

マザーハウス

たより

**あなたは愛されるため、また、愛するために生まれてきたのです。  
あなたが必要であり、大切です。マザーハウスはあなたの家族です。**



絵：エイルさん

2024

2

月号

- |               |               |
|---------------|---------------|
| 2 理事長挨拶       | 14 健康相談窓口     |
| 4 特集「出所後」     | 18 福音たより      |
| 8 塀の中のたより     | 22 HAPPY DAYS |
| 12 ささきみつおコーナー | 23 お知らせ       |

## 理事長挨拶



まだまだ寒い日が続いておりますが、皆さんいかがお過ごしでしょうか。そんな中、梅が咲き始めているのが目に入ると、少しうれしくなります。冬は終わり必ず春が来ることを実感できるからだと思えます。

さて、まずは当法人において、人員の不足をはじめとした要因により、あらゆる処理に通常より時間を要してしまい、ご迷惑をおかけしておりますこと、お詫び申し上げます。スタッフ一同、一生懸命順番に処理させていただきますいております。

それに関連して、フランシスコ事業で特に多いのですが、予想よりも注文した品物の到着が遅れているなどの理由で、返金などのお問い合わせをいただくことが増えつつあります。これにつきましては、契約書通りのご対応となり、それ以上は出来かねます。繰り返しになりますが、ご要望いただいた品物をなるべく早く、順番通り手配して送らせていただくという対応になります。「会費を支払っているのだから」とか「人員はそちらの都合だ」というご意見もいただきます。そういう見方を否定はしません。ただし今回のケースではどうでしょうか。ビジネスライクに考えれば当ではまるケースかもしれないかもしれません。ただし当法人は非営利団体であり、ビジネスⅡ堂

利事業とは考えておりません。限りなく奉仕に近い性質と考えで行っております。仮にそこまで保障すると思われる場合の具体的な例を以下に申し上げます。

受刑会員の年会費は3千円です。フランシスコの場合、ご注文都度200円の手数をいただいております。この200円は、注文が増えれば、電気代、光熱費、設備費、修繕費で完全に消えるでしょう。残りの経費が会費となります。一人事務員を増やすとなると、年間最低400万円くらいは必要です。これは給料だけではなく、事業者(当法人)負担の社会保障費、交通費もかかります。すると、結果手取りは180万円くらいになります。月額なら15万円程度です。年会費ですから、400万円を3千円で割ると1300人以上の会費が、スタッフ補充都度必要になります。これが現状です。

もし、ご要望のサービスを安定して行う人員体制をしなくては、年会費を3万円程度にすれば成り立つかもしれません。会員130名都度スタッフを補充できます。あるいは手数料の200円を5千円にするなどです。これがビジネスと考えた場合の答えだと考えます。

当法人の性質上そのようなやり方が相応しいとは考えておりません。あくまで愛から出る奉仕の延長で、決して当法人の都合しか考えていないという訳ではなく、なるべく負担の少ない会費をいただき、できることを継続

して行っていくつもりです。もちろん今回の件を正当化するつもりはありません。受刑者の皆さんにご迷惑をおかけしていることは、心ぐるしく思いますが、この状況で私たちができることは、現状を理解してただけるよう説明し、ご理解とご協力をお願いすること、繰り返しになりますが、品物を順番に手配させていただくことだと思っております。よろしくお願いいたします。

ところで、上記に関連したニュースをたびたび耳にするようになりました。もちろん今回のケースと程度は大分ちがいますが、「金をはらっているから（何をしてもいい）権利がある」という認識が生み出す弊害です。サービスを提供する側の不手際を一切赦さず、時には土下座をさせるなど不当なことを要求するというものです。

例えば3千円の料理を注文し、店側に不手際があったとします。そこで店側の謝罪を赦さず、土下座を要求、拒むとSNSで悪評を拡散するなど脅すというような流れだと思えます。もちろん恐喝とか業務威力妨害などになるかと思えます。しかし私が言いたいのは、犯罪になるから注意すべきということではありません。もちろんそれは必要です。再犯防止を掲げる当団体においては重要なのですが、その目的は犯罪の温床となる思考を変えることに重点をおいています。法律に詳しくなり、倫理を無視して法の網をくぐることを良しとはしません。

感謝と思いやりがあれば、このようなことは起きないと思います。これを総じて私は愛と考えます。分りにくくなるので、思いやりと感謝に話をもどしますが、思いやりは赦しにもつながります。支払いは自分の代わりや、できないことをやってくれることに対する感謝だったのではと思います。自給自足の生活から、大工、服飾、狩り、漁などが得意な人に代わりにやってもらい、その代わり、その人の収穫を提供した、それが貨幣になったのだと思います。しかし感謝の徴から契約に変わってきます。なぜでしょうか。

「では、なぜモーセは、離縁状を渡して離縁するように命じたのですか。」イエスは言われた。「あなたたちの心が頑固なので、モーセは妻を離縁することを許したのであって、初めからそうだったわけではない。」（マタイによる福音書／19章08節）

上記と似たような流れがあったのだと思います。相手を感じし思いやるだけですべて解決するかは分かりません。しかしそこには自由と解放、リラックスが待っていると信じます。

最後に、決して人と比較しないでください。自分を見つめ、感謝と思いやりを信じてください。これは自分の問題です。アーメン

## 特集 「出所後」

### 出所して5年が過ぎ

パウロ・ガブリエル

2018年7月に出所して、今夏で6年になります。この受刑生活中にマザーハウスの存在を同囚から教えてもらい手紙を出したのがマザーハウスとの出会いとなります。

私の初めての務めの時に感じたことは、無事に生きて出られるだろうか？という事でした。しかし、慣れるという事は怖いもので、2度3度と服役して行くうちに、刑期が満了すれば当たり前に出所ができること知り、ある意味刑務所自体が、自分の居場所のひとつとなっていました。今回出所してからの道は、いままでの人生と比べると、出所前に考えていたよりも楽に來ることが出來たと思います。それは、マザーハウスという居場所があったからです。そこに仲間がいて、仕事があり、余計な方向を見る暇もなく、ひたすら歩むことができました。どんな人にも居場所は大切です。

### 出所日が社会生活のスタート

自分の経験から言うと、受刑者にとって満期日（出所）はその刑のGOALですが、実際にはそこからが現実世

界の苦しみのスタートです。中に居るときには、衣・食・住・医療など、生活自体を国に護られ、最低限の保証はされています。それゆえに、そこにしか居場所のない人も多いです。満期日を迎え、一歩扉の外に足を踏み出した途端、受刑者としての権利はなくなり、生きるという現実問題が押し寄せてきます。もう国は護ってくれません。受刑中にいつも心掛けていたことは、無駄に時間を過ごすのではなく、その時間を有意義に使うという事でした。職業訓練を受け資格を取得したり、字が汚いのでノートにひたすら丁寧な字を書いたり、読書や聖書、趣味の将棋や俳句を習い、集合教誨や個人教誨、工場での作業を通して役立つスキルや、集中力を身に着けるように努めました。そのおかげで今の仕事に就くこともできたのです。

