの徳質のプロジェクトについてほかの人に援助を要請できます。ただし、それぞれのプロジェクトは、あなた自身が最低10時間かけて達成できるものとしします。

ペースと表彰

- あなたは自分自身のペースで行えますが、常に少なくとも一つの体験またはプロジェクトを行っているべきです。次のことを行うように奨励されます。
 - 毎月少なくとも一つの体験と6か月ごとに一つのプロジェクト（年間に二つのプロジェクト）を終了する。
 - 定期的に聖餐会に出席し、またセミナーに参加する（可能な場合）。
 - 少なくとも年に1度、ビショップリックの一員に会って、「成長するわたし」の中の順調に進んでいる事柄、『若人の強さのために』の標準の中で努力している事柄、そのほかあなたが知りたい事柄について話し合う。
- 一つの徳質についてすべての体験とプロジェクトが終了したら、あなたの指導者は若い女性の集会であなたの成果を認め、この冊子（78ページ参照）の『成長するわたし』徳質の達成ページに貼るシールと聖典にはさむリボンを渡してくれます。
- あなたには年に1度、若い女性のエクセレンスで、「成長するわたし」プログラムで達成した事柄を発表する機会があります。



- クラスを変わってビーハイブ、マイアメイド、ローレルの証明書をもたらうときに、「成長するわたし」プログラムでのあなたの成果が発表されることもあります。

「成長するわたし」の終了

- 「成長するわたし」の徳質の体験とプロジェクトがすべて終了したら、79 ページに救い主イエス・キリストについてのあなたの証を書いてください。親、指導者、または別の成人とこの冊子の「若い女性表彰」の項（76 ページ）を検討してください。その後、ビショップとの面接の予定を組んでください。そうすれば、ビショップが 82 ページの推薦状に署名し、「若い女性表彰」証明書とメダルの贈呈の手配を行えます。
- 「若い女性表彰」を受けた後も、若い女性にいる間は「成長するわたし」に取り組むように奨励されます。進歩し続ける方法に関する提案が、「『成長するわたし』を終えた人は、どうしたらいいですか？」の項（83 ページ）に記されています。親、指導者、または別の成人と一緒にこれを検討してください。メダルの付いたネックレスに付ける「オナー・ビー」チャーム（「名誉のミツバチ」の飾り）を獲得できます。あるいは、もう一度プログラムの全体を始めることもできます。また、「成長するわたし」についてほかの若い女性を助けることも奨励されています。あなたは進歩を続けることによって、神殿を目指し続け、生涯にわたってあなたの助けとなる様々な特質を伸ばすことができるでしょう。



若い女性の
徳質の体験と
プロジェクト

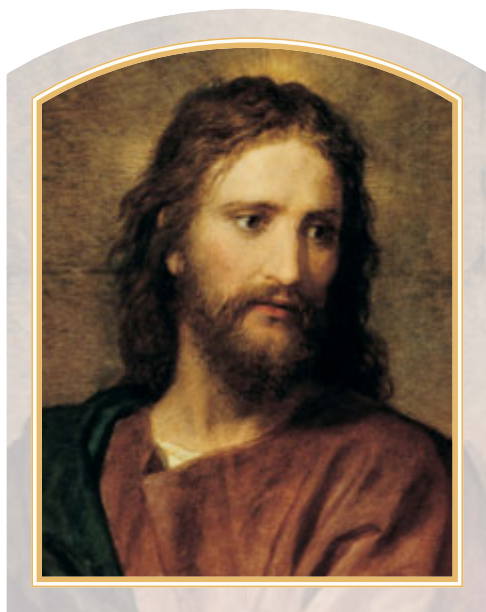






信 仰

信仰とは物事を完全に知ることではない。
したがって、もし信仰があれば、
あなたがたはまだ見ていない真実のことを
待ち望むのである（アルマ 32：21）。



わたしは天の御父の娘です。御父はわたしを愛してくださいます。
わたしは救い主イエス・キリストを中心とした
御父の永遠の計画を信じます。



信 仰

徳 質 の 必 修 体 験

次の3つの徳質の必修体験を終了してください。終了後、親または指導者からそれぞれの体験に署名と日付を記入してもらってください。

1. 福音の第一の原則は、主イエス・キリストを信じる信仰である。聖句と生ける預言者の言葉から信仰について学ぶ。ヘブル11章；アルマ32：17－43；エテル12：6－22；ジョセフ・スミス—歴史1：11－20を読む。総大会の話の中から信仰をテーマにしたものを二つ読む。自分の生活の中で祈りの習慣を身に付けることによって信仰を行使する。朝の祈りと夜の祈りを定期的に行うことから始める。3週間この方法に従った後に、信仰について何を学んだか、また日々の個人の祈りで自分の信仰がどのように強まったかを、親または指導者と話し合う。信仰と祈りについて自分が感じたことを日記に書く。
2. ヒラマンの若い勇士たちに母親が教えた信仰の原則を理解する。アルマ56：45－48と57：21を読む。母親の役割について『家族——世界への宣言』（101ページ参照）ではどう言われているか調べる。信仰を持ち、福音の真理に基づいて決定を下すように子供たちに教えるために女性が必要とする特質について、母親、祖母、または指導者と話し合う。これらの原則は、現在のあなたの生活の中で、また忠実な女性、妻、母親となる準備をするうえで、どのように役立つだろうか。考えたことと感じたことを日記に書く。



3. 福音の原則に従って生活するには、信仰が必要である。『聖句ガイド』または『真理を守る』の中の信仰について読む。救い主イエス・キリストを信じる信仰は行動を引き出す。祈りや什分じゅうぶんの一、断食、悔い改め、安息日を聖く保つことなど、原則を一つ選ぶ。その福音の原則に従って生活するために信仰がどのように役立つかというテーマで、家庭の夕べのレッスンを計画し、自分の家庭で、または別の機会に教える。可能であれば、信仰が強まった経験について話すように家族の一員に頼む。あなた自身の経験も話す。そのような経験の中から一つを選んで日記に書く。また信仰について感じたことも日記に書く。

そのほかの徳質の体験

そのほかに3つの徳質の体験を終了してください。次の項目の中から選ぶことができますが、自分自身で考えたものを二つまで書くこともできます。自分自身で考えたものに関しては、親または指導者の承認を受けてから始めてください。終了後、親または指導者からそれぞれの体験に署名と日付を記入してもらってください。

4. 聖餐せいさんについてもっと多くのことを学ぶ。最後の晩餐に関する次の聖句を読む。マタイ 26：26 - 28；マルコ 14：22 - 24；ルカ 22：17 - 20。聖餐会の間、聖餐の賛美歌と祈りの言葉に注意深く耳を傾け、熟考する習慣を身に付ける。パンと水を受ける理由を考える。3週間この習慣に従った後、聖餐を受けてバプテスマの聖約を思い起こすときに交わす幾つかの約束と、それらの約束を守るために行う事柄を日記に書く。これらの約束を理解することでどのように救い主を信じる信仰が強められたかを日記に書く。



5. 次の聖句を読み、イエス・キリストの贖い^{あがな}に関する理解を深める。イザヤ 53:3-12; ヨハネ 3:16-17; ローマ 5 章; 2 ニーファイ 9:6-7, 21-26; アルマ 7:11-13; 34:8-17; 教義と聖約 19:15-20。救い主と救い主があなたのために行ってくださいましたことについて、あなたが感じたことを日記に書く。その気持ち^{あかし}を証会で述べる。
6. 救いの計画に関する理解を深める。次の聖句を学習の参考資料に含める。1 コリント 15:22; 黙示 12:7-9; 2 ニーファイ 9:1-28; 11:4-7; 教義と聖約 76:50-113; 93:33-34; モーセ 4:1-4; アブラハム 3:24-27。前世、誕生、この世の生活、死、裁き、裁きに続く生活を含む救いの計画を表した絵を自分で描くか、入手する。その絵を使ってクラスの人々、家族、または友人に救いの計画について説明する。救いの計画に関する知識がどのようにあなたの行動に影響を及ぼし、あなたの独自性を理解するのに役立ち、あなたの信仰を強めてきたかについて話し合う。
7. 主は什分の一を納めるようにわたしたちに命じられた。教義と聖約 119 章とマラキ 3:8-12 を読む。什分の一の律法に従うことは信仰のある証拠であるので、什分の一を完全に納める。3 か月後、什分の一を納めることが信仰を増すのにどのように役立ったかを日記に書く。什分の一の原則を信じたことであなたの生活にもたらされた祝福を、大小にかかわらず列記する。



自分自身で考えた徳質の体験

_____ 8. _____

_____ 9. _____



信 仰

徳 質 の プ ロ ジ ェ ク ト

「信仰」の徳質の体験を6つ終了したら、学んだことを実践するのに役立つプロジェクトを一つ自分で考えます。このプロジェクトには、少なくとも10時間かけ、努力して達成できる有意義なものにします。有意義なプロジェクトを選べるように聖霊の導きを祈り求めてください。

このプロジェクトは、親または指導者の承認を受けてから始めてください。終了した後で、評価を書いてください。次に挙げるのは、徳質のプロジェクトのアイデアです。

- 『生けるキリスト』（102 ページ参照）を暗記する。そうするときに、救い主があなたの人生に与えた影響と、救い主を信じる信仰がどのように深まったかを考える。救い主の模範に従うことを実践する。
- アルマ 32：28 - 43 を読む。信仰を種であると考え、実際に菜園での種まき、世話、収穫を手伝う。あなたは自分の信仰をどのように養い、世話し、強めることができるかを日記に書く。
- ワードまたは支部で家族歴史クラスを受講する。信仰を実践した親族またはほかの人々の実話を集める。または、家族かほかの人々をインタビューし、彼らの話を記録に残す。
- 信仰から得られる祝福を表現する独自の物語、詩、または歌を作るか、あるいはイエス・キリストに対するあなたの信仰を示す美術作品創作プロジェクトを完成させる。



わたしのプロジェクト： _____

わたしのプロジェクトを実行に移すための計画：

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

承認 _____ 終了予定日 _____



このプロジェクトに対する自己評価（どのように感じたか、また信仰に関する理解がどのように深まったか、など）

親または指導者の署名

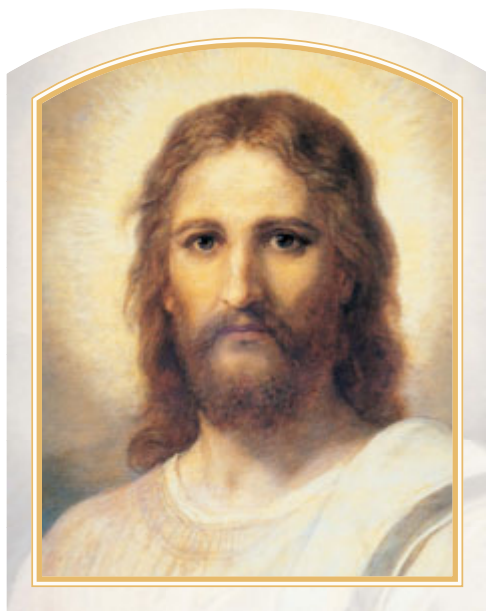
日付 _____ 費やした時間 _____



神から受け継いだ特質

神の性質にあずかる者とな〔りなさい〕。……

あなたがたは、力の限りをつくして、
あなたがたの信仰に徳を加え、徳に知識を、知識に節制を、
節制に忍耐を、忍耐に信心を、信心に兄弟愛を、
兄弟愛に愛を加えなさい（2ペテロ1：4－7）。



