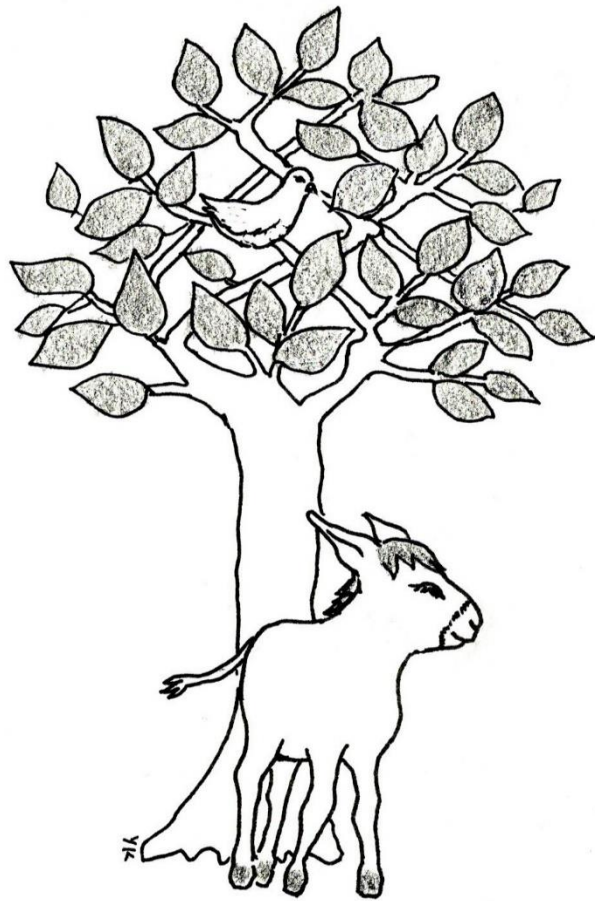


2023 年 み言葉と歩む大斎節

～黙想の手引き～



日本聖公会
北関東教区・東京教区宣教協働特別委員会

＜はじめに＞

大斎節がやってきました。今年も教役者の皆様の協力を得て、黙想のしおりを作成でき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「み言葉と歩む大斎節」冊子をぜひ用いてください。

＜「み言葉と歩む大斎節」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、神様があなたに語ろうとさ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、ご一緒にこの大斎節を過ごして参りたいと存じます。

2023 年大斎節

表紙の絵：樽谷雪(東京諸聖徒教会)

「黙想の手引き」

◆ 2月22日(水) 大齋始日(灰の水曜日) 【コリントの信徒への手紙二 5:20—6:2】
パウロは記す。「神がわたしたちを通して勧めておられるので、わたしたちはキリストの使者の務めを果たしています。キリストに代わってお願いします。神と和解させていただきなさい。今や、恵みの時、今こそ、救いの日。」

「大齋を失う者は、一年を失う」と言われる大齋節が今日から始まりました。古くから大齋節には「節制・克己・忍耐」という言葉を耳目にしますが、では「何のために?」「誰のために?」ということが抜け落ちてしまいますと、折角の信仰の業も一人よがりで終わりがねません。そのために、イエス様を思い浮かべてみますと、イエス様が荒れ野で悪魔の誘惑に立ち向かわれたのは、自己研鑽や自己鍛錬のためではなく、神様の霊に導かれ、悪魔に試みられるためでした。そして、遂にイエス様が手に、心にされたことは、徹底して神様と一つになる道でした。それもイエス様個人のためではなしに、私たちのため、神様と私たちを結び合わせるためでした。

主教 フランシスコ・ザビエル高橋宏幸

◆ 2月23日(木) 【エレミヤ書 14:8-9】

「イスラエルの希望、苦難の時の救い主よ、あなたは私たちの中におられます。」

私たちは御名によって呼ばれています。」

預言者エレミヤはこうに祈り、神さまの救いを求めます。ところが神さまは、現実を無視した安易な平安や救いを与えることはないと言われます。他の預言者たちは、神さまが必ず助けてくれるし、災いが臨むようなことはない、と偽りの平安や救いを簡単に約束しています。神さまはエレミヤに、あなたたちが現実をきちんと受け止め、自分から変わっていかうとしない限り、神さまの救いはやって来ないという預言をするように促されるだけなのです。エレミヤは、人々から嫌われ無視されますが、エレミヤの預言通り悲惨な現実がイスラエルを襲います。エレミヤはそんな中でも神さまを信頼し、現実を受け止め悔い改めるように預言を続けていきます。

司祭 シモン・ペテロ上田憲明

メモ

◆ 2月24日（金）使徒聖マッテヤ日 【ヨハネによる福音書 17:6-11】

イエスは祈って言われた。「父よ、わたしは、もはや世にはいません。彼らは世に残りますが、わたしはみもとに参ります。聖なる父よ、わたしに与えてくださった御名によって彼らを守ってください。わたしたちのように、彼らも一つとなるためです。」

ヨハネ福音書は、最後の晩餐の席で起こったことを13章から17章まで記録して伝えています。

13章から16章は主として「告別説教」と呼ばれるイエスの遺言のような言葉です。

次の17章ではイエスは父である神に向かって祈ります。イエスは弟子たちと信じるすべての人々のために祈りますので、「大祭司としての祈り」と呼ばれることがあります。

祈っていただけることの恵みを感謝します。

司祭 マタイ金山昭夫

◆ 2月25日（土） 【ハバクク書 3:18-19】

わたしは主によって喜び、わが救いの神のゆえに踊る。

ハバククは「十二預言書」の中にある預言者でナホムやエレミヤと同じ頃に活躍したらしい。北イスラエルを滅ぼした世界帝国アッシリアから新バビロニアへと覇権が移り行く時代、ユダ王国の滅亡が迫っていました。ハバククは新バビロニアの理不尽な侵略への恐れを語ります。それでも、「わたしは主によって喜び、わが救いの神のゆえに踊る。」これは「ハバククの祈り」の最後の言葉です。ロシアのウクライナ侵攻は2年目に入りました。戦火にさらされている小さな命があることに思いを寄せましょう。戦火の恐怖の中で、ハバククが神に向き合い、不条理を問い続けた戦争と不安の時代と実によく似た時代に私たちは命を与えられています。

