

カルメル

靈性センターニュース



2025年4月

418号

目次

目次	1
心の泉	2
カルメル会の企画案内	2 2
東京	2 3
京都	2 5
名古屋	2 7
諸所の企画案内	2 8
霊性センターニュース郵送終了のお知らせ	3 2

心の泉



宇治カルメル会修道院



第四巻 聖体拝領への信心の勧めはここにはじまる

第七章 良心の糾明と、自分を向上させる決心

3 つとめを向上させる

自分の弱さを思って、心から悲しみ、痛悔し、以上述べたことや、そのほかの欠点を告白した後、生活を絶えず向上させ、いっそう徳に進む固い決心を立てなさい。ゆだねる心と強い決心をもって、あなたの靈魂の祭壇の上に、私の光栄のために絶えざるいけにえとしてあなた自身を献げなさい。あなたの体と心とをことごとく私にゆだねなさい。そうすればあなたは、ミサのいけにえにふさわしく献げ、救いのために私の聖体の秘跡を受けられるようになるであろう。

4 いけにえとしてあなた自身を献げなさい

罪を除去するために、ミサと聖体拝領において、キリストのからだと共に自分自身を清い心で献げることほど、私にふさわしいいけにえも償いもないと思いなさい。

もし人間が、自分でできるかぎりの努力をして真に痛悔するなら、恵みとゆるしを受けようとして私を拝領するたびに、「『私は生きている』と主なる神は言われる。私は悪人の死ではなく、むしろ、悪人がその道を改めて生きるようにと望む」(エゼキエル33・11)、そして、「私に近寄れば、私はもはやその罪を思い出さない」(ヘブライ10・17)。かえって、そのすべてをゆるすと約束するであろう。》

第八章 十字架上のいけにえと、キリストへの自己の奉献

1 主

《十字架上に腕を広げ、裸の身をもって、あなたの罪のために、私は進んで自分をおん父に献げた。神の怒りをなだめるために、私は何一つ残さず神に献げた。あなたも日々のミサにおいて、清いいけにえとして、全身全霊をもってあなた自身をあますところなく献げなければならない。私は、あなたが私のために、自分を献げようと努める以外の、何ものも要求しない。あなた以外のものは、何一つ私を喜ばせない。私が望むのは、あなたの献げものではなく、あなた自身なのである。

2 あなた自身を献げなさい

あるゆるものを所有していても、私を所有しなければ、あなたは不足しているように、あなた自分自身を私に献げなければ、何を献げられても私は喜ばない。あなた自身を私に与えなさい。神への愛のために、あなたのすべてを献げなさい。そうすれば、あなたの献げものは受け入れられるであろう。私はあなたのために、おん父にすべてを献げた。私はまったくあなたのものとなり、あなたの愛となるために、この体をあなたに与えたのである。もしあなたが、自分を所有し、進んで私にあなたを献げようとしないなら、あなたの献げものは完全ではなく、私とあなたとの一致も完全ではない。

あなたが心の自由と神の恵みとを得たいと思うなら、進んで自分を神のみ手のなかにゆだねることこそ、何よりも先におこなわなければならないことである。心が照らされて自由になった人が少ないのは、自分を完全に献げなかったからである。私の決定は変わることがない。「持っているすべての物を捨てないならば、その人は私の弟子ではない」(ルカ14・33)。あなたが私の弟子になろうと思うなら、あなた自身とあなたのすべての望みを私に献げなさい。》

私たちは皆人生の巡礼者。しかし、恐れや絶望の中で麻痺し、静止し、安楽さに浸っていないだろうか。「共に歩む」神の子としての共通の尊厳から出発し、一致を紡ぎ出す者となる希望の巡礼者として、自分の生活(家庭・職・小教区・共同体)で、他者と共に歩み、自分の言い分に立てこもる誘惑に打ち勝っているだろうか。「欺くことのない希望」(ローマ 5・5)が、復活の勝利へと向かう四旬節の旅路の先に広がるようにと教皇は祈る。



13日(日) 枝の主日
17日(木) 主の晩餐
18日(金) 主の受難

「わたしは道であり、真理であり、いのちである。わたしを通らなければ、誰も父のもとに行くことはできない。」ヨハネ 14・8

「父よ、彼らをお許してください。

彼らは自分たちが何をしているのかわからないのです」ルカ 23・24

主はよみがえられた アレルヤ!



20日 復活の主日 “主は、仰せのように死者の内から復活された!”

「わたしの希望キリストは復活し ガリレアに行き待っておられる」復活賛歌

「わたしは復活であり、命である。

わたしを信じる者は、たとえ死んでも生きる。

わたしを信じて生きているものは、すべて永遠に死ぬことはない。」

ヨハネ 11・25-26

テレーズ列聖 100 周年 信頼の道を行く

27日 神のいつくしみの主日

神の慈しみへの 果てしない望みは わたしの宝です。テレーズ

一人ひとりのために すべてを備えられる神への信頼を深めたい。

自分では理解できない出来事の背後にも、父なる神の慈しみの愛を信頼して…

「復活されたキリスト」のうちに、「いのち」がみなぎっていることを信じます。

さらに深く信じさせてください。



伊従 信子 (いより のぶこ)

ノートルダム・ド・ヴィ

フランシスコ教皇の言葉⑫

主の墓をふさいだ石は取り去られ、新たな道が開かれました。

命の道、平和の道、和解の道、友愛の道が開かれたのです。

「主の墓をふさいだ石」とは何でしょうか。安息日が終わると、女性たちは、イエスの遺体に香油を塗りに、朝早く墓に向かい、こうつぶやいています。「だれが墓の入り口からあの石を転がしてくれるでしょうか」（マルコ 16:1-3）。

人々が墓の中に入れないように、入り口は大きな石でふさがれていたからです。しかし、墓に着くと、「石は既にわきへ転がしてあった」のです。女性たちは墓の中へと入ります。それは、墓の中のイエスと私たち、言い換えれば、生と死、この世とあの世をへだてる壁が取り去られということです。「死は勝利にのみ込まれた」のです。

主の復活とは、まさに私たちが生と死を超える永遠の命、神の命へと招き入れられたことを意味しているのではないのでしょうか。主はマルタに言われました。

わたしは復活であり、命である。わたしを信じる者は、死んでも生きる。生きていてわたしを信じる者はだれも、決して死ぬことはない。

（ヨハネ 11：25-26）

（P. 九里）

P.S. 「フランシスコ教皇の言葉」（①～⑫）は、カルメル会のHPの「霊性センターニュース」に掲載されています。「霊性センターニュース」とクリックしてください。

十字架の聖ヨハネのこぼれ話 (200)

ホセ・ヴィセンテ・ロドリゲス o.c.d.

