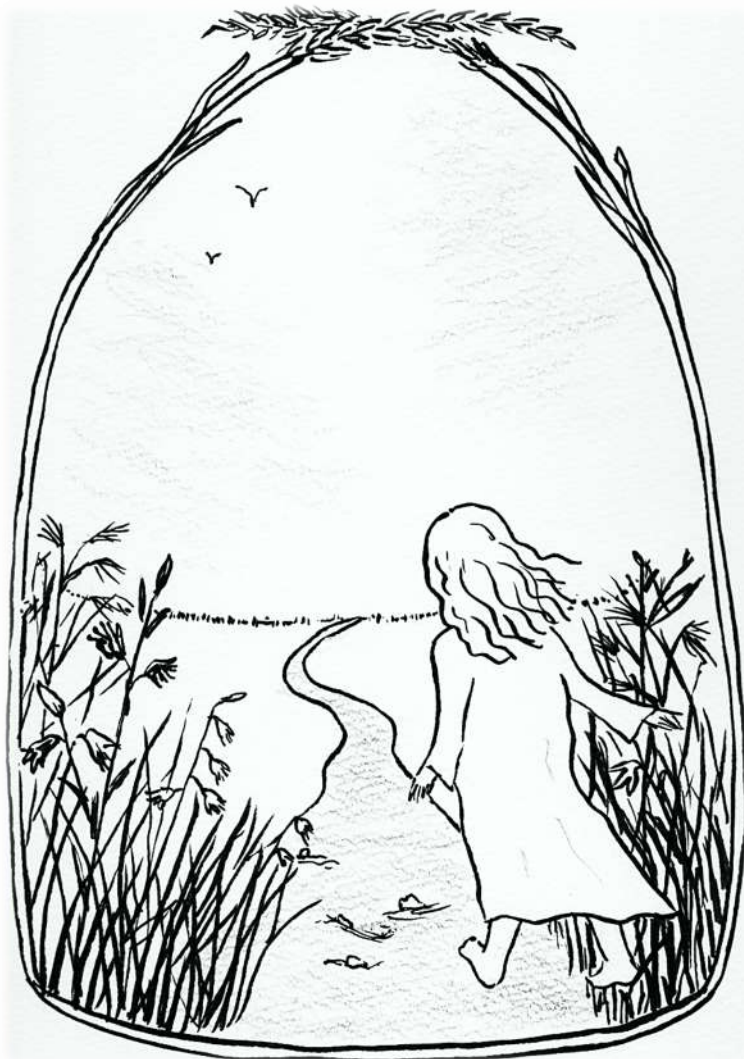


2021年

み言葉と歩む大齋節

～黙想の手引き／教役者お薦めの書籍・映画～



日本聖公会東京教区

<はじめに>

コロナ禍での二度目の大齋節がやってきました。今年は教役者の皆様のご協力を得て、黙想のしおりを作成できましたことを心より感謝申し上げます。

黙想は神様との対話です。基本的に沈黙と祈りによってその時間を過ごします。最も大切なことは、神様のために自分の生活の時間をおささげし、心に神様をお迎えすることです。ありとあらゆることを神様に尋ねてみてください。さまざまな方法で、神様は必ず応えてくださいます。

できれば静かな場所や落ち着いた場所での黙想が望ましいですが、通勤通学の電車の中でも、歩きながらでも、お皿を洗いながらでも、また少し早く起きて朝の新鮮な空気を吸った後でも、もしくは寝る前の一時の中でも、他からの音ができるだけ遮られているような場面を見つけ、時間を神様におささげください。そして神様との対話をお楽しみください。

黙想のために大きな助けとなるのが聖書のみ言葉や信仰の先輩・信仰の友の思い巡らしを分かち合うことです。そのために、この「み言葉と歩む大齋節」冊子をぜひ用いてください。

<「み言葉と歩む大齋節」の使い方>

この冊子には、日付と聖書の箇所と一言のメッセージ（黙想の手引き）が付いています。一度に全部読んでしまわず、日付通りに進めてみてください。

黙想の仕方の例：

- 最初に沈黙をもって始めます。神様を心の中にお迎えするための沈黙ですそのことを願って沈黙してください。
- 次にその日のみ言葉を読みます。
- しばらくみ言葉について思い巡らし、神様があなたに語りかけられていることに耳をすましてください。
- メッセージ（黙想の手引き）をお読みください。それぞれの教役者が、同じみ言葉を読んで与えられた思いや、黙想の手がかりなどを書いていきます。さらに深い黙想へと手助けしてくれるでしょう。
- 最後に、神様がこの時間に与えてくださったすべてのことを感謝し、短い沈黙の時を過ごします。主の祈りを唱えて終わるのも良い方法です。

毎日繰り返すことで、ご自分の生活が神様の声を聴くことを中心に整えられていきます。黙想にはトレーニングが必要です。神様を自分の心の中にお迎えするために、心を柔らかくし、耳を研ぎ澄まし、自分の心をかき乱す思いや雑音を少しずつ整理していきます。そして神様が入ってくださるスペースを少しずつ広くしていきます。

<ご注意：日々の聖書箇所について>

本冊子の日々のみ言葉は、基本的にはテゼ共同体の「みことばの黙想」の聖書箇所に基づいています。「みことばの黙想」は、基本的に新共同訳を用いていますが、オリジナルのフランスのテゼで用いられる多言語朗読にあわせて、新共同訳から離れることがあります。したがって本冊子でも、曜日によってはその日の聖書箇所のエッセンスが一節にまとめられている日もあります。その一節だけを見ていただいても、聖書を開いてその日の聖書箇所全節をご覧になっても結構です。それぞれの良いように用いてください。

主のご復活の記念の祝いに向けて、ご自分の信仰生活をふり返り、神様によって力づけられ、良い準備の時を過ごして復活日を迎えることができますように、ご一緒にこの大齋節を過ごして参りたいと存じます。

2021年大齋節

表紙の絵：樽谷雪(東京諸聖徒教会)

「黙想の手引き」

◆ 2月17日(水) 大齋始日(灰の水曜日) 【マタイによる福音書 6:1-6】

イエスは言われた。「施しをするときは、右の手のすることを左の手に知らせてはならない。あなたの施しを人目につかせないためである。そうすれば、隠れたことを見ておられる父が、あなたに報いてくださる。」

今日の聖句に選ばれていますマタイによる福音書第6章1～4節には、「施しをするときには」というタイトルが付されています。さらっと読みますと、「謙虚さの勧め」「見せかけや自己満足の施しへの戒め」として読むこともできます。

しかし、同時に「では、右手のしていること、させて頂いていることを神様には感謝と謙虚さをもって知らせているだろうか？ また、献げられることや献げられる何かを与えられていることへの感謝は？」という自らへの問いかけも生まれてきます。さらに「神様に知らせているのは何？ 私の欲求や欲望？ それとも、神様の喜ばれること？」

「？」の中身を、黙想のテーマ、手がかりにしたいと思います。

(主教 フランシスコ・ザビエル高橋宏幸)

◆ 2月18日(木) 【コリントの信徒への手紙Ⅰ 2:12-16】

わたしたちは、世の霊ではなく、神からの霊を受けました。それでわたしたちは、神から恵として与えられたものを知るようになりました。

「神からの霊を受ける。」天地万物の物語の中で、神は「～あれ」という言によって創造を重ねます。ただ人間だけは神にかたどって創造したことが記されています。またもう一つの創造物語では、神は土の塵で人を形づくり、その鼻に命の息を吹き込みました。土で出来た人形に吹き込まれた神の息、命の息。神の霊とはこのことでしょうか。それは「生きなさい」というメッセージです。そのことを念頭にパウロは「神からの霊」と言っているのだと思います。私たちも同じように神から命の息を吹き込まれて生きている。コロナ時代の中で、人と接する機会も少ない日々、だからこそ外から自分の中に入って来る息・霊の存在に敏感でありたいと思います。(司祭 マッテヤ大森明彦)

◆ 2月19日(金) 【ルカによる福音書 4:1-13】

イエスは悪魔に言われた。「『あなたの神である主を拝み、ただ主に仕えよ』と書いてある。」

ヨルダン川で洗礼のヨハネから洗いを受けたイエスは、聖霊に満ちて帰られた。その聖霊によって荒野の中を引き回され、40日間(長い間という意味)悪魔から誘惑を受けられたとルカは告げる。まず当然空腹を覚えられます。肉体を伴う人としての空腹だけでなく、これからの公生活を通して飢える多くの人々にどのように働き掛けて行くべきかを黙想された事でしょう。これから起こる5000人、4000人の養いのように奇跡を示して行けば民衆はイエスをメシアと崇めるでしょう？石をパンにする事の出来ない私たちには何の誘惑にもなりま

せん。神様以外のものを拝ませようとする悪魔にも、神様を試すように試みる悪魔にもイエスは打克たれました。イエスの「十字架の時」が来るまで悪魔はイエスを離れたのでした。

(司祭 アナスタシオ佐々木 庸)

◆ 2月20日(土) 【フィリピの信徒への手紙 4:12-20】

パウロは記す。「わたしは、自分の置かれている境遇に満足することを習い覚えました。わたしを強めてくださるキリストのお陰で、わたしにはすべてが可能なのです。」

この手紙はパウロが困難な時に支えてくれたフィリピの教会の信徒への感謝を告げる手紙です。パウロの宣教の旅は時に為政者の迫害に会い、また、同じキリストを仰ぐ教会からの批判に会うこともありました。また時に、キリストの宣教者としてフィリピの教会のように熱くもてなされたこともありました。その経験を対比させ、貧しく、空腹の時、豊かに満腹の時、どのような時にも自分に対処することができるかと語り、それは自分の力ではなく「私を強めてくださる方のお陰」と語っています。パウロが獄中から書いたともいわれることと思うと、心配するフィリピの教会の信徒へのねぎらいと感謝を見ることができます。

