# 2024 年~2025 年 み言葉と歩む 降臨節から降誕節 ~<sup>黙想の手引き~</sup>



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>

主の平和がありますように!

まもなく降臨節を迎えます。今年は北関東教区と東京教区の聖職だけではなく、信徒の方々にも執筆のご協力を得て、「み言葉と歩む降臨節から降誕節~黙想の手引き~」を発行することとなりました。執筆いただいた皆さまに心から感謝いたします。

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。様々な方法で、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や、歩きながら、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「み言葉と歩む降臨節から降誕節」冊子を ぜひ用いてください。

## <この冊子の用い方>

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。

### <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。

日々の黙想と祈りによって、主との交わりが深められ、主のご降誕の出来事を心からの喜びの内に迎えることができますように。

2024年~2025年 降臨節から降誕節

#### ≪黙想の手引き≫

## 12月1日(日) 降臨節第1主日 【ルカ21:25-36】

イエスは言われた。「いつも目を覚まして祈りなさい。」

日々私たちは神さまに祈りを捧げています。しかし、時に言葉が上手く出てこない、どう祈ればよいのか悩み苦しみもします。しかし、それは恥ずかしいことでもなければ、無力の現われでもありません。寧ろ、真摯に祈りと向き合っている証とも言えましょう。祈りには上手い下手はありません。

今日の聖句は、祈ることを命じられているイエスさまの言葉ですが、同時に祈りを捧げる私たちと共に、祈りに同伴して下さるイエスさまがいらっしゃることを常に心に留め置きたいものです。祈りは、同伴してくださるイエスさまを忘れた孤軍奮闘ではありません。

主教 フランシスコ・ザビエル髙橋宏幸

## 12月2日(月) 【イザヤ 58:7-10】

指をさすこと、呪いの言葉をはくことをあなたの中から取り去るなら、飢えている 人に心を配るなら、あなたの光は、闇の中に輝き出で、あなたを包む闇は真昼のよ うになる。

闇の中で光を見出すためには、飢えている人に心を配らなければならない、苦しむ者の願いを満たさなければならない。このように目的に達するための手段のように考えるのは、的外れなのではないでしょうか。

キリストを私たちのうちにお迎えするなら、おのずと私たちは飢えている人に心 を配り、苦しむ人の願いを満たそうとする者とされる、のではないでしょうか。

ですから「私のうちにキリストをお迎えする準備ができているのかどうか」と自分に問うてみたいと思います。私たちの内側はどのような状態でしょうか。恐れ、不安に満たされているのか、それともよろこび、感謝に満たされているのか。自分の内側をじっと見つめるときをもちたいと思います。

司祭 ヤコブ荻原充

## 12月3日(火) 【マタイ 1:18-23】

主は預言者を通して言われた。「おとめが身ごもって男の子を産む。その名はインマヌエルと呼ばれる。」これは、「神はわたしたちとと共におられる」という意味である。

今日の聖書は、天使がヨセフに言った言葉です。なので「ヨセフ」とはなんでしょうか、と黙想してみました。ヨセフとは「ダビデ家からの系譜が、新しいイエス・キリストに引き継がれること」と神さまから頂いた気がしました。「新しい系図、系譜に繋ぐもの」なのです。新しい系譜がイエス・キリストから始まります。しかし、アブラハムからその歴史の積み重ねが無ければ、その準備が無ければ、イエスキリストは誕生できなかったのです。私たちも、再びイエス・キリストが来られるまで、インマヌエルと呼ばれる方と共に準備するのだと思いました。新しい日々をどう積み重ねていくかを、黙想してみるのも一つの方法だと思います。

司祭 グロリア西平妙子

## 12月4日(水) 【詩編119:49-56】

主よ、あなたの掟はわたしの歌。夜にはあなたの御名を唱えます。

仕事や日常生活では、あまりにも規則が多すぎて本当に息苦しくなります。その度に、詩編の作者が讃える律法が、神の世に対する愛のゆえに与えられた独り子である主イエス・キリストによって完成されたことを思うと、心を解放され、神を賛美せずにはいられません。主よ、あなたの教えはわたしの歌。昼も夜もあなたのみ名を唱えます。

アンセルム林汶慶

## 12月5日(木) 【知恵 9:13-18】

あなたが知恵をお与えにならなかったら、天の高みから聖なる霊を遣わされなかったなら、誰が御旨を知ることができたでしょうか。こうして地に住む人間の道はまっすぐにされ、人はあなたの望まれることを学ぶようになったのです。

