

信仰のしおり増補版

1. カトリック教会の秘跡

聖体の秘跡（聖体拝領）

Q1. 聖体拝領の手順をもう一度教えてほしいです。特に、頂いたご聖体をいただくタイミングが難しいと感じています。

ご聖体をいただく手順を以下に示します。ご聖体をいただくのに難しい手順はありませんので、感謝と共にイエス様の御体を受けられるのが良いでしょう。

【 聖体拝領の手順 】

1. 聖体拝領の列に並びます。
2. 前の人が拝領している間に手を合わせて一礼をします。
司祭/聖体奉仕者の前でお辞儀をすると、祝福を望まれているのとかん違いされることがあります。
3. 司祭/聖体奉仕者の前に進み出たら、両手をはっきり分かるように差し出します
4. 司祭/聖体奉仕者の「キリストの御体」という言葉に対し、
「アーメン」とはっきり応えてからご聖体を手に受けます。
5. 後ろに続く方の妨げにならないよう速やかに横に移動して、
かならずその場ですぐにご聖体をいただきます。決して持ち帰らないでください。

Q2. 教会へ来られない家族のために、信者である家族がご聖体を教会から頂いて持ち帰ることはできますか。

家族がご聖体を持ち帰ることはできません。

大司教が任命した聖体奉仕者がご自宅、介護施設や病院へご聖体をお届けするご奉仕を行っていますので、詳しくは教会事務室へお問い合わせください。

また、病気や家庭の都合でやむを得ず長期間教会へいらっしゃることが難しい方のための支援について、信仰のしおり Q36(16 ページ)にまとめていますのでご覧ください。

ゆるしの秘跡

Q3. ゆるしの秘跡(告解)を信仰入門講座で教わりました。しかし、ゆるしの秘跡の方法がよく理解できておらず、毎回の外れなことを話してしまいます。

ゆるしの秘跡については、信仰のしおり「ゆるしの秘跡(告解)」(6~7 ページ)「付録. ゆるしの秘跡について」(20~23 ページ)を今一度ご覧ください。

前回のゆるしの秘跡以降の罪を簡潔にまとめて司祭へ伝えるようにすること、ゆるしの秘跡は相談の場ではないことを意識されるとよいでしょう。そのために、ゆるしの秘跡を受ける前に日々いただいた恵みを思い起こし、神様に対して何をゆるしていただきたいのかまとめる時間を少し取ることをおすすめします。

悩みや苦しみの相談は、代父母をはじめ信頼のおける先輩信徒とわかちあいましょう。また、教会には「こころの相談室」(要予約)「傾聴ルーム」「泉のほとりで」(要予約)などがあります。詳細は教会内のポスターやチラシをご確認の上、事務室にてご予約ください。

2. 信徒の信仰生活

ミサについて

Q4. ミサ中神父様の声がよく聞き取れないことがあります。主聖堂の会衆席には聞き取りづらい場所がありますか。イヤホンの貸し出しはありますか。

当教会の主聖堂は楕円の大きな空間のため音が拡散し、声が聞き取りやすい場所とそうでない場所があります。会衆席の両端と後方は比較的聞き取りやすいと言われておりますので、ミサごとに座る場所を試されてご自分が聞き取りやすい座席を確かめてください。

主聖堂床の中央部分には補聴器用のループアンテナを敷設しており、誘導コイル型の補聴器のほぼ全機種に対応しております。また、事務室で補聴器の無料貸し出しも行っておりますのでご利用ください。

Q5. 小さい子どもと一緒にミサに与っています。子どもが泣いたり騒いだりしたときは、他の会衆の皆さんが聖書朗読やお説教など聞き取りづらくなれないか心配です。子どもと一緒に与りやすいミサはありますか。

