

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

5 月号

社会の声 p.4 ~  
「グッドライフ・モデル」

- 2 理事長挨拶
- 4 社会の声
- 13 特別コーナー
- 16 ささきみつおコーナー
- 18 育児日記
- 19 堀の中のたより

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

表紙..横須賀のコンチョさん「メジロ」

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、こんにちは。新型コロナウイルス感染症による緊急事態宣言が五月三十一日まで延長となり、子どもたちの遊ぶ場所がなく困っています。マザーハウスの近くにある公園は、子どもたちとその親御さんたちで毎日賑わっている状況です。三人の子どもたちは、マリアカフェで仲間たちと遊んでいます。

先日、妻の妊婦健診で、お腹にいる子は女の子であることが分かりました。私としては、男の子がいいなと思っていましたが、無事に産まれてくれることを願っています。娘に対しては、息子より甘くなってしまうので、よく妻から怒られています。父親は女の子に対して甘いのだと、父親になって良く分かりました。

外出禁止の中、神様が用事を与えて下さり、毎週日曜日に教会に通っています。感謝です。また、ある司祭から、教会に通っていた方が特殊詐欺で逮捕されたとのことで、サ

ポートを依頼されました。彼と関わっていて、とても甘いし、罪の意識が全くないことに驚きました。今まで教会で何を学んできたのだろうかと思います。若者の集まりにも参加していたと言いますが、彼と関わっていて見えてきたことは、教会で十戒を教えていないということです。つまり、「罪（犯罪）」とは何か」をきちんと教えていないのです。その結果、どうなるのか。「十字架とは何か」を学んでいないのです。

愛とは何かを勘違いしている人が多いと感じます。愛は優しいだけではないのです。「私、良いことやっています」が愛ではないのです。愛は厳しく、苦しく、痛いものだと思います。キリストの愛とは、腸（はらわた）が抉られる愛です。相手の要望に何でも応えるのは、甘やかしていることと変わらないと思います。教会で、本当の愛をしっかりと教えるべきであると思います。

マザー・テレサが、「愛の反対は無関心である」という言葉を残していますが、実際、罪人の回心に無関心な人がどれだけ多くいるかを感じさせられます。イエス様は、受刑者と一緒に十字架にかかりました。塀の外にいる人ではなく、囚われている人と一緒に十字架にかかったのです。決して見捨てないし、爪弾きにしなかったのです。だから極悪人の私もキリストと出会うことができました。だからキリストに生きたいのです。

マザーハウスはこれからも、キリストの愛を大事にして活動していきます。色々なことを言われても、神様が良く知っているので、恐れることはないと思います。

受刑者の皆さんにお知らせがあります。皆さんは、年金の免除申請をしましたか。何回も言っていますが、申請書をマザーハウスに送っても手続きはできません。直接、該当する市区町村の役所か年金事務所に送ってください。ある方から、免除申請の更新には毎年、確定申告や市民県民税の申告が必要であると助言を頂きましたが、年金事務所に確認したところ、拘禁証明書（在監証明書）と免除申請が提出されていれば自動更新されるのとこのでした。是非、面倒かもしれませんが、免除申請をしてください。

また、年金の状況を調べたい方は、基礎年金番号が必要です。年金事務所と協議して、委任状と拘禁証明書があれば調査して下さることにしたので、必ず、二つの書類を一緒に送ってください。



tatsuyaさん

特別給付金に関する問合せも届いています  
が、受刑者の皆さんにも十万円支給されます。

四月二十七日現在、住民票がある市区町村役  
所から、申請用紙が送付されてくるとしていま

す。職権抹消で住民票がない人の場合、平成

二十一年に実施された定額給付金の時と同様

になるようです。当時、私は岐阜刑務所にお

り、住民登録してある役所に手紙で確認した

ところ、職権抹消されていることが分かりま

した。本籍地に住民票を復活させるために、

戸籍の附票を取り寄せ、岐阜市役所に刑務所

の住所で住民登録の手続きをしました。そう

したら、給付金の申請書が届き、現金書留で

送られてきました。今回も同様になると考え

られます。

自分の住民票がどこにあるかは戸籍の附票  
で分かります。取り寄せ方法は次の通りです。

## 戸籍の取り寄せ方法 概要

戸籍謄本／戸籍抄本は、その種類に関わら  
ず、あなたの戸籍がある本籍地の役所でしか  
取得できません。居住地の市区町村役場では、  
住民票の取得は可能ですが、戸籍は直接入手  
することはできません。本籍地の市区町村に  
交付申請する必要があります。

戸籍関係証明書の取得方法は、以下の三通  
りになります。

一．本人が窓口で直接取得

二．代理人（親戚・知人）が、窓口で取得

（委任状が必要です）

三．郵送請求／取り寄せ

住所地と本籍地が異なり、本籍地が遠い方  
や、平日は役所に行く時間がない方は、郵送  
で本籍地の役所に申請／請求し、取り寄せる  
方法が大変便利です。また、請求する戸籍に  
入っている本人、又はその配偶者、直系の卑  
属（子孫）・尊属（先祖）以外の方が請求す  
る場合には、委任状や正当な理由が必要にな  
ります。

特別給付金の申請期限は、郵送方式の申請  
受付開始日から三か月以内となっています。  
支給申請の受付開始は、居住市区町村ごとに  
異なりますので、各々が役所に確認をしてく  
ださい。拘束されている方、全員が給付金を  
受け取ることができるように願っています。  
そこで、総務省より入手した資料二枚（申請  
書を含む）を受刑者の皆さんにお送りします  
ので（このたよりに同封）、ご確認ください。  
なお、必ず施設長の証明が必要なので、願箋  
に、「【刑務所長証明願い】別紙、申請書を×  
××市役所に提出したく、刑務所長の証明を  
お願い致します。【刑務所長殿】と書いて提  
出してください。

先日、自殺未遂をして病院に入院していた  
Mさんが退院しました。ケースワーカーとス

タッフで彼を引き取りに病院に行き、今後の  
ことを話し合いました。また自殺行為をされ  
ては困るし、他の治療のこともあるので、彼  
の意思を確認して、マザーハウスで再度引き  
受けることとし、部屋を用意して、その日か  
ら宿泊してもらいました。彼の話を聞いてい  
ると、今までよく生きてきたなと感じます。  
刑務所の中でもいじめを受け、認めてもらえ  
なかったことがあり、人を信用することがで  
きないのだと感じました。マザーハウスのメ  
ンバーに対しても猜疑心が強いのだと思いま  
す。その部分を変えていくには、キリストの  
愛と赦ししかない私は確信しています。根  
気強く彼ととことん向き合って行くだけで  
す。そんな彼に、日曜日に教会に行くかと誘っ  
たら、「行きます」と言ったので共に行き、  
神父さんに紹介しました。

また、以前、マザーハウスでサポートして  
いた方で、覚せい剤取締法違反にて逮捕され、  
出所された方から、再度「助けてほしい」と  
連絡がありました。受け入れをしましたが、  
口で言っていることと行動が違うので、はっ  
きりと話をしました。その場しのぎで何とか  
しよう、という考えでマザーハウスに来るの  
は止めて頂きたいです。社会は甘くないので  
す。刑務所の中で「自分はできる」と思うの  
は勝手ですが、社会では通用しません。私自  
身の経験から、大切なのはいかに謙遜になれ  
るかだと思います。謙遜な人は更生・回復の  
道を歩んで行けると感じます。



また、皆さんにお願いがあります。新型コロナウイルスの影響、及び年度末の様々な事務・決算処理が必要な時期であることから、マザーハウスたよりとフランススコ事業部の対応が遅れています。誠に申し訳ございませんが、ご了承ください。皆様にご迷惑をお掛けして申し訳ないです。おゆるしください。

新型コロナウイルスの影響により、講演会も大学の講義もないので、寂しい思いをしています。そこでネットを利用した対談を企画し、放送しようと考えています。「マザーハウスTV」というタイトルはどうかと思っています。先日は、九州大学のゼミ生とインターネットを用いて交流させて頂きました。とても楽しいひと時でした。今週は龍谷大学法学部、来月は京都大学教育学部、岐阜保健大学での講義（インターネット講義も含む）があります。多くの方との交流を通して、様々なことを学んで行きたいです。受刑中にいかに社会の人との交流により、社会性を身に付けていくかが重要であると思います。社会性がない人が受刑者には多い、とサポートして感じます。

