

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

10 月号

- 2 理事長挨拶
- 4 社会の声
- 9 巷のたより
- 10 ささきみつおコーナー
- 13 育児日記
- 14 塀の中のたより
- 17 みんなの！回復プログラム入門
- 20 回復プログラム 入門
- 20 健康相談窓口
- 21 ラブリー-DAYS
- 22 プリズムアート倶楽部
- 22 行事予定

*Kelly 2018*

表紙..きりさん

「6. 23. 祈り」

♪移送・出所される方は必ずご一報ください。  
MLP（文通）に参加している方は文通相手へ  
のお手紙のみ出して頂ければ大丈夫です（差出  
人欄の住所で確認できるため）。MLPに参加し  
ていない方は事務局にご連絡ください。  
♪23ページのお知らせをご確認願います。

## 理事長挨拶

皆さん、今年もあと二ヶ月ですが、いかがお過ごしでしょうか？先日、受刑者から私に對して、「手紙を書いたが返事がなく、不誠実である」とお叱りを受けました。自分で人の繋がりが大切であると言っておきながら、正しくその通りであり、申し訳なく思っています。この場を借りてお詫び致します。言い訳に聞こえてしまうかもしれませんが、法人運営のこと、受刑者支援に関する財政の確保、出所者の対応、裁判の対応、面談、講演、様々な相談の対応、原稿書き、理事会等の会議、ルツ合同会社の運営に関すること、就労支援事業に関することなどで毎日手いっぱいであり、家族との時間もない状況です。特に今は右手を骨折してしまい、文字を書いたりパソコンを打ったりするのも痛みとの闘いです。問題が起こった際には対応に追われなければならず、全ての手紙に目は通していませんが、返信は代筆を頼んで、何とか返信があまり遅れないようにすることで精一杯です。

同じように、文通ボランティアはすぐにお返事を書くべきだと言う方がいますが、社会で自分の時間がたっぷりある人は少ないと思います。特に今の状況下では、自分の生活で皆いっぱいだと思います。その中で時間を割くということ、そのことをよく考えて頂きたいです。「直筆でほしい」「早くほしい」という気持ちは分かりますが、自分の希望、都合ばかりであると感じます。私もわざと手紙の返事を書かないのではないのです。時間がなく、書く余裕が無いのです。それを代筆ではなく直筆がいいとか、代筆で言われるのでは頭にくるとか、そのような文面を見て悲しくなりました。マザーハウスに余裕がないことにも原因があると思いますが、代筆で書いて下さる方も、私や社会の声の代弁者です。社会に出たら、同じような意見がたくさんあるのです。私は、自分に向き合ってくれる人たちに対して、受刑中、いつも感謝でいっぱいでした。相手を責める手紙を書いたことはありません。何故なら、赤の他人である私のために大切な時間を使ってくださっているからです。自分の家族にさえ見捨てられた人間を大切にしてください。深く深く考えました。それが更生・回復の道歩んで行くことの第一歩だと思います。

皆さんの不満は多々あると思いますが、自分がある場所やそこにいる理由と、もっと深く真剣に向き合う必要があると思います。当

法人のスタッフもボランティアも、一生懸命、実施していますが、あまりにも心無いクレームや批判がよく届くので、疲弊している状況です。意見があるなら、相手を尊重した言い方で伝えれば良いと思います。仕事など人と関わったことがあれば分かると思います。普通は、「こちらの都合ではこうです。こちらの事情はどうですか」「この修正をお願いします」という言い方で十分相手に伝わります。それを、「もっとこうしてくれないと分からない。工夫が足りない」とか、「ここが悪い。相手のことを考えているのか」とか、上から目線で攻撃的な内容が度々届きます。この人たちは、社会でもこのような態度を取るつもりなのでしょうか。それで、更生したと周りが認めてくれるでしょうか。確かに社会にも、このような態度で人に接する人は少なくないですが、そのような態度では周りの相手にしてくれないし、私たち受刑者は、人の何倍も努力して自分を変えなければならぬのです。

特にフランシスコ事業部にクレームが多く、ボランティアで実施することには限界があるため、このたび有給スタッフを雇って運営することにしました。これも一部の人間による訴えに對応するためです。一方的にルールをよく読まずに代金や注文を送りつけてきて、それで色々クレームを言う人が後を絶ちません。そのような事柄に對応している間に、しっかりルールを守っている人たちの

分にまで影響が出てしまうので、止む無くこのような結論になりました。そして、これに伴い、大幅にルールを改定させて頂きます。この改定に納得がいかないのであれば、利用しなければ良いことです。

当法人は、更生・回復のためにこの事業をしているのです。そして、刑務所の状況も知っているので、切手での代金支払いにも対応しているのです。このことを「当たり前である。私たちが困っているのだからそれをサポートするのが普通だ」と捉えている人が一定数いるように感じます。これは大きな間違いです。フランシスコ事業部はずっと赤字です。やればやるだけ赤字になります。それでも何故やるのか、それはキリストが命じたからです。必要としている人がいます。しかし、ルールに基づいて行っていきます。お金もきちんと管理していますが、手紙のやり取りや会計での処理もある中でタイムラグが発生することを理解して頂きたいのと、スタッフも人間であるから間違いもあります。それを攻撃するようであるなら、利用しないで頂きたいです。先にスタッフの方がつぶれてしまいます。ルール改定の内容は、別紙にて受刑者の皆さんに送付させて頂きます。

最後になりますが、十月十七日に受刑者とともに捧げるミサを実施します。今回はオンラインでのライブ中継となります。教皇は東京ドームミサで、「牢にいる方たちは、愛す

るのに値しない人たちですか」と投げかけました。私は教皇ミサの次の日に、ローマ教皇庁大使館にて教皇と謁見をさせて頂き、腹の奥底から湧き出る聖霊の息吹を教皇から頂き、受刑者の人々にキリストの愛と赦しを伝えることが自分の使命であり、その愛と赦しを受刑者自身が体験したら必ず更生・回復できると改めて確信しました。キリストがその人に触れ、聖霊によるキリストの愛と赦しを注いでくれます。だから全てが変わります。それはその人の行動や姿を見ればよく分かると思います。

マザーハウスを応援して下さる全ての皆さんにお願いがあります。皆さんがおられるキリスト教会等で「受刑者とともに捧げるミサ」ができるように是非、祈ってください。この「受刑者とともに捧げるミサ」は、教皇フランシスコが「神の慈しみの特別聖年」のときに全教会に命じたものです。ペテロの後継者であるローマ教皇がクリスマスチャン一人ひとりに命じたものであると思います。そして、チェノットウ大司教（故駐日ローマ教皇庁大使）は三年前の「受刑者のためのミサ」の中で、「司教は信徒のお父さんである」と私に教えてくださいました。だから各教区の司教に、「受刑者とともに捧げるミサ」を実施してくださいと、是非、訴えて頂きたいのです。キリストは祈りと行動の中で働いてください。私は全教区の司教に訴えますので、応援団の皆様、何卒ご支援して頂きますよう切

にお願い申し上げます。受刑者の皆さんも是非、司教にお願いの手紙を出して頂ければ幸いです。

また、十月三日、四日は、犯罪社会学会のイベントに参加してきました。当法人のテーマセッションでは、行政の職員と熱く深い話ができたと思います。また、四日のシンポジウムでは、再犯防止についてたくさん議論をさせて頂きました。とても有意義な時間の中で、深く勉強することができました。今後は地域再犯防止推進計画策定のために、行政に当事者の声を伝えたく、引き続き門を叩いていきたいです。



光りんさん

「邪念を捨て、集中！慎重に、そして、大胆に！！」

## 社会の声

### 学生の感想

■七月に立正大学社会福祉学部で行ったオンライン講義に寄せられた感想をご紹介します（一部、五十嵐理事長の返答入り）。

■【学】…学生

【五】…五十嵐弘志（マザーハウス理事長）

—先月号のつづき—

【学】一番心に響いたのは、「一人の人間として目の前の困っている人に対応することが大事」という言葉と、「社会福祉などの勉学の知識も必要だけれど、触れ合いや実践も大事」という言葉です。やっぱり、日本の今の刑務官の対応（刑務所の仕組み）では、一人の人間として扱われているとは思えないし、前回のノルウェーの刑務所の動画を見た後

