



## こんな気持ちを感じる時には……

これから紹介する聖句カードは、あなたが落ち込んでいるときに、あなたにとって励みとなることでしょう。

**あ**なたがどのような気持ちを感じていようと、神はあなたを御存じであり、愛しておられ、あなたがどのようなことを経験しているかを理解しておられます。実際、神はあなたを深く愛しておられるので、贖罪しよくざいを行うために御子イエス・キリストを遣わされました。それは、あなたがチャレンジを克服し、幸福になり、神のもとに帰って再びともに住めるようになるためです（ヨハネ 3：16 参照）。

あなたが落ち込んでいるときには、それは難しく思えるかもしれませんが。しかし、助けを見いだせる場所があります。それが聖文です。

次のカードは、神がいつもあなたのそばにいてくださることを示す素晴らしい実例を聖文から採り上げたものです。ですから、悲しみ、孤独、いらだちを感じる時にはいつでも、このカードを取り出し、紹介されている聖句を参照し、神があなたとともにいてくださることを知ってください。

### 恐れ

キリストは全てのものに打ち勝れたので、わたしは何も恐れません。

**マルコ 4：36 - 41** — 弟子たちは、海に出て激しい嵐に巻き込まれたとき、恐れしました。キリストは次のように命じて、その嵐を静められました。「静まれ、黙れ。」恐れを抱いているとき、わたしは主に呼び求めます。すると主が助けてくださり、わたしは穏やかな気持ちになることができます。

.....  
**その他の聖句** —

イザヤ 41：10  
ヨハネ 14：27  
2テモテ 1：7  
教義と聖約 6：34

### 戸惑い

主はわたしが直面する全ての問題の解決方法を御存じしよくざいです。ですからわたしは主の贖罪しよくざいに頼ることができます。

**ジョセフ・スミス—歴史 1：5 - 20** — ジョセフ・スミスはどの教会に加わるべきか戸惑いを感じました。そこで神に尋ね、答えを得、その結果、主の教会が回復されました。戸惑いを感じる時、わたしは神に祈ります。すると神はその祈りにこたえてくださいます。

.....  
**その他の聖句** —

ルカ 1：37  
モーサヤ 26：13  
エテル 2：16 - 3：6  
教義と聖約 58：4

### 悲しみ

キリストはわたしが経験するに違いない全ての悲しみを感じられたことがあり、わたしを慰めることができになります。

**教義と聖約 121：1 - 9** — ジョセフ・スミスは、リバティーの監獄に入れられていたときに絶望を感じました。教会員が苦しんでおり、ジョセフもまた苦しんでいたからです。ジョセフは祈り、励ましの言葉を授かりました。わたしが神に頼って慰めを求めると、神はわたしとともにいてくださいます。

.....  
**その他の聖句** —

ヨハネ 14：18  
ヨハネ 16：33  
アルマ 17：10  
教義と聖約第 122 章