

タムル

TAMR

October 2020 autumn

Nonaka lab News letter

vol.1

特集

ラマダーン

世界のラマダーン

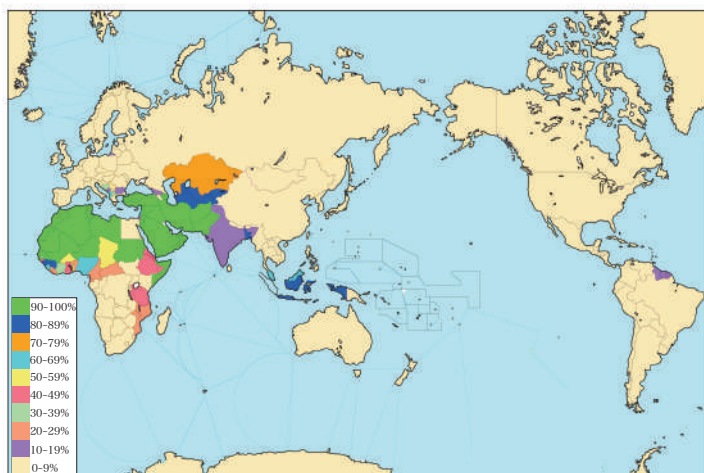
イスラームと「食」



Keio University SFC

■ イスラーム基本情報

イスラーム教とは唯一神の「アッラー」を信仰する宗教で、啓典をクルアーンとする宗教である。イスラームを信仰する人を「ムスリム」、女性のみを指す場合は「ムスリマ」と呼ぶ。ムスリムは現在世界人口のおよそ4分の1と言われる。



イスラーム教徒の世界分布地図

■ イスラームの信仰 ～六信五行～

ムスリムは、信仰の基本となる六つの信仰対象と五つの義務行為がある。これらをまとめて六信五行と呼ぶ。六信とは、唯一神、天使、啓典、預言者、来世、定命である。唯一神のアッラーを信仰し、神の補佐役で人間と神とを繋ぐ天使の存在やアッラーから下された啓典、神から言葉を授かった者の存在を信じる。そして死後の世界における天国と地獄の存在と、この世のものが全てアッラーによっておこされる事を信じる。これら六つの信仰対象が六信である。なお預言者と啓典は、ムハンマドやクルアーン以前のイエスや聖書も含む。五行とは、信仰告白、礼拝、斎戒（断食）、喜捨、巡礼である。唯一神の存在とムハンマドが預言者である事を宣言し、一日

五回の礼拝を行う。イスラーム暦のラマダーン月の日中には断食をし、貧者に金銭や食事の提供などの施しを行う。そして一生に一度、サウジアラビアにあるメッカへ巡礼をしに行くことが、ムスリムの宗教行為の柱となっている。巡礼には義務の大巡礼と、推奨行為の小巡礼がある。大巡礼の際には世界中から200万人ほどのムスリムがメッカに集まる。この期間中、世界各地では犠牲祭と呼ばれる大祭も行われる。羊や牛などを生きたままで購入し、屠殺する。そして家族だけでなく親戚や貧しいものへも分け与える。イスラームは六信五行や犠牲祭などの行事を通じ、普通に生活できることに感謝し、信仰心を深める宗教といえるだろう。

ラマダーンってなに？

ラマダーンとは、ムスリムがサウム（斎戒）をする月で、イスラームの義務行為の五行の一つ。この期間、イスラーム教徒は夜明け前から日没までの間、飲食や喫煙、性行為などが禁じられる。しかし日が沈んだ後は、親戚や親しい人との会食や、夜通しで様々なイベントが行われる。ラマダーンの時は特別な食事もある。舞われる。「人と人とのつながり」を思い出し、信仰心や奉仕への姿勢が高まる。ラマダーンはムスリムにとって最も神聖な月であり、一年の中で最も待ち焦がれる期間である。

Ramadan

The holiest month of Islam



COLUMN

ラマダーン中はイベント満載！

イフタール

ラマダーン中の日没後最初の食事。日中絶食をするムスリムが、イフタール以降は夜通し家族や友人と共に食事を続ける。普段の月よりも豪華な食事が振舞われる。

イード・アル・フィトル

イスラームの祝日でラマダーンの終了を祝う日。「イード・ムバーラク」という特別な挨拶や、特別な食事、贈り物の交換など、日本のお正月のようだ。

○ 断食して太る？

ラマダーン中は痩せると言う人も多いかもしれない。しかし、日中は空腹防止で運動をせず、イフタール後は食事を続けるために体重が増える人もいる。



「ラマダーン・ナイト」でイフタールを共にする様子
@SFC (2018 年)

