

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

7

月号

特別コーナー「熱中症対策」

- 2 理事長挨拶
- 6 特別コーナー
- 7 ささきみつおコーナー
- 9 育児日記
- 9 塀の中のたより
- 13 ラブリー-DAYS
- 13 つぶやき!

- 16 みんなの!回復プログラム 入門
- 20 健康相談窓口
- 21 回復プログラム 入門
- 22 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。

表紙…一兵さん「南国楽園ベイビー!」

理事長挨拶

皆さん、いかがお過ごしでしょうか。あちらこちらで大雨による河川の氾濫や土砂崩れの被害が発生し、大変な状況となっています。東京では、新型コロナウイルス感染症にかかった方が増加しております。幸い、マザーハウスでは誰も感染することなく、仕事ができることを深く感謝しています。そして皆様のために、私の貧しい祈りですが、日々お祈りさせて頂きます。私にとって祈りは愛です。真の愛は実践であると思っています。

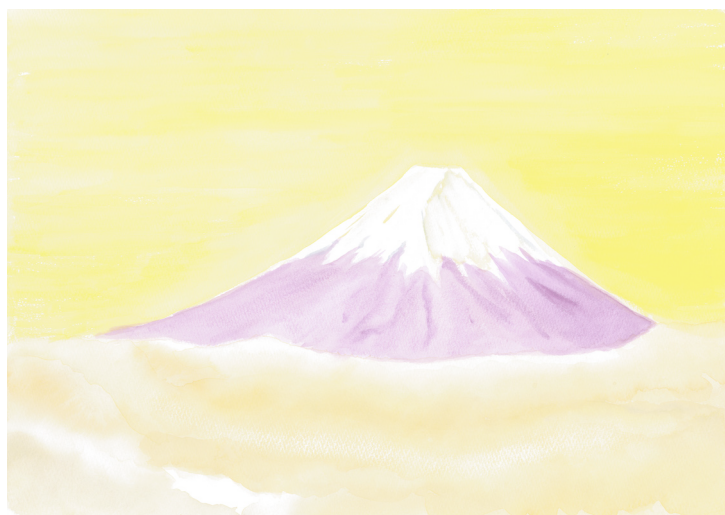
受刑者の皆さん、特別定額給付金は頂きましたか？たより五月号と「受け取り方と申請書」の案内を読んで実行した方はきちんと受領していますので、是非、手続きをしてほしいです。諦めずに行動することが自分を変えることになります。それから、何度も言いますが、年金に関する調査をするには委任状と在監証明書（拘禁証明書）が必要です。また、手数料として二千元がかかりますので、宜しくお願い致します。年金の免除申請について

は、ご自分の住民票がある市区町村役所か、住所登録してある場所を管轄している年金事務所に連絡を取り、ご自分でしてください。当法人に申請書を送って来ても対応できません。本人が申請するものです。

先日、受刑者数名からお手紙を頂きました。フランシスコ事業部のことについてです。ルールをきちんと守っている人のために、ルール違反する人を強制退会させてほしいという内容でした。言っていることはよく分かります。でもこの事業の目的は更生と回復です。退会させたり、事業を止めたりすることは簡単ですし、何度も考えたくなりましたが、結局、意味がないと思うのです。ルール違反した方が気付き、自分を変えることが更生・回復に繋がると思います。退会や事業中止は、当法人を守ることができませんが、当法人を運営している意味がなくなってしまうです。それで今日まで思い止まっています。外側を清く見せても、内側を清くしなければ何の意味もないし、それは偽物なので、最後には誰からも相手にされなくなります。

受刑者の皆さんは刑務所で生きていくわけではないので、やがて社会で協力しながら生きていくという自覚をしっかりと持って頂きたいです。社会はとても厳しいです。全く甘くないです。そのことを今いるところでしっかりと考えなければならぬと思います。私自身、来年で復帰して十年になりますが、未だ

に批判され、そして住宅さえ貸して頂けない状況です。信用保証会社は通りますが、大家さんが貸してくれません。先日、ボランティアスタッフも当事者スタッフも増え、事務所が手狭なので引っ越しを検討していたところ、ようやく良いところが見つかり話も進んでいたのですが、直前で大家さんが当法人のことを調べてドタキャンになりました。とても悔しいですが、これが現実なのです。だから人の何十倍も働き、信用を勝ち取っていくしかないです。信用を壊すのは簡単ですが、築くのはとても難しいです。



tatsuyaさん

それから、当法人は何でも無料で請け負う法人ではありません。それだけの余裕も財力もありません。受刑者の中に勘違いをされている方がとても多いです。NPO法人だから、キリストの精神だから、ボランティアスタッフだから、何でも無料でしてくれると思わないでください。私たち法人関係者も日々、生活しているのです。この際はつきり言わせて頂きます。御用聞きのように、あれこれと言ってくるのは止めて頂きたいです。

また、人に何かを依頼すれば費用が掛かります。無料でやってくれという態度は、相手のことをないがしろに思っていることのあらわれだと思います。「他の団体は無料でしてくれる」と言ってくる人がいますが、無料でしてくださる団体に依頼すれば良いことです。私たちは、小さくてもできる範囲で一生懸命していることをご理解ください。お互いに、「してやっている」ではなく、「させて頂きます」という奉仕の気持ちを持って接することが気持ちの良い関係を築く第一歩になると思います。

先日、シスターと仲間たちと聖書の学びをしました。聖書箇所は放蕩息子の部分、ルカ福音書の十五章十一〜三十二節です。

「ある人に二人の息子がいた。弟の方が、親が健在なうちに、財産の分け前を請求した。そして、父は要求通りに与えた。生前分与を

受けた息子は遠い国に旅立ち、そこで放蕩に身を持ちくずして財産を使い果した。大飢饉が起き、その放蕩息子は、ユダヤ人が汚れているとしている豚の世話の仕事をして生計を立てる。豚のえささえも食べたいと思うくらいに飢えに苦しんだ。父のところには食物のあり余っている雇人が大勢いるのに、わたしはここで飢えて死のうとしている。彼は我に返った。帰るべきところは父のところだと思い立ち、帰途に着く。彼は父に向かって言うとうと心に決めていた。『お父さん、わたしは天に対しても、またお父さんに対しても罪を犯しました。もう息子と呼ばれる資格はありません。雇い人のひとりにしてください』と。ところが、父は帰ってきた息子を見ると、走りよって抱き寄せる。息子の悔い改めに先行的に、父の赦しがあった。父親は、帰ってきた息子に一番良い服を着せ、足に履物を履かせ、盛大な祝宴を開いた。それを見た兄は父親に不満をぶつけ、放蕩のかぎりを尽くして財産を無駄にした弟を軽蔑する。しかし、父親は兄をたしなめて言った。『子よ、お前はいつもわたしと一緒にいる。わたしのものは全部お前のものだ。だが、お前のあの弟は死んでいたのに生き返った。いなくなっていたのに見つかったのだ。祝宴を開いて楽しみ喜ぶのは当たり前ではないか』。

この話を、私と関わりのある神父様が、分りやすく言い換えてくださいました。

「父親（父なる神）の死後、相続することになっている財産を、息子（人類）は生前贈与することを求め、それを父親から与えられます。息子が遠くに旅立って放蕩の限りを尽くし、財産を無駄使いしたところに飢饉が起こり、息子は食べるものにも困り果て、ユダヤ人が食べてはならない豚の食べるイナゴ豆を食べてでも飢えをしのぎたい、と思うほどになります。そのとき息子は我に返り、自分がどれほど父親のもとで庇護されていたか、また父親に対して犯した罪の大きさに気づき、父親のもとに戻ろうと決心します。その際、自分はもはや息子と呼ばれる資格はなく、せめて雇い人の一人にしてもらえたらと心に決めます。

ところが、息子が家に戻ってくるのを遠くから見つけた父親は、父親の権威もかなぐり捨てて自分から走り寄り、息子を抱きしめます。そして、息子の言葉を途中で遮って、急いで良い服と履き物、指輪を持ってくるようにいつけ、また宴会を開くよう命じます」。

