



記憶から希望へ

—平和をもとめる祈り・黙想—

日本聖公会正義と平和委員会 憲法プロジェクト

はじめに

戦争を直接体験した人々は少なくなり、その記憶は年々遠ざかりつつあります。しかし、私たちは過去の出来事を忘れてはなりません。戦争によって失われたいのち、傷つけられた人々の尊厳、引き裂かれた家族や地域の痛みを覚え、その記憶を心に刻み続けたいと思います。

記憶することは過去にとどまり続けることではありません。悲しみや苦しみの歴史と向き合いながらも、その記憶を未来への希望へと変えていくことが、私たちに託されているのではないのでしょうか。

日本国憲法は、戦争の惨禍を経験した人々の深い反省と、「二度と戦争を繰り返さない」という願いの中から生まれました。私たちは、その平和の理念を大切に受け継ぎながら歩んできました。しかし今、世界では戦争や暴力が絶えず、日本においても平和憲法のあり方が改めて問われています。大きな不安と危機感を覚える時代を迎えています。

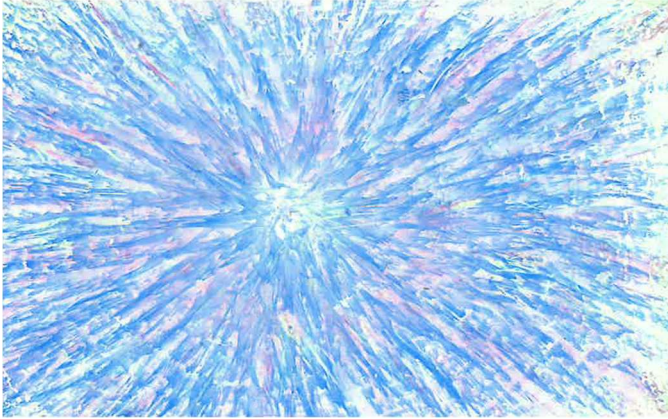
このような時代だからこそ、キリスト者として、主イエス・キリストが示してくださった平和の道に立ち返りたいと願います。神によって与えられたいのちの尊厳を重んじ、一人ひとりかけがえのない存在として受け止めること。それは、平和憲法が大切にしてきた精神とも深く響き合うものです。

この冊子は、8月1日から15日まで、一日ごとに戦争と
暴力の記憶を思い起こし、聖書のみ言葉に耳を傾けて黙想
し、平和を求めて共に祈るために作成いたしました。記憶を
心に刻み、祈りのうちに希望へと導かれながら、平和を願う
だけでなく、日々の暮らしの中で平和を選び取る者とされます
ように。

この祈りの旅が、一人ひとりにとって平和への願いを新た
にし、神の平和と希望に生かされる歩みへと導かれる時と
なりますように。

日本聖公会 正義と平和委員会 憲法プロジェクト

8/1 ^{へい わ} 平和は「^{ねが}願い」から「^{えら}選び」へ



き おく 記憶

^{せんそう} 戦争の^{き おく} 記憶を忘れてはなりません。1945 年の^{なつ} 夏までに^{かくち} 各地
^{くうしゅう} 空襲が^{つづ} 続き、^{おお} 多くの^{まち} 町が^や 焼け、^{かぞ} 数えきれないのちと^く 暮ら
^{うしな} しが^{せんご} 失われました。戦後、^{ひとびと} 人々は^{がれき} 瓦礫の^{なか} 中から^た 立ち上がり、
「^{に ど} もう二度と同じことを^く 繰り返さない」の^{ねが} 願いとともに^{へい わ} 平和を
^{あゆ} つくる^{かさ} 歩みを^{いま} 重ねて^{せ かい} きました。しかし^{たいりつ} 今も、^お 世界の^{ことば} どこかで
^{ひと} 対立が^{こころ} 起り、^{わたし} 言葉が^{わたし} 人の^{わす} 心を^{にく} こわばらせて^に しまうことが
あります。だから^ひ こそ^{ことば} 私^{ごうどう} たちは「^{えら} 忘れない」けれど「^{おも} 憎しみ
^み に^み 引きずられない」^{えら} 言葉と^{おも} 行動を^み 選びたいと思^み います。身^{なか} 近な
^{かんけい} 関係^{なか} の中^{ことば} でとげとげしい^{てばな} 言葉^{はな} を^{はじ} 手^{はな} 放し、^{はじ} ゆっくり^{はじ} 話し^{はじ} 始める
とき、^{わ かい} そこから^{みち} 和解^{ひら} の道^{ひら} が開かれていくの^{ひら} かもしれません。

せい しょ
聖書

できれば、せめてあなたがたは、すべての人と平和に過ぎなさい。

しんと てがみ しょう せつ
(ローマの信徒への手紙12章 18節)

もく そう
黙想

「できれば、せめて」といわれると、少し肩の力が抜けます。それでも、主は私たちに「平和へ向かう道」を手放さないように招いておられます。大きな出来事を前にすると、自分は何もできないように感じるかもしれません。話を聴く耳を持ち、間違いに気づいたら認めること。憎しみの連鎖を断ち切ることは、小さな一歩から始まります。今日、そばにいる人を「敵」ではなく、神が愛しておられる「隣人」として見直すところから、平和は静かに育っていきます。

いの
祈り

平和の主なる神よ。過去の痛みを心に留め、いまでも苦しみの中にある人々を覚えませう。小さな誤解をほどこし、謝るべきところは素直に謝り、赦すべきところは赦す勇氣を与えてください。今日出会う一人ひとりを、あなたが愛しておられる隣人として受け止め、平和を育てる者としてください。主イエス・キリストの御名によって祈ります。アーメン