### 過去を断つこと

出所してから心がけていることは、過去を断つという事です。今までは過去の仲間やその土地が自分の居場所であり、そこに戻るのが当たり前でした。逮捕されたときには、「もう捕まりたくはない」、「こんな苦しい思いはしたくない」なんて後悔ばかりが先に立ちますが、のど元過ぎれば熱さ忘れ、元居た場所に戻るのが常でした。決して過去の仲間やその土地が悪いわけではありませんが、自分の弱さはわかっています。それで過去を断つことを決めました。幸い(?)なことにも、ものすごく嫌な

許せないことが今回逮捕直前にあった事で、より決心を固めることが出来たのです。しかし、今までの自分を捨てるという事はそう容易なことではありませんでした。今迄慣れ親しんできた物事や悪さから離れ、酒もやめ、煙草もやめ、元の仲間や土地からも離れることにより、心の中が空っぽ状態になりました。当然ですよ、その生き方しか知らないのですから。何をしたいのかもわからない状態です。辛かったのはそこですね。それなので、空っぽになっていた心を、聖書を読んだり、教会に行つて祈ったり、聖書勉強会に参加したり、マザーハウスで働くことなどで心を埋めていました。

## キリストと出会い

何回目かの務めの時に、一冊の本と出会いました。

「悪たれ極道のちやり直し」という本です。タイトルからしてヤクザ関係の本と思い、楽しみにして読み始めました。読んで行くうちに、そういう本ではないことに気づきました。内容的にはそんな簡単な話ではなかったのですが、簡単に言うと、一人のヤクザがクリスチャンの嫁さんと一緒に教会に行くうちに回心してクリスチャンになり、キリストを伝えていくというお話です。その本の中に、「神様は生きている」という言葉がありました。その言葉に心を打ちぬかれました。何故なら、日本人が昔から祈るときに、「神様、仏様！」って言いながら誰に祈っているのかはわからない祈りのイメージがあ

り、祈ってもしようがないと思っていたからです。それが、「神様は生きている？」じゃあ祈れるじゃん！という思いに至りました。それからというもの、受刑中毎日聖書を読み、それだけでクリスチャンになった気分でした。出所しても必ず聖書を読み続けるぞ！と出来もしない決心もしました。しかし、そうやって回心したつもりでもそれは思い込みであり、刑が終われば自ら求めて元の土地に戻り、戻れば元の木阿弥で、結局その後2回また刑務所に行ってしまう訳です。

最後の受刑生活中にキリスト教個人・集合教誨に出所直前まで参加して、言い表せないほどのたくさんの学びをいただきました。そして、出所後の目標を二つたてました。

1. 洗礼を受けること。
2. 聖書を読み続けること。

自分にとって目標はとても大切で、目印があれば人はそこに向かって真つすぐ進むことが出来ます。まっすぐ歩いているつもりでも目印がなければ、道をそれている気づかないものだと思っています。目標は自分にとっての目印です。それでこの二つの目標を立てたのでした。

一つ目の目標であった洗礼は、出所の翌年に叶いました。

二つ目の目標は今も尚更新中で、自分が死んだときまで続けてはじめて達成となります。聖書を読み続ける事で、神から離れることなく、元の道に戻ることを考える

事なく、いまの自分自身を保っているのです。

### 暇を持って余すと

受刑中に経理作業で草刈りの仕事をしていました。出所後にマザーハウスに行くと、マザーハウスも草刈りの仕事を、支援者の方々から頂いてやっていたので驚きました。それまで受刑中にやっていた仕事で、外へ出てからも活きる形となったのです。その後、一般の会社に就職が決まり、社員となり今年で3年目となります。作業内容は、主に草刈りです。人は暇を持って余すと、ろくなこと考えません。いまこうして偉そうに語っている自分自身がそうなのでよくわかります。それなので、自分の休日の過ごし方は、夏季には教会で過ごすことが多いです。教会の墓地や庭の剪定や、得意分野の草刈りの作業をボランティアで行っています。以前産廃の会社にも勤めていたことがあり、ごみの処分なども最小限の出費で抑えたり、逆に売ってお金をもらったりし、そういった過去の経験を活かし、教会で自分が活かされていることに喜びを感じます。所属している教会はお歳を召した方が多いので、誰かの役に立てることがうれしいです。いまの自分の居場所です。

### 人には居場所が必要

人には居場所というものが重要です。それは、物質的な居場所というだけではなく、自分の存在を認めてくれ

る人、支えてくれる人、支える相手、必要としてくれる人など、そういった人とのつながりによる目に見えない何かで結ばれているという事も居場所となり、人間がこの世に生まれた以上、生きていく上で大切なことだと思います。人は一人では生きられません。

出所直後の自分の居場所はマザーハウスでした。同じような仲間たちや、マザーハウスたよりを発送するために手伝いに来てくださるボランティアの方々、教会の神父さん、マザーハウスの仕事を通して出会った支援者の方々、マリアコーヒー販売で何軒かの教会に伺った時に出会った支援者の方々。たくさんの人たちが、自分たちの素性を知ってもなお受け入れて下さり、暖かさを感じました。そのほか、月に一度の当事者ミーティングや、京都や東京で行われた、APPS（アフター・プリズン・サポート）研究会を通し、普段であれば出会う事もないような先生方との交流により人とのふれあい方も、目線も変わりました。お偉い先生方も自分たちとおなじ人間なのだと思いました。

今現在はマザーハウスの活動から離れて一般の会社で働いています。しかし、離れたとはいえ、今でもつながりはあり、マザーハウスが自分の居場所であったことには変わりなく、いつまでも続けていってほしいです。

### 現在の会社との出会い

この会社との出会いは、マザーハウスの活動の一環と

してジョブトレーニングというものがありません。拘禁生活が長かった人もおり、出所してから社会生活に慣らすことを目的とし、一定期間マザーハウスで仕事をするというものです。その活動にてマザーハウスの関連会社ですが、下請け会社として今の会社の仕事を受けていました。受刑中に黙々と働くことを強いられ、それに慣れてしまっている元受刑者の集まりです。根は真面目な人たちです。その後みんな、きちんと仕事を2年間やりこなししたことにより認められ、今の会社にマザーハウスから自分を含めて3人のスタッフが入社させていただきました。面接のときにも正直に自分の犯した罪をお話しし、受け入れてくれたのです。感謝ですよ。

