

「 Ramadan ラマダン 」 を体験してみた

3月23日からムスリム（イスラム教を信仰する人たち）にとっては1年の中でも特別な1か月でした。もしかしたら知っている人もいるかもしれません。「ラマダン」です。ムスリムの人たちは、太陽が昇ってから沈むまでの間、食べたり飲んだりしない「断食」をします。この1か月間は、1年間の中でも最も重要と言っても過言ではない期間であり、普段の生活ががらりと変わります。今回はそんな特別な期間に私が見たり聞いたり体験したことをお伝えします。

「ラマダン」とは…？

お祈りの月（شهر العبادَة）とも言われ、

毎日の5回のお祈りに加えて、1回お祈りが増えます。単に断食をするのではなく、様々な欲望を我慢し、信仰心を深めることがもともとの目的です。そして、亡くなった人や恵まれない人に思いを馳せて寄付や奉仕を行う期間でもあるようです。

周囲の人は、「日中断食をすることで体を健康に、そして精神的に強くしていくんだ。」と話していました。

ラマダンは、太陽暦の「第9の月」の30日間にあたるそうですが、月を観測して始まりや終わりが決まります。（すべての国が同じなのではなく、国や宗派によって異なるため、ヨルダンと他の国では少し期間に差が出ました。）

期間が決まると毎日のお祈りの時間も決まるので、同時に食事の時間もわかるようになります。

※右の資料参考にして下さい。

طقس العرب ArabiaWeather

お祈りをする時間
※太陽の位置によって時間が決まるため、
毎日少しずつ時間が変わります。

امساكية شهر رمضان مبارك

عمان - الأردن

العشاء	المغرب	العصر	الظهر	الشروق	الفجر	التاريخ	رمضان	اليوم
8:12	6:56	4:12	12:43	6:31	5:15	3/23	1	الخميس
8:12	6:57	4:12	12:43	6:29	5:14	3/24	2	الجمعة
8:13	6:57	4:13	12:43	6:28	5:12	3/25	3	السبت
8:14	6:58	4:13	12:42	6:27	5:11	3/26	4	الأحد
8:15	6:59	4:13	12:42	6:25	5:09	3/27	5	الاثنين
8:16	6:59	4:13	12:42	6:24	5:08	3/28	6	الثلاثاء
8:16	7:00	4:13	12:41	6:23	5:07	3/29	7	الأربعاء
8:17	7:01	4:13	12:41	6:22	5:05	3/30	8	الخميس
8:18	7:01	4:13	12:41	6:20	5:04	3/31	9	الجمعة
8:19	7:02	4:13	12:41	6:19	5:02	4/1	10	السبت
8:20	7:03	4:13	12:40	6:18	5:01	4/2	11	الأحد
8:20	7:03	4:13	12:40	6:17	5:00	4/3	12	الاثنين
8:21	7:04	4:14	12:37	6:15	4:58	4/4	13	الثلاثاء
8:22	7:05	4:14	12:39	6:14	4:57	4/5	14	الأربعاء
8:23	7:05	4:14	12:39	6:13	4:55	4/6	15	الخميس
8:24	7:06	4:14	12:39	6:12	4:54	4/7	16	الجمعة
8:25	7:07	4:14	12:39	6:10	4:53	4/8	17	السبت
8:26	7:07	4:14	12:38	6:09	4:51	4/9	18	الأحد
8:26	7:08	4:14	12:38	6:08	4:50	4/10	19	الاثنين
8:27	7:09	4:14	12:38	6:07	4:48	4/11	20	الثلاثاء
8:28	7:09	4:14	12:37	6:05	4:47	4/12	21	الأربعاء
8:29	7:10	4:14	12:37	6:04	4:45	4/13	22	الخميس
8:30	7:11	4:14	12:37	6:03	4:44	4/14	23	الجمعة
8:31	7:11	4:14	12:37	6:02	4:43	4/15	24	السبت
8:32	7:12	4:14	12:36	6:01	4:41	4/16	25	الأحد
8:33	7:13	4:14	12:36	6:00	4:40	4/17	26	الاثنين
8:34	7:14	4:14	12:36	5:58	4:38	4/18	27	الثلاثاء
8:35	7:14	4:14	12:36	5:57	4:37	4/19	28	الأربعاء
8:35	7:15	4:14	12:36	5:56	4:36	4/20	29	الخميس
8:36	7:16	4:14	12:35	5:55	4:34	4/21	30	الجمعة