苦しい時にでてくる言葉は「なぜ、どうして」のみ。あれこれと思い巡らし、状況を受け入れるために苦しくなった理由を探そうとしても、結局、「なぜ、どうして」に戻ってしまいます。力を振り絞って前に進もうにも、目の前に壁が立ちはだかっているから先に進めないし、そもそも先が見えません。にっちもさっちもいかなくて、神さまはどこにもいないように思えるときでも、神さまは私たちを見ていてくださいます。そして、神さまのタイミングで、苦しんだ理由に気づかせてくださいます。その気づきによって重荷がおろされ、傷ついた心が癒やされるのです。そのような神さまの大きく豊かな恵みは、まるで人生の答え合わせのようでもあります。執事セシリア高柳章江

## 12月6日(金) 【哀歌3:22-26】

神の憐れみは朝ごとに新たになる。主の真実はそれほど深い。主の救いを黙して待 てば、幸いを得る。

ガザ地区やウクライナの戦場の中で、生きている人たちを思うと私たちがいかに 神様の慈しみの中で生きているのかを強く感じます。

自分たちの平和が壊されたという理由で、反対派の人達をとことん滅ぼそうとしたり、独裁者の思い付きのような動機で戦争が行われている状態です。

神様はどうしておられるのか、と問う私たちに、バビロンの捕囚後の中でも神は 決して忘れてはいないのだと私たちに語り掛けているのです。昼も夜も望みをもっ て、主の救いを祈って待ちましょう。小さなことでも良いから私たちのできる事を さがしましょう。

パウロ横川浩

## 12月7日(土) 【ゼファニア 3:14-18a】

主なる神はあなたのただ中におられる。愛によってあなたを新たにし、あなたのゆえに喜びの歌をもって楽しまれる。

ゼファニヤの時代、イスラエルの指導者たちは親アッシリア政策を広げ、アッシリア文化を受け入れ、アッシリアの神を崇拝し、神殿に偶像をも立てました。そして民らを搾取しながら贅沢に暮らしていました。民らは大変苦しく、絶望的になりました。しかし、このような状況でもゼファニヤは、神様のみ言葉を用いて民らを慰め、希望を教えてくれました。それが今日の「主はお前の中におられる」、「愛によってあなたを新たにしてくださる」というみ言葉です。このみ言葉は、今日の私たちにも当てはまります。それゆえ私たちを囲んでいる現実が暗く、大変で、絶望的に見えても、私たちは揺らぎなく希望を持って生きることができます。

司祭 シモン林永寅

## 12月8日(日) 降臨節第2主日 【バルク5:1-9】

悲しみの衣を脱ぎ、神から与えられる栄光で永遠に飾れ。神は自らの慈しみと義を もって、喜びのうちに導かれる。

創世記によりますと、お造りになった天地万物を見て満足された神様は、人間には特別な祝福の言葉とともに創造のみ業を受け継ぐ使命を与えられました。蛇に誘惑されたアダムとイブによる原罪のことがよく知られていますが、それ以前に人間は神様によって祝福された尊いものであるということを認識する必要があります。つまり、原罪/オリジナル・シン(original sin)より先に、原福/オリジナル・ブレッシング(original blessing)があったわけです。そのように私たち一人ひとりは、祝福され、愛されるためにこの世に生まれてきた尊い存在なのです。それゆえ、今日のバルク書は私たちに「悲しみと苦難の衣を脱ぎ、神の栄光の麗しさをとこしえに身に着けよ」と強く勧められているのです。

司祭 ヨナ成成鍾

## 12月9日(月) 【ローマ4:18-25】

パウロは記す。「アブラハムは、希望するすべもなかったときに、なおも望みを抱いて、信じ、神は約束したことを実現させる方だと、確信していたのです。」

信仰とは、目に見えない未来を信じ、希望を持ち続ける力です。アブラハムの例に 見るように希望が絶たれたときでさえ、彼は神様の約束を信じる姿勢を貫きました。 こうしたアブラハムの信仰は、私たちが逆境に直面する際の大きな教訓となります。 信じることは、単なる願望ではなく、私たちの心を支え導く力です。困難な時期に あっても、神様が私たちに与えた約束を思い出し、信頼することで、道が開かれて いくのではないでしょうか。