イスラームの 食文化

砂漠の宝「デーツ」の重大な役割

デーツとは、ナツメヤシの実を乾燥させて作る中東のドライフルーツである。親指程度の大きさの実は大変甘く、その種類も豊富だ。日本では馴染みのない名前だが、中東及びイスラーム圏では、古代エジプトやメソポタミアの時代から栽培が確認されるほど歴史が古く、非常に親しまれている。そしてラマダーン明けの一口目によく食べられる「食前のフルーツ」でもある。その理由は、ムスリムの聖典クルアーンや預言者ムハンマドの言行録であるハディースの記載に由来する。「神の与えた食べ物」「預言者ムハンマドは一日の



断食が終わるとまずデーツを食べた」という記述や、ナツメヤシという単語がクルアーンに20回以上登場することから、ムスリムにとって大切な食べ物であることがわかる。近年ではその栄養価の高さから、日本でも注目され商品化が進んでいる。日本でも日常的にデーツを食べる日がやってくるかもしれない。

ムスリムが多く暮らす地域の食事



ナシゴレン
(インドネシア料理)

インドネシア語でナシ(=ご飯)、ゴレン(=炒める・揚げる)という意味。インドネシア風炒飯。



ドルマ
(トルコ料理)

ピーマンの中に、米をつめて煮込んだもの。手作りで家庭で作られることが多い。



タジン鍋
(モロッコ料理)

伝統的なタジン鍋で、野菜や鶏肉と一緒に煮込んだ温かい料理。コリアンダーとターメリックで味付けされている。

・「いただきます」は日本だけではない？

日本では、食べ物をいただくときに必ず「いただきます」と言う。これは、私たちが大地の恵みである食べ物に敬意を示しているからだ。「いただきます」は日本の文化と言われるが、これは日本に限ったことだけではない。イスラーム世界でも食べ物を口にする前に「ビスマッラー(神の名において)」と唱える。すべてのものの創造主である神の恵みをいただくという意味だ。このように人が食べ物を頂戴するときは、食べ物に対して敬意を示すのは、イスラーム世界でも同じである。

ラマダーン中の ムスリムの一日

Mamoru



2:35 ファジール礼拝
8:30 起床
1 限 ~4 限
17:00 仮眠
17:30 運動
18:00 風呂
18:45 イフタール
マグリブ礼拝
19:30 軽食
20:00 イシャー礼拝
ミーティング
課題
23:00 就寝
2:00 起床
軽食

Megumi



3:30 ファジール礼拝
10:00 起床
働く
研究
18:00 イフタール
19:00 マグリブ礼拝
23:00 風呂
3:00 起床
軽食

Akiho



3:30 ファジール礼拝
11:00 起床
2 限 ~5 限
18:30 イフタール
19:30 買い物
20:00 クルアーン読書
22:00 友達に会う
23:00 軽食
0:30 課題
1:00 就寝
3:00 起床
軽食

Taiga



8:00 起床
9:00 授業
ミーティング
散歩
ストレッチ
18:45 イフタール
0:00 軽食
就寝

△彼はノンムスリムで、断食に挑戦した。

感想

昼ごはんを考えずに授業準備などができてよかった。またオンライン授業のため、ずっと家におり、礼拝を時間通りに行えた。日没直前にネット動画を見て運動していた。

今年のラマダーンは普段に比べて寂しく感じたが、例年より忙しい感じがなく穏やかに過ごせた。イスラームの勉強や自身の研究も、ラマダーンということもあり普段よりはかどった。

今年は授業がオンラインだったので、外に出たりすることがなく体力を温存することが出来た。また家にいることが多いのでモスクに行けないのは悲しいが、時間通りに礼拝ができた。

ノンムスリムだが断食に初挑戦した。最初の2日くらいは空腹や喉の乾きが気になったが、慣れてくると気にならなくなった。日没の時間に合わせてランニングするなどもした。

How to spend a day

・十人十色の過ごし方

今回は日本人のラマダーンの1日に焦点を当てて、色々な過ごし方があることを紹介した。一般的なイメージである「断食は大変」といった意見はあまり聞かれない。むしろ、人との繋がりを感じ、信仰心を深める時期として楽しんでいるように感じる。なかでも、ムスリムではないTaigaさんの断食をした感想はとても興味深い。彼自身、断食をすることによって、食事の大切さや食べれない人の心を思いやる気持ちを再確認したそうだ。断食という非日常をあえて体験することで、普段の普通にできている生活への感謝をする1ヶ月。同じ期間で断食をする人が世界中におり、他の人との繋がりを感じられる期間である。是非、チャレンジしてみたいだろうか。

