

2026年

# み言葉と歩む大斎節

## ～默想の手引き～



日本聖公会  
北関東教区・東京教区宣教協働特別委員会  
東京教区信仰と生活委員会協力

## <はじめに>

主の平和

大斎節に入ります。「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。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。

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楽しんでください。

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、この冊子をぜひ用いてください。

## <「み言葉と歩む大斎節」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や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：

- 神様を心の中にお迎えするために沈黙をもって始めます。
- 次にその日のみ言葉を読みます。
- み言葉について思い巡らし、神様が語ろうとされていることに耳をすましてください。
- メッセージをお読みください。それぞれの教役者や信徒が、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。黙想の手助けにしてください。
- 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聞くを中心に入れ替えていきます。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、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ものもあり、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んでも結構です。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振り返り、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。

2026 年大斎節

表紙の絵：博谷雪（東京諸聖徒教会）

## 2月18日（水） 灰の水曜日

イエスは言われた。「祈るときは、奥まった自分の部屋に入って戸を閉め、隠れたところにおられるあなたの父に祈りなさい。そうすれば、隠れたことを見ておられるあなたの父が報いてくださる。」（マタイ 6:5-8）

私たちに授けられている信仰は、一人きりで成り立ち得るのではなく、祈りという神様との対話があつて初めて成り立ちます。

イエス様は言われます。「隠れたところにおられるあなたの父に祈りなさい」と。このイエス様の勧め、また願いは、誰かが見ていない所でというよりも、祈る時、徹底して神様の眼差しを意識しなさいということではないでしょうか？

通常私たちは、人目がある中で祈ることは苦手だと思ったり、恥ずかしいと思ったりすることもあるでしょう。けれども、そこにあるのは自分を意識しているのであって、果たして神様の眼差しの前で祈ろうとしているかとなると、胸を張って「然り」とは言い難いと自らの経験からも思えます。

神の子とされている者として神様と共に生きる上で、祈ることをせず、神様との交わりを持たず、神様と対話せずに生きることほどもったいないことはありません。

主教 フランシスコ・ザビエル 高橋宏幸

## 2月19日（木）

慈しみとまことがあなたを離れないようにしなさい。それらを首に結び、心の中の板に書き記しなさい。（箴言 3:1-12）

箴言はソロモンとその後の多くの人々による格言集とされ、人が生きていくための教訓が記されています。そこでは「知恵」の大切さが語られますが、その前提となるのが、3章5節の「心を尽くして主に信頼する」ことへの勧めです。「信頼する」ことについてのこんな説明を読んだことがあります。

サーカスの空中ブランコを成功させる秘訣は、飛び手が受け手に向かって飛ぶ時、ただ両手を広げて、受け手がしっかりと受けとめてくれると信じてジャンプすることで、飛び手が自分から受け手をつかもうとすると失敗するのだそうです。

私たちもしっかり受けとめてくださる神様を信じて、両手を広げて飛べばよい、それこそが、大切な「知恵」なのでしょう。

司祭 パウロ 矢萩栄司

## 2月 20日（金）

わたしたちは羊の群れ、道を誤り、それぞれの方角に向かって行った。そのわたしたちの罪のすべてを、主は僕（しもべ）に負わせられた。彼は苦役を課せられ、かがみ込み、口を開かなかった。（イザヤ 53:6-12）

この時、この場面で、イエス様ならどうなさるだろうと想像してみることがあります。しかしそれは時に愚かと傲慢の罪へと私たちを導くものとなります。私たちは御心を知り得ない者、また罪咎の暗闇の中に身を置く者として世とともに救いの光と解放を求める続けているのです。苦難の主の僕は黙して一正義を示して叫び、また悪を糾弾することに拠らず—そこにある私たちの現実、罪と咎をそのままに負われ、執り成しをなされました。人々が苦しみを乗り越えて生きるためです。

司祭 フランシス 下条裕章

## 2月 21日（土）

多くの民がこう言う日が来る。「主の山に登り、神の家に行こう。主はわたしたちに道を示される。わたしたちはその道を歩もう。」（イザヤ 2:1-5）

世界では争いが絶えず、気候変動や少子化…。暗いニュースがあふれ、ひょっとして終末が近いのではないかとさえ思える今のご時世です。世界の出来事から個人の出来事に視点を変えてみても、人生の中で絶望しそうになってしまふ出来事が起こることもあります。こうした状況で人間は色々手を尽くそうとするわけですが、全て自分たちでなんとか出来ると思うのは傲慢なのだと思います。所詮、世界の視点でも個人の視点でも人間のできることは限られています。

むしろ、そういう時こそ神様の御手に委ねてもらうように祈り、道を示して導いてもらうこそ必要だと思っています。

イザヤ 東 直道

## 2月22日(日) 大斎節第1主日

イエスは悪魔に答えられた。「こう書いてある。『人はパンだけで生きるものではない。』」

(ルカ 4:1-13)

イエス様が荒れ野にて誘惑をお受けになった際に、悪魔は神の子であるイエス様にある合理性をもって誘惑してきます。パンという人々の命をコントロールする手段、この世をコントロールする権力、人々の関心をコントロールし引き付けようとする力への説得力に満ちた働きかけでした。しかしイエス様はこれらの合理性を放棄し、全く別の方法にて神の子としての贖いを貫徹されたのです。私たちは、このような誘惑には全く弱いでしょう。しかしイエス様さえも誘惑を受けることを通して、正しく本質の中心を生きられたのです。

「人はパンだけで生きるものではない」の意味を求めるることは、わたしたちが生かされていることの意味があたえられることです。

司祭 ヨハネ 松浦 信

## 2月23日(月)

主を尋ね求めよ、近くにいますうちに。わたしたちの神に立ち帰るならば、豊かに赦してください。(イザヤ 55:6-11)

