

聖年

SPES
2025

希望の巡礼者

巡礼ハンドブック

カトリック東京大司教区

SPES はラテン語で「希望」を意味します

2025 聖年



秋津・清瀬・小平教会 Akitsu・Kiyose・Kodaira Church

神田教会 Kanda Church

北町教会 Kitamachi Church

五井教会 Goi Church

麴町教会 Kojimachi Church

十 関口教会 Sekiguchi Church
(カテドラル) (Cathedral)

関町教会 Sekimachi Church

高輪教会 Takanawa Church

調布教会 Chofu Church

築地教会 Tsukiji Church

西千葉教会 Nishichiba Church

八王子教会 Hachioji Church

松戸教会 Matsudo Church

1 聖年

●聖年とは

1300年、教皇ボニファチオ八世が最初の聖年を制定しました。旧約聖書に「ヨベルの年」（レビ記 25・1－55）というものが出てきます。50年ごとに、土地の安息、負債の免除、奴隷の解放などがおこなわれていました。教会も、罪のゆるし、とくに神のいつくしみを表現した「免償」によって、50年ごとに特別な恵みを経験してきました。現在では、より多くの世代が聖年の恵みにあずかれるよう、25年ごとに祝われています。

聖年の開始時に、ローマの四つの大聖堂（聖ペトロ大聖堂、城壁外の聖パウロ大聖堂、ラテラン大聖堂、聖マリア大聖堂）にある「聖なる扉」が開かれ、聖年の終了とともに閉じられます。信者は、長い巡礼の旅の終わりに聖なる扉をくぐり、ローマの大聖堂に保存されている使徒ペトロとパウロの聖遺物を崇敬することによって、教会の霊的宝に触れて来ました。何世紀もの間、何百万人もの巡礼者がこれらの聖なる場所を訪れ、堅固な信仰の生きたあかしとなっています。

●大勅書『希望は欺かない』より

「(2025年の通常) 聖年は、ついでることのない希望、神への希望を際立たせる聖なる年です。この聖年が、教会と社会とに、人間どうしのかかわりに、国際関係に、すべての人の尊厳の促進に、被造界の保護に、なくてはならない信頼を取り戻せるよう、わたしたちを助けてくれますように。信じる者のあかしが、この世におけるまことの希望のパン種となり、新しい天と新しい地（二ペトロ 3・13 参照）—主の約束の実現へと向かう、諸国民が正義と調和のうちに住まう場所—を告げるものとなりますように。」—教皇フランシスコ—



2025年通常聖年
公布の大勅書『希望は欺かない』

●モットーとロゴマーク



2025年聖年のモットーは、
「希望の巡礼者
(Peregrinantes in Spem)」です。

このロゴマークは、地球の四方から集まってきた全人類を、四人の図案化された人物によって表現しています。彼らは抱き合っていて、すべての民を結びつける連帯と友愛を示しています。

先頭の人物は十字架をつかんでいます。それは、抱いている信仰のしるしであるだけでなく、捨て去ることのない希望のしるしでもあります。なぜなら、希望はいつでも、そして深く困窮しているときにはとくに、求められるものだからです。

人物の下に押し寄せる波は、人生の旅がいつも穏やかな歩みであるとは限らないことを示しています。個人的な出来事や世界に起きていることの多くは、より強く希望を求めさせるものです。ですから、長く伸びて、錨の形に変わって波に下ろされている、十字架の下部が強調されているのです。ご承知のとおり、錨は希望の比喩としてよく用いられます。事実、船乗りの符牒では、嵐の際に船を安定させるため、緊急発動するボートによって投錨される予備の錨のことを「希望の錨」といいます。

このロゴが表すものとして見逃してはならないのは、巡礼の旅は個人的なものではなく共同体的なもので、よりいっそう十字架へと向かっていくダイナミズムを備えたものだということです。この十字架は、静的ではな