世界中の コロナ禍の

フランス



フランス人の多くはキリスト教徒で、ムスリムは人口の5%程度と言われる。だが、ラマダンの期間は他の国と同様、家族や親しい人を招いてイフタルを囲み、華やかな時間を過ごす。今年はコロナ禍での外出制限の影響により、友人を家に招くことはできなかった。しかし、授業や仕事がオンラインで在宅時間が長く、身体的に楽だったという。さらに、家族と過ごす時間が長くなったため、今まで以上に家族との時間を大切にするようになったそうだ。



チュニジア系フランス人にインタビュー。写真はイフタルで食べたチュニジア料理のコルヌドゥガゼル(右)、ジャレビ(左)。

イラン



イランでは、ラマダンの時期を家族や親戚、友人と過ごす。そのためコロナの影響で外出が制限された今年は例年との違いを強く感じたい。一方で、家族や他の人との繋がりの重要性を感じたという。また、ラマダン中の喜捨はムスリムの義務となっている。今年は他の人と会えない分、例年よりも喜捨を多めに行う人や、コロナの影響で職を失った親を持つ子どものために喜捨が盛んに行う人がいたそうだ。お互いへの思いやり、離れていてもお互いを大切にすると意識が強くなったという。



イランの家庭料理には欠かせないバーバーリーをちらしたサフランライス(中央大皿)。



デザートと紅茶に混ぜるサフラン風味のナバット。食前には甘いものを。

例年とは異なるラマダン

今年のラマダンはコロナの影響により例年とは一味違ったものとなった。世界各地で外出が制限されたため、友人とレストランで集まってイフタルをとることができなかった。また、日没後に行われる様々な活動も制限され、例年のような街の活気は見られなかった。ラマダン月の終わりには、親族でイード・アル・フィトルを祝うため帰省する人の姿が多くみられるが、今年は各地で人の移動制限により、多くの人が帰省できず、自宅で過ごすイードとなった。



例年はイフタルで賑わう時間も、コロナの影響により閑散とするインドネシアの道路の様子。

ラインフィールドワークしてみた ラマダーン

● 日本



ミャンマーラカイン州出身のロヒンギャで、日本に帰化した長谷川さん。

5人の子どもを育てる日本在住のムスリマは、コロナ禍のラマダーンを「むしろ過ごしやすかった」と話す。例年は普段通り、早起きして子供のお弁当を作り、日中は仕事をしてラマダーンを過ごしていた。だが今年は外出制限の影響もあり、イフタルを共にとり、家族で一緒にお祈りをする等、家族との時間が増えた。また小学校や幼稚園に通う子どもたちも断食に挑戦したり、クルアーンを共に読んだり、普段はできないことができたという。



校内のモスクで間隔を空けて礼拝をしている様子。

■ インドネシア



普段であれば人で溢れかえっている校庭の様子。

インドネシアでは「大規模社会制限（PSBB）」が全国的に発令され、人の移動が制限された。ジャカルタにあるイスラーム寄宿学校では学生達は実家に帰省し、3月中旬から授業は全てオンラインで行われた。学校に残った一部の先生も、集団礼拝の際には感覚を広くとるなど、コロナウイルスの感染拡大を防いだ。今年は例年のように、先生と生徒が集まり賑やかにイフタルをとることができなかった。一方、普段なら学校での使用を禁じられたパソコンやスマホを使い、帰省した生徒達がオンラインで学ぶ様子は、今年ならではの体験といえるだろう。

コロナ禍のラマダーンのまとめ

今回、世界中のムスリムにコロナ禍のラマダーンの状況を聞いてきた。その中で、コロナによるラマダーンへの影響と心情の変化に焦点を当ててみると、各地域の状況によって、異なる傾向があることが分かった。インドネシアやイランのようなムスリムが多数派の地域では、例年、街中では毎夜のようにイベントが行われ、市場も朝まで開かれるなど、賑やかなラマダーンが行われる。しかし、今年は外出制限により普段の活動が行えず、残念だという声があった。また帰省ができず家族と過ごす時間が減ってしまった人もいた。一方で、フランスや日本のようにムスリムが少数派の地域では、普段のラマダーンよりも家族と過ごす時間やクルアーンを読むなどの宗教実践をいつも以上に行えたため、貴重な体験になったようだ。