司祭 マッテヤ大森明彦

メモ

◆ 2月26日（大齋節第1主日） 【マタイによる福音書 4:1-11】

イエスは悪魔に言われた。「こう書いてある。『人はパンだけで生きるものではない。神の口から出る一つ一つの言葉で生きる。』」

大齋節のこの時期、古くから教会に集う人々は、イエスの受難に思いをはせ、復活祭に備えることを習慣としています。子どものころ、日曜学校で大齋克己献金の箱を渡され、おやつを我慢して、5円、10円玉を入れていたことを思い出します。この「克己」という言葉には、自分の欲を制して目標に向かって進むという意味があります。己に打ち勝つことは、スポーツをする人にとっては、良い記録、競技に勝つため。また、サラリーマンにとってはよい成果のために必要な力と言えるでしょう。動機は自分のためです。しかし、悪魔に試みを受けるイエスは、神様に仕えるためにこの力を使うと言っています。自分の欲に打ち勝つ、その動機は自分にあるのではなく、神にあるということでしょう。私たちが神に仕える者となれるよう祈ります。

聖職候補生 ヤコブ高瀬祐二

◆ 2月27日（月） 【ローマの信徒への手紙 8:22-27】

パウロは記す。「わたしたちは希望によって救われています。見えるものに対する希望は希望ではありません。目に見えないものを望んでいるなら、忍耐して待ち望むのです。」

パウロはローマ8章で「被造物がすべて今日まで、共にうめき、共に産みの苦しみを味わっている」と書いています。人間の罪により、被造物のすべてが苦しむようになり、その中でも罪の結果として産みの苦しみが本当に苦しいものとなりました。しかし、神はその苦しみから復活したイエスを初穂とする新しい世界を造りだしているのです。わたしたちも罪を捨てることによってこの新しい神の国に入ることができるのです。まだわたしたちの目には見えない天の国ですが、イエスの十字架によって罪を悔い改める人のためにその国への道が開かれました。信仰を持つ人には希望があります。

司祭 ベレク・キナ・スミス

メモ

◆ 2月28日（火） 【詩編 51】

神よ、わたしを憐れんでください。御慈しみをもって。深い御憐みをもって背きの罪をぬぐってください。わたしの咎（とが）をことごとく洗い、罪から清めてください。

この詩編はイスラエルの偉大な指導者ダビデ王の罪の告白、悔い改めを求める祈りです。ダビデ王はこの時、己の罪深さに直面しました。本当の自分を知ること、それは現実に向き合うこと、時には恐ろしいことでもあるでしょう。しかし、己のプライドや頑なさを手放した時、想像を超える出来事へと導かれていくような気がします。「砕かれた悔いる心を主は喜ばれる〜♪」テゼの歌にあるように、心砕かれる出来事は、主を知る喜びへと招かれるきかけとなる可能性を秘めています。この口は神を賛美するために与えられたものと気づくとき、私たちは神の民として整えられていくのでしょうか。

執事 ヒルダ藤田美土里

◆ 3月1日（水） 【イザヤ書 32:15-20】

イザヤは言った。「ついに、主は再び我々の上に霊を注がれる。そして、わが民は平和に生きる。」

今日のイザヤのみ言葉はバビロンの捕虜生活を終え、イスラエルに戻ってきた民らに伝えられた神様のみ言葉です。バビロンでの過酷な捕虜生活をしていた民らは、自分たちがなぜ捕虜生活をするようになったのか振り返ってみました。それは、神様に背き、偶像崇拜に陥り、自分のものごとだけを追い求め、隣人にはそっぽを向いたからでした。イスラエルに戻った彼らは新たに誓いました。これからは神様だけに仕え、隣人と助け合いながら生きていこうと。コロナが収まっていくこのとき、私たちもイスラエルの民のように自分の人生を振り返ってみる必要があるではないでしょうか。今こそ、神様に頼り、神様が与えてくださる平和を求める時ではないでしょうか。

司祭 シモン林永寅（イム・ヨンイン）

メモ

◆ 3月2日（木） 【ネヘミヤ記 8:8-12】

ネヘミヤの言葉。「悲しんだり、嘆いたりしてはならない。主を喜び祝うことこそ、あなたたちの力の源。」

私たちは生きる上で様々な困難に出会います。中でも、自分たちの生活を守ってくれていたものが壊(さ)れてしまった時、私たちは心底嘆き、悲しむでしょう。自分たちの過去を後悔し、途方に暮れてしまうかも知れません。しかしネヘミヤは言います。嘆いたり泣いたり、悲しんだりしてはならない。ごちそうを食べ、甘い飲み物を飲み、その備えのない人には分けてあげなさい、と。どんな過去があろうとも、今在ることを感謝し、ともに食べ、飲み、分かち合う時、そこには喜びがあふれ、力が与えられるのです。主が私たちを祝福してください。「主を喜びとすることこそ」私たちの「力の源」です。

執事 セシリア下条知加子

◆ 3月3日（金） 【コリントの信徒への手紙二 1:3-7】

あらゆる苦難に際してわたしたちを慰めてくださる神がほめたたえられますように。キリストの苦しみは満ちあふれてわたしたちにも及んでいるのと同じように、わたしたちの受ける慰めもキリストによって満ちあふれているからです。

私が苦難の中にいた時にあなたはどこにおられたのかと黙想の中でお尋ねください。

「あしあと」という詩があります。内容はこうです。いつも共におられる主と私の二人の足跡が、私の人生の一番辛いとき、一人のあしあとしかありませんでした。「一番あなたを必要としたときに、あなたがなぜ私を捨てられたのか、私にはわかりません」と尋ねます。「私の大切な子よ。私はあなたを愛している。あなたを決して捨てたりはしない。ましてや、苦しみや試みのときに。あしあとが一つだったとき、私はあなたを背負って歩いていた」と言われます。この詩のように、あなたへの慰めが満ち溢れていることを、祈りの中で実感できますように。

