

すべてのいのちを守るための月間  
日毎の祈り  
祈りのテーマ「水はいのちの源」

祈りの構成

1. 教皇庁人間開発のための部署が2020年3月に発表した文書「水はいのちの源：水上のオリエンテーション、貧しい人の叫びと地球の叫びのシンボル」からの引用
2. 引用に基づいた黙想のための問い
3. 活動のすすめ
4. 結びの祈り

9月1日

祈りの始め

すべての被造物と私たちの働きに対する神の祝福に感謝して祈ります。私たちが生活の中で聖なる業を行うことを思い起こすことができますように。祈りましょう。被造物の作り主である神よ、私たちの祈りを聞き入れてください。

神よ、あなたは無からすべてのものを生み出し、初めの時からそれぞれの存在に、果たすべきことを刻んでくださいました。すべての被造物にあなたの祝福を注いでくださいますように。神よ、私たちの祈りを聞き入れてください。

御摂理の神よ、あなたは私たちに大地からの糧を与えてくださいました。その糧によって、私たちの体と霊が養われますように。主よ、私たちの祈りを聞き入れてください。

神よ、あなたは空の鳥に食物を与え、野の百合に衣を着せてくださいます。あなたの支配と聖なる道を私たちに示してくださいますように。神よ、私たちの祈りを聞き入れてください。

神よ、あなたは罪人の心に触れるために、この世にイエス・キリストを遣わしてくださいました。貧しい人々と地球を犠牲にして、自己の利益だけを求める邪悪な計画に終止符を打つことができますように。神よ、私たちの祈りを聞き入れてください。

神よ、あなたは、すべての子たちがあなたの被造物の恵みを分かち合うことを計画なさいました。あなたの助けを必要としている人々が平穏な生活を送り、聖なる御名を讃えることができますように。神よ、私たちの祈りを聞き入れてください。

私たちのすべての祈りと願いを託し、主の祈りを唱えましょう。

### 「水はいのちの源」より

水は再生の象徴です。それは、私たちが常に必要とする飲み物であり、私たちのいのちを浄化し、絶えず回復させるものだからです。それはすべての生命、人間、動物、植物に必要なものであるにも関わらず、しばし乱用され、使用不能にされ、安全を奪われ、汚染され、浪費されます。宗教指導者、政策立案者、立法者、経済活動家、実業家、農家など、さまざまな立場の人々が、共同で責任を持ち、私たちの共通の家を大切にすることが求められています。(#13)

### 活動のすすめ

ろうそくに火を灯し、生命の源である水の賜物に感謝しましょう。

### 結びの祈り

父である神よ、「すべてのいのちを守るための月間」を感謝します。被造物からの無償の贈り物について考えるこの時、私たちが創造の責任ある管理者となって、自然の様々な贈り物を守ることができるように私たちを励ましてくださいますように。生ける水の源であるイエスが、この「すべてのいのちを守るための月間」、日々、忠実に黙想と活動を果たす恵みを私たちに与えてください

ますように。 私たちの主、イエス・キリストによって。アーメン。

**9月2日**

**水の価値を再認識しましょう**

「水はいのちの源」より

水は生命の源であり、それゆえに、人間の生存と健康は水に直接依存しています。食料、エネルギー、そして多くの消費財の生産も水に依存しています。大気、水、そして気候の循環は、私たちに神からの貴重な贈り物を思い起こさせます。(＃20)

**黙想のための問い**

- ・ 私たちは水を神からの貴重な贈り物として意識していますか？
- ・ 24 時間水を飲まなかったらどうなるか想像したことがありますか？

**活動のすすめ**

身の回りや路上で枯れかかっている植物や樹木に水をあげてみましょう。また植物を買ってきて育ててみましょう。

**結びの祈り**

父である神よ、私たちを永遠の水源で祝福してください。私たちがこの貴重な賜物の価値と、それを大切にすることを学ぶことができますように。私たちの主、イエス・キリストによって。アーメン。

**9月3日**

**宗教的な価値**

「水はいのちの源」より

旧約聖書では、水は天地創造によって作られ、浄化するものであり、または恵みと肥沃な土地のしるしであり、あるいは干ばつまたは大洪水によって引き起こされる罰でもあります。新約聖書では、水と癒やしのつながりについて多くのことが書かれています。(＃21)

### 黙想のための問い

- ・ 私たちの生活の中で、水の持つ癒やしの力を実感したことはありますか？
- ・ 聖水が私たちに振りかけられる度に、聖霊が私たちを清め、新しくして下さる力を感じることができますか？

### 活動のすすめ

個人的な祈りや家族でロザリオを唱えた後、自分や家族に聖水を振りかけてみましょう。

### 結びの祈り

父である神よ、私たちが洗礼を受けた時を思い出し、水の清めの恵みによって、身も心も清められますように。私たちの主、イエス・キリストによって。アーメン。

## 9月4日

### 社会文化的・美的価値

#### 「水はいのちの源」より

水には「社会文化的価値」もあります。水は人類の集合的な記憶の担い手です。様々な芸術、特に詩は、水からインスピレーションを得ています。(＃24)

