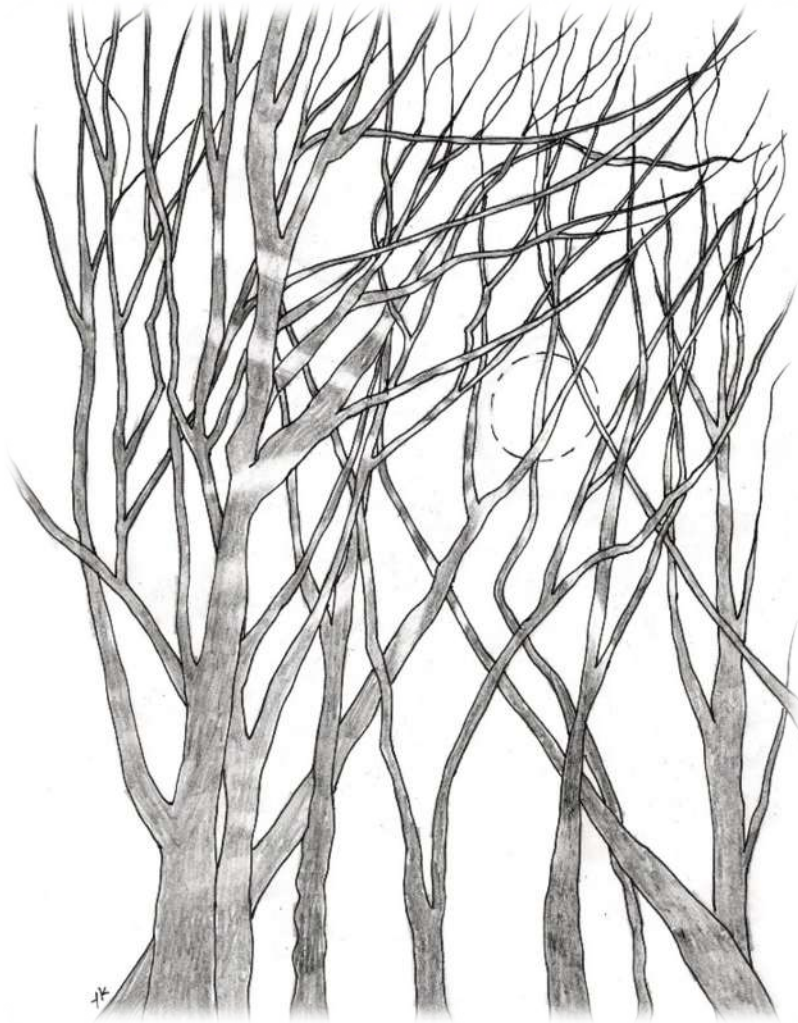


2025年

み言葉と歩む大齋節

～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

宣教協働小委員会

東京教区信仰と生活委員会協力

## <はじめに>

### ✠主の平和

大齋節に入ります。「み言葉と歩む降臨節から降誕節」に引き続き、北関東教区と東京教区の信徒と教役者の皆様の協力を得て、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。それぞれの教役者や信徒が、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。「み言葉の黙想」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。

2025 年大齋節

表紙の絵：樽谷雪(東京諸聖徒教会)

## 「黙想の手引き」

3月5日(水) 大齋始日(灰の水曜日) 【ヨエル書 2:12-13】

主は言われる。「今こそ、心からわたしに立ち帰れ。あなたたちの神、主に立ち帰れ。主は恵みに満ち、忍耐強く、憐み深い。

今日から、古くからの言い方では「これを失う者は一年をも失う」と言われてきた大齋節が始まりました。大齋節には「悔い改め」という言葉がよく出てきます。それは「方向転換」を意味していますが、方向転換をするためには、「どうも向くべき方向に向いていなのではなかろうか？」という自らへの気付きがあつてこそ、真の方向転換、即ち悔い改めが生み出されるのではないのでしょうか？また、大齋節には「我慢」「捨てる」という言葉も出てきますが、そのことの後に残ったものが自己満足や達成感だけであるとするなら神様不在になりかねません。「神様に向かって選び取る」ことにも努めたいものです。

主教 フランシスコ・ザビエル高橋宏幸

3月6日(木) 【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。

ヨハネによる福音書によれば、上記の祈りの直後、イエス様はユダの裏切りによって捕らえられ、十字架の受難へと突き進まれることとなります。「時が来ました」の言葉に、一段の緊張を感じさせられます。

神様が人間を無条件に深く愛しておられることを示すために、人間が神の国に入るにふさわしい存在となるために、神様から永遠の命を与えられるために、イエス様は十字架につけられ、その命をささげられました。

人間の罪の深さを嘆き、ご自分の命をもって救いの業を完成されようと、それが栄光を表すことであるのを示されたイエス様、私たちはこの姿を真剣に追い求めつつ、昨日より始まった大齋節を共に過ごしていくのです。

司祭 パウロ鈴木伸明

---

メモ

### 3月7日（金） 【イザヤ書 58:6-8】

悪による束縛を断ち、軛の結び目をほどいて、虐げられた人を解放すること。飢えた人にあなたのパンを裂き与え、さまよう貧しい人を家に招き入れること。そうすれば、あなたの光は曙のように射し出て、あなたの傷は速やかにいやされる。

もし、私たちまた私たち教会が断食と節制を、神との交わりのために大切なことの一つと考えるなら、ぜひ思い浮かべたい言葉である。

断食と節制が、自己満足と搾取を離れ、社会の正義の実現と隣人への愛の実践への思いに結び付いた時、神と民との親しい交わりは実現し、主は近くにあって私たちの呼びかけと叫びに必ず「私はここにいる」（9節）と応えてくださるのだ。