(聖職候補生 ヤコブ高瀬祐二)

◆ 2月21日(大斎節第1主日) 【マルコによる福音書 1:12-15】

イエスはガリラヤへ行き、神の福音を宣べ伝えて、言われた。「時は満ち、神の国は近づいた。悔い改めて福音を信じなさい。」

◆ 2月22日(月) 【マタイによる福音書 6:31-34】

イエスは言われた。「何よりもまず、神の国と神の義を求めなさい。明日のことまで思い悩むな。」

「家族は、わたしは、そして仕事は…明日も無事に過ごして行けるかしら…」と、つい明日のことを心配してしまいます。年を重ねてくると、来年のこと、10年後、20年後のことまで心配するようになってきます。まさに思い煩っていると言ってもいいでしょう。でも、本当に大切なことは、“今”を生きること、立っている場所を意識するということではないでしょうか。この瞬間に「何よりもまず」心を込めて「神の国と神の義を求め」ること。そんな思いは、人と人をつなげ、心を伝え、それぞれの心は行為となって現れます。神さまの正義が支配する、愛にあふれた世界(国)の実現。神さまは今日、そのきっかけを与えようとしてくださっています。

(執事 セシリア下条知加子)

◆ 2月23日(火) 【ヘブライ人への手紙 13:14-19】

善い行いと施しとを忘れないでください。このようないかにえこそ、神はお喜びになるのです。

「施し」が引がかかる。困っている人を思いやる純粋な心は尊い。しかしそれが、いつしか相手に対する優越感となるなら、それは傲慢だ。「施し」を受ける側も、素直に感謝して受

け取るなら、まだ救いがある。だが、他人から憐れみを受けるまでに自分は墮ちてしまったと惨めさの中に沈むなら、そのような「施し」のやり取りは、「善い行い」でもなければ、ましてや「神に喜ばれるいけにえ」ではありえない。

原語は、「コイノニア」だ。交わりだ。「善行とわかち合いを忘れるな。このような生け贄が神に喜ばれるのだから」（岩波訳）。分かち合いだ。主のみ前で共に恵みにあずかり、賜物を分かち合う。そこに、まことの礼拝、感謝と賛美の祭りがある。（司祭 ヨハネ山口千壽）

◆ 2月24日（水）使徒聖マッテヤ日 【テモテへの手紙Ⅱ 1:12-14】

パウロはテモテにこう書き送った。「あな たにゆだねられている良いものを、わた したちの内に住まわれる聖霊によって 守りなさい。」

浴室の扉を開けたままにしたら、中の熱はその扉から急速に逃げていってしまいます。同じように、心もまた、その心の中の多くのことを言おうとする欲望も、言葉の扉を通して、神への思いを散逸させてしまうのです。価値のあるアイデアは常に饒舌にならないのです。時を得た沈黙は貴重であります。それは最も賢明な思考の母に他ならないからです。フォトキの聖ディアドコス

守らなければならないのは、私たちの内にある聖霊の動きです。特に、この世に神の聖霊が存在することを証しとしたいと願う私たちは、内なる火に細心の注意を払う必要があります。アンリ・ヌーエン

フォトキの聖ディアドコスは5世紀の禁欲主義者で、その作品はフィロカリアに収録されています。（司祭 ステューブンA クロフツ）

◆ 2月25日（木） 【フィリピの信徒への手紙 4:12-20】

パウロは記す。「わたしは、自分の置かれている境遇に満足することを習い覚えました。わたしを強めてくださるキリストのお陰で、わたしにはすべてが可能なのです。」

今日は、キリスト教を迫害したユダヤ教のパウロについて考えてみます。数えきれないキリスト教徒がパウロによって苦しめられました。パウロの改宗は、イエス様が迫害者である彼をキリスト教の伝道師に立て、キリスト教の新しい風を起こそうとした計画の一環でした。イエス様に会って悟りを得たパウロには、いかなる恐れも、どんなに卑しいことも、底なしの貧しさも苦になりませんでした。彼は聖霊に導かれた者として牢獄へ送られ、暴力はもちろん、あらゆる危険にさらされました。しかし、彼はイエス様をしたう信徒たちを暖かく受け入れ、彼らにその福音をのべ伝えることをやめませんでした。彼は三回にわたってエルサレムからローマに至るまで旅をし、各地に教会を作って道を伝え、手紙を残されました。彼は福音を伝え広めることにすべてを捧げる人生を生きました。さて、私たちは今、何を持ち、どれほど満足し、自分のすべてを尽くして捧げる人生を生きているでしょう。

（司祭 ナタナエル池星熙）

◆ 2月26日(金) 【ヨハネの福音書 8:31-36】

イエスは言われた。「罪を犯す者はだれでも罪の奴隷である。奴隷は家にいつまでもいるわけにはいかないが、子はいつまでもいる。だから、もし子があなたたちを自由にすれば、あなたたちは本当に自由になる。」

ある日わたしは「発達障害」と認定されたこどもを理解しようと「発達障害」のこどもたちの本を読み始めました。ところが！目の前の園庭ではこどもたちがことばがなかなかでないお友だちをなかまとして泥警をして遊んでいます。ことばがなかなか出ない子も自分がかまであることを疑わずに楽しそうに走り回っています。なんと言うことでしょうか！わたしはひとりひとりの個性ある子たちの持つもののひとつを「障害」として納得してしまい理解しようとしていました。こどもたちは「障害」ということばなんか知りません。

神さま、わたしの目を開いて下さい。目の前のこどもたちをそのまま受け入れることができるようにわたしを自由にしてください。(司祭 パウロ中村 淳)

◆ 2月27日(土) 【ローマの信徒への手紙 12:2】

「心を新たにして自分を変えていただき、何が神の御心であるか、何が善いことで、神に喜ばれ、また完全なことであるかをわきまえるようになりなさい。」

愛は相手や現実との関係で自分を変えられることにありましょう。その経験が自分を新しい世界へ導いてくれことでしょうか。このことをパウロは事柄に直面して「わきまえる」態度を強調します。「わきまえる」と言う言葉は「識別する」、また「知る力」「見抜く力」(フィリピ:1・9)とも語られます。そのことが「成熟した信仰」(エペ:4・13)に求められています。悔い改めの季節、そのような者へと「変えていただくこと」を願って歩みたいものです。

(司祭 バルナバ関 正勝)

◆ 2月28日(大斎節第2主日) 【マルコによる福音書 9:2-10】

イエスは、弟子たちの前で姿を変えられた。すると。雲が彼らを覆い、雲の中から声がした。「これはわたしの愛する子。これに聞け。」

◆ 3月1日(月) 【イザヤ書 43:18-21】

神は言われる。「わたしは荒れ野に水を流れさせる。わたしの民に飲ませるために。わたしはこの民をわたしのために造った。そして彼らは、賛美の歌を歌う。」

み言葉に深く耳を傾け、心にあたため、思いめぐらせてみましょう。今朝のみ言葉から神さまへ思いを向けましょう。荒れ野は命の根源を知らされる場所、流れる水は命を養う、命の源。川や湖・泉に集う生き物たちも目に浮かびます。わたしたちの命の源は神であり、神が与え、養い、生かしてくださいます。いつも「わたし」を中心に巡る世界に生きるわたしたちが、立ち止まってみ言葉を受け、わたしたちの中に宿り働いてくださいますように。コ

コロナ禍にあって荒れ野をさまようように不安を抱える日々の中で、わたしたちはあなたの民であると知ることを通して希望へと導かれる。神への感謝が歌となって口から溢れる、そんな思いに満たされますように。 (聖職候補生 ヒルダ藤田美土里)

◆ 3月2日 (火) 【ペトロの手紙Ⅰ 3:13-17】

義のために苦しみを受けるのであれば、幸いです。恐れることはありません。心の中でキリストを主とあがめなさい。

約2000年前、イエスの受難の現場にいた目撃者の多くは、イエスの大きな愛を目の当たりにして、イエスこそ救い主との信仰を持つに至った。その後教会が始まり、クリスチャンは差別や迫害を受けながらも、聖書のみ言葉に支えられて困難を乗り越え、今につながる教会を形成してきた。時は流れ、今、私たちはクリスチャンとしてマイノリティーの、日本という逆境の中で、ペトロの言葉にも励まされながら生きている。周りを多くの目撃者に囲まれて日々を過ごしているが、一人の、社会に生きる人間として、目撃者にどのような姿を見せているだろうか。一つ一つの言動に、福音の希望を、愛と平和を感じさせているだろうか。それが問われている。 (司祭 エドワード鈴木裕二)

◆ 3月3日 (水) 【ペトロの手紙Ⅰ 1:22-25】

ペトロは記す。「あなたがたは、真理を受け入れて、魂を清め、偽りのない兄弟愛を抱くようになったのですから、清い心で深く愛し合いなさい。」

この1ペテロ1:22以下に続く聖句は、初代教会時代に洗礼式で人が洗礼を受けた直後に語られた説教が伝えられたものとされている。そしてこの22節の聖句は、人がキリスト者(クリスチャン)になるとはどういうことか、極めて凝縮して語り、その生き方を論じている一句である。真理である愛の御心は神から与えられる。私たちの魂を清める力は神から与えられる。その神の御心と力を受け入れて、私たちは神の愛に根ざして生きる者となる。キリスト者の姿は、清い心で深く愛し合う生き方で実現される。このことを抜きにしたキリスト者の姿はあり得ない。十字架を担ぐイエスは、この姿一点に向かって進む。

