

2025年～2026年
み言葉と歩む
降臨節から降誕節
～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>

主の平和がありますように。

まもなく降臨節を迎えます。今年も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。それぞれの信徒・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。

2025年～2026年

降臨節から降誕節

11 月 30 日（日）降臨節第一主日（マタイ 24:42-44）

イエスは弟子たちに言われた。「あなたがたも用意していなさい。人の子は思いがけない時に来るからである。」

予告無しの来客には「なぜ急に？」と慌てたり、対応に困ったり、せめて前以て連絡をしてくれたらとムッとしたりすることは誰もが経験あることでしょう。けれども、このことをそのままイエス様に当てはめることはできません。イエス様は私たちの都合に合わせてお出でになる訳ではありません。だからこそ「あなたがたも用意（心備えを）していなさい」とわざわざ弟子たちに、そして、弟子としての務めを授け、託していたでいる私たちにも言い添えられていらっしゃいます。かつて「愛とは待つことである」と教わったことがあります。神様やイエス様からの愛は勿論ですが、用意をしてイエス様を待つことは、イエス様への愛の恩返しとなるのかも知れません。

主教 フランシスコ・ザビエル高橋宏幸

12 月 1 日（月）（詩編 43）

あなたの光とまことを遣わしてください。彼らはわたしを導いてくれるでしょう。

今このときにも世界各地で争いが起こり、虐げられている人々が多くいます。困窮のうちにいる人、病のうちにいる人、死に臨んでいる人がいます。「あなたの光とまことを遣わしてください」と祈らざるをえません。それでは、わたしたちはどこに光を見出すのでしょうか。

暗闇の中に光がともる。暗闇の只中で光を見る。これがキリストの誕生の意味です。希望が全く見出せない、生きていても仕方がない、誰も見向きもしてくれない、神にさえ見捨てられた、このように感じる暗闇の只中で光を見出すのです。その救いの光は、「苦難の只中において、この苦難の歩みを共に担ってくれる方がいる」そういう光ではないのでしょうか。

司祭 ヤコブ荻原充

2 日（火）（イザヤ 2:2-5）

多くの民が来て言う。「主の山に登ろう。主はわたしたちに道を示される。」

預言者イザヤは、主の山に登って行く多くの人々を見ます。神の民であるイスラエルの人々だけでなく、多くの民が声を合わせて、「主の山に登ろう」と言っています。

私たちも、主の山に登って行きましょう。進むべき道を、示していただくために。モーセのように、代表の誰か一人が行くではありません。私たち一人一人が、自分の足で山に登るのです。山の上で神の御顔を仰ぎつつ、そのみ言葉を聞くために。神のみ言葉を受け取って、山を下ります。行くべき道は、平和への道です。迷わず道を行くために、絶えず主の山に登り、御声を聞き、山を下りてその道を進みます。それは、主の平和の光の中で、もはや、戦うことのない世界へと続く道です。

司祭 グロリア西平妙子

3 日（水）（2 コリント 8:7-15）

あなたがたは私たちの主イエス・キリストの恵みを知っています。すなわち、主は富んでいたのに、あなたがたのために貧しくなられた。それは、主の貧しさによって、あなたがたが豊かになるためだったのです。

ナザレの家の黙想会で、中庭の回廊を歩きながら、この与えられた聖句を思い巡らしていると、「命」という言葉が頭に浮かんだ。中庭に泉があって、そのそばに低木が生い茂っていた。近づいて見ると、どうやら^{やどりぎ}寄生木のようなようであった。この^{やどりぎ}寄生木は宿主となる木から水分や栄養分を吸い上げて、青々と育っているのだ。

今、自分に与えられているこの命、この豊かさは、自分の力で得たものではない。もともと天において豊かであられた主が、貧しくなられ、へりくだってこの世に来られ、命を献げてくださったことによって与えられたものだ。

静かに流れる泉の音に包まれながら、主イエス・キリストの恵みにただ感謝し、しばらく立ち尽くしていた。

執事 アンセルム^{リンブンケン}林汶慶

4 日（木）（1 コリント 12:31-13:13）

パウロは記す。「わたしたちは、今は、鏡におぼろに映ったものを見ている。だがそのときには、顔と顔を合わせて見ることになる。わたしは、今は一部しか知らなくとも、そのときには、はっきり知られているようにはっきり知ることになる。」