8/2

へい わ まな せんそう げんじつ み
平和を「学ぶ」—戦争の現実を見つめる



き おく 記憶

かくち かた つ くうしゅう おお まち いちや
各地で語り継がれる空襲によって、多くの町が一夜にして
や おお うしな すうじ おお
焼かれ、多くのいのちが失われました。数字の大きさだけで
ひと なまえ かぞく にちじょう
はなく、一つひとつに名前があり、家族があり、日常があっ
たことをおもむねつ せんそう とお か こ
思うと胸が詰まります。戦争は遠い過去、あるいは
とお くに で きごと み わたし にちじょうせいかつ ふか
遠くの国の出来事に見えて、私たちの日常生活と深くつなが
っているのです。私たちの暮らしの中で、人の心を荒らして
しまふんだん むかんしん だれ うば
う「分断」や「無関心」が誰かのいのちを奪うことへと
つながります。だからこそ、きょうし みみ
澄ますことを大切にしたいのです。

せい しょ
聖書

あく はな ぜん おこな
悪から離れ、善を行え。
へいわ もと お
平和を求め、これを追え。

しへん へん せつ
(詩編34編15節)

もく そう
黙想

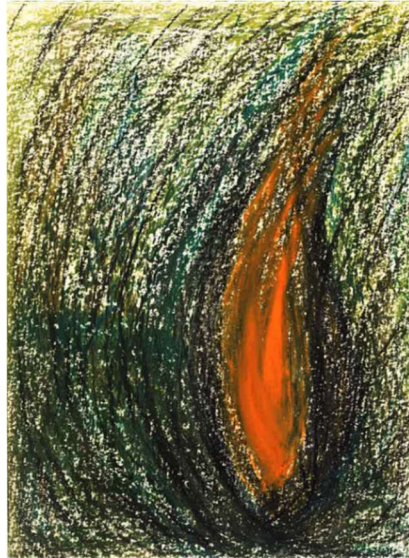
「平和を求め、これを追え」と言われると、平和は自然に
て はい はき おも だ
手に入るものではないのだと気づかされます。思い出すこと、
まな かた つ へいわ お たいせつ あゆ
学ぶこと、語り継ぐことも、平和を追う大切な歩みです。
かな れきし ぶ ところ おも
悲しい歴史に触れると、心が重くなることがあります。
おも かか いの しゅ わたし ところ む かんしん
その重さを抱えたまま祈るとき、主は私たちの心を無関心
から守ってくださいます。すぐに世界を変えることはできなく
め まえ ひと たいせつ よわ たちぼ ひと こえ き
ても、目の前の人を大切にすること、弱い立場の人の声を聴く
ことはできます。小さな「善」を積み重ねるところに、平和の
みち ひら おも
道が開けていくのだと思います。

いの
祈り

しゅ が こ いた まな わたし かな しず
主よ。過去の痛みを学ぶとき、私たちがただ悲しみに沈む
のではなく、へいわ もと ちから か
のではなく、平和を求める力へと変えられますように。これ
までせんそう うしな おぼ わたし
まで戦争で失われたすべてのいのちを覚えます。どうか私
たちの ところ む かんしん おも せいぎ そだ
たちの心に、無関心ではなく、思いやりと正義を育ててくだ
さい。きょうで あ ひと たいせつ へいわ お もと いっぼ ぶ
さい。今日出会う人を大切にし、平和を追い求める一步を踏み
だ
出せますように。アーメン

8/3

いた き おく ゆる む あか 痛みの記憶を、赦しへ向かう灯りに



き おく 記憶

戦争は、いのちを奪うだけでなく、心や体にも深い傷を
 残します。戦後、各地で語り部の方々が体験を語り継いできた
 のは、「忘れないため」だけでなく、「同じ痛みを繰り返さない
 ため」でもありました。たとえば、空襲や疎開、引き揚げの
 体験には、言葉にしきれない喪失があります。その痛みを前に
 すると、簡単に「赦し」と言えないことも分かります。それ
 でも、傷を抱えたまま歩み続ける人の姿は、憎しみの連鎖を
 止める静かな力になります。今日は、癒しきれない痛みを
 主の前に差し出しながら、和解へ向かう光をいただきたいと
 おもいます。

せい しょ
聖書

こうしてキリストは、ご自分において二つのものを一人の
あた ひと つく か へいわ
新しい人に造り変えて、平和をもたらしてくださいまし
た。じゅうじ か とお ふた ひと からだ かみ わかい
十字架を通して二つのものを一つの体として神と和解
させ、じゅうじ か てきい ほろ
十字架によって敵意を滅ぼしてくださったのです。
しんと てがみ しょう せつ
(エフェソの信徒への手紙2 章 15節b-16節)

もく そう
黙想

へいわ あらそ じょうたい へだ こ とも
平和とは争いがない状態ではなく、隔てを越えて「共に
い みち ひら わたし あいだ
生きる道」が開かれることです。キリストは、私たちの間の
かべ へんけん おそ いか ごわ かた かべ
壁一偏見、恐れ、怒りを壊してくださる方です。その壁は
そとがわ じゅうじ か とお じぶん こころ うち きず きおく
外側だけでなく、自分の心の内にもあります。傷ついた記憶
があいて とお しゅ いた
が相手を遠ざけてしまうこともあります。主は痛みをなかつた
ことにするのではなく、いた なか とち
痛みの中に共にいてくださり、すこ
やわ きょう わたし へいわ
少しずつ和らげてくださいます。今日「私たちの平和」である
こころ む じぶん こころ なか てきい ちい
キリストに心を向け、まずは自分の心の中の敵意が小さく
いの ゆる わかい みち はじ
されるようにと祈ります。そこから赦しと和解への道が始まる
のです。

いの
祈り

へいわ しゅ ことば いた かか ひと おほ
平和の主よ。言葉にならない痛みを抱える人を覚えませ。
わたし こころ なか おそ いか へいわ つつ
私たちの心の中にある恐れや怒りを、あなたの平和で包んで
ください。ゆる おち むり お こ しゅ
ください。赦せない思いを無理に押し込めるのではなく、主の
まえ しょうじき さ だ すこ わかい む ちから あた
前で正直に差し出し、少しずつ和解へ向かう力を与えてくだ
さい。きょう わたし まわ へいわ ちい ことば おこな
さい。今日、私の周りに平和をもたらす小さな言葉と行いを
あた
与えてください。アーメン

