

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。

表紙… 教皇フランシスコ（右）と五十嵐弘志（左）の
ツーショット（スリーショット？）



2019

12月号

特別コーナー（p.7）
「教皇のメッセージ」

- 2 理事長挨拶
- 7 特別コーナー
- 12 ささきみつおコーナー
- 12 Lovely DAYs
- 13 塀の中のたより
- 17 育児日記

- 18 健康相談窓口
- 19 つぶやき！
- 20 みんなの！回復プログラム 入門
- 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

このマザーハウスたよりは、公益財団法人日工組社会安全研究財団の助成により作成したものです。

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

クリスマスに向けてキリストの誕生を待ち望む待降節となりましたが、皆さんいかがお過ごしでしょうか？

十一月二十三日から二十六日まで教皇フランシスコが来日され、長崎・広島・東京にて多くのメッセージを伝えられました。皆さんはどのように感じましたか？いつも教皇の前には小さい人々がいるのだと思います。二十五日の東京ドームのミサでは、以下のことをお話しされました（カトリック中央協議会ホームページより、許可を頂いて原文ママで転載）。

☆

今聞いた福音は、イエスの最初の長い説教の一節です。「山上の説教」と呼ばれているもので、わたしたちが歩むよう招かれている道の美しさを説いています。聖書によれば、山は、神がご自身を明かされ、ご自身を知らしめる場所です。神はモーセに、「わたしの

もとへ登りなさい」（出エジプト二十四・一参照）と仰せになりました。その山頂には、主意主義によっても、「出世主義」によっても到達できません。分かれ道において師なるかたに、注意深く、忍耐をもって丁寧に聞くことによってのみ、山頂に到達できるのです。山頂は平らになり、周りがすべて見渡せるようになり、そこはたえず新たな展望を、御父のいつくしみを中心とする展望を与えてくれるのです。イエスにこそ、人間とは何かの極みがあり、わたしたちの考えをことごとく凌駕する充満に至る道が示されています。イエスにおいて、神に愛されている子どもの自由を味わう新しいのちを見いだすのです。

しかし、わたしたちはこの道において、子としての自由が窒息し弱まるときがあることを知っています。それは、不安と競争心という悪循環に陥るときです。息も切れるほど熱狂的に生産性と消費を追い求めることに、自分の関心や全エネルギーを注ぐときです。まるでそれが、自分の選択の評価と判断の、また自分は何者か、自分の価値はどれほどかを定めるための、唯一の基準であるかのようにです。そのような判断基準は、大切なことに對して徐々にわたしたちを無関心、無感覚にし、心を表面的ではかないことがらへと向かうよう押しやるのです。何でも生産でき、すべてを支配でき、すべてを操れると思ひ込む熱狂が、どれほど心を抑圧し、縛りつけることでしょうか。

ここ日本は、経済的には高度に発展した社会です。今朝の青年との集いで、社会的に孤立している人が少なくないこと、いのちの意味が分からず、自分の存在の意味を見いだせず、社会の隅にいる人が、決して少なくないことに気づかされました。家庭、学校、共同体は、一人ひとりが支え合い、また、他者を支える場であるべきなのに、利益と効率を追い求める過剰な競争によって、ますます損なわれています。多くの人が、当惑し不安を感じています。過剰な要求や、平和と安定を奪う数々の不安によって打ちのめされているのです。

力づける香油のごとく、主のことばが鳴り響きます。思い煩うことなく、信頼しなさい、と。主は三度にわたって繰り返し仰せになります。自分のいのちのことで思い悩むな、……明日のことまで思い悩むな（マタイ六・二十五、三十一、三十四 参照）。これは、周りで起きていることに関心をもつなどといったものでも、自分の務めや日々の責任に対していい加減でいなさいといっているのでもありません。それよりも、意味のあるより広い展望に心を開くことを優先して、そこに主と同じ方向に目を向けるための余地を作りなさいという励ましなのです。「何よりもまず、神の国と神の義を求めなさい。そうすれば、これらのものはみな加えて与えられる」（マタイ六・三十三）。

主は、食料や衣服といった必需品が大切でないとおっしゃっているのではありません。それよりも、わたしたちの日々の選択について振り返るよう招いておられるのです。何としても成功を、しかもいのちをかけてまで成功を追求することにとらわれ、孤立してしまわないようにです。世俗の姿勢はこの世での己の利益や利潤のみを追い求めます。利己主義は個人の幸せを主張しますが、実は、巧妙にわたしたちを不幸にし、奴隷にします。そのうえ、真に調和のある人間的な社会の発展をはばむのです。

孤立し、閉ざされ、息ができずにいるわたしに抗しうるものは、分かち合い、祝い合い、交わるわたしたち、これしかありません（「一般謁見講話（二〇一九年二月十三日）」参照）。主のこの招きは、わたしたちに次のことを思い出させてくれます。「必要なのは、『わたしたちの現実』は与えられたものであり、この自由さえも恵みとして受け取ったものだということ、歓喜のうちに認めることです。それは今日の、自分のものは自力で獲得するとか、自らの発意と自由意志の結果だと思ひ込む世界では難しいことです」（「使徒的勧告『喜びに喜べ』五十五」）。それゆえ、第一朗読において、聖書はわたしたちに思い起こさせます。いのちと美に満ちているこの世界は、何よりも、わたしたちに先立って存在される創造主からのすばらしい贈り物であることを。

「神はお造りになったすべてのものをご覧になった。見よ、それはきわめてよかった」（創世記一・三十一）。与えられた美と善は、それを分かち合い、他者に差し出すためのものです。わたしたちはこの世界の主人でも所有者でもなく、あの創造的な夢にあずかる者なのです。「わたしたちが、自分たち自身のいのちを真に氣遣い、自然とのかかわりをも真に氣遣うことは、友愛、正義、他者への誠実と不可分の関係にある」（回勅『ラウダート・シ』七十）のです。

この現実を前に、キリスト者の共同体として、わたしたちは、すべてのいのちを守り、あかしするよう招かれています。知恵と勇気をもって、無償性と思いやり、寛大さとなおに耳を傾ける姿勢、それらに特徴づけられるあかしです。それは、実際に目前にあるいのちを、抱擁し、受け入れる態度です。「そこにあるもろさ、さもしさをそっくりそのまま、そして少なからず見られる、矛盾やくだらなさをもすべてそのまま」（「ワールドユースデーパナマ大会の前晩の祈りでの講話（二〇一九年一月二十六日）」）引き受けるのです。わたしたちは、この教えを推し進める共同体となるよう招かれています。つまり、「完全でもなく、純粹でも洗練されてもいなくても、愛をかけるに値しないと思ったとしても、まるごとすべてを受け入れるのです。障害をもつ人や弱い人は、愛するに値しないのですか。よそから来た人、間違いを犯した人、病

気の人、牢にいる人は、愛するに値しないのですか。イエスは、重い皮膚病の人、目の見えない人、からだの不自由な人を抱きしめました。ファリサイ派の人や罪人をその腕で包んでくださいました。十字架にかけられた盗人すらも腕に抱き、ご自分を十字架刑に処した人々さえもゆるされたのです」（同）。

いのちの福音を告げるということは、共同体としてわたしたちを駆り立て、わたしたちに強く求めます。それは、傷のいやしと、和解とゆるしの道を、つねに差し出す準備のある、野戦病院となることです。キリスト者にとって、個々の人や状況を判断する唯一有効な基準は、神がご自分のすべての子どもたちに示しておられる、いつくしみという基準です。善意あるすべての人と、また、異なる宗教を信じる人々と、絶えざる協力と対話を重ねつつ、主に結ばれるならば、わたしたちは、すべてのいのちを、よりいっそう守り世話する、社会の預言的パン種となれるでしょう。

☆



→ 教皇フランシスコからのプレゼント

教皇のお話を聴いていて、祈りとともに目の前の人を愛する、大切にすることを実践し、キリストに生きているから言えることだと思いました。

私にキリストの姿をいつも現してくださいっている教皇フランシスコから、駐日ローマ教皇庁大使館を通して招待状が届きました。十一月二十六日の早朝に、教皇が宿泊している大使館に来るように、とのことでした。来日決定から毎日、神様に「パパ様に会わせてください」と祈っていたことが実現したのです。

部屋に入ると、目の前にパパ様がおり、ハグして頂き、頭に手を置いてお祈りをして頂きました。もう号泣です。腕の中に包まれ、その中で腹の奥底から湧き出る泉、聖霊の満たしと力を感じました。聖書の中にある「聖霊」が火のように下ってくる感じがあり、多くの人達にキリストのことを話したくて仕方がなくなりました。自分で何かをする、やるという感覚ではないのです。勝手に動き出し、リック教会における受刑者司牧と死刑廃止の幕開けであると感じました。マザーハウスとして、全教区においての「受刑者のためのミサ」の開催、死刑廃止の啓発活動を実践していきたいと強く感じました。当然、私が自分の考えでやるのではなく、必ず聞いてくださると信じて、キリストに祈りながら全ての門