私は、この話で大切なのは気づきだと思います。自分で気付く、ということですが。ここに神との出会いがあると思います。神様の大きな愛と赦しは、人間の思う神の愛と赦しをはるかに超えているものであり、私たちの「悔い改めに先行」するほど、「父親の権威もかなぐり捨て」るほど大きなものです。私はこの愛と赦しを体験しました。

だからキリストに命を懸けることができません。この無償の愛を多くの人々に体験して頂きたいと思います。私を知る愛は厳しいです。何故なら真の愛だからであり、常にその姿、実践を問われるからです。

最後に、六月に取材を受けた弁護士ドットコムの記事が掲載されたので、ご紹介します（一部句読点以外、原文ママです）。

(https://www.bengo4.com/c_1009/n_11441/?fbclid=IwAR078YCWjS8beix0mByUAAQJWEMDFwIBF6ypcLF13A0DPYgkzQk5pgg25w)

☆

刑務所出所者の就労

『偏見・差別は避けられない』

コロナでより厳しい現実

再犯防止目指すNPOの取り組み

刑務所を出所しても、帰る場所や仕事がなく、再び犯罪をしてしまう人も少なくない。そのため、法務省は「再犯防止に向けた総合対策」の一つとして、社会における「居場所」（住居など）と「出番」（仕事）を作ることをお願いしている。

ただでさえ、刑務所を出所した人たちが「出番（仕事）」を獲得することは容易ではないが、コロナ禍ではより厳しい現実がみえてきた。

出所者を待ち受ける「厳しい現実」

「ネットで名前を検索すれば、何をしたのかはすぐに分かってしまいます。そのような人を雇いたいと思う企業は少ないでしょう。前科・前歴があると、差別と偏見は避けられません」。

こう話すのは、受刑者や出所者の支援をおこなうNPO法人「マザーハウス」理事長の五十嵐弘志さんだ。

実際に刑務所の出所者が仕事探しをする、と、厳しい現実が待ち受けている。

五十嵐さんによると、募集している仕事の多くは建設業。現場作業がほとんどのため、高齢や病気などで肉体労働が難しかったり、合わなかったりする人の選択肢は限られている。「中には、いわゆるブラック企業もあります。就労できたものの、毎日のように昼勤・夜勤連続で働かされた人などもあります」と五十嵐さんは語る。また、雇用形態は派遣が多く、正社員での雇用はハードルが高い。資格を取得しても「欠格事由」に該当し、資格を活かせない人もいる。さらに、ネットに残っている前科・前歴の情報を理由に不採用となる場合もある。

このような状況に加えて、新型コロナウイルス感染拡大の影響を受けた人もいる。

マザーハウスにつながり、仕事探しをしてきた小川さん（仮名・三十代男性）もその一人。派遣の仕事をみつけたものの、コロナの影響で採用面接が見送られ、「出番（仕事）」を得ることの難しさを突きつけられた。ただでさえ厳しい現実に加えて、コロナの影響を受け、不安を抱えていた小川さん。彼に手を差し伸べたのは、五十嵐さんだった。

小川さんは六月から、五十嵐さんが立ち上げた「ルツ合同会社」に正社員として入社し、現在は草刈りの仕事をしているという。

「社会性がない」そのためにトラブルも：

就労先がみつからないだけではない。出所者自身が抱えている課題もある。「中には社会人経験がある人もいますが、社会で仕事をした経験に乏しく、『社会性』がない人も多いです。仕事（お金）をいただく以上はありえないこと、一般社会では通用しないことを平然とやってしまう人もいます。社会では『当たり前』とされていることでも、彼らには一つ一つ教える必要があります」。

マザーハウスでは、これまで草刈りや引越し作業などの便利屋業もおこなってきた。しかし、メンバーの社会経験が乏しいために起きたトラブルもある。たとえば、仕事現場に作業着ではなくジーパン・サングラス姿で行き、現場監督の怒りを買った人もいたとい

う。マザーハウスが運営するマリアカフェの壁には、「社会人としての自覚を持つ」という張り紙が貼られている。

「出所者に仕事を与えれば、問題が起きるのではないか」。そのような声が上がったこともある。それでも、五十嵐さんはマザーハウスの就労支援事業として、一月にルツ合同会社を立ち上げた。

「社会で生きるためには何が必要なのか。お金をいただくとはどういうことか。社会で仕事をするこの意味を考え、学んでいく場が必要だと思いました」。

ルツ合同会社では、キリスト教の「聖人」の名を冠した「ラウレンシオ」（草刈りや引越、掃除などの便利屋サービス）と「パトリック」（PCや携帯修理、リユースPCの販売等）の二つの事業をおこなっている。マザーハウスの事務所のPCも、「パトリック」で作業にあたる元エンジニアのメンバーが組み立てた。

「ありがたいことに、コロナ禍でも片付けや草刈り、リユースPCの注文やタブレット等の修理作業などの仕事依頼がありました」と五十嵐さんは語る。「パトリック」では、刑務所への服役経験があり、これまでエンジニアとして約三十年ほど働いていた男性（五十代）が作業をおこなっている。

まずは社会で生きるための

「土台」と「居場所」作りから

刑務所に再び戻ってきてしまう人の就労状況をみると、男女ともに有職者よりも無職者の割合が多くなっている（『令和元年版犯罪白書』によると、二〇一八年は再入者のうち無職者が占める割合は男性七十一％、女性八十五・二％。二〇〇八年は男性七十・二％、女性八十二・二％）。そのため、法務省でも再犯防止を目指し、刑事施設における職業訓練や就労に関する指導、「矯正就労支援情報センター」（通称・コレワーク）の設置や「協力雇用主」の募集など、就労支援に取り組んでいる。しかし、仕事が決まったとしても、就労先に定着せず、すぐに辞めてしまう人も少なくないという。五十嵐さんは、「社会に土台ができておらず、不安定な状態のまま仕事をしているためではないか」と分析する。

マザーハウスにつながった場合、出所後すぐに就労するのではなく、最初は生活保護を受けることになる。そして、社会性を身につけるためのプログラムやボランティアなどをおこない、社会で生きるための土台作りを進めていく。その一つとしておこなっているのが、コーヒー（「マリアコーヒー」）の販売だ。製造から販売まで出所者が関わり、収益金は受刑者の更生・社会復帰支援等に使われる。マリアコーヒーは、マザーハウスが運営して

いる「マリアカフェ」（東京都・墨田区）で飲むこともできる。記者がカフェを訪れたときは、一人の女性が「美味しいと聞いたので」とコーヒーを買いにやってきた。遠方から訪れる人もいるという。「マザーハウス、そしてマリアカフェは出所者の『居場所』でもあります。マリアカフェに来ていただいたり、コーヒーを飲んでいただいたりすることは、とても嬉しいことです。コーヒーの販売を通して人と触れ合い、社会と交流することができまし、何よりメンバーの回復につながる」と信じています」。

五十嵐さんは、マザーハウスで必要なケアやトレーニングをおこない、社会で仕事をして問題ないと判断した人には、ルツ合同会社で働いてもらいたいと考えているという。「小川さんのように、コロナの影響で面接がキャンセルとなったり、求人が減ったりしたという話は聞きます。草刈りなどは、あまり人がやりたがらない仕事だということもあるかもしれませんが、仕事の依頼があることに感謝しています。ルツ合同会社で働いてもらう人には、社会人として堂々と胸をはり、人びとのために頑張ってほしいと思います」。

コロナの影響で、今後、出所者の就労をとりまく環境はさらに厳しいものになることが予想される。それでも出所者の「出番」を創出し、再犯をしよう人を一人でも減らすため、五十嵐さんの模索は続く。

特別コーナー

中谷先生による

熱中症対策のすすめ

私たちの身体は、運動や身体の営みによって常に熱を発生させていますが、異常な体温上昇を抑えるための体温調節機構が備わっており、体温を三十七度前後に保っています。例えば、汗をかくと「汗の蒸発」によって熱が奪われ、体温が低下します。

