

# 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。



2019

表紙：河童さん  
「秋月見」

## 10月号

- |    |            |    |                 |
|----|------------|----|-----------------|
| 2  | 理事長挨拶      | 16 | Lovely DAYS     |
| 5  | 社会の声       | 17 | 巷のたより           |
| 8  | 特別コーナー     | 17 | 健康相談窓口          |
| 8  | ささきみつおコーナー | 19 | つぶやき!           |
| 10 | 育児日記       | 20 | みんなの!回復プログラム 入門 |
| 10 | 堀の中のたより    | 22 | 回復プログラム 入門      |
|    |            | 22 | プリズムアート倶楽部      |
|    |            | 23 | 行事予定            |
|    |            | 23 | お知らせ            |

移送・出所される方は、必ずご一報ください。／皆様、23ページのお知らせをご覧ください。

## 理事長挨拶

ようやく気候も落ち着いてきて、秋に差し掛かろうとしています。皆さん、いかがお過ごしでしょうか。

十月十九日に、受刑者のためのミサを、今年も聖イグナチオ教会(カトリック麴町教会)において、菊地功大司教司式のもと実施します。ともに祈ることができる機会が与えられたことを感謝致します。

### 受刑者の皆さんへ

受刑者の方から、私に対する不満のお手紙が届きますが、自分の置かれている立場を本当に理解しているのでしょうか。クレームを言っただけでなく、自分ができることを実践もしないで他人のことを批判するのは如何なものか、と思います。

人に物事を頼んでおいて、よくそのようなことが言えるなあと感じます。マザーハウスは御用聞きではありません。

マザーハウスと付き合っている、刑務所に再び入る方は、自分というものを知らないのだと思います。受けた気持ちや事柄に対して、姿で示すことが大切ではないでしょうか。いつも自分が受けたことに感謝できる心を持ち、するべきことを実践する。その結果は、自分が判断するのではなく、周囲の人が判断します。刑務所でどんなに恰好いことを言っても仕方ないと思います。社会復帰して更生の道を歩んでから言うことであれば、周りの人も信用してくれるのではないのでしょうか。

また、マザーハウスのスタッフが刑務所内で活動しているなど、嘘の噂を流す方がいるようですが、そのようなことを手紙で書いてくる人は私は信用しませんし、当法人の仲間たちも信用しません。

それから、質問が多いのでこの場を借りてお答えしますが、古本募金をされた方には報告書と礼状を出している、ご確認ください。

誤解が多いようですが、マザーハウス支援弁護団は、刑務所内の人権問題に関しては介入しません。それは、各県にある弁護士会の人権擁護委員会が対応していることです。N

PO法人監獄人権センターも相談に乗っています。

マザーハウス支援弁護団は、社会復帰及び更生改善に関してサポートするための弁護団です。例えば、離婚や相続等の手続き・相談などの対応を致します。刑務所内の人権に関しては対応していないことをご了承ください。

### 近況報告

十月四日に、千代田区更生保護女性会の第一ブロック(新宿区、千代田区、中央区、港区)に招かれ、講師としてお話をさせて頂きました。約百名以上の更生保護女性会の会員が参加してくださり、お話を聞いてくださいました。東京都の中では、一番初めに地方再犯防止推進計画を発表したところであり、担当係長は当事者の声を聴いてくださいました。その中で、この講演会が実現しました。

行政の中で当事者の声を関係者に伝えるということは、とても大変なことであると、つくづく思いました。ほとんどの部局が当事者と関わることをしません。各都道府県では、「刑余者の人権」を唱えますが、実際やっていることは無に等しいです。講演会に参加してくださったご婦人の一人は、長年保護司を

されたそうですが、「お話の内容が良く分かりました。多くの方に知って頂きたいと思えます」と言ってくれました。

七月五日に、社会復帰してから関わってきた者が逮捕されました。自分との向き合いができていないと感じます。

原因は刑務所内での矯正教育にあると思います。刑務所でしっかり自分と向き合い、罪と向き合い、何で自分は犯罪をしたのか？どうしてなのか？何故なのか？という問いにきちんと答えられる受刑者が、どれだけいるでしょうか。ほとんどいないと思います。そのことが大きな問題だと思えます。それだけ自分のことを知らないのです。受刑者からの手紙を頂くと、良く分かります。外側だけを綺麗にしていると感じる内容が多いです。悔い改めることができていないのです。キリストに祈り、キリストの目で読むと良く分かりません。



一兵さん

彼のが弁護士ドットコムニュースに取り上げられたので、紹介します（数字部分を漢数字に変換したところ以外、原文のまま転載）。

☆

「もう、性犯罪から離れたいです」。九月中旬、こう話したのは、刑務所から出所して約三カ月になるといふ男性、石橋さん（仮名・四十代）だ。石橋さんは七回の服役経験があり、約二十年を刑務所の中で過ごした。うち四回は強制わいせつなどの性犯罪で服役した。出所後は、生活保護を受給しながら、専門の医療機関で「性依存症」の治療プログラムを受け続けてきた。

しかし、彼は、取材で本心を打ち明けた直後の九月下旬、再び性犯罪で逮捕されてしまった。「立ち直るには、今回しかない」と語っていた彼の言葉が、耳に残り続けている。

### 「行くところも帰るところもなかった」

石橋さんは家族とうまくいかず、十八歳のころに家を出た。

「いい思い出はないです。母子家庭で、母は夜も仕事で不在がちでした。兄がいましたが、とても優秀だったので、親戚などからも常に比較されてばかりいました」と当時を振

り返る。今も家族との縁は切れたままだという。

初めて刑務所に入ったのは二十三歳のとき。二十代から三十代にかけて、強盗や覚せい剤の自己使用で計三回、約十年服役した。刑務所内で喧嘩し、相手を負傷させたため、刑期が長くなったこともあった。

「覚せい剤をやめることはできました。今も疼くことはないです」とキツパリ語る。しかし、刑務所を出入りする生活は終わらなかった。

三回目の服役を終えて間もないころ、強制わいせつの事件を起こした。それからは、出所後一年も経たないうちに強制わいせつなどの性犯罪を繰り返して、計四回、約十年服役した。なぜ、性犯罪をしてしまったのか。「行くところも帰るところもなかったので仕方なく。かつて覚せい剤を使っていたから、その影響かもしれません」とボソリとこぼす。それ以上の答えは得られなかった。

「性犯罪」を理由に引受人を断られたこともある。仮釈放になったのは、最初に刑務所に入ったときだけだ。更生保護会が引受人になってくれたという。しかし、それ以外はすべて満期で出所した。出所後は行くあてがなく、刑務所の中で知り合った人を頼ったり、やくざの事務所に住み込んだりしたこともあったという。

## 出所後、NPOの紹介で

## 「性依存症」の治療につながる

石橋さんは服役中、受刑者や出所者の支援をおこなうNPO「マザーハウス」のことを知り、「薬にもすがる思い」で出所後につながった。そして、マザーハウスで紹介された医療機関を受診し、「性依存症」と診断されたという。

「刑務所の中で自助グループに関する情報を教えてもらったことはありますが、自分が病気だという認識はありませんでした」

刑務所内では「性犯罪再犯防止指導（R3）（再犯リスクなどから必要と判断された性犯罪受刑者が受講するプログラム。主にグループワーク形式でおこなう）」を受講。初めて性犯罪で服役したときはプログラムがなかったため、受講経験は三回になる。

「自分と同じ悩みを持っている人がいる、腹を割って話せると感じ、ためになると感じるときもありました。しかし、最後に服役したときは『自分はやっていない』と否認したり、やる気がなかったりする人がいて、プログラムを受ける意味を感じられませんでした」

プログラムの受講期間は三カ月から八カ月。服役中ずっと受け続けられるわけではない。また、満期釈放者には保護観察がつかない。そのため、社会の中で保護観察所のプロ

グラム（「性犯罪者処遇プログラム」）を受けられる機会も得られなかった。

## 「立ち直るには、

## 今回しかないと思っています」

石橋さんは、毎週月曜日から土曜日、朝八時半から夜七時まで病院で過ごし、治療のためのプログラムを受けてきた。日曜日は家事やボランティアをしたり、教会に行ったりすることもあれば、マザーハウスのメンバーと川でバーベキューをしたこともある。

マザーハウス理事長の五十嵐弘志さんは「石橋は川に行ったとき、溺れている子どもを助けたり、子どもがなくなったサンダルを探しに行ったりしていました。彼は思いやりの心を持ってはいます」と話していた。