ミサはさまざまな方々と共に与ることが基本です。すべての人に開かれていますのでお子さまと一緒にご参加ください。ミサ中に子どもたちが泣いたり騒いだりすることは自然の行動です。もしご両親が気になるようでしたら、乳幼児室(主聖堂内、祭壇に向かって右側後方)をご利用ください。乳幼児室では授乳やおむつ替えなどもできますので、お子さまの様子に合わせて、ご両親の判断と見守りのもと自由にご利用ください。

当教会では子どもと共に与る特別のミサがいくつかあります。「子どもとともにささげるミサ」(奇数月第2日曜日10時ミサ)、「初聖体ミサ」、「幼児洗礼式ミサ」、「子どもと家庭のクリスマスミサ」など。もちろん、すべてのミサはすべての人に開かれています。

Q6. 主日ミサの答唱詩編は答唱句を会衆全員で歌い、詩編本文を聖歌隊が独唱しています。また、聖歌の出だしや応答句の中の部分も聖歌隊が歌っています。これはなぜですか。

伝統的にミサの中で神のことばを語る役割は、特別に訓練を受けた者(カントール)にのみ与えられていました。感謝の賛歌の歌い出しなども同様です。答唱詩編やアレルヤ唱の場合、みことばの部分(詩編句)は特に重要なのでカントールが歌い、会衆はその意味を噛みしめながら聴きます。そして、皆で歌う箇所(答唱句やアレルヤ)は、参加者全員で心をつなげて神に賛美をささげます。カントールがいない歌(入祭・閉祭・平日のミサの答唱詩編など)は、歌全体を会衆皆で声を合わせて歌います。

毎日の祈り

Q7. お祈りをするのに作法や決まりごとはありますか。

すべての祈りが三位一体の神とつながるように祈りの最初と最後には、十字の印を切って「父と子と聖霊のみ名によって、アーメン。」と唱えます。

また、カトリック教会では定型の祈りを唱える習慣があります。「朝の祈り」「晩の祈り」「食前の祈り」「食後の祈り」等を唱えることをおすすめします。会衆席の聖歌集には「平和を求める祈り」や「自分をささげる祈り」をはじめいくつかの有名な祈りが載っています。また当教会入口の教会案内所にもたくさんの「祈りの本」がありますので、それらを参考に祈りましょう。

個人の場合はもちろんのこと、小さな集まりで祈る場合、自分の今の気持ちに合わせて自由なことばで祈ることができます。

Q8. 皆でロザリオの祈りを祈る会はありますか。

司祭のための祈り、召命の祈りを意向とする「ロザリオの祈り会」があります。そのほか、日曜日 12 時の英語ミサの後、マリア像の前でロザリオを英語で祈るグループ、リビング・ロザリーでロザリオの祈りを行っています。

ロザリオの祈りのほかにラビリンスウォークや聖体礼拝など、各種祈りの会も開催しています。詳しくは教会内ポスターやチラシ、教会報をご覧ください。

- ・ ロザリオの祈り会：毎月第1・第3金曜日 13:30～15:30（アルペホール）
- ・リビング・ロザリー：春と秋年2回。教会報・教会内掲示などでお知らせします。

その他

Q9. 託児付きの信仰講座はありますか。

現在託児つき講座はありませんが、乳幼児や子どもと一緒に参加できる講座はあります。詳しくは各講座の担当者にご確認ください。

Q10. 入院していて字を読むのが困難です。聖書を読んでもくれるボランティアや聖書関連のメディアの貸し出しはありますか。

当教会の音訳サービスグループは、教会報『マジス』『カトリック新聞』『東京教区ニュース』『毎日のミサ』『聖母の騎士』を音訳したCD/テープを、全国の視覚障がい者の方々に郵送しています。依頼本の音訳も行っています。詳しくは教会事務室へお問い合わせください。

Q11. 若い人たちも積極的に参加できる行事や奉仕グループはありますか。

若者向けの活動グループに、「青年会」と「インターナショナル・ユース・ミニストリー」があります。また、さまざまなボランティアグループは誰でも参加でき、実際に何人もの若者が参加しています。