私たちの身体が適切に対処できなければ、筋肉のこむら返りや失神（いわゆる脳貧血…脳への血流が一時的に滞る現象）を起こしてしまいます。汗をかいた際に、体内の水分・塩分（ナトリウム等）が減少したり、血液の流れが滞ったりするなど、熱の発生と放散とのバランスが崩れると、体温が急激に上昇してしまい、重要な臓器が高温にさらされることとなります。このような状態によって発症する障害の総称を熱中症と呼びます。

夏の作業場は高温多湿になりやすく、長時間の活動に伴う体調不良は熱中症の可能性があります。

熱中症は死に至る可能性のある病態ですので、ぜひ予防法を知ってくださいね。

新型コロナウイルス対策で、施設内の方々も布マスクを着用中とお聞きしています。

マスク着用中は、顔から首の表面が覆われるため、体温の上昇が起きやすく、一方で、喉の渇きは感じにくくなります。これにより、熱中症リスクが上昇するので、昨年以上に注意が必要です。

熱中症による身体の反応

- 一、大量の汗
- 二、体温が上昇し、体も熱い
- 三、尿の量・回数が減少し、色も濃い
- 四、こむら返りやけいれんが起きる
- 五、頭痛や吐き気がある
- 六、意識がない

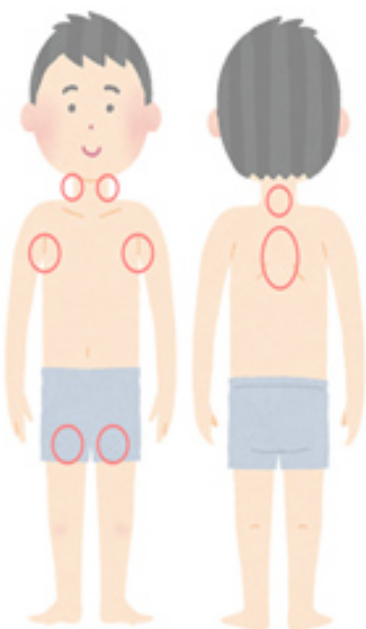
該当する場合は遠慮せずに担当へ伝えましょう。「まだ、大丈夫」と考えるのは大変危険です。

対処方法

- 一、濡れタオルを使って冷やす
（図のように、首筋、脇、脚の付け根、背中を狙います。うちわで仰ぎながら冷却するのがお勧めです。大きな血管がある部位を冷やすと、体温が低下しやすくなります）
- 二、塩分を含む飴や水分の補給
- 三、涼しい場所へ移動して身体を冷やす

重篤な場合は、医療機関を受診する必要があります。

（おわり）



ささきみつお コーナー

刑務所で体験した人生最高の恵み

(Sさんの証)

一・真面目な人生

私は高校生の頃にクリスチャンになり、犯罪とは全く無縁の世界で真面目に生きてきました。

万引きもしたことがないし、もちろん、警察にお世話になったことなど一度もありません。私の両親も真面目に生活してきました。グレた友人も一人もいませんでした。

ですので、刑務所や犯罪者の存在はテレビや映画の中だけの出来事で、自分とは一切関係のないものだと思っていました。それだけに、今回の事件は、私にとってはあまりにも衝撃的だったのです。まさか自分が犯罪者になるとは…。

* ブログ : <http://ixsasaki.ti-da.net/>

二・ある人物との出会い

神様のお役に立ちたいという願いをもつて、「どうか、私にふさわしい方に出会わせてください」と祈ってきました。そうしたら、ある事業家と出会ったのです。その方は、社会経験も豊富で、人脈も広く、信用できそうな方でした。

その時、「きっとこの方が神に祈り求めてきた人に違いない」と思い込んでしまいました。私はその方に誘われ、一緒に組んで会社を起業し、順調に運営していました。その方のルートで権力者とのパイプができ、うまく事業が軌道に乗ってきていると思い、自分の人生が拡大し、発展することを楽しみにしていました。

ところが実は、私はその方に洗脳されており、彼の都合の良いように使われていることに気が付きませんでした。

ある日、「ヤクザと揉めて大きな資金が必要になった。その資金ができないと我々のビジネスもダメになってしまう」と彼から言われ、資金集めのために、投資事業を営業することを提案されました。投資契約を承諾した投資家から契約金をもらいに行くことだけが、私の役目でした。本当はそれが詐欺の投資話だとは知りませんでした。

三・突然の逮捕、有罪判決、そして刑務所へ

投資家に契約金を受け取りに行った現場で、私は詐欺に加担した疑いにより、突然、警察官たちに逮捕され、手錠をはめられました。そのまま警察に留置され、留置場で刑事から厳しい取り調べを受けました。その後、勾留されたまま、保釈も認められずに、刑事裁判が始まりました。「私は人を騙すつもりはありませんでした!」と無罪を主張しましたが、裁判官はそれを認めてくれませんでした。最終的に有罪の実刑判決が下され、刑務所に入れられてしまったのです。

刑務所での生活は何もかもが初めてで、正直、現実味がなく、社会科の見学をしているように感じました。被害を与えてしまった方々に申し訳ないという思い、私を嵌めた彼が憎くてたまらないという思い、そして自分が情けないという思いで、押し潰されそうな日々でした。

四・神との押し問答

刑務所の中で必死に聖書を読み、「なぜ神様は私がこんな目に遭わないように働いてくれなかったのか」と神に問いただし続けました。でも何も答えがないのです。「私が信じ

てきた神は、いくら尋ねても答えてくれない、『沈黙の神』なのか」と、神に対して失望と憤りを感じました。そんなある日、一か所の聖書の句に目が留まりました。「だれでもわたしについてきたいと思うなら、自分を捨て、自分の十字架を負うて、わたしに従ってきなさい」(マタイ十六章二十四節)。いつも読んでいた箇所でしたが、その日は特にその聖句が私の心に迫ってきました。そして、「私は自分のビジョンばかり叶えられるように祈ってきたが、自分を捨てるということは一度もしたことがない」と思いました。

イエス様に、「主よ、あなたに今までずっと祈ってきました。でも、あなたから答えは一度もありませんし、あなたが実在する感覚も私にはありません。自分を捨てるということが分かりません。自分のビジョンや願いを捨てたら、私が私では無くなってしまわないでしょうか？ですが主よ、あなたがそういうのですから、一度、私の全てを捨ててみます」と祈りました。

五. 聖霊の体験

その時、自分の上から滝のように光のシャワーが流れ込んできました。とても大きな喜びがこみ上げてきて、非常に強い平安に包まれました。頭がおかしくなってしまうかと思う反面、「これが聖霊体験(力強い神の実

在の体験)なのではないか?!」と思いました。私はこの時に、生まれて初めて、「実感として」神を知ったのです。その後、自分の全てを主に捧げる練習を始めました。最初はぎこちなかったのですが、次第に神のすばらしい平安と喜びの中に入れるようになり、刑務所での生活が、主と直接向き合う人生最高の時となりました。

刑務所の中で、私が一番知リたかった、「なぜ自分は生きているのか?」「生きる根拠は何なのか?」という疑問が解消しました。それまでは、恐れに縛られ、その恐れから逃れようともがき苦しんでいた人生でした。それが、主に委ねれば委ねるほど、主が平安を与えて下さり、「本当に神は存在しているんだ!」「私は神に生かされているんだ!」「私は神に愛されているんだ!」「神は私の願いを叶えてくださるんだ!」という確信が強くなっていったのです。これは何にも代えがたい人生最高の体験です。

六. 神の実在と神の現実の働き

「私が生きる意味は、神の存在を証明することであり、私が経済的に成功することによってそれを証明できるのだ」と以前から思っていました。哲学者スマイルズの「天は自らを助くるものを助く」という言葉が好きでした。「私が祈り、私が努力し、私が成功

すること、神はそれを喜び、そのために最後の一押しをしてくれる」、それが私の考える神でした。それは私が勝手に思い込んでいた神のイメージでした。

私が自分で何もできなくなった時に、やつと神は私を身元と呼ぶことができたのです。主はご自身の身元に私を呼ばれるために、様々な試練を通してくださったのです。頼りにしていたこの世のものが全て取り去られた時に、言い換えれば、私が自分自身の全てを捨てざるを得ない状況になった時に、イエス様は現実にご自身を現わしてくださいました。いや、私がイエス様の実在に気が付いたのです。神はいつでも常に働いて下さっていたのです。でも、私が自分の思いと自分の肉の力で頑張っていたために、神の実在に気づかず、そして神の働きを理解できず、かえってそれを邪魔していたのでした。