一方で、出所直後の石橋さんはトラブルを起こすことも少なくなかったという。

そこで、五十嵐さんは「病院に出かけるとき、自宅に戻ったときは、自分にメールをしてほしい」と石橋さんに伝えたことがある。「石橋は毎日欠かさず、メールをくれました。毎日のメール報告や専門の医療機関に週六日通院することは大変だったと思います。どちらも強制したわけではないのに、彼はやっていました。自分を変えようという気持ちがあれば、できなかつたと思います。だれかが

信じてあげないと、彼はまた孤独になってしまう。彼を信じて、付き合っていきたい」（五十嵐さん）

石橋さんも「立ち直るには、今回しかないと思っています。性犯罪者の受け皿はほとんどありません。マザーハウスをなくしたら、また刑務所を行ったり来たりする生活に戻ってしまう。変わりたいから、ここにいます」と語っていた。

## 衝撃の逮捕情報、それでも

## 五十嵐さんは「彼に寄り添いたい」

しかし、取材から数日後、一本の電話が編集部にかかってきた。石橋さんが逮捕されたという。「性犯罪をやめたい」「変わりたい」。何度もそう口にしてきた石橋さん。その直後に起きた事態に、改めて立ち直りの難しさを感じさせられた。

それでも五十嵐さんの思いは変わらない。「逮捕されたから関係を終わらせる、ということとはたくありません。もしここで彼を放置すれば、また犯罪が起きてしまう。誰かがサポートしなければならぬ。それが再犯防止につながる私は考えています。今後も石橋に寄り添いたい」

このニュースには、社会から批判の声がたくさんありますが、キリストだったらどうするだろうかと私は考えます。キリストは、この人を見捨てたのだろうか。

綺麗ごとを言うつもりはありません。腸(はらわた)が抉(えぐ)られるような愛がキリストの愛だと思えます。楽な道ではなく、周りから理解が得られない中、相手にすら気持ちが届かない中、そういう苦しい中でそれでも実践するのが愛だと思えます。

依存症には治療が必要であり、刑務所にはその治療システムがありません。専門的な治療と、正しい性教育、そして何より、人とのつながりが大切であると思えます。「私にできることは、逃げずに彼と向き合うことである」と、キリストに教えて頂きました。

十月十三日に、「受刑者の健康と刑務所生活〜マザーハウス健康調査報告書〜」と題して、シンポジウムを実施します。マザーハウスでは、全国の矯正施設の収容者七二五名に向けて、健康に関するアンケートを実施しましたが、うち二八四名から回答がありました。有難うございます。

この調査を踏まえ、受刑中や社会復帰後の健康と医療について、「えんたく」方式で皆さんと課題を共有し、一緒に考えたいと思います。シンポジウムを企画しました。

なお、「えんたく」とは、ATAInetが開発した、課題共有型のフォーカス・ミーティングの方式です。メイン・スピーカーが問題状況について十五分程度の話題提供をし、これを受けて、ファーストテーブルのスピーカーが自分の持っている情報を順に話します。その後、相互に追加情報を提供し、その後他の参加者と共に三名程度のグループを作って話し合います。再度、ファーストテーブルのスピーカーが情報交換をして、それぞれの考えたこと、感じたことなどを分かち合います。当事者を中心にした参加型・課題共有型の議論スキームです。

今回の企画にスピーカーとして参加して頂くメンバーは、石塚伸一さん(龍谷大学法学部・教授)、中谷こずえさん、相澤育郎さん(立正大学・助教)、中島学さん(美祿社会復帰促進センター・センター長)、小林誠さん(多摩少年院医務課・課長、医師)、土山希美枝さん(龍谷大学政策学部・教授)と私です。凄いメンバーでシンポジウムができることを、とても光栄に思っています。この機会を通して、回復のための健康がいかに重要であるかを多くの方に伝えたいです。



きりさん

## 社会の声

### 講演後アンケート

★今年九月一日に、四ツ家教会で開催した理事長の講演会の感想をご紹介します。(四ツ家教会ニュースレター「四ツ家だより」二〇一九年十月号より・原文ママ)

☆

イエス・キリストのみ言葉につき動かされている方のお話を聞きました。その感動が私たちに伝わり、現実の生活の中で、イエスに出会える実践・行動をしていかなばと感じました。

教皇様の講話(8/15付カトリック新聞)の中の「人を助け起こそうとする手、それは私の手を通して他の人を助け起こそうとしているイエスの手です。」を思い出しました。

講演では感動する言葉が多々あり、「祈りと実践がなければ、キリストは働かない」、「祈りは叫び、心の叫びなんです。」「(ご自身が)社会に出たら、キリストに生きよう」と思っていたが、現実にくらついてしまった。しかし、それは土台を神様に置けばゆるぐことはないと思いました。」と。

また「日本で日々殺人事件がありますが、どこで最も多いか分かりますか?...:親族・家族間です。それは、愛と赦しが無いからです。家庭では「助けて」と言えないからです。」

確かに私も家では「助けて」とあまり言わない、言えない。ここに、私の実践の場があった。いつも助けてやる側にいて、上からの視線で話して来た。もっと自身を低くして、困っている自分をも出し、期待することはすぐに起こらなくても、祈りながら続けて、家族がもっと親密になれたら良いと思いました。

これは以前「姉妹がもっと親密になったら良いんだよ!」とエテメ神父様から頂いた言葉でもあったことを思い出しました。自身を振り返り、道しるべとなる良い講演でした。

(Kさん)

O刑 Oさん  
「6月号のRちゃん」



☆

前科3犯、20年間刑務所で過ごし、その後マザーハウスを立ち上げた五十嵐弘志氏の講演会があり、そのお話を聞く機会に恵まれましたことに先ず感謝致します。その内容は、普段雑念と暮らしている私の胸にグサリグサリと刺さって参りました。そして今日の教訓を私なりに整理してみました。

#### ①家庭環境のこと:

親の離婚や貧しさの中で、愛に飢え、人間不信に陥り転校。次第に悪の道に染まっていった。

#### ②素直な心:

最初の刑務所入所は26歳、4年間を過ごす。2回目は32歳、6年間を過ごす。そして3回目は39歳の時。ここで神の計らいがありました。日系ブラジル人との出会いです。温かい人柄に触れ、彼の話に素直に耳を傾け、聖書を知ったことです。

#### ③積極的な生き方(行動):

(イ)使徒言行録の中の文を読み、目覚めたこと。(ロ)マザーテレサの本を読み、感動し、著者に手紙を書いたこと。(ハ)信仰の母マザーテレサとの出会いです。

平成26年には、バチカンの教皇様より「あなたは日本宣教に火を灯してくれた方」など

という内容の手紙が届き、次第に信仰への道が開かれるとともに活動への扉も開かれて行った。

#### ④子供は神から託された者:

子供は教会の宝物。子供は神様からお預かりしているのだということを忘れずに慈しんで大切に育てていかなければならない。

#### ⑤私達に課せられたもの:

出所された方々が再犯し、入所を繰り返すことのないよう、私達に課せられたものは何かを各自自問し、熟考し、「神は愛である」という信念を強く持ち、行動していきたい。

以上、私なりに今回の五十嵐氏講演会のとめをしてみました。

五十嵐さんのような強烈な生き方は勿論出来ないけれど、経験者でなければ聞き出来なかった事柄、言葉に触れさせて頂いたこの機会をこれからの自分自身の生き方、神様との対話に活かしていきたいと強く感じた次第です。ありがとうございました。

(Nさん)

☆

先日、NPO法人マザーハウス代表・五十嵐弘志さんの講演を聞く機会があった。服役中の人や、刑務所から出所した人たちの支援

をしている団体であり、五十嵐さん自身、前科3犯との事だった。

ある日の講演会で「被害者ではなく、加害者支援なんですか?」と言われたという話が印象に残っている。一般的に考えれば、誰しもがそう思うだろう。実際に自分自身もそう思っている。

「裁くのは人ではなく神様のすること」と洗礼前の勉強会でシスターに言われたことを思い出す。人間関係の悩みを相談した時にそう教えてもらった。頭では解っているのだが、いざというとき難しい。実際に自分が犯罪被害者になったら相手を許せるだろうかと考えてみたが、絶対に許せないだろう。どんなに不幸な生い立ちや、いかに苦労してきたのかという話をされても、それが他人を傷つけていい免罪符にはならない。

けれども、自分が加害者になる可能性もある。例えば車の運転中、不注意で人を轢いてしまうかもしれない。相手に障害が残ったり、不幸にも命を奪うかもしれない。誰しもが被害者にも加害者にもなる。

正直な所、自分の中で未だにこの話を消化しきれないまま、この感想文を書いていく。人を裁いたり、批判するのはとても簡単な事だし、そうあるべきでないのもよく分っているが、どうしても「犯罪者」という色眼鏡で見えてしまう自分がある。こういった考え

