

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。



2020

4月号

特別コーナー p.7 ~
「奇跡的なゆるし方」

表紙…横須賀のコンチョさん
「城と桜」

- 2 理事長挨拶
- 7 社会の声
- 7 特別コーナー
- 10 ささきみつおコーナー
- 11 育児日記
- 11 塀の中のたより

- 19 健康相談窓口
- 20 ラブリーDAYS
- 21 プリズムアート倶楽部
- 21 つぶやき！
- 22 回復プログラム 入門
- 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

皆さん、お元気でお過ごしでしょうか。新型コロナウイルス感染症の猛威により、日本中がかなりのダメージを受けております。マザーハウスでも様々なイベントが中止となりました。悲しいことに、教会のミサも中止です。絵画展も延期となりました。また、マリアコーヒの販売ができず、売上が激減し、活動にも影響が出てきております。

そして、外出の自粛により、家庭内の問題であるDVや虐待、性暴力の相談が増えました。特に、子どもたちの学校が休みとなり、ネットによる犯罪に巻き込まれやすくなっていると感じます。先日も、明らかにロマンス詐欺と思われる内容の相談がメールでありました。幸い、現金を振り込む前の相談であったため、被害に遭わずに済みました。困っていることや悩んでいることがありましたら、気軽にご連絡ください。できるだけメールによる相談をお願い致します。受付のメールアドレスは legal@motherhouse-jp.org です。

受刑者の皆さん、年金の免除申請はしましたか？十年間の納付があれば、支給対象になるとのことです。受刑中の免除申請はとても大切です。なお、年金に関する手続きをマザーハウスに依頼する場合は、委任状と拘禁証明書と同封の上、相談の手紙をお送りください。

先日、F 刑務所の受刑者の年金手続きをしたのですが、手数料の支払いをしてくださらないのです。皆さんはどう思いますか？何事も自動で完了するのではなく、年金のこと言え、年金事務所に行き、三時間以上かけて手続きして、ようやく受給できるようにあります。そのため、手数料の支払いのお願いを、事前に告知しています。それなのに、自分はお金を受け取りながら、手数料を一円も払おうとしません。人の善意に対して悪をもって報いるとはこのことです。刑務所で受刑している状況でこのようなことをするとは、全く悔い改めなどしていないと感じますし、人として最低な行為をしていると感じます。このような人には私ではなく、神様が報いてくださるでしょう。私はこのようなことをされても、キリストの愛と赦しをもって活動していきたいし、今後も年金の手続きをサポートしていきたいです。先日もM 刑務所の受刑者が年金を受給することができました。本当に良かったと思います。自分のことのように嬉しいです。

私が委員として参加させて頂いた、横浜市の再犯防止策定検討会の計画書がまとまりま

した。全国で初めて当事者が参加したもので、三月末に横浜市から公表されました。とても実践的な計画になったと思います。これからは市と区の連携をどうするかが大事です。作っただけでは意味がなく、この計画を実施することが本番です。これから様々な自治体と対話していきたいと思っています。先日も、区役所と連携して、ある家族から受けた相談の対応に当たりました。行政の再犯防止担当係長が私の声を聴いてくださり、共に協議してくださった結果であると思います。最初は「家族がいるのだから（行政は対応できない）」と難しいことを言っていました。が、家族も疲弊しているのです。「家族が潰れたら、あなたが責任を取ってくださるのですか」と言いました。



光りん

光りんさん
「イースターうさぎ」

ある裁判の判決公判前にサポート要請があり、関わった事件が記事になりましたので、ご紹介します。(http://topics.smt.docomo.ne.jp/article/bengoshi/life/bengoshi-topics-11016)

☆

統合失調症の女性、

一株の花を盗んで有罪に…

「もう限界」届かなかった家族のSOS

隣家の花壇に植えられていた花一株(時価約二百円相当)を盗んだとして、「窃盗」の罪に問われた六十代の女性に、東京地方裁判所は二月下旬、「罰金四十万円」の判決を言い渡した。

女性(以下、仮名「ヨウコさん」)は「身に覚えがない。私はやっていません」と怒り、裁判官から控訴の説明を受けると、「私しますよ。納得いきませんから」とその場で控訴の手続きを取った。

しかし、その様子を傍聴席から見ていた家族はため息をついた。「防犯カメラの映像は私たちも確認しましたが、明らかに本人です」「もう家族だけでは限界です」。ヨウコさんの弟ヒトシさん(仮名・五十代)とヨウコさんの次女アカリさん(仮名・三十代)は記者にこう語った。

「無実」を主張するヨウコさんと憔悴しきっている家族。いったい、事件の背景に何があったのか。

裁判を終えたヨウコさんは

「医療保護入院」に

裁判を終えたヨウコさんは、笑顔で「私、戦うからね」と記者に語った。グレーの上下スウェット姿に白髪まじりの縮れた茶髪。明るく陽気な女性に見えた。

ヨウコさんは生活保護を受けていたが、起訴された後に打ち切られ、住居は「不定」となっていた。これから帰る家もなければ、お金もない。しかし、家族はヨウコさんと同居できない「事情」を抱えていた。

裁判所を出ると、ヨウコさんは弟のヒトシさん、娘のアカリさん、そして出所者や受刑者の支援をおこなうNPO「マザーハウス」理事長の五十嵐弘志さんとスタッフと一緒に、車で区役所に向かい、生活保護費の申請を終えた。

その後は「健康チェック」のために病院に向かったヨウコさん。主治医からは「統合失調症」と診断され、「六カ月の入院が必要」といわれた。こうして、ヨウコさんは家族らの同意で入院する「医療保護入院」となった。

アカリさんによると、時期は定かではないものの、過去にもヨウコさんは「統合失調症」と診断されたことがあるという。しかし、裁判ではヨウコさんの病気について触れられることはなかった。

かつては

「明るく、おもしろく、大らかな人」

「もう手に負えない状態で…こうするしかありませんでした」と肩を落としたヒトシさん。ヒトシさんによると、ヨウコさんは「明るく、おもしろく、大らかな人」だったが、約十五年前から「別人」のようになってしまったという。いったい、何があったのか。アカリさんは、ヨウコさんのこれまでにについて語ってくれた。

ヨウコさんは裕福な家庭に育ち、成績は優秀。絵や歌も得意だった。薬剤師の資格を取り、医師と結婚。アカリさんを含めて四人の子どもに恵まれた。しかし、アカリさんが幼いころ、ヨウコさんは「うつ状態で寝たきり」だったという。そのため、アカリさんは父親とお手伝いさんに育てられた。

ヨウコさんは「死にたい」と口にすることもあり、「私は病気だから(起きられない)」と話していたという。病院にも通院していたようだ。

アカリさんが高校生になるころ、ヨウコさんは回復していた。元気に料理を作ったり、子どもたちの送迎をしたりできるようになった。四人の子どもの母親として、地域のイベントで育児について講演したこともある。

当時、アカリさんは摂食障害になり、学校に行けない状態だった。そんなアカリさんを「よき理解者」として、心身ともに支えてくれたのはヨウコさんだった。「母には本当に救われた」とアカリさんは当時を振り返る。

ヨウコさんは度々、「人様に迷惑をかけてはいけないよ」と子どもに伝えていた。「万引きは絶対にいけない」とも繰り返し言い聞かせていた。

徐々に「別人」に…

「夫への腹いせ」と万引きを繰り返す

うつ状態から回復し、約七年間はヨウコさんの心身の調子はよく、妻として、母としてそれまでの時間を取り戻すように家族のために時間を費やした。

しかし、徐々に「別人」になっていった。それが約十五年前、ヨウコさんが四十代後半の時だ。

ヨウコさんはデパートで大量の高級化粧品を買うなど金遣いが荒くなった。掃除ができ

ずに家をごみ屋敷にしたり、枯れた花を部屋中に飾ったり、使用済みの歯間ブラシを捨てずに取っておいたりするなど、理解に苦しむ行動が多々みられるようになった。家族が歯間ブラシを捨てようとする、激しく怒りをぶつけた。

「今思えば、おかしかったなと思います。でも、当時は父をはじめ、だれも病気を疑いませんでした。今まで母は家族に尽くしてきたので、これまで溜めてきたものが爆発してしまったのかなと家族で話していました」（アカリさん）

夫とも喧嘩が絶えなくなり、夫婦は離婚。別居となり、ヨウコさんは一人暮らしを始めた。

アカリさんと姉はすでに自立していたが、当時高校生だったアカリさんの弟二人は塾帰りに一年ほどヨウコさんの家を訪れていた。しかし、あるときから料理上手だったヨウコさんの料理の味が変わり、部屋もみるみる汚くなっていった。弟二人は徐々にヨウコさんの家に行かなくなったという。