私たちの使っている言葉は、名詞や動詞など、その言葉のもつ働きによって分類されます。その中の一つ「形容詞」は、名詞がもつ「ようすや性質」をあらわす言葉です。「やさしい人」と聞いたとき、あなたはどんな人を思い浮かべるでしょうか。形容詞は、人によって見え方が違います。便利だけれど、ざっくりとした、部分的な印象を伝えているにすぎない言葉です。「愛」は、もしかしたらこの世でいちばん多くの形容詞をまとうのかもしれませんが。表面だけを見ていると、その核にある「愛」を見過ごしてしまうこともあるように思います。自分が感じた形容詞を見過ごさず、ていねいに「腑分け」していくと、もしかしたら「愛」の姿をはっきりと見るができるかもしれません。

執事 セシリア高柳章江

5 日（金）（シラ 35:14-26）

主はその民のために公正な判決をくだし、憐れみをもって彼らを喜ばせてくださる。

絶対的な唯一神は、ご自身がお選びになった民に公正な判決を下します。でも、選ばれた旧約の民は、その公正な判決を律法の細則の中に閉じ込めて、自分たちの保身のために利用し、私物化して歪めてしまいました。

イエス様はこのような旧約の民の中にお生まれになり、お育ちになりました。

イエス様の「公正」は、民族主義の枠を超え、律法の枠外に置かれた人々を唯一神の愛の中に招いてくださる姿で示されました。

イエス様の神理解は、革新的であり支配者たちを揺るがし、十字架につながります。これによって私たちは、神の公正な判決はイエス様の示した愛に拠ることを知り、信じることができます。主イエス様のご降誕を感謝。

リベカ 小野寺利津子

6 日（土）（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でさせる。彼は公平と正義をもってこの国を治める。」

寒い地方の樹木は冬を乗り越えるため氷細胞を作ります。氷の袋のような氷細胞は他の細胞が凍らないように保護する役割をします。春が来ると氷の袋は溶けて栄養分たっぷりの樹液になって若葉が芽生え始めた細胞に染み込みます。すると寒さを耐え忍んだ枝の先に青みが戻ってきます。

私たちも氷細胞のようなものを持っています。恨みや怒りなど氷の塊のようなもの、つまり抑圧されている記憶や心のわだかまりがあります。心の手で握りしめているそのわだかまりを、まるで氷細胞のように心理的な保護膜としているのです。しかし、樹木から学べますように、救いをもたらす「若枝」のためには、心の氷細胞を溶かして命の水に変えなくてはなりません。

ソソソソジョン
司祭 ヨナ成成鍾

7 日（日）降臨節第二主日（イザヤ 11:1-10）

神の霊がメシアの上にとどまる。彼は、目に見えるところによって裁きを行わず、弱い人のために正当な裁きを行い、この地の貧しい人を公平に弁護する。

イエス様はこの世にいらして正義と公平のことを強調なさいました。イエス様が仰った正義と公平は、当時の価値観を超えて、弱い立場の人々、貧しい人々を優先することでした。今日の社会もイエス様の時代と似ているところが多いです。特に格差が広がり、貧しい人はより貧しくなり、金持ちはより豊かになっています。しかし、多くの人々はこのような格差の拡大について沈黙しています。降臨節は単なるイエス様の誕生を祝う祝会の準備をする期間ではなく、私たちの考えと思いを変え、再び来られるイエス様を迎える準備をする期間です。この時代にふさわしい正義と公平を深く考え、その正義と公平のために働くこともイエス様が喜ばれる心の準備でしょう。

イムヨンイン
司祭 シモン林永寅

8 日（月）（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。

神様は世界を良いものとしてつくられ、私たちを大切な存在として愛してくださっている。これは聖書の大切なメッセージです。一方で、今、とてもじゃないけれど「良いもの」「愛されているもの」とは言えないことが起きている世界です。パレスチナでの虐殺をはじめ世界中で戦争があり、国内でも貧富の格差など社会的な分断は深まっています。救い主の降誕は闇の中の出来事です。後に聖家族と呼ばれることになるヨセフとマリアは、夜の闇の中、小さな命を懸命に守りました。

救い主の降誕を覚えるこの時、私たちは命を大切にすることを通して闇の中に光を灯す働きをしていくようにと招かれている。このことを思い起こすクリスマスであってほしいと願います。

司祭 ジェームズ須賀義和

9 日（火）（詩編 4）

恵みを示す者があろうかと、多くの人は問います。主よ、わたしたちに御顔の光を向けてください。

ダビデの詩によるといわれているこの詩編が与えられました。

「御顔の光をむけてください」という願いは私自身の心の叫びでもあります。周囲の世界に満ち溢れている叫びでもありましょう。スコットランドのアイオナ島の共同体の聖歌に「神はどこに」という歌があります。1節から4節まで「雷鳴。洪水、略奪、破壊、病気、苦しみ、飢え、戦争、病気」の時に、そしてイエスの身の上におこった受難の時にさえ、神はどこにという歌詞が続きます。そして最後の5節は「キリストこそ！どんな苦しみも痛みも乗り越え、復活の愛 示したキリストこそ」と終わります。