私たちの信仰は、希望の光となり確固たる未来への道を開くのです。救い主を待ち望むこの降臨節にあって、信じる力を大切にし続けていきたいものです。

執事 パウロ福永澄

## 12月10日(火) 【マルコ1:1-8】

洗礼者ヨハネは言った。「わたしよりも優れた方が、後から来られる。わたしは水であなたたちに洗礼を授けたが、その方は聖霊で洗礼をお授けになる。」

洗礼を受けた人々はその賜物として聖霊で満たされるそうです。

聖霊のように目には見えないけれども実は私たちが日常生活の中で受けている恩恵 というものは少なからずあります。

友人、家族、仕事場の同僚、教会の仲間たちの支えであったり、自然の恩恵として 晴れた日に清々しい気持ちになったり心地よい風を受けたりすることもあります。

また、元気に日常生活を送ることができる健康というものも直接目にみえるもので はありませんが大切な恩恵です。

サン=テグジュペリの『星の王子さま』にもあるように目には見えないものの方が 重要なのかもしれません。

心で見なければものごとはよく見えない。大切なことは目に見えないんだ。

バルナバ 山田 奨

## 12月11日(水) 【エフェソ2:11-18】

パウロは記す。「あなたがたは、以前は遠く離れていましたが、今や、キリスト・イエスにおいて、近い者となったのです。

主イエス・キリストよ、どうか「敵意という隔ての壁」を打ち払ってください。私の中にある敵意を、社会を分断する壁を、世界中に蔓延している敵意という隔ての壁を打ち払ってください。世界中で起きている虐殺や戦争、自然災害で苦しむ人々に平和が訪れますように。貧しさ、不公正、不安が蔓延するこの世界に希望の光を照らしてください。

主よ、もう一度クリスマスを迎えるとしたらあなたはどこに生まれるのでしょうか。 ガザの瓦礫のなかでしょうか、能登の災害で人々が暮らす避難所でしょうか。 赤ん坊として生まれた救い主の小さな手の代わりとして、私たちの手が使われてい きますように。

司祭 ジェームズ須賀義和

## 12月12日(木) 【ヨハネ3:14-21】

神が御子を世に遣わされたのは、世を裁くためではなく、御子によって世が救われるためである。御子を信じる者は裁かれない。

「私は信じます」という意味の credo というラテン語の言葉は cor(心、心臓)と dare(あげる、渡す)に由来する合成語です。つまり信じるということは、自分が信頼 する対象に自分の心(心臓)をあげる、渡すことです。「心」は気分や感情だけで はなく、自分自身の思いと意志、自我を意味しています。神様を愛するゆえに、自 分自身の弱さ、不安、暗闇などのすべてをあげる、ゆだねることです。隠したい自 分の全てを神様に渡しゆだねることによって、世の光としてこの世に来られるイエス様はわたしたちの中にある暗闇と不安を光と希望に変えてくださるでしょう。

司祭 ステパノ卓志雄

## 12月13日(金) 【IIペトロ3:8-9,13-14】

ペトロは記す。「ある人たちが考えているように、主は約束の実現を遅らせておられるのではありません。そうではなく、一人も滅びないで皆が悔い改めるようにと、 あなたがたのために忍耐しておられるのです。

神さまの動きはいつも遅いように見えます。時には、私たち人間のことに関わっていないようにも思われます。イスラエルのエジプト脱出は素早く行われました。でも、神さまはその日のためにモーセを80年間も訓練させられました。この世に来られたイエスは、3年間の活動のために30年間も待たなければなりませんでした。神さまは決して急ぐことはありません。しかしながら遅れることもありません。いつも適切な時に働かれます。忙しいからと言って電車の中を走っても意味がないでしょう。来るべき時に備え、心を静めて待つことです。わたしたちクリスチャンは神の時間の中に生きる者です。その時間にあわせて体と心を調律すること、これが知恵です。

司祭 アモス金大原

# 12月14日(土) 【イザヤ 61:10-11】

大地が草の芽を萌えいでさせ、園が蒔かれた種を芽生えさせるように、主なる神は 恵みと賛美を芽生えさせてくださる。

種が芽生えるように神様が恵みと賛美を芽生えさせてくださると、自然との類比が 用いられています。

種が芽生えるためには条件があります。水と空気と気温がそろえば発芽します。 人が何もしなくとも条件がそろえば自然と賛美が発芽します。恵みと賛美が芽生えるための条件を考える必要はありません。この聖句では、人の力を必要とせずに自然と芽生えるということが強調されています。

条件のそろった種が自然と芽生えるように、私たちの中から賛美が自然と芽生える感覚に注目しましょう。神様が皆さんのために恵みを備えています。だから、私たちの中から自然と賛美が芽生えてくるのです。

司祭 ルカ平岡康弘

#### 12月15日(日) 降臨節第3主日 【ルカ 3:10-18】

洗礼者ヨハネは人々に言った。「下着を二枚持っている者は、一枚も持たない者に分けなさい。食べ物を持っている者も同じようにしなさい。」

People from many different backgrounds came to John the Baptist. They knew that he was there to prepare them for the coming of the Messiah. And many of them asked him what they should do to prepare.