で、今回の話を聞いて、日本もノルウェーのような制度を取り入れてほしいと思いました。ソーシャルワーカーになっても、今日言われた言葉を大事にして支援できるように、これから実習などの場でしっかり学んでいきたいと思いました。

【五】人と触れ合うと、その人が必要としているものが何であるかが見えてくると思いますが。本人は分からないときがあります。それを共有することが大切であると思います。

【学】実際に経験したことのある人しか分からない実体験を話してくれる機会はとても良かったと感じた。このような機会はおそらく、大学の講義を受けていないと知ることもないだろうと思う。また、普段からやろうとしないことを、いざというときにするのは確かにとても難しいと感じた。出所した人を同じ人間として見られる人が少ないんだなと感じた。

【学】一人ひとりが他人のことを大切に思う気持ちが大変であることを改めて強く感じました。人に人として接するということは当たり前のことであるにもかかわらず、日本では特に多くの人が他人に干渉することを避けていると感じます。私は五十嵐さんのような考え方を常に持っていたと思いますし、少しでも多くの方がそうであることを願います。

【五】人は人によって様々なものを感じ、学

ぶことができると思います。是非、多くの人と触れ合って頂ければ幸いです。

【学】今回お話を聞いて思ったのは、受け皿というか、犯罪をしてしまった人たちの孤独を受け止められる施設だったり、機関だったりがあって、それがもっと大々的に知られるべきなのかなと思いました。もちろんマザーハウスも素晴らしいものだと思います。ですが、肝心の受刑者さんたちには口コミでしか伝わらないという話を聞いて、なんとというか、刑務所内に広げたいなものを貼ったりしたりいいのになと思いました。マザーハウスの活動が素晴らしいものであるが故に、そういうところが、言い方が悪くなってしまうのですが勿体ないと感じてしまいました。今後、刑務所側にも受刑者を一人の人間として見守る、サポートするシステムができるといいなと思います。とても貴重なお話を聞けて良い経験になりました。

【五】是非、貴方が声をあげてください。社会にいる一人ひとりが声をあげれば、変わってくると思います。マザーハウスのことを多くの学生さんに伝えて頂ければ幸いです。

【学】マザーハウスというのは、お母さんの子宮という意味で名付けて、お母さんのお腹の中のようにトゲのない優しく温かい空間を作ったかった、という由来でした。私たちの誰もが安心できる居場所、心の拠り所がある

ことで、社会が良い方向に変わってくるのではないかと考えました。今回、実際に刑務所に三度入って社会復帰した五十嵐さんのお話を聞くことができて、一人の人間として心から接する働きが重要であるということをお話を学びました。

【五】母の愛は大きいと思います。マザーハウスにはお母さんがたくさんいます。

【学】人間は関われば関わるほど色々な感情や思いが出て来る、というお話で、その中で「ゆるす」気持ちということが重要なのだと分かりました。そして、偏見で人を判断することは恐ろしいことなのだと思えて気づかされました。

【五】更生には、社会にいる人の関わりが重要であると思います。是非、その一人になって頂ければ幸いです。

【学】お話を聞いて、受刑者自身が自分を理解していれば、また、安心できる居場所があれば、再び犯罪を行うことは少ないと分かりました。元受刑者の話を聞ける機会なんてあまり無いので、この講演に参加できて良かった。また、受刑者と文通を通して更生改善のサポートをするというのはとても良い考えだと思っただ。

【五】文通は暗闇の中で光り輝くものだと思います。

【学】刑務所という閉鎖的な空間で孤独になり、それでも尚、自分と向き合わなければならぬ。社会との繋がりを断っては、出所後社会には馴染みにくい。多くの受刑者は過去に傷ついた経験があり、過ごしてきた環境によって誰にでも犯罪の可能性がある。貴重なお話を聞かせて頂きました。

【学】裁判所での、受刑者に対する差別的な発言など、実際に当事者の方から様々な話を聞けてとても貴重な体験となりました。

【五】当事者の声を聴くから知ることもあると思います。知ることは愛の始まりであると私は思います。

【学】知識を学ぶことも大切だが、実際に高齢者や受刑者のいる現場を知り、現状を理解し、目の前の一人一人ひとりを大切にしていくことが重要になってくると感じました。

【五】是非、マザーハウスの仲間たちと交流して頂ければ幸いです。

【学】「刑務所は地獄」とおっしゃっていましたが、犯罪を再びしたらまたその地獄に戻ることになる、と分かっているにも再犯をする人がいるということは、出所後に支えてくれる人や自分の居場所の存在がそれだけ大事なのだと思いました。受刑者ではなくても、自分と向き合い、自分を知ることが必要であると気付くことができました。

【五】自分との出会いが更生の始まりであり、犯罪からの離脱になると思います。

【学】とてもリアルなお話を聞いて、机上だけでは学ぶことのできないことが多く、ためになりました。環境に働きかけて、社会に対して刑務所にいた方の理解をしてもらえるようにしていくことが重要だと分かりました。



Takaさん

【学】水が飲めずに熱中症にかかって死んでしまう、というお話がありました。受刑中で他にも制限されるものはありますか？例えば時間など。

【五】手紙の発信回数、面会の回数、ノートの所持冊数、書籍の差し入れ冊数など、多くの制限があります。

【学】今の日本が学歴社会だからなのか、高学歴の人や資格を持っていく人ばかり優遇されている。しかしそうではなく、勉強以外のコミュニケーション力だったり、相手のことを思いやる心だったり、人として正しいことができる人がもっと評価される社会になるべきだと思った。

文通のボランティアにすごく興味はあるが、知らないことが多く、自分の軽率な内容によって、知らないうちに相手を傷付けてしまうのではないかとということが心配で悩んでいる。「周りがいくら支援をしても、結局のところは自分が努力しないと変われない」というのは、数年前に私が脚を怪我してリハビリをしていた時にも感じたことで、自分を幸せにするのも不幸で居続けるのも自分次第だと思ふ。しかし、変わろうというきっかけを与えるは、外部の人や環境にしかできないと思ふし、実際、自分自身もそうだったので、そういう、他人にとって良い方向に変えられるようなきっかけになりたいし、そのような手助けをしたいと思った。

誰にだって、今でも過去の言えないこと、失敗したことはあるのに、犯罪という目に見える形で残ってしまった人には何を言ってもやってもいいみたいな風潮は本当に良くないし、それで未来まで他人から指図されたり批判されたりというのは迷惑な話だし、今の日本では「他人からの評価が絶対」みたいなところがあるので、やってはいけないと思った。

【五】文通は、受刑者の話をただ聞くことで良いと思ひます。そして、手紙の内容で共感した部分にだけ返事を書いてあげれば良いと思ひます。聞き役に回ることが大切であると思ひます。

【学】先輩にも、刑務所に入っていた人が何人かいるけど、出てきてからは関わることもなかったの、出所してからのお話を聞けるのはすごく新鮮でした。文通相手になることにとても興味を持ちました。

【五】孤独な人にとって、手紙は生きている証であると思ひます。そして、その手紙から人は変わることができると思ひます。

【学】罪を犯したことは事実ですが、だからと言って人間扱いをしない刑務官は信じられないと思ひました。被告に対して心無いことを言ったというエピソードは、とても腹立たしいものでした。私も殴りかかってしまひそうです。良い刑務官もいると思ひますが、こんなひどい人が刑務官になっている日本が

悲しすぎます。そんな時に対抗する手立てはあるのでしょうか。

【五】市民がどんどん刑務所参観をしたり、刑務所の状況を知り、おかしいことがあったら電話で問い合わせたりすることが大切であると思ひます。

【学】実際に刑務所内での実体験を聞くことができ、とても貴重だった。正直、自分には考えられない世界の話だと思ひていたが、実際に、服役者の出所後の活動やその支援など、繊細な部分をたくさん聞くことが出来て良かった。

