

# 時間を有効に使う

主を最優先するとき、  
ほかの物事に対処する余裕も生まれます。

教会機関誌  
ナターシャ・アンダーセン

## 材料

- 透明な広口びん
- 砂、砂利、米粒、または小石
- 大きめの石（ゴルフボールくらいの大きさ、直径5センチくらい）

**準備:** 前もって材料を取り分けておくために、まず大きめの石をびんに入れます。その後、びんがちょうどいっぱいになるまで、砂（または砂利、米粒、小石のいずれか）を加えます。砂を入れるときには、びんを振って、空いているスペースを砂で埋めるようにするとよいでしょう。その後、このレッスンを始める前に、大きめの石と砂をびんから取り出し、別々の容器に入れておきます。

**あ**れもしなければ、これもしなければ、と感じる事柄が、日々、どのくらいありますか。一日に使える時間は皆同じ24時間ですが、その時間をどのように使うかによって大きな差が生じます！

大管長会第一顧問のダリン・H・オークス管長はこう教えています。「わたしたちにできる良いことの数、それらを達成するのに必要な時間をはるかに超えています。

良いこと以上により良いこともあり、わたしたちはそれらのことに、生活の中で優先的に目を向けるべきなのです。……わたしたちは、より良いものや最も良いそのほかのものを選ぶために、良いことを諦める必要があります。」<sup>1</sup>

この活動では、主の業を最優先するとき何が起こるかをたとえを用いて実演します。

## 1. 時間を埋める

時間を使って行える良いことはたくさんあります。日々、どのようなことに時間を使っているか家族に尋ねて、幾つか挙げてもらいます。

びんは時間を表していると説明します。大きめの石と砂はそれぞれ、わたしたちが時間を使って行える異なった事柄を表します。大きめの石は、聖文研究、奉仕、神殿・家族歴史活動、教会への出席など、主がわたしたちに優先するように求められることを表し、砂は、宿題をする、友人と

過ごすなど、そのほかの良いことを象徴しています。

## 2. 誤った優先順位を付ける

びんに、先に砂をすべて入れ、その後で上から大きめの石を入れます。砂を先に入れると、大きめの石が全部入り切らなくなります。これは、天の御父がわたしたちに行うように命じておられるのではなく、ほかのことを優先すると、最も大切なことを行う時間が足りなくなるのと同じです。

## 3. 正しい場所に収まる

イエス・キリストは次のように命じておられます。「この世のものを求めないで、まず、神の王国を築き、神の義を打ち立てることを求めなさい。」（『聖句ガイド』『聖書のジョセフ・スミス訳〔抜粋〕』マタイ6:38）まず神の王国を求めることによって時間の使い方に優先順位を付けるにはどうしたらよいか話し合います。

びんを空にして、同じ材料でもう一度やり直します。年少のきょうだいは、手伝いたいと思うかもしれません。最初

に、大きめの石をびんに入れてもらいます。その後、砂を入れます。大きめの石の周りの空いているスペースに砂が入り込み、すべての砂がびんの中に収まる様子を観察します。

ラッセル・M・ネルソン大管長の、「自分の時間を常に惜しみなく主にささげるときに、主は残りの時間を豊かにしてください」<sup>2</sup> という約束はどのような意味だと思いか、家族に尋ねてみましょう。

## 主を最優先する

まず神の御心を行うことを求めるとき、そのほかの必要なことや心を高めてくれることを行う時間を取れるよう、神が助けてくださいます。宿題をしたり、自分の才能を伸ばしたり、必要な睡眠を取ったりするための時間が見つからないと悩んでいるときは、神の計画に従って時間配分の優先順位を決めるにはどうしたらよいか、主に尋ねてみましょう。日々、主の業を、そして自分と主との関係を最優先するための目標を、家族で決めましょう。■



ILLUSTRATIONS BY DAVID HARBEN

注  
1. ダリン・H・オークス「良いこと、より良いこと、最も良いこと」『リアホナ』2007年11月号、104、107  
2. ラッセル・M・ネルソン「本物のミレニアル世代として立つ」『リアホナ』2016年10月号、51