

教会学校だより

ま たね
播かれた種

The Eastern Diocese of the Orthodox Church in Japan



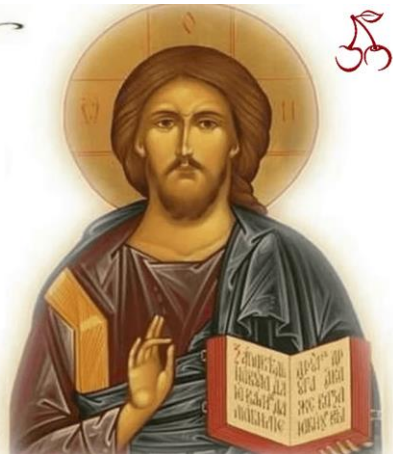
「天地創造の物語」13世紀前半
サン・マルコ大聖堂／ヴェネツィア



イイススの祈り



主イイスス・ハリストス、
神の子よ、
我、罪人を憐れみ給え



司祭 エフレム 後藤悠太

残念ながら現在、各教会では信徒の皆さまがなかなか祈祷に参拝できない状況が続いています。領聖することは、私たちにとって信仰の糧です。そのような機会が奪われることは、信仰の危機と言っても大げさではないかと思えます。けれども、そのような中でも忘れていただきたくないのが、自室で、あるいは各家庭の中で祈

禱することです。とは言っても、どのように祈ったらよいのだろう、と戸惑う方もいらっしゃることでしょ。

ハリストスが直接弟子たちに教えられたもので、私たちにとって大切な祈りがあります。「天にいます・・・」から始まる天主経です。一日に何度か、この天主経を唱えることも祈る方法の一つです。また、「小祈祷書」という祈祷書を使って朝晩お祈りする方もいらっしゃるでしょう。「小祈祷書」の中には天主経も入っていますので、「小祈祷書」を使うと自然と天主経を唱えることにもなります。もう一つ、正教会には「イイススの祈り」という有名な祈りがあります。これは、「主イイスス・ハリストス神の子よ、我を憐れみ給え」という定型文を何度も繰り返す祈りです。声に出して唱えることもできますし、心の中で唱えることもできます。

「イイススの祈り」の利点は、いつでも、どこでもできることにあります。一人で目を閉じ祈りに専念することもできますし、何かをしながら、例えば散歩をしている時、病院の待合室で、夜ふとんに入っても眠れない時、心を落ち着かせたい時等、いつでも祈ることができます。また、この言葉を覚えてしまえば、祈祷書を持ち出す必要もありません。

私は以前、腸閉塞になったことがあります。脂汗が出るほどの腹痛が続き、医者にも原因が分からないと言われ途方に暮れていた時、「そうだ、イイススの祈りがある」と思ったものです。痛みの中で、他の祈祷文でしたら、思い出しながら祈る余裕などとてもありませんでしたが、短い「イイススの祈り」なら祈ることができました。「イイススの祈り」の言葉には柔軟性があります。「主イイスス・ハリストス神の子よ、我罪人を憐れみ給え」と「罪人」という言葉を加えると一層痛悔の性格が濃くなります。「我」ではなく、「我等」と祈ることもできます。生神女や聖人に対して、自分のために神様に祈ってほしいと思ったら、「生神女の祈祷によりて我を憐れみ給え」、「聖・・・の祈祷によりて」と祈ることもできます。また、短く「主イイスス・ハリストスよ、我を憐れみ給え」ですとか、もっと短く「主イイススよ」と祈ることもできます。

いずれにしても、「イイスス」という名前が入っていることが、「イイススの祈り」の特徴です。「イイスス」とはもちろん人となられた神様の名前ですが、では、この神様の名前を唱え続けるということには、一体どのような意味があるのでしょうか。