文通をされている皆様にお願ひがあります。文通は、社会との繋がりが、各々が自分と向き合う上で必要であり、お互いが生きている、生かされている、繋がっていることを実感し、人を大事にすることを体験するためのものであると思っています。私が受刑中に

一番、傷ついたのは、手紙を出しても返事が来なかったことです。今、自分が法人を運営していて申し訳ないと思うことは、私宛の手紙に返事を書く時間がほとんどなく、代筆をスタッフに頼んでいることです。そのことを言い訳するつもりはありませんが、私以外の人からでも返事があれば違うと思ったのです。次から次へと、相談、面談、サポート、不動産手続き、事業に関する手続、法人の運営、行政との面談、…と全く時間がなく、睡眠時間もわずかな状況で、休日ありません。そのような状況でも理解してくれる方は少数です。不満の手紙が多く、「自分で実践してから言っしてほしい」と言うこともあります。

文通相手から返事が来ないのであれば、相手にも何かの事情があると思います。相手の状況を慮って待つて頂きたいのと、また、お手紙を返信していない方には待っている人がいることを理解して頂きたいです。心からお互いを大切にしてほしいと願っています。このようなことを書くのは本当に辛く、悲しいです。互いに真剣に文通している方には申し訳ない気持ちでいっぱいです。どうかお赦してください。そしてこの文通がキリストの愛の中で行われますように祈っています。

自分が多忙なため、返事を書くことができないのにも関わらず、このようなことを書くなくてはならないこと、心から申し訳なく、ゆるして頂きたいです。自分の力不足に心から謝罪致します。ごめんなさい。

## 社会の声

### グッドライフ・モデル

■先日行われた、「グッドライフ・モデル」をテーマにした相澤育郎先生との対談をご紹介します。

■NPO法人マザーハウスでは、昨年、ファイザープログラムの助成により、受刑者への健康意識調査を実施しました。さまざまな受刑者の健康状態や刑務所の医療の現状が分かりましたが、その中で「生きがい意識（Living Interest）」の調査結果に興味深い結果がありました。九つある生きがい意識の項目について、全体的な生きがい意識はやはり平均よりも低い結果となりましたが、「何か新しいことをはじめたい」「いろいろなものに興味がある」「自分の可能性を伸ばしたい」という三つの項目については、平均よりも高かったという結果がありました。

これは、受刑者自身の変わりたいという前向きな意識の現れであると、当法人は受け止

めています。この前向きな意識や考えを尊重していく犯罪者処遇の新たなモデルとして、『グッドライフ・モデル（良き人生モデル）』が近年、注目されています。そこで今回は、刑事法・刑事政策を専門に、グッドライフ・モデルの研究者でもある相澤育郎さん（立正大学法学部助教）をお招きし、その可能性や課題について伺いました。

## 相澤育郎先生 プロフィール

一九八二年、京都生まれ。龍谷大学法学部、龍谷大学法学研究科、九州大学大学院法学府を経て、立命館大学で専門研究員として勤務。二〇一九年より立正大学法学部教員。著書・論文多数。

「私の研究は、犯罪や非行に及んだ人たちの法的な取り扱いや、社会復帰のための支援のあり方を考えるものです。例えば、犯罪をして懲役刑などを言い渡された人たちは刑務所に入らなければなりません、そこでの生活には、どの程度の自由制約が科されるのでしょうか。好きなものを食べたり、オシャレをしたり、家族と電話をすることは許されないのでしょうか。また、犯罪をした人たちのほとんどはいずれ社会に戻ってくることにな

るのですが、そのためにどのような施策が必要なのでしょうか。そうした人たちは危険な存在だから、強制的にでも『治療』することが許されるのでしょうか。それとも、社会に出た後に本人が望ましい人生を歩むための『支援』であるべきでしょうか。

このような様々な問いに答えるために、外国の法律との比較研究をしたり、社会学や心理学、社会福祉学などの他の分野の専門家との共同研究をしたりしています。刑事法の中ではややマイナーな領域ですが、多くの学生に関心を持ってもらいたいと思っています。（立正大学ホームページより）」



光りんさん

「告白します。『北の海の妖精グリオネ』と呼ばれますが、正式名称は、ハダカカメガイです」

## グッドライフ・モデルとは？

五十嵐弘志…

本日は、グッドライフ・モデルというものについて、まずはご専門の相澤さんから説明を聞いて、マザーハウスでの実践の可能性を議論できたらと思います。相澤さん、よろしく願います。

相澤育郎…

グッドライフ・モデルは、犯罪者処遇モデルのひとつです。犯罪者処遇モデルというのは、犯罪をしてしまった人や、あるいは逸脱的な行動をとった人たちに對して、どういった関わりをもっていくのがいいのかという考え方の枠組みのことです。はじめに、グッドライフ・モデルというものが生まれてきた背景として、この犯罪者処遇モデルの変遷についてごく簡単に説明させてください。

まず、伝統的なモデルとしては医療モデルが広く知られています。これは、一九三〇年代のアメリカで流行った考え方で、犯罪をした人を治療の対象（病人）と考えることです。犯罪行為を一種の病気の現れとして、それに対する処遇は治療と考えるものです。その処遇（治療）は、薬物を投与するといったことから、極端なもので言えば、脳を外科的に処

置することで（ロボットミイ手術など）、その人の暴力性を取り除く、といったことまでありました。しかし、一九六〇年代ごろになると、医療モデルに対してだんだん批判が高まるようになります。最も大きな批判は、医療モデルではそこまでの効果がなかったということです。そして、ロボットミイ手術に代表されるような処遇に対して、人権侵害の大きさが問題とされました。

そうした批判から、アメリカはどうしたかというと、「処遇をしない」という選択をとりました。犯罪者は、ただ単に閉じこめておけばいいと。すると、次は「過剰収容」という問題が起ってきました。そうした状態がしばらく続き、一九九〇年代になると、リスク管理モデル、リスクコントロール・モデルといった考え方が出てきました。これは、犯罪者を犯罪行為に対するリスクを持った人たちと考え、リスクある行動をコントロールする、リスクある行動を回避するよう指導する、という処遇の仕方です。有名な処遇の方法としては、認知行動療法などがあります。GPSのタグを付けて行動を監視するのも、そのような方法の一つです。

しかし、このリスク管理モデルというのは、本人の意志や希望を無視した処遇であるという課題が残ります。本人の意志とは関係なく、「すべては再犯をしないため」という考え方をベースとしているからです。

そして、こうしたリスク管理モデルを批判するものとして現れてきたのが「グッドライフ・モデル」です。これは、犯罪をした人もそうでない人も、同じ人間であるという考え方を前提とします。では、犯罪に至ってしまった人とそうでない人の違いをどのように考えるのか、それは次のような説明になります。

グッドライフ・モデルが立っている前提というのは、人間は誰しもが求める良いもの（グッド）、目標のようなものを持っている、誰もがそれを追いかけて生きていると考えます。例えば、人と親しくありたいとか、心穏やかに過ごしたいとか、仕事で成功したいとか。それらは誰もが求めるものです。しかし、犯罪をした人は、その良いもの（グッド）を手に入れる方法が良くなかった人、という考え方をします。それに対して、犯罪に至らなかった人は、そのグッドを合法的な手段で手にした人、ということです。

つまり、グッドライフ・モデルでは、犯罪をした人も、していない人も、同じ良いもの（目標）を追いかけていて、違っているのは、その手段・方法であると考え、良いものや目標を合法的な方法で到達できるように支援しましょう、という考え方なのです。自分はこのモデルが良いと考えて研究していて、実際に効果があるという研究や報告もあるので、こうした考え方が広がっていくといいなと思っています。

## 人類みんなが求める グッド（良いもの）とは？

相澤…

では、そもそも「グッド（良いもの）」って何かというと、グッドライフ・モデルでは、人類誰もが求めている普遍的なグッドというものが想定されていて、ある論文では十一個挙げられています。

