

はあもに

Harmony

To Women
For Women
and By Women

第6号
2022年1月発行

特集

いつまでも豊かに

『74歳、ないのはお金だけ。
あとは全部そろってる』

牧師ミツコ著（すばる舎）より

はあもに広場

コロナ禍が落ち着いたらやりたいこと、行きたいところ

料理のヒント

実はそんなに難しくない お魚レシピ



すべて、疲れた人、重荷を負っている人は、
わたしのところに来なさい。
わたしがあなたがたを休ませてあげます。

聖書 マタイの福音書11章28節（新改訳）

COME TO ME, ALL YOU WHO ARE
WEARY AND BURDENED, AND I
WILL GIVE YOU REST.

MATTHEW 11:28 NIV



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6号 もくじ

特集 いつまでも豊かに

- 4 『74歳、ないのはお金だけ。
あとは全部そろってる』
牧師ミツコ著 (すばる舎) より
- 8 ことばをとどける
バイブルメッセージ
「知らなかったことを知る」喜び
吉田かほる
- 10 はあもに広場
コロナ禍が落ち着いたらやりたいこと、
行きたいところ
- 12 祈りの部屋
主の祈り
ウェンディ・モーリス
- 14 すてきなひとたち
第6回 救世軍長野分隊
日々感謝しながら
- 16 料理のヒント
実はそんなに難しくない お魚レシピ
協力 救世軍世光寮
- 18 はあもにニュース
100th Anniversary
プレゼント企画
一元献金
『はあもに』定期購読のご案内

「終活」「エンディングノート」

こんな言葉が使われるようになり

老後をどう生きていくのか、私たちは考えます

経済力＝豊かさという概念がこの世にはあります

貯蓄がないと老後は幸せになれない、と思う人が増え

老後のために、今どのようにお金を貯めるのか

メディアにはたくさん情報が溢れています

本当の豊かさとは何でしょうか

親しい友人に会えたとき

美味しいものを食べたとき

大好きな賛美歌を歌ったとき

自分が自分らしく、心穏やかに

すべて当たり前のこととしてではなく

日々感謝しながら歩むとき

そのあなたの安らぎが豊かさとなり

自分や周りの人をも幸せにすることができのかもしれない

あなたの今日一日が

明るく豊かでありませうように

はあもに

Harmony

ヒソプの枝でわたしの罪を払ってください
わたしが清くなるように。
わたしを洗ってください
雪よりも白くなるように。(詩編51編9節)

『74歳、ないのはお金だけ。あとは全部そろってる』 牧師ミツコ著

現在、全国の書店で6万部の大ヒットとなっている書籍の筆者である牧師ミツコさんは、どのような方なのでしょう？本を出版したすばる舎の編集担当者より、お話を伺いました。

数年前、知り合いの紹介でミツコさんに初めてお会いしました。お人柄に触れる機会が重なるにつれ、「この方、只者ではない」という気持ちを強くしました。常に明るく前向きで、温かく接して下さるミツコさんに何度も励まされました。ミツコさんという素晴らしい存在を世に知らしめねば…!と思い、出版社で働いていた私から本の出版のお声がけをしました。ミツコさんは、「神様より前に出るのは…」と最初は渋っておられましたが、最後には「これも神様のお導きかも」、「新しい経験を試みるのはいいことです」と引き受けてくださいました。本は6万部の大ヒットとなりましたが、ミツコさんは「お金儲けのためにしたのではないので」と原稿料を一切受け取られていません。

先日、私の悩みを少し聞いていただいたとき、お礼を伝えると「悩みは人に話す、荷物が半分になりますから」とおっしゃいました。この言葉がとても胸に響き、自分も人の話を聞くことで少しでもその人の荷物を軽くしてあげられたら…と思いました。ミツコさんの影響力、本当にすごいです。



公営住宅にひとり暮らし

夫が亡くなり寂しい気持ちもありますが、今はひとり暮らしを満喫しています。今まで夫がいて、子どもたちがいて、教会員がいて、常に周りに人がいる生活。実際に、牧師館にプライベートはほとんどありません。リビングのドアを開けると教会員がそこに立っていた、ということが何度もありました。

そんな生活も、それでももちろん楽しくて充実していました。でも、好きな時に昼寝をしたり、ご飯を食べたりできる、ひとりの家での時間が貴重だと思えます。

私は「幸せの98%は大変なこと」だと思っています。たとえば「お子さんやお孫さんがたくさんいて幸せですね」と言われることがありますが、本当にその通りなのですが、反面、大人数の食事を作ったり、お産の面倒をみたりと大変なことが多いのも事実。すぐく幸せなことだけ、労力的には大変です。でも、2%の幸せはとても深いのです。

ひとり暮らしの今は、その大変なことはありません。人と喧嘩することもない、マイペースで平和な日々です。でも、逆に2%の深い幸せもなく、少し物足りない日々なのかもしれません。