が更生の道を阻むのだろう。そこは気をつけなければならぬと思った。

自分の弱さと信仰の至らなさを思い知らされ、それらを見直すいい機会を与えて頂いた、そんな講演会だった。

(Kさん)

☆

○聖書との出会い…

留置所で同所した日系ブラジル人が朝夕、熱心に祈っている姿を見て、そしてその人からマタイによる福音書7-29-30『もし右の眼があなたをつまみかせるなら、えぐりだして捨ててしまいなさい…』初めてイエスのみ言葉を教えてもらった時、もの凄い衝撃を受けたこと。聖書を無性に読みたいと渴望し、やっと聖書を手に取り夢中になり読んだこと。

使徒言行録「パウロの回心」9-4-5『サウロ、サウロ、なぜわたしを迫害するのか』と呼びかけられたその箇所が『ヒロシ、ヒロシ、なぜわたしに罪を犯すのか』とイエス・キリストに問いかけられたようで、体がワナワナと震えたと話されました。

○マザーテレサの生き方…

著書「神の愛」を読んで、自分の罪を告白すれば許されるのだと知った時、救われる思いだったことでしょう。聖書とイエス・キリ

ストに救いを求め続け、色々な方々に教えを請う。そのひたむきで猛烈にアタックしていく姿に、刑務官、神父、修道者、弁護士達も巻き込まれていく。

刑期を終えて出所しても、社会は前科者の自分を受け入れてくれない現実の前に再犯を繰り返す。そして、「受刑者は家族の愛に飢えています」と自身の家庭環境も話され、「自分は沢山の方々の手を差し伸べてもらって支えられた」ことから、刑期を終えて出所した元受刑者に再犯を繰り返さないための受け皿となる職場、居場所を作るべく奔走し、マザーハウスを立ち上げた。その行動力、実践力にびっくり!

○パウロの「テモテへの手紙(一)」1-12-17…

『以前わたしは神を冒瀆する者、迫害する者、暴力を振るう者でした。しかし、信じていないとき、知らずに行なったことなので憐れみを受けました。…キリスト・イエスがまずそのわたしに限りない忍耐をお示しになり、わたしがこの方を信じて永遠の命を得ようとしている人々の手本となるためでした。…』

聖パウロと五十嵐さんの類似する部分だと思いました。

今回の講演を聞いて五十嵐さんの個性でしようか、人なつこさと素直さが色々な人た

ちから受け入れられたと思いました。講演後、「良かった」という多くの声を聞きました。企画下さった皆様に感謝です!!

〈追記〉

キリスト者は、自分の犯した罪を心から回心を行なえば、ゆるしを受けられますが、罪を犯したという事実は消えることではありません。加害者になれば被害者の苦悩が現存する訳ですから、その思いを自分の十字架にくくり、天の国に入るまで、天の門で待っていてくださるマリア様の所まで担うことでしょう。

イエズス様は、私たちの良い所も悪い所も全部ご存知ですから、そして、いつも必要な時に手を差し伸べてくださる方ですから…。神に感謝。

(Nさん)

(おわり)



きりさん「秋祭り」

## 特別コーナー

### 「最上のわざ」

★ヘルマン・ホイヴェルス神父（1890～1977）が、南ドイツの友人から贈られた「最上のわざ」という詩をご紹介します。（ホイヴェルス随想選集『人生の秋に』より）

☆

この世の最上のわざは何？

楽しい心で年をとり、働きたいけれども休み、しゃべりたいけれども黙り、失望しそうなきに希望し、従順に、平静に、おのれの十字架をになう。

若者が元氣いっぱい神の道を歩むのを見ても、ねたまず、人のために働くよりも、謙虚に人の世話になり、弱って、もはや人のために役立たずとも、親切で柔和であること。

老いの重荷は神の賜物、古びた心に、これで最後のみがきをかける。まことのふるさとへ行くために。

おのれをこの世につなぐさを少しづつはがしていくのは、真にえらい仕事。こうして何もできなくなれば、それを謙虚に承諾するのだ。

神は最後に一番よい仕事を残してください。それは、祈りだ。手は何もできない。けれども最後まで合掌できる。愛するすべての人のうえに、神の恵みを求めるために。

すべてをなし終えたら、臨終の床に神の声を聞くだろう。「来よ、わが友よ、われななじを見捨てじ」と。

☆

(おわり)

## ささきみつお コーナー

折れない心をつくるには

「心が折れました。とても痛いです。もう立ち上がれません」。心が折れました。もうだめです。死んでしまいたいです」。

二人の知り合いから、ほぼ同時にメールをもらった。最近、このような悲痛な叫びを聞くことが多い。聞かたびにこちらの心も痛む。

「心が折れる」という言葉にはとても大きな力がある。

「心が沈んでいます」とか「とても落ち込んでいます」と言われたら、沈んでいる心を励まして引き上げれば良いのだ、落ち込んでいる心を励めて持ち上げれば良いのだ、と思える。

でも、「心が折れました」と言われると、折れた心をどうやって元通りにしたら良いのか、イメージが湧いてこない。

心そのものが折れてしまったら、どうやって直したらいいのだろうか。事実、心の折れた人を慰め、励まして立ち上がらせることは非常に難しい。時には長い年月がかかってしまう。

それでは、心が折れないためには、どうしても良いのだろうか。心が折れる前に、「折れない心」をつくることではないかと思う。

「折れない心」とは、「どんな戦いにも『したたかに』対抗できる心」である。そして、「どんな困難にも『しなやかに』対応できる心」

である。鋼鉄のような、冷たく強靱な心ではなく、血も涙もある温かく柔軟な心である。

それは、「愛する心」であると思う。本当の愛があれば、沈んだり落ち込んだりするとはあっても、折れてしまうことはない。キリストによって、いつも喜び、絶えず祈り、すべてのことに感謝することができるからだ。

言い換えれば、「折れない心」とは、「いつも聖霊に満たされている心」である。

シカゴの弁護士ホレイシヨ・スパフォードは、大学教授、神学校理事を兼ね、世界的な福音伝道者ドワイト・ムーディの親しい友人であった。

一八七一年のシカゴ大火災で、彼は全財産を失った。その火災の直前には、息子を病気で亡くしている。二年後、休養を取る必要を感じたスパフォードは、妻と四人の娘と一緒にヨーロッパを旅行する計画を立てた。ムーディのイギリスでの伝道を助ける目的もあった。出発直前に急用ができたため、彼は後から合流するつもりで、家族を先に船に乗せて送り出した。

ところが、出航七日後、大西洋の真ん中で、家族の乗った客船は、前から来た大型船と正面衝突し、二二六名を乗せて海の底に沈没してしまった。娘たちはみな海に沈み、妻

だけが助かった。他の生存者と一緒にイギリスに着いた妻から悲しい電報をもらったスパフォードは、茫然として自分を失った。彼はすぐに妻を迎えに行く船に乗り込んだ。

愛する娘たちが沈んだ場所に船がさしかかった時、一生懸命に平静を保とうと頑張ってきた彼の心は、ついに限界に達した。激しい心の痛みと極度の悲しみを抱えて寝室に入った彼は、神に対して一晩中泣き叫んだ。絶望して泣き叫んでいたスパフォードに突然、驚くべき聖霊の力が臨んだ。それまで体験したことのない平安が、彼の心を完全に満たした。神の強烈な臨在が、すべての苦難と悲しみを追い出し、この世をはるかに超越した揺るぎない平安と喜びに変えたのである。

スパフォードは、翌朝、次の詩（直訳…「いかなる時にもわが魂は平安なり」）を書きおろした。

「やすけさは川のごとく 心ひたすとき  
悲しみは波のごとく わが胸満たすとき  
あしきもの迫りくとも 試みありとも  
御子イエスの血のいさおし  
ただ頼むわが身は  
すべてやすし み神共にませば」

（聖歌476番／総合聖歌493番）  
「やすけさは川のごとく」

理事長の奥さんによる 育児日記

ある夜、お風呂上がりりにドライヤーで髪の毛を乾かしてリビングルームに戻ると、はさみで切った後の髪の毛の束が部屋中に散らばっていたので、「何これ!? どうしたの!？」と長男のA君に聞くと、「Kちゃんがアナ(ディズニー映画「アナと雪の女王」のヒロインの一人)になりたいっていったからハサミできったんだよ!」とのこと。Kちゃんの髪の毛は部分的に短くなっていました。

ヘアドネーション(髪の毛の寄付)をする予定でKちゃんの髪の毛を切らずに伸ばしていたので、もうそろそろ潮時かなと思い、近いうちに美容院でバツサリ切ってもらおうと思います。