わたしは神から受け継いだ特質を伸ばすように努力します。



神から受け継いだ特質

徳質の必修体験

次の3つの徳質の必修体験を終了してください。終了後、親または指導者からそれぞれの体験に署名と日付を記入してもらってください。

1. 神の娘が神から受け継いだ特質にはどのようなものがあるだろうか。『家族——世界への宣言』(101ページ参照)；2ペテロ1章；アルマ7：23－24；教義と聖約121：45を読み、これらの聖句に書かれている神から受け継いだ特質を自分の言葉でリストにする。これらの特質のそれぞれを見いだし、伸ばすための方法を考えて、それを日記に書く。
2. 若い女性として、あなたは神聖な女性の特質を祝福されている。女性であることに対する理解と感謝の念を深める。箴言31：10－31と、教会機関誌総大会号から女性であることをテーマとする二つの話を読む。『家族——世界への宣言』(101ページ参照)で妻や母親であることについて何と述べられているか調べる。あなたの母親と、もう一人あなたが尊敬しているほかの母親に、母親としての大切な特質は何であると思うか尋ねる。それらの特質を日記に列記する。それらの特質の中から一つを選び、それを伸ばすように努力する。2週間後、良くてきたことについて親または指導者に報告する。



- _____ 3. 家庭生活をより良いものにする。2週間、愛を行動で示すことによって家族の一員とのきずなを強くするために特別な努力をする。裁いたり、批判したり、思いやりのない言葉を口にしたりしないようにし、その人の長所を見る。励ましの手紙を書き、その人のために祈り、助ける方法を見つけ、愛を言葉で言い表す。あなたが経験したこととあなたが気づいた神聖な特質について、その人に、または親か指導者に話す。

そのほかの徳質の体験

そのほかに3つの徳質の体験を終了してください。次の項目の中から選ぶことができますが、自分自身で考えたものを二つまで書くこともできます。自分自身で考えたものに関しては、親または指導者の承認を受けてから始めてください。終了後、親または指導者からそれぞれの体験に署名と日付を記入してもらってください。

- _____ 4. 教義と聖約 20 : 77, 79 に書かれている^{せいさん}聖餐の祈りを暗記する。聖餐会で、祈りの言葉に注意深く耳を傾け、イエス・キリストの^{みな}御名を受けるとはどのような意味か、またそうすることは自分の行動や決定にどんな影響を及ぼすかを考える。バプテスマの聖約を守る。神から受け継いだ特質を意識し、それを伸ばすために、またいつも主イエス・キリストを覚えるのに役立てるために、一日の始めに何かを行う。2週間後、あなたが経験したことを日記に書く。



5. 従順は救い主の属性である。両親に対してもっと従順になるように努める。ルカ 2:40 - 51 と ヨハネ 6:38 を読む。従順の習慣を身に付けるために、尊敬と思いやりをもって両親に接するように、また両親から頼まれたことを繰り返し言われなくても行うように特別な努力をする。2週間後、もっと従順になるように努力したことが、これからも従順でありたいという気持ちを強めるのにどのように役立ったか、また自分が神から受け継いだ特質や母親と父親の神聖な役割を理解するのにどのように役立ったかを日記に書く。
6. 神から受け継いだ特質を伸ばす。マタイ 5:9; ヨハネ 15:12; ガラテヤ 5:22 - 23; コロサイ 3:12 - 17; 1 ヨハネ 4:21; モロナイ 7:44 - 48 を読む。これらの聖句の一つから気に入った節を暗記する。これらすべての聖句の中で述べられている神から受け継いだ特質を確認する。一つの特徴を選び、2週間、その特徴をあなたの生活に取り入れるように努力する。あなたの進歩したことと経験したことを日記に書く。
7. 「平和をつくり出す人」という言葉の意味を知る。「平和をつくり出す人」について教えている聖句を5つ見つけて読む。家庭で、また学校で「平和をつくり出す人」の模範となるために、批判をしたり、不平を言ったり、ほかの人に対して、またほかの人について思いやりのない言葉を口にしたりしないようにする。このことを実行できるように、毎朝毎晩、天の御父に助けを祈り求める。2週間後、自分が伸ばしたい新しい習慣と、「平和をつくり出す人」になることがどのようにあなたの神聖な属性の一部になっているか、またどのように「平和をつくり出す人」であり続けるつもりかを日記に書く。



自分自身で考えた徳質の体験

8. _____

9. _____



神から受け継いだ特質

徳質のプロジェクト

「神から受け継いだ特質」の徳質の体験を6つ終了したら、学んだことを実践するのに役立つプロジェクトを一つ自分で考えます。このプロジェクトには、少なくとも10時間かけ、努力して達成できる有意義なものにします。有意義なプロジェクトを選べるように聖霊の導きを祈り求めてください。

このプロジェクトは、親または指導者の承認を受けてから始めてください。終了した後で、評価を書いてください。次に挙げるのは、徳質のプロジェクトのアイデアです。

- 将来の家庭で使える技能を一つ伸ばす。例えば、料理、裁縫、繕い、整理整頓、室内装飾など。その技能をほかの人に教え、秩序の家（教義と聖約109：8参照）を確立することはどのように自分の神聖な役割の一つになっているかを説明する。
- 一定期間継続して、若い母親、障がいを持っている人、高齢の人など、助けを必要としている人に奉仕する。奉仕があなた自身とほかの人々の中に神から受け継いだ特質を認識するのにどのように役立ったかを日記に書く。
- 『家族——世界への宣言』（101ページ参照）で教えられている神から受け継いだ特質と女性の役割を列記し、またそれらの役割の一つについてもっと学ぶのに役立つプロジェクトを実行する。
- これまで学んできた美術手工芸の技能を使って、あなたの現在あるいは将来の家庭のために何かを作る。創造することがどのようにあなたが神から受け継いだ特質の一部となっているか、またあなたの創造性を分かち合うことでほかの人々をどのように祝福してきたかを日記に書く。
- ほかに人々と一致して働くことは、神から受け継いだ特質の一つである（教義と聖約38：27参照）。あなたの家族、学校、または地域社会における一致を促すプロジェクトを一つ実行する。ほかに人々と一致して働くときにどのような違いを生じることができるかを日記に書く。



わたしのプロジェクト： _____

わたしのプロジェクトを実行に移すための計画：

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

承認 _____ 終了予定日 _____



このプロジェクトに対する自己評価（どのように感じたか、また神から受け継いだ特質に関する理解がどのように深まったか、など）

親または指導者の署名

日付 _____ 費やした時間 _____



個人の価値

人の価値が神の目に大いなるものであることを
覚えておきなさい (教義と聖約 18 : 10)。



計り知れない価値を持つわたしは、
神から授かった使命を果たすように努力します。



個人の価値

徳質の必修体験

次の3つの徳質の必修体験を終了してください。終了後、親または指導者からそれぞれの体験に署名と日付を記入してもらってください。

1. あなたは天の御父の娘であり、天の御父はあなたのことを知り、あなたを愛しておられる。詩篇 8：4 - 6；エレミヤ 1：5；ヨハネ 13：34；教義と聖約 18：10；アブラハム 3：22 - 23；ジョセフ・スミス—歴史 1：1 - 20 を読む。天の御父があなたを知り、愛し、心にかけておられることをこれらの聖句はどのように教えているかを日記に書く。
2. 『真理を守る』と最近の総大会の話から祝福師の祝福について調べ、その重要性を学ぶ。それを授けられる理由とだれから受けることができるかを知る。祝福師の祝福を受ける準備をする方法と、その祝福からどのように自分の価値と個性を学び、またそれをどのように生涯にわたって指針にできるかについて、親または教会指導者と話し合う。まだ祝福師の祝福を受けていなければ、それを受ける準備をする。
3. 教義と聖約 18：10 と 121：45 を読む。人々を強め、その人々が自分の価値を感じられるように、できるかぎりのことを行う。2週間毎日、ほかの人々の持っている良い特質と特性に注目し、そのことを言葉や手紙で感謝する。個人の価値について何を学んだか、またほかの人々を強めるときに、自分自身に対する自信がどのように深められたかを日記に書く。



そのほかの徳質の体験

そのほかに3つの徳質の体験を終了してください。次の項目の中から選ぶことができますが、自分自身で考えたものを二つまで書くこともできます。自分自身で考えたものに関しては、親または指導者の承認を受けてから始めてください。終了後、親または指導者からそれぞれの体験に署名と日付を記入してもらってください。

- _____ 4. あなたはこの世において特有の使命を果たすために今準備をしている。教義と聖約 88 : 119 を読む。あなたの将来の家庭、家族、教育に関する希望や夢と、また妻や母親になることを含めてあなたが人生で達成したいと思う幾つかの大切な事柄をリストにして日記に書き出す。その後、あなたの目標を達成するのに役立つ計画を書く。その計画について家族の一員、指導者、または友人に話す。
- _____ 5. 学校、地域社会、または教会で行われるダンス、スピーチ、音楽、演劇に参加する。その活動に参加することによって、個人の価値に関する気持ちや自信はどのように強められたか、あなたの考えを日記に書く。
- _____ 6. 家族歴史に携わると、自分の独自性と個人の価値を理解できるようになる。まだ健在な親族を訪問し、家族歴史についてできるかぎり多くの情報を入手する。その後、家族の系図表を完成し、すでに完了している一人一人の神殿の儀式についてリストを作る。



- _____ 7. 天の御父はあなたに特別な賜物たまものを与えてくださった。1コリント12:4-12;13章;モロナイ7:12-13;10:8-18;教義と聖約46:11-26を読む。主があなたに与えてくださった良い特質を、家族の一人と若い女性指導者、友人に書いてもらう。あなたの賜物を日記に書き出し、またこれらの賜物を伸ばし続け、自分の家族とほかの人々への奉仕のために使うにはどうすればよいかを書き留める。



自分自身で考えた徳質の体験

_____ 8. _____

_____ 9. _____



個人の価値

徳質のプロジェクト

「個人の価値」の徳質の体験を6つ終了したら、学んだことを実践するのに役立つプロジェクトを一つ自分で考えます。このプロジェクトには、少なくとも10時間かけ、努力して達成できる有意義なものにします。有意義なプロジェクトを選べるように聖霊の導きを祈り求めてください。

このプロジェクトは、親または指導者の承認を受けてから始めてください。終了した後で、評価を書いてください。次に挙げるのは、徳質のプロジェクトのアイデアです。

あなたにはこの世で果たす独自の神聖な使命があり、この使命を成し遂げるための才能を祝福されています。次のプロジェクトの一つを終了したら、ほかの人々の価値と貢献について証を持ち、またほかの人々の生活に与えることのできる影響を目にするでしょう。あなたと一緒に携わる人々に感謝を述べ、経験したことを日記に書いてください。