8/4

せいぎ いつく へいわ 正義と慈しみ—平和のかたち



き おく 記憶

戦後の日本では、「二度と戦争をしない」という誓いを形
 にする歩みが重ねられてきました。日本国憲法の平和主義
 (第9条)も、その一つとして語られることが多いでしょう。
 もちろん、平和を守る道は一つではなく、考え方の違いも
 あります。それでも、「武力で解決しない道を探し続ける」
 という姿勢は、平和を支える大切な柱だと思えます。平和は
 強い力で押さえつけてつくるものではなく、正義と慈しみを
 土台に粘り強く築いていくものです。今日は、自分の生活の中
 でも、正しさと優しさが両立する道を探したいと思えます。

せい しょ 聖書

ひと なに ぜん
人よ、何が善であるのか。

そして、主は何をあなたに求めておられるか。

それは公正を行い、慈しみを愛し

へりくだって、あなたの神と共に歩むことである。

（三カ書6章8節）

もく そう 黙想

「正義」と「慈しみ」は一方だけでは足りないのです。
正義だけを掲げると心が固くなりやすく、慈しみだけでは
見て見ぬふりになってしまいがちです。主はその二つと共に
「へりくだって」歩むようと招かれます。へりくだるとは、
自分の考えがいつも正しいと決めつけず、相手の事情にも
耳を傾けることかもしれません。誰かに対して厳しくなり
そうなとき、あるいは黙ってやり過ごそうとするとき、主の
前で一度立ち止まり、「正義と慈しみが出会う場所」を探しま
しょう。そこに平和の形が少しずつ見えてくるはずです。

いの 祈り

主よ。正義を行う勇氣と、慈しみを愛する心を、私たちに与えてください。立場の弱い人の声を聞き、傷ついた人を見過ごさず、同時に、互いを裁き合う言葉から守ってください。今日、へりくだってあなたと共に歩み、平和の形を私たちの暮らしの中で表すことができますように。アーメン

8/5

わ かい たく あ す て わ た 和解を託されて—明日へ手渡す



き おく 記憶

戦後の歩みの中で、かつて武力や財力をもって傷つけた
国や地域との関係を結び直す努力が続けられてきました。
条約や国交回復といった大きな枠組みだけでなく、人と人
との交わりや学び合い、祈り合う小さな出会いも、和解の種に
なります。和解はすぐに完成するものではありません。時間が
かかり、途中で行き違いも起こります。それでも、「関係を
断ち切らずに向き合い続ける」ことは、平和を守る大きな力
です。私たち自身も「和解を託された者」として、身近な関係
の中でできる小さな修復を大切にしたいと思います。

せい しょ
聖書

これらはすべて神から出ています。神はキリストを通して
わたし じしん わかい わかい つと わたし
私たちをご自身と和解させ、また、和解の務めを私たちに
さず
授けてくださいました。

しんと てがみ しょう せつ
(コリントの信徒への手紙二 5章 18節)

もく そう
黙想

和解は、私たちの「成果」というより、神がくださる「任
む はたら やくめ てわた かん
務」、「働き」や「役目」として手渡されるものだと感じます。
しゆ いっしょ ごえ まね ひどり
主が「あなたも一緒に」と声をかけてくださる招きです。一人
むずか しゆ とも にな きぼう
では難しいことを、主と共に担う—そこに希望があります。

身近な関係の中でも、こじれたままの会話、言えずにいる
ひとこと さきの しやざい
一言、先延ばしにしている謝罪があるかもしれません。ただ、
しゆ まえ わかい む ねが ちい いっぼ ぶ
主の前で「和解へ向かいたい」と願うこと、小さな一歩を踏み
だ はじ かみ さき わかい
出すことから始めましょう。神が先に和解して下さった
ように、私たちも誰かに平和を手渡す者となれますように。

いの
祈り

和解の主よ。あなたがまずご自身と私たちとを和解させて
わたし しゆ じしん わたし わかい
下さったこと、私たちにも和解のために奉仕する務めを
わたし わかい ほうし つと
与えて下さったことに感謝します。今日、私の言葉と態度
あた かんしゃ きょう わたし ことば たいど
を整え、関係を断ち切るのではなく、つなぎ直す道を選べ
ととの かんけい た き なお みち えら
ますように。明日へ、次の世代へ、平和を手渡す者としてくだ
あす つぎ せだい へいわ てわた もの
さい。アーメン

8/6 ひろしま ひかり 広島—「光」を「いのち」の方へ ほう



き おく 記憶

ねん がつむいか ひろしま げん し ばくだん どう か 1945年8月6日、広島に原子爆弾が投下されました。一瞬
せんごう しょうげき ねつ ほのお おお うば まち の閃光と衝撃、そして熱と炎。多くのいのちが奪われ、町は
ふか きず お のこ ことば い つ 深い傷を負いました。あとに残ったのは、言葉では言い尽く
そうしつ なが つづ くる ひろしま せない喪失と、長く続く苦しみでした。けれども広島では、
はいきよ なか ひとびと た あ へいわ ねが いの つ かき 廃墟の中から人々が立ち上がり、平和を願う祈りが積み重ねら
げんぱく へいわ きねんこうえん あつ ひとびと ちんもく れてきました。原爆ドームや平和記念公園に集まる人々の沈黙
いか にどくかえ は、怒りをあおるためではなく、「二度と繰り返さない」ため
しず ちか かん きょう わたし の静かな誓いのようにも感じられます。今日、私たちがその
ば た きもち うしな おほ のこ 場に立つような気持ちで、失われたいのちを覚え、残された
もの なに えら しゅ まえ たし おも 者として何を選ぶのかを、主の前で確かめたいと思います。

せい しょ
聖書

「^{へい}平和^を造^る人^々は^幸いである。その人^々は^神の子^と
呼^ばれる。」
(^{マタイ}による^{福音書}5章9節)

