



A quiet time of the year Jemarie Montolo

Aside from Christmas, Holy Week is also highly anticipated as one of the annual long week-ends in the Philippines. This year's Holy Week falls in March.

It begins with Palm Sunday, a day when streets are decorated with palm fronds. People often put woven palm leaves in the front door of their houses in the belief that these can ward off demons.

The days of Maundy Thursday, Good Friday, and Black Saturday are statutory holidays. During this period, many businesses are closed or operate on shorter hours and most radio stations usually go off the air. Different TV shows stop being aired and instead, special Lenten dramas are shown.

Holy Week is a solemn and quiet time of the year as people try to avoid excessive noise. An early Filipino belief frowns upon making noise or any unnecessary sound during this time as it is a time of reflection. Some people fast, but not everyone does. However, many people abstain from eating meat, especially on Good Friday.

Seafood and vegetables are mostly consumed on this day. One of the traditional foods that we eat specifically for the Holy Week is "Binignit" - it is a sweet soup made with sticky rice cooked in coconut milk with various slices of sabá bananas, taro, purple yam, sweet potato, and other ingredients. It is usually eaten as a dessert and can be enjoyed hot or cold, depending on your preference.

Days before the holy week, the terminals and ports are packed with commuters wanting to go back to their hometown or go on travel, because of that, big cities like Manila feel empty.

On Easter, the atmosphere changes, from solemn and quiet to joyous and festive. Instead of finding Easter eggs, people go to the beach to relax because March is the peak of summer in the Philippines.

【ちょっと豆知識】宮地晶子

(※)パーム・サンデー（枝の主日）。磔刑（たっけい）の3日後に復活したキリストが、ロバに乗りエルサレムに入城します。そのとき弟子が道に敷き詰めたのがパームの木の枝。ナツメヤシだったらしいですが、フィリピンではヤシやココナッツの葉を使う。宣教師の故国によってはシュロやネコヤナギ、オリーブを使用するそうです。宗教画を見る機会があったら、ぜひロバの足元を見てみましょう。

1年のうちの静かな一時 ジェマリー・モントロ（訳：宮地晶子）

フィリピンでは、クリスマスだけでなく聖週間（ホーリーウィーク）もとても楽しみにされる毎年恒例の連休です。今年は3月でした。初日は枝の主日（※）、街路がヤシの葉で飾られる日です。魔除けになるという信仰から、多くの家庭で家の前にヤシの葉を編んで敷きます。

聖木曜日、金曜日、土曜日は、法で定まった休みです。この期間、企業の多くは休むか就業時間を短くし、ほとんどのラジオ局も放送を止めます。いろいろなテレビ番組も放送を止めて、四旬節の特別ドラマを放送します。

聖週間は厳粛で静かな期間なので、人は皆、過剰に音を立てないようにします。内省のときなので、初期のフィリピン人は音を立てることや不必要に音を出すことを良しとしなかったのです。断食する人もいますが、全員ではありません。でも特に

聖金曜日は、肉を食べない人が多いです。

この日は大抵魚介類や野菜を食べます。特にこの時期に食べるのは伝統食の1つ、ビニグニット。サバやバナナ、タロイモ、紫ヤムイモ、サツマイモ、その他の材料の薄切りを入れたココナッツミルクで餅米を炊いた甘いスープ。大抵デザートとして、好みで温かくしたり冷たくしたりして楽しめます。

聖週間に入る前は、ターミナルや港は里帰りや旅行に出る人でいっぱいになり、マニラのような都会はガラガラになります。

そしてイースターになると、今度はこの厳粛で静かな状態から、楽しく華やかな雰囲気変わります。3月はフィリピンでは夏の盛りなので、イースターエッグを探す代わりに、ビーチでリラックスします。

英語教育指導員 宮地晶子の

エイゴノマナビカタ

第210回

Is this jar full? 「この小瓶はいっぱいですか」

「簡単これだけ!」「必見。これであなたもペラペラ!」SNS（英語ではsocial mediaと言う）を見ていて、こんなキャッチコピーに釣られたことはありませんか。英語に限らず「これで一生リバウンドなし」だの「これさえやれば、一生歩ける」だの。サイト運営者は、こちらの煩惱を知り尽くしていらっしゃる。健康、英語、ダイエット。どれも本当は手間ひまかかることばかりなのに。ああそれなのに、あたかも一瞬でなんと

かできそうな気がして、ついついクリックしてしまう。そして気付けば、「あーもうこんな時間!!」。冷静に考えれば、語学も健康も「これだけやれば」なんて魔法はないってわかっているはず。特に語学の場合、時間と成果ははっきり比例します。ああ、それなのに、一瞬「そうなのかな」と期待してしまう。楽しんでペラペラ。楽しんで健康。だまされて、何かの商材を売りつけられたら最悪です。でも、そこまでいなくても、気付かぬうちに貴重な時間を吸い取られている。ここが問題です。「私もだ」と思った方にお勧めの動画があります。“A Valuable Lesson For a Happier Life.”ここでまた動画を勧めるのもちょっと気が引けますが、これは本当に一見の価値あり。生徒にも見せました。大学教授が小瓶とゴルフボールを使って手品のようにわかりやすく優先順位の大切さを伝える授業です。日本語と英語の字幕を見たい方は「人生の壺（つぼ）一何優先すべきかわからない君へ」と検索すれば、両方見られます。目からうろこの面白さ。ついでに英語の勉強にもなります。