- 日記、写真、大切な書類を使って、個人または家族の歴史を編集する。
- あなたの賜物の一つを使って、だれかに学校の科目、音楽、スポーツ、美術を教える。または個人指導をする。
- だれか助けを必要としている人の生活状態を改善するためのプロジェクトを実行する。
- 青少年合唱団、劇、タレントショー、美術の展覧会を監督する。またはそのような活動に参加する。
- 現在または将来の職業に役立てることのできる市場価値の高い技能を身に付ける。



わたしのプロジェクト： _____

わたしのプロジェクトを実行に移すための計画：

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

承認 _____ 終了予定日 _____



このプロジェクトに対する自己評価（どのように感じたか、また個人の価値に関する理解がどのように深まったか、など）

親または指導者の署名

日付 _____ 費やした時間 _____



知 識

研究によって、また信仰によって
学問を求めなさい (教義と聖約 88 : 118)。



わたしは学び成長する機会を見つけるように
常に心がけます。



知 識

徳 質 の 必 修 体 験

次の3つの徳質の必修体験を終了してください。終了後、親または指導者からそれぞれの体験に署名と日付を記入してもらってください。

1. 箴言 1:5; 4:7; 2 ニーファイ 28:30; 教義と聖約 88:78 - 80, 118:90:15; 130:18 - 19; 131:6 を読み、知識を得ることの大切さについて学ぶ。福音の原則をあなたの現在と将来の家庭や家族の生活に応用する方法について知識と理解を得る必要があるのはなぜかを考える。知識について学んだことを日記に書き、家族の一人または若い女性指導者とそれについて話し合う。
2. あなたが持っている才能と伸ばしたい才能を日記に書き出す。マタイ 25:14 - 30 を読む。自分の将来の家族または家庭の世話をするのに役立つ新しい技術や才能を身に付ける（例えば、ピアノ演奏、歌、予算管理、時間管理、料理、裁縫、子供の世話など）。あなたの家族、クラスの人々、または若い女性指導者にあなたが学んだことを話す。
3. 信仰箇条第13条を覚え、親、指導者、または別の成人の前で暗唱する。その後、博物館または展覧会に行くか、またはダンス、音楽、スピーチ、演劇などの催し物に出席する。信仰箇条第13条を指針として使い、あなたが見聞きしたものを評価する。聖霊が常にあなたの伴侶りよになってくださるように、あなたが行うすべてのことに対して、この信仰箇条を指針としてどのように使えるか、あなたの考えを日記に書く。その考えを親または指導者に話す。



そのほかの徳質の体験

そのほかに3つの徳質の体験を終了してください。次の項目の中から選ぶことができますが、自分自身で考えたものを二つまで書くこともできます。自分自身で考えたものに関しては、親または指導者の承認を受けてから始めてください。終了後、親または指導者からそれぞれの体験に署名と日付を記入してもらってください。

- _____ 4. あなたがもっとよく理解したい福音の原則を一つ選ぶ（例えば、信仰、悔い改め、慈愛、永遠の家族、バプテスマの聖約など）。聖文と、その原則について語っている末日の預言者の言葉を読む。そのテーマに関する5分間の話を準備し、^{せいさん}聖餐会か若い女性の集会で、あるいは家族かクラスの人々の前で話す。この福音の原則を生活にどのように応用できるかを日記に書く。
- _____ 5. あなたが興味を持っている分野の仕事または奉仕について学ぶ。その分野で働いている人と話し、その人が仕事でどのような責任を持っているか、その仕事をするためにどのような訓練または教育を受けたか、その人は仕事を通して社会にどのように貢献しているかを知る。分かったことを日記に書く。
- _____ 6. 賛美歌集から好きな賛美歌を2曲覚える。その賛美歌の正しい指揮の仕方（『賛美歌』333 - 335 参照）を学び、家庭の夕べ、若い女性の集会、教会のほかの集会、またはセミナーで指揮をする。各曲に付記されている聖句を読む。



7. あなたは若い女性のキャンプで応急手当, 安全, 公衆衛生, サバイバルの技術を学ぶ。『若い女性キャンプ手引き』に記されているこれらの教えを復習し, 家族の安全を保つために家庭でどのように応用できるかを日記に書く。非常時に家族が必要とする基本物品のリストを作成する。あなたが学んだ事柄と緊急時に備えて学んでおきたいその他の技術について, 家庭の夕べで教えるか, 若い女性指導者と分かち合う。



自分自身で考えた徳質の体験

_____ 8. _____

_____ 9. _____



知 識

徳 質 の プ ロ ジ ェ ク ト

「知識」の徳質の体験を6つ終了したら、学んだことを実践するのに役立つプロジェクトを一つ自分で考えます。このプロジェクトには、少なくとも10時間かけ、努力して達成できる有意義なものにします。有意義なプロジェクトを選べるように聖霊の導きを祈り求めてください。

このプロジェクトは、親または指導者の承認を受けてから始めてください。終了した後で、評価を書いてください。次に挙げるのは、徳質のプロジェクトのアイデアです。

- あなたの母親、祖母、またはあなたの尊敬するほかの女性から、家の整理整頓、掃除、整備の方法について学ぶ。その後、あなたが学んだことを家庭で応用する。
- 高度な教育や市場価値の高い技能の取得に備えて、大学や職業学校の入学資格、奨学金、授業料、そのほかの費用について情報を得る。適切であれば、入学の申し込みをする。
- 教義と聖約 89 章を読む。もっと健康になるために何ができるかを考える。健康増進のために、定期的な健康プログラムを開発実施し、健康的な料理と摂取方法を学ぶ。
- 洗濯やアイロンかけ、基本的な繕い、リフォームなど、衣服の適切な手入れの仕方について学ぶ。学んだことを自分の衣服の手入れに応用する。
- あなたの母親、祖母、ワードまたは支部の姉妹と一緒に働いて、家事の技術を教えてもらって習得する。



わたしのプロジェクト： _____

わたしのプロジェクトを実行に移すための計画：

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

承認 _____ 終了予定日 _____



このプロジェクトに対する自己評価（どのように感じたか、また知識に関する理解がどのように深まったか、など）

親または指導者の署名

日付 _____ 費やした時間 _____



選択と責任

あなたがたの仕える者を、きょう、選びなさい。
ただし、わたしとわたしの家とは共に主に仕えます (ヨシュア 24 : 15)。



わたしは悪よりも善を選び、
その選択に対して責任を取ります。



選択と責任

徳質の必修体験

次の3つの徳質の必修体験を終了してください。終了後、親または指導者からそれぞれの体験に署名と日付を記入してもらってください。

1. 神の娘は賢明な決定を下し、問題を解決することができる。
1 ニーファイ 15 : 8 ; 2 ニーファイ 32 : 3 ; アルマ 34 : 19 - 27 ; エテル 2 - 3 章 ; 教義と聖約 9 : 7 - 9 を読む。
良い友人を選ぶ、ほかの人々に親切にする、時間どおりに起きるなどの個人的な決意、またはほかの決意をするときに助けを得られるように、定期的に聖文を研究し、祈る習慣を守る。定期的に聖文を研究し、祈ることが正しい決意をするのにどのように助けとなったかを、親または指導者と話し合う。
2. 『若人の強さのために』のパンフレットを読む。このパンフレットで大まかに述べられている義にかなった行動の標準をそれぞれ日記に書き出し、なぜその標準に従って生活することが大切なのかを記す。あなたが改善する必要のある標準を3つ選んで、義にかなった標準に従った生活を実践する。テレビ、音楽、書籍、またはほかのメディアをもっと慎重に選ぶということでもよいし、慎重さ、言葉遣い、正直といった点で自分を改善するということでもよい。3週間後、家族、クラスの人々、または指導者にあなたの進歩状況を伝える。



- _____ 3. 選択の自由、すなわち選択する能力は、神が御自分の子供たちに与えておられる最もすばらしい賜物たまものの一つである。選択の自由について書かれている、ヨシユア 24：15；2 ニーフアイ 2 章；教義と聖約 82：2 - 10 を読む。選択の自由に伴う祝福と責任について親または指導者と話し合う。選択の自由に関してあなたが理解していること、また選択と行動がもたらす結果を日記に書く。

そのほかの徳質の体験

そのほかに3つの徳質の体験を終了してください。次の項目の中から選ぶことができますが、自分自身で考えたものを二つまで書くこともできます。自分自身で考えたものに関しては、親または指導者の承認を受けてから始めてください。終了後、親または指導者からそれぞれの体験に署名と日付を記入してもらってください。

- _____ 4. 悔い改めについて書かれた次の聖句を読む。イザヤ 1：18；アルマ 26：22；34：30 - 35；モロナイ 8：25 - 26；教義と聖約 19：15 - 20；58：42 - 43。悔い改めは自分にとってどのような意味があるかを日記に書く。悔い改めの過程を研究し、導きを求めて祈り、悔い改めの原則を自分の生活に応用する。
- _____ 5. 聖霊はあなたが正しい選択をするのを助けてくださる。親、指導者、または友人と一緒に、エゼキエル 36：26 - 27；ヨハネ 14：26；16：13；ガラテヤ 5：22 - 25；2 ニーフアイ 32：5；モロナイ 10：4 - 5；教義と聖約 11：12 - 14 を読んで話し合い、聖霊についてもっと学ぶ。その後、日常生活の中で正しい決定を下すのを聖霊がどのように助けてくださるかを日記に書く。聖霊が常にともにおいてくださるように祈り、ふさわしく生活する。



- _____ 6. 若い女性のテーマを研究し、また自分は何者であり、何をなすべきであり、なぜそれを行わなければならないかについて、テーマで教えられていることを調べる。道徳的に清く、神殿に参入するにふさわしくあるために、慎み深さ、デート、メディアに関連して毎日実行することを日記に書き出す。これらの選択はあなたが自由で幸せであるためにどのように役立つかを日記に書く。
- _____ 7. 選択をすることは、天の御父がわたしたちのために定められた計画の一部である。モーセ4:1-4:7:32; 2ニーファイ9:51を読む。貯蓄と出費の予算を組むことによって賢い財政管理の習慣を身に付ける。什分の一の納入も含める。少なくとも3か月、予算の範囲内で生活する。自分の欲求を満たす前に最も大切な必要を満たすことができるように優先順位を定める。あなたが学んだことと、この習慣を続けることでどのように祝福が得られるかを日記に書く。



自分自身で考えた徳質の体験

_____ 8. _____

_____ 9. _____



選択と責任

徳質のプロジェクト

「選択と責任」の徳質の体験を6つ終了したら、学んだことを実践するのに役立つプロジェクトを一つ自分で考えます。このプロジェクトには、少なくとも10時間かけ、努力して達成できる有意義なものにします。有意義なプロジェクトを選べるように聖霊の導きを祈り求めてください。