## 最後に

いま受刑中の初犯の方や、高齢の方々はたくさん不安を抱えていると思います。そのほかの大半の方も同じです。受刑者にとって満期日(出所)がGOALではあっても、あくまでも目安であり、その先にあることは見えません。その不安を少しでも和らげるためには、自分これからどうしたいのかを見極めることが必要だと思います。自分自身の過去を悔やんでいる方は、まず、自身を見つめなおすことです。自分自身の本音・本心を見つめ認める事です。そして、そこから脱却しようと決める事です。いつまでも自分がそこに立ち止まっていたら何も変わりません。自分が変わろう、変わりたいと思

うことが大切です。そう思わなければ何も始まりません。そのためには、自分を見つめなおすことです。そうして、自分が何をしたいのか、どうしたいのかを見つけたならば、簡単でもいいので目標を立て、計画を立てる事です。立てた計画通りになんて進まなくても問題ないです。大切なのは、前向きに物事を考える事です。自分がいつまでもそこに立ち止まって居たくなければ前を向くしかありません。もうこれ以上、過去の自分の生き方に捉われることなく、前向きに生きる事です。今までの人生を振り返り道したなどと考える必要はありません。その人生もまた自分の一部です。自分はそう思っています。今までの苦勞がすべて経験となつて積み重なり、強くなり、今の人生に生きています。

ここに記したことはあくまでもすべてが自分の経験でありまして、皆さんに押し付けるものではありませんので、よろしければ参考にさせていただいたら幸いです。出所してから今夏で6年になります。人生の中で一番生活も安定して、一番永く外での生活を送ることが出来ています。しかし、こんな偉そうに物事を語っていても、明日はどうなっているかはわからないので、今でも気を抜かず生活しています。寒いので皆さんお体にお気を付けてお過ごしください。

# 塀の中のたより

## 「刑期1年を切って」への回答

弘雀（ちのは）さん

たより12月号掲載の「刑期1年を切って」を読んで、「どのような人間になりたいか」を書き出すことは大事だと思う。なりたい自分を、あるいは夢や目標を言語化し、可視化し、明確にする。明確にし、旗印を掲げること、やるべきこと（発言や行動）が見えてくる。そして同時に、やるべきことが見えてくれば、やらざるべきことが見えてくる。具体的に書き出した分だけ、取るべき言動の指針となる旗印がクリアになる。

5年ほど前から「オープンウィンドウ」（マンダラートとも呼ばれる）をやっている。大谷翔平選手が高校時代にやっていたことでも有名で、「大谷シート」とも呼ばれている。これは目標達成ツールのひとつで、9マスの正方形を描き、その真ん中のマスに夢や目標などを書く。そして、それを達成するために必要なこと、やるべきことを周りのマスに8項目書いていく。そうしたらさらにその8項目の1項目ずつにそれを達成するために必

## 受刑者からの手紙

受刑者からマザーハウスに寄せられた手紙を紹介します。



要なことを8項目書いていく。

例えば、「全球団ドラフト1位」と真ん中に書いたら、その周りに「運」「スピード」「筋肉」「変化球」など8項目書いていく。そして、左上のマスに「運」と書いたら、さらにその左上に同じく0マスの正方形を描き、真ん中に「運」と書いて、そのためにやるべきこと、「あいさつ」や「ゴミを拾う」など8つ書き出す。「スピード」や「筋肉」なども同様にそれぞれマスを作り、書いていく。

以前工場と同じだった友人とさまざまなことを語り、共に「オープンウィンドウ」をやっていた。具体的な行動目標を設定することで、やるべきこと、やらざるべきことが明確になった。前は毎日ノートを開き見返していたけれど、最近は回数が減っていた。今回たよりを読んで、改めて見返した。今年は個人的にとてもひどい年だった。ポイラーや危険物の資格を取り、その面では充実していたが、精神的にはひどかった。ほんとうに。信念が揺らいでいた。2024年は原点回帰し、生活を改めようと思う。今回、年の瀬にたよりを読んで、改めて考えることができてよかった。



## こんな考え方もあります

匿名さん

たより8月号の明石焼きさんの投稿文を拝見し、私の考えを書かせて頂きたく思います。これはあくまで私の考えであり、明石焼きさんの考えを否定・批判する投稿ではありませんのでどうか悪しからず。

まず、物価上昇の件ですが、全国の回囚の皆様も毎月のように上がり続ける値上げにより何かと我慢を強いられ辛い懲役生活がより辛く感じられていることでしょう。心中お察し致します。しかし、それは私たち受刑者だけでしょうか？私達より社会の人達はもっと大変な思いを強いられていることと思われまます。

私達は、質量は落ちたとしても毎日3食は保障されており、生活費を心配することはありません。だからと言って、不満は無いと言えば嘘になりますが、不満を口にするよりも、食べられることに感謝する方が腹は満たされませんが、心は満たされると思います。また、刑務所の財源元は社会の人達の税金です。社会の人達が我慢を強いられているのに、私達受刑者がこれまでと変わらぬ生活を送ることはまず無理な話じゃないかと思われまます。

次に、カメラやボイスレコーダーの装着や設置の件としては、私も賛成です。お互いの安全を守る為にも設置してほしいものです。また、赤石焼きさんが仰るように、「税金で運営されている刑事施設は更生の為にあるはずです。」正しくその通りだと私も思います。それなのに、更生・反省をしない受刑者がいるというのもおかしな話ですよ。受刑者の更生の為にあるはずなのに。

決して刑務官による受刑者への暴行を肯定するつもりは1ミリもございませんが、刑務官側で考えてみると、その気持ちもわからないではありません。例えば話で説明させて頂きますと、雑居部屋で気の合う人達と毎日楽しく平穩に生活していたとします。ある日そこにAさんが新たに加わりました。しかし、Aさんは部屋のルールも守らないし、人に対して横柄な態度ばかりとり、部屋の空気を乱し始めます。最初は皆も軽く注意するくらいでしたが、Aさんはそれでも言うことを無視し、それどころか反抗的な態度をとり、部屋の空気は常にピリピリ状態になってしまいました。我慢に限界がきた人達がどうするかは書くまでもないと思います。反抗的だからと言って暴力は許されることはありません。しかし、その気持ちもわからないでもないのです。

ちなみに、刑務官が素直で真面目に頑張っている人に暴行を加えるでしょうか？理不尽なことを言ったり、高

圧的な態度を取ることであっても、真面目にしている人に暴行を加えるということはありませんか。暴行を受けたのは不良受刑者が悪いと言っているわけではございませんからね。誤解なさらぬでください。ただ、私が言いたいことは、自分の置かれている立場を弁えて自重した生活を送っていれば暴行されることはないということです。

