

はあもに

Harmony

To Women
For Women
and By Women

第3号
2021年1月発行



特集
人を生かす
言葉



はあもに

Harmony

『はあもに』はすべての女性のために
つくられた雑誌です

第3号 もくじ

特集 人を生かす言葉

4 人を生かす言葉

6 寄り添う言葉

国家資格 キャリアコンサルタント
佐藤政弘

8 ことばをとどける

バイブルメッセージ
時宜にかなった言葉
張田和子

10 はあもに広場

わたしの「言葉」エピソード

12 祈りの部屋

とりなしの祈り
シェリル・メイナー

14 すてきなひとたち

第3回 救世軍帯広小隊ママゴスペル
居心地の良い場所
はあもにカフェ

16 健康のヒント

おうちエクササイズをしよう
救世軍清瀬病院リハビリテーション科
白木美代子

18 海の向こうから はあもにニュース

クロッケアーズ “KROCares”
救世軍クロックセンターによるオンライン授業サポート

19 『はあもに』定期購読のご案内

目次：Photo by Ronaldo de Oliveira on Unsplash
裏表紙：Photo by Priscilla Du Preez on Unsplash

はあもに

ハーモニー

調和

いろいろな音が重なり合ってできる和音

あなたは今どんな音を奏でていますか？

誰かと言葉を交わすとき

そこには

心地良い豊かなハーモニーが
流れていてほしい

誰かの気持ちが沈んでいて

言葉も発することができないとき

あたたかいハーモニーで包み込みたい

イライラした心で

優しい言葉をかけ合う余裕がないとき
雑音が流れているかもしれない

それでも

わたしたち一人ひとりが奏でる音は
なくてはならないもの

完ペキではないわたしたちに

雑音さえもハーモニーへと変える
たくましさで優しさが

備わりますように

はあもに

Harmony

人を生かす言葉

この一年で、今まで以上にインターネット上の世界が広がりました。

ネットで買い物をする人が増え、動画配信サイトの視聴回数が伸び、オンライン帰省という言葉も生まれました。それと同時に、匿名で自由に自分の意見を不特定多数の人に発信できることが、新たな問題を浮き彫りにしました。ネット上の誹謗中傷に傷つき、死を選んだ人もいます。私たちは今、立ち止まって考える時ではないでしょうか。

人を生かす言葉と、人を傷つける言葉

それはネットの中だけでなく、普段の生活で、同僚や友人、家族に使う言葉も同じです。

あなたはどんな言葉を使いますか？

自分には傷つけるつもりはなくても、相手にはどのような聞こえているでしょうか？

人を生かす言葉を選ぶ。その日々の小さな選択が、今ある生活をより豊かにするのではないのでしょうか。

それ、
すごくいいね

大丈夫だよ

よくがんばったね

何やっても
ダメだね

遅いなあ
グズグズしないで

あなたに会えて
うれしい

何やってるの！
あなたのせいよ

大変だったね

気をつけて
無理しないでね

そんなの
意味ないじゃん

さすがだね
あなたってすごい



Mさんの場合
シングルマザー

赤ちゃんと一緒に電車に乗っていた時。ベビーカーでなるべく周りに迷惑をかけないように気を遣っていたら、赤ちゃんが泣き始めました。オムツも替えたし、ミルクもあげたばかりなのに、抱っこしてあやしても泣き止みません。周りの視線がとても気になって次の駅で降りようかな、と思っていた時、隣にいたおばさんがニコニコしながら「赤ちゃんは泣くのが仕事だから気にしないで大丈夫よ。元気かいね。眠たいのかな？」って声をかけてくれました。スッと気持ちが楽になって自然と笑顔になりました。そしたら赤ちゃんも寝始めて、本当に助かりました！

夜、子どもがおもちゃを床に広げて夢中で遊んでいたら、夫が突然怒鳴りつけました。「邪魔だ。早く片付けろ！」仕事のストレスでイライラした様子でした。子どもは泣きながら片付け始めました。ショックからか、その晩はおねしょをしてしまいました。翌日、遊んでいた子どもにこう言いました。「寝る時間だからおもちゃをおうちに帰してあげよう。ここだと踏まれちゃってかわいそうだね。どっちが早い競争しよう！」すると楽しそうに片付け始めたのです。終わった時「ママに勝った！」と誇らしげで！ 言い方ひとつでこんなに変わるのだな、と教えられました。



Yさんの場合
子どもと夫の3人家族
共働き



Kさんの場合
高齢の両親と同居
会社員

コロナにかかってしまいました。外出自粛もしていたし、どこでうつったのかわかりません。仲の良い職場の友達から、同じ部署の同僚が「どうせどこかに遊びに行ったんでしょう。すごい迷惑だよ。わたしもうつされているかも」と言っていたと聞かされて、どんな顔して職場復帰したらよいのか途方に暮れました。すると上司が「誰がどこでかかるかなんてわからないんだから、気にすることないよ。今は仕事のこと忘れて、ゆっくり休んで」とメールをくれました。コロナにかかった自分を責めていたけれど、この“きみは悪くない”というメッセージにどれだけ励まされたか…。

仕事がなかなか覚えられなくて、間違えるスピードも遅いし、レジに立つと焦ります。お客様がにらんできて、イライラしている様子が伝わってきてさらにドキドキしていたら、また間違えてしまって…。「忙しいんだからモタモタしないでよ」と言われてしまいました。もうパートをやめようかと思いました。それを見ていたレジに並んでいた方が、「慣れるまで大変ですよ。ゆっくりで大丈夫ですよ」って言ってくださって…本当に涙が出そうなほど嬉しかったです。また頑張ろうって思えました。