もく そう
黙想

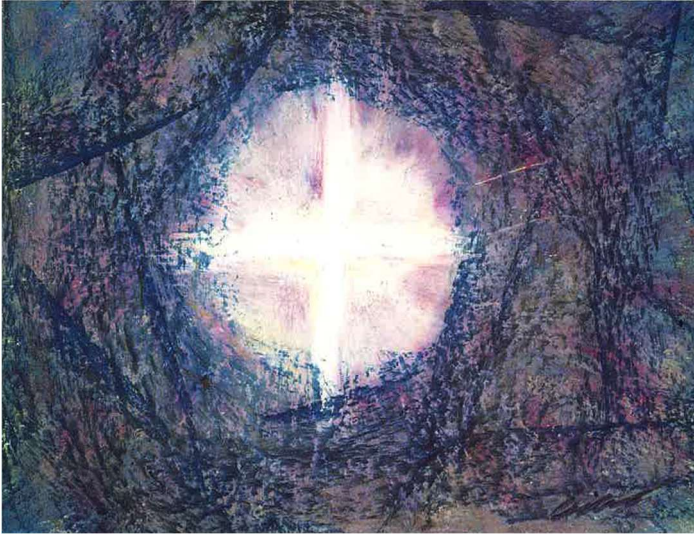
あの^ひ日^の「^{ひかり}光[」]は^{いのち}の^ちを^焼き^尽く^す光^でした。だから
こ^そ神^が与^えて^くだ^さる^闇の中^{でも}消^えない^光を^求め^ます。
「^{へい}平和^を造^る」^とは、^強い^言葉^で相^手を^打ち^負か^すの^では
な^く、^涙を^受け^とめ、^{いのち}の^重さ^を受^けと^め、^憎し^みが
広^がら^ない^よう^に手^を差^し出^すこ^と。祈^りは^弱い^人の^最後^の
言^葉で^はな^く、^未来^へ向^けて^心を^整え^る力^です。「^どう^か
こ^の悲^しみ^が、^次の^悲し^みを^生み^ませ^んよ^うに。」^そん^な祈^り
を^胸に^私は^何を^語り^どう^生き^るの^か。^遠い^出来^事で^はな^く、
隣^人の^痛み^として^覚え^ると^き、^主は^私た^ちの^中に^平和^の種^を
そ^とと^時い^てく^ださ^いま^す。

いの
祈り

平和^の主^よ。広^島で^失わ^れた^いの^ちを^覚え^ます。ど^うか
私^たち^の心^を、無^関心^から^守っ^てく^ださ^い。悲^しみ^をを^怒り^に
変^えて^しま^うの^では^なく、悲^しみ^をを^抱え^たま^ま、そ^れで^も人^を
生^かず^言葉^をを^選べ^ます^よう^に。「^二度^と繰^り返^さな^い」^と願^う
祈^りを、^今日^の生^活中^の選^びへ^と結^びつ^けて^くだ^さい。
争^いの^火種^をを^大き^くし^ない^者、弱^い声^をを^聴く^者、和^らげ^る
言^葉を^語る^者と^{して}、私^たち^をを^用い^てく^ださ^い。ア^ーメ^ン

8/7

いのちと希望を愛される神



き おく
記憶

2023年10月7日から、パレスチナのガザ地区は、ハマスの襲撃への報復を名目に、イスラエル軍による爆撃と飢餓の中に置かれました。ヨルダン川西岸においても住居破壊をはじめとする人々への圧迫も、また酷いものです。しかし、キリスト教シオニズムを標榜する人々はこれらの出来事をキリスト再臨のために必要なこととして認め支援しています。「正義の戦争」、「キリストの再臨」といった名目で多くのいのちが失われています。キリスト教徒である私たちはどのような態度をとるべきなのでしょうか。

せいしょ 聖書

「私^{わたし}に向かって、『主^むよ、主^{しゅ}よ』という者^いが皆^{もの}、天^{みな}の国^{てん}に
入^{はい}るわけではない。天^{てん}におられる私^{わたし}の父^{ちち}の御心^{みこころ}を行^{おこな}う者^{もの}
が入^{はい}るのである。」

(マタイによる福音書^{ふくいんしょ}7章^{しょう} 21節^{せつ})

もくそう 黙想

「聖戦^{せいせん}」とは、たとえ暴力^{ぼうりよく}や拷問^{ごうもん}で殺^{ころ}されようとも、神^{かみ}の
正義^{せいぎ}を守るために、復讐^{ふくしゅう}や暴力^{ぼうりよく}を伴^{ともな}わせない戦^{たたか}いをい
います。歴史的なユダヤ人差別^{れきしてき}やホロコースト^{じんさべつ}の記憶^{きおく}から、イス
ラエル批判^{ひはん}に腰^{こし}が引^ひけている北米^{ほくべい}・西欧^{せいおう}のキリスト教^{きりすとうかい}界^{かい}を
思います。人間^{おち}の尊厳^{にんげん}が傷^{そんげん}つき、いのち^{きず}が失^{うしな}われている現実^{げんじつ}
を見^みつめ、私^{わたし}たちは繰^くり返^{かえ}しキリスト^たに立^{かえ}ち返^{かえ}らなければ
なりません。

いの 祈り

いのちと希望^{きぼう}の与^{あた}え主^{ぬし}である全能^{ぜんのう}の神^{かみ}よ。どうか私^{わたし}たちを
あわ憐^{あわ}れんでください。すべて^{ことば}の人が、キリスト^{おこな}の言葉^{ことば}と行^{おこな}いを
おちおこし、平和^{へいわ}といのちの尊^{とうと}さに立^たち返^{かえ}ることができま
すように。エルサレム^{ちゅうとうせいこうかい}・中東^{ちゅうとう}聖公会^{せいこうかい}をはじめとする中東^{ちゅうとう}の地^ちで
すべての平和^{へいわ}を求^{もと}める仲間^{なかま}とともに、キリスト^{せいぎ}の正義^{せいぎ}と平和^{へいわ}を
あつくり上げていくことができますように私^{わたし}たちを支^{ささ}え導^{みちび}いて
ください。主^{しゅ}イエス・キリスト^{みな}の御名^{みな}によってこの祈^{いの}りを捧^{ささ}げ
ます。アーメン

