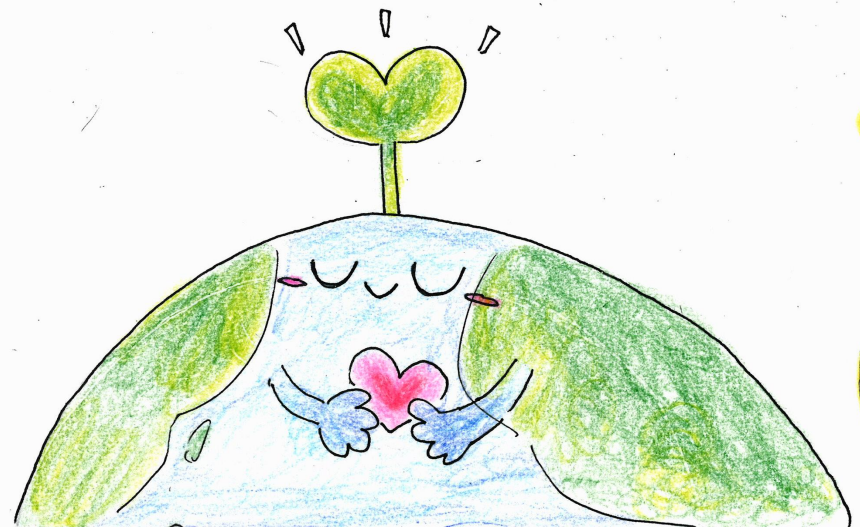
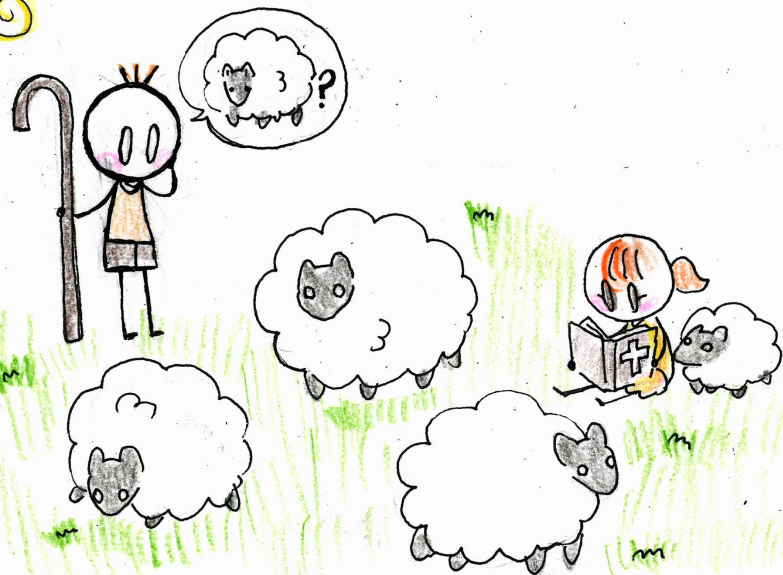
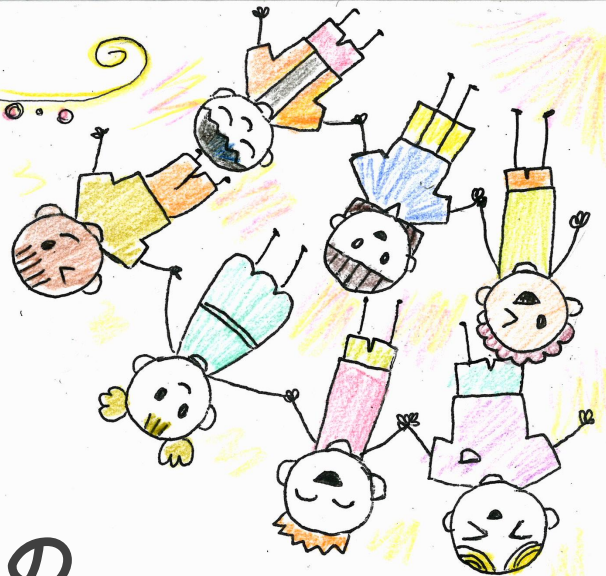


2026年
灰の水曜日から復活祭までの
エコカレンダー



灰の水曜日から復活祭までのエコカレンダー 2026

2025年度の不二聖心女子学院高校1年生が、フィリピンのカトリック団体「リビング・ラウドート・シ・フィリピン（LLS）」が出している『SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS AND LAUDATO SI' Towards Eco-Solidarity』の読書会を通して作成しました。四旬節の意義と、ともに暮らす家（地球）のことを考え、灰の水曜日から復活祭までの一日一日を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。



