

one

13号

2002年・秋号

「もはや二人ではなく一体 (one) である」 マタイ19:6

Information

■結婚感謝の集い

日 時：2002年11月3日(日)15:00～
場 所：聖イグナチオ教会 主聖堂
懇 親 会：16:00～ ヨゼフホールにて

■七五三祝福式

日 時：2002年11月17日(日)15:00～
場 所：聖イグナチオ教会 主聖堂



結婚再考/最高!?

新井 直子

「そろそろヘルパーをやってみるのもいいかも。」ボネット神父からのふいのお誘いだった。とてもお手本にはなりえない私たち夫婦——でもやってみたい気もする。結婚4年目の私たちに振り返りの機会を、という神父のご配慮にも気づかずに気軽にお引き受けした。ところがこれが楽しく、結婚生活がまた生き生きしてきた。

ヘルパーをしてセミナー参加者から、忘れていたものを思い出させてもらい、新たに教えられる。それだけでなく、やっちゃん(夫)と二人でセミナーのために話し合う時間がもてるようになった。これがとても大切に感じられる。二人でゆっくりひとつのことを話し合い、分かち合う時間が減ったのは、いつ頃からだったろう。

婚約者同士の会話で、「ごめんね」「ありがとう」などというすてきな言葉が聞こえてきて、はっとする。私たちはこんな短い言葉ですら省略していたなんて…。それどころか、この4年間私が彼の前で発するのは不満の言葉ばかりだったかもしれない。「やっちゃん、ごめんね。」私もつぶやいてみる——反省が頭の中を駆け巡り、心が新しくなる。それから「ありがとう」——もう一つの魔法の言葉が呼び覚ます感謝の気持ち…。一人一人を大切にしている温かさをもっている彼が、人間大好きな私に、たくさんの人との出会いを与えてくれたことは、私が彼からもらったとっても大きな贈り物。

彼と結婚して良かった、最高だと思う。「やっちゃん、皆に助けてもらいながら、もっともっと結婚って最高と思えるものにしていこうね。」結婚って最高と思えることが、この世の中に存在する夫婦の数だけ見つけられることを祈りつつ。

「負けず嫌い」を越えて

皆さん、私たちの社会の一つの特徴的な面は“rat race”という言葉でたびたび表現されます。まさに愚かで激しい競争が、どこにでも見られるのではないのでしょうか。貿易、学問、軍備、芸術、スポーツ、などなど。相手に勝つこと、相手に絶対に負けないこと、最後に相手の上に立つことです。

家庭生活や夫婦の間にもそのような競争の精神は、あり得ないことではないでしょう。議論や口論する時に、「やっぱり自分が正しい」とか「相手よりも強い」とか、そして相手にそれを認めてほしいとか、それから結局「自分の勝ちだ」ということです。つまり、愚かで激しい競争。言うまでもなく、相手には何かと苦い悔しい後味が残るでしょう。このような雰囲気、夫婦が一つの心になるのは非常に難しくなるだけではなく、実は「相互愛と信頼」が、だんだん蝕まれていくのです。

夫婦が、何よりも「相互愛と信頼」を最高の価値として見るならば、それを守るために他のすべての価値を犠牲にする覚悟を持つはずでしょう：自分の時間、自分の趣味、自分の意見、自分の気まぐれ、自分の利益、自分のプライド。あなたが、何よりも「相互愛と信頼」を優先するならば、あらゆる「負けず嫌い」の精神を乗り越える努力をしなければならないでしょう。

スペインには次のような意味の深い格言があります。“No sabe querer quien no sabe perder.” 「負ける(損する)ことを知らない人は、愛することも知らない」という意味です。実は、愛の一つの実行または表現である「対話」には、いわゆる「勝ち負け」がありません。両方ともが勝ち、両方ともが豊かになる。そして、両方ともが愛と信頼を深めるのです。

