



だい かい きもん こた し じゅんせつ せいしゅうかん へん
第1回 疑問に答えます！（四旬節・聖週間 編）

こう ふ えんざんきょうかい しゅにんし さい せりざわ ひろひと
カトリック甲府・塩山教会 主任司祭 芹沢 博仁

Q し じゅんせつ ふう とくべつ
四旬節は、どんな風に特別なのでしょうか？

A ふっかつてつやさい せんれい う ひと さいしゅうてき じゅんびきかん
復活徹夜祭で洗礼を受ける人のための最終的な準備期間であるということがひとつ。
そしてすべての信者にとっては、主の復活を迎えるための準備期間です。

Q はい すいようび はい い み
「灰の水曜日」の灰の意味は？

A はい く あら しるし
灰は悔い改めの印（シンボル）

「するとニネベの人々は神を信じ、断食を呼びかけ身分が高い者も低い者も身に粗布をまとった。このことがニネベの王に伝えられると王は玉座から立ち上がって王衣を脱ぎ捨て、粗布をまとして灰の上に座し、王と大臣たちの名によって布告を出し、ニネベに断食を命じた。」（ヨナ3：5～7）灰に言及している箇所は旧約聖書にいくつか書かれています。灰は回心のしるしとして使われています。

Q だいさい しょうさい おこな
大斎・小斎とはなんのために行うのですか？

A だいさい しょうさい じぶん かいしん かたち しんじゅきょうつう こうい めんじょ う ひつよう かた
大斎・小斎は自分の回心を形にしていく信者共通の行為（免除を受ける必要のある方以外）であり、節制のしるしとして行うものです。

しかし現在では、だいさい しょうさい し じゅんせつ なか おこな
大斎・小斎は四旬節の中であってその行いだけをすれば良いというわ

けではなく、むしろ『私の生活の中でのもの』という方をより大事にする。私の子どもの頃は四旬節といったら苦行・お茶断ちするとかお酒を控えるとかの犠牲ということが強調されていました。しかしそれ自体は、自己満足でもあるわけで他者と関係がない。罪は自分に向けて自分で犯すものではなく、かならず他者に影響を与えることなので、やはり人に関わることをもって自分の回心としなければいけないのだらうと思います。

「悪い実を結ぶ良い木はなく、また良い実を結ぶ悪い木はない。木はそれぞれその結ぶ実によって分かる。」(ルカ 6:43~44)

私が子どもの頃の四旬節の節制や回心は、自分の悪いところを正すためということが強調されていた気がします。しかし悪いところを減らしても良い木になるわけでもありません。四旬節の節制や回心は良いところを増やしていく助けとなるものに変えないと今の私たちの社会・時代に合わなくなっているように思います。昔は悪いことをしないことが良い信者、今の時代は逆に良いことをする人が良い信者であるというような発想の転換が私自身も必要なのかなと思います。キリスト信者とはどういう方ですか？と聞かれたら「悪いことをしない人ですね」との答えが二重マル、花マルの答えなのか？自分が損をしても人に良いこと、人と一緒に喜べることをする人の方が二重マル・花マルなのではないか。それを365日毎日意識するのはなかなか難しいし、振り返る時間もないから四旬節の間そのことを考えるのはよいのではないのでしょうか。

「お前たちはわたしが飢えている時に食べさせ、のどが渇いた時に飲ませ、旅をしていた時に宿を貸し裸の時に着せ、病気の時に見舞い、牢にいた時に訪ねてくれたからだ」(マタイ 25:35~36)

水を飲ませてくれた・着せてくれたということですが、悪い方にとると『してくれなかった』ということになりますね。しかしわたしたちが他者の服を剥いだわけでも持っている水を奪ったわけでもないですし、何も悪いことをしているわけではありません。そういう読み方をするとこの箇所で問われているのは『良いことをしなかったこと』であり、自分の悪さを押さえること、控えめにすることというのではなく自分の良さを増やすことだと考えることができます。精神論的なことではなく実践できることということだと思えます。

Q 聖週間とはなんですか？

A 聖週間は、主の復活を迎える準備期間である四旬節の最後の一週間で受難の主日から始まり復活祭まで、最後の晩餐と十字架上の死とそしてご復活となります。わたしたちにとっては、この一週間はもちろんご復活があることを前提にして過ごしていますので主の気持ちを思い黙想することも当然あり得ると思いますね。しかし全体的には、キリストとの再会へと向かっていく一週間ということですよ。キリストとの再会というのは、四旬節中自分の罪や至らなさについて考えたり、気付いたりして申し訳なくて顔をあげて向き合えないような気持ちになってしまっている私たちに『キリストが復活して、キリストの方から会いに来て、キリストと顔と顔をはっきりと合わせて再会する』ということです。最後の晩餐で食事をともにしながら逃げ出した弟子たちにキリストから会いにきてくださったように 私たちも自分自身の至らなさとかそんなものに潰されることもなく制約される必要もなくキリストとの再会が成り立つということ。それは人と人との再会も成り立つし、また死を通したあとの自分自身の復活そして亡くなった人々との再会も当然成り立つということ。人とのやり直し、あるいは自分自身でも人との関係だけでなく生きることなど、もう一度やってみようという気持ちを取り戻すことを年ごとに繰り返していくことができればよいと思います。