ヨウコさんは財産分与で得た一千万円を一年で使いはたし、三百万円もの借金を抱えた。また、「別れた夫への腹いせだ」とわざと万引きしては、店や警察に別れた夫を呼び出すなどの行為を繰り返した。

家を毎回「ごみ屋敷」に…

母親に金銭をせがむ日々

離婚後、ヨウコさんは薬剤師として働いたが、長続きはせず、生活保護を受けるようになった。

ところが、どこに住んでも家を「ごみ屋敷」にした。大家からは「出ていってほしい」と言われ、引越しを四回も繰り返した。トイレをつまらせたり、畳を汚したりし、退去費用に百万円かかったこともある。費用は毎回、ヨウコさんの母親をはじめとする家族が支払っていた。

三年前の二〇一七年、弟であるヒトシさんはヨウコさんとの同居を決意。しかし、同居生活は一年で幕を閉じた。

ヨウコさんは勝手に家から多額のお金を持ち出したり、近所の畑から果物を取ったりした。日常生活に使うものは「高級品」にこだわるなど金遣いも荒く、借金はみるみる膨れ上がり、その度に母親に金銭をせがんだ。母親が病に倒れたときも病室で「金を出せ」と騒いだ。母親の介護に追われていたヒトシさんもこころを病み、ヨウコさんと衝突するようになった。ヒトシさんはアカリさんなどの家族に「いつか警察沙汰になるかも」と話していたという。

結果的に、ヨウコさんはヒトシさんの家を飛び出し、東京都内に出た。連絡を受けたアカリさんが駆けつけると、ヨウコさんは都心にある高級ホテルに宿泊し、高級スーパーで買った果物を食べていた。

トラブル絶えず、

ついに警察に通報される

その後、ヨウコさんは東京都内で生活保護を受け、一人暮らしを始めた。しかし、近所のスーパーで万引きを繰り返したり、近隣住民と揉めたりするなどトラブルは絶えなかった。

ヨウコさんに対する苦情の電話がアカリさんをはじめとする家族にかかってくることもあった。家族はその度に対応に追われ、家ごみ屋敷にならないように定期的に掃除に訪れた。子どもたちは四人で役割を決め、分担して対応に当たっていた。アカリさんは「お母さんがいなくなれば幸せになれるのでは」と悩んだこともあったという。

これまで、家族はヨウコさんに何度も病院に行くように説得していた。しかし、ヨウコさんは「行かない。病院の方から来ればいい」と頑なに拒否。病院の話をすれば「病気ではない」と激しく怒り、手に負えなくなることもしばしばあった。

限界を感じた家族はヨウコさんが住む自治体に相談。しかし、「診断書がないとこちらはどうしようもできない」と言われたという。病院に連れて行くことができないと説明したときは、「家族でなんとかしてください」と言われたこともあった。

「誰に相談すればいいのかわからない。相談しても相手にされなかったり、家族も『おかしい人』だと思われたりするのではないか」。このような恐怖から、家族は自分たちだけで問題を抱え込んでいった。

そして、ヨウコさんが何度も花壇の花を盗むことから、隣人が通報。今回の事件に至った。警察から連絡を受けたとき、家族全員が「ついにそのときが来てしまった」と思ったという。

家族の苦悩「誰にも相談できなかった」

ヨウコさんが逮捕された後、アカリさんは被害者の家に出向き、謝罪した。不起訴になる可能性もあったが、ヨウコさんは「私はやっていない」の一点ばり。最終的に起訴された。「担当の検事さんも悩んでいたようです」とアカリさんは話す。

留置場には四回ほど家族で面会に訪れた。その際にヨウコさんは「ここは居心地がいい」と口にした。その言葉を聞いた家族は、裁判

のことよりも「(ヨウコさんが社会に)出てきたらどうしよう。またやるのでは」という不安に駆られるようになった。

「助けてほしい」。その一心で、アカリさんは出所者の支援をおこなうNPO「マザーハウス」に連絡した。

「行政に相談したときにもっと助けてほしかったというのが正直な思いです。これまでは誰にも相談できず、本当に苦しかった。やっと話をすることができました」(アカリさん)



元・貴族は餃子好き♡さん

『家族も『被害者』』 支援の必要性

「再犯を防ぐことは、被害者を生まないことにもつながる」と強調する五十嵐さん。再犯防止のためにできることは、刑事施設や更生保護施設などでの処遇にかぎられない。

ヨウコさんのように、中には福祉や医療の支援が必要な人もいる。その場合、刑事司法手続きの早い段階あるいは刑務所などの出所後に必要な支援につなぐことで、再犯を防ぐことができる場合もある。

また、刑事事件となってしまう前に、自治体などが住居や仕事をみつけるための支援をおこなったり、必要な医療・福祉につないだりするなどの社会的なサポートをおこなうことで、犯罪を未然に防ぐことも期待できるだろう。

「家族がなんとかすればよいではないか」という意見もあるかもしれない。しかし、五十嵐さんは「なんでもかんでも家族がやればよいという風潮には疑問があります。家族も疲弊しています。行政や民間団体ももっとサポートしていくべきではないでしょうか。家族も一種の『被害者』です」。ヨウコさんのケースのように、なんとかしようと追い詰められた末に、家族が問題を背負いこんでしまふこともある。家族がSOSを出しやすい環境づくりも必要だ。

(以上、弁護士ドットコムニュースより、原文ママで転載)

☆

困っている時に相談できる場所があることで救われると思います。「助けて」と言える環境が大切ではないでしょうか？

四月六日に長男の小学校入学式がありました。新型コロナウイルス感染症の影響のため、保護者は一名のみの参加とされ、妻が妊娠しているので私が参加して来ました。

父親となってから六年が経ちます。長男が二回も救急車で病院に運ばれたこと、生まれて間もない時に講演会のため北海道に飛行機で行ったこと、ディズニールランドに遊びに行ったこと、サレジアンシスターズの修道院でシスターたちと遊んだことなど、色々なことが浮かびました。長男は仲間のみんなのことが大好きで、よく遊んでもらっています。みんなに愛され、キリストの平和のために働く人になって欲しいです。

最後になりますが、妻の妊婦検診の際、医師から「おちんちんが見えない。まだ小さいから分からないけど」と言われたそうです。息子であっても娘であっても、今から楽しみます。妻のお腹も大きくなってきたのですが、子どもたちの誕生会には仲間たちに料理を振る舞ったり、時々、仲間たちに料理を作った

り、話し相手になったりと、聖母マリアの愛を感じます。母の愛というのは凄い、の一言です。

また、皆さんにお知らせがあります。事業部の担当であった井上幸男が三月末に退職しました。今後は事務局長に風間勇助氏が就任し、フランススコ事業部の担当には赤堀誠氏が就任します。ラウレンシオ事業部による就労訓練は、新しく創設したルツ合同会社で実施することになりましたので、よろしく願い致します。マザーハウスでは、非営利事業により集中していきたいと思えます。



一兵さん

社会の声

お礼のお手紙

★昨年の夏ごろ、徳島教会に伺った際にブラザーから頂いたお手紙をご紹介します。

☆

先日は徳島に来て頂き、また、お忙しい中、お手紙とDVD（第一回目 受刑者のためのミサ）、パンフレットを送って下さり、どうも有難うございました。早速、DVDを拝見しました。チェノットウ大司教様の誕生日に、とても意味深い御ミサでしたね。仰っていたように、シスター方のコーラス「いのち」は感動的で、私も自然と涙が出てきました。

徳島教会でのお話の内容は素晴らしく、考えさせられることも多々ありました。同時に、波乱万丈の人生を歩んでこられた五十嵐さんの親しみやすい人柄、何よりもイエスに出会った喜び、お恵みを伝えようとするその熱情、意気込みに、大変惹かれるものがありました。

した。イエスの愛に触れた方はホントに凄いですね。周りの社会、組織、環境に関係なく、このイエスの愛に人を繋げようとする…その熱意に溢れ、その力が内面からほとばしり出て、みなぎっている…そんな雰囲気は五十嵐さんに強く感じ取ることができました。復活したイエスに出会い、毎日の活動（過ちを犯してしまった人たちを見捨てない）の中で、その出会いを日々更新していっていらっしゃる姿を感じました。

イエス・キリストとの出会い…ゆるし、受容、そして神様の愛に触れる…他者（ひと）をその愛に繋げていく…という、小さな悟りに似たようなものを得ることができました。私も五十嵐さんに倣い、私とイエス・キリストとの出会いという原点に立ち、その出会いを更新しながら、そのイエスの愛に触れ、今度は私が会おう人々をイエスの愛に繋げていく、という熱情に満たされながら、日々歩んでいけたらと思っています。