人間の浅はかさにとらわれず、信仰に^{つまず}躓かず、祈りの力を信じて御顔の光を求め続けてゆきましょう。

アブラハム 松田正人

10 日（水）（エレミヤ 23:1-8）

主は言われる。「見よ、このような日が来る。わたしは正しい若枝を起こす。このとき、わたしの民は救われ、彼の名は『主は我らの救い』と呼ばれる。」

イスラエルが混乱と不安に包まれていた時、主は「正しい若枝」、すなわち救い主を起こすと宣言されました。その方こそ、やがてベツレヘムに生まれるイエス・キリストです。神の正義と平和がこの世に根づくとき、私たちは真の救いを体験します。クリスマスを待ち望むこの季節、神がすでに約束を果たしてくださったことを思い出しましょう。たとえ世界が不安と暗闇で満ちていても、「主は我らの救い」と呼ばれる方が共におられるのです。2025 年のクリスマスこそ心を静め、その希望の光に照らされながら、新しい喜びと平安を受け取りましょう。

司祭 ステパノ 卓志雄

11 日（木）（イザヤ 64:3-7）

主よ、喜んで正しいことを行い、あなたの道に従って、あなたを心に留める者を、あなたは迎えてくださいます。

イザヤを名乗る預言者の時代、捕囚からの帰還後の時代と、今のわたしたちの時代に本質的な差があるでしょうか。命を尊ばない時代の風潮もありますが、何よりもすべてに失望し神様にも叫ばず、自分の無力にも呆れ何も希望を見出さない時代と社会になっています。それでも、正しいことを行うための神様の力を、自らをかけて求めていく決心を共にしていきませんか。この世の権力でもなく、自分の力や能力でもなく、わたしたちをどこしえに救うことのできる方は、神様だけなのですから。

司祭 ヨハネ松浦信

12 日（金）（フィリピ 2:1-11）

自分を無にして、僕（しもべ）の身分になり、キリストは人間と同じ者になりました。へりくだって死に至るまで、それも十字架の死に至るまで従順でした。このため、神はキリストを高く上げ、あらゆる名にまさる名をお与えになりました。

赤やピンクに色づく百合の伝説より。キリストに十字架刑が言い渡された後、イエスが園を歩いていると多くの花がキリストの重い刑を嘆いて首を垂れた。しかし、百合だけは自分の美しさが慰めになると誇らしげに頭を上げていた。しかしイエスに見つめられた百合は自分の思い上がりに気づき、恥ずかしさのゆえに赤く色づく首を垂れたと言われている。そして花言葉は「虚栄心」と言われるようになった。

神が自ら近づき、私たちと同じところに降って人となられた「降誕」の出来事を想う私たちに、十字架上のイエスは、そして赤い百合は、その姿をもって静かに語りかけている。

司祭 ダビデ斎藤徹

13 日（土）（哀歌 3:54-57）

主よ、あなたは、呼び求める私に近づき、言われます。「恐れることはない。」

私たちが恐れるものは何でしょうか。失敗、老い、病気、終わりの見えない苦悩、不確実な未来…人それぞれだと思いますが、得てしてまわりに迷惑をかけないよう、自分ひとりでなんとかしようと思ったり、自分はこんなに努力しているのに、と悲観したりしてしまいます。頑張れば頑張るほど、聞いているつもりで神さまの声が聞こえなくなるのかもしれませんが。日曜学校の聖歌「いのってごらん わかるから」にこんな一節があります。

小川のほとりでも 人ごみの中でも 広い世界のどこにいても

ほんとの神さまは 今も生きておられ お祈りにこたえてくださる

神さまはどんなときでも私たちと共にいて、共に歩んでくださることを忘れないようにしたいです。

ノリッジのジュリアン 樽谷雪

14 日（日）降臨節第三主日（マタイ 11:2-15）

イエスは、洗礼者ヨハネについてこう言われた。「預言書にこう書かれているのはこの人のことだ。『見よ、わたしはあなたより先に使者を遣わし、あなたの前に道を準備させよう。』」

Jesus said this about John the Baptist: “This is the one about whom it is written in the prophets: ‘Behold, I send my messenger ahead of you, who will prepare your way before you.’”

Matthew 11:2-15

John the Baptist knew who Jesus was. He knew it even before he was born when he leapt for joy in his mother’s womb. As a grown man and a prophet, John baptized Jesus in the Jordan river, saying to Him, “I need to be baptized by you and do you come to me?” (Matthew 3:14). He must have known about the descent of the Holy Spirit as Jesus came up out of the water and about the voice of God proclaiming Jesus as his Son.