その時、私たちの共同体は、迎え入れて癒やされ、分かち合って生かされる真実の平和の光の中に置かれ、主とともに歩むことになる。

大齋節を過ごすこの時、私たちの主イエスのみ言葉とみ業を思い起こしつつ、神による解放と人々の共生を求めながら、繰り返し唱え味わいたい預言の言葉である。

司祭 フランシス下条裕章

### 3月8日（土） 【マタイによる福音書 19:27-29】

イエスは言われた。「わたしのためにすべてを捨てた者は皆、その何倍もの報いを受け、永遠の命を受け継ぐ。

私は、70歳半ばに達しようとする今でもいろんな物が欲しい。多分、神様に召される瞬間までそうだと思う。若い頃からの趣味の物・最近興味が湧いた物などいろいろ。でも、神様の処に召される時は何も持って行けないよね。あ！「み言葉」は心に抱えてもっていきけるかな？

リチャード倉辻明男

---

メモ

3月9日（大齋節第1主日）

【申命記 26:1-11】

わたしたちが先祖の神、主に助けを求めると、主はわたしたちの声を聞き、わたしたちの受けた苦しみと労苦と虐げを御覧になり、わたしたちを奴隷の地から導き出されました。

私たちが神様から選ばれたのは、数が多く強かったからではなく少なく弱い存在であり（申命記 7:7）他国の中であって外国人であり同時に奴隷のような存在だったにも関わらず、主が私たちの祈りに耳を傾けてくださり大きな愛を示してくださったからです。私たちに与えられた土地（機会？）から得られるお恵みは初物だけではなくすべて神様のものなのですが、神様は私たちにそれを還元してくださいます。神様が私たちの弱さと悲しみを心から知り尽くし、私たちに恵みと喜びをくださいます。誰と共に喜ぶのか、レビ人は教会と仲間を表しますが、同時に最も小さかった私たち同様にこの世で命が尊ばれない人々と共に喜ぶことです。

司祭 ヨハネ松浦 信

3月10日（月）

【詩篇 33】

主は御目を注がれる、主の慈しみを待ち望む人に。主は彼らを飢えから救い、命を得させてくださる。

しなければならぬ事が溜まり鬱々とする時、まず全てをやめてゆっくり時を過ごすのが大切と感じる事が何回もありました。ゆっくりすると新しい見方が湧き出し、神様が力を与えて下さったようです。立ち止まる事は相手を驚かせるでしょう。しかし、それは私にも相手にも与えられる主の慈しみの機会ではないでしょうか。

パウロ村上和夫

---

メモ

### 3月11日（火） 【イザヤ書 48:12-21】

主がその民を導いて乾いた地を行かせるときも、彼らは渴くことがない。主は彼らのために、岩から水を流れ出させる。

中学と高校時代、体操部に所属していた。次から次へと技の課題が与えられ、一生懸命に練習して一つ技ができると、また次の課題が待っている。鉄棒の側で課題を出したコーチが見ていた。ある時、鉄棒の演技の最後に床に立つ着地の練習をやろうかどうか怖かった時、コーチが私に言った。「私が支えて受け止めるから、やってみろ。」と。鉄棒を握って、体を動かして、体をひねって、床と仲良しの気持ちを考えて、鉄棒から手を離して、何かに委ねた。両足で着地ができていた。コーチが私の腰を支え終わって、目の前で床に倒れていた。全てはコーチに主導権があった。イスラエルの民を神は導き、イスラエルの民を神は支えた。そして主イエスは全てを。

司祭 セラピム高橋 顕

### 3月12日（水） 【コロサイの信徒への手紙 2:16-23】

あなたがたは食べ物や飲み物のこと、また、祭りや新月や安息日のことでだれにも批評されてはなりません。これらは、やがて来るものの影に過ぎず、実体はキリストにあります。

大齋節は罪深さと向き合う期節です。罪とは神から離れていることを意味します。「コロサイの信徒への手紙」はパウロが獄中から送った書簡であり、コロサイの教会がグノーシス派により乱されていることを知ったパウロは正統的福音の弁証を行いました。この手紙のテーマは、神やキリストとつながることです。2章は異端に関する警告で「キリストは一切の霊力から信徒を解放したのだから、食物や日に関する規定に縛られてはいけません」と説いています。17節後半の直訳は「体はキリストに属する」、つまり「すべてはキリストの中にある」のです。律法に囚われている影ではなく、キリストにつながることで罪から解放され平安を得ることができるのです。

司祭 マルコ福田弘二

---

メモ

### 3月13日（木） 【ヘブライ人への手紙 10:32-39】

あなたがたは、光に照らされた後、苦しい大きな戦いによく耐えた初めのころのことを、思い出してください。自分をもっとすばらしい、いつまでも残るものを持っていると知っているのに、財産を奪われても、喜んで耐え忍んだのです。

この初期キリスト教集会は迫害を経験したことがあるようです。そして今、この集会はイエスさまに従うことに疲れてしまっているようです。

わたしたちの教会はどうでしょうか？戦争中には迫害を受けました。今わたしたちの教会は疲れてしまっているのでしょうか？

わたしたち自身はどうでしょうか？信仰生活に疲れてしまっているのでしょうか？

この集会のリーダーでしょうか、初めの頃を思い出してください！と勧めています。あなたがたはそしられ、苦しめられても喜んで耐え忍んだ、と振り返っています。

わたしたちの信仰には忍耐が必要なようです。わたしたちの忍耐にイエスさまは笑顔を見せてくださいます。わたしたちはイエスさまの笑顔と共に前へ進むことができます！

司祭 パウロ中村 淳

### 3月14日（金） 【エレミヤ書 2:1-13】

主は主の民に言われる。「彼らは生ける水の源であるわたしを捨てて、無用の水溜めを掘った。水をためることのできない、こわれた水溜めを。」

ここでは、イスラエルの民が犯した罪について、預言者エレミヤを通して神の言葉が語られています。その罪の内容は、唯一の神に背を向けて、バアルの神に仕えたことです。

ここで私たちが大切にすべきことは、これは「裁きの言葉」ではない、ということです。聖書を読み進めますと、この後には、民は悔い改めへと招かれていきます。

悔い改めるためには、自らの罪から逃げずに向き合う必要があると思います。これは、出来ればしたくない事だと思います。

しかし、神さまの働きかけは、罪を犯している状態のイスラエルの民にもあった、という事実を投げ所に、私たちに、悔い改めを求める心が与えられますよう、聖霊の導きを祈り求めます。