断食

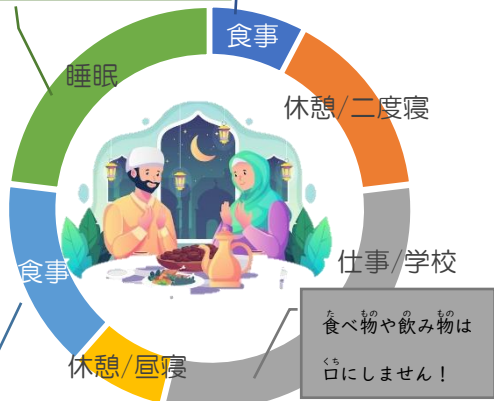
日が沈む時間のお祈りのアザーンが聞こえたら、親戚や友人が集まって夕食（イフタル）をとります。

日が昇る時間のお祈りまでに朝食（スフール）を済ませ、人によっては二度寝します。

いちにち 断食の一日 (例)

夜更かしをしている人
ひとあつまって食事する
時間を楽しむそうです。

4時半ごろに起きてパンや
果物、野菜を食べます。



午後7時すぎによく水を飲み、デザート（ナツメヤシの実）を食べてからメインの料理をいただきます。

図にすると、このような感じでしょうか。当然全員ではありませんが、大体このような一日を過ごしたと聞きました。

断食をしているため、学校や仕事の時間は通常より短くなりました。例えば、私の活動する学校の勤務時間は、通常7:30～13:00のところ、8:45～12:30になり、教育局の勤務時間は通常8:30～15:00のところ、9:00～14:00でした。

断食に挑戦してみた！



せっかくラマダン期間にヨルダンに居るので、断食に挑戦しました。断食したらどうなるだろう？という興味があり、周りのムスリムの人たちがどのような感覚になるのかも知りたかったので、活動のある日の約15日間は日の出から日の入りまで（約13時間半）水も飲まない

断食をしました。一番つらかったのは、なんといっても初日です。何もする気になれず、すぐに疲れ、眠たくてあくびがたくさん出ました。日数を重ねるとだんだん体も慣れ、後半は1日を苦なく過ごせるようになります。しかし、いくら体が慣れるとはいっても肌は乾燥し、やる気が出なかつたり疲れやすかつたり、普段の調子は出ませんでした。



子どもたちからは「ミスゆり！断食

しているの？」と何度も聞かれました。「断食しているよ。」と答えると、「私も！」といきいきと教えてくれました。6～7歳から4～6時間と短い時間の断食から始め、大きくなるにつれて時間を延ばしていくそうです。経験したからこそわかります…断食は、大変です。小さいころから取り組んでいる子どもたちのことを尊敬しました。同僚たちは「慣れたら平気よ。」と笑顔を見せ、「イフタールに來なさい！おいしい食事をごちそうするわ。」と言ってくれました。



次号で「イフタール」について詳しく紹介します！！

ラマダン中の禁止事項

- ・日の出から日の入りまでの断食
→そのため、断食をします。
- ・けんか
※言葉遣いに気を付け、うそや悪口も慎むように言われます。
- ・喫煙



Let's talk in Arabic ♪

久しぶりにアラビア語を読みましょう！ヤッラー！イフタール（ラマダン期間の夕食）に招待してもらった同僚のお家で、子どもたちと一緒にカードゲームをしました。日本でも多くの人が遊んだことのある、あのカードゲームです。アラビア語にするとこんな風にかくと衝撃を受けたので紹介させて下さい。

みなさん、読めるでしょうか？

※アラビア語は右から読みます。

أونوو



では、また次回！ مع السلامة