



同僚が断食しています

JOURNEY INTO ISLAM

一緒に働く、あるいは学ぶ誰かがラマダーンを過ごしているなら、少しの理解が大きな意味を持ちます。ここでは手短に——断食とは何か、そして役立つちょっとした心遣いを紹介します。どれもあなたに求められることはありませんが、どれも喜ばれます。

ラマダーンとは何か

ラマダーンはイスラム暦の第九の月であり、ムスリムがクルアーンが最初に啓示されたと信じる月です。その日付は毎年少しずつ早まります。

Quran 2:185

ラマダーンの断食はイスラムの五行の一つであり、世界中のムスリムによって毎年守られています。

Sahih al-Bukhari 8 · Sahih

断食が伴うこと

夜明けから日没まで、断食するムスリムは食べ物も飲み物も——水さえも——一切口にせず、日没の後に断食を解きます。

Quran 2:187

その目的は精神的なものです——自制心、神への意識、そして困窮する人々への共感を育むこと。それ自体のための欠乏ではありません。

Quran 2:183

多くの人は夜明け前に軽い食事（スフール）のために起き、日没に、しばしばナツメヤシと水で断食を解きます（イフタール）。

誰もが断食するわけではありません。病気の人、旅行中の人、妊娠中・授乳中の人、月経中の人、高齢の人は免除され、後日その日数を埋め合わせます。

Five Pillars of Islam · Encyclopaedia Britannica

助けるちょっとした心遣い

- 午後にはしばしば力が落ちます——同僚は夜明け前から起きているかもしれません。可能なところで、負担の大きい会議や体を使う作業は早めに回しましょう。
- 日没が近い時間帯の柔軟さが最も大切です。昼休みを短めにする、あるいは断食を解くために定時で上がるだけでも、大きな意味があります。
- 「ラマダーン・ムバーラク」——あるいは単に「よいラマダーンを」——は、温かく、喜ばれる一言です。
- この月はイード・アル＝フィトルという大きな祝祭で終わります——お祝いの言葉を伝える自然な機会であり、しばしば休日にもなります。

本当に問題にならないこと

- **その人の前で食べたり飲んだりすること。**断食している人の多くは、ほかの人に行いを変えることを期待していません——昼食やコーヒーを隠す必要はありません。
- **昼食に誘うこと。**その人はただ「また今度」と応じるだけで、気を悪くはしません。
- **敬意をもって質問すること。**好意からの好奇心は、たいてい歓迎されます。

このシートのすべての記述は、クルアーンまたは真正と格付けされたハディースを典拠としています。

典拠一覧: journeyintoislam.com/pocket-guides/colleague-is-fasting

自由に印刷・共有いただけます

journeyintoislam.com