For some the answer was to share out of the abundance of what they have in their life. Others, like tax collectors and soldiers, were being told to change what they did in their work. But what they were doing was not unusual to others who did their work.

There is a phrase: "just because you can do something does not mean that you should do it." The life of a Christian is filled with daily opportunities to make choices. During this Advent, as we prepare for the coming of Jesus at Christmas, let us examine our lives to see where we might be able to change the way we live for Christ.

バプテスマのヨハネのもとには、さまざまな背景を持つ人々が集まってきました。 彼らは、ヨハネが彼らをメシアの到来に備えさせるためにそこにいることを知っていました。そして彼らの多くは、その準備のために何をすべきかを彼に尋ねました。 ある人たちへの答えは、自分の人生にある豊かなものを分かち合うことでした。また、徴税人や兵士のように、仕事の内容を変えるように言われた者もいました。 しかし、彼らがやっていることは、その仕事をしている他の人々にとっては特別なことではありませんでした。

「できるからといって、それがなすべきことであるとは限らない」という言葉があります。クリスチャンの生活は、日々選択を迫られる機会に満ち溢れています。クリスマスにイエスが来られる準備をするこのアドベントの間、キリストのために生き方を変えられるかもしれないところはどこか、自分の人生を吟味してみようではありませんか。

司祭 マイケル・モイアー

## 12月16日(月) 【ゼカリヤ 8:7-8】

主は言われる。「見よ、東からも西からもわたしはわが民を救い出す。彼らはわた しの民となり、わたしは真実と正義に基づいて彼らの神となる。」

ゼカリヤは、紀元前 6 世紀頃バビロン捕囚から帰還したイスラエルの民に向けて神の言葉を伝えた預言者で、神の希望と約束をメッセージとして告げたと言われます。彼が伝えたのは、困難を抱える中にあっても、すべての人を回復へと導いてくださる「神の希望と約束」です。神がゼカリヤを通して「彼らはわたしの民」「わたしは彼らの神」と語られるように、神は私たちのすぐそばで想いを注がれるお方であるとの事実が、私たちへの希望と約束とされています。

キリストの降誕は、神の希望と約束(言葉)がしるし(肉)となって顕された、近 しい神を私たちに示している大きな励ましなのです。

司祭 ダビデ斎藤徹

## 12月17日(火) 【エフェソ 1:3-10】

わたしたちの主イエス・キリストの父である神は、ほめたたえられますように。神 はわたしたちを、あらゆる霊的な祝福で満たしてくださいました。

あらゆる霊的な祝福とは、キリストにおいて天にあるものです。わたしたちが選ばれ用いられることは、わたしたちの思いを超えて全く知ることのできなかった天における価値観によっての祝福だからです。わたしたちが考えるよりも、もっと素晴らしく壮大でご計画に満ちたものであり、正しく神様にしかおできにならない出来事をわたしたちを通してなそうとすることであり同時にわたしたちの希望と喜びでもあります。弱いわたしたちのところに幼子であるキリストが来られる、だからこそわたしたちもありのままの裸のわたしとしてすべてを主に委ね祈りをもって聞き従いたいと思います。

司祭 ヨハネ松浦信

## 12月18日(水) 【||コリント 1:18-22】

パウロは記す。「イエス・キリストは、『然り』と同時に『否』となったような方ではありません。この方においては『然り』だけが実現したのです。

この聖書個所は、一義的にはパウロの使徒職の正真性等を疑うコリントの信徒に対する弁明だが、「キリストとは何者か」「キリストと私たちの関係はどのようなものか」等の示唆を含んでいる。神の御子イエス・キリストは神の御旨に対する『然り』であり、旧約聖書を通じて示された神の約束はキリストにおいて『然り』となり、実現した。キリストは受肉した答えであり、私たちに対する神のすべての約束の成就と言える。パウロたち使徒は、そのキリストを宣べ伝えたのである。

私たちキリスト者は、神をたたえ、イエス・キリストを通して「アーメン(然り)」と唱える。その時、私たちは神に栄光を帰し、同伴者イエス・キリストと一つとなるのである。

司祭 マルコ福田弘二

## 12月19日(木) 【ヨハネ8:12】

イエスは言われた。「私は世の光である。私に従う者は暗闇の中を歩かず、命の光 を持つ。」

平日の朝は始発電車で職場に向かいます。夏は通勤途中に、冬は仕事を始めてからしばらくすると、朝日が昇ります。天候の悪い日には陽の光が直接差さないこともありますが、それでもどんな日にも必ず、夜が明けて空の色は変わり、辺りが明るくなって一日が始まります。

