



喜ぶ人と共に喜び、
泣く人と共に泣きなさい。(ローマ12・15)

四旬節「愛の献金」趣意書

四旬節のはじめに、わたしたちは次の言葉とともに頭に灰を受けます。

「あなたはちりであり、ちりに帰って行くのです」

四旬節は、自分がどれほど小さく、また罪深い存在であるのかを思い起こすと同時に、そのような自分を神がこよなく愛しておられることに感謝し、回心する時です。

教皇フランシスコは、現代社会においては様々な分野で有益な進歩があるとしつつも、モラルの低下、霊的価値観や責任感の希薄化が進み、人々は「自分は全能だと思ひ込み、皆が同じ船に乗り合わせていることを忘れ」ていると指摘しています（『兄弟の皆さん』29, 30 参照）。ここ数年、わたしたちはパンデミックとそれによる弱い立場におかれた人々のますますの困窮、そして、戦争や紛争と、主義、宗教、民族などによる分断が深刻化する社会の中で生きてきました。このような時にあって、四旬節の回心の呼びかけは、一人ひとりにとって、そして人類共同体にとって、真剣に受け止めるべき重要なものです。

四旬節を過ごすにあたり、教会は伝統的に、祈り、節制、愛の

2023 年 四旬節献金総額

Amount of total 2023 Lenten Collection

53,932,207 円

主な援助先

(円/Yen)

ラオス Laos ナショナルカリタス設立支援	2,717,000
モンゴル Mongolia カリタスモンゴル組織強化支援	2,107,050
キルギス Kyrgyzstan カリタスキルギス組織強化支援	1,510,900
南部アフリカ Southern Africa IMBISA 地域における法的地位文書へのアクセスに関するアドボカシー	2,913,800
イラク Iraq HOPE プロジェクト	2,938,000
パキスタン Pakistan 強制立ち退き被災世帯の生活再建と教育支援	4,443,028

業に励むよう呼びかけていますが、日本の教会ではこの三つのわざの実践として、四旬節愛の献金を行っています。今、尊厳を踏みにじられている人々、また人間の都合で傷つけられた被造物を心に留めて祈り、犠牲の内に連帯し、献金によって愛を届けるといふ、三つの行いがつながって一つの形をなすものです。

カリタスジャパンは毎年多くの皆様から祈りのこもった募金をいただいておりますが、この四旬節の献金は緊急事態発生時に特定の意向のためにお問い合わせする募金と違い、数年間かけて行われる開発援助や、カリタスジャパンとして募金の呼びかけを行わない緊急支援など、状況に応じて柔軟に行われる支援活動のために使われます。この愛のわざを通して、同じ船に乗る世界の人々とともに歩んで参りましょう。皆様の四旬節の歩みが豊かなものとなりますよう、神の祝福を祈ります。

2024年2月14日 灰の水曜日
カリタスジャパン担当司教 パウロ 成井 大介

今年の四旬節小冊子は、四旬節「愛の献金」趣意書、2023年度四旬節献金報告、カリタスジャパン担当司教メッセージ（四旬節福音箇所カレンダー）、2024年4月から2025年3月までのカレンダーとなっています。カレンダーの使用写真は、カリタスの支援先関連の写真（視察写真含む）を用いており、皆様からの献金による援助先ならびにカリタスの活動の紹介となっています。

In this year's Lenten Booklet outlines the meaning of the theme, Lenten donation report of the year 2023 and the message of president, Caritas Japan. It is in the form of Calendar that starts from April of 2024 to March 2025. The calendar highlights pictures that introduce Caritas related activities of support and where your donation goes.

国際カリタス Caritas Internationalis

緊急支援要請（24件）

34,769,400

（2023年11月30日現在）

四旬節献金では、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。

Your Lenten contribution is essential not only for emergency disaster relief, but also for development assistance.

Caritas Japan's activities are supported by your donations throughout the year, and one-third of that annual support comes through this Lenten collection.