く動的なものです。人類を捨て置かず、人類に向かって身を伸ばして、存在の確かさと全き希望とを与えてくださるのです。

ロゴの下部には、2025年の聖年のテーマ「希望の巡礼者」が、緑の文字で鮮やかに記されています。(中央協議会のホームページより)

●公式聖歌『希望の巡礼者』(Pilgrims of Hope)



公式聖歌は
左のQRコードからご覧ください

●行事スケジュール

【聖年を開幕する特別ミサ】

2024年12月29日(日) 15:00 東京カテドラル聖マリア大聖堂

【その他イベント】

東京大司教区のホームページで随時発表の予定です。



イベント情報は
左のQRコードからご確認ください。

【聖年を閉幕する特別ミサ】

2025年12月28日(日) 15:00 東京カテドラル聖マリア大聖堂

●全免償について

1) 免償とは

親は、わがままな態度でまわりの人を困らせるわが子を、思いやり深い人間に成長させるべく、教育のためにあえて厳しく罰しようとしています。少し苦しみを与えることで、自分がやっていることの重大さに気づかせるのです。ところが、子どもが自ら落ち度に気づいて反省し、頭を下げるやいなや、親はすぐに罰を免除して、わが子の正直さをほめながら、愛情をこめて抱きしめます。

罪を犯すとき、わたしたちも自己中心的にふるまうことで、神と隣人とを傷つけ、悲しませてしまっています。また、神のいつくしみ深さを忘れ、神から遠ざかってしまっています。しかし、わたしたちが、犯した罪を心から反省し、ゆるしの秘跡を受け、新しい人として前進する決意を固めるとき、教会は、果たすべき償い、すなわち、おわびのしるしとして罰を受けることを、神に代わって免除することができます。これが、「免償」です。わたしたちの「誠実でいさぎよい反省の態度」と「愛情を深める前向きな決意」を、神は喜ばれ、全面的に受け取ってください。このように、人間に対する愛にあふれた神の気づかひの歴史的な形式が、「償いの免除」と呼ばれています。

神は、御子キリストをわたしたちのもとに遣わすことで、慈愛に満ちた呼びかけを実感させられます。キリストは、わたしたちをゆるし、罪から解放し、あがなってくださいました。この事実に感謝し、キリスト者もたがいに愛し、支え合い、連帯することができるよう、教会が与えている公的なはげますが、「免償」または「償いの免除」なのです。

2) 全免償を受けるには

全免償とは、犯した罪に対するおわびとして受けるべき罰が、神のいつくしみと恵みによって、全面的に免除されることです。全免償を受けたい人は、免償を受けたいという意志を明確に持ち、心から痛悔し、罪への傾きから離れなくてはなりません。愛の精神に動かされ、教会によって全免償のために定められたわざを行う前後に、次の三つの基本条件を満たす必要があります。

- ① ゆるしの秘跡を受けること。
- ② 聖体を拝領すること。
- ③ 教皇様の意向のために祈ること。

そして、2025年聖年のために教会が定めたわざの内、少なくとも一つを満たす必要があります。

A. 聖年のために指定された場所へ巡礼すること。

(東京大司教区では、カテドラルと、その他に三つの巡礼教会を訪問することを、全免償の条件とします。)

B. 他の聖なる場所へ敬虔な訪問をすること。

C. 慈悲と償いのわざを行うこと。

A～Cには、様々な規定と内容があります。巡礼に行けない人々のための配慮もあります。詳細は、教皇様が発表された免償に関する教令を参照してください。



教皇庁内赦院 教皇フランシスコにより
発表された2025年の通常聖年の間に与
えられる免償に関する教令

2 希望

●カトリック教会における希望の意味

「主がわたしを遣わされたのは、虐げられている者に良い知らせを伝え、心の傷ついた者をいやし、囚われびとに解放を、縛られている人に釈放を宣言し、主の恵みの年を告げるためである」（イザヤ 61・1 - 2）