私は聖書、特に旧約聖書を読み切った事はありません、そんな私に大斎節の黙想の原稿依頼?元々あまりに厚い聖書を前にしただけで、もう疲れてしまいます。特に旧約聖書はわたしのような無学な人間には、神が伝えようとしていることが、あまりにも難解で、残酷で、そして、明快で、何を書いてよいのか苦慮している自分がそこに居ました。私の勝手な判断ですが、様々な神学者が、聖書について宣べ伝えていると聞いていますが、どの神学者も、まだ主の真の意思が解けてないのでしょう。主は私に難しい事を望んでいるのでしょうか?今、分厚い聖書を前に茫然としている私に「主を尋ね求めよ、近くにいますうちに、私たちの神に立ち帰るならば、豊かにして下さる」この言葉の重さを感じました。

主は、常に単純明快に私達に伝えているのに、その伝えを理解したような顔をしている 自分がそこにいる。主の福音を伝えていくこと、キリストの愛、キリストの平和、キリストの正義、信徒であるはずの私は、すぐにキリストの宣べ伝えた言葉を忘れてしまいます。それでも、主イエス・キリストの足元にすがり生きています。間違いだらけの生き様でもキリストの扉叩いた者として受け入れて下さる主に感謝。

小さくされた人たちのために行きなさい。

ペテロ 鈴木 茂

## 2月24日(火)使徒聖マッテヤ日

だれ一人、神の前で誇ることはできません。神によってあなたがたはキリスト・イエスに結ばれ、このキリストは、わたしたちにとって神の知恵となり、義と聖と贖（あがな）いとなられたのです。（1コリント 1:26-31）

世の光としてこの世に生まれた幼子イエスは、家畜小屋の餌箱の中に置かれた。全ての人の罪を贖うために救いを成し遂げたイエスは、処刑される者として十字架の上で血を流した。餌箱に置かれた幼子イエスも、十字架に磔にされたイエスも、人間の価値観で成り立っているこの世では、その姿は、誇ることのできない、愚かな、最も低く、小さく、貧しい、無に等しい姿である。しかしその姿の主イエスこそが、全ての私たちを救う神の知恵であり、私たちにとっての、義と聖と贖いとなられた。神の栄光と誉れと誇りは、人間の栄光と誉れと誇りとは、全く違う。「誇る者は主を誇れ」

司祭 セラフィム 高橋 頤

## 2月25日(水)

主はその民についてこう語られる。「わたしは彼女をいざなって、荒れ野に導き、その心に語りかけよう。」（ホセア 2:16-22）

ホセア書2章16-22節は、背きを重ねた民に対して、神がなおも関係を断ち切らず、「もう一度、わたしはあなたに語りかける」と招いてくださる場面です。

荒れ野へ導く神の導きは罰ではなく、余計なものが削ぎ落とされ、神の声だけに耳を澄ますための場所です。

大斎節は、私たちが日常の忙しさや自己中心的な思いから離れ、神との関係を問いかける時です。主は力や支配によってではなく、正義と公正、慈しみと憐れみ、そして真実をもって、私たちと新しく契約を結び直してくださいます。その変わらぬ愛に抱かれ、悔い改めと希望の道を共に歩むよう招かれています。

執事 パウロ 福永 澄

## 2月 26日（木）

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。（2ペトロ 3:8-9, 13-14）

この世の終わり、永遠のいのちの宿る世界はいつ来るのだろうか。そのしるしはどんなものなのだろうか。あの大地震や大津波や大洪水や大噴火、戦争は違った。ではいつなのだろうか。大きな自然災害や戦争がある度に色々なことがこの世で語られる。でも当たったことはない。主なる神の言われることはいつもおこるのか。わたしたちが確かに分かっていること、神はわたしたちを一人も滅ぼさないと言う。神さまはすべての人がご自分のみ顔に向き直ることを待ってくださっている。わたしたちが悔い改めて一人も滅びないように待ってくださっている。ゾウの時間とネズミの時間の話のようにニンゲンの時間の軸は小さなもの。

神さまがわたしたちを一人も失わないというその忍耐に感謝して、信頼して、わたしたちはその時を待ち望む。

司祭 パウロ 中村 淳

## 2月 27日（金）

「アッバ、父よ」と叫ぶ御子の靈を、神はわたしたちの心に送ってくださったのです。

（ガラテヤ 4:1-7）

この箇所では、ガラテヤの信徒への手紙を読む私たちが、神の子であることのしるしとして、「アッバ、父よ」と叫ぶ主イエスの靈が、私たちの心に送られたことが示されています。

「心に送られた」という一文から、私たちの心には、主イエスの靈を受け取ることのできる余白が神から与えられたことが分かります。

一方、日々の忙しさや娯楽、喜怒哀楽の感情に心のスペースがいっぱいになってしまふ自分の現実を目の当たりにして、呆然としてしまうこともあります。

そのような時であっても、「主よ、どうか私の心に「アッバ、父よ」と叫ぶ御子の靈が与えられていることに、立ち返ることができますように」と祈る心が与えられますよう祈るばかりです。

司祭 ミカエル・ヨシュア 大山洋平

2月28日（土）

主は言われる。「わたしの民は飢えることも渴くこともなく、熱風も彼らを打つことはない。憐れみ深い方が彼らを導き、湧き出る水のほとりに彼らを伴って行かれる。」

（イザヤ 49:8-15）

以前、長く在籍していたガールスカウトに「平和なる河」という歌がありキャンプや集会などで心静かに過ごしたい時、皆でよく歌いました。

その中に「山のたまものは勇気とのぞみ、導く力と従うすなお」という歌詞があって、私は特に「従うすなお」というフレーズが好きでした。

日々の祈りの中でどうぞ道をお示し下さいと祈っておきながら、いざその様に与えられた時それが思っていたのとは違うとか、本当にこれでよいのだろうかとか、不平や不満不安が沸きおこり逡巡します。そんな時、ただひたすらに素直な心で神様からの導きに従いたい。進む先には何があるかわかりませんが、必ずどんなことも見守りの中「ふさわしく備わる」と信じ歩んで行きたいと願います。