2/ 11 日
Sun

四旬節「愛の献金」を通して行われる愛のわざ

マルコ Mk 1・40-45

カリタスジャパン担当司教

成井大介

振替休日

12 月
Mon

マルコ Mk 8・11-13

カリタスジャパンは世界各国のカリタスと連携し、突発的に発生する自然災害や紛争被害などへの支援と、恒常的に続いている貧困や人権侵害などを解消していくための開発援助のどちらにも取り組んでいます。そのために皆さんからいただく募金は、海外一般、国内一般、海外緊急、国内緊急、その他ウクライナやパレスチナなどの特定支援などの意向別に区分されていますが、四旬節「愛の献金」は特に意向が付いておらず、その時々にも最も必要な支援活動にも利用されるとも大切な献金です。四旬節の祈り、節制、愛のわざとして行われる、皆様の思いのこもった献金は、世界の多くの人々、それも、今、皆様の愛のわざを最も必要としている人々のために使われます。ここでは2023年度の四旬節「愛の献金」によって行われた支援活動をいくつか紹介いたします。

マルコ Mk 8・14-21

13 火
Tue

灰の水曜日(大斎・小斎)

Ash Wednesday

四旬節愛の献金(四旬節中)

Lenten Love Collection (During Lent)

マタイ Mt 6・1-6, 16-18

14 水
Wed

ルカ Lk 9・22-25

15 木
Thu

マタイ Mt 9・14-15

16 金
Fri

カリタスアフリカによる移民と無国籍者支援

「無国籍者」という言葉を聞いたことがあるでしょうか。文字通り、ど

ルカ Lk 5・27-32

17 土
Sat

の国の国籍も持っていない人のことです。国連難民高等弁務官事務所によると、把握されているだけでも約420万人の無国籍者が世界にいるとのことです。実際にはこれよりかなり多いそうです。

(https://www.unhcr.org/jp/what_is_stateless)

南部アフリカでは無国籍者が非常に多く、深刻な人権侵害が続いています。無国籍者は度々、医療、教育、労働、選挙権といった人間の基本的権利にアクセスすることができません。その結果、強制労働、人身取引、強制結婚などの被害に遭うことが多くあります。

また、国境を越えて紛争地帯から避難した難民登録をしていない人や、無国籍者から生まれた子どもは出生届を出すことができないことが多く、同じく無国籍になってしまい、負の連鎖から抜け出すことが困難です。

ユニセフの2019年の報告書によると、南部・東部アフリカは出生登録を行う子どもの割合が世界で最も低く、約40%の子どもしか出生登録されていないとのことです。

(<https://data.unicef.org/resources/birth-registration-for-every-child-by-2030/>)

カリタスアフリカは、南アフリカ、ボツワナ、ナミビア、モザンビーク、エスワティニ、ジンバブエ、レソトのカリタスと合同で、南部アフリカにおいて移民と無国籍者が国籍や在留資格を得るための支援活動を行っています。

四旬節第1主日
First Sunday of Lent

マルコ Mk 1・12-15

18日
Sun

マタイ Mt 25・31-46

19月
Mon

マタイ Mt 6・7-15

20火
Tue

ルカ Lk 11・29-32

21水
Wed

マタイ Mt 16・13-19

22木
Thu

天皇誕生日

マタイ Mt 5・20-26

23金
Fri

マタイ Mt 5・43-48

24土
Sat

この活動は、次の三つの取り組みによって構成されています。

1. 無国籍問題について世間一般に幅広く知らせるために、セミナーやオンライン資料などを使って人々が学ぶ機会を作る。
2. 無国籍者や非正規移民が法的な支援を受けて国籍や在留資格を取得できるよう、どこに支援団体があるのか知らせ、出生登録と国境を越えるために必要な法的手続きについて啓発し、またこの問題について国や地方自治体の役人と対話を進め、そして小教区での支援体制を整える。
3. 定期的に、無国籍問題と移民に関する状況と政策について調査する。

カリタスはカトリック教会の教区、小教区や学校、医療、福祉施設と連携して活動します。出生登録をしない人々が多く住む地方や貧困地帯にもカトリックの教会や幼稚園、学校、諸施設があり、司祭、修道者、カテキスタ、教師、施設職員と協力して効果的に支援、啓発活動を行うことができます。さらに、教会の国際的なつながりを生かし、移民、難民の移住元と移住先の国のカリタスが連携して支援や政策提言活動を行っています。

カリタスパキスタン・カラチによるグジャール川兩岸スラムの 強制立ち退き被害世帯支援

グジャール川は、アラビア海に面するパキスタン最大の都市、カラチに

マルコ Mk 9・2-10

ルカ Lk 6・36-38

マタイ Mt 23・1-12

マタイ Mt 20・17-28

ルカ Lk 16・19-31

性虐待被害者のための祈りと償いの日
Day of prayer and penance for the
victims of sexual abuses

マタイ Mt 21・33-43, 45-46

ルカ Lk 15・1-3, 11-32

26月
Mon

27火
Tue

28水
Wed

29木
Thu

3/1金
Fri

2土
Sat

流れる川で、その両岸にはスラム街が広がっており、多くの貧しい人々が簡素な家を建てて生活しています。気候変動の結果、カラチではモンスーン時の降雨量が異常に多くなり、グジャール川近辺の住民は毎年洪水に見舞われています。

