

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。

賀正

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。

表紙：一兵さん「賀正」



2020



月号

特別コーナー (p.6)
「Yさんの日記～2度目の恋～」

- | | | | |
|----|------------|----|-----------------|
| 2 | 理事長挨拶 | 14 | 健康相談窓口 |
| 5 | 社会の声 | 16 | つぶやき！ |
| 6 | 特別コーナー | 19 | 回復プログラム 入門 |
| 8 | ささきみつおコーナー | 19 | みんなの！回復プログラム 入門 |
| 10 | 育児日記 | 21 | プリズムアート倶楽部 |
| 10 | 塀の中のたより | 22 | Lovely DAYS |
| | | 22 | 行事予定 |
| | | 23 | お知らせ |

理事長挨拶

皆様、新年、明けましておめでとうございます。皆様、本年も宜しくお願い致します。

年末年始において、宮城から七十歳の卒業生を受け入れました。三十一日は、仲間たちと妻が作ってくださった年越しそばを食べ、聖イグナチオ教会の新年ミサにあずかりました。今年は元旦から、誰でも来れるよう、マリア・カフェを開けておきました。また、妻の両親が自宅に来て、家族と一緒におせち料理を食べながら様々なお話をして過ごしました。社会復帰して初めて、妻の両親を自宅に招いてゆっくり過ごすことができました。

何よりもとても嬉しかったことは、仲間たちが各々で私の子どもたちに、真心の愛に溢れたお年玉をくれたことです。自分たちが経済的に厳しい状況にある中、子どもたちに渡したという愛の行動は、神様が一番よく知って見てくださっていると思います。

二日は家族で富津の海に出掛けました。冷たい風が吹いている中、子どもたちは砂浜ではしゃいでいました。その中で、結婚して以来、初めての大喧嘩を妻としました。すべては私の言ったことが原因のものであり、深く悔い、行動で改めている状況です。

三日は、当法人と関わってくださっている大学の先生が、お雑煮を食べる会を開催してください、仲間たちと一緒に食事をしました。福岡出身の方で、スルメを出汁に使ったとてもおいしいお雑煮を食べさせて頂き、嬉しかったです。しかし、緊急の電話が入り、七十歳で統合失調症の疑いがある、多重人格障害の方が窃盗事件を犯してしまったということで、対応をすることになりました。しかし、なかなか上手く行かない状況です。国選弁護士となった方が全く被疑者の状況を理解していないのです。関係者をお願いして、被疑者の状況が分かる書面を用意して弁護士に渡す予定です。窃盗をした本人が、自分でした盗みのことを全く理解していないのに、罰して刑務所に入れても私は無意味であると感じるのです。それよりも、きちんと自分がしたことを理解させることが大切であり、その方が再犯防止につながると思います。そのことを社会全体が理解して、依存や障害について正しく知ることが大切であると思います。

四日はマリアカフェで聖書通読会をした後、白味噌のお雑煮をみんなで食べました。

みんな「おいしい」と喜んでいました。五日は、当法人の副理事長が所属するカトリック足利教会に、家族と仲間たちと一緒に邪魔し、私の大好きな佐野ラーメンを食べて、羽生の仲間のところに寄って帰宅しました。私にとってもとても充実したお正月を過ごすことができました。

今年一年、私が立てた目標は、「マザーハウスのメンバー全員で様々な門を叩いて行く」ことです。聖書には「叩きなさい」とあります（マタイ七章七節）。門は、叩くためにあると私は思います。その門を開くか閉じるかはその人の自由です。そして、聖書にはこう書かれています。「見よ、わたしは戸口に立って、たたいている。だれかわたしの声を聞いて戸を開ける者があれば、わたしは中に入ってその者と共に食事をし、彼もまた、わたしと共に食事をするであろう」（ヨハネ黙示録三章二十節）。私たちが心の扉を開けるかどうかなのです。だから、神様が色々なところの扉を片っ端から叩きなさい、と教えてくださいました。なので今年は言われたように叩いて行きます。そこで、マザーハウスたよりを読んでいる皆様、いつ皆様のところへ行くか分かりませんが、何卒、その時は宜しくお願い致します。

早速、七日から京都、姫路、大阪、名古屋に行って、九日に東京に帰りました。残念ながら、各教区の司教と面談することはできません。

せんでしたが、電話でお話をさせて頂きました。私が感じたのは、パパ様（教皇様）とは全く違うものであり、キリストのまなざし、腸（はらわた）が抉（えぐ）られるほどの苦しみを伴いながら愛する愛を、残念ながら感じられませんでした。

パパ様は来日の際、過密スケジュールの中で、獄中でキリストと出会った私と謁見して下さいました。だから受刑者たちの足を洗うことができないのだと思いました。私たち一人ひとりと同じ痛み、苦しさを共有することができずからです。残念ながら、そのような司牧者は、この日本のトップの中にはほとんどいません。とても悲しいことです。ペテロの後継者であるパパ様の実践していることを見習うことができないのですから、悲しくて仕方ありません。ですが私は、カトリックの端くれ信徒として、教皇の姿を見てそれを実践していきたいです。

幸いなことに、十一日から、福岡にある小神学校のコレジオで若い神学生と交流することができました。私の講演会にも参加してください、著書も購入してくださいました。彼らの熱心な姿を見て、とても励まされました。受刑者の現状や社会復帰した人たちの現状、何よりも社会における無関心、そして教会での無関心について話しましたが、元受刑者である私の声を熱心に聞き、質問をしてくださいました。これこそがキリストにおける交わり

りであると思います。院長の森山神父様も、神学生のために沢山の質問をしてくださいました。さらに、この福岡にて、当法人の理事である大山悟神父や、森山神父、上智福岡中学高等学校の荒川先生との会食をする機会があり、とても有意義な時間となりました。その中で、上智福岡の生徒たちが今回とても感動し、今までの宗教講演会の中で一番感動したと言ってくださっている、とのお声を頂きました。

中高生時代に、刑務所や罪を犯した人たちの生の声を聴くことで、大きな学びをすると感じます。親たちが、綺麗などころばかり見せるのではなく、社会の中には汚いところもある、ということをしつかり教えることが必要であると思います。一番危険な「良い子ちゃん」（自分の中でたくさん抑えたり隠したりしながら、表面上は、聞き分けが良く親にとって手のかからない優等生を取り繕う子ども）を誕生させないためにも必要なことであると感じます。そして、社会の一部である教会が、再犯防止のために活動することも大きなことであると思います。ぜひ、皆さんお一人おひとりがお考え頂ければ幸いです。

今年も、美祢社会復帰促進センターにおいて、男性受刑者の「健康増進ケア・モデル」を一月末から実施することになりました。受刑者自身が自分の健康を守ることが大切であり、社会復帰するにあたって、健康が第一

であると思います。それには、自分で健康についての知識を身につけることが必要です。通信教育もまだ受け付けておりますので、興味のある方はご連絡をください（残刑二年以上の方のみ）。