司祭からのメッセージ



ヘネロン・フローレス

「あなたがたは、神に愛されているものとして、哀れみの心、慈愛、謙遜、柔和、寛容を身につけなさい。互いに忍び合い、責めるべきことがあっても、ゆるし合いなさい。主があなた方をゆるしてくださったように、あなた方も同じようにしなさい。これらすべてに加えて、愛を身につけなさい。愛はすべてを完成させるきずなです。」
(コロサイ人への手紙、3:12-13)

食に對する眼差し

20世紀の後半から現在まで、農薬、BSE（牛海綿状脳症）、農作物や食用動物の遺伝子組み替えなど食品に関する多くの問題が生じた。消費者の健康を脅かす食品が作り出された原因の一つに、生産性の向上とコスト削減など、効率化を優先させてしまったことが挙げられる。また、購買欲をかき立てられた消費者自身の欲求が効率化に拍車をかけてきたのではないかと懸念される。悪循環な話である。

便利生活の代償

いわゆる「先進国」に暮らす人々の購買欲と購買力が大きくなるにつれ、食べ物を探し、入手し、食べるまでの複雑なプロセスは簡略化された。遠海で獲れた後、冷凍保存されて運ばれてきたマグロを、切り身のパックとしてスーパーで買える。おかげで食料の確保を心配しなくてすむようになった。

だが便利な生活を享受していく途中で、人間が本来「食」に対して抱いていた、深くそして密接な、切実ともいえる思いがわれわれの中から消えつつあるという気がする。食を安易に、ぞんざいに考えるがゆえに、自然にかなっているとはいえない方法で食品に手を加え、肉食の牛に肉骨粉を食べさせてきたのではないかと懸念される。



命を支える食

写真家の星野道夫は『イニユニック [生命] -アラスカの原野を旅する-』（新潮文庫）の中で、あるアサバスカン・インディアンという言葉を紹介している：

「生きものがいなくなってしまうたら、私たちはこの土地で生きてゆくことはできない。だからこそ動物たちを大切にしなければならないのさ。敬わなければならないのさ。」

アサバスカン・インディアンたちはムースの脂肪を、捕らえたオオカミの鼻に塗り、小さな焚火をおこす。息絶えた獲物の魂に敬意をこめて最後の食事を与えるのだ。

他の生命を奪うことによって自分の命が支えられていると実感する。だから自らの手で捕らえ、摘み、刈り取ったものを敬う。こうして得た食料を、安全かつ無駄のないように、しかも美味しく食べるための工夫を重ねられて料理という文化が生まれたのだろう。とすれば食べるという行為も、食料と同じくらいに尊いものだったはずだ。長い歴史の中で人間は一人ではなく、家族や仲間と共に料理を食べてきたのはそのためだろう。

食について考える

いまの日本で狩りや採集に頼る生活を唱えるのは非現実的だと思う。しかし食を——食べ物、そして食べるという行為を——もう少し謙虚な気持ちでとらえ、掘り下げて考えることはできる。食べるとはどういうことか。なぜ食べるのか。何を食べるのか。どうしてそれを食べるのか。食品に関する問題が浮上しているいま、食に対するわれわれの眼差しが問われている。これを機に夫婦で、親子で食について話し合うのはどうだろう。悪循環から抜け出すために。



「いただきます」こそウレシイごちそう

座談会出席者… 怜子（7歳、2歳の子供あり）、佳奈子（2歳、1歳の子供あり）、賢（佳奈子の夫）、優子（2人の子供は成人）、基一（優子の夫）、編集部（子供なし）

読者アンケート集計結果



編 最近、不正表示や残留農薬など食品の安全性が危ぶまれています。何か自衛手段を講じていますか？

怜子 うちでは、契約農家の宅配を利用したり、スーパーでの買い物は産地をチェック！

佳奈子 やっぱ子供がいると神経を使いますよね。でも、子ども連れで買い物に行くと、あまり吟味して買い物をする余裕はないですね…。

優子 悪いものも蓄積されないように、まんべんなく食材を選ぶようにすればいいんじゃないかしら？

編 食事の味付けなどで何かこだわりはありますか？

怜子 うち私の母や義母がわりと頻繁に私たちと食事をするんですね。そうすると、料理の幅が広がるんです。母は、いわゆるお袋の味が得意、それに対して海外生活の長かった義母は、ハイカラな料理が十八番、そして私。すくなくとも子供たちは3人のママの味を覚えられるので、ありがたいと思っています。