2020年、カラチはスーパーモンスーンに襲われ、グジャール川両岸のスラム街に住む大多数の人々が洪水による家屋の損壊や家財道具の損失などの甚大な被害を受けました。カリタスパキスタン・カラチは被害を受けた最も貧しい150世帯に、食料品、キッチンセット、衛生キットを提供します。しかし、状況はそこからさらにひどくなっていきました。

パキスタン最高裁判所は、グジャール川両岸で毎年起こる洪水を防ぐため、河川の拡大工事を実施することを決め、そのために両岸の建物を取り壊すよう命じたのです。この工事によってまずは5,700棟以上の家屋が取り壊され、人々は立ち退きを余儀なくされました。州政府は補償金9万ルピーを支払うことを約束しましたが、受け取ることができていない人が多くいます。3年経った今も、未だに追加の家屋取り壊しが行われており、ある日突然住居を失う人々がいます。取り壊しを免れた家でも、壁を壊されたためにシーツなどを掛けて壁代わりにしており、特に女性の安全面で大きな懸念があります。

カリタスパキスタン・カラチはこうした状況にあって、上記の救援物資

四旬節第3主日
Third Sunday of Lent

ヨハネ Jn 2・13-25

3 日
Sun

ルカ Lk 4・24-30

4 月
Mon

マタイ Mt 18・21-35

5 火
Tue

マタイ Mt 5・17-19

6 水
Wed

ルカ Lk 11・14-23

7 木
Thu

マルコ Mk 12・28b-34

8 金
Fri

ルカ Lk 18・9-14

9 土
Sat

の配布を続ける傍ら、近隣小教区信徒によるボランティア・チームを結成し、カリタススタッフとともに被災住民を訪問し、代替住居の権利についての認識を広めました。さらに、問題が長期化する中、若者や女性が仕事に就くための職業訓練や、被災前に行っていた商売を再開するための支援、そして将来の洪水に備えるために政府と協力して共同体の防災、減災トレーニングを行っています。

ヨハネ Jn 3・14-21

ヨハネ Jn 4・43-54

ヨハネ Jn 5・1-3a, 5-16

カリタスイラクによる女性と子ども支援

過去 40 年ほどの間、イラクは紛争や戦争、経済制裁によって不安定な状態にあり、人々の暮らしは大きく影響を受けてきました。このような不安定な状況が続くことで、生活基盤が失われ、重要なインフラが破壊され、大量の避難民が発生しています。長期化する避難生活は今後も続くと予想され、帰還、再定住の障壁は依然として大きいと考えられます。こうした課題に加えて、イラクでは気候変動の脅威が高まっており、気温の上昇、水不足、気候に起因する移住は、複雑な人道危機の一因となっています。

ヨハネ Jn 5・17-30

ヨハネ Jn 5・31-47

その結果、貧困の重荷は、社会から疎外され、困窮している層に特に重くのしかかり、女性のような社会的弱者グループは、極度の貧困、医療や教育の格差、差別の矢面に立たされています。また、貧困は子どもたちに悪影響を与えており、質の高い教育機会の減少や、情緒的、精神的な発達

ヨハネ Jn 7・1-2, 10, 25-30

ヨハネ Jn 7・40-53

への影響が心配されています。

さらに、喪失体験、暴力、トラウマ、家族やコミュニティ構造の崩壊など、紛争や移住によって引き起こされる心理社会的圧力は、貧困や失業など様々な影響の中で、人々の心理状態に大きな影響を及ぼしています。

こうした状況にあってカリタスイラクは、紛争によって心に傷を負った女性と子どもへの社会心理的サポート、女性の経済活動参加や小規模ビジネスのための訓練、子どもたちへの質の高い教育の提供、平和構築と共同体形成、病気の予防のための啓発を組み込んだ総合的なプロジェクトを実施しています。こうした取り組みは短期間で成果が出るようなものではなく、地域に密着して長期的に取り組むことで徐々に社会が変化していきます。