エリサベツ 林 潤子

3月1日（日）大斎節第2主日

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。すると雲が彼らを覆い、雲の中から声が聞こえた。「これはわたしの子、選ばれた者。これに聞け。」（ルカ 9:28-36）

イエス様の十二弟子のうち、特に重んじられていたのがペトロ、ヨハネ、ヤコブの3人で、この3人だけを連れて行く時は、真理が示される重要な時と見て間違ひありません。この時に登った山は、最高峰ヘルモン山と考えられています。

山の上でイエス様は、神の国における真の姿を示されましたが、彼らは眩しくてその姿を見ることが出来ませんでした。彼らの心が暗かったため、神の国のイエス様を見ることが出来なかつたのです。これは彼らだけではなく、心が暗いすべての人の姿です。

心が暗い私たちのところへ、イエス様は目で見て触れられる肉体をとって来てくださいました。この恵みを感謝し、大斎節を過ごしていきましょう。

司祭 パウロ 鈴木伸明

### 3月2日（月）

イエスはシモンとその兄弟アンデレが湖で網を打っているのをご覧になった。彼らは漁師だった。イエスは彼らに言わされた。「わたしについて来なさい。人間をとる漁師にしよう。」二人はすぐに網を捨てて従った。（マタイ 4:18-22）

ガリラヤ湖での漁は網を打って行なうのが一般的。湖の中の魚に網をかけて掬い上げるのが、漁師であるシモンやアンデレたちの仕事でした。イエスさまは彼らに「人間をとる漁師にしよう」と言われました。それは彼らを捉えるイエスさまの網でもありました。

イエスさまの網によって救いを感じた彼らはすぐに、それまで握りしめていた網を手放してイエスに従いました。その救いを今すぐにも必要としている他の人々がいることに彼らは気がつかされたのではなかったでしょうか。イエスさまとの出会いはそれほど深く心を揺さぶり、生活を一変させるような出来事だったのです。

彼らはこの出会いを通して、主に従う弟子となり、どのように人間を取る漁師として成長させられていったのでしょうか。

執事 セシリア 下条知加子

### 3月3日（火）

アブラハムは、希望するすべもなかつたときに、なおも望みを抱いて、信じ、多くの民の父となりました。（ローマ 4:13-22）

信仰や人生の旅路は、まるでアリスが不思議の国に迷い込んだかのように、行く道がなかなか定まらない、迷い、躊躇、疑い、後戻り、やり直しなどなど、葛藤とチャレンジの連續だと言っても過言ではありません。だからこそ現実世界のアリスだとも言える私たちには、道しるべとなる自分の心の空に北極星を掲げておくことが求められます。北極星は旅人が方向性を定めるときに基準となる星として、空の道しるべの役割を担います。道は地面にありますが、その道を案内する星は空にあるのです。道を失ったり迷ったりする時、心の空に北極星という道しるべのあるなしの違いは大きいです。見えなくなる時があっても心の北極星がなくなっているのではありません。

司祭 ヨナ 成 ソンジョン  
成鍾

3月4日(水)

わたしたちは、義の宿る新しい天と新しい地とを、神の約束に従って待ち望んでいます。

(2ペトロ 3:8-18)

この程、岡倉天心の「茶の本」を紐解いた。これは、日本の古来の茶の文化を世界に紹介するための作品である。その中で茶室について次の箇所がある。茶室は、四畳ほどの空間で茶を喫するために主人好みで設えられてある。材料は木と竹を用いてあり、その中で耳をすませば鳥の囀りや、木々の梢を渡る風の音しか耳に届かない。

一方西洋の建物は石や金属を用い堅固にして合理的である。今日の日本の建物は、理想から遠く、全く西洋そのものになり、さらに上に上にと伸びているこの様な環境では、神が近づく足音に気がつく筈はない。

トマス 石郷岡和彦

3月5日(木)

わたしたちが愛するのは、神がまずわたしたちを愛してくださったからです。目に見える兄弟を愛さない者は、目に見えない神を愛することができません。(1ヨハネ 4:12-21)

「わたしたちが愛るのは、神がまずわたしたちを愛してくださったからです」という言葉は、愛の起源と主体が、わたしたち自身ではなく、神の側にあることを明確に示しています。愛は、人間の内側から湧き上がる感情や、倫理的努力によって獲得されるものではなく、先立って注がれた神の無条件の愛への応答として生まれるものです。その、神への応答としての愛は、心の内に閉じこもる信仰や敬虔さにとどまるものではなく、「目に見える兄弟を愛さない者は、目に見えない神を愛することができません」とあるように、必ず他者への具体的な関わりとして顕れ、その交わりの中で溢れ出すものです。愛とは理念ではなく、神から始まり、わたしたちの言葉と行いの中で、「デキゴト」として生きられる、確かな真理なのです。

司祭 ニコラス 中川英樹

### 3月6日（金）

四人の男が中風の人を運んで来た。そしてその病人の寝ている床をイエスのおられるところに降ろした。イエスはその人たちの信仰を見て、中風の人に言われた。「子よ、あなたの罪は赦される。」そしてこう言われた。「起き上がり、床を担いで家に帰りなさい。」