を叩きます。キリストがやってくさるので、必ず実現すると信じています。

また、教皇は上智大学において以下のお話をされました（カトリック中央協議会ホームページより、許可を頂いて原文ママで転載）。

☆

愛する兄弟姉妹の皆さん。わたしの教皇としての日本司牧訪問の最後に、貴国を発ってローマに戻る前の少しの時間を皆さんとともに過ごせることを大変うれしく思います。

この国での滞在は短いものでしたが、大変密度の濃いものでした。神と、日本のすべての人々に、この国を訪れる機会をいただいたことを感謝します。日本は、聖フランシスコ・ザビエルの人生に多大な影響を与えた国であり、多くの殉教者がキリスト教信仰をあかしした国です。キリスト教信者は少数派ですが、存在感があります。わたし自身、カトリック教会に対して一般市民がもつ好意的評価を目にしましたが、こうした互いの敬意が、将来において深まっていくことを期待します。また、日本社会は効率性と秩序によって特徴づけられています。一方で、何かそれ以上のものを望み、探しているように見受けられます。よりいっそう人間らしく、もっと思いやりのある、もっといっつくしみに満ちた社会を創り出したいという熱い望みを感じます。

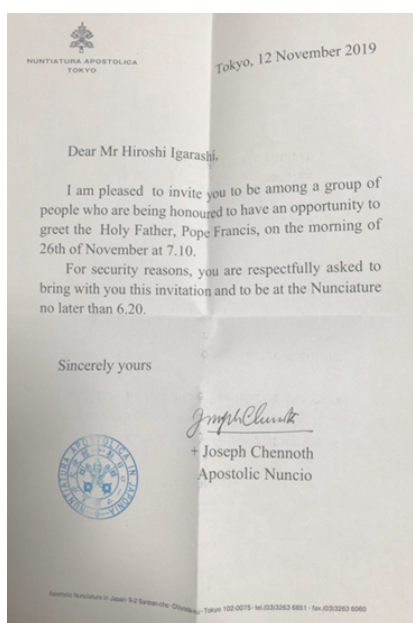
学問と思索は、すべての文化にあるものですが、皆さんの日本文化はこの点において、長い歴史にはぐくまれた豊かな遺産として誇るべきものです。日本はアジア全体としての思想とさまざまな宗教を融合し、独自の明確なアイデンティティをもつ文化を創り出すことができました。聖フランシスコ・ザビエルが深く感銘を受けた足利学校は、さまざまな見聞から得られる知識を吸収し伝播するという日本文化の力を示す好例です。学問、思索、研究にあたる教育機関は、現代文化においても重要な役割を果たし続けています。それゆえ、よりよい未来のために、その自主性と自由を保ち続けることが必要です。大学が未来の指導者を教育する中心的な場であり続けるとしたら、そこでは、及ぶかぎり広い範囲における知識と文化が、教育機関のあらゆる側面が、いっそう包摂的で、機会と社会進出の可能性を創出するものになるような着想を与えるものでなければなりません。

ソフィア（上智）。人間は自らの資質を建設的かつ効率的に管理するために、真のソフィア、真の叡智なるものをつねに必要としてきました。あまりにも競争と技術革新に向づけられた社会において、この大学は単に知的教育の場であるだけでなく、よりよい社会と希望にあふれた未来を形成していくための場となるべきです。そして、回勅『ラウダート・シ』の精神で、自然への愛について

も加えたいと思います。自然への愛は、アジアの文化に特徴的なものです。ここに、わたしたちの共通の家である地球の保護に向ける、知的かつ先見的な懸念を表現すべきでしょう。その懸念は、技術主義（テクノクラティックパラダイム）の一部である還元主義的な企て全体を掘り下げ、疑問視できる、新たなエピステーメの促進と結びつきうるものです（同一〇六―一四参照）。見失わないでください。「真正な人間性は、閉じた扉の下からそつと入り込む霧のようにほとんど気づかれないながらも、新たな総合へと招きつつ、テクノロジー文化のただ中に住まっているようです。真正なものの粘り強い抵抗が生まれるのですから、いろいろなことがあったとしても、期待し続けることはできるのではないでしょうか」（同一二二）。

上智大学はつねにヒューマニズム的、キリスト教的、国際的というアイデンティティによって知られてきました。創立当初から、さまざまな国の出身の教師の存在によって豊かにされてきました。時には対立関係にある国々からの出身者さえいました。しかしながら、すべての教師たちが、日本の若者たちに最高のものを与えたいという願いによって結ばれていたのです。まさにこれと同じ精神が、皆さんが日本と国外で、もっとも困っている人々を支援しているさまざまな方たちの中に脈々と続いています。皆さんの大学のアイデンティティのこのような側面がいっそう強化

され、今日のテクノロジーの大きな進歩が、より人間的かつより公正で、環境に責任ある教育に役立つものとなると確信しています。上智大学が礎を置く聖イグナチオの伝統に基づき、教員と学生が等しく思索と識別の力を深めていく環境を作り出すよう、推進していかなければなりません。この大学の学生の中に、何が最善なのかということ意識的に理解したうえで、責任をもって自由に選択するすべてを習得せずに卒業する人がいてはなりません。それぞれの状況において、たとえそれがどんなに複雑なものであったとしても、己の行動においては、公正で人間的であり、手本となるような責任あることに関心をもつ者となってください。そして、決然と弱者を擁護する者と、ことごとく行動が偽りや欺瞞であることが少なくないこの時代にあつて、まさに必要とされるそうした誠実さにおいて知られる者となってください。



→ 大使館からの招待状

イエズス会が計画した「使徒の世界的優先課題」は、若者に寄り添うことが、世界中で重要な現実であることを明確にし、イエズス会のすべての教育機関が、こうした同伴を促進すべきとしています。若者をテーマとしたシノドス（世界代表司教会議）と関連文書が示しているように、教会全体が、世界中の若者たちを、希望と関心をもって見つめています。皆さんの大学全体で、若者たちが単に準備された教育の受け手となるのではなく、若者たち自身もその教育の一翼を担い、自分たちのアイデアを提供し、未来のための展望や希望を分かち合うことに注力すべきです。皆さんの大学が、このような相互のやり取りのモデルを示し、そこから生み出される豊かさと活力によって知られる存在となりますように。

上智大学のキリスト教とヒューマニズムの伝統は、すでに述べたもう一つの優先事項と完全に一致します。すなわち、現代世界において貧しい人や隅に追いやられた人とともに歩むことです。自らの使命に基軸を置く上智大学は、社会的にも文化的にも異なると考えられているものをつなぎ合わせる場となることにつねに開かれていくべきです。そうすれば、格差を縮め、隔たりを減らすことに寄与する教育スタイルを推進しうる状況を追求しつつ、隅に追いやられた人々が大学のカリキュラムに創造的に巻き込まれ、組み入れられるでしょう。良質な大学での勉学は、ごく

少数の人の特権とされるのではなく、公正と共通善に奉仕する者という自覚がそこに伴われるべきです。それは、各自が働くよう課された分野で、めいめいが果たす奉仕なのです。わたしたち全員にとっての大義であり、ペトロがパウロに与えた今日でも明白な助言です。「貧しい人たちのことを忘れてはいけません」(ガラテヤ二・十参照)。

上智大学の愛する若者、愛する教員、愛する職員の皆さん。このようなわたしの考えと、今日のわたしたちの集いが、皆さんの人生とこの学びやの今後において実を結びますように。主なる神とその教会は、皆さんが神の叡智を求め、見いだし、広め、今日の社会に喜びと希望をもたらす、その使命に加わるよう期待しています。どうぞ、わたしのため、そしてわたしたちの助けを必要としているすべての人のために、祈ることを忘れないでください。

最後に、いよいよこうして日本を離れるに際し、皆さんに感謝します。そして皆さんを通して、すべての日本人に、わたしの訪問中にくださった心のこもった温かい歓迎に感謝いたします。わたしの胸の中に、祈りの中に、皆さんがおられることを約束します。

☆

教皇のこのメッセージに対して、日本の全ミッシヨンスクールの関係者はどのように感

じたのでしょうか。教皇が「現代世界において貧しい人や隅に追いやられた人とともに歩むことです」と言っておられますが、どれだけのミッシヨンスクールが行動しているのでしょうか？

今回、敢えて言わせて頂きますが、「受刑者の皆さんにクリスマスカードを送りたいので、書いて頂きたい」というお願いを各ミッシヨンスクールにお送りしましたが、ほとんどが無視です。書いてくださった方の多くは、キリスト教とは関係ない学校の学生や子どもたちであり、中には、以前から文通ボランティアに参加してくださっているシスターが学校外で教えている子どもたちもいます。

