

# 四旬節 2020

キリストに代わってお願いします。  
神と和解させていただきなさい。

(二コリント 5・20)

ブラジル / アマゾンナス州ドウルルカレ集落 ©Caritas Internationalis

カリタス ジャパン®



Caritas  
Japan®

中面がカレンダーになっています



## 2020年四旬節 教皇メッセージ

「キリストに代わってお願いします。  
神と和解させていただきなさい」  
(二コリント5・20)



親愛なる兄弟姉妹の皆さん

イエスの死と復活という偉大な神秘を新たな心で記念するために  
備えるのにふさわしい季節を、主は今年もまた、わたしたちに与え

ておられます。この神秘こそが、個人、共同体としてのキリスト者の  
生活の礎です。わたしたちは心と思いを尽くして、絶えずその神  
秘に立ち返らなければなりません。わたしたちがその霊的な力にす  
すんで関わり、広い心で自由に応えて受け入れるほど、その神秘は  
わたしたちのうちで広がり続けます。

### 1. 過越の神秘、それは回心の基盤

キリスト者の喜びは、イエスの死と復活の良い知らせ、すなわ  
ちケリュグマを聞いて受け入れることから生じます。ケリュグマは、  
「本物で、真実で、具体的なので、正直で豊かな対話に満ちた関係  
をもたらしてくださる」(使徒的勧告『キリストは生きている』  
117) 愛の神秘を要約しています。この知らせを信じる人は、自分  
のいのちの源は自分自身にあるという偽りを退けます。いのちはま  
さに御父の愛から、いのちを豊かに与えたいという御父のみ旨か  
らこそ生じます(ヨハネ 10・10 参照)。けれども、「偽り者の父」(同  
8・44 参照)がそそのかす声に耳を傾けるなら、不条理の深淵に  
陥り、この地上ですでに地獄を見る恐れがあります。人間が個人

福 マタイ 5・38-48

天皇誕生日  
2/23 Sun

福 マルコ 9・14-29

振替休日

24 Mon

福 マルコ 9・30-37

25 Tue

福 マタイ 6・1-6, 16-18

灰の水曜日〔大斎・小斎〕

26 Wed

福 ルカ 9・22-25

27 Thu

福 マタイ 9・14-15

28 Fri

福 ルカ 5・27-32

29 Sat

福 マタイ 4・1-11

3/1 Sun

四旬節第1主日

福 マタイ 25・31-46

2 Mon

福 マタイ 6・7-15

3 Tue

福 ルカ 11・29-32

4 Wed

福 マタイ 7・7-12

5 Thu

福 マタイ 5・20-26

6 Fri

福 マタイ 5・43-48

7 Sat



として、集団として経験したあまりにも多くの悲劇的な出来事が、痛ましくも物語っているとおりです。

ですからこの2020年の四旬節にあたり、わたしは使徒的勧告『キリストは生きている』の中で若者に向けて記したことを、あらゆるキリスト者と分かち合いたいと思います。「十字架につけられたキリストの広げた腕を見つめなさい。幾度も幾度も繰り返し救っていただきなさい。そして自分の過ちを告白しようとするときは、罪の憂いから解き放ってくださるキリストのあわれみを、固く信じてください。深い思いがこもった流れるその血をじっと見つめ、その血で清めていただきなさい。そうすればあなたは、つねに新たにされるでしょう」(123)。イエスの過越は過去の出来事ではありません。聖霊の力によって、つねに今ここにある出来事です。そして、わたしたちが苦しんでいる多くの人々のうちに、信仰によってキリストのからだを見て触れられるようにしてくれるのです。

## 2. 回心の緊急性

過越の神秘をより深く観想することは、皆さんのためになることです。神のいつくしみは、その神秘を通して与えられるのです。「わたしを愛し、わたしのために身をささげられた」(ガラテヤ2・20)かた、十字架につけられ復活した主と「顔と顔を合わせ」てはじめて、神のいつくしみを味わうことができます。それは心と心との対話、友と友との対話です。ですから祈りが、四旬節においてとりわけ重要なのです。祈りは、義務というよりはむしろ、つねにわたしたちに先立ち、わたしたちを支えてくださる神の愛にこたえる必要の表れです。キリスト者は現に、身に余るほどに愛されていることを自覚しつつ、祈りをささげています。祈りにはさまざまなかたちがありますが、神の目から見て真に大切なことは、祈りがわたしたちの心の奥を深く掘り下げ、心のかたくなさを和らげているかどうかです。それによりわたしたちは、よりいっそう神とそのみ旨へと向かう回心ができるのです。