日	月	火	水	木	金	土
			2月18日	2月19日	2月20日	2月21日
			<p>四旬節の旅の始まりにあたり今日はしばらく携帯やテレビ、ネットを閉じて目をつぶり、神様と対話しよう。注がれる神の愛を周りに伝えよう。</p>	<p>無意識に目を背けてない？貧困の中にいる人のことを心に留めよう。そして調べてみよう、世界の貧困の状況を。</p>	<p>飢餓を考えるために、現代の農業に課題があることを知ろう。日本の場合は携わる人たちの高齢化や気候変動による災害や病害虫の影響も大きい。</p>	<p>屋外で自然を感じて過ごしましょ。心も体も軽やかに。</p>
2月22日	2月23日	2月24日	2月25日	2月26日	2月27日	2月28日
<p>神よ、わたしのうちに清い心を造り、あなたのいぶきでわたしを強め、新たにしてください。</p>	<p>エコロジカルな教育、それは共通の未来を生きる者として、身近な人と自然を大切にすることから始めよう。</p>	<p>形の違うピースが揃って、絵は完成する。誰かを欠かすことのない社会を目指そう。</p>	<p>水は飲むだけのものではない。衣服や食料をつくるとき、直接見えない水も意識してみよう。</p>	<p>使う電気・燃料を意識してみようその種類を選ぶことは、未来を選ぶこと。安全性や原料など調べてみよう。</p>	<p>もし今日募金をするなら、一時的な金銭支援だけでなく、支援を必要としている人たちが「自立した生活」を送るための支援も考えてみよう。</p>	<p>AIとか高度な技術があふれているけれど、その技術を愛といのちのために使っているだろうか。</p>
四旬節第一主日	LS213, SDGs4	LS81, SDGs5	LS30, SDGs6	LS165, SDGs7	LS128, SDGs8	LS136, SDGs9
3月1日	3月2日	3月3日	3月4日	3月5日	3月6日	3月7日
<p>厳しい言葉や悪口を避け、優しさや敬意を育む言葉遣いをして希望と平和を伝えよう。</p>	<p>私たちの生きる環境は私たちの共通の財産という意識を持って、資源を大切にしよう。</p>	<p>自然をはじめ歴史や芸術の文化遺産も脅威に曝されている現代、住んでいる地域の文化を見直しその良さを見つけよう。</p>	<p>無駄遣いをやめよう。物を生産するのにはたくさんの機械や自然の力を借りている。物が見つからないからとまた新しいものを買うのを今日からやめよう。</p>	<p>効率や利益だけを追い求めるのではなく、私たちの本当の豊かさは何なのか、何のために生きているのか？という本質的な問いを持つて生きよう。</p>	<p>命あるものすべてが繋がっていることを意識し、海の生き物にも耳を傾けよう。この地球を分け合う「隣人」だから。</p>	<p>春の空気の中で今日、小さな命に目を向けよう。</p>
教皇の四旬節メッセージ	LS52, SDGs10	LS143, SDGs11	LS203, SDGs12	LS160, SDGs13	LS40, SDGs14	LS244, SDGs15
3月8日	3月9日	3月10日	3月11日	3月12日	3月13日	3月14日
<p>海は神のもの、神に造られたもの。陸も神のもの、神に形造られたもの。身を低くして伏し拝もう、わたしたちを造られた神の前に。</p>	<p>身の回りの「安心できる環境」を大切にしよう。掃除や整理整頓、あいさつなどを心がけよう。衛生さと人とのつながりが生まれると不安や孤独を減らすことにつながると思うんだ。</p>	<p>環境を「自然だけの問題」として切り離さず、人が関係している大きな課題。環境問題によって、困難にある人々と、助けようと尽力する人を目を向けよう。</p>	<p>東日本大震災の起きた日。忘れてはならない大きな災害のあった日。被災者の人々と心を一つにしてともに苦難を乗り越えられるようお祈りしよう。</p>	<p>福島第一原子力発電所の水素爆発事故が起きた日。被害に遭った方々と今も避難している方々のために今日はお祈りしよう。</p>	<p>食べられるのに捨てられる食品を減らそう。特に今日はサンドイッチの日。サンドイッチは絶対残さないでね。そして世界の食糧問題についても調べてみよう。</p>	<p>料理に使った油をそのまま流さないなど、水を汚さず衛生が保てる水が循環できるように、水を大切にしよう。</p>
四旬節第三主日	LS177, SDGs16	LS13, SDGs17	東日本大震災を思い出す日	LS184	LS50, SDGs2	LS29, SDGs3