光りんさん
「高らかに歌う、祝福の歌。君に届け！」
エール」

先日、下記の内容の手紙が届きました。皆さんはどう思われますか？

☆

突然のお手紙、大変失礼致します。今年の十月に、刑務所を満期出所した〇〇と申します。在所中にマザーハウスから身元引受の許可を頂き、刑務所の分類課にマザーハウスを身元引受人として申請したのですが、東京保護観察所から不許可という連絡が今年の九月に届き、結果、満期出所となりました。出所後、マザーハウスに頼って良いものか悩んでいたのですが、保護観察所から不許可の通知があったことが心の中に引っ掛かり、結局マザーハウスに行くことができずに過ごしていました。そして昨年末ごろに書店で本を万引きし、常習累犯窃盗で逮捕されてしまいました。

マザーハウスから身元引受の許可を頂いたときは、「これで帰る場所がある、社会復帰したときの居場所がある」と喜び、「これで更生する環境ができ、自分の力で絶対に更生しよう」と誓っていたのですが、保護観察所から不許可と言われ、納得できずに悶々としたまま出所を迎えてしまいました。ご迷惑を承知で、マザーハウスに連絡して頼っていたら良かったと、大変後悔しております。今の私には、今度こそ絶対に自分を変えたい、絶対に更生したいという強い意志があります。引き続きマザーハウスに身元引受人と

なって頂きたく、また、理事長の手助けを受けたいという思いがあり、今回このように手紙を書かせて頂きました。

つきましては、もし可能であるならば、理事長と接見をさせて頂きたく、自分勝手なお願いであることは重々承知しておりますが、何卒よろしくお願いしたいと思えます。現在は〇〇に留置されております。当分ここにおりますので、お忙しいとは思いますが、何卒よろしくお願い致します。今度こそ絶対に、本当に更生したい、更生しようと、本気で思っております。突然のお手紙、大変申し訳ございませんでした。失礼致します。

☆

この人はどうしてマザーハウスに來ることをしなかったのだろうか、と考えた結果、マザーハウスを信じていなかった、簡単に言えば信用し切れなかったのだ、と感じました。

先日も、「マザーハウスに行きます」と言っておいてドタキャンした出所者がいます。一人の人を受け入れるということは、住居も用意するということです。その費用は全額マザーハウスが負担するのです。ドタキャンされても、住宅の契約金は戻ってきません。引越などをしたことがある方は、一朝一夕で整うものではないこと、色々なところに電話したり行ったり、多大な時間とお金がかかることが、分かるはずで。ドタキャンする人

たちは、相手のことなど全く考えていないのです。自分のことしか考えていないのです。自分の都合です。だから、刑務所を移動したり、出所したりしても何の連絡もせず、たまりが戻ってもお構いなしです。手紙では言いたいことだけ言う、そして、逮捕されると先ほどのような手紙を送ってくるのです。そのような人が更生できると思えますか？新年早々、厳しい事を言って申し訳ないですが、受刑者の皆さんにはよく考えて頂きたいと思えます。回復・更生は皆さんが考えているほど甘くないし、自分でできるという驕り（おごり）は止めた方が良くと思います。社会はそんなに甘くないです。このことを肝に銘じて頂きたいです。今年も皆さんにとって良い年でありますように願っております。

来月は再犯防止推進計画のことで、墨田区長、千代田区長と面談してきます。どうか私の為に祈りして頂ければ幸いです。宜しくお願い致します。



クレイジーROSEさん

社会の声

マリアカフェでの

ボランティア体験を経て

★マリアカフェにて、学校の実習として短期間ボランティアに来てくださった、東京福祉専門学校の学生より届いたお手紙をご紹介します。

☆

この度は、私たち実習生のために貴重な時間を割いてご指導して頂き、誠にありがとうございました。今回の実習では、私自身の将来の夢の経験となり得る貴重な実習になりました。

私自身も、中学頃に世間様にご迷惑をおかけした事も多々あり、その当時は反省もせず過ごしていた事もありました。もし、あの当時マリアカフェの皆様の存在を知っていたら、変わっていたかもしれません。

色々な資料の打ち込みをしていく中で、受刑者の皆さんの文章に触れて、私も、もしあの時止めてくれる方が居なかったらこうなっていたかな、と思うことも多々ありました。覚醒剤を止められない方の本音や、喧嘩と恐喝罪などで後悔している方、私と数個しか年齢が変わらない方など、自分の周りにも似たような方は居るのですが、それは身内のため、やはり色々と思うところはありますが、今回文章に触れた方は、年齢も環境も性別も異なる方々だったため、フラットな目で見る事ができました。

私も今後、これまでに以上に勉学などに励み、自分自身が憧れた更生保護や、非行に走ってしまった方に関わり道を正すなど、自分のやりたい道に、この実習の経験を活かしたいと思います。

(Kさん)

☆

元受刑者の方と関わることがなく、とても緊張していましたが、沢山話しかけて頂いたり、優しく教えてくださったりして、嬉しかったです。特に受刑者の方の文章に触れた際には、現状や生の声などを知ることができ、とても役に立つ実習でした。

普段の授業や生活では触れることがないため、怖いイメージがありました。が、刑務所のことや、受刑者の方が今後についてどう考え

ているかなども知ることができ、私自身の偏見も無くすることができました。

(Tさん)

☆

私たちがなかなか関わることのない受刑者・元受刑者の方と協力し、活動できたことを嬉しく思います。

実習先(マリアカフェ)で体験したことは、データ入力、集計等をしたり、コーヒーのパッケージにシールを貼る作業をしたり、クリスマスカードを受刑者の方に書いたり、マザーハウスたよりの発送作業に参加したりしました。このような体験はなかなか無いので、とても素敵な経験になりました。ありがとうございます。

また、分からないことがあった際には、優しく教えてくださり、細かいところまで見てもらい、沢山のことを学びました。この経験を今後の学習や実践に活かしていきたい、将来の励みにしていきたいと思います。

(Yさん)

☆

実習では、これまで学んできた事を活かし、実践の場でより理解を深める事ができました。

特に、普段知ることのできない、受刑者の方の社会復帰に対する不安や前向きな気持ちを知ることができました。その気付きを今後の学習につなげていきたいと思っています。

(Hさん)

(おわり)

特別コーナー

Yさんの日記

『Gospel Diary (ゴスペルダイアリー)』

『二度目の恋』

★Yさんは、教会の献金を横領して遊興に使い、横領罪で有罪執行猶予になった方です。その方が最近書かれた日記をご紹介します(一部句読点や誤字脱字、イニシャル表記以外、原文ママです)。

☆

以前の僕はよくこんなことを考えていました。「もし妻がもつと優しくしたら僕はもつと幸せなのに、妻がもつと寛容だったらきつと楽しい毎日だろうに」。

だから僕の祈りは決まって、「神様、妻を変えてください!」でした。また祈りだけで

なく、彼女が変わる様に、良い夫になる努力をしました。部屋の掃除、犬の散歩、慣れない買い物にも行きました。これらは良いことであり喜びがありました。でも僕の祈りや努力と裏腹に、僕たち夫婦の歴史はまるで戦いの歴史でした。そして再び秋頃から夫婦の関係が悪くなりました。