歯科治療の件としましては、歯石除去は治療にあたるのでしょうか？無学な私にはよくわかりませんが、治療にあたらぬのであれば法律違反にならないのでは？それに、歯科医師は歯のプロです。その歯科医師に歯茎からの出血は歯石が原因ではなく歯がキレイに磨けてないからだと言われたらどうでしょうか？歯をキレイに磨けていないから歯石も溜まるんですよと言われるら、勝ち目は無いのでは？

あと、「刑務官から暴行・虐待されたら、刑期から差し引いてくれませんか」と言うのは、それはあまりにも考えが浅いのでは？議論する余地はありますか？それは、警察から暴行を受けたら不起訴というくらい有り得ない事なんじゃないでしょうか。

明石焼きさんは色々と勉強なされているようですし、私より遥かに広い知識をお持ちの方と存じます。私の意見は解決策には何の役にも立たないと思いますし、明石

焼きさんにアドバイスをするのはおこがましいですが、ひとつアドバイスをするとしたら、刑務所に意見し自分の正しさを主張するのも大切なことかもしれません。公務員というのは組織の方針や決定が絶対です。もっと広い視野・広い心で物事を考察することをオススメ致します。何より、私たちの置かれた立場や責務を忘れてはいけません。貴重な誌面を長々と拙い文章で失礼しました。明石焼きさんの悩みが無くなり、心穏やかで有意義な懲役生活が送れますように心から祈らせて頂きます。最後に、私の大切にしてある「日常五心」を紹介致します。

#### 日常五心

- ・ はいという素直な心
- ・ すみませんという反省の心
- ・ ありがとうという感謝の心
- ・ おかげさまでという謙虚な心
- ・ 私がしますと言う奉仕の心

### ■ 新年の誓い

アフロ犬さん

会員同志の皆様、新年明けましておめでとございませう。今年もどうぞ宜しくお願い致します。私の9年2ヶ月に及ぶ拘禁生活も残すところ半年となりました。想定外の連続

で、正に苦難の道のりでもありましたが、ようやく終わりが見えて来ました。これまでも私の波乱万丈な拘禁生活については何度か書いてきましたので、ここでは省略させていただきますが、一言で申せば、理不尽との戦いでした。もし、今の私の立場でこれからの人達に対してアドバイスをと言うことであれば、「信念を貫いて下さい」これに尽きます。

懲役なのだから、喧嘩になる時だつてあるでしょう。職員の目を盗んで不正を実行する時だつてももちろん有りますよね。ただ、その後の懲罰を受けた時に後悔しないのなら、それは別に良いと思うのです。男なんだから、時には引けない場面もあります。絆を守るために動かなければならない時もあるでしょう。そこで大切なのは見極めます。やるべき時とそうでない時の判断、これができるとなると後悔は断然減ります。

私はここまでの8年8ヶ月で数えきれないほど後悔を重ねて来ました。そんな私だからこそできる実体験を踏まえたアドバイスです。私もちょうど3年前にある事がきっかけで信念を貫く大切さを知り、それから実践しています。そうする事で視野が広がり迷いが無くなりました。そして何よ



## 受刑者からの手紙



受刑者からマザーハウスに寄せられた手紙 - つづき -

り後悔する事が極端に減りました。是非参考にしてみてください。

私達が平和に新年を迎えた一方で、北陸では震度7の大地震が起こり、多くの方が犠牲になりました。ウクライナではロシアによる軍人侵略が続く、中東ではイスラエル軍による一般人をも巻き込んだ無差別攻撃が続いています。何の罪もない多くの市民が犠牲になり続けています。社会にいるとろくにTVも見ないので、そう意識する事もないのですが、刑務所にいると新聞やTVから多くの情報をもらい、考えさせられます。

そして、こんな私にも何かできる事はあるのでは？と自問自答しています。私が個人でできる事なんかたかが知れています。だけど、その個人の力が集まらなければ世の中は変わりません。今、出所に向けてそんな事を考えています。受刑生活とは逃げ場の無い生活の場であり、理不尽を避けて通れない戦場と行っても過言ではありません。最終的にその理不尽を飲み込んで受け入れるしか道は無いのです。それだけに人間力は鍛えられます。さあ、自分磨きの旅を始めようじゃありませんか！

# わたしを悩ませる「AI」

## 見よ、わたしは新しいことをする

### 1 ChatGPTによる急激な社会変革

AI（人工知能）の発展によりChatGPT（高度なAI技術によって、人間のように自然な会話ができるAIチャットサービス）が爆発的に普及し始めた。最新版のChatGPT-4は、さまざまな分野で新しい変革をもたらすと言われている。

### 2 裁判のIT化

2022年5月に国会で可決・成立した改正民事訴訟法に基づき、裁判（訴訟提起から判決まで）のIT化が急速に進んでいる。実際に、法廷で裁判をしないで、裁判官を交えて電話、テレビやウェブの会議で弁論することが恒常化してきた。訴状や準備書面の提出、訴訟記録の閲覧・複写等もオンライン化が進みつつある。ChatGPT-4は、例えば、司法試験の

問題を入力して回答を求めれば、瞬時に合格者トップ10%レベルの解答が出てくると言われる。やがて、判決書も瞬時に作成され裁判官は内容の正確性をチェックするだけの時代がやって来そうだ。

### 3 教会のIT化

キリスト教会においても、コロナ禍の影響もあり、世界的に急速に礼拝や祈禱会のオンライン化が進んでいる。ChatGPT-4により瞬時に作成されたハイレベルのメッセージがAIロボット牧師により礼拝で語られて配信される時代が来るかもしれない。バイブルスタディやワークショップの制作も誰もが容易にできるようになるだろう。

### 4 風（聖霊）は自由に吹く

真理はあなたがたを自由にする。イエスは真理であり、聖霊は真理の御霊である。御霊のあるところには自由がある。この自由とは人を罪の奴隷からの解放（律法主義からの自由）することであるが、形式主義から

の自由でもある。形式は一時的には良いものであるが、時が経つにしたがいマンネリ化、形骸化していくものである。そこでは聖霊は自由に吹くことができなくなる。

## 5 いのち(聖霊)は自由に流れる

イエスを信じるなら、その人の心の奥底から、神のいのち(聖霊)が湧き起こり、どんどん満ちてあふれ出し、多くの川のように流れていく。(ヨハネ7:38) 川の水かさが増すほどに、そこに住む魚は増え、両岸に植えられた多くの木々は毎週実を結んでいく。(エゼキエル47:1~10, 12) この水はいつも新しく湧き起こり自由に流れていくが、沢や沼地では水がよどんで沈殿し新鮮さが失われてしまう。(同47:11) 教会の活動が形式化してくると、聖霊の流れがにぶくなり、やがてはせき止められて死んでしまう。個人の信仰も同じである。形式化した信仰からは新鮮ないのちの水が湧きおこってこない。