教会による愛のわざ

カリタスの活動は、基本的に現地の教会組織、つまり教区や小教区が基盤となって行われます。「現地の人」によって行われる取り組みは、変化していくニーズに柔軟に対応することを可能にします。何より、支援者も受益者もそこに住む当事者であり、例えば自然災害であれば、ともに生きてきた人々がともに被災し、ともに悲しみや困難を分かち合い、ともに立ち上がって復興のために働き、将来にわたってともに生きていくという、

四旬節第5主日
Fifth Sunday of Lent

ヨハネ Jn 12・20-33

17日
Sun

ヨハネ Jn 8・1-11

18月
Mon

聖ヨセフ
Saint Joseph

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

19火
Tue

春分の日

20水
Wed

ヨハネ Jn 8・31-42

ヨハネ Jn 8・51-59

21木
Thu

ヨハネ Jn 10・31-42

22金
Fri

ヨハネ Jn 11・45-56

23土
Sat

地域に根ざし、寄り添う活動が行われるのです。

同時に、国際性もカリタスの大きな特徴です。大きな問題に対しては、各国カリタスが協力して活動が行われます。東日本大震災の時、カリタスジャパンと日本の人々は世界中のカリタスから資金面、技術面、そして霊的、精神的な側面でも助けられました。次から次に世界各地で起こる問題の中で、困難に直面する人々はすぐに忘れ去られていきますが、皆様の祈りのこもった募金によって行われる援助活動は、日本の人々は「あなたのことを大切に思っています」という、意思表示でもあるのです。

国際カリタスは、度々「カリタスは教会のこころ」と言います。それは、カリタスが単なる支援団体ではなく、教会による活動団体だということ、そして教会の本質である愛のわざの表れなのだという意味です。それはつまり、皆様を含む、教会活動に取り組むすべての人が行う愛のわざもまた教会のこころであり、それがカリタスという教会の団体の活動としても表されていくということです。皆様とともに愛のわざに取り組めることに感謝しています。

終わりに、分断と暴力がますます広がる世界にあって、教皇フランシスコが呼びかける兄弟愛の交わりによって社会を構築していくことができるよう、祈りたいと思います。

受難の主日(枝の主日)
Palm Sunday

マルコ Mk 15・1-39
△ 14・1～15・47

3/24日
Sun

ヨハネ Jn 12・1-11

25月
Mon

ヨハネ Jn 13・21-33, 36-38

26火
Tue

マタイ Mt 26・14-25

27水
Wed

聖木曜日(主の晩さん)
Holy Thursday

ヨハネ Jn 13・1-15

28木
Thu

聖金曜日(主の受難)(大斎・小斎)
Good Friday

聖地のための献金 Good Friday
collection for Holy Land
ヨハネ Jn 18・1～19・42

29金
Fri

聖土曜日/復活徹夜祭
Holy Saturday

マルコ Mk 16・1-7

30土
Sat

創造主への祈り

人類の父である主よ、

あなたはお造りになったすべての人に、分け隔てなく尊厳をお与えになりました。

わたしたちの心に、兄弟姉妹への愛を目覚めさせてください。

再会、対話、正義、平和の夢を、呼び覚ましてください。

飢えも貧困もなく、暴力も戦争もない、

より健全な社会とより尊厳ある世界を築くために、

わたしたちを奮い立たせてください。

あなたが一人ひとりのうちに蒔かれたよいもの、美しいものに気づき、

一致を深め、共通の課題に取り組み、希望を共有してきずなを強めるために、

わたしたちの心が地上のあらゆる民族と国々に開かれますように。

アーメン。

(回勅『兄弟の皆さん』より)

※教皇フランシスコの四旬節メッセージは、カトリック中央協議会のウェブサイトをご覧ください。The Lenten Message of Pope Francis is available for download from CBCJ website.



復活の主日 Easter Sunday of the
Resurrection of the Lord

ヨハネ Jn 20・1-9

31日
Sun

マタイ Mt 28・8-15

4/ 1
月
Mon

ヨハネ Jn 20・11-18

2
火
Tue

ルカ Lk 24・13-35

3
水
Wed

ルカ Lk 24・35-48

4
木
Thu

ヨハネ Jn 21・1-14

5
金
Fri

マルコ Mk 16・9-15

6
土
Sat

わたしたちは、
与えられた恵みによって、
それぞれ異なった賜物を持っています。



Since we have gifts that differ according to the grace given to us, let us exercise them