いかに、聖書に書いてある「もっとも小さい者の一人にしたのは私にしてくれたことなのである」(マタイ二十五章四十節)、また、「恩を知らない者にも悪人にも、情け深い：あなた方の父が憐れみ深いように、あなた方も憐れみ深い者となりなさい」(ルカ六章三十五〜三十六節)という言葉を頭で知っているか、だと思えます。分かりやすく言えば、実践がない、ということです。

教皇の眼差しは、腸(はらわた)が抉られるような愛と憐れみに満ちたものでした。その目で私を見てくださったと感じたのです。全てを包み込む、とても平安で、安心が漂っている感じます。

そして、私の親父の一人であるブラザー・エルナンデスが、教皇と謁見した二日後に、神様のところに逝きました。私が社会復帰してからいつも支え、ずっと助けてくださった方です。ブラザーのおかげで出会えた方がたくさんいます。今、自分が聖イグナチオ教会にいられるのも、ブラザーのお陰です。

ブラザー、あなたが実践した受刑者たちとの関わりや非行少年との関わりは、私やマザーハウスのメンバーが、その遺志を引き継ぎます。いつも天から私たちのことを見守っていてください。「おい五十嵐」と声を掛けてください。どんなことがあっても、ブラザーが教えてくださった祈りと真の愛の実践をしていきます。メンバーを導いてくださり有難うございます。子どもたちと触れ合ってください。いつも有難うございました。たくさんたくさん有難うございました。また、逢いたいです。



→ブラザーエルナンデスと本所教会にて

ブラザーは、自分の中にある「虫」と上手く付き合え、とよく言っていました。

例えば、覚醒剤依存者の中には、覚醒剤の虫がいます。虫はなかなか排除できないから、排除しようとするよりも、一生、上手く付き合っていくことが大切であると言っていました。

受刑者の皆さん、教皇から皆さんへのメッセージです。「いつも私が受刑者の皆さんのことを祈っていると伝えてください」。二十六日に大使館で謁見したときに、この伝言を、皆さん一人ひとりに向けて頂きました。

このメッセージをどのように受け取るかは皆さんの自由です。ただ、国家元首でもある教皇が、受刑者の皆さんのことを祈る、ということがどういう意味であるか、よく考えてほしいです。これはキリスト者として言うのではなく、一人の人間として言っています。私自身、社会復帰してから多くの方に私を殺す言葉を言われました。マザーハウスの活動を通して、社会からだけでなく、受刑者や元受刑者からも、「貧困ビジネスだ」等と攻撃の言葉を言われています。でも、何を言われてもいいと思っています。全ては神様が見ているし、自分を棚に上げて人のことを裁くほど、惨めなものはないと思います。

十二月十日に、徳島刑務所から卒業生を受け入れました。

また、先日、海外で受刑生活をして卒業され、日本に戻ってきた方を受け入れました。色々な意味で大変であったと思います。特に言葉の壁は大きいのではないかと思います。今後のことについては、ご本人と話をしながら進めていきます。

カトリック広島教区より、岡山県岡山市にある西大寺集会所を無償で提供して頂きました。マザーハウス西日本の事務所として使用し、活動していきます。広島教区の白浜司教からは、神学院での神学講座で、典禮のことを教えて頂いたことがあり、いつもお世話になっています。当時は福岡のカトリック神学院の院長でした。マザーハウスの活動を理解してくださり有難うございます。

当法人としては、東京教区内にある物件も探しています。事務所と住居と店舗が必要です。小さい人たちの居場所を作っていきたいです。神様が全てを与えてくださると思っています。聖書に「求めなさい。そうすれば与えられる。探しなさい。そうすれば見つかる。門をたたきなさい。そうすれば開かれる。誰でも求める者は受け、探すものは見つけ、門をたたく者には開かれる」(マタイ七章七、八節)とあります。

最後になりましたが、メリー・クリスマス。神様の祝福が皆さんの上にありますように。

特別コーナー

教皇のメッセージ

★東京カテドラル聖マリア大聖堂にて、十一月二十五日に行われた「青年との集い」での教皇のメッセージをご紹介します(カトリック中央協議会ホームページより、許可を頂いて原文ママで転載)。

☆

愛する若者の皆さん。

ここに集まってくれてありがとう。皆さんのパワーと熱意を見て、聞いて、喜びと希望がもてました。本当にありがとう。そしてレオナルドさん、未希さん、雅子さん、証言に感謝します。あなたがしてくれたように、心の中のものを分かち合うのは、大変勇気がいることです。三人の声に、ここにいる多くの仲間も共感したはずですよ。ありがとう。

皆さんの中には、ほかの国から来た若者もいるでしょう。中には、避難してきたかたもいることでしょう。さあ、わたしたちが望む未来の社会を、一緒に作り上げることを学んでいきましょう。

皆さんを見ると、今日の日本に生きる若者は、文化のおよび宗教的に多様なことが分かります。それこそが、皆さんの世代が未来にも手渡せる美しさです。皆さんの間にある友情と、この場にいる一人ひとりの存在が、未来はモノトーンではなく、各人による多種多様な貢献によって実現するものだということを、すべての人に思い起こさせてくれます。わたしたち人類家族にとって、皆が同じようになるのではなく、調和と平和のうちに共存すべきだと学ぶことが、どれほど必要でしょうか。わたしたちは、工場的大量生産で作られたのではないのです。だれもが、両親や家族の愛から生まれたのです。だからこそ、皆異なるのです。だれもが、分かち合うべき、自分の物語をもっているのです。翻訳されていないことを話すときは、彼（レンゾ神父）が訳してくれます。いいですか。

友情をはぐくみ、ほかの人を気かけ、異なる経験や見方を尊重すること、それがどれほど必要でしょうか。この集いは一つの祭りです。出会いの文化は夢物語ではなく、可能です。若者の皆さんには、それを実現していく特別な感性があるといっているのです。

三人が投げかけてくれた質問に感銘を受けました。皆さんの具体的な経験と、将来への希望と夢を映し出しているからです。

レオナルドさん。あなたが苦しんだいじめと差別の経験を、分かち合ってくれてありがとう。もっと多くの若者が、あなたのような経験について勇気をもって話すことの大切さに気づくでしょう。わたしの時代、わたしが若かったころは、レオナルドさんが話したようなことは決して口にしませんでした。学校でのいじめが本当に残酷なのは、自分自身を受け入れ、人生の新しい挑戦に立ち向かうための力をいちばん必要とするときに、精神と自尊心が傷つけられるからです。いじめの被害者が、「たやすい」標的なのだと自分を責めることも珍しくありません。敗け組だ、弱いのだ、価値がない、そんな気持ちになり、とてつもなくつらい状況に追い込まれてしまいます。「こんな自分じゃなかったなら……」と。

けれども反対なのです。いじめる側こそ、本当は弱虫です。他者を傷つけることで、自分のアイデンティティを肯定できると考えるからです。自分とは違うとみなすや攻撃します。違いは脅威だと思うからです。実は、いじめる人たちがそがおびえていて、見せかけの強さで装うのです。これについて——よく聞いてください——自分がほかの人を傷つけたくなったり、だれかがほかの人をいじめよ

うとしていると感じたり、そう見えたりしたなら、その人こそ弱虫なのです。いじめられる側は弱虫ではありません。弱者をいじめる側こそ弱いのです。自分を大きく強く見せたいからです。自分は大きな存在なのだ実感したくて、大きく見せて強がる必要があるのです。先ほど（証言の後に教皇がことばをかけた際）レオナルドさんにはいいました。「太っているといわれたなら、痩せている君よりはマシだよ」といったらいいと教えました。わたしたち皆で、この「いじめ」の文化に対して力を合わせ、この「いじめ」の文化に対してともに力を合わせ、はつきりという必要があります。もうやめよう！ この疫病に対して使える最良の薬は、皆さん自身です。学校や大人がこの悲劇を防ぐために尽くす手立てだけでは足りません。皆さんの間で、友人どうしで仲間どうしで、「絶対だめ」、「いじめはだめ」、ほかの人への攻撃はだめ、といわなければなりません。「それは間違っている」といわなければいけません。クラスメイトや友人の間でともに「立ち上がる」こと以上に、いじめに対抗する強力な武器はありません。そしていうのです。「あなたがしているのは、『いじめ』は、とてもひどいことだよ」と。