(司祭 セラピム高橋 顕)

◆ 3月4日 (木) 【ローマの信徒への手紙 15:1-6】

わたしたち強い者は、強くない者の弱さを担うべきであり、自分の満足を求めるべきではありません。おのおの善を行って隣人を喜ばせ、互いの向上に努めるべきです。キリストも御自分の満足はお求めになりませんでした。「あなたをそしる者のそしりが、わたしにふりかかった」と書いてあるとおりです。かつて書かれた事柄は、すべてわたしたちを教え導くためのものです。それでわたしたちは、聖書から忍耐と慰めを学んで希望を持ち続けることができるのです。忍耐と慰めの源である神が、あなたがたに、キリスト・イエスに倣って互いに同じ思いを抱かせ、心を合わせ声をそろえて、わたしたちの主イエス・キリストの神であり、

父である方をたたえさせていただきますように。

ほとんどの人の人生は、「強さ」と「弱さ」のモザイクみたいなものだ。今日は元気でバリバリ働いている人が、半年後には病院の集中治療室にいるかもしれない。高給取りで優雅な生活を送っている人が、突然職を失うことだってありえる。病気づらずを誇っていた人だって、歳を重ねれば必ず弱る。

往々にして、「強さ」は傲慢を伴う。傲慢は「弱さ」を軽蔑し、苦しむ者を冷笑する。アメリカでも、日本でも、「強き者」の傲慢が人々を分断し、「弱き者」を踏み躪っている。滅びの道が広がり続けている。

自分も必ず「弱き者」になり、人々の支えを必要とする時がくる。そのことを覚えて、「弱い人」と共に生きる狭い道、命の道を歩もう。 (司祭 ヨハネ塚田重太郎)

◆ 3月5日(金) 【ルカによる福音書 19:1-10】

イエスは言われた。「人の子は、失われたものを捜して救うために来たのである。」

ザアカイは背の低い人だった。人々に遮られ、遠くさえ見通せなかった。人生に対する広い視野もなかった。しかも徴税人だった。ザアカイがどんな苦悩を抱えようと、重い悲しみが心に沈もうと、人々は関心がなかった。ザアカイは隣り人ではなく、血と汗と涙の果実を搾取するローマ帝国の回し者だった。そんなザアカイがイエスの姿をひと目見ようと木に登る。彼自身も何故なのかわからなかった。ただ、彼自身の渇きと痛みだけを感じていた。登ってもイエスという男の外見を眺めるだけで、また無味な毎日に降りてくるはずだった。まさかイエスが自分に話しかけるとは思わなかった。そこから、すべてが変わっていった。ザアカイは、想像もしなかった自分と出会っていった。 (司祭 ロイス上田亜樹子)

◆ 3月6日(土) 【ヨハネの手紙Ⅰ 2:12~17】

この世は過ぎ去って行きます。しかし、神の御心を行う人は永遠に生き続けます。

子たち(テクニマ)、父たち(パテレス)、若者たち(ネアニスコイ)、子供たち(パイディア)、父たち、若者たちと繰り返します。前半の「書いている」は現在形です。14節の「書いている」は過去形です。繰り返し強調して調和します。二回の「初めから存在なさる方」はイエス・キリストです。私たちは、この世に生きているので肉の欲、目の欲、生活のおごり(見栄を張った生活)を好み、これが生きがいです。しかし、キリストのみ言葉に目が開かれると、神の御心が貧しく小さくされた人を大切にすることを知ります。神の御心が復活、永遠の命(ヨハネ6:40)であることが分かります。 (司祭 ペテロ井口 諭)

◆ 3月7日(大斎節第3主日) 【コリントの信徒への手紙Ⅰ 1:22-25】

パウロは記す。「わたしたちは、十字架につけられたキリストを宣べ伝えています。異邦人には愚かなものですが、召された者には、神の力、神の知恵であるキリストを宣べ伝えているのです。」

◆ 3月8日(月) 【エゼキエル書 3:10-11】

主はエゼキエルに言われた。「人の子よ、わたしがあなたに語るすべての言葉を心におさめ、耳に入れておきなさい。そして、同胞のもとに行き、『主なる神はこう言われる』と言いなさい。」

エゼキエルの召命について書き記されているが、3章は召命の最後の部分である。神のみ声に耳を傾けたエゼキエルは、イスラエルの回復と希望を宣べ伝える預言者として活躍した。エゼキエル書のイメージと言えば37章に登場する「骸骨の復活」である。枯れた骨と骨が近づき、骨の上に筋と肉が生じ、皮膚がその上をすっかり覆い、霊がその中に入り、生き返って人間として復活する。主の復活を待ち望み、その希望を祈る聖土曜日に読まれるこの話は分裂したイスラエルの回復の預言である。神が共におられると別れ散っていたものが一つに合わせられる、乾いていたものが潤い、死んでいたものに命が与えられる。2021年のコロナ禍における「復活」は？ (司祭 ステパノ卓 志雄)

◆ 3月9日(火) 【マタイによる福音書 20:17-19】

イエスは言われた。「人の子は、祭司長たちや律法学者たちに引き渡される。彼らは死刑を宣告して、人々に引き渡す。人の子を侮辱し、鞭打ち、十字架につけられるためである。そして、人の子は三日目に復活する。」

キリストを見るとき、わたしたちは「十字架を担われる神」につまずきはしないでしょうか。神ならもっと違ったものであってほしい。苦しみや悲しみのない、パラダイスのようなものを神が分け与えてくれれば、と。しかしキリストはわたしたちに「私の恵みはあなたにとって十分である。なぜならば力は弱さにおいて完全になるのだからである。(Ⅱコリント 12・9、岩波訳)」と言われます。弱さにおいて完全に顕わとなられる神。苦しみにおいて顕わとなられる神。いと小さきものにおいて顕わとなる神。弱さにあるキリストを知り、わたしたちも逃れることのできない弱さや避けることのできない苦しみを担いながら生きる時、完全になるのです。(聖職候補生 ヤコブ荻原 充)

◆ 3月10日(水) 【イザヤ書 43:1-4a】

主は言われる。「わたしの目にあなたは値高く、貴く、わたしはあなたを愛する。」

捕囚の苦難の中で絶望し、生きる意味さえ見出せず喘ぐ神の民に向かって、神は「恐れるな、私はあなたを(希望へと)贖う」と語りかけられ、それはあなたがたは「私の目に価高く、貴く、愛する」からだと言われます。希望なき時、苦悩に打ちひしがれるとき、「あなたは私のもの。私はあなたの名を呼ぶ」と語りかけられる。その神の愛は、必ず贖いの業を示して希望の道に導いてくださる。詩編の作者も「神を離れる者には救いがない。(しかし、)感謝を献げる人は神をあがめる。正しい道を歩む人は確かに救われる。」(詩編50)と言います。絶望と苦しみと忍耐の時、神は私たちをかけがえのない存在として救いへ導いてくださいます。(司祭 パウロ田光信幸)

◆ 3月11日(木) 【詩編 119:145-152】

夜明けに先立ち、助けを求めて叫び、御言葉を待ち望みます。わたしの目は夜警に先立ち、あなたの仰せに心を砕きます。

多くの人が眠っている時間から祈り始め、眠ろうとする時間からまた祈り始めている彼は、神の掟を守って生きることを繰り返し誓い、ひたすら神からの応答を待つ毎日を過ごしながら、神が自分と共にいて下さることへの信頼には全く揺らぎがない。イエスに召し出されたナタナエルも日々いちじくの木の下でそのように祈っていたように想像できるし、他の弟子たちも同様であったと考える。彼らにとってイエスからの召し出しは待ち続けていた神からの応答であり、全てを捨ててイエスに従うことを即決できたのはそのためだろう。神を愛し、自分を愛するように隣人を愛し続け、諦めることなく祈るならば、神は必ず応答して下さる。

(司祭 ダビデ倉澤一太郎)

◆ 3月12日(金) 【コロサイの信徒への手紙 2:9-15】

あなたがたは、洗礼によって、キリストと共に葬られ、また、キリストを死者の中から復活させた神の力を信じて、キリストと共に復活させられたのです。

洗礼はキリストの十字架と復活による新しい契約によって人を「神の民」としていくもの。果たして、我が身はどうだろうか。「神の民」にふさわしく歩んでいるのだろうかと悩む。しかし、キリストの死と復活はすべての人の罪の贖いのため。この不完全な私をもキリストは招いてくださっている。この恵みをおぼえ命を選びとっていきたい。

コロナ禍はこの世界の格差や分断など隠されていたものを露わに暴いている。「自助」のみが強調する国の施策の中、キリストが残された「たがいに愛し合いなさい」という掟はただ「共助」のみを指すのではない。すべての命をも大切にするためのツールが「公助」であり、それは決して「施し」ではないはずだ。(司祭 ジェームス須賀義和)

◆ 3月13日(土) 【ヨハネの手紙Ⅰ 2:3-6】

ヨハネは記す。「神の言葉を守るなら、まことにその人の内には神の愛が実現しています。」

精神科医の泉谷閑示氏によれば、人間は「頭、心、身体」の3つの場からなっていて、心と身体は連動しているものの、「頭」は自分の心だけでなく、自分以外のものでもなんでもコントロールしたがるのだそうです。そして頭は「～すべき」「～してはいけない」という言葉を使い、心は「～したい、したくない」「好き、嫌い」という言葉を使うらしいです。