John is not seeking reassurance from Jesus. His question is for his disciples, for Jesus’ disciples, and perhaps for the Lord himself. He knows the answer before it is given, but it is important for those to whom it is given. “The blind see. The deaf hear. The dead are raised. Observe the signs and know that this, indeed, is he of whom the prophets spoke.” John sends word by his disciples because he knows he is soon to die, and his question gives Jesus the opportunity to declare publicly, for all who are willing to hear, exactly who Jesus is, so that they might follow Him.

洗礼者ヨハネは、イエスが誰であるかを知っていました。彼はまだ産まれる前から、母エリサベツの胎内で喜び躍ったその瞬間から、すでにそれを知っていたのです。おとなとなり、預言者として立てられたヨハネは、ヨルダン川でイエスに洗礼を受けました。そのとき、彼は言いました。「私こそ、あなたから洗礼を受けるべき者なのに、あなたが私のところへ来られたのですか？（マタイによる福音書 3 章 14 節）」。イエスが水から上がったとき、聖霊が下り、神様の御声が響いてイエスを御子と宣言されたことも、ヨハネは知っていたに違いありません。

ヨハネは、イエスに確証を求めていたのではありません。彼の問いは、彼自身の弟子たちやイエスの弟子たち、そしておそらく主ご自身にも向けられたものでした。彼は答えを聞く前から、その答えを知っていました。しかし、その答えは、聞く者たちにとって極めて重要だったのです。「盲人は見えるようになり、耳の聞こえない者は聞こえ、死者はよみがえります。これらのしるしを見て、預言者たちが語った方こそ、このお方であることを悟りなさい。」ヨハネは弟子たちを通してこの言葉を送ります。彼は、自分の死が近いことを知っていたからです。そしてこの問いによって、イエスをご自身について公に宣言する機会が与えられました。聞く耳を持つすべての人々に向かって、ご自身がまさに何者であり、人々が誰に従うべきかを明らかにするために。

執事 岡フランスス

15 日（月）（イザヤ 26:7-9）

私の魂は夜あなたを捜し、私の中で霊はあなたを捜し求めます。

私は何を捜し求めているだろうか。

私たちは何を捜し求めているだろうか。

何に渴望し、何によって満たされているだろうか。

私の霊は、本当は何を望んでいるのだろうか。

私たちの間に宿る霊は、本当は何を望んでいるのだろうか。

私を、私たちをまことに満たすものは何だろうか。

司祭 ヨセフ太田信三

16 日（火）（ミカ 7:14-20）

主よ、あなたの民を牧してください。あなたの選ばれた羊の群れを。豊かな牧場で草をはむことができるように。

預言者イザヤと同時代か少し後の時代に南ユダ王国で活動した預言者ミカは、サマリヤの偶像礼拝、エルサレムの腐敗を厳しく批判し、人々を悔い改めへと導いた預言者として描かれています。み言葉はミカ書最後の章から選ばれていますが、主への信頼と将来への希望が感じられます。「あなたの民を牧してください。」と呼びかける声に、自分たちの神が誰であるかを思い起こした者の謙虚さが滲んでいるようです。主からの告発を前に静かに神の救いを待つ預言者の姿は、神への信頼こそ希望であることを示しているのでしょう。このみ言葉にふれる時、忙しく過ぎ去るひと時を神の前に捧げ、私たちの神が示された深い慈しみを顧みる時としたいものです。

執事 ヒルダ藤田美土里

17 日（水）（ローマ 8:22-27）

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。

人間関係には、何を言っても全く通じない自己執着、またすべてを言ってやっと分かるやり取りの関係があれば、言わなくても分かり合える関係もあります。神さまとの関係においてもこのような変化や発展が必要です。神のみ旨を知らず、生活にあらわせなければ、それは初歩的な信仰です。み言葉の学びと絶え間ない祈りを通してみ旨を知り、生活の中で現して、親密で神秘的な関係に成長させていくべきです。

でも、どうしても理解できない悲しい出来事や、逃れられない苦しみに遭うことがあります。先が見えなくて祈りの言葉さえ出てこない時、「神さまはすべてのことを知っておられ、わたしたちを守り、導き、助けてくださる」と信じ、待ち望むこと、これは希望を持っている人だけにできる信仰行為です。