ですから、そのためにふさわしいこの期間に、イスラエルの民のように荒れ野に導かれましょう(ホセア2・16参照)。そうすれば、花婿であるかたの声をついに聞き、その声を心のうちで、より深く

福 マタイ 17・1-9

四旬節第2主日

福 ルカ 6・36-38

福 マタイ 23・1-12

福 マタイ 20・17-28

福 ルカ 16・19-31

福 マタイ 21・33-43, 45-46

性虐待被害者のための祈りと償いの日

福 ルカ 15・1-3, 11-32

福 ヨハネ 4・5-42  
△ 4・5-15, 19b-26, 39a, 40-42

四旬節第3主日

福 ルカ 4・24-30

福 ヨハネ 19・25-27

福 マタイ 5・17-19

福 マタイ 1・16, 18-21, 24a  
△ ルカ 2・41-51a

聖ヨセフ

福 マルコ 12・28b-34

福 ルカ 18・9-14

3/8 Sun

9 Mon

10 Tue

11 Wed

12 Thu

13 Fri

14 Sat

15 Sun

16 Mon

17 Tue

18 Wed

19 Thu

春分の日

20 Fri

21 Sat



意欲をもって響かせることができるでしょう。そのかたのことばに  
すすんで関わればそれだけ、わたしたちに無償で与えられる主のい  
つくしみをますます味わえるようになります。ですから、主への回  
心の時期や方法を司るのは自分だといううぬぼれた思い違いで、こ  
の恵みの時を無駄に過ごすことのないようにしましょう。

### 3. ご自分の子らとの対話を望まれる神の熱意

回心にふさわしい時を主が再び与えてくださることを、当然のこ  
とと捉えてはなりません。この新しい機会は、感謝の気持ちを生じ  
させ、わたしたちを惰眠から目覚めさせるものであるべきです。教  
会生活や世界と同様、わたしたちの生活に、ときに劇的にすらなる  
悪の存在があるにもかかわらず、わたしたちの生き方を変えるため  
にこの季節が与えられているということは、わたしたちとの救いの  
対話を途切れさせたくないという神の揺るぎない熱意の表れなの  
です。十字架につけられたイエスを「神はわたしたちのために罪とな  
さいました」（二コリント 5・21）。そのイエスにおいて、神の熱意は、  
ご自分の独り子にわたしたちのすべての罪を負わせるほどに、また

教皇ベネディクト十六世が述べたように、「自らに逆らう神のわざ」  
（回勅『神は愛』12）となるほどまでに高まります。神はまさに、  
ご自分の敵さえも愛しておられるのです（マタイ 5・43 - 48 参照）。

神が、御子の過越の神秘を通して根づかせたいと願っておられ  
る一人ひとりとの対話は、「何か新しいことを話したり聞いたりする  
ことだけで、時を過ごしていた」（使徒言行録 17・21）アテネの住  
人がしていたようなものとは違います。空虚で浅薄な好奇心から生  
まれるこうしたおしゃべりは、どの時代においても世俗性の特徴で  
あり、わたしたちの日々の生活の中でも、誤ったかたちのコミュニ  
ケーション手段になりかねません。

### 4. 独り占めせずに分かち合う富

過越の神秘をわたしたちの生活の中心に据えるということは、戦  
争や、胎児から高齢者に至るまでのいのちに対する虐待、さまざま  
なかたちの暴力、環境災害、地上の富の不公平な分配、あらゆる  
種類の人身取引、偶像の一つである利益を求めるあくなき欲望、そ

