

灰の水曜日

第一朗読 ヨエル 2・12-18
第二朗読 ニコリント 5・20～6・2
福音朗読 マタイ 6・1-6、16-18

2026.2.18 19:30 ミサ
カトリック高円寺教会
主任司祭 高木健次神父

今日が灰の水曜日で、今日から四旬節に入ります。四旬節の間、わたしたちは節制と断食によって信仰生活を改めてもう一度心の中心に置く、そういう目に見えるしるしとしての節制と断食を通して、イエス様へ向かう心を新たにいただく、そういう季節であります。

今日の聖書と典礼には「大齋・小齋」^{だいさい しょうさい}って書いてありますけども、念のためにそれが何を意味しているのかを確認しておきたいと思います。

日本語では「大」と「小」ってなってますけども、本来は「断食」と「節制」っていう違う単語なんです。特に教皇様の手紙とかで「節制」って出てくるのはこの小齋を表しているので、ちょっと言葉を改めた方がいいような気がします。断食と節制。

断食、いわゆる大齋の方は、教会法の規定によれば、1日に1回だけ十分な食事と、その他、朝ともう1回わずかな食事を摂ることができる——あんまり変わらないんですけど、結局、1回はちゃんと食べて後はちょっとにしとくっていう——だから何にも食べないということではありません。この断食、大齋を守る義務を有している人は、60歳に達するまでの全ての成年者——教会での成年者は14歳以上——ですから14歳から59歳までの人となっています。昔の規定ですけど。

そして、節制の方は、狭い意味では肉類を食べないことですが、各自の判断で他の形式の節制の業に代えることができるということです。この小齋あるいは節制を行う義務は14歳以上の全ての人っていうことになりますけども、ただし、その年齢に達していない子どもたちや、あるいは60歳以上になった人も、その意味をよく考えながら自分にできる範囲で行うというふうに促すことが大切であるというふうにされています。

ただ食べ物を減らす、あるいは食べないということが大事なのではないわけです。お腹が減るということを通して、それはわたしたちの魂が本当の糧であるイエス様を欲しているかどうかを改めて振り返り、あるいは神様との一致を求める、そういうきっかけにするということだし、節制そのものはわたしたちの心が色々なところに向けて分裂してしまっている中で、本当に一度落ち着いて、そして一番大切な神様との繋がりに集中するために、色々な業を、あるいは楽しみを一回抑えるっていう、そういうような意味があります。

教皇様は、[今年の四旬節のメッセージ](#)の中で一つの節制として、人を非難するとか悪口を言うとか、そういうことを控えるっていうことを提案されてます。もちろん四旬節の間だけ控えて、復活節の間からまた悪口を言い始めるということではないわけですが、本当に信仰を通して求められているあり方を意識的に生きてみる。それがだんだん自分自身の性質に、自分を変えられていくっていうその道を目指しながら行うのが節制だって。この四旬節の期間の間、何かをすれば良いということではない。信仰を新たにさせていただくっていう気持ちで、いろいろな目に見える断食や節制があるということなわけです。

そういう意味では、たとえば、祈りの時間を取るために、少しインターネットとかスマホの時間を節制する、たとえ 30 秒であっても。我慢したあと、その時間に「主の祈り」を祈るというようなことから始めるということでも良いと思います。

あるいは、自分自身の健康——やっぱりよく休息を取っていなければ心がすさむ、体と心は繋がっているっていう点もありますので、むしろ睡眠をちゃんと取るようにする。睡眠を削っていたような他の業をなるべく控えるっていう、睡眠を確保するために他の活動を節制するっていうこともありえます。もちろん体のことだけじゃなくて、それを通して、十分に神様から休息をいただいて、そして神との繋がりを——いろんな疲労とかかからくる悪の誘いから少し距離を置くためっていうことになります。ビアンネの時代は、ビアンネは睡眠を削るっていうことを償いの業にしてみましたけども、でもそれがわたしたちにも当てはまるとは限らないので、やっぱり睡眠不足は心が暗くなるし、そしてそこに悪魔の誘惑がつけ込む、そういう余地があるわけです。

だから、今日灰を頭に受ければいいってもんじゃないわけです。それは一つのしるしで、それを通して自分なりの節制や断食を実行し、そしてその先に、信仰をもう一度大切に直すって目的があるわけです。

このように四旬節の断食と節制を呼びかけているのは、教会の母としての愛なんだと教皇様はおっしゃいます。教皇メッセージからちょっと引用します。

「四旬節は、わたしたちの信仰が活力を取り戻し、日々の不安や思い煩いの中で心を迷わすことのないよう、教会が母としての気遣いをもって、神の神秘を生活の中心にあらためて置くようにわたしたちを招く季節です」。

母としての気遣いのしるしなんだ、と。裁判官ではないわけです。そして、改めて神様を生活の中心に置く、それこそさえも神の恵みによってのみ可能になるわけです。わたしたちが神様の助けを必要としているっていうことを普段忘れがちかもしれない。それを思い出す季節でもあります。

と同時に、わたしたちはそういう教会の母としての気遣いを受けている身であると同時に、わたしたち自身も教会なので、今度は母としてのその同じ心を神様から頂いて、信仰を忘れてしまった人、また全ての神様を知らない人、あるいはお互いにこの節制を生きて信仰を新たにしようとしている仲間のために祈るっていう、何かを強制するっていうんではなくて、祈るっていうそのことも大切です。

わたしたちが教会の母としての気遣いを受けると同時に、わたしたち自身が教会であるので、母としての気遣いを持って他の人々のために祈る。そういう季節でもあると思います。そのように、お互いが改めて神様に会い直す、その恵みのために祈り合う、そういう心を新たにしながら、これから灰の式に入っていきたいと思います。

2026年四旬節教皇メッセージ「耳を傾け、断食する——回心の季節としての四旬節」 <https://www.cbcj.catholic.jp/2026/02/16/36674/>

ミサ説教はカトリック高円寺教会ホームページの「ミサ説教」のページにも掲載されています。

PC <http://www.koenji-catholic.jp/cgi-bin/wiki/wiki.cgi>

携帯 <http://www.koenji-catholic.jp/mobile/>