### 黙想のための問い

- ・ 水を明示的に使った歌や詩を思い出すことができますか？

- ・それらは私たちを創造物への愛の中で成長させてくれますか？

### 活動のすすめ

映画や YouTube で水に関係した映像を観てみましょう。

例：<https://www.youtube.com/watch?v=fwV9OYeGN88>

### 結びの祈り

父である神よ、いのちの水であるイエスが、私たちが他者を愛し、このいのちの必需品を奪われた人々に手を差し伸べられるよう導いてくださいますように。私たちの主、イエス・キリストによって。アーメン。

### 9月5日

#### 「制度的価値」と「平和への価値」

#### 「水はいのちの源」より

水は「制度的価値」と「平和のための価値」を結びつけるものです。水は架け橋であり、協力や対話を生み出す要素となるからです。したがって、水不足に対処し、特に共同体によって、より善く水を管理することは、より大きな社会的結束と連帯を生み出すのに役立ちます。(＃26)

### 黙想のための問い

- ・水を使った様々な活動が、人との関係の強化に貢献していることを認識していますか。
- ・これらの関係をさらに発展させるにはどのようにすればいいと思いますか？

### 活動のすすめ

キリスト者の少人数のグループ、または近所の人と、節水の重要性と方法について話し合ってみましょう。

## 結びの祈り

父である神よ、私たちが互いに連帯しすることができるすべての人々の間の友情と交わりの絆を強めてください。私たちの主、イエス・キリストによって。アーメン。

9月6日

## 経済的な価値

### 「水はいのちの源」より

多くの場合、飲み水に適した水を手に入れること、その供給と輸送、処理と浄化作業にはコストがかかります。したがって、生産、さらには経済における水の役割を認識し、水には「経済的価値」があることを認識するのは当然のことです。(＃28)

## 黙想のための問い

- ・ 私たちは水がどのように私たちの所に運ばれているかをよく知っていますか？
- ・ 1週間も水が出なかったらどうなりますか？どうやって生き延びることができますか？

## 活動のすすめ

家族やグループで地域の浄水場やポンプ場を訪問し、浄水と供給の過程について詳しく学んでみましょう。

## 結びの祈り

父である神よ、自治体と、私たちの家に水を供給する仕事に従事している方々のために祈ります。彼らがいつも全ての人々の共通の利益を考えることができるように祝福してください。私たちの主、イエス・キリストによって。アーメ

ン。

9月7日

水の私有化

「水はいのちの源」より

「ラウダート・シ」は、ある種の経済理論や、水を所有し、略奪し、管理し、消費し、取り引きすることができる単なる商品と見なして管理しようとする一部の投資家や政治家の態度に警告を発しています。彼らは、水が全人類を含む全てのいのちにとって不可欠な要素であることを事実上否定しているのです。

黙想のための問い

- ・自然の水が自由に使える状況でも、水は商品として売られるべきなのでしょうか？
- ・社会の多くの人々が十分な飲み水を得るのに苦勞しているのに、企業が水を売って莫大な利益を得るのは公平なことなのでしょうか？

活動のすすめ

- ・市町村の貯水池にどこから水が供給されているか、単位当たりの水道料金はいくらなのかを調べてみましょう。
- ・あなたの地域で水を供給しているのは地方自治体ですか。それとも委託を受けた民間企業ですか？民間企業の場合、彼らは莫大な利益を得ていますか？小グループを作って水道の民営化について学び、この問題に関する意識を高めましょう。

結びの祈り

父である神よ、政策に関わる人々が、欲に駆られて人間のいのちに欠かすことのできない水を私有化し、それを買う余裕のない貧しい人々に困難と負担をも

たらずことがないようお導きください。私たちの主、イエス・キリストによって。アーメン。

**9月8日**

## **海の略奪**

### **「水はいのちの源」より**

強力な経済主体は、観光、養殖、エネルギー生産、砂や貴重な海底資源の採取などに関連する新たな活動のために、海洋権益を求め、手に入れようとしています。そのため、地元の小規模な伝統的漁業者は、従来の漁業権を失い、彼らの生計に悪影響が及ぶ可能性があります。このように、国家の支援を受けた巨大な経済主体利益のために行われる海の私物化は、「海の略奪」とも呼ぶべきものです。(＃33)

### **黙想のための問い**

- ・アクア・ツーリズム、資源採取、商業化などによって地域社会が生計を維持できなくなった場合、どのような結果になるでしょうか？
- ・私たちは、そのようなレクリエーション活動を利用してもよいのでしょうか？

### **活動のすすめ**

聖母マリアの誕生の祝日を祝うとともに、「海の略奪」の犠牲になっている地域社会と家族のために、ロザリオの祈りを捧げましょう。

### **結びの祈り**

父である神よ、マリンスポーツやその他の商業活動の影響で生計を絶たれた人々、特に漁業に携わる人々に救いの手を差し伸べてください。彼らとその家族に祝福を与え、共に正義のために戦う恵みと強さを与えてくださいますように。私たちの主、イエス・キリストによって。アーメン。



9月9日

## 人間が利用できる水

### 「水はいのちの源」より

約 20 億人の人々が未だ、十分な飲み水を手に入れることができません。これは水の提供が不規則だったり、水源が自宅から遠すぎたり、人が利用できないほど汚染された水しか手に入らなかったりするためです。多くの人々の健康が直接脅かされています。(＃36)

### 黙想のための問い

- ・何百万人もの人々が飲み水をふさわしく利用できない中、私たちは水を簡単に利用することができます。それがどれほど恵まれていることを認識していますか？
- ・私たちの家庭において、どのようにすればもっと節水を心がけることができるでしょうか？