七. 終わりに

刑務所の中の皆様、出所した皆様、また、神が良く分からないと思っている皆様に申し上げます。一度自分を捨てて、祈りつつ自分の人生を神に委ねてみてはどうでしょうか。「私には本当は何もできません。私にはあなたを信じることもすらできません。あなたに働いてくださるかなければ何もできないのです」と祈ってみてください。きっと、あなたのた

めに、神が現実に働いてくださることを経験するでしょう。

私は長年にわたり神を信じていましたが、ずっと神の現実の存在と神の現実の働きが分からなかったのです。でも、刑務所の中でやっと分かるようになりました。どこの神学校で学んだとか、聖書にどれだけ詳しいとかは関係ありません。一度あなたの全てを手放して、神に救いを求めてください。主は素晴らしい平安と喜びを与えてくださいます。イエス様はあなたのために実在し、あなたのために恵み深い愛をもって現実に働いてくださる神なのです。

五十嵐亜利沙(妻)による

育児日記

長男のA君は、小学校の勉強が楽しい♪と、毎日学校の様子を報告してくれます。個人面談で、授業中は積極的に手を挙げていて、給食は毎回かわりをしてしていると聞き、驚きました。私と一緒に恥ずかしがりやの性格なので、成長していることに安心しました。一人で朝学校に行く時、「車に気を付けてよ」と言う、「ママ、A君が死んだなんて思わないでよ!信号渡る時、神様が守ってくれてい

るんだよ!」と心強いことを言っていました。長女のKちゃんは相変わらず正義の味方で、弘志くんや喧嘩すると、こっさり「ママ、さっき、めっちゃおこっていただけ、ごめんねしないの?」と仲直りを促してきてくれます。何でもお姉ちゃんの真似をしたがる次女のRちゃんは、気が付くと一人でトイレに行つてズボンを脱ぎ、ちよこんと便器に座ってニコニコしながらティッシュをとって、(毎回出ないので)拭く真似をして、水もきちんと流して出てきます。そして、「Rちゃん、といれいったの♪」と報告してくれます。そしてよくベランダから、「パパ、どこ?どこにいるの?パー!」と叫んでいます。ある日、RちゃんはA君に怒り、持っていたお皿を床にバン!と叩きつけて割っていました(汗)。間違いなく私に似ています(笑)。兄妹同士、喧嘩もするけれど、基本的には仲良しです。先日は寝る前に「チューしようよ♪」と三人でチューをしあいっこしていました。



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

変わりたい自分を信じなければ、

変われなかった

N刑 Kさん

毎日つけている日記には、本心のまま書くようにしているのですが、それを改めて見直すと、他人を見下したり、怒りを感じたりしている自分がハッキリと分かります。

その都度、もっと相手のことを考えよう、などと思うのですが、上手くいく時とダメな時があります。人に手を差し伸べた時や、人のために動いている時など、ふとこれは本当に他人のためなのだろうか、自分の自己満足のためなのではないだろうか、と自問自答することも多々あります。

一つ分かったことは、今までの私は、行いに対して見返りを求めていたということですね。私が〇〇したのに感謝されなかった、相手が自分の思ったような反応をしなかった、という考えでイライラしていました。そういう考えをまだ完全に捨てきれないから、未だイライラが多いのだと思っています。

そんな現状を認めつつ、一步（半歩でも）ずつ進めていくしかありません。私自身、四十を超えてまだ伸びしろがあるのだと向きに考えて生活しています。

たより三月号で、性犯罪の累犯の方の話を読んで、色々と考えさせられました。特に、居場所とは何なのかということを改めて考えました。例えば、刑務所が居場所だという話もありましたが、それは悩みを真剣に打ち明け、共有していくようなものではなく、単に同じ目に遭っている人たちの傷の舐め合いだったのではないかと思いました。自分の罪を認めたくなく、目をそらすために、自らの犯罪自慢をしたり、弱い者を見下したりする。それは心地良いのかもしれませんが、居場所というより甘えの場だと私は思います。私自身もそうでした。

自分が傷つくことを恐れていると、自然に心を相手に開けなくなり、例え周りと親密な感じで接していても、それをどこか冷めた目で見ていて自分がいて、「俺は他人とは違うんだ」という考えがいつも頭にあり、犯罪に

走る前のストッパーとして、周りの人たちとの関係を考えられず、壊してしまうのです。そして、周りの人からの信頼を壊してしまいます。人を信じられない人は、他人からの信頼に気付くことも、大切に思うこともできないのだと思います。人を信じられないから裏切ることができるのだと思います。裏切った直後は少し心が痛むのですが、時間が経つと「まあ仕方ないか」と都合のいい言い訳をしてごまかすのです。私はそんな考え方しかしてきませんでした。私を変えたのは周りの人たちなのですが、自分とじっくり向き合い、弱さを認めて、変わりたい自分を信じなければ変われなかった、といつも考えています。もちろん傷付くし、嫌な思いもしますし、人から厳しいことも言われますが、そういった厳しさも含めて、互いに支え合う人たちこそ居場所なのではないかと思います。

人との繋がりがセーフティネットに

〇刑 Mさん

毎回たよりを読みながら、気になったところにラインを引き、「そう思う」とか、「自分はどう思う」とかをメモみたいに書き込んでいます。

たより二月号の理事長挨拶で、被告人Aさんの「自分と関わってくれる人が多すぎる。裏切りたくない」という言葉に、じゅんとききました。かつて私も同じことを思ったからです。刑務所に入って、生きることが苦痛で苦痛で仕方なくて、いつも死ぬことばかり考えていました。でも、時間が流れて行く過程で、職員としゃべったり、工場に出て他の人の境遇を聞いたり、親以外にも社会で自分の更生を望む人たちがいたり…と、細いも太いも関係なく人との繋がりができると、その人の善意を裏切りたくないと思うようになりました。失敗して懲罰になったりして裏切ってしまうこともありましたが、そこから反省し、学び、もう一回チャレンジしているので、完全に裏切ってはいない、諦めていない、と思って頑張っています。止めてしまったり、諦めてしまったりすることが、本当の裏切りじゃないでしょうか。

Aさんの言葉は本音なんだろうなと思います。でも、だからといってAさんの再犯率が下がるわけではなく…支援者がいるから大丈夫！なんてことがないのは、マザーハウスの皆さんがご存知だと思います。全ては結局、Aさんの心次第です。でも、誰かのために自分を変えるスタートラインに立つことは、とても大きな一歩だと思います。Aさん自身も落とし穴に落ちこまないように努力するのはもちろんのこと、Aさんと関わる人々の繋がりがAさんのセーフティネット（※万一の事

態から保護するしくみ。安全網）になればいいなと思います。

検察側の「身勝手な犯行」という主張はその通りだと思いますが、「支援は出所後でも受けられるのであれば実刑」っていうのは、「逆に支援がなかったらどうするの？支援があってもなくても、実刑を求めるんでしょう？」と思ってしまいました。しかも、支援がなかったら、自分らが支援するでもなく、支援者を探すわけでもなく、あとは放ったらかしが検察の実態です。法の正義は実現しても、社会正義には反しているように感じます。

社会の役に立つことに

消極的な刑務所

きりさん

マスクと言えば、コロナが報じられて間もなく、洋裁工場に務めていることもあって、「布マスクを刑務所で作ってはどうか？」と提案しましたが、「今からでは、許可を上に取りってから色々を用意したら時間がかかるし、できる頃には収束しているかもしれないからムリ」と言われました。今後も似たようなことが起こると思えば、許可を取っておく

のは事業として無駄ではないのに、と思うのでした。それこそ、収束しても、あの『獄シリーズ』のマスクというのも商品としては有りだと思います。それに、このような状況だからこそ、社会貢献として受刑者が作ることに意味・意義があるんじゃないでしょうか。こうした点でも、社会の役に立つことに対して積極的に関わろうとしないのは、刑務所と社会を切り離して考えているのだなと（上の方の人たちは特にですが）思うのです。