Q 回心とは？

A 悪いことをしない人間でなく良いことをする人間の方に自分が1年1年少しずつ向いていくということではないかと思います。

復活した弟子たちとキリストが会えたのはどうやらほんの数回で、何百回何千回もあったわけではなさそうなのにそれでも弟子たちは命をかけて宣教へと出向いていく者となったということを考えると、幸せの捉え方の基準が変えられていく、そのようなことを体験し積み重ねていくのも回心ではないかと思います。幸せの基準で『100以上でなければ幸

せと呼ばない』でなく、50でもあるいは10でも10あることが幸せなのかなと気づく、
 感じる、そのようなことを四旬節を通して復活祭、また復活節を通しながら考えてみては
 よいかと思います。

自分自身のことを思えばたくさんの幸運があり、そのことに目を向ければ本当は、自分はも
 っともっと気楽に、自分自身として生きられるし、気楽に人と会ったり、きっと誰かが助け
 てくれて一緒にやってくれる人がいるだろう。と思っています。

「幸せになりたいという人は幸せになれません」という言葉を聞いたことがあります。
 幸せになりたいという人は今の幸せに気づいていませんからその人は絶対どんなに
 状況が良くなっても幸せとは思わない。

小さな幸せ、大きな幸せという言いかたがあり、幸せに大きいも小さいもあるのか？
 自分自身が幸せだなと思えば、卵を割って黄身が2つあり今日は良い日、昔は茶柱が立
 っただけで今日は良い日など、そういう日々の何でもないこと幸せを感じる事ができる
 方は本当に幸せな人生を送ることが出来るけど、黄身が2つ入っていようが茶柱が立とう
 が、人が助けてくれようが、それすら幸せに思えない、その人は幸せになれないと思いま
 す。

めんせつしゅざいしゃ いまい しげる
 (面接取材者 今井 繁)

四旬節の「愛の献金」

四旬節は、復活祭46日前の水曜日(灰の水曜日)(3月5日)から聖木曜日(4月17日)
 のミサ前までの期間です。聖堂入口の「四旬節 愛の献金」(緑の封筒)に献金を入れ、月
 定献金の箱に主日のミサのある日にお入れ下さいますようお願い致します。

「四旬節 愛の献金」は、日本カトリック司教協議会がキリスト信者にとって教会の要請
 に応じる義務として制定した8つの「献金」の1つです。



おしらせ



1 聖週間のミサの日程

4 月 13 日 (日)	枝の主日	10:30	聖堂・サントルチア講堂
4 月 17 日 (木)	聖木曜日	19:00	聖堂・サントルチア講堂
4 月 18 日 (金)	聖金曜日	19:00	聖堂・サントルチア講堂
4 月 19 日 (土)	復活徹夜祭	19:00	聖堂・サントルチア講堂
4 月 20 日 (日)	復活の主日	10:30	聖堂・サントルチア講堂

※17日聖木曜日～19日復活徹夜祭は、西側駐車場を利用できます。空いているところをご利用ください。なお、人数制限・受付での氏名記入の必要はありません。

2 帰天のお知らせ

小さき花のテレジア 穴水 國江様(あなみず くにえ さま)95才(西ブロック)
3月23日(日) 帰天されました。3月27日(木) カトリック甲府教会 聖堂にて葬儀ミ
サが行われました。
穴水 國江様の在りし日を忍び、永遠の安息をお祈り致しましょう。

各委員会の日程

きずなの会	お休み
典礼委員会	4 月 12 日 (土) 9:00 ～ センターホール
地域福祉委員会	4 月 13 日 (日) 11:30 ～ センターホール
広報委員会	4 月 27 日 (日) 11:30 ～ センターホール
聖歌隊	4 月 6 日・13 日 9:00 ～ 聖堂
女性会	5 月 4 日 (日) 11:30 ～ ドミニコの部屋