そんな中、僕は病気をきっかけに神様によって自己欺瞞の罪を明らかにされ、自分がいかに無力であるかを知り、主の大きな愛によって悔い改めに導かれました。すると後、堰(せき)を切ったように主の声が聞こえ始めたのです。

まず神様に言われた事、それは『妻を一生懸命愛することをやめなさい』でした。これは僕にとって衝撃発言でした。「えっ?」。愛の神が、愛することに『STOP!』と言っているのですから。

続けて主は、『妻を愛することより、彼女から愛されていることを知りなさい』と言われました。この言葉にも驚きました。この時期、妻は特に酷い言葉で僕を責めていたので、主の言葉を受け入れる事が難しかったのです。「はあ?マジですか?」。

でもしばらくして僕の心に、ある聖書の言葉が浮かびました。それは黙示録でイエス様がエフエソ教会にした警告でした。



TATSUYAさん
「モンサンミッシェル」

『わたしは、あなたの行ないとあなたの労苦と忍耐を知っている。また、あなたが、悪い者たちをがまんすることができず、使徒と自称しているが実はそうでない者たちをためして、その偽りを見抜いたことも知っている。』

あなたはよく忍耐して、わたしの名のために耐え忍び、疲れたことがなかった。しかし、あなたには非難すべきことがある。あなたは初めの愛から離れてしまった。それで、あなたは、どこから落ちたかを思い出し、悔い改めて、初めの行ないをしないさい。もしそうでなく、悔い改めることをしないならば、わたしは、あなたのところに行つて、あなたの燭台をその置かれた所から取りはずしてしまおう』(ヨハネの黙示録二章二・五節)

以前、教会でKさんがメッセージで、「彼らは神様に背を向ける様な墮落した信者ではなく、熱心なクリスチャンだった」と語られたのを思い出しました。エフェソの信者は良い行いに燃え、施しをする事にも熱心でした。だけどその動機に問題がありました。それは彼らが神様の愛を得るために頑張っていたという事でした。つまり、頑張らないと神様の愛を得られないと思っていたのです。

しかし神様はそんなお方ではありません。神の愛は変わらず、無条件です。だからイエスは『燭台を取る』と言われた。この聖句は、信仰のバックスライドについて言っているのではなく、熱心に頑張つて神を愛そうと

する人々へ悔い改めを迫っているのです。なぜ？神は私たちが失敗しても転んでも愛しているの、頑張る必要がないからです。僕たちはすでにある主の愛にただ安息すれば良いのです。Amazing(アメージング)！

僕の妻への愛について、主は全く同じことを言っておられると思いました。『そんなに頑張つて愛を取り戻そうとしなくてよい。それよりも、もうすでにある愛の中に留まりなさい』と。あつと言う間に霊の目が開かれました。

すると思ひもしていなかったことが起きたのです。ありのままの妻の姿が見えた！すでに僕を愛してやまない妻が見えたのです！妻はもう変わる必要がないとさえ思いました。どうかそのままでいて欲しい。これは僕の人生においてもっとも素晴らしい奇跡ではないでしょうか！

でも酷い言葉を言われた事実はどうなるのでしょうか？人は愛しているからこそ文句を言うのです。良くなって欲しいからうるさく叫ぶのです。これは妻の僕に対する『愛情表現』だとわかりました。なのに僕は長い間、敵の欺きに騙されて、うまくいかない関係に、自分を責めたり、妻を責めたりしていたのです。ついに敵の嘘が暴かれたのです！言葉を変えて言うならば、「僕の中に生きているイエスキリストと僕自身の心が一致した瞬間」です。

考えてみると、イエス様は全ての人を愛された。誰一人として拒絶しなかった。人々から忌み嫌われていた徴税人、皮膚病に犯された人、自分の体を売り物にする売春婦、全ての人間をそのまま愛された。そして今でも変わらない！『もし妻が変わったら』『もしあなたが悟ったら』などと条件をつけて愛そうとはなさらない。現にこうして僕が何度でもやり直せているのは、神の愛が最初から変わらず無条件であつてこそなのです。ああ、神様が生きている事を証します！！

もし今誰かに「でもできればもっと奥さんに変わつて欲しいでしょう？」と聞かれたら、僕は笑顔で「どちらでも良いです」と答えるでしょう。この余裕しやくしやく感、嬉しいですね。言い方に語弊があるかも知れませんが、僕にとって妻が変わろうが変わるまいが、もはや問題ではないのです。日々自分が新たに生まれ変わる事以外に関心がありません。だって神様からすると、僕が変わることが御心なのだから。

一兵さん



現在、僕は妻に対して何一つ文句がありません。つまり全く忍耐していません。彼女の否定的な言葉も理解できるし、怒りも当たり前。前の反応として受け止めています。いやきつとこれこそ「忍耐」という御霊の実が咲いた状態なのでしょう。忍耐するという事を感じない事が、忍耐なのかもしれません（いちいちイライラを我慢するのが忍耐なら、そんな実などいらないでしょう?）。

では最後に、ありのままの妻を受け入れる事ができた秘密を告白します。それは僕が妻に恋をしてしまったからです。二十四年前に一度、彼女と恋に落ちた僕ですが、五十六歳にして、「二度目の恋」に落ちました。奥さんがいらつしやる方で関係がうまくいっていない方にオススメです。恋に落ちましょう！
凄い特典がついて来ます！

僕は妻を愛することで、①完全に誘惑から守られています。②将来や経済の不安から解放されました。③妻が幸せじゃなかったら僕の人生にあまり意味がないとわかりました。この恋は、今年の神様からの最高のクリスマスプレゼントでした！Thank you Jesus!!

《夫たる者よ。キリストが教会を愛してそのためにご自身をささげられたように、妻を愛しなさい。キリストがそうなさったのは、水で洗うことにより、言葉によって、教会を

きよめて聖なるものとするためであり、しみも、しわも、そのたぐいのものがいっさいなく、清くて傷のない栄光の姿の教会を、ご自分に迎えるためである。それと同じく、夫も自分の妻を、自分のからだのように愛さねばならない。自分の妻を愛する者は、自分自身を愛するのである。》（エフェソの信徒への手紙五章二十五〜二十八節）

二〇一九年十二月二十九日 Sunday

（おわり）



光りんさん
「どんな壁も乗り越える！」

ささきみつお コーナー

「一日百笑、一生感謝」

一、「うつ病九段」

天才棋士と言われた将棋士の先崎学九段が突然、うつ病になった。

発症の過程から病状の進展と治癒にいたる経緯を、「うつ病九段」（文芸春秋刊）という一冊の本にした。その中で先崎さんはこう書いている。

「うつ病の朝の辛さは筆舌に尽くしがたい。あなたが考えている最高にどんよりした気分の十倍とっていいだろう。まず、ベッドから起きあがるのに最短でも十分はかかる。ひどい時には三十分。頭の中には、人間が考える最も暗いこと、そう、死のイメージが駆け巡る。私の場合、高い所から飛び降りるとか、電車で飛び込むなどのイメージがよく浮かん