優子 子供の頃の味の記憶って何かうれしいわね。うちのおせち料理の錦（二色）玉子は、祖母や母から習った白梅の形なんだけど、ずっと娘や姪と作ってきました。最近では大晦日に、息子のお嫁さんも加わって「錦玉子デー」なんて大騒ぎして作っています。私はつまみ食いするだけ。（笑）

佳奈子 私自身が楽しかったクリスマスや雛祭りの食卓を、子供のために再現できたとき本当にうれしかった。

編 やっぱ、日常的にお料理するのは妻？

怜子・佳奈子 圧倒的に妻！

怜子 後片付けは彼の役割なんだけど、調理は私が風邪で寝込んだときくらいかなあ？

基一 うちみんな手を出しながら、食事の支度をする人が多いね。優子はこの頃、仕事や趣味で忙しいからねえ…。そうしないと、なかなか食事にありつけないから。（笑）

優子 そう、自然にそうなったのよね。でしょ？（笑）うちは辛い夫が家族で食卓を囲むことに協力的だったから、子どもたちもご飯を作ることや、食べることに興味をもつようになったのね。息子もよく奥さんと一緒にご飯を作っているみたい。

賢 耳が痛い。弁解するわけじゃないんだけど、僕は帰りが遅くて、妻も子供も寝静まった頃に、一人で食卓に置いてある夕食をレンジでチンして食べることも多いです。でも、それはちょっと侘びしくなくて、スポーツニュースを見ながら、ビールを飲んでる静かな時間は、すごく解放感を味わえる時間なんですよ。

怜子 わかる。私も子供が寝静まったあと、お茶を飲みながらその日の朝・夕刊をまとめて読む時が一番とホッとするもの。

食の教育

人間は一生のうちで8万回食事をするとされている。自分のからだを自分で守り、育てていくための能力を育てるのが「食育」である。毎日の食事の中で、何をどのように、どんな取り合わせで食べた方がいいのか、最低限何が必要で、何が危険なのか。

「食育」は飽食の時代の子供たちには必要だろう。

栄養面だけでなく「食べるのが楽しい」雰囲気を作るためには、まず私たち大人が「食育」を学んでみたい。

参考ウェブサイト：<http://www.zennoh.or.jp>

「会食不能症」と「ひとりごはん」

他人の中で食事することはできても、職場や学校の仲間、恋人といった面識のある人たちと食事するのが辛い、恥ずかしい、挙句の果てに食欲減退を覚える、そんな若者たちが増えている。これが、「会食不能症」。食行動異常で対人恐怖症の一種である。専門家には、これを「個食」が招いた現代病だと分析する人もいる。

好きな時間帯に好きなものだけを食するという個食の弊害が指摘されているが、一方「ひとりごはん」という言葉があるのをご存知だろうか？一人で食事することを「くつろぎ」ととらえ、のんびり好きなものを気兼ねなく、一人で食べる。こうした「ひとりごはん」をする人々は、自分の行動を肯定的に捉えているため、堂々としていて傍からみてもちょっとカッコイイ。

現代の「病理」と「ライフスタイル」。この両者の境界のなんと曖昧なこと。「会食不能症」が若い男性に、「ひとりごはん」が若い女性に多いのも興味深い。

参考ウェブサイト：<http://kei.box.co.jp/topics13.html>



編 あなたの簡単料理の裏技を教えてください。

佳奈子 カレーなんかは大量に作って冷凍しておくかな。おかず2〜3品のうち、1つは市販のお惣菜とか。

怜子 うちのお助けメニューは「韓国風チヂミ」。粉と卵と冷蔵庫の残り物を入れて、焼くだけ。でも、家族に大受け。

優子 あら、おいしそう。ファーストフード批判の反動なのか、お味噌汁はちゃんとダシをとらなきゃとか、1日30品目とか強迫観念みたいに言われているけど、食事って毎日のことだから、重荷にならないように、作るのも、食べるのも気軽に楽しくなくちゃね。食べるって、とてもシンプルなものじゃない？