神の言葉を「守らなければならない」「守るべき」と頭で心を縛るのではなく、頭のコントロールが届かない心の奥底に、「神の言葉を守りたい」という思いがこんこんと湧く静かな泉を持ちたいと思います。その泉が心と連動している身体を動かせば、神の言葉をさりげなく実行できるようになれるかもしれません。

◆ 3月14日（大齋節第4主日） 【ヨハネによる福音書 3:13-17】

神は、その独り子をお与えになったほどに、世を愛された。独り子を信じる者が一人も滅びないで、永遠の命を得るためである。

◆ 3月15日（月） 【ダニエル書 9:18-19】

ダニエルは祈り、こう言った。「神よ、僕しもべの祈りに耳を傾けて聞いてください。わたしたちが正しいからではなく、あなたの深い憐れみのゆえに。」

昨年来「祈る」ということについて、改めて思い巡らしています。

このダニエルの祈りは、教会に集い、共に祈り、感謝と賛美を献げることのままならないコロナ禍の中にあつてなお、信仰の灯を灯し続けようとするわたしたちに、祈りの根本を示しているように思えます。祈るという行為の中心に、無限に与えられる「神の恩寵・神の愛」をまず据え、感じたい。溢れて尽きない神の深い慈しみのみ心に包まれ、支えられ、励まされてこそ、わたしたちの祈り、わたしたちの信仰は保たれ、育まれる。自分の正しさや、自己満足の行いを言い立てるのではなく、「神様、どんなときもわたしを慈しんでくださってありがとうございます」と祈れるものでありたいと願います。（執事 クララ佐久間恵子）

◆ 3月16日（火） 【ヨハネの手紙Ⅰ 2:6】

「神の内にもいつもいると言う人は、イエスが歩まれたように自らも歩まなければなりません。」

愛するということを学び続け、イエスさまのような愛の心が与えられるようにと祈り求め続け、日常で具体的に会う一人一人を愛していく努力をすることを通して、「イエスさまが歩まれた」道が見えてくる。それは同時に、神様が既に私たちを愛してくださっていると信じることであり、本当の意味で自分自身を愛していくことでもある。

神様、どうか私たちが歩む人生の物語が、イエスさまや弟子たちの物語に繋がっていきま
すように。神様、あなたの照らしてくださる光の中で、自分や周りの人たちを見ていく
ことができますように。（司祭 シモン・ペテロ上田憲明）

◆ 3月17日（水） 【ヨハネによる福音書 6:22-29】

イエスは言われた。「朽ちる食べ物のためではなく、いつまでもなくならないで、永遠の命に至る食べ物のために働きなさい。」

日毎の食事は命に不可欠、美味しいもの大好きです。けれども、夕食は一晩の内に消化され、朝にはお腹が空いてしまいます。朽ちない食べ物とは何かと思い巡らします。すると、心のあたりでポカポカするものを感じました。それは昨晚の食卓を通していただいた、愛情や温かさでした。夕食はもうお腹に残っていないけれど、それはしっかり残っていました。これが朽ちない食べ物か、と感じます。手の込んだ料理でも、冷めた交わりでいただければカラダは弱ります。けれど、簡素なものでも愛ある交わりでの食事は豊かです。愛こそ最高の

調味料、朽ちない命の糧。何事にも愛をまぶし合う、そういう生き方をし、そういう世界のために働きたいと願います。 (司祭 ヨセフ太田信三)

◆ 3月18日(木) 【イザヤ書 40:29-31】

主に望みをおく人は新たな力を得、鷺のように翼を張って上る。走っても弱ることなく、歩いても疲れぬ。

イザヤ40章は「捕囚」という、絶望の淵にいる民に向けて語られています。数えきれないほどの「なぜ?」という現実を前に、先も見えず、倒れていく民の姿。いや、十分がんばったからこそ疲れ果て、倒れてしまったのでしょうか。終わりの見えない苦しみの中で自らを保ち続けるのは至難の業です。

預言者はそんな民に力づけのメッセージを語ります。大切なのは私たちが信じる神がどのような方なのかを思い起こすことです。主は「与え」「増し加えられる」方。「奪い」「減らす」方ではありません。その主を「待つ」ことができるなら、主が「力を新しくされる」。新たな力、それは希望であり、愛であり、信頼でもあるでしょう。「奪われ」「減らされる」ように見える現実の苦しみの中に「与え」「増し加える」方の働きを見るとき、私たちは何度でも力を新しくされるのだと思います。 (聖職候補生 スザンナ中村真希)

◆ 3月19日(金) 聖ヨセフ日 【ローマの信徒への手紙 1:8-17】

パウロは記す。「福音は、信じる者すべてに救いをもたらす神の力です。」(16節)

アーメン!しかし、パウロはこの言葉に先立って、皆の信仰を神に感謝しつつ、皆に会って「お互いに持っている信仰によって、共に励まし合いたい」(12節)という希望を語っています。なぜなら、「何度もそちらに行こうとしたのですが、今まで妨げられて」(13節)、それが叶わずにいたからです。

事情は異なりますが、今の時代に私たちに起きていることがパウロたちにも起こっていたのです。会うことができない中でも、お互いの信仰を感謝し、励まし合うパウロたちの姿を思い起こし、「福音は、信じる者すべてに救いをもたらす神の力!」と高らかに宣言したいものです。 (司祭 ダビデ市原信太郎)

◆ 3月20日(土) 【ダニエル書 7:9-14】

ダニエルは言った。「幻(まぼろし)を見ていると、『人の子』のような者が来て、諸国、諸言語の民が彼に仕えた。彼の支配はとこしえに続き、それは滅びることがない。」

預言者ダニエルは「人の子」(メシア)が雲に乗ってこられ、「日の老いたる者」(永遠な存在)に真の王として、すべての権力を滅ぼし世界を支配されるという夢を見る。主イエスはご自分のことを「人の子」と言われた。ダニエルの見た「メシア」の使命と自覚を持っておられたのだらう。不思議なことに世界を支配する権威を持つ真の王である主イエスは一切を

捨て最も低いところに降り、そこで苦しむ者と共に生き、仕える逆説的存在として生きた。
「人の子」はあらゆる歴史の中で苦しむ者に真の希望を与え、どのような困難にも最後には打ち勝つことを告げるお方である。「人の子」である主イエスが共にいてくださることを信じて歩いて行きたい。 (司祭 オーガスチン杉山修一)

◆ 3月21日 (大斎節第5主日) 【ヨハネによる福音書 12:23-26】

イエスは言われた。「自分の命を愛する者は、それを失うが、この世で自分の命を憎む人は、それを保って永遠の命に至る。」

◆ 3月22日 (月) 詩編 72

「神の日には、正しい者が栄え、時の終わりまで大いなる平和が続く。
彼は、叫び求める貧しい者を、助け手のない苦しむ者を救う。」

王に正義と公正が授けられ、治世への祝福を祈る詩編。「民の暮らしを思う良い王」はあたりまえのはずなのに、昔から「民を苦しめる悪政を敷く王」が世の常か。童話などは、悪い王が改心すればハッピーエンディング。しかし現実には、ハッピーエンディングしない。それでもハッピーエンディングを思い続けるために、この詩編は「射しこむ光」となる。理想と現実とのギャップに「射しこむ光」。森林の高木層の間にできた隙間を「ギャップ」と呼ぶ。そこから光が地面に降り注ぎ、新たな芽が育つ。ギャップを感じるところにいのちの芽がある。だから、いのちの芽を摘まない、踏みつけない、遮らないように、ギャップの下にある物事を見つめよう。(司祭 パウロ宮崎 光)

◆ 3月23日 (火) 【コリントの信徒への手紙 I 2:1-9】

パウロは記す。「わたしは神の秘められた計画を宣べ伝えるのに優れた言葉や知恵を用いませんでした。なぜなら、わたしはあなたがたの間で、イエス・キリスト、それも十字架につけられたキリスト以外、何も知るまいと心に決めていたからです。」

コリントの手紙は、「わたしたちの父である神と主イエス・キリストからの恵みと平和が、あなたがたにあるように」(1:3)と招いています。そして「神は地位のある者を無力な者とするため、世の無に等しい者、身分の卑しい者や見下げられている者を選ばれたのです」(1:28)と厳しい現実を生きる者を具体的に生かします。キリスト者の幸いはいつでもその「厳しい今」にあります。十字架の主は、恥も痛みも、また見にくい弱さ、悲しみを抱える今日までの私の歩みを神が赦し癒される証です。その信頼こそが、私たちの明日を貧しく生きる幸いと希望です。(司祭 アンデレ橋本克也)

雄弁な議論好きなコリント人の中で聖パウロは「十字架につけられたキリスト以外」のネタを話から除外する。教会が語るべきことはイエス・キリストのみだ。しかも、どうしてキリストが十字架につけられたかという問題にも触れなければならない。それは、人間が真の

神から遠く離れているからである。愛である神に背を向けたわたしたちが、肉となってわたしたちの間に宿られた愛であるキリストを釘で木に付けて殺してしまった。優れた言葉や知恵ではごまかせない人間のこの罪深さをパウロが率直で語った。そんな罪人であるわたしたちを救い、永遠の命を与えるために神がみ子をこの世に遣わされた。教会にとって、人知を超えたこの神の愛以外のことはすべて二の次のことでしかない。(司祭 ケビン・シーバー)