とても大切なことに気付かせてくださった五十嵐さんに、そして神様に感謝！です。私たちの教会は、主日のミサの人数が、イエス様の弟子たちの数と同じくらいという、とても小さな共同体ですが、どうぞまた機会がありましたらいつでもお越しください。お待ちしております。五十嵐さんのご家族や活動を中心に留め、お祈りさせて頂きます。慈しみ深い愛のもとでの繋がりを感ずっています。

特別コーナー

奇跡的なゆるし方

今、心が弱く感じている人たちへ――。

はじめまして。私は『奇跡的な許し方』（知玄舎出版）の著者のラクシュミと申します。本のタイトルからも想像がつくように、この本は許し（赦し）についての本です。この場を通じて、私が辿り着いた「許しとは何か」について共有させて頂けたらと思います。

先にお伝えしますと、許しとは、私たちが自由にするための手段（ツール）です。それは、私たちの国籍、学歴、性別、年齢、そして、宗教を持つ持たないに関係なく、今、ここで使うことができ、自分の人生を愛の人生に変えていくことができるものです。

一つ気を付けなくてはならないのは、貴方が許すとき、普段の、いわば「社会通念上の許し方」をするのではなく、「奇跡的な許し方」

をする、ということですよ——実は私たちが行っている許し方（社会通念上の許し方）というのは、私たちが精神と肉体の両方を持っているために、感情が関係してくる許し方です。つまり、無条件の許し方ではなく、無意識のうちに条件を付けていたり、上下目線であったり、いつかはまた許せない思いに駆られてしまったり……というような、可変（不変でない）な許し方をしているんです——。そして、奇跡的な許し方で何を許すのかですが、それは、貴方の中に幼少の頃から溜め込んできた罪悪感です。

はじめに、どのように私が許しに至ったかについて書かせて頂きたいと思います。

私は自分の人生の中で何となく、自分に起こる苦痛と許しには密接な関係があるのではないか、そう睨んで（？）生きてきました。ただ漠然とではありますが、それ以外に私の苦痛の原因が考えられなかったからです。つまり、この半永久的に続くように見える、悶々とした自分に起こる苦痛は、自分の中の何かがきちんと許されていないから起こり続けるのだと、そう捉えていました（そして実際、この感覚は当たっていました）。

例えば、人生で何か嫌なことが起こるとします。本人は心の中でそのことを「許した」（乗り越えた）と思っているのに、暫く経つと、また自分のまわりで同じようなことが繰

り返し起こってしまう。そんな体験はありませんか？そのとき、私は、「じゃあ、本当は、自分は許してなどいなかったんだ」と、そういうことではないかと思ったのです。自分では許しているつもりでも、充分に許していなかったのか、許し方を間違えていたのか、とにかく、同じようなことが繰り返し起こるので、本当の意味で自分の満足な結果を得ることが無いのだと。それから、「許すため、あるいは許されるためにはどうしたらいいのか？」という問いが、私の人生の疑問になっていきました。

そんなある日、私は一冊の本（ヘレン・シャックマン著『奇跡講座』（中央アート出版社））に導かれていくことになります。それを機に、私は目には見えない存在と心の中で会話を持つようになりました。

（——私が人生のどん底にいたとき、暗闇から抜け出すのに、「こう許してはどうか？」という語りかけがあったのが始まりでした。正確には、人生で何度か聖なる霊との交流はありましたが、当時、それが聖なる霊とは全く気がつかなかったんです。偶然起こっただけだと、全てを片付けていました。本の中に、「私達（聖なる霊）は常にあなたに話しかけているが、あなたはエゴで返してくる」とありますが、本当にそうだったなと自分で思っています。）

とても落ち込んでいるときほど、人は真剣に他の人（？）の話を聞くものです。その聖なる霊は、私の苦痛の原因である相手を、この聖なる霊と「一緒に許すこと」を教えてくださいました。しかし当時、私は大変落ち込んでいて、なんとかまた浮かび上がらないといけない、と焦る気持ちでいっぱいだったので、このインスピレーションに対してすぐに興味を持つことはありませんでした。

まず頭に浮かんだのが「聖なる霊って誰？」という疑問です。しかし、当時、私の周りには誰もおらず、孤独極まりない毎日でした。仕事を失い、長いこと誰にも会っていないくて、仲のいい身内がいるわけでもない孤独な人生が、ここにきてさらに行き詰まっていたので、聖なる霊が誰か、ということに拘っている余裕はありませんでした。藁をも掴む思いで、一瞬一瞬を生きていた頃だったんです。

そうして私は、その聖なる霊のアドバイスを従うことにしました。このあたりの内容は本にも書いてあるので割愛しますが、その聖なる霊の提案する許し方を、私は実際、口に出してみただけです。その内容とは、「○○さんを聖なる霊と共に許します」と言うことでした。それも、繰り返し繰り返し言うてみただけ。口に出して言いなさいとか、何回も繰り返し言いなさいとか、そう言われていたわけでもないのに、焦っていた私はとりあえず、声に出して繰り返し唱え始めました。今

思えば、そのようにした理由は、本当に許せると信じていたというよりも、「それほどやってもたぶん効果は無いだろう」という思いがあったからだと思います。

その後、私は玄関を後にして、二十分ほど、当時住んでいた家のまわりを散歩しました。始終、同じ言葉を唱えながら、です。近所を一周して帰ってきたとき、私は自分の心の中を覗いて驚きました（私はよく自分の心の中を覗く癖がありました）。それまで暗くて重かった心が、白い光で満ちていました。本当にそんな感じてした。正直、何が起ったのか分かりませんでした。ただ、そのとき感じた「自由」といったら…言葉では表現できません。

振り返ってみると、それは私の人生の中で初めて、自分の意志で何かを成し遂げた、そんな瞬間でした。何が起こっていたかというと、私は無意識のうちに許しの処方箋を学び、それを苦しい自分の心に当てていたのです。結果から言うと、この無償で教えられた許しの処方箋には効果がありました。それも驚くほどの効果です。それまで、「嫌なこと（から）許されるために」、色んなことに私は手を出していましたから。「ありがとう」を何万回と言う、この法則、あの法則、さらには怪しげな商法の集まりにまで参加してみたり…と、全てを並べ連ねていくと、中には、「え、それ、私も今やっている」というもの

があるかもしれません。これらの今世の中にあるものに効果が無い、と言いたいわけではないのです。中には効果があったものも数多くあります。ただ、私は満足できなかったのです。この「奇跡的な許し方」ほどには。

奇跡的な許し方を経て、また以前のように体が自由に動けるようになり、自分でラクに呼吸ができるようになると、私は急に、同じ本（『奇跡講座』）に書かれてあった他の言葉を思い出しました。それが「罪悪感」という言葉です。冷静になった私は、自分がこんなに苦痛だらけの（まあ、自分が苦痛を呼び込んでいるわけですが）人生を送っている原因は、実は「罪悪感」にこそあるのではないかとふと考えたのです。

（つづく…）

★『奇跡的な許し方』は、私の個人的な体験談であり、これを証明するために…というより、上手に理論的に説明するために、『奇跡講座』のエッセンスを取り入れています。逆に言うと、『奇跡的な許し方』には、『奇跡講座』に書かれている許しについての知識と、その実際の体験が書き連ねられています。

状況や理由は沢山あると思いますが、今この一瞬、苦しんでいる人がいるとしたら、実はそれはその人が今も許していない何かがあるからなんです。この何かというのは一人ひ

とり異なるので、各自が発見することになります。大抵は恐れによってできており、突き詰めていくと「罪悪感」になります。一度罪悪感に成長すると、恐れが、そして様々な概念が邪魔をして、自分で完璧に取り去ることは不可能になります。

つまり、人生の苦痛の原因は罪悪感にあると言え、これを完璧に取り去るのは、邪念や煩惱から成るエゴを持つ私たちには不可能であり、奇跡的な許し方が必要となるのです。このことをお伝えしたくて本にしました。

取り急ぎ、本を出版しましたが、当初考案していた量の三分の一の薄さになりました。あまりに詰め込み過ぎても分かりにくくなるかもしれない、と考えてのことです。なので、本やこのコーナーを読まれてみて、言葉が足りなくて分からない、など色々な理由で疑問を抱える方も多いかと思えます。もしお時間が許すようであれば、より、罪悪感とは何か、恐れのメカニズムとは何か、私たちの苦痛の原因とは何か…について書いていくので、こちらのURLからも読んで頂けたら幸いです。<https://ameblo.jp/miracelforgiveness>



一兵さん

ささきみつお コーナー

神の守りを信じる

* ブログ : <http://ixsasaki.ti-da.net/>

一・新型コロナウイルスの猛威

中国の武漢で突然に発生した、新型コロナウイルスの猛威は、世界中を震撼させている。中国からアジアに広がった被害は、ヨーロッパ、そしてアメリカにも及んでいる。今後どこまで広がっていくか分からない。それまで慎重だったWHOもついに、「パンデミック」を宣言した。