### 活動のすすめ

家の中にあるパイプや蛇口、その他水回りの備品が漏水していないか確認し、漏水していたらすぐに修理しましょう。私たち一人一人が日常生活にどれだけの水を必要としているか、それを無駄なく使っているかどうかを調べてみましょう。

### 結びの祈り

父である神よ、様々な理由で水を得るために日々苦勞している人々に救いの手を差し伸べてください。彼らを強め、人生のあらゆる苦難に立ち向かう恵みをお与えください。私たちの主、イエス・キリストによって。アーメン。

**9月10日**

## **井戸から水をくみ上げる限界**

### **「水はいのちの源」より**

農村部で多く見られる、伝統的に使用されてきた井戸は水をくみ上げる効率が悪いので、

資源の再生能力や気候や地質の変化に対応することができず、枯渇の可能性に脅かされています。また、井戸水に塩分が含まれたり、汚染されたりした場合、その井戸は廃棄せざるを得ません。(＃37)

### **黙想のための問い**

- ・ 水が不足している地域では、人々はどのように日常の家事を行っているのでしょうか？
- ・ 飲み水さえほとんどない場合、個人の衛生と公衆衛生はどうなるのでしょうか？

### **活動のすすめ**

- ・ 近くの農村地域を訪れ、井戸について、そして、住民がどのように水を利用しているかについて調べてみましょう。
- ・ 水を飲みたいときは、まずコップ半分の水を入れて、必要な時だけ継ぎ足しましょう。

### **結びの祈り**

父である神よ、水不足のため、家から遠く離れたところに水を汲みに行かなければならないすべての女性のために祈ります。彼女たちを祝福し、強め、その重荷が取り除かれますように。また、このような地域の男性たちが彼女たちを支えることができますように。私たちの主、イエス・キリストによって。アーメン。

9月11日

## 売り物にされる水

### 「水はいのちの源」より

世界では、多くの家庭が非公式の業者から水を買うことを強いられています。それらの水は非常に高く、不当な価格で売られています。さらに彼らは、その非公式に売られている水の水質を調べる方法さえありません…。特に貧しい人々は、水道料金を払うことができず、水を購入することもできない危険にさらされています。(＃39,40)

### 黙想のための問い

- ・非公式の業者は地元の自治体や政治家に知られずに水を売ることができるのでしょうか？
- ・全ての国民に十分な水を供給でないのは政府の怠慢ではないのでしょうか？

### 活動のすすめ

- ・世界には非合法に水を販売する「ウォーター・マフィア」がいることを知っていますか。このような業者について、そして、彼らが存在する国や地域について調べてみましょう。
- ・家の周りや舗装された場所を掃除する時は、ホースで水を流す代わりにほうきを使いましょう。車や自転車、ペットを洗う時もバケツに溜めた水を使いましょう。

### 結びの祈り

父である神よ、水の違法な販売と流通に携わる人々のために祈ります。彼らが内なる回心を経験し、搾取におぼれるよりも、全ての人の共通善のために働くことができますように。私たちの主、イエス・キリストによって。アーメン。

9月12日

## 性的脅迫

### 「水はいのちの源」より

もう一つの深刻な問題は、水の供給を利用した性的搾取の事例です。世界では、水の供給やメーターの検針を担当する職員や技術者が、その立場を利用して、水の代金を支払うことができない人々(主に女性)を脅迫し、水の供給と引き換えに性的関係を強要するという事件が起こっています。このような虐待や汚職は水に関する「性的脅迫」と呼ばれます。(＃40)

### 黙想のための問い

- ・ 水のための性的搾取は重大な犯罪ではないのでしょうか？
- ・ 貧しい人々や社会的弱者には人間としての尊厳がないのでしょうか？
- ・ 現代社会において、このような虐待を容認してよいのでしょうか？

### 活動のすすめ

- ・ 家族や友人、近所の人に「性的脅迫」に関する情報を伝えましょう。
- ・ Facebook や Twitter 等の SNS を使ってこの問題を人々に知らせましょう。

### 結びの祈り

父である神よ、貧しさと弱さのために、権力者の手によって非人間的な扱いを受けている「性的脅迫」の被害者のために祈ります。全ての人々、特に女性が、そのような虐待を受けることなく、人間としての尊厳が守られますように。私たちの主、イエス・キリストによって。アーメン。

9月13日

## 公衆衛生と屋外での排泄

### 「水はいのちの源」より

世界では、約 20 億人に公衆衛生が行き届かず、数億人が常に屋外で用を足さなければならないと推定されています。公衆衛生が整っていないと、女性は用を足す場所を探さず時に性的虐待や暴行にさらされます。また、学校に十分な女性用トイレがない地域では、多くの女子が学校に通うことができません。

(#41)

### 黙想のための問い

- ・私たちは、屋外や路上で用を足している人々を笑いものにしたり、不平を言ったりしたことはないでしょうか？
- ・彼らの行為が選択の余地のないことだったり、そのような環境を強いられたりしているからではないかと考えたことはありますか？

### 活動のすすめ

- ・公衆衛生や排泄の問題に取り組んでいる政府や NGO の活動がないか調べ、可能なら参加してみましょう。
- ・私たちが住む地域には公衆トイレが何箇所あるか、それらは安全でよく管理、整備されているか調べてみましょう。もし、そうではないなら、友人や隣人の助けを借りて、役所の担当部署に連絡してみましょう。