真っ暗な空の色が少しずつ明るく変わっていくのを見ると、「神さまは、今日も確かにわたしたちを愛してくださっているのだ」と希望を感じて心が震えます。最高の気分の日にも、最悪な気分の日にも、必ず神さまは私たちを照らしてくださいます。今日も、神さまの光を全身で受けて、心の隅々まで取り入れて、いのちを輝かせることができますようにと祈ります。

グレース神志那愛恵

## 12月20日(金) 【ルカ1:39-56】

マリアは言った。「主は飢えた人を良い物で満たし、富める者を空腹のまま追い返 されます。」

マリアの賛歌を繰り返し読むうちに、すみきった美しい旋律が聞こえるような気がしました。マリアの神に対する畏怖の念の叫びでしょうか。神の前では常に小さき弱き者であり、神によってのみ生かされていると云う信仰の原点に気付かされる賛美である。

真の喜びは神への信頼なくしては得られない。このマリアの信仰に改めて大切な 学びをさせていただきました。

グレース滝元美代子

## 12月21日(土) 【IIペトロ 1:19-21】

夜が明け、明けの明星があなたがたの心の中に昇る時まで、暗い所に輝くともし火 として、どうか予言の言葉に留意していてください。

この言葉の直前で、聖なる山の上でイエスの姿が変わり、「これはわたしの愛する子。わたしの心に適う者」という神の声を聞いたことをペトロは振り返っています。そして山でのこの体験をイエスの歩んだ十字架への道と復活も重ね合わせて、「暗いところに輝くともし火」としてペトロは心に深く刻みこみました。そういえば、今日は教会暦では使徒聖トマス日、そして季節の暦では冬至、明日からは少しずつ明るい時間が長くなります。夜明け前の最も闇が深まる時、それを過ぎれば、うっすらと空が白んで来ます。明けの明星が輝くのはその頃です。漆黒の闇の中で明けの明星がほのかな光を放つのを待つようにイエスの誕生を待ちましょう。

司祭 マッテヤ大森明彦

## 12月22日(日) 降臨節第4主日【ルカ 1:39-45】

エリザベトはマリアに言った。「主がおっしゃったことは必ず実現すると信じた方は、なんと幸いでしょう。」

聖霊による懐妊はマリアの理解を超えた出来事で、不安や戸惑いもあったろう。しかしマリアはあり得ない懐妊をしたエリザベトと会うことで、思いを分かち力を与えられたのではと思う。そしてマリアは信じ喜び、マリアの賛歌を歌う。ここはまた、胎の中のヨハネとイエスが初めて出会った喜びに満ちたシーンだが、二人の母はやがて息子を殺されるという、壮絶な苦しみを味わうことになる。私たちも日々の中で理解できない出来事、苦しみや悲しみに出会う。だがその時に主を信じること。主が言われた事は必ず実現すると信じること。主が共にいてくださり主の救いがあることを信じること、その喜びと力を、この聖書箇所は指し示してくれているように思う。

執事 マリア越智容子

## 12月23日(月) 【エレミヤ 33:14-16】

主は言われる。「見よ、わたしが、わたしの民に恵みの約束を果たす日が来る。その日、彼らの中からわたしは正義の若枝を生え出させる。彼は公平と正義をもって この国を治める。」

神の裁きとしてのバビロンによる攻撃と破壊を神からの言葉として語るエレミヤは迫害され続けました。監視の庭に閉じ込められていたエレミヤは、すべてが破壊され尽された廃墟の中から、神が新しい正義の若枝を芽生えさせると預言します。イザヤの語る、切り倒されたエッサイの株から一つの若枝が萌え出でる預言と重なります。エレミヤはまた、人々が主により頼む生き方に立ち返る時、赦しと共に一人ひとりの心に「新しい契約」がしるされるとの祝福と恵みの約束を語ります。悔い改めと砕かれた魂。私たちの心に新しい希望の光として、主イエス様をお迎えするクリスマスへの私たちの備えです。

司祭 パウロ矢萩栄司

#### 12月24日(火) 【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。

苦しんだり、祈ったりする中で、それに対する聖句や礼拝説教のお話にタイムリーに出会った時、「これが神様のお応えなのだ、神様は私たちの祈りを聞いてくださる」と感じ、感激します。

しかしながら、礼拝の中で時にうとうとしたり、日々の生活の中で利己的だった 自分の言動に呆れることがあります。イエス様は私たちのために十字架にかかり、 罪を贖ってくださり、悔い改めの機会を与えてくださることに感謝します。

教会の役目は自分なりにやったつもりでも、いざ蓋を開けてみると、大抵二つや 三つ抜けがあります。「わたしたちは主に寄らなければ、何一つ良いことはできま せん。」というような特祷にいたく頷いてしまうのです。

