

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

光りん

表紙…光りんさん

「植物の世話が大好きな妖精②
スイレン池のコーラス隊」

- 2 理事長挨拶
- 5 特別コーナー
- 7 ささきみつおコーナー
- 8 育児日記
- 8 塀の中のたより
- 16 つぶやき！

全コーナー 久々の大集合！

- 16 みんなの！回復プログラム 入門
- 19 回復プログラム 入門
- 19 健康相談窓口
- 21 ラブリーDAYS
- 21 プリズムアート倶楽部
- 22 行事予定
- 23 お知らせ

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

理事長挨拶

皆さん、段々と暑くなってきましたが、い
かがお過ごしでしょうか？早いもので、今年
ももう六月です。

実は六月一日より、龍谷大学犯罪学研究セ
ンター治療法研究ユニットの嘱託研究員に
就任することになりました。矯正保護の分野
においてとても有名な大学で研究員にさせて
頂き、感謝です。もっともっと勉強をしてい
きたいです。罪に囚われた人たちの回復には
何が必要であるか、そのためにはどうすれば
良いのかを今まで以上に考え、体験者として
研究していきたいです。

残念なことに、ほとんどのミッションス
クールでは相手にしてくれませんが、他の学
校でのオンライン講義に参加させて頂けた
り、研究員として参加させて頂いたり、感謝
でいっぱいです。キリストが導いて下さって
いると感じます。ミッションスクールは何の
ためにあるのでしょうか？キリストを見てい

るのか、子どもたちのことを本気で考えてい
るのか、と思います。十字架に架かったキリ
ストの両隣にいたのは誰なのかを理解してい
ないのです。頭だけで理解して優秀であって
も、祈りと行動がなければ全く無意味です。
コリント人の手紙（一）の十三章二節に「愛
がなければ、無に等しい」とあります。今の
ミッションスクールそのものであると感じま
す。だから極悪人である私のような人間は相
手にしてくれないのです。

でもキリストは違います。めちやくちや愛
して下さり、前科者の私を研究者にさせ、教
皇フランシスコと謁見させて頂き下さったので
す。キリストは常に底辺にいる人々と関わっ
て下さいます。だからどんな極悪非道な人間
でもキリストに出会い、悔い改めれば変わる
のです。何故ならキリストがその人と一緒に
生きて働いてくださるからです。頭だけの人
はキリストが心に入りません。上辺だけです。
見せかけだけの人は、私たちのような者とは
関わろうとしません。私は別にマザーハウス
の活動だけに参加してください、協力してく
ださいと言っているわけではありません。キリ
ストを見て、十字架のキリストの両隣の人た
ちと関わり、祈り、愛の行動をしてほしいで
す。無関心でなく、知ってほしいのです。新
型コロナウイルス感染症で社会もとても大変
な状況ですが、隔離されて、逃げるところが
なく、まともな治療もない刑務所にいる人の
ことも、同じ人間として、不安と恐怖の中で

生きていることを知ってほしいのです。犯罪
者で自業自得であるから放っておいて良いと
は、キリストは絶対に言わないと思います。

この度、NPO法人マザーハウスの就労支
援企業としてルツ合同会社を設立致しまし
た。一年間の訓練・研修期間を修了した者の
就職先として、現在、三名の社会復帰者が便
利屋業等を行っています。私自身も営業を担当
しているので、多くの仕事を受注できるよう
努力していきたいです。

特に、社会性が重要であると思います。刑
務所を卒業したら、社会で生きていきます。
それには社会での常識を理解することが必要
であると思います。受刑者の皆さんにとっ
て、刑務所ではなく、社会で生きていくこと
をしっかりと身に付けることが必要であると思
います。その言動ができない人がほとんどで
す。自分ではできる、というのは傲慢です。社
会から離れることで、本人の意志に関係なく
浦島太郎状態となってしまうことを理解して
頂きたいです。刑務所での生き方は全く通用
しません。



匿名

先日、仲間の一人がお金に困って法人のお金を取ってしまいました。良心の呵責に苛まれ、私のところに来ていきなり土下座をし、謝ってきました。そして自分のしたことを正直に話してくれました。自分がしたことに対して自分でどうするかを決め、実践することが一番大事だと私は思います。そのことを伝えました。但し、今回のみであり、次回は無いということも伝えました。

キリストの愛と赦しを実践するのはとても厳しいです。色々な思いが頭の中を駆け巡ります。何がその人のためになるのか？最後は神様に祈り、委ねることしかないと気付くことができました。人と真剣に向き合うとは、どんな状況でも相手を受け入れて忍耐強く関わっていくことではないでしょうか。自分と向き合わない人は、全てにおいて自分のことを棚に上げ、他人のことばかり言い出すのだと思います。社会性がない人が刑務所には多いのではないかと思います。だから自分を変えることをしようと思いません。そして逃げた人生を送っているのではないのでしょうか。逃げずに向き合うことが必要なのです。

受刑者の皆さんにお願いがあります。会費は毎年度、四月一日から三月三十一日です。月割りなど、誤解されている方が多いですが、十二か月分という意味ではありません。年度中の会費です。年度途中で会員になっても年会費は変わりません。

また、切手やお金を受け取った際は（返信用の切手として送られてきた場合や、あらかじめ不要と伝えられた場合を除き）、二か月以内に受領書をお送りしていますが、二〜三か月以上経っても受領書が届かない場合や、内訳が違う場合は、必ずお知らせ下さい。確認して再度ご連絡します。切手やお金を送る際は、同封や同送の手紙で内訳を書いて下さるよう、お願い致します。可能な方は、封筒や宛名部分に「会費分」「フランススコ分」「寄付分」と書くのでも構いません。

フランススコ事業部についてのお知らせです。返金はできないと以前の資料から明記していますが、よく読んでいない方が多いと感じます。注文方法等、問合せ前に資料をよく確認して頂きたいです。そして、フランススコ事業部に一度預けたお金は全額、検索購入代金として使用できるよう、預ける際から計画的にご利用ください。会費に関しても、後で「もう一度資料を確認したところ、自分が思っているのとは違うから、やっぱり返してほしい」という自分勝手な言い分はやめて頂きたいです。入会前に、たよりを含む資料一式をお送りしているので、よく読んで下さい。自分だけの都合で考えないで頂きたいです。

特にフランススコ事業部に関しては、様々な対応にとっても時間がかかるため、今後は会費を全額納入した方のみの利用とさせて頂きます。今までは分納でも受け付けていました

が、そのまま逃げようとする方が後を絶たないからです。但し、猶予期間として、期限は今年十二月三十一日までとします。現在、フランススコを利用している方、また、利用を考えている方は、それまでに全額納めて頂くよう、お願い致します。フランススコを利用されない方は、今後も、事情により分納や減額を受け付けます。

それから、「金銭を支払っているのだから、こちらの要望を聞くのは当たり前。間違えたのだから、融通を利かせてくれるのは当たり前」という態度の方がいます。当法人のスタッフは人間であり、ミスもします。少ないスタッフで、みんなボランティアで、コロナウィルスで大変なときも深夜まで一生懸命作業して下さいました。ネットの検索から発注まで、そんな簡単なものではないです。最安値で書籍の程度が良いものを一つひとつ検索して調べ、注文するのは。これは地道で根気と神経を使う大変な作業です。それを実践しているのです。

私は「クレームを言うな」と言っているのではないです。ミスがあったり、スタッフに問題があったりしたときは、当法人できちんと対応・処分をします。できるだけ、誠心誠意対応するように心がけています。しかし、不必要な暴言や一方的な決めつけ、スタッフを追いかぶような文面は正直とても疲れま

けてはいいのです。このようなことは言いたくないですが、皆様の社会復帰、回復のために実施している事業です。「他の団体がもっと良くやってくれる」と言うのであれば、こちらに依頼して結構です。当法人では、できることを精いっぱい続けていきたいと思っています。

