

2025年

灰の水曜日から  
復活祭までの

エコカレンダー



# 灰の水曜日から復活祭までのエコカレンダー 2025



2024年度の不二聖心女子学院高校1年生が日本カトリック司教団文書『見よ、それはきわめてよかったー総合的エコロジーへの招き』の読書会を通して作成しました。四旬節の一日一日、ともに暮らす家（地球）のことを考え、総合的エコロジーの観点で過ごせるよう祈りを込めました。

月曜日から土曜日の文の下の数字は『見よ、それはきわめてよかったー総合的エコロジーへの招き』の中の参考にした段落を意味します。

日	月	火	水	木	金	土
			3月5日 冬眠から目覚めた生き物を探してみよう。一つの宇宙・一つの地球の中にある私たちの繋がりを思う時間を静かにとってみよう。	3月6日 エコの語源はオイコス（ギリシャ語）。それは家。地球は私たちの一つの家。この家の状況をしっかり見てみよう。	3月7日 私たちに与えられた地球を守る責任って何だろう。「いのちの家」である地球のことを意識して今日もその責任を果たそう。	3月8日 愛する神様が創造した雄大な自然に感謝し、3R（リデュース・リユース・リサイクル）を意識して生活しよう。 
			灰の水曜日・啓蟄	5,6,7	48,49	76
3月9日	3月10日	3月11日	3月12日	3月13日	3月14日	3月15日
わたしたちのだれもが旅する者。よりよい旅人となるため、神様がわたしたちに何を求めているかを見いだせるよう、考え、祈ろう。	貧困問題と環境問題の根は同じ。環境問題のしわ寄せが貧困につながっている国のことを調べて、その状況を見てみよう。	東日本大震災で亡くなられた方のために祈ろう。防災意識の向上に努めている人たちと心を合わせ、命の大切さを考えよう。	エネルギーの問題を考え、節電を意識して行動しよう。そして友達や家族、周りの人とこの星の未来について対話をし、学び合う心で過ごそう。	刹那的な利便性を何よりも優先する人間中心的な技術主義に陥らないようにしよう。そしてあらゆる生き物のいのちと生態系へのまなざしを大切にしよう。	時事ニュースや身の回りのことに関心を深め、その中の人々のことを祈ろう。その祈りを通じて神様との対話を大切にしよう。	エコロジカルなかわりを生きることができるよう、エシカル消費などエコロジカルなライフスタイルを意識しよう。
四旬節教皇メッセージ	8,9,10	50,51	77,78,79	11,13,14	52,53	81
3月16日	3月17日	3月18日	3月19日	3月20日	3月21日	3月22日
地球に住む私たちがともに歩めるように、愛と忍耐をもってお互いに耳を傾け合おう。みなで同じゴールを目指して、歩んでいこう。	安易に物を使い捨て平気で人を切り捨てる「使い捨て文化」からの脱却に努力してみよう。使い捨て文化から脱却して得られる幸せってどんなことかな。	戦争、暴力や虐待、もっとも脆弱な者の放置、人類による自然への攻撃。それは世界の調和の乱れです。それらに目を向け人間の責任について考えよう。	自分とは異なる多様な立場の人がともに暮らす生活の場でともに協力し合うことは苦労もあるけど喜びもあるはず。地球のために前向きに生きよう。	今日は春分の日。新しい気持ちでエコロジカルな危機に立ち向かおう。「人間性の内的刷新」のために必要なことだから。	神から大地とその実りはすべての人々に与えられるもの。特に貧しい人々や虐げられている人々に。それを考えて今日一日を大切に過ごそう。	私たちに、功利主義的な考え方ではなく、自然やいのちある他の被造物たちとの調和が求められている。環境教育についてのニュースや文献を探して読んでみよう。
四旬節教皇メッセージ	15,16,17	54	82	18,19,20	55	80
3月23日	3月24日	3月25日	3月26日	3月27日	3月28日	3月29日
自分たちの共同体にいる人たちが、「自分も共同体の一員」と感じることができているか振り返ってみよう。地球規模でも身近なレベルでも。	廃棄物を減らせるにはどうしたらよいただろう。神様からいただいた自然のものを上手に生かして地球温暖化をせき止めよう。	普段使っているモノやエネルギーが、どこから、どのようにしてやってきたのか調べて見よう。天然資源には限りがあるという事実を真摯に受け止めながら。	自分が使っているものは、生産から廃棄までのプロセスに倫理的な配慮が施されているだろうか。倫理的で賢い消費者になろう。	今日から寝る前にいつもより5分間早めに電気を消して、星空を眺めながら自分の行いを振り返ろう。 	神様から授かった自分の命と使命を考え、自分の身の回りの人々との和解や環境の調和を意識して過ごそう。	「現実には理念に勝る」共同体や家族で、エコフレンドリーなものを使うことや節電に取り組むことなど、環境によいと思うことを一緒に取り組もう。
四旬節教皇メッセージ	21,22	61	81	23,34	56	83,84