【五】当事者の声を聴くことで様々なことが見えてくると思ひます。

【学】私は今まで犯罪歴がある方と関わったことがないので、差別してしまうということが経験はありませんが、実際にそのようなことがあれば少し怖いなどと思ひ、平等に接することができないのかもしれないと思ひてしまひました。しかし、このような行動が、刑務所でしっかり反省して社会復帰をしようとしている方に対して、居場所を無くしてしまったり、孤独になったり、再犯に繋がってしまうのだと分かりました。どんな人に対しても、目の前で助けを求めている人がいれば、自分ができる範囲のこと、話を聴くなど当たり前のことを当たり前に行なうようにしていかねばならないと改めて思ひました。ま

た、私たちの少しの行動でも犯罪者を生み出さないことができると思いました。

マザーハウスの由来が、お母さんの子宮のようにトゲがなく、優しく守ってくれて一人ひとりを人間として大切にしてくれるような存在、ということを知り、とても感動しました。人は、一人では生きていくことができず、刑務所にいた方にとっては、社会との繋がりも少ない中、刑務所と違って管理されていない自由の中で生活することは大変であると思います。安んずることができる場所、本来の意味で帰れる場所がある人とならない人では、今後の生活も変わってくると思いました。

【学】今回のお話を聞いて、罪を犯してしまった人が自分自身を変えるには、自分を見つめて、自分と向き合っていくことが必要であると知りました。しかし、自分自身と向き合ったり、見つめたりすることができず、自分の中に傷を抱えている人がいるということも知りました。変わっていくためには、誰かに相談できたり、安んずけたり、批判されなくて認めてくれる場が必要なのだと理解しました。また、罪を犯してしまった人であっても、普通の一人の人間であり、私たちはその目の前にいる人が例え誰であっても、助けを求めているなら手を差し伸べていくことが必要だと感じました。

今回のお話の中で、社会福祉士は知識がある人とおっしゃっていた時がありました。

私自身も、今回の講義やお話を聞かなければ、罪を犯してしまった人への価値観は変わるものがなかったと思います。現場に出かけていき、人と触れ合うことが必要だと知りました。

【学】お話を聞いて、当事者理解が大切なのだと感じました。当事者のことを一番理解しているのは当事者であって、いくら知識をつけたからといって、当事者の声をないがしろにしてはいけなないなと思いました。

【五】一体、誰が更生するのか？誰が回復するのか？その「誰」が大切であると思います。

【学】まず「受刑者」という印象があったので、穏やかな方でびっくりしました。お話であつたように、一人の人間として見る前に、受刑者というレッテルを貼っている自分がいることに気づきました。犯罪をして刑務所に入っている人は、その人自身が本当に悪いかというところではなく、その人が育ってきた環境であつたり、安んずける場所がなかったりということが犯罪の原因になってしまっているのだ、ただ刑務所に入れるだけ入れて、罰を与えることが合理的であると考えている日本の刑事制度は、変わってほしいなと思います。ただ、それを具体的に実行できるようにするには、国民一人ひとりの理解があつたり、知識が重要になってくると思うので、もっと正しく学べる環境を増やすことが大切だなと感じました。マザーハウスのホー

ムページを調べたら、事務所が家のすぐ近くにあつて驚いたので、時間がある時にお邪魔させて頂くかと思えます。

【五】是非、事務所遊びに来てください。当事者との触れ合いが大切であると思えます。

【学】受刑中に自分の前科を認めたらうで福祉的な活動をすることは、葛藤もあつたと感じますし、難しいと思うので、尊敬できるところだと思いました。

【五】有難うございます。自分で言ったことは実践していきたいです。

【学】一度犯罪をしてしまうと、その犯歴はまるでタトゥーのように消えることはなく、そのタトゥーが社会復帰を大きく妨害しているものなのだと感じた。受刑者も自分も何ら変わらない一人の人間である。そこに差異はない。そして完璧な人間などこの世には存在しないからこそ、人に寄り添い、人を思う強さが大事なのだと今日の話聞いて思った。

【五】当事者の話を聞いてあげるだけで、大きな支えになると思えます。



M刑 Tさん

【学】五十嵐さんは、殺人・覚せい剤以外の犯罪で三回、刑務所にトータル二十年近くいたと聞いて、私は二十歳なので、生まれてから今まで刑務所の中で過ごす感覚だと想像しちゃいました。刑務所の生活で私は、作業中に水を飲むことができないのに驚き、厳しいと思いました。

刑務所で過ごしている人が、外に出たときに二度と犯罪をしないためには、社会との繋がりが必要で、誰かが寄り添って話を聞いてあげることが大切だと改めて思いました。よく、学園ドラマの不良生徒が良い方になんていくという物語がありますが、それは、先生などが生徒と真剣に向き合い、否定しない、怒らない、生徒の言葉を信じて話を聞いてあげて、一緒に悩んで解決しているためであって、それで生徒は先生を信用でき、自分と向き合い自分自身を変えられることができます。これが刑務所で過ごす人にも当てはまると感じましたし、マザーハウスが行っている文通は、心の支えになり、変わっていくきっかけになるので、すごくいい活動だと思います。人は皆、根はいい人だと思うので、きっかけさえあれば社会復帰できるし、変われると思います。これからも活動を頑張ってください。

【五】有難うございます。応援して頂ければ幸いです。

【学】僕は、犯罪をしたことは多分ないと思いますが、人生の半分ほどを孤独に生きてきました。

ました。そんな時に誰かがいてくれたらとも思いましたが、いざ誰かが来ると、来た人が怖くてたまらない。一人でいると他人を信じることが忘れがちです。五十嵐さんの話を聞くと、人との繋がりの大切さがよく分かります。変わろうとしなければ変わらない、変わろうとしても社会の中で認められなければ、同じ所へ戻ってくる。だから居場所が大切であり、関わりが大切だと感じました。悩んでいる方に、信頼を寄せてもらえるようにするにはどうすればいいのか、話をしっかり聞いているだろうか、などに問いながらこれから学習に励んでいきます。

これからの様々な活動をなさるかと思いますが、私は一人の福祉の人として活動を応援しています。頑張ってください。

【五】有難うございます。どんな人でもいられる居場所を作っていきたいです。是非、協力してください。

【学】刑務所内では自由が全くないということにとっても驚きました。というのも、この更生保護の講義で、海外、北欧の刑務所の様子を見ることがあり、そこでは受刑者は自由にしていました。私は、北欧とまではいかなくとも、日本の刑務所でもある程度の自由はあると思っ込んでいたからです。しかし、実際、自由は全くなく、あるとすれば息をすることくらいというお話がとてつぶりしました。今日のお話を通して、私は当事者を「一

人の人間」として接していくことが社会復帰への第一歩になるのかなと思いました。

【五】その国の刑務所を見るとその国の人権が分かる、と聞いたことがあります。受刑者が更生・回復できる矯正施設になって欲しいです。

【学】受刑者の社会復帰のための体制が出来ていないということは、この授業で学んできたが、社会復帰に必要な能力や技術だけでなく、帰る場所が、守られる場所が必要なのだと感じた。周りが変わって受け入れる環境を作らなければ意味が無いと思った。お話を聞いて、今後、受刑者の方のことや、特に加害者の家族について、偏見のない考えを持つようと思った。

【五】受刑者と社会を繋げる活動にもっと取り組んでいきたいと思えます。特に、受刑者が社会性を身に付けられるようなプログラムを作れたらと考えています。

【学】刑務所と聞くと悪い印象しかなかったが、五十嵐さんは過去を振り返り、自分を見つめ直すことで精神を浄化し、被害者に対する思いや被害者の人権についても学習して、刑務所生活をプラスの面に活用したのだと思う。そして、刑務所では身元引受人やサポーター、弁護士やカトリック教会の人たちとの繋がりをもち、社会復帰を支えてもらったと話している、受刑者が更生するためには、人