諸徳によって築かれる(2)

平和で温和で力強い人は、どんなに必要とされていることか。人間的な、単に人間的な諸価値について、すなわち諸徳について、十字架のヨハネは、アウグスティヌスの靈感を受けて、すばらしい一ページを書いています。聖人は、次のように言っています。「諸徳は、それ自体として価値あることによって、それらを所有している人々の喜びとなる。なぜなら、それらと共に、平和と静けさ、理性の公正で整然とした使用と賢明な働きがもたらされるからである。とはいえ、人間としては、それ以上に良いものを、この世では手に入れることはできない」。

そして人間的な次元を眺めながら、こう主張しています。「このように、これらの徳は、それ自体として愛され、尊重されるにふさわしい。人間的に言うなら、人は、それらを持っていることをそれ自体として喜んでよいのであり、本質的にそのようなものであるがゆえに、また人間的にも現世的にも人間にとって大切であるがゆえに、それらを実践してもよいのである。このために、哲学者や賢者や昔の国王などはこれらの徳を尊重し、讃え、それらを身につけ、実践するように努めたのである。たとえ異教徒が、諸徳に関して現世的、身体的、自然的に知った善のために諸徳に目を注ぎ、それらに従ったとしても、彼らは熱望していたこの世の善や名誉を、諸徳のゆえに獲得したのである。そればかりでなく、野蛮人で異教徒であろうと、すべて善を愛したもう神は、賢者の言うように、いかなる善をも、それがなされることを妨げたもうことなく(知恵 7:22)、ローマ人になされたように、彼らの生命と名誉と支配権と平和を増し加えられたのであった。ローマ人がほとんど世界を征服したのも、彼らが正義の法を守ったからで、彼らの不信仰からすれば、永遠の報いを受けるに値しないとしても、彼らの善い行いを、この世において報いたもうたのである」(3S27, 3)。

(続く)

P. 九里訳

四旬節 第5主日（C年）

（ヨハネ8：1—11）

今日の福音は、姦通の現場で捕らえられた女性に対するイエスのゆるしの話です。今日の一つのポイントは、その女性を連れて来た律法学者やファリサイ派の人々は、なぜその女性を連れて来て真ん中に立たせて晒し者にして裁こうとしたのかということでしょう。彼らがその女性を晒し者にして訴えたのは、神への正義のためでも、その女性の不貞の行為によって彼らの心が傷付けられたからでもありません。彼らがその女性を連れて来て訴えたのは、「イエスを試して、訴える口実を得るため」でした。この女性は彼らがイエスを訴える口実のための道具にされたのでした。なぜ彼らはその現場の女性だけを連れ出して、不貞の相手の男性をも連れて来なかったのでしょうか。彼らが訴える根拠としている律法、申命記22章22節には、不貞の現場を見つげられた男女ともに死ななければならないとあります。彼らは律法への忠実、神への愛からこの女性を引き出したのではなく、ただ彼らの欲求、イエスを捉えるために利用されました。

このような、自分のことは棚に上げて自分の保身のためや利益のために誰かの欠点や罪を利用する話は今日の日本社会の至る所に溢れています。政治の現場はいわずもがな、会社でもあるでしょう、さらには人間関係が密な教会や、さらには修道会内部にも巣くっています。特に教会においては、教会法を学んだり、祈りの生活や規律を熱心に守っていると自認している司祭、修道者の中に、このような、神への愛や、律法、正義を掲げて、自分のことは棚に上げて他者を裁いている現実もあります。犠牲になるのはいつも発言権の弱い立場にある者達です。

もしこの現場に連れてきた人が、姦通の被害者の配偶者だったら、イエスは違った話をしたと思います。被害者の配偶者の怒りは真実の怒りですから、イエスはどのようにして怒りを取り除かれるのか、そちらを焦点とする話になったかもしれません。

しかし、今日の話の被害者は、真ん中に立たされ晒し者にされた女性です。その女性をイエスは罪に定めませんでした。その女性に対してイエスは、「もう罪を犯してはならない」と禁止命令として言われます。しかし、この禁止命令は、イスラエルの民に与えられた十戒の禁止命令と同様、その真意は、このような救いに与ったあなたは「～するはずはない」という励ましの言葉なのです。ここでイエスは、十戒を与えられた神の言葉と同様この女性に、「あなたがもう罪を犯すことはない」と言っているのです。

（P. 志村）

受難の主日（枝の主日）（C）

（ルカ 23：1－49）

私たちの人生は人間が起こす多くの矛盾に満ちています。イエス様の人生も例外ではありません。ある日には、イエス様を讃えてホザンナを歌う喜びの群衆の中にいます。しかし、手に枝を掲げた同じ人たちが時を移さずその手をイエスに反対して握り絞めました。「ダビデの子、ホザンナ」と歌ったその口が「十字架につける」と叫びました。

本日の典礼の最初の部分で、イエス様が弟子たちや信奉者たちから王としての歓迎を受けたことを知ります、彼らはオリーブ山からエルサレム市内までの間をパレードしました。本日の典礼の次の部分では、ルカによりキリストの受難を読みます。例えば、受難の物語に出てくる何人かの人物に光を当てて私たち自身の生活を調べ、反省してみましよう。枝の主日にはイエス様を歓迎し、試練の間には裏切った人たちのようでしょうか。ペトロのようにイエスを否定したでしょうか、イエスを裏切ったユダのようでしょうか、命がけで逃げた使徒たちのようでしょうか、ヘロデのようにあざけり馬鹿にしたでしょうか、ピラトのようにイエスを十字架による死刑を宣告したとき良心に咎めはなかったでしょうか。地位を悪用した高官のようではないでしょうか。イエスに耐えられない苦痛を与えた兵士たちのようではないでしょうか。イエスを逃すことで地位守ったリーダーたちのようではないでしょうか。

イエス様は私の罪深い生活や行動をご覧になり涙を流されているのではないですか？私の行いがキリストのお身体を傷つけているのではないのでしょうか？

私たちは四旬節の間、祈り、断食、慈善の決心をしてきました。枝の主日で始まる聖週間に入る今、イエス様のお苦しみ、十字架、聖なる死というご受難を深く考えてみましょう。

