

Vol.15  
January 2025  
Harmony

# はあもに

ですから、あなたがたは、現にそうしているように、  
励まし合い、お互いの向上に心がけなさい。

テサロニケの信徒への手紙一 5章11節

Therefore *encourage* one  
another and build each other up,  
just as in fact you are doing.

1 Thessalonians 5:11  
New International Version



モノと心を整理して  
軽やかに生きる

整理収納アドバイザー 井田典子さん

よりよく生きる食事

管理栄養士 河野多実子さん

心を整理する祈り

ウェンディ・モーリス

当たり前のようにそこにある

救世軍福山小隊



To Women, For Women and By Women



# CONTENTS

『はあもに』第15号 目次

2020年に創刊した『はあもに』は15号を迎えました。

支えてくださるすべての寄稿者と読者の皆さんに感謝します。

誰でも経験する日々の重荷やつらさを知り、

心に寄り添うようなストーリーや記事をお届けしたい。

特別な痛みを抱えている人々を知ろうとし、

その事実を伝えたい。

そんな創刊時の思いをつないできました。

すべてのひとが神様に愛され、尊ばれていることを

私たちは知っているから、

読まれた方がその無条件の愛を受け取ることができるようにと

願ってやみません。

はあもに  
*Harmony*

- 4 **モノと心を整理して軽やかに生きる**  
整理収納アドバイザー  
井田典子さん
- 10 **決してあなたを置き去りにはしない**  
ばいぶるメッセージ  
山谷昌子
- 12 **当たり前のようにそこにある**  
救世軍 福山小隊
- 14 **よりよく生きる食事**  
管理栄養士  
河野多実子さん
- 16 **心のお掃除をする祈り**  
いのりのじかん  
ウェンディ・モーリス
- 18 **ワンダフル・メロディー**  
きずな献金2025 台湾プロジェクト
- 19 **はあもにニュース**  
定期購読のお知らせ





Keep things and your heart tidy, keep your life simple

# モノと心を整理して 軽やかに生きる

「うちは収納が少ないから片づかないんです。何を置いておいたらいいですか？」

片づけ訪問のご依頼をいただくと、事前によく聞かれます。でも私たちは美しく「収納」するために生きているわけではありません。大切な人とモノに囲まれて心豊かに暮らしたい...そのためには、モノを増やした自分が、必要と不要を絶えず分ける「整理」をしなくてはなりません。つまり、「収納→整理」ではなく、「整理→収納」すれば、何も買い足さなくても収まるのです。収納ケースや引き出しがゴロゴロ余り、空間が増えて、「こんなに広がったんですね！」と皆さん晴れやかな笑顔に。私の何より嬉しい瞬間です。

旧約聖書の創世記によると、神様は混沌とした世界を、光と闇、天と地、陸と海、動物と植物など、種に従って「分けられた」のち、人を置かれたとあります。こうして壮大なスケールの「整理」が行われた後に、私たちのルーツがあったことも感謝のうちに心に留めたいと思うのです。

整理収納アドバイザー 井田典子

モノにあふれているより、何もない空間が増えるほうが、私にとっては贅沢です

あらためて「整理」とは何かを考えると、「必要なものを選び、要るものと要らないものを分けること」です。選ぶときに大切なのは、不要なものを探すのではなく、今の自分に必要なものだけを選びとる、という作業をすることです。

「うちは収納が少ないんです」と言われる方は、持ちものをすべて収めようとされます。必要なものに絞れば、収納にエネルギーと場所を取られることはありません。だから、まずは整理に9割のエネルギーを注ぐ。そうすれば収納に必要なエネルギーは1割ですむはず、と私は考えているのです。

片づけに伺ったお宅でよく見かけるのが、ミネラルウォーターの箱が廊下にずらっと並んだ「廊下水」。部屋に入っただけ立ち上がるダンス。それらによって、人がスムーズに動けなくなっています。住まいは「モノ」が中心ではなく、「人」が中心であってほしいと思います。

整理をして片づいた家は、部屋の輪郭が見えます。人の動きがスムーズに、モノに妨げられない「輪郭が見える家」を目指しましょう。

整理 = 必要なものを選ぶ



後まわしにしない小さな習慣が、暮らしをチューニングします

片づけ訪問に行くと、「今は片づける時間がありません」という言葉をよく聞きます。「片づけの時間」は特別にもらえるわけではありません。日々の中でつくり出さないといけない時間です。それは、「今」なのです。今いらなくなったら、今処分する。毎日毎日、適正にしていくという意識が大切です。学校のプリント、町内のお知らせ、郵便物も「とりあえず」テーブルの隅に置かないで。今読んで、必要ならその場で保管場所に差し込み、不要なら捨てていくところまでをしましょう。それが、「今」ということです。



片づかない原因は「混在」です。過去のものが混ざっていると今必要なものが取り出せません。所有する人が混ざると、自分で管理しなくなります。空いている所にとりあえずものを入れると、目的の違うものが混ざります。ですから、最初に必要なものを選び、分類することが大切なのです。人生は、要、不要を決める連続です。後まわしにしないで、代謝させていきましょう。



わたしにできる、海外支援

# きずな献金2025

きずな献金は、救世軍女性部が行っている海外支援募金です。毎年、資金を必要としている国に、集められた献金を送金しています。『はあもに』の売り上げの一部も含まれています。



