ウムラ・ガイド

ウムラの手引き——イフラームから仕上げまでの儀礼を順を追って解説し、すべてのドゥアーをアラビア語、音写、翻訳で完全に母音符号付きで示し、各行に出典を添えています。

JOURNEY INTO ISLAM

journeyintoislam.com

収録内容

ウムラとは何か、そしてその四つの儀礼

旅立つ前に：イフラーム、ミーカート、そして持ち物リスト

イフラームに入ることとタルビヤ

タワーフ——七つの周回を順を追って

マタァフへのアクセス、礼拝の時間との兼ね合い、そして歩く階の選び方

サファーとマルワの間のサアイ

仕上げ：ザムザム、そして剃るか短くするか

二つの聖モスクで：葬儀の礼拝、夜のアザーンとタハッジュド、そして金曜礼拝

避けるべきよくある間違い

よくある質問：月経、ウムラの繰り返し、そして他者のために行うこと

ウムラはしばしば「小巡礼」と呼ばれます。ハッジとは異なり、一年のどの季節にも行うことができ、その儀礼はわずかです。この小冊子はそれらを順を追ってたどります——すべてのドゥアーには完全に母音符号が付され、すべての行に出典が示されています。

> ハッジとウムラを、アッラーのために全うせよ。
> — クルアーン 2:196

ウムラとは

ウムラは、順番に行われる四つの儀礼から成ります。**イフラーム**（清めの状態）に入ること、**タワーフ**（カアバ神殿を七回周回すること）、**サアイ**（サファーとマルワの丘の間を七回歩くこと）、そして最後に、イフラームを終えるために髪を**剃るか短くする**ことです。

旅立つ前に

イフラームは、**ミーカート**と呼ばれる定められた境界線で、またはそれ以前に入ります。ひとたびイフラームに入ると、巡礼者は髪や爪を切ること、香水を使うこと、狩りをすること、夫婦の関係を持つことを控えます。男性は二枚の縫い目のない白い布をまとい頭を覆わず、女性は普段どおりの慎み深い服装をします。

ミーカートの前に準備するもの

- ☐ イフラーム用の衣服（男性用の白い布二枚）
- ☐ 無香料の石鹸と洗面用具
- ☐ くるぶしが出る、履き心地のよいサンダル
- ☐ 靴を入れる小さな袋（靴はどこへでも持ち歩くことになります）
- ☐ ザムザム用の、詰め替えのできる小さなボトル
- ☐ この小冊子

> 私自身のウムラより — AHAMED, 2024年〜2026年
>
> **靴袋は軽く考えないでください。** *靴はほとんどどこへ行くにも持ち歩くことになります。モスクの入口には靴を置く場所がありますが、入ったところから出られないことがよくあります——特にマディーナの預言者のモスクでは、義務の礼拝の後に、女性が入れるようにさまざまな区域が閉鎖されます。サンダルが入る小さな袋があれば、どこに出ることになっても靴は手元にあります。*

> **ボトルも身につけておきなさい。** *マッカでもマディーナでも、モスクへ行くときはいつも小さなボトルを持って行きなさい。中でザムザムを詰め替えられ、一日中飲み続けることができます——外に出た後でも。*

イフラームに入る

1 **ミーカートで意図（ニーヤ）を定める**

グスル（全身の清め）またはウドゥー（部分的な清め）を行い、イフラームの衣服を身につけ、ミーカートに達したらウムラの意図を定めなさい。

2 **タルビヤを始める**

イフラームに入った瞬間から、タワーフを始めるためにカアバ神殿に着くまで、タルビヤ（巡礼者が唱える応唱）を——男性は声に出して、女性は静かに——頻繁に唱えなさい。

イフラーム

タルビヤ

لَبَّيْكَ اللَّهُمَّ لَبَّيْكَ، لَبَّيْكَ لَا شَرِيكَ لَكَ لَبَّيْكَ، إِنَّ الْحَمْدَ وَالنِّعْمَةَ لَكَ وَالْمُلْكَ، لَا شَرِيكَ لَكَ

Labbayka llāhumma labbayk, labbayka lā sharīka laka labbayk, inna l-ḥamda wa-n-niʿmata laka wa-l-mulk, lā sharīka lak

ここにあり、アッラーよ、ここにあり。ここにあり——あなたに並ぶ者はありません——ここにあり。まことに、称賛と恩恵と王権はあなたのものです。あなたに並ぶ者はありません。