私たちがご復活の栄光に喜びのうちに参与するためにキリストの苦しみと十字架に結びあわせましょう。イエス様の偉大な愛、慈しみ、従順が常に私たちの思いであり、案内でありますように。イエス様にたち戻り、私たちの生活をキリストに明け渡すことができますように。和解の秘跡に。赦しと憐れみを心から求めることができますように。

(Sr. Paulina)

復活の主日

(ルカ 24 : 1-12)

主の復活おめでとうございます。私たちの主イエス・キリストはよみがえられました。今日は、ルカ福音書「イエスのご復活」が語られます。福音書を少し前の場面に遡ると、イエスが葬られた日の夕方から安息日が始まり、イエスと一緒にガリラヤから来た婦人たちは、アリマタヤのヨセフの後について墓に行き、その後は安息日の掟に従い休んだことが語られています。

さて安息日が終わり、婦人たちは香料を持って明け方早くイエスの墓へ向かいますが、その墓を塞いでいた石が脇に転がされており、イエスの遺体が見当たらなかったことで、途方にくれてしまいます。亡くなった大切なイエスの体がなくなっていたのですから。

そんな折、輝く衣を着た二人の人が婦人たちのそばに現われ、彼らに語られました。「なぜ、生きておられる方を死者の中に捜すのか。」と。そしてイエスがここにおられず、復活なさったことを告げ、イエスが話されたことを思い出すことができるよう助けて、言葉を続けます。そして婦人たちはイエスのことばを思い出し、墓から帰ってゆきます。

墓から帰ってから、婦人たちは十一人と他の人みなにことの一部始終を知らせます。イエスが墓にいないことを、自分たちの目で確かめた上で使徒たちに話したのですが、残念ながら使徒たちは、戯言のように思い、婦人たちを信じなかったと記されています。

婦人たちが目で確かめたのにもかかわらず、そのことが信じられなかった使徒たち。誰よりも何よりも、イエスから直接にご受難やご復活について聞いていたというのに、信じることはできませんでした。現代の今を生きる私たちは、主のご復活をどのように受け止めているのでしょうか。

イエスは復活なさって私たちとともにおられます。目には見えないけれど、私たちとともにいて下さいます。このことは私たちにとって大きな喜びであり慰めでもあります。ともにおられるだけでなく、私たちにご自分を与えるため、ご聖体として私たちのため、余すところなく今日もご自身を私たちに与えて下さいます。復活してともにいて下さるお方を信じ、そのお方に支えられながら、恵みのうちにも歩んでゆきましょう。

(Fr. 古川利雅)

復活節 第2主日（神のいつくしみの主日）（C）

（ヨハネ20：19－31）

今日の「神のいつくしみの主日」は、復活節においてとても重要な意味を持っています。1930年に主は聖マリア・ファウスティナ・コヴァルスカに対する多くの啓示を通して、復活祭後の日曜日を特別に祝うよう彼女に告げました。そのため、教皇ヨハネ・パウロ2世は、復活節第2日曜日を「神のいつくしみの主日」と決めました。

復活節の八日間を締めくくる今日は、神から人類へのいつくしみ深い愛を祝います。神は、愛する御子イエスの生涯、受難、死、復活を通して私たちへの完全かつ永遠の愛を示されました。愛あふれる御父は、私たちを罪から救うためにいつくしみを注ぎ続けています。

聖ヨハネによる福音書は、「罪の赦し」こそ神のいつくしみの最大の現れだと宣言しています。復活した主は弟子たちに現れ、「平和」があるようにと挨拶し、彼らに息を吹きかけました。「聖霊を受けなさい。だれの罪でも、あなたがたが赦せば、その罪は赦される。だれの罪でも、あなたがたが赦さなければ、赦されないまま残る」。イエスのいつくしみは弟子たちに伝えられ、そして弟子たちはそれを全世界に告げるために派遣されました。今日の福音は、いつくしみ深い復活の主が遍在していることへの信仰と信頼の重要性を強調しています。疑い深いトマスが「私の主、私の神」と信仰を告白し、それに対してイエスが「わたしを見たから信じたのか。見ないのに信じた者は幸い」と答えられたのは誰もが知っています。見ないのに信じることは、私たち一人ひとりの経験です。私たちは皆、自分の人生を復活した主のいつくしみにゆだねることで、疑いやためらいから解放されるよう招かれています。

キリストの復活は希望の保証です。絶えず注がれるキリストのいつくしみを私たちは心を開いて大きな信頼をもって受け入れましょう。聖ファウスティナの祈りの言葉「イエス、あなたを信頼します」を思い起こして祈り、また、「神のいつくしみのチャプレット」も日々祈りましょう。

(Sr. Paulina)

跣足カルメル修道会HP (International)

跣足カルメル修道会ローマ本部のホームページ <http://www.carmelitaniscalzi.com> の記事を紹介します。

<< Communications (時事通信) >>

2025年2月15日

**インドネシア スマトラ発：
殉教者、福者、ご降誕のディオニジオ司祭と十字架の
レデンプト修道士の殉教地に跣足カルメル在世会が誕生**



救い主のご降誕を待ちわびる中、2024年12月22日、インドネシア 北スマトラのアチェで重要な式典が執り行われました。14名の男女が跣足カルメル在世会初期養成の開始を決意しました。これは、跣足カルメル修道会の殉教者 福者ディオニシオ司祭とレデンプト修道士の殉教地で、跣足カルメル在世会の歴史が、この地で始まったことの表明でした。

また、主の御公現の祭日には、ビンジャイ(北スマトラ州メダン)で跣足カルメル在世会初期養成期間を終了した21名が、有期養成志願者の段階に進みました。跣足カルメル在世会の召命は、このように北スマトラで繁栄しており、この地域における神の恵みの証とされています。

この新しく生まれた共同体がこれから信仰において成長し続け、スマトラのメダン大司教区の人々の間で神の友愛の証人となりますように願います。跣足カルメル在世会の新しいメンバー達の、聖なる旅への出発に際し、ともに祈りましょう。

(訳・注:小宮山延子)



いのちの言葉 4月

見よ、新しいことをわたしは行う。

今や、それは芽生えている。

あなたたちはそれを悟らないのか。¹

(イザヤ書 43・19)

¹
バビロンへの捕囚とエルサレムの神殿の破壊は、イスラエルの民に集団的なトラウマを植え付け、「神はまだ我々と共におられるのか、それとも見放したのか」という神学的な問いを投げかけました。イザヤ書のこの部分が書かれたのは、神のなさっておられることをイスラエルの民が理解し、信頼して祖国に戻れるよう、彼らを助けることが目的でした。まさに捕囚の体験のうちにこそ、創造主であり救い主である神のみ顔が現れるのです。