A君はたまに大人びたことを言います。

話の流れで「これなんいどたかくない?」と言われ、「難易度?どこで覚えたの?」と聞くと、「ステージがたかいつてことだよ」と言われ、驚きます。

長女のKちゃんは、自分のことを「わたし」と呼ぶようになりました。「わたしおねえちゃんよ」と嬉しそうに言っています。

次女のRちゃんは、電車で遊んでいるA君の邪魔をしてA君に怒られると、「井%\$&!?!?!あーっ!!!(怒)」と何を言っているか分からないけれど、負けずに大きな声で叫んでいます!(笑)



## 塀の中のたより

—受刑者からのお手紙—

不正行為は、

ハイリスク・ノーリターン

山上の本屋ちゃんさん

漢字で「不正」と書き、縦にすると、「歪(ゆがみ)」となる。

以前、当所に備えられている官本に記されていた。「不正をするのは、自分の心が歪んでいる」からだと…。

個人的な事を書くとき、当所に来てから九年が経過し、十年目。調査・懲罰を繰り返して、工場も転々としている。いつの間にか、「刑務所人間」・「懲罰太郎」になってしまった。自分は「口だけ人間」で、色々なところに投稿してきたが、実践できていなかった。それ

は、コソコソと不正行為をし続けていたからだ。

今年の十一月から今年七月まで、無事故が続いていた。五類スタート、半ば腐っていた自分を拾ってくれたオヤジ（※刑務官のこと）。最初こそ感謝し、落ち着いた生活をしていたが、やがて三類になり、また、立役（※工場の班長など、責任を持つ立場のこと）に任命されてから、完全に調子に乗っていた。

そんな自分は、七月の昼食時に、前の席の人が残した「ジョア」（※ドリンクヨーグルト）を勝手に飲んだ。この時は、オヤジの目を気にせず、堂々と飲んだ。当然呼ばれて、そのまま調査・懲罰になった。「不正喫食」で閉居罰七日。自分の中では、誓約書とか戒告で終わると思っていた。甘かった。

懲罰審査会で、幹部職員から、「娑婆では許されても、ここは刑務所。たかがジョア一本と思うかもしれないが、規則で決まっている以上、ダメだ」と言われた。また、「お前、卑しいよ、これじゃあ」とも言われた。

自分が調査・懲罰になり、物凄く迷惑を掛けた。自分を信用・信頼してくれていたオヤジの顔に泥を塗った事。作業に穴を開けてしまった事。何人が調べを受けたとの事。オヤジや周りの人たちの期待や応援も、全て裏切ってしまった。今回の罰で十四回目。自分が物凄く情けない。

今回の件の反省と同時に、自分の心に存在したのは、「もう全部面倒くさい。工場出なくていいや」という思いだった。

この先どうしようか考えていた時、調査中の集団運動で、仲の良い人と再会した。彼は満期日が近く、髪も伸びていた。以前から何でも話せる間柄なので、自分の思いを正直に話した。そうしたら、「駄目だよ、そんな弱気じゃあ。器用だし、能力高いし、どこの工場に行っても、すぐに立役になれるよ」と励ましてくれた。自分が「もう、そういうのも面倒なんだよね…」と言ったら、「じゃあ、今回は工場に出て。次は、俺は（出所して）いないけど、大丈夫。やっていける。約束だよ」と言って、そこで時間が来てしまったので、握手して別れた。

彼の他に、取り調べの職員・調査棟の職員。以前から自分の事を気に掛けてくださっている職員の方々に背中を押されました。

「俺は独りじゃない…」。自分は、工場に出る事に決め、調査・懲罰を「自分を見直す期間」として生活した。

受罰中は、物品は決められた物しか入らないけど、聖書は許可されたので、毎日読んだ。その中で、特に示されたところがあった。「不正を行う者は、自分の行った不正に対して報いを受けるであろう。それには差別扱いはない」（コロサイ三章二十五節）。ここを

んだ時、「正しく、俺の事じゃん…！」と、強い衝撃を受けた。

「ここからの生活は、規則を守り、不正しないようにする！」と決めた。

懲罰後、元の工場に戻った。半分嬉しく、半分逃げたい気分…。

オヤジから、「本来は戻って来られないけど、素直に認めて言い訳ともしなかったから、戻すように言った」と言われ、裏で動いてくれた事に感謝した。また、「一度失った信用・信頼を取り戻すのは大変だぞ。次はもう無いからな。俺は見てるから、頑張り」と言ってくれた。

自分は、工場に戻って来て、迷惑を掛けた人たちに謝罪した。皆さん赦してくれた。オヤジや皆さんの温情に本当に感謝し、今は、工場・居室での生活を全て改めて過ごしている。

自分の心や考えは、物凄く歪んでいた（いる）のである。

今回の事で分かったのは、「天は（神様は）見ている」という事。また、「周りの人たちも、見えないように見えている」という事。そして、「不正は必ず、いつか露見する」という事。早いか遅いかの違い。「悪い事は悪い」と改めて痛感した。

この文章を読んでくださった皆さんには、俺のようになってほしくない！不正行為をやっている人がいたら、直ぐにやめてください！

一時的に満足するが、それはあくまで「一時的」、見つければ調査・懲罰になってしまうし、失うものが多すぎる…。絶対に後悔する。無事故が長く続いている人ほど、そのショックは大きい。そのようにならないでください！ハイリスク・ノーリターンです。

自分はまだまだ子供である。「もっと、もっと」と欲しくなる。自分自身のコントロールができていない。

今回の件を受け、工場に戻って来てから、食堂での座る席を、オヤジの前に変えて頂いた。監視が無ければ、同じ事をしかねないからだ。それでなくとも、自分は、自分が思っている以上に調子に乗りやすい。職員方やオヤジ、周りの人たちに言い訳や口答えをしてしまう。「すみません」の一言が出てこない。

これ以上、調査・懲罰を繰り返したくない！俺はマジで変わりたい！その気持ちを強く持ち、今は規則正しく生活している。そして、全力で、大事に、大切に、感謝して毎日をごしている。ゼロから、いやマイナスからのリスタートだけど、自分の改善・更生・成長へ向かって頑張っていく！

## ゴスペル風に作詞してみた！

K J. M O T A さん

自分は、昔から作詞が趣味で、実際に歌つてもいたのですが、ここにいれば当然、発表する機会はなく…。二か月ほど前に書いたものを送ります。自分の感覚で申し訳ないのですが、ゴスペル歌謡的なイメージです。

### ☆ 「頌(しょう)歌 —アヴェ・マリア—」

運命が変わり 出会い 命が生まれる  
愛という浄衣を纏い 人は生きてゆく  
慈しむことを知らず 何も信じられず  
哀しみに溢れる 涙を生まないで

アヴェ・マリア 祈りの言葉

あなたを導くもの  
頑なな心を砕いて 笑顔になるでしょう  
救われるでしょう

数えきれない罪が 重く背中にのしかかる  
間違いはいつも 消化不良である  
恵みへの入り口 それが今いる場所ならば  
怖れないでいい つまずいたっていい  
生きていけばいいの

アヴェ・マリア 祈りの言葉  
愛を思い出せる

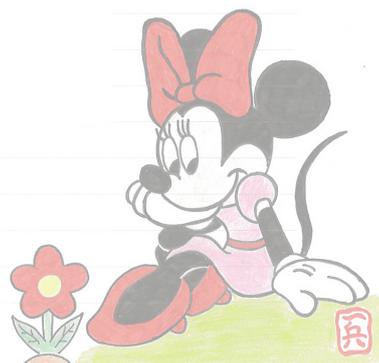
砕かれた心の声は  
真実を語り 真実をうたう

アヴェ・マリア  
祈りの声は あなたを導くでしょう  
天翔る光が生み出す 安らかな場所へ  
あなたの居場所へ  
ハレルヤ！

☆

最後の、ハレルヤ！は迷いましたが、おさまりが良かったので、付け加えました。

自己満足になってしまいかもしれませんが、アーティストかぶれのこういう人間は、こういう手段で何かを表現してしまう、メンドーな奴なんです。あたたかい目で見守って頂けると嬉しいです。



一兵さん

そして、一番伝えなくてはいけないことは、バースデーカード、ありがとうございました。二十代最後の一年、少しでも成長できるように、また、自分の犯した過ちをもう二度と繰り返さないように、内省をして、家族をはじめ、沢山の方に感謝し、被害者の方への謝罪の念を忘れることなく、一日一日、大事に過ごしていきたいです。

最後になりますが、この頃、体調不良者が多いです（特に高齢者の方々）。皆さんも心配な点があるかと思えます。お体に気をつけてお過ごしください。

## 会費について思うこと

O 刑 N さん

私は報奨金生活者です。領置金はありません。年会費を支払うため、切手を購入し、会費に充てています。報奨金が少ないときは大変でした。毎月少しずつ切手を購入し、一年かかって貯めました。