一つ目は「健康な生活」です。心身ともに健康な状態であることです。二つ目は「知識」で、何か知りたいという欲求、好奇心です。三つ目は「余暇、遊び」で、さらにその余暇や遊びの中で秀でているものがあって「すごいね」と言われるものがあること、これを卓越性といいます。四つ目は「仕事のなかの卓越性」で、仕事のなかで何か周囲が認めるようなものがあること、五つ目は「主体性」です。つまり、自己決定ができるということです。六つ目は「心の平穏」で、ストレスが少ないことです。七つ目は「人間関係」で、これは友人との友愛関係も、恋人との恋愛関係も、家族との関係も全て含まれます。八つ目は「コミュニティ、共同体」で、何か集団の中に属しているという感覚のことです。九つ目は、「精神性、スピリチュアリティ」で、自分よりもはるかに大きな存在に帰依している、宗教の信仰などもここに含まれます。十



個目が「幸福、ハピネス」で、何か自分の欲求が満たされているような状態です。最後の十一個目が「創造性、クリエイティビティ」で、何かを生み出しているということです。

この十一個の中のどれかを、犯罪者もそうでない人も関係なく、人類誰もが追いかけているんだと考えます。例えば、ある人は、友人関係を求めている中で暴力に繋がってしまったたり、ある人は心の平穏を求めている中で薬物に手を出してしまったりなどです。繰り返しになりますが、グッドを手に入れる適切な道筋を示し、これを支援することが大事であるというのが、グッドライフ・モデルの考え方です。

## グッドライフ・モデルの効果

相澤・・

グッドライフ・モデルを提唱したのは、ニュージージーランドの心理学者たちでした。グッドライフ・モデルというのは、考え方の大枠を示すものであって、実はどの程度効果があるものなのか、その検証については今も課題が残っていると思います。しかし、次のような具体的なケースが報告されています。

例えば、もともと粗暴性が高く受刑経験があり、奥さんと一緒に住みながら仕事をしており、しかし、仕事が上手くいっていないという、Xさんのケース。新しい仕事を始めたといえ、起業するため毎日仕事を遅くまで励んでいる中で、奥さんから家にいないことを咎められて、激昂してしまい、奥さんを傷つけてしまった、というケースです。こうしたケースにおいて、グッドライフ・モデルがどう考えるのかというと、まずXさんにとってのグッドは何だったのか、その人は何を望んでいたのかと考えます。すると、まずあるのは、「仕事の中で認められたい（仕事の卓越性）」という願望です。あとは、自分の人生は自分で決めたいという「主体性や自立性」のようなものです。そのグッドを手に入れるために頑張っている中で、奥さんからの何気ない言葉を、自分を否定されたように受け取ってしまい暴力に至ってしまったと、このように考えます。では、Xさんに対して必要な処遇や支援は何なのかというと、その人が周囲から認めてもらえるような仕事や職場、その仕事の中でも自分で決めて取り組むことができる自立性、こうしたものが必要だという考えになります。

こうしたケーススタディ的な評価は可能ですが、しかし、そもそも、人それぞれバラバラなグッド・ライフ（良き人生）を、一体どう評価していいのかという課題は残ります。こういうことができたから、この人は良い人

生を送っている、というように、客観的には評価しにくいすよね。もちろん、グッドライフ・モデルの処遇によって、「再犯をしないこと」に繋がったといった評価軸は立てられますし、いくつか報告されているエビデンスもあります。特に、本人のやる気や意欲の部分で、リスク管理モデルよりも効果があつたとするような報告があります。例えば、グッドライフ・モデルの処遇を行った人たちと、その処遇をしなかった人たちを比べた時に、グッドライフ・モデルの処遇を行った人たちほど、処遇プログラムを完遂しやすく脱落者が少ない、また、参加の意欲が高く、ソーシャル・スキルや被害者感情の理解において大きな改善が見られ、さらに、問題対処スキルも高まり、社会からのサポートも得やすくなつていったとする研究が挙げられます。

なので、本人にとってのグッド（良き人生）を測るような評価を考えるのは難しいですが、その処遇効果について、エビデンスが全く無いわけではありません。



一兵さん

五十嵐…

社会からのサポートが得やすくなっている、という結果がいいですね。本人のやる気を見て、支援する人が自ずと現れたということだと思いますが、現状では、多くの受刑者が家族との関係さえ無く、社会との関わりを全く持っていないと言えます。マザーハウスが取り組んでいるグッドというのは、先ほど十一個挙げて頂いた中でも、特に「人間関係」や「共同体」といった側面なのかもしれません。

相澤…

グッドというのは、人によって価値の重さが違います。人によっては、人間関係よりも仕事を選ぶ人もいます。そうした意味で言えば、マザーハウスが得意とするサポートは、人間関係や共同体、社会との繋がりをつくるということですし、反対に、マザーハウスに馴染まなかった人というのは、別のグッドを求めているだけとも言えるかもしれません。

五十嵐…

マザーハウスのみんなはどんなグッドを重視してるの？

スタッフA…

基本的には全部ですけど、心の平穩、ストレスのない毎日というのは大きいですね。あとは、スピリチュアリティかな。

スタッフB…

自分は、仕事ですね。仕事で褒められることが一番嬉しいです。

五十嵐…

仕事というのは重要ですが、日本での出所後の就職には課題が多くあります。一番は、職場の人、取引先の人、そうした人たちからの理解を得るのが難しいこと。また、理解されないだろうと思って前科のことを隠して過ごす心理的ストレスがあって、続かない人が多いと思います。そうした場合、自分の経験から言えば、自分で仕事をつくって軌道に乗せること、起業することの方がいいのではないかと思います。

風間勇助（理事、企画者）…

アメリカでは、元受刑者に向けた起業家支援というものもあつたりします。日本の刑務作業や就労支援の考え方は、どこかに就職することが前提にあり、就職先でひたすら規則違反することなく作業に向かうことを訓練し

ているような、そんなイメージがあります。一部の刑務所では、伝統工芸や創造性あふれる興味深い刑務作業もあるのですが。

相澤…

マンガの背景を描いている刑務所がありましたよね。美祢社会復帰促進センターでしたでしょうか。あれは、受刑者の方が描かれたことがよくできた背景画で、実際に購入するものだと思います。しかも、刑務所という環境に合った作業になっているので、そうした何か大それた起業支援ばかりではなく、素朴なきっかけとアイデアも重要な気がします。



光りんさん

「ボク、頭ポンポン、大好き！君は？ あっ！」



## 回避型ではなく

### 獲得型のアプローチを

五十嵐..

今の日本の刑務所では、管理と罰が基本になっていたので、現状ではグッドライフ・モデルを刑務所でやるというのは難しいです。なので、マザーハウスが受刑者一人ひとりに働きかけていくしかないのかなあと、思っています。

相澤..

今の日本の刑務所ではその制度上、たしかに難しいかもしれません。しかし、マザーハウスさんが行った調査結果からは、受刑者自身が「なにか新しいことに興味がある」とか、変わっていききたいといった前向きな意識がありました。受刑者の多くが出所後の人生を当然持っていて、考えていけないといけないわけですよ。

現状の調査結果では、何か漠然と変わっていききたいという考えしか読み取れませんが、具体的に支援に変えていく中では、「こういう資格を取ってみたいかどうか」など、本人の希望や意志に対して具体的に働きかけていくことができる可能性があると思います。

現状の「ただ反省しろ」という刑罰ではなく、先ほど少し触れた認知行動療法も効果がある処遇として知られてはいますが、基本的には何かリスクある行動を「あれをするな、これをするな」と回避型のアプローチをとります。

それに対してグッドライフ・モデルというのは、資格の取得ひとつとっても、何かグッドを手にするために積極的に「あれをやってみよう、これをやってみよう」という獲得型のアプローチをとります。回避型よりも獲得型のアプローチの方が、本人のやる気も持てるんじゃないでしょうか。

五十嵐..