間関係の土台作りが基本であり、孤独で悩み生きていくのが苦しい時こそ、誰かとの繋がりが重要だと思った。

また、受刑者には、それ以前に虐待や深刻ないじめに遭っていたり、周囲の人たちから信用してもらえなかったりしていた人が多いということ、統合失調症の人も少なくはなく、自分の行為が分からず、自分のものと他人のものが区別できない人がいるという話を聞いて、ただ犯罪をしたというだけでなく、その背景にはとても辛い人生を送ってきたとか、社会について学ぶ機会が十分に無かったという人が多いのだと知った。犯罪に走らないように、学校や社会でサポートすることが必要だと思う。そして、受刑者が出所後に社会復帰をするためには、弁護士や社会福祉士など、専門家の支援が重要だと強く感じた。

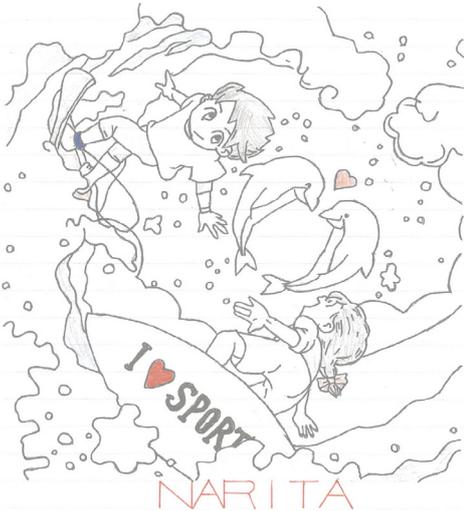
【五】 人生を変える出会いの力によって私は変わることができたと思います。これはどんな人間でもできることだと思います。ただ「助けて」と言えることが大切であると思います。

【学】 元受刑者の方の話を聴くことは人生で初めてでした。私自身、犯罪をした人に対する社会の目や日本の死刑制度に昔から違和感がありました。過去の彼らに関わってきたわけでもなく、それまで他人同士だった人になぜ、人の生死を決められることになってしまったのか。命を奪うことで犯罪が減るなんて少しも思いません。

多くの人が、「悪いことをしたんだから!」「犯罪者に対して甘すぎる!」などといった考えで受刑者を非難するように見えます。そのような人は、「悪者は懲らしめるべきだ」という正義感でそのように考えているかもしれないけれど、誰かを罰することだけが正義ではないと感じたし、これは正義ではないと思います。どんな状況の人に対しても温かい感情を忘れず、気持ちに寄り添うこと、これが本当の正義だと思います。お話を聴いて改めて、この状況は変わらなければいけないと考えさせられました。そして、人に愛されることや大切にされるといった感情が人間にとってとても大切なことであると実感しました。

【五】 多くの受刑者が真の愛と触れ合い、自分を変える力を人から頂けたらと思います。

—つづく—



NMさん

## 巷のたより

社会からこんなお手紙が届いています

### たよりを読んで

Kさん

たより四月号「主の導きの体験」(M刑Sさん)のお話を読ませて頂き、お手紙を書いておきます。私も親に置き去りにされた経験があり、キリスト教で学び始めて一か月ほどです。Sさんのお話の中で、何度もイエス様や人を赦すこと、祈りについて、そして家族について考え、私も思わず祈りました。「Sさんは私の兄弟です。イエス様、私たちにたくさんの主の家族を与えて下さり有難うございます。感謝します」。そう祈らずにはいられませんでした。私にとってとても大切な気づきでした。主の導きに感謝を致します。どうか皆様もお体をお大事になさってくださいませ。

# ささきみつお コーナー

## 一%未満の信仰でも大丈夫

♪ブログ：<http://ixsasaki.ti-da.net/>

■Kさんの証をご紹介します。

### 一・はじめに

私はイエス・キリストという方が本当に実在することを信じています。この方は神様です。生まれてからずっと私の人生を導いてくださってきました。ある時から、私を劇的に変えてくださいました。神様が直接介入して、私の人生を満たし、私に生きる喜びを与えてくださったのです。

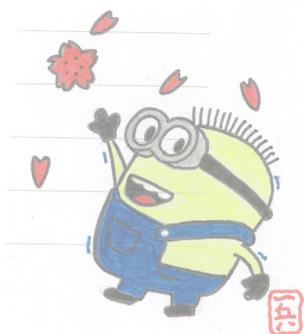
心の底から神様の存在と神様のすばらしい恵みを確信するまでには数十年の年月を経ましたが、初めの頃は一%未満の信仰しかありませんでした。本当に「信じているのか、信じていないのか」という状態からスタートしたのです。

### 二・私の家出願望

私は大阪で生まれ育ちました。幼少期から高校生までの私の夢は、家出をすることでした。父親の暴力、暴言、そして性的虐待に悩まされ、何度も家出を試みたのです。でも、その度に、「家を出たらもつとひどい目に会わせてやる!」と父に脅され、恐ろしくなつて、いつも家の門の前で家出を断念していました。

私ができることと言えば、空に向かって、「神様が本当にいるなら、どうか助けてください!」と大声で泣き叫ぶことだけでした。

小学校に入った頃は、アトピー性皮膚炎がとてひどくなりまりました。冬の時期はいつも手の指を折り曲げて袖口に隠していました。夏が来ると肌を見られるのが嫌で薄着するところが恐怖でした。高校では、足にぶつぶつの湿疹ができていたので「性病の一種だ」と言われ、人の目を気にする毎日でした。



一兵さん

### 三・米国留学

そんな中、両親の同意のもとで、私はついに家を出ることができました。高校三年のとき、父には「日本の大学のすべり止めだから」と言つて、ハワイの短大を受験して合格し、海外留学が決まったのです(これが、私の叫びに答えてくださった神様からの素晴らしい恵みなのだと思つたのは、ずっと後になってからでした)。

留学してからは、父の圧迫から解放され、まるで天国にいるような日々でした。でも、羽目を外しすぎて、悪い仲間と関わるようになりしました。「このままで良いのだろうか?」と心配がありました。自由を満喫することで、良心の咎めをごまかしていました。

そんな時に、現地のキリスト教会を訪れる機会があったのです。ある日、日系人教会のバスが短大のキャンパスに停まり、学生が次々と乗り込んでいきました。「どこに行くの?」と学生の一人に聞くと、教会の収穫感謝祭(Thank's Giving Day)の夕食に誰でも招待してくれるということでした。「ごちそうが食べられるんだ!」と喜んで私もバスに乗りました。到着した先は、日本のお城の形をした教会でした。

楽しい夕食が終わり、日本人留学生たちと大阪弁で話していると、牧師が声を掛けてき

ました。「あなた、もしかしてKさん？」と聞くのです。「どうして私のことを知っているんですか？」と驚きました。私が高校生の時、宗教の科目の得点稼ぎにしばらく通っていた大阪の教会のH牧師から、私がハワイに留学することを聞いたと、その牧師から説明を受けました。

そして、「毎週日曜日の礼拝の後、学生に無料で提供するランチがあるから、食べに来たらどうですか？」と言われて、「ごはん目当て」に礼拝が終わった時間に教会に行くようになりました。

#### 四・洗礼について

ある日のこと、牧師から「洗礼を受けませんか？」と誘われました。「この牧師は、私が、礼拝が終わる頃にごはん目当てで来ていることが分からないんだ」と思い、速攻でお断りするつもりでした。

その日は快晴でハワイの美しい空が大きく広がっていました。入道雲がたくさん浮かんでいました。その時です、空からこんな声が聞こえたのです。「あなたは今までずっと、わたしがいるかどうか探してきたが、今、わたしを信じるかどうかを選択しなさい」。この「わたし」とは、絶対的な存在者だと分かりました。まさに神を目の前にしたので、留学してから関わっていた悪い行いのこ

ともあり、「ひどいことになったらどうしよう」という心配がどこかにありました。「神様という保険に入ったら絶対に大丈夫に違いない！」と思いました。そして、牧師に、「はい、分かりました。洗礼を受けます」と返事をしたのです。