福 ヨハネ 9・1-41  
△ 9・1, 6-9, 13-17,  
34-38

四旬節第 4 主日

福 ヨハネ 4・43-54

福 ヨハネ 5・1-3a, 5-16

福 ルカ 1・26-38

神のお告げ

福 ヨハネ 5・31-47

福 ヨハネ 7・1-2, 10, 25-30

福 ヨハネ 7・40-53

福 ヨハネ 11・1-45  
△ 11・3-7, 17, 20-27,  
33b-45

四旬節第 5 主日

福 ヨハネ 8・1-11

福 ヨハネ 8・21-30

福 ヨハネ 8・31-42

福 ヨハネ 8・51-59

福 ヨハネ 10・31-42

福 ヨハネ 11・45-56

3/22 Sun

23 Mon

24 Tue

25 Wed

26 Thu

27 Fri

28 Sat

29 Sun

30 Mon

31 Tue

4/1 Wed

2 Thu

3 Fri

4 Sat



これらの無数の罪なき犠牲者の中におられる十字架につけられたキリストの傷に、あわれみを覚えることです。

自分の所有物を、施しを通して困窮している人に分け与えるよう、善意の人々に呼びかけることは、今日においても重要なことです。施しは、より公正な世界を築くために個人として参与する一つの方法です。愛のわざを通して分け与えることは、人をより人間らしくします。一方、ため込むという行為は、人を利己心の中に閉じこめ、人間らしさを奪う恐れがあります。わたしたちは、さらに踏み込んで、経済の構造的な側面について考えることができますし、そうすべきです。ですから 2020 年四旬節の 3 月 26 日から 28 日の間、わたしは、経済を現状よりも公正で包摂的なものにするために、若い経済学者と実業家、チェンジメーカー（社会起業家）とアッシジで会議を行います。教会の教導権が何度も繰り返し教えているように、政治は愛徳の傑出した一形態です（教皇ピオ十一世「イタリア・カトリック大学連盟(FUCI)での講話(1927年12月18日)」参照）。同じことが経済活動にもいえます。同じ福音的な精神、真福八端の精神をもってたずさわるができるのです。

神と和解させていただきなさいという呼びかけをわたしたちが受け入れ、過越の神秘を心の目で見つめ、神との開かれた真摯な対話に心に向けることができるよう、至聖なるマリアの執り成しをこの四旬節に願い求めます。そうすればわたしたちも、キリストが弟子たちになるようにと言われた、地の塩、世の光（マタイ 5・13－14 参照）となることができるでしょう。

フランシスコ

ローマ

サン・ジョバンニ・イン・ラテラノ大聖堂にて

2019 年 10 月 7 日

ロザリオの聖母の記念日

福 マタイ 27・11-54  
△26・14～27・66

受難の主日（枝の主日）  
世界青年の日

4/5 Sun

福 ヨハネ 12・1-11

6 Mon

福 福 ヨハネ 13・21-33, 36-38

7 Tue

福 マタイ 26・14-25

8 Wed

福 ヨハネ 13・1-15

9 Thu

聖木曜日（主の晩さん）

福 ヨハネ 18・1～19・42

10 Fri

聖金曜日（主の受難）〔大斎・小斎〕  
聖地のための献金

11 Sat

聖土曜日／復活徹夜祭

福 ヨハネ 20・1-9

12 Sun

復活の主日

福 マタイ 28・8-15

13 Mon

福 ヨハネ 20・11-18

14 Tue

福 ルカ 24・13-35

15 Wed

福 ルカ 24・35-48

16 Thu

福 ヨハネ 21・1-14

17 Fri

福 マルコ 16・9-15

18 Sat



# 四旬節献金では 国内外で 社会から疎外され 困難な生活を送っている人たちが 自分たちの力で生きていくことができるための支援を行っています。



アジア

**アジア地域における安全な移住労働促進と反人身取引支援**  
カンボジアで行われた「反人身取引諸宗教フォーラム」では参加者がパレードを行いました。



インド

**年間一括援助  
2019/20**

インド最貧と言われるオリッサ（オディシャ）州では、持続的生計手段強化支援を実施しています。



カンボジア

**反人身取引と女性の職業訓練支援**

特に若い女性が人身取引などの被害に遭うのを防ぐため、手に職をつけ、移住労働に代わる地元での就業を促進しています。



スリランカ

**インドからの帰還者とボランティア女性移住労働者支援**  
内戦時代にインドへ逃れた難民の帰還支援とボランティアで働く女性移住労働者の支援を行っています。



ミャンマー

**安全な移住労働促進と反人身取引支援**  
コミュニティで反人身取引や移住労働についての意識啓発を行っています。



ミャンマー

**反人身取引に向けた生計向上パイロット事業**  
支援により地元で小さな商店を開き、危険を伴う移住労働に行かずに済むようになりました。



アフリカ

**南部アフリカカリタス組織強化支援**  
それぞれの国で困っている人々のためにより良い活動ができるよう、各国カリタス組織の能力強化を支援しています。



イラク

**HOPE プロジェクト（母子支援）**  
女性を対象とした技術訓練支援を行っています。



シリア

**国内避難民支援**  
内戦で住むところを追われた人々に対して、避難先での生活再建支援を行っています。



パレスチナ

**医療支援**  
貧困家庭の医療費や保険料の支援を行っています。



## 四旬節献金で支援している カリタスキルギスの活動を紹介します。

キルギスは、7千メートル級を含む山々に囲まれる、中央アジアの美しい内陸国です。日本の約半分の面積の国土に620万人が住んでいます。1991年のソ連解体で独立しました。ソ連時代の独裁的な支配構造が今も根強く残る中央アジア諸国の中では、最も民主的な国と言われています。