マグダラのマリヤ佐藤美子

## 12月25日(水) 降誕日 【ルカ2:1-7】

マリアは初めての子を産み、布にくるんで飼い葉桶に寝かせた。宿屋には彼らの泊まる場所がなかったからである。

御子は家畜小屋で生まれました。救い主が、真の王がこんなところで生まれると誰が想像したでしょうか。しかし、御子は家畜小屋で生まれました。このことは、神などいない、と叫びたくなるような現実の只中にこそ、神の愛が注がれていることを伝えています。

救い主はこの世界で今、凍えているすべての命のために生まれました。今、腹を 空かせている人、不安な夜を過ごす人、爆弾に怯え、神からも見放されたと涙も枯 れてしまった人…家畜小屋で生まれたイエスはその人と共にいます。愛を信じられ ない時、この世に自分など存在してはいけないのでないかと感じられる時、世界が 真っ暗闇に感じられる時…イエスはあなたと共にいます。

司祭 ヨセフ太田信三

#### 12月26日(木) 最初の殉教者聖ステパノ日 【マタイ 10:17-22】

イエスは言われた。「引き渡されたときは、何をどう言おうかと心配してはならない。そのときには、言うべきことは教えられる。実は、話すのはあなたがたではなく、あなたがたの中で語ってくださる、父の霊である。」

今日、聖ステパノの殉教を覚える日に、この聖書箇所が選ばれているのは、聖ステパノが殺される直前にしたお話に関係しているのではないかと思います。聖ステパノは自分たちを殺しに来る人たちの前で、まさにここにある通り、神さまの導きに従って、旧約聖書の登場人物を順に取り上げて神さまの救いの歴史を生き生きと語ったのでした。そして、その救いが今の時代には、イエス・キリストを通してもたらされていることを大胆に証ししていったのです。そしてその話と同時に、殺される時に、自分を殺してくる人たちのために祈った聖ステパノの姿は、その当時の人々、特にその場に立ち会った若き日のパウロの心を根底から揺るがしたに違いありません。

司祭 シモン・ペテロ上田憲明

# 12月27日(金) 福音記者使徒聖ヨハネ日【1ヨハネ1:1-7】

神は光であり、神には闇が全くありません。わたしたちが光の中を歩むなら、互い に交わりをもちます。

今年も残すところ数日、世の中は慌ただしさに包まれています。 そんな年末の朝、駅に向かう足元に朝日を待ちわびる草花に気付きました。 神様が分け隔てなく与えて下さる光を受けて元気に育つこれらの草花のように、 様々な人々が光の中を共に歩み、よき交わりを持ち、愛と喜びに満ちあふれる日々 になれたらと思います。

サムエル 菊池信之

## 12月28日(土) 聖なる幼子の日【エゼキエル 36:24-27】

主は言われる。「わたしはあなたたちに新しい心を与え、あなたたちの体から石の心を取り除き、肉の心を与える。そして、わたしの霊をあなたたちの中に置く。」

#### 「ただドアを開けておく」

私が立教池袋中学校・高等学校のチャプレンの仕事を前任者のチャップマーク・シュタール先生から引き継いだ際、「特別なことがない限り、チャプレン室のドアは開けておきます」と伝えました。私は、先輩のアドバイスや行動をできるだけ受け入れて続けたいと思っています。ときにはドアを開けたままにしておくことで、誰かが突然入ってくる不便さや不安を感じることもありますが、時間が経つにつれて少しずつ慣れてきました。生徒たちや誰でも簡単に出入りできるようにし、私自身も徐々にそうした環境に慣れていきます。「ただドアを開けておく」という行為が、私に新しい心を与え、石のように硬い心を取り除いてくれることがあると感じています。

司祭 ミカエル李相寅

## 12月29日(日) 【ルカ2:41-52】

マリアとヨセフは神殿にいるイエスを見つけた。そのときイエスは言われた。「どうしてわたしを捜したのですか。わたしが自分の父の家にいるのは当たり前だということを、知らなかったのですか。」マリアはこれらのことをすべて心に納めていた。

少年イエスの姿はルカ福音書のみに記されており、降誕後第二主日は「聖家族の日」と呼ばれています。しかし、ここではイエスと両親とのやりとりが嚙み合っていない様子が描き出されています。イエスを探していた両親は三日後、神殿の学者たちと共にいる彼を見つけますが、彼の発言を理解できずにいます。この頃、既にご自分を神の子と認識されていたのか、後の出来事を暗示しているようでもあります。神殿で、父の家にいるのは当たり前のことと話す少年イエスは、私たちに神との在り方を示しています。理解できずとも側で思い巡らせるマリアは、神に信頼しみ心を求める姿と映ります。共なる主に信頼して歩む人々を「聖家族」と呼ぶのでしょう。