司祭 ミカエル・ヨシュア大山洋平

---

メモ



### 3月15日（土） 【コリントの信徒への手紙二 6:1-10】

わたしたちは、悲しんでいるようで、常に喜び、物乞いのように、多くの人を富ませ、無一物のようで、すべてのものを所有しています。

私たちは神の恵みを受けて生かされています。そして主は、今こそ、今日この日こそが恵みの時、救いの日だと宣言されます。

どんな困難や困窮を感じ、悲しみと貧しさの中にあっても、神さまはすでに私たちのために神の恵みを与えてくださっているのです。決して見放されているわけではありません。その上さらに自分のためだけに神の恵みを求める必要はないと言われているように感じます。

泣く者とともに泣き、喜ぶ者とともに喜び、世と人々のために神の恵みを求める私たち教会はすでに、世のすべてのいのちのために備えてくださっているすべての恵みを、神とともに分かち合っているのです。

「貧しい人にキリストは呼びかける／あなたは神の力を受けて／豊かさを分かち合う人になる（聖歌 364）」

執事 セシリア下条知加子

### 3月16日（大齋節第2主日） 【ルカによる福音書 9:28-36】

イエスはペトロ、ヨハネ、およびヤコブを連れて、祈るために山に登られた。祈っておられるうちにイエスの顔の様子が変わった。雲が現れ、彼らを覆った。彼らが雲に包まれたので、弟子たちは恐れた。すると雲の中から声がした。「これはわたしの子、選ばれた者。これに聞け。」

私は、仕事において、子どもたちに向けて礼拝で話をする機会を得ています。大事な役割であり、信仰者である自分にとっても貴重な時間だと感じています。その反面、「これでよいのだろうか」と常に迷いが生じます。このみ言葉を受けたことで、迷わず「ただ主に従ってゆけばよい」という気持ちを抱かされました。

オーガスティン後藤敬一

---

メモ

### 3月17日（月）【ハバクク書 2:1-4】

神がわたしに何を語るかを見よう。主はわたしに答えて、言われた。「神に従う人は信仰によって生きる。」

レフ・トルストイ（1828 - 1910）の『人はなんで生きるか（What Men Live By）』という小説があります。天使ミカエルはこの世に送られる際に、神様から三つの課題をもらい、それが分かったら天に戻られると言われます。三つの質問とは、「人間の中にはなにがあるのか。」「人間に与えられていないものは何か。」「人間はなんで生きるか。」ということです。これは人間の存在に対する最も根本的な質問であり、芸術や学問、また宗教はそれについて答えを求める過程だと言っても過言ではありません。

ではいかがでしょうか。あなたは一人の人間として何によって生きているのでしょうか。そして、人間の中にはなにが与えられて、何が与えられていないと思うのでしょうか。

司祭 ヨナ成 成鍾

### 3月18日（火）【ヨハネの手紙一 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。

私たちは今を生きるのに十分なものが与えられているにもかかわらず、また御心にかなう者となれますようにと祈りながらも、様々な欲を手放せずにあります。ヨハネの手紙は、私たちの願いはすでになんかえられていることを知らせてくれます。一時的な欲に惑わされることなく、神の愛を生きることができるようにと祈りたいと思います。

マリア山下貴子

---

メモ

### 3月19日（水）（聖ヨセフ日）【ローマの信徒への手紙— 4:13-22】

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、多くの民の父となりました。

「洗礼後の学び」として毎週木曜日に続けている勉強会で、創世記を読んできた。大学でヘブライ学を専攻した参加者もいて、毎回、話が盛り上がる。英語で一節一節を丁寧に読むため、最終章に辿り着くまでに2年以上を要した。

創世記のアブラハムには、称賛すべき要素はほとんど見出せず、参加者の誰もが、パウロの語る「信仰の創始者アブラハム」とのギャップに驚かされた。

キリスト教は、「物語 (narrative)」を生み出すプロセスそのもので、生み出された物語が「伝統」として堆積してきた。その中には負の遺産もあり、イエス運動としての教会にとって、担い切れない重荷となっているものも少なくない。

ナザレのイエスと旅を続けるために、重荷を捨てて、身軽になろう。

司祭 ヨハネ塚田重太郎

### 3月20日（木）【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。」

息子と義理の娘の死、自身の末期癌に苦しむ米国の友人の「そういう状況でも私は喜びを選ぶ」という便りに、衝撃と共に彼女の89年の敬虔な信仰生活が思い出された。我が夫は難病と向き合って8年。病を得て、人を通して現われる神様の恵みに生かされていることを改めて思う。艱難はサマリアの女を私達を「魂の同伴者<sup>かんなん</sup>」へと深く導いた。感謝。

※ケネス・リーチ『魂の同伴者』（関 澄子/関 正勝[訳]）での表現より

グレース三宅 操

3月21日（金） 【テモテへの手紙ニ 2:8-13】

死者の中から復活されたイエス・キリストのことを思い起こしなさい。この福音のために、わたしは苦しみを受け、ついには犯罪人のように鎖につながれています。

私たちの唯一の拠り所・救い主であるイエス様はダビデ王の家系に生まれ、まことの人として生きられ、同時にまことの神の御子としてその使命を全うされました。私たちはその救いのみ業に贖われ、深い感謝のうちに信仰の旅路を歩み続けます。