また、特別給付金や年金についても、できる限りのことをしているつもりですが、このことは以前にも書かせて頂きましたが、全く理解していないようなものではっきり言わせて頂きます。手続きをするには時間も費用もかかります。代行を頼むなら、せめて、かかる費用を支払うのが常識であると思います。自分だけお金を受け取るのは卑怯ではないでしょうか。請求書を送っても支払わない方が未だにいます。その方は満期が近いので、恐らく払わないと思います。このような人は最後には誰からも相手にされないでしょう。そして再び、刑務所暮らしになると思います。社会で生きていくためのルールや常識があるのです。それができなければ、社会で生きていくのは厳しいのではないのでしょうか。

「必ず払う」と、嘘や格好いいことを言われることにも疲れました。会費にしても、払えないなら最初から免除申請をして、代わりにお礼の手紙や感想の手紙を出すなど、できることをやっていけば良いと思います。正直に言うことが義であると私は思います。

五月二十八日に、N刑務所にいたKさんが社会復帰してきました。彼の姿を見ると、自分と向き合っているように感じます。アルコール依存症であることを自覚して行動しています。また、愛知県のOさんは、社会復帰してから当法人の活動に参加して下さり、自分ができることを実践し、学んでいます。私自身の経験から、刑務所での過ごし方がとても重要であると思います。刑務所の中で良い子ちゃんになっても仕方ないと思います。外側だけを綺麗にされても、意味がありません。メッキは剥がれます。その人の姿、行動を見ればよく分かってきます。

これは受刑者だけの話ではないです。教会においても、聖書に書いてあるようなことが起きています。聖書のマタイ二十三章二十七、二十八節に「律法学者たちとファリサイ派の人々、あなたたち偽善者は不幸だ。白く塗った墓に似ているからだ。外側は美しく見えるが、内側は死者の骨やあらゆる汚れで満ちている。このようにあなたたちも、外側は人に正しいように見えながら、内側は偽善と不法で満ちている」とあります。本田哲郎神父は『小さくされた人々のための福音』という書籍の中で、私に多くのことを教えて下さいました。また、山浦玄嗣さんの『ガリラヤのイエシュ』という書籍の中に、「杯だの皿の外側ばかりはやたらピカピカ磨き立てるが、その内側はドロドロの欲の塊、際限もない卑しきでギッシリいっぱい」という一節

があります。だからキリストが実践した、十字架の隣人に触れ合うことをしないのだと思います。教皇フランシスコも、偽善者より無神論者の方が良いとおっしゃいました。簡単に言えば、口先だけでなく、祈りと愛の実践、行いや行動で示しなさい、ということだと思っています。私は未熟者なのでもっともつと学び、祈り、愛の実践をしていきたいです。皆さん、私には祈りが必要です。どうかお祈りして頂きたく、宜しくお願い致します。



梅



特別コーナー

奇跡的なゆるし方③（最終回）

（つづき…）

「判断」を入れない生き方で、 幸せな人生へ

皆さん、お元気ですか？『奇跡的なゆるし方』（知玄舎出版）の著者のラクシユミと申します。私自身の体験をもとに書いてきたこのコーナーも、ついに最終回となりました。今回は前回に続き、罪悪感とエゴについてのお話をしたいと思います。たよりの掲載は、私自身の体験のご紹介ということで、今回をもって区切りとさせて頂きますが、より詳しく知りたい方は、私の著書やブログ（「アメーバブログ、奇跡的なゆるし方」で検索）をご参考くだされば幸いです。

これまでお伝えしてきたように、私たちの中には二人の自分がいます。「愛」の自分と、「エゴ」の自分です。私たちは、「愛」の自分と、家族や仲間たちに囲まれ、お互いがお互いのために助け合って生きているとき、至上の喜びを感じます。私たちのマインド（＝思考）と肉体が愛の目的において一致しているからです。そこには何の疑問点も、都合の悪いことも、不誠実なこともなく、全てが合点のいく状態であるため、平和です。しかし、マインドと肉体を愛の目的以外で使うとき、つまり自分たちの中のエゴを主導として生きるとき、私たちは苦しむことになります。

ちなみに、「愛」自体には思考の余地がありません。「愛」は「ただ受け入れる」ことです。「より受け入れてもらうにはどうすれば良いか」「より愛になるためにはどうしたら良いか」「なぜ愛さなければいけないのか」などと策略を練ることはありません。「愛」は、思考せずに相手を、周りの人たちを「受け入れる」ことなのです。ですが、一方で、「エゴ」は思考を使って、ある習慣を私たちに押し付けてきます。実は私たちは、普段からその習慣を無意識レベルで行っています。

エゴが私たちに押し付ける習慣とは、具体的には、まず、マインド（思考）と肉体によって、目の前にいる相手を「瞬時に判断」します。たとえ肉体の五感に何らかの障害や不便があったとしても、私たちは誰かと対面する

際、常に「判断」しているものです。「今度会う人はこういう人かもしれない」とか、もう何年も会っていないにも関わらず「あいつは元々こういうヤツだ」とか、そういう判断が常につきまといまいます。極端な話、私たちは自分たちのマインドと肉体を通して、お互いが既に作り上げた「既成概念のぶつかり合い」をしているようなものなのです。私たちのマインドと肉体ができることといえば、五感で感じる様相や言葉などを元に、自分が持つ独自の判断基準を使って「思考」し、大雑把に「判断・評価する」ことです。これは典型的なエゴの表れです。そしてエゴは、相手の状況を考慮して判断する（言い換えると、「相手優位の判断を下す」）、また、相手の良い点のみに焦点をあてて判断する、ということ嫌います。

こうして私たちはいつもどこかで、意識的にも無意識的にも、「この人はこうだ」という判断を下しながら日々を生きています。私たちが息苦しく感じる理由の一つは、この「判断」が原因です。自分の判断基準によってまわりを裁いていくので、最終的には状況がどうであれ、「どいつもこいつも」となり得てしまい、「判断」している本人が孤独に追い詰められていくことになります。

もっと分かりやすく言うと…エゴの自分、身近な誰かに対して、「判断」することで少しずつ排除していき——ここで言う排除

とは、本来のその人を見ようとしないう、受け入れない、という意味で使います——、最終的には全ての人たちを排除しようとする（受け入れ難いもの、自分とは相容れないものとする）ものです。何故なら、エゴから見た他の人たちは、自分自身ほど特別には思っていないからです。このエゴの「自分以外は、自分ほど特別ではない」という性質に振り回されている間は、誰も自分が「愛」であると気がつくことはできません。そして、本来の「愛」を実践することもできません（たとえ自分では実践していると思っていなくても）。自分優位の「判断」を通して相手を見るので、ありのままの相手を受け入れる、ということができないからです。

このように、エゴは私たちに、おやみやたらに「判断」しては裁く行為を推奨します。すると、私たちは孤独に追い詰められていく他に、本来の愛である生き方とは真逆に生きるために、罪悪感を作り出していくことになります。そして、罪悪感があることによって、正常な思考（純粋な愛の目的のための思考）が妨げられ、よりエゴが働きやすくなってしまいます。

また、どうしても一個人として生きていると、自分のことだけを考えて、それでももう生きるのが手一杯になってしまふ……または、家族がいる、伴侶がいる、大勢の従業員がいるなど、周りの人を支えるので手一杯で、他の

ことまで手が回らなくなってしまふ、という状況に度々陥ります。その中で、言いたいことが言えなかったり、言いたくないことを言ったり、愛以外の目的のために本来はしたくない業務を不承不承行うことになったり、さらには、何か余計なことを言って誤解されたりと、そのような場面も出てきます。加えて、いかに多くの物を持つことが「勝利者」の条件であり、いかに多くの人たちを自分の味方にできるかが「成功者」の条件であると評価する世界で生きているので、とても息苦しい思いをすることがあります。

