

イスラム教の文化：ラマダンを知っていますか？ ～モロッコのラマダンと女性～



在モロッコ日本国大使館広報文化班 アミナ・ナイトアブドゥラウアリー

2019年、モロッコでは5月7日から6月4日まで、ラマダン（ラマダーン）が行われました。

このラマダンは日中には飲食を断つという、年に1度行われる世界中のイスラム教徒の義務の1つです。

日本人のみなさんには意外かもしれませんが、ラマダンはお祭りのようなもので、多くのモロッコ人は毎年ラマダンを楽しみにしています。

そこで、今回はラマダンについて正しい理解、どのように過ごすものか、大事なポイントを説明します。

●「ラマダン」とは？

ラマダンはヒジュラ暦の第9月のことです。この月は日の出から日没までの間、イスラム教徒の義務の一つ「断食（サウム）」として、飲食を断ちます。

イスラムの歴史において、コーラン（クルアーン）が預言者ムハンマドに啓示された月です。

ラマダンは新月の出現によって始まり、新月の出現によって終わります。よって、ラマダンの時期は太陽暦と比べ、毎年10日から12日ずれることになります。

●サウム（断食）とは？

アラビア語で、「サウム」とは断食を意味します。飲食だけでなく、悪口、嘘や偽り、揉め事、欲望、性行為もそれに含まれます。また、断食期間中はより良い振る舞いをするのが推奨されています。つまりサウムとは、単に飲食を断つという意味だけではないのです。

アラビア語では、「ラマダンにサウムを行う」と言いますが、モロッコの第二言語のフランス語では「ラマダンを行う」となります。

●ラマダンのルール

ラマダン月の間、日の出から日没までサウムが行われます。

子どもは基本的にラマダンをするのを免除されます。しかし多くの子どもたちは1日に数時間だけ、できるかぎりの断食をするという経験を積み重ねます。

また、病人、高齢者、乳幼児、妊婦や授乳中の女性は免除されることが決まっています。また、生理中の女性、旅行者も断食の免除の対象となりますが、基本的に免除された日数分をラマダン後に繰り越して断食をします。

断食はイスラムにとっての義務ですが、同時に基本的に寛容なルールなのです。

●そもそもなぜ断食をするのか？

ラマダンは自身の信仰心を清めることが重要な目的です。

ラマダン時期は靈的な期間であり、神に近づく期間なのです。

よりよい自分にする、自分自身を強くする、欲望を抑え意志を鍛える、普段の悪い癖を直すこともラマダンの目標です。

ラマダンは私たちイスラム教徒にとって重要な慣習であり、普段満足に食べられない貧しい人々の気持ちを理解することや、そういった人々のことに思いを至らせるための意味もあるとも言われています。

●ラマダン期間中のライフスタイル

現代では、ラマダンは文化的・社会的なイベントになりました。ラマダンでは、たくさんの文化、特別な食事、面白い慣習を発見できます。また、家族が集まって一緒に時間を過ごすための機会でもあります。

ラマダン期間中は仕事や学校の時間が短くなります。モロッコでは、月曜日から金曜日の9時から15時までなど、仕事が昼休み無しで行われます。

日中の主な行事は以下の通りです。

Suhoor スホール

一日は夜明け前の朝食から始まります。もしくは、通常は朝4時から一日のはじめのお祈りの前に始まります。

Iftar イフタール

アラビア語の「Iftar」またはモロッコ方言アラビア語「Ftour」は“朝食”を意味し、ラマダン期間中では日没後一回目の食事のことを指します。

Iftarは、通常19時半ごろ、マグレブの祈りとともに日没から始めます。それはイスラ



私の家族との Ftour テーブル



友達との Ftour (筆者一番右)

ム教徒が家族で集まり、食事をするという機会です。

断食中の食事（日没後一回目の食事）をすることは、イスラームにおける預言者ムハンマドが生前に実践していた慣行の真似をするために、コップ一杯の水や牛乳を飲み、奇数のナツメヤシを食べます。そしてマグレブの祈りを終えた後に食べ始めるようにとされます。ラマダンのときは特においしい料理がふるまわれます。

Tarawih タラウィーフ

Tarawih (アラビア語：تراويح) は夕方に行われる日々の祈りのことで、ラマダン期間中は Isha の夜の祈りの後にされるお祈りです。この祈りは平均1時間続きます。