（マルコ 2:1-12）

私は、高校を卒業した春に結核と診断され、榛名にある榛名荘病院に入院しました。当時の榛名荘は聖公会の神愛修女会が隣接しており、看護師資格を持った修女さんたちが患者さんのお世話をしていました。主治医の診察は翌日の予定でしたが、総師長だった近藤修女さんが私の顔を見るなり、当直の若い医師に「すぐに処方箋を書いてください。この子には今すぐ薬が必要です。主治医には私が話します。私が全ての責任を持ちますから」と言って、私にストレプトマイシン（結核の特効薬）を打ってくれました。修女さんが全てを引き受けると言ってくださったおかげで、私は今ここにいます。修女さんとの出会いは、神さまと私の出会いでもありました。

リドヴィナ 大河原充子

### 3月7日（土）

主は言われる。「山が移り、丘が揺らぐこともある。しかし、わたしの慈しみはあなたから移らず、揺らぐことはない。」（イザヤ 54:1-10）

神を男としてしか描かない男たちが、女性を不幸の象徴として用いる。神は、捨てた女を再び迎える男であり、テキストはこの男の「慈しみ」を讃える。ナザレのイエスに出会った者として、私はこの神のイメージを退ける。

司祭 ヨハネ 塚田重太郎

### 3月8日（日）大斎節第3主日

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。」（出エジプト 3:1-15）

**God hears the cry of the people in Egypt and tells them he will bring them to “a land flowing with milk and honey” (Exodus 3:8). And yet, the answer to their prayer is not one that is instant. They do not leave Egypt and arrive in the “land of milk and honey” without first having to travel through the wilderness for forty years. In the wilderness they even yearn to return to Egypt (Exodus 16:3).**

The Lord indeed hears our cry. But often he does not answer in the way in which we would like him to. Sometimes he travels with us through the wilderness until we reach the promised land. One thing of which we are assured, he has given us new manna to eat in the Eucharist -- food for our soul that will feed us in good times and hard times. And he always hears our cry to him.

Rev. Michael Moyer

主は確かに私たちの叫びを聞いておられる。しかし往々にして、主は私たちが望む方法で応えてはくださらぬ。時には主は私たちと共に荒野を旅し、約束の地に至るまで共にいてくださる。一つ確かなことは、主は聖餐において私たちに新たなマナを与えてくださったということだ。—良き時も困難な時も私たちを養う、魂の糧である。そして主は常に、私たちからの叫びを聞いておられる。

司祭 マイケル・モイアー

### 3月9日（月）

天から「これはわたしの愛する子、わたしの心に適う者」という声があつて、主イエスは父である神から尊れと栄光をお受けになりました。」（2ペトロ 1:16-21）

この箇所には、「作り話」と訳されている「ミュートス」という言葉があります。新約聖書では4回しか用いられていません。すべて「作り話」と訳されています。一般的には、「神話、物語」と訳され、カタカナ用語にもなっています。

16 節は、福音の告知の源が「ミュートス」に従っていないことを強調します。しかし、それを現代的な、フィクション、ノンフィクションの区分と直結させて理解することは正しくありません。わたしたちがノンフィクションと認識する事柄も、「ミュートス」であるからです。聖なる山での目撃は、現代的区分ではフィクションと言えるかもしませんが、だからこそ真実を伝えます。認識を超えた信仰の事柄であるからです。

司祭 バルナバ 菅原裕治

### 3月10日（火）

わたしの民のためにわたしは決して口を閉ざさない。民の正しさが光と輝き出でるまで決して黙さない。そして諸国の民はあなたの正しさを見、主の口が定めた新しい名をもってあなたは呼ばれる。（イザヤ 62:1-5）

「最近、罪についてこのように考えています。罪のあるところで、私たち人間が待ち合わせをしているのではないか、ということです。罪によって一度死に、主から新しい名、すなわち命を頂いて、生き直していく。そこで交わる神の家族がいる。この心強さに、私は信仰の手触りを感じています。

主は、私たちの罪が光に変えられるまで、私たちが本来の名で呼ばれるまで、決して黙られない。罪という現実のただ中でこそ、主の語り続ける声に支えられ、恵みを発見することができるかもしれません。」

フォティニ 佐藤さくら

### 3月11日（水）

洗礼者ヨハネは、自分の方へイエスが来られるのを見て言った。「見よ、世の罪を取り除く神の子羊。」（ヨハネ 1:29-34）

大人になり、かつて親が整えてくれていた日々の営みを自ら担うようになって、どれほどの配慮と労苦に支えられてきたのかに気づかされます。当たり前だと思っていた平穏な生活が、実は誰かの尊い犠牲の上に成り立っていたことを知るとき、そこに注がれていた愛の深さに、言葉にならない感謝を覚えるのです。

大斎節に、私たちはもう一つの「愛の重み」と向き合います。降誕の喜びの背後には、神が独り子を「世の罪を取り除く神の子羊」として与えてくださったという厳肅な事実があります。主の十字架に心を向けるとき、自分がどれほど大きな犠牲によって生かされているかを深く知らされます。この愛を胸に、謙遜な祈りをもって主と共に歩みましょう。

執事 アンセルム 林 リン ブンケン  
汝慶

3月12日（木）

初めに言（ことば）があった。言は神と共にあった。言は神であった。（ヨハネ 1:1-5）

「初めに言があった」、「言は神であった」、「神と共にあった」、そして「命であり、光であり、輝いている」と続く。イエスさまは「神の言」として私たちのところに来てくださった。大斎節に与えられたこのみ言葉に学び、私の語る葉っぱのような軽い言葉、言動を振り返り、語る相手を尊んだ言葉をいつも用いたいと願います。

世界の中で、闇のうちにある場所に光が与えられ、気持ちのよいご復活の時を迎えることができますように。

マリア石森眞子

3月13日（金）

地の果てのすべての人々よ、わたしを仰いで、救いを得よ。わたしは神、ほかにはいない。  
(イザヤ 45:20-25)