司祭 アモス金大原

18 日（木）（イザヤ 49:13-26）

天よ、喜び歌え、地よ、喜び踊れ。主は御自分の民を慰め、その貧しい人々を憐れんでくださった。

ヘブル語で「慰める」（ニツハム）とは、苦しみを分かち合うという意味で、「憐れむ」（ラハム）は、はらわたを動かすほどに痛みを共感することです。そして、「貧しい人々」（アニイム）は、「抑圧する」という動詞アナーから派生した言葉で、「抑圧された人々」のことを指します。これがギリシア語に訳された時、プトーチイと訳されました。ギリシア語の辞書を見ると、「旧約聖書の用法で、物質的に貧しいだけでなく、この世で圧迫され失望し神の助けを必要としこれにより頼んでいる人々」と書かれています。主が民の苦しみを分かち合い、抑圧された人々の痛みを共感し、救い出してくださることへの喜びが声高らかに歌われます。

司祭 パウロ矢萩栄司

19 日（金）（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。

このみ言葉はイエスさまとユダヤ人たちの指導者、ファリサイ派と言われるニコデモとの対話にあります。ニコデモはいわば「知識人」でしょう。イエスさまのみ言葉を素直に受け止めることができない「知識」が彼にはあったようです。わたしたちの人生を豊かにする知識は大切です。でも、わたしたちの「いのち」において知識はどのような位置にあるのでしょうか。このみ言葉の前に「神は、その独り子をお与えになったほどに、世を愛された」とあります。わたしたちの「いのち」にとって必要なのはわたしたちを愛してくださる神さまをそのまま信頼することではないでしょうか。わたしたちの「知識」は神さまを信頼することの妨げてになってはいないでしょうか？

司祭 パウロ中村淳

20 日（土）（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。」

主よ、私たちは、マリアのように一途に、まっ直ぐにあなたの言葉に耳を澄ませて生きていく術を持ち合わせてはいないにしても、時に、星のまたたきや、風の戦ぎ、潮騒に、そして子どもたちのはしゃぐ声にも、あなたの、私たちに注がれている眼差しを感じ、そして、あなたの語られるみ言葉に耳を澄ましながら生きてきました。しかし主よ、AI（人工知能）が大手を振って世界を覆い、私たちの生活の中に入り込み、心の中にまで侵入しかかり、人間の尊厳が奪われかねないところまで来ています。主よ、今一度、どうか、あなたの眼差しとみ言葉を、絶えず、しかもあらゆることに感じ、生きていきますように、お力をお貸してください。

ヴィンセント 斎藤惇夫

21 日（日）降臨節第四主日（マタイ 1:16-21）

主の天使がヨセフに言った。「マリアは男の子を産む。その子をイエスと名付けなさい。この子は自分の民を罪から救うからである。」

これは、マリアの懐妊を知り、秘かに離縁を決心したヨセフに天使が告げた言葉です。イエスという名は「主は救い」という意味で、天使はさらにこの出来事はインマヌエル予言の実現であると告げます。インマヌエルとは神は私たちと共におられるという意味。その予言通り、イエス様は私たちのもとに私たちと同じ肉体をもって来てくださいました。

神の救いのご計画は、私たちと共におられるイエス様を通して成し遂げられました。この救いの時は今も続いています。私たちが闇の中で動けない時も、イエス様は私たちと共にいて励まし癒し救いを成し遂げられます。そしてこの救いの成就の陰には、ヨセフが天使の言葉を信じた事とマリアの従順があったことも、私たちは覚えたいと思います。

執事 マリア越智容子

22 日（月）（ペトロⅡ 1:19-21）使徒聖トマス日

夜が明け、明けの明星があなたがたの心の中に昇るときまで、暗い所に輝くともし火として、どうか預言の言葉に留意してください。

ペテロの手紙Ⅱの執筆者は、執筆年代からペテロ本人でなく弟子などと考えられ、イエス様の変容を経験しイエス様が真のメシアであることを確信したペテロの名を借りて執筆したといわれています。宛先は偽教師による混乱が生じている、主に小アジアの信者に向けてと考えられます。

アドベントは、イエス・キリストのご降誕への心の準備と同時に、この世への再臨に思いをはせる時期です。暗闇の中で、聖霊による旧約の預言のほのかな光は、明けの明星となってイエス様がこの世にこられました。しかし、現世での混乱等を目のあたりにみるにつけ、救いは完成しておらず、イエス様の再臨を願わずにはられません。再臨を思うにつけ、厳粛な気持ちとなり、今を大切に生きようとの思いが湧き上がります。

テゼ歌集 11 番が聞こえてきます。「待ち望め主の日を、心を主に向け」

ダニエル 池田信己

23 日（火）（ルカ 1:5-25）

天使は、ザカリアに言った。「あなたの妻は男の子を産む。その子をヨハネと名付けなさい。彼は主の御前に偉大な人になり、聖霊に満たされていて、多くの人々を主のもとに立ち帰らせる。」

