

じゃかるたインドネシア語レッスン代表  
インドネシア通訳・ビジネスサポート 代表

清水 純子



インドネシア語  
ラマダーンと

一日中食べちゃいけないの？

2022年版ジャカルタ断食カレンダー付き

つばも飲んでじゃいけないの？

# ラマダーンとインドネシア語

2022 年版ジャカルタ断食カレンダー付き

じゃかるたインドネシア語レッスン 代表  
インドネシア通訳・ビジネスサポート 代表  
清水 純子

## 「ラマダーンとインドネシア語」を 手にしていただき、ありがとうございます。

はじめまして。著者の清水純子です。インドネシアに住んでいる私が不定期に発信する無料メルマガがあるので、この機会にぜひご登録ください。

無料メルマガ【ジャカルタ発】得する！インドネシア（語）情報

ご登録はこちらから

<https://mail.os7.biz/add/Xp8a>



## Contents

|                                  |    |
|----------------------------------|----|
| はじめに .....                       | 5  |
| ラマダーンって何?? .....                 | 7  |
| なぜ断食するの? .....                   | 10 |
| 誰がやるの? .....                     | 10 |
| どうやってやるの? .....                  | 10 |
| 断食しても礼拝しない人はいいの? .....           | 14 |
| ツバものじゃいけないの? .....               | 16 |
| なぜラマダーン月はモスクが夜にぎやかになるの?? .....   | 18 |
| いちにちの流れはどんな感じ .....              | 21 |
| 2022 年ラマダーン礼拝時刻表（ジャカルタ特別州） ..... | 24 |
| ムスリムを雇用している場合の配慮 .....           | 26 |
| さいごに .....                       | 29 |

## はじめに

2022 年 4 月 2 日（火）から 30 日間のラマダーン月が始まりました。ラマダーン月は、年によって 30 日間ではなく 29 日間の時もあります。

インドネシアで暮らすと私たちは、毎年ラマダーンを実感し、ムスリム（イスラム教徒）が断食をしているのを目にします。

彼らが断食をしている間、会社では普段とは違うラマダーンタイムが使用されたり、ラマダーン月の後半になると、人々はボーナスをもらって、1 年で最も楽しみにしている長期休暇を故郷で過ごすために帰郷します。

2022 年は昨年に引き続き、まだコロナ禍なので、帰省のための移動が自由にできない可能性があり、人々の帰郷への思いは積もるばかりです。あの手この手を使って帰郷をする人も多いようです。

非ムスリムは、普段通りの生活を続けていれば良いのですが、ムスリムの生活がこの時期、どのような特徴を持つのか、また、その特徴は何が理由になってそうになっているのか、理解しておけばムスリムとの人間関係がうまくいき、平安に過ごせるというものです。

一方、外国人である私たちは、ラマダーンに関するインドネシア語を押さえておくことで、上記のようなラマダーンに見られるムスリムの生活の特徴を簡単に理解できます。

ぜひ、この機会にラマダーンに関するインドネシア語の語彙を増やすとともに、インドネシアに関する理解を深め、日々の生活に役立てていただければ幸いです。

2022 年 3 月 12 日（土）、バンダアチェの自宅で

清水 純子



ラマダーンって何??

## ラマダーンって何??

- **bulan Ramadan** : ラマダーン月
- **kalender Islam** : イスラーム暦（ヒジュラ暦）
- **kalender Hijriyah** : ヒジュラ暦（イスラーム暦）
- **hilal** : 陰暦の月の第1日目の纖月（せんげつ）、月齢1の月
- **rukyyat** : ヒラルル（hilal）の観測
- **magrib** : 日没

ラマダーン（Ramadan）とはイスラーム暦（**kalender Islam/kalender Hijriyah**）の中の月の名称のひとつで、アラビア語から入ったインドネシア語です。