司祭 グロリア西平妙子

メモ

◆ 3月4日(土) 【ヘブライ人への手紙 11:1-10】

信仰とは、望んでいる事柄を確信し、見えない事実を確認することです。

信仰が、「確信」であり、「確認」であると定義されている。「確信」と訳されているギリシャ語「ヒュポスタシス」は、不動産の「権利証」を意味する言葉でもある。どこか気になっている土地があるとする。どうしても手に入れたいが、手持ち現金もなく、ローンも組めない場合は、今はその土地に入ることができない。でもどうしても、「権利証」を手に入れて、憧れの土地に住みたいのである。信仰が「権利証」の意味を持つということは、信仰を持てばその土地を手に入れる権利があるということになる。「信仰によって」、私たちが望んでいる約束の地へ行く権利が生じる。まだ見ぬ約束の地へ行くことを「確認」することもできるのだ。

司祭 ルカ平岡康弘

◆ 3月5日(大斎節第2主日) 【マタイによる福音書 17:1-8】

山の上でイエスの姿が変わり、光り輝く雲が弟子たちを覆った。すると声が聞こえた。「これはわたしの愛する子、わたしの心に適う者。これに聞け。」

聖書には“book ends”(そっくりの二つのフレーズ)が異なる文脈で登場する場面があるので興味深いです。変容の物語の中で、イエスと一緒にいた弟子たちは、「これはわたしの愛する子、わたしの心に適う者。」という言葉を使います。マタイによる福音書の前半では、イエスが洗礼を受けて水から上がるとき、イエスは同じような言葉を聞いています。

「これはわたしの愛する子、わたしの心に適う者。」

ここでのフレーズはイエスだけに向けられたもので、「これに聞け」という言葉が含まれていません。そこに今回のフレーズとの違いがあります。私たちは洗礼を受けて神に愛される子となるのですから、私たちはキリストにおいて自分の人生を生きなければなりません。このような生き方こそが、キリストに聴くということです。マタイによる福音書にでてくる“book ends”(そっくりの二つのフレーズ)は、キリストと共に生きる旅により私たちに実現することになるのです。

司祭 マイケル・モイヤー

メモ

◆ 3月6日（月） 【エレミヤ書 12:1-3a】

エレミヤは言った。「主よ、あなたはわたしをご存知です。わたしを見て、あなたに対するわたしの心を究められました。」

エレミヤは孤独な預言者でした。このままでは国が滅亡してしまう、今こそ私たちは主なる神のもとへ帰らねばならないと伝えて回りましたが、耳を傾ける者はごく僅かでした。攻撃を受けて瓦礫の山となっていくエルサレムを嘆きつつ、エレミヤは最後まで神様の使命を全うしました。冒頭の言葉は、エレミヤの使命を支えた言葉でもありました。

「主よ、あなたはわたしをご存知です」、神様は私たちを自分自身以上にご存知でられます。良いところも悪いところも、長けているところも足りないところもご存知でおられ、私に従いなさいと言われます。

己に勝ち、神様へ従う心を新たに、大斎節の主題を、エレミヤのもと、励んでいきましょう。

司祭 パウロ鈴木伸明

◆ 3月7日（火） 【マルコによる福音書 11:22-25】

イエスは言われた。「あなたが祈るとき、だれかに対して何か恨みに思うことがあれば、赦してあげなさい。そうすれば、あなたがたの天の父も、あなたがたの過ちを赦してくださる。」

今日のみ言葉は11章20節に示された枯れたいちじくの木（神殿共同体？）を見た弟子たちにイエスさまが語られた言葉です。この22節から25節はわたしたちの「教会・信仰共同体」にとって大切な言葉と言われます。弟子たちはイエスさまがおられなくなってからこの言葉を大切に皆に伝え続けました。「信じること・祈ること・ゆるすこと」はわたしたちにとって最も重要な信仰の態度です。

これほどむずかしいこともないのかも知れません。全力で信じ、血を流すほど祈り、誰でもゆるす。我が身を振り返って陰に隠れなくなってしまう。でもその先に、わたしをゆるして下さる神さまがおられる、ここに希望を持ち続け信仰の道を進みたいと願います。

司祭 パウロ中村 淳

メモ

◆ 3月8日（水） 【ゼカリヤ書 8:16-19】

主は言われる。「真実と正義に基づき、平和をもたらす裁きをせよ。真実と平和を愛しなさい。」

この箇所は、バビロン捕囚から帰還した後の困難な状況の中、神殿の再建をしている民に向けて語られた神さまの言葉です。

その内容は、神さまが共に住む、という希望に満ち溢れたものです。そしてここには、神さまと共に住む民への命令が書かれています。

『真実と平和を愛しなさい』という言葉に目がいきます。困難な状況では、自分の利益を求めてしまう傾向が人にはあると思います。そのため、直前には『恐れてはならない。勇気を出せ』（ゼカ 8:13）と鼓舞する言葉があります。この勇気の源は、神さまが共におられることです。この勇気を出すことが、大切だと思います。

勇気を出して神さまの命令に従うことを求めることができますよう、祈り求めています。

執事 ミカエル・ヨシュア大山洋平

◆ 3月9日（木） 【出エジプト記 22:20-21】

主は人々に言われた。「寄留者を虐待したり、圧迫してはならない。あなたたちもエジプトの国で寄留者であったからである。」

イスラエルの民がエジプトで「寄留者」であった時、世代を追うごとにコミュニティの力は増してゆきました。為政者は、「外国人」が力や富を持つことを忌避し、差別政策を強いて、「寄留者」は「被差別民」とされました。「虐待、圧迫」を受けた民は、国外脱出、即ち「出エジプト」により、新しいコミュニティ形成を願い、遂行する神の働き、神の約束実現の雛型となりました。その経験から、（今日の聖句で掲げられた）律法が定められました。

「よそ者」は、ある程度の水準以上になられては困る、という感覚が、どこかにありませんか。

「国民」の優越感が脅かされるので困るのでしょうか。日本の今を思い、この律法を胸に充てて省みましょう。

司祭 パウロ宮崎 光

メモ

◆ 3月10日（金） 【マルコによる福音書 10:35-45】

イエスは言われた。「人の子は仕えられるためではなく仕えるために、また、多くの人の命の代償として、自分の命を献げるために来たのである。」

武勲詩や英雄物語には無名時代の英雄と出会い、つき従うことにより後世にまでその者の名が知られるようになった例は珍しくなく、弟子たちもその栄誉に与りたいと期待していたとしても不思議ではない。一方、イエスが語り示された神と人、人と人との交わりの在り方や神の論理は当時の人びとだけでなく、現代の私たちの思考をも超えている。奴隷が一番偉いと定義されては人の価値を人間が勝手に決めていた物差しは意味を失い、それまでの社会制度は崩壊する。多く持つ者や強い者が不足する者や弱い者に仕え助ける者となつてこそ、この世は人が共に手を取り合つて生きる世界に、私たちの笑顔を共に神へ捧げる「神の国」になれると言われているようだ。