Message

野中葉准教授よりお言葉をいただきました！

本誌『TAMR』は、慶應義塾大学湘南藤沢キャンパス（SFC）「野中葉研究会：ムスリム共生プロジェクト」の研究と活動を紹介するニュースレターです。

「ムスリム共生プロジェクト」のメンバーは、主に SFC の学部生。日本でのイスラームに対する理解が深まることを目指し、また増加するイスラーム教徒との共生を目指して、研究活動を続けています。2020 年春学期は、Covid-19 の感染拡大の影響を受け、SFC でも全ての授業がオンラインになり、ムスリム共生プロジェクトの活動も大きく制限を受けましたが、この中で学生たちが企画したのが「コロナ禍のラマダーンプロジェクト」でした。

ラマダーンは、ムスリム共生プロジェクトにとっても特別な 1 か月です。日中、ラマダーンをするムスリムメンバーもいます。また SFC の学生や一般の人たちを招いてイフタルの食事を一緒にいただく「ラマダーン・ナイト」も毎年実施してきました。コロナ禍でこうした活動が行えなくなった代わりに、世界中で特別なラマダーンを過ごすムスリムをつなぎ、また、ラマダーンを広く日本社会に知ってもらう活動を実施することになりました。このニュースレターは、今学期の「コロナ禍のラマダーンプロジェクト」の活動成果をまとめたものです。ラマダーンの魅力、そしてコロナ禍の世界のラマダーンの様子を伝えようと学生たちが取材し、学び、記事を書きました。多くの方にとって、イスラームやラマダーンを知りきっかけになれば幸いです。



野中葉准教授

経歴

2005 年
慶應義塾大学政策メディア研究科
修士号取得

2011 年
慶應義塾大学政策メディア研究科
博士号取得

現在
慶應義塾大学総合政策学部准教授
政策メディア研究科委員

専門分野

現代社会と宗教

東南アジア研究
（特にインドネシア）

女性とイスラーム

マレー・インドネシア語教育

TAMR の由来

このニュースレターのタイトル「TAMR（タムル）」とはアラビア語でデーツのこと。1 日の断食を終えた時に多くのムスリムは、家族や友人とともにデーツを食する。デーツは世界中の人を繋ぐ。「TAMR」を通じて、宗教や国籍に関わらず、多くの人たちと繋がれることを願っている。「TAMR」を読んでもらったあなたと、日々の幸せを分かち合えますように。

編集後記

* 初のニュースレター発行できて嬉しいです！多くの人に手にとっていただきたいです。（みゆう）
* イスラーム世界を多くの人に知ってもらえるよう情報発信していきたいです！（しき）
* 今後もイスラームを色々な切り口で発信できるよう頑張ります！（まもる）
* 皆さんが少しでもイスラームについて知ってくれたら幸いです！（かこ）

ABOUT US

研究会紹介

私たちムスリム共生プロジェクトは「おもてなし」を超えた日本での共生を目指し、活動している。日本社会と在日・訪日ムスリムの架け橋となれるよう、主に4つのプロジェクトを行う。



Nonaka lab Channel

動画を通じて、日本のムスリムとノンムスリムの相互理解の促進を目指す Youtube



チャンネル。在日・訪日ムスリムに向けては、豚・アルコール由来の材料抜きなどの日本食レシピの紹介などを紹介。ノンムスリムに対しては、研究会メンバーが礼拝をはじめ、イスラームを0からゆるく紹介する動画を発信する。

Welcom Muslim Friends

観光だけでなく生活に根付いた日本の情報を、Facebookを通じてムスリムに提供するプロジェクト。



在日・訪日ムスリムに向けて、主に英語を用いてレストランの情報や礼拝所の位置情報など、フィールドワークを通じて得た情報などを中心に発信する。

MUSLI-MAP

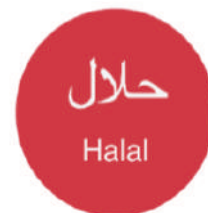
ムスリム観光客が安心して日本での旅行を楽しむようなパンフレット作成を行うプロジェクト。観光地紹介だ



けでなく、豚や酒の扱いの有無などの情報を提供し、ムスリムが個人で選択できることを目標に、ムスリム対応を行うレストランや、礼拝所等の情報を載せている。

デジタルハラールプロジェクト

情報技術を使って訪日・在日ムスリムへのおもてなしを行うプロジェクト。レストラン検



索アプリ「Halal Guide Tokyo」は、ハラール認証や豚料理の取扱の有無など、利用者の好みにあった東京近辺のレストランを検索できるアプリだ。その他にも食品ラベルに書かれた成分表から豚やアルコール由来の成分を検出、表示できるアプリを開発中。



Instagram → [nonakalabproject](#)

Twitter → [@Nonaka_lab](#)

Facebook → [Welcome Muslim Friends](#)

発行：慶應義塾大学 野中葉研究会 ムスリム共生プロジェクト