今年、私も子どもに名前をつける、という経験をしました。その言葉の持つ意味や、エピソードを大切にしてお名づけたのですが、それは大切なエピソードを、現在のこととして、生き生きと思い起こすことにつながりました。

さて、「ヨハネ」という名前には「神は恵み深い」という意味があります。洗礼者ヨハネは、主イエスに先立ち、人々に悔い改めを勧めるために遣わされました。彼が人々に対して語る「悔い改め」の内容は、「神は恵み深いことに立ち返れ」ということではないでしょうか。

私達も「神は恵み深い」ことに立ち返り、クリスマスを迎えるために相応しい心に整えられますように、聖霊の導きを祈り求めています。

司祭 ミカエル・ヨシュア 大山洋平

24 日（水）降誕日前夕（イザヤ 25:6-9）

見よ、この方こそ私たちの神。私たちは待ち望んでいた。この方が私たちを救ってください。その救いを祝って喜び踊ろう。

いよいよクリスマスですね。今まで救い主の降誕を待ち望み、み言葉に生かされて準備をしてきました。これからは降誕を祝い、感謝賛美の日が続きます。朝から礼拝の準備、おもてなしのために忙しく働かれておられる方もあるでしょう。体調を整えて賛美の礼拝への準備をしておられる方もあるでしょう。世界中の教会がこの時を待って準備してきました。神が私たちを愛してくださっています。

そのことを確信させるために私たちの予想をはるかに超える方法で、この世界に神の思い、救いの現実を示してくださいました。暗闇の中に小さな光ですが現れました。消えることのない希望の光が与えられました。私たちの喜び、感謝、賛美が私たちの交わりから溢れ出て世界中に広がりますように。

主教 アンデレ 大畑喜道

25 日（木） クリスマス・降誕日（ルカ 2:16-21）

羊飼いたちは飼い葉桶に寝かせてある幼子イエスを見て、天使が話してくれたことを人々に知らせた。聞いた者は皆、羊飼いたちの話を不思議に思った。しかし、マリアはこれらの出来事をすべて心に納めて、思い巡らしていた。

人生の谷を歩んでいるときは、向かうべき方向を知りたくても地形全体は見えない、高い山に上がってしまったときは、共に不安を語る仲間もいない。できるなら心の余裕と共に整った平地を歩み、美しい風景に感動したいと思うが、そんなことは妄想のようだ。明日も明後日もこんな日々が続くならもう無理、と呟いてみても太陽は昇り一日が始まる。

胎に命が宿ったまま、家族にもなっていない男と長旅をして、ベツレヘムで迎えた出産のとき。マリアにとっての「今」は、人生の山なのか谷なのか、その区別すら混沌としていたに違いない。でも彼女は「すべて心に納めて思い巡らしていた」。それはまだこれからやってくる凄まじい人生の序章に過ぎなかった。

司祭 ロイス上田亜樹子

26 日（金）（詩編 31） 最初の殉教者 聖ステパノ日

わたしにふさわしいときに、御手をもって、追い迫る者、敵の手から助け出してください。あなたの僕（しもべ）に御顔の光を注ぎ、慈しみ深く、わたしをお救いください。

多くのキリスト者は、日々祈りをささげます。

私もまた、毎日祈ります。

私が祈る理由のひとつは、日常の中で、自分の欲望や恐れ——すなわちエゴ——からほんの少しでも離れたいと願う心があるからです。

また、人生の大切な時、意味ある時に、エゴに支配された思いや行動、選択をしたくないという願いを込めて祈っています。

そして、私がそのエゴから少しでも離れようとするその時、神がまことに私を救ってくださるよう祈ります。

その時こそが、私にふさわしい時——

神によって与えられる恵みの時、救いの時となるでしょう。

そのことを、聖霊の働きが証し、その真実を明らかにしてくださると信じています。

司祭 ミカエル^{イ サンイン}李相寅

27 日（土）（1 ヨハネ 1:1-7） 福音記者 使徒聖ヨハネ日

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。

神は光である。全く闇がない。私たちは光の子である。どんな時もイエスさまから離れたくない、一緒にいたいと思い、またイエスさまと共に光の中を歩みたいと望んでいる。しかし私たちは争いや怒り、憎しみ、妬みなどの闇を持っている。闇は罪である。光と闇は一緒になることはない。そのため全ての罪を告白し、悔い改め、懺悔をしなければならない。そしてイエスさまの血によって清められ、赦される。こうして私たちは光の子として歩むことができるのだ。

イエスさまのご降誕を祝うこの時、更に謙虚に自分を見つめ直し、心静かにイエスさまと向き合いたい。そしてイエスさまのみ言葉をひたすら聴き、噛みしめ信じて委ねられる自分でいたいと思う。