私たちと、聖書の時代の人々では、「名前」に対する感覚が少し違います。彼らは「名前」とは、その人の人格そのものを表すものだと考えていました。サウル(サウロ)は教会を弾圧していましたが、キリスト教に回心した後、パウエル(パウロ)に名前が変わります。人の名前とは、その人の生き方そのものを表しているものだからです。まして、人の名前で



はなく神様の名前でしたら、それ以上の意味があります。神様の名前そのものに力があると考えられていました。旧約の人々は神様の名前に対する畏怖の念から、みだりに神様の名前を唱えることが禁じられていました。新約の時代に入っても、人々は神様の名前について「爾の名は聖とせられ」（天主經）と祈っています。

「イイスス」という名前そのものに力があります。しかし一方で、その名は魔法ではありません。イイススの名をただ機械的に唱えること自体には意味がありません。イイススに対する信仰と愛をもって唱えた時、はじめてそれは意味をなすのです。

次に、繰り返して唱えることには、どのような意味があるのでしょうか。ヒントは静けさ、沈黙にあります。テレビやスマホが欠かせない現代人にとって、沈黙を求めること、まして心の静けさを求めることは難しいことです。また、そもそも人の心をコントロールすることは、不可能に近いことです。なぜなら、「何も考えない」と思っても、人の心の中には、常に様々なことが思い浮かび、考えしまうからです。そこで、「イイススの祈り」は違った角度から静けさを得ようとしています。「何も考えない」のではなく、常にイイススのことを想うようにするのです。

「沈黙」とは、無ではありません。詩篇 46 篇 10 節に「静まって、わたしこそ神であることを知れ。」という言葉があります。詩篇の作者はただ言葉を慎みなさい、と言っているわけではありません。沈黙の中で神を知れ、神の言葉を聞きなさい、と言っています。「イイススの祈り」を繰り返し唱えることで、ただ自分が語るのを止めるわけではありません。私たち自身の中であって、イイススが祈られている、その祈りの言葉を聴こうとするのです。「沈黙」や「静けさ」を求めることは、自己中心的なのではないか、と批判する人もいるかもしれません。社会的な責任から逃れ、人々の苦しみから目を背けているのではないか、ということです。元国連事務総長のダグ・ハマーショルドは次のような印象的な言葉を日記に残しています。

「理解する-心の静けさを通じて
行動する-心の静けさより出発して
かちとる-心の静けさのうちに」



ハマーショルド氏

心の静けさから出発し、そして愛をもって人々に接する時、その愛は癒しをもたらす言葉、力ある行いとなります。もしそうでなければ、無力なもの、表面的なものでしかなくなってしまうでしょう。

さらに、人々のために祈るため、「イイススの祈り」を用いることもできます。自分の家族や信徒の兄弟姉妹、病にある人、困難にある人のために祈り、それから、「イイススの祈り」を唱えることができます。そうすれば、「イイススの祈り」を唱えている間も、人々のことが自分の心に残っています。そうして、人々をイイススの愛で包み込むのです。レフ・ジレという神父は、特に際立った方法で、「イイススの祈り」を祈っていました。彼は、通りを歩く時、すれちがう全ての人々のために「イイススの祈り」を祈っていました。彼は福音の述べるとおり、全ての人々の中にイイススを見ていたのです。

寓話 「道を尋ねられたら」

作 ダヴィド水口優明

僕の名前はデレクエル。まだ見習いだけど、少し前からひとりの人を担当している。彼はまだシャダイを知らない。というか、知っていても「信じて」いない。まあ、そんな人間ばかりなのだからしょうがないが、でも、僕の役目は、彼があらぬ方向へ向かわないようにすること、できればシャダイへと心の目を向けさせることにある。ただし、僕たちの敵であるヘレルと同じように、僕たちには強制も強要もできない。ただ刺激や助言を与えることができるだけ。それを受け入れて行動するかどうかは彼等の意志にかかっている。