***この日は二人の教役者が執筆してくださいました。**

◆ 3月24日(水) 【ヨハネによる福音書 5:19-24】

イエスは言われた。「父が死者を復活させて命をお与えになるように、子も、与えたいと思う者に命を与える。」

私たちは限りがあることが苦手です。特に死への恐れは克服できないものです。その恐れがゆえに他者を排除してしまうこともあります。今、コロナウィルスによって、私たちは生命を脅かされるだけでなく、その危機から自分を守ろうとして他者への信頼を低下させています。イエス・キリストのおっしゃる「永遠の命」とは死を超えるものです。それは、無限になるということではなく神さまの愛の内でのどのような状況においても安心するということでしょう。イエス・キリストのみ言葉を聴き、従うことで、他者への信頼が私たちの心に中に与えられますように祈ります。(聖職候補生 ウイリアムズ藤田 誠)

◆ 3月25日(木) 聖マリアへのみ告げの日 【ルカによる福音書 1:38】

マリアは言った。「わたしは主のはしためです。お言葉どおり、この身に成りますように。」そこで、天使は去って行った。

「腑に落ちない」という言葉がある。言葉と「腑・内臓」がぴったり来ないこと。しかしこの世には、突然の出会いにより、魂をわしづかみにされる出来事もある。マリアと天使の出会いである。マリアは応える。「その言葉が、この身に成りますように。(腑に落ちますように)」と。しかしマリアはいてもたってもいられなくなり、頼れるエリサベトおばさんに会いにガリラヤからユダまでの山道を駆ける。その結果エリサベトの胎内の子が喜び踊り、エリサベトはマリアを「主のお母様」と祝福する。この出来事を通して、マリアは天使の言葉が「腑に落ち」マリアの賛歌を歌い上げるのだった。「わたしの魂は主をあがめ、わたしの霊は救い主である神を喜び称えます」と。(司祭 パウロ佐々木道人)

◆ 3月26日(金) 【ヨハネによる福音書 17:1-11】

イエスはこう祈られた。「父よ、時が来ました。あなたの子があなたの栄光を現すようになるために、子に栄光を与えてください。子はあなたからゆだねられた人すべてに、永遠の命を与えることができるのです。」

イエス様は死がご自分のところに迫ってくるのを感じました。その時イエス様は「栄光を与えてください」とお祈りなさいました。イエス様が頼んだその栄光とは何でしょうか。それはきっと、人に認められることではなく、神様に認められることでしょう。人間にとって、

神様に認められることは漠然としたもののように感じられます。逃げることは容易くできません。召命と逃げる事、死と生。現実の誘惑は強いです。この2つの選択肢を乗り越えられるのは、信仰によるものでしょう。信仰がなければ、生存と利益のものばかり考えるようになりえます。それゆえ、私たちは、まず信仰によって判断できる心と勇気が与えられるようにと神様に祈るしかないでしょう。 (司祭 シモン林 永寅)

◆ 3月27日(土) 【イザヤ書 55:10-11】

主は言われる。「雨も雪も、ひとたび天から降れば、むなしく天に戻ることはない。それは大地を潤し、芽を出させ、生い茂らせる。そのように、わたしの口から出るわたしの言葉も、むなしくは、わたしのもとに戻らない。」

世にある「神の言」であるイエス。その歩みは、悔い改めと神の福音への信頼を呼びかけるものでした。そしてその声は、心に触れる試金石のように、そのすべての人の思いと望み、本人さえ気づいていなかった心の秘密さえも神のみ前に明らかにします。

あらわにされた様々な、そして絡み合い渦を巻く嵐のような世の人びとの思いの只中で、主はエルサレムへの歩みを進めようとしておられます。

恵みは天からの雨雪のように降り注ぎ、新しい命の糧が示されます。神のみ言葉はむなしくは天に帰ることなく、神が望まれたことを成し遂げ、主に与えられた使命は必ず果たされます。わたしたち、世の人びとのすべての思いを高く超えて。 (司祭 フランシス下条裕章)

◆ 3月28日(復活前主日・棕櫚の日曜日) 【マルコによる福音書 11:1-10】

イエスがエルサレムに入られると、前を行く者も後に従う者も叫んだ。「ホサナ、主の名によって来られる方に祝福があるように。来るべき国に祝福があるように。」

◆ 3月29日(月) 復活前月曜日 【マルコによる福音書 14:32-42】

ゲッセマネで、イエスは祈り、言われた。「アツバ、父よ、あなたは何でもおできになります。この杯をわたしから取りのけてください。しかし、わたしが願うことではなく、御心に適うことが行なわれますように。」

イエス様は弟子たちに3回「目を覚ましていなさい」と命じます。この言葉は、13章でも3回用いられています。「目を覚ましていること」は、マルコ福音書という物語において、大切な事柄なのです。「目を覚ましていること」とは何でしょうか。それは、イエス様から目をそらさずに従っていくことです。弟子たちは失敗しました。彼らは、喜劇俳優のように、その失敗を実際に眠るという行為で表現したのでした。弟子たちの失敗は、大切なことをわたしたちに教えています。わたしたちは、完全ではなく、失敗なしには生きられないのですが、イエス様は、そのようなわたしたちのことをわかって下さり、愛するために十字架にかかって下さったからです。 (司祭 バルナバ菅原裕治)

◆ 3月30日(火) 復活前火曜日 【ルカによる福音書 22:39-46】

オリーブ山に行かれると、イエスは弟子たちに言われた。「誘惑に陥らないように祈りなさい。」

弟子たちと共に祈るために、オリーブ山に登られたイエスは「誘惑に陥らないように祈りなさい」と求められました。誘惑とは「悲しみに果てて」しまうことです。誘惑とは絶望の中の小さな光を信頼せずに暗闇の沼に沈むことです。誘惑とは諦めに自らを明け渡し眠り込んでしまうことです。祈りだけが、私たちをその誘惑から守ることをイエスは教えます。イエスは眠り込むことなく祈り続け、立ち上がって、「誘惑に陥らないように起きて祈っていない」と再度求められました。「立ち上がる」イエスの姿は復活のイエスの姿の先取りです。誘惑に打ち勝った復活のキリストが、私たちが「悲しみに果てて」しまわないように、「起きて祈る」、その共なる祈りの内に招いてくれています。(司祭 ニコラス中川英樹)

◆ 3月31日(水) 復活前水曜日 【ヨハネによる福音書 19:23-37】

キリストについてこう書かれている。「彼らは、自分たちの突き刺した者を見る。」

一人の兵士が既に亡くなられたキリストの腹を刺し、そこから血と水が出ました。本当に死んだのかどうかを確認するための行為だったのか、ただの嫌みやいたずらで刺したのかは明白ではありませんが、どちらにしても人間の残酷な一面を表す場面だとも言えます。ところが、逆説的にもこの行為は、後に復活のしるし(ヨハネ 20:25)にもなります。

その兵士が自分ではないと言えるのでしょうか。「自分たちの突き刺した者を見る」とあるように、祈る者は自分の恨み、妬み、無知、利己心が槍になって何度もキリストを殺していると告白せざるを得ません。手に握られている槍を見ながら懺悔するものに復活は訪れます。(司祭 ヨナ成 成鍾)

◆ 4月1日(木) 聖木曜日 【ローマの信徒への手紙 8:31-39】

パウロは記す。「死も、命も、天使も、支配するものも、現在のものも、未来のものも、力あるものも、高い所にいるものも、低い所にいるものも、他のどんな被造物も、わたしたちの主キリスト・イエスによって示された神の愛から、わたしたちを引き離すことはできないのです。」

これほどまでに
あなたの御血と御体を恋い慕い
これほどまでに
あなたのぬくもりを口にしたいと願い
これほどまでに
あなたに近づきたいと祈った時があったでしょうか

主よ、あなたがそのみからだをもって
どれほどわたしを力づけてくださり
養ってくださっていたのかを
わたしは今ただ思い知らされています

それでもあなたは
決して見捨ててはいない

決して遠く離れていないとおっしゃってください

この世界でともに担うことがまだあると招いて
くださいます

だから
あの時にあずかったパンとぶどう酒が
たとえ最後のサクラメントだったとしても
わたしは生涯その恵みに感謝し生きてい
きます

その恵みのあまりの奥深さと神秘をこの世に伝
えるものとして

どうぞわたしを用いてください

(司祭 マリア・グレイス笹森田鶴)

◆ 4月2日（金）聖金曜日（受苦日） 【ヨハネによる福音書 19:28-42】

十字架上でイエスは「成し遂げられた」と言い、頭を垂れて息を引き取られた。

「成し遂げられた」と言い、頭を垂れて息を引き取られた」、十字架上で七聖語の一つです。イエス様は、「大きなノルマをこなした、これで肩の荷が降りた」とおっしゃったのではないはずです。

そもそも、イエス様の心中奥深くにある思い、確信、とは「全ては神様のなさることである」というものです。したがって、そこで言われている心とは、「神様の思いを、願いを私の中で成し遂げることができた!」、即ち「成し遂げられた 感謝です!」です。神様の御心をイエス様ご自身の内に置かれて、それに向かってご自分が如何に在り続けることがお出来になったか? しかも、ご自身のためではなしに、唯々、神様と私たちのために!