「いじめ」る人は臆病者です。恐れは、つねに善の敵です。愛と平和の敵だからです。優れた宗教は、それぞれの人が実践している

宗教はどれも、寛容を教え、調和を教え、いつくしみを教えます。宗教は、恐怖、分断、対立を教えません。わたしたちキリスト者は、弟子たちに、恐れることはないといわれるイエスに耳を傾けます。どうしてでしょうか。わたしたちが神とともにおり、神とともに兄弟姉妹を愛するならば、その愛は恐れを締め出すからです（一ヨハネ四・十八 参照）。レオナルドさんがはつきりと思い出させてくれたように、イエスの生き方を見ることで、わたしたちは慰めを得られるのです。イエスご自身も、侮蔑され、拒絶され、さらには十字架につけられる意味までを知っていたからです。また、よそ者、避難民、ほかとは「違う」者であるとはどういうことかを知っていました。ある意味で——キリスト者の人と、そうでない人に向けてここではお話ししています——が、信仰の手法として理解してください——イエスこそ、もっとも「隅に追いやられた人」であり、与えるためのいのちに満ちていた人でした。



光りんさん「ボクに翼があったら…」

レオナルドさん。自分がないものばかりに目を向けることもできませんが、自分が与え、差し出すことのできる人生を見いだすこともできます。世界はあなたを必要としている、それを決して忘れないでください。主は、あなたを必要としています。今日、起き上がるのに手を貸してほしいと求めている多くのの人に、勇気を与えるために、主はあなたを必要としておられるのです。

人生に役立つことを一つ、皆さんに話したいと思います。人を軽んじ、蔑むとは、上からその人を見下げることです。つまり、自分が上で、相手が下だと。相手を上から下へ見てよい唯一正しい場合は、相手を起き上がらせるために手を貸すときです。わたしも含め、この中にいるだれかが、だれかを軽んじて見下すなら、その人はどうしようもない奴です。でも、この中のだれかが、手を差し伸べ起き上がらせるために、下にいる人を見るのなら、その人は立派です。だから、だれかを上から下へ見るとき、心に聞いてみてください。自分の手はどこにあるか。後ろに隠してあるだろうか。それとも立ち上がらせるために、差し伸べているか、と。そうすれば、幸せになります。分かりましたか。いいですか、分かりましたか。分かりませんでしたか。しんとしていますね。

それには、とても大切なのにあまり評価されていないよいものをよくむことが求めら

れます。他者のために時間を割き、耳を傾け、共感し、理解するという手腕です。それがあって初めて、自分のこれまでの人生と傷から、わたしたちを新たにし、周囲の世界を変える愛に向かって進み出せるのです。人のために時間を割かず費やさず、「時間を浮かせ」ても、多くのことに時間が奪われ、一日が終わると空虚でくらくらししてしまう——わたしの国では、吐きそうなほどお腹いっぱい用事を詰め込む、という言い方をします——のです。ですから、家族のために時間を取ってください。友人のために時間を取ってください。でもそれだけでなく、神のためにも、祈りと黙想をもって——各自、自分の信仰信条に従って……。そうするのが難しいときも祈ってください。あきらめてはいけません。かつて、ある思慮深い霊的指導者がいました。祈りとは基本的に、ただそこに身を置いているということだと。心を落ち着け、神が入ってくるための時間を作り、神に見つめてもらいなさい。神はきつと、あなたを平和で満たしてください。くださるでしょう。

これはまさに、未希さんが語ったことです。彼女は、競争力、生産性ばかりが注目される慌ただしい社会で、若者がどのように神のために時間を割くことができるかを尋ねました。人間や共同体、あるいは社会全体でさえ、外的に高度に発展しても、内的生活は貧しく委縮し、熱意も活力も失っていることがよく

あります。中身のない、お人形さんのようになるのです。すべてに退屈しています。夢を見ない若者がいます。夢を見ない若者は悲惨です。夢を見るための時間も、神が入る余地もなく、ワクワクする余裕もない人は、そうして、豊かな人生が味わえなくなるのです。笑うこと、楽しむことを忘れた人たちがいます。すごいと思ったり、驚いたりする感性を失った人たちがいます。ゾンビのように心の鼓動が止まってしまった人がいます。

なぜでしょうか。他者との人生を喜べないからです。聞いてください。あなたたちは、幸せになります。ほかの人といのちを祝う力を保ち続けるならば、あなたたちは豊かになります。世界には、物質的には豊かでありながらも、孤独に支配されて生きている人のなんと多いことでしょう。わたしは、繁栄した、しかし顔のない社会の中で、老いも若きも、多くの人が味わっている孤独のことを思います。貧しい人々の中でも、もっとも貧しい人々の中で働いていたマザー・テレサは、かつて預言的で、示唆に富んだことをいっています。「孤独と、愛されていないという思いこそが、もっとも恐ろしい貧困です」。心に聞いてみたらいいと思います。「自分にとって、最悪と思う貧しさは何だろう。自分にとっていちばんの貧しさは何だろうか」。正直に気づくでしょう。抱えている最大の貧しさは、孤独であり、愛されていないと感ずることです。分かりましたか。わたしの話はつまらない？

(若者は「ノー」と返答) もう少して終わります。

この霊的な貧困との闘いは、わたしたち全員に呼びかけられている挑戦であり、あなたがた若者には特別な役割があります。それはわたしたちの優先事項に、わたしたちの選択に、大幅な変更を要求するからです。もっとも重要なことは、何を手にしたか、これから手にできるかという点にあるのではなく、それをだれと共有するのか、という問いの中にあると知ることです。この問いを問うことを習慣としてください。「何のために生きているのか。ではなく、だれのために生きているのか。だれと、人生を共有しているのか」と。何のために生きているかに焦点を当てて考えるのは、それほど大切ではありません。肝心なのは、だれのために生きているのかということ。物も大切ですが、人間は欠けてはならない存在です。人間不在なら、わたしたちは人間らしさを失い、顔も名もない存在になり、結局はただの物、いくら最高級でも、ただの物でしかないのです。いくら最高の品でも、それは単なる物です。けれどもわたしたちは人間なのです。シラ書には、「誠実な友は、堅固な避難所。その友を見いだせば、宝を見つけたも同然だ」(シラ六・十四)とあります。だからこそ、次のように問うことが大事なのです。「わたしはだれのためにあるのか。あなたが存在しているのは神のためで、

それは間違いありません。ですが神はあなたに、他者のためにも存在して欲しいと望んでおられます。神はあなたの中に、たくさんのよいもの、好み、たまもの、カリスマを置かれましたが、それらはあなたのためというよりも、他者のためなのです」(使徒的勧告『キリストは生きている』二八六)。他者と共有するため、ただ生きているのではなく、人生を共有するためです。人生を共有してください。

そしてこれこそが、あなたがたがこの世界に差し出すことのできる、すばらしいものなのです。若者は、この世界に何かを差し出さなければなりません。社会における友情、あなたがたの間の友情のあかし人となってください。できるはずです。出合いの文化、受容、友愛、そして一人ひとりの尊厳、とりわけ、もっと愛され理解されることを必要としている人の尊厳に対する敬意に基づいた、未来への希望です。攻撃したり軽蔑したりすることなく、他者のもつ豊かさを評価することとを学ぶのです。

わたしたちの助けとなる考え方があります。身体を生かすには、呼吸をしなければいけません。意識せず、行っていることです。だけれども、自動的に呼吸しています。身体的に生きることには、呼吸が必要です。それは、意識せず、自動的にしている行為です。本当の意味で充実して生きるには、霊的な呼吸を学ぶ必要があります。祈りと黙想を通して、

心の動きを通してわたしたちに語りかける神に、耳を傾けることができます。また、愛のわざ、奉仕のわざによって他者にかかわる、外的な運動も必要です。この内的外的な動きによってわたしたちは成長し、神はわたしたちを愛しているだけでなく、わたしたち一人ひとりに使命を、固有の召命を託しているのだと気づきます。その召命は、他者に、それも具体的な人々に自分を差し出すほどに、より明確に見えてくるのです。

雅子さんは、自身の学生時代と教師としての経験から、そうしたことについて話してくれました。若者が、自分のよさや勇氣に気づくには、どのような助けを与えたらよいかを尋ねてくれました。もう一度繰り返しますが、成長するには、自分らしさ、自分のよさ、自分の内面の美しさを知るには、鏡を見てもしかたありません。さまざまな発明がありますが、ありがたいことに、まだ魂のセルフイーはできません。幸せになるには、ほかの人の助けが必要です。写真をだれかに撮ってもらわないといけません。つまり、自分の中にこもらずに、ほかの人、とくに、もっとも困窮する人のもとへと出向くことです（同一七一参照）。

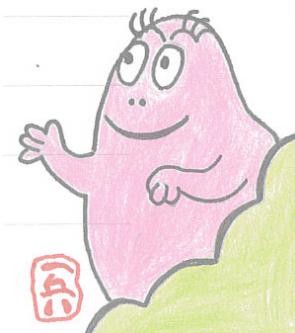
皆さんに一ついいたいことがあります。自分のことを見過ぎないでください。鏡ばかりを見ないでください。見過ぎて、鏡が割れてしまう危険がありますからね！ もうすぐ話