このプロジェクトは、親または指導者の承認を受けてから始めてください。終了した後で、評価を書いてください。次に挙げるのは、徳質のプロジェクトのアイデアです。

- 『若人の強さのために』を使い、親または指導者の指示の下に、討論グループ、ファッションショー、または主の標準に従った生活をするためにあなたやほかの青少年が選ぶそのほかの行事を計画準備する。または、そのような行事に参加する。
- 親または指導者の指示の下に、青少年のダンスパーティー、または適切なダンスのレッスンや健全な音楽、照明、雰囲気等特色とするそのほかの活動の計画と指導を手伝う。
- 自分のメディアとテクノロジーの使い方を評価する。不適切なメディアが家庭に入っていないようにする計画を立て、実行する。テレビ、映画、音楽、コンピューター、インターネット、携帯電話、そのほかの種類メディアを家庭で健全に使用することを奨励する計画をしっかりと立てる。あなたのアイデアを家族やほかの人々に伝える。
- 自分の衣服を慎みのある服装の標準に合わせて作り変えながら、基礎的なリフォームや繕いの技術を学ぶ。
- 掃除または整理整頓のプロジェクトを終了することによって、もっと家を整えるための選択をする。これを行うことがあなたの生活のほかの分野でどのように助けとなったかを日記に書く。



わたしのプロジェクト： _____

わたしのプロジェクトを実行に移すための計画：

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

承認 _____ 終了予定日 _____



このプロジェクトに対する自己評価（どのように感じたか、また選択と責任に関する理解がどのように深まったか、など）

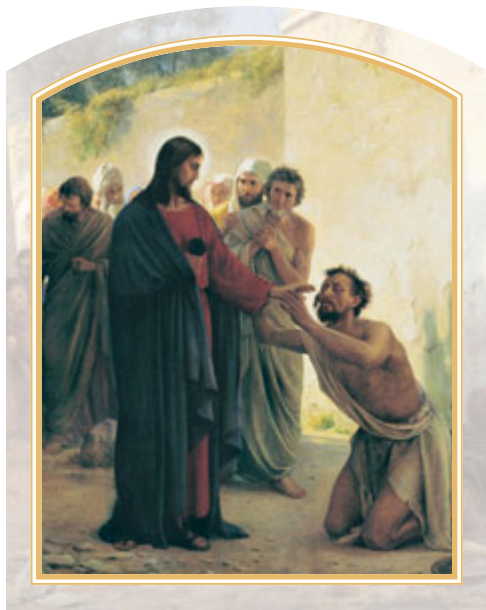
親または指導者の署名

日付 _____ 費やした時間 _____



善い行い

だから、あなたがたの光をこの民の前に輝かせて、
この民があなたがたの善い行いを見て、
天におられるあなたがたの父をあがめるようにしなさい。
(3 ニーファイ 12:16)



わたしは義にかなった奉仕を通して、
ほかの人々のために、
また神の王国を築くために働きます。



善い行い

徳質の必修体験

次の3つの徳質の必修体験を終了してください。終了後、親または指導者からそれぞれの体験に署名と日付を記入してもらってください。

1. 奉仕が福音の基本原則とされているのはなぜかを学ぶ。
マタイ 5：13 - 16；25：34 - 40；ガラテヤ 6：9 - 10；
ヤコブの手紙 1：22 - 27；モーサヤ 2：17；4：26；
3 ニーファイ 13：1 - 4 を読む。あなたの周囲には、あなたの気づかない所で奉仕している人が多くいる。例えば、食事の支度をする、小さい子供たちのために本を読んだり話を聞いてあげたりする、衣類の繕いをする、弟や妹の世話をするなど。2週間、家族やほかの人々が行っている人目につかない奉仕の行いを日記に書く。何らかの意義深い方法でそのような人々に感謝の意を表す。
2. 奉仕は家庭生活になくてはならない原則である。2週間、家族の献立を一緒に計画し、食料を買い、食事の一部を用意する。その間、家族が食事の時間を一緒に過ごせるよう手配する。あなたが学んだことをクラスの人々に報告する。
3. モーサヤ 18：7 - 10 を読み、ほかの人々を慰め、重荷に耐えられるように助けることができる3つの方法を日記に書き出す。書き出した事柄を実行し、その経験と、あなたの態度や理解がどのように変わったかについて、家族の一人または指導者に話す。



そのほかの徳質の体験

そのほかに3つの徳質の体験を終了してください。次の項目の中から選ぶことができますが、自分自身で考えたものを二つまで書くこともできます。自分自身で考えたものに関しては、親または指導者の承認を受けてから始めてください。終了後、親または指導者からそれぞれの体験に署名と日付を記入してもらってください。

- _____ 4. 家庭の夕べ、またはそのほかの機会に、奉仕についてレッスンする。レッスンに写真や絵、音楽、具体例、実演などの手法を採り入れる。手引き『教師、その大いなる召し』を資料として用いる。
- _____ 5. 教義と聖約 58：26 - 28 を読み、妻や母親だけでなく、若い女性が自分の家庭でこの聖句を応用できる方法について考える。あなたが助けることのできる家族を一人選び、自分の生活の中で奉仕の習慣をはぐくむ。少なくとも1か月間、その人に奉仕する。これでその人との関係がどのように良くなったかについて、あなたが行ったこととあなたが感じたことを日記に書く。
- _____ 6. あなたの家族以外の人に最低3時間の奉仕をする。ワードまたは支部の扶助協会会長、または地域社会の指導者に、奉仕に対する助言をしてもらう。例えば、両親が神殿に参入している間子供の世話をする、教会の託児クラスで使うおもちゃやゲームを集めたり、作ったり、修理したりする、集会所を清掃する割り当てを受け入れる、外出できない人、そのほか助けを必要としている人のために買い物に行ったり、本を読んだりする、など。あなたから奉仕を受けた人の反応と、将来の奉仕の機会に対する達成可能な目標を日記に書く。



7. あなたが善い行いをするとき、ほかの人々はあなたの模範を見て、福音についてもっと知りたいと思うようになるかもしれない。伝道の経験を祈り求める。マタイ 24:14; 28:19; 教義と聖約 88:81 を読む。一緒に教会の集会や活動に出席するように、教会員でない友人やあまり活発ではない友人を誘う。その友人をほかの人々に紹介し、参加者の輪の中に入れるようにする。福音に関するあなたの証^{あかし}を伝え、また来てくれるように誘う。



自分自身で考えた徳質の体験

_____ 8. _____

_____ 9. _____



善い行い

徳質のプロジェクト

「善い行い」の徳質の体験を6つ終了したら、学んだことを実践するのに役立つプロジェクトを一つ自分で考えます。このプロジェクトには、少なくとも10時間かけ、努力して達成できる有意義なものにします。有意義なプロジェクトを選べるように聖霊の導きを祈り求めてください。

このプロジェクトは、親または指導者の承認を受けてから始めてください。終了した後で、評価を書いてください。次に挙げるのは、徳質のプロジェクトのアイデアです。

- 地域社会の清掃または美化を目的としたプロジェクトの計画を手伝い、またプロジェクトに参加する。
- 主婦になる備えとして、レシピを集め、食料を買い、家族の食事を用意する。
- 家族の一員と協力して、教会の会員ではなかった亡くなった親族の名前を集める。その人々の出生と死亡の日付を確認し、その名前を神殿に持って行く準備をする。神殿参入旅行の計画とその親族のためのバプテスマの執行を手伝う。
- 緊急時に役立つ技能の訓練を受けることにより、ほかの人々に奉仕する準備をする。例えば、応急手当、心肺蘇生法^{そせい}、または救命法など。
- ほかの人々に奉仕する。地域社会でボランティアとして働く、人道的支援物資を集める、ある一定期間続けて子供や高齢の人の世話を手伝う、または学校や地域社会で個人教授をする。



わたしのプロジェクト： _____

わたしのプロジェクトを実行に移すための計画：

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

承認 _____ 終了予定日 _____



誠 実

わたしは死ぬまで、
潔白を主張してやめない (ヨブ 27:5)。



わたしは道徳的な勇気をもって、
善悪に関するわたしの知識に一致した
行動を取ります。



誠実

徳質の必修体験

次の3つの徳質の必修体験を終了してください。終了後、親または指導者からそれぞれの体験に署名と日付を記入してもらってください。

1. 誠実とは、自分の信念と標準に従って生活しようとする自発的意思と願望である。モロナイ10:30-33を読み、「神の御心みこころに添わないものをすべて拒みなさい」とはどういう意味かを考える。パンフレット『若人の強さのために』を読む。主の標準が世の標準とどのように違うか深く考える。行動、服装、会話、読み物、映画、テレビ、インターネット、音楽、携帯電話、そのほかのメディアに関する適切な標準を日記に書く。また、神殿参入に備えて道徳的な清さとふさわしさを保つための計画についても書く。少なくとも1か月間あなたの標準を守った後で、あなたが感じたことを日記に書き、決意したことを守り続ける。
2. あなた自身の誠実さを自己評価する。次の問いに自ら答える。「わたしはうわさ話、不適切な冗談、ののしりの言葉、神を冒瀆ぼうとくする言葉、神聖な事柄に対する軽はずみな態度を避けているだろうか。」「わたしはまったく誠実で、道徳的に清く、正直で、信頼できて、学業やそのほかの活動で信頼される人物だろうか。」誠実に生活する助けとして毎日強さと聖霊の導きを祈り求める。あなた自身の誠実さを改善するために自分が行えることと、あなたが身に付けたい新しい習慣を少なくとも一つ、日記に書く。



- _____ 3. 救い主は誠実の完全な模範であり、行うと御父に約束したことを行われた。3 ニーファイ 11:10 - 11 を読む。誠実に生きてきた聖典中の人々の生涯を研究する。創世 39 章；エステル記；ヨブ 2:3；27:3 - 6；ダニエル 3 章, 6 章；使徒 26 章；教義と聖約 124:15；ジョセフ・スミス—歴史 1:21 - 25 を読む。これらの人々がどのように誠実さを示したかを日記に書く。勇気をもって誠実さを示したときのことを考える。特に、そうすることが人々から受け入れられなかった経験^{あかし}を考える。それについてのあなたの経験と気持ちを断食証会またはレッスンで、あるいは親または指導者に話す。

そのほかの徳質の体験

そのほかに 3 つの徳質の体験を終了してください。次の項目の中から選ぶことができますが、自分自身で考えたものを二つまで書くこともできます。自分自身で考えたものに関しては、親または指導者の承認を受けてから始めてください。終了後、親または指導者からそれぞれの体験に署名と日付を記入してもらってください。

- _____ 4. 辞書で「誠実」という言葉を調べる。あなたの母親、祖母、またはあなたが尊敬する別の女性に、この言葉をどのように理解し応用しているか尋ねる。善悪に関する自分の知識に一致した行動を取ることのできる方法をリストにする。誠実であるとはあなたにとってどういう意味かを日記に書く。



5. 証人になることについて学ぶ。モーサヤ 18:9 を読む。その後、どのようにしたら個人として「いつでも、どのようなことについても、どのような所においても神の証人になる」ことができるかを日記に書く。より良い模範を示すために改める必要のある個人的な行動を一つ選ぶ。生活の中で誠実さを伸ばしていくために、3週間、これまでとは違う行動を実践する。あなたの進歩状況を日記に書く。
6. 断食の律法に従って生活することは、誠実さを実践する機会である。定められた断食日曜日に、続けて2食の食べ物と飲み物を抜き、家族の断食献金に貢献する。断食するときは具体的な目的を持って行う。病気の友人のために、悪い習慣を克服するために、自分自身またはほかのだれかに特別な祝福がもたらされるように、あるいは感謝するために断食を行うことができる。断食を始めるときと終わるときに祈る。
7. 社会問題、風潮、その他の問題の中から家族を弱めるものをリストにする。この冊子の1ページに掲載されている大管長メッセージ、『家族——世界への宣言』（101ページ参照）、『若人の強さのために』の家族に関する項を読む。その後、教会機関誌に掲載されている預言者、聖見者、啓示者として支持されている人々の勧告を研究する。あなたの現在の家族を強めるための計画と、あなたの将来の家族と一緒に築きたい徳質と伝統を日記に書く。