司祭 ダビデ倉澤一太郎

◆ 3月11日（土） 聖ヨセフ日 【ルカによる福音書 11:27-28】

イエスは言われた。「神の言葉を聞き、それを行動に移す人は幸い。」

東日本大震災の発生から今日で12年が経ちました。「3月11日」という日付は、わたしたちにとっては忘れ難く、各々の中に深く刻まれた日付ですが、それ以上に東日本を襲った大地震と大津波によって、その人生や生活が狂わされ、一変させられてしまった、多くの人びとにとって「3月11日」という日付は、今も、痛みや苦しみや、哀しみ、無念や憤りを思い起こさせる日付となっています。「時が心を癒してくれるなんていいですが、嘘ですよ。余計に苦しみが大きくなるだけです」 ご家族を津波によって奪われたある方の言葉です。人は日付に傷つくことがある。しかし、その日が巡ってくる度に大切な人のことを思い出し、心の支え、希望を思い、癒される人もいます。「時」は残酷であると同時に優しくもある。今日はただただ主の癒しのみ言葉を求め祈りたいと想います。

司祭 ニコラス中川英樹

メモ

◆ 3月12日（大齋節第3主日） 【ヨハネによる福音書 4:1-14】

イエスはサマリアの女に言われた。「もしあなたが、神の賜物を知っており、『水を飲ませてください』と言ったのがだれであるかを知っていたならば、あなたの方からその人に頼み、その人はあなたに生きた水を与えたことであろう。」

イエス様は、正午頃水を汲みに来たサマリアの女に「水を飲ませてください」と頼みました。それは「私はあなたが必要です」ということです。

さらに、イエス様は「神の賜物を知り私が誰か知るなら、私は生きた水を与える」とおっしゃいました。「神の賜物」はキリスト・イエスによる永遠の命と考えられますが、私たち一人一人に与えられた能力や傷や人間関係等も含まれているのではないのでしょうか？ その「神の賜物」と、私を「必要」と言ってくださる方を知ることが、絶えることのない永遠の泉をいただくことになるのです。

「サマリアの女」は私たちの中にもいます。イエス様から命の水をいただき、私たちも優しさの泉になれますようにと祈ります。

司祭 マルコ福田弘二

◆ 3月13日（月） 【エフェソの信徒への手紙 5:14-20】

霊は満たされ、主に向かって心からほめ歌いなさい。

「いつも、あらゆることについて、わたしたちの主イエス・キリストの名により、父である神に感謝しなさい」

大齋始日の礼拝では、キリスト者はみな悔い改め「福音に宣言されているゆるしを確信」することを求められます。

ゆるしは、神による最大の愛の証しです。私たちは神によって「いのち」を頂いた瞬間から弱さを負っています。弱さが形を成した存在といっても良いかも知れません。その弱い私たちが、神の教えに従って生きようとすることは困難を極めますが、神の大いなる慈悲によって、ゆるされ愛され、救いへと導き入れられます。この大齋期間中、真の悔い改めと深い感謝を神に献げたいと思います。

執事 クララ佐久間恵子

メモ

◆ 3月14日（火） 【アモス書 8:11】

見よ、その日が来ればと、主なる神は言われる。わたしは大地に飢えを送る。それはパンに飢えることでもなく、水に渴くことでもなく、主の言葉への飢えと渴きだ。

現代社会に生きている人々の多くは、心の中に必要ではないことをたくさん溜め込んでいます。その理由は、絶えず色々な刺激を受けるからでしょう。家庭で、職場で、そして社会から絶え間ない刺激と傷を受けます。その刺激は自分の体の中でどんどん自分を飲み込んでしまいます。そのような意味で今日のみ言葉は重要です。人間が生きていく力になり、生命になるものは何であるかを考えさせます。人を生かし、力を出させ、前に向かって進むことができるようにするものが何であるかを深く考えさせます。そのため、自分に必要なではないものを捨てなければなりません。苦痛や傷、憂鬱なものは全て捨てなければなりません。そして新たに充たされなければなりません。私を生かすものの、私のそばで私に力を出させるもので充たされなければなりません。信仰は私のものを捨てさせ、神のもので充たしてくれます。私のものとして生きてきたすべての日々が、主のみ言葉に耳を傾けるとき、私のものは消え、神のものが満ちてくるのです。

司祭 ナタナエル池 星熙（ジ・ソンヒ）

◆ 3月15日（水） 【コリントの信徒への手紙二 4:16-5:10】

パウロは記す。「わたしたちは見えるものではなく、見えないものに目を注ぎます。見えるものは過ぎ去りますが、見えないものは永遠に存続するからです。」

友人と「渋谷に15時」と約束したら、その時間渋谷に向かいます。約束は目に見えませんが、そこには友人との信頼関係があるので、信じて出かけます。

このように、目に見えないものを信じるということを、わたしたちは日々実践しています。けれども、目に見えないものを信じるとか、目に見えないものを見るなどというと、怪しげに捉えられてしまうのもまた、わたしたちの日常で多々あることではないでしょうか。

神、聖霊、イエス様、祝福、祈り、導き、神の家族という関係性…。信仰の歩みにおいて、目に見えないものこそ大切であると、わたしたちは知らされています。大斎節、目に見えないものを見つめ、大切にする時をあらためて過ごします。

司祭 ヨセフ太田信三

メモ

◆ 3月16日（木） 【ガラテヤの信徒への手紙 5:1-6】

パウロは記す。「自由を得させるために、キリストはわたしたちを自由の身にしてくださいました。だから、しっかりしなさい。奴隷の軛（くびき）に二度とつながれてはなりません。」