### 結びの祈り

父である神よ、公衆衛生が行き届いていないために、屋外で用を足さなければならない人々、特に危険にさらされ、恥ずかしさを強いられている女性のために祈ります。世界の全ての人々が、公衆衛生の行き届いた社会で生活することができるよう。私たちの主、イエス・キリストによって。アーメン。

9月14日

## 使い捨てのペットボトル

### 「水はいのちの源」より

広告はしばしば大量消費社会の道具となります。使い捨てのペットボトルの生産と大量消費は、私たちの家をゴミであふれかえらせ、環境、経済、そして人間の健康を害することにつながります。(＃44)

### 黙想のための問い

- ・生活の中で、使い捨てペットボトル飲料を買ってしまう傾向はありますか？
- ・飲み終わった後のペットボトルがどうなるか知っていますか？
- ・私たちはプラスチックによる環境汚染を増やしてはいないでしょうか？

### 活動のすすめ

- ・外出する時は、家族全員がマイボトルを持ち歩くことを習慣にしましょう。
- ・マイボトルは、繰り返し使うことができる金属製やガラス製のものを使いましょう。

### 結びの祈り

父である神よ、私たちはプラスチック製品、特に使い捨てペットボトルの使用による悪影響を認識し、プラスチックの使用を最小限に抑えることができますように。私たちの主、イエス・キリストによって。アーメン。

## 9月15日

### 飲用可能な水の入手

### 「水はいのちの源」より

教皇庁と教会は、少なくとも尊厳を持って生活するために十分な量の飲み水を、全ての人が差別なく、定期的かつ継続的に利用できる社会の実現に務めます。

その飲み水は、無色、無臭で、味が良いという、良い水の特徴をすべて備えていなければなりません。(＃49)

### **黙想のための問い**

・ 貧しい人々や弱い立場の人々は、良い飲み水が手に入らないとどのような影響を受けるのでしょうか？

### **活動のすすめ**

- ・ 教会のメンバーと一緒に、世界の貧しい地域に住む人々が、清潔で純粋な飲み水を手に入れることができるか調べてみましょう。
- ・ 沸騰させたり、簡単な浄水器を使ったりして、水を安全に飲めるようにする簡単な方法を実践してみましょう。

### **結びの祈り**

父である神よ、清潔な飲み水を手に入れることができない、ホームレスの人々や貧しい地域に住む人々のために祈ります。彼らの日々の生活が守られますように。そして、国や自治体が、彼らに清潔な飲み水を提供するための正義のわざを行うことができますように。私たちの主、イエス・キリストによって。アーメン。

**9月16日**

### **基本的・普遍的人権**

#### **「水はいのちの源」より**

教会の教導職は、安全な飲み水を手に入れることは、人間の生存に不可欠な基本的かつ普遍的な人権であり、その他の人権を行使するための条件であることを認めます。(＃50)

### 黙想のための問い

- ・安全な飲み水を手に入れることが基本的かつ普遍的な権利であるならば、国民のこの権利が保護されていることを保証するのは誰の義務なのでしょうか？
- ・関係官庁と政府はどのようにしてこの責任を果たすことができるのでしょうか？

### 活動のすすめ

- ・住んでいる自治体の全ての地域で、市区町村から水が供給されているかどうかを確認してみましょう。供給されていない地域があれば、その理由を調べてみましょう。
- ・水が供給されていない地域について、区役所にオンラインで請願書を提出することは可能か調べてみましょう。

### 結びの祈り

父である神よ、貧困と疎外のために水を手に入れることができない人々のために祈ります。そのような地域の政治家たちが、貧しい人々のことを思い、公正な政治を行うことができるように導いてください。私たちの主、イエス・キリストによって。アーメン。

9月17日

### 水を無駄にしない義務

#### 「水はいのちの源」より

水を無駄遣いせず、適切な量だけ使うことは全ての人の義務です。水を輸送し、浄化し、消費するためにはコストがかかり、エネルギーを必要とします。それゆえに、聖座は、節水の重要性を再確認し、行政、企業、個人の市民に対して、節水に関して責任ある行動をとるように呼びかけています。(＃53)



### 黙想のための問い

- ・私たちは、どのような行動によって水を無駄遣いしているのでしょうか？
- ・水の無駄遣いに対する意識を高めるためにはどうすればいいのでしょうか？

### 活動のすすめ

- ・トイレを使用する時は、水の流し過ぎに気をつけましょう。
- ・歯磨きや髭剃りの際には蛇口の水を出しっぱなしにせず、コップに水を汲んで使いましょう。
- ・可能であれば、節水グッズを購入して使ってみましょう。

### 結びの祈り

父である神よ、あなたからの贈り物である水があることを当たり前だと考えてしまう私たちの過ちをおゆるしくください 私たちが人間の生命の源である水を守ることができるように、あなたの恵みをお与えください。私たちの主、イエス・キリストによって。アーメン。

9月18日

### 排水の再利用

#### 「水はいのちの源」より

適切に処理された廃水を農業や発電に利用することは、食料やエネルギーの安全保障、水の需要増加による環境への負荷を軽減するのに役立ちます。(＃54)

### 黙想のための問い

- ・家庭において、入浴、料理、洗濯、食器洗いなどに使用した水を再利用・再資源化していますか。
- ・これらの日常生活で使用した水を有効に再利用・再資源化するにはどうすればよいのでしょうか。