とはいえ、いまだに教会に定期的に通ったり、老人ホームや病院にいる高齢の親族や教会員を訪ねたり、まだ小さい孫を預かったり、シルバ1人材の仕事も週3あったり、毎日忙しくしています。そして、公営住宅の自治会の役員の順番が回ってきて、担当させてもらっています。体を動かして働くことが好きなので、充実した毎日です。

今回の特集では、ミツコさんの本の中から抜粋して、お金がなくても明るく豊かに暮らすヒントをご紹介します。

はじめに

1946年、牧師の家庭に8人きょうだいの5番目として生まれ、今74歳になりました。高校卒業後は、プロテストの牧師になるための神学校に進学。縁あって夫になる男性に出会い、卒業と同時に結婚しました。

それから、牧師の夫と一緒に47年間、教会を運営してきました。夫が病気で牧師を引退した後、10年ほど私が牧師を務めていましたが、それも5年前に引退。今は協力牧師として週2回教会に通い、1、2カ月に1回、日曜日の礼拝の説教を担当しています。



牧師家庭として

夫は短気で喧嘩っ早く、よく周りの人と喧嘩をしていました。初めて赴任した教会でも、その後、副牧師として赴任した別の教会でも、夫は主任牧師と喧嘩をして、出て行くことになってしまいました。短気なところがありますが、夫は人の気持ちをつかむのが上手で、人間的に魅力にあふれた人でした。

そして、夫と私、一緒に教会を出た3家族と、教会のない場所に教会を一から作る開拓伝道を始めました。ごく普通の一軒家を借りて教会とし、活動を始めました。普段はご飯を食べているリビングなのですが、日曜日はテーブルをどかし、じゆうたんを敷き、椅子を並べて礼拝する、そんな日常を送っていました。

最初は、牧師も含めて4家族7人という少数でしたが、徐々に教会員が増え、40人ぐらいになりました。このくらいが、お互いが気を配

4人の娘たちは早くに独立

子育ての最大の目的は自立。小さいときから娘たちには「18歳までは面倒みるけれど、あとは自分でどうにかして」と、言っていました。娘たちは高校生のときからアルバイトをし、自分のものは自分で買っていました。高校卒業後の進路は、自分たちで考えてもらいました。皆、早々に実家を出て結婚し、子どもに恵まれ、合計16人の孫がいます。

なるべく娘4人を平等に扱うようにと考えて、「お姉ちゃん」という呼び方はしませんでした。全員名前呼び、「姉だから我慢しなさい」とか、「妹だから言うことを聞きなさい」とは言わなかったつもりです。かまわず、自立するように育ててよかったです。それぞれが、自分の足で立っているのが、安心しています。

娘たちに「自立しなさい」と言ったのに、私が自立しないわけにはいきません。だから、ひとり暮らしを続けます。そのために、健康管理には気を配っています。ただ、どんなにがんばっても難しいときは、老人ホームなどにお世話になろうと、今からその覚悟だけはしています。



説教を考えるときなど、書き物に使っている机。実は娘の学習机のお下がりです。

れるちようどよい人数で、教会員それぞれが教会の仕事を分担していきます。教会員には子どもがいる人も多かったため、皆で子育てをしている感じでした。

病氣続きだった夫

夫は若いときから病弱で、「いつ死ぬかわからない」とずっと言われ、本人もそう自覚していました。結婚する時も、気管支拡張症を患っており、「10日くらいしか一緒にいられないかも」と思いました。でも、「それでもいいか」と結婚しました。何事にもあまりよくよ悩まず、飛び込んでしまう性格なのです。結果的に、45年以上連れ添うことができました。

牧師として忙しい夫に、大きな3つの病氣が襲いました。40代半ばから10年ほどの間に、大腸がん、胃がん、肺がんが続いてかかったのです。

まだ娘たちが小さい頃、「今もし夫が死んでしまったら、幼子を抱えてどう生きていけばいいのか」と、不安で夜も眠れないことがありました。それでも、「すべては神様がお決めになる。もう生きていけないとなったら、そのときはそのときだ」と考えたら、すーっと心が落ち着いたことを覚えています。

がんが落ち着いたと思ったら、今度は糖尿病になってしまいました。夫は2016年に亡くなりましたが、最後の5年間は糖尿病の食事作りを頭を悩ませる日々でした。でも、このとき勉強した糖尿病の食事が、今の私の健康管理に役立っていることがあるので、ありがたかったです。