私も服役中は、出所後の計画を立てていました。家をどうするか、洋服をどうするか、そのためのお金をどうするか：作業報奨金では全く賄えません。そこで、社会にいる人との交流の中で、「生活保護」というものを教えてもらい、まずはそこから家を借りて、生活の土台を立て直すことから始めようと考えました。出所後にその計画を実際に行動に移してみると、やはり刑務所の中で得た情報が少なく、大変苦労しました。

今では、福祉の支援が多少は刑務所にも届いているかもしれませんが、受刑者自身が立てた更生のための計画に対して、どのような支援があるのかという情報や人（ソーシャル

ワーカー）が必要と感じます。しかし、まずは受刑者自身の「自分探し」「自分と向き合うこと」が必要ですね。自分のことよりも先に「お金」のことばかり追いかけてしまう受刑者をよく見ます。なぜ犯罪に至ってしまったのか、自分にどんな問題があったのか、そうしたことについて、社会の人との文通を通じて誰かと交流しながら自分と向き合った経験が、結果的に回復に繋がります。「自分と向き合うこと」においても、人との交流、社会との交流が必要で、そのためには社会の理解も必要です。

## グッドライフ・モデルを

### どう社会に発信していけるか

風間..

「受刑者の生きがいやグッドライフを支援することが、なぜ社会復帰につながるのか」ということは、社会において一般的にはまだあまり理解がされていないと思います。だからこそ、マザーハウスが独自にこのモデルを、実践を通じて提案していきたいところですが、どのようにして社会に発信していくの

相澤・・

なかなか難しい質問です。私自身、グッドライフ・モデルを支持する根拠は二つあると考えています。一つは、本人が前向きに変わっていくこと、意欲を持って取り組んでもらえるのではないかということです。もう一つは、人権の観点から、人は誰でも自分の望ましい人生を求め、生きる権利があると考えています。それは、犯罪をした人であっても、少なくとも実際に法的な制裁を受けて罪を償ったのであれば、他の人と全く同じ権利を有して、誰もが自分の望ましい人生を生きられる、だからこそ、そのための支援をしなければならぬ、そのように考えられるからこそグッドライフ・モデルを支持しています。

しかし、理屈ではそのように考えられても、実際に社会の中では、厳しい言葉や市民感情があることも事実です。例えば、「悪い事をしたやつ的人生をなんで良くしなければならぬんだ」という素朴な言葉は想定されませんが、そうした言葉にどう答えるかは、今すぐには浮かんできません。ただ、以前に刑務所の医療に関するアンケート調査を一般の方にしたことがあります。それは、刑務所の医療は、一般社会と同等であるべきか、低くあるべきか、高くあるべきか、という質問を投げかけたものです。結果として、半数近くの人は、「刑務所の医療は一般社会と同等であるべき」というものでした。さらに、自由記述でその理由について尋ねているのですが、受

刑者であっても健康・医療の問題というのは人権として一般の人と同等に守られるべきじゃないか、という回答が多くありました。これは、日本における人権教育がある程度意味を持っていて、人権の問題というのは、説明を尽くせば分かってもらえる余地があるんじゃないかと思っています。

五十嵐・・

先日、懲役太郎さんというユーチューバーの方が、マザーハウスの活動について情報発信してくださり、その反響で社会の方から文通したいという希望者が殺到しました。なので、厳しい言葉も社会にはあるけれど、同時に寄り添ってくれる人というのも多くいらっしやると感じています。



tatsuyaさん

## 日本型行刑の特徴とは

風間・・

アメリカを例として、犯罪者処遇のモデルの変遷を説明されましたが、日本の刑務所は今どの段階にあるのでしょうか。

相澤・・

日本の刑務所については、この中では、五十嵐さんが一番詳しいはずですが（笑）、日本の犯罪者処遇のモデルは、研究者や実務家の中では「日本型行刑」と呼ばれてきました。その特徴は、工場の担当刑務官（おやじ）と受刑者とのある種の親密な人間関係と権力関係を併せもったような、独特の関係性です。受刑者からあらゆる権利を一度全て奪ってしまい、担当刑務官にとって、覚えめでたい（※評判が良い、気に入っている、などの意味）受刑者に対しては、その権利を恩恵として与えるという関係性ですね。刑務官を「おやじ」と呼んで慕うところからも、ある種の父と子のような関係とも言えます。

この日本型行刑は、特に実務家などからは優れていると言われてきました。なぜなら、少ない刑務官で非常に多くの受刑者をコントロールできているからです。

とはいえ、やはり不公平さがあることも確かです。当たり前ですが、刑務官のさじ加減ひとつで、いくらでも「えこひいき」ができてしまうので、不満をもつ受刑者も出てくるものです。

これが本格的にダメだとなってきたのが、二〇〇二年の名古屋刑務所での事件をきっかけとした、監獄法改正のタイミングでした。結果的には、矯正処遇のプログラムを提供するための様々な専門家が介入したりすることによって、相対的に刑務官の力が弱くなっていくものと見られますが、実態については、五十嵐さん、あるいは最近出てきた出所者の方でないと分からないかもしれません。

五十嵐…

結局変わってないと思います（笑）。例えば、外部交通の拡大が確かにありましたけれど、しかし実態で見れば、面談させてくれる受刑者・刑務所とそうでない受刑者・刑務所とあるわけです。やはり、まだ刑務官のさじ加減というのが残っていると思います。

こちらとしては、グッドライフ・モデルの中のグッドの一つである、人との繋がりを大事に、孤独に対処するために取り組んでいるのですが、外から働きかけていかないと、受刑者自身も、自身のグッドライフ（良き人生）は何かとか、これからの人生をどうしていきたいかといったことを考えないですよね。そ

こを受刑中からも考えていかないと、出所後もやっていけません。

## グッドライフ・モデルを

### どう実践できるか

風間…

グッドライフ・モデルって、どう実践していけるでしょうか。受刑者に対しては文通もありますし、最近は受刑者同士の対話をベースとした「プリズン・サークル」といった取り組み形態も映画などで注目されています。出所した人に対しての実践も含め、マザーハウスとしてグッドライフ・モデルをどう実践に移していくことができるでしょうか。

相澤…

グッドライフ・モデルに関するワークブックのようなものは、既に出版されています。しかし、かなり分厚くて難しいです。私もパラパラとめくって読みましたが、これを自分がやるとしても難しいなと感じました。そもそも、自分が本当に望んでいるものとは何かとか、考えられないですよね。受刑者の方に限らず、私も自分の人生ってちゃんと考えられないです（笑）。

マザーハウス式でやっていくとしたら、何かブックレットを作ってはどうかでしょうか。マザーハウスさんには、既に多くの実践知があると思います。出所してからどんなことに困るのか、どんなサポートが必要だったのかといったこと、支援をされている中で様々な困難を超えてきた実践知をもっているマザーハウスだからこそ、つくることができるものがあると思います。それを読みながら、刑務所にいるときから、何か計画を立てて、困ったことがあれば文通で外の人に聞けるとか、そうした実践方法はあるのではないのでしょうか。

フランスでは、「刑務所出所者のためのガイドブック」というのが、これもかなり分厚いものがあります。これは、例えば「刑務所の中にいる時にこういうことに困りました、どうしたらいいですか？」という質問が書いてあり、それに対する回答が書いてあったり、サポートしてくれる機関や団体の連絡先が書いてあったりします。分厚いですが、私も読めるような平易な言葉で書いてあります。そうしたものができると良いんじゃないでしょうか。

風間…

これからマザーハウスが関わっている受刑者の皆さんに、実際に「みなさんにとってグッ



ドライフ（良き人生）は何か」ということを問いかけていきたいのですが、どんな風に聞いていくのがいいでしょうか。

相澤…

何を目的にするのかによって問いかけ方は変わりますが、まずは基本的な調査として、受刑者の皆さんがどんなグッドを求めているのか、ということ把握することから始めてみてはどうでしょうか。何か仮説を持っていて、得られた結果から、マザーハウスなりの支援プログラムを考えたり、ガイドブックやブックレットのようなものの制作に繋げていったり、など。

五十嵐…

今、国や自治体で再犯防止推進計画を進めています、当事者の声というのはあまり反映されていないケースが多いです。行政が計画を策定していく話し合いの中で、実際に出てきた元受刑者に問いかけ、話を聞くということもありだと思います。例えば、「家がありますか？行く場所がありますか？」といった基本的な質問から、「これからどうしていきたいの？どんな人たちと繋がっていききたいの？」そのためにはどんなサポートがいるの？」「まわりに支援・応援してくれる人はいらるの？」とか。こうした問いかけに対する