Sahih al-Bukhari 1549 · Sahih

ハラームへの入場

モスクに入るとき

اللَّهُمَّ افْتَحْ لِي أَبْوَابَ رَحْمَتِكَ

Allāhumma-ftaḥ lī abwāba raḥmatik

アッラーよ、あなたの慈悲の扉を私に開いてください。

右足から入りなさい。

Sahih Muslim 713 · Sahih

タワーフ

タワーフは、黒石で始まり黒石で終わる、カアバ神殿を七回周回することです。その間、カアバ神殿は常に左手側にあります。

1 黒石から始める

黒石に向き、押し合わずに届く距離であれば触れるか口づけしなさい。そうでなければ、遠くから指し示してタクビール（「アッラーフ・アクバル」の唱和）を唱えなさい。

各周回

黒石にて

اللهُ أَكْبَرُ

Allāhu akbar

アッラーフ・アクバル（アッラーは至大なり）。

七回の各周回の始めに唱えなさい。

Sahih al-Bukhari 1613 · Sahih

2 七回周回する

カアバ神殿を左手側に保ちながら、七回周回しなさい。定まったドゥアーはありません——クルアーンを読誦し、ズィクル（唱念）を行い、あるいは自分自身の言葉で祈願しなさい。

両隅の間

イエメンの角と黒石の間

رَبَّنَا آتِنَا فِي الدُّنْيَا حَسَنَةً وَفِي الْآخِرَةِ حَسَنَةً وَقِنَا عَذَابَ النَّارِ

Rabbanā ātinā fi-d-dunyā ḥasanah wa fi-l-ākhirati ḥasanah wa qinā ʿadhāba-n-nār

我らが主よ、私たちに現世において善きものと、来世において善きものをお授け下さい。そして、私たちを業火の懲罰からお守り下さい。

Sunan Abi Dawud 1892 · Hasan

3

マカーム・イブラーヒームで二ラクアを行う

七周目のあと、できればマカーム・イブラーヒームの後ろで短い二ラクアを行い、できなければモスクのどこか他の場所で行いなさい。

タワーフの後

マカーム・イブラーヒーム

وَاتَّخِذُوا مِن مَّقَامِ إِبْرَاهِيمَ مُصَلًّى

Wa-ttakhidhū mim-maqāmi Ibrāhīma muṣallā

イブラーヒームの立ち所を礼拝の場とせよ。

Quran 2:125

ザムザム

ザムザムを飲む

مَاءُ زَمْزَمَ لِمَا شُرِبَ لَهُ

Māʾu zamzama limā shuriba lah

ザムザムの水は、それを飲む目的のためにある。

存分に飲み、必要なものをアッラーに求めなさい。

Sunan Ibn Majah 3062 · Hasan

マタァフへのアクセス

マタァフは、カアバ神殿のすぐ周りにある、屋根のない大理石の広場です。混雑する時期には、実際にウムラを行っている巡礼者が人混みに阻まれることなく周回できるよう、イフラームの状態にある巡礼者のために確保されています。

電子入場コードを備えた**ヌスク**アプリを通じたウムラ許可証が必要です。旅立つ前に予約しておきなさい。

> 私自身のウムラより — AHAMED, 2024年〜2026年
>
> *2024年、2025年、2026年のどの訪問でも、実際には門で許可証を確認されることはありませんでした。それを当てにはしないほうがよいでしょう。2026年シーズンに向けて規則は厳格化されており、グループがすでに中に入っている状態でイフラームのまま追い返されることは、アプリで十分を節約するために取るべき危険ではありません。*
>
> *私がマタァフに至るために使った門は、**キング・アブドゥルアジーズ門**、**キング・ファハド門**、**バーブ・ウムラ**です——しかし拡張工事が続く限り門の番号は付け替えられ、どの門がマタァフに通じているかは混雑状況によって変わります。名前は目印として扱い、指示としては扱わないでください。当日の案内表示とスタッフに従い、案内された入口を使いなさい。*

> 私自身のウムラより — AHAMED, 2024年〜2026年
>
> ***義務の礼拝の前には、下へ降りる道が閉ざされることがあります。**義務の礼拝のおよそ三十分前にタワーフのためにハラームに着くと、警備員は女性をマタァフへ降ろしてくれません。男性はまだ通れます——ただし、グループの女性とは離れて歩きなさい。家族と一緒にいると、警備員は通してくれないからです。別れる場合は、先にどこで落ち合うかを決めておきなさい。*
>
> *理由は列にあります。義務の礼拝では、前方の場所——カアバに最も近いところ——は男性専用で、その列はおよそ三十分前から作られ始めます。*
>
> *止められても、がっかりしないでください。忍耐しなさい。義務の礼拝とその後の葬儀の礼拝が終われば、警備員は再びマタァフへの道を開けてくれます。*