自分自身で考えた徳質の体験

_____ 8. _____

_____ 9. _____



誠 実

徳 質 の プ ロ ジ ェ ク ト

「誠実」の徳質の体験を6つ終了したら、学んだことを実践するのに役立つプロジェクトを一つ自分で考えます。このプロジェクトには、少なくとも10時間かけ、努力して達成できる有意義なものにします。有意義なプロジェクトを選べるように聖霊の導きを祈り求めてください。

このプロジェクトは、親または指導者の承認を受けてから始めてください。終了した後で、評価を書いてください。次に挙げるのは、徳質のプロジェクトのアイデアです。

- 家族が生活の中で誠実という特質をどのように表してきたか、具体例を記す。
- 誠実であるということは、決意したことを守るという意味である。あなたがチームや組織の一員として参加するときに、あるいは学校や地域社会で指導者の立場に立つときに、ほかの人々にあなたが決意していることを伝え、それを守る。
- 1テモテ4:12を指針として使い、「信者の模範にな[る]」ことを実践するのに役立つ活動を計画し、実行する。
- 神殿の聖約を交わし、それを守るには誠実さが必要である。パンフレット『若人の強さのために』や生ける預言者の言葉の中で説明されている慎み深い服装の標準に適合する衣服を作って着ることにより、神殿の聖約を交わす備えをする。
- 中央幹部の話の中から、誠実と正直をテーマとしたものを見つける。これらの原則があなたの幸福と神殿の備えに不可欠なのはなぜかを学ぶ。正直かつ誠実であり、自分の誠実さを知ってもらおうとするその決意を毎日思い起こさせる物（写真や絵、引用文を集めた本、刺しゅう細工など）を創作する。



わたしのプロジェクト： _____

わたしのプロジェクトを実行に移すための計画：

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

承認 _____ 終了予定日 _____



このプロジェクトに対する自己評価（どのように感じたか、また誠実に関する理解がどのように深まったか、など）

親または指導者の署名

日付 _____ 費やした時間 _____



徳

だれが賢い妻を見つけることができるか、
彼女は宝石よりもすぐれて尊い。

(箴言 31:10)



わたしは神殿に参入する備えをし、
清さとふさわしさを保ちます。
わたしは高い道徳の標準に基づいた思いを抱き、
行動します。



徳

徳質の必修体験

次の4つの徳質の必修体験を終了してください。終了後、親または指導者からそれぞれの体験に署名と日付を記入してもらってください。

- _____ 1. 徳とは、高い道徳的標準に基づいた思いと行いのパターンである。徳には純潔や清さが含まれる。人の生命を創造する力は、神がその子供たちにお与えになった人を高める力である。神はこの力を、夫と妻として合法的に結婚した男女の間でのみ用いるよう命じられた。以下を読み、純潔と徳の意義と大切さについて研究する。

モルモン書ヤコブ 2:28；『家族——世界

への宣言』（101 ページ参照）；『若人の強さのために』の性的な清さに関する項。さらに、信仰箇条第 13 条と箴言 31:10 - 31 も読む。また、純潔を守る決意について書き記す。

- _____ 2. 「いつでも、どのようなことについても、どのような所においても、」徳高い生活を送るなら、聖霊を常に伴^{はなりよ}侶とすることができる。あなたはバプテスマを受け、確認を受けたとき、人生のあらゆる面で導いてくれる聖霊の賜物^{たまもの}を授かった。聖霊は清くない幕屋には住まわれないので、徳高い生活を送ることは、聖霊を伴侶とし、神殿の儀式の祝福にあずかるうえで不可欠である。以下の参照聖句を読み、約束された祝福を明らかにする。ヨハネ 14:26 - 27；15:26；2 ニーファイ 32:1 - 5；教義と聖約 45:57 - 59；88:3 - 4；121:45 - 46。日記に、学んだことを記録し、聖霊の導きを感じたときのことについて書き記す。



- _____ 3. 神殿に参入し、神殿の儀式に携わるふさわしさを身に付けられるよう備える。アルマ書第5章を読み、アルマが尋ねた質問のリストを作る。神殿に参入し、天の御父が御自身の愛する娘に約束されたすべての祝福を受けるための清さとふさわしさを身に付けられるよう、自らを備えるためにできることや、これから行うことのリストを作る。
- _____ 4. 救い主はあなたを愛し、あなたのために御自身の命をささげてくださった。そのおかげであなたは悔い改めることができる。悔い改めは、イエス・キリストを信じる信仰の表れである。以下を読む。モロナイ10:32-33, エノス書, また『若人の強さのために』の悔い改めに関する項。救い主の贖^{あがな}いの犠牲のおかげで、あなたは罪^{ゆる}の赦しを受けられるようになった。教義と聖約20:77, 79にある聖餐^{せいさん}の祈りを読む。毎週聖餐をふさわしい状態で受けるとともに、霊的な力がもたらされるような徳高い活動で生活を満たすという決心をする。このようにするとき、誘惑に抵抗し、戒めを守り、もっとイエス・キリストのようになる力を増し加えることができる。清さとふさわしさを保つために毎日行えることを決め、あなたの計画を日記に書く。



徳

徳質のプロジェクト

あなたはこの必修プロジェクトをいつでも始めることができます。

救い主は、徳高い生涯を送ることを選ばれました。「イエス・キリストについてのもう一つの証^{あかし}」であるモルモン書を最初から最後まで読み、「わたしに学び……なさい」という主の訓戒に従いましょう（教義と聖約 19：23）。聖文を自分の生活や状況に当てはめてください。モルモン書を読みながら、感じた気持ちを定期的に日記に記録します。救い主の生涯とその務め^{あがな}に見られる模範に注目します。徳高い生活を送るために、贖い主と贖い主に従う人々はどのようなことをしたでしょうか。モルモン書を読み終えたら、日記にあなたの証を記録してください。



「わたしは兄弟たちに言った。『モルモン書』はこの世で最も正確な書物であり、わたしたちの宗教のかなめ石である。そして、人はその教えを守るにより、ほかのどの書物にも増して神に近づくことができる。」（ジョセフ・スミス、モルモン書の序文）



モルモン書についてのわたしの証

「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い。」
(モロナイ 10:4)



親または指導者の署名

日付 _____ 費やした時間 _____



「家庭や家族を愛し、日々聖典を読み、深く考え、
モルモン書に対して燃えるような証^{あかし}を持つ
若い女性はすばらしいものです。

教会の集会にまじめに出席し、セミナリーを卒業し、

『若い女性表彰』を受け、
誇りをもってメダルを身に着ける
若い女性となってください。

徳高く、清く、
神殿結婚以外のものには満足しない
若い女性になってください。

そうしたならば、この世のみならず永遠に至るまで

主のために奇跡を行う
若い女性になれることをお約束します。」



エズラ・タフト・ベンソン大管長
第13代大管長、1985 - 1994年
（「教会の若い女性の皆さんに」
『聖徒の道』1987年1月号、92）



「若い女性表彰」

個人の進歩プログラムを終了すると、あなたは「若い女性表彰」を受ける資格があります。その条件は次のとおりです。

- 定期的に^{せいさん}聖餐会に出席する（可能な場合）。
- 『若人の強さのために』の標準に従って生活する。
- 8つの徳質のそれぞれについて徳質の体験と徳質のプロジェクトを終了する。
- 個人の日記をつける。
- セミナリーに出席する、または自主学習コースに参加する（可能な場合）。
- 定期的にモルモン書を読む。
- 救い主イエス・キリストについて自分の^{あかし}証を書く。

この「表彰」は、あなたがふさわしい人であり、「成長するわたし」の必要条件をすべて満たしたことを承認するものです。この「表彰」を受けた人として、あなたは自分の人生で進歩の習慣を身に付けたことを示しています。また神聖な神殿の聖約を交わし、守る備えもできています。あなたは戒めを守り、ほかの人々に奉仕し、あなたの賜物と才能を伸ばし分かち合おうと決心をしています。あなたは家庭と家族を強める努力をします。

「若い女性表彰」は聖餐会で受けることができます。「表彰」を受けた後も、あなたは『若人の強さのために』の標準を忠実に守って生活し続けるべきです。あなたは天の御父と神聖な神殿の聖約を交わす備えを続け、学んできたことを応用してください。これを行うときに、あなたは喜びと幸福を見いだします。



「成長するわたし」記録用紙

神から受け継いだ
 個人の価値
 知識
 選択と責任
 善い行い
 誠実
 徳
 信仰
 特質



徳質の体験								
徳質の体験								
徳質の体験								
徳質の体験								
徳質の体験								
徳質の体験								
徳質の体験								
徳質のプロジェクト								

若い女性表彰 _____

日付

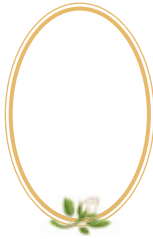
上記の四角い枠の中に、
 あなたが終了した体験の番号を書き込んでください。



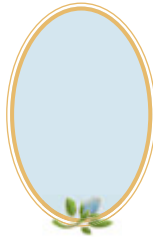
「成長するわたし」徳質の達成

若い女性の徳質のそれぞれについて徳質の体験と徳質のプロジェクトを終了したら、シールと聖典リボンを渡されます。

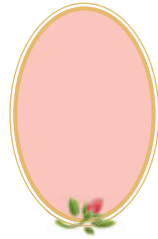
次の該当する箇所にシールをはってください。



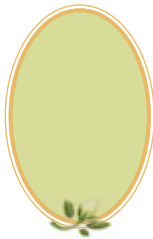
信 仰



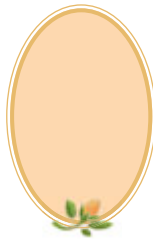
神から受け継いだ
特質



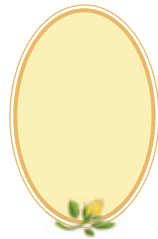
個人の価値



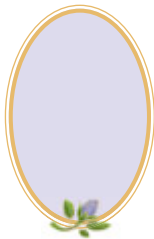
知 識



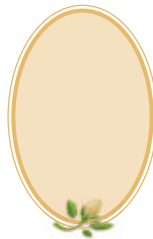
選択と責任



善い行い



誠 実



徳



わたしの証^{あかし}

今やあなたは「若い女性表彰」を受ける備えができました。
救い主イエス・キリストとその教会についての
あなたの証を記してください。



「成長するわたし」の 終了

わたしは「若い女性表彰」を受けるための
必要条件をすべて満たしてきました。

わたしは進歩し続ける中で、
これからも戒めを守り、ほかの人々に奉仕し、
わたしの賜物と才能^{たまもの}を伸ばし、分かち合います。
これを行うとき、家庭と家族を強める準備ができ、
神殿の儀式を受けるのにふさわしくなり、
準備が整うでしょう。