救い主イエス様に従う道は時に険しく私たちに迫ります。私たちの救いの喜びの証しを否定する人びとや「救い主」を自分に都合の良い様に用いる人びとに出合う時、私たちはより一層、まことの神に拠り頼まなければなりません。弱く脆い私たちが罪の鎖から解き放たれ、揺らぐことなく神に信頼し立ち続けるために、私たちは神のみ助けと照らしを、深く祈り求めたいと思います。

執事 クララ佐久間恵子

3月22日（土） 【イザヤ書 45:20-25】

地の果てのすべての者よ、私を仰ぎ、救われよ。私は神、ほかにはいない。

イエス・キリストの「キリスト」は「油注がれた者」という意味で、それは神によって特別な権威を与えられた者であることを表します。神によって油を注がれるのはユダヤ人でなければならないと当然のごとく考えていた人たちにとってイザヤ書 45 章に出てくる「主が油を注がれた人キュロス」は極めて違和感があることであつたはずで、キュロスは異邦人です。イスラエルが神によって選ばれたのは、神のみ心をこの世に行うためでした。弱く小さな民族でありながら、すべての民族の救いのために召されたにもかかわらず自らの救いにのみ目を向けるイスラエルに、全世界・諸国民が救われることが神の思いであることを示すのが今日の言葉です。神ならぬものを神とし生きる人々すべてが「ほかにはいない」神に立ち返ることを願っておられるのです。

司祭 パウロ矢萩栄司

---

メモ

### 3月23日（大齋節第3主日）【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。」

この箇所には、聖書で最も有名な出会いの一つが含まれています：モーセと燃える柴です。シナイの荒野で、「主の御使い」が柴の炎の中に現れ、消えない火を放ちました。主は柴の中からモーセに語りかけ、イスラエルの民をエジプトの束縛から救い出す計画を告げられました。この大仕事を成し遂げるために、神はモーセを預言者として召されました。ギデオンや主イエスの母マリア、そして他の多くの預言者たちと同様、モーセも最初は、求められている役割を引き受けることに躊躇しました。モーセは神に向かって、「私は何者なのか...」と主張しました。神は彼を安心させましたが、モーセは粘りました。イスラエルの民は、自分を遣わしたのが誰なのか知りたがるでしょうと。

神の応答は、聖書の中で神が用いた個人名に最も近いものです。「わたしはある、わたしはあるという者だ」。私たちがこの箇所から学ぶのは、神が個人的なレベルにまで踏み込んでおられるということです。神は人々に、この地上における神の意志のための道具となることを求めます。同時に、疑うこと、安心すること、ためらうことも尊重されます。もし神の御心が実行されるなら、ギデオン、マリア、モーセ、そして救い主イエスを通してそうであったように、神の栄光もまた輝くのであります。

司祭 マーク・シュタール

### 3月24日（月） 【詩篇9】

主よ、御名を知る人はあなたにより頼む。あなたを尋ね求める人は見捨てられることがない。

ここにある「御名」は、日本語特有の訳語です。直訳は「あなたの名」です。この部分のギリシア語訳は、主の祈りの「御名」と同じです。その名前とは、「主よ」という呼びかけにある、発音してはならないヘブライ語4文字の言葉、「主」と読み換える言葉です。

この詩編は、その「主」を信じる者に必ず希望があることを示します。しかし、私たちはこの詩編の詩人よりも強い希望を持っています。主イエスが、わたしたちの罪の贖いとして「わが神、わが神、なぜ私をお見捨てになったのですか」と叫ばれ、十字架で死なれたからです。しかし、その叫びは復活を通して、まことの希望へとつながったからです。私たちは、その「主」を信じているのです。

司祭 バルナバ菅原裕治

3月25日（火）（聖マリアへのみ告げの日）【ゼカリヤ書 2:14-17】

主は言われる。「歌え、喜べ、わたしの民よ、わたしは来て、あなたのただ中に住む。」

主よ、あなたの愛する幼い子どもたちに、

今一度、風の戦<sup>そよ</sup>ぎや虫の声、小鳥の囀<sup>さえず</sup>りや獣の叫び、そして木々のざわめきや花々の香りに、感じ、感動し、胸詰まらせる力をお与え下さい。

彼らを十重二十重に取り囲む、ネットの情報から彼らを開放し、あなたの造り給うたものたちに、直に、目を見張り耳を澄ます力を取り戻させて下さい。

ヴィンセント 齋藤 惇夫

3月26日（水） 【ヨハネによる福音書 10:11-18】

イエスは言われた。「わたしには、この囲いに入っていないほかの羊もいる。その羊をも導かなければならない。その羊もわたしの声を聞き分ける。こうして、羊は一人の羊飼いに導かれ、一つの群れになる。」

「あ、先生！」街中でそう呼びかける声に振り返ると、そこには大きく成長し、大学生になったかつての日曜学校の子どもの姿がありました。私は、数年ぶりに聞いたその声に立ち止まったことが不思議でなりません。きっと心がその子の声をおぼえていたからなのだと思います。

