

## 四旬節

復活祭(イースター、復活の主日)は、キリストの復活を記念する、キリスト教の最も重要な祭日です。2026年は4月5日(日曜日)が復活祭です。

復活祭前の準備期間を四旬節と呼びます。古くから、復活祭に洗礼を受ける志願者の直前の準備期間と考えられてきました。また、すでに洗礼を受けた信者も、この期間をとおして節制と回心につとめ、自分の生活をふり返ります。

四旬節は「40日の期間」という意味です。40という数は、イエスが荒れ野で40日間断食をしたことに由来していて、それにならって40日の断食という習慣が生まれました。けれども実際には、復活祭の46日前の水曜日(灰の水曜日)から四旬節が始まります。それは、主日(日曜日)には断食をしない習慣だったからです。灰の水曜日に教会では、回心のしるしとして頭か額に灰をかける「灰の式」という典礼があります。

キリスト教が根付いている国では、この灰の水曜日の直前に、「カーニバル(謝肉祭)」というお祭りがあります。古代や中世期の信者たちは四旬節に肉食を断っていたので、その前にごちそうを食べて大いに騒いでいました。その習慣が今日まで続いているのですが、教会とは直接関係ありません。

断食については、現在では完全に食事を断つというよりも、十分な食事をひかえることと考えられていて、以下のように「大斎・小斎」があります。

大斎と小斎を守る日は灰の水曜日と 聖金曜日(復活祭直前の金曜日)です。

大斎 1日に1回だけの十分な食事とそのほかに朝ともう1回わずかな食事をとることができ、満60歳に達するまでのすべての成人が守ります。

小斎 肉類を食べないことですが、各自の判断で償いの他の形式、とくに愛徳のわざ、信心業、節制のわざの実行をもって替えることができ、満14歳以上の人が守ります。

(大斎も小斎も、病気や妊娠などの理由がある人は免除されます)

(カトリック教会・情報ハンドブックより)