さて、肝心な私たちは何を? (主教 フランシスコ・ザビエル高橋宏幸)

◆ 4月3日（土）聖土曜日 【ペトロの手紙I 3:18-22】

ペトロは記す。「キリストは、肉では死に渡されましたが、霊では生きる者とされたのです。そして、霊においてキリストは、捕らわれていた霊たちのところへ行って宣教されました。」

イエスが眠りについておられるお墓は、目に見えるものがすべてではないことを思い起こさせてくれます。イエスにとって死というのはもはや死ではなくまことの命の始まりである、ということで、イエスは死を通してまで私たちの常識を覆されるのです。私たちの愚かな頭で理解できないのはこれだけではないでしょう。イエスは人間のつまらない常識や思考の枠を壊し、人を分け隔てるすべての境界を取り壊されました。もちろんそのすべては私たち人間のためになされたことです。絶望的状况の中にある人々は希望を見出し、またすべての人びとが我を折り、己を捨て、命を捧げることによって永遠の命を得る神秘を悟ることができますように。(司祭 アモス金 大原)

◆ 4月4日（日）イースター 【ヨハネによる福音書 20:1-9】

イエスの弟子は、空の墓に入った。彼は、見て、信じた。

イエス様のお墓が空になっているとの知らせを受けたペトロたちは、お墓に行き、見て、その話を信じました。また、甦られたイエス様はトマスに言われます。「わたしを見たから信じたのか。見ないのに信じる人は、幸いである」と。

信じるとは証拠を並べ立て、納得がいったかどうかではなく、キリスト教信仰の伝統に於ける極めて重要なテーマは、「神様を見る」ということです。「イエス様のご生涯に触れること」とも言えます。

当初から真摯、真剣に信仰や霊性を培っていかうとしたクリスチャンたちは、「如何にしたら神様を見、イエス様と一つになり、同じ道を歩むことができるだろうか?」ということを経験生活の中で柱、基本としてきました。その伝統を崩すわけにはいきません。

(主教 フランシスコ・ザビエル高橋宏幸)

教役者お薦めの書籍

高橋宏幸主教

『なぜ私だけが苦しむのか 現代のヨブ記』 H. S. クシュナー著 斎藤武訳 岩波現代文庫
ある司祭様に紹介して頂いたものですが、「なぜ神がおられるのなら？」という信仰的問いへの深い導きを感じる霊的書物と言えます

『すべてのものとの和解』 エマニュエル・カントゴレ、クリス・ライス著

佐藤容子、平野克己訳 日本キリスト教団出版局

国家間の対立、民族衝突、一部富裕層による経済支配、環境資源の搾取や劣化などによって社会は引き裂かれている中で、和解を求めて叫んでいる世界の姿は今への大きな指針とも言えます

『なぜこの道を？』(第一巻・続) パウロ文庫

自分との出会い、友人との出会い、恩師との出会いなど、さまざまな人や出来事との出会いの中に、隠れて導く方を感じることができます。「在る方」に導かれ、自分の生き方をするようにと励まされ、人生の道を決断した人たちの文書に自らを重ね合わせることができるでしょう

『日常をかみとともに』 モーリス・ズンデル著 女子パウロ会

「荷物を持たない旅人」になり、主にすべてを委ねて行う八日間の黙想の講話集であり、キリスト者としての最も美しい道を示し導く霊的書物です

『蛙の祈り』 アントニー・デ・メロ著 女子パウロ会

数十年前、竹田主教様に教えて頂いた本で、祈ることの中身、内実を黙想できる霊的書物です

大森明彦司祭

『今さら聞けない!?キリスト教 旧約聖書編』 勝村弘也著 教文館 2020年

『星の王子さま』に出て来る「うわばみ」が「象」を呑み込んだ絵を用いて、あるドイツの学者は、呑み込まれている「象」が律法で「うわばみ」が五書の物語部分と語ったそうです。しかし、物語部分も律法(教え)なのだという著者の確信は、詩編や雅歌いわゆる諸書を楽しむ喜びに私たちを導きます。

佐々木庸司祭

『パンデミック後の選択』 教皇フランシスコ著 カトリック中央協議会

2020年の3/27から4/22にかけて語られた8つの文書が集められています。特に復活節第二主日(神のいつくしみの主日)説教抜粋からのもの、エゴイズム——より悪質なウイルス(無関心)には心を動かされました。ただ単にコロナのない状態になれば良いというのではなく最も弱い立場の人々への無関心という悪質なウイルスに勝とうという呼びかけに感動した。

『「あなたは何を見るか」エレミヤ書講話』 井田 泉著 かんよう出版

旧約の預言者エレミヤを丁寧に説き明かし導く著者は、31章で600年後のイエス・キリストを指し示します。新しい契約がイエス・キリストの到来で実現してゆくという導きに私たちを伴うのです。読書会で皆と読み合わせることもお薦めです。

下条知加子執事

『ななさんぽ』～弱さと回復の“現場”で神がいるのか考えた

みなみ ななみ著 いのちのことば社

「あなたがたには世で苦難がある」(ヨハネ 16 : 33) … 「けれども、その『苦しみ』や『問題』から、逃げるのでもなく、諦めるのでもなく、現実の生活の中で、自分たちでできることを、少しずつでも誠実に、しておられる方々」(はじめに より) を取材して、それぞれ3頁のマンガで伝えてくれている。どのエピソードも心に沁みる。4年間月刊誌に連載されたマンガをまとめた一冊。

山口千壽司祭

『バルトと蕎麦の花』 阪田寛夫著 一麦出版社

「真赤な顔で短い時間に言い切る説教を、その切り口の輝きに目をみはるだけでなく、何を教わった、かあとで辿って理解し直すのは極めてむずかしいのだ。それでいて、いい話を聞いて、元気になった、という力や張りだけ、はっきり体に残る。」不器用で失敗を繰り返すユズル牧師の魅力に迫る。

スティーブン・A・クロフツ司祭

『海からの贈物』 アン・モロウ・リンドバーグ著 日本語版：新湖社

リンドバーグは海のそばで過ごした休暇の時、その場所の静けさと自然から人生の意味に新たに直面して思いを巡らしました。海岸での様々な見つけた物と経験から心の静かを見つける日々を使うヒントや発見がありました。リンドバーグは日々の生活のために書きました。特に 1950s の慌ただしい生活を強いられている女性のために書きましたが、沈黙の祈りのための深い材料を記録してくれました。女性のために書かれましたが、誰でもこの本を通して冷静な心を与えられ、道を見つけるでしょう。

藤田美土里聖職候補生

『北欧に学ぶ小さなフェミニストの本』

サッサ・ブーレグレン作 批谷玲子訳 岩崎書店

スウェーデンからのメッセージ。10歳の子どもの疑問や気づき、子どもの目から世の中を見た時世の中はどんなふうに見えるのか。社会的な力を奪われてきた側の気づきから理解を深めることは、互いを解放する力へと変えられる!!一人ひとりの命が活かされる世界は、キリストの平和と繋がっているはず。

高橋頭司祭

『十字架 その歴史的探究』 マルティン・ヘンゲル著 土岐正策、土岐健治訳

本書はイエス・キリストが磔にされた十字架刑というものを直視し、イエスが十字架にかけられた出来事と意味を掘り下げ、思いめぐらすための好著である。イエスの十字架への歩みを黙想する大斎節に本書を一読することをお勧めしたい。

塚田重太郎司祭

“ How the Bible Actually Work ” Peter Enns 著 HarperOne

聖書テキストと教会の教えに大きな隔たりがあること、教会がその歴史の中でがほとんど聖書を読んでこなかったこと、聖書そのものがキリスト教の解体的変革の必要を突きつけていることに気づかせてくれる。

上田亜樹子司祭

『LGBT 専門医が教える心 体 そして老後』 針間克巳著 わかさ出版
とてもわかりやすい！

『クオバディス ドミネ』

40 年前にすでに漫画になっていた定番。原作にどの程度忠実かは、

『光とともに』 戸部けいこ著 秋田書店
自閉症児とともに

『神様の背中』 さいきまこ著 秋田書店
子どもの貧困

『夕暮れになっても光はある』 林富美子著 聖山社

『からだで祈ろう』 ゴドラ著 至光社、 『天使はみつめている』 小澤摩純著 理論社

『木を植えた男』 ジャン ジオノ著 あるなる書房

『エリカ奇跡のいのち』 ルース バンダー ジー著 講談社

井口諭司祭

『ネガティブ・ケイパビリティ』 一答えの出ない事態に耐えるカー

帚木蓬生著 朝日新聞出版

帯のことばよりー「負の力」が身につけば、人生は生きやすくなる。

荻原充聖職候補生

『実践する神秘主義 普通の人たちに贈る小さな本』

イヴリン・アンダーヒル著 金子麻里訳 新教出版社

「強い」生き方、自分を頼みとする生き方を手放していく、無力を生きる「隠された能力を鍛錬し、停滞した意識を備えて磨き上げる (26 頁)」実践・訓練・教育的プロセスの指南書といえる本。

「それは新たな世界、実在の新たな秩序を得ることを意味します。すなわちそれは、何もかもが分類されラベルづけされ、ラベルを持たない様々に移ろいやすい事実はすべて無視されるような日々の生活の、博物館のごとき悲惨な世界から逃れることです。」(41 頁)

田光信幸司祭

『ぼくたちが聖書について知りたかったこと』 池澤夏樹著 小学館文庫

聖書は、それを通してさまざまな関心や問いかけ、喜び、励まし、面白さなど、読む人一人一人に多様な思いをもたらします。その思いを分かち合うきっかけになり、またしばらく聖書を読む機会から遠ざかっている人に、この本が今一度聖書を読む思いを呼び覚ますきっかけになればと思います。