しかし実際、よく考えてみると、私たちは一個人で生きることができません。私たちが幸せになれるのは、本来の生き方である、受け入れ合い、助け合って生きる「愛」の生き方なのです（エゴはそれを邪魔しようとしません）。なので、「どいつもこいつも」という排除の生き方、あるいは周囲の価値観にがんじがらめになる生き方では、幸せにはなれません。私たちは、みんなと強調しながらも、自分に合った仕事や趣味や仲間を見つけて生きていけばいいのです。愛とは、何にも縛られない自由の中で生き生きとするものです。

私たちは、「判断」を入れながら生きる限り、孤独へ向かい、また、罪悪感を温存する生き方になってしまいます。逆に言えば、罪悪感を手放して幸せに生きるためには、「判断しない」（特に、自分優位に判断しない）とい

うのが一つの大きなポイントです。「判断しない」という状態が、いつでも人や自分をゆるしている状態、つまり「愛」の状態なのです。これが、私がこのコーナーで一番お伝えしたかったことです。

ここまで読んで下さった読者の皆様はぜひ、この「判断しない」生き方で人生を進ませてください。

（おわり）



大阪のピーちゃんさん
「リトルマーメイド（アリエル）」

ささきみつお コーナー

いつも平安を保つ秘訣

* ブログ : <http://ixsasaki.ti-da.net/>

弁護士として様々な問題に取り組んでいると、心の平安を保つことの大切さを痛感する。適度な不安は、問題の存在を察知し、力を尽くしてこれを解決するために必要なストレスかもしれない。その場合には、平安はすぐに回復する。

しかし、過度な不安は、平安を回復することが難しく、諸悪の根源であるとも言える。難しい問題の原因の大半は、過度な不安から生じている。初めは小さな不安であっても、放置していると、次第に大きくなっていく。不安は、疑い、怒り、恐れ、悲しみ等の否定的な原因になる。こうして、過度な不安は、精神を破壊し、健康を破壊し、家庭を破壊し、社会を破壊していく。

何事もなく穏やかな状態なら、誰でも平安でいることができる。だが、人生において平

穏無事という状態はあまりない。いつも何らかの問題が生じ、何らかの問題に悩まされて生きている。緊張や困難の中で心が騒いで右往左往してしまうことも多い。

往々にして、自分が平安を得るために平穏無事な状況を作ろうとするが、これは逆効果である。試験に合格したら平安になれる、仕事が決まったら平安になれる、貯金がたくさん貯まったら平安になれる、結婚したら平安になれる、裁判に勝ったら平安になれる……。これらは長い不安に耐えた結果の一時的な平安にすぎない。すぐに別の問題が起きて不安になる。人生の大半は不安の連続である。

いつも平安を保つ（本当の平安を持つ）ことは、状況が悪化し人々が大騒ぎする中でも、ゆるがない平安を持ち続け、平然として問題に対応できる力である。

それでは、「いつも平安を保つ秘訣」は何だろうか。平和の神である天の父と、平安の君であるイエス・キリストを心から信じること。言い換えれば、いつも聖霊に満たされて生きることである。聖霊の実は、愛、喜び、平安である。

今や、世界中が中国の武漢で発生した新型コロナウイルスの蔓延に恐れおののいている。世の終末の到来を予想する人々もいる。しかし、キリストを信じる者は、心を騒がせたり、怖じ気づいたりしない。

二〇〇二年に中国広東省で発生したSARS（新型コロナウイルス（罹病者八〇九六名、死者七七四名。国立感染症研究所ホームページより）、及び二〇一二年にアラビア半島諸国を中心に発生したMERS（新型コロナウイルス（罹病者二四九四名、死者八五八名。厚生労働省ホームページより））に比べれば、たしかに新型コロナウイルスの広がり、それらを上回るものである。

しかし、世界中がパニックになるほどの大問題なのであろうか（アメリカでは、前シーズンのインフルエンザで六万一千人が死亡し、今シーズンのインフルエンザでも既に二二〇〇万人以上が罹病、一万二千人以上が死亡している。マイクrosoft ニュースより）。

コロナウイルス、インフルエンザ、：いずれにしても、聖霊に満たされているならば、毒を飲んでも決して害を受けない（マルコ十六章十八節）。ウイルスの被害を受けないということである。だから、心を騒がせたり、怖じ気づいたりする必要はない。

「わたしは平安をあなたがたに残していく。わたしの平安をあなたがたに与える。わたしが与えるのは、世が与えるようなものとは異なる。あなたがたは心を騒がせるな、またおじけるな」（ヨハネの福音書十四章二十七節）

五十嵐亜利沙（妻）による

育児日記

長男A君は、これまで週一回の頻度で通っていた小学校が、六月に入り、時間は短いです、毎日通うことになりました。学校生活をとっても楽しみにしています。平仮名を書くのはまだ苦手なようですが、算数は得意なようです。

長女のKちゃんは、最近ユーチューブ（インターネットの動画配信サービス）で、咀嚼音（食べ物を食べる音など）の動画をずっと見ています。「何が楽しいの？」と聞くと、ニコニコしながら、「食べているのが楽しい♪」と答える不思議ちゃんです。

次女のRちゃんは、お風呂上がりにおむつを穿くのを嫌がります。でも、私が泣き真似をしながら、「えーん、おしっこが漏れてしまうとお掃除が大変なの、だから穿いてくれない？えーん（泣）」と言うと、穿いてくれます（笑）。

また、人懐っこい性格で、誰かに抱っこされると、その肩に首をもたれてまったりして、私が抱っこしようとしても離れません。こちらの言っている言葉は理解していますが、まだ拙い言葉がとっても可愛いです。



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

みんなが気持ちよく

利用できるために

N刑 Sさん

フランシスコ事業に関して、納期が遅いとクレームが多いようですが、私はこの問題に対し、少ないボランティアスタッフの方で、限られた時間の中、多くの依頼に対応しているのだから、時間がかかってしまうのは仕方ないことで、クレームをつける前に自分たちのできることをもっと考えるべきだと思います。

時間がかかり、遅くて不安になる気持ちも分からなくはありませんが、他の利用者のことや、夜遅くまでボランティアで対応して下さる方々のことをもっと考えるべきです。私は私なりに、依頼の際にはなるべくまとめて一回でお願いをして依頼回数を減らしたり、スムーズに検索が行えるよう、できる限りの詳細を記入したり、発送に手間がかかるようなお願い事を避けたり…と、他の利用者の迷惑にならず、かつスタッフの方々の負担を極力抑え、事業が円滑になるようにと考えて利用しているつもりです。

一人ひとりがもっと、自分だけではなく他の利用者がいること、事業自体を大切にしていこうという自覚を持って、みんながこの事業を継続できるように協力するべきだと思います。私は今後もフランシスコ事業部が継続していくことを熱望します。みんながこれからも気持ちよくフランシスコの利用ができるよう、考えて利用させて頂きたいと思っています。

後輩を思い出して

A 刑 H さん

私は先日、四十日間を懲罰として過ごしました。初めは本当に長く感じました。ですが、十日間を過ぎた頃、私はある後輩たちのことを考えるようになりました。

一人目は、私が小さい頃にいた施設の後輩です。彼は二十三歳頃に若くして天国へ旅立ちました。死因は感電死です。仕事中的ことでした。その彼のこと、何故だか急に出てきました。二人目は、私が通信制の高校に通っていた頃に出会った後輩です。私が言うのも変な話ですが、彼は本当にチャランポランなやつでした。私よりもチャランポランだったかもしれません。その彼が二十代後半で結婚し、今では二児の父親です。「あんなに二人して馬鹿なことをしていたのに、あいつがえな」と思うようになりました。「あいつが真面目にやっているのに、俺は何をしているんだ。こんなところでバカやっている場合じゃないだろ」と自分に言い聞かせることができました。

普通であれば、真面目にやっている人からしたら、懲罰なんて無駄かもしれません。でも私は今回、この二人の後輩のことを思うことができ、決して無駄ではなかったと思います。

す。辛く長い時間でしたが、私にとっては良い時間になりました。

自分で蒔いた種は自分で最後まで責任を持たなければなりません。私は今、一般工場で一からやり直しているところです。満期まで残り少なくなってきましたが、残りの期間、悔いのない生活を送っていきます。