お金が無いから会費が払えない、という人も、報奨金はもらっているはず。一年も経てば、作業等工も多少は上がり、報奨金の額も増えるでしょう。会費は払えるのではあ

りませんか。それでも、会費は払えない、と言う人は、「払えない」のではなく、「払いたくない」のでしょう。

官の実施する改善指導や贖罪指導を受けて、必ず言い訳をする人がいます。「お金がない」「時間が無い」と。できることは何かあるはず。自分が必要だと思えるものには、お金や時間を掛けているのではないのでしょうか。本当に何もできないのでしょうか。

マザーハウスの会費も同じです。本当に払えないのか、もう一度よく考えて頂きたいと思います。

## 遺族の意見

G 刑 I さん

八月二十四日の報道特集で、殺人によって一人娘を亡くされた被害者遺族の方が、講演のときにいつもこう話していると聞いていました。

「加害者には生きて償ってほしい。刑務所では事件と向き合い反省して、出所後は更生して二度と犯罪をしないことが、本当の意味での償いではないか」。その事件は、加害者が事件後に自殺したことで、真相が分からず

仕舞いだったそうです。そのため、加害者の自殺にも死刑にも反対とのことでした。

被害者遺族の皆様が誰でも同じように思っているわけではなく、ほんの一部の遺族方だと思えますが、わずかな遺族の方でも、加害者のことを、更生を通して償ってほしいと思っていることを無駄にせず、その気持ちを重く受け止めて、真剣に更生について改めて考えさせられました。

## 自分のために良い決断をする

葉山のげんべいさん

たより四月号に、「社会の『常識』は、刑務所では『非常識』になります。つまり、刑務所の常識を身につけてきた人間に社会の常識は通じないのです」（四〇五ページ）とありました。自分自身を守るものは自分でしかないことは、この中でも同じですが、社会では、生きていく上で必要な物は全て自分で用意し、責任もついてきます。この中では与えてもらえますから、大変でしょうね…。

私も一人暮らしをしていました。ヤクザをやめてから、本当に「普通の生活」の苦しさ分かりましたが、決して元（ヤクザ）に戻

ろうとはしませんでした。けど、心まではいきなり変わることができず、同じ職場の先輩に、酒の席でバカにされた一言を言われた時は、さすがにカチーンと来て社長に取り押さえられました。大変でしたが、カタギの中で生きるってことはそういうことなのか、とも分かりました。

過去に、『自分のための決断：赦し』（ジョイス・マイヤー）という本が届きました。私も「怒り」ばかりの生活だったので、この本を読んでいて、とても楽になりました。怒ったままでいるのは時間の無駄だし、神様を不愉快にさせてしまう。だから、意図的にこの怒りを手放すことの大切さを学びました。自分のための決断をすることで、開放的になりましたし、怒りから離れることで、景色が変わりました。

周りの人たちがどのような状況にいたとしても、自分のために良い選択をし、自分が喜べることを選ぶこと：「自分で選択をすること」の大切さについて、本当にこの著者は上手に教えてくれています。決断したからには、相手が変わるのを待つより、自分が変われば良いと思い、実践（決断）する。そこからの結果は自分のことですからね。

祈りと赦しによる、神様との対話で、私の心も平穏となり、本当に忍耐と我慢が身に着きました。

きっと、同じ事を経験している方もいるはず。困難な状況にいるときは、詩篇の三十七篇を読んでみてください！前半では、悪事を働く人に対して腹を立ててはならない、と教えています。なぜなら、そういう人たちは必ず打ちのめされるからです。だから、怒ることをやめ、憤りを捨てるようにと教えています。怒りや憤りは悪の道へと繋がっているからです。神様に委ねて待ちましょう！機会がありましたら、皆さんもぜひこの本を手にとってみてください。

### 所作・言動にあらわれるものが

#### 信用につながる

（同じく、）葉山のげんべいさん

先日、同囚と、人との付き合い方についての話をしました。その方は、常に振り返り、反省の日々だ、と言っていました。怒って顔に出してしまう時もある、つい一言、弱さを吐露してしまう事もあると：とても正直な方です。そういう事をいつも振り返り、反省すると。「よし、頑張るぞ！」って私に言ってくれました。

これはまさに、キリストに生きる姿ではないでしょうか。私たちも常に、日々の罪を反省

省します。言葉は時に、心をえぐる武器となるので、私は特に気を付けています。

「人との付き合いの中で何よりも大切なものは、『信用』だと思う！」とその方は言っていました。特にこの中では、社会にいた時のその者の姿は見えないので、どう生きてきたのかは分からないけれど、その者の所作を見れば、生きてきた姿は「うかがえる」はずで、その所作・言動にあらわれているもの次第では、その人間は必ず輝いているものなんだと、そう話すその方を、私は、言葉通りの方であると言えます。

私もその通りだと思うのです。平気で嘘を語る、言い訳をしてごまかす：そういう者にとって、「信用」は無縁のものだと思います。しかし、人として生きる以上、信用を確立していくことは大切です。人が助け合い、仲良く生きていくことが、どれだけ素敵なことか。

信用があればこそ、社会に出ても仕事を回してくださる企業や方々がありますが、信用がなければ、仕事は回ってこない、その方から教えられましたが、実にその通りです。

特に私たちが忘れてはならないのが、「前科者」であるということです。「厄介者」です。仕事云々の前に、人との付き合いの中で、何も信用がなくては、「この者に何かをやっ

てやりたい」とさえも思えないのではないのでしょうか。

マザーハウスの今年度の目標は「門を叩く」ですが、私も、己の心の門を常に叩き、清く潔く生きているのかと、問答していく志です。

相手のことを思いやって相手のために行動すること。私にできることを行動に移すこと。ほんの少しのできることを、自分を犠牲にしてすること。これが、愛の原点だと思います。いきなり大きなことをしなくても、一番身近なところで、身近な人に愛を示していけるかどうかが大切だと思います。イエスの愛を、私のできるところから、周りに流していききたいと心しています。



大阪のピーちゃんさん

## 駄目な方へ進むよりも、 気持ちを入れ直して頑張る

T 拘 K さん

拘置所に来てから、同部屋の人と話すことがあったのですが、自己紹介で、「何番の何々です」と自分が言った時、一人の人が、僕のことを新聞で見たと言っていて、今回のことが新聞、テレビ、ネットと、色んなところで流れていたのだと知りました。それだけのことをしてしまったのだと思ったり、何もそこまでして悪者みたいになくてもいいのに、これじゃ外に出た時に周りの人に何言われるか、と思ったり、多少なりとも嫌な気持ちにはなりました。そこで再び心が折れそうになりました。

しかし、マザーハウスの方々がいる、ちゃんと僕にも居場所はある、こんなところで心が折れて駄目な方へ進むよりも、頑張るって更生しなきゃいけないのだと思い、改めて気持ちを入れ直すことができました。

他にも、やはりこういう所では、危ない誘いが何度かありました。全て無視して全く話を聞かないと、向こうはケンカ腰になることもあるので、適当に話を流し、そういう話には乗らないようにしています。

こういう所は初めてで、分からないことだらけで大変です。適当に話を流すと言っても、拘置所のルール、刑務所のことを話してくれる人が、変な誘いをしてくる人だったりもするので、人を見ることは常に意識しています。今まで人に流されてばかりだったので、毎日大変です。僕が二十歳ということもあり、周りの人はちよくちよく声を掛けてきます。

最近はまだあまり気にせず、なるべく普通に過ごすようにしています。色々大変なのは当たり前ですが、毎日頑張っています。

## お客さんの喜ぶ姿を 想像しながら

大阪のピーちゃんさん

私は刑務所内で電線等を断裁し、分解する工場で作業をしています。

アルミをリサイクルするための一端を担っているわけなのですが、よく工場の正担当さんが、「このアルミが車のアルミホイールになるのか、また何かの工業用品になるのかは分からないけれども、社会貢献の一步を担っているのは確か。その品を喜んで使ってくれるお客さんのことを考えて、作業に専念する

ように」等と皆に言ったりするわけですが、「なるほどなあ」と素直に納得しました。

「自分たちは、こんな所にいても、世の中の役に立っているのだ」。そう思うとやる気が出てくるし、やりがいも感じられました。再利用する方の喜ぶ姿は直接見えないけれども、そういう方々を想像しながら作業するようになっていきます。考え方一つでモチベーションも変わってくるのだなあと思いました。

ちなみに、うちの金属工場は作業成績が大変良く、優良工場の表彰を十四回も頂いております。この実績がずっと続いていけるように、これからも頑張っていきたいと思っています。