歩く階を選ぶ

タワーフは上階でも地上階と同様に有効です。重要なのは周回がモスクの中にとどまることであり、カアバ神殿より高い位置にいること自体は問題にはなりません。

> 私自身のウムラより — AHAMED, 2024年〜2026年
>
> *階は誇りではなく脚で選びなさい。マタァフでの一周は約145メートル、一階ではおよそ280〜300メートル、屋上では約400メートルです。上階での七周はほぼ三倍の距離になります——暑さの中、子供連れ、あるいは長い移動日の終わりには、真剣に考慮すべきことです。*
>
> *引き換えになるのは空間です。上階ははるかに落ち着いており、人混みが気になるなら余分な距離を払う価値があります。上階には車椅子で通れる経路があり、一部の門の近くには総督府が無料で貸し出す車椅子があり、指定された階には電動カートもあります——これらは路上で勧めてくる誰かからではなく、公式アプリを通じて予約しなさい。*

サアイ

サアイは、**サファー**と**マルワ**の丘の間を七回歩くことで、サファーから始まります。

1 サファーから始める

サファーへ登り、カアバ神殿に向き、始める前に二つの丘についての節を詠みなさい。

サファーへの接近

アッラーの徴

إِنَّ الصَّفَا وَالْمَرْوَةَ مِن شَعَائِرِ اللَّهِ — أَبْدَأُ بِمَا بَدَأَ اللَّهُ بِهِ

Inna-ṣ-ṣafā wa-l-marwata min shaʿāʾiri-llāh — abdaʾu bimā badaʾa-llāhu bih

まことに、サファーとマルワはアッラーの定めし儀礼のうちにある。——私は、アッラーが始められたことから始める。

Sahih Muslim 1218 · Sahih

2 七つの区間を歩く

マルワまで歩き、それから戻りなさい——各区間が一回として数えられます。男性は緑の標識の間で軽く駆け足になります。定まったドゥアーはないので、ズィクルの合間に自分の言葉を唱えなさい。

サファーとマルワにて

二つの丘のズィクル

لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ، لَهُ الْمُلْكُ وَلَهُ الْحَمْدُ وَهُوَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ

Lā ilāha illa-llāhu waḥdahu lā sharīka lah, lahu-l-mulku wa lahu-l-ḥamdu wa huwa ʿalā kulli shayʾin qadīr

アッラーのほかに神はなし、唯一なる方、並ぶ者なし。王権も称賛もかれのものであり、かれはすべてのことに全能であられる。

キブラ（マッカのカアバ神殿の方角）に向かって三回唱え、その合間に自分の言葉で祈願しなさい。

Sahih Muslim 1218 · Sahih

私自身のウムラより — AHAMED, 2024年〜2026年

マサアー——二つの丘の間の通路——は複数の階にわたっており、混雑時には屋上階が開放されます。上階の方が静かで涼しく、車椅子のために確保された通路もあります。

サアイは多くの人が思うより時間がかかります。七区間は三キロメートルを少し超えます。タワーフから直接来た場合は、まず水を飲みなさい。

仕上げ

1 **剃るか短くする**

七区間目のあと、男性は頭を剃るか髪全体を均等に短くし、女性は指先ほどの長さを切ります。これによりウムラは完了し、イフラームは解かれます。

仕上げ

剃る人のために

اللَّهُمَّ ارْحَمِ الْمُحَلِّقِينَ

Allāhumma-rḥami-l-muḥalliqīn

アッラーよ、頭を剃る者たちに慈悲をお与えください。

預言者ﷺは、剃った者のために三回、短くした者のために一回、こう祈られました。

Sahih al-Bukhari 1727 · Sahih

私自身のウムラより — AHAMED, 2024年〜2026年

散髪については、2025年にはマルワ側の出口のすぐ外に公式の屋台がありました——新しく建てられたばかりで、その前年にはありませんでした——が、2026年には見かけませんでした。マッカ・タワーや周辺のショッピングモールにも理容店があり、たいていハラームの近くの店より落ち着いています。

*どこへ行くにしても、**新しい使い捨ての刃を目の前で開けてもらうよう頼みなさい。**使い回された刃は血液感染が広がる経路であり、それを頼んで断る理容師はいません。*