そして、洗礼準備のための聖書の学びに誘われたのですが、一度しか参加できませんでした。洗礼の前日に牧師から電話があり、「教会の諮問委員会で、あなたがちゃんとした信仰を持っているかどうかを確認してもらおうから、面接しに来てほしい」と言われました。次の日に教会で面接の順番を待っている時に、牧師夫人が私のところに来て、「聖書を開けて」と言うので、聖書を開くと、「ここ読んだらええで」と回答のヒントをくれました。

いよいよ、私の面接の順番が来ました。面接室に入ると、ベテランの教会員の方々が笑顔で座っていました。私が大阪で教会に通っていたこと、H先生から私のことをよろしく言われていたことを、牧師が説明して紹介してくれました。

私は心の中で言いました。「点数稼ぎに大阪の教会に行っていたのです。このお城の教会には無料ランチにつられて来ていたので」と。その牧師はニコニコして、「何か言いたいことあればどうぞ？」と言うので、私

は牧師夫人から言われたことを思い出して、聖書の句を朗読しました。「神はその独り子をお与えになったほどに世を愛された、独り子を信じる者が一人も滅びないで、永遠の命を得るためである」(ヨハネ三章十六節)。

それを聞いて、皆さんは拍手して喜んでいました。私はその拍手の意味さえ分からず、やっぱり洗礼を断ろうと思っていたら、牧師夫人がやってきて、「明日、うちのジュンが四時半に迎えに行くからね」と言いました。私は洗礼を断ることを忘れてしまい、ジュンさんの車に乗れると知って大喜びしました。映画「ローマの休日」で見た、あのクラシックカーに乗れる日が来るなんて思ってもみませんでした。早起きは苦手でしたが、その日は夜遊びを控えて車を待ちました！

クラシックカーに乗り、夢のような瞬間はあっという間に過ぎ、ビーチに着きました。洗礼で海の水に沈められ、水から起き上がったとき、月と太陽が出ていたので、「どっちを拝んだらいいんだろう？」と考えていました。月や太陽は神様が造られたもので、拝む対象ではないことを後に知りました。水に沈められたことで、「イエス様が十字架で葬られたこと」によって私の全ての罪が赦されたことを象徴し、水から上がったことで、「イエス様の復活の命(永遠の命)」を頂いたことを象徴すると説明されました。

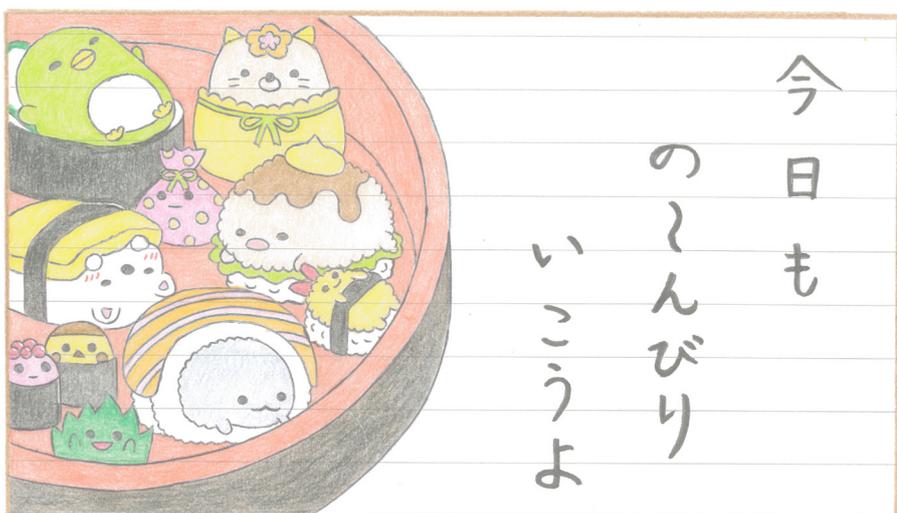
## 五．日本へ帰国

洗礼は受けたものの、その後も遊びが止められず、あまり教会には行けませんでした。そのうちに留学も終わり、日本に帰国しました。なんと、いつの間にかアトピー性皮膚炎が治っていました。母は、「留学先の気候が良かったんじゃないか」と言いましたが、それなら日本に帰国した途端に、アトピーが始まったはずです。「これは洗礼を受けたからに違いない」って母に言いました。母は理解できなかったようですが、実際にひどい状態だった皮膚が正常になったのです。

後になり、聖書では「癒し」について何と書かれているかについて調べてみました。神が天地や人を創造されたとき、病はありませんでした。「神はご自分が造ったすべてのものを見られた。見よ、それは非常に良かった」(創世記一章三十一節)。でも、その後、人間が神に罪を犯した結果、この世に死が入りました。「一人の人によって罪が世界に入り、罪によって死が入り」(ローマ五章十二節)、世界は呪われ、病も起りました。「わたしは命じておいた木から食べたので、大地はあなたのゆえに呪われる」(創世記三章十七節)。

しかし、神は愛なる方であり、人間を罪と呪いから救うために、御子イエス・キリストをこの世に送り、救いの道を完成されました。

「キリストは自ら十字架の上で私たちの罪をその身に負われた。それは、私たちが罪を離れ、義のために生きるため。その打ち傷のゆえに、あなたがたは癒された」(一ペテロ二章二十四節)。  
イエス・キリストは人間のすべての罪と咎を負って十字架にかかり、私たちの身代わりとなって刑罰を受け、死んでくださいました。キリストの打ち傷は私たちの病を癒すためでした。



大阪のピーちゃんさん

「もしも『すみっコぐらし』がお寿司になったら…」

別の個所でも同じようなことが書かれています。「まことに、彼は私たちの病を負い、私たちの傷みを担った。それなのに、私たちは思った。神に罰せられ、打たれ、苦しめられたのだと。しかし彼は私たちの背きのため、彼への懲らしめが私たちに平安をもたらし、その打ち傷のゆえに私たちは癒された」(イザヤ五十三章四〜五節)。  
私はそのような癒しがあると知らず、右も左も分からないまま洗礼を受けましたが、神様のご真実によってこの聖書の言葉通りの癒しを実体験したのです。

## 六．からし種一粒の信仰による救い

「洗礼を受ける」、「イエス・キリストを信じる」とは、どういうところからスタートするのでしょうか？神様は、「からし種一粒の信仰があれば良い」と仰っています。からし種は〇・五ミリほどの大きさですが、私の場合はまさに、からし種のような信仰(信仰のパーセンテージで言えば、一%未満のような信仰)でスタートしました。

その時に信じた内容とは何でしょうか？神様は天地万物を創造され、そのご性質は愛なる方、義なる方です。神様はその大きな愛のゆえに、罪を犯した人間を地獄へ投げ入れるのではなく、天国へ連れて行きたいと願われ

ました。しかし、神様は義なる方ですから律法を曲げることはできません。ですので、ご自分のひとり子であるイエス様をこの世に誕生させ、十字架にかけて殺したのです。言い換えれば、人間のすべての罪の刑罰をイエス様に身代わりに負わせて死なせ、三日後にイエス様を死から復活させることによって人間に永遠に死なない命を与え、天国へ行く道を開いてくださったのです。

上記のことを信じるかどうかは、私にとって信じることを選択するかどうかという決断の問題でした。神がなさった全てのことを、そして聖書に書かれているすべてのことを理解して信じるのができたら、それは素晴らしいことだと思えます。でも人間は神ではないので、神のなさったことを理解することなんて到底不可能だと思います。「よく分からないけれども、神様を信じてみよう!」という思い、そんな僅かな、吹けばどこかに飛んでしまうような信仰でも、神様は喜んで祝福し、私の人生にたくさんプレゼントを下さいました。