## 6 新しいタイプの教会

沖縄県中頭郡読谷村の「白い家フェローシップ

チャーチ」の伊藤嘉子牧師は、美容師として美容院を経営しながら1000人を超える方々が礼拝に参加する教会を築き上げた。教会は社会においても様々な活動を展開している。大勢の子どもたちが集まり、社会のリーダーの方々も教会員になり、教会には愛と喜びと活力があふれている。

伊藤先生は大学も神学校も出ていない。福音を伝えたいという熱い思いから、初めは美容院と喫茶店を兼ねた自宅で小さな集会をスタートし、それが聖霊の流れに乗ってどんどん発展してきたのである。

少子化で教会に子どもたちが来ない、高齢化にともない教会の無牧化が進んでいる中で、聖霊の働きを中心とする新しいタイプの教会が形成されつつあるように思われる。

「見よ、わたしは新しい事をなす。やがてそれは起る、あなたがたはそれを知らないのか。わたしは荒野に道を設け、さばくに川を流れさせる」

(イザヤ43:19)

ささき みつお (弁護士)

## 看護師 中谷先生による 健康相談窓口

皆さんこんにちは。早いもので、もうそこまで春はやってきていますね。  
 今年の冬は、雪は少しだけ積もりましたが、名古屋は割と過ごしやすかったです。  
 1月中旬頃から、花粉症の症状が出始めています。皆さんはいかがでしょう？  
 また、この時期はうつ病も発症しやすくなっています。施設で生活される皆さんは、  
 日中、日光に当たる時間は限られていると思いますが、戸外活動が叶う方は是非、  
 しっかりと日の光を浴びてくださいね。  
 うつ病のセルフチェックをやってみてください。

### 簡易抑うつ症状尺度 (QIDS-J)

#### I 寝つき

- 0：問題ない（または、寝付くのに 30 分以上かかったことは一度もない）
- 2：寝付くのに 30 分以上かかったことが、週の半分以上ある
- 3：寝付くのに 60 分以上かかったことが（1 週間）半分以上ある

#### II 夜間の睡眠

- 0：問題ない（夜間に目が覚めたことはない）
- 1：落ち着かない、浅い眠りで、何回か短く目が覚めることがある
- 2：毎晩少なくとも 1 回は目が覚めるが、難なくまた眠ることができる
- 3：毎晩 1 回以上目が覚め、そのまま 20 分以上眠れないことが（1 週間）の半分以上ある

#### III 早く目が覚めすぎる

- 0：問題ない（または、ほとんどの場合、目が覚めるのは、起きなくてはいけない時間の、せいぜい 30 分前である）
- 1：週の半分以上、起きなくてはならない時間より 30 分以上早く目が覚める
- 2：ほとんどいつも起きなくてはならない時間より 1 時間早き目が覚めてしまうが、最終的にはまた眠ることができる
- 3：起きなくてはならない時間よりも 1 時間以上早く起きてしまい、もう一度眠ることができない

#### Ⅳ 眠りすぎる

- 0：問題ない（夜間、眠りすぎることはなく、日中に昼寝をすることもない）
- 1：24 時間のうち、眠っている時間は、昼寝を含め 10 時間ほどである
- 2：24 時間のうち、昼寝を含め 12 時間ほどである
- 3：24 時間のうち、昼寝を含めて 12 時間以上眠っている

#### Ⅴ 悲しい気持ち

- 0：悲しいとは思わない
- 1：悲しいと思うことは、半分以上の時間である
- 2：悲しいと思うことが半分以上の時間ある
- 3：ほとんどすべての時間、悲しいと感じている

#### Ⅵ 食欲低下

- 0：普段の食欲と変わらない、または、食欲が増えた
- 1：普段よりいくぶん食べる回数が少ないか、量が少ない
- 2：普段よりかなり食べる量が少なく、食べるよう努めないといけない
- 3：丸 1 日（24 時間）ほとんど物を食べず、食べるのは極めて強く食べようと努めたり、誰かに食べるよう説得されたときだけである。

#### Ⅶ 食欲増進

- 0：普段の食欲と変わらない、または食欲が減った
- 1：普段より頻回に食べないといけないように感じる
- 2：普段と比べて、常に食べる回数が多かったり、量が多かったりする
- 3：食事の時も、食事と食事の間も、食べ過ぎる衝動にかられている

#### Ⅷ 体重減少（最近 2 週間で）

- 0：体重は変わっていない、または、体重は増えた
- 1：少し体重が減った気がする
- 2：1 キロ以上痩せた
- 3：2 キロ以上痩せた

## IX 体重増加（最近 2 週間で）

- 0：体重は変わっていない、または、体重は減った  
 1：少し体重が増えた気がする  
 2：1 キロ以上太った  
 3：2 キロ以上太った

## X 集中力 / 決断力

- 0：集中力や決断力は普段と変わらない  
 1：ときどき決断しづらくなっているように感じたり、注意が散漫になるように感じる  
 2：ほとんどの時間、注意を集中したり、決断を下すのに苦勞する  
 3：物を読むことも十分にできなかつたり、小さなことですら決断できないほど集中力が落ちている。

## XI 自分についての見方

- 0：自分のことを、他の人と同じくらい価値があって、援助に値する人間だと思う  
 1：普段よりも自分を責めがちである  
 2：自分が他の人に迷惑をかけているとかなり信じている  
 3：自分の大小の欠陥について、ほとんど常に考えている

## XII 死や自殺についての考え

- 0：死や自殺について考えることはない  
 1：人生が空っぽに感じ、生きている価値があるかどうか疑問に思う  
 2：自殺や死について、1 週間に数回、数分間にわたって考えることがある  
 3：自殺や死について 1 日に何回か細部にわたって考える、または、具体的な自殺の計画を立てたり、実際に死のうとしたりしたことがあった

## X III 一般的な興味

- 0：他人のことや色々な活動についての興味は普段と変わらない  
 1：人々や活動について、普段より興味が薄れていると感じる  
 2：以前、好んでいた活動について、普段より興味が薄れていると感じる  
 3：以前好んでいた活動に、ほとんど全く興味がなくなっている



**XIV エネルギーのレベル**

- 0：普段のエネルギーのレベルと変わらない  
 1：普段よりも疲れやすい  
 2：普段の日常の活動をやり始めたり、やり遂げるのに、大きな努力が必要である  
 3：ただエネルギーが無いという理由だけで、日常の活動のほとんどが実行できない