さて、ある時、彼は図書館の中で或る本を手を取ったんだ。そしてそこに書いてあることに興味をもった彼は、次第に目からうすいウロコが落ちて行き、シャダイに対する心の扉を少しだけ開くところまで行った。もちろん僕は必至で応援した。その扉を開けることに「喜び」を感じられるように刺激したんだ。ところが次の瞬間！ 見慣れない影がスッと現れて彼の心にこう言ったんだ、「もうお昼の時間だよ。そんな大事なことはランチを食べてからまたじっくり考えようよ」。『そんな大事なこと』…。確かにそう。『じっくり考える』…。なるほど、それもいいかもしれない…と僕も思ってしまった。

彼は、結局、ランチを食べに外に出て行った。すると四角いビルの立ち並ぶ淀んだ空気の町中では、信号を無視する人、タバコやゴミをポイ捨てする人、何かしら言い争っている人たちがいた。そんな光景を目にしたためか、彼の心にさっきまで芽生えつつあったシャダイへの関心は枯葉のようにどこかへ飛んで行ってしまった。「人の愚かさの現実」という刺激はあまりに強すぎたんだ。僕は、今更ながら、一所懸命「図書館に戻ろう」と何度も彼に呼び掛けた。でも彼はもはや人込みと空腹のことで頭がいっぱいになっていた。

ああ、もうダメだ、と思った、その時！ 先輩のアザリエルさんが飛んで来て目の前に降り立ち、一人の老人に姿を変えて、彼に道を尋ねたんだ。「あの～、すみませんが、リモン公園にはどう行ったらよいのか教えてもらえませんかのう」。彼は、親切に「リモン公園は近いですが、ここからだととても複雑な道になります。そうですね～、口で説明するより、いっしょに行ってみましょう。ついて来てください。」と言って、歩き始めた。そして公園につくと老人は一言お礼を言って、彼がちょっと目を離れたスキに姿を消してしまった。彼は不思議に思いながらも、たまたま公園の入り口で売っていたお弁当を買って、ベンチにすわって澄み渡る青空を見ながら、箸を動かした。すると何と彼の心の中に再び「あの思い」が湧きあがってきた。そして「それ」は、みるみる内に彼の心で泉となり、川となって、すべてを創造したシャダイへの感謝と畏れに満たされ、彼の目から溢れて出てきた。

後でアザリエルさんに教えてもらった。「罪に染まったこの世ではなく、創造された自然を感じさせるのも一つの手だ。お前もはやく人の姿で顕現できるようになりなさい」と。

僕の名前はデレクエル。まだ見習いの天使。でもこの手記を読んでいる君、いつかもし道を尋ねる人がいたら親切に教えてあげてほしい。それは僕かもしれないから。



アナスタシス

司祭ルカ田畑隆平

新型コロナウイルス感染症の拡大防止対策として、未だ多くの地域で外出自粛要請が継続され、教会への参拝も儘ならない状況が続いています。その結果、私たちはとても多くの時間を子供たちと家の中で過ごすことになりました。

家族の一つの理想の姿として、「いつも一緒に居る」ということが言われたりしますが、実際に学校が春休み前から休校になり、丸々二ヶ月もの間ずっと家の中で一緒に過ごしていると、これはこれでげんなりするほど大変で、子育ての理想と現実の狭間でストレスは蓄積し、家族で共に過ごすという本来は喜んで然るべき状態であるにも関わらず、実情は家庭内暴力かネグレクト寸前、なんとか堪えてもぶつけようのない苛立ちや愛のない自分への落胆から孤独に陥ってしまう…そのような方も多いのではないのでしょうか。

さて、教会では今年は4月19日に聖大パスクワ（復活大祭）をお祝いし、現在は復活祭の真っ最中です（復活祭は、パスクワから数えて40日目の「升天祭」（今年は5月28日）の前日まで続きます）。そしてこの期間は単に主の復活を祝い続けるのみならず、新たに洗礼を受けた方の勉強期間でもあるのですが、この期間の日曜日、すなわち「パスクワ後の主日」の福音では、人々に排斥されるなどして「一人ぼっち」という状況に置かれてしまった人が度々出てまいります。