Aさんの場合
レジ打ちのパート
を始めたばかり

次号は2021年5月発行

「はあもに広場」に投稿しませんか？

今後の広場テーマ（どちらか一つでも構いません）
「わたしの癒し飯」～定期的に食べたくなる・食べると元気になるメニュー～
「わたしの知恵袋」～生活の工夫や便利なアイデア～

お問い合わせメールアドレス、または、右の
QRコードから送信してください。
『はあもに』のご感想もお寄せください！



『はあもに』定期購読のご案内

* 売上の一部を一元献金として海外支援に用います

定期購読料	1冊200円（税込・送料別） 年間3回（1月、5月、9月）発行 合計600円（税込・送料別）
-------	--

ぜひ定期購読をお近くの救世軍へお申し込みください。



お問い合わせ

救世軍本営 女性部はあもに係（QRコード左上）
TEL：03-3237-0881（代） FAX：03-3237-3588
E-mail：jpn.women.harmony@jpn.salvationarmy.org

救世軍女性の働きについて



2020年2月に発表された、女性の働きを表すミッションステートメントとロゴについて
日本語字幕つきで視聴いただけます。
<http://bit.ly/SAArmyWM>（QRコード右）



「Reimagining：可能性を想像する
救世軍万国本営女性部ロゴ発表イベントより」

発行日 2021年1月1日 はあもに第3号
定価 200円（税込・送料別） 年間3回発行
発行所 救世軍本営 〒101-0051 東京都千代田区神田神保町2-17
TEL: 03-3237-0881

発行者 ケネス・メイナール
編集責任者 シェリル・メイナール
編集者 西村和江 石川芳子 平本征子 齋藤恵子 関根悦子
田中民（グラフィックデザイナー）
創立者 ウィリアム・ブース
大将 ブライアン・ベドル

聖書は新共同訳を使用しています ©共同訳聖書実行委員会 ©日本聖書協会
©本誌掲載の記事・写真・イラスト等の無断転載・使用を禁じます。



救世軍は、キリスト教（プロテスタント）の教会で、伝道活動とともに、様々な問題で苦しみ、助けを求めている人々のために、130以上の国と地域で社会福祉・教育・医療などの支援を行っています。
救世軍について詳しくはホームページをご覧ください。
<https://www.salvationarmy.or.jp>

INTERNATIONAL HARMONY NEWS

海の向こうからはあもにニュース



クロックアーズ “KROCares”

救世軍クロックセンターによるオンライン授業サポート

アメリカ、ニュージャージー州カムデン市に、救世軍クロックセンターがあります。新型コロナウイルス感染症（COVID-19）の世界的パンデミックによって、カムデン市の子どもたちも学校へ行けなくなり自宅でオンライン授業となりました。働く両親たちにとって、子どもたちにオンライン授業を受けさせることとフルタイム勤務を維持することは、ほとんど不可能でした。

そこで、2020年9月に誕生したのが、クロックアーズ（KROCares）です。クロックセンターによるケアプログラムという意味の造語です。



クロックセンターの一室に新たにパソコン約60台を設備。子どもたちは、ここから学校のオンライン授業を受けることができます。

現在60名の児童が登録し、22名の教師とスタッフが子どもたちをサポートしています。

マスクを着用し、距離をとるなど感染対策に努める中、子どもたちは安全な場所で学んでいます。また、子どもたち全員に、朝食、昼食、午後のおやつが提供されます。

授業が終わった後は、スタッフと様々な活動に参加できます。聖書クラブ、数学クラス（年齢に応じて）、スポーツ、アートクラスなどがあります。パソコンの画面から離れて子どもたちが思いっきり遊べる「お騒ぎタイム」もつくっています。



クロックセンターに通う生徒の一人、ヘクター君は、「ここに来れば勉強できるし、楽しいプログラムや活動がたくさんあるんだ」と言っています。

クロックセンターの教育部長、ヒラリー・ジョーンズさんはこう話しています。

「クロックアーズは、働くご両親たち、特に、医療関係やサービス業に携わっているご両親が安心して働ける環境をつくり、彼らのストレスを軽減する手伝いをしています。子どもたちに安全な場所を提供し、オンライン授業をきちんと受けられるようサポートすることができ、とても嬉しく思います。」



救世軍クロックセンター（KROC CENTER）ってどんなところ？

救世軍クロックセンターは、小隊（教会）とコミュニティセンターが併設された大規模複合施設で、子ども、大人、高齢者、すべての家庭に向けて、生活を向上させるためのサービスやプログラム（芸術、教育、スポーツなど）を行っている場所です。

現在、アメリカ全土で26のクロックセンターが運営されています。

カムデン市クロックセンターは、州の中でも貧しい家庭が多い地域にあり、COVID-19による自粛期間中も含めて、無料で食事を配達するサービスを継続して行っています。



センターの建物外壁に刻まれている言葉

WITH GOD ALL THINGS ARE POSSIBLE

「神は何でもできる」
聖書 マタイによる福音書19章26節より



カムデン市クロックセンターのスタッフ
左から、キース・メイナール大尉、パメラ・メイナール大尉、アマリス・アヤラ中尉、アリソン・ヒンズマン大尉、ブレナン・ヒンズマン大尉

THE SALVATION ARMY
RAY & JOAN KROC CORPS COMMUNITY CENTER
1865 Harrison Avenue, Camden, NJ 08105

Camden Kroc Center