見よ、新しいことをわたしは行う。

今や、それは芽生えている。

あなたたちはそれを悟らないのか。

イザヤ書は、ご自分の民に対する神の忠実な愛を思い起こさせます。それは捕囚という劇的な状況にあっても変わらないものです。神の約束がもはや実現不可能に見え、神とアブラハムとの契約が危機に瀕(ひん)しているように思える状況にあっても、イスラエルの民は自分たちの歴史の中に、神が確かに存在されるということを体験します。その特別な「立場」は変わらないのです。

この預言書が向き合うのは、当時だけでなく、いつの時代にも当てはまる問い、「歴史を前に進めるのは誰の手によるのか、時代の歩みの意味は何なのか」という根本的な問いです。この問いは、一人ひとりにとっても同じものかもしれません。「わたしがやっていること、やってきたことの意味は何なのか」と。

見よ、新しいことをわたしは行う。

今や、それは芽生えている。

あなたたちはそれを悟らないのか。

神は、わたしたち一人ひとりの人生において絶えず働いておられ、「新しいこと」を行われます。そのことに気づけなかったり、その意味や重大さを理解できなかったりするのには、まだ芽吹き段階であったり、自分のうちに、神の働きを認める準備ができていなかったりするからなのです。わたしたちはおそらく、身の回りの出来事、心を苛(さいな)む無数の心配事、悩ましい数々の思いに気を取られ、このような芽吹きのうちに確かに神が存在しておられることを、立ち止まって観察する時間を持っていないのかもしれないかもしれません。神は決してわたしたちを見捨てることなく、絶えずわたしたちの人生を繰り返し創造しておられるのです。

「わたしたちは神が生み出された『新しいこと』『新たな創造の業』です。……過去を見つめて、以前あった素晴らしいことを未練がましく思い出したり、昔の自分の過ちを嘆いて涙したりするのはやめましょう。」²

見よ、新しいことをわたしは行う。
今や、それは芽生えている。
あなたたちはそれを悟らないのか。

人生の旅路を共に歩む人々、共同体の仲間や、友人たち、仕事の同僚などに働きかけ、物事が良い方向に変わる可能性があるという信念を失うことなく、共に働き続けましょう。

2025年は、正教会の復活大祭が他のキリスト教諸教会の復活祭・イースターと重なる特別な年です。共にご復活を祝うことで、キリスト教諸教会が共に人類の課題に向き合い、協同して行動しながら、絶えず対話を続けることを願う証しとなりますように。

この復活祭の季節を、喜びと信仰、希望に満ちて過ごす準備をしようではありませんか。キリストが復活されたように、わたしたちもまた、人生の砂漠を越え、歴史とわたしたちの人生を導いてくださるお方に伴われながら歩むようにしましょう。

パトリツィア・マッツォーラといのちの言葉編纂チーム

*いのちの言葉は聖書の言葉を黙想し、生活の中で実践するための助けとして、書かれたものです。

連絡先：フォコラーレ 東京 03-3330-5619/03-5370-6424 長崎 095-849-3812
E-mail:tokyofocfem@gmail.com ホームページ: <https://www.focolare.org/japan/>

¹ 日本聖書協会「新共同訳」

² キアラ・ルービック、2004年3月の「いのちの言葉」より

カルメル誌 新刊案内



2025年 春号 No.396

希望は欺かない Spes non Comfundit
二〇二五年の通堂聖年公布の大勅書
教皇フランシスコ ウィリー・ソバ

カルメルの外のカルメル
一教会の外から見られたアビラの聖テレジアと
十字架の聖ヨハネ(9) 鶴岡賀雄

この道はいつか来た道—父なる神の家をめざして
伊従信子

祈りは、愛する神との信頼関係の生活です
ポーリン・フェルナンデス

陶器師の山暮らしの日々から
ラウダート・シニシ神のいのちへの道(5) 椿 権三

風に吹かれて再び(11)—生き方—残すもの
原 造

キリストの説かれた 幸いなる道(13) 九里 彰

霊的研究会講義録(27)—聖書・祈り・愛について
奥村一郎



2024年 四旬節特別号

「わたしたちを愛に導くのは信頼、ただ
信頼だけです」(聖テレズのメッセージ)
聖テレズ生誕 150 周年記念 教皇
フランシスコ使徒的勸告「信頼」に導かれて

わたしは愛になりましょう
一愛の道を飛んでいくために 今泉 健

詩「むしられたバラ」より
—テレジアの愛の道 九里 彰

テレズの信頼の道・小さい道と
ヤコブ・イスラエルにおける小さい道 志村 武

現代の闇を照らす灯火
—テレズの進行の試練 片山 はるひ

小さな 偉大さ 伊従 信子

ご案内 1冊 580円 A5サイズ 50~70ページ

サンパウロ・ドンボスコ書店・イグナチオ教会案内所・上野毛教会信徒ホール本コーナー・
各カルメル会黙想の家 他にてお求め下さい

- 送付ご希望の方は、1冊 580円 (+送料 140円) を下記へお振込み下さい
- 年間での継続送付ご希望の方は、年会費 (年 5冊 : 春夏秋冬+特別号 計 3,600円) を
下記へお振込み下さい

郵便振替:00190-4-195457 跣足カルメル修道会

- お問い合わせは、事務担当: 内田幸子宛に上野毛修道院へ手紙かファックス、又は e-mail で。
〒159-0093 世田谷区上野毛 2-14-25 Fax: 03-3704-1764

E-mail: carmelshi.jimu@gmail.com

愛と英知の道

—すべての人のための霊性神学—

ウィリアム・ジョンストン 著

監訳 九里 彰
 岡島 禮子 三好 洋子 渡辺 愛子 共訳



西洋と東洋の神秘主義の伝統に通暁した著者が、21世紀というグローバル化し、「地球家族」となった現代世界のすべてのキリスト者に遺した霊的生涯の道しるべ。「すべての人は、聖職位階に属している人も、あるいはそれによって牧されている人も、皆聖性へと召されている。『あなたが聖なる者となること、これが神の望みである』と使徒が言っているとおりである」（『教会憲章』39）。

本書は、十字架の聖ヨハネが16世紀に向けてなしたことを、21世紀に向けて行なおうとする、ささやかな試みです。言いかえると、その目的は、命の水を渴望する人たちへ、観想的な祈りを教えることです。筆者は、主にキリスト信者を念頭に置いて筆を進めますが、真理の探究において私どもと心を一つにし

