

によって適応される。
カロンデレット聖ヨゼフ修道会



パーティシパントガイド

simple living

神様のビジョン
アバNdントライフ
2023年アースデイプログラム



シンプルな暮らし 神さまが描く豊かな暮らし

のビジョン

2023年アースデイ参加者プログラムガイド

動画 (11分) **この番組の前にご覧ください! **。

[YouTube](#)で直接ご覧いただくか、動画をパソコンに[ダウンロード](#)してご覧ください。
日本語とスペイン語のキャプションを自動生成することができます。

歓迎と開会の祈り

開会の祈り

全体像のビジョン

恩寵の神、
豊かな世界の創造者
天は汝の栄光を宣う
そして、地球はあなたの寛大さ。
愛によって、あなたは私たちを創造しました
そして、あなたの似顔絵で、私たちを作られました。
を、創造のパートナーにする。
貪欲に、目を背けてきた
そして、私たちの中にあるあなたのイメージを傷つけてしまった
を、断片化された世界をファッション化する。

私たちの中で、あなたの全体性のビジョンを更新してください、
富める者は貧しき者に富を与え
と、貧乏人は金持ちに祝福を分け与える。
私たちの中に正義への情熱をよみがえらせてください、
りえきのぼうをおさえる
そして、自由へのささやきは、声を得る。
私たちの中に、召命の感覚をリフレッシュしてください、
私たちがキリストに従って人に仕えることができるように
そして、シンプルに生きる人たちとともに、シンプルに生きる。

アーメン

By [Annabel Shilson-Thomas/CAFOD](#) (許可を得て使用しています)



読書会

リーディングワン

心の貧しい者は幸いである、彼らのところに天の国があるからである。(マタイ5:3-12)とあります。

泥棒は、盗み、虐殺し、破壊するためだけにやってくる；
私が来たのは、彼らが命を持ち、それをより豊かに持つためである。(ヨハネ10:10)

リーディングツー

新しいライフスタイルに向けて、『[ラウダート・シ](#)』からの一節。

ライフスタイルを変えることで、政治的、経済的、社会的な権力を行使する人々に健全な圧力をかけることができる。消費者運動は、特定の製品をボイコットすることでこれを実現します。消費者運動は、環境フットプリントや生産パターンを考慮するよう強制し、企業の運営方法を変えることに成功しました。社会的な圧力が収益に影響する場合、企業は明らかに異なる生産方法を見つけなければなりません。このことは、消費者が社会的責任を果たす必要性を強く感じていることを示しています。「購買は常に道徳的な行為であり、単に経済的な行為ではありません。今日、一言で言えば、"環境破壊の問題は、私たちのライフスタイルを吟味することを求めている"ということです。(#206) ... 私たちは、常に自分から他者に向かって出て行くことができます。そうしない限り、他の生き物はその真価を認められません。他人のために物を大切にすることに無頓着で、他人の苦しみや周囲の環境の悪化を避けるために、自分に制限を設けることを怠るのです。他者への無関心な関心、あらゆる自己中心的な考えや自己陶醉を拒否することは、私たちが兄弟姉妹や自然環境を本当に大切にしたいと願うなら、不可欠なことです。これらの態度は、私たちのあらゆる行動や個人的な決断が、私たちを取り巻く世界に与える影響を評価するという道徳的要請にもつながります。個人主義を克服することができれば、私たちは本当に異なるライフスタイルを発展させ、社会に大きな変化をもたらすことができるだろう。(#208)

リーディングスリー

「持続可能なライフスタイルの採用は、充足という考え方に基づき、資源とエネルギーの節度ある利用を促進するものです。行動としては、廃棄物の削減とリサイクル、持続可能な食習慣の採用（より植物性の食事を選び、肉の消費を減らす）、公共交通機関の利用拡大、アクティブな移動（徒歩、自転車）、単一使用品（プラスチックなど）の回避などが考えられる。」([ラウダート・シ](#)行動綱領の「[持続可能なライフスタイルの目標](#)」の採択)

リーディングフォー

これは、ソルトマガジンが実施したアンケートの回答の一部です：



"シンプルな暮らし"を実現する最大のインセンティブは

- シンプルに生きることで、他の人がシンプルに生きられるようにする
- 地球上の資源を公平に使い切ることで、人々の平等に貢献する。
- 貧しいからこそ
- シンプルにすることで人生に意味と価値を与える
- シンプルにすることで、焦りを感じなくなる
- シンプルにすることで、イエスが生きたように生きることができる。
- モノ」中心から「コト」中心になることで、「関係性」を重視することができる。
- 他人を優先することを学ぶ、優先順位をつけることを学ぶ - 利己的でなくなることを学ぶ
- 環境に貢献する
- より長く、より良い人生を得ることで、自らの健康に貢献する。"