答えにどう向き合っていくか、これがグッドライフ・モデルの実践に繋がってと思います。グッドライフ・モデルにおいて、行政が取り組めることもまだあると思います。

### 質疑応答

#### 「幸せってどう決めたらいいの？」

スタッフB…

良い人生って、死ぬまで分からないんじゃないかって考えてしまいます。死ぬ直前に、「ああ、良い人生だったな」って思うような。今、果たして自分が良い人生を歩んでいるのかって分からないんじゃないかと。それはどう考えたらいいでしょうか。

相澤…

なかなか本質的で、今すぐに答えるのは難しい質問です（笑）。幸せをどう捉えるのかという問題かもしれません。加藤尚武先生という有名な哲学の先生が書かれていたことを今思い出しましたが、加藤先生の本には、「幸せとは、目的と手段に分かれた関係にあるものではないもの」とあるんですね。つまり何かを得るという目的のために、何かの手段をとることの中に、幸せはないと。

具体例で言えば、例えば「コンクールに優勝するために（目的）、ダンスをする（手段）」というのは、目的と手段が分かれています。そうではなくて、「ただダンスがしたくてダンスをしている」という状態、つまり目的と手段が分かれていない状態の中にこそ幸せがあるというんですね。ただ歌いたくて歌をうたう、絵を描きたくて描く、そういったものの中に幸福があるんだと。こういうことを言うのと、給料日を楽しみに生きているのは幸せではないのか、という反論がありそうですが（笑）、一つの考え方としてそういうものがあり、それはすごく説得力があるように感じます。私はグッドライフ・モデルの研究をしながら、グッドライフや幸せってそもそも何かということ常に関心の片隅に置いています。

五十嵐…

私は、このマザーハウスでの活動をする中で、目の前の困っている人に応えていくということをしてきましたし、今もそうです。それは、一つには自分自身の被害者に対する思いというのがあります。世間からは、被害者の気持ちを考えて反省しろ、としきりに言われますが、実際には、考えても行動に移しやうが無いことが多いです。例えば、自分は受刑中、被害者に手紙を書くということはしましたが、弁護士を通じて渡すので、受け取ってもらえたかは分かりませんし、では出所し



TAKAさん

「あなたの幸運を祈ります」

(おわり)

相澤…  
五十嵐さんにとっては、マザーハウスの活動がグッドライフ（良き人生）ということですね。

それから、その人の目の前に行って頭を下げてくても、もう被害者の方は私とは関わりを持ちたくないと思っているかもしれないですし、直接の被害者にできることというのは案外限られています。

その代わりという言い方はとても変ですが、社会の中で自分にできること、目の前で困っている人をサポートしていくということが、結果的に自分にとっての償いなのか、生きがいなのか…しかし、償うためにとか、感謝されたくてやっているかと言われると、結局、やりたくてやっているんですね。

## 特別コーナー

### 奇跡的なゆるし方②

今、心が弱く感じている人たちへ――。

#### 前回のまとめ

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。

私が孤独な人生に行き詰まっていた時、聖なる霊（聖霊）の語りかけにより、「〇〇さんを聖なる霊と共に許します」と口に出して繰り返し言う方法を試してみました。すると、暗く重かった心が自由になったのを実感したのです。これが、「奇跡的な許し方」の第一歩でした。そして私は、以前読んだ書籍（へ

レン・シャックマン著『奇跡講座』の言葉から、人生の苦痛の原因は「罪悪感」にあるのではないかと思うようになります。

（つづき…）

自分の人生を振り返ってみると、その時々で嫌なことが偶然起こってきたように見えますが、実は一連の苦痛の裏には「罪悪感」が潜んでいたのではないかと、思えてきたのです。それで、「何とかこの罪悪感を消せないものだろうか？」と心の中で質問をしてみました。すると、心の中に響いた言葉がありました（正確には、言葉の無いコミュニケーションです）。「今、行（おこな）っている通りに、罪悪感も、聖なる霊と共に許したらいい」。

私は妙に納得したものです。何故なら、何をしてもしも効き目がなかった問題を、こうもあっさりと解決してくれたこの奇跡的な許しのパワーは絶大だと感じていたからです。早速、心の中で集中し、自分の中の罪悪感をこの「奇跡的な許し方」で許してみました。すると、以前、人間関係の問題が解消されたとき以上に自由を感じました。目には見えない、全身に巻き付いた鎖が消えた…そんな感覚を味わったのです。このとき、私は言葉には表せない多くのことを学びました。私の人生の苦しみ…その本当の原因は、時と場所を超えて次から次へと現れるたくさんの人々ではな

く、自分の中の「罪悪感」にこそあったのだと、そしてそれを大切に保護してきたのは他の誰でもない、自分だったのだと。

それ以降、私は様々な苦境に立たされる度に、この許しの処方箋を用いました。これぞ、許しのインターシップの始まりです。しかし悲しいかな、人は本当に怒りで爆発しそうなとき、相手を許すなんて思いもつかないものです。つまり、無意識のうちに毎瞬、様々な（愛とは関係のないことを）考えては罪悪感を作り、溜めていくことがせいぜいで、私は、自分では何もできない無力感を抱きました。私は許しの処方箋を手に入れただけであって、それまでのエゴや傲慢から成る自分の性格はそのままだったので、罪悪感を生み出し続けていくこと自体には変わりがなかったのです。

ここで、罪悪感とは何なのかについて説明していきます。罪悪感とは、私たちのマインドと肉体から発せられる数多くの感情の一つです。感情は複雑なものです、沢山の種類があるように見えて、実は、つきつめていくと、「愛」と「恐れ」という二つだけになります。そして、罪悪感とは「恐れ」でできています。本来は愛である私たちは、「愛」以外の全ての感情を持つことで、罪悪感を抱くことになります。この罪悪感はどこからくるかという、エゴの自分から生じます。エゴとは何でしょうか？エゴとは、愛の真逆の

状態のことです。私たちの中には愛の自分と、それとは逆にエゴの自分という、二人の自分がいるわけです。では、このエゴの自分はどうのように生じたのでしょうか？

私たちは本来、愛の想念そのものです。なお、想念という言葉を便宜上使っていますが、実際は、「愛」は思考する必要のないものです。「愛」は、ただ受け入れることです。一方、自らエゴを作ること、私たちは思考することとを始めます。これを分かりやすく、ここではマインド（思考するためのツール）と呼んでいきます。また、本来の愛である「心」に対して「マインド（思考）」、「愛の自分」に対して「エゴの自分」、という風に言葉を使い分けていきますね。

「心」と「マインド」の大きな違いは、愛についての捉え方です。そこには雲泥の差があります。本来の愛（心）は、「全体的」でひとつである愛です。始まりも終わりもない、集合体という意味での「ひとつ」です。そこには、愛以外は何も存在しないからです。逆に、マインドの愛（私たちの思考が含まれる愛）は、「個別的」でバラバラな愛と言えるでしょう（厳密には、バラバラな愛など存在しないわけですが）。「ひとつ」である愛（本来の愛）は常に平等で、ただ与えるためだけに存在しているので、常に愛を創り合い、愛を延長し合っています。一方、個別的な愛（マインドの愛）とは、常に一定の人たち、

つまり家族やよく知る人たちだけに向けられた、ときには見返りを期待する、限定付きの愛です。この限定付きの愛は、状況によっては一転して、何かを奪い合うこともあり得る愛です。このことを踏まえると、個別的な愛（マインドの愛）は限界のあるものなので、正確には愛ではなく、「癒し」、または「癒しを与え合う」という表現を使うのが適切です。

私たちは、永遠に愛で満たされ続けるために、愛を創り続けるようにと、すなわち、永遠に幸せでいられるようにと、愛として創造されました。止まることを知らない愛の延長がそこにはあります。しかしその満ち足りた中で、「より多く」を求めるものが出てきます。それは、「何かが足りなく感じる」という、全く新しい解釈であり、これこそエゴが生じた瞬間でした。愛は、全てが満たされているため、より多くの何かを求める必要などないのですが、エゴは満ち足りることがなく、「より多く」を全てに求めていきます。

エゴは、「ひとつ」であった愛の心を粉碎していきます。想念の世界なので、瞼を閉じるよりも早く全てが変わっていきます。この粉碎された、バラバラになった心は、エゴが心置きなく動き回れる場所へと愛のレベルを下げていきます。本来の愛であった心が、マインドとして思考し出すのです。私たちは、このエゴという異質な考えを笑い飛ばして、愛に戻ることもできたのに、それをせずに「自