各国で、交通遮断、渡航禁止、興行中止、集会延期、学校閉鎖、工場操業中止…そしてキリスト教会は、その最も大切なミサ・礼拝までもが取り止めに追い込まれている。政治も新型コロナウイルス対策一辺倒、経済も株価の極度の下落により、まるで大恐慌の前触れのようなのだ。

そんな中で私たちはどのように生きるべきなのだろうか。もちろん、集会や人混みを避けたり、マスクをしたり、手を洗ったり、ビタミンCを摂取したりして、自分を守るために万全を尽くすことも必要であろう。しかし、それで守りは十分なのであろうか。

二・主はあなたを守る方

(あなたの避け所)

聖書によれば、天地を造られた主は、あなたを助け、守ってくださる方である。

私は山に向かって目を上げる。私の助けは、どこから来るのだろうか。私の助けは、天地を造られた主から来る。主は、すべてのわざわいから、あなたを守り、あなたのいのちを守られる。(詩篇百二十一篇)

恐れるな。わたしはあなたとともにいる。たじろぐな。わたしがあなたの神だから。わたしはあなたを強め、あなたを助け、わたしの義の右の手で、あなたを守る。(イザヤ四十一章十節)

第二次世界大戦中、ウィットルゼイ大佐の率いるイギリス軍の一連隊は、激戦地で五年

間も戦って、一人の死者も出さなかったという驚異的な事実がある。(F・L・ローソン著『人生をいかに考えるか』)

その秘訣は、その連帯の将校と兵士の全員が、詩編九十一篇を暗記して、朝に夕にこれを唱えたからだという。そこには次のことが書かれている。

「あなたは主を避け所とし、いと高き者をすまいとしたので、災はあなたに臨まず、悩みはあなたの天幕に近づくことはない。主はあなたを狩人のわなと、恐ろしい疫病から助け出されるからである。

また暗やみに歩きまわる疫病をも、真昼に荒す滅びをも恐れることはない。たとい千人はあなたのかたわらに倒れ、万人はあなたの右に倒れても、その災はあなたに近づくことはない」。

主は、あなたを守ってくださる方であり、あなたの避け所となってくくださる方である。神の言葉は、単なる気休めではなく、霊であり命である(ヨハネ六章六十三節)。すなわち、現実の力である。

それでは、実際に主の避け所に入り、主の守りを体験するにはどうしたら良いのか。口ゴスである神の言葉をレーマとして受けること…言い換えれば、祈りに祈って聖霊に満たされ、神の言葉を神が自分に直接語られた言葉として受け取ること。こうして神の言葉を

疑わなくて信じるならば、物事は神の言葉の通りに実現するというのが、信仰の大原則である（マルコ十一章二十三節）。

ローマ教皇は、聖職者に対して、「新型コロナウイルスの患者たちに会いに行く勇気を持つように、そして医療従業者やボランティアの働き人たちを励ますように」と指示した。神を（神の言葉を）信じる信仰があれば、神に守られ、神の避け所にいることを信じることができるから、どんな疫病も怖くはないし、それに罹ることもない。神は、現実にあなを守ってくださり、あなたの避け所となってくださるからである。

五十嵐亜利沙（妻）による

育児日記

A君は幼稚園を卒業し、四月からは晴れて小学生になります。先日、六歳になったので、誕生日会をマリアカフェで行いました。当事者さん達からは靴をもらい、とても気に入って「宝物にする」と言っていました。

大きくなるにつれ、口も達者になってきて、本気で苛立つことがあります。例えば、「○○しちゃだめでしょ」と言うと、「だからなに？」

と返答され、言い返すと、「え？きこえない、何言ってるの？はあ？」と言われ、「もう、話さない」と言うと、「ママっておもしろいね、アハハ」と言われ、さらにイラッ。（笑）

長女のKちゃん、A君は二人とも事務局的Oさんが大好きで、最近は代わる代わるOさんの自宅に泊まりに行っています。Kちゃんは私と離れて寝たことがなかったので、心配だったのですが、パジャマ姿でリュックを背負って笑顔でバイバイする姿に、お姉ちゃんになったなあと感じました。

次女のRちゃんは、アイスクャンディーが大好きで、自分で椅子を使って冷凍庫から取り出して持ってくるのですが、「だめだよー」と言うと泣き出してしまいます。そしてまたアイスを持ってきては泣き出しの繰り返しなのですが、その様子を見ていたKちゃんが、半分食べたアイスをRちゃんにあげているのを見て、仲睦まじい姿にほっこりしました。

まだまだ
甘えん坊だよ♪



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

二〇一九年を振り返って

サ・ヴァ・アレさん

皆さんにとって二〇一九年はどんな一年でしたか？令和という新しい元号が始まる年だったので、今までの一年とはまた違う感覚があったと思う方も多いかもかもしれません。

私にとってのこの一年は、非常に多くのことがあったように感じています。まず、年明けと同時に、人生で初めての食中毒にやられて、文字通りの「寝正月」になってしまいました。この食中毒騒動は所内で多くの受刑者を苦しめました。原因は特定されずに、うやむやなままで終結しました。腑に落ちないことばかりでしたが、結局のところ、受刑者が苦しんだからといって、施設側が困ること

はないのですから、仕方がないですね。それにしても、もらったお菓子を食べられず(笑)、ほとんど捨てざるを得なかったことは残念でした。

そして、同じ月に私はちょっとしたことで懲罰を食らってしまいました。やったことに対しては、(悪いことをしたと思えないので)反省はしていませんが、それまでいた工場で仲良くしていた人たちや担当さんに対して、申し訳ないという後悔がともありました。別の工場へ配役になった時には、そうした気持ちが強く、なかなか割り切れないで過ごしていたところ、前の工場で本当に世話になっていた担当さんが部屋まで来てくれました。合わす顔が無いと思っていた私は言葉が出ませんでした。そんな私に担当さんは、「今いる工場から(社会へ)出ろよ」と言うてくれました。そして、「俺は(異動で)いなくなるけど、俺が見てると思えよ」と言うて去りました。本来であれば、同じ工場で担当さんを見送ってあげたかったのですが、それができなくて残念でしたが、これからは掛けてもらった言葉を糧に頑張っていかなければと思います。

その後、今の工場へ、以前いた工場と一緒にやっていた人が罰明けで来て、様子を教えてくれました。仲良くしていた人が一類になったということを知りました。彼は何年か前にも進類のチャンスがあったのですが、

やっかむ人たちに足を引っ張られて叶いませんでした。その時のどん底の気分を味わって、乗り越えて腐らずに過ごしていた姿を知っているのが、本当に嬉しかったです。一緒に喜ぶなくて少し寂しい気持ちもありましたが、やっと報われて良かったと安心しました。

二〇一九年で一番嬉しかったのは、約二十年来、面倒を見てくれていた知人に子どもが生まれたことでした。この出来事は本当に嬉しく、久しぶりに温かい気持ちになりました。私はまだ残期があり、この子が成長してから会うことになります。こっちは小さい頃から知っていても、この子からすれば、ある日突然知らないおじさんが来るのですから、驚くことでしょう。その驚く顔を見るのが今から楽しみです。



光りんさん「欲ばりだったボクは、あの夜、背伸びして、爪先立ちになり、転んで、ひっくり返ったのです」

自分が再犯をしないことで、
少なくとも私の手にかかって
不幸な目に遭う人はいなくなる

H刑 Mさん

私は現在、H刑務所にて性犯罪再犯防止プログラム(通称、ピンク教育)を受けている者です。本来はL施設で服役していますが、自所にはピンク教育が無いようで、約一年間の予定でこちらに滞在しています。

このプログラムのベースは、認知行動療法というものです。ここではまず、過去の自分を振り返りながら、自身の歪んだ考えに気づき、これらを正しい考え方に修正します。その後に自身の感情の動きを把握して、これを良い方向に上手くコントロールできるように練習します。最後は、自身の再犯リスクを一つでも多く洗い出して、それらのリスクを低下させて、性加害に走るのを防ぐための手段を少しでも多く見つけていく、という流れで取り組んでいます。

私は今回捕まってから約十三年経っていて、これまでに自分の過去や自分自身のこととはそれなりに見つめ直し、向き合ってきたつもりでした。でも、プログラムを通して指導員やカウンセラー、他のメンバーたちと様々なことに取り組んでいく中で、それは

とんだ思い上がりだったと思い知らされました。本気で自分の全てと向き合うとなると、自分に嘘をついたり胡麻化したりできないので、想像以上に痛みが伴います。自分の嫌な部分、汚い部分、弱い部分、ダメな部分がありにも多かったということや、様々な自分の都合によって、自分にとって辛い出来事や、それに伴うネガティブな感情に蓋をして、見ないふりをしてきたことに改めて気付いて、かなりの自己嫌悪に陥りました。見ないふり続けた結果、自分にとってマイナスな思いや感情が何一つ癒されないうまま、心の根っこの部分にどんどん蓄積されていたのです。