は終わります。もう時間ですね。さて、とくにお願ひしたいのは、友情の手を広げて、ひどくつらい目に遭って皆さんの国に避難して来た人々を受け入れることです。数名の難民のかたが、ここでわたしたちと一緒にいます。皆さんがこの人たちを受け入れてくださったことは、あかしになります。なぜなら多くの人にとってはよそ者である人が、皆さんにとっては兄弟姉妹だからです。

かつて、賢い教師がっていました。知恵を得るための鍵は、正しい答えを得ることよりも、正しい問いを見いだすことだと。それぞれで考えてください。「答えられるだろうか。ちゃんと答えられるだろうか。正解を答えられるだろうか」。はい、とこたえる人がいれば、まあ、それはおめでとうございます。でも、また別の問いを考えてみてください。「正しい質問をすることができるだろうか。人生について、自分自身について、他者について、神について、途切れることなくそうした問いへと導く心があるだろうか」と。そうした問いに正しくこたえられたなら、試験は合格です。でも、正しい質問がなければ、人生の試験には合格しません。皆が雅子さんのように教職に就いているわけではありませんが、皆さんにも、よい問いをもって、自分自身に問いかけてほしいと思います。自らに問い、そしてまたほかの人が、人生の意味や、次世代のためによりよい未来をどのように築

けるかについて、ふさわしく自らに問えるよう助けてください。

愛する若者の皆さん。熱心に聞いてくれてありがとう。皆さんが割いてくれたこの時間のすべてに、そして皆さんの人生の一部を共有できたことに感謝します。皆さんの夢を黙殺したり、ぼやかしたりせず、視野を広げ、広い地平を目指すことに熱意を燃やして、待っている未来を見つめ、ともに夢を実現する熱意をもちましょう。日本には若者が必要であり、世界にもまた、自覚をもった、目覚めている若者が必要です。寛大で、明るく、情熱的で、皆のための家を築く力をもった若者が必要としています。皆さんが霊的な知恵をはぐくみ、正しい質問をすることを覚え、鏡を見るのを忘れ、他者の目を見ることを覚えられよう、祈ることを約束します。皆さんと、皆さんのご家族とご友人に、豊かな幸せを願いつつ、わたしの祝福を送ります。そしてわたしにも幸せを願ひ、皆さんの祝福を送ってくださることを忘れないでください。本当にありがとう。



一兵さん

（おわり）

ささきみつお コーナー

時が良くても悪くても

* ブログ : <http://ixsasaki.ti-da.net/>

私はオーストラリア留学中に、学生宣教師団「ザ・ナビゲーターズ」の集会で、ある宣教師から次のような証しを聞いて非常に感動し、帰国後に文書伝道の働き人になった。

それは、無名の路傍伝道者、フランク・ジェナーの証しである。

海軍船員時代の放蕩生活の後、キリストを信じて救われた若きフランクは、「同じ場所で、同じ時間に、毎日十人に福音を伝えます」と主に約束し、シドニーのジョージ・ストリートで伝道を始めた。

彼は主への約束を忠実に守り、晴れの日も雨の日も嵐の日も一日も休まずに、二十八年間にわたり、路傍伝道を続けた。しかし、誰一人としてその場で彼に対して信仰告白をした者はいなかった。

ある時から、英国のバプテスト教会の牧師が、世界各地で多数のクリスチャンから同じような救いの証しを聞くようになった。

「私がシドニーのジョージ・ストリートを歩いていると、ある老人が近づいてきて、こう聞きながら福音のトラクトをくれました。『失礼ですが、あなたは救われていますか？もし今夜あなたが亡くなったら、天国に行けると思えますか？』彼の言葉がどうしても気になって忘れられなかったので、私は祖国に戻ってからキリストを信じて救われました」。

牧師はこの無名の伝道者を探し続け、ついに、ロンドンの病院にいる年老いたフランク・ジェナーに面会することができた。「私の伝道は実を結ばなかった」と、失意のうちに病床に臥せていた彼は、牧師の話聞いて涙を流して喜び、主に感謝を捧げたという。

フランクはたった一人で、実に十万人以上の人々に福音を直接伝えてきたのである。彼の路傍伝道により、直接的また間接的に、どれほど多くの人が救われたかは、計り知ることができない。私も彼の影響を受けて、地道に福音の伝道を日々続けている者の一人である。

「みことばを宣べ伝えなさい。時が良くても悪くてもしっかりとやりなさい」(第二テモテ四章二節)

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

理事長の奥さんによる Lovely DAYS

先日、不思議な体験をしました。マリアカフェから事務所に行く途中で、遠くからゆっくりとこちらに向かってくる車が夫と同じ車種だったので、私は何故か惹かれるようにその車をずっと見ていました。近づいてくると同じナンバーで、運転手の顔を覗き込むと、やっぱり弘志くんでした。すると、私の目の前に止まったのですが、彼は私には見向きもせず、いつものように忙しそうに、車のスピードカーホンで誰かと電話をしています。そしてそのまま発車してどこかに行ってしまった。その後、夫に電話をすると、彼は私が見た時間帯には遠方で面談をしていたのです!!

これが、パラレルワールド!? なのかなと思いました。私と同じような体験をしたことのある方はいますか??



元・貴族は
餃子好き♡さん

塀の中のたより

受刑者からこんなお手紙が届いています

当時を赦してくれなくても、
今を認めてくれるかもしれない

M刑 Oさん

規則でいつとは言えないのですが、仮釈放日が決定し、社会復帰することとなりました。主の導きにより良い出会いを果たせて、受刑生活の支え・励みになりました。約十年ぶりの社会復帰ということ、不安もありますが、更生することにより、恩返しすることができると思っています。感謝の気持ちを忘れることなく、今後の生活をしっかりとさせなければいけません。

私が無事故を継続し、こうして仮釈放を迎えられたこと、皆様のおかげだと自信を持って言えます。人間関係で上手くいっていない

かったときも、励みとなり、乗り越えることができました。人の支えは大きな力を与える、と感じられ、私にとっては涙が出るほど嬉しかったです。難しいことですが、今度は私が誰かを支えられたらと思います。

決意で終わらせるのではなく、私たち受刑者に求められるのは結果です。結果を出さないと認められないものです。犯罪者のレッテルを貼られると、社会で生活していくのはすごく厳しいことだと思います。私は社会で生活するにあたり、覚悟が足りずに再犯を繰り返してしまいました。物事の考え方が甘いのでしょうね。自己中心的な考えしかなかったから、人の痛みさえ分からず、本当に自分勝手だったと思います。刑務所の中で、自己中心的な受刑者を結構見てきましたが、私自身も今までこんな感じだったのかと、情けなく感じました。

被害者の苦痛を考えるならば、社会復帰したからといって喜ぶことなく、被害者がどんな気持ちで事件後から生活してきたか、しっかりと考えていく必要があると思っています。刑期はまもなく終了しますが、償いが終わるわけではなく、一生涯、償い続けなくてはいいのです。それだけ酷い仕打ちをしてしまったのです。被害者からしたら、どんなに謝罪、償いをし続けても、赦すことはできないでしょう。でも、何十年後かには、もしかしたら、(当時のことは赦されなくても、

今の姿を見て)更生したと認めてもらえる日が来るかもしれないのです。努力を超えてやり遂げなければならない責務と思っています。

互いを大切にする理由

M刑 Nさん

夏の休みは、読書三昧の日々(ということはいつもと変わらない?)でした。読書は、他人の人生を歩んだり、現実には絶対に無理と思われる国へ行ったり、スパイになったり兵士になったり、時にタイム・スリップして武士になったり岡っ引きになったり：尽きることがありません。

聖書を開けば、イエスと共にイスラエルの地を歩き、多くの奇跡を目の当たりにし、イエスの声を聞き、使徒の足跡に触れることができます。有難いことです。

M刑では、先月末にちよつとした事件がありました。三十代の職員が収賄容疑で逮捕されたのです。受刑者に処遇上の便宜を図った(報道では、大福など嗜好品を不正に授受したとのこと)見返りに、金銭を受け取ったというものでした。テレビでも、連行される様子が報じられたということで、知らない人で

はないので、何だかとても気の毒な思いになりました。

やはり慢心と増長によるものかなと思います。私も、ここに居ても社会復帰しても、この二つの心には注意しなくてはいいないな、と自分を戒める機会となりました。

神様はこうして、あらゆることを通して私たちに善なる方へ導いてくださるのですね。耳に入ること、目に映ること全てに意味があるのだと感じます。

私たち人間が、知力とか自由意志を神様から与えられているのは、神様の御心を実現するための道具だからではないか、と思うのです。私たちがそれぞれに与えられた賜を磨き、神様のお役に立つようにしなくてはならないと思います。しかし、神様は、何をしたら、何をできなかったから、に関わらず、私たちを愛してくださるのですね。