ウィリアム・ジョンストン William Johnston S.J. (1925-2010)
 北アイルランドのベルファストに生まれる。
 イェズス会に入会し、26歳で来日。
 32歳で司祭に叙階され、以後、英語、英文学、宗教学を上智大学などで講じるがたわら、東西の宗教思想、特に神秘主義の研究と普及に尽力。パドロー・アルベ、トマス・マートン、ダライ・ラマ、永井隆、速藤周作との出会いを通して、次々と著作を発表。現代に則した霊性探求の先駆者として、世界に広く知られている。85歳で帰天。



第一部 キリスト教の伝統

- 第1章 智恵(1)
- 第2章 智恵(2)
- 第3章 理性対神秘主義
- 第4章 神秘主義と愛
- 第5章 東方のキリスト教
- 第6章 愛を通して生まれる英知

第二部 対話

- 第7章 科学と神秘神学
- 第8章 修徳主義とアジア
- 第9章 神秘主義と根源的な文化(1)
- 第10章 英知と(空)

第三部 現代の神秘的な旅

- 第11章 信仰の旅
- 第12章 浄化の道
- 第13章 暗夜
- 第14章 (愛のうちにある)
- 第15章 花嫁と花婿
- 第16章 一致
- 第17章 英知
- 第18章 活動
- 第19章 社会活動の神秘主義

新刊紹介

聖マリアとともにイエスのいのちを生きられた ニコラオ・プレシエル神父の講話Ⅱ ロザリオの祈り



Chaque Etoile
小野崎良子 編

ロザリオの祈り

聖マリアとともにイエスのいのちを生きられた
ニコラオ・プレシエル神父の講話Ⅱ

【出版社】 教友社

【著 者】 小野崎良子：編

価格 1,650 円（税込）

品番/ISBN：9784907991807

発売/発行年月：2022 年 3 月

判型：A5

ページ数：184

中川博道師
(カルメル会)
《推薦》

聖母マリアは、「イエスを愛し、信じて生きるキリスト者の典型・模範」です（教会憲章 53 番）。ニコラオ師はロザリオを通して、日々私たちが、イエスの神秘をマリアとともに生きる道をわかりやすく説明してくださりました。

教友社の定価（1,500 円＋税）

「ニコラオ神父様が、ロザリオの祈りを捧げながら歩いているときに、突然十五の玄義の流れが鮮明に示され、ご自分の中でまとまったその内容をわたしたちに語られました」（「はじめに」より）。ニコラオ師亡き後、師の薫陶を受けた信徒たちによって記録された講話が 1 冊の本に。中川博道師（カルメル会）推薦。

小野崎 良子(おのぎき・りょうこ)

1950 年夕張市大夕張の炭鉱の町に生まれる。小学 4 年生の時、「クリスマスにはプレゼントがもらえる」という級友の誘いに乗り、高校卒業まで熱心にカトリック教会に通う。その後地元を離れ旭川の学校に進学。青春を謳歌する日々の中、ふと感じた「空虚さ」を確かめるために再度教会(大町教会)を訪ねる。そこでニコラオ神父様に出会い受洗にいたる。

39 年間の教職生活を終えた後、ラジオで流れたキャロル・サック宣教師の歌とハーブに触発され、日本福音ルーテル社団主催「リラ・プレカリア(祈りのたて琴)研修講座」にて 2 年間の養成を受ける。現在は求めに応じて、病床にある方、高齢者などを訪問し歌とハーブによる祈りをお届けしている。

ニコラオ・プレシエル神父

1921 年、(旧)チェコスロバキアに生まれる。1940 年、ドイツ軍無線通信兵として従軍。

1946 年、フランシスコ会に入会(ドイツ・フルダ管区)し、1952 年、司祭に叙階される。

1953 年、来日。1956 年、カトリック名寄教会着任。以後、美唄教会、大町(旭川)教会、枝幸教会、稚内・枝幸教会、富良野教会にて司牧。

2001 年以後、フランシスコ会札幌修道院、月形町藤の園にて療養する。

2007 年 1 月 6 日、月形町藤の園にて帰天(85 歳)。

書籍紹介

十字架の聖ヨハネ理解のための
待望の書 翻訳刊行



『十字架の聖ヨハネの霊性』

フェデリコ・ルイス師の講話
〈十字架の聖ヨハネ・霊性神学研究の第一人者〉

著者：フェデリコ・ルイス

訳者：九里 彰

判型：B6 判並製

ページ数：184 ページ

価格：本体 1,600 円+税

ISBN：978-4-8056-3918-4 C0016

発行：サンパウロ

スペインで「詩人の守護聖人」と称される十字架の聖ヨハネは、日常生活の中で神との親密な関係を生き、キリストと、隣人との愛の交わりを生きた聖人でした。自身の神体験を詩で表し、自らそれを解説し、著作として残しています。彼は決して近寄り難い人物だったわけではなく、バランスの取れた温厚な人でした。

インターネットやAIが発達する、「霊性の時代」といわれる現代において、神との出会いを生きる真の意味を、十字架の聖ヨハネの思想、生涯の中に探ることができます。

十字架聖ヨハネを正しく理解することは、霊性を正しく理解することの基礎となっていくます。

フェデリコ・ルイス・サルバドル

1933年スペイン、バレンシア生まれ。1950年跣足カルメル修道会入会。

1957年司祭叙階。ローマ・カルメル会国際神学大学テレジアヌム教授。

2018年10月27日マドリードにて帰天。享年85歳

九里 彰

カイルメル修道会司祭。1981年上智大学大学院哲学専攻、博士後期課程修了。1990年カルメル会入会。1997年司祭叙階。1999~2002年スペイン留学。カルメル修道会 元日本地区総長代理。現在、金沢広坂修道院院長



書籍案内

生きる意味

●キリスト教への問いかけ

清水正之・鶴岡賀雄・桑原直己・釘宮明美 編

A5判・312頁・2500円+税

ISBN978-4-87232-100-5

東日本大震災と原発事故によって喚起された「生きる意味」という愚直な問い。その答えを示すことこそが、「宗教」である。グローバル化に伴う経済格差、労働のあり方、宗教の役割など——危機にさらされている人間の救済の道を探る。