その後、社会からの請負作業でマスク作りが急遽始まりましたが：休業直前であったため、ほとんど手つかずです。「今役に立たないで、何のための受刑なのか」と言うと、ある職員は「上に言ってやってほしいよ」と言っていました。結局はそういうことなのでしょう。出役人数を半分にしても、少しでも作ってあげられたら良いのになと思う休業初日になりました。残念ですが仕方ありません。

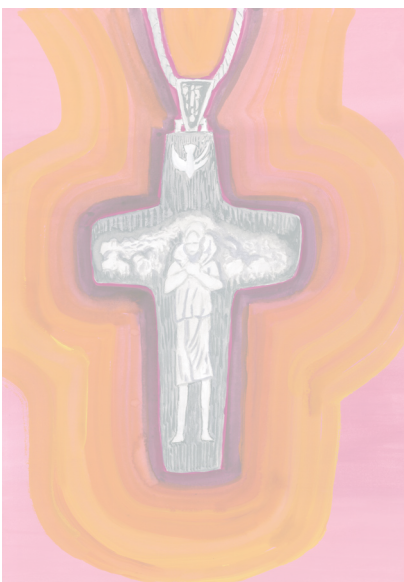
農場作業もストップしているらしく、今後は食事も厳しくなるかも知れません。また、私も報奨金主体の生活のため、給付金はあったら有難いなと思いましたが、初期には「何だよ、俺らもらえないじゃねえか」「ケチくせえな」と言っている人もいて（今は受刑者も給付対象になりましたが）、何か違うなと思います。もらえるのなら「有難い」と思えど、「払えよな」とは思えません。

規制の具合の難しさ

K 刑 Kさん

※性の表現が含まれる文章です。

つい先日、二度目の個人教誨へ行ってきた、牧師様に話を聴いてもらい、神に懺悔してきました。以前、私は「犯罪をする夢を見る」とお手紙を書きましたが、最近、その見る夢が軽犯罪から重犯罪へと変化してきています。途中で目を覚めますが：不安が積もるばかりです。夢を見ては目を覚まして、自分の心の中に犯罪を働く気持ちがあるのか？と恐ろしくなります。特に、人を物で殴り血まみれにしたり、相手に刃物で刺されては刺し返していたり、強制わいせつを働いたりしている夢を見ると恐ろしくなります。



t a t s u y aさん

個人教誨でもその話をしました。帰りに職員さんに、たよりで性被害者の方の話を讀んだこと、「性犯罪者の再犯率は非常に高いので、加害者が一人減るだけで被害者が数人は減るんじゃないか」と書かれていたことを話しました。そして、「これは俺のことを言われているんだ！俺は何人も性被害者を出してきた」とハツとして心に刺さる言葉だったのに、その被害者の辛い気持ちを知ってなお、性犯罪の夢を見るのだと：職員さんは、「確かにお前が心配している通りで、犯罪を働きたくて見ているかも知れないが、逆の意味で、お前がこんなことは二度としてはいけないと思っているから見るのかも知れんぞ」と言うてくれました。

後者であってほしいと思いましたし、だからこそ、いつも犯罪の夢を見ると決まって途中で目を覚まし、自分は危険なことを犯す存在なんだと思わせてくれているのかも知れません。

ちなみに当所では、数年前からエロ本等が入らなくなりました。以前は、欲求不満になる前に自分で処理できて、性犯罪をするような夢は見ませんでした。過激すぎるものや、犯罪に直結するような内容は規制しても、何でもかんでもダメでは逆効果の気がしています。社会に戻った時、耐性がないほど逆に性犯罪に走ってしまうのではないのでしょうか。当初でエロ本の規制を大幅に厳しくしてか

ら、以前は性犯罪ではなかった者が出所してすぐに強姦で捕まっていました。受刑者の身からすれば、反動が大きすぎたからそうなっってしまったように感じてなりません。取り締まる具合って難しいんだなあと思いました。綺麗事だけでは、性犯罪は減らないと思います。やはり、私のように行き過ぎた性への欲望もダメだが、厳しく制限し過ぎて抑圧された性への欲望も危ないと思うのです。

エロ本を見るなり、風俗へ行くなりして、少しずつコントロールしていれば性犯罪まで働かなかった、という方は多いんじゃないでしょうか。私の意見は、普通の人たちにとっては、理解するのに難しいし、間違っているように感じられるかも知れませんが、厳しく抑圧して治せる人もいます。私のような異常なところまで進んだ者には、社会に出た時に逆効果になって余計酷い結果になりそうで心配です。

相手がいるから、自分がある

カリン様さん

刑務所のような寄せ場で生活していると、本当に色々なことがあります。特に、人間関係において相互理解を深めるまでに大変な時

間がかかり、争いと和解の繰り返しだと思います。しかし、その中で多くの忍耐がある代わりに、多くの気付きがあります。それを知り、相手に対して感謝できるようになると、怒りの感情はぐっと減ります。それは後の自分の態度にもあらわれるので、自分が変わりはじめると不思議なことに周囲の人たちの反応も変わってきます。

力で人を変えようとしても反発を生むばかりですが、相手を理解しようとして、自分を顧みて相手との和解とゆっくり向き合うと、人は必ず受け入れてくれます。理屈だけ見れば綺麗事に見えますし、私も完璧に実践できているわけではなく、時に取り乱すこともあります。ですが、そのときはそれを反省します。

つまり、相手を変えようとしているうちは、人は変わりません。まず自分が変わろうとして、自分に非があるとするならその非を認め、改めようとするのが大事だと思うのです。それを実践すると人は変わります。その過程で成長でき、人に受け入れられることで自己肯定感が上がリ、自信もつきます。良いことづくめです。

その結果、あなたがいたから今の私がある、ということに気付きます。「相手がいるから、自分がある」：私も身をもって経験したことなので、皆様にも伝えたいと思い、投稿しました。

人によって生かされている、ということに
気付いて、人を大事にすると…見返りを求め
てするわけではありませんが、全ては自分に
返ってきます。例えば、自分が落ち込んだと
き、励ましの言葉や笑顔が向けられるのが、
その答えです。

川柳

藤さん

- ・平凡を 望んでやまぬ 獄暮らし
- ・夢の中 いい句できたが 消えた朝
- ・忘れ物 うっかり取りに 帰れない
- ・いつまでも 忘れられない 親心
- ・受刑者は ゴミか資源か どっちかな
- ・真っ直ぐに 行けば障害物ばかり
- ・寒くとも 基石握れば 熱くなり
- ・病む暇も 死ぬ暇もない 暮らしかな

五十嵐亜利沙（妻）による

ラブリイDAYS

群馬県で草刈り作業を頑張っている当事者
さんたちが、週末にお土産を買ってきてくれ
ました♪いつ着ればいいのか♪有難うござ
います♪



「塀の中のたより」のポリューム少なめ版です

つぶやき！

刑務所あるある。どこの工場でも、必ずと
言っていいほど、「地元、ドコ？」って聞か
れる…他施設の皆様も同じかなあ？

（山上の本屋ちゃんさん）

このマザーハウスに集う受刑者は、更生を
目指す同志だと思っています。生まれたとこ
ろ、年齢、考え方、信仰、刑期などなど違い
は多くありますが、更生と償いについて深く
考え、思い悩みながら試行錯誤を繰り返して
います。だからこそ、私も皆と一緒に今の自
分に向き合って成長したいと心から思えるの
だと感じています。

（N刑 Nさん）

サインズ・オブ・タイムズでは、特別記事
「運命を生きる 病気が与えてくれた人生の
扉」の浅野史郎さんの言葉が大変印象的でし
た。「運命なのだから、下手にじたばたして
も仕方がない。運命には逆らえないという諦
めではなく、運命に寄り添い、運命と折り合
いをつける、ということです。『私にとって
ATL（成人T細胞白血病）に罹患したこと

は、確かに不運でした。しかし、自分はチャレンジド（※積極的に社会参加を果たそうとする障がい者のこと）の一人として、神様に、「さあ、これを撥ね返してごらん」と挑戦を受けている存在でもあるのです」。非常に力強い言葉で心に響きました。