インドネシアだけではなく、世界中が同時にラマダーンを迎えます。

私たちは普段、**西暦（kalender Masehi）**というカレンダーによって生活していますが、イスラームの行事は全てイスラーム暦によって決まっています。

西暦は太陽暦なので太陽の動きに合わせてありますが、イスラーム暦は陰暦なので月の動きに合わせてあります。

毎月毎月、月を観測することによって、月の始まりと月の終わりが決定されています。

ですので、ラマダーン月もその開始にあたっては、前の月であるシャアバーン月 29 日の夜に月を観測 (rukyyat) します。

月の満ち欠けの周期は約 29.5 日なので、ひと月は 29 日間か 30 日間しかありません。

周期の中に月齢ゼロの状態があり、月齢ゼロは真っ暗です。

月齢ゼロを過ぎると月は見え始め月齢 1 になります。

月齢 1 の月をヒラール (hilal) と言います。

これらの観測 (rukyyat) は太陽が沈んだ後に行います。

ヒラールが観測できるとラマダーン月が始まります。

ヒラールの観測やラマダーン月開始の発表は、インドネシアでは宗教省 (Kementerian Agama) が行います。

観測はインドネシア各地で行われ、観測結果をもとに宗教省の有識者が会議を行います。

ラマダーンの前月シャアバーン月 29 日、曇天などでヒラールが観測ができなかった時はシャアバーン月が 30 日までであることになり、その翌日がラマダーン月の開始になります。

イスラーム暦においては、1 日は日没 (magrib) で始まり、日没で終わります。

なぜ断食するの？

誰がやるの？

どうやってやるの？

## なぜ断食するの？

## 誰がやるの？

## どうやってやるの？

- Al-Qur'an : クルアーン (コーラン)
- puasa : 断食
- saum : 斎戒 (断食)
- zakat fitrah : ザカート・フィトル (ラマダーン中の喜捨)

イスラームの聖典クルアーン (Al-Qur'an) の中で、信仰する者は斎戒 (saum) を命じられていることが断食をする理由です。

斎戒という言い方よりも断食 (puasa) という言い方がインドネシアでは一般的です。

ただ、プアサ (puasa) はインドネシア語なので他国では通じないのに対して、サウム (saum) という言い方はアラビア語を起源としているので他国でも通じます。

プアサ (puasa) はイスラーム用語ではないのに対して、サウム (saum) はイスラーム用語であるということもできます。

身体的に成人していない子ども（夢精がある前、初潮前など）、老衰、病気、旅行中、重労働の人などは断食しなくても罪ではありません。

生理中および産褥中の女性は断食はしてはいけません。

子どもや老衰の人などを除き、ラマダーン終了後、できなかった分の断食を別の任意の日に埋め合わせなければなりません。

断食をする時間はスブフ（Subuh）の礼拝の時間からマグリブ（日没）の礼拝の時間までです。

飲食、喫煙、性交を絶ちます。

普段のように仕事や勉強をすることは構いませんが、ムスリムにとっては断食と礼拝をすることが最重要です。

いつもより早い時間に始業、昼休みも短縮、終業時間を早くするといった対応をする会社も多いです。

インドネシアの学校ではラマダーン中の活動は最小限にとどめられます。

ムスリムがラマダーンに課された義務は断食だけではありません。

断食する人もしない人も、赤ちゃんも老人も全てのムスリムがザカート・フィトル（**zakat fitrah**）という義務の喜捨をします。

この喜捨はラマダーンの最後の 10 日間になるとモスクで受け付けることが多いです。

この喜捨は主食によって行うため、インドネシアの殆どの地域ではお米の規定量、または、それに代わるお金が集められます。

ひとりの人が払うザカートは通常、2.5 キロまたは 3.1 リットルのお米です。

モスクの委員会や国が認めた喜捨の預かり機関が預かり、ラマダーン中に貧しい人へ分配します。



断食しても礼拝しない人  
はいいの？

## 断食しても礼拝しない人はいいの？

イスラームの5行と言われている行いには次のものがあります。

1. 信仰告白 (syahadat)



2. 礼拝 (salat)



3. 断食 (puasa/saum)