だ。つまるところ、うつ病とは死にたがる病気であるというが、まさにその通りであった」

先崎さんの兄は精神科医で、「大丈夫だ、必ず良くなる」と繰り返しメールで励ましてくれたそうだ。先崎さんはその言葉で癒されたという。

二、私のうつ病

私も数か月間ではあったが、うつ病になった。それまでは元気で何事も好調で、伝道も仕事も積極的にこなしていた。やることが次第に過重になっていったが、乗り切れるだろうと、頑張り続けた。

でも、いつしか自分の限界をはるかに超えてしまい、物事が次々に上手くいかなくなつた。いくつものお皿を棒の上で回していた曲芸師が、調子が狂って、お皿が次々に落ちていくような状態だった。眠れない日が続き、ついにうつ状態になった。

聖書を読んでも砂を噛むようだ。祈ることもできない。人にも会いたくない。小さなことも、決断ができない。何をしてもし敗するだろうと恐れる。世の中のことに興味が失われていく。街の風景がモノクロに見える。。。。まさに、うつ病の典型的な症状で、「生ける屍」になる寸前であった。

三、「一日百笑、一生感謝」

しかし、「死にたい衝動」には駆られなかったから、私のうつ病は比較的に軽かった。病院にも行かず、市販の薬も使わなかった。私が早期に回復した最大の力は、「子どもの笑顔」と「聖書の言葉」だった。

子どもはいつも笑っている。兄弟喧嘩して泣いても、すぐに忘れて、また仲良く遊んでいる。

子どもは一日に四百回以上笑うという。生まれた時からそう造られているのだ。親を信じ親に頼っているから、安心して笑っていられる。

しかし、大人は何と一日十数回しか笑わない。悩み始めると、一日に一回も笑わない。笑えない日が一週間も十日も続くと、うつ病の初期症状である。。。

大人になるにつれて、自分の力で生きなければならなくなるから、喜びが薄れ、笑顔も消えていくのである。

街を歩きながら、お母さんと一緒にニコニコ笑っている子どもを見ると、真似して笑うようにした。初めは無理に笑顔を取り繕ったが、次第に自然に笑えるようになってきた。

また、聖書を読んだり祈ったりする力はなかったが、「いつも喜んでいなさい、絶えず祈りなさい。すべてのことについて感謝しなさい」(一テサロニケ五章十六、十八節)、「主はあなたのすべての病を癒される」(詩編百三章三節)等の短い聖句を心の中で繰り返し唱えた。

こうして、自分の思いが天の父に向いてきた。「私の信じる神は、万物の創造主であり、絶対に信頼できる慈愛の父である。本当は、いつも喜んで笑うしかないのだ。いつも祈って感謝するしかないのだ」と思えるようになった。

笑い感謝でうつ病から立ち直った。だから、「一日百回笑おう！一生感謝しよう！」と自分に言い聞かせている。



理事長の奥さんによる 育児日記

長男A君の幼稚園で面談がありました。幼稚園では大人しく自己主張も少なく、いつも友達に譲り、優しいので、友達からは好かれていると言われました。

家での様子と全く違うので驚きました！

家では、自分が一番じゃないと気が済まず、妹達を泣かしては手に負えない程のわがままっぷりを発揮する時があります。私によく似ています！（笑）

長女のKちゃんは、こちらが驚くほどに聞き分けが良いです。

先日Kちゃんに、「今日お母さん疲れちゃったから、夕飯は納豆ご飯でもいい？」と聞くと、納豆が好きなので「やったー♪」と喜んでいましたが、その後、「でも、わたしパスタ食べたいっていったらつくる？」と控えめに聞いてきたのが可笑しかったです。

次女のRちゃんはよくイタズラをしています。

お父さんのポリグリップ（入れ歯安定剤。見た目は歯磨き粉のチューブにそっくり！）を溢れるほどに歯磨きにつけて歯を磨いていたリ、ハンドクリームを顔と髪の毛にべったり塗っていたり…。

この間は、朝起きたら、お父さんの財布の小銭を全部、A君の貯金箱（お手伝いしたら十円）に入れていて、A君は喜んでいました！



明日はどんなイタズラをしようかな♪

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

面会に来たときの

家族たちの顔を忘れない

雨中ピエロさん

過去を引きずりやすい傾向を持つ僕は、「未来を見て励め」と自らに言って聞かせます。「明日の風は今日を一ミリグラムも引きずってこない、新しく吹いている」と自然に思わせてくれる言葉です。問題解決の中で、「こうしていたら、もっと上手くできたんじゃないか…」と憂鬱を重ねてしまうときに、この言葉を思い出すようにしています。

毎日毎週と、外界の家族に差入れを依頼する人を見ると、悲しくなります。家族のお金

と時間をいつ、かえりみるのでしよう。いつ、「自分が何をしているか」に気付くことができるのでしょうか。

自分の欲望を断ち切ろうと、お金の差入れを断り、清貧の生活を心掛けている男性がいました。「自分の欲の為の人生はもういい、人の助けになることがしたい」と話していました。不自由な生活、ストレス過多な日常、自分の境遇を自己正当化して、人間はいつしか甘えていってしまうと思います。甘えてしまう人は、逮捕後に初めて面会したときの家族や親近者の顔に滲んでいた悲しみと嘆きを忘れてしまっているのではないのでしょうか。

自分の利益や楽しみがなくなるのは「苦しい」でしょうが、「初めて面会に来たときの家族たちの顔」を忘れてしまうことは、最も「苦しい」ことではないでしょうか。

気持ちが変われば、行動も変わる

虎の恋人さん

僕は、日々の受刑生活の中で思い悩み、考え込んだりしてネガティブに考えてしまいます。人間の社会は複雑です。人との関わりが

複雑にしています。僕は人間関係が苦手です。相手に思いを伝えられずに一人で悩んでしまいます。

僕は、嫌なことや難しいことに合うと、すぐにやる気を無くしたりして、気持ちが塞ぎがちです。自分自身をダメな人間だと思い、失敗する度に、寂しく辛くて希望も未来もないと思っていました。しかし、僕はひとりではなく、常に周りで様々な人が僕を支えてくれています。

僕は自分を「ダメ」人間と決めて楽な道ばかりを選び、自分と向き合ってきませんでした。自分を变えようとせずしませんでした。でも、自分を変える一步を何かのきっかけで気付けば、その一步で自分が変わります。気持ちが変われば、行動や考え方も変わります。僕は「自分を変えたい」と思うまで、かなりの遠回りをしました。それによって、当り前のことを人並み以上に一生懸命やる姿勢の大切さを知りました。

人間は欲望のかたまり。常により良い状態に自分を置きたいと思い続けて、自分に都合の良い方へ考えます。僕は受刑生活で複数回の違反を繰り返し、その度に事件送致となっています。後先を考えずに、感情のまま行動した結果です。自分の弱さに負けて自分を見失い、粗暴な言動を繰り返していました。その結果として、多くの大切な物を失いました。家族・仲間・友人などの想いを裏切り、信用