私たち一人ひとりが神の宿る神殿である、と聖書は言っています。私たち一人ひとりが主の宮であるなら、反目する相手も、何となく肌の合わない相手も、神経を逆なでするような相手も、最愛のパートナーも、今すれ違っただけの人も、皆、主の宮であるわけです。だから、互いを大切にし、自分以外の人のためにも祈らなくてはならないと思うのです。

両親への思い

A 刑 H さん

私は幼い頃、虐待・いじめで深く苦しみました。苦しみながらも、周りの大人に相談できず、恥ずかしい、というのでも一つですが、大人が大嫌いだっただけ、信用できなかったからです。

虐待・いじめを経験したことないのに、「恥ずかしがらなくて良いんだよ」と言われると、逆に、「何だよ！俺の気持ちなんか分からないくせに！！」と思ってしまいます。虐待・いじめというのは、本人にしか分からないのです。辛いのは本人です。本人が一番辛いのです。

私も様々ないじめを受けましたが、一番辛かったのは、暴力・暴言よりも無視・シカトでした。今考えるだけでも、当時を思い出し、胸が苦しくなります。

でも、私の苦しみなんていうのは、たかが知れています。この世の中に、私よりも辛い思いをしている人はたくさんいます。苦しみに耐えきれずに小さな命を落としている子もいます。

私は虐待があって施設に預けられましたが、本当は兄弟たちと一緒に良かったです。

施設にいただけで、指を差されて「あそこの施設の子だ！」と、自分より年下のまだ小学生にもなっていない子に言われた時は、やり過ぎだと思いながらも、殴りかかってしまいました。

何度も死のうと思い、手首を切ったりしましたが、死ねませんでした。結局は勇気がなかっただけなんです。今思うと、口に出して言えなかった分、「助けて」というサインだったのかもしれない。

私は母が心から大嫌いです。父も心の底から大嫌いです。そんな父母ですが、この人たちがいなければ、私はこの世にはいません。産んでくれたことには心の底から感謝しています。この気持ちに嘘はありませんが、大嫌いです。

大嫌いですが、親に何かあればすぐ駆けつけるでしょう。誰を裏切っても行くでしょう……。どんなことがあろうが、私の親という事実は変わりません。親子の縁は切れても、血の繋がりは切れません。

こんな状態でも、親に手紙を書いてみようと悩んでいます。どんな言葉が返ってくるかと思うと怖いですが、でも私の気持ちを伝えたいと考えてしまふし、返事によっては、また一から親子として人生を過ごしていきたいと思っています。

被害者の実状を知って

幸いさん

以前、特別コーナーに載っていた「にのみやさをり」さんの講演原稿を読んで、すごく考えさせられました。私自身の犯罪が、強盗系と強姦系だからです。軽い気持ちから行った犯行がもとで、これほど被害者を深く、また長きに渡って苦しみ続けるとは：想像を超えていたことに胸が締め付けられるような思いがしました。

私には子供が三人いて、うち二人が娘です。幼かった娘も、会えなくなってから八年以上が経ち、成長して今年で十七歳と十三歳になりました。成長した姿、成長する姿を見られないことが残念でなりません：私は、父親として、自分が行ってきたような行為の被害に娘たちが遭った時、加害者に対してどう思うだろうかと想像し、被害者側から己の罪を見たところ、はつきり言って、逆の立場であれば父親として犯人をこの手で殺したい、と思いました。私の被害者やそのご家族の中にも、きっとそう考えている方はいらっしゃると思います。ただ、私は父親としてはイメージしていましたが、にのみやささんのお話を読むまでは、被害者本人がどう感じるのか、また、どうなるのかまでは、はつきりとした想像ができていませんでした。

私の犯行理由を正直に隠さず申し上げますと、「他人ができないことを行っているという高揚感と興奮」「禁じられている行為ほど行いたい興味とスリル」を味わいたかったから、繰り返してきました。特に覚醒剤を身体に入れた時は更に、性欲への欲望が高まり、強盗目的より強姦目的に傾向していました。特別、お金にも女性にも困っていたわけではありませんでした。趣味も充実していました。なのに私はいつも物足りなさを感じて、欲求を少しでも満たす術があれば、他人にどれだけの害が及ぼうが、一切気にもかけませんでした。自分に関わりのある者以外は人として考えておらず、自分より劣る者を見下して生きてきました。



一兵さん

今でも、気を付けていなければ、時々、人を見下している悪い自分に気付かれます。極悪人からは抜け出せたつもりでいても、根の部分では変わっちゃいない、そう感じる時、自分が嫌になります。歪んだ性格を直すのは、どれほどの年数がかかるのか？本当に直るのか？不安でなりません。

昔の悪人の自分に気付いた日の晩は、独居で神様とイエス様に祈ります。「この私の中に残る悪の心と罪を全て拭い去ってください」。今まで何度、こう祈ったことでしょうか。でも直りません。根がとても深いからだと思います。うし、太くて歪んでいるからだと思います。でも、直すことは諦めませんし、途中で投げ出したりする気は一切持っておりません。にのみやささんの話を読めたことで、自分の犯した罪の深さ、重さ、大きさを再確認させて頂きました。

恥ずかしながら、性犯罪は人を殺めた者よりはマシだと考えていました。ですが、考えを改めました。性犯罪が魂の殺人と呼ばれる所以を知ることができました。再犯率が高い性犯罪は、加害者が一人減るだけでも被害者が数人減る。この言葉は、私自身、数人もの性被害者を出してしまった身ですので、とても理解出来ました。

それと、加害者が被害者について知らない、という言葉が心にグサツと刺さりました。

私も正直、被害者の方の大半の名前を忘れてしまっています。裁判資料を二つの意味で全て廃棄してしまったからです。一つは、性犯罪者（通称ピンク）と知られたくなかったから、もう一つは、被害者を逆恨みして復讐を考えたりしないためです。ただ、名前は忘れても、顔や年齢は覚えている人も多いです。

二人だけ、名前を忘れようにも忘れられない人がいます。一番初めに起訴された事件と、私が裁判で罪について認めなかった事件です。認めなかったのは、強盗強姦未遂の強盗行為についてですが、認めれば刑期に大きく影響するという卑怯な考えから、嘘をつきました。結局、裁判では負けましたが：他については本当のことを自供できたのに、今でも、嘘をついたことが心残りです。

名前は忘れても、私は全ての被害者に何を行ったかについては、忘れてはいません。それが私の大罪だからです。行った犯罪行為まで忘れてしまえば、反省と悔い改めの機会を失ってしまい、再び犯行に至る者へと落ちてしまいます。罪悪感を抱くことも無かった頃には、戻りたくありません。

今の私が心掛けている大切なことがあります。それは、「相手の立場に立って考える」という、とてもシンプルなことですが、重要なことです。罪を働いてきた人なら誰でも、考えれば分かるはずです。私含め、相手のこ

とを考えていなかったから、犯罪に手を染めてきたのではないのでしょうか。例外もあるでしょうが、大半の犯罪者はそうだと思います。覚醒剤を売る・買う・使う人の中には、「俺たちには被害者はいない。誰にも迷惑を掛けちゃいない」などと平気で言う方が多いようですが、大間違いな考えです！家族・周囲・世間に「迷惑が掛かる薬物だから」法で規制されているんです。お前が偉そうに言うなと思う人もいるでしょうが、私のような大罪人が言う言葉だからこそ、ということもあるはずです。今、考えを改めなければ、今は軽い罪で済んでいる人も、いつか重い罪を働いて後々後悔することになります。バレなければ良い、という問題でもないです。

今回、被害者の実状を加害者として知れたことは、とてつもなく大きな意味を持ちました。これからも、加害者として被害者をどれほど苦しめたかを胸に刻み、悔い改めを深めていきたいです。

裁判書類を見直す

〇刑 Mさん

今、裁判書類を見直しています。判決文、検事調書（遺族の）、あと僕らの精神鑑定書です。

今までずっと領置していたのですが、長年の受刑生活の一つの節目として、今一度振り返ろうと思いました。

自己の犯罪を客観的に見られたこと、薄れた記憶を鮮明に復活できたこと、遺族の峻烈な処罰感情を改めて感じて肝に銘じたこと、自己の犯罪被害を（一部に留まりますが）直視できたこと、自分の足りないことや課題・改善点を明確にでき、その拠り所・根拠・確信を得たこと、が主な収穫です。

今でも事件のことは思い出せますが、細かいところがぼやけてしまったり、曖昧になったりしていました。これには年々、強い危機感を抱いていましたが、今案で放置してしまったのは、ただの怠慢です。過去から逃げたかったのだと思います。逃げ切れるわけが無いのに。それでも、手に残る感触、血の匂い、そして被害者の最期は、長い年月が経っても、薄れたりなどはちっともしませんでした。