分の望みは拒否された（もっと多くがほしい）」とさらにエゴの方を選ぶことで、「より多く」が叶えられないことを責めて罪悪感を作り、そんな風に責めた自分を責めていくことで罪悪感を温存していきます。つまり、罪悪感とは「責め続ける」ことで温存されていきます。

私たちは、他の人々と癒し合い、分かち合うとき、一体感や愛を感じます。元々、肉体というレベルを超えて「ひとつ」である私たちは、地上でお互い助け合う行為をすることで、愛を一心に感じるができます。しかし逆に、誰かを心的または身体的に痛めつけることがあれば、その自らの行為によって罪悪感に苦しむことになるので、息苦しい人生を送るようになるのです。つまり、自分を含み誰かを責め続けることで、それらは鏡に跳ね返るように、自分に罪悪感として帰ってくるので、ほかでもない自分自身が苦しむことになります。

そして、そのような思いは、本来「愛」である自分とは不一致となるため、自分の中に葛藤が起きます。愛を追求しながら、同時に、自分や他の誰かについての嫌な思いに出ています。この葛藤を放っておくと、それはやがてあなたの中で「爆発したくてしょうがない」という衝動にまで発展してしまいます。

では、私たちは何故、「愛」とは真逆の「恐れ」から生み出される罪悪感を作り続けるのでしょうか。それは、独自にエゴを作り出した行為に対して、「今、自分が取った行為は、本来の自分ではない、他の何者かがやったのだ」と、そう信じられるからです。すると、物事を正確に捉えることができなくなるので、自分の過ちを見ずに過ごせると捉えたのです。このことについて、もう少し詳しくみていきましょう。

罪悪感とは、持ち続けることで、どんどん繁殖、温存されていくため、それ以降の自分の全ての行為に影響を及ぼしていきます。例えば、言いたいことが言えない。言いたいタイミングに言えない。そんな言えない自分が嫌になってしまふ。（正確に物事を捉えることができないため、）自分が自由に言えないのを周りの人のせいにして、周りの人が嫌になってしまふ。それが最初はたった一人の間違ったかもしれないのに、まるで自分のまわりにいる人たちが全員が原因であるかのように責任を負わせて、すべてが嫌になってしまふ。こういったことも起こります。

愛と罪悪感の違いは、正確に相手を眺めることができるかどうかにあります。愛は相手を、相手が創られた状態のままを受け入れていきます。マインドと肉体を通して一切の思考や判断を加えずに、です。例えば、私たちはマインドを持っているがために、長いこと

会っていない人であれ、「あいつはね、こういうヤツなんだ」と決めつけてしまうことがあります。そういう決めつけを抜きにして、という意味です。実際、私たちは人と接するとき、マインドと肉体を使って、過去の相手の（または似た人の）肉体が取った言動を元に色々と判断しています。「一切の思考や判断を加えずに」というのは、相手のマインドと肉体を超えて、相手の本当の思いを受け取るだけの状態です。相手の本当の思いとは、究極的には、あなたに愛を送り、その愛を受け止めてもらいたい、という思いだけです。

私たちは、自身のマインドと肉体を、独自の世界（エゴの世界）を作るために使っている可能性があります。つまりこの二つによって、あなたは「愛」とは真逆である「恐れ」を抱くようになり、「恐れ」によって、途切れることのない罪悪感を作り、他の誰でもない自分によって、自身を苦痛の世界に陥れていつているのです。

では、いかに、罪悪感を作り続けている今の人生を逆転させていくのか？について、次回から少しずつ説明していきます。



一兵さん

「ミニ子年記念切手」

（…つづく）

# ささきみつお コーナー

## 主を避け所とする

■本文は月刊誌『羊郡』一九九八年八月号掲載の原稿を修正したものです。

\*ブログ：<http://ixsasaki.ti-da.net/>

### 一．主は避け所

「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、災いはあなたに臨まず、悩みはあなたの天幕に近づくことはない。それは主があなたのために天使たちに命じて、あなたの歩むすべての道で、あなたを守らせられるからである。たとい千人があなたのかたわらに倒れ、万人があなたの右に倒れても、その災いはあなたに近づくことがない」。この詩篇九十一篇の一部は、私がいつも口ずさんでいることばです。

第二次世界大戦の頃のことです。イギリス軍にウィットゼイ大佐という人物がいまし

た。彼の率いる連隊は全員が毎日朝晩、詩篇九十一篇を朗読して神に安全を祈ったそうです。彼の連隊は五年間、激戦地で戦い続けました。他のほとんどの連隊は全滅するか、多数の死者を出していました。ところが彼の連隊だけは、一人の死者も出なかったのです。

私はこの証しを読んで、「これはすごい！私もやってみよう」と思い、それを実行するようになりました。そして、このことばを唱える度に、「主は避け所」という真理が、単なる精神論ではなく、現実・実際のものであることを体験しています。

### 二．災いと悩み

私たちは、実に災いと悩みに満ちた社会で生活しています。いつ事故や危害に遭うかわからない、いつ不治の病にかかるかわからない、いつ会社のリストラや倒産で首になるかわからない、いつ夫婦親子の関係が破綻するか分からない、老後はどうなるかわからない、…という中で生きているのです。

信仰と希望と愛が冷えれば冷えるほど、災いと悩みは増大していきます。今日の日本の社会がまさにそのような状態にあります。が、残念ながら多くのクリスチャンも、それに巻き込まれているような気がします。しかしこのような時こそ、天地を創られた全知全能の

愛の神のみことばにしっかりと立ち返って、「主は避け所」であることを真に悟り、神の完全な保護と安らぎと恵みを受ける良いチャンスだと思えます。

### 三．主を避け所とする

詩篇の各所に、「主は避け所」であると書かれています。避け所とは、「避難場所」です。災いや悩みという災難を避け逃れる場所です。しかし、主が避け所であっても、私たちがそこに入って留まらなければ、災難を避けることはできません。「主を避け所とする」とは、避け所である主の中に入って留まるということです。言い換えれば、いつも主の臨在の中に入って留まる、いつも聖霊に満たされた状態にいる、ということなのです。

私たちがいつも神の御霊に満たされているならば、御霊によって歩くことになります。そうすると肉の欲を満たすことが無くなります（ガラテヤ五章十六節）。肉欲から解放されていれば、罪を犯すことが無くなります。その結果、罪から来る災いや悩みを避けることができます。



ぎりさん

#### 四・試練と迫害

私たちが、いつも聖霊に満たされて歩むなら、肉欲から来る罪を犯さなくなり、その結果としての災難を避けることができますが、人々の罪やサタンとの戦いが始まります。その結果生じてくる、試練・迫害に会うことを避けることはできません（マタイ五章十一節）。しかし、神は私たちを耐えられないような試練に会わせることがないばかりか、試練と同時に、それに耐えられるように、逃れる道も備えて下さいます（第一コリント十章十三節）。

ですから、試練や迫害に遭っても、主が避け所であることは変わりません。主を避け所として試練を忍びとおしたなら、神を愛する者たちは命の冠を受けると約束されています（ヤコブ一章十二節）。キリストの名のためにそしられるなら、その時には栄光の霊、神の霊が、その人に宿るとも約束されています（第一ペテロ四章十四節）。

敵の激しい攻撃にさらされている試練の時こそ、しっかり主を避け所として、一步も外に出ないようにしなければなりません。すなわち、より一層強く聖霊に満たされて、信仰にかたく立って抵抗する必要があります（エペソ六章十八節、第一ペテロ五章九節）。

#### 五・聖霊に満たされるには

「主を避け所とする」とは、要するに聖霊に満たされるということです。それでは、聖霊に満たされるにはどうしたら良いのでしょうか。言うまでもなく、「祈る」ことです。いつも聖霊に満たされるには、「いつも祈る」ことです。「祈り」は、人と神との霊の交わりです。人と神との霊の交わりが非常に強められた状態が、聖霊に満たされている状態である、と言うことができます。