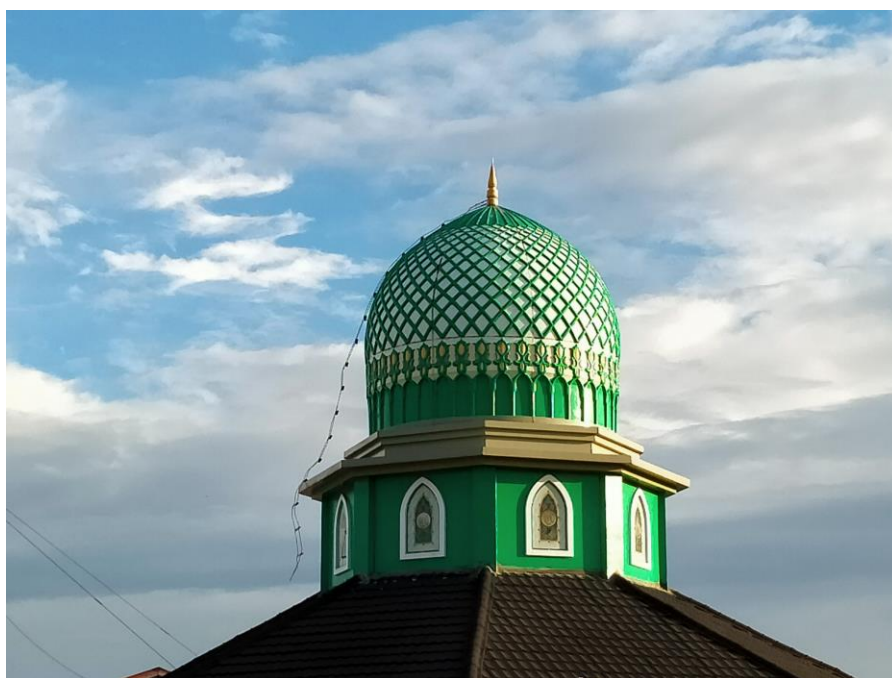
4. 喜捨 (zakat)



5. 巡礼 (haji)

これらは全てムスリムの義務なので、怠れば罪になります。

断食をしても礼拝をしない人は、義務を果たしているとは言えません。



ツバもののんじゃ  
いけないの？

## ツバものんじゃいけないの？

よく「敬虔な人は唾ものみません」という説明を聞きますが、そのような決まりはありません。

唾は普通にのんでしまうものであり、唾をのんだからといって乾きは癒されません。

唾はのんでも大丈夫ですし、断食を無効にしないばかりか、唾をのむのを我慢しても何の報酬也没有せん。

断食を無効とするものは、故意の飲食、喫煙、性交です。

断食を無効にはしないが、避けたほうが良い行為のひとつに、人の悪口や陰口を言うことがあります。



なぜラマダーン月は  
モスクが夜にぎやか  
になるの??

## なぜラマダーン月は モスクが夜にぎやか なるの??

- Al-Qur'an : クルアーン (コーラン)
- puasa : 断食
- saum : 斎戒 (断食)
- zakat fitrah : ザカート・フィトル (ラマダーン中の喜捨)

ラマダーン開始の発表があった夜から、モスク (mesjid/masjid) はタラーウィーの礼拝をする人々でにぎわいます。タラーウィーの礼拝はラマダーン中だけに行うことのできる礼拝です。行わなくても罪にはなりませんが、行くと大変大きな報酬があるとされています。2022 年のラマダーンはコロナ禍になってから 3 回目のラマダーンですが、ほぼ例年通り多くのモスクでタラーウィーの礼拝が行われています。

タラーウィーの礼拝はラマダーン中、モスクでは毎日行われ、各家庭で行う人もいます。タラーウィーの礼拝に限りませんが、モスクなどで行う集団礼拝の方がひとりで行う礼拝よりも報酬が大きいとされています。

タラーウィーの礼拝は通常、イシャーの礼拝後に行います。モスクで行われるタラーウィーの礼拝はかなりの時間をかけて行います。それは全部で30の区切りを持つ聖典クルアーン（コーラン）を1日1区切りずつタラーウィーの礼拝の中で礼拝の**導師（imam）**が声を出してよむ慣行があるからです。ラマダーンの全期間を通じてクルアーン1冊をよみきるようにします。

モスクによっては、声のきれいな導師やよみ方で名高い導師をラマダーン中に招きます。礼拝をしながら美しいクルアーンよみの声を聞くと心に響くので、モスクを訪れる人々の喜びのひとつになっています。

モスクによっては断食を解くマグリブ（日没）の時間に、食事を提供します。食事は任意の喜捨によって成り立っています。

ラマダーンの最後の10日間は、モスクに「**おこもり（itikaf）**」すると大きな報酬があるとされます。最後の10日間のうち「**奇数の夜（malam ganjil）**」は、もっとも聖なる「**みいつの夜（malam Lailatul Qadar）**」が含まれるとされています。「みいつの夜」の敬神行為にはとても大きな報酬があるため、奇数の夜のモスクは夜な夜なクルアーンをよんだり、任意の礼拝をする人々でにぎわいます。おこもり中は雑談をすることはいけないこととされ、ごく小さな声でクルアーンをよんだりする他は静かに過ごします。