賢 食事ってマナーとか、人間関係の潤滑油とか言われているけど、基本的には「生きるため」の行為なんだよね。肉でも野菜でも、その命を終えて僕らの命を支えてくれる。だから食事を始めるときに感謝をこめて「いただきます」と言う。「いただきます」の意味の大切さは、なにより子供たちに伝えたいね。

我が家のお助けレシピ

～昨日のおかずの残りでもう一品～

1. 枝豆は実をさやから取り出し、鯉節、大根おろし、醤油であえて出来上がり！
(明太子とマヨネーズであえても美味です)
2. 刺身の残りがあれば、油でさっと炒め、ちりめんじゃこ、すりゴマなどをいれて、砂糖、みりん、酒、醤油、だし汁を適量いれて、炒め煮に。

「信じる」ってどういうことなのでしょう？

Q

セミナーで相手を何%くらい知っているか話し合いました。その時、ヘルパーの方が「私は結婚30年になるが相手をどのくらい知っているかは、よくわからない。でも、相手信じているかと聞かれれば、100%とはいえないけれど、信じている。」とおっしゃいました。また、この頃聖書や本を読んだり、お話を聞いたりして、キリストについての知識は増えました。でも、キリストが神であるかと信じるかどうかは、よくわかりません。「信じる」って一体どういうことなのでしょう？

A



栗本昭夫

「信じる」とは人の心の中のように他人からは目に見えないものを、その人の言動という目に見えるもので判断して「本当だ」と思うことです。それは、密封された容器の内容物が見えない時に、容器に貼られたラベルを見て、中身を判断するのと同じってよいでしょう。つまり、自分で「確認できない」のに「本当だ」と思うことなのです。

私たちの日常生活は90%以上「信じる」ことを前提にしています。神だけでなく、人とのつきあいは常に「信じる」が基本にあります。「信」なしには人とのつきあえません。

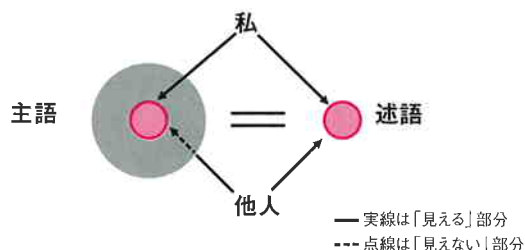
人の場合、主語（心の中）＝述語（言動）であるとき、それを「本当」「真実」と言います。その人の心の中とその言動が一致しているかどうかは本人だけが知っているのですが、本人は自分という人間が「真実」かどうかを確認できます。

しかし、他人は人の心の中を見ることができませんので、その言動を見て、信じるに足る理由があると判断した時、

「本当」「真実」だとその人を信じます。その人を「信用する」「信頼する」といってもよいでしょう。

キリストの場合も、キリストが神だと確認できなくても、得た知識をもとに「そうだ、その通りだ」と思えた時、神を「確信」するわけです。そして、人は死んで神の御前に出たとき「確信」は「確認」となります。

信じる対象が神の場合にも、人間の場合にも、「信」に到達するまでにはいかになくても、理性の働きのほかに、恵み、愛が触媒のように働きます。言い換えれば、恵みや愛がなければ、神や人間を信じることはなかなかできません。



house x music



エリス・レジーナ &
アントニオ・カルロス・ジョビン
『エリス&トム』
(旧題『ばらに降る雨』)
ユニバーサル インターナショナル
UICY-3507 2039円

■今宵は恋人になろう

長い一日が終わり、夫婦だけの静かな時間を楽しむ。お酒を飲む、デザートを食べる、ささやくようにおしゃべりをする、互いの温もりを感じながらそれぞれ好きな本を読む。「夫婦」から「恋人」に戻るひととき。

そんな夜にちょうどいい音楽がある。ブラジルの歌姫と呼ばれたエリス・レジーナと、ボサノヴァの創始者の一人アントニオ・カルロス(愛称トム)・ジョビンが作った『エリス&トム』。