私たちの心は、羊が羊飼いの呼びかけに答えるように、「知っている声」、そして「聴くべき声」に呼応します。

雑音まみれの社会で、雑念だらけの自己を抱えつつ、本当に聴き従うべき声に心と呼応させて生きていかれるようにと祈り求めます。

司祭 ダビデ 齋藤 徹

---

メモ

### 3月27日（木） 【ヨハネによる福音書 4:27-42】

イエスは言われた。「わたしの食べ物とは、わたしをお遣わしになった方の御心を行い、その業を成し遂げることである。」

本日与えられた箇所に出てくるサマリアの女の人は、イエス様に会った喜びを町の人に伝えずにはいられませんでした。

どうか私たちもすでに自分の内にイエス様がいてくださり、その愛に満たされていることに感謝して日々を過ごせますように。

そしてその喜びを誰かに伝えたい気持が湧き出して、具体的な行動が起これますように。

エステル土屋寛子

### 3月28日（金） 【ローマの信徒への手紙 12:1-13】

あなたがたはこの世に倣ってはなりません。むしろ、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。

最近、信徒さんと二人で朝の礼拝を献げる日が続いています。その信徒さんは障がいのあるお子さんのお母さんで、そのお子さんももう50歳をすぎました。苦勞の多い方でした。彼女は礼拝後、すこしだけ日々の愚痴をこぼし、そして自らを奮い立たせるように「今日も一日、がんばる！」とって教会から出かけていきました。子どもへのやるせない思いや、心ない言葉をあびせられた悔しい思いを「がんばる」という言葉で押し流しているようにも見えました。そんな彼女がいつのまにか毎朝礼拝に出席するようになり、礼拝後には日々の感謝の言葉を口にして、笑顔で「今日も一日、神さまに喜ばれる日にする」というようになりました。十字架の前でだまって頭を垂れて祈る彼女の姿に、神さまはどんな言葉をかけているのだろうかと思わずにはいられませんでした。

執事 セシリア高柳章江

---

メモ

3月29日（土） 【ペトロの手紙一 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。

この手紙は小アジアの各地に離散し難民生活をしている信徒たちに向けて書かれました。それだけでも苦しい目にあってはいたはずですが、彼らは「義のために苦しみを受け」地域住民から迫害されてもいました。同じ信仰で結ばれている仲間の苦しみを見過ごしにはできないというペトロの気持ちがみなぎっています。あなた方を今すぐ訪ねることはできないが、あなたがたのことをいつも心にかけている。あなたたちは決して一人ではない。そして今の苦しみはいつまでも続くものではない。「心の中でキリストを主とあがめなさい」とは、復活のイエスはいつも私たちと共に生きているという信仰を堅くしなさいという励ましの言葉だと思えます。

司祭 マッテヤ大森明彦

3月30日（大斎節第4主日） 【コリントの信徒への手紙二 5:20-6:2】

神がわたしたちを通して勤めておられるので、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。

神様から離れて生きることしかできない私たち。それでもキリストとの出会いによって神様と結びつき、ゆるされる喜びを知らされています。神の愛によって、キリスト・イエスは世の小さくされた人々と出会われ、すべての人が大切にされるべきだということを示されました。それこそが私たち教会の原点であり、目指すべき姿です。私たちはキリストの使者として「和解とゆるし」を人々に伝えられているのでしょうか。神はどれだけ離れようとしても呼び戻してくださるのです。人を裁き、分断することを見聞きすることの多いこの世界で、ゆるしと連帯を示すために、私たち一人一人の今日ささげる願いと祈り、言葉と行いがどうか神様に喜ばれるものとなりますように。

執事 スザンナ中村真希

---

メモ



### 3月31日（月） 【イザヤ書 46:3-5,9】

主はその民に言われる。「あなたたちは、胎を出した時から担われてきた。同じように、わたしはあなたたちの老いる日まで、背負って行こう。わたしが背負い、救い出す。」

本日の聖句は、神様が「背負い、救い出す」ということでした。神様が私を背負ってくださるということです。マーガレット・F・パワーズさんの「あしあと」という詩に、「苦しみや試みの時に。足あとがひとつだったとき、私はあなたを背負って歩いていた」という1節があります。つまり神の救いのイメージに「背負ってもらえる」というのがあります。

教会では、よく隣人を愛しなさいと言われます。だから、誰かを助けよう、追い剥ぎに襲われた人がいたら背負わないといけないと頑張ります。

ただし頑張りすぎると疲れるばかりです。今日は、神様に背負われて、ゆっくり休む。そんな日があってもいいのではないのでしょうか。

司祭 ルカ平岡康弘

### 4月1日（火） 【ガラテヤ書 4:1-7】

「アッバ、父よ」と叫ぶ御子の霊を、神はわたしたちの心に送ってくださったのです。ですから、あなたはもはや奴隷ではなく、子です。

「アッバ、父よ」で始まるイエスのゲッセマネの祈りは、福音書の中で最も好きな箇所の一つです。私たちはさまざまな思いをもって祈りを捧げます。それはまた自分を御手に委ねることもあります。私たちがどんな時でも祈り続けられるのは、「父」と呼べる方がちゃんと聴いてくださっているという信頼感があるからだと思います。そこに「子」でいる恵を感じます。

ダビデ戸川正憲

---

メモ

#### 4月2日（水） 【レビ記 19:9-18】

あなたたちは不正な裁判をしてはならない。同胞を正しく裁きなさい。自分自身を愛するように隣人を愛しなさい。

私にとって、神のこのみ言葉は、厳粛であり、超越的な命令です。それは、「正義を意識しない愛は自己愛に過ぎず、他者との卑怯な協力となり、愛を意識しない正義は自己義に過ぎず、他者に対する優越性となる」ということを示す、厳粛な命令であります。

また、このみ言葉は、一方に偏り、自己中心的に生きる傾向から脱し、他者と共に生きることを本質とする新たな生き方を求める、超越的な命令でもあります。今日のみ言葉を通して、「正義が愛を意識し、愛が正義を意識する」ことについて黙想しましょう。