8/8

こころ なか あらそ む あ
心の中の争いと向き合う



き おく
記憶

せんそう たいりつ くに しゃかい なか ひと こころ なか
戦争や対立は、国や社会の中だけでなく、人の心の中にも
う 生まれます。いか ぶ あん ぶ しん ちい かんじょう つ
怒り、不安、不信といった小さな感情が積み
かさ 重なると、おお あらそ はってん
大きな争いへと発展することがあります。
れきし きぎ で きごと にんげん うち ぶんだん はじ
歴史に刻まれた出来事も、人間の内にある分断から始まりま
した。そと あらそ じ ぶん じ しん うちがわ おも
外にある争いだけでなく、自分自身の内側にある思い
に め む へい わ ね み なお と き ち
目を向け、平和の根を見つめ直す時を持ちましょう。

せい しょ
聖書

あなたがたの中の戦いや争いは、どこから起こるのですか。あなたがたの体の中でうごめく欲望から起こるのではありませんか。

てがみ しょう せつ
(ヤコブの手紙4章1節)

もく そう
黙想

争いの原因を外に求めるだけでは、自分の内側を見失ってしまいます。主は、私たちの心の奥にある思いにも目を向けるようにと招いておられます。怒りや不安をそのまま抱えるのではなく、主の前に差し出すとき、心は少しずつ整えられていきます。日々の中で小さな争いの種に気づいたなら、それを大きくしない選択をしましょう。静けさと祈りの中で、平和への一步を踏み出しましょう。

いの
祈り

主よ。私の心に潜む争いの種に気づかせてください。それをあなたに委ね、和らげることができるよう。怒りに流されるのではなく、平和を選び取る力をお与えください。今日の歩みが、和解へと向かうものになりますように。アーメン

8/9

ながさき いた なか とも き ぼう
長崎—痛みの中で灯される希望き おく
記憶

ねん がつここのか じ ふん うらかみ ちじょう げんし
1945年8月9日11時02分、浦上の地上500mあたりで原子
ぼくだん さくれつ どうじ さい おさなご
爆弾が炸裂しました。当時3歳の幼子は、「カメラのフラッ
なんまんかい あ せんごう ひる くら そら
シュを何万回も浴びたような閃光、昼なのに暗くなった空に
ひか いろ ぶきみ たいよう きょうれつ
ぼんやりと光るオレンジ色の不気味な太陽、そして強烈な
きおく かた べ いま どうじ
おいを記憶している」と、語り部となった今、当時のことを
かた たいよう ひょうめんおんど か ねっせん
語りました。太陽の表面温度と変わらない熱線は、すべての
い もの すいぶん うば たんか びょうそく ばくふう
生き物から水分を奪い炭化させました。秒速280mの爆風が
ふ と め み ほうしゃせん ひとびと
すべてを吹き飛ばしました。目に見えない放射線によって人々
からだ むしば やまい くる つづ
の体は蝕まれ、病に苦しみ続けています。いのちをつないで
ひとびと ふか きず しんごう いの へいわ ねが
きた人々は、深い傷とともに、信仰と祈りをもって平和を願
つづ
ひています。

せい しょ
聖書

ひかり やみ なか かがや やみ ひかり か
光は闇の中で輝いている。闇は光に勝たなかった。

ふくいんしょ しょう せつ
(ヨハネによる福音書1章5節)

もく そう
黙想

くらやみ ふか ふか ちい ひかり たよ み
暗闇が深ければ深いほど、小さな光は頼りなく見えてしま
うことがあります。しかし、ひかり けつ き
光は決して消えてはいません。
ながさき いの つづ ひとびと すがた くる なか
長崎で祈り続けてきた人々の姿は、どんな苦しみの中にあっ
ても希望を選び取ることができるとおし
きぼう えら と
キリシ
たん だんあつ い の げんばく くる い の ひとびと いの
タン弾圧を生き延び、原爆の苦しみを生き延びた人々の祈りと
しん ちから じだい こ ひかり とも つづ ひかり
信じる力は、時代を超えて光を灯し続けています。その光
は、いま い わたし きぼう ちから あた つづ
今を生きる私たちにも、希望と力を与え続けています。
げんだいしゃかい やみ む あ わたし ひかり みうしな
現代社会の闇と向き合うとき、私たちがその光を見失う
ことのないよう、こころ しゅ む て さ の
心を主に向けたいのです。手を差し伸べる
こと、はげ ことば ひとり ちい おこな
励ましの言葉をかけること、一人ひとりの小さな行い
が、くらやみ なか とも たし ひかり
暗闇の中に灯される確かな光となります。

いの
祈り

ひかり しゅ ながさき くる う ひとびと おほ
光なる主よ。長崎で苦しみを受けた人々を覚えます。どん
ふか くらやみ なか き ひかり わたし て
なに深い暗闇の中でも、あなたの消えない光で私たちを照ら
してください。わたし ちい ひかり とも もの
私たちもまた、小さな光を灯す者となれます
よ。かな なか きぼう み へいわ えら と ちから
ように。悲しみの中に希望を見だし、平和を選び取る力を
あた
与えてください。アーメン

8/10 なみだ なか あゆ いの ちから 涙の中から歩みだす祈りの力



き おく 記憶

1945年6月23日は、ねん がつ にち おきなわせん 沖縄戦における組織的戦闘が そ しきてきせんとう しゅうけつ 終結した日です。おきなわせん 沖縄戦では、おお みんかんじん せんか ま こ ひなん 多くの民間人が戦火に巻き込まれ、避難や飢え、う はげ ほうげき なか どうと うしな おきなわけん 激しい砲撃の中で ひ きれい ひ さだ まいとし おきなわせん な 尊いいのちを失いました。沖縄県ではこの日を「慰霊の日」と定め、ひとびと おほ いの へいわ かんが 毎年、沖縄戦で亡くなられたすべての人々を覚えて祈りをささげ、平和について考える日としています。

せんそう きおく いた ざんごく ひさん 戦争の記憶は、痛ましく残酷なものです。しかし、その悲惨な出来事から目を背けてはいけません。で きごと め そむ か こ おほ つづ 過去を覚え続けることは、へいわ まち つづ あゆ わたし 平和を守り続ける歩みにもつながります。私たちはキリスト者として、しゃ あらす きず ひとびと おほ わかい 争いによって傷ついた人々を覚え、和解と平和のために祈りをささげます。