2016年ラマダンの Tarawih 祈り (ハッサン2世モスク)
©MarocTopNews

カサブランカでは、ハッサン2世モスクでラマダン期間中に5万人以上の人々がこの祈りに参加します。

モロッコ人の生活様式には、2つのカテゴリーがあります。

一つ目は、伝統に従う人々のカテゴリーで、多くの人がこれに属します。

このカテゴリーの人々の生活様式は、伝統的な食事やお菓子のある Ftour（朝食：ラマダン期間中は日没後一回目の食事のこと）から始まり、ラマダンに関する特別なテレビ番組を見て、お祈りのためにモスクに行き、その後夜遅くに次の食事に戻って、友人と一緒に外に散歩したり、外でコーヒーを飲んだり、彼らは午前2時まで、あるいは次の食事の時まで（4時まで）外出します。

二つ目のカテゴリーの人々は、Ftourの食事と夕食を両方ともある程度制限して食べ、伝統的な食事は食べない人々です。

モスクで祈り、早めに睡眠をとり、4時前に起きて水を飲むか何か軽いものをとります。

しかし、どちらのカテゴリーでも、家族の集まりは基本的に行われます。

私は一人暮らしをしているので、私個人としては、ラマダン期間中の私のライフスタイルは、一般のモロッコ人と少し異なります。

私の食事は果物やスープ、そしてたんぱく質を少しだけ加えたものに限定しています。そして私は夜にたくさんの水を飲みます。朝早く仕事をしているので、夜中に起きて外で過ごすことはせず、家でお祈りをして早く眠ります。

この生活スタイルが影響して、私はラマダン期間中にいつも体重が減るので、ダイエットをしたい方には良いかもしれませんね。

ラマダン期間中は、人によって体重の増減が異なりますが、ほとんどの人が食べ過ぎて太ってしまう傾向があります。

●モロッコ人女性とラマダン

女性はラマダン1ヵ月前から準備を始めます。

買い物の時、女性たちはナツメヤシ、ナッツ、ゴマ、トマトを求めます。

Chebakia（モロッコの伝統お菓子）や Sellou などの伝統的なお菓子の準備、または冷凍庫で保存するラマダン用の特別な Harira（モロッコ伝統のスープ）の準備などがあります。

ラマダンの開始とともに、女性たちの家事は、新しいレシピでおいしい料理を準備することでさらに忙しくなります。

しかし、ほとんどの場合は、同じ家族の女性や友人たちが1つの家に集まり、互いに助け合いながら準備を進めます。

料理以外では、ラマダンの間の一ヵ月はなるべくコーランを読むようにし、モスクへの



Sellou (アーモンドのお菓子) ©Bigstockphoto.com



Chebakia (ハチミツのお菓子) ©auxdelicesdupalais.net



Harira(トマトと豆のスープ) ©Pauliene Wessel

コーランの朗読を聴きに行く女性が増えます。

また、今年のラマダン1ヵ月の期間中に、様々な理由により昨年できなかったラマダンの日数分の断食をする女性はたくさんいます。

モロッコ（イスラム）の文化では、特にラマダンの間、男性を寄せつけないために女性たちは化粧をしないようにするか薄くしています。また、香水を付けることも女性にとってしていけないことです。

さらに、女性の服装にも変化が見られます。この時期にはジェラバという伝統的な服を着る女性が増えます。

もともと、イスラム世界の多くの国では、体を露出させる服を着ること、肌が透けて見えるような服装、袖や裾の短い服装、または肌に密着するような服を着ることは禁止されていますが、ラマダン期間中は節度を保つ期間なので、より注意が必要になります。

また、ラマダン期間中の夜は人通りが多いため、女性の夜間の外出も安全になります。午前2時でも、外出している女性は多いです。

●私にとってのラマダン

私はラマダンが好きです。ラマダンは年間実施する日々のルーティンを変えてくれるモロッコにとって文化イベントです。たしかに、ラマダンの最初の数日は断食するのが難しいです。しかし、慣れてくると、次第に違う感覚が身に付きます。

私が一番好きなのは、ラマダン期間中は時間があるということです。

仕事の後は十分な時間があり、身体的活動よりも、様々な考えにふける時間がたくさんあります。ラマダン月の間、私は自分の宗教や他の宗教についての本を読む機会が得られます。

こういった時間によって、私はもっと心をオープンにしていけることができます。

このようにラマダン月は体を休め、落ち付いた気分になれる一ヵ月です。