自分の外に絶対的な存在があると信じることを、自助努力をせずに生きようとしていること、他力本願だと言う人がいる。しかしそれは、自分を絶対化する誘惑に打ち克つことなのである。能力、地位、権力、名声、称賛などに代表される「鎧」を身につけ、一時的な愉悦に浸り、これで大丈夫と「鎧」を偶像化する危険はいつも私たちの隣にある。しかし私たちが本当の意味での「力」を得るのは、すべての鎧を脱ぎ捨て、裸で弱く脆い自分を識り、絶対的な存在に生かされている自分の出来事に気がついた時なのではないだろうか。キリストが裸で鞭打たれ、罵られ、嘲笑され、十字架にかけられていく姿は、最も力強く生かされている命を私たちに示している。

司祭 ダビデ 斎藤 徹

### 3月14日（土）

イエスは祈って言われた。「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下さい。わたしたちのように、彼らも一つとなるためです。」（ヨハネ 17:1-11）

イエスは、この世で残された時が少ないことを悟ると、弟子たちとの食事の席で説教をし、そのあとで、神さまに弟子たちのことを頼むために祈りました。弟子たちに向けた説教はとても長いものでしたが、「父よ、時が来ました」という言葉で始まった祈りも、また長い祈りでした。弟子たちと別れなければならない。まだまだ教えたいことはたくさんあるのに、自分はもう教えることができない。けっして優秀とはいえない弟子たちでしたが、イエスは弟子たちの心に根づいた信仰を神さまに伝えました。そこには弟子たちへの愛や、なお手放しがたい思いにもじんでいます。イエスの祈りは、弟子たちに自分の教えを守らせるための祈りではありませんでした。愛する弟子を手放して神さまに委ねる。ただそれだけの祈りでした。

執事 セシリア 高柳章江

### 3月15日（日）大斎節第4主日

放蕩息子は我に返って言った。「ここをたち、父のところに行って言おう。『お父さん、わたしは天に対しても、またお父さんに対しても罪を犯しました。もう息子と呼ばれる資格はありません。』」ところが、まだ遠く離れていたのに、父親は息子を見つけて、憐れに思い、走り寄って首を抱き、接吻した。（ルカ 15:11-32）

父は息子の帰りを一方的な愛をもって待ち焦がっていました。だから、まだ遠く離れていたのに、息子だと見分け、走り寄る。加えて、この喜びようはどうでしょう。不満をぶちまける兄息子の言い分に同情したくなるほどの舞い上がり方です。

身勝手に放蕩の限りをつくした弟息子、律法原理主義者のような兄息子、どちらの息子にも成長を願い同じように愛を注ぐ父親、これら3人の登場人物はイエスと彼を取り巻く社会を象徴しているようです。弟息子は心から悔い改めたでしょうか？兄息子は神の国の招きに応じられるでしょうか？私たちは登場人物の誰に似ているでしょうか？このたとえに登場する3人に自分自身を置き換えて、黙想してみましょう。

司祭 マッテヤ 大森明彦

### 3月16日（月）

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。」（ヨハネ 10:11-18）

イエス様は「囲い」の外に目を向けておられます。「囲い」の外にイエス様の声を聞き分け、ついでこうとする羊たちがいる。内外を分けている「囲い」とは何なのでしょう。私たちは「囲い」を定めて、「自分はその中にいる」と安心したがっているように思います。私たちが定めた「囲い」に入らない羊を仲間外れにしたり、出入りを妨げたり、「囲い」の中にしか興味がなかったりしていないでしょうか。すべての隔てを除くために来られたイエス様の「囲い」は私たちの想像をもっと越えた広い世界です。すべての羊たちを導くそのビジョンを知ったなら、「囲い」の外に目を向けて働く良き羊飼いのお手伝いができる一羊になってゆきたいと願います。

執事 スザンナ 中村真希

### 3月17日（火）

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。（2コリント 13:11-13）

これはパウロが信徒に宛てた手紙の大切な箇所です。当時、パウロはコリントの教会の内部分裂、そしてパウロと教会との間にも問題を抱え苦しんでいました。しかし、パウロは苦難と悲しみの中で喜びを伝えようしました。

私達サラーム・パレスチナの祈りの会では「争いや暴力、ジェノサイドが止まらないこの現状を一日も早く終わらせて下さい」と切に祈っていますが、一向に叶えられません。気付けば2年も経っています。私は苛立ちや怒りが起こり、祈ることに疑問を持ちました。しかし神様はいてくださるのだからこの現状を受け入れ、願わくばパウロのようにしたいという思いに変わりました。復活のイエス様を祈りの中で待ちたいと思います。

ルシア 小河佳子

### 3月18日（水）

夕方になって日が沈むと、人々は、病人や悪霊に取りつかれた者を皆、イエスのもとに連れてきた。イエスは彼らをいやし、多くの悪霊を追い出した。（マルコ 1:29-39）

救い主としての働きの最初期、イエスは安息日に忙しい一日を過ごします。会堂やペテロの家で悪霊を追い出し、病をいやし、その評判を聞きつけて多くの人が集まりました。

そのすべてを受け入れるのは大変な作業になります。今いる場所に留まり続けるならば、多くの人を癒し評判の偉大な預言者として人々にあがめられるようになったでしょう。

しかしそれは救い主としての働きとは違うものです。祈りのうちにキリストは別の場所に行くことを決断されます。

「心」を「亡くす」と書いて「忙しい」となります。「忙しさ」は悪魔の誘惑で人の持つ愛や優しさを奪い取っていきます。忙しさの中でも神様と向き合い祈ることを大切にしていきたいと願います。