倉澤一太郎司祭

『パンとワインを巡り 神話が巡る - 古代地中海文化の血と肉』

臼井隆一郎著 中公新書 1267 中央公論社 1995 年

私たちの聖餐式に欠かせないパンとワインについて、聖書だけでなく、ギリシア・ローマなどの古代地中海文化の宗教祭儀でどのように位置づけられていたかを探ります。イエスの肉を食べ、血を飲むということについて、改めて考えるきっかけにもなると思います。

『ぼくはいしころ』 坂本千明著 岩崎書店

声を上げることをしない、小さくされた者がいることを忘れないために。貧しいラザロはどんな声をしていたんだろう。

佐久間恵子執事

『希望する力 ―コロナ時代を生きるあなたへ―』

晴佐久昌英・片柳弘史著 キリスト新聞社

わたしたちの誰もが多かれ少なかれ感じている「このコロナ禍にあって、キリスト者としてどう生きれば良いのか」「どのように受け止め、希望を見出していったら良いのか」について考えさせられます。お二人のカトリック教会の神父さんにその手がかりを頂いたように思います。

太田信三司祭

『奪われる子どもたち 貧困から考える子どもの権利の話』

富坂キリスト教センター編 教文館

全部読むことができずとも、坪井節子さん（カリヨン子どもセンター理事長、文京区教育委員）の「今晚、泊まる場所のない子どもたち」という箇所だけでも。さまざまな現場からの証しも去ることながら、「マルコによる福音書における貧困と子ども」から、み言葉と現実を切り離してはいけないことにあらためて気付かされる。教会に馴染みの無い方にも読んでいただきたい書籍。

『霊性の哲学』 若松英輔著 角川選書

井上洋治神父を師と仰ぐ著者。「師は、偉大な人だった。それは彼が偉大なことを成し遂げたからではない。一人の人間のなかに、例外なく、弱さという偉大なる神の座があることを教えてくれたからである。」と語る、師からの影響が全編を貫く。山崎弁栄、鈴木大拙、柳宗悦、吉満義彦、井筒俊彦、荻雄二という近代日本の哲人達による『「霊性の近代史」の可能性を探る』と聞くと、とても難しそう。確かに難しい。けれど、丁寧な言葉選びのおかげか、没頭して読みすすめることができる。自己理解が深まる。

中村真希聖職候補生

『ミステリと言う勿れ』 田村由美著 小学館

漫画好きが最近ハマっている漫画。淡々と会話が進んでいく端々で「ハッ」とさせられたり、「なるほどなあ」と唸ったり。この方の漫画は『7SEEDS』もおすすめ。色々人間のリアルが描かれていると思います。

市原信太郎司祭

『「死」とは何か：イエール大学で23年連続の人気講義』

シェリー・ケーガン著 柴田裕之訳 文響社 2019年

筆者は、「あらゆる宗教に頼らず『死』を語る」という立場で論じています。キリスト教的観点とは当然交わらない点も出てくるわけですが、それは「キリスト者としての自分の立場」を考察する上での助けともなります。

杉山修一司祭

『キリスト教は「宗教」ではない』 竹下節子著 中公新書ラクレ ¥800

センセーショナルな題であるがキリスト教を理解する上で様々な気づきを与えてくれる。

宮崎 光司祭

『弱さのちから』 若松英輔著 亜紀書房 2020年

コロナ禍に書かれた随想集で、著者は『弱さ』から生まれるちからこそ、世を根底から変えるはたらきを秘めている不思議を表現してみたかった」とのこと。ウィルスの脅威に心身ともに無力感に向き合わされている今、新しく生きてゆく手がかりが散りばめられています。

『ミサ 神の愛の確認—不安から希望へ』 イシドロ・リバス著 新世社 1996年

「人間の不幸と悪は恐れから来る。逆に、すべての明るい感情は愛と希望から来る」、そして、「過去に対する不安」「将来に対する不安」「孤独からの不安」「存在への不安」「世の終わりへの不安」という「恐れ」に、「それぞれの癒しとエネルギーの源」となる「ミサ（聖餐式）」の本質を説いています。「ミサの意味がもう少し分かれば、キリストがどれほど不安から私たちを救いたいか分かるでしょう」（本文より）。ミサ（聖餐式）に与れない日々が続く今こそ、その尊さを深く黙想できるでしょう。

佐々木道人司祭

『西の魔女が死んだ』 梨木香歩著 新潮文庫

理由：宗教学者の鎌田東二の「翁童論・ノマド叢書・新曜社」に触発され、老人と子供の交流（父母の世代を超えて）の意味を考えさせられる作品。年老いた人間のこの世での使命を発見するヒントがある。

コメント：忙しく働く現役の大人（親世代）からは見えにくい、子供と老人の関わりの不思議さに気付かせてくれる。「翁童論」的視点で、書籍や映画を振り返ると、なんとたくさんの物語が見えて来ることか。「映画化されている」

下条裕章司祭

『二分間の冒険』 岡田淳著 偕成社

たまには児童文学も。今よりは、少し前の時代の小学6年生が主人公。懐かしさを感じながら、また今の小学生と一緒に読むのもいいかも。

菅原裕治司祭

『イスカリオテのユダ』 大貫 隆編 日本基督教団出版局 2007年

大斎節ですから、イスカリオテのユダについて改めて学びましょう。

笹森田鶴司祭

『ネシャンサーガ』全3巻 ラルフ・イーザウ著 2001年 あすなろ出版

行きて戻りし、そして大事な何かを手放していく長編ファンタジー物語。聖書を知っているとなお面白いです。

中川英樹司祭

『濃霧の中の方向感覚』 鷺田清一著 晶文社

危機の時代、先の見えない時代の中で、大事なモノは何かについて、考えさせられる本です。

教役者お薦めの映画

高橋宏幸主教 「パッチ・アダムス」 実在の人物 Dr . Hunter Adams をモデルにした医療現場を舞台とした映画。 折々に聖書の言葉や、聖書の言葉に繋がる台詞もあり、命に付いて深く考えさせられるものです。
「法王になる日まで」 一人の心優しいアルゼンチンの青年が、史上初のアメリカ大陸出身の教皇（第266代現ローマ教皇フランシスコ）の実話に基づいた映画であり、教皇となるまでの激動の半生を、事実に基づいて再現されたものです。
「俺たちは天使じゃない」 刑務所を脱獄した二人がある町に逃げ込み、さらに国境を越える際に自分たちを神父と偽ったためにある教会に送られてしまいます。国境を越える機会を窺っている間、ハンディを抱えた母娘との出会いがそれぞれを変えていきます
「世界でいちばん貧しい大統領」 毎日のようにトラクターに乗って農業に勤しむウルグアイ第40代大統領ホセ・ムヒカの自己犠牲をいとわない生き方、貧しい人へ向ける心、子どもたちの教育向上を目指す姿勢を鮮やかに描いています。
「最後の誘惑」 原題は「The last Temptation of Christ」であり、ことに大斎節に「十字架のイエス様」を黙想するに相応しいと言えます。
「司祭」 ある国では上映禁止になった作品でもありますが、「暴力」「同性愛」「守秘義務」「礼拝」等の重くも、大切な問いかけがなされている作品です。
大森明彦司祭 「東京オリンピック」 市川崑監督 （1965年公開） 「オリンピックは人類の持っている夢のあらわれである」という最初のロゴも「人類は4年ごとに夢をみる。この創られた平和を夢で終わらせていゝものだろうか」という最後のロゴも印象的です。「第1回1986年アテネ・・・第12回1940年第二次大戦のため中止、第13回1944年戦争終わらずまた中止、第14回1948年ロンドン、日本参加許されず・・・第18回1964年東京」というナレーションも心に響きます。オリンピックが平和の祭典であったことを第32回が延期中の今つくづく感じます。
山口千壽司祭 「ブルーゲルの動く絵」 16世紀、フランドル地方の農村で起きた残虐なプロテスタント迫害を目の当たりにして、ブルーゲルは「ゴルゴタの丘への行進」を描く。

ステイブン・A・クロフツ司祭

Chocolat・「ショコラ」2001年 ジャンルコメディ, ドラマ, ロマンズ

この映画はフランスの小さな町の様々な人物の間から、違う見方を持っている人たちをどうやって受け入れるか、又我々の習慣と大事にしている伝統的な行動に関して考えさせられる物語です。主人公はチョコレートの店を開き、それはちょうど大祭節の時でした。ヨーロッパでの伝統は大祭節の間、豊かな食べ物、チョコレートなどは控えます。主人公は誘惑をもたらしたか、又は重たい伝統から解放をもらいましたか。トピックは深く、面白く、入りやすいので週末の夜にぴったり合う映画です。

藤田美土里聖職候補生

「タクシー運転手～約束は海を越えて」2017年 監督チャン・フン 主演ソン・ガンホ

1980年5月に韓国で起こった光州事件を題材にした映画。大ヒットしたのでご覧になった方も多いでしょう。近くて遠い国と言われた韓国、韓流ブームを経てすっかり定着した韓国 pop アイドル、司祭たち! でも、軍事独裁政権がそう昔のことではないことは意外と知られていないかも。民主化闘争をくぐり抜けた国から日本が学ぶことは大きい。タオルを用意してご覧ください。