———目次———

- 序 「生きる意味への問いかけ」がなされる場をめぐって／鶴岡賀雄
- 1 東日本大震災と宗教／中下大樹
- 2 宗教と社会と自治体の災害時協力／稲場圭信
- 3 東日本大震災に思うこと／佐藤純一
- 4 脱原発の倫理／久保文彦
- 5 何のために働くのか／神谷秀樹
- 6 グローバル化する経済の中の人間／勝俣 誠
- 7 私たちの社会に希望はあるか？／宮台真司
- 8 関係の倫理学／清水正之
- 9 宗教が医療・医学に果たした役割、果たすことが期待されている役割／加藤 敏
- 10 V・フランクルのロゴセラピー／桑原直己
- 11 「神の子となる」——カルメルの霊性と共に／★九里 彰★
- 12 「おかげさま」の言語化と生き方による霊性化／中野東禅
- 13 エディット・シュタイン『十字架の学問』への道とその霊性／釘宮明美

オリエンス宗教研究所 TEL:03-3322-7601 FAX:03-3325-5322

ご注文は全国のキリスト教書店、オリエンスHP、FAX、ネット書店などへ



福者マリー=ユジェーヌ神父に導かれて
十字架の聖ヨハネの
ひかりの道をゆく

伊従 信子 編・訳

ISBN978-4-88216-372-5 C0195

定価**540**円(税込)

【聖母文庫】 **287**

**第2版
好評発売中!**



マリー = ユジェーヌ神父が十字架の聖ヨハネ
を生き、体験し、確認した教えなのです。
ですから、十六世紀の十字架の聖ヨハネの
教えは現代の人々にも十分適応されます。
また、神の命を伝え、実践的手段を示して
聖性の最も高い段階へと導こうとする彼の
配慮が伝わってきます。(「はじめに」より)

神と親しく生きる
いのりの道

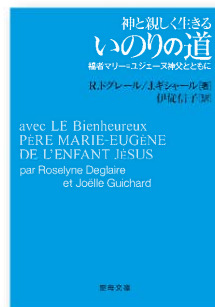
福者マリー=ユジェーヌ神父とともに

R. ドグレール / J. ギシャル 著

伊従 信子 訳

ISBN978-4-88216-307-7 C0195 【聖母文庫】 **246**

定価**540**円(税込) 209頁



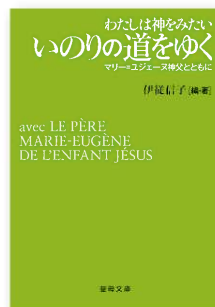
わたしは神をみたい
いのりの道をゆく

マリー=ユジェーヌ神父とともに

伊従 信子 編・著

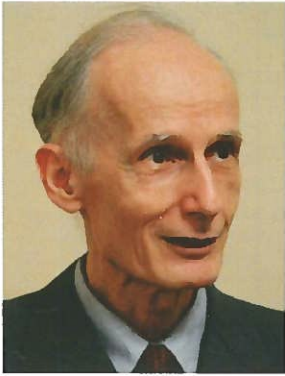
ISBN978-4-88216-339-8 C0195 【聖母文庫】 **268**

定価**648**円(税込) 281頁



ご注文・お問い合わせ先

聖母の騎士社 ☎850-0012 長崎市本河内2-2-1
TEL.095-824-2080 FAX.095-823-5340



クラウス・リーゼンフーバー小著作集

(全五巻) 四六版・434頁～628頁

各巻 本体 3,800～5,000 円+税

著者は日本における中世哲学研究を牽引し、広汎にわたるキリスト教思想史の著述や編集・出版を手がけてきた。宗教家としても、キリスト教信者のみならず信仰に初めて出会う一般社会人と広く向き合い、講座や黙想会などを開いてキリスト教の精神と実践、信仰における超越との関わりを伝えている。人間の自己理解から出発し、聖書と哲学的な理解とを構築して、キリスト教信仰と霊性を現代人にとって生き生きとした形で展開している。講義、執筆活動をとおして西洋古代・中世さらに現代哲学思想をわかりやすく説く。この著作集は40余年の著述活動による150余の小論考からなっており、霊的な信仰理解と人間の経験とを結びつけて互いに支え合うものとして示そうとするものである。

人生の意義の解明と存在への問い。人生をめぐる哲学的・思想史的・人間論的な諸観点のもとで、聖書に基づいて第一根源である神を中心に展開する。

		ISBN
第1巻	I 超越体験 一宗教論	定価(本体+税)
	宗教の人間論的基礎付けを「意義への問い」という観点から考察した宗教哲学論文集。宗教的理解と経験がキリスト教的精神に基づいて絡み合い、人間の心を考察して全体の根源的な起源へ向ける。全11作、434p	9784862852151 3,800 円+税
第2巻	II 真理と神秘 一聖書の黙想	
	日常生活を貫いて人間とかわる絶対的神秘を、聖書を紐解きつつ多面的な観点から浮き彫りにする。超越との関係を求める人に向けて、宗教的経験を解明する。全35作、544p	978-4862852175 4,600 円+税
第3巻	III 信仰と幸い 一キリスト教の本質	
	主の祈り、信条の命題に沿って信仰の全体像を解説。「山上の説教」とおして人生における艱難辛苦にも焦点を合わせる。十字を切ることの意味など、聖霊の神学と霊性から信仰生活の深みを照らす。全38作、628p	9784862852205 5,000 円+税
第4巻	IV 思惟の歴史 一哲学・神学的小論	
	古代から中世のキリスト教思想史の考察の上に立脚し、現代における信仰をめぐる根本的な問いを洞察する。人間と神理解の可能性を新たに広げて信仰生活の深みに掘下げる。全41作、448p	9784862852212 4,000 円+税
第5巻	V 自己の解明 一根源への問いと坐禅による実践	
	信仰との関わり合いの薄い現代人に向け、自己への問いから発した人生の意義と超越への方向付けを見出す実践的な道筋を示唆する。「今」を中心とする存在論・時間論を展開した最終講義「時間です!」収録。全35作、470p	9784862852229 4,200 円+税

●リーゼンフーバー、クラウス [Riesenhuber, Klaus]

1938年ドイツ生まれ。1958年イエズス会入会。1967年ミュンヘン大学哲学博士。同年来日。1969年上智大学文学部哲学科専任講師。1971年東京で司祭叙階。1974年上智大学中世思想研究所所長(～2004)。1981年上智大学教授。1989年上智大学神学博士。国公立大学で客員・非常勤講師。放送大学客員教授。2009年上智大学名誉教授。現在は哲学的人間論および宗教哲学などの講座を開講。