**XV 動きが遅くなった気がする**

- 0：普段通りの速さで考えたり、話したり、動いたりしている  
 1：頭の働きが遅くなっていたり、声が単調で平坦に感じる  
 2：ほとんどの質問に答えるのに何秒かかり、考えが遅くなっているのがわかる  
 3：最大の努力をしないと、質問に答えられないことがしばしばである

**XVI 落ち着かない**

- 0：落ち着かない気持ちはない  
 1：しばしばそわそわしていて、手でもんだり、座り直したりせずにはいられない  
 2：動き変わりたい衝動があって、かなり落ち着かない  
 3：時々、座っていられなくて歩きまわらずにはいられないことがある

**採点方法**

睡眠に関する項目（第I - IV）、食欲 / 体重に関する項目（第VI - IX）、精神運動状態に関する2項目（第XV、XVI）はそれぞれの項目で、最も点数が高いものを1つだけ選んで点数化します。

それ以外の項目（第V、X、XI、XII、XIII、XIV）はそれぞれの点数を書き出します。うつ病の重症度は、睡眠、食欲 / 体重、精神運動、その他VI項目を合わせて9項目の合計点数（0～27点）で評価します。

評価 6点以上の場合にはうつ病の可能性がります。

0-5	正常	16-20	重度
6-10	軽度	21-27	きわめて重度
11-15	中等度		

# 福音たより

■カトリック麹町教会（聖イグナチオ教会）より許可を頂き、ホームページのミサ説教を原文ママ転載させて頂きます。

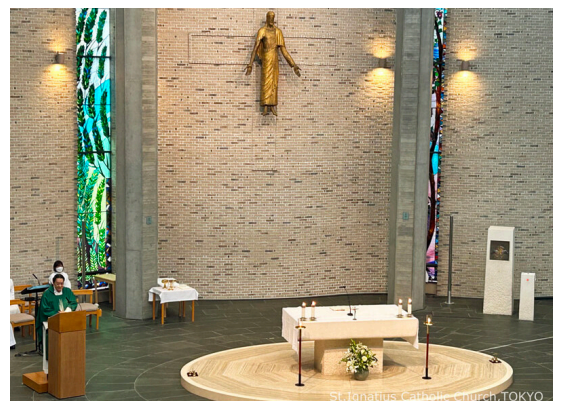
李聖一 神父

## 年間第5主日

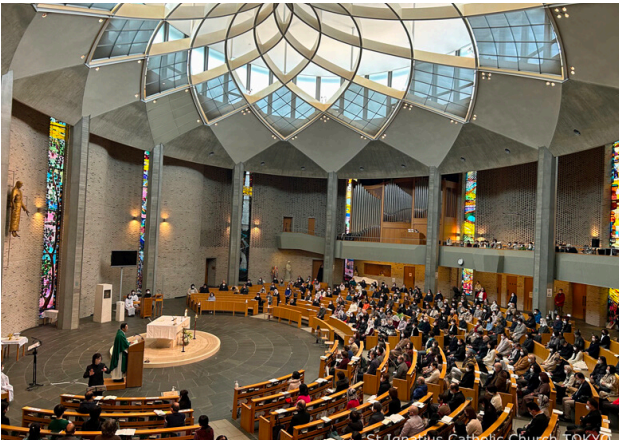
今日は皆さんご存じのように、立春という24に分かれた季節の別れ目の最初で、これが季節というところから見た1年の始まりと言われています。それゆえに昨日2月3日は節分と言われているわけですが、最近はこの節分の恵方巻っていうのを流行らせるために巻き寿司を持って、いわゆる恵みの方に向かって食べると良いことがあるということで、今年は東北東だったと思いますけど、コンビニに行ったらそう書いてありました。私はSJハウスに住んでますが、昨日ちゃんとお昼に恵方巻が出て、もちろん炒った豆も出て、年の数だけでも食べられないので50年から60年前くらいの数だけ食べましたけれども、私もそうですが、神父さんたちは誰も東北東に向かって食べる人はいなくて、黙々と食べておりました。

そうして季節の別れ目というところで今年は今日が最初の日だと言われますが、2024年の年明けとい

うのは、私たちもよくよく覚えていることですが、ひと月前に大きな出来事が2つありました。それから1ヶ月がちょっと過ぎましたけれども、特に能登半島地震で被災された方々、亡くなられた方々、こうした人々のことを思い起こして祈り、そしてまた復興、生活の再建を目指す人々を何らかの形で支援したいという思いは誰もが持っていると思います。



1995年に阪神淡路の大震災があって、その時私は神戸にいましたけれども、全国からボランティアが集まってきてくれて、いろいろと助けていただいた経験があります。ボランティア元年という言葉も使われました。日本人の多くが、あるいはまた海外からもボランティアとして神戸の街を訪れてくれる、そうした姿に出会いました。東北で起こった東日本の大震災の時にもたくさんボランティアが駆けつけていきましたけれども、今日までそれは続いています。私は広島県の学校で働いていましたが、今でもその学校の生徒たちは、夏休みになると南三陸とその行った場所に行ってボランティアを続けています。おそらくこの能登半島の地震もこ



れから多くのボランティアの方々が駆けつけるし、この中にもそういった方がいらっしやるかもしれません。

その東日本の大震災の時に、ボランティアの在り方についてこんなことが言われていました。ボランティアにもレベルがある。最初は生存のレベルというレベルで、ここで一般の人々がボランティアとして駆けつけることはできない。なぜならば命、まだ生きているかもしれないその命を探し出す、あるいは倒壊した建物の中からそうした人々を見つけ出す。そのような生存のレベルでのボランティアというのは、やはりこれは自衛隊であるとか消防隊、医療従事者とか、そうした方々が駆けつけてそのために働くということが必要である。なかなか一般の人々がそこに行っても何もすることはできない。ところが1ヶ月2ヶ月経つと、生活のレベルというものが始まっていく。その時に多くの一般の人々のボランティアが必要になるのだということが言われていました。私も確かにそうだなと思いましたが、いろいろな芸能人であるとか、そういった

人々が炊き出しをする、あるいは何か歌を歌って聞かせる。そうしたことは生活のレベルでこれからの再建、復興というものを何か手助け、力づけるために行われるわけですが、生活のレベルでのボランティアというものは、そこに我々の多くは、もし志があるならば出向いていくということになるんだろうと思います。

カトリック教会も、名古屋教区を中心としてそうしたボランティアを集め、そしてまたその被災地に出向いていくということもこれから盛んになっていくだろうと思います。そのような生存のレベル、生活のレベルというところでのボランティアの働きがそれぞれにあるということなんですけど、実は私はもう1つのレベルがあると思っています。そのもう1つのレベルというのは、実存のレベルというふうに言ってもいいかもしれませんが、つまり、被災した人々が本当に予期せぬ出来事に出会い、家族を亡くし、親しい人を亡くし、家が潰れ、仕事も失くしというような人々が、生存、生活というそのレベルを経た後に実存のレベルというものがあ