### 活動のすすめ

・果物や野菜は流水ではなく溜めた水で洗い、その水は植物の水やり等に再利用しましょう。

### 結びの祈り

父である神よ、人間と自然界の幸福と生存のための共通善として、私たちに水を与えてくださったことに感謝いたします。水を賢く使い、可能な限り再利用するという決意を強めることができますように。私たちの主、イエス・キリストによって。アーメン。

9月19日

### よりよい善のための水

#### 「水はいのちの源」より

あらゆる政治的・経済的な決定や、水の供給に関するシステムが、よりよい共通善よりも商業的な利益を優先するようなことがあってはなりません。例えば、清涼飲料水や炭酸飲料の生産、あるいは水のレクリエーションのための利用は、飲み水の供給に必要とされる利用可能な必要最低限の水の量を危険にさらすものであってはなりません。(＃55)

### 黙想のための問い

- ・炭酸飲料をよく飲みますか？
- ・そのような飲み物の過剰摂取の悪影響について知っていますか？

### 活動のすすめ

- ・家族が1週間に飲んだ炭酸飲料の本数を記録してみましょう。
- ・家庭やパーティーで炭酸飲料を使うことを避け、手作りのフルーツジュース

や、その他の自家製の飲み物を飲むようにしましょう。

### 結びの祈り

父である神よ、美味しいものが必ずしも健康に良いとは限らないことを理解する知恵をお与えください。私たちの身体に有害な食べ物や飲み物の悪影響について、より多くのことを知ることができますように。私たちの主、イエス・キリストによって。アーメン。

9月20日

### フードロス避けよう

#### 「水はいのちの源」より

使い捨てペットボトルの使用をできる限り避け、分別回収に協力しましょう。フードロスを避けましょう。その食品も、水、エネルギー、そして人の手を使って生産されたものであること、無駄遣いは最も下品な物の捨て方であることを認識しましょう。食べ物を捨てるということは人を捨てるということなのです。(＃57)

### 黙想のための問い

- ・食べ物を無駄にする習慣はないでしょうか？
- ・「ウォーターフットプリント（水の足跡）」について何か知っていますか？

### 活動のすすめ

・1 kg の鶏肉を生産するために約 4325 リットルの水が使用されることを知っていますか？インターネットを使って、食料を生産する際の水の使用量や廃棄量を調べてみましょう。・肉の消費量を減らすために、週に 1、2 回だけ食べるようにしてみましょう。

### 結びの祈り

父である神よ、私たちが養う食べ物を与えてくださることに感謝いたします。  
あなたのご加護によって、飢えと栄養失調に苦しむ人々に食物が与えられます  
ように。私たちの主、イエス・キリストによって。アーメン。

**9月21日**

## **市民としての責任**

### **「水はいのちの源」より**

市民や市民団体に対して、例えば地方議会や自治会を通じて、可能な限り水管理政策に参加したり、提供されるサービスの質と規則性を監視したりするように働きかけましょう。(＃64)

### **黙想のための問い**

- ・私たちは、国や自治体に、全ての人に行き渡る適切な水道政策を行うことを訴えてきたでしょうか？
- ・私たちが市民の義務を果たすことを妨げているものは何だと思いますか？

### **活動のすすめ**

- ・地域の福祉協会やキリスト者の少人数グループのメンバーの協力を得て、自治体の役所を訪問し、地域の水の問題について職員に相談してみましょう。
- ・洗濯機や食器洗い機を購入する時は、省エネ・節水機能が付いたものを選ぶようにしましょう。

### **結びの祈り**

父である神よ、私たちが自分の住む地域に対して責任のある行動を取れる市民になれるようお導きください。全ての人、特に貧しい人々に必要な水が行き渡るよう、社会に訴えかけていくことができますように。私たちの主、イエス・キリストによって。アーメン。

9月22日

## 公害が引き起こす健康への影響

「水はいのちの源」より

水資源の開発の開発は、化学・製薬産業、食品生産の一部の分野、化石燃料採掘、そして鉱業等と同様、植物だけでなく動物や人間の健康にも影響を及ぼす公害問題を抱えています。それは環境の観点から考えて持続不可能であるリスクを負っています。(＃66)

### 黙想のための問い

- ・公害が動物と人間の健康に与える影響はどのようなものがありますか？
- ・産業界はどのようにして公害を最小化することができるでしょうか？

### 活動のすすめ

- ・公害による水質汚染によって引き起こされた水俣病について調べてみましょう。
- ・手を洗う時、石けんで泡立てている間は蛇口の水を止めましょう。

### 結びの祈り

父である神よ、公害や環境汚染によって苦しんでいる全ての人々のために祈ります。私たちが苦しむ人々の権利を尊重し、あらゆる不正に立ち向かうことができますように。私たちの主、イエス・キリストによって。アーメン。

9月23日

## 化学汚染

「水はいのちの源」より

世界規模の農業セクター、特に多数の化学物質を使用する集約農業は、様々な水質汚染の原因となっています。深刻な汚染を引き起こしかねない大規模農業・漁業関係者が環境を尊重しなければ、多くの小規模な食品生産者や漁業従事者の活動は壊滅的な打撃を受ける可能性があります。(＃68)