を失いました。しかし、母と祖母だけは、今なお僕を信じ、支えてくれています。そこに家族の愛、母の想いを感じました。

施設で学び、成長したことは、必ず社会復帰しても役立つと思います。施設で学んだことを活かして今度こそ更生したいです。

クリスマス会で

K 刑 N さん

先月、キリスト教のクリスマス会の集いに出席し、神父様によるお話を聞くことができました。神父様は、十一月に来日された時の教皇様のお話をしてくださいました。

また、刑務所とは、社会復帰へのプロセスを促し、人間的成長と教育、就労、健康へのアクセスを保証する場所ではなくてはならないと述べられ、過ちを犯した人に更生するための助けを差し伸べるより、切り捨てを良くとする社会、文化を乗り越えて、教会は司牧を通して受刑者に一層寄り添うべき、と説かれました。そして、受刑者への司牧を考える上での二つのイメージを示されました。

一つは、刑務所の居室の「窓」についてです。地平の彼方を見つめずにして、人生を変えることはできない。いかなる受刑者にも、地平線を見つめるための窓が必要。と言っておられました。

もう一つは、受刑者への面会を求める親・兄弟、特に母親たちについてです。母たちは恥を恐れず、受刑者である息子のために、顔を隠すことなく会いに来ます。教会もこれらの女性たちの母性と行動から学ばなくてはならないと言っておられました。

そして、日頃刑務所で受刑者に奉仕する人々を聖母の保護に託して祈られ、私たち受刑者のためにミサまで行ってくださいました。

私も心から祈り、感動と感謝の念で胸がいっぱいになり、祈っているうちに涙が自然に溢れてしまいました。本当に心に沁みる講話とミサでした。感謝でいっぱいです。



一兵さん

当たり前ではないこと

A 刑 G さん

毎月、たよりや百万人の福音、カトリック生活などを送って頂き、有難うございます。受刑生活の糧となることが多く、大変嬉しく思っています。

便利屋的なものと勘違いしている者や、不義理をする者が絶えないことは、本当に残念でなりません。

私も衛生夫の作業をさせてもらいながら、ふと思うことが多くあります。

日常、生活している中で、朝・昼・夕と食事が摂れること、いつも服や下着などが洗濯され、綺麗に気持ち良く着られること…色々と多くの人たちの手間がかかっており、多くの人が携わっているおかげでできることです。これは当たり前ではないのだ、ということが分かっていない人があまりにも多くいると感じます。

理事長の言われる、「受刑生活では、官（職員）の言われた通り、疑問に思うことなく、右から左へとロボットのようにならざることを一番楽」というのは、官側も受刑者側も同じだと思います。

臭いものに蓋をする、嫌なことには近づかない、何事においても事勿れ（ことなかれ）主義的に過ごすことが、身を守る最善策であり、深く関わらない教育が今の刑務所の在り方なのかなあと感じます。工場なども、担当さんが変われば方針も変わりますし、幹部職員が変われば…といった具合に、腹を探りながらの受刑生活を送っている、というのが現状です。

私個人がどうのこうの言っても仕方ないことでしょうが…。違うことは違うと、きちんと誰かが発信しなければ、我慢している人は我慢したままで、そうでない者はそれこそ勘違いしたままの状態、この先も同じような状況を作り出していく恐れがあります。

受刑者は、こういったことは率先して注意したがりません。トラブルの原因に発展することが多いからです。それに、いい子ぶる…ではありませんが、陰に回ったら色々言うものの、面と向かっては絶対に言わないものです。

では、誰が注意を促し喚起するか、というところですね。つけるべきケジメをしつかりつけないのは、責任逃れ以外の何物でもないと思います。そこには決して、「愛がある」とは感じません。あくまでも個人的な感想ですが…。

応援してくださっている方々へ

Y 刑 A さん

今回は、マザーハウスの方々や文通ボランティアの方々、そしてプリズム募金をして書籍を送ってくださる方々に対してどうしてもお礼が言いたくてお手紙を書かせて頂きました。どうかマザーハウスを通して伝えてください。

私はY刑で長期受刑者として生活しています。

私は他の受刑者よりも恵まれていて、物は全て私物で、毎月現金の差入れもあり、頼めば何でも家族から差入れしてもらえる状況です。毎月、面会や手紙もあり、家族や友人、知人等、沢山の支え、支援があります。そんなに恵まれた状況なのに、自身や周りの人に甘え、くだらない生活を送り、失敗ばかりを繰り返していました。

そんなある日、家族や人権センターの方から、マザーハウスという団体がある事を聞き、初めは半信半疑で手紙を書きました。付き合いが長くなり、マザーハウスで、検索購入代行やラブレター・プロジェクト、たより・書籍・バースデーカード・クリスマスカードな

どの差入れ、その他にたくさんのお事をしてくれて、少しずつ心を開くようになり、そこから私の受刑生活も変わっていききました。それから私は私も変わりたいと思い、そしてキリスト教に出会い、考え方や行動が変わりました。以降は事故なく生活しています。

ここまで考え方や生活が変われたのは、スタッフの方々やボランティアの方々、応援者の方々が色々な面で支えてくれて、またきつかけをくれたおかげだと思っています。改めてこの場を借りてお礼を申し上げます。

次に、文通ボランティアの方々にお礼を申し上げます。

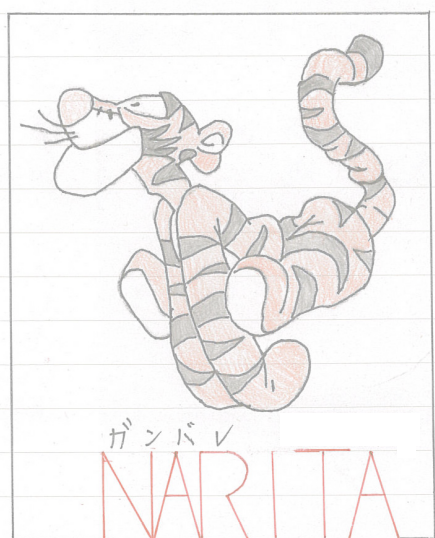
いつも私たちがみたい受刑者と文通をしてくださり、本当に有難うございます。文通してくださる事だけで有難い事なのに、私たちの悩み事や相談を聞いてくださり、また、仕事やその他多くの事で忙しく大変な中で時間を作ってくれて返事を書いてくれて、本当に有難い事だと思っています。私たちとしっかり会話のキャッチボールをして答えてくれて、社会とのつながりを持たせて頂き、心の大きな支えになって頂き、本当に有難うございます。

私たちにとって、社会の方々との文通は、受刑生活の辛く苦しい毎日の中で、大きな希望と光をもたらしてくれています。文通ボランティアの皆様、どうかずっと続けてほしい

Y 刑の寺&翔さん



NARITAさん



です。私たちもそんな気持ちに励まされるよう、更生につなげていきたいと思っています。文通をしてくださっている社会のボランティアの全ての方々、本当に有難うございます。私たちはその思いに励まされるように、日々更生に向かって歩んでいきますので、温かな心で見守り、どうかこんな私たちですが、文通を続けてください。いつも本当に有難うございます。これからもよろしくお願い申し上げます。