## これが使命だと受け止めて

M刑 Tさん

刑務所は私にとって何か：二十五年の務めで常に思うのは、まずは自分が何のために生まれ、何のために生きてきたかです。自分の命の尊さについて、晩年になってその深刻さを知ります。では、どのようにして最後の数年を生きていくか。

現在、ガンを背負っているので、残り数年です。いかに命が大切であるか、身をもって分かります。

四人雑居部屋になって、一人は仮釈放で出所していきました。その人は末期ガンで、全身に転移していました。ですから、社会で命を全うできるように、短期刑なのに半年以上も仮釈放をもらいました。その後すぐに認知症の者が入り、現在、二人の認知症の人の面倒を看んでいます。一人は重度で、一人は軽度です。

そんな現状なので、自分のことを思考する時間が取れませんから、あれがいい、これがいい、などと言っていられる状況ではありません。下の世話から全部やるので、大変ですが、それらに追われているおかげで、自分のガンのこともしばし忘れて時を過ごしているのかもしれない。この現状を受け入れていないと間違いが起これると思うので、これが使命だと受け止めて頑張っています。

半年前には、高血圧で半身不随の二人の面倒を看ていました。二人分の面倒を看るといって同じことですが、認知症の方は身体が自由に動くので、やはり少し違いを感じます。

私のガン治療はしていません。

以前、胃潰瘍で手術をしたことがあり、胃の薬は良い投薬をして頂いていますが、ガン

の方は、高齢なために、手術をしてガンを摘出して体力がもつか、寝たきりになって歩けなくなる可能性もあることから、そのままにして寿命と戦った方が良く、こちらの医師の指示に従っています。

## 川柳

T拘 Kさん

- ・懲罰の 注意受たり 耳にタコ
- ・入浴で 垢が落ちずに 汗まみれ
- ・就寝時 話はずみで 罰地獄

当事者Kさんが、長男A君を公園に連れて行ってくれました。

ブログ：<https://ameblo.jp/npo-motherhouse/>

理事長の奥さんによる **Lovely DAYS**

A君が滑り台で遊び始めたので、暇なKさんは、A君の、ペダルがない自転車に乗ってチョロチョロしていたら、真顔でA君に「はずかしくないの？」と言われ、乗っていたことに對しては恥ずかしくないけれど、五歳の男の子に真顔で言われたのが恥ずかしかったそうです！

## 巷のたより

—社会からのお手紙—

かけがえのない存在に

家子詩さん

マザーハウスで文通ボランティアを始めさせて頂いてから、三年と半年が過ぎようとしています。その間に私の人生には、仕事、恋愛、信仰面で様々な苦難がやってきました。

最初のうちは元気な私で皆さんにお便りしたいと思ひ、マイナス面のプライベートのことはあまり書かないようにしていました。皆さんに少しでも、この小さな者を通して、イエス様にある赦しと希望を届けたい、その気持ちが大きかった様に思ひます。でも、文通をしながら、実生活では様々な苦難を引き受けて行くこととなります。時には手紙を書く

力さえ失うこともありました。それでも、手紙の感覚があいてしまうと、皆さんに余計な心配をかけてしまうことが分かりました。

そんな中で、どんな状況にあってもありのままにその時の私に起こっている事、それで神様に教えられている事を正直に書いてしまえー！といった気持ちで、私の手紙は現在に至る、ありのままスタイルが変わっていくのであります。最初は、文通ボランティアという、何だかこちらが自分を犠牲にしている様な感覚がどこかにあったスタートでした。しかし、私のありのままスタイルの手紙に皆さんは心を添え、寄り添い、祈りをもって返事を下さいます。

ここ最近も、大きな悲しみと向き合わなければならず、しばらく手紙が書けずになりました。やっとその事も落ち着いて、久しぶりに皆さんに手紙が書けました。もう返事は来ないかな、と内心ドキドキしながら手紙を送りました。その不安の必要もなく、皆さんすぐに返事を下さいました。そこには、おかけりー！という温かな気持ちいっぱいのお励みの言葉がたくさんありました。胸が熱くなりました。

私にとってこの文通は、今や私の人生に無くてはならない存在である、友たちとの心のやり取りです。皆さんの存在をどんなに神様に感謝してもしつづけません。最後に言わせてください。居てくれて、有難うございます。

看護師 中谷先生による

## 健康相談窓口

てんかん

今年とは異常気象で、九月になっても残暑が厳しいですね。皆さんいかがお過ごしでしょうか。

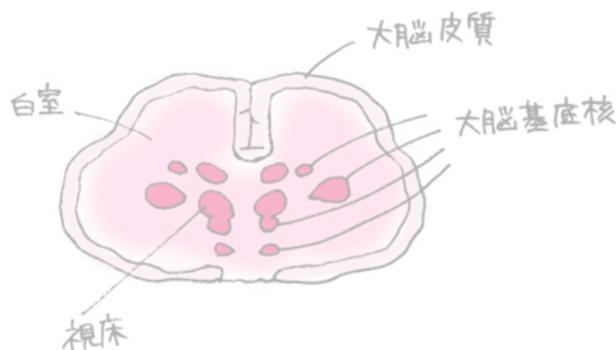
てんかんについて情報提供してほしい、とお便りがありましたので、紹介していききたいと思ひます。

まず、てんかんという病気は、様々な原因により、大脳皮質の神経細胞が過剰に興奮して、繰り返す、けいれんや意識障害等を示すことです。

けいれんとは、てんかんによって引き起こされている発作時に、無意識のうちに身体の筋肉の緊張異常がみられるために、手足を震わせ、固く突っぱねるような症状を示すことです。

## 一・てんかんの主な原因

- ① 遺伝性・出生時の要因
- ② 脳の感染症・炎症（髄膜炎・脳炎・脳腫瘍）
- ③ 中毒（一過性炭素中毒・アルコール中毒・薬物中毒）
- ④ 外傷・物理的要因（頭部外傷・硬膜下血腫・硬膜外血腫・水頭症）
- ⑤ 脳血管障害・循環障害（脳梗塞・脳出血など）
- ⑥ 脳症・代謝障害・栄養障害
- ⑦ 脳腫瘍（原発性・転移性脳腫瘍・悪性リンパ腫など）



★大脳皮質の神経細胞は、およそ100～180億あると言われている。

## 二・てんかん発作の種類

- ① 部分発作：大脳皮質の一定部位から、過剰興奮により引き起こされる。
- ② 全般発作：大脳皮質全体の興奮が、あちこちの場所から引き起こされる。

## 三・てんかんの検査と治療

### 1) 検査

- ① 脳波検査：一般的な検査であるが、一回の脳波検査だけでは異常が見つけれないことが多い。
- ② 頭部CT・MRI：けいれん発作の原因の病変（腫瘍・出血性病変など）を確認する。
- ③ SPECT・PET：医療費が高額なため、外部の施設で行うことはハードルが高い。

### 2) 治療

- ① 抗てんかん薬により、発作を止めることが中心である。
- ② 治療は、緊急性と慢性とで分かれる。緊急時は、呼吸抑制に注意しながら、ジアゼパ

- ム（セルシン）の静脈注射を使用する。てんかん発作のコントロールが難しい場合には、鎮静をかけて挿管をして、人工呼吸器管理をして治療に当たることもある。
- ③ 症状が安定している場合には、抗てんかん薬を用いてコントロールを図る。
- ④ てんかんを発生させる疾患があれば、その原因を先に取り除くことが重要である。

3) てんかん発作は、突然起きると、誰もが慌てます。なぜ発作が起こるのか、まずは根本の原因を知ることが必要です。

医師の数が限られてしまうため、全員が適切な治療を受けられるわけでは無いと思います。そのため、原因として考えられることを鑑みながら、自身の診断を試みることをお勧めします。そして、明らかに内服薬が合わない場合には、そのことを分かりやすく伝えてください。相手にしてくれないかもしれませんが、自分の命は自分にしか守れません。

もしも、周囲の方が、てんかん発作で急に倒れてしまった場合、呼吸抑制されないように服を緩めるようにしてあげてください。また、窒息などが起こらないよう、注意が必要です。許可がないとできないかもしれないですが、せめて、一刻も早く刑務官を呼んで、知らせてあげてください。よろしくお願い致します。

## つぶやき!

ペペのお二人が慰問に来られました。定番の「元気だせよ!」から、お二人の地元、鳥取の日本酒リングまで、素敵な歌とお馴染みの刑務所ネタトークで、受刑生活のその先を希望へと導いて下さりました。長年のお二人のご活動には頭が下がります。八年ぶりのご訪問、感謝致します。(華炎さん)