判決文には、事実が淡々とありましたが、今読むと、当時の記憶とともに、自分の冷酷さ、異常さに呆然としてしまいました。客観的に見ても怒りが湧き、その怒りの相手が自分なのですから、始末に負えません。でも、読んで良かったと改めて思い、やはり僕は自分がゆるせないし、自分が憎いんだと確認できました。

遺族の言葉は、当時のものですが、今も変わりはありません。

精神鑑定書は、自分に一石を投じました。成育歴や心理検査などを通して、自分がどういう人間なのか、がそこにはありました。自分の傾向や心理状態、性格、欠点や弱点などが列挙され、末尾には、更生するのに必要なことが分析結果としてありました。自分が更生を目指すならどうすれば良いのか、何が足りず、何が必要なかが、そこにはあり、今後の生活の方向に示唆を与えてくれました。迷いが少し晴れた気分です。ただ、刑務所は何かをしてくれるわけではないので、自分で工夫しながら実践していこうと思います。

今いる場所で花を咲かせる

丁刑 Aさん

私は七十代になり、人生の終盤に近づいてきました。今はまだまだ元気で、ミシン作業で頑張っていますが、いつ何があるか分かりません。

私は五木寛之という作家が好きで、その本をよく読みます。

最近読んだ本の中に、人生を登山と考え、ある時期が来たら登るだけでなく下山するこ

とを考えてもいいのでは、上ばかりを見ていたら疲れるし、ゆっくり下りることも必要である、とありました。本当にその通りだと思いました。先の人生を諦めるのではなく、体力や気力が落ちてきたことを素直に認め、今、自分ができることを、無理をしないで自然体でやっていけたら、それが一番良いのではないでしょうか。

雑居で生活しているので、私のような年寄りにはあまりいません。若い人であったり、外国人であったり、様々です。そんな中で、若い人に教えることはたくさんあります。差し詰め、お婆ちゃんの知恵袋、といったところでしょうか。うるさいと思われることもあるでしょうが、割と皆、素直に聞いてくれ、大切にしてくれています。

こんなことも、今私がいるこの場所で花を咲かせていると思っています。



育児日記

理事長の奥さんによる

最近気づいたことがあります。

A君は、食事中お茶をこぼすと「えー？A君なんにもやってないよ、かってにこぼれた」と責任転嫁しますが、長女のKちゃんはお茶をこぼすと「ママ、ごめんなさい」と素直に謝ります。この両極端の性格は私の中にあります！私の悪い所も良い所も教えてくれます！私の周波数がそのまま子供に出ます！

そしてA君は、ヒップホップダンスを習い始めました♪ダンスが終わるまで、近くの隅田川でKちゃんとRちゃんと遊んで待っている、二人が持っていたベビースターラーメンのお菓子につられて鳩が一羽やってきて、落としたお菓子を狙いに二羽、三羽と最終的には二十羽くらい集まってきて怖くて逃げました！（上の写真は隅田川です♪）

Kちゃんは、生まれてから一度も切っていない髪を三十一センチ切って、ヘアドネーション（※髪の毛の寄付）をしました♪

看護師 中谷先生による

健康相談窓口

四十肩・五十肩

皆様、こんにちは。寒くなりました。体調崩されていませんか？

以前のたよりで、健康維持増進の通信教育講座に参加してくださる方を募集しましたが、早速申し込んでくださいますと有難うございました。皆様とのやり取りを個々にさせて頂きます。通信教育の添削も私が行い、コメントをさせて頂きます。希望される方はこの機会にご応募ください。もし、予定人数に達してしまっても、超過のテキスト印刷代をどこかで工面してくる予定です（笑）。

今月は、何名かの方からご相談を受けていました「四十肩・五十肩」について取り上げます。ご相談を寄せた方から、「大分良くなりました。無理しないようにします」とのご報告も頂きました。

一・四十肩・五十肩とは

「四十肩」「五十肩」とは、四十～六十代の中年期に、肩関節周囲組織の老化のため、明らかな原因なく発症し、肩関節の痛みと運動障害をきたす疾患群のことを示しています。

四十肩、五十肩には特に誘因が認められないことが多く、肩関節は、上腕骨、肩甲骨、鎖骨の三つの骨で支えられており、肩を大きく動かすために、肩甲骨関節窩は小さく、上腕骨頭のはまりは浅め、という構造になっています。しかし、骨だけでは構造的に不安定であり、関節包や腱板が強度を強めて対応しています。そのため、肩を酷使すると炎症や損傷を起こしやすく、痛み、可動域の制限が起これると考えられています。

肩峰下の滑液包や関節周囲の筋肉に広がる肩関節周囲に炎症が起きていることを、四十肩、五十肩と呼んでいます。

二・症状

①片側にだけ発症する

②回復後に同じ部位に再発することはほとんどない

③腕を上げる途中で痛みはなく、「これ以上は上がらない」という動きの最後の時点で痛みが起これる

三・症状の経過

①急性期…

発症から約二週間。運動制限を引き起こす運動時に加えて、安静時痛や夜間痛が出現し、徐々に関節拘縮が現れて、肩の可動域（動かす角度・動き）が制限される。

②慢性期…

二週間以降から六か月間。徐々に痛みが軽減し、日常生活でも患肢をかばう必要はなくなるが、可動域制限は残る。

③可動域制限は残るものの、痛みが少なくなり、大きな機能障害の自覚もなくなり、徐々に可動域が自然に回復する。ここまでに一年前後を要することもある。

四・治療

①急性期…

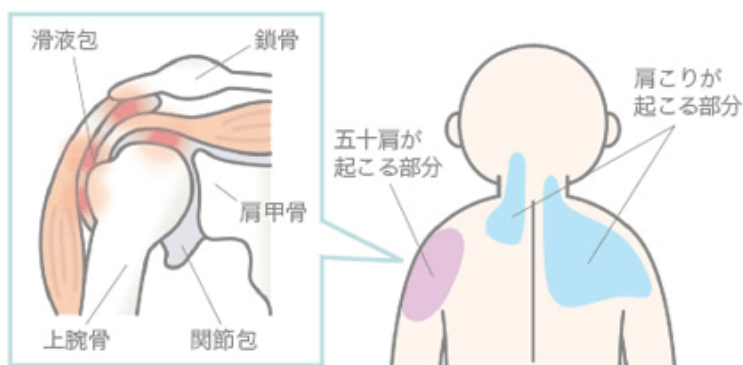
非ステロイド消炎鎮痛薬（NSAIDS）を用います。パップ・テープ材も進化し、効果もありますが、施設内では認められて

いません。そのため、塗り薬を処方してもらい、テープ材のようにご使用ください。

②慢性期…

痛みが少し和らいできたら、肩関節の拘縮（一般的に、けがや病気などによって長期間身体を動かしていない状態が続くことで、関節が硬くなり、動きが悪くなる状態）の予防と、可動域を改善するような運動をしてください。肩をゆっくり回して、腕の上下運動を行い、必ず動かすことを心掛けてください。

五十肩が起こる仕組み



五十肩は、上腕骨・肩甲骨・鎖骨とその周辺の筋肉を結び、潤滑油をつくり出す関節包、滑液包などに炎症が起き、痛みが生じる。

つぶやき！

職員の中には心ない人がいて、私の「躁（そう）うつ病」を「ウソうつ病」と揶揄する人がいますから、たぶん私の病気を信じていないのでしょう。きちんと診断してくれた精神科の先生にも失礼です。（M刑 Mさん）

求人誌のNEXTは全部読んでいます。同じ会社が毎回出ていたり、新たな会社が追加されたりしているのを見るのが楽しみになっています。応募する人間は、「何故わざわざ犯罪者を雇うのか」ということをしっかりと考える必要がある、と思いながら読んでいます。（K刑 Aさん）

九月十三日（金）の晩、「あしたも晴れ！人生レシピ」の放送を見ました。受刑者と心の文通を行う方や、五十嵐代表やスタッフの皆さんが出演されていて、代表の声を初めて聞きました。コーヒー豆の仕分けや、料理を作ってみんなで食事をする様子を見て、あんな感じの雰囲気なら、私も出所してからマザーハウスに行ってみたいなあと思いました。（幸いさん）

先日、マザーハウスよりバースデーカードを頂きました。自身でその日を失念していて、カードが届いた時は非常に嬉しかったです。誕生日そのものに良い思い出があまりなく、その日を迎える度に、ああそうだった…と思うぐらいでした。中学ぐらいから祝われることはなくなったので、有難く、沁みました。（O刑 Mさん）