最後に、プリズム募金をして私たち受刑者にキリスト教の書籍を毎月プレゼントしてくださる社会の方々に對してお礼を申し上げます。

いつも本当に有難うございます。心から感謝しています。

社会の皆さんが、書籍を、プリズム募金を通してプレゼントしてくださる事で、私たちは月に一回の楽しみができて、キリスト教の事を勉強できて、本当に有難い事ですし、助けられています。社会の方々が募金を通して私たち受刑者を応援し、つながりを持って頂ける事で、希望が生まれ、人を信じられるようになります。有難うございます。

そしてこんな私たち受刑者一人ひとりが社会復帰をする際は、どうか受け入れてください。いつもプリズム募金をして頂き本当に有難うございます。これからどうかよろしくお願い申し上げます。

社会で私たち受刑者を応援してくださっている全ての方々へ、本当に本当にいつも有難うございます。皆さんの支えや大きな支援に、心から感謝しています。皆さんのそんな気持ちが私たち受刑者に更生への一歩を歩ませてくれて、変わるきっかけを与えてくれてます。

社会の皆さん、本当に有難うございます。

看護師 中谷先生による

健康相談窓口

インフルエンザ

早いもので、一年があっという間に過ぎてしまいました。今年度もどうぞよろしくお願い申し上げます。

昨年は、ずっと温めていた健康維持講座を実際の矯正施設で実施させて頂くことができました。内容は通信教育講座と同様です。また、通信教育講座には沢山の方が応募してくださっています。有難うございます。今回は、残刑が二年以上の方を対象とさせて頂くと明記していただいたので、大変申し訳ないのですが、二年未満の方にはテキストをお送りしておりません（二年未満なのに届いた方は、事務局の手違いによりお送りしてしまった可能性があります）。さらに、未決の方に関しては、刑期が決定した際、二年以上でしたら該当となりますので、事務局までお知らせください。こちらでアンケートは保管しております。

昨年は、早い時期からインフルエンザが流行していました。まだまだしばらく続くと思いますので、その対策について、厚生労働省の情報を参考にして伝えさせて頂きます。皆さまが感染・発病して苦しい思いをされることがないように願っています。



NS50さん「オードリー」（左）／「オードリーPOP」（右）

インフルエンザは

普通の風邪とどう違う？

一般的に、風邪は様々なウイルスによって起こります。

風邪の症状は、のどの痛み、鼻水、くしゃみや咳等で、全身症状はあまりみられません。発熱も、インフルエンザほど高熱にはならず、重症化することは少ないです。

インフルエンザは、インフルエンザウイルスに感染して発病することで起こります。三十八度以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、全身倦怠感等の症状が比較的急速に現れるのが特徴です。

インフルエンザに

かからないためには？

矯正施設内でできることを述べさせて頂きます。

一) 作業・運動場など、居室空間の外から帰室後の手洗い

流水・石鹸による手洗いは、手指など身体についたインフルエンザウイルスを物理的に排除するために有効な方法です。インフルエンザに限らず、他の感染に対しても有効な対策の基本となります。インフルエンザウイルスには、アルコール製剤によって手指の衛生を保つことも効果があります。

二) 適度な湿度の保持

冬の時期の湿度は、三十五～五十パーセントとなっています(夏は六十～七十パーセント)。そのため、空気が乾燥し、お肌も手足もカサカサになったりしますが、皆さまは如何でしょうか？私は水をよく使うので、よく指先があかぎれになってしまいます。

空気が乾燥すると、のどの粘膜の防御機能が低下し、インフルエンザにかかりやすくなります。特に、乾燥しやすい室内では、許可が得られれば、濡れたタオルなどを使って、適切な湿度(五十～六十パーセント)に近づけることができます。

三) 十分な休養とバランスの摂れた栄養摂取

インフルエンザに感染しただけでは、発症とは言いません。症状が出た場合に、感染・発症となります。

インフルエンザウイルスの潜伏期(病原体に感染してから、身体に症状が出るまでの期間、あるいは感染性を持つようになるまでの期間のこと)は、一～二日とわれています。そのため、何だかおかしいと思った翌日にインフルエンザと診断されることもあります。集団生活をされている皆さまは、一般生活者よりも感染するリスクの高い場所で生活していると言っても過言ではありません。

感染症が成立するためには、三つの条件(①感染症を引き起こす原因微生物の存在、②感染経路、③免疫力の低下)が挙げられます。

反対に言えば、そのリスクを一つでも排除できれば、感染・発症には至りません。例えば、手洗いをし、菌が増殖して身体に入りこむを防ぐことや、体力を低下させないような運動も、感染・発症のリスクを抑えることができます。

皆さまにやって頂きたいことは、手洗いです。手洗いは、皆さまお一人おひとりでできる行動です。しかし、予防だけでは食い止められないのが感染症ですので、発症に気がついた際には、他の方々への集団感染を防ぐような協力体制も必要になると思います。もちろん、その際にはそれぞれの施設での対応になります。必ず医務官や担当者にご相談して頂きたいと思えます。

以前の職場では、インフルエンザ脳症を発症し、家族が亡くなられたという事例もありました。そのため、たかがインフルエンザと思わずに対応して頂ければと節に願います。

また、矯正施設を卒業された方で、六十五歳以上の方は、市町村で補助がありますので、卒業後はぜひ積極的にインフルエンザワクチンを受けてくださいね。

つづきやき！

★投稿文のほか、事務局に來たお手紙から抜粋することもあります。

☆

「育児日記」には、亡き子を思い出し、つい涙が…。しかし、A君と理事長の顔が余りにも似過ぎているのに一寸、笑ってしまいました。

(一兵さん)

この中での生活でも、社会での生活でも一緒ですが、なかなか他人に認められ、信頼されることが少なかったように思い、「継続」「忍耐」「我慢」の先に信頼があることに気付かせて頂いているこの頃です。

(O刑 Dさん)

☆

毎月、滞りなく送り届けて頂いているたりや冊子は、主イエス・キリストからの贈り物であるように感じています。

刑務所にいると、時おり心を痛めつけられるような体験をさせられることがあります。そのような中で、「何故?」とその出来事が起きた理由や意味を自問自答しているうちに、聖書通読から離れ、ただ祈るしかない状況に身を置いてしまうことがあります。そのような時に、たよりや『百万人の福音』、『カトリック生活』や『幸いな人』などの贈り物を媒体として、キリストが私の心の扉を叩き続けて下さっていることを感じています。

(O刑 Oさん)

☆

十月に送って頂いたバースデーカードありがとうございました。バースデーカードに「つらいことから逃げないでください」と書いてありましたが、少し前は嫌なこと、つら

いことがあり、正直なところ投げやりになり逃げてしまいたいようになっていた時もありましたが、なんとか我慢して踏んばることができました。今はもう落ち着いて日々の受刑生活を頑張っています。残り一年ちよつとですが、無事故で最後まで頑張っていきます。

(N刑 Iさん)

☆

聖書を(マザーハウス経由で)寄付して下さったシスターMに、お礼を言っていたとお伝えくださったのは幸いです。何故これが判ったかと申しますと、中に、他の方からシスターM宛のメモが一枚挟まっていました。聖書は大切に読ませて頂きます。何気ないメモですが、シスターの心の温もりが感じられて、捨てられずに枝折り(しおり)代わりに使っています。