しん とたいかい いけん たい たいおう 信徒大会での意見に対する対応

2025年信徒大会で以下の9つの意見が出されました。3月9日（日）に行われた3月教会委員会で話し合い、次のように決定しました。

- ① 外国語信徒への対応のため、聖堂紹介パンフレットの外国語（特に英語）版を作してほしい。
 - パンフレットに QR コードを印刷し各国の言語のページをスマホに表示する。
 - ※ 英語だけでなく各国語に対応でき、修正もしやすいため。
- ② 聖堂の椅子（ベンチ）を磨くか、しっかりしたものと交換してほしい。
 - できる範囲で修繕（または磨く）する。
 - ※ 新しい椅子を購入すると250万円以上かかる。
 - ※ 椅子（ベンチ）の背面にある典礼聖歌集を入れるような時に使う収納は修繕が必要。
- ③ 祈りを深めるためにミサの回数を増やしてほしい。
 - 主日のミサは回数を増やさない。
 - ※ 本来ミサとは信者が一堂に会して一つのパンを分かち合うもの。主日のミサを増やすことは本来の目的とは違ってくる。
- ④ 若い世代を育てるために教会に居場所、組織を作してほしい。
 - 居場所については今後、施設管理委員会で検討する。
 - ※ 施設管理委員会でその必要性や実現性を検討する。
 - 組織について青少年育成委員会で検討する。
 - ※ 青少年育成委員会でその必要性と実現性を検討する。
- ⑤ 入門講座のボランティアとレクチオ・ディヴィナについて教えてほしい。
 - 信徒大会の中で説明し、質問者も納得したので対応済み
 - ※ カトリック入門講座ボランティアは、月に1度（現在第4・5日曜日）、洗礼志願者のためにセンターホールまたはサンタルチア講堂で開催し、信徒の方がボランティアとして講座内で分かち合いの相手をしていただく等洗礼志願者をサポートし、自らの信仰の気付きを得ている。
 - ※ レクチオ・ディヴィナは、聖書の箇所をゆっくり音読し、黙想し、集まった方々で一番心に響いたところを分かち合うもの。現在も月に1度、土曜日に希望者により行われているが、さらにいくつかのグループで実施できないか検討していく。
- ⑥ 外国の方のためにミサの説教が伝わるようにしてほしい。
 - 佐藤さまが外国語に訳したものをできる範囲で「ぬくもり」に掲載する。
 - ※ 文責も「佐藤」とする。

- ⑦ 障害者のための配慮や居場所を作してほしい。
 ○ 提案者の佐藤さまを含めて地域福祉委員会で検討する。
 ※ 提案の意図を十分把握しながら対応する。
- ⑧ ミサ後、外国語信徒をはじめとする信徒が集える場がほしい。
 ○ 有志が「コーヒーショップ」など積極的に対応する。
 ※ 既に有志の方が積極的に活動をしてくださっていて、教会施設管理担当が会場の確保に協力する。
- ⑨ 教会学校の資料を保管するスペースがほしい。
 ○ 保管スペースの場所を検討し設定する。
 ※ 個人の意見ではなく、青少年育成委員会より改めて提案があり、場所はこれから検討するが確保することが決定した。

せいねん いの 聖年の祈り

てん ちち
天の父よ、
 あなたは、わたしたちの兄弟、御子イエスにおいて信仰を与え、
 せいれい 聖霊によってわたしたちの心にある愛の炎を燃え上がらせてくださいました。
 この信仰と愛によって、
 かみ くに おとす ま のぞ しゅくふく み きぼう
 神の国の訪れを待ち望む、祝福に満ちた希望が、
 わたしたちのうちに呼び覚まされますように。
 あなたの恵みによって、わたしたちが、
 ふくいん たね そだ もの か
 福音の種をたゆまず育てる者へと変えられますように。
 この種によって、新しい天と新しい地への確かな期待をもって、
 じんるい ゆた せいちょう
 人類とすべてのものが豊かに成長していきますように。
 そのとき、悪の力は打ち払われ、
 えいこう えいえん ひか かが
 あなたの栄光が永遠に光り輝きます。
 せいねん めぐ
 聖年の恵みによって、
 きぼう じゅんれいしゃ
 希望の巡礼者であるわたしたちのうちに、
 てん たから
 天の宝へのあこがれが呼び覚まされ、
 しゅ よろこ へい わ ぜん せ かい い わた
 あがない主の喜びと平和が全世界に行き渡りますように。
 えいえん かみ
 永遠にほめたたえられる神であるあなたに、
 えいこう さんび よ よ
 栄光と賛美が世々とこしえにありますように。

Franciscus



今月の教会カレンダー（典礼暦・外国語ミサ・行事等）



4月 6日（日）	しじゅんせつだい しゅじつ 四旬節第5主日	10:30 14:00	しゅうかいさいぎ 集会祭儀 ベトナム語ミサ（tiếng Việt）
4月13日（日）	じゅなん しゅじつ 受難の主日 (えだ しゅじつ) (枝の主日)	10:30 15:00	ミサ ポルトガル語（Português）
4月17日（木）	せいもくようび 聖木曜日 (しゅ ばんさん) (主の晩餐)	19:00	ミサ
4月18日（金）	せいきんようび 聖金曜日 (しゅ じゅなん) (主の受難)	19:00	ミサ
4月19日（土）	せいどようび 聖土曜日 ふっかつてつやさい 復活徹夜祭	19:00	ミサ
4月20日（日）	ふっかつ しゅじつ 復活の主日	10:30	ミサ
4月27日（日）	ふっかつせつだい しゅじつ 復活節第2主日 (かみ 神のいつくしみの主日)	10:30 14:00	ミサ 英語ミサ（English）
5月 2日（金）	はつきん 初金	9:30	ミサ
5月 4日（日）	ふっかつせつだい しゅじつ 復活節第3主日	10:30 14:00	ミサ ベトナム語ミサ（tiếng Việt）