日	月	火	水	木	金	土
3月15日	3月16日	3月17日	3月18日	3月19日	3月20日	3月21日
あなたがたは、以前には暗闇でしたが、今は主に結ばれて、光となっています。光の子として歩みなさい。光からあらゆる善意と正義と真実とが生じるのです。	環境教育で学んだことを通して多様な視点で生活しよう。エコロジカルで責任感あるまなざしはその人の思いやりに表れる。	今日は聖パトリックの祝日。聖パトリックが自然・人間・神を一体として捉える信仰を大切にしていたように、調和のある環境が保てるよう心を開こう。	安全な飲料水へのアクセスが人間の生存に不可欠で、水を守ることは人権を守ること。洗濯や手洗いでできるだけ汚染した水を流さない工夫をしてみよう。	小さな節制、大きな希望。ひとりの信仰の回心から、地球への回心へ。 	今日お休みの場合はしっかり体を休めよう。それは地球を守るアクションとなる。過剰消費による際限のない経済成長を止め、自分の心も一休みさせよう。	技術の使い方を考える日にしよう。倫理から切断されたテクノロジーになっていないか、身の回りをみてみよう、
四旬節 四主日	LS210, SDGs4	聖パトリックの祝日	LS29, SDGs6	LS172, SDGs7	LS237, SDGs8	LS110, SDGs9
3月22日	3月23日	3月24日	3月25日	3月26日	3月27日	3月28日
日曜日の今日は自分の心に向かう道を再び見だし、温かみと静けさを取り戻すすべを身につけよう。そこから出発してはじめて、わたしたちも他の人々と出会い、語り合おう。	富の独占をやめ、分かち合う社会へ、心を切り替えよう。 	効率を重視したり優越感を得たりせず、先住民や伝統的コミュニティのことを考え、今自分は伝統から何を受け継いで生かされているか省みよう。	自己満足と呑気な無責任さを助長する見せかけの表面的なエコロジーにだまされず、自分が起こした行動が環境や生態系にどれくらい影響を与えているのかを真剣に考えてみよう。	できることから気候問題に関わりエシカルな行動を心掛けよう。なぜエシカルか。それは気候変動は人間の活動で経済的に弱い人々に影響を及ぼすものだから。	プラスチックの利用を減らしたり、食べ残しをしないようにしたりすることで、海に生きる生き物を守ろう。 	アマゾン流域では山火事で生物多様性が失われている。対岸の火事ではない。その中でアグロフォレストリーに取り組む人もいる。
教皇の四旬節メッセージ	LS93, SDGs10	LS144, SDGs11	LS59, SDGs12	LS170, SDGs13	LS29, SDGs14	LS38, SDGs15
3月29日	3月30日	3月31日	4月1日	4月2日	4月3日	4月4日
謙虚さを大切にしよう。へりくだっている人の心の前で、神はご自分の心を完全に開いてくださいます。 	政治に関心と責任感を持つ。環境と諸民族の文化的な富とに深刻な損害を与える戦争を防ぐために。	環境問題を解決するためのボランティア活動にも積極的に参加しよう。他者と地球に心を開いてね。 	貧困や差別。誰かの問題をみんなの課題に。 	私たちのところに届く食べ物から、小さな農家や生産者へ感謝の心がけよう。 	環境保護のための活動は、貧しい人や恵まれない人の基本的な権利を考慮に入れた社会的な視点が必要です。私たちもそうした人々の権利が配慮されることを念頭に活動しよう。	わたしも地球の一部。それを感じながら「わたしたちの地球のための祈り」を唱えよう。 
受難の主日 [枝の主日]	LS57, SDGs16	LS119, SDGs17	LS162, SDGs1	LS213, SDGs2	LS 93	聖土曜日
4月5日	<div><div>【参考文献】</div><div>日曜日 日曜日のミサの朗読箇所・教皇の2026年四旬節メッセージ 月曜日～土曜日 LSは『回勅 ラウダート・シーとともに暮らす家を大切に』（教皇フランシスコ 2015年）より、数字はその段落番号。 SDGsは2015年9月の国連サミットで採択された「持続可能な開発のための2030アジェンダ」の持続可能な開発目標（SDGs：Sustainable Development Goals）、数字はその目標の番号。</div></div> <div></div>					
きょうこそ神が造られた日、喜び歌え、この日とともに。 						
復活の主日						

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。

世界を貪るのではなく、守るために

汚染や破壊ではなく、美の種を蒔くために

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つて

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・シとともに暮らす家を大切に』より