自分の陰になっている人が

いないか？

京の都のガネイシャさん

ある本を読んで「なるほど」と思ったことがあったので、同じプリズンライフで思い悩んでおられる方に！と思います。書きます。「どんな人にもある『心の闇』が運を落とす」というテーマです。

人間の心は複雑にできています。運がちよつといい人は、このあたりを理解していないことがあります。運がいい人というのは、もともと純粋な人が多いので、なぜ人は「嫉妬」するのか、足を引っ張ろうとするのか、分らないのです。運を良く保つ（人間関係等で躓かない）ためには、人間の心に「潜む闇」の部分を知る必要があります。なぜ人は「嫉妬」するのか、「憎しみ」の感情を持つのか、

ということを知らないでいると、見えない悪意に脅かされることがあります。なので、「まず、人間の心の闇を知ること」が大切です。

頑張っ上しか見ていない人は、下から密かにやってくるゲリラのような感情（嫉妬も含め）を全く意識していません。自分が苦しいと思うところを、楽々と上っていく人がいたら、意地悪してやりたくなる——自分ができないことを楽々とやっている（ように見える）人に対して、反感や妬みの感情が生まれるのは、人間の心の動きの一つなのです。前向きで素直で非の打ちどころのない人が運を落とす（躓く）原因は、大抵、この「嫉妬」です。

なので、運がいいと感じている人（順調にいつていると感じる人）は、「自分に光が当たっているせいで、誰かが陰に入っていないか？」ということを普段から意識されては如何でしょうか。

「施設での一番の悩み事は何ですか？」の問いで最も多い答えは、人間関係だと思っています。口喧嘩（口論）に始まり、殴り合いまで進んでしまったら、傷害事件にまでなりかねません。害はあっても利は無いので、皆さんもどうか悪くなる原因を見つけ、悪い結果にならないためにも、我が身を守る方法の一つとして参考にして頂けたら幸いです。

「争わない」心掛け

笑み寝む！さん

人間関係を育むことが苦手ゆえに四六時中トラブっている私が考え、トラブルとは無縁の方々の所作を見て感じたことを書いてみました。

大多数の方々にとって、「争わない」といえば、相手の言うことに何でも「YES」と従うことや、殴られ蹴られても無抵抗を決め込むことだと考えるのではないのでしょうか。しかし私は、本当の「争わない」とは、自身の中に強い心を育て持つ、ということではないかと思うのです。常に心をプラス感情にし、相手のマイナス感情に一切流されない、ということです。

例えば、川の底から清らかな湧き水が出ている間は、川は濁りません。それと同じように、絶えず自分の心をプラス状態で満たしている時、マイナス感情は入って来られません。一方、湧き水が止まると途端に川は濁るように、こちらが一寸でもマイナス感情に引きずられると、すぐに心の周りに伝染していつてしまいます。

「争わない」とは、常に自然にプラス感情でいることであり、その状態の心が一番強い

と思います。何があっても取り乱されず、どんな悪意を吐かれても、どんな相手がぶつかって来ても、それに惑わされずに笑って平常心でいられるのが、真の「争わない」ではないのでしょうか。私はそう信じています。

人に悪意を吐かれて「我慢」するのではなく（我慢も大切なことだとは思いますが）、何があっても全て自然に任せるといふほどの度量で、相手の放つマイナス感情を意に介さないでいられて初めて、「争わない」と言えるのだと思います。



横須賀のコンチョさん「ヨット」

相手がいくらこちらに對して悪意を向けてきても、それらを「受け付けない」こと。そうすれば、相手の悪意はこちらに入って来られません。ちよつとしたことが発端となつてトラブルになる刑務所の中を見渡してみると、「あいつが悪いんだから、あいつが先に謝るべきだ」等と意地を張り合っているのをよく見掛けます（私を含めて）。でも、喧嘩した以上、どちらにも同等の非があるものだと思うようになりました。

喧嘩事例に事欠かない場で生活している私たちは、理由はどうであれ、心を乱して喧嘩した事実を、本来ならば、恥ずかしいと思わないといけないのではないのでしょうか。また、たとえ心を一時的に乱されたとしても、すぐに自然体を意識して強い心を取り戻し、育めばいいと思います。そうすることで、自分の心も大きくなって、自分の欠点にも気付けるはずです。

喧嘩したら、相手より先に冷静に戻って、自分の非を反省し、機会を見て先に謝ってしまえば良いんです。そうすると、一足早く「相手を赦す寛容さ」を持てると思います。相手と同じ土俵に立ってしまうとゴタつくので、相手より一歩進んで強い心を持つことが大事です。このことを意識すると、万が一、次に喧嘩になった時も、「（同じ土俵から抜けるために）先に頭を下げなければ」と思うので、馬鹿らしくなつて喧嘩する気も失せます。

喧嘩になる前に、相手を包容してしまう方が、自分のため、相手のためになると思います。どんな場合でも、一般社会・塀の間問わず、「必ず争わずして進む道がある」ということを心に刻んでおけば、互いに理解し合っ

て助け合っ

祈りによる神との対話

〇刑 Iさん

先日私が質問させて頂きました、「信者とそうでない人の違いは何か？」について、返信を有難うございます。「祈り」について書かれていましたが、確かに、祈りによる神との対話で自己の過ちに気付く、というのは私にもあります。

私は毎日、夜寝る前に必ず祈っています。そうすることで、今日自分が良かったこと、悪かったことが、少しずつですが分かるようになってきました。そして、良かったところは習慣になるように日々繰り返し、悪かったところは同じパターンに入る前に「ちょっと待て！この前こうなったから…」と考え、やり方を変えるようにしています。

また、「祈りがなければ、毎日の暮らしの中で起きる人間関係その他で絶えず悩んでいなければなりません」とのこと。私はよく人間関係で悩む方ですが、祈りのおかげで、日々の悩みを軽減してもらっているのだと気付かれました。

私の考えですが、「本物の信仰」とは、その人が生きている間を掛けて身につくものではないかと思います。キリスト教徒になったからといって、すぐに本物の信仰が身につけば、誰も悩むことはないのですからね…！

悪い習慣を断ち、 良い習慣を身につける

〇刑 Sさん

こちらでは二月末に、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、「緊急事態宣言」が発令されました。人が集まる所には行かないように、とのことですが、我々受刑者は密室的・閉鎖的空間で起居しているわけですから、感染者が出ると一気に蔓延してしまう環境で、心配です。インフルエンザでさえ感染してしまうので…いずれは刑務所にも、と考えるのが普通です。皆さんも気を付けてください。

私はよく手紙で、「悪しき習慣を改める…」など、「習慣」という言葉を使います。「習慣」を辞書で引くと、「あることが繰り返し行われた結果、そのことがしきりになること。しきたり。ならわし」とあります。また、「習慣は第二の天性なり」という諺が気になり、調べると、「習慣は人の心の奥底に深く沁み込んで、まるで生まれながらの性質のようになる。そして、その人の性格や行動に大きな影響を与える」ということだそうです。イギリスの詩人、ジョン・ドライデンが残した言葉である、「初めは人が習慣をつくり、それから習慣が人をつくる」というのは、まさに至言（※物事の本質を適切に言い表した言葉）だと思います。

私は前刑から日記をつけるようになりました。日記といっても、雑記帳にその日あった出来事を簡潔にまとめる一行日記です。刑務作業でくたくたになって舍房に帰り、夕食後に必ず机に向かって、その日に起こったことを記します。時間にすると数分ほどのことですが、今となれば、まさに「習慣」となっているのでしょうか。全く苦ではありません。私のこの一行日記は、単なる記録ではないし、かといって、いつか楽しく読み返すためのものでもありません。書くことによって一日を振り返ることが目的です。