恋をしたことのある者なら一曲目の

『三月の雨』に身震いをするだろう。南半球の晩夏に降る雨を歌った曲だが、一人で過ごしてきた年月を洗い流し、これから二人で築いてゆく日々への賛歌にも聴こえる。切ない失恋の歌や、喧嘩した後にぴったりの『もう喧嘩はしない』という名曲も収められている。エリスとトムは恋の哀楽よりも、恋そのものを表現したかったのだろうとこのアルバムを聴くたびに思う。

二人は夫婦である前に恋人。その大事なことを思い出させてくれる音楽だ。

(bemsha)

Books

そよ風のように生きる
——旅ゆ(あなたへ)

バレンタイン・デ・スーザ



女子パウロ会

バレンタイン・デ・スーザ 著
女子パウロ会 600円



佐々木 正美 著
(児童精神科医)
福音館書店 1700円

「私たちがこの世に遺すことのできるもっとも貴いものは優しさ」「善い業に国境はありません」——小さな薄い本の中にこんな言葉がたくさん息づいている。

デ・スーザ神父の講座から集められた言葉たち。ここには、日々の生活の中であまり声高に語られることのない、しかし生きていく上で欠くことのできない道しるべが書かれている。私自身はキリスト教信者ではないが、深くうなずけるも

のや教えられることがたくさんあった。

余白がふんだんに取ってあることで、さらさらと読み通すことができるが、一度といわず繰り返して読むことをお勧めしたい。二度目からは、手にとってぱっと開いたページを読むのもいい。十分な行間と、言葉に対する人それぞれの思いがからみあい、読む人にとってのオリジナルな一冊がつくられていくのかもしれない。(Jane)

「まなざし」という言葉から皆さんは何を連想されますか? 「やさしさ」「あたたかさ」「しなやかさ」「きびしさ」などいろいろだと思います。この本は、子供へのまなざしを注ぐ人たち、つまり私たち大人が子どもと接するときの、心のありかたについて教えてくれます。

私がこの本に出会ったのは4年前、知人からの紹介でした。子育てを終えた私自身の過去を振り返ったとき、喜びをもって子どもに接していただろうか? じっくり子どもと向き合えただろうか? と自問し、常に子どもの行動に先回りして手を出してきたことに反省しきり。当時50歳だった私が「もう一度子育てをやりなおしたい」という念に駆られました。

「子どもにどんな大人になってほしい

ですか?」と質問すると、多くの親は「思いやりと感謝の気持ちをもつ人間」と答えます。親として当然の思いでしょう。でも、思いやりや感謝の気持ちをはぐくむためには、まず子どもを見守る私たち自身が幸せであることが大事だということを、この本は語りかけてくるのです。そして、幸せは日常の些細なことを喜ぶ気持ちから生まれてくるもの、このことは20回に及んだ結婚講座・セミナーでも繰り返して話し合われたテーマだと思えます。

いま、子育て真っ最中の人、これからの人、すでに子育て卒業の人、女性だけでなく男性にもお薦めの一冊です。また、出産を控えた二人にとっても、よいプレゼントになることうけあいですよ。(S子)

結婚セミナー同窓会 ～ 再会の約束

私たちは95年3月から5カ月間、ネブレダ神父、ヘルパーの若林夫妻と結婚セミナーを過ごした24の瞳。
修了日、七夕のように1年に1回会うことを約束事とした。



《one編集部より：セミナー、クラスの同窓会を行っていますか？こんなふうにはやっています、やってません！などなど、同窓会に関するご意見や楽しいレポートを編集部までお寄せ下さい。お待ちしております。》

新緑の頃、いつものように幹事から同窓会のメール連絡が来た。7月21日、SJハウスには7組の家族が集まった。「マンション買っちゃいました」「おー！」「転職しました」「へー」「おなかに赤ちゃんがいます」「おめでとう！」といった近況報告。続いて、毎回決められたテーマについて1人ずつ発表。今回のテーマは結婚して変わったこと。皆があ頃の表情に戻り、一瞬静まりかえる。思わず笑ったり、感心したり、そしてお互いの成長を確認しあう。神父からは、亡くなる3日前に会われた音楽家山本直純氏の話があり、皆で氏