おたんじょうびカード、ありがとうございます。ございました。大変うれしくてたまりません。大切にしていけます。がんばります。(Y刑 Yさん)

私は本が好きなので、何よりも本を読みたいです。ここに居る間に、一冊でも多く、本を読みたいと思っております。と言っても、私ももう年です。読んだ中身の内、いくらかも覚えていません。わずかしが頭に残っていません。でも楽しいです。

この先、何の役に立つかわかりません。役に立たないかもしれない。でも、無意味な時間を過ごすより、一つでも二つでも心に刻めれば良いと考えています。そう思うと、読む事が楽しくなってきました。人の心なんて、考え次第で変わっていくものなんですね。(F刑 Iさん)

たまに刑窓から見上げる月は、ビックリするほど大きくて明るい。月の明かりで生活していた原始人に言わせれば、こんな月は「LED」とでも言えるのでしょうか。(一兵さん)

毎月送ってくださる『カトリック生活』は、「マリアの風に乗って」と「カトリック・サブリ」が好きで、いつも楽しみに拝見しております。「教皇フランシスコの言葉」なんかは、毎回考えさせられることがあり、ノートにメモすることも多いです。(O刑 Oさん)

「駕籠(かご)に乗る人 担(かつ)ぐ人 そのまた草鞋(わらじ)を作る人」(※世の中には、階級や職業など、境遇が異なる様々な人がいて、その様々な人が、持ちつ持たれつして社会が成り立っていること)ではありませんが、異なる境遇にある人々の、色々な繋がりによって、世の中は成り立っているというのを、時々忘れがちになってしまいます。

当たり前のように回っていることは、本当は当たり前ではない、ということだと思えます。いつも誰かがやっていることでも、そこに感謝の気持ちがあれば、自然と「いつも有難う」という言葉をかけられると思います。この言葉は互いに幸せになれる、本当に良い言葉です。皆さんも、何か気付いたときに、(心に思うだけでなく)声に出してみてくださいね。(雪兎さん)

休日の昼食後、チューペットが配られる。俺だけかなあ?「ポッキンアイス」って言うてるの。世代?地域性?まあいいや。冷たくてウマイ。(山上の本屋ちゃんさん)

先日、家電批評という雑誌で見たのですが、当所では五〇二二円で売られている電気カミソリの希望小売価格が、二五八〇円となっていました。無駄遣いをするなど言う前に、ポツタクリすぎやしませんか?(N刑 Nさん)



大阪のピーちゃんさん

### テーマ【寂しい】

- ① 今年、私が「寂しい」と感じたことは何ですか。何故、私は「寂しい」と感じたのでしょうか。
- ② 私は「寂しい」と感じやすい方でしょうか(度々「寂しい」と感じますか)。どんなときに「寂しい」と感じやすいでしょうか。
- ③ ②での回答について、その原因をどう考えますか。

- ① GW(ゴールデン・ウィーク)に、刑務所で単独室に一人でいた事。
- ② 自分で思っている以上に「寂しがり屋」だと思ふ。休日一人で居る時や、TVを観ている時。
- ③ 人と接したり、誰かと居たいという思いが強いのだと思う。(山上の本屋ちゃんさん)

### テーマ【ホッとする時】

- ① 最近、ホッとした経験はありましたか。それはどんなことですか。
- ② 私が一番ホッとするのは、どんな時、何をしている時ですか。
- ③ 今の環境で、どうすれば、ホッとできるひと時を持つことができるでしょうか。

- ① 先月、文芸コンクールに出展するために、はり絵を制作したのが終わったとき。
- ② 一瞬のホッとするとき。一日の作業が無事に終了し、週に二回のお風呂に入り、湯船に浸かったとき。一日の終りの消灯時間(就寝時間)で眠りにつくとき。
- ③ 多くを望む心が貧しさになると思う。我欲を控え、今(現状)に満足するように心がける。(O刑 Tさん)

☆

- ① 職業訓練に於ける資格取得試験を無事終えたこと
- ② 就寝前、今日一日の感謝を言葉に出来ている時
- ③ 挨拶の一つの様な感覚ではなく、心から人に感謝していくことを続けていると、「ありがとう」と言葉にする度に何故かホットしている自分に気がきますよ。(華炎さん)

- ① 毎日、工場から舎房へ還室すると。独居(一人でいられる)という安心感があるからだと思う。
- ② 一人で何かしている、アレコレ考える、または何をしてもなく心を無にする(ボーっとする)ことで、自分を保っていられる感覚があるので、色々なことをして、バランスをとれていると自覚できたとき。
- ③ 他人からしたら、無駄、無意味にしか思われなくても、それが、そのときの自分にとって大事なことで、未来につながることもかもしれないので、誰に何を言われようが、自分の意思決定が、後々のホッとできるひと時を過ごす自分を作る…のだと信じたい。(KJ, MOTAさん)

☆

- ① 受刑生活で、昼間は工場で生活して居るのですが、たえず、きんちょう感を持って生活して居るため、作業が終って居室に帰る時などは、いつもホッとします。
- ② 作業を終えて入浴して居る時間や、その後居室に帰って夕食を食べた後などは、いつもホッとします。今は、単独室なので、特に感じます。
- ③ 平日の昼間は、作業をしたり対人関係の事があるので、ホッとする時はないですが、休日の余暇時間はゆっくり休んで、あまり他の人の事は考えない様にして、自分の時間を有意義に使う様にしています。(T刑 Yさん)

☆

- ① 盆休みが九連休となり、九日間、舎房内生活となったので、事細かいことで舎房職員に注意されがちであるが、九日間、何事もなく、注意されることもなく、無事に終えられたことがホットした。
- ② 聖書を読んだり、キリスト教関連の書籍等を読んでいる時、ホットして気持ちがりラックスする。また、朝・晩の黙想(ヴィパッサナー瞑想)をしている時が、一番気持ちが落ち着いていて、安心してホットしてしまう。
- ③ 今の環境では、正直難しいですが、何事においても常に一生懸命にして集中することで、周りの目(職員を始め同囚)を気にすることもなく何事もできることで、気持ち的にはホットするのではないかと。(G刑 Iさん)

## みんなの！回復プログラム 入門（誤字脱字以外 原文ママ）

### テーマ【嬉しい】

- ① 昨日の出来事で私が嬉しいと感じたことは何ですか。
- ② 何故、私は嬉しかったのでしょうか。
- ③ その時の私の心には、「嬉しい」以外にどんな感情がありましたか。

- ① 一・二・三類の集会があり、私物のサンダル・座布団・写真立て・花瓶の下付（※入所の際に預けた領置物を舎房に入れてもらうこと）があった事。ソフトボールで活躍出来た事。
- ② 集会で久しぶりの参加・腹一杯になった事。久しぶりに私物が使用出来る。守備でボールが取れた事。
- ③ 上の類を目指す。今の類を継続して行く！！感謝。  
（山上の本屋ちゃんさん）

### テーマ【叫びたくなる時】

- ① 最近、私が最も「叫びたい！」という気持ちになった瞬間はいつですか。また、それは何故ですか。
- ② その時、好きなだけ叫べたら、何を叫んでいましたか（当時の気持ちで）。
- ③ 今、当時の自分に声を掛けるとしたら、どのような言葉を掛けますか。

- ① 外運動の該当日、熱中症になるから…という理由で、外に出られないとき（毎週）。走って、心肺機能に刺激を入れたい。基礎体力を落としたいから、ストレスを発散出来ないから。
- ② 走らせろー！走りてー！
- ③ その気持ちを忘れるな  
（K J. MOTAさん）

☆

- ① 毎晩、舎房（独居）にて就寝の中、窓を開けても全然暑く、寝る事が出来ない。（うちわで扇いでも、腕が疲れるだけ。）

- ② 全然寝る事が出来ねえ～！
- ③ 今は本当に我慢しかない、頑張れ！！  
（N刑 Tさん）

☆

- ① 入浴場から出て、サンダルを履く時にぶつかって来て、何も言わないで行ってしまった時。物凄く腹が立った。
- ② 「ぶつかったら、すいませんでした位、言えよなコノヤロー！！」
- ③ 「落ち着け！！あんな奴、ほっとけ」  
（山上の本屋ちゃんさん）