私は、自らの信条…というより目標を基準にした項目を五つ掲げています。「自慢はし

ない」「他人の意見をしっかりと聞く」「恥ずかしいと思うことはしない」「笑顔で挨拶する」「悪口を言わない」。これらの基準を見つめながら、今日一日、反するような行動を取らなかっただろうか、とチェックするのです。以前は、これらとは別に幾つかの基準項目がありました。ハードルを高く上げ過ぎたせいか、これが難しく、一つもクリアできない日が続いたりして：今でも時々そういう日もありますが、そのような紆余曲折の日々から、現在の五項目に落ち着きました。ですが、これでもクリアが難しいので、五項目からさらに減らそうかと考えている今日この頃です。

何故、一行日記を書き続けているのか：それは反省するためです。人は反省することによって成長しないと思うのです。計画の軌道修正と自己反省（内省）こそが、日記をつけることの最大の意義だと考えます。反省することなしに、自らの人生から悪い習慣を追いつくことはできないでしょうし、逆に、良い習慣を身につけることもできないでしょう。

また、日記を書くことで、一日に決着をつけることができます。目標をクリアできない日が多く、自分の行動と目指す人格に誤差があれば、地団太を踏んでしまうほど悔しいです。しかし、明日は待つてはくれないので、クヨクヨしてはいられません。日記に反省の気持ちを書くことで、一日を噛み砕き、完全にリセットし、明日の目標に挑むのであります。

持って生まれたものよりも、習慣や教養が人をつくると思います。「思考」は「言葉」になり、「言葉」は「行動」になり、「行動」は「習慣」になり、「習慣」は「性格」になり、そして最後には「運命」になるという：マザー・テレサの言葉です。そして、「運命」は決して「宿命」ではなく、自分の行いによって切り開くことができるものではないかと思っています。とすると、私の更生にとって、「良い習慣を身につける」ことが近道となるのかもしれません。

MLPの文通相手からも、「一緒に悔い改める」ところからしていきませんか、と手を差し伸べて頂いています。

私はこの「悔い改める」という言葉を聞いたとき、ん：？となりました。「悔い改める」

Ⅱ「反省」と解釈していました。

「反省」を辞書で引くと、「普通の捉え方や自分の普段の行動・あり方を振り返って、それで良いか考えること」とあります。一方、「悔い改める」は、「自分の行いや過ちを悔いて改める」とあります。同じではありません。考えるだけでは意味がなく、実践して初めて「改まる」なのでしょう。これに気付かなかった私は、まだまだ自覚が足りなかったのだと思います。気付かせてくださった文通相手に感謝であります。

作業時は安全第一

大阪のピーちゃんさん

※若干グロテスクな表現を含みます。

今の金属工場に勤めてから、早三年になります。ずっと無事故が続いていた我が工場で、ついに人災が起こってしまいました。忘れもしない、今年の二月の出来事です。

昼食後に休憩を挟んでから、午後の作業がスタート。開始から五分ほどしたら、一人の受刑者が慌てて担当台（工場を受け持っている職員がいる所）へ駆け込み、何やら只事ではない様子。よく見てみると、右手人差し指の先が無く、血だらけの状態で、すぐに非常事態であることを悟りました。断裁機で自身の指を切断してしまったのです。

私が慌ててチリ紙の束を手渡し、止血しようと試みましたが、全く止まる様子もなく、手袋内に残っている指先が、今も私の脳裏に焼き付いて離れません。とても仲の良かった人の一人で、普段はいつもニコニコとしているのに、この時の顔は必死の形相で、過去に一度も見たことのない表情をしていました。

その後は色んな所から多数の職員が走って駆け付け、工場内がより一層騒がしくなりま



大阪のピーちゃんさん

した。我々金属工場の受刑者は、食堂内に集められ、当然、午後から行われたばかりの作業も中断することに…。そして、その日はそのまま還室（普段受刑者が寝起きしている居室に帰ること）となりました。長年受刑生活を送っておりますが、こんな事態になったのは初めてです。

後日談ですが、すぐに外部の病院へ駆け込んだものの、指が元通りに再生することは叶わなかったようで、その話を聞いてとてもショックでした。結局、その方が我が工場に戻ってくることもなく、他の所へ移されてしまい、離れ離れに…。もう二度としやべることできないのかと、しばらく落ち込みました。

私は計算係という計理関係の役職をさせて頂いておりますが、今でも時々断裁機を扱うことがあります。普段何気なく扱う機械ではありますが、一歩間違えたら脅威となる存在なのだなということを改めて痛感しました。そして、作業事故の恐ろしさも…。指が無くなったりしたら、出所後に就職する際、必ず不利益になるはずで。今後機械を扱う時は、今まで以上に安全を意識して、作業に従事しようと思いました。

刑務所の新型コロナウイルス対応

○刑 ○さん

○刑では、新型コロナウイルス対策として、四月初旬に、空き部屋となっていた共同室の三十部屋以上を隔離部屋として準備しました。しかし、幸いにも今日現在まで一人も感染者が出ておらず、職員さん始め、外部から出入りする方々がよほど気を付けて下さったおかげだと感謝しています。

特に○刑は、高齢受刑者のモデル刑務所になっていますので、高齢者が多く、もしクラスターが発生すれば、とても大きな被害になることが予想されます。更衣室や工場、浴場、運動中もソーシャルディスタンスが指導され

ています。マスクに関しては、二月中旬頃から全員に紙マスクが配布されるようになりました。ただ、部屋から一歩も出ないのに、土曜・日曜も新品の紙マスクを配布するので、社会でマスクが足りずに困っている人たちのことを考えると、申し訳なかったです。しかし、今では当所で手作りした布マスクを各自二枚持たせてもらい、毎日洗って交換できるような仕組みに変わりました。とてもエコになり嬉しく思っています。

刑務所の新型コロナウイルス対応②

F刑 Sさん

F刑では、四月中旬より全ての工場がストップし、先の見えない休みに入りました。一日中、部屋での生活で、朝から寝るまでテレビを見て過ごす日々です。本も全て読みつくし、とても苦しい毎日です。運動も週二回で、一回十五分と短いので、ストレスが溜まります。マスクも購入がストップされ、職員のみがマスクを着用しており、「あんまりだ」と受刑者から批判だらけです。

拘置所などではコロナ感染が発生しているようで、これも時間の問題だと思います。毎年、インフルエンザになる受刑者がいるし、

それだけウィルスが入ってくる率が高いということですが。ここは高齢者ばかりなので、一人でも感染すればとんでもないことになり、栄養も体力も無い人ばかりなので、大勢が亡くなってしまうと思います。休みにして三密を避けることも大切ですが、マスクをするこの大切さも分かってもらいたいです。

当分の間は休みになるようで、長期対応になり、生活システムも新たなものになりました。（この文章は、四月に頂いたお手紙の内容です。）

作業時に私を支えているもの

K 刑 S さん

近況報告です。

昨年、共同室において「ケンカ」をした際、閉居罰となり、現在生活を送っている工場に配役となつてから、四か月が経過しました。この工場は全員が夜間単独室で、共同室ではないので、他人と接する機会が減り、ストレスが軽減されています。

生活している人間は、四分の三が六十歳以上だと思っています。徐々に老人工場化してきています。矯正管区の老人指定施設にもなつて

いるようです。三年前と比較すると、一般工場に半分ぐらい老人が配役されています。

作業についてですが、正直、やる気は起こりません。モタ作業の中でも最底辺の作業です。内容は、百均で販売されているヘアバンドのゴム結びや梱包です。この作業を行う上で私を支えているのは、百円とはいえ、お金を支払って購入する人が手に取って気持ち良く使用できるよう、梱包時にシワにならないよう、見た目が綺麗になるよう、不良品を一切作らないように取り組んでいます。

商品を購入した方が、買って良かったと思える商品作りを今後も続けていきます。これぐらいしか、作業をする中で見出せることがないですから…。

残念な一面

碁好きパパさん

いつも楽しいたよりと本を有難うございます。私は昨年、年会費が払えなくなり、一時的に休会を申し込んだのですが、免除制度を知り、継続させて頂いている者です。

三月号の理事長挨拶で「会費が払えなくても、せめて冊子等の感想は送るべき」という

言葉に反省し、急いで筆を執りました。私は約三年前に会員となり、二回は年会費を払えたのですが（切手で）、突然作業報奨金の使用制限がかり、思うように会費分が確保できず、今回もお支払いできずに申し訳ありません。