私の場合は、これが事件を起こした要因の一部でもあったので、ここに目を向けて、プログラムのミーティングで正直に話しました。聞くに堪えない内容の話ばかりだったと思うのですが、誰一人として否定することなく聞いてくれて（この寛容さに感謝）、色々アドバイスもしてくれて、私にとってはものすごく有難くて、貴重な経験になりました。

このプログラム中に自分の感情を上手く良い方向にコントロールする方法を学ぶことができ、いい意味で自己肯定感が高まってきて、少しずつ自信もついてきました。まだまだ初心者ですが、自分を知ってコントロールするということが少しずつ分かってきて、今後の自身の変化にほんの少しだけ期待を持てるようにもなりました。人間の本性はそんなに簡

単には変わらないでしょうが、これ以上再犯しないためには、とにかく変わる努力を続けるしかありません。そのための色んな方法他にも学ぶことができたのが収穫でした。

このプログラムもあと少しで終了しますが、あくまでも出所してからが本番です。元の施設に帰ってから、ここで教わったことを復習しながら、さらに本などで新しい知識も取り入れながら、もっともっとコーピング（Ⅱ対処）スキルを深めないといけません。そして、出所後に様々な場面や状況に応じて使い分けられるようにトレーニングをして、再犯せずに生きていくことに繋がりたいです。これ以上は人を傷つけないので、「ずっと再犯していないから、もう大丈夫だろう」などと油断して途中でやめないように、一生の課題として継続していきます。

以前に、『御直披（おんちよくひ）』という、性犯罪被害者の方と女性刑事のやり取りについて書かれた本を読んだことがあって、この時に、性犯罪は魂の殺人だと言われることや、性犯罪被害に遭った女性の心境や苦悩を知りました。それと同時に、被害者の方々に一生癒えることのない傷を与えてしまい、その人生を台無しにしてしまったことや、私がこの先どれだけのことをしても被害者の方々が被害に遭う以前の状態に戻ることはない、という事実を悟りました。また、私の事件を担当した刑事から、「もし自分にとって大切な人

が同じ目に遭ったらどうする？と思う？」と聞かれたことがありました。その当時の私は、何らかの報復をするんじゃないかと思って、返す言葉がありませんでした。

これらのことがきっかけで、「自分が再犯をしないことで、少なくとも私の手にかかって不幸な目に遭う人はいなくなる」と考えるようになりました。そして、この思いを持ち続けて、私に残された人生を再犯せずに生きていくことが、私なりの被害者の方々に対する誠意であり、私にできる償いの一つでもあると自分自身に誓いを立てました。

にのみやさをりさんの講演原稿を拝見して、これらの事を思い出し、改めて初心に返りました。私の場合は、被害者の感情が厳しく、弁護士から被害者の方々に謝罪の手紙を書くのを止められました。当然のことだと思います。ですが、謝罪や償いを直接できなくても、毎日被害者のことを想って祈りを捧げています。

この貴重な講演原稿に触れたことをきっかけに、今まで以上に人の痛みに思いを寄せることを心掛け、自分がされて嫌な言動を他人に絶対にしない、と自分に言い聞かせて、毎日を過ごしています。いつ何時（なんどき）でも人を思いやれる寛容な人間に、また、自分自身のことも大切にできる人間になれるように、精進を続けていきます。

私の場合、これ以上再犯しないために、まず、自身が知り得ている範囲の被害者の方々の事件後の心境や苦悩を忘れずに、日々思いを深め続ける。次に、プログラムで取り組んだ様々なことを活かして、さらにその内容を充実させながら、今後も自身を高める努力をしつつ、生涯をかけて弱い自分と戦い続ける。そして、常に人の痛みに思いを寄せて、相手をお願いやることを心掛け、人も自分も大切に作る寛容な人間になれるように精進する。という誓いを立てました。

また、これら以外にも考えている事があります。先ほど書いたように、私の場合は被害者の感情が厳しくて、被害者の方々にゆるしを頂くという以前に、弁護士から謝罪の手紙を書くことさえ止められました。だからといって、これですることが無くなったとか、これ以上は何もできないとか決めつけるのは、人として何か嫌でした。それで、自己流で色々調べた結果、自己満足になってしまっているのですが、被害者支援団体や加害者支援団体などに、まずは作業報奨金の一部を寄付することにしました。他にも、ボランティアに参加することで社会貢献して、今まで育ててもらった世の中に還元するというかたちで償っていくことにしました。これらは決して一時的に終わらせずに、年長いても、体が動く間は働きながら継続的に続けていくつもりです。

ここで、再犯防止プログラムの中で知り得たことを書かせて頂きます。これはイギリスで行われた犯罪離脱研究での話みたいなのですが、犯罪をやめている人たちには次のような三つの共通要因があるそうです。

一、自分は「根っからの犯罪者」ではなく、「本当は」善い人間であるとの確かな感覚があること。

二、人間は人生でぶつかる様々な困難な状況や環境を乗り越えることができるはずだ、という楽観的な見方ができ、そして自分がそうした力を持っていると信じていること。

三、生産的でありたい、社会や他者の役に立ちたいという気持ちを強く持っていること。

さらに、犯罪をしていた過去を隠したり忘れたりするのではなく、そこから学んだことを生かして、社会にお返しをしていくことによって、社会の中に居場所を見つけ、自信を回復して犯罪から離れていく、と言われていくそうです。これはイギリスの研究の話ですが、日本でも同様の傾向があるようで、犯罪者の立ち直りのために関わり、人の役に立つとすることで犯罪から離脱している人が多くいるとのことでした。

私はこのことを学んで、各種団体に寄付することや、ボランティアに参加して社会にお返しすることなど、自分が考えていること、やろうとしていることの方角性は正しかったんだと確信しました。あとは、変にかっこつ

けたり恥ずかしがったりしないで、無理せず地道に続けていこうと思っています。そうすることが、自分自身が社会から孤立することを防ぎ、ひいてはこれ以上再犯せずに生きていくことにも繋がっていくと信じています。

私が犯した事件の被害者の方々に直接償うことはできなくても、毎日被害者の方々のことを思って祈りを捧げ、今書いたような自分なりにできることをコツコツと続けながら生きていきます。本当に犯罪をやめられるのか？再犯せずに生きていけるのか？という不安はゼロではないし、一生拭えないだろうと思います。生涯、この思いと闘いながら生きていくことになるだろう、と覚悟もしています。ですが、幸いにも私にはこれらのことを始めとする悩みについて一緒に考えてくれて寄り添ってくれる人、私が不安になったり、ヤバいと思ったら、私があつたら、その時はストッパーになってくれる人たちがいます。この人たちを大切にしながら、信じて頼りながら、何とかこれ以上再犯せずに生きていきたいです。

前科者への世間の風当たりが強くても逃げない自分に、そして、いつかは周囲の人たちから「あいつは更生できたな」と認めてもらえる自分になりたいです。皆さんも自身の立てた目標に向かって、諦めずに進んでください。お互いに日々精進しましょう！！

同囚の利他的な行動

M刑 Nさん

つい先日、ちよつと素敵なことがありました。昨年末、インフルエンザが社会で流行の兆しを見せていた頃、「他施設ではもう何年も前からマスクを購入・使用させているのだから、ここでも使わせてほしい」と願い出ていた若い受刑者がいました。彼は今春には社会復帰をする身です。

当施設では、インフルエンザや風邪の予防のため、冬期間は全職員がマスクをつけて勤務してくれまます。外部からの疾病を受刑者に移す機会を少しでも防ごうという配慮だと思えます。他施設では、職員だけでなく受刑者もマスクをつけているところもあり、彼は、当所においてもできない理由はないし、受刑者も一緒に着けなければ効果が無い、と根気強く交渉したところ、「良いことなので、上に諮る必要があるから、今すぐとはいかないが、実施する方向で準備する」との約定を取り付けました。折しも、新型コロナウイルスの感染者が日本でも増え始め、先日はついに死者も出ていることから、大変有難いことであります。

で、何が素敵かと言いますと、官に願い出て頑張って交渉していた当の本人は、マスク

の購入や使用が許可になる頃には確実に出所しており、自身はマスクを所内で使用することはない、ということでした。彼は、自分以外の者のために複雑な手続きを踏み、時には官との交渉に必ずと言って良いほどついてまわる例のイライラさせられる官僚主義を乗り越えて、全く何の受益も無いのに頑張ったのです。完全に利他的行為です。これは、簡単なようで、なかなかできないことだと思います。人間誰しも、自分の身に関わることや、自身も恩恵にあずかることには一生懸命になれますが、自分の身に及ばないことには、頑張れないどころか関心すら持ちません。受刑者はよく、「出たら官を訴える」とか、「処遇について法務省に働きかける」とか言って出所して行きますが、外に一步出て刑務所とは関係が無くなると、気持ちが良いくらいの中のこととは忘れ、日々の生活に追われてしまうのが常です。