例年では最後の10日間になると、帰省する人が増えるため、ジャカルタや都市部のモスクは活気に欠けることもあります。その分、田舎のモスクはにぎやかになります。

いちにちの流れは  
どんな感じ

## いちにちの流れはどんな感じ

- **Subuh** : スブフ (の礼拝)、日の出前の早朝
- **Zuhur** : ズフル (の礼拝)、正午
- **Asar** : アスル (の礼拝)、正午と日没の間
- **Magrib** : マグリブ (の礼拝)、日没
- **Isya** : イシャー (の礼拝)、日没後の夜
- **sahur** : サフル (断食を始める前に摂る食事)
- **Imsak** : イムサック (早朝の礼拝「スブフ」に入る 10 分前)
- **takjil** : タクジル (断食を解くための軽食)
- **iftar** : イフタール (断食を解いた後の食事)
- **buka puasa** : 断食を解く
- **musala** : 礼拝所

イムサック (**Imasak**) の時間まで (厳密にはスブフの時間まで。イムサックは余裕を見積もった時間) にサフル (**sahur**) の食事を終え、スブフ (**Subuh**) になったらスブフの礼拝を行います。

スブフの礼拝は日の出前までに終わります。

スブフの時間を含め、1日5回ある義務の礼拝はラマダーン以外の月にも行わなければなりません。

モスクでは1日5回の義務の礼拝はもちろん、前出のタラウィーの礼拝も毎日行われます。

ただし、タラウェーの礼拝はラマダーン最終日の夜には行いません。

最終日の夜はイスラーム暦的には既に次の月に入っています。

普段から全ての礼拝はモスク以外の清潔な場所で行って良く、職場や学校にある**礼拝所 (musala)**、各家庭などでも行います。

ラマダーンと一致すると思われる2022年4月2日(土)～5月1日(日)の礼拝時間表(中央ジャカルタ)は次のページに掲載します。



# 2022 年ラマダーン

## 礼拝時刻表

### (ジャカルタ首都特別州)

## 2022 年ラマダーン礼拝時刻表 (ジャカルタ特別州)

|  <b>KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA</b><br>DIREKTORAT JENDERAL BIMBINGAN MASYARAKAT ISLAM<br>JADWAL SHALAT PROVINSI DKI JAKARTA |                    |       |       |        |       |       |       |        |       |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|-------|-------|--------|-------|-------|-------|--------|-------|
| UNTUK DAERAH KOTA JAKARTA                                                                                                                                                                                             |                    |       |       |        |       |       |       |        |       |
| FALSE                                                                                                                                                                                                                 |                    |       |       |        |       |       |       |        |       |
| NO                                                                                                                                                                                                                    | TANGGAL            | IMSAK | SUBUH | TERBIT | DUHA  | ZUHUR | ASAR  | MAGRIB | ISYA  |
| 2                                                                                                                                                                                                                     | Sabtu, 02/04/2022  | 04:30 | 04:40 | 05:52  | 06:19 | 12:00 | 15:14 | 18:01  | 19:09 |
| 3                                                                                                                                                                                                                     | Minggu, 03/04/2022 | 04:30 | 04:40 | 05:52  | 06:19 | 12:00 | 15:14 | 18:00  | 19:09 |
| 4                                                                                                                                                                                                                     | Senin, 04/04/2022  | 04:30 | 04:40 | 05:52  | 06:19 | 11:59 | 15:14 | 18:00  | 19:08 |
| 5                                                                                                                                                                                                                     | Selasa, 05/04/2022 | 04:30 | 04:40 | 05:52  | 06:19 | 11:59 | 15:14 | 17:59  | 19:08 |
| 6                                                                                                                                                                                                                     | Rabu, 06/04/2022   | 04:30 | 04:40 | 05:51  | 06:19 | 11:59 | 15:14 | 17:59  | 19:08 |
| 7                                                                                                                                                                                                                     | Kamis, 07/04/2022  | 04:30 | 04:40 | 05:51  | 06:19 | 11:58 | 15:14 | 17:58  | 19:07 |
| 8                                                                                                                                                                                                                     | Jumat, 08/04/2022  | 04:29 | 04:39 | 05:51  | 06:19 | 11:58 | 15:14 | 17:58  | 19:07 |
| 9                                                                                                                                                                                                                     | Sabtu, 09/04/2022  | 04:29 | 04:39 | 05:51  | 06:18 | 11:58 | 15:14 | 17:58  | 19:06 |
| 10                                                                                                                                                                                                                    | Minggu, 10/04/2022 | 04:29 | 04:39 | 05:51  | 06:18 | 11:58 | 15:14 | 17:57  | 19:06 |
| 11                                                                                                                                                                                                                    | Senin, 11/04/2022  | 04:29 | 04:39 | 05:51  | 06:18 | 11:57 | 15:14 | 17:57  | 19:06 |
| 12                                                                                                                                                                                                                    | Selasa, 12/04/2022 | 04:29 | 04:39 | 05:51  | 06:18 | 11:57 | 15:14 | 17:56  | 19:05 |