キルギスのカトリック教会はとても小さく、信徒数は全国で約500人です。首都ビシュケク近郊に50年前に建てられたカテドラルがあります。1997年に国内での宣教活動が再開されましたが、「宗教」を巡る状況はまだまだ不安定です。最多はイスラム教徒で人口の75%、次にロシア正教徒が20%を占めます。

カリタスキルギスは、2019年に国際カリタスの正式メンバーとなったばかりの新しいカリタスです。前身は、2011年に創設されたNGO「愛の光」で、主に教育活動を行ってきました。具体的な事業の一つは、東部イシク・クル湖畔に設立した教育センターでのサマーキャンプです。障害児や、イスラム教徒の多い南部の学校の天文学クラブに所属する生徒などを対象に毎年行っています。天文学を通して間接的に、宗教を超え、創造主を感じています。

もう一つは、小教区での補習授業です。キルギスは、処遇の悪さなどから人材が国外に流出する傾向にあり、教師も圧倒的に不足しています。そのため教育の質が悪く、大学進学を目指しても裕福な家庭の子どもたちは私塾に通えますが、一般的な家庭ではその余裕がありません。この補習クラスでは、定員を20人とし、希望する生徒は誰でも無償で受け入れています。集まった生徒は皆とても意欲的で、持参した課題にそれぞれ真剣に取り組む、その中を経験ある教師が一人ひとりに丁寧に対応しています。

このような教育支援を通してカリタスキルギスが目指すのは、子どもたちに「教育の価値」を伝えること。キルギスでは、大学を卒業して就職するよりも、ロシアに出稼ぎにいった肉体労働をした方が、3倍の収入になります。このような現実の中、学ぶことの意味を見失う若者も少なくありません。カリタスとしての経験は浅いカリタスキルギスですが、宗教色を表立って出せない同国にありながら、カトリックの教えにしっかり基づいた青少年育成活動を通して、「人間にとって本当に大切なものは何か」を教えています。



ビシュケクのカテドラル



カリタスキルギスの新事務所。同じ敷地内に、補習授業教室も併設されています。



天文学クラブのサマーキャンプ



補習授業の様子



# 四旬節「愛の献金」趣意書

このたび来日されたローマ教皇フランシスコは、2013年に就任されて以来、「誰ひとりとして排除されない世界」を実現することを最も大切な課題として掲げておられます。

東京ドームでの5万人を前にしたミサで教皇は「わたしたちは、すべてのいのちを守り、あかしするよう招かれています」と述べて、わたしたちにとって最も大切な根本的価値観を示されました。その上で、それを生きるために必要なことは、「知恵と勇気をもって、無償性と思いやり、寛大さとすなおに耳を傾ける姿勢、それらに特徴づけられるあかしです。それは、実際に目前にあるいのちを、抱擁し、受け入れる態度です」と指摘されました。

また東北の被災者の方々との出会いの場では「食料、衣服、安全な場所といった必需品がなければ、尊厳ある生活を送ることはできません」と述べられた後で、しかしそれだけでは人は復興はできないと指摘し、次のように述べられました。「一人で『復興』できる人はどこにもいません。誰も一人では再出発できません。町の復興を助ける人だけでなく、展望と希望を回復させてくれる友人や兄弟姉妹との出会いが不可欠です」と述べて、互いに支え合う人間関係が、生きる希望を生み出すのだと指摘されました。

教会は、神のいつくしみが具体化される場であると、教皇フランシスコは主張されてきました。教会には、神のいつくしみを告げ知らせる使命があります。神のいつくしみはもちろん、虐げられている人、困難に直面する人、悲しみにある人に向けられているのですが、同時に、神の価値観とは対極にある、異なる価値観に生きる人たちにも同じように向けられています。なぜならば、わたしたちの神は排除する神ではなく、いつくしみによってすべての人を包み込