また、「免疫力を高めて健康長寿」の宇多川久美子さんの記事も楽しみにしており、「薬を止めたいと考えるなら、まずは運動からのアプローチをお薦めします」ということで、私も実践していきたいと思います。

（A刑 Mさん）

西成のあいりん地区にあるメダデ教会って、皆さんご存知でしょうか？数か月前に、読売新聞（関西版）にそのドキュメンタリーが集中連載されており、当時毎日楽しみに読んでいました。女性の牧師さんが、ホームレスやアル中の人たちと、裏切られながらも関わっていくという内容です。（イチロウさん）

今、世界は新型コロナウイルスという新たな脅威にさらされています。私たちは刑務所に隔離されているため、その脅威を肌で感じることはありませんが、社会にいればそうはいきません。経済への影響も多大でしょうし、休校や外出自粛など、生活においてもかなりの労苦があるはずです。私にも社会に残して

きた家族がいます。こうなって、妻とは籍は抜いていますが、今年小学校に上がる長男と、その二つ下の次男がいます。少なからず、この新型コロナウイルスの影響を受けているでしょう。もしかすると相当な苦境に立たせられているのかもしれない。そばにいれば協力できることもあるでしょうが、こんな時にも役に立たないのが現状です。改めて自分のふがいなさを強く感じました。

もう二度とこのような思いはしたくありません。そのために、自分が今すべきこと、今後しなければならぬことをしっかり考えて生活しようと思いました。（アフロ犬さん）

皆様、新型コロナ（新型コロナウイルス）は大丈夫ですか？皆様の家族や友人に新型コロナの苦しみがありませんように。たより四月号、サ・ヴァ・アレさんの投稿へ。やったことに對する反省はしていないのですが、担当さんの言った「今いる工場から、社会へ出る」という言葉は、仲良くしていた人も思っていることだと思います。仲良くしていた人、前の工場の担当に對する想いがあれば大丈夫だと思います！（youすずめさん）

刑務所はどこの施設も基本的には夜九時消灯ですが、私が生活しておりますこちらの施設では、二種になると夜十時まで起床可能と

なっております。また、一種ともなると夜十一時まで起床可能に！私は現在、二種二類の身分のため、この延長一時間を有効活用して、主に読書の時間や勉学の時間に充てております。出所後のことを考えて、今の自分にできることを意欲的にこなしているような感じですね。今後とも前向きに取り組んでいこうと思っています。

さらに、二種以上の者は電話面会も可能になります。今まで婚約者と何度か電話をしたことがあります。こういう施設にいながら電話できるのは感動ものでした。次は弟に電話をしようと思い、現在申請中です。兄弟仲はとても良いのですが、弟の仕事の都合でなかなか会うことができないため、電話システムは有難い限りです（ちなみに、毎月一回、電話面会可能になっています）。

（大阪のピーちゃんさん）

皆さんの文章に非常に励まされています。僕自身は、強い罪の意識と自責の念と離れられずに十数年過ごしてきました。被害者と家族を不幸にしまったという思いで鬱々としていた年月は長かったです。

最近、暴力を受けるなどで苦しんでいた父から手紙が届き、こう書かれていました。「この十数年、生きた心地がしなかった」と。僕にとって大きな悲しみでした。どんな親でも幸せであってほしいと思います。その時、気

付きました。「自分も家族を不幸にしてしまったという思いを抱いて、生きた心地が小さかった」と。この思いは、僕のことを大切に思ってくれている人を悲しませてきたんだと気付きました。これはとても大切な気付きでした。「死は易うして生は難し」と言いますが、罪を自覚することは必要ですが、それも過ぎれば周りの人を不幸にしてしまう。不幸になることが償いなのではなく、「自分を大切にできない人に他人を大切にすることはできない」と言うように、自分を大切にした先に様々な償いの道が広がっているのではないのでしょうか。被害者の方から「赦されることのない」人は少なくないと思いますが、せめて「(変わったと)認めてもらえる」生き方ができたとき、それは僕ら自身だけでなく、被害者や遺族の方々にとっても、苦しみを小さくする希望になり得ると思うのです。

(雨中ピエロさん)

工場担当の訓話で、『差し入れ』と言うと贈り物の意味で使われるが、差し入れの由来は、『すきまに差し入れる』。昔の監獄では、『サシの下から食事などを入れていた』ことから、現代でも留置場や刑務所等の刑事施設に『サシ入れ』差し入れ』という言葉が使われているという。差し入れをしてくれる人がいるというのは幸せなことだ。感謝を忘れないでほしい。そして、社会に出たら今度は、差し入

れ(贈り物)ができるような人間になってもらいたい」というお話がありました。

私は雑居(共同室)で生活していますが、以前、面会や手紙、差し入れを当たり前と思つて不満や好き勝手なことを言っていた人がいて、気分が悪くなりました。差し入れをしてくれる人の気持ちを考えれば、私は不満など言えないし、言ったこともありません。感謝をする気持ちを忘れずに、自分も感謝されるような人(社会に出たら、差し入れできるような人)になりたいと思いました。

(F刑 Kさん)

送って下さるキリスト教冊子のコラムはどれも素晴らしく、いつもノートに書き写したり、友に話したりと、大活躍です。キリスト教を知るまでは、更生に役立たぬ悪しき話ばかりしていた私です。獄の中では悪しき話の方が楽しく、皆も乗ってくるという落とし穴があります。しかし、信仰の書に触れるにつれ、少しずつ自分が変えられている：そう思うようになりました。

私事ですが、管区の文芸コンクールで入賞したり、工場で役職に就いたり、嬉しいことが続いています。ただ、役に就くと、同囚と職員との間に立つ板挟み状態で、少々疲れます。元々、人の前に立つたりとか自己主張をしたりすることが苦手だからです。しかし、工場担当のオヤジが私を認め、役職へ就ける

と評価してくれたことが嬉しくて、今は必死で務めています。辛いことがあるとしても人に頼りがちですが、主に頼り頼み、強く生きねば!と今は思っています。「神は真実な方ですから、あなたがたを耐えられないほどの試練に遭わせることはなさいません。むしろ、耐えられるように、試練とともに脱出の道を備えてくださいます」(第一コリント十章十三節)というみことばを信じます。

(M刑 Sさん)



横須賀のコンチョさん「昭和の海の家」

たよりで、事業部へクレームを出す受刑者がいると知る度、同じ受刑者として申し訳なく思います。他人の金銭を管理することがどれほど神経を使うことなのか、想像できないのかなと思いますし、待つ間、いつ届くのかワクワクした気持ちを味わう喜びを感じられないのかなと思います。届くのが遅いワクワクが続く、と考え方を変えることができれば、もう少し人生を楽しめるのにな、と思っています。

文句を言っていた仲間にそのことを伝えてみたところ、「なるほど、そう考えると楽しみが増えるね」と理解してもらえました。

(N刑 Kさん)

つい先日、工場で人とトラブルになってしまいました。作業中に、相手にイラっとくる言い方をされたので、運動の時、「ああいう言い方をされると腹が立つので、お互い気をつけませんか」と声をかけたら、「なら、面倒くさいから一切話しません」と言われてしまい、正直腹が立ちました。今までの私であれば、とことん詰めて、工場に居られなくしてしまったのですが、「もし人の過ちを赦すなら、あなたがたの天の父もあなたがたの過ちをお赦しになる」(マタイ六章十四節)というみことばを思い出し、事を荒立てるのではなく相手を赦すことで、私の方から関係改善のため手を差し伸べることができました。

私自身、一番ビックリしました。そして、自己満足なのでしようが、心がとても安らかになりました。今回、相手が今まで通り工場で生活できるように私がどう行動すべきなのか、ということ考えた結果なのだと思います。恐らく初めて、自分のためじゃなく人のために考え行動することができました。自分の行動に見返りを求めなかったからこそ、上手くいっただのかもしれない。もっと早く今のような心構えができていれば、被害者を傷つけずにすんだのに、と後悔します。

(N刑 Kさん)