| 13                                                                                                                                                                                                                    | Rabu, 13/04/2022   | 04:28 | 04:38 | 05:51  | 06:18 | 11:57 | 15:14 | 17:56  | 19:05 |
| 14                                                                                                                                                                                                                    | Kamis, 14/04/2022  | 04:28 | 04:38 | 05:51  | 06:18 | 11:57 | 15:14 | 17:55  | 19:05 |
| 15                                                                                                                                                                                                                    | Jumat, 15/04/2022  | 04:28 | 04:38 | 05:50  | 06:18 | 11:56 | 15:14 | 17:55  | 19:04 |
| 16                                                                                                                                                                                                                    | Sabtu, 16/04/2022  | 04:28 | 04:38 | 05:50  | 06:18 | 11:56 | 15:14 | 17:55  | 19:04 |
| 17                                                                                                                                                                                                                    | Minggu, 17/04/2022 | 04:28 | 04:38 | 05:50  | 06:18 | 11:56 | 15:14 | 17:54  | 19:04 |
| 18                                                                                                                                                                                                                    | Senin, 18/04/2022  | 04:28 | 04:38 | 05:50  | 06:18 | 11:56 | 15:14 | 17:54  | 19:03 |
| 19                                                                                                                                                                                                                    | Selasa, 19/04/2022 | 04:28 | 04:38 | 05:50  | 06:18 | 11:55 | 15:14 | 17:53  | 19:03 |
| 20                                                                                                                                                                                                                    | Rabu, 20/04/2022   | 04:27 | 04:37 | 05:50  | 06:18 | 11:55 | 15:14 | 17:53  | 19:03 |
| 21                                                                                                                                                                                                                    | Kamis, 21/04/2022  | 04:27 | 04:37 | 05:50  | 06:18 | 11:55 | 15:14 | 17:53  | 19:02 |
| 22                                                                                                                                                                                                                    | Jumat, 22/04/2022  | 04:27 | 04:37 | 05:50  | 06:18 | 11:55 | 15:14 | 17:52  | 19:02 |
| 23                                                                                                                                                                                                                    | Sabtu, 23/04/2022  | 04:27 | 04:37 | 05:50  | 06:18 | 11:55 | 15:14 | 17:52  | 19:02 |
| 24                                                                                                                                                                                                                    | Minggu, 24/04/2022 | 04:27 | 04:37 | 05:50  | 06:18 | 11:54 | 15:14 | 17:52  | 19:02 |
| 25                                                                                                                                                                                                                    | Senin, 25/04/2022  | 04:27 | 04:37 | 05:50  | 06:18 | 11:54 | 15:14 | 17:51  | 19:01 |
| 26                                                                                                                                                                                                                    | Selasa, 26/04/2022 | 04:27 | 04:37 | 05:50  | 06:18 | 11:54 | 15:14 | 17:51  | 19:01 |
| 27                                                                                                                                                                                                                    | Rabu, 27/04/2022   | 04:26 | 04:36 | 05:50  | 06:18 | 11:54 | 15:14 | 17:51  | 19:01 |
| 28                                                                                                                                                                                                                    | Kamis, 28/04/2022  | 04:26 | 04:36 | 05:50  | 06:18 | 11:54 | 15:14 | 17:51  | 19:01 |
| 29                                                                                                                                                                                                                    | Jumat, 29/04/2022  | 04:26 | 04:36 | 05:50  | 06:18 | 11:54 | 15:14 | 17:50  | 19:01 |
| 30                                                                                                                                                                                                                    | Sabtu, 30/04/2022  | 04:26 | 04:36 | 05:50  | 06:18 | 11:53 | 15:14 | 17:50  | 19:01 |
| 1                                                                                                                                                                                                                     | Minggu, 01/05/2022 | 04:26 | 04:36 | 05:50  | 06:18 | 11:53 | 15:14 | 17:50  | 19:00 |