ジョアンヌ 田中まき

28 日（日）降誕後第一主日（コロサイ 3:12-21）

キリストの言葉があなたがたの内に豊かに宿るようにしなさい。

「キリストの言葉が、あなたがたの内に豊かに宿るようにしなさい。」一混淆主義^{こんこう}への反駁として書かれたコロサイ書の、この勧めは単に聖書の言葉を知識として蓄えることを求めるものではありません。むしろ、キリストの声に生かされて、私たち自身の生き方が、そのキリストにかたちづくられていくための招きです。静寂のうちに響く、み子のみ声に耳を澄ますとき、私たちは困難の直中に慰めを見だし、他者の痛みに寄り添う力を与えられます。キリストの言葉が心の深みに根を下ろすとき、私たちの想いには慈しみが、言葉には優しさが、行いには温もりが宿ります。「豊かに宿る」とは、神の言^{ことば}としてのキリストが私たちの内に受肉することです。日々の祈りや人びととの出会いの中で、キリストの声に心を響かせながら歩むとき、キリストは私たちのうちに息づき、私たち自身が福音を映す器とされていくのです。

司祭 ニコラス中川英樹

29 日（月）（イザヤ 66:12-14） 聖なる幼子の日

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。」

この聖句の少し前、イザヤ 66:2 には、神さまはこう語られます。「私が目を注ぐのは、苦しむ人、霊の打ち砕かれた人、神さまの言葉におののく人」と。そういった人たちをないがしろにする社会に対して、神さまはむしろ怒りに向け、滅びに向かうままにされておられる、と。神さまが平和を大河のように向けるのは、苦しむ人たちのため、霊が打ち砕かれて弱っている人たちのため、神さまの警告をおののきつつも心にとめて、より良き社会が実現されるようにと希望を持ち続ける人たちのためであることが語られています。暗い世界、残酷な出来事、理不尽な事に、心暗くなってしまうそうですが、私たちも忍耐強く、神さまから来る平和を願い続けましょう。

司祭 シモン・ペテロ上田憲明

30 日（火）（1 ヨハネ 1:1-4）

ヨハネは記す。「私たちが見、また聞いたことを、あなたがたにも伝えるのは、あなたがたも私たちとの交わりを持つようになるためです。私たちの交わりは、御父と御子イエス・キリストとの交わりです。」

イエスの降誕によってもたらされたもの、それは神との距離が近くなったということです。それまで天高くにいて、わたしたちが遠く感じていた神を身近に感じる事ができるようになったのです。しかも神の方からわざわざ人の住む世界に降り来て、その上、人と同じ姿になってくれたのです。ヨハネはこの素晴らしい出来事を、新たな交わりの始まりと言っています。目には見えない父なる神とだけではなく、目に見える形で現れた、人と触れ合うことのできる子なる神イエス・キリストも共にある交わりです。その交わりにわたしたちも加えてもらっていることに感謝しましょう。

司祭 ガブリエル西海雅彦

31 日（水）（ヨハネ 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。

創世の書で「神は、造ったすべてのものを御覧になった。それは極めて良かった。…」とある。しかし、人類は兄弟殺しを始め、それは今日の東欧、中東やごく身近でも続いている。

神が、世を愛されたのは、創世の時から今も、世が「極めて良かった」からではないか。同時に神は、人類の弱さも解っておられる。流行歌に曰く「争って傷つけあったり人は弱いものね だけど愛する力も きっとあるはず」by松田聖子。

人々も自分の弱さを本当は知っているはずだと思いたい。

降誕節には、人々の弱さに働きかける神の知恵を、ツラツラ思う…。

アントニ 工藤敦司

2026 年 1 月 1 日（木）主イエス命名の日（ヨハネ 1:1-18）

その光は、まことの光で、世に来てすべての人を照らす。

幼子は8日目に、「イエス」と命名されました。これは、胎内に宿る前に天使から示された名であったと、ルカによる福音書は語っています。

ユダヤの国で当時、最も多い男性の名前が「イエス」だったと伝えられています。天使は特別な名前をつけなさいと言ったのではなく、一番ありふれた名前をつけるように言ったのです。