## 七、神様のたくさんプレゼント

私の受け取った神様のプレゼントとは、まず、「罪の赦し」と「永遠の命」です。「もう、神様に罰せられることはない、そして肉体の

死を乗り越えて私の霊は永遠に生きることができる」という最高のプレゼントです。

それだけではなく、天のお父さん(神様)との直接のコミュニケーション、身心の癒し、驚くような恵みの奇跡、神様の無条件の大きな愛を体験してきたことです。私はこうして神様によって新しく造られ、明るい希望を持ってどんどん成長しています。

聖書にはこう書いてあります。「私たちが神を愛したのではなく、神が私たちを愛し、私たちの罪のためになだめの捧げものとして御子を遣わされました。ここに愛があるのです」(一ヨハネ四章十節)。

…その後の私の心身の癒しについては、「心の癒し」の章でお話しします…

—つづく—



五十嵐亜利沙(妻)による

## 育児日記

四女のMちゃんが誕生しました。陣痛から始まり、病院に着いて破水をしてから、いきんで五分で産まれました。相変わらず想像を絶する痛みでしたが、安産で有難かったです。Mちゃんのことを子どもたちはとても可愛がってくれています。特に、長女のKちゃんはいつも抱っこをしたり、「ママー! Mちゃんがお腹空いて泣いているよー!」と教えてくれたり、沐浴のお手伝いをしてくれたりと、助かっています。

次女のRちゃんはマイペースで、赤ちゃんがいても特に何も変わりはありません。先日、私がRちゃんに「おもちゃ片づけて」と言うと、理解しているはずなのに、とぼけて「ママなにいつてんの?」と返ってきて、口が達者になったなと感心しました(笑)。

長男のA君は、小学校から帰ってくると、宿題を終わらせてから、毎日のように公園に行って友達と遊んでいます。公園に行くとかしら友達がいるみたいなので、交友関係が広がり毎日とても楽しそうに過ごしています。勉強も「面白い!」と言って、最近漢字の成り立ちを教えてくださいました。「面白い!」がずっと続くといいな。

## 塀の中のたより

受刑者からこんなお手紙が届いています

### それはお互い様

一兵さん

一般社会、刑務所内問わず、人間社会で生きていく以上、どうしても「虫の好かない奴」がいるのは当然かも知れませんが。顔を見るのも、同じ空間にいるのも嫌、といった苦手感情を持つてしまう相手のことです。でも、そんな虫の好かない奴がいるのは、一方的に相手が悪いとは言えないんじゃないか。虫の好かない奴と関わっている時の自分自身を振り返ってみると、相手の言動にピリピリ過剰反応したり、相手のことを憶測で決めつけて反応したりしていることって、大なり小なりあると思うのです。ぶっちゃけ、私があります。勝手に考えてしょっちゅうイライラしています。最近は多少マシになりましたが…。

後々よく考えてみると、不機嫌な人ほど、前後左右に「虫の好かない奴」がたくさんいる気がします。それもそのはず、少しでも気に食わないと「この人は私の敵だ」と悪いように考えてしまうんです。そうやって、自分にとって虫の好かない奴を自分で増やしなから、「虫の好かない奴ばかりだ！」と嘆くことになってしまいます。

しかし、虫の好かないのはお互い様なんであって、そんな感情を抱いてしまうと、結果、鏡の法則で相手もこちらに対してマイナス感情を抱くもの。誰だって、自分のことを毛嫌いしている奴に好感はなかなか持てないですよ。人間関係においては、ある種の反発の法則があると思っていて、プラス感情にはプラス感情が、マイナス感情にはマイナス感情が返ってきます。そして、ぶつける感情が強ければ強いほど、反発力も強くなります。たとえ長年親しんできた親友同士でも、何かの不经意で片方が相手を侮辱したら、反発されて関係が一気に崩れることもあるのではないのでしょうか。誰でも、自分が苛立った相手に逆に苛立たれたという経験は、一度や二度はあると思います。結局、虫が好かないのはお互い様ということが多いんですよ。

頭では理解していても、周りの人にマイナス感情を放つ人がかなりいます。それだけ多くの人が日々、マイナス感情を抱えて、自分の感情をコントロールできていないというこ

となのかも知れません。皆さんも、たまに時間を工面して、こんなことをじっくり考えて、信頼のかける人と意見交換をしてみてもどうでしょうか。私自身、このように投稿したことでこのテーマを再考できて良かったです。考えて納得し、それを行動に移せばもっと過ごしやすくなると思います。

### 私にとっての、反省・更生・贖罪

きりさん

コロナ禍による隔離処遇が明け、工場の人員が減ったことで急遽新人が補充されたからというものの、作業を教えることの難しさやその疲れもあり、また、減った人員の分の作業を覚えるために忙しく、部屋に戻っても即寝落ちして、座ったままヨダレを垂れ流しては職員に心配され、起こされるなどしています。日々の祈りで反省の念を思い起こすことすら疎かになることもある中で、月命日にはありませんが、事件のあった日付を毎月迎えるにあたっては、就寝時間を過ぎても振り返りを続けており、自己の周囲や被害者などの関係者の状況を知ることができないことから、全てにおいて想像を巡らせることになりました。

最悪、復讐により自分が命を落とすことや、思いつめた家族に殺されてしまうような負の

連鎖を思いますが、時に、奇跡的に良い方向に向かつて人々や社会に受け入れられ、立ち直りに必要なものが全て与えられて生きていくかのような妄想・願望にも捕われることがあります。樂觀視しているというより、社会で生きていく上でこうありたかったというものの裏返しであり、「甘くはない、そんなに上手くいくことはない」という思いで反省の念に戻ることを繰り返しています。自立することは一つの関係者が安心できる人生を送ることは一つの到達点ですが、不安を拭い切れずに関係を断つことを選んで、私の人生には極力関わらないことにした家族の、父が私に残した言葉は、「人として生きるのではなく、人(社会とも言えます)に生かされる人になってほしい」というものでありましたので、社会で生きていく上で、関わる人々に生かされていくことを考えて(更生する姿を模索中ではありませんが)、日々を見つめ直しています。

被害者に償うことは難しく、関係者にも拒絶されることになる人生において、いかに償っていくかについては、直接は何も出来ずとも、まず再犯しないことがその償い方の一つかと思えます。また、同種の犯罪を防ぐことに尽力したり、被害関係のケアに関わったりしていくことも一つの道だと考えています。それすらも間接的に、例えば金銭的なサポートなどになるでしょうが、全く償えないというものではないと思います。

ただ、償えたとしても、それが終わることではなく、どんなに時やお金や力を尽くしたところで、それは尽くした力の大きさとしては微々たるものでしかない、ということは意識しています。社会に戻れば自由かも知れませんが、社会にしかない不自由さを抱えて生きていくことになるのが、償いの道だと思われ

### 自分で決めたことを守る

朱い彗星さん

私にとっての後悔で一つ大きなものがあり、それは、今まで自分のことだけを優先して他人を顧みてこなかったことです。これはいつ考えても心底悔しく思いますし、夜中などにふと思いつくと叫びたくなるほどです。だから今後は、自分の楽しみより他人のことに少しでも自分の人生を使いたいと考えています。ですが、それは結局、他人からの感謝を自分が求めているだけで、本当に他人のためなのではなく、自分の満足のためなのではないかといつも悩んでいます。真に他人のために動くことと、自己満足の違いつて何だろう、といつも考えていますが、なかなかコレといった答えが出てきません。

そんな中で、サインズ誌の「幸せな人生を歩むために」で「聴く」という心の姿勢について書かれており、コレだと感じました。ただ人助けをするのでは押し付けになってしまいい、それは自己満足でしかないのでしょうか。例えば、私が「いつ死んでも悔いがない」と考えるのは、要は、私自身は楽しいことをたくさんしてきたから、もういいや、という私だけの基準であるわけです。ここに、遺される者への気遣いは含まれていないのです。