### 黙想のための問い

- ・健康被害や水質汚染の原因となる化学物質の使用について知っていますか？
- ・集約農業や大規模漁業は、小規模な農業・漁業従事者にどのような影響を与えるのでしょうか？
- ・私たち人間が汚染された水を摂取すると、どのような悪影響があるのでしょうか？

### 活動のすすめ

- ・周辺の産業が引き起こした汚染によって、そこに住む人々の健康と生活が悪影響を受けた例を調べてみましょう。
- ・室内や台所、トイレ等のを掃除する時は、水や土壌を汚染する化学物質を含まない洗剤を使うようにしましょう。

### 結びの祈り

父である神よ、利益を最優先しようとする人間の業によって、生活に大きな影響を受けている全ての小規模農業、漁業従事者のために祈ります。私たちが彼らの希望と権利が守られるような生活を選ぶことができますように。私たちの主、イエス・キリストによって。アーメン。

**9月24日**

**不適切な洪水対策**

「水はいのちの源」より

世界の最も貧しい人々は、干ばつや洪水に備えた保険に加入していないことが少なくありません。生態系の破壊や気候変動は、洪水のリスクをさらに増大させます。そのリスクは、世界の多くの地域において、不適切な洪水対策によってさらに悪化しています。(＃68,69)

### 黙想のための問い

- ・大雨や洪水による浸水を経験したことはありますか？
- ・特に洪水の多い地域に住んでいる数百万人の人々は、どのように生活しているのでしょうか？

### 活動のすすめ

- ・セメントやコンクリートによって舗装された地面は水が浸透しにくいため、都市部では水害が発生しやすくなっています。自宅の周囲や教会の敷地内の脱コンクリート化や再舗装を検討しましょう。歩道は全て舗装するのではなく、飛び石を使うことも選択肢に加えましょう。
- ・水を沢山使うシャワーやバスタブでの入浴ではなく、水を張ったバケツで体を洗うことを体験してみましょう。

### 結びの祈り

父である神よ、絶え間ない洪水のために苦しみ、困難に直面しているすべての人々のために祈ります。彼らに人生の困難に立ち向かう力を与え、彼らを導き、守ってくださいように。私たちの主、イエス・キリストによって。アーメン。

**9月25日**

**地域社会の支援**

「水はいのちの源」より

できる限り自然を尊重しようと務める農業・漁業従事者、職人、ブリーダーの仕事は、奨励され、支援されるべきです。これらの仕事は、水との関係、すなわち、仕事に用いる水の採取方法と質を監視する能力、冷静かつ効果的に水を使用する能力、汚染を防止し、削減する能力を含みます。(＃72)

### 黙想のための問い

- ・ モンスーンによる洪水、または干ばつが起こった場合、農家の生活はどのようになるのでしょうか？
- ・ 水の変動性は、安定した収入がない家庭にどのような影響を及ぼすのでしょうか？

### 活動のすすめ

- ・ 地元で採れた野菜や果物、魚などが手に入るファーマーズ・マーケット（生産者による直売所）をこまめに利用しましょう。
- ・ 洗濯機や自動食器洗い機は、洗い物がいっぱいになってから使用しましょう。

### 結びの祈り

父である神よ、雨水に頼って生活を支えているすべての農業・漁業従事者、そして職人たちのために祈ります。彼らの生活が豊かになり、簡単に水を手に入れることができるようになりますように。私たちの主、イエス・キリストによって。アーメン。

9月26日

### 地域教会レベルでの関わり

#### 「水はいのちの源」より

貧しい人々に対してそうするのと同じように、水道事業者、農業・漁業従事者にも司牧的、そして霊的に寄り添いましょう。危険な汚染が起きていることを



証明するために、水のサンプルを集めて分析させようと努力している、宗教者や「正義と平和」を推進する人々の活動を支援しましょう。(＃79,＃80)

### 黙想のための問い

- ・教会には、社会問題に参加するための召命があると思いますか？
- ・司教や司祭は社会正義の問題に参加すべきだと思いますか？

### 活動のすすめ

- ・地域共同体や小教区の中にある、市民活動や政治、環境問題、そして水の保全に関わるグループに参加してみましょう。
- ・教会で、または住んでいる住宅や地域で、雨水採取をすることができないか提案してみましょう。

### 結びの祈り

父である神よ、教会が恵まれない地域の人々と共に歩むことによって、平等と正義を推進するしるしとなることができますように。そして、正義と平和の働き手があらゆる社会的圧力から守られ、誠実に務めを果たすことができますように。私たちの主、イエス・キリストによって。アーメン。

**9月27日**

### 海洋汚染

#### 「水はいのちの源」より

・海洋汚染は増加し、海の環境は悪化しています。海流の中にも、海に住む生き物の体内にもプラスチックやマイクロプラスチックが存在しています。そして、採鉱、掘削や、それらの産業による探査活動を含む、船舶、沖合、海底及び陸上の活動は全て、複合的な海洋汚染の原因となります。また、産業や下水からの汚染物質や農薬も海に排出されています。

・海洋生物多様性も失われつつあります。海洋生物種の絶滅増加と、サンゴやコンブ、マングローブなどの生息地の枯渇は、漁業を初めとする沿岸経済に打撃を与えます。(＃84)