先日、O刑にテレビ取材が入りました。市のふるさと納税の返礼品に、所内で作られているガラスペンが選ばれたのですが、その関係があるのだと思います。目の前をカメラマンが闊歩するのは緊張しましたが、なかなか、皆は良い子になっていましたし、日常でやっていることをやっていれば良いのですから、緊張などする必要もなかったのですが…。

基本的にガラス工房を撮影していましたが、三十〜四十分ぐらいでテレビクルーも行ってしまったので、内心、こんなもんかと思ったぐらいです。夜の余暇も撮影されました。正座で書き物をしているときにカメラを向けられるのは勘弁してほしいんですけど。何も悪いことはしていないけど、肝が冷えましたし、心臓に悪いです。（同じく、O刑 M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)

嬉しい (四月号)

- 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。

☆

(元・貴族は餃子好き♡さん)

- ① 同じ職業訓練を受けている仲間から「ありがとう」と言ってもらえたこと。
- ② 私がその人の為にやった事が、大きい・小さいに関係なく、人の為になった(役立てた)から。
- ③ 私もこれからは「ありがとう」と言葉にして相手に伝えていこうと思った。

叫びたくなる時 (七月号)

- 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。

☆

(S刑 Oさん)

- ① 調査になった時の気持ちになって、くそ！という気持ち。自分が、何も否がない事です。
- ② Aの方に、自分に嫌なことばかりさせたことに、叫んでいました。
- ③ 我慢しろよと言葉を掛けます。

(N刑 Kさん)

- ① 注文していた小説が売り切れていた
- ② 本位好きに買わせろ！！
- ③ 別に本位、出てからいくらでも読めるだろ？そんな事で怒るなよ…

ホッとする時 (八月号)

- 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。

☆

(N刑 Kさん)

① メがある作業が多く、なんとか全て終わらせた事

② その日にやるべき作業をどこおりなく終わらせた時、終わった作業の成果を見た時

③ その日出荷する製品を用意した時、倉房に帰って日記をつける事で一日の成果や、無事過ごせた事を実感し、ホッとできます。

(K刑 Tさん)

- ① 今は、常に気が抜けず、心よりホッとする事ができない。
- ② なので回答なし
- ③ 他人がいるのと、信頼できる人がいないので、ホッとできるひと時をもつのはムリです。

(O刑 Iさん)

① 父が職場での配置変えとなったのが、父が嫌われたのではなかったこと。

② 刑務所で月に二回(二日)、教育的免業日(作業のない平日で休日という日)は、本を読んだり、勉強をする日とされている日、クラシック音楽が流れるなか、聖書を読むこと。そして、③にもつながることかも分かりませんが、作業をしている時「今日は〇個作る」と決め、思ったとおり出来

た時。

③今、自分が出来る事（作業やカウンセリングなどを通して、自分自身と向き合う）を一生懸命に取り組んでいる時。

こわい（九月号）

①今までで最も「こわい」と感じた経験は何ですか。

②私はよく、どんなときに「こわい」と感じますか。また、「こわい」と感じるとき、私はいつもどうなりますか（体の状態、心の状態など）。

③「こわい」と感じたら、私はいつもどういう行動を取りますか。その行動を取ると、どうなりますか。

☆

（N刑 Kさん）

①就寝中におでこに大きなゴキブリがとんできて、へばりついた時

②新しい環境に入り、人との関係を作っていかなければいけない時、周りの様子が気になり、話せなくなってしまう。緊張で動きがたくなる。

③周りの人達から遠ざかってしまう。そこから逃げ出してしまう（その場所や状況が

ら）↓逆にもっときつい状況に追いこまれてしまう。後で自分の行動に後悔してくやしくなってしまう。

（KJ. MOTAさん）

①死んだらどうなってしまうのだろうかという絶望というか、途方もない不安が長く続いたこと（九、十歳頃だったと思う）

②①のときほどではないけど、ずっと先のことを考えると怖くなる

③来世の計画をたてる（現実逃避）。脳がかなり疲れるけど、小さなストレス、イライラはだいたいなくなる

（M刑 Sさん）

①自律神経失調症等で呼吸出来なくなった時。

②こわいのは、各種の恐怖症、精神の病があった時で、現在（主を信じてからは）、それらの症状が全て治ったので、何も無いです。しかし、それらの病があった時はパニックでした。

③過去は薬に頼り、過剰摂取して壊れてたが、今は主に祈れるので平安です。

（G刑 Iさん）

①周りの顔色を伺う

②周りの人と話しているとき、早く話が終わらないかと不安であり、気持ちにゆとりがなくなる

③話をする際に言葉使い、態度で相手に悪く思われていないか常に考えてしまう、話が終わった後はどっと疲れてしまう

ビックリ（十月号）

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）を思い出してみよう。

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。

☆

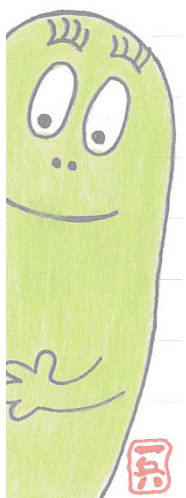
（M刑 Aさん）

①台風十五号、十九号、二十号と洪水被害。

②狼狽えて（うろたえて）動揺する。しかし、何もできない自分に情けない思いで呆然とする。

③東日本大震災。その時、入浴日で丁度浴槽に入っていたので大変でした。

一兵さん



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：【幸せな時】

- ①最近、「幸せだな」と感じたことはありますか。それはどのようなことでしたか。
- ②私の言葉や行動が誰かの幸せに繋がった、と思えたことはありますか。それはどのようなことですか。
- ③誰かの言葉や行動によって幸せを感じたことはありますか。それはどのようなことですか。

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

メリークリスマス！



★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。

【今月号のコツ】MERRY CHRISTMASの絵は、太めの鉛筆で描いています。他は、細めの鉛筆を使用し、繊細さを表現するところと、しっかり描くところを分けて描きました。リボンを中心として、他のオーナメントや飾りが、中央のベル（鐘）を囲みながら、

円を作るように描くことで、クリスマスのリースが表現できます。

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。ボタニカルファインアート技法で描いた植物の形やクリスマスモチーフをオリジナルアレンジして、自由に描きました。皆さんも工夫して、お楽しみください。絵は、自分の中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。

【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、入手し易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、描きにくいかと思います。

文通をされている方は、見本の絵を色々アレンジして、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。

お知らせ・編集後記

今年もたよりを読んでくださり有難うございました！皆様メリークリスマス&良いお年を！
編集局

★移送・出所ではないのに、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。

★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。

★年金に関する手続きをご希望の方には、年金関係の書類を送りしております。

★身元引受不許可に関する問合せが多いですが、マザーハウスでも詳細が不明なため、観察所に直接お問合せ願います。決定を出してもらえるよう、当法人側でも尽力しておりますが、受刑者の皆さんからも観察所へアプローチして頂ければと思います。なお、有期刑の場合、マザーハウスでやり直したい！という方は満期出所後のサポートも可能です。出所日の朝に必ずお電話ください。ただし、あくまで当分の住居や仕事がほしいだけ、という方はご遠慮くださいませ。

★マザーハウスでは、会計と事務局が独立しているため、入会申込書等の書類が揃わないと、会費を納めていても会員登録ができていない場合がありますので、ご注意ください。また、受刑者の方で、準会員費や寄付を納めて頂いた方には、2か月以内に受領のお知らせをお送りしておりますが、こちらも事務局と会計が独立していることによって、お送りできていない場合がございます（現金書留だったり金額が大きかったりした場合など。一度嚴重に保管されるため）。お手数ですが、受領のお知らせが届かず、確認をご希望の方はお知らせくださいませ。なお、領収書の発行は、現金で納付した場合のみとなります（受領書は全員に発行）。

ご支援 本当にありがとうございます！

10月9日～11月18日の寄付金

合計：343,700円

（内 愛のプリズム宣教基金：5,000円）

行事予定

▼12/20 15:00～

マリア・カフェにて、
当事者ミーティング

▼12/23 13:00～

美祢社会復帰促進センターにて、
健康維持増進ケアモデル講座

▼12/25 14:00～

横浜市役所にて、
再犯防止策定検討会

▼2020/1/7 18:00～

龍谷大学至心館1階にて、
APS研究会（in 京都）

▼1/12 13:00～

カトリック大名町教会にて、
講演「人生を変える出会いの力～闇から光へ～」

▼1/14～15

カトリック大分教会にて、
カトリック教誨師・篤志面接委員総会・
研修会に参加

▼1/23 13:00～

宇都宮大学にて、
講義「刑務所問題」

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。

FAX：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。

FAX：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 12月号

発行日：2019年12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。

TEL：080-4614-8508

FAX：03-6659-5270

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



古本募金（きしゃぽん）

＊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 きしゃぽん係

（マザーハウス事務所に送らないようお気を付けください）

TEL：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。

TEL：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

(TEL：03-6659-2110)