色々の外れな考えをしている方がいるようですが、私の工場にもっと勘違いしている人がいます。私が担当に呼ばれ、マザーハウスからの差入れ確認印を押していた時、同時に呼ばれて隣で指印を押していた人が、その後の休憩で「マザーハウスまじウザくね？勝手に色々送ってくるから迷惑だよな」などと話しかけてきました。彼は二週間ほど前に他工場から罰で飛んできた人で、席は近いものの話したことが無かったのに、初めての言葉がよりによって悪口なんて…。

「なら、何でマザーハウスに入会したの？」と聞くと、「本を買って送らせるため。この前、本の検索を頼んだら、グーグルじゃなくてアマゾンで検索しやがって…」と、さらに文句を吐き続けました。以前理事長が「マザーハウスは御用聞き団体ではない」と書いていましたが、まさに彼はお金を払っている自分を客だと勘違いしていると思います。こんな人がたくさんいるから、真に助けを必要としている人に差し伸べる手が足りなくなってしまうのだと、思い知らされた出来事でした。

私がマザーハウスを知ったきっかけも、「お金さえ払えば、インターネットで調べ物をしてくれる団体がある」という噂を聞いたことです。そもその入り口自体から誤解されている悲しい現実がもどかしいです。たとえ年会費三千円を納めたとしても、毎月冊子を送る郵送費も足りないし、フランシスコ事業部だと、さらに人手や通信費などの経費が掛かってしまいます。それを「金を払っているんだから」などと、何様のつもりか、私には気が知れません。

誰しも好き好んで刑務所に来たわけではないでしょうが、受刑生活にも国の税金が使われています。税金を納めているのは、犯罪で傷つけた被害者を含む、善良な市民であることを忘れてはいけません。それなのに、「俺は作業しているんだから、もっと金をくれ」などと不満ばかり言う人がいますが、周りが見えず自分勝手な行動しかできない人だと思えます。こんな人たちが、支援の手を「便利屋」と誤認して周囲に広めている現状があります。

普通・当たり前のことに感謝

丁羽 Fさん

先日、自分の誕生日の月ということで、特別食としてロールケーキとコーヒーを頂くことができました。自分は大のコーヒー好きですが、ここでは減多に出ないので、とても嬉しく、有難く頂きました。改めて感謝です。あと、祝日の特別職でも（天皇誕生日の時です）、自分の好きなお菓子（ブルボンのチョコリエール）が偶然出て、やはり有難く頂きました。

これらのことは、娑婆であればごく普通で当たり前のことだと思えます。しかし、こういう塀の中ではとても貴重なことであり、特別で有難いことだと感じます。ここで自分は思うことがありました。塀の中にいる人たちは、自分も含めて、色々な事情があるにせよ、みんなが何かしら悪いことをしてしまい、ここにいます。それなのに、朝・昼・夕と三度の食事を摂ることができし（社会にいた頃、ホームレスの人たちが炊き出しですごい勢いで食べていた姿を思い出しました）、洗濯も平日は毎日行われており、おかげで毎日下着を交換できて気分良く使えるし、風呂も週二回入ることができます。捉え方によっては「普通」「当たり前」のことですが、自分はこれらのことをそうのように感じるのではなくて、「ありがとう」「感謝」の気持ちを持つことが必要ではないかと思うようになりました。

ですが、人間誰でもそうだと思いますが、日頃の慣れとかが入ってくると、そういう気

持ちが薄れてしまおうと思えます。何故、このようなことを思い、書いているかと言うと、実は一枚のハガキがきっかけです。それは、自分の誕生日の少し前に届いたバースデーカードのことです。そのハガキには、「今年の自分より成長していくことを目標にして下さい」と書かれていました。そこで自分は思ったのでした。「目標」を持つことが大切なのでは、と。

そして、まず、「出所後、普通・当たり前の出来事を大事に貴重なことと捉えて、刑務所で経験して思ったことを忘れないように」という目標を定めることにしました。他にもあるのですが、まずはこの想いを大切にしていきたいと思えます。



一兵さん

「塀の中のたより」のボリュウム少なめ版です

つぶやき！

色恋とは違う、「相手を丸ごと受け入れる」「ゆるし」「包み込む」みたいなものが、「愛」という言葉に全部入っているという事を、四十代半ばになってやっと分かってきている今日この頃！
(一兵さん)

今、私は人間関係で悩んで、工場の班長を降ろさせて頂きました。それでもなお、人間関係で揉めていて、気持ち折れそうになって、工場から出て行くのかなと考えていました。そんな時に頂いたクリスマスカードに、「労苦し重荷を負っている者はみな、わたしのもとに來なさい。休ませてあげよう」という聖句がありました。

この言葉を読んだとき、今の自分のことだと思いました。それと、「あなたが神を探さないときでも、神はあなたを探しています。あなたが神を忘れたときでも、神はあなたを愛しています」とあり、この言葉で心が少し和みました。私は今まで、揉め事で頭が一杯だったために、神の事を忘れていたことに気が付きました。そうだ、私には神が付いていてくれるんだ、と思い、お祈りをするよ

うになりました。そして、もう少し工場で頑張っていこうと思います。
(Y刑 Nさん)

カトリック生活三月号の二十八ページ「マリアの風に乗って」。あの人のせいで：から自由になるとき。とても勉強させて頂きました。自分の言動は自分自身の意思！責任は全て自分！！心が痛かったです。

支援者の皆様、施設の職員の皆様、周囲の同僚に支えて頂いていることを改めて思いました。目に見える部分ではなく、その奥に居る方々が支えになってくれていることを考えて、信頼される人間になろうと思います。
(O刑 Tさん)

まだまだ未熟者なので、昨日の時点で回復プログラムはまだ「第五日目」ですが、一つ気付いた事があります。たまたま新しいノートがあったので、このノートを「回復プログラム専用ノート」としました。

第一日目を鉛筆でサツと書き、第二日目をやる前に読み返そうとしたら、「鉛筆で汚く書いてあるなあ」と感じ、読み返す時、若干自身に真剣さが無いな、と読み返す気が萎えたという事です。なので、「第二日目」からはボールペンで一字一字しっかりとノートに書き込むよう心がけております。
(K刑 Mさん)

みんなの！

回復プログラム入門

【ホツとする時】

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

【ホツとする時 回答】

- 一、両親から手紙が届いた時。私の両親は病気になるので、手紙が届いた〓生きています、となるのでホツとする。私が手紙を出しても、五回に一回返ってくるかどうかなので。
- 二、工場から居室に帰れた時。いつ、どこで調査になるかわからないのが懲役なので、居室に戻ってこれると、今日も無事生き残れたと一番ホツとする。
- 三、同囚や刑務官とのトラブル等が一切なくなり、平穏な受刑生活を送られれば、ホツとできる一時を持てますね。

(N刑 Mさん)

【ビックリ】

- 一、最近、ビックリしたことは何ですか。
- 二、その時の、私の身体の様子（鳥肌や動悸など）と、心の動き（感情など）を思い出してみましよう。
- 三、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。

【ビックリ 回答】

- 一、運動時間中に同囚と話が盛り上がり、その勢いのまま連れシヨンに。便所内でも話していたら、オヤジに見つかり、上げられそう（懲罰になりそう）になったこと。
- えー！運動時間中でも便所内は交談禁止だったっけ！？
- 二、終った：と思った。調べ室に座る自分と懲罰房に座る自分の姿が走馬灯のように…。
- 三、浴場内でトゲの様な物を踏んだ。とても小さく深く刺さり、とにかく痛かったのでそのまま医務に連れて行ってもらい、抜いてもらった。「スノコの木屑みたいなのが奥に残っているかも知れないけど、そのうち出てくるよ」と言われ、痛みが和らぐこともなく部屋に戻され、そのまま三連休。週明け、やっぱり痛いのもう一度医務へ。今度は違う先生が、ハサミの先を傷口にグ