きりさん

「MISSION 人となりて」

みんなの！ 回復プログラム入門

【ホッとする時】

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

- 一、仲の良い同囚が処遇に呼ばれ、「調査か？」と思ったが、戻って来た時。
- 二、工場から戻り、部屋で過ごしている時。
- 三、ONとOFFの切り替え。

(山上の本屋ちゃんさん)

【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。

一、同囚とリレーしたり、バレーしたりしているとき。

二、ハイテンションー！

三、ポジティブワード全開！みんなが笑っているかこっそりチェック！（O刑 Mさん）

一、好きなライトノベルを読んでいる時、モノを作る時（ゲーム、DIYなど）。

二、一日中、何をしても、そのことしか考えられなくなる。どれだけ疲れていても、集中し続けられる。

三、他者に対して大らかになる。ポジティブな発言が多くなる。（N刑 Kさん）

一、仕事等が思い通りいった時。

二、心の中が満足感でいっぱい、疲れもとんでしまう。

三、人に優しくなれるし、言葉も優しくなれる。（K刑 Mさん）

一、自分の好きな事をしている時。

二、ワクワク・ドキドキ、テンション上げ上げ（笑）。

三、普段よりも優しくなっているかも。

（山上の本屋ちゃんさん）

【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。

一、人間関係で悩んだり、考え込んだりしているとき（ちよつと変かもしれないですけど、悩めるっていうこと自体、幸せなことじゃありませんか??）。

二、特別なことをするわけでもなく、ただそばにいたこと。また、そばにいるよって伝えること。

三、叱られること。どういう理由であれ、自分の存在を認めてくれているから。

（O刑 Mさん）

一、集会でお菓子を食べている時。

二、挨拶をして返ってくると、物凄く幸せを感じる…！

三、挨拶。さりげないフォローやバックアップ。

（山上の本屋ちゃんさん）

【こわい】

一、今までで最も「こわい」と感じた経験は何ですか。

二、私はよく、どんなときに「こわい」と感じますか。また、「こわい」と感じる時、私はいつもどうなりますか（心身の状態）。

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

一、事件犯行時、被害者と目が合ったとき（手をかけているのは自分なのに、「自分が殺される」と恐怖した）。

二、人と接するときがこわい。不安になって、「どうしたら」と半ばすでにパニック。

三、顔色を窺ったり、探りを入れたりしがち。ヤバいと思ったときは、思ってもいないことを言ってご機嫌取りに走る傾向あり。で、いつも自己嫌悪する。自分にも相手にも誠実じゃないから。（O刑 Mさん）

一、小さい頃、家族で行ったダムの見学で、抱かれたまま下を見た時…（思えば、この時から高所恐怖症になったのかも）。

二、高い所はNG。冷や汗が出て、身体が硬直する。脚立とかもムリ…。

三、すぐに降りる。他の人に任せる。

（山上の本屋ちゃんさん）

【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。

一、体重が人生で一番痩せているという事に……！（ピーク時の半分以上、小学三〜四年生の頃と同じ体重）

二、マジ鳥肌……！（笑）

三、自分自身。刑務所に入るとか……ドラマとか映画だけの世界だと思っていたけど、俺が……
（山上の本屋ちゃんさん）

【悲しい】

- 一、私が最近「悲しい」と感じたことは何ですか。
- 二、なぜ、「悲しい」と感じたのでしょうか。
- 三、「悲しい」から他の感情に変わるのは、どんなときですか。また、どんな感情に変わりやすいですか。

一、身に覚えがないことで隔離取調べとなったこと。

二、職員の気分次第や未確認によって、受刑者の不利益となる。また、職員の大半が受刑者を人間としてではなく、犬猫以下に思っている。

三、他の感情というよりも、主が必ず自分にとっても職員にとっても良い方向へと導いてくれると信じて身を委ねる。人は誰でも間違いを犯すので、それを責めるのではなく、広い気持ちで見守る。（G刑 Iさん）

一、志村けんさんが亡くなったこと。

二、全員集合！世代で、幼少期から志村さんは憧れであり、スターだったから。

三、とことん悲しみ尽くして、頭が真っ白になった時、くよくよしないで、今は前向きでやるしかない！と自分を奮い立たせるやる気の感情に変わりやすい。

（N刑 Kさん）

一、苛められていて、「出て行け」と言われたじいちゃんを助けるために、「出て行かなくていいよ」と言った時。

二、不正交談といって、調査となり、処遇で訳を話したが、苛められていた人のことは置いて、有無も言わず調査となってしまったこと。

三、怒りの感情に変化。良いことをしたのに、悪いことだけを見られて、調査となったから。
（K刑 Mさん）

一、新型コロナウイルスによる感染者・死者が、日本だけでなく全世界で増加中。

二、ワクチン等、解決策がまだまだ行き渡っていないから。

三、諦め。自分には何もしてあげられないのが悔しい。
（山上の本屋ちゃんさん）

【ムカつくとき】

一、これまでで、私が最もムカついた経験を二つ思い出してみましよう。

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。

一、詳しい事情を知らない幼小の私に継母たちが虐待を加えてきた時と、ニュースで見る幼児虐待のニュース。

二、やっぱり、継母に対して感じ続けた怒りがまだ冷め切っていないから腹が立つんです。この怒りがいつ冷めるのか。それだけが気掛かりです。

三、今後、継母たちを赦すことができるか否か分かりませんが、赦す努力はするべきなのかなあ、と思う。そうしなければ私が苦しいだけ。
(一兵さん)

一、ソフトボールの練習中、参加も協力もしない人が、やたら文句をつけたり仕切ろうとしたりしていた時。注文した本が品切れで入らなかった時。

二、何もしないのに口出しされて、こっちの苦勞も知らずにとまったから。今思い出すと、声を掛けられなくて寂しかったのかもしれないと思い、ムカつかない。

本は唯一の楽しみだし、品切れでも他の本を注文できないから。今思い出すと、刑務所だし仕方ないと思い、諦めて割り切っている。

三、本当にそのムカつきが正当なものかを考えてみる(何故ムカつくのか)。人に対してのムカつきならば、その人の欠点ではなく良い点を見てみる。物事に対して固執せず諦めること。
(N刑 Kさん)

一、一回目の妻が私の知り合い(とはいえ、獄中で知り合ったやつ)と浮気したことでしょう。かゝりかも、中に入っている時でしたので、ムッチャムカつきました。あと、少年院に入る前(鑑別所で)、オカンがオ

レの貯めていたお金を勝手に使ったこと。いずれも今となっては笑い話ですが。

二、単純に、信じていた人、最も愛していた人に裏切られたと思ったからムカついたんでしょね。

三、過去のムカつきから、今では約七割は解放されていますが、残りの三割はやはりムッチャムカつく時もあります。多分、生涯忘れることはできんムカつきの思い出でしょう。特にこの思いからあえて解放されなくてもいいわ、と思うこともあります。ムカつきやムカついたていいやんっていうノリです。怒ってなんぼ、悲しんでなんぼ、笑ってなんぼっていうリズムで、無理してしんどい思いするより自然体でいくのが心身のために良いと考えます。

(T刑 Nさん)

一、起床前、うつ伏せで本を読んでいたら、「ケツ浮かせるな!」とか難癖つけられたこと。同じ職員で、自分が体育座りしていたら、また「腹筋してるな!」とか難癖つけられたこと。この職員、マジでムカつく...!!

二、やっていないことを、やっているとか決めてきたことと、上からの(高圧的な)言動・態度。今でもムカつく。

三、必要以上に気にしないこと。担当に相談する。「そういう人間なのである」と思う。

(山上の本屋ちゃんさん)

【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?