出典：インドネシア共和国宗教省 <https://bimasislam.kemenag.go.id/jadwalshalat>

\*ラマダーン月 1 日目は 2022 年 4 月 3 日（火）（前日没から）でしたが予定では 2 日からでした。

\*最後の 10 日間の中で 4 月 22、24、26、28、30 日の「夜」は「奇数の夜（malam ganjil）」です。

# ムスリムを雇用している 場合の配慮

## ムスリムを雇用している場合の配慮

- THR (Tunjangan Hari Raya) : 祝日手当
- mudik / pulang kampung : 帰省、帰郷

ラマダーン中に特に配慮した方が良いことは、日没時（マグリブ）に断食を解く時間をあげるとともに、マグリブの礼拝をする時間をあげることです。

日没と同時に断食はすぐに解くことが強く奨励されています。

すぐに水を飲める環境であることが大事です。

そして、マグリブの礼拝時間は1時間ほどしかないので、すぐに礼拝をしないと時間が過ぎてしまいます。

日没時の配慮に欠ける日本人の話をたびたび耳にしますので、良好な人間関係のためには気をつけると良いと思います。

ムスリムであっても、非ムスリムであっても、インドネシアで人を雇う企業は、労働大臣規則 2016 年第 6 号で定められた大祭日手当（THR、テーパーエル）を従業員に支払う義務があります。

企業で1年以上勤務している人が対象者です。

算出式は次のように定められています。

$(\text{勤続月数} / 12) \times 1 \text{ か月分の給与}$

企業ではなく、個人で人を雇っている場合も、上記の例に倣うことが多いので、参考にしてください。

故郷を持つ人の殆どは帰郷し、親や親せきに礼を尽くし、交流を深めることをこの上もない喜びとしています。

大祭日手当は最低でもラマダーンの中間の 10 日間の時に支給してあげるようにすれば、帰郷の準備に戸惑うこともありません。

帰郷すること自体は宗教で取り決められたことではありません。

宗教的にはラマダーンが終わった翌日はイードルフィトル (Idul Fitri) という大祭であり、この日は断食をしてはいけない日です。

モスクで朝の 7 時ごろ行われるにイード (大祭) の礼拝をすることが奨励されています。

礼拝の後は近所の人に挨拶をしたり、親戚を尋ねあったりするのが恒例です。

故郷において、このように過ごすことが人々の楽しみになっています。

## さいごに

最後までお読みいただき、ありがとうございました。

ラマダーン対処法としてのテクニックだけを身につけるのではなく、ラマダーンに関するインドネシア語の用語を含め、上記の事項を知識として持っていることで、知る楽しみや人と繋がる楽しみを倍増させていただければ幸いです。



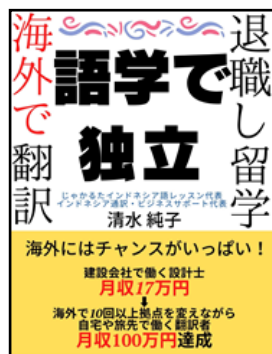
## 筆者について

清水 純子（しみず じゅんこ）

- 岐阜県出身
- 1996 年からインドネシア在住
- インドネシア大学外国人向けインドネシア語  
コース BIPA 修了
- 宗教法人日本ムスリム協会海外会員



## 著書



- インドネシア語初級読本
- 語学で独立

## プロフィール

学生時代は建築を学び、卒業後は東京の建設会社で設計をしていました。

旅行好きが高じて、語学留学でインドネシアの首都ジャカルタに来て以来、こちらに住み

っています。

インドネシア語レッスン、翻訳・通訳、ビジネスサポートに従事して 25 年。

翻訳では様々な分野で 1,000 案件以上に携わり、通訳でも微力ながら、インドネシアの政府機関などに出入りしていました。

2018 年から、インドネシア語レッスンを主宰しています。

今までの経験を還元し、ひとりでも多くの方に、インドネシアとインドネシア人を好きになっていただくことが私の夢です。

インドネシア語とインドネシアに関する様々な情報を発信しています。

<https://linktr.ee/shimijunica>



ラマダーンとインドネシア語：2022 年版ジャカルタ断食カレンダー付き

2022 年 3 月 15 日 PDF 版発行

著者、発行者 清水純子

本書に関するお問合せ先 [psejakarta@yahoo.co.jp](mailto:psejakarta@yahoo.co.jp)

本書は著作権が保護されています。

本書の無断転載・複写・翻訳を禁止します。