[『シンプルな暮らしが霊的成長をもたらす』よりカトリック・ボランティア・ネットワーク アーカイブス資料](#)

スモールグループディスカッション (25分)

1. 豊かな生活」 (=富の蓄積、豊かな物質的所有、消費主義、投げやりな社会) という世俗的な理解は、私たちの共通の家庭や神との関係にどのような影響を与えているのでしょうか。
2. 神様の豊かな暮らしのビジョン」を忠実に理解することとは？
3. もし、あなたやあなたのコミュニティがよりシンプルなライフスタイルを採用し、地球上の豊かな生活についての忠実なビジョンを推進したら、あなたの生活やコミュニティの生活はどのように変化しますか？
4. よりシンプルなライフスタイルを送るための最大のインセンティブは何ですか？あなたの最大の障害は何ですか？

提案されたアクション (15分)

シンプルに生きるためのアクションプランの作成

以下のページには、あなたやあなたのコミュニティがシンプルライフを始めるためのいくつかのアイデア⁽¹⁾が掲載されています。これは完全なリストではないので、あなた自身のアイデアを追加することをお勧めします。小さなことからコツコツと積み重ねていくことが大切です。

各提案された行動の後に、個人・家族の行動と共同体（小教区、学校など）の行動という2つの欄があり、そこから選択することができます。提案されたアクションの中には、より個人/家族向けのアクションと、より地域社会に適したアクションがあります。

¹これらのアイデアの一部は、CAFODの[LiveSimplyキャンペーン](#)から生まれたものです。



1. **あなたの個人的/家族的な行動**：リストの中から、「小さなステップ」のセクションから少なくとも1つ、「大きなステップ」のセクションから少なくとも1つ、あなたやあなたの家族が今後数ヶ月間に行うことを約束できる活動を選びます（自分で書き込むこともできます）。ワークシートの最後に、あなたのコミットメントを記入してください。
2. **コミュニティ・アクションのディスカッション**：リストの中で、「地域社会の行動」として可能性のある行動をどれにしましたか？グループとして、あなたの小教区、学校、または宗教団体が今後数ヶ月の間に行うことを約束できる簡単な生活行動について少なくとも1つ話し合ってください。あなたやあなたのコミュニティは、どのようにしてこれらを実行に移すことができますか？ワークシートの最後に、あなたの提案する行動を書いてください。



シンプルな暮らし 神さまが描く豊かな暮らし

豊かな暮らしワークシート²

個人として、家族として、コミュニティとして、シンプルに、持続的に、連帯して生きていくためのアイデアをまとめたリストです。より詳しい情報はリンク先をご覧ください。

小さな一歩

自分のカーボンフットプリントを知って、減らすための対策をしましょう。で自分のカーボンフットプリントを計算することができます。 [carbon footprintカーボンフットプリント](#) [cal機lato計算](#)をEPAから、または国連の[ライフスタイル計算機](#)から入手することができます。

	個人・ 家族	コミュニティ
毎週少なくとも1回は肉を食べない日を設ける。(慈悲の姉妹や Meatless Mondays のリソースをチェックする。)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sisters of St. Joseph of Carondelet の「 Recommended Sustainable Products 」のウェブページで、より持続可能性の低いものと交換できるアイテムを探することができます。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
新しいものを買わないことを約束する（再利用、借り物、古着、近所の「 Buy Nothing 」グループを利用する、など）。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
自分自身、家族、そして地域社会のために、歩いたり、自転車に乗ったり、公共交通機関を利用したりして、心、体、魂に良い影響を与えることに挑戦しましょう。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
家族や地域の 会合やイベント を地球にやさしいものにする：		
• フェアトレード の紅茶、コーヒー、チョコレートを選ぶ。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• 本物の食器を使う	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• 掃除や洗濯は、環境に配慮した製品で行う。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• ミサやイベント、会議などで印刷する紙の量を減らす。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

施設や家庭での[エネルギー使用量](#)を減らす：

²注： www.GodsPlanet.us は、7年間のサステナビリティの旅に出る米国のカトリック共同体に寄り添うために作られたウェブサイトで、多くのリソースや情報を得ることができます。このワークシートに記入することで、「ラウダート・シ」行動綱領の「持続可能なライフスタイル」の目標に対する行動計画を作成したことになります！