丁刑 Kさん

かく言う、自己中心・利己心の塊の私も、なんと情けない人間なのかと反省することはあります。せめて、今は全てのことに感謝し、日々の小さなことにも喜びを感じる毎日を送れる人間になりたいと思います。

宗教改革者のルターは、「怖れの眼鏡で世の中を見れば、全てが怖ろしく見え、心配な事ばかりになり、信仰の眼鏡を通して世の中を見れば、世の中の全てが感謝なことであり、神の御手が見える」と言ったそうです。私にとって、また一つ、残る人生をより良いものにするための道標となる言葉に出会うことができました(送って頂いた『幸いな人』より)。

**出会わなくても良い私に
手を差し伸べてもらったこと、
本当に感謝です**

M刑 Yさん

こちらでは、今年の冬はまだ雪は降っていませんが、それでも朝一番の工場はマイナス四度まで下がっている状況です。同囚に、「ねえ、オイラ耳ついてる？全然感覚がないんだけど…」と言ったら、「大丈夫！オレも無い気がするから」と(笑)。

昨年十二月から使い捨てカイロが買えるようになりましたが、基本領置金での特別購入

なので、なかなかお金のない人は大変です。それでも、今まで使っていないくてもこうして生きて生活ができていますので、自分は買っていないし、送金も外へ頼んではいません。報奨金だけでも十分に生活できております。唯一お金を使うものは書籍で、自己啓発の本や絵画の本、小説等…それで充分。

それと今は、三百円で生花を買って花瓶で育てています。五か月前のユリの茎がまだ元気で、リンドウなんて、半年前の一本の茎がまた蕾をつけて一輪咲きました！カーネーションも新しい芽が出てきて、今三十センチ近く伸びてきています。緑でフサフサの花瓶です！毎日、朝夕とお水を換えて、「美人だよ！」と声をかけています。また、休日はいつも日向ぼっこをさせています。こんなに小さな命なのに、素直に力いっぱい生きています。なんて、本当にすごいし、それだけで私には眩しすぎるくらいです。

自分の足元だけでも、たくさん小さな幸せがあるのに、今までは人の指示で人を傷つけ、命を奪い続けてきました。自分の心すら見ないようにしてきたことがとても情けなく思います。自分に大切な人たちがいるように、命を奪ってしまった人たちにも大切な愛しい人たちがいたことを、見ないフリしていました。自分に目を向け、心穏やかであれば、毎日こんなにも幸せに気付けるのに、本当にもったいない生き方をしてきたと思います。知らされま

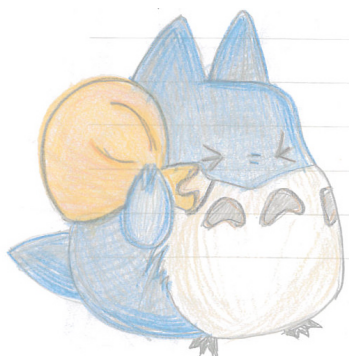
す。人それぞれ価値観は違いますが、お金、物欲、性欲、などなど…それより何より、外のスズメを愛しく想い、誰も目に留めないような花をキレイと感じられなければ、本当に心から愛しい、幸せと思えるものなんて、一生かけても出てこない、とつくづく思います。綺麗事みたいだけれど、外の鳥や花に感謝です。外の鳥の声が少なく寂しくなり、生花たちが枯れてくると悲しくなります。同囚には「拘禁病だよ！」とよく笑われるけれど、笑われたってバカにされたって、外にいた頃の道具として生きていた自分より、流されて生きるより、全然今の方が心穏やかでいられます。

今、MLPで私を見つけてくれた方と、もう三年ちょっと手紙のやり取りをさせてもらっています。私を見捨てることなく、長に私の話に付き合ってくれております。複数の命を奪ってしまい、ある人の道具として生きてきた二十数年の私に、「あなたはちゃんともう一度、人生を生きていいんだよ」と言ってくれました。もちろん、ほぼ毎日叱られたりもするし、ある時は、テコンドーなどを、人を傷付けるための格闘技として十代から叩き込まれ、それを使って命を奪ったり傷つけたりにしてきたことを私が話すと、「ちゃんとスポーツとしてやっている人たちに失礼なんだよ」と叱られたこともあります。初めは「何で失礼なの？」と思ったけれど、それ

でも今は、切り花を愛しく想い、スズメたちを愛しく想える自分がいます。

どれだけ「人の言葉に耳を向けるか」で、過去の自分を変えられて、また、心から救われるか。七十億人いる世の中で、出会わなくても良い場所で私を見つけ、手を差し伸べてもらったこと、本当に感謝です。外の人は生活も仕事も家庭もある忙しい中で、私に大切な時間を割いてくれて、切手代も使ってくれて、私と話するのは楽しいとまで言ってくれる。だから、自分自身の正しい道徳を見つけ、人に目を向けず、常に己に対して目を向け、足りないものを見つけます。

未だに、「償いとは」を探し、何をどうすれば償えるのか？死刑求刑のまま、同じ判決が出ていれば命で償えたのではないかと、か、本当に毎日考えても答えなんて出ません。死刑を望んでいても、お腹が空けば、裁判の当日でさえ食事をしてしまう。己の浅まさが情けなく、みっともなく思います。



心掛け一つで絆は生まれる

アフロ犬さん

たよりの理事長挨拶の中には、いつも自分の立場をわきまえない人たちの心無い手紙に対する苦言が書かれています。そんな手紙が一向に減らない現状があるのも事実だと思います。

皆さん！よく考えて下さい。私たちは罪を償うために務めている受刑者です。その私たち全員が、何かしらの救いを求めて、マザーハウスや社会の人と繋がろうとしたから、会員となっているわけです。もちろん、マザーハウスのことに限らず、やってもらうことは、全て感謝の心を持たねばなりません。そこで上から目線でクレームを言うぐらいなら、頼まなければいいんです。もともと何も頼まなければクレームも出ないし、互いに嫌な思いをしないのですからね。

私は声を大にしていきたい。「皆さん！もっと大きな心で、私たちなりにマザーハウスの活動を応援しましょう！」。私はまだ刑の半分以上が残る立場でありますが、この先も私なりに応援したいと考えています。その上で大切なのは、相互理解と感謝の心だと思えます。それさえあれば、確かな絆もできるはずです。

私事ですが、昨年の夏には、懲罰で工場を変えられてしまいました。しかし、そんな中でも私なりの覚悟があり、ある人との絆を守ったという自負があるから強くいられました。こんな受刑生活の中にも出会いがあり、そこに絆が生まれることもあるのです。そう考えると、受刑生活も少しだけ有意義に感じませんか？受刑者間の人間関係もそう。マザーハウスとの関係もそうです。心掛け一つで絆は生まれると思います。

主の導きの体験

M 刑 S さん

私は昨年十月にマザーハウスと縁を持ち、まだ数か月ほどの繋がりで。一番初めにマザーハウスに手紙を書いた動機は、「就労を支援してもらいたい」「住居を世話してもらいたい」という不純なものでした。最初に送られてきた資料やたよりの読み、私は自分の不純な動機を恥じるとともに号泣していました。たよりの表紙に書かれていた言葉がストリートに私の心の内に入ってきたからです。表紙にはこう書かれていました。「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」と。

私は生みの親を知りません。幼い頃、兄弟たちとともにカトリック系の孤児院に預けられました。私は幸運にもその後、里親の元へ行くことになりましたが、養子として里親の籍に入ることはありませんでした。小学生の頃から「自分は捨てられた子」「生まれてきてはいけない子だった」という思いを抱えて生活し、同級生や上・下級生からは「捨て子」「親なし子」などとイジメを受けたこともあります。私はずっと自分の存在意義を探求して生きてきました。時には、自分自身を壊したくて壊したくてどうしようもなくなり、自殺未遂を起こしたこともあります。親の愛や、他人との関係が薄かった私の人生にとって、表紙に書かれていた言葉は、私が心の底から求めるものでした。私は生きていていいんだ、私は必要とされているんだ、と実感できることがどれほど嬉しく、有難かったことか。理事長の厳しい言葉も、私たちを思っていることだと、素直に受け止めることができました。

私はすぐに会員になることを決め、刑務所側と話をし、領置金が無かったので、作業報奨金の中から会費を送金しました。会員となり、毎月送付して頂いているカトリック生活、百万人の福音などの冊子や、マザーハウスたより、福音たよりなどで、キリスト教やイエス様に触れるにつれて、私もキリスト教を信仰し、主を信じようと決心し、自己流ではあ