知 泉 書 館 〒113-0033 東京都文京区本郷 1-13-2 TEL: 03-3814-6161 FAX: 03-3814-6166

<http://www.chisen.co.jp>

カルメル会の企画案内



カルメル会の標語

Zelo zelatus sum pro Domino Deo exercituum

私は万軍の神、主に情熱を傾けて仕えてきました（列王記上 19 : 10）



東京 上野毛 霊性センター

黙想企画 **上野毛 聖テレジア修道院 (黙想) **
(2024年4月～)

- ・ 聖書深読黙想会 (土曜日 18時～日曜日 16時) カルメル会士
2024年
4月 20日～21日
5月 25日～26日
7月 27日～28日
9月 28日～29日
~~11月 9日～10日 中止~~
→11月 30日～12月 1日
2025年
1月 11日～12日
3月 15日～16日
- ・ 奉獻生活者のための黙想会 (初日 17時～最終日朝食) カルメル会士
~~2024年 8月 16日 (金)～25日 (日) 中止~~
12月 27日 (金)～1月 5日 (日)

★教会の祈り (時課の祈り) を軸とした 黙想の場を提供いたします。

【ご利用に際して】

- ・ 介助やサポートなしで生活できる方、年齢は80歳までとさせていただきます。
- ・ 上記に抵触する方はお問合せ下さい。
- ・ 個人の場合はご家族・ご親族に、奉獻生活者の場合は長上にお申込者の状況をお伺いした上で、利用をご遠慮願う場合もありますのでご了承下さい。
- ・ 部屋は2・3階でエレベーターはありません。階段をサポートなしに1人で昇り降りできない方はご利用いただけません。



- * 日程、指導司祭は変更される可能性もあります。お申込みの際には、ホームページ (<http://www.carmel-monastery.jp>) なども合わせてご覧下さい。
- * こちらに掲載されている以外の日時にもご利用可能です（グループ、個人いずれも）。お気軽にお問い合わせください。
- * 間違いを避けるため、お問い合わせは FAX・はがき・Eメール等、文書でお送り頂きますと幸いです。

〒158-0093 東京都世田谷区上野毛 2-14-25

聖テレジア修道院(黙想)

Tel:03-5706-7355 Fax:03-3704-1789

Eメール : mokusou_kmng@carmel-monastery.jp

ホームページ : <http://www.carmel-monastery.jp>



宇治カルメル会 黙想会案内

(2025年4月～2026年3月)

【一般のための黙想】 1泊2日 (土曜 午後5時～日曜午後4時) 中川博道神父

5:30 サルヴェ・レジーナ (修道院) から開始

6/21—22 7/19—20 9/20—21 12/6—7

2026年 1/31—2/1 3/7—8

【聖書深読】 (土曜午前10時～午後4時) 中川博道神父

4/26 7/5 9/13 11/29

2026年 1/17 3/14

【水曜黙想会】 (午前10時～午後4時) 中川博道神父

5/28 7/23 9/17 12/17

2026年 1/21 3/11

【カルメルの霊性】 (土日) 午後5時から 中川博道神父

幼きテレーズ 9/27—28

アヴィラのテレジア 10/18—19

十字架のヨハネ 12/13—14

【ゴールデンウィーク黙想会】 中川博道神父

5/2 (金) 夕食～5/6 (火) 昼まで

全日通しでも途中からでも自由参加

【祈りの学校】 総合編 (木) 午前10時から 松田浩一神父

変更 5/8→5/22 6/5 7/3 9/18 10/9 変更 11/13→11/20 12/11

【カトリック信仰生活の学び舎】

《カテキズムに基づく》 (火) 午前10時から 松田浩一神父

4/8 5/13 6/24 7/22 9/2 10/7 11/11 12/2

【奉献生活者の黙想】 (午後5時～午前9時) 一般参加可

8月1日 (金) 夕食～10日 (日) 朝食 和田誠神父

12月27日 (土) 夕食～1月5日 (月) 朝食 中川博道神父

2026年

3月18日 (水) 夕食～27日 (金) 朝食 中川博道神父

—その他皆さまが企画なさったグループ黙想会、個人黙想も歓迎いたします—

☆お申し込みは電話でも受け付けておりますが、できるだけFAX、はがき、Eメールでお名前と連絡先を御記入の上、お申込み下さい。お電話はなるべく午前9時～午後5時の間にお願い致します。受付が休みの場合はその場ですぐにお返事できませんので、お手数でも後日改めてお問い合わせ下さる様にお願い致します。

聖書は各部屋に備えております。またタオル類も準備してありますが、コロナ感染症対策のため各自専用分を持参してもかまいません。

現在は感染防止策のため人数制限をしていますので黙想参加希望の方は早めのお申し込みをお勧めします。

また参加の際には三密回避などを心がける様ご協力お願い申し上げます。



〒611-0002 京都府宇治市木幡御蔵山 39-12
宇治カルメル会 聖テレジア修道院 (黙想)
Tel 0774-32-7016 Fax 0774-66-1191
E-Mail: teresiauji@mountain.ocn.ne.jp
<http://www.carmeluji.sakura.ne.jp/>

旧約聖書から学ぶキリスト教霊性

—キリストの十字架の恵みをより味わうために—

2025年4月26日（14：30～16：30）

エズラ・ネヘミヤ記の全体構造とメッセージ

その後の日程：2025年5月17日、6月21日、7月19日（土）

持ち物：必ず聖書（旧約＋新約）をご持参ください。

場所：跣足カルメル修道会日比野修道院（カトリック日比野教会）

参加費無料。

担当：志村武神父（跣足カルメル修道会）

問合せ：日比野修道院（052-671-1003）

静修の集い（名古屋日比野修道院）

2025年6月28日（土）10：00～15：00

講話担当司祭：九里彰神父

テーマ：暗夜と希望 —十字架の聖ヨハネの霊性—

【スケジュール】

10：00～10：20 はじめの祈り

10：30～11：30 講話①

11：30～12：00 ご聖体顕示、念祷

12：00～13：00 昼食（各自持参）

13：00～14：00 講話②、

14：10～ミサ、その後茶話会、解散（15：00頃）

持ち物：昼食（各自）

参加費：無料（自由献金をお願いいたします）

以降の日程：2025年9月27日（志村武神父）

諸所の企画案内



真命山 霊性交流センター
サダナ瞑想
慈しみ深き会

※注)