念のため言いますが、場所が分かることは無いので、心配なさらないでください。

(K刑 Mさん)

☆

毎月欠かさずの差し入れ有難うございます。落ち着いた毎日を送ることができ、感謝の念が絶えません。

一年以上の無事故もつき、多少ではありませんが、報奨金も貯まって参りました。これか

ら、毎月は無理でも、できる限り切手を送付したいと思います。

(A刑 Sさん)



光りんさん
「希望の風。まぶたを閉じれば…」

☆

たよりを毎月楽しみに、意味深く読ませて頂いております。少ない人数かと思いますが、読まずに捨てている受刑者の方がいるのだとすれば、それはとても悲しいことです。

しかし一方で、「目に見えない姿を想像できない人、苦労と労力を察せられない人」の感覚を、僕は少し分かります。全身全霊で感謝し、共感したいと望んでいます。近頃の事柄よりも遠くの事柄をリアルに感じにくい」という人間の不完全さを心の隅に感じます。ゆえに、そうやってしまう薄情さを自分に許さないように心掛け、想像力を働かせています。

(雨中ピエロさん)

☆

施設によって決まりやルールがあるというよりも、職員によって決まりやルールがあると思う事があり、本気で自分を変えたいと思っている人や、人生をゼロからやり直したいと思っている私たちにとっては、社会よりも理不尽な事や、腑に落ちない事も沢山あり、「本当に環境が悪い」と思うことがあります。

でも、八つ当たりや暴言を発する職員もいますが、私たちの事を真摯に考えてくれる職員もいます。自分たちと同じ目線に立ち、相

談に乗ってくれたり、できる事は精一杯やってくれたり、私はここで収容生活を送って三年以上経ちますが、本当に沢山の職員に助けて頂きました。

中には、陰険ないじめのような事をしてくる職員や、高齢者の方々に対して暴言を発する職員もいて、そのときは何もできない自分に怒りと悔しさがありません。本当に目に余るものがありました。

でも、今思う事は、それが人間であり、今の世の中では当たり前の事なのではないか、ということ です。

(T拘 Hさん)

☆

最近、心配事があります。私はまだスマートフォンを見たことがありません。上手くいじられるか、そういうのについていけるのか、不安です。

雑誌を見ているとスマホの色々な名前が出てきます。LINEとかSNSとか：は？みたいな(笑)。ちんぷんかんぷん。すっかり社会に置いてきぼりです。Instagram：ツイッター：何それ？前頭葉が痛いんです。するとどうでしょう。心がすさんでしまいます。とりあえず忘れます。

(Y刑 Tさん)

☆

私は今、福音を全てノートに書くことをしています。まだ始めたばかりで、マタイの福音までしか書いていませんが、最後まで書くことを目標にしています。

ちなみに、マザー・テレサの言葉は、一年分、全てノートに書き終わりました。私の残刑はまだまだ十年以上もあります。これからもどうぞよろしくお願いします。

(Y 刑 N さん)

☆

送付して頂いた『幸いな人』でデイボーションを実行していますが、一人だと色々な雑念が入りこみ、なかなか難しいですね。少しずつではありますが、進めています。聖書の難しい例えも、解説やヒントが示されているので、そういう意味があったのか、と気付かされる事が多々あります。

デイボーションを実行した後は心が穏やかになり、所内生活で生じる様々なストレスやイライラ感が軽減されているように感じます。実際、主に朝、夕に祈りを捧げるようになってから、イライラする事が少なくなり、色々な事に感謝できるようになりました。

(M 刑 S さん)

☆

以前の理事長挨拶で、「相手のことを想像する」とありましたが、私も以前までは、相手の状況を想像できない人間でした。

ですが、一冊の本、『七つの習慣』と出会って考えが変わりました。

その本には、「人に言われて気になるのは仕方のないこと。人間も動物だから、環境や刺激に反応してしまうこともある。だが、その反応を当たり前のように繰り返してはいけない。人間には、『自覚する』という優れた能力がある。刺激に反応したことを自覚すれば、刺激に対する行動は自分で選択できる」とありました。

その時々や環境や刺激に対して流された行動（無自覚な反射）をし、運が悪かった、相手が悪い、と考えるのではなく、主体的な行動（自分で自覚する行動）で失敗や欠点を直していくことが大切、というのを知りました。これを忘れることなく生活していきます。

(O 刑 I さん)

☆

先日、カトリック・プロテスタント合同のクリスマス会が催されるという予定を通知されました。

出席は、集合教誨や個人教誨の参加の有無に関係なく、誰でも希望すれば許可してもら

えます。もちろん私も、身近な友人らとともに出席を申し込みました。

当日は、イエス様はどんな場所にもおられるのだと、改めて強く感じられた機会であり、信仰の抱き方の異なる人たちとも温かな心を共有できる大切な記念日となりました。

(O 刑 Y さん)



大阪のピーちゃんさん

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、数行書くだけでも、今やってみる（下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：【イライラする時】

- ①最近、イライラしたのはどんなことですか。今思い出してもイライラしますか。
- ②私は、どんなこと（あるいは、どんなとき）にイライラしやすいですか。
- ③どんなことをすると、イライラがおさまりますか。反対に、イライラが増すのは？

Three blank lined pages for writing, labeled ①, ②, and ③. Each page has a spiral binding on the left side and a tab on the right side.

みんなの！ 回復プログラム 入門

ホッとする時（昨年八月号）

- 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。

☆

- ①事情は省くが、中々意思疎通の果たせなかった同僚受刑者に対して、心を尽して当たり、笑顔を貰えた事。
- ②夜、単独居室でFMラジオの音楽を聴きながら、英語の聖書を自分の言葉で翻訳ノートを書いている時です。

③ 色々なファクターはあれども、心を落ちつける事。私の場合は特に信仰を深める事。何か楽しみを見出す事。きちんと自分に向き合う事。そうすれば、肩の力が抜け、ささやかな事にもホッとできる（なれる）。

（Y刑 Yさん）

ビックリ（昨年十月号）

- 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。

☆

- ① 時期外れに、工場担当がいきなり交代となり、新しい工場担当となったこと。
- ② 十一月初めに工場担当が交代することになったことを聞き、今まで色々と面倒を見て頂いてきて一年九ヶ月御世話になり、他工場の担当になるということを聞いて淋しくなった。また新しい工場担当は初めて工場担当になる職員で、受刑者（工場受刑者、兵隊とも言う）のことよりもマニュアル重

視の為に、心に活路を無くしたような気持ちとなる。

- ③ 十代の頃、母と口論になった際に、母に対して「殺すぞ」と言ってしまった、自分でも言ってしまったことをびっくりした。本来ならば、例え思ってしまったても決して口にしてはいけないのと思うので、今までで一番印象に残っている。

（G刑 Iさん）

☆

- ① 仲の良い受刑者二人が、私のすぐ側で、変態トークをしていて、全く反省していないとビックリしたこと。
- ② 言葉にできない嫌悪感…。
- ③ 仲の良い受刑者の考えを知り、とても残念に思い、悲しくなったから。