若い女性の署名

日付



「若い女性表彰」のための 推薦状

氏 名

は「若い女性表彰」を受けるための
必要条件をすべて満たしました。

また、『若人の強さのために』で述べられているとおりに、
戒めと末日聖徒イエス・キリスト教会の標準に従って
生活するという決意を守っています。

イエス・キリストを信じる信仰と
イエス・キリストの福音に関する証あかしを強めてきました。

また、バプテスマの聖約を守る決意をし、
神聖な神殿の聖約を交わす備えをしています。

ビショップまたは支部会長の署名

日 付



「成長するわたし」を終えた人は、 どうしたらいいですか？

「成長するわたし」プログラムを終了することは、あなたの信仰と証あかしを強め、神殿の聖約に備える重要なステップです。あなたは、決意し、それを実行し、進歩状況を報告する方法を学ぶことができました。神殿を目指し続けるには、また生涯にわたって役立つ特質を伸ばし続けるには、このプロセスを継続しなければなりません。あなたは進歩を続けると、「オーナー・ビー」（「名誉のミツバチ」）を獲得できます。あるいは、もう一度「成長するわたし」プログラムを始めることができます。

「オーナー・ビー」を獲得する



「オーナー・ビー」チャームは伝統的に、必要とされた以上のことを進んで行った若い女性に授けられてきました。進歩活動を継続して、「若い女性表彰」メダルに付ける「オーナー・ビー」を獲得できます。次の両方の条件を満たすと、「オーナー・ビー」チャームをもらえます。

1. もう一度モルモン書を読む。聖文の研究を毎日の習慣にすると、あなたの信仰は強まり、生涯にわたって個人的な靈感と導きを受けるのに助けとなる。1日に5分読むだけで、1年間でモルモン書のすべてを読み終えることができる。
2. 合計40時間、ほかの人々に奉仕する。可能な場合、この時間の一部を、「成長するわたし」に取り組んでいる別の若い女性の支援に当てる。これはワードまたは支部の若い女性会長会の指示の下に行う。別の若い女性を手伝うときは、次のことを行うとよい。
 - 友人になる。
 - 神の義にかなった娘の模範になる。



- 適切な徳質の体験とプロジェクトを選択するに当たっては両親に相談するように促す。
- 徳質の体験とプロジェクトを最後まで終わらせるのを助ける。
- 徳質の体験とプロジェクトの記録を付けるのを助ける。
- 徳質の体験とプロジェクトから学べる福音の原則を理解するのを助ける。
- モルモン書を読むように励まし、また読んでいる事柄について一緒に話し合う。
- 徳質の体験とプロジェクトを家族と分かち合うように励ます。

もう一度「成長するわたし」プログラムを始める

あなたはもう一度「成長するわたし」プログラムの全体を始めて、2度目の「若い女性表彰」メダルを獲得することができます。



両親と
指導者のために





両親と指導者のための概要

「成長するわたし」の目的

若い女性の「成長するわたし」は、若い女性が次のことを行えるように助けるために設けられた達成プログラムです。

- イエス・キリストについての^{あかし}証を強める。
- 現在の家族と将来の家族の両方を強める。
- 神聖な神殿の聖約を交わし、守るのにふさわしくなる備えをする。
- 将来の役割と責任に備える。

若い女性は、若い女性の8つの特質に基づいた目標を設定して達成するために、両親、若い女性指導者、そのほかの模範的な女性と一緒に取り組みます。「成長するわたし」は、両親と指導者が若い女性と一緒に取り組むときに、両者の関係を改善するのに役立てることができます。

両親と若い女性指導者の責任

プログラムを紹介する

若い女性指導者は、若い女性プログラムを始めるそれぞれの若い女性とその両親に会います。若い女性のクラス会長会の一員も出席できます。指導者は、冊子『成長するわたし』と「成長するわたし」の日記帳、若い女性のトーチペンダントを若い女性に渡します。若い女性にプログラムについて説明し、また両親には若い女性が「成長するわたし」の体験とプロジェクトを選択し終了するのを助けるように励まします。指導者はまた、若い女性が参加するすべての特別行事に両親を招待します。



適切な支援を得られるようにする

若い女性が「成長するわたし」を終了するためには、支援と定期的な励ましが必要です。これは両親や指導者、そのほかの成人、「成長するわたし」を終了した年上の若い女性から得られます。若い女性が「成長するわたし」を終了するための支援を家庭で十分に得られない場合、神権指導者と相談のうえで、別の姉妹に、相談役として奉仕してその若い女性を助けるように依頼することができます。この成人の姉妹は、その若い女性の徳質の体験とプロジェクトが終了したときに、それを承認し、冊子『成長するわたし』に署名することができます。「成長するわたし」を終了した別の若い女性にも、助けと励ましを与えるように依頼することができます。

進歩状況を記録し、認める

両親と指導者は若い女性に、進歩状況を報告する機会を定期的に与えます。若い女性は定期的に報告するときに、自分が努力してきたことを説明し、また何を学び、どのように証が強くなったかを伝えることができます。両親と指導者は、若い女性が達成した事柄を認め、福音の原則を理解し応用していることを確認し、また進歩を続けるように励まします。このような対話は、両者の間の愛情を深めるのに役立つでしょう。

神権指導者の責任

若い女性が「成長するわたし」プログラムをすべて終了したら、ビショップは『若人の強さのために』の標準を指針として使って、面接を行います。ビショップは、若い女性が聖餐会せいさんに出席し、セミナーに参加し、モルモン書を読んでいることを確認します。年に一度あるいは6か月に一度の面接でこれを行うことができます。ビショップは「若い女性表彰」を受ける若い女性のふさわしさを判断し、「成長するわたし」の冊子に、必要な条件を満たしていることを



承認する署名をします。ビショップは、聖餐会かそのほかの集会で、「若い女性表彰」を授与することができます。

若い女性がクラスを変わってビーハイブ、マイアメイド、ローレルの各証明書をもらうときに、「成長するわたし」プログラムでのその若い女性の成果を発表することもできます。

ビショップリックは、若い女性との面接時に、それぞれの若い女性の進歩状況を確認し、励ますことができます。ビショップリックは、若い女性会長会が保持している『「若い女性——成長するわたし」プログラム記録用紙（指導者用）』を活用できるでしょう。ステーク会長は、ワードの若い女性の福利と進歩状況について定期的にビショップに尋ねるべきです。

指 針

プログラムの目標と必要条件はこの冊子の前の方に概説されています。指導者にとって、次の追加の指針も有益でしょう。

徳質の体験

- 若い女性はどの順序で徳質に取り組んでもよい。
- 徳の分野については例外として、徳質の必修体験を終了してから同じ徳質のプロジェクトを始めるように、若い女性に勧める。

徳質のプロジェクト

- 徳質のプロジェクトは、若い女性が徳質の体験から学んだことを応用するのを助けることを目的としている。
- 若い女性は徳質のプロジェクトのそれぞれに最低 10 時間かけるべきである。複数のプロジェクトに同じ 10 時間を充てることはできない。



- 若い女性はほかの若い女性と一緒にプロジェクトを行うことができる。しかし、自分自身の「成長するわたし」の必要条件を満たすためにそのプロジェクトを使用しているならば、自分自身で最低 10 時間かけなければならない。
- 若い女性が、親または若い女性指導者から事前の承認を得て、家庭や教会、学校、セミナー、地域社会で行っている良い事柄は、「成長するわたし」の必要条件を満たすものにすることができる。

「成長するわたし」を終了する

- 若い女性を離れる前に「成長するわたし」の必要条件を満たした若い女性には、まだ「成長するわたし」に取り組んでいる別の若い女性を助けるように依頼する。また、「オナー・ビー」を獲得するか、もう一度「成長するわたし」プログラムを始めるように奨励する。
- 若い女性を離れる前に「成長するわたし」のすべての必要条件を終了しなかった若い女性には、「若い女性表彰」を受けるために引き続き努力するよう励ます。母親、指導者、また模範的な女性に、その女性がこれを達成するのを助けるように依頼する。

進捗状況の把握とペース

- この冊子の 77 ページにある『「成長するわたし」記録用紙』は、「成長するわたし」プログラムでの若い女性のそれぞれの達成事項をまとめたものである。
- 指導者はそれぞれの若い女性の進捗状況を把握するのに役立てるために、別の用紙として『「若い女性——成長するわたし」プログラム記録用紙（指導者用）』（36655 300）も利用できる。これは、若い女性指導者と神権指導者が若い女性の各人に働きかけ、各人のことを知る助けとして使用することができる。



- 若い女性は「成長するわたし」プログラムを自分自身のペースで行える。しかし、毎月少なくとも一つの体験と6か月ごとに一つ（年間に二つ）のプロジェクトを終了するように奨励されている。12歳で若い女性に入ったときに始めて、提案されているこのペースで続けると、16歳のときに終了する。その後、2年間あるので、83ページで提案されているように、「オナー・ビー」を獲得するか、またはもう一度プログラムを開始することができる。

個人の進歩を表彰する

- 若い女性はそれぞれの徳質について体験とプロジェクトを終了すると、その徳質に関連したシール（36654）と聖典リボンを渡される。若い女性はそのシールを冊子の「『成長するわたし』徳質の達成」ページ（78ページ）にはり、リボンを聖典のしおりとして使用する。進歩に対するこの表彰は、若い女性集会で行うことができる。
- 年に一度の若い女性の「エクセレンス」で、若い女性の達成についての表彰を行うべきである。
- 若い女性がクラスを変わってビーハイブ、マイアメイド、ローレルの証明書をもたらうときに、「成長するわたし」プログラムでのその若い女性の成果を発表することもできる。これらの証明書（ビーハイブ、08563 300；マイアメイド、08565 300；ローレル、08564 300）はビショップの指示の下で授与される。証明書は、若い女性が一つの年齢グループから次の年齢グループに移行することを認めるものである。



「若い女性表彰」

- 8つのすべての徳質について活動を終了し、ビショップから面接を受けた若い女性は、「若い女性表彰」を受ける。この表彰では、証明書（36651 300）と金色か銀色（金色，08602；銀色，08603）のメダルを渡す。「若い女性表彰」はビショップリックの一員が聖餐会で授与することができる。
- 若い女性は、「若い女性表彰」が終わったら、進歩活動を継続して「オーナー・ビー」（金色，08562；銀色，08578。83 ページ参照）を獲得することができる。進歩に対するこの表彰は、若い女性集会で行うことができる。
- 賞品と証明書は教会配送センターを通して入手できる。支払いにはワード基金を使い、若い女性や両親に負担をかけない。

指導者のための「成長するわたし」の必要条件

指導者は若い女性と一緒に「成長するわたし」に取り組むように奨励されています。「成長するわたし」プログラムに参加する人々は、プログラムをもっとよく理解し、若い女性にとって従うべき良い模範になります。次のことを行えば、指導者も「若い女性表彰」を獲得できます。

- 若い女性指導者として、合計1年間奉仕する。
- 8つの徳質のそれぞれについて徳質の必修体験を終了する。
- 徳に関するプロジェクトを含めて、徳質の3つのプロジェクトを終了する。