キリストは、救いの希望を告げるイザヤ書を会堂で朗読してから、三年間の宣教活動を始められました。しかも、「わたしたちがまだ罪びとであったとき、キリストがわたしたちのために死んでくださったことによって、神はわたしたちに対するご自分の愛を示されているのです」（ローマ 5・8）。

キリスト者にとっての希望とは、人生をキリストとともに歩むことで、神のあたたかな照らしを絶えず受け、滅びることのないいのちの安らぎを少しずつ実感しながら、心の奥底からわきあがる聖霊のあと押しにはげまされて、積極的に前進していくことです。

希望をいだく人は、いかなる困難にぶつかっても、生きることをあきらめず、力強く前へと進みます。毎日の生活の中で、神のこまやかな働きに気づき、神に感謝し、神に信頼を置くことができるからです。そして、「キリストは再び来られて、わたしたちを支えてくださるのだ」と期待することで、明るい気持ちになることができます。

わたしたちは、慈愛にあふれた神のおもいを社会の中で実現し、神の国の完成に向けて協力していくよう、招かれています。聖霊のあたたかな導きに促され、小さな親切を愛情をこめて日々積み重ねながら、まわりの人たちにも安心感を与えつつ、共に生きる喜びを謳歌していきましょう。

3

ニケア公会議1700周年

●ニケア公会議とは

公会議とは、使徒たちの後継者である司教たちが集い、教義などの教会の重要事項を決定するために開催する会議です。

キリストの神性を否定する異端が現れる中、当時の司教たちが、教会の一致を守るために集まって話し合ったのが、325年開催の第1ニケア公会議です。教会の歴史において重要な転換点となった公会議です。この公会議を通して、御子は御父と「一体（ギリシア語原文では“同質”）」と宣言され、「ニケア信条」が誕生しました。すべてのキリスト者が同じ信仰を告白するということで、「わたしは信じます」ではなく「わたしたちは信じます」という文言になっています。その後、聖霊や教会、死者の復活などの教義が議論された381年の第1コンスタンティノーブル公会議を経て、東西の主要な教会で今日も共通に用いられている「ニケア・コンスタンチノーブル信条」が完成しました。

●1700周年

2025年は、325年にニケア公会議が開催されてから、1700周年目にあたります。これを機に、すべての教会の一致に向けたますますの努力と対話、実際の取り組みが期待されています。ニケア公会議では、復活祭をいつ祝うかについても議論されましたが、東西の教会では、残念ながらいまだ一致した日程にはなっていません。1700周年が、すべての教会が復活祭を共に祝うための一歩となることを、教皇様は願っております。

4 巡礼

●巡礼とは

古代イスラエルの民は、エルサレムの神殿に巡礼していました。キリスト者もこの習慣を取り入れています。巡礼する人は、自分の体をもって祈り、自分の生涯が神に至るまでの長い旅路であることを、五感のすべてで体験しています。

●訪問の際の注意

- ◆巡礼教会となっている小教区の典礼や行事の邪魔にならないよう、ご注意ください。
- ◆各小教区でのミサのスケジュールは、変更となる場合があります。
- ◆教会によっては、駐車スペースが限られていたり、なかったりすることがあります。幼稚園が併設されているところもあります。団体で訪れる場合には、事前に教会に確認するようにしてください。
- ◆聖堂内では私語を慎み、静かに祈ってください。聖堂内での飲食も禁止されています。写真や動画の撮影が禁止されているところもありますので、確認してください。
- ◆聖堂にあるものを触って破損しないようにしてください。内陣には上がらないようにしてください。
- ◆教会の近隣の方々の迷惑とならないよう配慮してください。
- ◆献金にご協力ください。

秋津・清瀬・小平教会

教会堂名 ● 主の降誕



〔秋津〕
〒 204-0024
東京都清瀬市梅園 3-14-18
tel.042-491-2781
ミサ ● 主日：(日) 9:00
平日：(木) 6:30
(金) 9:00
幼稚園 ● なし

教会堂名 ● 主の降誕



〔清瀬〕
〒 204-0022
東京都清瀬市松山 1-21-12
tel.042-491-0104
ミサ ● 主日：(日) 8:00, 10:00
平日：(火) 8:00
(金) 11:00
幼稚園 ● なし