の『PRAYER OF ST. FRANCIS (アッシジの聖フランシスコの平和の祈り)』を歌った。このあと、シャンパンの乾杯で始まり、ケータリングの料理とワインを囲んで、同窓会第2部が始まった。最後に来年の幹事を決め、また再会を約束した。

同窓会は、希望・期待・喜びに満ち溢れていた結婚前のあの時の気持ちを思い出させてくれ、その延長上に今があることを教えてくれる、修了することのない結婚セミナーであると思う。(’95年ネブレダ神父結婚セミナー修了 玉木健太郎)

結婚再考セミナーのご案内

聖イグナチオ教会信徒会館301 毎土曜日 18:00—19:00

参加者………実際に結婚生活を体験して、現実の中で、家族愛の初心に戻りたい人。ご夫婦での参加、お一人での参加、どちらでも可。グループは年齢で分けることもあります。

内 容………実際の家庭生活の諸問題とその解決への糸口

形 式………講話、分かち合い、自由参加の食事会

期 間………いつからでも参加可

お問い合わせ …J. ガラルダ神父 Tel 03-3238-5111 j-garral@sophia.ac.jp (参加希望の方はお問い合わせ下さい)



12号アンケートの回答をFAX、メールで多数送っていただきました。ありがとうございます！
最も興味を持った記事「特集：夫婦って??」（複数回答、58.1%）について、読者の皆様の声を紹介します。

「結婚2年目、5年後10年後にどのような夫婦になっているのかセミナー修了後久し振りに考えさせられた」
「何でも言いあえて分かりあえる存在でいたい。そのために一番大事なのはお互いを思いやることなのかな」
「お互い自然体を認めあって、ほんわかした気持ちでつきあうことが大切なのかなと感じた」
「結婚10年になりますが、主人の事がわかっているようで、まだわからない事がいっぱいあります。でも、お互い信頼しあって明るい毎日を送っています」

one編集部では、一方通行のコミュニケーションにならないように心がけ、読者の声を特集の企画や誌面作りに活かしています。今後もアンケートへのご協力をよろしく願います。スタッフ一同、楽しみにしております。

— 編集後記 —

今年も残すところあと2カ月。1年を振り返るのは少し早い気もしますが、「MY2002年感動ベスト10」には、ライブ観戦したFIFAワールドカップ日本対ベルギー戦とテレビドラマ『北の国から2002年遺言』の上位ランクインが確定的です。

20世紀は「物質中心の時代」で、21世紀は「心の時代」になるといわれていますが、最近「癒し」という言葉が巷に溢れています。「癒し(系)」の音楽、絵、植物、言葉、食事、グッズ、タレント、ペット、サイト、そして子育てまで…。マーケティング戦術に触発されたとはいえ、「疲弊した心を癒されたい」という一般大衆の潜在意識が一気に顕在化したといえるでしょうか。癒しとは「病気や傷を治す。飢えや心の悩みを解消する」(広辞苑)です。癒しは心のビタミン、感動は心のフィットネスという勝手な解釈を添えて、one読者皆様の心身の健康をお祈りいたします。

さて、one編集部は13号の発送が完了して少しだけほっとすると、間もなく次号に向けて活動を再開します。来年春に14号をお届けします。桜が先かoneが先か…。楽しみにしていて下さい。

(one編集部在籍5年目 玉木健太郎)

編集参加者 (50音順)

新井直子
内田京子
神谷智子
小林ゆき
小城正人
鈴木肇
鈴木庸子
武田伸子
玉木健太郎
福富達夫
福山順子
森本亜希子

発行：2002年10月発行
聖イグナチオ教会 one編集部
責任者：福富達夫・森本亜希子
編集長：玉木健太郎
〒102-0083
東京都千代田区麹町6-5
Tel: 03-3263-4584
Fax: 03-3263-4585
http://www.ignatius.gr.jp
one@ignatius.gr.jp

印刷：三鈴印刷株式会社
東京都千代田区神田神保町2-32-1