（O刑 Nさん）

☆

- ① 先日久しぶりに教会の友人に手紙を書いて出したら、まさかと思い、手紙と本の差し入れが来ていたので、ビックリしました。
- ② その時手紙の指印を押した時に、すごく鳥肌がきていたことを思い出します。
- ③ みなさま、また、友人からの温かい誕生日カードが来たことにビックリしました。今までに、誕生日カードやクリスマスカード

をもらったことがないので、届いたことに嬉しくビックリした印象が残っています。

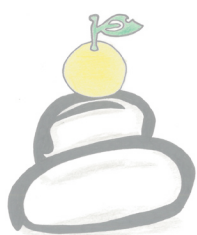
（S刑 Oさん）

☆

- ① 同囚の方々のお話を聞きましたが、この施設では個人教誨師への教誨希望は受け付けてくれないということを聞き、二の足を踏んでおりましたが…ダメ元で八月頃に願箋提出をさせて頂いたところ、十月の後半、個人教誨を受けることができました（キリスト教）。とてもうれしく、施設の職員の皆様、教誨師の先生に感謝×2です。（強く祈れば必ず祈りは届くー！）
- ② 胸の動悸がひどく、やたら緊張して、手汗がひどい状態でした。
- ③ 外での仕事のことですが（過去ですが）、同僚十人に聞いて十人が「無理」と言った仕事で、私が意固地に可能だと訴え、実践し、成功を掴んだとき皆様の称賛を浴びた時。素直に皆が喜んでくれた。たまたまそのときは成功したが…です。みんなに認められたことが驚きでした。

（O刑 Tさん）

一兵さん



泣きたい時（十一月号）

- ① 今、「泣きたい」と思うことはありませんか。
それはどんなことですか。
- ② 今までを振り返ってみて、私がよく「泣きたい」と思うのは、どのようなときが多いですか。
- ③ 「泣きたい」と思ったとき、実際に泣きますか。また、泣いた後は、どんな気分になりますか。

☆

① 自分が拘留中に姉が脳梗塞で倒れて、何も出来ず（悲しむのではなく）ふがいない自分に、悔しさに。

② 社会にいたころ大失敗（捕まって）身内に迷惑を掛けた時。

③ 泣きたいと思って泣いた事は、ない。ただ悔し紛れはあります。泣いた後は、がんばってやる、など思う。後は、次にどうするか考える（次に繋げる為）。

（ぬまじゅんさん）

一兵さん



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

「ハッピーニューイヤー」



★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るため必ずご相談ください。

文字は、太い線や細い線を作りながら、文字に変化を付けて、「自分自身も皆様も、安心して生きていく事ができる新年となりますように」という願いと、温かい気持ちを込めて、描いてみてください。

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。見本の絵と全く同じではなく、アレンジして、楽しく描いてください。

絵は、自分の中のイメージを表現する事が大切なので、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、描きにくいかと思ひます。

【今月号のコツ】二〇二〇年のアート文字は、全体的に丸く、動きを出しながら描くと、描きやすいです。

リースの飾りは、お正月向けのお花や羽子板等のモチーフで描きました。ハッピーニューイヤーの

理事長の奥さんによる

Lovely DAYS

九月から、「統合ワーク」というものを行っています。統合ワークというのは、心の中に不安や恐れ、怒りといったネガティブな感情が出てきたら、それを手放していくという、心のクリアリングです。そうすることで波動が上がリ、現実も良い方向に変わっていくと言われてい

そして先日、瞑想に行き、心の中のネガティブなエネルギーを根こそぎ取ってもらいました。私も含め、その場に居たみんなも心が浄化され、涙を流していました！波動が上がったおかげなのか、何十通も毎日迷惑メールが来ていて困っていたのに、次の日からピタリと来なくなったのは、とても驚きでした！

ご支援 本当にありがとうございます！

11月19日～12月14日の寄付金

合計：543,500 円

(内 愛のプリズム宣教基金：2,000円)

編集後記 by 編集局

明けましておめでとうございます。新年早々、過去ワースト3に入るほどの締切ギリギリ作業に突入し、泣きそうです。。。こういうときに限って、スペースが全然言うことを聞いてくれないし（微妙に余ったり、はみ出したり）、突然変な時間に睡魔が襲ってくるし…で、結局いつもの3倍くらい時間がかかりました。。。なので編集局としての今年の目標は、「自分を信じるな！計画通りにできると思うな！常に自分を疑ってかかれー！」です（笑）。先日、「愛情深くてやりを作ってくださいの姿が目には浮かびます」というお手紙が届きましたが、作業中は、締切が近いほど、屍のようにゲッソリしています。。。それでも、原稿を読んでいると「やるぞー！」と燃えてくるからこれまで続けてこられたのですが！さて今回はイラストスペースを奮発しました。それぞれに味のある素敵な絵をお楽しみください！今年も12か月分無事に発行できますように！いつも感想等を有難うございます。

行事予定

▼1/23 11:30～

宇都宮大学にて、
講義「社会で生きて行くとは」

▼1/25 14:00～

聖イグナチオ教会 岐部ホール404にて、
「文通講座」

▼1/28 10:00～

立命館大学 衣笠キャンパスにて、
講演会「受刑者の更生支援活動の現状と課題」

▼2/4 18:00～

マリア・カフェにて、当事者ミーティング

▼2/5 17:00～

マリア・カフェにて、APS研究会

▼2/6 10:00～

墨田区役所にて、
山本区長との面談

▼2/18 14:00～

千代田区役所にて、
石川区長との面談

お知らせ

【重要】移送・出所ではないのに、様々な事情により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。

また、入会時に登録された出所日が過ぎた場合もたよりが送られなくなりますので、刑期が変更になった方はご連絡ください。

聖書（寄贈された中古のものです）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お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。

【NEW】 たよりのコンセプトは、刑務所と社会の双方に向けて、「こういう意見・思いが届いています」と発信して橋渡しをすることなので、「すごく共感できる」「勉強になった」と感じることもあれば、「なんだか自分の考えや感性と違うな」と感じることもある

かと思います。こういう考え・感性の人が刑務所・社会にいて、マザーハウスを通して自分と繋がりを持っているんだなあ、という感覚で読んで頂ければ幸いです。

決して、「全員が見倣うべき正しい考え・感性をたよりに載せている」という方針ではないので（もちろん素敵な文章や作品はなるべく掲載させて頂きますが！）、たよりを読んで、率直に感じた自分の心の動きを見つめるため、また、刑務所や社会にいる人々に触れて知って繋がるための、一つのツールとして、自由に役立ててくだされば嬉しいです。

そして、ありのままの素直な文章を届けたい、ということから、投稿文以外の普段の（事務局宛の）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）。ですので、「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、よろしくお願い致します。

なお、たよりはマザーハウスのホームページでも公開されます。

【重要】 現在、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、準会員費や寄付を送って頂いた方には、2か月以内に受領のお知らせを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、送りできていない場合がございます（特に、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。

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）。

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 20'1月号

発行日: 2020年1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願いください）

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)