例えば「癱者（なんしゃ）の主日」では、38年もの間体が麻痺していた男に対し、彼の病が癒えるよう協力してくれる人は誰一人としていませんでした。続く「サマリヤ婦の主日」では、これまでに5人の男と結婚したけれどどれも上手くいかず、今は別の男と同棲していた女が、誰にも会わないよう人目を避けて真っ昼間に井戸に水を汲みにやってきました。そしてその次の「瞽者（こしゃ）の主日」では、物乞いをしていた盲目の男が両親に見捨てられました。教会では「喜び」「一致」「交わり」などという言葉が頻繁に言われますが、この喜ばしい復活祭の時期に教会では、孤独な人の許へ訪れるハリストスの話が何度も読まれるのです。

もちろん、孤独はよくないことです。人を弱らせます。しかし、私たちにはいつも話し掛けられる相手がいます。その方は私たちの弱さを全てご存知で、いつも共にいて下さり、私たちが再び立ち上がり、生き直す力を与えて下さいます。この大変な時期、たくさん失敗もするでしょう。しかしだからこそ、神様に祈り、委ね、明るい心をいただきましょう。復活（希語：アナスタシス）とは、「再び（復）立つ（活）」という意味なのであります。



新型コロナウイルスの世界規模の感染拡大により、日本でも外出自粛などの厳しい要請が行われ、特に子供たちは学校の休校措置により、自宅待機が続いているところもあります。

長期間にわたる生活の大きな変化は様々な影響を子供たちに引き起こします。ここに「こころとからだを守るために」として参考になる資料を提示していただきましたので、是非ご一読下さい。



こころとからだを守るために

司祭ステファン内田圭一

休校が続いていたり、大切なイベント（卒業式やさまざまな大会）が中止になったり、友達と会うことができなかつたりして、子どもたちの不安やストレスが溜まりやすくなっています。

なんとなく怖い気持ちになってしまったり、いつもよりイライラしてしまったりということは、このような非日常が続く状況ではおかしなことではありません。抑え込むのではなく、上手に発散してこころとからだを守っていきましょう。

① からだや行動の変化はストレスかも？

からだの症状：頭が痛い、お腹が痛い、眠れない など

行動面の変化：落ち着きがない、食欲が増える／減る、いつもよりよくしゃべる、よく泣く、言動が幼くなる、わがままになる、遊びの中で繰り返し今起きていることを再現する。

こころとからだはストレスから自分を守ろうとしてこのようなサインを出します。

② こころにふたをしなくて、どんな気持ちでも話して良いのです

家族や友達に自分の素直な気持ちを伝えましょう。

他の人と時間が合わなかったら、紙に書き出して置いて後で見てもらっても良いと思います。

素直な気持ちで話し合うことで、お互いに慰められたり、励まされたりします。

③ なぜ外出を控えたりこまめに手を洗ったりしなければならないのか理解しましょう

自分が病気にならないため、他の人にうつさないようにするためです。

確かな情報をしっかり理解して感染を予防しましょう。せっけんで 20 秒以上の手洗いを行うことなどは大切なことなので忘れずに実行しましょう。

インターネットには間違った情報も多いので、見過ぎないようにしましょう。

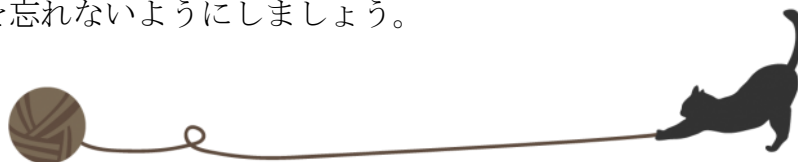
④ 「いつもとちがう」時こそ、「いつもと同じ」ことを大切に

休校中でも、学校に行く時と同じ時間に起きて着替える等、生活リズムをくずさないように。夜更かしをしない。食事はきちんととる。すこしでも体を動かす。楽しみにしていたイベントが中止になってしまっても、目標を少し先に置いて、いま出来ることを続けましょう。(人との距離をとれる場所でのランニング、インターネットで囲碁や将棋の対局、英語や数学の検定に挑戦するなど)