二つの聖モスクで

ウムラそのものは数時間で終わりますが、ほとんどの巡礼者はその後も数日間滞在します——マッカに、そしてしばしばマディーナにも。アル＝マスジド・アル＝ハラームでも預言者のモスクでも繰り返し出会う三つのことがあり、到着する前に知っておく価値があります。

義務の礼拝の後の葬儀の礼拝

葬儀の礼拝（サラート・アル＝ジャナーザ）は**共同体の義務**です。共同体の十分な人数がこれを行えば、全員についてその務めが果たされます。これに加わることには、預言者ﷺが山にたとえて量った報奨があります。

> "Whoever attends the funeral procession till he offers the funeral prayer for it, will get a reward equal to one Qirat, and whoever accompanies it till burial, will get a reward equal to two Qirats." It was asked, "What are two Qirats?" He replied, "Like two huge mountains."
>
> — Sahih al-Bukhari 1325（英語）

短く、最初から最後まで立ったまま行います——四回のタクビールで、ルクーもサジダもありません。旅立つ前に覚えておきなさい。すべての祈願を収めた完全なガイドは journeyintoislam.com/guides/how-to-pray-janazah にあります。

> 私自身のウムラより — AHAMED, 2024年〜2026年
>
> *どちらのモスクでも、ほとんどすべての義務の礼拝の後に葬儀の礼拝がありました。サラームのすぐ後に続くので、列にとどまり、終わるまで立ち去らないでください。カアバに近いマタァフで礼拝した場合、その後そこでスンナの礼拝をするのは難しいでしょう——周りを人々が急いで行き交うからです——ので、まず落ち着ける場所に移りなさい。*

夜のアザーンとタハッジュド

預言者ご自身のモスクでは、ビラールが夜の終わりの部分、ファジュルのアザーンより前にアザーンを唱えていました。預言者ﷺはその目的をこう説明しました。

> "The Adhan pronounced by Bilal should not stop you from taking Suhur, for he pronounces the Adhan at night, so that the one offering the late night prayer (Tahajjud) from among you might hurry up and the sleeping from among you might wake up. It does not mean that dawn or morning has started."
>
> — Sahih al-Bukhari 621（英語）、Sahih Muslim 1093a（英語）

つまりこの最初のアザーンはファジュルの呼びかけではありません。ファジュルが始まったという意味ではなく、断食しているならスフールを終わらせるものでもありません。それは夜の礼拝への呼びかけです——預言者ﷺが"the most excellent prayer after what is prescribed"（英語）と呼んだ礼拝です。その礼拝の仕方は journeyintoislam.com/practices/night-prayer にあります。

> 私自身のウムラより — AHAMED, 2024年〜2026年
>
> *マッカのハラームでもマディーナの預言者のモスクでも、タハッジュドのためにこの夜のアザーンが唱えられます。それを目覚ましにしなさい。できる限りモスクへ行き、そこでタハッジュドを礼拝し、ファジュルまでとどまりなさい。そこにいられるのはほんの数夜です——起きる価値があります。*

金曜礼拝

金曜礼拝（ジュムア）の報奨は、最も早く来た者に最も大きくなります。預言者ﷺは、最初の時間に行くことをラクダを犠牲に捧げることにたとえ、次いで牛、雄羊、雌鶏、そして最後に卵にたとえました。金曜礼拝の完全なガイドは journeyintoislam.com/practices/jumuah にあります。

> 私自身のウムラより — AHAMED, 2024年〜2026年
>
> *どちらの聖モスクでも、**金曜礼拝のアザーンの少なくとも二時間前に到着しなさい。**それより遅いと、モスクの中に場所がまったく見つからないかもしれません。ボトルは持って行きなさい。クルアーンを持参する必要はありません——モスクのいたるところに置いてあり、待つ間に読むことができます。*

よくある間違い

- **各周回ごとに独自のドゥアーを作り出すこと。**タワーフやサアイに、伝えられている以上の特定のドゥアーは必要ありません。自由に祈願しなさい。
- **黒石に群がること。**それに触れることはスンナであって義務ではありません——遠くから指し示すだけで十分であり、それに触れるために他者を傷つけることは許されません。
- **サアイをマルワから始めること。**サアイはサファーから始まります——「私は、アッラーが始められたことから始める」。
- **知らずにイフラームの規則を破ること。**短くするか剃るまでは、香水を避け、髪や爪を切らず、頭を覆う（男性の場合）ことも避けなさい。
- **着陸するまでイフラームに入るのを待つこと。**飛行機で来る場合、飛行経路は上空で定められたミーカートの境界を通過します——着陸した後ではなく、その境界を通過する前か通過している間にイフラームに入りなさい。