☆

- ① 夜、施設で眠れなくて時間ばかり気になってしまい、イライラしていました。周りはものすごく静かで、聞こえて来るのは、たまに、いびきぐらいと、トイレに起きて水を流す時の音だけでした。そんな中、一人とり残された様な気持ちに襲われてしまい、心の底から叫びたくなりました。人それぞれ悩みがあり、普段なら笑って過しているのに、今日に限って眠れないのです。余りの苦しさに耳をすませば、皆、気持ちよさそうに寝息が聞こえて来て、それが耳について、よけいに眠れなくて、腹立たしさがこみあげてきました。泣き叫びたいのに、それも出来ずに、ただ涙だけがあふれて来ました。後から後から流れ落ち、いつのまにか、シャツの首回りは涙でぐっしょりでしたが、それをぬぐおうともせず、ただ時間だけが、ゆっくり本当にゆっくり流れて行く気がしました。
- ② 私は、ここに居るぞ！！ここで生きているんだぞ！！と叫んでいた事でしょう。そしてこの瞬間こそが、私がここで生きているのだと証明しているのです。
- ③ 好きなだけ叫びなさい。そして好きなだけ涙しなさい。そうしたら胸のつかえもとれて、又、明日から頑張れます。だから今だけは、心から好きなだけ叫びなさい。私は、貴方の側でずっと見守っていますから…。  
（T拘 Kさん）

## 回復プログラム 入門

★このコーナーでは、自分の心を書き出す練習をします。マザーハウスの回復プログラムに既に挑戦しておられる方も、ぜひ取り組んでみてください。

【コツ】綺麗に書こう、丁寧に書こうとせず、リラックスして、出てきた思いをそのまま乱雑に書き出す。

後でやろうと思わず、一行書くだけでも、今やってみる（看板イラストの枠をお使いください）。

【補足】よろしければ、書いた内容を事務局にお送りくだされば幸いです（たより掲載の可能性もあるので、掲載を希望しない方は掲載不可と明記してください）。また、ノート等に写し、後で見返せるようにすることをおすすめします。

★今月号のテーマ：【ビックリ】

①最近、ビックリしたことは何ですか。

②その時の、私の身体の様子（鳥肌や動悸など）と、心の動き（感情など）を思い出してみましょう。

③これまでで最もビックリしたことは何ですか。何故、それが印象に残っているのでしょうか。

専門インストラクター ニロ先生による

## プリズムアート倶楽部

### 「ハッピーハロウィン！」



★このコーナーは、絵画の模写を体験するものであり、絵画技法の習得を目指すものではありません。模写（アレンジOK）の投稿を募集中です。  
★当技法についての詳細を知りたい方、また、作品発表等について考えている方は、規定が設けられていますので、必ずご相談ください。

【解説】ボタニカルファインアート技法とパステルアートのコラボレーションで描いていますが、ボールペンや鉛筆等、入手しやすい文具で描いてくださって結構です。ボールペンは、PILOTの細いペン等が推奨されていますが、描きやすいと感じるもので良い

と思います。鉛筆は、形が見やすいように、B以上のものでも濃く描くと、質感も柔らかく、描きやすいです。HBやH等ですと、固い質感の為、描きにくいかと思えます。

文通をされている方は、見本の絵を色々とアレンジして、便箋や封筒に描くと、楽しく可愛いアクセントになりますので、ぜひお試しください。

【今月号のコツ】お化けコウモリの輪郭や羽の先端部分は、お化けの怖さを表現する為に、尖らせて描きます。かぼちゃのお化けは、可愛らしさも表現したいので、全体的に丸い曲線で描き、口は、お化けらしさを出す為に、微笑む口の上から、縦線を描きます。小さなお化けの輪郭は、水滴（ドロップ）を反対にしたような形で描くと簡単に描けます。秋らしく、落ち葉も描いてみましょう。

一つひとつの絵の形は、ハンドペイントの良さを生かして、不揃いでも、何でも構いません。皆さんも工夫して、お楽しみください。絵は、自分のイメージを表現することが大切なので、自由に、楽しみながら、表現されてください。

## お知らせ・編集後記

お読みくださり有難うございます！今月号では、いつもページ数の都合でぎゅうぎゅうになったり、時には無くなったりしがちな、「つぶやき！」と「みんなの！回復プログラム 入門」コーナーに、たっぷりスペースを使ってみました。それでもページが余ったので、「あれ？おかしいな…」と思いつつ、原稿を追加して何とか完成！その後、見落としした原稿がないか確認すると、出てきました…巷のたよりの原稿が！「そうだ！これが足りなかった！」とすっきりしたものの、既に追加の原稿によってたよりのページは埋まっている…でも諦めきれないので、追加原稿も巷のたよりも掲載して、結局、いつも通りぎゅうぎゅうになりました…（そして、「回復プログラム 入門」の①②③用看板がやむなく誌面から消えてしまいました…）。

それでは、来月号もお楽しみに！

編集局

★移送・出所ではないのに、誤って刑務所からたよりが戻ってくる場合が稀にあります。たよりが戻ってきた方には次号が送られないので、万が一、突然送られなくなった場合は、お手数ですがご連絡ください。

★7月号で、入会書類に誕生日が記入されている、60歳以上の方に年金関係の書類をお送りしましたが、年金に関する手続きをご希望の方で、届いていない方はご連絡ください。

★マザーハウスの三つ折りパンフレットをご希望の方はお知らせください。

★出所後にマザーハウスにいらっしゃる方は、身元引受決定が出ている場合でも、出所日の朝に必ずお電話ください。

★聖書をご希望の受刑者の方は、郵送料800円分の現金書留または切手を、「聖書希望」と明記したお手紙と一緒に送りください。

ご支援 本当にありがとうございます！

8月8日～9月2日の寄付金

合計：190,600円

(内 愛のプリズム宣教基金：23,000円)

## 行事予定

- ▼ 10 / 18 18:00 ~  
マリア・カフェにて、  
当事者ミーティング
- ▼ 10 / 19 14:00 ~  
聖イグナチオ教会 主聖堂にて、  
受刑者のためのミサ
- ▼ 10 / 20  
関口教会バザー／春日部教会  
／東京福祉学校学園祭にて、  
マリアコーヒー販売
- ▼ 10 / 26  
目黒区福祉バザーにて、  
マリアコーヒー販売
- ▼ 10 / 27  
上野教会バザー／中和田教会バザーにて、  
マリアコーヒー販売
- ▼ 10 / 30 ~ 11 / 3  
マザーハウスのメンバーとともに、  
京都研修旅行
- ▼ 11 / 4 10:00 ~  
カトリック神学院 ザビエル祭にて、  
マリアコーヒー販売
- ▼ 11 / 5 15:00 ~  
東京地裁立川支部にて、  
情状証人
- ▼ 11 / 12 14:30 ~  
東京女子大学にて、講義

## 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。

F A X : 03-6659-5270

メール: maria\_coffee@motherhouse-jp.org (QR →)

価格: 粉200g または 豆200g …… 900円+税  
カフェドリップ10g (1回分) …… 100円+税



### ☆継続して購入・販売してくださっている皆さま (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/カトリック松戸教会/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/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。史上稀に見る残虐な内戦によって、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。

## 獄中POSTシリーズ

\*獄中ボランティアの方が描いた絵画や文字を、ポストカード・封筒・便箋に印刷する企画です。

F A X : 03-6659-5270

メール: motherhouse.tayori@motherhouse-jp.org (QR ↑)

入手方法: 講演会等での販売のほか、ご注文を受け付けております。

☆ポストカード/封筒は1枚300円、便箋は10枚300円

☆ホームページにカタログ(随時更新)がございます。

☆収益は全て、身寄りのない方の住宅支援に充てられます。

また、ご寄付・ご支援くださった方に、デザイン等ランダムでお贈りしております。



## マザーハウスたより 10月号

発行日: 2019年10月15日 発行責任者: 五十嵐 弘志

〒130-0024 東京都墨田区菊川1-16-17-102 NPO法人マザーハウス



↑ 理事長 Facebook ↑ 理事長奥さんブログ ↑ MLP問合せ

## 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。

T E L : 080-4614-8508

F A X : 03-6659-5270

メール: lawrance@motherhouse-jp.org (QR →)



## 古本募金 (きしゃぼん)

\*書籍やDVDを下記送り先にご寄付頂くと、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

(マザーハウス事務所に送らないようお願いください)

T E L : 0120-29-7000

## カウンセリング

\*当事者やご家族の方を対象に、専門家がカウンセリングを行います。  
※価格は別途かかります。

メール: counseling@motherhouse-jp.org (QR ↓)



## お問合せ

いつも有難うございます。随時ボランティアの方を募集しております。

T E L : 03-6659-5260

メール: info@motherhouse-jp.org (QR →)

ホームページ: 「NPO マザーハウス」でご検索ください。(QR ↓)



## 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:

特定非営利活動法人 マザーハウス 【トクヒ】マザーハウス

郵便振替口座 … 00170-0-586722

みずほ銀行 … 新宿支店 普通口座 2376980

☆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

(T E L : 03-6659-2110)