パウロが警告を発している「律法によって義とされようとする事」は、今の私たちに置き換えると、この世的な価値判断で自分や他人を見ることに繋がるように思います。それは奴隷の軛です。イエスさまは私たちをそのようには御覧になりません。イエスさまは、どのような私たちをも諦めず追いかけて、罪を赦し、救おうとされています。イエス様は私たちの重荷を、その軛で共に負ってくださいます。イエス様の軛は、私たちの負いきれない重荷を軽くし、私たちをさまざまな囚われから解放してくださいます。私たちはキリスト・イエスに結ばれることにより、この世的な価値判断＝奴隷の軛にとらわれることなく、真の自由を与えられるのです。

執事 マリア越智容子

◆ 3月17日（金） 【ヨハネによる福音書 16:20-22】

受難に向かわれる前に、イエスは弟子たちに言われた。「今はあなたがたも、悲しんでいる。しかし、わたしは再びあなたがたと会い、あなたがたは心から喜ぶことになる。その喜びをあなたがたから奪い去る者はいない。」

イエス様は悲しんでいる弟子たちに「悲しみが喜びに変わる」と優しく語りかけています。言うまでもなくご自分の復活に関する予告です。イエス様の復活とは、神によって「新しい姿」で立ち上がられた出来事です。わたしたちは悲しみと絶望によって心折れてしまう時があります。しかしわたしたちは信じます。神によって「新しい姿」で立ち上がられた復活のイエス様が、打ちひしがれて座り込んでいるわたしたちをも立ち上がらせてくださり、わたしたちと共に歩んでくださっていることを信じます。そしてわたしたちのあらゆる悲しみ、絶望を喜びと希望へと変えてくださることを信じます。イエス様の復活の喜びが必ずわたしたちにも訪れます。

司祭 ステパノ卓 志雄

メモ

◆ 3月18日(土) 【コリントの信徒への手紙二 4:7-15】

わたしたちは知っています。主イエスを復活させた神が、イエスと共にわたしたちを復活させ、御前に立たせてくださることを。

犯人は犯罪に比例して罰金を被害者に払うのは正義ですが、神に対して起こした犯罪の罰金として、世の全てのお金では足りません。人間は自分を罪の鎖から解放できず、自分の体を復活させられません。

罪の原因は人間でしかないので、人間は罰金を払うべきですが、その力を持っていません。しかし、神は人間を愛しているので、人間の罰金を払うため、神は人間になりました。

イエス様は自らの犠牲のみならず、それを捧げた大祭司として、私たちを救うため、自分の命を自由に捧げられました。聖餐式の時、教会はその生贄に結ばれ、私たち人間はイエスと共に天に上げられています。神は正義を超える愛だからです。

司祭 トーマス・ブランド

◆ 3月19日(大斎節第4主日) 【ヨハネによる福音書 9:1-41】

イエスは、盲人であった人に言われた。「あなたは人の子を信じるか。」彼は答えて言った。「主よ、その方はどんな人ですか。その方を信じたいのですが。」イエスは言われた。「あなたは、もうその人を見ている。あなたと話しているのが、その人だ。」

世の暗闇のなかに光を照らす、イエスその人を、わたしたちは真に見ているのでしょうか。自分の力ではどうすることもできないことが現実には起こります。それが起こった原因を、あのことのせいだ、自分のせいだ、とわたしたちは過去の出来事のなかにさがそうとします。しかしその態度というのは、暗闇のなかに現れる、神のみ業を見ることをさまたげているのかもしれませんが。わたしたちも、「遣わされた者」の池、父なる神から光を与えるために遣わされたイエスのもとにいて、目を洗い、過去に原因をさがす態度を洗い流すならば、困難な現実においても変わらずに注ぎ続けられている神の恵みに目がひらかれるのではないのでしょうか。

執事 ヤコブ 荻原 充

メモ

◆ 3月20日（月）聖ヨセフ日 【エレミヤ書 32:37-41】

主は言われる。「わたしは、わたしの民と永遠の契約を結び、恵みを与えてやまない。」

神は、従来の契約では不十分と考えられ、近い将来、新たな契約を結ぶことをエレミヤの口をとおして約束されました。まさに新約の時代の幕開けを告げる言葉です。苦難の時代を生きたエレミヤや当時の人々には、この言葉は希望の光だったことでしょう。教会暦では、大きな喜びの前には忍耐が求められる期間が置かれています。それは、忍耐なくして喜びはありえないからです。しかしこれは、ただ闇雲に辛いだけの季節ではありません。近い未来に喜びという希望の光が見える中での忍耐です。光が見えるがゆえ、今の大斎節も耐えることもできるのではないのでしょうか。

司祭 ガブリエル西海雅彦

◆ 3月21日（火） 【マルコによる福音書 12:28-34】

イエスは言われた。「心を尽くし、精神を尽くし、思いを尽くし、力を尽くして、あなたの神である主を愛しなさい。隣人を自分のように愛しなさい。この二つにまさる掟はほかにない。」

一人の律法学者が「あらゆる掟のうちで、どれが第一でしょうか」とイエスに尋ねた。だがこの質問は、律法である掟を全て大事にしてそれに序列をつけない律法学者の質問としては矛盾している。彼らは掟の一つにでも違反したら罪を犯したとして人を裁く。だがイエスに質問したその一人の律法学者は、自らの矛盾した質問をさらけ出して用いてまで、イエスの中の「第一」とは何なのかと求めて、進み出て尋ねる。イエスは律法学者としての彼の矛盾した質問のあり方を非難することなく、むしろ彼の用いた律法に対しての序列的な捉え方の表現で、イエスの唯一無二の「第一」を教え示す。それは「自分の全てを尽くして神と隣人を愛する」ことである。

司祭 セラピム高橋 顕

メモ

◆ 3月22日（水） 【ヤコブの手紙 4:6-12】

ヤコブは記す。「神に服従し、悪魔に反抗しなさい。そうすれば、悪魔はあなたがたから逃げて行きます。神に近づきなさい。そうすれば、神は近づいてくださいます。」

私は自分を律していないとすぐにサボリたがってしまう。学生時代、野球部に所属していたときも、自己鍛錬を重ねることが面倒で、なかなか上達しなかった。しかし、監督や先輩の指導は受け容れなければならなかったもので、その通りにやってみると新たな発見があり、コツを掴むきっかけになることが多々あった。そして監督や先輩との関係を深める ^{いとぐち} 緒 にもなった。いろいろ吟味して逡巡しているうちにも時は過ぎていく。ひとまず従ってみることで得る糧はたくさんある。「わたしに従いなさい」との主の呼びかけは、考えることではなく、近づいていく一歩を歩みだすことへの招きの言葉、そして主の方から差し出された導きの手でもある。