しかしこの名前は「神は救い」との意味を持つ、主イエスの生涯を表わすのに最もふさわしい名前でありました。

暗やみの中で真理を見出せずにいる人々の真の光として、主イエスは来られたのです。

本日、2026 年を迎えました。新しい年が神様の光と希望に満ちた一年となりますよう、主の導きと祝福を祈ります。

司祭 パウロ 鈴木伸明

2 日（金）（1 ヨハネ 1:1-4）

命は現れました。御父と共にあったが、わたしたちに現れたこの永遠の命を、わたしたちは見て、あなたがたに証しし、伝えるのです。

礼拝中、足の裏で聖堂の床を感じて改めてはっとさせられる瞬間があります。かつて自分の命を自分で支配しようとしてその重さに耐えきれず、終電間近の新宿で雑踏の中に消えてしまいたいと街に逃げ込もうとしたこの足。今教会にいるとは？なぜこの私が？信じられない！そして、同じようにそこには様々な人生のステージで、神の命に生きることを導かれた神の家族が共にいる。永遠の命の中に生きる教会は永遠に生き続けます。成長するために伐採されることもある。それに恐れるなど神の声が聞こえます。教会とは神の永遠の命のしるし。そこに信頼して、共に喜び歩もうではありませんか！真の命主イエス様を喜ぶことは何にも代えがたい希望です。

ルシア 中山玲子

3 日（土）（エフェソ 1:3-10）

神は秘められた計画をわたしたちに知らせてくださいました。あらゆるものが、頭（かしら）であるキリストのもとに一つにまとめられるのです。

「秘められた計画」という言葉は3節から10節までの中で次のような言葉に置き換えられています。「御子によって与えてくださった恵み」、「救いの業」、「キリストのもとに一つにまとめられる」こと、「御心のままにすべてのことを行われる方の御計画」、「約束されたもの」、「真理の言葉」、「救いをもたらす福音」。ここには「天にあるものも地にあるものもキリストのもとに一つにまとめられる」という救いの完成が指し示されています。実際、私たちが生かされているこの世界は理不尽や矛盾が満ちあふれています。だからこそ、サタンの誘惑に惑わされず、ひたすらキリストの支配を願い求めたいと思います。新しい聖書では「秘められた計画」は「御心の秘儀/神秘」と訳されています。

司祭 マッテヤ大森明彦

4 日（日）降誕後第二主日（コロサイ 3:12-17）

キリストの平和があなたがたの心を支配するようにしなさい。この平和にあずからせるために、あなたがたは招かれて一つの体とされたのです。

「キリストの平和があなたがたの心を支配するように」——この勧めは、主のご降誕を待ち望んでいた私たちの心に響きます。主の到来を迎える備えとは、外の世界を整えることなく、心の中に平和の居場所をつくることです。キリストの平和は、争いや不安を消す力ではなく、違いを超えて一つにする愛の力です。私たちはこの平和にあずかるために一つの体とされたのです。降誕節、闇の中にもる光のように、キリストの平和が心を満たし、私たちを和解と感謝の器へと造り変えてくださいますように。

執事 パウロ福永澄

5 日（月）（イザヤ 60:1-6）

起きよ、光を放て。あなたを照らす光は昇り、主の栄光はあなたの上に輝く。国々はあなたを照らす光に向かい、王たちは射し出るその輝きに向かって歩む。

シオン、それはエルサレムを守るための砦が築かれた小さな丘の名、やがてその言葉は、エルサレムを、そしてその民を、ついに世界に広がる神の民の共同体をも意味するようになりました。イザヤはシオンに呼びかけます。「起きよ、光を放て」と。なぜなら世界を照らす救いの光は、あなた＝シオンを照らすのだからと。

世界の一隅を照らす光、小さな御子の誕生が告げられようとしています。あなたがそれを受け止めると、その喜びはあなたの小さな群れを照らす光となります。光はやがてその街を、国々を照らし、ついに輝きは、太陽や月よりも明らかな光、全宇宙を祝福で照らされる神の所在を示します。

身近な小さな命の営み、そこに心を向けて輝きを見出だすところから、私たちの心の中にある闇を、またこの世界の暗闇を照らし、押し退ける真の光を知ることになるでしょう。

司祭 フランシス下条裕章

6 日（火）顕現日（エフェソ 3:2-6）

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。

救い主であるイエスがこの世に誕生して間もなく、ユダヤ人ではない東方の博士たちは星に導かれてイエスがお生まれになったユダヤのベツレヘムへ向かいました。彼らはイエスがいらっしゃる家に辿り着き、最高の贈り物として黄金、乳香、没薬を幼子であるイエスに献げます。救い主はユダヤ人だけでなく全ての人にとっての救い主だったのです。

パウロは獄中でこのことをエフェソの人へ伝えたかったのです。パウロは全存在をかけて福音を人々へ伝えましたが、彼にとってのイエス・キリストへの最高の贈り物はこのことだったのでしょう。私たちはそれぞれ何をイエス・キリストへお献げするのでしょうか。

司祭 ウイリアムズ藤田誠

・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。



「2025年～2026年 み言葉と歩む降臨節から降誕節 ～黙想の手引き～」

発行日：2025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：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

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