司祭 ミカエル李 相寅

#### 4月3日（木） 【テサロニケの信徒への手紙一 5:12-22】

だれも、悪をもって悪に報いることのないように気をつけなさい。お互いの間でも、すべての人に対しても、いつも善を行うよう努めなさい。

古代では一族の安全の為にもやられたらやり返すことが大切とされたが、結果として報復の連鎖を生み子孫に至るまで恨みを遺すことになった。果てしない報復の結末は破滅である。神が人類を滅びから救うために独り子イエスをこの世に遣わされたのは負の連鎖を断つ唯一の方法、「赦し」を教えて実践させる為である。人はそれぞれ異なる個性を量り与えられているが、価値観が異なれば意見の対立も起き、主張を貫くために力を用い、取り返しのつかない結果を招くこともある。大事なものは喧嘩をしても赦し合い、仲直りをすることで、上手くすれば関係を深める機会にも出来るが、やり返しの連鎖は修復不可能な断絶に至る「悪手」であることは間違いない。

司祭 ダビデ倉澤一太郎

---

メモ

#### 4月4日（金） 【コリントの信徒への手紙一 1:22-25】

私たちは、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。

「私たちの罪のため、十字架に架かったイエスさま」という、子ども聖歌があります。十字架は、刑罰を受けるための道具です。キリストを信じない者にとっては、愚かな物でしょう。クリスチャンにとって十字架は、罪を赦された者として生きるために必要なものなのです。目を上げて十字架を見つめてください。人を赦せない私がいるなら、赦せない罪と人を、十字架につけてみてください。キリストに、罪を担って頂くのです。赦せないと思った出来事を、自分から離して十字架につけてみるのです。すると、人を赦すことは自分自身を赦すことだと、私は思えてきました。皆さんも、心を守りながら、黙想してみてください。どんな景色がみえるでしょうか。

司祭 グロリア西平妙子

#### 4月5日（土） 【コリントの信徒への手紙二 13:11-13】

喜びなさい。励まし合いなさい。思いを一つにしなさい。平和を保ちなさい。そうすれば、愛と平和の神があなたがたと共にいてくださいます。

コリントの信徒への手紙Ⅱには、パウロによる厳しい内容が記されています。しかし最後に、正しい者であるように、平和のうちに生きる者となるように、父と子と聖霊の恵みが豊かにあるようにと希望と祝福を祈り、厳しさを乗り越えた先にある神様の恵みを信じて歩むようにと、大齋節を過ごす私たちにパウロは語ります。

テレサ野澤みどり

---

メモ

4月6日（大齋節第5主日）

【ヨハネによる福音書 8:1-11】

イエスは女に言われた。「あなたを捕らえたあの人たちはどこにいるのか。だれもあなたを罪に定めなかったのか。」女はこたえた。「主よ、だれも。」イエスは言われた。「わたしもあなたを罪に定めない。行きなさい。これからは、もう罪を犯してはならない。」

日本語ですと、「誰もあなたを罪に定めなかったのか」「あなたを罪に定めない」「もう罪を犯してはならない」と、3つも「罪」が出てくるので、同じ単語が並ぶイメージです。しかし前半2つは「有罪宣告をする」の意であり、最後の1つは「標的をはずす」という別の言葉。なぜ気になっていたかという、友人が「不倫しか生きる方法がないかもしれないこの女性に、『もうわるいことはしないように』と言い放つなんて、イエスさまらしくない」と憤慨していたからです。しかし逆に、標的をはずしながらも、なんとか必死で生きてきたこの女性の生涯を、イエスさまはそのまま包み込んでいるようにも感じるので。それは私たちにも向けられていて、「それ以上自己否定するな」と。

司祭 ロイス上田亜樹子

4月7日（月）

【イザヤ書 55:6-8】

主を尋ね求めよ、見いだすことができるうちに。主に呼びかけよ、近くにおられるうちに。悪しき者は主に立ち帰れ。主は憐れんでくださる。主は寛大に赦してくださる。

「神との距離」を想います。天と地よりも離れているとも言われますが、私の心の内におられるとも。後者であれば身近に感じられそうですが、心の奥深くは、宇宙よりも広くて遠いかもしれません。

神を「見いだす」、「近くおられる」と感じられるのは、どんな時でしょう。神から「遠い」と感じるのは、どのような心の状態でしょう。「神との距離」は、私が勝手に遠ざかったり、近いと感じたりしているだけなのかも知れません。神から私への距離は、何も変わっていないのかも。それが遠いのか近いのかもわからないけれど、「神との変わらない距離」に信頼して、揺れ動く自分の心そのままに、主を尋ね、呼びかけ、立ち帰る日々を生きてゆきましょう。

司祭 パウロ宮崎光

---

メモ

## 4月8日（火） 【詩編 71】

わたしは常に待ち望み、繰り返し、あなたを賛美します。わたしの口はあなたの正義を語り続けます。

初めての「祈り」の記憶は6歳頃だろうか。野良犬がまだうろついていた当時、私にとって野良犬は外遊びを阻む大敵であった。ひとり公園へ向かう階段で、必死に祈った記憶がある。結果は覚えてないが、まだ神の存在は意識の外だったはず。幼心にイエスを頼りに思っていたことに気づかされる。詩編 71 編の祈り手も、祈りを通して神への信頼に気づかされ、励ましを受け、喜びが湧き上がったのだろう。祈りは不安や恐れに囚われた心を解き放ち、神へと向かわせる力がある。

執事 ヒルダ藤田美土里

## 4月9日（水） 【出エジプト記 3:1-15】

モーセは神に尋ねた。「わたしが人々に『あなたたちの先祖の神が、わたしをここに遣わされたのです』と言えば、彼らは『その名は一体何か』と問うでしょう。彼らに何と答えるべきでしょうか。」神はモーセに言われた。「わたしはある。わたしはあるという者だ。彼らに言うがよい。『わたしはある』という方がわたしをあなたたちに遣わされたのだと。」

「わたしはある」とは、とても心強い言葉です。この言葉は、神が単なる概念ではなく、生きておられる神であることを伝えています。

聖書は、神に名をつけてはならないと教えています。神は確かに生きておられ、人間が捉えることなどできないからです。神を「ポチ」などと呼んでしまえば、それはもはや偶像やペットです。