「あなたの大庭にいる一日は、よそにいる千日にもまさるのです」（詩篇八十四篇十一節）と歌われていますが、よく祈って聖霊に満たされて働く一時間は、そうでない千時間にも勝ります。ですから、私たちがクリスチャンとして世に勝つ者となるには、生活の中で「祈り」を最優先し、「祈り」を最重要課題とすべきです。なぜなら、祈って聖霊に満たされて初めて、私たちは、聖書のみことばを単に頭で理解するだけでなく、心で食えることができるからです。

「わたしがあなたがたに話したことは、霊であり、またいのちである」（ヨハネ六章六十三節）とイエスはおっしゃいました。神のみことばは、単なる倫理・道徳論でなく、哲学でもなく、規則や方法論でもなく、「霊であり、いのちである」のです。

#### 六・現実・実際の助け

聖霊に満たされて初めて、私たちは聖書のみことばから神のいのち（愛・喜び・平安・知恵・力など）をくみ取ることができるようになります。そうすると、詩篇九十一篇のみことばが、単なる精神論ではなく、神のいのちであり力であることを確信し、現実・実際のものであることを体験できるようになるのです。

私は、弁護士という、相手方と対決することの多い職業柄、また、積極的に福音を宣べ伝える者の一人として、常に現実の危険を意識しています。先日も、ある事件に関連して執拗な脅しを受けました。人間ですから、脅される度に恐怖感に襲われます。しかし、その都度すぐに詩篇九十一篇のみことばを思い起こして、主に祈りました。祈っているうちに、「絶対に大丈夫だ。私は主を避け所としており、天使たちが私を守っていて下さるから」という確信が与えられ、恐怖感から解放されました。幸いなことに、このようにして、何事も起こらずに守られています。仕事においても、伝道においても、よく追い詰められることがあります。不思議に窮することがありません。それは、いつも祈って聖霊に満たされるように心がけているため、主の避け所に入って留まっているからだと思います。



## 七・祈りの実践

聖霊についてよく書かれ、よく語られている本は、聖霊を理解するために大変有益です。でも、聖霊について書かれた本をいくら読んでも、聖霊についてのメッセージをいくら聞いても、それで聖霊に満たされるわけではありません。聖霊に満たされるには、なんとしても自分で時間をかけて祈り、直接、神との霊の交わりを深めなければなりません。

だいぶ以前のことですが、フィリピンのマルコス長期独裁政権を倒した影の立役者と言われた、ハイメ・シン枢機卿のスピーチを聞きました。「祈らないクリスチャンは、羽のない鳥のような者である。飛ぶことができません。また、武器を持たないで戦場に出ていく兵士のような者である。戦うことができません。ですから、私は毎日絶えず祈っています。祈りすぎるくらい祈っています。しかし十分に祈ったと思ったことはありません」。

私はこのメッセージに強く心を打たれました。それまでの祈りの少ない生活を悔い改めて、できる限り祈るようにしてきました。今では毎日少なくとも一時間は祈るようにしていますが、もちろんこれで十分だというわけではありません。しかし、おかげで少しずつ聖霊に満たされることを体験できるようになりました。

これは本当に素晴らしい体験です。天地万物を創られた神は、現実生きておられ、慈愛の父として私たちの祈り願うことを喜んで聞いて下さり、これをかなえて下さる、ということを経験するからです。聖書のみことばが「霊であり、いのちである」ということを現実に体験するからです。イエス・キリストの誕生、生活、教え、奇跡の業、預言、十字架の死、復活、昇天、再臨の奥義を悟り、私たちがキリストにあつてどのような素晴らしい身分（神の子）にいるかを悟ることができるようになるからです。

ですから、私にとって、「主を避け所とする」とは、災いや悩みを避けるためだけでなく、神がキリストにあつて私に与えて下さっているすべての恵みを享受するためでもあるのです。



五十嵐亜利沙（妻）による

## 育児日記

自肅期間中、A君に宿題をやらせるのが一苦勞ですが、子どもたち三人で遊んでくれるのはとても助かっています。

長女のKちゃんは、思いやりがあつて優しいです。児童館に行った時、同じ年の寝たきりの障害者の男の子の前におもちゃを並べて一緒に遊んだり、A君に用事があつて一緒に公園に行けない時、行きたがつているA君の気持ちを汲んで、「かわいそうだから私公園行かないよ」と言ったり、A君が一人でお風呂呂に入るのが怖いと言うと、入浴している間ずっと見ていてあげたり…。ですが、お父さんが帰宅すると、「今日A君に叩かれて蹴られて噛まれたから、（A君に）げんこつして！」と、やられてもいないことを報告していたので、女の子って怖いなと思いました（笑）。

ある日、次女のRちゃんがおもちゃを投げつけてきて、私の手にあたって痛かったので、「おもちゃを投げちゃダメでしょ！」と強い口調で言うと、「おこっちゃだめよ、いい？」と言われてしまいました。

KちゃんとRちゃんと一緒に公園に行った時、Rちゃんが使っていたシャベルを無理

やりKちゃんが取ると、怒ったRちゃんがKちゃんに砂をかけて、砂がKちゃんの口に入った隙にシャベルを取り返していました。気が強いのは誰に似たのかな…（笑）。

## 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

皆さんはどう向き合っていますか

誉（ほまれ）さん

自分は自らの欲を満たすために事件を起こし、一人の尊い命を奪い、二十三年の判決を受け、服役しています。服役して十年が経ちました。歳月を経るごとに、気付きや学びは増え、自らの過ちの重さを、罪の深さを思います。人の命を奪った者の生き方について、自身の在り方について、どう生きるべきかを

日々自問しています。機会があれば、同囚と反省や更生、贖罪について話をしますが、非常にデリケートな話なので、一歩踏み込んで聞けなかったり、なかなか本音を聞けなかったりすることも少なくありません。他の人は反省などについてどう考えているのか、それらとどう向き合っているのか、それを知りたい、また互いに思考を深めることができればと思います、寄せました。

自分は概念としての「反省」「更生」「贖罪」をするのではなく、自らでそれを定義することが肝要だと考えます。反省とは何か、更生とは何か、贖罪とは何かと、日々それらについて考えを巡らせ、模索し、自身で定義する（答えは分からないながらも）、そしてその定義したものを能動的に行動に移す。そういったプロセスが不可欠であり、そうすることで思考は深まっていくような、そんな気がします。

多くの人が意識的に、あるいは無意識的にそれらについて考えていると思いますが、反省や更生、贖罪とどう向き合っているのでしょうか。どのようなものであれ、それぞれの考えや思いを知り、思考を、考察を深めていくことができればと思います。



一兵さん  
「ミッキー  
子年記念切手」

より良く「生きる」

ために思慮深くなる

Yoshikiさん

私は初犯で、年少（少年院）や鑑別所すら入ったことのない「無期囚」です。私の被害者はヤクザであり、私は義侠（※正義を重んじて、強き者をくじき、弱き者を助けること）の精神で事件を起こしたと思っていました。だから裁判で、被害者側が「極刑」とか言っていることに反論もしました。

しかし、今更ながらに考えると、ヤクザだから「（互いに常に）命を懸けて生きている」というのは、ある一面を捉えているにすぎず、遺族たちにとってはかけがえのない存在であったのだと、思い至りました。

以下は、私なりの考えですが、皆さんに当てはまるかはそれぞれだと思います。「更生」の第一歩は、「考える」、それも表層的ではなく「深く掘り下げて」、（私の事件のように、一面的な思考ではなく）多面的に考えることではないかと思えます。たよりの「回復プログラム入門」も、考える力のきっかけとしてあるのではないかと私は理解しています。この余りある時間を使って、思慮深く物事を捉えられる人間になり、二度と犯罪をすることのないために、今を有効に使いたいもので

す。そうすることこそが、国民の血税によって養って頂いている我々の義務であり、使命だと思えます。

思慮深く物事を考えることは、一朝一夕でできることではなく、長い年月がかかります。それでも社会のため、自分自身のために身につけ、より良い人生を送るという、「生きる」ために必要不可欠なことなのではないでしょうか。そうなることが、私たちを応援して下さい。そうしている方に対しての最大の恩返しにも繋がると思えます。一人でも多く、「元」犯罪者となることを心より祈っています。

## 受刑中からキリストの愛を実践する

K刑 Nさん

先日、教誨師の神父様の講話で、「模範囚が一番危ない」と述べられていました。私が、何故模範囚が危ないのかと問うと、神父様自身、保護司をしておられる方なのですが、「模範囚であった方が社会に復帰してすぐ犯罪をし、逮捕されたというのが、一人や二人でなく何人も見てきています」と話されました。