りますが、朝夕、主に祈りを捧げるようにし、聖書も読み始めました。

初めのうちは、何の変化も感じられなかったのですが、一か月、二か月と続けていくうちに、私の心のうちに徐々に変化が現れはじめたのです。ことあるごとにイライラしたり、不平不満を口にしたりすることが少なくなり、何に対しても感謝できるようになってきたのです。これは私にとって大きな変化でした。

祈りを始めた当初、私は工場の助勤と全くソリが合わず、顔を合わせるだけでイライラし、声を聞くだけで憂鬱な気分になっていました。朝起きて工場に出役するのが嫌で嫌でたまりませんでした。このようになってきただけは、助勤の、私に対するモラルハラスメント行為にあるのですが、官側に相談しても、改善はされませんでした。こういう状況の中でも、祈りは捧げていましたので、その刑務官に対するイライラ感、憂鬱感は、軽減されていきましたが、憎しみや怒りの思いは、消えることはありませんでした。「汝の敵を愛せよ。自分を迫害する者のために祈れ」（マタイ五章四十四節）と聖書にありますが、私には、その刑務官を赦し、祈ることなどとてもできませんでした。このような状態が二か月余り続いた昨年十二月、祈りの最中に唐突に、「その刑務官のために祈らなければ」という強い思いに駆られたのです。本当に私の

意思ではないところでそう思ったのです。「人を裁くな。私が彼の罪を赦さなければ、私の罪も神は赦して下さらない」（マタイ七章一節）という聖句を読んだからかもしれないが、その日から私は祈りの中で、その刑務官に対する私の罪を告白し、赦しを求めるとともに、彼の罪にも赦しを求め、祝福が訪れるように祈り始めました。

祈りを始めてから一か月が過ぎた今年一月。その刑務官が工場助勤から他の部署へ交代になったのです。私は祈りの中で、その刑務官を替えて欲しいと祈ったことは、ただの一度もなかったのですが、この出来事には本当に驚きました。主の御心が働いたのだと、はつきりと実感しました。主は今回の出来事を通して、私に、主を信じ、主に祈りを捧げることの大切さ、自分と敵対する人を赦すことの大切さ、自らの罪を告白し、主に赦しを乞う者を主は変えてくださる、ということを教えてくださったのだと思います。

さらに、出所後のことについて思い悩むことが一つあったのですが、そのことも主は解決してくださいました。私はまだクリスマスチャンではありません。洗礼も受けていません。それでも主は御心を示してくださり、悩みを解決してくださいました。今現在、キリストに全幅の信頼を置いている私ですが、ここに至るまでに様々な誘惑がありました。特にマザーハウスに関しては、猜疑心も少なからず

あり、「本当にマザーハウスでいいのか」という思いもありました。理念に納得し、会員になったはずなのに、今一つ信じ切れていない自分がいました。これがマザーハウスにお世話になると決める前の、私の嘘偽りのない本当の気持ちでした。だから私も分かります。マザーハウスやキリストを本当に信じていいのかと悩む人たちの気持ちが……。

私は、出所後にマザーハウスのお世話になるかどうかも含めて思い悩んでいた時、全てを主に委ねました。日々の祈りの中で主に、「道を示してください。導いてください」と真剣に祈りました。出所後の去就について結論を出す日、職員と面談する直前まで、私は本当に思い悩んでいました。何故なら、祈りは続けていたのですが、その日までに道は示されていなかったからです。「私の祈りは聞き届けられなかったのかもしれない」。そういう思いを抱きながら面談室へ行き、職員と話を始めた時、「私はマザーハウスに行かなければならない」という強い思いに駆られたのです。「刑務官のために祈らなければ」という時と同じくらい強い思いでした。私はたった今、主が道を示してくださった、導いてくださった、と思いました。そして、もう迷うことなく「マザーハウスのお世話になります」と職員に伝えました。最終的には職員も私の判断を納得してくれ、頑張るようにと励ましてくれました。



光りんさん「わたしは、普通でいいの。
うん。普通で、平凡が、いいね」

私がマザーハウスやキリスト教と縁を持って三か月。わずか三か月ですが、私の受刑生活は大きく変わりました。憎しみと怒りに支配されていた日々は、今や癒され、喜びと祈りの日々に変わりました。全て主が変わってくださったのです。私は三か月の間、ただ祈っただけです。主を信じて心を開き、私の罪を告白し、赦しを求めただけです。何も特別なことはしていません。それでも主はクリスマスチャンで知らない私に御心を示してくださいました。

私はこれからも、ただ信じ、祈り続けま

看護師 中谷先生による

健康相談窓口

新型コロナウイルス

昨年十二月から、中国武漢に端を発した新型コロナウイルス感染症（COVID-19）は、急激な勢いで感染者が増加し、海外にも広がっていますね。日本国内では指定感染症となり、感染拡大予防を図るため、学校は休校、仕事は在宅、などの取り組みが行われています。また、卒業式や入学式などの行事が次々と中止になり、人生の大切な思い出を奪われてしまった方も多いでしょう。

未だに収束はしていませんので、留意しないといけない感染症の一つです。

先月、G刑務所において、健康維持増進ケアの説明をさせて頂き、その結果を待っていたところ、「現在、新型コロナウイルスにより、外部からの出入りは一切できないため、振り出しに戻させてください」と連絡がありました。世界的危機が起きているため、しょうが

ないことはありませんが……。施設内におられる方の感染予防対策はしっかり行われているのか、心配になりました。

健康講座の中には、感染症対策としての講義・演習も含まれており、刑務官も受刑者同様に学ぶことができる機会となっていたことを思うと、振り出しに戻ったことはとても残念です。でも、負けずに声を出し続けて行こうと思っています。

連日の報道の中、感染と発病という用語が混同されているのが大変気になっています。感染とは、生物の体内もしくは表面に微生物等の病原体が寄生し増えていくことです。そして、発病とは、病原体の感染によって症状や健康障害を起こした状態のことです。

感染したとしても、発病しないことも多いです。新型コロナウイルスに関して、十歳以下の者たちは、発病せずに潜伏期（病原体に感染してから、体に症状が出るまでの期間）に、抵抗力のない高齢者に感染・発病させてしまう疑いが示されています。

新型コロナウイルス感染症は、呼吸器系の感染が主体です。ウイルスの主な感染部位によって、上気道炎、気管支炎及び肺炎を発症すると考えられています。

本感染症は、約五日間（ただし、最長十四日間程度）の潜伏期を経て、発熱を主体とした上気道炎症状、肺炎症状を起こします。発

症八日以降に呼吸不全（肺での呼吸が上手くできないため、酸素が上手く取り入れられない状態です。他の臓器の機能までが上手く働かなくなります）が進行して、急性呼吸窮迫症候群（ARDS）を併発し、さらに重症化するケースもあります。本感染症においての肺炎は、片方の肺だけでなく、両肺に肺炎像が示されています。その特徴が、呼吸不全を悪化方向に導いてしまっていると言えます。そのため、肺炎を発症すると重症化しやすくなっている、ということに繋がっています。

感染者の症状としては、発熱、咳、筋肉痛、倦怠感、呼吸困難などが比較的多くみられ、頭痛、喀痰、血痰、下痢などを伴うケースも認められます。なお、一部の感染・発病者においては、呼吸器症状が前面には現れず、消化器症状が主な症状となる場合もあります。そのため、症状の変化には気を付ける必要があります。また、本感染症で発病し、重症化しているのは、高齢の方や、様々な病気を抱えている方が多いです。

新型コロナウイルス感染症に対して、現在、有効性が証明された治療法はありません。しかし、三月六日現在、気管支喘息に使われる吸入薬が、新型コロナウイルスによる肺炎症状を改善したという報告がされています。日々、変化する情報から動向を判断する必要があります。

施設内という限られた環境で

皆さんができること

- 一、作業後や、集団での活動をした場合（皆が触れる場所に触れる機会のある時）、食事前、トイレ後は、必ず、流水下で石鹸を使用して手を洗い、自分専用のハンカチ・タオルで水分を拭きとる。
- 二、食事の好き嫌いをせずに、しっかりと美味しく食べて、抵抗力をつける（美味しく食べてくたさらないと、体が栄養として取り入れてくれません）。
- 三、発熱症状がある場合（三十七度五分以上）、倦怠感や咳があれば、担当者に相談する。
- 四、咳エチケットとして、咳・くしゃみをする際は、ティッシュ・ハンカチや、袖、肘の内側などを使って口や鼻を押さえてください。