神は私たちの常識や知識、経験など遥かに超え、「ある」のです。ゆえに、私たちがどのような状況でも、私たちと共にいることがおできになります。最悪だと思ってしまうような世界でも、神は「ある」のです。そして、あなたがどんなに独りぼっちだと感じられる時でも、神はあなたと共に「ある」のです。

司祭 ヨセフ太田信三

---

メモ

#### 4月10日（木） 【ルカによる福音書 22:28-34】

イエスはペトロに言われた。「わたしはあなたのために、信仰が無くならないように祈った。だから、あなたは立ち直ったら、兄弟たちを力づけてやりなさい。

ペトロはイエスを愛しながらも、恐れと弱さの中で三度主を否認しました。しかし、イエスはその過ちをすべてご存じの上で、「信仰が無くならないように」祈ってください、立ち直った後には、兄弟たちを励ます使命を託されました。

大齋節は、私たち自身の弱さや罪と向き合う時です。失敗することもあるかもしれませんが、しかし、主は私たちのために祈ってください、信仰を守り、再び立ち上がる道を開いてくださいます。しかし、私たちは弱さのゆえに一人では立ち上がることができません。ですから、私たちも悔い改めの心を持ちつつ、同じように悩み苦しむ兄弟姉妹を励まし、愛をもって支えあっていくのです。祈り合い、支え合う兄弟姉妹に感謝です。

執事 パウロ福永 澄

#### 4月11日（金） 【ローマの信徒への手紙 13:8-10】

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。

大齋節を過ごすわたしたちは、主イエスの十字架、そして復活のみに集中する期間を過ごしています。言い換えれば、主イエスがわたしたちに示された愛のみに集中する。この期間、み言葉を聴き、祈ることを通して、他のことは望まず、ただ主イエスの示された愛に集中します。そうして復活の主イエスと出会うのでしょうか。

主イエスが愛したようにわたしたちが人を愛するとき、愛した相手だけでなく自分も主イエスの示された愛に満たされます。けれど、愛の行いを人のためにしているつもりでも、結局自分を愛する行いへと変質してしまうことが往々にしてあります。そのためにわたしたちは、主イエスが愛されたように人を愛するためにみ言葉に聴く。この循環に集中したいと思います。

司祭 ヤコブ萩原 充

#### 4月12日（土） 【イザヤ書 51:12-16】

主は言われる。「わたしこそ、あなたたちを慰めるもの。なぜあなたは、死ぬべき人を恐れるのか。」

「私、この私が、あなたがたを慰める者」と語る方こそ、わたしたちの神です。その神が「あなたは何者か」と訪ね、なぜ「死ぬべき人、草のごとく造られた人の子」を恐れるのか、と問いかけます。イザヤ書の文脈において、ここで「あなた」と呼ばれる者は「囚われ人」のことです。一方で、「人の子」と呼ばれる人は「あなた」を「虐げる者」たちのことです。神はたずねます。「あなたは、何者か」……「あなた」とは、神に創られ、愛され、贖われた者にほかならない……神にこの上なく愛された「あなた」が何故、恐れに囚われることがあるのか……そんなメッセージがここにはあります。たとえ恐れの中を往くことがあっても、神の愛によって、「奮い立て、奮い立て、立ち上がれ」と、神はわたしたちに寄り添い続けます。この神のコトバが書き換えられることは決してありません。

司祭 ニコラス中川英樹

#### 4月13日（復活前主日・棕櫚の日曜日） 【ゼカリヤ書 9:9-17】

踊れ、歓呼の声を上げよ。見よ、あなたの王が来る。彼は神に従い、勝利を与えられえた者。高ぶることなく、ろばに乗って来る。

教会ではイエスのエルサレム入城を記念して聖餐式が行われます。棕櫚の十字架をかざして行進する教会もあるでしょう。今日の箇所はイエスのエルサレム入城を預言しています。王として即位する者、勝利者が、ろばに乗って登場し、その勝利者の手によって、武力が放棄されることが明言されています。イエスがメシアだと言うために福音記者はこの記事を引用します。旧約聖書でろばは特別の動物です。ろばには安息日規定が適用されません。出 23:5 をみると「憎しみあった者のろばが荷物に押し倒されていたら助けて起こさなければならない」ろばのために憎しみを忘れよ。民数記 22 では口を開いて神の命令に従わないバラムを諷めるろばが出てきます。ろばは神への信頼・服従、憎しみからの解放、謙遜のシンボルです。イエスは愛の実現のために、神に服従し、謙遜の内に十字架への道を歩み、平和を樹立しようとしてしました。未だ世界は混乱と争いの中にあり、平和が遠いように思えます。すべての戦いの武器は取り除かれ、義と平和が打ち建てられと預言されていることはまだ起こっていません。しかしエルサレム入城が成就したのですからかならず実現します。

主教 アンデレ大畑喜道

#### 4月14日（月）復活前月曜日 【詩編 62】

どのような時にも神に信頼し、御前に心を注ぎ出さない。

どんな時にも神に信頼し御前に心を注ぎ出したい。しかし大きな苦しみや悲しみに押し潰されそうな時、私たちは嘆きや弱音しか吐けなくなる時もあるのではないのでしょうか。でも嘆きや弱音であっても、神に向かい叫ぶなら、それは神の御前に心を注ぎ出す事です。神は必ずその叫びを聞き、私たちの逃げ場となってくださいます。

執事 マリア越智容子

#### 4月15日 復活前火曜日 【ヨハネの黙示録 2:8-11】

主は言われる。「わたしは、あなたの苦難や貧しさを知っている。だが、本当はあなたは豊かなのだ。あなたは、受けようとしている苦難を決して恐れてはいけない。死に至るまで忠実であれ。そうすれば、あなたに命の冠を授けよう。」