司祭 ジェームス 須賀義和

### 3月19日（木）聖ヨセフ日

主よ、あなたは命の道を教えてくださいます。わたしは、御顔を仰いで満ち足り、喜び祝います。（詩編 16）

詩編 16 編は、主なる神様が人の恐れる全てを取り除いてくださる方でおられることが表されています。その中に「命の道」という言葉が出てきます。これは箴言の 4 章や 5 章に表されている「道」に響いてくるようです。「人の道は主の目の正面にある。主はその道のりのすべてに気を配っておられる（箴言 5:21）」

また詩編 16 編は、使徒言行録（2:25-28）にある聖霊降臨の時にペトロが説教した中で、救い主であられる復活されたイエス様について語る部分で用いられています。

そして同じ使徒言行録（13:35）の中で、パウロとバルナバがピシディア州のアンティオキアに到着し、現地の会堂で説教した中でも、復活されたイエス様について語る部分で用いられています。

司祭 ラファエル 宮崎 仁

### 3月 20日（金）

あなたが頼んだから、借金を全部帳消しにしてやったのだ。わたしがあなたを憐れんでやつたように、あなたも自分の仲間を憐れんでやるべきではなかったか。」（マタイ 18:21-35）

このたとえ話は、弟子たちに赦しを教える場面で語られます。私たちの周りには「許せない」という言葉が氾濫しています。自分を正義の側において誰かを裁く…しかし完全な正義は神しか持ちえません。その神の御子イエス様が十字架の上で「父よ、彼らをお赦しください」と祈り、私たちは赦されています。でも、赦すことは、そう簡単な事ではありません。傷つけられた痛みが大きいほど、心は赦すことを拒絶します。そんな時は、イエス様が私たちを見つめる憐れみに満ちた眼差しを感じましょう。赦せない私たちの中に、主が赦しを満たし、私たちが赦せるよう力を与えてくださるよう祈りましょう。

執事 マリア 越智容子

### 3月 21日（土）

わたしは健康や容姿の美しさ以上に神の知恵を愛し、光よりも知恵を選んだ。知恵の輝きは消えることがないからだ。（知恵 7:7-10）

知恵の書はソロモンが書いたと言われています。神様はソロモンが王になった時、「私があなたに何をしてあげれば良いか」と仰いました。その時ソロモンは、「長寿、富、敵の命（力）ではなく、善と悪を判断することができる『聞き分ける知恵』を与えてください」と答えました。すると神様は喜ばれ、彼を褒め、知恵はもちろん、「求めなかつた富と栄光」も与えてくださいました。その結果、ソロモンはイスラエルの史上最も賢く、尊敬される王となりました。皆さんは、神様が「私があなたに何をしてくれば良いのか」と仰る時、どう答えますか。富、権力、名誉、健康、平和…。このすべてより大事なのは「神の知恵」ではないでしょうか。

司祭 シモン 林 永寅

### 3月22日（日）大斎節第5主日

イエスは、身を起こして言われた。「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つたのか。」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。」

(ヨハネ 8:1-11)

信仰というのを靈と心の領域のことであるだけで体のこととは思わない傾向がありますが、知識や確信に止まらず体での実践につながらない限り眞の信仰と言えません。キリスト教精神を知るだけでなく、それを実現していかねばならないということです。すなわち信仰者であれば自分に良いことではなく皆に良いことをすべきです。自分の利益と安全を守るためではなく、皆の命と平和を守るために働くべきです。イエスが姦淫した女性の傍らに座って「罪のない者が石を投げなさい」と言われたら人たちは一人また一人と立ち去りました。死に場が救いの場に変わったわけです。体を誰かのために使う時に、私たちの体は神の体になるのです。

司祭 アモス 金 大原

### 3月23日（月）

主は言われる。「わたしの民は同胞に『主を知れ』と言って教える必要はなくなる。小さな者から大きな者に至るまで、彼らはすべてわたしを知るようになる。」(ヘブライ 8:6-13)

「私は、私の律法を彼らの思いに受け  
彼らの心に書き記す。私は彼らの神となり  
彼らは私の民となる」(ヘブライ 8:10b)

最初の契約=十戒に示された律法に関して、人間は神との関係を保つ律法には心を傾けたが、人間同士の関係を保つ律法は疎かにしてしまった。神は御子をこの世に遣わして人間同士の関係を良いものとするため、御子を通して理解し易い契約を私たちに授けられた。ヨハネは「互いに愛し合いなさい」とまとめると、人間同士の関係が良いものとなることこそが神の意にかなうことであり、神を愛することにもなることを示している。生きた神の御言葉であるイエスが語られ、示された交わり方を忠実に実践することこそが神の民になる道なのだ。

司祭 ダビデ 倉澤一太郎

3月24日(火)

初めに、神は天と地を創造された。神は言われた。「光あれ。」こうして光があった。

(創世記 1:1-31)

宇宙に広がる星について学んだ時、とても神秘的な感覚に囚われたのを思い出す。遠い星からやってきて、今私たちが見ている光は、何億年も前に出たものがあるということだ。その距離が何億光年もある星。一瞬しか光らない光であっても、何億光年もその光は旅をしてきている。それは、一瞬の光の中に永遠といえるような長い時間が詰まっているように思えてくる。そう思うと、神さまが全てのものを造られた時に最初に造られたのが光であるというのは、とても説得力があるような気がする。

私たちの人生も宇宙の営みから見ると、あつという間の出来事に過ぎないかもしれない。でもそれが永遠に繋がる価値を持っているかもしれないということを思う。神さまは、そういう目で私たちを見ていてくださる事をも表しているのではないだろうか。