#### 黙想のための問い

・海洋汚染は、魚や海洋生物だけでなく、私たちに直接影響を与えます。それはなぜですか。

・海洋汚染を減らすために私たちは何ができるでしょうか？

#### 活動のすすめ

・レジ袋やお皿、カップ、スプーンなどのような使い捨てのプラスチック製品は使わないようにしましょう。これらの製品の多くは、最終的に海に流れ着きます。

#### 結びの祈り

父である神よ、プラスチックによる汚染に苦しんでいる人々、汚染された海産物を食べて健康に影響を受けている人々のために祈ります。彼らの痛みと苦しみを和らげ、健康を与えてくださいますように。アーメン。

9月28日

海面上昇

#### 「水はいのちの源」より

主な課題は、地球温暖化に伴う海面上昇は私たちが直面しておる大きな課題です。それは沿岸の動植物生息地や帯水層への脅威となっています。沿岸部の侵食は、住宅やその他の建物、淡水資源、漁場、農業を危険にさらす可能性があります。(＃84)

### 黙想のための問い

- ・私たちは気候危機の深刻さを認識できているのでしょうか？
- ・私たちは、二酸化炭素排出量を減らすために何をすることができますか？

### 活動のすすめ

- ・グループを作って地元から選出された議員に面会し、国による気候行動計画を推進するように働きかけましょう。また、湿地や環境破壊の影響を受けやすい地域を保護する政策を訴えましょう。
- ・環境破壊の影響を受けやすい地域の保護を求める署名活動に参加したり、自分たちでそのような活動を始めたりしてみましょう。

### 結びの祈り

父である神よ、気候変動によって生活を脅かされ、家を失う危機にさらされている沿岸地域に住む人々のために祈ります。恐怖と不安の中で生きる彼らを祝福し、生活をお守りくださいますように。私たちの主、イエス・キリストによって。アーメン。

9月29日

### 次の世代に渡すべき共通の遺産

#### 「水はいのちの源」より

国家の管轄を超えた海底や、さらにその下層にある資源は、人類の共通の遺産です。このような遺産を守り、次の世代に引き継がなければなりません。(＃87)

### 黙想のための問い

- ・私たちは、後続する世代の人々に、今成長しつつある子どもたちに、どのような世界を残そうとするのでしょうか（『ラウダート・シ』160）？
- ・私たちは、未来の世代のものを盗んでいるのでしょうか？

### 活動のすすめ

- ・節水について子供たちに教えましょう。雨水を集めて家庭で再利用する簡単な方法を教え、節水を促しましょう。
- ・水を使う玩具で遊ぶこと、ホースやスプリンクラーで水をまくことが、それほど水を無駄にする可能性があるか、子どもたちと考えてみましょう。

### 結びの祈り

父である神よ、私たちが被造物の責任ある管理者となり、木々や水、先祖から受け継いだすべての自然資源を守り、次世代に引き継ぐことができるように、私たちを励まし、導いてください。私たちの主、イエス・キリストによって。アーメン。

9月30日

### 海上労働者と船員の権利

#### 「水はいのちの源」より

船舶の廃棄に携わる人々、海軍で働く人々を含む、全ての海上労働者の人権は守られなければなりません。船員には、職を失うことなく、十分な期間、家族と共に過ごす権利や、医療又は宗教上の援助を受ける権利が与えられなければなりません。(＃92)

### 黙想のための問い

- ・教会は人権や労働者の権利について話すべきでしょうか？
- ・教会の社会教育や社会教説について何か知っていますか？

### 活動のすすめ

- ・実際に船員と連絡を取ってみましょう。そして、彼らが航海で直面する困難

や試練を理解できるように努めましょう。

### 結びの祈り

父である神よ、海上労働者と船員、特に、何ヶ月も家族と離れて過ごさなければならない人々、海上で様々な危険に直面し、困難な状況に置かれている人々のために祈ります。どんな時も彼らを導き、お守りくださいますように。私たちの主、イエス・キリストによって。アーメン。

**10月1日**

### 使い捨てプラスチック製品と海岸の清掃

#### 「水はいのちの源」より

教会の施設や活動では、できる限り、使い捨てプラスチック製品を使わないようにしましょう。できる限り、海岸や河川敷の清掃に参加し、これらの活動を企画したり、若者、家族、宗教者、スカウトのように、これらの活動を企画している人たちと協力したりしましょう。(＃99, #100)

#### 黙想のための問い

- ・小教区では、プラスチックや発泡スチロール製の飾りや看板、使い捨てペットボトルの使い方について何かルールがありますか？
- ・あるならば、具体的にどのようなものですか？

#### 活動のすすめ

- ・小教区主任司祭や教会委員会のメンバーと一緒に、プラスチック製品や使い捨てペットボトルの使用に関して、小教区のエコ・ルールを作ることを話し合ってみましょう。すでにそのようなルールがあるなら、その詳細を学びましょう。
- ・家族と一緒に、海岸や川の清掃活動に参加してみましょう。

## 結びの祈り

父である神よ、消費主義的な価値観や使い捨て文化のために、被造物の共通の家である地球を汚し続けてきた私たちをおゆるしてください。私たちが、生活の中で、使い捨てプラスチック製品や使い捨てペットボトルの使用を減らしていくことができるよう、私たちの心を強めてください。私たちの主、イエス・キリストによって。アーメン。

10月2日

## 新しいヒューマニズムのための教育

### 「水はいのちの源」より

私たちは、他者と同様、自分自身のことも教育しなければなりません。なぜなら、被造物について観想することは、私たちに貴重な教訓を与え、靈感と謙虚さの尽きることのない源となるからです。神ではない私たちは有限の存在です。地球は私たちより先に存在し、そして、私たちに与えられているのです。(＃105)