また、「刑務所で刑務官の言われた通り、逆らわず行動していれば、刑務所では過ごしやすい。そして刑務官の奴隷に徹する人たちは反省なんて全く考えておらず、一日も早く

仮釈放で出たいと考えているだけです。本当の意味でキリストの姿をあらわしている模範囚なら危なくない。キリストは徹底的に悔い改めさせて、義の道を歩ませてくれるから、キリストの愛とゆるしに基づいて、受刑中からキリストの愛を実践してください。刑務所でも、目の前の人を愛して、人のために行動してください」と話されました。本当にその通りだと感銘を受けました。

五十嵐亜利沙(妻)による

## ラブリイDAYS

弘志くんは、「貴方、浮気しているでしょ!!!」と突然言ってみたら、「何急に!?!」と言ったので、「妻の妊娠中に夫が浮気するってよく言うから」と言うと、「そんなことするわけないだろう」と笑いながら答えていました。が、目は泳いでいました(冗談です)。



T拘 H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)。

★今月号のテーマ: 【嬉しい】(2周目に入りました。2019年4月号の回復プログラム入門に取り組んだ記録がある方は、今回の記録と見比べてみましょう。)

一、最近一か月の出来事で、私が最も「嬉しい」と感じたことは何ですか。

二、何故、私は嬉しかったのでしょうか。

三、以前と比べて、「嬉しい」と感じることは増えましたか、減りましたか。それは何故だと思えますか。



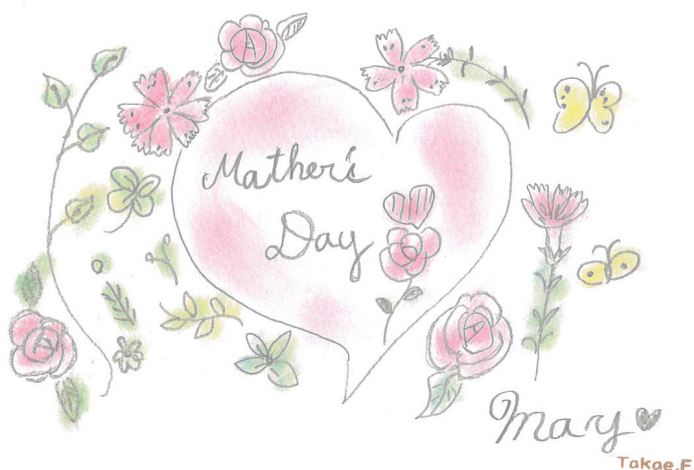
専門インストラクター ニロ先生による

## プリズムアート倶楽部

★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。

## 【母の日】



【今月号のコツ】始めに、中央にハートの形を描いて、母の日（Mother's Day）の文字を描く位置を決めます。

そして、ハートの形を囲む様に、薔薇の花やカーネーションの花を描きましょう。

四つ葉のクローバーや、葉っぱ、茎も描き足しながら、ハートを囲む植物のリースを描くイメージで、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。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。

看護師 中谷先生による

## 健康相談窓口

笑い

皆さんこんにちは。社会だけでなく、矯正施設においての活動も、新型コロナウイルスにより大きな影響があるのではないのでしょうか。体調はいかがですか？微熱、咳、息苦しさなどの症状は現れていませんか？施設で生活される皆さまは、大変心配されていると思います。

先日、東京新聞特報部の取材を受けました。新型コロナウイルス感染によって影響を受けるのは、社会の人々だけでなく、矯正施設で生活されておられる方々も同様であることを掲載して頂きました（四月二十七日）。そして、医療が後回しになってしまいう現状から、感染・発病したら多くの方に広まってしまいうことが危惧される、とお伝えしました。「施設長の方々には柔軟に対応をして頂くよう、節に願います」とメッセージを出させて頂きました。

今月は、気持ちだけでも明るくなれるようにという願いを込めて、テーマを「笑い」にしました。通信教育講座を受けておられる方にはお伝えしていることありますが、追加情報も加えてお届けします。

皆さんは最近、いつ、声を出して笑いましたか？施設の規則上、なかなか叶わないことも知れませんが、本日は、皆さんが腹を抱えて笑うことができれば、トラブルも少しは軽減するのではないかと、そんな風に感じます。対面の健康講座では、声を出して笑う練習を行います。受講者の感想には、「こんなに笑ったのは久しぶりです」「施設では笑いは認められないからできません」と書かれていました。確かに、施設上難しいこともあるかも知れませんが、それでも、夜寝る前や朝目覚めた時など、少し取り入れてみませんか？

笑いの効果には、大きくまとめて五つあります。

一、笑顔（笑うこと）は、免疫力を上昇させます。免疫は、病気の原因となる細菌やウイルスから守る働きのことです。そのため、コロナちゃんにも有効ですよ。

また、がんを予防することも可能です。人の体内では、一日に三千個以上のがん細胞が発生する、とも言われています。しかし、笑いによってNK細胞が作られ、がん細胞を破壊してくれるので、予防に繋がります。

二、笑顔（笑うこと）は、アトピーなどのア

レルギー症状を改善させる効果があります。

体内のIGE抗体が大量に発生してしまうことがアレルギーの原因ですが、笑うと、IGE抗体を減少させることができます。そのため、笑いが、症状の軽減に役に立ちます。

三、笑顔（笑うこと）によって、脳内の幸せホルモン「エンドルフィン」「ドーパミン」「セロトニン」が分泌され、ストレスを解消してくれます。物事もプラス思考で考えられるようになります。

四、笑顔（笑うこと）は、心臓病の予防や、糖尿病・リウマチの治療に効果があります。

五、笑顔（笑うこと）は、伝染することによって他の人のストレスも軽減できます。他の方が面白い行動などをされた時、「クスッ」としてしまふ瞬間はありませんか？そしてそんな時、少し楽しい気分になりますか？

毎日の生活が少しでも、楽しい…と言っては語弊があるかも知れませんが…充実したものとなるためにも、是非、生活の中で「笑い（作り笑顔も効果があります）」に取り組んでみてくださいね。

笑い声は「は・ひ・ふ・へ・ほ」でできています。この魔法の合言葉を、手拍子・足拍子のリズムに合わせてながら繰り返ししましょう。声を出せない場合は、心の中で唱えてください。「ははは ヒヒヒ ふふ ふへ ホホー」。この言葉を何度も繰り返し返します。スピードを変えると楽しいですよ。

「塀の中のたより」のボリュウム少なめ版です

## つぶやき！

『サインズ オブ ザ タイムズ』という冊子を初めて差し入れて頂きましたが、全員の弁護士、大胡田誠氏のインタビューに大きな感銘を受けました。とりわけ、御母堂の教え「迷った時には、自分の心が温かいと感じる方を選びなさい」という一文には、涙がこぼれそうになりました。氏の満面の笑みに、イエズスの愛を覚えました。『カトリック生活』は、今や私の心の大きな糧の一つとなっております。毎号の特集をはじめ、特に「原語をとおして読む聖書」は、輝ける指針であります。教皇様の御言葉が必ず掲載されているのも嬉しい限りです。（Y刑 Yさん）

当所ではキリスト教の教誨を受けているのですが、牧師先生がこんな話をしてくれました。「人の心の中には、神の愛によって満たされたことができない空間が存在する。金・女性・ギャンブル・薬物や、それ以外の全てでさえ満たすことはできない。人間は、そのような偽りの物では満たすことのできない空間を持っている。私たちの心の空間を満たすことができるのは、神の愛によってのみです」と教えてくれました。（K刑 Kさん）

## 編集後記 by 編集局

お読みくださり有難うございます！今月も行事予定はなしです（泣）。そしてまたもや弾き出されたコーナーたちが…。「事務局は見た！獄中会員あるある」に至っては、たった1度だけ掲載した幻のコーナーになりつつあります…。それでは来月号もお楽しみに！

ご支援 本当にありがとうございます！

2020年3月12日～2020年4月18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： **479,110 円**  
(別途 愛のプリズム宣教基金：13,000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）

**【重要】** 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）。

○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 20'5月号

発行日: 2020年5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)