司祭 ダビデ斎藤 徹

◆ 3月23日（木） 【マタイによる福音書 19:16-22】

イエスは金持ちの青年に言われた。「もし完全になりたいのなら、行って持ち物を売り払い、貧しい人々に施しなさい。そうすれば、天に富を積むことになる。それから、わたしに従いなさい。」

私たちの生きる社会は、等価交換に基づく「公平」の価値観に満ちています。これをしたら相応の報酬がある。報いが得られる。時にそれは無意識の内に、私たちの思考や感情を左右するものとして働きます。イエス様に質問に来た自称欠けているものなど何もない青年は、神様との関係においてもそのような人間の理屈を持ち込んでしまったようです。「自分はこれだけのことを守っている。だから救いが得られて当然だ。」神様に従うことは、何かを受け取る支払いではなく、喜びをもって大切なものをお献げしていくこと。私たちは何を大切にし、どのようにそれを献げることができるのか、真剣に考えたいと思います。

執事 スザンナ中村真希

メモ

◆ 3月24日（金） 【ヨハネの手紙一 3:11-16】

ヨハネは記す。「わたしたちは、自分が死から命へと移ったことを知っています。兄弟姉妹を愛しているからです。」

イエスは言われます。「あなたの隣人を自分自身のように大切にしてください」（マタイ 22：39）と。自他の存在を大切にすることなしに、イエスの示される命の中を歩もうとすることはできないのです。好きになる必要はありません。でもその人もまた、同じ神さまの愛によって創造された一人、ひとりなのです。行き過ぎたところや足りないところがたとえ多くあったとしても私たち、彼も私もあなたも、今この世界で大切に育まれている存在なのです。無視しないで、放置しないで、温かい応えを。神さまのまなざしを求め感じつつ。

司祭 フランシス下条裕章

◆ 3月25日（土） 聖マリアへのみ告げの日 【ルカによる福音書 1:39-56】

マリアは言った。「主の御名は尊く、その憐れみは世々に限りなく、主を畏れる者に及びます。」

マリアの賛歌を降臨節に読むと喜びに満ちた輝かしい歌に聞こえるのに、大斎節、しかも受難週を間近に控えているときに読むと、シメオンの予告のようにその輝きがとげのようになって心に刺さる。美術にはマリアが十字架からおろされたイエスの亡骸を抱いて嘆く「ピエタ」という主題があるが、K. コルヴィッツのピエタは、イエスでもマリアでもない、「死んだ息子を抱く母」の姿だった。どんな理由があるにせよ、子を失う母は悲しい。小さくてかわいかった幼子イエスが、大人になってむち打たれて十字架につけられる。その姿を見ることになるマリアの心によりそったものは、なんだったのだろう。

執事 セシリア高柳章江

メモ

◆ 3月26日（大斎節第5主日） 【ヨハネによる福音書 11:1-45】

イエスは言われた。「わたしは復活であり、命である。わたしを信じる者は、死んでも生きる。」

イエス様がマリアとマルタの住む村に到着されたとき、姉妹の弟で病気であったラザロは、すでに亡くなっていました。しかし、イエス様は悲しむマルタに、「あなたの兄弟は復活する」と告げ、また、「私は復活であり、命である。私を信じる者は、死んでも生きる」と宣言されました。

このイエス様の言葉は、時間と空間を超えて、今日のわたしたちにも響きます。天国での再会が、この地上での別れの悲しみを超えた、まことの希望であることを示す、慰めの言葉として。この世界にどれほどの悲しみがあっても、イエス様が示すこの希望に基づいて歩むことが大切です。その信仰者の歩みのなかに、地上の平和もあるからです。

司祭 バルナバ菅原裕治

◆ 3月27日（月） 【出エジプト記 3:1-15】

主は言われた。「わたしは、エジプトにいるわたしの民の苦しみをつぶさに見、追い使う者のゆえに叫ぶ彼らの叫び声を聞き、その痛みを知った。それゆえ、わたしはくだって行き、彼らを救い出す。」

この言葉がモーセに語られた時、イスラエルの救いの歴史が始まりました。そして、それは同時に、すべての人々への神の救済の始まりでもありました。人々の苦しみを「つぶさに見」、叫び声を「聞き」、痛みを「知った」、神による人々の苦しみと叫びと痛みへの共感が、神が人々のもとの降りられた動機でした。

「群衆が飼い主のいない羊のように弱り果て、打ちひしがれているのを見て深く憐れまれた」

（マタイ 9:36）

イエスは、弟子たちを呼び寄せ、人々のもとの派遣されました。「深い憐れみ」「はらわたが動かされるほどの強い思い」、苦しみと痛みへの神の共感が、宣教の始まりにあったことを教えられます。

司祭 パウロ矢萩栄司

メモ

◆ 3月28日(火) 【詩編 119:33-40】

主よ、不当な利益にではなく、あなたの定めに従って心を傾けるようにしてください。あなたの道に従って命を得ることができますように。

「不当な利益」この言葉に、ぎくりとさせられる。それは、何とか労を惜しみつつ、最大限の利益を得ようとする心が、わたしの中にもあるせいだろう。「不当な利益」とは、かたちあるものに加え、他者からの評価や一目置かれることなども含まれるだろう。そんなふうに、事実にはゲタを履かせてそれなりに振る舞うことが、やがて慣れっこになるとき、神様が造られた「わたし」という存在を偽ることになる。神様が造られたままの「わたし」では不満であって、何か別のものになろうとすることに、他ならないのではないか。そこには「いのち」はない。自分の欲ではなく、他者の思惑でもなく、「いのちを生きよ」と示される主に従うことができますように。