せい しょ 聖書

「^{かな}悲^{ひと}しむ^{ひと}人^{さいわ}々は、^{ひと}幸^{なぐさ}いである、^{ふくいんしょ}その^{しょう}人^{しょう}たちは^{しょう}慰^{しょう}められる。」
(マタイによる福音書5章4節)

もく そう 黙想

^{せんそう}戦^{おほ}争^{うば}多^{なか}くの^いいの^なち^なを^な奪^なつて^ない^なき^なま^なす。その^な中^なには、「^いも^いつ^いと^い生^いきた^いか^いつ^いた」と^い願^いう^い人^い々^いが、^い数^いえ^いき^いれ^いな^いい^いほ^いど^い存^い在^いし^いま^いす。輝^いか^いし^いい^い未^い来^いや^いこ^いれ^いか^いら^いの^い希^い望^い、^いか^いけ^いが^いえ^いの^いな^いい^いつ^いひ^いと^いつ^いの^いいの^いち^いが、^い戦^い争^いに^いよ^いつ^いて^い奪^いわ^いれ^いて^いい^いく^いの^いで^いす。

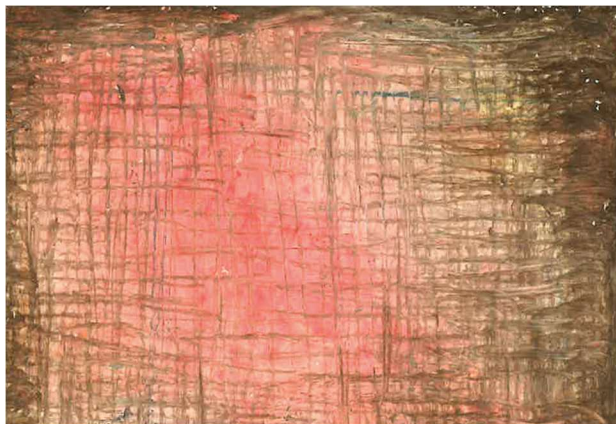
^い神^いが^い私^いた^いち^いに^い示^いさ^いれ^いる^い「^い平^い和^いな^い世^い界^い」^いと^いは、^いそ^いの^いよ^いう^いに^いい^いの^いち^いが^い軽^いん^いじ^いら^いれ^いる^い世^い界^いで^いは^いあ^いり^いま^いせ^いん。一^い人^いひ^いと^いり^いの^いい^いの^いち^いが^い大^い切^いに^いさ^いれ、^いす^いべ^いて^いの^い人^いが^い安^い心^いし^いて^い生^いき^いる^いこ^いの^いど^いき^いる^い世^い界^いこ^いそ、^い神^いが^い望^いま^いれ^いる^い平^い和^いな^い世^い界^いで^いす。戦^い争^いで^い失^いわ^いれ^いた^いと^いう^いと^い尊^いい^いの^いち^いを^い心^いに^い覚^いえ、^い神^いの^い平^い和^いに^いつ^いて^い祈^いり^いま^いし^いよ。

いの 祈り

^い平^い和^いの^い主^いよ、^いあ^いな^いた^いは^い私^いた^いち^い一^い人^いひ^いと^いり^いに^い尊^いい^いの^いち^いを^い与^いえ^いて^いく^いだ^いさ^いい^いま^いし^いた。ど^いう^いか^いこ^いの^い世^い界^いの^いす^いべ^いて^いの^い人^いが、^いあ^いな^いた^いか^いら^いと^い与^いえ^いら^いれ^いた^いい^いの^いち^いの^い尊^いさ^いを^い覚^いえ、^い互^いい^いを^い尊^い重^いし^い合^いう^いこ^いろ^いこ^いろ^いも^い持^いつ^いこ^いう^いが^いで^いき^いま^いす^いよ^いう^いに。そ^いし^いて、^いこ^いの^い世^い界^いが^いあ^いな^いた^いの^い平^い和^いで^い満^いた^いさ^いれ^いま^いす^いよ^いう^いに。

^いま^いた、^い戦^い争^いに^いよ^いつ^いて^い亡^いく^いな^いら^いれ^いた^い人^い々^いの^い魂^いを、^いあ^いな^いた^いが^い深^いく^い慰^いめ^いて^いく^いだ^いさ^いい^いま^いす^いよ^いう^いに。^い主^いイ^いエ^いス^い・^いキ^いリ^いス^いト^いの^い御^い名^いに^いよ^いつ^いて^いお^い祈^いり^いい^いた^いし^いま^いす。ア^いー^いメ^いン

8/11 わ あ ころ 分かち合う心



き おく 記憶

せんご こんらん なか ひとびと た もの せいかつぶつし ふそく くる
戦後の混乱の中で、人々は食べ物や生活物資の不足に苦しみ
たが わ あ ひび い の けつ
ながらも、互いに分け合うことで日々を生き延びました。決し
ゆた じょうきょう なか たす あ ころ ふか ひと ひと
て豊かではない状況の中で助け合いの心は深まり、人と人
ささ わ あ とも
とのつながりが支えとなりました。分かち合うことは、共に
い しせい こんなん じだい はぐく せいしん
生きる姿勢そのものです。困難な時代に育まれたこの精神
いま い わたし う つ
は、今を生きる私たちにも受け継がれています。

せい しょ
聖書

…「^{したぎ にまい もの いちまい もの わ}下着を二枚持っている者は、一枚も持たない者に分けて
^{た もの も の おな}やれ。食べ物を持っている者も同じようにせよ。」…

ふくいんしょ しょう せつ
(ルカによる福音書3章11節)