それで考えていくと、今回のことで、私が世話していた人たちにもショックを与え、最後までしっかりと別れられなかったことなど、物凄く反省します。では、出所してからどうやって人のためになるかを考えているのですが、これはできること(小さいことでも)からやっていこうと思っています。今考えているのは、献血やドナー登録、実家の周りの清掃くらいしかありませんが、所内では、他人の愚痴を聞いてなだめたり、作業で困っている人に、自分のやり方ややりやすい方法を提案したりするくらいしかできていません。今後、少しずつできることを増やしていこうと思っています。

私は若い頃、事業立ち上げに失敗し、借金を抱えて住む場所や食事事で困った経験があり、それこそ二十年近く前になりますが、夏は洗面台で服を手洗いし、入浴に関しては真夜中の公園の水飲み場で身体を洗っていたこ

ともあるくらいです。ですので、刑務所の、個室があつて、三食と入浴、洗濯もしてくれる環境がいかに幸せなことなのかと感じます。以前、貧しい生活をしていた時は、冬に鍋にお湯を沸かして洗髪していたので、借金を返し、普通のマンションに引っ越してシャワーでお湯が出た時は感動しました。

所内での不満はたくさんあります。一番は、管理されていることで、例えば、入浴も決められているからやらせる、運動も決められているから三十分やらせる、という感じで、家畜と同じような扱いであることが大きいです。食事なども、栄養分が決められているからとメニューが固定されますが、いつも大量に残され、捨てられていくのを見る度に勿体なく、作ってくれた人に申し訳なく思います。食が細い人の分を、多く食べたい人にあげればいいのに、それが禁止され、捨てるしかありません。魚が食べられない人は一口も食わず残すのですが、その分の栄養分は？足りないから体調だつて悪くなるのだろう、いっそのこと海外のようにバイキング方式にしてしまえば、いつも思います。食事以外のことも、全てにおいて人を扱っているというより家畜として扱われていると感じるのです。考えて、ああする、こうすると自発的に行動しなくていいので楽ですが、これでは人間が腐ってしまいます。これが大きな不満です。先日も、年会費の件で事務局よりお手紙頂いたので、教示願いで「送金したかを確認して

ほしい」と官に願ひ出たのですが、返って来た答えは「相手方に確認しろ」です。きちんと「相手方で確認が取れないので」と理由を書いたのに、です。こういう対応について、腹は立ちます。ですが、それを理由に、好き勝手やったり手を抜いたりすると、魂が腐ってしまふと私は考えています。自分に対しての不利益などは、我慢すべきだと思います。また、ご指摘があつたように、今規則に縛られて押さえつけられているから、このように考えたり行動したりできるだけで、出所して自由になつたら、以前の自分に戻るのではという危機感もあります。

私の弱点・本質は、とにかくだらしく、自分の欲求を優先してしまうことです。それを変えるために、やることはやり、決めたこと・ルールは守る、と心掛けています。例えば、必ず一日に一回、部屋を掃除すると決めているのですが、注文した本が入った時や、疲れた時は「明日でもいいか」と都合よく自分に言い聞かせて掃除をさぼり、本を読んでしまつたりしてしまいます。そういった心の隙は、私にとっては、出所したら再犯のきっかけになると考えているので、どんなことがあつても決められたことを守るようにしています。工場に出たくない時や、作業に乗り気じゃない時もありますが、そんな時でもいつも以上に頑張ると自分を奮い立たせるのです。これを繰り返していると、逆にそうしな

いと気が済まなくなってきました。ルールを守るということが習慣付いてきます。出所すると、監視の目がなくなり、自分に対して甘くなるかと考えているので、だらしない、きちつとした生活習慣が私にとっては大事だと考えています。

たよりを読んでみると、出所後にマザーハウスで世話になりながら再犯をしよう方もいることが分かりますが、例えば、どういった生活を社会でしている人が再犯しやすい、などの傾向などが知れたら、私たちも今後の参考になるのかなと思ひました。私の勝手な予想ですが、恐らく、自分で決めたことをやらなくなつてくると危ないのではと考えます。やらない言い訳が増えるのも危ないのではないのでしょうか。

コロナのおかげで世の中は大変な状況で、就職も厳しいと聞きますし、生活が保障されている今のうちに、できるだけのことをしていかなくてはと心底思ひます。今、心底にいるからこそ、今後どこまで昇っていかれるか、もちろん不安も強くありますが、実は楽しみでもあります。



一兵さん

キリストと思えない物事にも  
キリストを見ることができるよう

〇刑 Nさん

渡辺和子さんというシスターの方が書かれた本と出会うことができました（有名な方ですの、ご存知かも知れませんが）。

たくさんの方に響く言葉があったのですが、その中の一つで、「聖書の中で、一人の目の見えない人にキリストが『何をしてほしか』と優しくお尋ねになると、『主よ、見えますことを』と願うところがある。この言葉こそは、聖体拝領をする者が手のひらに頂く御聖体に向かって唱えるべき祈りなのかも知れない。それは、その御聖体そのものにキリストを見るということとともに、今日出逢う全ての人に、事に、どう見てもキリストと思えない人に、事柄に、キリストを見ることができまますように、という祈りである」という箇所がありました。

恐らく、ルカ十八章四十一節、盲人の治癒の箇所だと思いますが、私はまだ知識も浅く、信仰も薄いので、盲人の方がイエス様にお願しているだけかと捉えていましたが、ここは「イエス様を見ることができるよう」という祈りだということで、そうか、これからはそう祈る日をおくろう…と思いました。

みんなの！

## 回復プログラム入門

### ビックリ（昨年十月号）

- 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・今の体重は、マックスあった頃の半分！
- 二・「俺も、やればできるっ！これで、デブ、汗臭い、キモイとか言われなくて済むぜ！物凄く健康体になった、やったぜ！」
- 三・それはもちろん、事件を犯したこと。判決を受けて刑務所に収容、民事で賠償金の請求をされたこと…これに勝るもの無し！

（山上の本屋ちゃんさん）



M刑 Tさん

### 泣きたい時（昨年十一月号）

- 一・今、「泣きたい」と思うことはありますか。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・同じ失敗を繰り返したり、調査・懲罰にったりして、「自分自身」に負けたとき。
  - 二・誰かに怒られるとすぐ泣く。基本、泣き虫。最近は感動系のテレビや本でもすぐに泣く。
  - 三・「泣きたい」と思ったら泣くことの方が多。全く泣かないときもある。昔から、泣いた後は眠くなり、起きたらスッキリ！
- （山上の本屋ちゃんさん）

### 幸せな時（昨年十二月号）

- 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・「生きている・生かされている・繋がっている」ことを強く感じるとき。毎日の衣食住、健康、生命、人権が保障されていること。周りの人たちの助け。
- 二・作業を手伝ったときなどに「有難う」と言ってくれたこと。作業で失敗してしまった同囚を励ましたとき。
- 三・自分の作業の失敗をフォローしてくれる先輩たち。自分のためを思って言ってくれる担当や同囚たち。家族や待ってくれている人たち。マザーハウスからの手紙や差入れに感謝！  
(山上の本屋さん)

### 悲しい(三月号)

- 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、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。

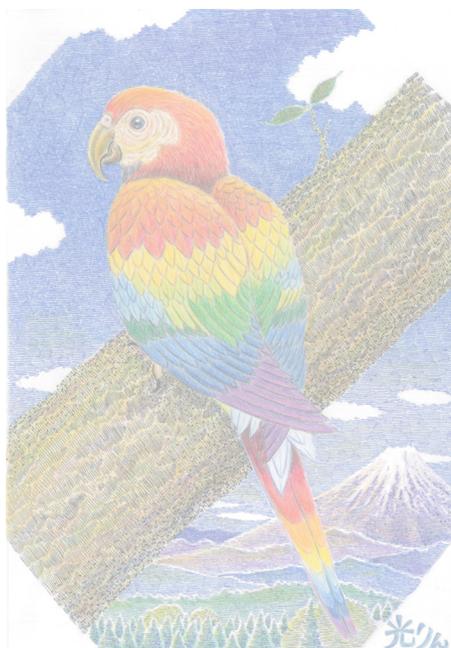
- 一・両親から三か月間、連絡がない。
- 二・家族に絶縁というか見捨てられたら悲しい。
- 三・両親から手紙が来れば嬉しいです。また、面会の時はとても嬉しいです。