司祭 ロイス上田亜樹子

◆ 3月29日(水) 【ローマの信徒への手紙 13:8-10】

聖パウロは記す。「愛は隣人に悪を行いません。だから、愛は律法を全うするものです。」

使徒パウロは自分のアイデンティティを「福音の借りがある者」と思っていた（ロマ1：14）。何の資格もないのに福音に導かれ、神の恵みをいただいたから、自分には福音を伝える責任があると思っていた。そして使徒パウロにとってその福音とは神の愛であった。だから愛を借りに例えたのだ。借りがあれば返すべき。それが隣人愛であり、律法の根本精神でもある。変わりゆく世の中を嘆く人が多いが、それは誰のためだろう。なぜ、世の中は悪い方向に変わりゆくように見えるのだろうか。多くの人が愛の借りを返していないからではないか。しかし、実際には、愛の借りを返そうとする人たちのおかげで、世の中は良い方向に変わりゆくと思う。

司祭 アモス金 大原（キム・デウオン）

メモ

◆ 3月30日（木） 【ヤコブの手紙 2:14-26】

ヤコブは記す。「魂のない肉体が死んだものであるように、行いを伴わない信仰は死んだものです。」

ヤコブの手紙では、貧しさがはびこる社会における信仰が語られています。貧しさは、具体的で強烈な現実です。主イエスは「貧しい人々は、幸いである」と説教されただけでなく、貧しい人々と共に生き、究極の貧しさである十字架につけられました。その姿に触れた者は、貧しさの中では愛の業^{わざ}が必ずなされる、貧しさは貧しさで終わらない、すなわち十字架と復活の希望を抱きました。現代の貧しさの中で、今日も主イエスは働いておられます。信仰と行いは、矛盾も対立もしません。

「信仰する」こととは、主イエスに「信頼して歩みを起こす」ことです。神も仏もあるものかと絶望する人々のために、主イエスと共に愛の業をなす私たちでありましょう。

執事 バルナバ岸本 望

◆ 3月31日（金） 【イザヤ書 1:16-18】

主は言われる。「あなたがたの罪がたとえ緋（ひ）のようでも、雪のように白くなる。たとえ紅のように赤くても、羊毛のように白くなる。」

17節で「虐げられた者」と訳されている言葉（רַמְּתִים）の本来の意味は、「虐げる者」、「容赦ない者」で、「虐げられた者を救い」と訳されている部分（רַמְּתִים יְרַחֵם）の直訳は、「お前たちは抑圧する者を正せ」となる。「抑圧する者」はユダの支配者を指すのだろうが、この時代の支配者の手もまた血に染まって「緋のよう」だ。ロシア帝国の「復興」を目論むプーチン大統領がウクライナでの侵略戦争に踏み切って以降、多くの血が流れ、多くの命が失われている。軍事力を求める支配者たちによって、「緋」のような罪がさらに赤くなるこの時、私たちは十字架の上でご自分を与えられた主を見上げる。

司祭 ヨハネ塚田重太郎

メモ

◆ 4月1日（土） 【テサロニケの信徒への手紙— 5:12-28 】

パウロは記す。「どうか、平和の神御自身が、あなたがたを全く聖なる者としてくださいますように。また、わたしたちの主イエス・キリストの来られるとき、あなたがたの霊も魂も体も、非のうちどころのないものとしてくださいますように。あなたがたをお招きになった方は、真実です。」

テサロニケの信徒に宛てた書簡の中で、一番重要な箇所です。キーワードとなる「聖なる者」となることは、神様の恵みによるものです。異郷の地であり且つユダヤ人からも迫害されているこの教会の人々が、同じように迫害を受けている著者聖パウロからの心配を跳ね返すかのように既に期待以上の信仰的な歩みをしていることで聖パウロ自身が慰めと力を得られたことがこの書簡に記されています。主キリストが共におられること、喜びと祈りとすべてにおいて感謝することを通して、また悪意や誘惑を避ける生活を望むことを通して、あとは神様が全く聖なる者としてくださることを伝えようとしている聖パウロの言葉に耳を傾けたいと思います。

司祭 ヨハネ松浦 信

◆ 4月2日（復活前主日・棕櫚の日曜日） 【マタイによる福音書 26:36-46 】

イエスは弟子たちに言われた。「誘惑に陥らぬよう、目を覚まして祈っていなさい。心は燃えても、肉体は弱い。」

今日から聖週が始まりますが、キリストは私たちに「目を覚まして祈りなさい。」とおっしゃっています。覚ましておくべき目とは何でしょうか。肉眼だけではなく、むしろ心と魂の目のことを指していることでしょう。ウィリアム・ブレイクは“砂粒の中に宇宙を見て、野の花の中に天国を見る。手のひらで無限を握って、短い時間で永遠を計る。それが、人間の祝福である。”と歌いました。これこそ心と魂の目を覚ましている者が頂く祝福です。その時、砂粒のようで野の花のような自分の中から、神様がくださった無限な希望や可能性を掘り出せるようになります。キリストの救いの御業が他ならぬ自分の中から具現されることを知るようになります。

司祭 ヨナ成 成鍾（ソン・ソンジョン）

メモ

◆ 4月3日（月）復活前月曜日 【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。」

弟子たちは「悲しみの果てに」眠り込んでしまいました。イエス様との最後の晚餐と、その際に語られた弟子たちの離反などイエス様のいつもとは違う様子におびえていたのかもしれませんが。共に祈ることを求められたのに果たすことはできませんでした。

わたしたちを襲う様々な悲しみや苦しみの中で、時として祈ることすらできないという思いに駆られることもあります。それはまさに神様から離れさせようとする誘惑であり、その力はとても強いものです。

イエス様は、十字架の受難、絶望的な出来事の前に祈り、神様に信頼し「み心のままに」と祈り、ご自身の使命を受け入れていかれました。

困難な時ほど神様のみ心を祈り求めていければと願います。

司祭 ジェームス須賀義和

◆ 4月4日火曜日 復活前火曜日 【マルコによる福音書 14:32-42】

ゲツセマネで、イエスは祈り、言われた。「アッバ、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われますように。」