執事 ヒルダ藤田美土里

## 12月30日(月) 【創世記 28:10-22】

主は言われる。「わたしはあなたと共にいる。あなたがどこへ行っても、わたしは あなたを守る。わたしは、あなたに約束したことを果たすまで決して見捨てない。」

アブラハムとイサクの神は人類最初の殺人者カインの神でもあり、失敗ばかりのヤコブの神でもある。彼は長子の権利を奪い取り逃亡し、叔父に騙されて妻をめとってしまう。父としても公正さはない。しかし彼が神と取っ組み合いする場面は、己の生き方を神の前で激しく問う信仰者としての激しい叫びを想起させる。「わたしは何者か、わたしはなぜ生まれ、どこに向かって生きるのか。」と。ヤコブは心弱き、時に醜悪な私たち現実そのものと言える。にもかかわらず、主はわたしたちを見捨てず、共にあり、鍛錬し、導いている、はずである。が、そのような信仰を「わたし」は、今、持っているのだろうか。

ミカエル松本利勝

## 12月31日(火) 【イザヤ66:12-14】

主は言われる。「わたしはわたしの民に向けよう、平和を大河のように。これを見て、あなたたちの心は喜びにあふれる。」

ここでは、バビロン捕囚から帰国した民に対しての回復と希望の言葉が書かれています。捕囚から帰国した民の様子については、ハガイ書にも書かれています。民は、神殿の再建を目指しますが、生活の厳しさや、サマリア人との対立もあり、なかなか進みませんでした。このような神殿再建を目指す期待と、現実の失望の中で語られた言葉が、本日与えられた希望の言葉です。

ハガイ書では神殿再建に当たり、「勇気を出せ」(ハガ 2:4 以下)と繰り返し語られますが、その理由は、「主が共におられる」と語られたことにあります。

1年の最後の日である今日、改めて私たちの喜びが「主が共におられる」ことによって与えられたことに心を向けたいと願います。

司祭 ミカエル・ヨシュア大山洋平

## 1月1日(水) 主イエス命名の日【マタイ 12:14-21】

イエスは、預言者イザヤを通して言われていたことを実現なさった。「わたしの僕は争わず、叫ばず、くすぶる灯心を消さない。すべての人は、彼の名に望みをかける。」

1週間前にひとりのみどり子が世に与えられた。今日、イエスと命名されたこの乳児は、生まれた瞬間から、苦難と死、そして復活へと向かう時を刻みはじめた。 著者マタイは、やがてこの子は、力で力を制することはせず、言葉で制圧することもせず、無視されて生きる人々の味方となり、死にかけている人々に神の愛を伝えると、イザヤ書を引用して伝えている。それは汚れや悲しさから距離を保つ神の姿ではなく、社会の底辺で喘ぎ、生きる希望を失った人々のところに降りて来て、共に歩もうとする神。どんなに「自分は神の愛に相応しくない」と言い張っても、決して諦めない神。そんな灯を心の内に宿した人々は、いかなる状況であっても希望を失わない。

司祭 ロイス上田亜樹子

# 1月2日(木) 【詩編 146】

いかに幸いなことか、神を助けと頼み、主なるその神を待ち望む人。天地を造り、 海とその中にあるすべてのものを造られた神を。主は、虐げられている人のために 正義を行い、飢えている人にパンを与え、捕らわれた人を解き放たれる。」

わが国は今お正月の真っただ中です。これを読まれている方もお正月を楽しまれていることでしょう。いや自分はクリスチャンだからお正月なんて関係ないと思う方もいるかもしれません。でも、今日が降誕節であると同時にお正月でもあるというのは隠しようのない事実です。どちらを優先するかはその人の自由です。こんなちょっと複雑な思いの日でも一つ言えることは、すべては神によって造られたということです。今日の詩編でもこう謳われています。「天地を造り、海とその中にあるすべてのものを造られた神」と。そうであれば、日本の伝統のお正月もまた神の創造物ととらえてもいいのではないでしょうか。