日	月	火	水	木	金	土
<b>3月30日</b>	<b>3月31日</b>	<b>4月1日</b>	<b>4月2日</b>	<b>4月3日</b>	<b>4月4日</b>	<b>4月5日</b>
自然の移り変わりやその美しさを眺めるのには忍耐が必要。希望を生き生きと保たせてくれる忍耐の恵みを願い求めよう。	忙しい一日かもしれないけれど短い時間でいいから、日本で起きた水俣病についてもう一度注目し、環境への影響と差別の問題を調べてみよう。	小さなことにありがとうと言える一日でありますように。惜しみなく大切に作る心と、優しさに満ちた心が培われますように。	「一致は対立に勝る」違いを認め合って交わりを広げることを意識しよう。争いごとをなくし、皆の心を一致させて苦難の中にいる人を解放しよう。	次世代の人々にどうしたらずばらしい環境を残せるだろうか。福島原発事故からの復興や避難している人々の現状などに目を向けよう。	誰も一人で自分を救えない。新約聖書（ルカ10章25節～）の「よいサマリア人」を読んで、他者を思って行動する生き方を考えよう。	「地球の叫び」と「貧しい人々の叫び」に今日こそ応えよう。 
「希望は欺かない」大勅書4	25,26,27,28	57	85,86,87	29,30,31,32	58	92,93
<b>4月6日</b>	<b>4月7日</b>	<b>4月8日</b>	<b>4月9日</b>	<b>4月10日</b>	<b>4月11日</b>	<b>4月12日</b>
もっとも弱い立場の人々の権利を守り、よりよい生活への希望をだれ一人奪われることのないよう、広い心で歓待の扉を開け放とう。	「ゆいまーる」沖縄の言葉で「助け合う」。沖縄の米軍基地の問題に着目しよう。他人事ではなく、自分事として沖縄の人々の生活と環境の問題を考えよう。	環境問題に取り組むために、愛と正義と共通善をもって世界中が連帯することが大切。電気をこまめに消すことは、愛と正義と共通善につながる当たり前の行動。	知足（足るを知る）の精神をもって、資源とエネルギーの節度ある使用を心がけよう。食品廃棄をしないようにすることも今日は意識しよう。	現代の大量生産や大量消費は、自然がもっている浄化と再生の能力を超えている。普段の生活を見直して、本当に持続可能な行動を意識しなければ。	自然を守るには「社会全体の道徳的方向性」が問われる。私たちの道徳的方向性とは？ 	今日の空は美しく見えているだろうか。困っている人の声を聞いているだろうか。日常の物事に神を見いだしていくことこそ、エコロジカルな深い回心。祈りを大切にしよう。
「希望は欺かない」大勅書13	33,34,35	64	94,95	36,37,38,39	65	96,97
<b>4月13日</b>	<b>4月14日</b>	<b>4月15日</b>	<b>4月16日</b>	<b>4月17日</b>	<b>4月18日</b>	<b>4月19日</b>
ちょっとしたほほえみ、親しみのしぐさ、兄弟としてのまなざし、真摯な傾聴、無償の奉仕を心がければ、それは豊かな希望の種となるだろう。	衣類は自然素材でも大量に生産する場合、先住民の居住地や野生動物の生息地を損ない、移住や移動を強いる結果を招くこともある。真のエコファッションを考えよう。	自然環境の問題と社会の問題はつながっている。自分事としてそれを捉えよう。自分だけが良ければよいという考えは捨てて、誰かのために何かをできるような人を目指そう。	地域での環境問題への取り組みに関心を持とう。自分もできることがあったら1つでもチャレンジしてみよう。 	世界も日本も2050年までの脱炭素社会実現を目指している。「ゼロカーボンアクション30」を検索して、1つでも多く実践してみよう。	聖金曜日。十字架を見つめ、貧困との闘いと排除されている人々の尊厳、気候変動によって居場所を失っている人と生き物の命、それらの回復を祈ろう。	イエス様の十字架の死という絶望の中でも信仰を大切にされた聖母マリア様を思い起こし、戦争の中で苦しむ人々、病気で苦しむ人々のために祈ろう。
「希望は欺かない」大勅書18	40,41,42	66	98	43,44,45	67,68 聖金曜日	聖土曜日
<b>4月20日</b>	【参考文献】 日曜日 2025年四旬節教皇メッセージ(1)、2025年通常聖年公布の大勅書『希望は欺かない』(2) 月曜日～土曜日『見よ、それはきわめてよかったー総合的エコロジーへの招き』(3)					
きょうこそ神が造られた日、喜び歌え、この日とともに。「ともに暮らす家」をつくってくださった神様に感謝し、希望を持って過ごしていこう！	(1) 	(2) 	(3) 			
復活の主日	これらの文章から大切だと考えたことをそれぞれの日の言葉としてまとめました。					

## わたしたちの地球のための祈り

全能の神よ、

あなたは、宇宙全体の中に、

そしてあなたの被造物のうちでもっとも小さいものの中におられます。

あなたは、存在するすべてのものを

ご自分の優しさで包んでくださいます。

いのちと美とを守れるよう

あなたの愛の力をわたしたちに注いでください。

だれも傷つけることなく、兄弟姉妹として生きるために、

わたしたちを平和で満たしてください。

おお、貧しい人々の神よ、

あなたの目にはかけがえのない

この地球上で見捨てられ、忘れ去られた人々を救い出すため、

わたしたちを助けてください。

世界を貪るむさぼるのではなく、守るために

汚染や破壊ではなく、美の種を蒔まくために

わたしたちのいのちをいやしてください。

貧しい人々と地球とを犠牲にし利益だけを求める人々の

心に触れてください。

それぞれのものの価値を見いだすこと、

驚きの心で観想すること、

あなたの無限の光に向かう旅路にあって

すべての被造物と深く結ばれていると認めることを、

わたしたちに教えてください。

日々ともにいてくださることを、あなたに感謝します。

正義と愛と平和のために力を尽くすわたしたちを、

どうか、勇気づけてください。

教皇フランシスコ

『回勅 ラウダート・シ ともに暮らす家を大切に』より