司祭 シモン・ペテロ 上田憲明

3月25日(水)聖マリヤへのみ告げの日

マリアは天使に言った。「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。」(ルカ 1:26-38)

イースターに向かう大斎節に、イエスさまの始まりの物語。マリアは、すぐに、この言葉を発したのではありません。どういうことか、何のことか考えます。そして、自分の考えで天使にありえないことだと伝えました。天使は、マリアに対する神さまのみ力、身近に起きた神さまの御業(エリザベトの出来事)を、語ります。

私たちもマリアとして、天使の言葉を受け入れ黙想します。マリアの賛歌が聞こえてきます。私は取るに足りない者、有るか無きかの存在。その私が、特別な役割を与えられました。神さまは私(マリア)を見つけてくださり。用いてくださいました。見つけられたものの喜びが、私の中に広がって、力が湧いて受け入れ難い道を選んでいきます。

司祭 グロリア 西平妙子

3月26日（木）

わたしたちの主よ、あなたの御名は、いかに力強く、全地に満ちていることでしょう。天に輝くあなたの威光をたたえます。幼子、乳飲み子の口によって。（詩編 8）

詩編第8編はダビデ王の詩とされています。世の力の根拠は人ではなく神にあり、王は主ではなく神が主なのです。神は力を「貧しい人々は幸いである」との祝福によって全世界に及ぼされます。ダビデは天を仰ぎ月や星を眺めて、自らを小さくし正しさを手放す恵みに至りました。大斎節において、主イエスが小さく弱い幼子や乳飲み子の姿になられたこと、十字架につけられた罪人の姿になられたことを記憶したいものです。傷つけられ息絶えようとする主イエスの隣に、現代社会において痛み苦しむ隣人が見えるでしょうか。私たちの立ち位置が低くされ関係の破れがつくるわれる悔い改めの道を、神との関係や隣人との関係が直くされる復活の道を、全うすることができますよう祈りましょう。

執事 バルナバ 岸本 望

3月27日（金）

主が来られるその日には、耳の聞こえない者が書物に書かれている言葉をすら聞き取り、盲人の目は暗黒と闇を解かれ、見えるようになる。苦しんでいた人々は喜び祝い、貧しい人々は喜び踊る。（イザヤ 29:15-21）

今、世界は「ファースト」という言葉に翻弄されている。なぜそれが人の心をつかむのか——「自分は大切にされていない」と感じながら生きる人が、あまりに多いからだ。

けれど「ファースト」は必ず「二の次、三の次」を生む。そこには敵が生まれ、福音はない。「日本人だけ」「アメリカ人だけ」という発想は、容易に排外へ傾き、弱い立場の人々や民主主義そのものを脅かす。

分かち合うことこそ、「すべての民に与えられる大きな喜び」。その福音の光が、分断に揺れる世界に静かに届くようにと祈り続けたい。

セシリア 徳永光子

### 3月 28日（土）

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（わざ）を成し遂げることである。」（ヨハネ 4:27-42）

食事の回数は人それぞれですが大抵の人は日に三度です。私の腹時計は、時計のように正確に時を刻むので食事時間は忘れません。しかし、靈的欠乏への気づきは、日々の食事のようにはいきません。イエスの仰る「わたしの食べ物」が私たちの靈的な養いの必要と方法を示しているのなら、日々の食事のように絶えず求めなさいと教えてくださっているのでしょうか。御心を行い、その業を為し遂げようと願いながら日々養われ、次第に生き方そのものが整えられていくのでしょうか。しかし同時に、神の御心を行いその業を成し遂げようとする前に、恐れや不安が先立つことはないでしょうか。しかし、必要な備えもすべてを神に委ねて歩み出すよう、私たちは招かれています。

執事 ヒルダ 藤田美土里

### 3月 29日（日）復活前主日・枝の主日

エルサレムに来られたイエスは、ろばの子を見つけて、お乗りになった。次のように書いてある通りである。「シオンの娘よ、恐れるな。見よ、あなたの王がおいでになる、ろばの子に乗って。」（ヨハネ 12:12-16）

主イエスが馬でなくロバを選ぶという選択には、そのご生涯を通して伝えてこられたことが現れている。すなわち救い主はわたしたちの現実の只中にこられ、この世の痛み、苦しみ、悲しみを味わって、わたしたちと共に歩む。そのことを子ロバに乗るという行為によって示しているといえるでしょう。

人間の力ではどうにもならない現実を目の前にして、どうすることもできない無力さを感じて葛藤するわたしたちが、互いの痛みや苦しみ、悲しみを分かち持つ。分かち持つことによってつながる。そういう生き方がわたしたちの救いとなる。そのことを主イエスは態度で示されたのではないでしょうか。

司祭 ヤコブ 萩原 充

3月30日(月)

わたしたちは耐えられないほどひどく圧迫されて、生きる望みさえ失っていました。それで、自分を頼りにすることなく、死者を復活させてくださる神を頼りにするようになりました。

(2コリント 1:8-11)

生きる気力が、バッテリーが切れるようになくなつてゆく。閉塞感、焦燥感、生きづらさを抱えるうちに消耗してしまっている。「生きる望みさえ失う」とあるけれど、それは生きることに望みがあった人が言う言葉。生きていることに望みもなく、諦めという感情が生活の現実に絡み合い、夢を持つことも忘れて久しい者には、「自分ファースト」を謳っても、その沼から這いだす力はもはや残っていない。

圧迫され続けていたパウロは、絶望と諦めの沼から這いだすのは、死から復活した方の力を頼りとするしかない、と気づいた。その気づきは嬉しかっただろう。状況は変わらなくても、圧迫が続いていても、この決心が自らを立たせていると気づけたことが。

司祭 パウロ 宮崎 光

3月31日(火)