痛みや苦しみを抱えている人の心に触れたとき、私たちの心は平穏を失う。自分のことを差し置いてでもその人のためになんとか役に立つことはできないかと思い巡らす。人を憂うと書く優しさは、私たちに備えられた「差し出す心」だ。人のためになるなら自分が少し損をすることをいとわないし、その損は耐えられないほどの苦しみではない。キリストの生き方は、損をした生き方と言える。もっとラフに、自由に、得をする生き方もできたのかもしれない。しかしイエスは人を憂いながら、苦しみを引き受けてくださったのがキリスト。私たちのためにと心を差し出してくださったキリストの苦しみは、ただの苦しみで終わったのではない。

司祭 ダビデ斎藤 徹

メモ

◆ 4月5日（水）復活前水曜日 【イザヤ書 52:13-53:12】

主の望まれることは、その僕（しもべ）の手によって成し遂げられる。彼は自らの苦しみの実りを見、それを知って満足する。

このみ言葉を聴き、次のような問が起こりました。

「わたしは、主に満足される実りだろうか。」

自分自身を振り返る時、決してそうではない、と強く感じます。

黙想の中で、その思いはさらに強くなり、イエス様に申し訳ない、謝らなければ、赦していただかなければ、と迫られるように感じました。

けれども同時に、だからこそイエス様の十字架上の死が他人事のように思えない、と感じられました。このような自分のためにも、イエス様は死んでくださった。そして、復活してくださった。

聖なる三日間を迎える今、ご復活の前にある十字架上の死、そこに向かう主イエスの歩みに、傍観者としてではなく、立ち会いたいと思います。

司祭 ヨセフ太田信三

◆ 4月6日（木）聖木曜日 【ヨハネによる福音書 16:20-22】

受難に向かわれる前に、イエスは弟子たちに言われた。「今はあなたがたも、悲しんでいる。しかし、わたしは再びあなたがたと会い、あなたがたは心から喜ぶことになる。その喜びをあなたがたから奪い去る者はいない。

聖木曜日、弟子たちと共に一日を過ごされたイエス様は、夕刻、マルコの家の一階の広間で最後の食事をなさり、聖餐式を定められました。その後、一行はゲッセマネの園へ行き、イエス様は「出来ることならこの苦い杯を私から取り除けてください。しかし私の思いではなく御心のままに・・・」、と激しく祈られました。弟子たちは眠っていました。こうした中でイエス様はユダの裏切りによりとらえられ、金曜日に十字架へかけられてしまうことになるのです。

イエス様が十字架にかかることなしに、私たちの罪の赦しはありませんでした。そしてイエス様の昇天なしに、天国の招きもありませんでした。救いの御業成就への歩みを、共に黙想いたしましょう。

司祭 パウロ鈴木伸明

メモ

◆ 4月7日（金）聖金曜日（受苦日） 【ルカによる福音書 23:33-46】

十字架上でイエスは言われた。「父よ、わたしの霊を御手に委ねます。」こう言って息を引き取られた。

全ての金曜日の中で最も祝福された「良い金曜日」としての今日、わたしたちはキリストの十字架の下に集められました。キリストの十字架は「されこうべ（ゴルゴタ）」という丘に立てられました。ゴルゴタの丘は犯罪人たちの処刑の場でした。しかし、犯罪人たちの処刑場であった、そのゴルゴタはキリストの十字架が立てられることによって処刑の場ではなく罪の赦しの場となりました。わたしたちもまた、誰かに「赦さない」と想われた一人であったのに、キリストが十字架の上で、主の御手に全てを献げ尽くされたことによって、赦された者の一人に数えられたのです。ゴルゴタとは、「わたしたち」のことです。十字架のキリストは、わたしたちが自らを、この痛みの多い、傷ついた現実の直中でゴルゴタ（赦しの場）として献げるようにと今日もわたしたちのために祈られています。

司祭 ニコラス中川英樹

◆ 4月8日（土）聖土曜日 【ローマの信徒への手紙 6:3-11】

パウロは記す。「わたしたちは、洗礼によってキリストと共に葬られました。それは、キリストが御父の栄光によって死者の中から復活させられたように、わたしたちも新しい命に生きるためです。」

長い大斎の時を過ごしてきた私たちはいよいよ主イエス・キリストのご復活日を明日に迎えます。その前夜に行われる礼拝が「イースター・ヴィジル」（復活徹夜祭）です。そこで、暗闇に焚かれた火によって復活のローソクが灯される光の礼拝と共に行われるのが洗礼、或いは洗礼の約束の更新です。

それは私たちが、洗礼によってキリストと共に死に、キリストと共に復活し、新しい命を生きる者となったことを改めて確認する作業です。この礼拝を実際に行う教会は多くはありませんが、復活日の前夜、それぞれに洗礼の誓約（祈祷書 277 頁以下）を読み返し今、罪に対してではなく、神に対して生きている事実を見つめたいと思います。

司祭 パウロ矢萩栄司

メモ

◆ 4月9日（日）復活日 【マタイによる福音書 28:1-10】

墓の入口で天使は婦人たちに言った。「恐れることはない。十字架につけられたイエスを探しているのだろうが、あの方は、ここにはおられない。かねて言われていたとおり、復活なされたのだ。」

二日前の金曜日、十字架の上で息を引き取られたイエス様を目の当たりにした婦人たちの心には、計り知れない喪失感、真っ暗闇に放り出されたかのような恐れ、絶望感などが渦巻いていたことでしょう。やがて安息日が明け、イエス様の亡骸の処置のためお墓に向かいますが、最早お墓は全ての終わりの象徴ではなくなりました。私たちの人生は終わり（The End）にではなく、絶えず神様の命に向かい続けています。その道のりを、神様のいのちの道を共にされるイエス様は、先立って行かれたお墓の中でではなしに今、この時代に、この場所で、私たちがイエス様の歩みに食い込んで来るのを望み、待ち続けていらっしゃいます。神様のいのちの働きに感謝致します。

主教 フランシスコ・ザビエル高橋宏幸

※ご意見ご感想、お問い合わせは宣教主事（福澤真紀子）または宣教主事補（執事 藤田誠）までお寄せください。

メール：mission-sec.tko@nssk.org

住所：〒105-0011 東京都港区芝公園 3-6-18 教区事務所

※この冊子は北関東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。



※東京教区ホームページからは右の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。