母親の参加

母親は、若い女性と一緒に「若い女性表彰」を得る活動に参加するよう奨励されています。自分自身の『成長するわたし』の冊子を使い、若い女性と一緒に表彰を受けることができます。若い女性は母親よりも先に、あるいは母親と一緒に表彰を受けるよう奨励されます。

母親は、次のことを含めて、若い女性と同じ必要条件を満たすとよいでしょう。

- 定期的に聖餐会に出席する（可能な場合）。
- 『若人の強さのために』の標準に従って生活する。
- 8つの徳質のそれぞれについて徳質の体験と徳質のプロジェクトを終了する。
- 個人の日記を付ける。
- 定期的にモルモン書を読む。
- 救い主イエス・キリストについて自分の証を書く。

母親は若い女性とは異なる徳質の選択体験とプロジェクトを選ぶことができます。その体験とプロジェクトについては、若い女性である娘、配偶者、若い女性指導者、または別の成人が署名し、日付を記入することができます。ビショップは必要条件が満たされたことを確認します。表彰と表彰用品の購入は、若い女性指導者とビショップリックが調整して行うべきです。



プログラムに取り組みたいほかの人々のための「成長するわたし」の必要条件

「成長するわたし」に参加し、これを終了したいと望むほかの女性は、若い女性と同じ必要条件を満たし、また「成長するわたし」の一部について若い女性を助けることによって、これを行うことができます。（92 ページの「母親の参加」を参照）。

「成長するわたし」を日曜学校レッスンとミューチャルに組み込む

「成長するわたし」の体験を日曜学校レッスンの一部として一緒に取り組むことは、指導者と若い女性に、教えられている原則と若い女性の生活での応用について話し合う機会を与えることになります。「成長するわたし」に対応する参考資料が、若い女性の教科課程の資料の中にあります。

「成長するわたし」の活動をミューチャルの一部とすることもできます。例えば、すべての若い女性が一人の若い女性の徳質のプロジェクトを手伝うことができます。プロジェクトと一緒に取り組むことは、進歩を続けるように若い女性を動機づける助けになります。このようなグループ活動はよく折り、入念に選択して計画し、「成長するわたし」プログラムが若い女性の各人にとってあくまでも個人的なものであるようにしなければなりません。

個人と地元の必要に適合させる

徳質の体験とプロジェクトは、親と指導者から事前に承認を受ければ、個人あるいは地元の状況、興味、必要に応じて変更を加えることができます。指導者は、一人のために変更や例外を設けると、その変更がほかの若い女性に影響を及ぼす可能性があるということを考慮しなければなりません。親と指導者は、注意深く考慮した後、障がいのある若い女性や学習能力に制約のある若い女性の必要を満たすために、または文化的・個人的な必要を満たすために、あるいは、会員でない若い女性の参加を認めるために変更を加えることができます。



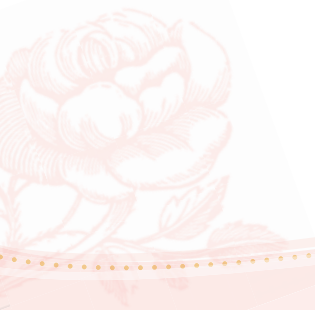
16歳以降に教会に加入した若い女性か、活発になった若い女性の場合、「成長するわたし」プログラムを終了する必要条件は次のとおりです。

- 定期的に聖餐会に出席する（可能な場合）。
- 『若人の強さのために』の標準に従って生活する。
- 8つの徳質のそれぞれについて徳質の必修体験を終了する。（選択体験を終了する必要はない。）
- 8つの徳質のそれぞれについて徳質のプロジェクトを終了する。
- セミナリーに出席する（可能な場合）。
- 定期的にモルモン書を読む。
- 救い主イエス・キリストについて自分の証を書く。

これらの必要条件は、地元の若い女性指導者の判断で、そのほかの状況にある若い女性にも適用することができます。



索引と資料





聖句索引

あなたは徳質の体験と徳質のプロジェクトを終了すると、これらの聖句の多くを読むこととなります。自分の聖典でこれらの聖句のすべてに印を付け、関連のある若い女性の徳質を記入するようにしてください。セミナーのマスター聖句も記入するとよいでしょう。

信仰

- イザヤ 53：3 - 12
- マラキ 3：8 - 12
- マタイ 26：26 - 28
- マルコ 14：22 - 24
- ルカ 22：17 - 20
- ヨハネ 3：16 - 17
- ローマ 5章
- 1コリント 15：22
- ヘブル 11章
- 黙示 12：7 - 9
- 2ニーファイ 9：1 - 28
- 2ニーファイ 11：4 - 7
- アルマ 7：11 - 13
- アルマ 32：17 - 43
- アルマ 34：8 - 17
- アルマ 56：45 - 48
- アルマ 57：21
- エテル 12：6 - 22
- 教義と聖約 19：15 - 20
- 教義と聖約 76：50 - 113
- 教義と聖約 93：33 - 34

- 教義と聖約 119章
- モーセ 4：1 - 4
- アブラハム 3：24 - 27
- ジョセフ・スミス一歴史 1：11 - 20

神から受け継いだ特質

- 箴言 31：10 - 31
- マタイ 5：9
- ルカ 2：40 - 51
- ヨハネ 6：38
- ヨハネ 15：12
- ガラテヤ 5：22 - 23
- コロサイ 3：12 - 17
- 2ペテロ 1章
- 1ヨハネ 4：21
- アルマ 7：23 - 24
- モロナイ 7：44 - 48
- 教義と聖約 20：77, 79
- 教義と聖約 38：27
- 教義と聖約 121：45

個人の価値

- 詩篇 8：4 - 6
- エレミヤ 1：5
- ヨハネ 13：34
- 1コリント 12：4 - 12
- 1コリント 13章
- モロナイ 7：12 - 13
- モロナイ 10：8 - 18
- 教義と聖約 18：10
- 教義と聖約 46：11 - 26
- 教義と聖約 88：119
- 教義と聖約 121：45
- アブラハム 3：22 - 23
- ジョセフ・スミス一歴史 1：1 - 20

知識

- 箴言 1：5
- 箴言 4：7
- マタイ 25：14 - 30
- 2ニーファイ 28：30



- | | | |
|---|--|--|
| <input type="checkbox"/> 教義と聖約 88 :
78 - 80 | <input type="checkbox"/> 教義と聖約 19 :
15 - 20 | <input type="checkbox"/> モーサヤ 18 : 9 |
| <input type="checkbox"/> 教義と聖約 88 :
118 | <input type="checkbox"/> 教義と聖約 58 :
42 - 43 | <input type="checkbox"/> 3 ニーフアイ 11 :
10 - 11 |
| <input type="checkbox"/> 教義と聖約 90 : 15 | <input type="checkbox"/> 教義と聖約 82 :
2 - 10 | <input type="checkbox"/> モロナイ 10 :
30 - 33 |
| <input type="checkbox"/> 教義と聖約 130 :
18 - 19 | <input type="checkbox"/> モーセ 4 : 1 - 4 | <input type="checkbox"/> 教義と聖約 124 :
15 |
| <input type="checkbox"/> 教義と聖約 131 : 6 | <input type="checkbox"/> モーセ 7 : 32 | <input type="checkbox"/> ジョセフ・スミス
一歴史 1 : 21 - 25 |
| <input type="checkbox"/> 信仰箇条 1 : 13 | | |

選択と責任

- ヨシユア 24 : 15
- イザヤ 1 : 18
- エゼキエル 36 :
26 - 27
- ヨハネ 14 : 26
- ヨハネ 16 : 13
- ガラテヤ 5 :
22 - 25
- 1 ニーフアイ 15 : 8
- 2 ニーフアイ 2 章
- 2 ニーフアイ 9 : 51
- 2 ニーフアイ 32 : 3
- 2 ニーフアイ 32 : 5
- アルマ 26 : 22
- アルマ 34 :
19 - 27
- アルマ 34 :
30 - 35
- エテル 2 - 3 章
- モロナイ 8 :
25 - 26
- モロナイ 10 : 4 - 5
- 教義と聖約 9 :
7 - 9
- 教義と聖約 11 :
12 - 14

善い行い

- マタイ 5 : 13 - 16
- マタイ 24 : 14
- マタイ 25 : 34 - 40
- マタイ 28 : 19
- ガラテヤ 6 : 9 - 10
- ヤコブの手紙 1 :
22 - 27
- モーサヤ 2 : 17
- モーサヤ 4 : 26
- モーサヤ 18 :
7 - 10
- 3 ニーフアイ 12 :
16
- 3 ニーフアイ 13 :
1 - 4
- 教義と聖約 58 :
26 - 28
- 教義と聖約 88 : 81

誠実

- 創世 39 章
- エステル記
- ヨブ 2 : 3
- ヨブ 27 : 3 - 6
- ダニエル 3 章
- ダニエル 6 章
- 使徒 26 章

徳

- 箴言 31 : 10 - 31
- ヨハネ 14 : 26 - 27
- ヨハネ 15 : 26
- 2 ニーフアイ 32 :
1 - 5
- ヤコブ 2 : 28
- エノス書
- アルマ 5 章
- モロナイ 10 :
32 - 33
- 教義と聖約 20 :
77, 79
- 教義と聖約 45 :
57 - 59
- 教義と聖約 88 :
3 - 4
- 教義と聖約 121 :
45 - 46
- 信仰箇条 1 : 13



主題別索引

- あかし
証, 14, 16, 56, 63, 64, 72
- 安息日, 15
- イエス・キリスト, 14, 16, 18, 23,
24, 71, 72, 102
- 一致, 26
- 祈り, 14, 15, 23, 46, 47, 56, 62,
64, 71
- 教え, 14, 16, 26, 34, 40, 55, 58
- 音楽, 18, 31, 34, 38, 39, 46, 50,
62
- 家事, 26, 38, 42, 50, 54, 58
- 家族関係, 23, 26, 31, 54, 55, 64,
66
- 家族に関する宣言, 14, 22, 26,
64, 70, 101
- 家族歴史, 18, 31, 34, 58, 66
- 家庭の夕べ, 15, 16, 39, 40, 55
- 神の娘, 22, 30, 46
- 感謝, 16, 34, 54, 64
- 技術, 18, 26, 34, 38, 39, 40, 42,
50, 55, 58
- 教育, 31, 34, 38, 39, 42
- 清さ, 50, 62, 70, 71
- 悔い改め, 15, 39, 46, 47, 71
- 健康, 42, 58
- 健康増進, 42
- 子供の世話, 38, 55, 58
- 菜園, 18
- 財政管理, 48
- 才能, 31, 32, 34, 38
- 裁縫, 26, 38, 50, 66
- 賛美歌, 39
- 慈愛, 23, 24, 39, 54
- 時間管理, 38
- 指導力, 50, 58, 66
- 従順, 15, 16, 24, 46, 48, 50
- じゅうぶん
仕分の一, 15, 16, 48
- 祝福師の祝福, 30
- 工芸, 26
- 純潔, 48, 62, 70, 71
- 証人になる, 64, 66
- しょうくざい
贖罪, 16, 23, 71, 102