年金7万円が主な収入



今の主な収入は、国民年金と厚生年金、夫の遺族年金を合わせて2カ月に1回約14万円、月にすると約7万円です。

牧師の家庭に生まれ育ったので、貧乏には慣れていません。父は、家にお金が無くて、「うちよりもっと困っている人に分け与える」と思っていた人でした。結婚した夫も同じようなタイプ。クリスチャンは「必要があれば神様が与えてくださる」と考えているので、お金がなくてもどうにか生きていきました。とはいえ、神様が与えてくださるのは、最後の最後。ギリギリまでがんばって、「本当に困った」と途方にくれていると、不思議と「亡くなった父がお世話になったから、このお金を」となどと思いがけない方から献金があったりして、助けられることがあります。そんな生活だったので、「もっとも」というよりも、あるものに感謝して、その中でどうにかする習慣が身につきました。今は、ひとりでこれだけのお金を使えるので、「私がお金持ちね」と思っています。

お金がないことを嫌だなど思うのではなく、その状態を楽しんでいます。たとえば、花は、ごくたまに一本しか買いません。でも、だからこそ、その一本の花が買ったとき、ものすごくうれしい。今は、お金がないほうがむしろ幸せだとも思えるようになりました。

教会への献金のため、シルバ1人材の仕事で不足を補っています。家事のお手伝いで、週に3日働き、月2〜3万円になります。臨時出費も問題なく出せる余裕ができました。

一円献金

わたしにできる海外支援

1968年から、一年かけて最小単位の貨幣である一円をコツコツと貯め、「一円献金」として海外支援のために献げてきました。しかし近年、大量の硬貨を入金する際に手数料が必要となり、全国各地から送金していただくのに多くの負担がかかるようになりました。この時代の流れに合わせて名称を検討中ですが、この支援の趣旨は変わりません。今年の支援先はパプアニューギニアです。皆様のご協力をよろしくお願いいたします。

パプアニューギニアプロジェクト

2022

人身取引被害者のためのシェルター改装のため

パプアニューギニア及びソロモン諸島軍国の救世軍が運営する人身取引の被害者やジェンダー・バイオレンスの被害者を支援するための施設「エラ・ビーチ・ハウス・オブ・ホープ」というシェルターの改装を支援します。この施設では以下のような支援を行っています。

- ・被害者と家族の一時的な宿泊やカウンセリングサービス
- ・病院、裁判所、警察などへの紹介
- ・社会復帰への道筋となる支援
- ・必要としている家族への食料配給
- ・支援サービスのための他のNGOとの連携
- ・小規模事業計画のためのトレーニングの実施
- ・ストリートチルドレンのための識字トレーニング

献金は下記の救世軍ホームページからも随時受け付けています。
<https://www.salvationarmy.or.jp/donation> (『一円献金』とご指定ください)



エラ・ビーチ・ハウス・オブ・ホープ



アクティビティルームの様子

発行日 2022年1月1日 はあもに第6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 スティーブン・モーリス
 編集責任者 ウェンディ・モーリス
 編集者 西村和江 石川芳子 平本征子 齋藤恵子 関根悦子
 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>

次号は2022年5月発行

『はあもに』定期購読のご案内
 * 売上の一部を「一円献金」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コード右)
 TEL: 03-3237-0881 (代) FAX: 03-3237-3588
 E-mail: jpn.women.harmony@jpn.salvationarmy.org
 Address: 〒101-0051 東京都千代田区神田神保町2-17



100th Anniversary

1922-2022



1922 家庭団の働きが始まる



1935 バザーの準備



手芸講習

1968



聖書の学び

1978



1990 ルデヤ会



料理講習会

2002



フラワーアレンジメント講習



アウトティング

2012



しおり制作

2021

女性部では新しい形での記念イベントを企画しています
 これまでを神様に感謝し、これからを期待する時を共にもちたいと願っています
 詳細は決まり次第お知らせいたします



プレゼント企画

「はあもに広場」に投稿しませんか?
 特集でご紹介した牧師ミツコさんの本とOTHERSオリジナルエプロン、
 どちらか1つご希望の商品を、抽選で3名様にプレゼント!



次回の広場テーマ 「エコのためにしていることは何ですか? (わたしの身近なSDGs)」

上記の投稿内容とご希望のプレゼント番号(色)、お名前、ご住所を書いて、右上のQRコード、またはメール・はがき・FAXで左ページのお問い合わせ先へご応募ください。
 『はあもに』の感想もぜひお寄せください! (2022年2月15日〆切。当選結果は商品の発送をもって代えさせていただきます。)

1



『74歳、ないのはお金だけ。あとは全部そろってる。』
 すばる舎 定価 ¥1,430 (税込)
 ~年金7万円の暮らしで、こんなに明るいひとり老後。~
 今回の特集ページでは伝えきれなかった生活費の内訳から新しい挑戦まで詳細に記されていて、元気と励ましをもらえる、スタッフおススメの一冊!

2



OTHERS オリジナル商品 シェフエプロン (ベージュ、または黒) (Lサイズ)
 定価 ¥1,870 (税込)
 厚手で丈夫! 大きなポケットが付いていて便利