教会堂名 ● 無原罪の聖マリア



〔小平〕
〒 187-0001
東京都小平市大沼町 2-32-10
tel.042-343-9981
ミサ ● 主日：(土) 18:00
(日) 9:30
平日：(水) 8:00
(金) 10:00
幼稚園 ● なし

スタンプを
押そう！

巡礼年月日 _____

「アブラハムは、希望するすべもなかったときに、なおも望みを抱いて、信じ、『あなたの子孫はこのようになる』と言われていたとおりに、多くの民の父となりました。」 (ローマ 4・18)

神田教会

教会堂名 ● 聖フランシスコ・ザビエル



〒 101-0065

東京都千代田区西神田 1-1-12

tel.03-3291-0861

ミサ ● 主日：(日) 10:00 平日：(金) 10:30

幼稚園 ● なし

巡礼年月日

「絶望に身を委ねないでください。私たちは復活を生きる民であり、アレルヤが私たちの歌です。」 (聖ヨハネ・パウロ二世)

北町教会

教会堂名 ● 聖アンデレ



〒 179-0081

東京都練馬区北町 3-16-1

tel.03-3933-5057

ミサ ● 主日：(日) 9:30

平日：(火、金) 7:00 (木、土) 10:00

幼稚園 ● あり

巡礼年月日

「そればかりでなく、苦難をも誇りとします。わたしたちは知っているのです、苦難は忍耐を、忍耐は練達を、練達は希望を生むということを。希望はわたしたちを欺くことはありません。わたしたちに与えられた聖霊によって、神の愛がわたしたちの心に注がれているからです。」

(ローマ 5・3-5)

五井教会

教会堂名 ● 労働者聖ヨセフ



〒 290-0081

千葉県市原市五井中央西 1-33-10

tel. 0436-21-3830

ミサ ● 主日：(日) 10:00 平日：(水) 10:00

幼稚園 ● なし

巡礼年月日

「未来に対するあなたの心配事を、信頼して神の御手にすべて委ねてください。そして、小さな子どもがそうするように、主によって導かれるままにしてください。」

(十字架の聖テレサ・ベネディクタ)

麴町教会

教会堂名 ● ロヨラの聖イグナチオ



〒 102-0083

東京都千代田区麴町 6-5-1

tel.03-3263-4584

ミサ ● 主日：(土) 18:00

(日) 7:00, 8:30, 10:00, 18:00

平日：(月)-(土) 7:00, 12:00, 18:00

幼稚園 ● なし

巡礼年月日

「わたしたちは、このような希望によって救われているのです。見えるものに対する希望は希望ではありません。現に見ているものをだれがなお望むでしょうか。わたしたちは、目に見えないものを望んでいるなら、忍耐して待ち望むのです。」

(ローマ 8・24-25)

関口教会

教会堂名 ● 無原罪の聖マリア



〒 112-0014

東京都文京区関口 3-16-15

tel.03-3945-0126

ミサ ● 主日：(日) 8:00, 10:00

平日：(月)-(土) 7:00

幼稚園 ● あり

巡礼年月日

「祈りなさい、希望なさい、そして、心配することをやめなさい。心配は無益です。神はいつくしみ深い方で、あなたの祈りを聞いてくださいます。」

(ピエトレルチナの聖ピオ)

関町教会

教会堂名 ● 幼きイエスの聖テレジア



〒 177-0051

東京都練馬区関町北 2-11-7

tel.03-3920-2211

ミサ ● 主日：(日) 7:00, 10:00

平日：(金) 10:00 (国民の祝日は除く)

幼稚園 ● なし

巡礼年月日

「約束してくださったのは真実な方なので、公に言い表した希望を揺るがぬようしっかりと保ちましょう。」

(ヘブライ 10・23)