社会において、マスクやトイレトーパーなどが一時的に手に入りにくくなりました。マスクの効果に関しては、咳やくしゃみによる飛沫（口から細かい水滴などが飛ぶこと）及びそれらに含まれるウイルス等、病原体の飛散を防ぐ上で高い効果を持ちます。しかし、自分の身をウイルスから守るといふ点においては、医療用の専用のマスクでないと、ウイルスは簡単にマスクの布繊維から入り込めますので、完全な予防はできません。

五十嵐亜利沙（妻）による

ラブリイDAYS

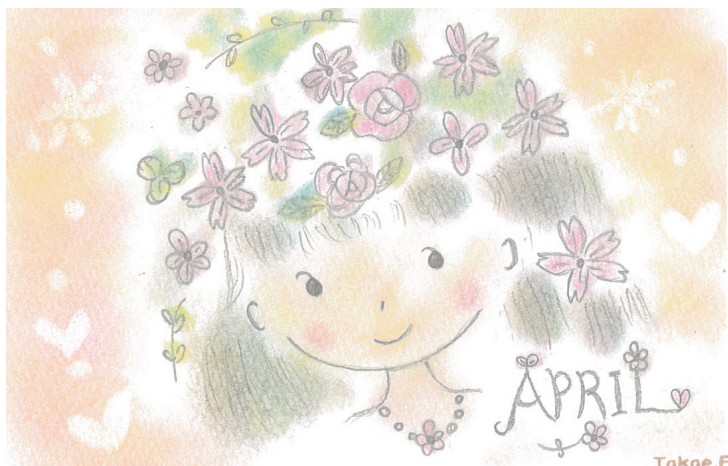
妊娠も安定期に入り、ようやく悪阻（つわり）が落ち着いてきました。

次女を妊娠中の時、悪阻が酷くて急遽入院し、入院生活の必需品を弘志君に頼んだときのことを思い出しました。まずは、「シャンプーとリンスを買ってきてほしい」とお願いしました。短期入院だったので、私はてっきり旅行用の小さいものを買ってくるのかと思いきや、弘志君が持ってきたのは、ポンプ付きのシャンプーとリンス。次にお願ひしたのは、歯ブラシと歯磨き粉で、これも旅行用の歯磨きセットのつもりが、弘志君が持ってきたのは、家庭用で使うしっかりした歯ブラシと歯磨き粉。最後にお願ひしたヨーグルトも、弘志君は、四百グラムの大きなブルガリアヨーグルトを二つ持ってきました。砂糖なし、スプーンなし：どうやって食べるの？この価値観のズレはどこからくるの？長年の受刑生活？いや、違う、きちんと説明しなかった私がいけなかったんだ、と反省しました。でも、受刑者の皆さん安心してください。今は便利な「ライン」というアプリがあり、商品の画像をインターネットで探して簡単に添付できるので、正確に伝わります！

★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。

【お花の帽子】



Takoe.F

で、ぎゅっとそれぞれの花をまとめながら描きます。桜の花は、中心からはなびらの先に細い線を描き、花びらの先端はVのような形にするイメージで描きます。人の顔は、花の帽子が目立つように、シンプルに可愛らしく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。

「塀の中のたより」のポリウム少なめ版です

つぶやき！

先月は私の誕生日でした。突然、バースデーカードが届いたので本当に驚きました。私は社会を離れてかれこれ四年が経つので、私の誕生日のことなど誰も覚えていないだろうと思っていたところに、唯一届いたお祝いのバースデーカードでしたので、凄く嬉しかったです。刑務所に居る人たちは、社会に居る人のことや、中での人間関係のことで、皆いっぱいいっぱいになっているところです。そんな中でも、バースデーカードに書いてあったように、誰かを思いやったり、一人寂しくしている人に声を掛けてあげたりすることができ、大きな心を持てる男になれるよう努力します。そういったことが、まわりまわって私にも返ってくるんだと思います。有難うございました。

（T刑 Sさん）

ここでは、自分が作業で稼いだ作業報奨金を使わせてくれません。集会でも、自分のお金でお菓子を買いなさい、という所です。領置金が無くなったら使わせるけど、五千円以上持っている人は使わせない、というのはおかしくないですか？今まで行った所では、集会のお菓子代は報奨金から払われるものでし

たし、決まった限度枠までなら使えたんですけどね。領置金というのは、収入が無い現在、誰かに頼るしかないものです。その分迷惑も掛かります。だから報奨金を使ってやりくりをしたいと思う人はたくさん居ます。出所の時の事を考えれば、どちらも同じ金になってしまっているので、それほど違いはないと言ってしまうえばそれまでなのですが、(五千円以上持っている人には)全く使わせないという体制はどうなんだろうと思ってしまいます。

(T刑 Sさん)

『百万人の福音』十一月号の「旬人彩人」で、『神様に人生をお捧げします』と祈ります』とあり、心動かされ、朝夕、同じように祈っています。また、同号の「キラツ星クリスチャン」で、「大切なことは、一つ一つの音に『ジーザス、ジーザス』と込めること』とあって、私も日常での些細な事にも心をこめよう、と思わされました。

(K刑 Tさん)

年末の紅白歌合戦の視聴率は悪かったそうですね。そういう私も、紅白は全く見ずにボクシングと格闘技を見ていました。昔は紅白を見て、ゆく年くる年で新年を迎えるのが普通だったのに、私だけでなく周りの人たちも紅白を見た人は少なかったようです。今はどこでもチャンネルは自由に選べると思うのですが、他所もやっぱりダウンタウンか格闘技でしょうか？年末に他工場でテレビのチャン

ネル争いで喧嘩があったと訓示があり、「大人げない」と(刑務官は)笑っていましたが、共同室の受刑者は大変です。私は年末年始、単独室でのんびりと過ごすことができましたが、まもなく作業が始まるので、気持ちを引き締めて残りの日々を過ごしたく思います。

(N刑 Hさん)

周りと衝突せず、誰も傷つけず、傷つけられず。怒りも焦り、不安も持たず、心穏やかに過ごしたい。そう願いつつも一寸の事で感情的になる私。何が心乱すのか？イラついた理由をメモって可視化する。雑事・雑用に没頭する。心を鎮める言葉を持っておく。今年が良い年になります様に！(笑み寝む！さん)

何かの可能性がなくなり、かと思えば思わぬ方向から新・可能性が生まれる。結局、人生ってその繰り返しなのかも知れないなア、と思う今日この頃です。(一兵さん)

出所後二年働いてから、調理専門学校に通いたいと考えているのですが、一年制と二年制があり、一年制は調理全般の基礎を学べます。二年制は、基礎を含め、西洋・中華・和食など、ジャンル別に専門的に学ぶことができます。調理の専門に通っていた人がいれば、学校選びや、中にいる間にこの勉強をするといいいよといったアドバイスを頂きたいです。

(youすずめさん)

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。

【補足】よろしければ、書いた内容を編集局にお送りくだされば幸いです(基本的にはたより掲載の予定ですので、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致します。

★今月号のテーマ：【ムカつくとき】

- 一、これまでで、私が最もムカついた経験を2つ思い出してみましょう。
- 二、なぜ、私はムカついたのでしょうか。また、今思い出すとどう感じますか。
- 三、ムカつきから解放されるために、私にとって必要なことは何だと考えますか。

編集後記 by 編集局

お読みくださり有難うございます。今月号には何か足りない…と気づかれた方！そうです！行事予定がないのです（ちなみに、他にスペースに弾き出されたコーナーも2つ…）。イベントは全て中止になってしまいました（泣）。来月号では復活していますように…！！

ご支援 本当にありがとうございます！

2020年2月11日～2020年3月11日の寄付金
（内訳不明分も寄付金として含んでおります）

合計：291,500 円

（別途 愛のプリズム宣教基金：44,688 円）

お知らせ

【重要】 下記に当てはまる場合は、事務局までお知らせ頂きたく、宜しくお願い致します。

○突然たよりが送られなくなった

○刑期（出所日）が変更された

○現金書留もしくは切手を送ったが、2か月が経っても受領書が届かない

○入会申込書もしくは会費を送ったが、2か月が経ってもマザーハウスから何も届かない

○年金に関する手続きを希望する

○聖書（寄贈された中古のものです）の送付を希望する（送料800円分が必要です）

【NEW】 会費やフランシスコの費用を切手で納める場合は、84円以上の切手のみ受け付けております（ただし、手元に82円切手が残っている場合は、82円切手も可）。

・また、切手を現金に交換する際、手数料が5円かかるため、算入額は一枚につき5円ずつ引いた額となります。（例えば、100円切手を5枚送った場合は、500円－手数料5円×5枚分＝475円としてカウント）。

【NEW】 フランシスコを利用される際は、対応まで最大4か月ほどかかる可能性があることをご了承ください。

○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。

○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、という感覚で読んで頂ければ幸いです。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。

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 20'4月号

発行日: 2020年4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: 03-6659-5260

FAX: 03-6659-5270

メール: lawrence@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)