る。つまり、一体この出来事は何であり、それは私の生き方にどのような意味を与え、自分はこれからどう生きていくのか。そういったことを考え、答えを見出すとする時に起こってくるレベルだと私は思います。

そして東北の被災者の方々に今必要とされているこのボランティアは、これもよく耳にするようになりましたが、傾聴という言葉が出てきました。その

被災者たちの声に耳を傾けるボランティアがもうすでに始まっているし、今なお続けられている。先ほど私は広島の高校生が東北にボランティアに行くという話をしましたけれども、その高校生の多くは、その被災者の語ることに耳を傾ける、そのために出かけています。そして起こった出来事、そしてその意味、思い、こうしたものを語って聴いてもらうことが必要になる。そのようなことを通して自分自身の身に起こったことの意味、あるいはこれからの自分の生き方とか、そうしたものをいろいろと考え、答えを見出そうとする。そういうことなんだろうと思います。

そうした視点から今日のヨブ記に少し注目したいんですね。ヨブ記は結構長い物語なんですけれども、突



然すべての財産と家族を失ったヨブが、どのようにしてその出来事を受け入れていくかというプロセスがこのヨブ記全体にわたって描かれているんです。1970年代に、自分の死をどう受け入れるかという調査研究があって、ご存じの方いらっしゃるかもしれませんが、そこからいわゆる今の終活とか

ターミナルケアというものがだんだんと盛んになってきたわけですね。キューブラー・ロスっていう方が、死をどのように受け入れていくかというそのプロセスを研究した本があります。それは今日ではもう古典的なものですが、しかし、ただ死を受け入れるというそのプロセスだけではなくて、私の身に起こった受け入れがたい出来事をどのように受容していくか、というそのものにも応用できるものだとされています。

そのキューブラー・ロスっていう方が言った死を受容するプロセスというものは、ヨブ記にもそのまま当てはまると考えられます。一瞬にして全てを失ったヨブと神様との対話がずっと続いていくわけですから、そのとんでもない出来事、受け入れがたい出来事が起こった時の受け入れていくプロセスというのは5つあると言われています。最初はそんな出来事はなかった、あるいはあつてはならないという拒否、否定という段階があります。しかし否定しようもないその出来事を目の当たりにした時に、怒りがこみ上げてくると言われます。どうしてそんなことが起こったのかという怒り、そしてこの向けようのない怒りというものを発していきながら、次第にどうしようもない現実をなんとか受け入れていくために、いろいろと理由を探すというプロセスに行くと言われています。これは取引つていう言い方をされていますけれども、この出来事が起こったのはこうこうこういうためだったに違いないと、

自分を納得させるためのプロセスがある。しかし、どのような理由を見つけ出そうとしても結局納得がいかないで、その人は非常に落ち込んでいく。何も考えられない。そういう憂鬱な時期を迎え、そして最終的にそれを受け入れざるを得なくなっていく。このようなプロセスなんだそうです。全ての人が自分自身の、このあつてはならない出来事、予期せぬ出来事をそういうプロセスで引き受けていくというわけでもなく、怒りの段階で、拒否の段階で、あるいは取引の段階で終わってしまうということも報告されています。最終的にその出来事があるがままに認めていくということは、そんなに簡単なプロセスではないとも言われています。

ヨブ記を読んでいくと確かにそのようなプロセスが感じ取られるんですが、今日のヨブの朗読された箇所は、友人たちがやってきていろいろとヨブを慰めるんですけれども、慰めの言葉にならない。ある意味で、ヨブの精神的な状況に全く合わないようなアドバイスを友人たちはするんですね。その中で次第にヨブは、どうして自分がこんな目に合わなきゃいけないんだ。私はずっと神様を信じてきたではないか。私は神様にどれほど尽くしてきたかという自己弁明も始めていくし、その中で嘆きもするし、そして最終的に神様からいろいろと諭されて、そして何も言えなくなつてその出来事を受け入れ、最後、神様が以前持っていた財産、家族の何倍ものものをヨブに与えたという話で終わっていくんです。

そして今日の話は、その中でヨブが本当に落ち込んでいて、私の人生一体なんぼのものかっていう、そういう嘆きを言っている箇所なんですね。そこだけ読むと、なんか私たちの人生虚しいものだとか、一瞬にして過ぎ去っていくこの人生に何の意味があるかというヨブのその声を聞いて、人生ってそうだよなと思つてはいけません。思つてはいけません。これはその時のヨブの心の状態を示している。そしてそこから次第にヨブは全てを受け入れ、神を信じ、自分の生き方を神様にお捧げしていく。そういうプロセスに入っていくということです。

私たちはそうした世界で起こる出来事、そして自分自身において起きる出来事をどのプロセスでそれを考え、そして受け入れていき、新たに歩み出していく力を得るか、そういったことが多分課題になっていくと思います。季節として今日は新年を迎えた日だと申しましたけれども、まさにそうした季節の中で生活していく者として、また新たな思いでこの1年過ごしていくことが出来ますように、ご一緒にお祈りいたしましょう。



St. Ignatius Catholic Church, TOKYO

## HAPPY DAYS

次女が赤ちゃんの頃にマザーハウスにきた当事者のKさん。見た目は入れ墨も入ってたまにやくざさんにみえますが、車で聴いている音楽は聖歌、出勤2時間前には起床して聖書を読んでいる敬虔なクリスチャンです。

ある日、心が疲れて、何もしたくなくて寝込んでいたら、夕方に、Kさんともう一人の当事者Sさんが仕事終わりに自宅に来てくれました。そして、「夕飯に行きましょう」と誘ってくれました。子ども達が食べたがっていたしゃぶしゃぶ屋さんをご馳走してくれました。その帰りのエレベーターの中でKさんが「元気出ました?」と言ってきて私はびっくりしました。その日の昼間、落ち込んでいたことを話しました。「わかるんですよ」と言われ、Kさんを通し神様は私に元気を与えてくれました。

子ども達を自宅に泊めてくれたり、子ども達の写真を携帯の待ち受け画面にしてくれたり、運動会やお遊戯会を一緒に見に行ってくれたり、休日は子供達と遊んでくれたり、4月に小学生になる次女のランドセルも購入してくれました。「Kさんは私利私欲がなく、見返りもしないで私たち家族を大切にしてくれて本当にいつもありがとうございます。」と言うと、「見返りありますよ、子供達の笑顔」とのことでした。過去のKさんは知りませんが、神様と出会ったKさんの本当の姿は純粋な心の持ち主でした。そんなKさんと出会えたことに私たちは幸せです。