## 台湾プロジェクト 「ワンダフル・メロディ」

### What is Wonderful Melody?

「ワンダフル・メロディ」は、台湾の救世軍タイピン分隊（教会にあたる）の子どもたちに楽器を購入するプロジェクトです。

タイピン分隊には、貧しい家庭や育児放棄された子どもたち、学習や行動に困難を抱えた子どもたちなどが通っています。

分隊の金管バンドに興味をもち、練習に参加することを望む子どもたちが増えたため、バンドで不足している楽器を購入する必要があります。

子どもたちが心休まる居場所として、楽しく音楽を学ぶことができるよう、皆様のご協力をお願いします。

### A Boy's Story



ご献金は、救世軍の小隊（教会にあたる）や施設で随時受け付けています。QRコードからオンラインでもご寄付いただけます。その場合は、「きずな献金」をご選択ください。

ヨンティンという少年がいます。ヨンティンの両親は、彼を子守りの女性の家に預けたまま育児を放棄しました。ヨンティンの心はすさみ、周りの人につらくあたりました。女性は必死の思いで救世軍へ助けを求めました。

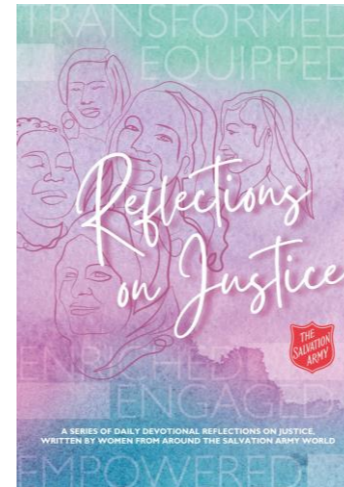
ヨンティンは、土曜午後のお楽しみ会に参加するうちに、日曜の礼拝のためにスライドの準備を手伝うようになりました。そして、ブラスバンドに入り、楽器の練習を重ね、今では毎週末礼拝で音楽の奉仕をしています。

ヨンティンが中学を卒業するとき、金銭的な理由から、進学せずに働くことを希望しました。そこで、分隊士官（教会牧師にあたる）に紹介された会社で見習いとして働き始めました。現在、救世軍の信徒となったヨンティンは教会奉仕を続けながら、実直に勤務に励み、会社からもその働きを認められています。

救世軍へ通うようになってから、ヨンティンが誠実で責任感のある青年に変えられたことを、その女性は心から喜んでいます。

Harmony News

# はあもにニュース



「今日そうであるように、女性たちが泣く限り、私は戦う。今日そうであるように、幼い子どもたちが飢える限り、私は戦う。・・・」 ウィリアム・ブース 救世軍創立者

社会正義のゆがみは、今も昔も変わらずに存在しています。

だから、全世界の救世軍には、「行って、何かをしよう」「暗闇の魂のために戦おう」という呼びかけが鳴り響いています。

11月25日は女性に対する暴力撤廃国際デーです。それに合わせ、デボーションブック『Reflections on Justice』（正義のための祈り）が万国本営（ロンドンにある救世軍の国際本部）女性部から発行されました。世界各地で社会正義の活動に携わる女性たちが執筆し、31日分にまとめられています。日本で活動する士官（伝道者）も執筆しています。毎日、聖書のみ言葉、深い考察、祈りをもって、他の人のために何かをしに行くという実践的な内容になっています。

きょう一日も心を整えて、周りの世界に良い影響を与えることができるように、神様との時間を味わってみませんか。



オンラインで閲覧  
またはダウンロード



YouVersion  
聖書アプリで閲覧  
英語の本文を自動翻訳  
することができます。

## 『はあもに』をこんなふうに活用しています

札幌小隊・函館小隊 みんなで一緒に『はあもに』



1人で読むのも良いですが、数人集まった時には、ページを1～2ページに絞って一緒に読んでみてください。

それから、一人ずつ、心に残った一文、わからなかった箇所、気になった言葉などを挙げます。なぜそこを選んだかを短く補足すると面白いです。自分の気づかなかったことを教えられ、お互いを知ることも深まります。

「ばいぶるメッセージ」、「いのりのじかん」、社会正義について等、短い時間で一つずつ、こんなふうに学んでいます。読んだ後、分かち合うことで得られる「発見と学び」が私たちをととても豊かにしてくれます。

『はあもに』おすすめ活用法、募集中。

## はあもに

次号 2025年5月発行

発行日 2025年1月1日 はあもに第15号  
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・モリス  
編集責任者 ウェンディ・モリス  
編集者 西村和江 石川芳子 平本征子 齋藤恵子  
田中民（グラフィックデザイナー兼）  
創立者 ウィリアム・ブース  
大將 リンドン・バックingham  
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

『はあもに』定期購読  
1冊/200円（税込み・送料別）  
年間3回発行（1月、5月、9月）  
年間600円（税込み・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  
※売上の一部を「きずな献金」として海外支援に用います

お問い合わせ  
救世軍本営 女性部はあもに係  
TEL: 03-3237-0881（代） FAX: 03-3237-3588  
E-mail: [jpn.women.harmony@jpn.salvationarmy.org](mailto:jpn.women.harmony@jpn.salvationarmy.org)  
〒101-0051 東京都千代田区神田神保町2-17



Facebook



Email



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以上の国で社会福祉・教育・医療などの支援を行っています。詳しくはホームページをご覧ください。  
<https://www.salvationarmy.or.jp>