- 女性, 22, 26, 31, 38, 42
- 女性の特質, 22
- 神殿, 31, 48, 58, 62, 66, 71
- スピーチ, 31, 38
- スポーツ, 34
- 救いの計画, 16, 30, 47, 48
- 聖餐^{せいさん}, 15, 23, 71
- 聖文研究, 14, 24, 30, 39, 46, 63, 72
- 聖約, 15, 23, 39, 66
- 整理整頓と組織化の技術, 26, 42, 50, 66
- 聖霊, 38, 47, 62, 70
- 選択の自由, 46, 47, 48, 55
- 掃除, 42, 50, 55, 58
- 断食, 15, 64
- ダンス, 31, 38, 50
- 地域社会, 26, 31, 55, 58, 66
- 慎み深さ, 46, 48, 50, 66
- 務め, 34, 39, 42
- 伝道活動, 56
- 道徳, 46, 48, 50, 62, 66, 70
- 徳, 70, 71, 72
- 演劇, 31, 38
- 母親の務め, 14, 22, 24, 26, 31, 38, 42, 55
- バプテスマ, 15, 39, 58
- 標準, 46, 48, 50, 62, 64, 66, 70, 71
- 文化的技能, 18, 31, 34, 38, 39
- 平和をつくり出す人, 23, 24
- 奉仕, 26, 34, 54, 55, 58
- メディア, 46, 48, 50, 62
- モルモン書, 72
- 友情, 46, 56
- 予算管理, 38, 48
- 預言者の教え, 14, 39, 64, 66
- 料理, 38, 54, 58
- 若い女性のテーマ, 3, 48
- 『若人の強さのために』, 46, 50, 62, 64, 66, 70, 71



家 族

世 界 へ の 宣 言

末日聖徒イエス・キリスト教会
大管長会ならびに十二使徒評議会

わたしたち、末日聖徒イエス・キリスト教会の大管長会と十二使徒評議会は、男女の間の結婚は神によって定められたものであり、家族は神の子供たちの永遠の行く末に対する創造主の計画の中心を成すものであることを、厳粛に宣言します。

すべての人は、男性も女性も、神の形に創造されています。人は皆、天の両親から愛されている霊の息子、娘です。したがって、人は皆、神の属性と神聖な行く末を受け継いでいます。そして性別は、人の前世、現世および永遠の状態と目的にとって必須の特性なのです。

前世で、霊の息子、娘たちは神を知っていて、永遠の御父として神を礼拝し、神の計画を受け入れました。その計画によって、神の子供たちは肉体を得ることができ、また、完成に向かって進歩して、最終的に永遠の命を受け継ぐ者としての自分たちの神聖な行く末を実現するために、地上での経験を得られるようになったのです。神の幸福の計画は、家族関係が墓を超えて続くことを可能にしました。聖なる神殿において得られる神聖な儀式と聖約は、わたしたちが個人として神のみもとに帰り、また家族として永遠に一つとなることを可能にするのです。

神がアダムとエバに授けられた最初の戒めは、彼らが夫婦として親になる能力を持つことに関連したものでした。わたしたちは宣言します。すなわち、増えよ、地に満ちよ、という神の子供たちに対する神の戒めは今なお有効です。またわたしたちは宣言します。生殖の神聖な力は、法律に基づいて結婚した夫婦である男女の間においてのみ用いるべきです。

わたしたちは宣言します。この世に命をもたらす手段は、神によって定められたものです。わたしたちは断言します。命は神聖であり、神の永遠の計画の中で重要なものです。

夫婦は、互いに愛と関心を示し合うとともに、子供たちに対しても愛と関心を示すという厳粛な責任を負っています。「子供たちは神から賜わった嗣業であり」(詩篇 127:3) とあります。両親には、愛と義をもって子供たちを育て、物質

的にも霊的にも必要なものを与え、また互いに愛し合い仕え合い、神の戒めを守り、どこにいても法律を守る市民となるように教えるという神聖な義務があります。夫と妻、すなわち母親と父親は、これらの責務の遂行について、将来神の御前で報告することになります。

家族は神によって定められたものです。男女の間の結婚は、神の永遠の計画に不可欠なものです。子供たちは結婚のきずなの中で生を受け、結婚の誓いを完全な誠意をもって尊ぶ父親と母親により育てられる権利を有しています。家庭生活における幸福は、主イエス・キリストの教えに基づいた生活を送るときに達成されるに違いありません。実りある結婚と家庭は、信仰と祈り、悔い改め、赦し、尊敬、愛、思いやり、労働、健全な娯楽活動の原則にのっとり確立され、維持されます。神の計画により、父親は愛と義をもって自分の家族を管理しなければなりません。また、生活必需品を提供し、家族を守るという責任を負っています。また母親には、子供を養い育てるという主要な責任があります。これらの神聖な責任において、父親と母親は対等のパートナーとして互いに助け合うという義務を負っています。心身の障害や死別、そのほか様々な状況で、個々に修正を加えなければならないことがあるかもしれません。また、必要に応じて、親族が援助しなければなりません。

わたしたちは警告します。貞節の律法を犯す人々、伴侶や子供を虐待する人々、家族の責任を果たさない人々は、いつの日か、神の御前に立って報告することになります。またわたしたちは警告します。家庭の崩壊は、個人や地域社会、国家に、古今の預言者たちが預言した災いをもたらすことでしょう。

わたしたちは、全地の責任ある市民と政府の行政官の方々に、社会の基本単位である家族を維持し、強めるために、これらの定められた事柄を推し進めてくださるよう呼びかけるものであります。

この宣言は、1995年9月23日、ユタ州ソルトレーク・シティーで開催された中央扶助協会集会において、ゴードン・B・ヘンクレー大管長により、メッセージの一部として読み上げられたものである。

生けるキリスト

あかし
使徒たちの証

末日聖徒イエス・キリスト教会



2000年前のイエス・キリストの降誕を祝うに当たり、わたしたちはイエス・キリストのたくいまれな生涯が現実のものであり、この御方の偉大な贖いの犠牲が無限の力を有することを証します。これまでに地上に生を受けた人々およびこれから生を受けるすべての人々に対して、この御方以上に深遠な影響を及ぼしてきた人物は存在しません。

イエス・キリストは旧約の大いなるエホバであり、新約のメシヤでした。御父の指示の下に、イエス・キリストは地球を創造されました。「すべてのものは、これによってできた。できたもののうち、一つとしてこれによらないものはなかった」のです(ヨハネ1:3)。イエス・キリストは罪がなかったにもかかわらず、すべての義を成就するためにバプテスマをお受けになりました。イエス・キリストは「よい働きをしながら……巡回」されました(使徒10:38)。そのためにさげすまれました。イエス・キリストの福音は平和と善意のメッセージでした。イエス・キリストはすべての人々に、御自身が示す模範に従うよう熱心に勧められました。イエス・キリストは病人を癒し、目の不自由な人々の目を見えるようにし、死人をよみがえらせながら、パレスチナの道を歩まれました。また、永遠の真理と、前世が実際に存在すること、この世での人生の目的、および神の息子や娘が持つ来世における可能性についてお教えになりました。

イエス・キリストは、御自分の偉大な贖いの犠牲を思い起こすためのものとして、聖餐をお定めになりました。イエス・キリストは捕らえられ、偽りの訴えによってがめられ、暴徒の意に応じて有罪とされ、カルバリの十字架上で死刑を宣告されました。そして、全人類の罪を贖うために命をささげられました。イエス・キリスト御自身が、地上に生を受けるすべての人々のための偉大な身代わりの贈り物となられたのです。

わたしたちは、全人類の歴史の中心であるイエス・キリストの生涯が、ベツレヘムで始まったのでもなければカルバリで終わったのでもないことを厳かに証します。イエス・キリストは御父の長子、肉における独り子、世の救い主でした。

イエス・キリストは「眠っている者の初穂として」墓からよみがえられました(1コリント15:20)。そして復活された主として、地上での生涯において愛した人々のもとをお訪ねになりました。また、古代アメリカの「他の羊」の間でもお教えになりました(ヨハネ10:16)。現代においては、御父とともに少年ジョセフ・スミスに御姿を現されました。こうして、長い間約束されてきた「時の満

ちる」神権時代が到来したのです(エペソ1:10)。

生けるキリストについて、預言者ジョセフはこのように記しています。「その目は燃える炎のようであり、その頭髮は清らかな雪のように白く、その顔は太陽の輝きに勝って光り輝いていた。また、その声、すなわちエホバの声は大水の奔流のとどろきのようで、このように言われた。

「わたしは最初であり、最後である。わたしは生きている者であり、殺された者である。わたしは父に対するあなながたの弁護者である。」(教義と聖約110:3-4)

イエス・キリストについて、預言者ジョセフはまた次のように宣言しています。「そして今、小羊について言われてきた多くの証の後、わたしたちは証するに小羊について言えず証はこれである。すなわち、「小羊は生きておられる。」

わたしたちはまことに神の右に小羊を見たからである。また、わたしたちは証する声を聞いた。すなわち、「彼は御父の独り子であり、

彼によって、彼を通じて、彼から、もろもろの世界が現在創造され、また過去に創造された。そして、それらに住む者は神のもとに生まれた息子や娘となる」と。(教義と聖約76:22-24)

わたしたちは、イエス・キリストの神権とイエス・キリストの教会が地上に回復されたこと、そしてその教会は「使徒たちや預言者たちという土台の上に建てられ……キリスト・イエスご自身が隅のからし石である」とを厳肅に宣言します(エペソ2:20)。

わたしたちは、イエス・キリストがいつの日か地上に戻って来られることを証します。「こうして主の栄光があらわれ、人は皆ともにこれを見る」のです(イザヤ40:5)。イエス・キリストは王の王として治め、主の主として統治されます。イエス・キリストの前にすべてのひびかがみ、すべての舌がイエス・キリストを賛美することでしょう。わたしたち一人一人は将来、自分の行いと心の望みについて裁きを受けるためにイエス・キリストの前に立つこととなります。

わたしたちは正式に聖任を受けたイエス・キリストの使徒として証します。イエスは生けるキリスト、不死不滅の状態にある神の御子です。イエス・キリストは今日、大いなる王、インマヌエルとして御父の右に立てておられます。イエス・キリストは世の光、命、そして希望です。イエス・キリストの道は、この世においては幸福に、後の世においては永遠の命に至る道です。わたしたちは御子という比類ない贈り物を授けてくださった神に感謝しています。

大管長会

十二使徒定員会

James E. Faust
Thomas M. Monson
James E. Faust

Boyd K. Packer
L. Tom Perry
Dwight H. Petersen
Neal A. Maxwell
Russell M. Nelson
Oliver B. Cooke

M. Russell Ballard
Joseph A. Wittnebe
Richard S. Gadsden
Robert D. Hales
Jeffrey R. Holland
Henry A. Eyring





A series of horizontal lines for writing, consisting of 24 evenly spaced lines that span most of the page width. The lines are solid black and are intended for student handwriting practice.

わたしたちは天父の娘です

神の証人になります

主の日が来るまで、
あなたがたは聖なる場所に立ち、
動かされないようにしなさい。

(教義と聖約 87:8)

わたしたちは……

末日聖徒
イエス・キリスト
教会

備えができるようになると信じます