諸所の企画記事は集約・編集しています。
記載には注意を期しておりますが、
詳細は各問い合わせにご照会下さい。
よろしくお願い致します。

テーマ「希望の巡礼者」

「主の恵みの年を告げ知らせるために」

(ルカ4章19節)

毎月第2木曜日(10:00~15:00)

予約は前日の16:00まで

- 1月 9日 「聖年」とは—新しい始まりの希望：聖年を迎える
- 2月13日 「希望はわたしたちを欺くことはありません」—教皇フランシスコの呼びかけ
- 3月13日 「希望の巡礼者」—イエス様とともに歩む
- 4月10日 「希望」と信仰—希望はイエスのご復活に基づく信仰の実り
- 5月 8日 「希望」と愛—希望は神の愛に基づいています
- 6月12日 「希望」と愛の業—希望は愛の業によって現れる
- 7月10日 「希望」と祈り—希望は祈りによって養われる
- 8月 休み
- 9月11日 「希望」と平和—主は与えてくださる平和における希望
- 10月 9日 「希望」と福音宣教—世界に希望を届ける、教会の使命
- 11月13日 「希望」と神の国—神の国の到来を待ち望む
- 12月11日 「希望」と喜び—神の訪れはもたらす贈り物。



・個人またはグループでの黙想会
研修会も歓迎いたします(要予約)

申込先

真命山 諸宗教対話センター

865-0133 熊本県玉名郡和水町蜻浦

1391-7

e-mail: shinmeizan@gmail.com

www.shinmeizan.com

Tel:0968-85-3100

Fax:0968-85-3186

サダナ瞑想 ～東洋の瞑想とキリスト者の祈り～

プログラムの詳細、開催状況、補充情報などはホームページをご覧ください。

<http://sadhana.jp/>

申込み受付・・開始日の8日前まで

コース	日時	指導	開催場所	申込み
入門 A	5/11(日) 9:30-17:00	同上	シャルトル聖パウロ 会九段修道院	来間(くるま)裕美子※ TEL:090-5325-2518 *ショートメールは 避けてください sadhana79878@ gmail.com
名古屋入門 A	5/17(土) 9:30-17:00	同上	聖霊会八事修道院 ミッションセンター (名古屋市昭和区)	攪上(かくあげ) 暁子 TEL:090-7108-7410 ngosdn@gmail.com
サダナ I	5/22(木)17:30- 25(日)16:00	同上	小金井聖霊修道院 (小金井市桜町)	来間(くるま)裕美子※
沖縄 フォローアップ	5/29(木)9:00- 5/30(金)18:00	同上	聖クララ修道院 (島尻郡与那原町) ※通いも可能です	佐藤芳樹 Tel:080-3188-6573 jonah3295@ gmail.com
沖縄 I&アドバンス	5/31(土)9:00- 6/1(日)18:00	同上		
入門 B	6/8(日) 9:30-17:00	同上	シャルトル聖パウロ 会九段修道院	来間(くるま)裕美子※
名古屋入門 B	6/14(土) 9:30-17:00		聖霊会八事修道院 ミッションセンター (名古屋市昭和区)	攪上(かくあげ) 暁子
サダナ II	6/18(水)17:30- 22(日)16:00	同上	小金井聖霊修道院 (小金井市桜町)	来間(くるま)裕美子※
入門 C	6/29(日) 9:30-17:00	同上	都内施設	来間(くるま)裕美子※

※ショートメールは避けてください。申し込まれると確認メールが返信されます。確認メールが届かない場合は090-5325-2518(来間)までお問い合わせください。

※不在の場合は、渡辺由子/Tel&Fax:042-325-7554

- 入門Cへの参加=入門Aまたは入門Bを終えていること。
- フォローアップおよびリピーターへの参加=サダナIを終えていること。



祈りの集い

～沈黙の内に神を求めて～

今年1月1日に、能登半島地震が起き、輪島市、珠洲市など、能登地方の人々は、家の倒壊、道路の地割れなど、甚大な被害を受けました。233名の方が亡くなられ、1175人が怪我をされ、1万5309人が今なお避難生活を余儀なくされています(1月23日現在)。一日も早く平穏な生活に戻れるよう、心からお祈りしたいと思います。

今年度の「祈りの集い」の前半では、「祈りについての講話」をいたします。いままで、アビラの聖テレジアや十字架の聖ヨハネ、モーリス・ズンデルや聖書などをテキストとして使用してまいりましたが、今回は、ウィリアム・ジョンストン神父の著作『愛と英知の道 ――すべての人のための霊性神学』(2017年、サンパウロ社)を少しずつ読みながら、祈りについての理解を深めて行きたいと思います。

後半では、すべての存在(無機物から植物や動物や人間)を支えておられる、憐れみ深い神の前にありのままの自分を置き、祈りの内に神との交わりを深め、神の声に静かに耳を傾けて行きましょう。

場所: イグナチオ教会岐部ホール 404号室

(JR・地下鉄丸ノ内線・南北線四ツ谷駅徒歩1分)

時間: 13:30から

次回の予定: 5月15日

「第5章 東方のキリスト教」の前半(125頁から)

2025年度スケジュール

1月16日、3月13日、5月15日、7月10日、9月18日、11月20日

主催: 慈しみ深き会

指導: 九里^{くのり} 彰神父(カルメル修道会)

* 参加費無料(献金歓迎)

* 問い合わせ先: 042-473-6287 篠原(11:00~20:00)

『靈性センターニュース』

* 郵送終了のお知らせ *

『カルメル靈性センターニュース』はWeb掲載移行に伴い、
冊子の発行を終了しております。

これまで月刊誌として郵送を行って参りましたが、今後は
Webにてご覧下さいます様、お願い致します。

宇治カルメル会修道院ホームページ

<http://www.carmeluji.sakura.ne.jp/>

「カルメル靈性センターニュース」(PDF)をクリック
過去のバックナンバーも揃って掲載しております。
どうぞご活用下さい。

また引き続きご献金もお願いしております。

郵便番号口座： 00910-6-333184
加入者名： カルメル靈性センターニュース事務局

何かご質問等があれば、事務局の方にご連絡ください。

〒611-0002 京都府宇治市木幡御蔵山 39-12
カルメル会宇治修道院 「靈性センターニュース事務局」
Tel:0774-32-7456
Fax:0774-32-7457
reisei@carmel-monastery.jp

男子跣足カルメル修道会のホームページ

<http://www.carmel-monastery.jp>

Google:「カルメル会」で検索できます



男子跣足カルメル修道会
Order of Discalced Carmelites

靈性センターニュース掲載の情報も載っています