もく そう
黙想

^{わたし み せいかつ なか あた}私たちは満たされた生活の中で、与えられているものに
^{き わ あ ところ わす}気づかず、分かち合う心を忘れてしまうことがあります。
^{へいわ たが ひつよう わ あ て さ の}しかし平和は互いに必要を分かち合い、手を差し伸べあう
^うところから生まれます。それは日々ひびの小さな気づききと行動こうどう
^{なか め まえ ひと ひつよう ところ む わたし}中にあります。目の前めの人の必要ひつように心こころを向けるむとき、私わたしたち
^{うち あたら う きょう じぶん}の内にも新しいあたらつながりが生まれます。今日けふ、自分じぶんにできる
^{わ あ み じっせん ねが}分かち合いを見つみつけ、実践じっせんしていきいきたいと願ねがいます。

いの
祈り

^{しゅ あた めぐ め ひら わ あ ところ}主よ。与えられている恵めぐみに目めを開ひらき、分かち合う心こころを
^{あた こま ひと き お て さ}お与あたえください。困こまっている人ひとに気づきき、惜おしみなく手てを差さし
^{の ちい おこな へいわ}伸のべることができちいますように。小おこなさな行へいわいが、平へいわ和わへとつな
^{わたし みちび}がわたしついでみちびいきますように、私わたしたちを導みちびいてください。アーメン

8/12

ちが う い 違いを受け入れる



き おく 記憶

くに ぶんか れきし か ちかん ちが ちが
国や文化、歴史、価値観の違いによって、これまですれ違い
たいりつ う れきし ぶ かえ たが りかい
や対立が生まれてきました。歴史を振り返ると、互いを理解で
きないことやおそ せんそう
恐れから戦争につながったことに気づきます。
ちが た よう ゆた あた
しかし、違いとは多様な豊かさとして与えられたものでもあり
ます。ちが はいじょ う い たが そんなちよう
違いを排除するのではなく受け入れ、互いを尊重する
あゆ た かえ へいわ ちが なか はし か
歩みへと立ち返りましょう。平和は、違いの中に橋を架ける
はじ
ことから始まります。

せい しょ
聖書

りんじん じぶん あい
「隣人を自分のように愛しなさい。」

ふくいんしょ しょう せつ
(マタイによる福音書22章39節b)

もく そう
黙想

じぶん こと かんが ちかん であ わたし とまど
自分と異なる考えや価値観に出会うとき、私たちは戸惑い
きより かん じゆ ちが ちが
や距離を感じるがあります。しかし主は、その違いを越え
あい まね りかい あいて
て愛するようと招いておられます。理解できなくても、相手
そんちょう たいわ いっぼ ふ だ
を尊重することはできます。対話の一步を踏み出すとき、
こころ かべ すこ ひく じぶん うち かたよ
心の壁は少しずつ低くなっていきます。自分の内にある偏り
おそ き てばな たしゃ こころ ひら
や恐れに気づき、それを手放しながら、他者に心を開いて
あゆ ねが
歩みたいと願います。

いの
祈り

しゆ ちが おそ う い こころ あた
主よ。違いを恐れるのではなく、受け入れる心をお与え
ください。じぶん こと ひと こころ と そんちょう
自分と異なる人にも心を開ざすことなく、尊重
あい たが ちが とお ゆた
し、愛することができますように。互いの違いを通して豊かさ
み へいわ きず もの あゆ
を見だし、平和を築く者として歩ませてください。アーメン

8/13

き ぼう つた もの
希望を伝える者として



き おく
記憶

せんそう けいけん ひとびと なか ふか くる かな なか
戦争を経験した人々の中には、深い苦しみや悲しみの中に
つぎ せだい きぼう てわた かた つ
ありながらも、次の世代に希望を手渡そうと語り継いでおられ
ひとびと ことば おな あやま く かえ
る人々がいます。その言葉には、同じ過ちを繰り返しては
ねが みらい か しんねん こ
ならないという願いと、未来は変えられるという信念が込めら
こんなん げんじつ なか きぼう かた つづ あゆ
れています。困難な現実の中でも、希望を語り続けた歩みは、
きょう い わたし へいわ みち しめ
今日を生きる 私たちに平和への道を示してくれるのです。

せい しょ
聖書

この希望が失望に終わることはありません。私たちに与えられた聖霊によって、神の愛が私たちに注がれているからです。

(ローマの信徒への手紙5章5節)

もく そう
黙想

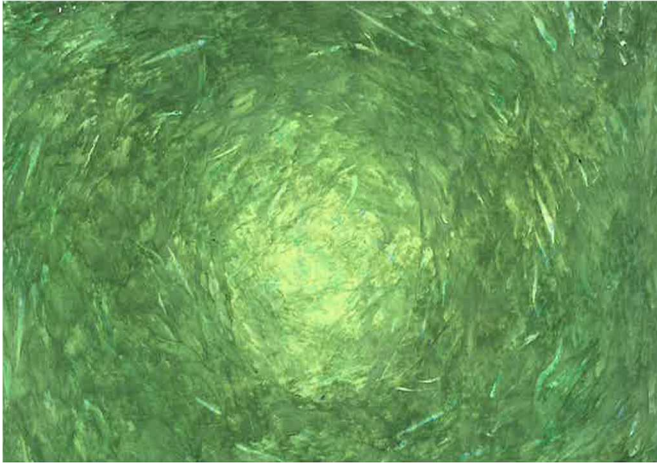
絶望の言葉を耳にする機会の多い中で、希望を語ることは決して簡単ではありません。しかし、その一言が誰かの心に灯をともすことがあります。私たちは現実の厳しさを知りながら、その中にある小さな光を見出し、分かち合う者として招かれています。自分が発する言葉が人を支え、前へ進む力となることを願いながら、希望を選び取って歩みたいと思います。

いの
祈り

主よ。失望や不安に満ちた中にあっても、希望を語る勇気をお与えください。私たちの言葉と行いを通して、あなたの光が周りの人々に届きますように。未来へ向かう希望を携え、平和を築く者として歩ませてください。アーメン