リグリ入れ、ピンセットで抜けて出てきたのはナント！一センチ以上はあるドリルの削りカスだった！何が木屑やねん！皆さんも金属工場の後の入浴にはくれぐれも気を付けて下さいね。（ライジングさん）



一兵さん

【幸せな時】

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

【幸せな時 回答】

- 一、友人から手紙が届いたとき。家族が面会に来たとき。
- 二、自分では分からないけど、誰かに少しでも良い影響を与えられるように、これからなりたいと思う。

三、氣遣いの言葉、優しい言葉を家族や友人からかけられたとき。（K J. MOTAさん）

☆

一、年末年始に、特食の菓子を食べてゆっくり過ごした事。

二、スポーツインストラクター時代、レッスンに参加してくれた人のために、常に勉強しつつ、楽しくレッスンを心掛けた事で、会員さんから「腰が良くなったよ」など言われたので、幸せにできたと思う。

三、スポーツインストラクター時代、教えていた子供から手紙をもらったり、「学校の先生に来てほしい」「お父さんだったらいいのに」と言われたりした時は、人に感謝され、必要とされる事に幸せを感じた。

（N刑 Kさん）

☆

一、マザーハウス・獄POS企画に参加し、画用紙上に作品が完成した時。

二、私の作品が誰かを笑顔にしてくれていると思う。

三、「たより」誌上の皆さんの作文・絵を目と心で味わっている時は、私の幸せな時です！感謝！

（一兵さん）

☆

一、文通ボランティアのMさんと手紙を交わす間に、返事を書いて下さるといふ物質的行為ではなく、こんな私の為に祈って下さるMさんの「存在に対して」感謝できるようになった事が幸せ！

二、私が手紙に添えた拙い絵を喜んでくれた時は、すこぶる印がつくほど幸せ！

三、Mさんが私の為に祈ってくれたという事が、ひしひしと手紙から伝わって来た時。

(筆者不明)

【イライラする時】

一、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。

二、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。

三、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？

【イライラする時 回答】

一、自分の舎房着が破れていたので、担当(刑務官)に修理を申し出したところ、「今日は入浴が早いのでできない。少しでも糸で繋げ」と言われて、なのに後になると「修理に出していい」と言って、いつも機嫌取りをする担当なので、今でも思い出してイライラします。

二、工場で休憩の時に、相手と将棋をやっている際、(相手が)ずっと考えて次の手を指すまで待っているのが、イライラしやすい。

三、将棋で相手に勝利した時は、気持ちが嬉しくてイライラがおさまります。イライラが増すのは、担当から注意された時と、工場では、毎日つまらない作業をしていることで自分のイライラが増してしまいます。

(S刑 Oさん)

☆

一、検身場で、周りの邪魔になっている事に気付かず、マイペースで着替えをしている受刑者に身体をぶつけられた時(思い出してもイライラはしない)。

二、自分ができないのに人の事に口出しする事。やる事をできない人が好き勝手な言動をしている時。

三、イライラの強さを数値化して、自分に「まあそんな事でカッかするな」と言い聞かせる。相手なりの考えや価値観を認める。マインドフルネス(深呼吸しながら、イライラをトイレに流すイメージ)。逆に、「ふざけるんじゃないねえ」などの否定的なセルフトークをすると、かえってイライラが強くなる。

(N刑 Kさん)

☆

一、工場衛生夫が昼食の盛り付けの際に、本人及び好きな者に対しておかずを多くしていること。逆に、嫌いな者には少なくしていること。今思い出してもイライラすることがあるが、平等にできない乞食と思ひ、諦めている。

二、物事を平等にしなかったり、常識がなかったり、人を見下す言動などをしている者を見たとき。

三、イライラがおさまるのは、仲の良い人に愚痴っているとき。イライラが増すのは、本人に注意しても素直さがなく、言い訳ばかりして自分を正当化するとき。

(G刑 Iさん)

【楽しい】

一、私はどんな時に「楽しい」と感じますか。

二、「楽しい」と感じる時、私の心や身体の状態はどのようになっていますか。

三、「楽しい」と感じる時、私の他者に対する言動に何か変化はありますか。

【楽しい 回答】

一、皆が一つにまとまって一致団結をして目標に向かって頑張っているとき。

二、自分一人が手を抜いて人任せにしないように、一生懸命にやることで、気持ちが穏

やかに身体も快適になる。

三、他者と接する際に大人の対応を取り、他者よりも一歩下がった対応ができるようになる。これは主の導きによるものだと思う。

(G 刑 I さん)



丁 刑 I 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(冊子)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、皆さんとの分かち合いとして、書いた内容を編集局にお送りください。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…【寂しい】

(以前も同じテーマ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、私は普段、どのようなときに「寂しい」と感じやすいですか。

二、私が「寂しい」と感じる原因は何だと思っていますか。

三、「寂しい」という感情は、私にとってプラス(何かの原動力になる)でしょうか、マイナスでしょうか。それは何故ですか。

看護師 中谷先生による

健康相談窓口

胸の痛み

皆様、お元気にされていますか？皆様から心配のお声をたくさん頂いていますが、私は元気に生活しています。通信教育講座Ⅰを受講して下さっている方の多くは、最終段階まで進み、修了証が郵送されている頃ではないでしょうか？ご自身のペースで構いませんので、じっくりと取り組んでください。添削をしていますと、それぞれの取り組み具合が答案用紙越しに伝わってきます。ある方は、裏面までびっしりと思いを書いて下さっていました。一方で、やつつけ仕事みたいになっている方も。そういう方には再提出をお願いしています。一人ひとりに思いが届きますように、という願いを込めて通信教育の添削をしています。また、添削をしている時は、一人ひとりの顔を想像しながら取り組んでいます。そして、もっと私にできることはないだろうか？と自問自答を続けています。

施設の中では、症状が例えあったとしても、なかなか医師の診察へ繋いでもらえないなど、イライラすることもありますが、また、別件にはなりますが、同囚の方が目の前で倒れられた経験談も私の手元に届き、他人事ではなく、常にその場その場の対応がその方の命にも直結してしまうのだと感じた次第です。それならば、自分で身体の診断もある程度はできるようになったら、なおさら緊急時には具体的な症状を担当者に伝えることができるのではないかと、と思い始めました。皆さんの不安も少しは軽減できると思います。

そこで、看護学生に病気に関する知識と共に身体の仕組みを講義で伝えるように、皆さんにも伝えていきたいと強く思いました。そのため、通信教育講座Ⅱでは、生理学と主な病気について知識を獲得してもらえようような内容にしたいと考え、テキスト執筆に取り組んでいます。どこまで作り込めるか課題ではありますが、今年の夏頃に発行できればと思っています。是非その時にはまたお声掛けしますので、ご参加頂けたら嬉しいです。今後とも、よろしくお願い申し上げます。

さて、今月は「胸が痛い」という症状を取り上げ、考えられる病気についてお伝えしていきます。はじめに、Q & Aで原因と緊急度を判断していきます。

☆

Q 1 最初に痛くなったのはいつですか？

突然ですか？徐々に痛くなりましたか？

Q 2 どんな痛みですか？

焼けるような、あるいはチクチク、あるいはカーツと熱くなる？

Q 3 痛みの強さは、今まで経験したことのないような痛みですか？

Q 4 胸全体が痛みますか？

痛みが胸以外にも広がっていますか？

Q 5 痛みはどういうときに始まりますか？

動くとき痛みますか？

Q 6 何か他に具合の悪いところはありますか？

息苦しさや咳はありますか？

Q 7 姿勢によって痛みが強くなりますか？

仰向けになると、痛みは強まりますか？

弱まりますか？

☆

A 1 突然の場合は、心筋梗塞（注1）、解離性大動脈瘤（注2）、肺梗塞（注3）、

狭心症、緊張性気胸などの緊急性の高いものであることが多いです。

A 2 「焼け火箸を入れられたような」「キリキリ差し込まれるような」などと表現される痛みは、心筋梗塞の疑いが強いことです。

高齢者の場合は、痛みを感じにくいことがあるので要注意です。若い方であっても、「このあたりが押しつぶされるような」「肩が張る、肩が重い」という表現

をされることがあります。

他に、「焼けるような痛み」は解離性大動脈瘤、「ピリピリとした痛み」は肋間神経痛などが考えられます。

A 3 激しい痛みは心筋梗塞、狭心症、肺梗塞、解離性大動脈瘤など。鈍く、重苦しい痛みは、逆流性食道炎（胸焼けのような症状）や虫垂炎の初期（みぞおちがムカムカするような症状）など。