イエスの十字架への道のりが佳境を迎えるこの聖週の時、わたしたちに与えられたみ言葉は「主がわたしたちの苦難や貧しさをすでに知っていて、実は、もう、わたしたちは豊かなものを受け取っている」というメッセージです。わたしはいま50歳です。これまでの人生において、苦しいときに豊かなものを受け取っていると感じたことはあっただろうかと回想すると、家族や友達によって励ましを受け、教会のみなさんがお祈りして下さったことを思い出します。それは、本当に感謝なことでした。わたしの苦難という状況は変わらなくとも励ましを受けて、祈られたわたしは確かに豊かでした。

司祭 ウイリアムズ藤田 誠

---

メモ



#### 4月16日（水）復活前水曜日 【コリントの信徒への手紙ニ 5:13-17】

キリストはすべての人のために死んで下さいました。それは、生きている人たちが、もはや自分自身のために生きるのではなく、自分たちのために死んで復活して下さった方のために生きるためです。

神様が私たち人間を一人残らず全力をもって救おうとしておられることは、主イエスの命が掛けられた十字架と、続く復活が表しています。私たちの日々の生活、山あり谷ありの人生や不確かな社会、混乱する世界の情勢にあって、人の目には救いようがなく十字架としか言いようのない現実があります。様々な分断が私たちの信じる心を損ないます。しかし神様は諦めません。主イエスの生きざま、また死にざまに私たちが倣えば、必ず救いは世界に満ちる。十字架のままに終わらない。必ず復活の命に入れられる。神様は私たちを用いるという驚くべき方法によって世界を和解へと導かれるのです。私たちが自らの正しさ、良心なるものを捨て、代わりにキリストの愛の姿に倣った時、古いものは新しくされ、私たちは復活の命に活かされるのです。

執事 バルナバ岸本 望

#### 4月17日（木）聖木曜日 【ルカによる福音書 22:14-16】

神がわたしに何を語るかを見よう。主はわたしに答えて、言われた。「神に従う人は信仰によって生きる。」

信徒からもらった紅熟柿が目に入りました。色も形もそれこそ美味しそうに見えました。その熟柿がいきなりわたしに話しかけて来ました。「俺の中には真夏のかんかんと照り付けた太陽の気運が入っている。この気運はきっとキミにも力になれる。俺はキミにこの力を伝えるために様々な逆境を乗り越えてここまで来たんだ。」一瞬、棚の上の熟柿からイエスの姿が見えました。自分ではない他人の有益のため喜んで生涯を終える、この熟柿と十字架のイエスは何が違うか。人間としてこの世にお生まれになり、最も美しい姿で成熟して、ご自分の肉と血をわたしたちに分け与えて下さったイエス。イエスの姿が棚の上にある紅熟柿の姿に重なって見えました。

司祭 アモス金 大原

---

メモ

4月18日（金）聖金曜日（受苦日）

【マルコによる福音書 15:33-39】

十字架上で、イエスは大声で叫ばれた。「わが神、わが神、なぜわたしをお見捨てになったのですか。」

使徒信経にはニケヤ信経にない「よみにくだり」という言葉がある。旧約聖書では、「よみ」に行った死者は神さまに見捨てられた、と信じられていた。十字架上で「わが神、わが神、なぜ私をお見捨てになられたのですか？」と叫ばれたイエスさまが、神に見捨てられた死者の国に降りられた、と繋がっているように思う。しかし、そういうイエスさまは、真っ暗闇な死者の国に一筋の光を持ち込まれた。それは、私たちがどんなに絶望的な状況に追い込まれようとも、そこから、真っ暗闇の中で一筋の光を辿ってよみがえられたイエスさまの足跡を辿り、私たちも、もう一度立ち上がることができるようにしてくださるといふ希望をも表している言葉のように思われる。

司祭 シモン・ペテロ 上田憲明

4月19日（土）聖土曜日

【ペトロの手紙 3:18-22】

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。

わたしたちは生きていくうえでたくさんの困難や不幸な出来事に出会います。苦しい局面に出会うとまるで一人きりで苦しみを背負っているように思えてしまいますが「キリストも、罪のためにただ一度苦しみました」とあります。私たちはひとりではない。わたしたちと同じ場所にキリストはともにいてくださります。

そして、キリストは陰府において霊に対して宣教されたともあります。この世の命を終えてさまよう霊でさえも、神の福音に招き入れるためです

十字架の死と復活は、わたしたちの存在を決してあきらめることなくその懐に招き入れようとするキリストの尊い愛の証しとしてあります。

司祭 ジェームス須賀義和

---

メモ

4月20日（日）復活日 【ルカによる福音書 24:1-8】

女たちは、空の墓のそばで輝く衣を着た二人の人に会った。女たちが恐れて地に顔を伏せると、二人は言った「なぜ、生きておられる方を死者の中に捜すのか。」

復活したイエス様は立ちました。イエス様の「立ち姿」とは、打ちひしがれて座り込まざるを得なかった現実をひっくり返す姿です。イエス様の復活は、神によって「新しい姿」で立ち上がられた出来事です。わたしたちの中にも、そしてわたしたちの周りにも悲しみと絶望によって倒れてしまった人がいるかもしれません。しかしわたしたちは信じます。神によって「新しい姿」で立ち上がった復活のイエス様がわたしたちと共に歩んでくださっていることを。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。

司祭 ステパノ卓 志雄

※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。



「2025年 み言葉と歩む 大斎節～黙想の手引き～」

発行日 2025年2月17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：榎谷 雪（東京教区 東京諸聖徒教会）

編集：北関東教区・東京教区 宣教協働特別委員会 宣教協働小委員会

協力：東京教区 信仰と生活委員会

問い合わせ先：東京教区事務所宣教主事および宣教主事補

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