2024 4 April

日 Sun	月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				
	昭和の日					

2024 5 May

日 Sun	月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat
			1	2	3	4
					憲法記念日	みどりの日
5	6	7	8	9	10	11
こどもの日	振替休日					
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

写真:ロヒンギャ難民キャンプ(バングラデシュ)で先生と一緒に文字を学ぶスマヤ / Sumaya learns to write - together with a teacher in the Rohingya refugee camp (Bangladesh)

© Caritas international 聖句:ローマの信徒への手紙 12・6 / Romans 12 : 6

I want to be a teacher

主よ、
あなたはわたしの灯を輝かし

Lord, give light to my lamp;

2024 6 June

日 Sun	月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23 30	24	25	26	27	28	29

2024 7 July

日 Sun	月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
	海の日					
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

写真：母をエボラ出血熱で亡くしたシエラレオネのルギアトゥは、カリタスの支援を受け、教師になることを夢見ている／Rugiatu's mother died of Ebola. The girl dreams of becoming a teacher with the help of Caritas (Sierra Leone) © Caritas international 聖句：詩編 18・29／Psalms 18：29

終わりに、皆心を一つに、
同情し合い、兄弟を愛し、
憐れみ深く、謙虚になりなさい。



Finally, all of you, be of one mind, sympathetic, loving toward one another, compassionate, humble.

2024 8 August

日 Sun	月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
山の日	振替休日					
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

2024 9 September

日 Sun	月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
	敬老の日					
22	23	24	25	26	27	28
秋分の日	振替休日					
29	30					



子供たちを
わたしのところに
来させなさい。
妨げてはならない。
神の国はこのような
者たちのものである。

Let the children come to me and do not prevent them; for the kingdom of God belongs to such as these.

2024 10 October

日 Sun	月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
	スポーツの日					
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

2024 11 November

日 Sun	月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
文化の日	振替休日					
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
						勤労感謝の日
24	25	26	27	28	29	30

写真：シリア戦争で町がほぼ完全に破壊された東アレッポの子どもたち／Children in East Aleppo almost completely destroyed by the Syrian war (Syria) © Caritas international
 聖句：ルカ 18・16／Luke 18：16



高い所からあけぼのの光が我らを訪れ、
暗闇と死の陰に座している者たちを照らし、我らの歩みを平和の道に導く。


... the daybreak from on high will visit us to shine on those who sit in darkness and death's shadow,
to guide our feet into the path of peace.

2024 12 December

日 Sun	月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

2025 1 January

日 Sun	月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat
			1 元日	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13 成人の日	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	



風の中に主はおられなかった。
風後に地震が起こった。
しかし、地震の中にも
主はおられなかった。
地震後に火が起こった。
しかし、火の中にも主はおられなかった。
火後に、静かにささやく声が聞こえた。

...—but the LORD was not in the wind; after the wind, an earthquake—but the LORD was not in the earthquake;
after the earthquake, fire—but the LORD was not in the fire; after the fire, a light silent sound.

2025 2 February

日 Sun	月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
		建国記念の日				
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	
天皇誕生日	振替休日					

2025 3 March

日 Sun	月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
			灰の水曜日			
16	17	18	19	20	21	22
				春分の日		
23 30	24 31	25	26	27	28	29

写真：地震の影響でホームレスとなり、家族のために緊急支援を受けるハタイ（トルコ）の少女／ Homeless after earthquake, Turkish-Hattay girl receives emergency aid for her family © Caritas international 聖句：列王記上 19・11-12 / 1 Kings 19: 11-12

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、必要な形式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・音訳の作成をロゴス点字図書館にお願いしています。点字図書館の録音図書（CD）は、著作権法第37条第3項により、視覚障がいその他、学習障害、肢体不自由など活字の本を読むことが困難な人も対象となります。まずはロゴス点字図書館（電話：03-5632-4428）までご相談ください。

四旬節キャンペーン小冊子 2024年

2024年2月14日 発行 ©カトリック中央協議会 2024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 URL <https://www.caritas.jp/>

印刷 株式会社 双文社印刷

聖句：日本聖書協会「新共同訳」 Biblical Quotations: "New American Bible (Revised Edition)" © 2023 United States Conference of Catholic Bishops
表紙写真：カメルーン北部コザの小学校。国内避難民の生徒も多く在籍し、教科書や筆記用具は皆で共有している／Cover Photo：An elementary school in Koza, Northern Cameroon. Many of the students are internally displaced persons, and textbooks and writing materials are shared by all. © Caritas Germany