### 寄付金報告

12月 寄付金総額 1,746,650円  
 一般寄付 361,650円  
 特別寄付 1,385,000円

1月 寄付金総額 631,612円  
 一般寄付 206,012円  
 特別寄付 425,600円

受刑者さんからの寄付金

12月 48,546円 (切手も含む)  
 1月 13,214円 (切手も含む)

事務局から感謝を述べさせていただきます。

皆様ありがとうございました。

※クリスマスカード、お誕生日カードを受けとった受刑者の方々から、「初めて誕生日カードをもらった」「心があたたかくなった」「嬉しかった」など沢山のお礼のお手紙が届きました。皆様の愛が受刑者の方々に届き、スタッフ一同とても嬉しいです。心から感謝申し上げます。引き続きクリスマスカード、誕生日カードの募集はしておりますので、ご協力いただければ幸いです。

## 受刑者の皆さんへお知らせ

- 移送・出所される方は必ずご一報下さい。MLP（文通）に参加している方は文通相手へのお手紙のみ出して頂ければ大丈夫です（差出人欄の住所で確認できるため）。
- お問合せが多い内容（例：文通相手の追加を希望したのにまだ決まっていない等）は、返信にかえてお知らせ欄で回答させて頂くことがあります。毎月ご確認頂くようお願い致します。
- MLP ペア決め現状：出所日が近い受刑者を優先しておりますが、4か月以上お返事が届いていない受刑者の方は文通相手の追加を承りますので、「文通担当」宛にお手紙お出し下さい（お時間かかる場合があります）。
- 冊子 NEXT は寄贈終了、サインズは休刊に伴い、たよりへの同封が終了しました。
- フランシスコ事業部は、会費を全額納付された方のみのご利用となります。フランシスコ事業部を利用しない方は、会費の分納が可能です。なお、マザーハウスに送られた切手やお金は返還できません。あらかじめ資料をよく読み、計画的に送られるよう何卒お願い致します。
- 会費やフランシスコの費用を切手で納める場合（84円以上の切手のみ使用可）は、1枚につき現金交換手数料10円がかかります。※郵便局の価格改訂に伴い、2023年4月から手数料が1枚5円から10円に変更になりました。  
（例）100円切手×5枚の場合：  
500円－手数料10円×5枚分＝  
受領額450円
- 下記に当てはまる場合は、事務局までお知らせ頂きたく、宜しくお願い致します。
  - ・ 突然たよりが送られなくなった。
  - ・ 刑期（出所日）が変更になった。
  - ・ 入会申込書もしくは会費を送ってから2ヶ月が経過してもマザーハウスから何も届かない。
  - ・ 聖書（寄贈された中古のものです）の送付を希望する（送料800円分が必要です）。
- たよりでは、投稿文以外の普段のお手紙から抜粋して掲載することがあります（受刑者の皆さんは、入会申込書に同意欄があります）ので、「掲載してほしくない」というお手紙・絵画につきましては、都度「掲載不可」と明記して頂きたく、宜しくお願い致します。

## 編集後記 by 編集局

節分も過ぎ、本格的に新しい年がスタートしましたね。2024年もどうぞ宜しくお願い致します。皆様にとって、愛と幸せに満ちた1年になりますように。



## マリアコーヒー (ルワンダ・コーヒー)



製造から販売まで、元受刑者が携わっております。

コーヒー (粉) 200g …1188 円 (税込)

コーヒー (豆) 200g …1188 円 (税込)

カフェドリップ 10g (1 杯分) …128 円 (税込)

継続して購入・販売してくださっている皆様 (順不同)

カトリック茅ヶ崎教会／カトリック北仙台教会／カトリック所沢教会／カトリック浜松教会／カトリック東山教会／カトリック布池教会／カトリック菊名教会／カトリック中和田教会／カトリック新子安教会／カトリック碑文谷教会／カトリック桃山教会 (平和環境部)／カトリック東仙台教会／カトリック春日部教会／カトリック足利教会／カトリック神田教会／カトリック太田教会／カトリック大分教会／カトリック西千葉教会／カトリック下井草教会／カトリック新潟教会／カトリック多治見教会／カトリック芦屋教会／カトリック鷺ノ宮教会／カトリック松戸教会／ドン・ボスコ社／クリスト・ロア宣教修道女会／日本カトリック神学院／聖母訪問会

### ルワンダの祈り



ルワンダでは、1994 年、フツ族によるツチ族の大虐殺がありました。史上稀に見る残酷な内戦によって、ルワンダの人々は心身ともに非常に深い傷を負います。しかし内戦終了後、恨みや憎しみから、復讐が復讐を呼ぶ状況に陥りかねない中、ツチ族の人々は、復讐ではなく、和解と共生を選択しました。マリア・コーヒーは、この和解と共生の地から届けられた生豆を使用しております。

## マリアの紅茶



オーガニック  
純スリランカ産セイロンティー

50g (2g 入り 25 袋) … 864 円 (税込)

マリアコーヒー & マリアの紅茶のご注文はウェブサイト・メール・FAXにて承っております。

FAX : 03-6659-5270



ご注文・ご支援詳細

## ラウレンシオ (便利屋業)

元受刑者の就労支援の一環として、不用品処理、遺品整理、掃除などをさせていただきます。お見積りは無料です。

\*2020 年 12 月より、株式会社ルツに移行しました。

TEL : 03-6659-2110

FAX : 03-6659-2180

メール : info@ruth-llc.co.jp

## 古本募金 (きしゃぼん)

書籍やDVDを下記にご寄付頂くと、マザーハウスに還元されます。

送り先 :

〒358-0053 埼玉県入間市仏子 916

マザーハウス きしゃぼん係

TEL : 0120-29-7000

\* マザーハウス事務所への送付はご遠慮ください。

## 獄中 POST シリーズ

引き継ぎ作業中のため、一時的に活動を中止しております。再開次第お知らせ致します。

## ご支援

正会員(一口5000円/年) 賛助会員(一口3000円)  
社会復帰支援(ご寄付)を随時募集しております。

振込口座名 : トクヒ) マザーハウス

郵便振替口 : 00170-0-586722

みずほ銀行 : 新宿支店 普通口座 2376980

\*info@motherhouse-jp.org 宛に内訳をご送付願います。

洋服等の物資の送付先 :

〒130-0024 東京都墨田区菊川 1-16-18-1F

マザーハウス TEL : 03-6659-2110

随時ボランティアの方を募集しております。

TEL : 03-6659-5260

メール : info@motherhouse-jp.org

### マザーハウスたより 2024年2月号

発行日 : 2024年2月15日 発行責任者 : 原田 昇

〒130-0024 墨田区菊川 1-16-18-3F NPO 法人マザーハウス