イエスは祈られた。「父よ、できることなら、この杯をわたしから過ぎ去させてください。しかし、わたしの願いどおりではなく、御心のままに。」(マタイ 26:36-46)

思いが空回りして「うまくいかないなあ…」と悶々とする日々、「神様、私の進むべき道をお示しください」と祈りながらも心は荒み、揺れていた。祈りの中でふと、「自分の身に起こることは全て、神様が与えてくださったもの。それを自分の都合でうまくいくとかいいかないとか決めつけ、自分を縛っているだけなんじゃないか?」と思い至った。すると少し心が軽くなり、身の回りで起こる物事を距離を置いて、別の角度から眺められるようになった。ゲッセマネで、生きるか死ぬかの瀬戸際に立たされ苦しみ悶えながらも「御心のままに」と祈られたイエス様に倣い、神様から与えられたものを謙虚に、丸ごといただけるようになりたいと願う。

パウロ 高崎健一

#### 4月1日（水）

わたしたちがまだ罪人であったとき、キリストがわたしたちのために死んでくださったことにより、神はわたしたちに対する愛を示されました。御子の死によって神と和解させていただいたのであれば、御子の命によって救われるのはなおさらです。（ローマ 5:1-11）

この言葉を聞いて、「そうか立派なことはできなくても、信仰されあればよいのか」と、安心する人は少ないだろう。信仰さえあればよいと言われても、あるようで無いのが信仰。

あったはずなのに、いざというときに消え失せるのが信仰。そして私には信仰が無いと、言い切る根拠さえ見えない信仰。

神との間に平和が成立している状態が信仰だという説もあるが、平和が成立するためには、神に「うん、それでいいよ」と言っていただかなくてはならない。それをどうやって確かめるのだろう。こうなるともはや、自分の感性は信用に価しない。「土の器」たる自分を直視し、聖霊の息を吹き入れていただくことに専念する。きっとそれしか道はないのだろう。

司祭 ロイス 上田亜樹子

#### 4月2日（木）聖木曜日

イエスは言われた。「友のために自分の命を捨てること、これ以上に大きな愛はない。」

（ヨハネ 15:9-17）

聖木曜日は最後の晩餐の日であり、そこでパンとぶどう酒による新しい契約が制定されました。また、イエスが弟子たちの足を洗われた洗足の木曜日もあります。さらに、食事の後の逮捕と聖週の中でもっとも劇的な夜と言えます。さて、イエスは晩餐の席で愛の究極の形を語られました。それが「友のために自分の命を捨てること」であります。イエスは、これをパンとぶどう酒を通して、また翌日の十字架で示されました。でも、犠牲とは死のことだけを言うではありません。わたしたちも身近でいくらでも実行可能なのです。ただ一つの原則さえ守ればどれも立派な犠牲になり得るのです。それが相手のことを第一に考えるということではないでしょうか。

司祭 ガブリエル 西海雅彦

#### 4月3日（金）聖金曜日・受苦日

十字架上で、イエスは大声で呼ばれた。「わが神、わが神、なぜわたしをお見捨てになったのですか。」（マタイ 27:45-46）

今日は聖金曜日。世界中のキリスト者がイエスの十字架の苦難を默想しています。イエスはすべての人を救うためにこの苦しみを耐え忍ばれた。夜中から引きまわされ、嘲笑と侮辱の中で鞭打たれ、ホザナとエルサレムに迎えた群衆も今は好奇の目で見ていました。釘打たれ十字架の上で断末魔の叫びを上げられた。神の思いに忠実に生きた報いがこのような苦しみだった。最期までイエスはわたしたちを見つめ続け、わたしたちのことをずっと考えてくださいました。イエスの十字架の苦しみはわたしのため、わたしへの愛のためであった。そのことを心に留めましょう。

主教 アンデレ 大畠喜道

#### 4月4日（土）聖土曜日

キリストは、肉では死に渡されました、靈では生きる者とされたのです。そして、靈においてキリストは、捕らわれていた靈たちのところへ行って宣教されました。

（1ペトロ 3:18-22）

「捕らわれていた靈たち」とは誰か。その解釈は多様であるが、復活前土曜日にこの箇所を読むとき、真っ先に思い起こすのは、使徒信経の「よみに降り」という言葉。イエスは死んで葬られ、墓の中で横たわっておられたのではなく、陰府にまで降り、「死者にも福音が告げ知られた」（ペトロ一 4:6）。

復活前土曜日、私は毎年、イエスの不在を感じ、不安になる。しかし、陰府にまで降ってくださる主は、死の先にまで私たちの命に伴ってくださる。そして、「靈たち」もろとも、復活の命へと導いてくださる。

福音からこぼれ落ちる命はない。こんな私でも。なんとありがたいことか。

司祭 ヨセフ 太田信三

#### 4月5日（日）復活日

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捜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、復活なさったのだ。」（マタイ 28:1-10）

教会の復活信仰は、イエスの死後、マグダラのマリアをはじめとする女性たちが墓を訪れた出来事から始まる。彼女たちは死を確かな現実として受け止め、復活を予想していなかつたが、墓を閉ざしていた石はすでに転がされていた。石は、私たちを縛る罪や不安、欲望、抑圧を象徴する。復活の生き方とは、神と隣人、そして教会共同体の力によってその石を転がし、命に立ち返り、自由と希望のうちに生き直すことである。石が転がされると、固く閉ざされた心は新しくされ、死んだように感じていた日常の中に、再び歩み出す力と解放の喜びが与えられる。この希望は神から与えられ、互いに支え合う交わりの中で養われていく。その道を今、共に歩むのである。

司祭 ステパノ 卓 志雄

- ・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。



## 「2026年 み言葉と歩む大斎節～默想の手引き～」

発行日：2026年2月9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：博谷 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