司祭 ガブリエル西海雅彦

## 1月3日(金) 【ヨハネ 12:35-36】

イエスは弟子に言われた。「光の子となるために、光を信じなさい。」

日々の生活の中で、ときおり、闇に包まれることがある。それは、夕刻から明け方までの時間経過である物理的なこと、課題に対して過程が停滞し物事が上手く進まない精神的なことなど、様々な状況下で、人は必ず葛藤する。もがいて悩む。そういうときには、時間が掛かっても心を落ち着かせて、闇に自然と陽が差すのを待つことにする。神様ははじめに闇の中から光を創造された。また、神と共にあった言の内にあった命は、人間を照らす光であった。この光こそイエス様であり、神様はその光を私たちに与えてくださる。夜の闇に朝の陽がさす様に、その神様がくださる光のおかげで、明るいうちに、私たちは次進むことが出来る。また闇が来る。でも私たちは知っている。神様はイエス様を通してまた朝が来ることを、信じて待っていようかと思うことができる。

キャサリン川田久美子

## 1月4日(土) 【マタイ11:28-30】

イエスは言われた。「疲れた者、重荷を負う者は、だれでも私のもとに来なさい。 休ませてあげよう。」

本日のみ言葉に救われた事があります。

ある日突然、住む家を失い真っ暗闇の奈落の底へ突き落とされ、立ち上がる気力 もない程疲れ果てた時です。火元の隣家に対しての恨みが肥大する日々は、心が重 く冷たくなる事が止められませんでした。

その折、教会の兄弟姉妹から「貴方と家族のために祈っていますよ」と温かい言葉が届きました。何もかも全てを失った私の心の寄り所は、神様の住まいである教会だと気付かされました。「祈っています」のメッセージに冷たく固まった心が、ゆっくりと柔らかくなっていきました。心と体と魂の「安息の場」で待っていてくださる「主の愛」、共にその重荷を担ってくださるとの「み言葉」に、心の再生を実感し深く感謝いたしました。

キャザリン関口眞知子

## 1月5日(日) 降誕後第2主日【1ヨハネ5:18-21】

ヨハネは記す。「わたしたちは真実な方の内に、その御子イエス・キリストの内に いるのです。この方こそ、真実の神、永遠の命です。」

最後の21節で、ヨハネは「子たちよ、偶像から身を守りなさい」と記し、自らの手紙を結びます。偶像とは人間の欲望の反映です。私たちが金銭、成功、権力などを究極的な対象とするとき、そこに偶像が生まれます。ティモシー・ケラーが書いた『偽りの神々』という本があります。その中で、ケラーは「人の心が偶像を絶えず生産する」と忠告しています。偶像は、私たちの心が作り上げるものです。偶像は、ときに神を超えて神になります。その偶像から身を守る最善な方法、それが「真実の神、永遠の命」を自らの内に宿すことだとヨハネは教えます。偶像は人を依存させますが、まことの神は人を自律させます。明日は顕現日です。真実の神が顕現したことを記念する、キリスト教会の祝い日です。ヨハネは宣言します。私たちは既に、その真実の神の中に居ると。

司祭 ニコラス中川英樹

## 1月6日(月) 顕現日【エフェソ3:2-6】

パウロは記す。「キリストの秘義は、今や霊によって啓示されました。すなわち全ての民が福音によってキリスト・イエスにおいて、約束されたものをわたしたちと一緒に受け継ぐ者、同じ体に属する者、同じ約束にあずかる者になるということです。」

顕現日は、クリスマス期節の締めくくりの時とされ、この日の聖餐式を終えた後、 リース等クリスマス関係の装飾を外す伝統的な習慣があります。

顕現日・顕現節には二つの意味があります。一つは、三人の博士たちに不思議な 星が現れ、イエス様のところまで導いたのを記念する時、もう一つは、イエス様に よってこの世界に神の国が訪れた(顕現した)ことを記念する時です。

神の国は、時と距離を超えて、キリストを信じる人々に受け継がされると、冒頭の聖句は語っています。今回のクリスマスは戦乱の続く中となってしまいましたが、神の国がこの世界に完全に訪れますよう、真の平和に満されますよう、希望と喜びにあふれますよう、祈ります。

司祭 パウロ鈴木伸明

- ※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。
- ※「日本聖公会東京教区お知らせ LINE」のご案内

「きょうくニュース」「事務所だより」など、東京教区からのお知らせをタイムリーにお届けします。また、北関東教区との宣教協働についての情報もお送りいたします。 右の QR コードよりご登録ください。

「2024年~2025年 み言葉と歩む 降臨節から降誕節 ~黙想の手引き~」

発行日 2024年11月20日

発行者 日本聖公会 北関東教区

日本聖公会 東京教区

表紙イラスト: 榑谷 雪(東京教区 東京諸聖徒教会) 編 集: 東日本宣教協働区 北関東・東京教区分科会

北関東教区・東京教区 宣教協働特別委員会

問い合わせ先:東京教区事務所

〒105-0011 東京都港区芝公園 3-6-18 電話: 03-3433-0987