一、当所では起床前、外が明るくなれば読書できるが、もう明るくなっていたのに注意された。注意してきた人(職員でも同囚でも)のことは忘れないし、イライラする。

二、注意された時。自分の言うことを聞いてくれない時。

三、食事・運動はイライラがおさまる。苦手・嫌いな相手と接したり、顔を合わせたりするとイライラする。

(山上の本屋ちゃんさん)



tatsuyaさん

【泣きたい時】

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

一、ニュースで「コロナ差別」のことを知った時。自分も感染する可能性があるのに、何で差別してんだよ……！

二、じいじが死んだ時……（泣）。教会に通っていた頃、教会員の方の葬儀に参加した時。

三、泣き終わるまで泣く。泣いた後は、子供みたいに眠くなる。スッキリする。

（山上の本屋ちゃんさん）

【嬉しい】

- 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、最近は「嬉しい」と感じることは増えましたか、減りましたか。それは何故だと思いますか。

一、第四類から第三類へアップ！

二、「頑張ってきて良かった」と本当に思ったから。皆に助けられたから。

三、増えた！毎日が充実している。

（山上の本屋ちゃんさん）

知行合一

秋本



M刑 Aさん

皆さんこんにちは。緊急事態宣言が解除され、県またぎの移動も可能となりました。早速、私の活動も始められそうです。今のところ、七月十三日から県をまたいで健康講座に出かけて参ります。次のステップに進みたい、という思いばかり先行しています。現在、本学から一番近い刑務所にも再度アタックしているところです。行かせて頂くことが決定しましたら、またお知らせ致します。入所されている方は是非ご参加ください。

さて、今月は、前回の続きとして、心臓の仕組みをお伝えします。

私たちの身体の中では、絶えず血液が循環しており、身体の隅々まで栄養分や酸素を供給しています。心臓は、全身を巡ってきた血液を受け入れては、また送り出す役割を果たしています。心臓の位置は、身体を中心より少し左側にあり、心筋という筋肉からできています。内部は、右側が右心房（うしんぼう）と右心室（うしんしつ）、左側が左心房（さしんぼう）と左心室（さしんしつ）という、四つの部屋に分かれています。重さは二五〇〜三五〇gほどで、大きさは握りこぶしよりやや大きめです。

全身を巡って戻ってきた血液は、大静脈↓右心房↓右心室↓肺動脈↓肺↓肺静脈↓左心房↓左心室↓大動脈という順番で流れていきます。このとき、血液が逆流して戻るのを防ぐために、心臓には右房室弁（みぎぼうしつ

看護師 中谷先生による

健康相談窓口

心臓の仕組み

べん）、肺動脈弁（はいどうみやくべん）、左房室弁（ひだりぼうしつべん）、大動脈弁（だいどうみやくべん）という四つの弁がついています。左心室の壁は、血液を全身に送り出すために大きな力を必要とするため、右心室の三倍以上の厚さの筋肉からできています。一分間に左心室から全身に送り出される血液量は、およそ五リットル（牛乳パック五本分）に相当します。私たちが寝ている間も働いているときも、心臓は休み無く働き続けてくれる、大切な臓器です。

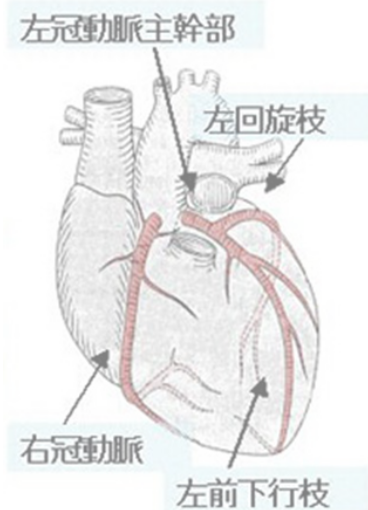
心筋梗塞

図の赤い血管部分の血液の流れが途絶えてしまい、心臓の一部の筋肉が死んでしまうのが心筋梗塞です。冠状動脈（心筋に酸素および栄養を送る動脈）が硬くなる、血液の流れが悪くなる、などが原因です。また、狭心症と同様に、緊張、興奮などが原因とも考えられています。しかし、直接的な原因はなく、突然に胸痛発作としてあらわれます。

発作による痛みは胸の中央付近に起こることが多く、背中から左腕、左肩に痛みが散らばります。痛みは身体の深いところに感じ、強烈で、顔色は真っ白（青く）なり、手足は冷たくなります。時折、吐いてしまうこともあります。ひどい場合は、呼吸もできなくなり、横にもなっていられないほど、もがき苦しみます。発作を起こした後、ただちに処置が施されない場合、死に直結します。そのため、一刻を争います。

治療方法としては、冠状動脈の血管の血流を回復させるための、経皮経管冠状動脈形成術（経皮的冠動脈形成術…胸を開いて手術するのではなく、手首や足の付け根の血管から針金（ステント）を通して、冠状動脈の詰まっている部分に風船（バルーン）を膨らませ、血管を広げる方法）が挙げられます。この方法でできない場合は、胸を開けて身体の中で使える血管を用いて、心臓の詰まった血管の代わりを作り、血液の流れを確保する手術を行います。

次回は、心筋梗塞同様に早期治療が必要な大動脈瘤（だいどうみやくりゅう…動脈のこぶ）についてお伝えしたいと思います。



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…【叫びたい】

（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、最近、私が最も「叫びたい!」という気持ちになった瞬間はいつですか。

二、その時、好きなだけ叫べたら、何を叫んでいましたか（当時の気持ちで）。

三、今振り返ってみて、どのようにすればその気持ちを一番良い方法で解消できたと思いますか（叫んでいれば良かった、など）。

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

【今月号のコツ】始めに、細い竹を描きます。下の部分は少し太めに、上の先端部分は細めに描くのがポイントです。



★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。

【七夕のお願い】

★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。

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。

行事予定

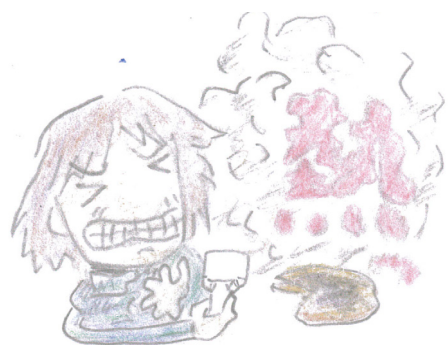
- ▼7/24 13:00～ 当事者ミーティング
聖イグナチオ教会内・岐部ホール404号室にて
- ▼7/25 13:30～ NPO法人マザーハウス 総会
聖イグナチオ教会内・岐部ホール404号室にて
- ▼7/28 13:00～ 情状証人として出廷
宇都宮地方裁判所栃木支部にて
- ▼7/31 18:00～ APS研究会 (in 京都)

ご支援

本当にありがとうございます！

2020年5月22日～2020年6月16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：337,500円
(別途 愛のプリズム宣教基金：4,200円)



きりさん

編集後記 by 編集局

お読みくださり有難うございます。たより作成は、まず全ての原稿を用意してからレイアウト編集に移るのですが、毎回、ぎりぎりまで原稿を準備し忘れてしまうコーナーがあります。それは…行事予定です！行事予定は理事長が担当なのですが、編集局では理事長挨拶の原稿を受け取ると満足してしまい、行事予定の原稿が来なくても気付かないのです…（笑）。さらに、行事予定は最後の方のページにあり、レイアウト編集は最初のページから進めていくので、完成間際になって「あ、忘れてた…！急いで聞かなきゃ…！」というのが五か月くらい続いています（笑）。ということで、今月の行事予定はぎゅうぎゅうになりました…！

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ただけ、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 20'7月号

発行日：2020年7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気を付けください）

TEL：0120-29-7000

カウンセリング

＊当事者やご家族の方を対象に、専門家がカウンセリングを行います。

※価格は別途かかります。

メール：counseling@motherhouse-jp.org (QR ↓)



お問合せ

いつも有難うございます。随時ボランティアの方を募集しております。

TEL：03-6659-5260

メール：info@motherhouse-jp.org (QR →)

ホームページ：「NPO マザーハウス」でご検索ください。(QR ↓)



ご支援

☆正会員（一口5000円／年） ☆賛助会員（一口3000円）

☆社会復帰支援（ご寄付）を随時募集しております。

→振込口座名：

特定非営利活動法人 マザーハウス 【トクヒ）マザーハウス】

郵便振替口座 … 00170-0-586722

みずほ銀行 … 新宿支店 普通口座 2376980

☆洋服等の物資の送付先：

〒130-0024 東京都墨田区菊川1-16-18-1F マザーハウス

(TEL：03-6659-2110)