よくある質問

生理が始まったらどうすればよいですか？

月経はウムラを止めるものではありません——変わることはただ一つです。予定どおりミーカートでイフラームに入り、すべての儀礼を通常どおり行いなさい。ただし、月経が終わりグスルを行うまではカアバ神殿を周回してはいけません。清浄になったら、タワーフとサアイを通常どおり完了しなさい。

ウムラは一度より多く行うことができますか？

はい——行える回数に定められた上限はなく、それぞれが赦しを求める新たな機会です。

> "Umrah is an expiation for the sins committed between it and the previous one, and Hajj Mabrur has no reward but Paradise."
>
> — Sahih al-Bukhari 1773（英語）、Sahih Muslim 1349a（英語）、Riyad as-Salihin 1275（英語）

亡くなった人、あるいは旅行できない人の代わりにウムラを行うことはできますか？

はい。ウムラは、亡くなった親族のために、あるいは高齢や慢性の病のために恒久的に旅行できない生存者のために行うことができます。まず自分自身のウムラを完了し、それからアッ＝タンイームのような至近の境界に行き、その人の代わりに改めてイフラームに入りなさい。これは、亡くなった親のためにハッジを行う場合と同じ原則に基づいています。

> "Perform Hajj on her behalf. Had there been a debt on your mother, would you have paid it or not? So pay Allah's debt, as He has more right to be paid."
>
> — Sahih al-Bukhari 1852（英語）

全ての距離を歩けない場合はどうすればよいですか？

病気、高齢、あるいは障害は妨げになりません。タワーフとサアイはどちらも、担がれるか車椅子で行うことができ、徒歩の巡礼者を妨げないよう外側の通路にとどまりなさい。

> "Perform the tawaf while riding, behind the people."
>
> — 体調が優れなかったウンム・サラマへの指示（Sahih al-Bukhari 1619、Sahih Muslim 1276）（英語）

ラマダーン月のウムラには何か特別なことがありますか？

はい。預言者ﷺはかつて、ハッジを逃した女性に、ラマダーン月に行うウムラはハッジに相当する報奨を持つと告げられました。学者たちは、これがすべての人に当てはまるのか、それとも彼

女特有の事情に限られるのかについて見解を異にしていますが、多くはその功徳を、その月にウムラを行うすべての人に広げています——ラマダーン月がウムラにとって一年で最も混雑する時期である理由はそこにあります。

> "When Ramadan comes, go for Umrah, for Umrah in that month is equivalent to Hajj."
>
> — Sahih al-Bukhari 1782（英語）、Sahih al-Bukhari 1863（英語）

なぜ巡礼者は黒石に触れようとするのですか？

石そのものに何らかの力があるからではなく、ただ預言者ﷺがそうされたからです。ウマル・ブン・アル＝ハッターブは、それに口づけしながらそのことを声に出して述べ、それが石そのものへの崇拝と誤解されないようにしました。だからこそ、それは見習うべきスンナであって、力ずくで道を切り開いてまで行うべき義務ではありません。

> "I know that you are a stone and can neither benefit anyone nor harm anyone. Had I not seen Allah's Messenger kissing you, I would not have kissed you."
>
> — ウマル・ブン・アル＝ハッターブ、Sahih al-Bukhari 1597（英語）、Sahih Muslim 1270a（英語）

混雑具合はどうすれば分かりますか？

総督府はタワーフおよびサアイ区域の混雑状況をライブで公開しており、ヌスクは現行の許可規則を掲載しています。ここに印刷されている内容よりも、それらを確認しなさい——ハラームでの状況はシーズンごとに変わり、当日の案内表示とスタッフは常にこの小冊子より優先されます。

イフラームの衣服を途中で着替えることはできますか？

はい。清潔にするため、夢精の後、あるいは単に快適さのために、いつでも新しい一式に着替えることができ、それはイフラームの効力に何ら影響しません。ただし、着替える衣服自体が許可されたイフラーム用の衣服であり、通常の縫い目のある衣服でないことが条件です。



このガイドのすべてのドゥアーと記述は、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/umrah-guide

自由に印刷・共有いただけます

journeyintoislam.com