	個人・ 家族	コミュニティ
• LED電球を使用し、不要なときは消す。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• 冬は68°F以下、夏は78°F以上になるようにサーモスタットを調整してください。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• 使わないときは、電子機器の電源を切る。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• ミサや会合に徒歩で参加したり、相乗りすることを勧める（小教区にバスや電車の情報を表示する）。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• リサイクルやコンポストができるだけ効率的に行われているかを確認する。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
個人、家族、グループで「アンプラグド」の日に挑戦してみましよう。タブレット、電話、テレビ、ラジオを持たずに生活することを誓うことができます。その代わりに、外に出て、公園を訪れ、お互いの交流と神の創造物を楽しみましょう。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
一日の中で沈黙と <u>祈り</u> の時間を作りましよう。 Sisters of St. Joseph of Carondelet's Earth Month Prayer Journal の使用を検討してください。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

より大きな一歩を

	個人・ 家族	コミュニティ
ペルーのタクナにあるFe y Alegría Schoolに植樹する Trees for Tacna プログラムを支援することで、あなたの二酸化炭素排出量をオフセットします。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
国連プラスチック汚染条約の国際交渉委員会にCSJ UN-NGOを通して参加している私たちの信徒の活動をフォローし、国際的な聖ヨゼフ姉妹と共に行動することを約束します。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
エンカウンター・キャンペーン に参加して、公正なエネルギー・気候政策を提唱しましよう。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
個人・家族、または共同体（小教区、学校など）として「 Laudato Si' Action Platform 」に登録する。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



あなたのアイデア

公約

上記のリストを読み、議論した後、あなたとあなたのコミュニティは何をすることを約束しますか？あなたは、神の創造物と連帯し、シンプルで持続可能な生活をどのように送るか、また、あなたのコミュニティは、よりシンプルで持続可能な生活をどのように送るか、あなたのコミットメントを書き込んでください。このワークシートを家に持ち帰り、よりシンプルでより "豊かな人生" への旅立ちに役立ててください。

個人・家族のコミットメント：

³ コミュニティ（小教区、学校、宗教団体など）のコミットメントの可能性が有る：

カトリック気候変動に関する誓約書にあなたのコミットメン

トを共有したいですか？ [カトリック気候コヴェナントのオンライン・コミットメント・フォーム](#)、またはQRコードをスキャンして、個人/家族、コミュニティとしての「シンプルな暮らしのコミットメント」を提出してください。CCCはあなたのコミットメントを知り、そのアイデアやアクションを

www.GodsPlanet.us で共有したいと思います。また、あなたのグループが集ま

っているところや行動しているところの写真を撮って、あなたのコミットメントと一緒に件名に「Simple Living Commitments」と書いてCCCまでメールしていただければ、

info@catholicclimatecovenant.org、ソーシャルメディアで写真を共有することも可能です。



³ コミュニティへのコミットメントを決定するために、さらなる議論や計画会議が必要な場合があることを理解しています。



閉会の祈り

創造神です、
秋の赤や黄色に目を奪われながら、
あなたの創造力を感じます。
冬一枚一枚が持つユニークさに驚嘆するように、
あなたが私たち一人一人の名前を知ってくださることを、私たちは喜びます。
春の鳥の歌を聴きながら、
私たちは、あなたの賛美を歌うことを切望しています。
夏の花のおいしい香りを吸いながら、
私たちの魂は、あなたの愛の中で休んでいます。

神を赦すこと、
という責任を果たしていない。
創造物の忠実な管理者である。
そのために、私たちはあなたの赦しを求めます。
私たちの過剰な消費は、最貧困層に影響を与えています。
私たち人間の家族の中で最も重要なメンバーです。
このために、私たちはあなたの慈悲を求めます。
私たちの行動は、私たちの生命を危険にさらすものです。
今いる子どもたち、そしてこれから生まれてくる子どもたち。
そのために、私たちはあなたの許しを求めます。

神を生きる、
自然の中であなたと出会うように、
私たちは、生命の網の目の中に自分の居場所をあらためて見いだすことができるようになります。
私たちの日常生活の中で
私たちは、地球規模の連帯を反映した日々の選択をすることができるようになります。
私たちの信仰の教えを振り返るように、
私たちは、以下のような法律や政策を支持することができるようになります。
忠実なスチュワードシップへの呼びかけを反映しています。

私たちは、生きておられる私たちの主イエス・キリストを通してこれをお願いします。
であり、あなたと聖霊とともに君臨しています、
一なる神、とこしえに。アーメン。

2010年「[世界平和の日](#)」USCCB配布資料より



詳しくはこちら
info@catholicclimatecovenant.org