A 4 胸全体が痛み場合は、心筋梗塞、狭心症、解離性大動脈瘤、肺梗塞など。局所的に痛む場合は、肋間神経痛や胸膜炎など、胸壁のすぐ下で起こったトラブルが考えられます。

A 5 特定の動きによって痛みが強くなる場合は、肋間神経痛、筋骨格系の痛みなど。

階段を上る等、運動の強度によって強くなる場合は、狭心症の疑いがあります。

呼吸に伴って増強する場合は、緊張性気胸の疑いがあります。

A 6 息苦しい場合は、肺梗塞、緊張性気胸、心筋梗塞など。咳がある場合は、逆流性食道炎など。

A 7 仰向けで痛みが強くなる場合は、消化器系の問題の可能性ががあります。特定の姿勢によって痛みが和らぐ場合は、筋骨格系の問題の可能性ががあります。

☆

注1…心筋梗塞（しんきんこうそく）

…心臓の筋肉が死んでしまい、酸素が行き渡らなくなる病気です。

注2…解離性大動脈瘤（かいりせいだいどうみゃくりゅう）

…大動脈と呼ばれる血管の壁が裂けてしまう病気です。

注3…肺梗塞（はいこうそく）

…血液を心臓から肺へ運ぶ肺動脈に、脂肪の塊や空気、がん細胞などが詰まり、流れを悪くして閉塞してしまう病気です。

今回は、心筋梗塞などの病気や心臓の仕組みについてお伝えしたいと思います。

五十嵐亜利沙（妻）による

ラブリーDAYS

結婚当初のことです。お世話になったイタリア人の神父さんがインドへ移ることになり、「最後に東京タワーが見たい」とのことです。夜、弘志君が運転をして連れて行ってくれることになりました。私と神父さんは、きつと東京タワーが綺麗に見える場所に連れて行ってくれるかと思っていたら、着いたのは東京タワーの真下（笑）。神父さんと爆笑しました。

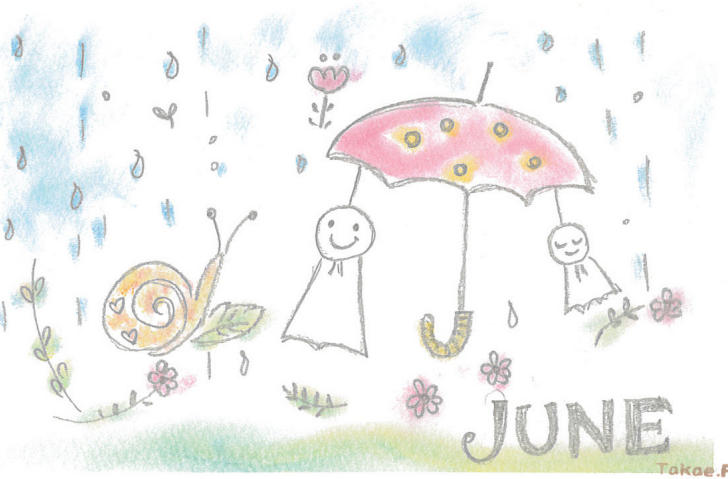
専門インストラクター ニロ先生による

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。

【雨の日】



【今月号のコツ】始めに、雨傘を中心に描いてから、てるてる坊主を雨傘の両端に描いてください。

てるてる坊主の表情を一つずつ変えて描く事で、絵に表情が出て、楽しく描けると思います。カタツムリとてるてる坊主は、向かい合わせに描くことで、お話をしている様な雰囲気が出せます。絵を描いて、梅雨時も楽しくお過ごしください。

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】ボタンカルフラ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。

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

行事予定

▼6/16 12:50～

國學院大学にて、オンライン講義

▼6/18 10:00～

NHK取材

▼6/18 16:00～

千葉地方裁判所刑事部にて、
情状証人として出廷

▼6/19 10:00～

京都大学にて、オンライン講義

▼6/23 10:00～

マリア・カフェにて、取材

▼6/26 18:00～

オンラインAPS研究会

▼6/30 13:00～

国立リハビリテーションセンターにて、
オンライン講義

▼7/3 16:00～

立正大学にて、オンライン講義



「大阪のピーちゃんさん
いい質問ですねー！」

ご支援

本当にありがとうございます！

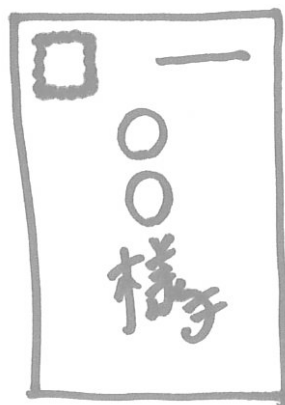
2020年4月19日～2020年5月21日の寄付金

(内訳不明分も寄付金として含んでおります)

合計：150,900円

(別途 愛のプリズム宣教基金：4,000円)

事務局は見た！獄中会員あるある



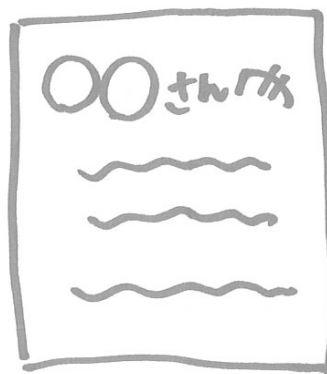
↑封筒

事務局では、色々な
お手紙を目にする機会
に恵まれる。

すると、独特な宛名
の書き方が意外と少な
くないことに気付く。

例えば、「様」や「〇〇
さんへ」の書き方が特
徴的だったりする。

以前テレビで、死刑
囚を主に取材している
ジャーナリストの方
が、「死刑囚からの手
紙は、不思議なことに
このような『様』の書
き方が多い」と説明し
ていたが、死刑囚に限
らずマザーハウスでは
珍しくない。



↑便箋

時には、女子顔負け
のデコレーションが施
されていることもあ
る。ただ、最近はあま
り見られなくなってきた
ので、少し寂しかった
りもする…。

(あるある度10%)

様へ

編集後記 by 編集局

お読みくださり有難うございます！今月号ではようやく全てのコーナーを登場させることができました！また、久しぶりに「受刑者の文章」メインの号になったかなと思います。

「みんなの！回復プログラム 入門」は、受刑者や出所者の皆さんにとっては、「自分もそんなことあった！」と共感できることが多いコーナーではないでしょうか。これからも、たよりが皆さんの分かち合いの場になっていけばいいなと思います。それでは来月号もお楽しみに！



一兵さん

お知らせ

【NEW】 2021年1月以降、フランシスコ事業部は、会費を全額納付された方のみのご利用となります。フランシスコ事業部を利用されない方は、事情により会費の分納・減額が可能です。なお、マザーハウスに送られた切手やお金は返還できませんので、あらかじめ資料をよく読み、計画的に送られるよう、お願い致します。

【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。
- 切手やお金を送った後、2か月経っても、受領書が届かない。
- 入会申込書もしくは会費を送った後、2か月経っても、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、82円以上の切手のみ受け付けております。なお、切手で納める場合は、現金交換手数料（5円）がかかるため、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円として受領）。

○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。

また、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、という方のご要望にはお応えできません。

○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、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。

なお、投稿文以外の普段の（事務局などに宛てた）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。また、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 20'6月号

発行日: 2020年6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)