「Cowspiracy サステイナビリティの秘密」2014年 監督キップ・アンデルセン

”結局我々は敵の言葉では無く味方の沈黙を記憶する”-Martin Luther King, Jr. 牧師-この言葉から始まり、元米副大統領、環境活動家のアル・ゴアに影響を受けて環境問題に目覚めた青年の核心に迫ったドキュメンタリー。近年急速に進んだ地球規模の環境破壊。果てしなく膨張し続ける人間の欲望。しかし、環境保護団体も口をつぐむ都合の悪い事情が隠されている。神は関係性の中に生きる者として他の被造物と共に人間を置かれた。何を選択し生きるのかこの問題は一人ひとりに委ねられている。

鈴木裕二司祭

「炎のランナー」 (原題: Chariots of Fire) 1981年公開の英米合作映画

第54回アカデミー賞 (1982年) 作品賞受賞

英国勤務時代に、公開後テレビで放映された同作品を鑑賞した思い出がある。1924年のパリ・オリンピックの英国代表を目指して、ユダヤ人と、スコットランド人牧師という二人のランナーが競う実話をもとにしたストーリー。映画評によれば、プロテスタントの中でも厳格な長老派の考え方がよく表現されていると言われている。テーマ音楽はあまりにも有名で、2012年のロンドン・オリンピック開会式で演奏された。

塚田重太郎司祭

The Two Popes (二人の教皇)

必要な変化に背を向けて自己保身に走り、「塩気のない塩」となりつつある教会も、変革を受け入れる勇気ある決断によって塩気を取り戻すことができるかもしれない、と思わせてくれる。

上田亜樹子司祭

Priest (1994年、イギリス)

英国のカトリック司祭と信徒家庭とのDV/SV 課題

Life Is Beautiful (1999年、イタリア)

息子を守るための”絶賛大嘘”、「生きる」原点を考えさせられる

<p>Cry Freedom 遠い夜明け (1987年、アメリカ) アパルトヘイト支配中の南アフリカでの闘い</p>
<p>Pay Forward (2000年、アメリカ) ”お返し”しない、お恵みへの応答の仕方</p>
<p>井口諭司祭 「司祭」 主人公グレッグ司祭のLGBTQ問題。少女の父親による性的虐待問題がある中、グレッグが不満を持つ先輩司祭マシューがグレッグを支えます。二人は一緒に聖餐式を行いますが、グレッグからの分餐を誰も受けません。虐待された少女が受けると反対していた信徒も一人、二人と続きます。教会は寛容であってほしいと願う映画でした。</p>
<p>卓志雄司祭 「八日目」(Le huitième jour) 1996年に製作したフランスの映画。 主日、すなわち主が復活された日を「The Eighth Day (八日目)」と言います。上記の映画はイースターと直接関係はありませんが、「主によって創られたものはすべて良しとされた」と「The Eighth Day (八日目)」の意味について深く考える良い時間となるでしょう。</p>
<p>倉澤一太郎司祭 「聖メリーの鐘」出演：ビング・クロスビー、イングリット・バーグマン RKO 1945年 製作遅れで「我が道を往く」の続編になった、クロスビー演じる神父による教会付属学校再建の物語。見事なまでの王道的展開で物語は進みますが、登場人物が抱えている問題や語られる台詞は時代を超えて考えさせられるものがあります。古い白黒映画ですが、私たちそれぞれが考える正しさが本当に正しいのか、優しい眼差しで問われている気がしてきます。</p>
<p>須賀義和司祭 『ちむぐりさ～菜の花の沖縄日記』 『沈黙を破る』</p>
<p>名探偵ポアロ「オリエント急行の殺人」D. スーシェ版 (2010年) 法と裁き、神の裁きと赦しに焦点をあてた演出になっている。</p>
<p>佐久間恵子執事 「大いなる沈黙へ —グランド・シャルトルーズ修道院—」 あたかも自分が観想修道会に身を置いているような感覚です。なので、多くのコメントは野暮というもの。是非「体験して」みていただきたいです。</p>
<p>中村真希聖職候補生 『ドラえもん のび太と雲の王国』を勧めようと思ったけど、やっぱりドラえもんの映画は名作が多くて選べなかった。私はドラマっ子なのですが、ドラマだったらお勧めは石原さとみ主演の『アンナチュラル』です。重いテーマですがずしんと沈むより希望と共に考えさせられる。伏線多めも好みなのです。</p>

市原信太郎司祭

「NHK 高校講座 世界史」 <https://www.nhk.or.jp/kokokoza/tv/sekaiishi/>

(テレビの番組をインターネットで視聴できます)

代祷でアングリカン・コミュニオンの各管区を漠然と覚えるのではなく、背景を知った上で祈ることの大切さをしみじみと感じます。

宮崎光司祭

「宇宙戦争」

英国の作家H.G. ウェルズが1898年に発表した小説を原作にした、スティーブン・スピルバーグ監督による2005年公開作品。原題は“War of the Worlds”。『未知との遭遇』や『E.T.』で宇宙人との出会いと友情を描いた同監督が、なぜ火星の世界侵略猛攻撃を描いたのかと想像していたけれど、このコロナ禍の大齋節には、地球に生きてきた人間というものを見つめ直すのにじっくり来ます。ネタバレ注意ですが、原作には「火星人は、その胎内に抗体がない腐敗性の病原菌によって殺された。人間が試みた対抗策がすべて失敗に終わったあと、神がその英知により地上にもたらした、もっとも謙虚なものの手で殺されたのだ」とあります。原作も合わせて読みたいところです！

藤田誠聖職候補生

「おとうと」 2010年 山田洋次監督

不器用な生き方のため周りに迷惑ばかりをかけてしまう主人公・鉄郎(笑福亭鶴瓶)。しかし、「あなたが居てくれないと駄目なのです」と思わせてくれる、ジーンとくる映画です。

劇中、登場する大阪のホスピス「みどりのいえ」は東京・山谷のどこかで聞いたことがあるような??

佐々木道人司祭

「おばあちゃんの家」

おすすめの理由：宗教学者の鎌田東二の「翁童論・ノマド叢書・新曜社」に触発され、老人と子供の交流(父母の世代を超えて)の意味を考えさせられる作品。年老いた人間のこの世での使命を発見するヒントがある。

コメント：無力なおばあちゃんの関りが、孫の心をひらいていくありさを、素人のおばあさん(現地採用)が、淡々と演じる様に引き込まれる。

林永寅司祭

「ザ・テノール 真実の物語」

天才的な才能をもらったある韓国の声楽家がヨーロッパでオペラのスターになります。彼は「アジア史上、最高のテノール」と讃えられました。けれども、輝いた日々はそんなに長くはありませんでした。彼は甲状腺がんで歌声を失ってしまい、舞台から去らなければなりません。辛い日々の中、彼は問いかけました。なぜ、神様は私に与えてくださったこの才能を奪い取ってしまったのでしょうか、なぜ神様はこのように試練を与えてくださったのでしょうか。ある人の実際の物語を通して絶望の瞬間、神様に会い、成長していく姿を見せてくれます。コロナ禍によって多くのことを失ってしまったと思っている方々にお勧めしたい日韓合作映画です。

菅原裕治司祭

「Fukushima 50」 10年前の出来事について、TV、新聞が伝えないことがわかります。

笹森田鶴司祭

『ホビット』3部作 J.R.R. トールキン『指輪物語』の前章としてのファンタジー小説を映画化した作品。原作（『ホビットの冒険』上下巻、岩波少年文庫もすばらしいです。

中川英樹司祭

「バベルの学校」

2013年に公開された、フランス/パリの中学校を舞台とした、教育ドキュメンタリー。この映画は、フランスに移住してきたばかりの、国籍も宗教も家庭のバックグラウンドも異なる24人の生徒たち、その一人ひとりにフォーカスし、言葉が通じ合わず、想いが届き合わない、判ろうとしても判り合えない、そんな子どもたちの「混乱（バベル）」について描いています。しかし判り合えないことこそが、実は、出会いとできごとの、そんな旅の始まりであることを、この映画は、教えてくれています。

金大原司祭

「バベットの晩餐会」

19世紀の末、フランス大革命後、バベットという名前の女性が政治的迫害を避け、デンマークの貧しい田舎町に入り込む。彼女は高齢の二人姉妹のみ家庭の家政婦として働くことになる。数年が経ったある日、バベットに巨額の宝くじが当たるが、彼女は二人姉妹と村人たちのためにフランススタイルの豪華な料理を提供することにする。彼らはキリスト教の信仰に基づいて禁欲主義的な生活をしてきたが、実は互いに不信感を持ち、いがみ合っていた。しかし食事中に変わっていく、欲望と感情は節制すべきなのに料理に感動し、互いに赦し合い、祝福し合う。これこそ礼拝ではないか。自分のすべてを注いだバベットは、食事会ではなく和解と平和の奇跡を起こしたのだ。

背景の村はみすぼらしく、ドラマチックな出来事もない。とても静的で単純な内容ではあるが、感動的でいろいろと考えさせられる。そして料理がテーマではあるが、これはグルメ映画ではない。最高のキリスト教映画である。

※ご意見ご感想、お問い合わせは宣教主事（司祭太田信三）までお寄せください。

メール：mission-sec.tko@nsskk.org

住所：〒105-0011 東京都港区芝公園3-6-18 教区事務所

※この冊子は東京教区ホームページでもご覧いただくことができます。
右のQRコードからどうぞ。



※「日本聖公会東京教区お知らせLINE」のご案内
東京教区からのお知らせをタイムリーにお届けします。
右のQRコードよりご登録ください。

