



「ラマダン」その1

エジプトの人は、約90%がイスラム教徒（ムスリムと言います）で、約10%がコプト教徒（キリスト教のひとつ）です。イスラム教には、私たちが使っている太陽暦とは異なる**イスラム暦**があります。この**イスラム暦の9月のことを「ラマダン」といい**、ムスリムにとっては、とても大切な聖なる月になります。これから、何回かに分けてラマダンについてお伝えします。

私が勤めているカイロ日本人学校には、事務職員や通訳、スクールバスの運転手・添乗員、清掃して下さる方など、たくさんのエジプト人が働いていて、みなさんムスリムです。全校朝会で、通訳兼事務を担当してくださっているエザートさん（写真）が、ラマダンについてお話ししてくださいました。まず、ラマダンについて概要をまとめておきます。

<ラマダンとは・・・>

- 期 間 2015年6月18日（木）～7月16日（木）の約1か月間
- 内 容 太陽が出ている間は、飲食、たばこを控える（日が沈むと食事をとります）
- 目 的
 - ・ 体調を整える（食事を控えることで、胃腸などを休ませる）
 - ・ 貧しい人の立場を体験する（貧しい人は、満足に食事をとれません）
 - ・ 精神を鍛える（日中飲食ができない辛さを乗り越える強い気持ちをもつ）

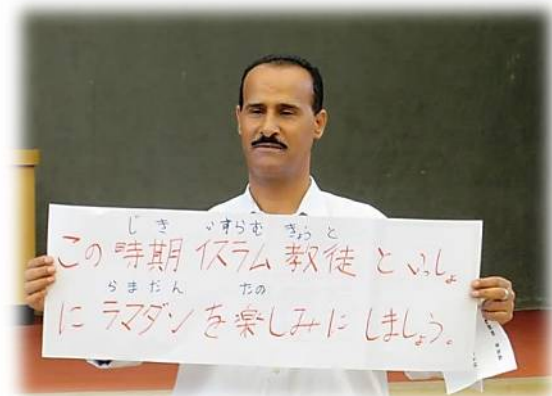
イスラム暦は、太陽暦より約11日短いので、普段私たちが使っている太陽暦では、毎年11日ラマダンの時期が早まります。ラマダンの時期には、ラマダンランプ（写真）や色とりどりの飾り物で街が彩られます。



ラマダンランプ

ラマダンと言えば、「**断食**」です。上に書いたように、太陽が出ている間は飲食をしません。日が沈むと、家族や親戚、友達同士が集まって食事をとります。この食事のことを「**イフタール**」と言います。イフタールとは、

アラビア語で「**断食を破ること（最初にとる食事）**」を意味します。ラマダンの時期は、夜になりますが、その日最初の食事なのでイフタールと言います。英語の「**breakfast**」も、「fast」＝断食を「break」する、つまり断食をやめてとる食事というところから、朝食という意味になっています。イフタールと似ていますね。



通訳・事務のエザートさん

このイフタールでは盛大に食事をとるようで、時には大騒ぎになるそうです。その後、睡眠をとりますが、一日に一食ではやはり体がきついで、深夜3時ごろ起きてもう一度食事をとります。この食事のことを「**スホール**」と言います。このように、ラマダン期間中は、睡眠不足になりがちです。でも、勤務時間が4時間程度に短縮されるので、それ以外の時間は寝て休むことができます。そして、日没と同時にイフタールが始まるという生活が約1か月続きます。