⑤ 人との絆を大切にしましょう！

電話やメール、SNSなどでいつもの友達、先生、親戚と連絡をとり、支え合いましょ

う。新型コロナウイルスが治まるように、多くの人たちが頑張っています。特にエッセンシャルワーカー（医療従事者、食料品など生活に不可欠な物の生産、輸送、販売に関わる人たち、警察官やごみ収集など生活に欠かせない仕事をする人たち）さん達への感謝を忘れないようにしましょう。



保護者の方々へ

総合体育大会などの中止は、それを目標に頑張ってきた子どもたちにとって途轍もないショックです。これまでの努力は絶対に無駄にならないこと、次の活躍の機会が必ずあることを示して、気持ちが切れないように見守りましょう。

子どもたちは、大きなストレスや不安を感じた時に自分が悪いからではないかと考えてしまうことがあります。どんな気持ちでも伝えて良いと伝えること、どんな気持ちも否定せず、まず聞いて共感しましょう。（「そうだね、ちょっと不安だね」など） そうすることで安心感を取り戻すことができます。

いつもより仕事が忙しくなっている方、テレワーク移行などの対応に追われている方も多いと思います。大人の時間割りを作って家族の時間を確保したり、子どもと手紙で気持ちを伝え合うなど、家族を守るために工夫して乗り切りていきましょう。





しつもんばこ



Q どうして神さまにお祈りしても願いが叶わないことがあるの？

A これは大人でも持つ疑問ですよ。「こんなにお祈りしたのに神さまは私の願いを聞いてくれなかった」「神さまは人間の祈りなんて聞いてないんじゃないか」。こういう思いになってしまうこと、ありませんか？

この問いかけに答えることはとても難しい問題です。ひとつの答えは簡単です。「願いが間違っている場合」。例えば「自分にひどいことをした人に罰が当たって苦しみますように」、このような願いは神は聞いてくれません。神さまは人が愛し合うことを喜ぶ方ですから、こんな祈りはするべきではありませんね。でも、良い願いだってあります。「〇〇さんの病気が治りますように」とか「△△高校に入学できますように」とか。そしてそんな願いも叶わない時があります。なぜでしょう。

答えは「わからない」です。「それはずるいよ、神父さん」と思いますか？でも仕方ないのです、わからないのですから。私たち人間に願いがあるように、神にも「この世界がこうなってほしい」という思いがあります。それを「神の旨（むね）」と呼びます（「天にいます」でお祈りしますよね。「爾の旨は天に行わるるがごとく地にも行われん」）。しかし人間はこの「神の旨」のすべてを理解することはできません。神さまは人間の願いをみんな知っているし、祈りも聞いておられます。でもそれをどのように叶えるかは神の旨次第なのです。神さまは決して意地悪をしているわけではありません。神さまは全ての人間を愛していますから、全ての人にとって最高の贈り物を用意しています。しかしそれが何で、いつ、どのように叶えられるかは秘密なのです。

ですから、私たちは自分の個人的な願いをお祈りしてもいいけれど、その時はいつも「でも、神さまの旨が一番に実現しますように」という思いを忘れないください。ハリストスでさえゲフシマニヤ（ゲッセマネ）でこのように祈りました。「この苦しみを取り除いて下さい。しかし私の願いどおりではなく神さまの旨のままに」と。そして願いが叶わないからと言ってふてくされてはいけません。「それには神さまの深いお考えがあるんだ」といつでも神さまを信頼して生きていきたいものですね。

（司祭ピーメン松島拓）