むあわれみ深い神だからです。教会は常に神のいつくしみを体現するものとして、排除するのではなく、優しさの内にすべてを包み込む存在でありたいと思います。また、互いに支え合い、生きる希望を生み出す教会でありたいと思います。

四旬節は、まさしく御父のいつくしみを多くの人に具体的に示す時です。互いに支え合っている姿を具体的に生きる時です。いのちを生きる希望を具体的に生み出す時です。教会の伝統は、四旬節において「祈りと節制と愛の業」という三点をもって、信仰を見つめ直すようにわたしたちに呼びかけています。四旬節の献金は、犠牲としてささげる心をもって行う愛の業に他なりません。この四十日の間、犠牲の心をもって献金にご協力くださり、教会の愛の業にも参加していただきますようお願いいたします。

緊急災害援助にとどまらず、国内外において「いのち」の危機に直面している人々のため、また途上国での少数民族の子どもたちの教育支援や女性の自立支援など、長い時間をかけて実施されるプログラムを支援するためにも、四旬節に寄せられる献金は不可欠です。カリタスジャパンが行う支援は、もちろん皆様の募金に支えられていますが、毎年支援の三分の一は、この四旬節献金によって支えられております。

今年の四旬節も、神のいつくしみを具体的に生きる時として、御父の愛に包まれ、豊かな心で過ごすことできるように、互いに支え合う中で生きる希望を生み出すために、四旬節献金にご協力ください。

2020年2月26日 灰の水曜日  
カリタスジャパン責任司教 タルチシオ 菊地 功

## 2019年四旬節キャンペーン報告

四旬節献金総額 59,431,550 円

主な援助先

|        |                             | (円)        |
|--------|-----------------------------|------------|
| アジア    | アジア地域における安全な移住労働促進と反人身取引支援  | 2,735,250  |
| インド    | 年間一括援助 2019/20              | 5,398,500  |
| カンボジア  | 反人身取引と女性の職業訓練支援             | 2,184,400  |
| スリランカ  | インドからの帰還者とプランテーション女性移住労働者支援 | 4,433,302  |
| パキスタン  | 地域に根ざした災害リスク管理              | 1,099,100  |
|        | 平和構築のための諸宗教対話支援             | 1,099,100  |
| ミャンマー  | 反人身取引に向けた生計向上パイロット事業        | 1,622,298  |
|        | 安全な移住労働促進と反人身取引支援           | 3,548,360  |
| モンゴル   | カリタスモンゴル組織支援 2019           | 2,725,250  |
| アフリカ   | 南部アフリカカリタス組織強化支援            | 2,171,400  |
| イラク    | HOPE プロジェクト(母子支援)           | 2,173,200  |
| シリア    | 国内避難民支援                     | 2,416,900  |
| 国際カリタス | 緊急支援要請(16件)                 | 12,228,935 |
| 国内     | 日本で生まれ育つ難民・移住者の子ども支援        | 2,000,000  |
|        | 自立生活訓練事業所開設支援               | 1,000,000  |
|        | 出所者などの一時保護シェルター立上げ支援        | 1,051,600  |

(2019年12月末日現在)



事前に当協議会事務局に連絡することを条件に、通常の印刷物を読めない、視覚障がい者その他の人のために、録音または拡大による複製を許諾する。ただし、営利を目的とするものは除く。なお、点字による複製は著作権法第37条第1項によりいっさい自由である。

この小冊子は点訳・録音テープの作成をロゴス点字図書館にお願いしています。2010年1月1日より著作権法が改正され、これまで視覚障がい者のみに貸し出されていた点字図書館の録音図書（テープ・CD）が高齢、病気などの理由で活字の本を読むことが困難な人にも貸し出されることになりました。ご希望の方はロゴス点字図書館（電話：03-5632-4428）までお問い合わせ下さい。

## 四旬節キャンペーン小冊子 2020 年

---

2020 年 2 月 26 日 発行

© カトリック中央協議会 2020 年

編集 カリタスジャパン

発行 カトリック中央協議会

〒135-8585 東京都江東区潮見 2-10-10

日本カトリック会館内 電話 03-5632-4411

カリタスジャパン 電話 03-5632-4439（直通） FAX 03-5632-4464

E-mail [info@caritas.jp](mailto:info@caritas.jp) URL <https://www.caritas.jp/>

---

印刷 精興社