### 黙想のための問い

- ・「私たちは神ではありません。地球は私たちより先に存在し、そして、私たちに与えられています。」という言葉を読んだり、振り返ったりする時、どのような思いが浮かびますか？
- ・どのようにすれば、他者に被造物への思いやりを教えることができるでしょうか？

### 活動のすすめ

- ・家族で、画用紙を使って節水についてのポスター作り、玄関の外や建物の入り口に貼ってみましょう。
- ・それを読んだ人に、どのように思ったか質問してみましょう。

## 結びの祈り

父である神よ、あなたの恵みによって、私たちに水を無駄にしない心をお与えください。私たちに聖霊を送り、貴重な賜物である水を節約する大切さを他者に伝えることができるように、私たちを励ましてください。私たちの主、イエス・キリストによって。アーメン。

10月3日

## 水を守る人への暴力

### 「水はいのちの源」より

極限の状況では、環境や土地の権利を守る個人やコミュニティが脅かされることもあります。人権活動家や環境保護活動家は、家族と共に、殺害や性的暴力、誹謗中傷や脅迫など、様々な暴力に直面することが少なくありません。(＃107)

### 黙想のための問い

・私たちは自由に私たちの意見を表明することができますか？それとも当局の標的にされることを恐れていますか？

### 活動のすすめ

- ・河川や、河川に頼って生活している共同体の権利を守るために活動している国際機関や NGO について調べてみましょう。
- ・そのような団体の活動に参加し、不正の犠牲になっている人々や地域社会との連帯を示しましょう。

## 結びの祈り

父である神よ、全ての人権活動家、特に地域社会や弱者の権利のために戦っている「水の闘士」のために祈ります。聖霊が彼らを励まし、彼らとその家族を

暴力から守り、正義のために行動する勇気をお与えください。私たちの主、イエス・キリストによって。アーメン。

**10月4日**

**結びの祈り** ―アシジの聖フランシスコの記念日にあたって―

※以下の祈りは Luke Rodrigues 神父（イエズス会）によるものです。

**先唱**

今日、9月1日の「被造物を大切にする世界祈願日」として始まった「すべてのいのちを守るための月間」が終わりを迎えます。この期間、私たちはバチカンの文書『水はいのちの源』を黙想することによって、私たちの共通の家を大切にするという、キリスト者としての義務に特別な関心を寄せました。私たちは天の父に、被造物の賜物、特に水の賜物を感謝し、この賜物に敬意を払い、慈しみ、守ることを約束します。

**聖書朗読**

使徒パウロのコロサイの教会への手紙 1 章 15-20 節

**沈黙のうちに祈る**

この手紙において、聖パウロは、被造物がいかにキリストのうちに作られ、キリストに満たされているかを美しく述べています。沈黙のうちに立ち止まり、私たちが、被造物の中にある神の現存をどのように体験しているかを振り返りましょう。

**先唱**

今日、私たちが記念日を祝うアシジの聖フランシスコは、エコロジーの守護聖人でもあります。回勅『ラウダート・シ』のタイトルは、彼が作った聖歌に由来しています。教皇フランシスコが私たちにアシジのフランシスコのような生



き方を勧めている、この回勅の中の数行を振り返ってみましょう。

「聖フランシスコは、傷つきやすいものへの気遣いの最良の手本であり、喜びと真心を持って生きた総合的なエコロジーの最高の規範であると、わたしは信じています。彼はエコロジーの分野で研究や仕事に携わるすべての人の守護聖人であり、キリスト者でない人からも大いに愛されています。(中略)(彼は)飾ることなく、また神と、他者と、自然と、自分自身との見事な調和のうちに生きた神秘家であり巡礼者でした。自然への思いやり、貧しい人々のための正義、社会への積極的関与、そして内的な平和、これらの間の結びつきがどれほど分かちがたいものであるかを、彼はわたしたちに示してくれます。」(『ラウダート・シ』10)

## 祈願

1. 私たちのすべてのエネルギーの源である太陽のために祈ります。

主よ、あなたを賛美します。

2. 私たちの生命を支える空気のために祈ります。

主よ、あなたを賛美します。

3. 畑に水を与え、湖を満たす雨のために祈ります。

主よ、あなたを賛美します。

4. 多くの生物が暮らす森のために祈ります。

主よ、あなたを賛美します。

5. 私たちに必要な食料を産み出す土のために祈ります。

主よ、あなたを賛美します。

6.私たちの快適な暮らしのために土地を耕す農家の人々のために祈ります。

主よ、あなたを賛美します。

7.地球を守るために恐れることなく働くすべての人々のために祈ります。

主よ、あなたを賛美します。

8.創造物を愛することの喜びを私たちに教えるアッシジの聖フランシスコのためにいのります。

主よ、あなたを賛美します。

### **沈黙のうちに祈る**

心の静寂のうちに、私たちが被造物を通して与えられる祝福を神に感謝しましょう。

### **活動のすすめ**

- ・水の入った小さなボウルを居間の中央に置きましょう。家族全員が一人ずつ、指先でボウルの中の水に触れ、「ありがとうございました」と言いましょう。
- ・水に触れたときにどのように感じたか、家族の間で分かち合いましょう。