高輪教会

教会堂名 ● 殉教者の元后



〒 108-0074

東京都港区高輪 4-7-1

tel.03-3441-5556

ミサ ● 主日：(土) 18:00 (日) 8:00, 10:00

平日：(月) - (土) 7:00

幼稚園 ● なし

巡礼年月日

「多くのことを耐え忍ぶことなしに、偉大なことが成し遂げられたことは、いまだかつてありません。」 (シエナの聖カタリナ)

調布教会

教会堂名 ● 聖ヨハネ・ボスコ



〒 182-0033

東京都調布市富士見町 3-21-12

tel.042-482-3937

ミサ ● 主日：(土) 19:00 (日) 8:00, 9:30,

11:00 平日：(初金) 10:30

幼稚園 ● なし

巡礼年月日

「あなたがたは、キリストを死者の中から復活させて栄光をお与えになった神を、キリストによって信じています。従って、あなたがたの信仰と希望とは神にかかっているのです。」 (1ペトロ 1・21)

築地教会

教会堂名 ● 聖ヨゼフ



〒 104-0044
東京都中央区明石町 5-26
tel.03-3541-8185
ミサ ● 主日：(土) 18:00 (日) 9:30
幼稚園 ● なし

巡礼年月日

「世界中の闇を全て集めたとしても、一本のろうそくの光を消すことはできない。」
(アシジの聖フランシスコ)

西千葉教会

教会堂名 ● 被昇天の聖母



〒 260-0034
千葉県千葉市中央区汐見丘町 11-14
tel.043-241-4812
ミサ ● 主日：(土) 17:30 (日) 7:30, 9:30
平日：(火)、(土) 7:00 (金) 10:00
幼稚園 ● なし

巡礼年月日

「御父がどれほどわたしたちを愛してくださるか、考えなさい。それは、わたしたちが神の子と呼ばれるほどで、事実また、そのとおりです。世がわたしたちを知らないのは、御父を知らなかったからです。」
(1ヨハネ 3・1)

八王子教会

教会堂名●諸聖人



〒 192-0066

東京都八王子市本町 16-3

tel.042-622-1642

ミサ●主日：(土) 18:00 (日) 7:00, 10:00

平日：(火)、(木) 7:00

(金) 10:00 (月の最終金曜日はお休み)

幼稚園●あり

巡礼年月日

「祈りは、あらゆる心配事からの避難所であり、快活さの土台であり、絶えることのない幸せの源泉であり、悲しみから守ってくれるものである。」

(聖ヨハネ・クリゾストモ)

松戸教会

教会堂名●大天使聖ミカエル



〒 271-0092

千葉県松戸市松戸 1126

tel.047-362-3516

ミサ●主日：(土) 19:05 (日) 9:00, 11:00

平日：(月)、(水) - (土) 7:30 (初金のみ) 10:00

幼稚園●あり

巡礼年月日

「神は、彼らの目の涙をことごとくぬぐい取ってくださる。もはや死はなく、もはや悲しみも嘆きも労苦もない。最初のものは過ぎ去ったからである。」(黙示録 21・4)

MEMO



聖年の祈り

天の父よ、

あなたは、わたしたちの兄弟、御子イエスにおいて信仰を与え、
聖霊によってわたしたちの心に愛の炎を燃え上がらせてくださいました。

この信仰と愛によって、

神の国の訪れを待ち望む、祝福に満ちた希望が、
わたしたちのうちに呼び覚まされますように。

あなたの恵みによって、わたしたちが、

福音の種をたゆまず育てる者へと変えられますように。
この種によって、新しい天と新しい地への確かな期待をもって、
人類とすべてのものが豊かに成長していきますように。

そのとき、悪の力は打ち払われ、

あなたの栄光が永遠に光り輝きます。

聖年の恵みによって、

希望の巡礼者であるわたしたちのうちに、

天の宝へのあこがれが呼び覚まされ、

あがないの喜びと平和が全世界に行き渡りますように。

永遠にほめたたえられる神であるあなたに、
栄光と賛美が世々としえにありますように。

アーメン。