8/14

へいわ じゅんび ひ
平和を準備する日



き おく
記憶

ねん まんしゅうじ へんい こう にほん ちゅうごく たいへいよう
1931年の満州事変以降、日本は中国やアジア・太平洋
ちいき せんせん かくだい おお のいのちを 奪い、人々の暮らしと
地域へ戦線を拡大し、多くのいのちを奪い、人々の暮らしと
そんげん きず ねん がつ にち はいせん つづ せんそう
尊厳を傷つけました。1945年8月15日の敗戦まで続いた戦争
は、日本だけでなくアジア諸国にも深い悲しみと被害をもたら
にほん しょこく ふか かな ひがひ
しました。戦後、日本は平和憲法のもと歩んできましたが、
いま せかい せんそう つづ わたし れきし まな
今も世界では戦争が続いています。私たちは歴史に学び、
へいわ きず みち えら と ちと
平和を築く道を選び取ることが求められています。

せい しょ 聖書

「私^{わたし}は、平和^{へいわ}をあなたがたに残^{のこ}し、私^{わたし}の平和^{へいわ}を^{あた}与える。
私^{わたし}はこれを、世^よが与えるように与えるのではない。心^{こころ}を
騒^{さわ}がせるな。おびえるな。」

ふくいんしょ しょう せつ
(ヨハネによる福音書14章27節)

もく そう 黙想

平和^{へいわ}は願^{ねが}うだけで実現^{じつげん}するものではありません。主^{しゅ}から与^{あた}え
られた愛^{あい}をもつて、憎^{にく}しみを広^{ひろ}げることなく、互^{たが}いに対^{たい}話を
重^{かさ}ねる歩^{あゆ}みの中^{なか}で育^{はぐく}まれていきます。今日^{きょう}、自分^{じぶん}の心^{こころ}の中^{なか}
ある怒^{いか}りや不安^{ふあん}を主^{しゅ}に委^{ゆだ}ね、平和^{へいわ}をつくる者^{もの}として生^いきる決^{けつ}意^い
を新^{あら}たにしたいのです。

いの 祈り

平和^{へいわ}の主^{しゅ}よ。争^{あらし}いに満^みちた世^せ界^{かい}を憐^{あわ}れんでください。恐^{おそ}れ
ではなく希^き望^{ぼう}を、憎^{にく}しみではなく和^わ解^{かい}を選^{えら}ぶ力^{ちから}をお与^{あた}えくだ
さい。私^{わたし}たちを平和^{へいわ}の器^{うつわ}として用^{もち}いてください。アーメン。

8/15

せんそうしゅうけつ はいせん ひ
戦争 終結 / 敗戦の日

あたら あゆ
— 新しい歩みへ



き おく
記憶

ねん がつ にち にほん はいせん う い なが つづ せんそう
1945年8月15日、日本は敗戦を受け入れ、長く続いた戦争が
お ひとびと ひ おお のいのちが うしな かな
終わりました。この日は、多くのいのちが失われた悲しみと
ひとびと げんじつ う と あたら あゆ
ともに、人々がそれぞれの現実を受け止め、新しい歩みを
はじ ひ にほん せんりょう か ひとびと
始めた日でもあります。また、日本の占領下にあった人々に
かいほう ひ いた む あ
とっては解放の日でもありました。痛みと向き合いながらも、
へいわ きず あゆ はじ こころ きざ
ここから平和を築く歩みが始まったことを、心に刻みたいと
おも
思います。

せい しょ
聖書

み わたし あたら おこな
見よ、私は新しいことを行う。

いま お
今や、それは起ころうとしている。

あなたがたはそれを知らないのか。

たし わたし あ の みち
確かに、私は荒れ野に道を

あ ち かわ お
荒れ地に川を置く。

しょ しょう せつ
(イザヤ書43章19節)

もく そう
黙想

はいせん ひ たいへいようせんそう お どうじ
敗戦の日は、アジア太平洋戦争の終わりであると同時に、
あたらし はじ まり の ひ でもあります。ふか いた なか
新しい始まりの日でもあります。深い痛みの中から、それ
みらい あゆ だ ひとびと すがた か こ
でも未来へ歩み出そうとした人々の姿があります。過去を
わす きれないことと、きぼう も たいりつ
忘れないことと、希望を持つことは対立するものではありません。
むしろ、きおく なか よりよい みらい あゆ
生まれまします。今日、私たちもまた、へいわ えら と もの
平和を選び取る者として、
あたらし いっぼ ふ だ ねが
新しい一歩を踏み出していきたいと願います。

いの
祈り

へいわ しゆ ひ おぼ か こ いた こころ よ
平和の主よ。この日を覚え、過去の痛み心に心を寄せます。
どうじ
同時に、あなたが与えてくださる新しい歩みに目を開かせて
ください。かな こ きぼう すず へいわ きず もの
悲しみを越えて希望へと進み、平和を築く者として
あゆ とも みらい すず ゆうき あた
歩ませてください。あなたと共に未来へ進む勇気をお与えくだ
さい。アーメン

はっこう
発行

ねん がつ にち
2026年7月1日

にっぽんせいこうかいせいぎ へいわ いいんかい けんぽう
日本聖公会正義と平和委員会 憲法プロジェクト

にしはら み か こ ちょう ちゅうぶ きょうく
西原美香子 (長 / 中部 教区)

しさい おくむらたかみつ おおさか きょうく
司祭 奥村貴充 (大阪 教区)

かわさき ゆう こ きゅうしゅう きょうく
川崎祐子 (九州 教区)

しさい す がよしかず ひがしにほん きょうく
司祭 須賀義和 (東日本 教区)

しさい なかお くみ こ きょうと きょうく
司祭 中尾貢三子 (京都 教区)

しつじ なかそ ねりようすけ おきなわ きょうく
執事 仲宗根 遼 祐 (沖縄 教区)

しさい たくじろうん かんくせん きょうしゅうじ ひがしにほん きょうく
司祭 卓志雄 (管区宣 教主事/ 東日本 教区)

しさい やはぎしんいち かんくそうしゅうじ きょうと きょうく
司祭 矢萩新一 (管区総主事/ 京都 教区)

〒162-0805 とうきょうと しんじゅくく やらいちよう
東京 都新宿区 矢来 町 65

が
デザイン画 : シスター 石川治子

せいしんじじょしゅうどうかい
(カトリック 聖心侍女 修道会)