(はづき君さん)

### ムカつくとき(四月号)

- 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・幼少の頃から母に暴力を受けて、虐待を受けたこと。兄弟姉妹から差別化された。
- 二・意味もなく暴力を受け、何故暴力をされるのか分からない。ムカつくよりも恨み、憎んでいた。今は、聖書を読むようになった。母を赦すことができる。
- 三・十代の頃は暴走族に入り、自分の居場所を見付けたが、今は聖書によって気持ちが落ち着くようになった。  
(G刑 Iさん)



光りんさん「後ろ姿に、自信があります」

- 一・共同室生活で、室内の雰囲気が悪くしたくなかったので大人しくしていたら、アレコレ言われ、今は反目で私は怒りまくり中。ちよくちよくガンくれてきて、マジ、ムカつきました。
- 二・相手が私を軽く見過ぎたことが原因です。今思い出しても腹が立ちます。
- 三・相手を暴力によってねじ伏せる、または格闘技の有段者なので、手や足が出てしまふ…。  
(はづき君さん)

### 嬉しい(五月号)

- 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「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・事実無根により取調べとなったが、主の導きにより注意のみとなったこと。
- 二・注意のみとなったことにより、工場は変えられたが、無事故が三年達成されたから。
- 三・嬉しさは以前に比べて増えた。それはキリストの導きに従ったからだと思う。

(G刑 Iさん)

一・特にないのですが、強いて言えば、注文したコミックの最新刊が手元に届いたことです。

二・続きが読めたからです。

三・嬉しいと感じることはそうそう無いので、以前と比べようがないかも知れません。刑務所にいるからだと思います。食事をしていても、テレビを見ていても、そうそう笑わないし、嬉しいとは思いません。しかし、刑務所から与えられる食事に感謝し、また生きていられることに感謝し、日に三回は主に祈っています。(はづき君さん)

一・今の状況の中、母が面会に来てくれたこと。

二・この状況ではムリだと考えて、あきらめていたから。

三・減った。出所が近くなり、今の状況が嫌で仕方なく、嬉しいことがあっても気が落ちらへ回らないからだと思う。(朱い彗星さん)

一・親からの手紙について相談した心友の助言。これがまたいいことを言うんですよ、カッコいいことをね!

二・真剣に考えてくれてるのが伝わってきたから。そういうのを感じたら泣きそうになるんで、泣かないようにしたら、ブスツとしてしまうのが悩み…平気そうな顔できないかな…。

三・最近減った。心のアンテナの故障かも。

最近はずまくいかないことも多く、そういうことはかりに目がいつて、視野狭窄に陥っているのかもしれないです。完璧主義は危険です!(元々、がさつなので駄目なところが多すぎて…それが原因かも)

(O刑 Mさん)

寂しい(六月号)

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えますか。

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。また、それは何故ですか。

一・文通相手やマザーハウスなど、支えて下さる方々から手紙や資料が届いたとき。

二・支えて下さる方々の思いやりが伝わってきて、過去、そういう方の気持ちがあくからなかった自分を思い出し、後悔するから。

三・プラスになる。過去を繰り返したくないと思う。(T刑 Mさん)

一・身体が思うように動かないとき。

二・気持ちはいつまでも社会にいた頃の気持ちで、身体もその気持ちと一緒に思っていたが、目に見えないところで、気持ちとは裏腹に、身体は年齢に合った衰え方をしていた。

三・私にとってはプラスになる。衰えが分かったことで、体力維持に努める気持ちを持ち続けられるよう、身体と相談しながら運動をすることができ。(G刑 Iさん)

一・家族、友人、知人、誰からも手紙が来ない時。半年に一回くらいは手紙書けるだろう、と思いい、寂しくなります。

二・自分が必要とされていない、忘れ去られていると感じる時。しかし十三年間も手紙や本を送ってくれていると思えば、仕方ないことなのであきらめています。

三・百パーセント、マイナスになります。それは相手にされていないと感じるからです。自分が起こした事件なので、仕方ないと思いきらめています。(はづき君さん)

一・今までの自分の人生を振り返ったとき。

二・今回のことで、今までの人間関係がなくなってしまう、将来のことを考えると孤独感を感じるから。

三・私にとってマイナスである。何をしても気になり、ネガティブな考え方になってしまうから。(朱い彗星さん)

## 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、リラククスして、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…【ビックリ】

（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、ビックリしたことは何ですか。
- 二．何故、私はビックリしたのでしょうか。
- 三．これまでを思い出すと、私はどのようなときにビックリしやすいでしょうか。また、それは何故ですか（〇〇に対しての恐怖がある、〇〇に慣れない、など）。

看護師 中谷先生による

## 健康相談窓口

### 腸内環境

こんにちは。「暑い暑い」と汗を拭きながら生活してきましたが、気が付けば秋の音が聞こえる美しい季節となりました。皆さまいかがお過ごしでしょうか。

先日、歯科衛生士から口腔ケアを学びました。皆さまに歯の大切さなどをお伝えしているのが、最新知識など常にアンテナを張って学ぶようにしています。今回は、義歯（入れ歯）の手入れの仕方や、具体的なケアについて学び直しました。義歯でトラブルのある方はご相談ください。

さて、今月は、食べ物を食べた先の腸内環境についてお伝えします。

私たちは生きていくために、日々の食事から栄養をとっています。必要な栄養分は小腸から体内に取り込み、食べカスなどの不要なものは便として排出されます。排便は、私た

ちの生活とは切り離せない大切な営みなのですが、「汚い」「臭い」「恥ずかしい」など、マイナスのイメージが大きく、トイレですぐに流してしまおう方も多いと思います。

しかし、便には、大腸の状態を知らせる情報がたくさんつまっており、健康のバロメーターと言えます。便の八割は水分であり、便秘になると水分は七割前後に減ります。一方、下痢の場合は水分が九割以上になることもあります。水分以外の二割は、「食べ物のカス」「はがれた腸粘膜」「腸内細菌」です。腸内細菌は、一グラムの便に一兆個も含まれ、その細菌の種類は人によって異なります。そして、腸内環境は、腸に棲みついている約一千種類のもの、百兆〜千兆個と言われている腸内細菌によって左右されます。腸内細菌には、人に良い影響を与える善玉菌と、人に悪い影響を与える悪玉菌があり、また、善玉菌と悪玉菌のうち優勢な方へなびいて働く日和見菌がいます。「腸内環境」はこれらの三つの腸内細菌のバランスで決まり、善玉菌が優勢に働いている状態が「良い腸内環境」「腸内環境が整っている状態」です。良い働きをする善玉菌、悪い働きをする悪玉菌の勢力次第で、腸内の健康状態は日々変わっていきます。

研究成果では、腸内細菌のいない無菌マウスに、高脂肪かつ高カロリーの餌を与えても、体重の増加は見られないが、腸内細菌を成立させると、急速な体重増加が見られることが

示されています。つまり、腸内細菌は、栄養素として食べた食べ物の消化吸収に力を貸し、エネルギーに効率良く変える働きをしています。私たち人間にとっても、健康に生きて行くためには大切にしてほしいといけない存在ですね。人間の赤ちゃんは、生後二十四時間以内に腸内細菌が作られ、働き始めるのだからです。生物の神秘を感じますね。生きていくだけで、こんなに身体は私たちの意図には関わらず、一生懸命働いてくれています。

皆さんも、「健康のためにも腸内環境が大切」とお聞きになったことはありませんか？ぜひ、ご自身の腸内環境をチェックしてみてください。それには、便と向き合う必要があります。次の四つのポイントに注目して観察してみてください。

### 一・色

○褐色から茶色

×黒っぽい、または、薄い黄色に近い

### 二・臭い

○臭いはほとんど無い

×（アンモニアやインドールなどの悪臭が使と共に出るため、）水を流しても嫌な臭いが残る。おならやげっぷの臭いも強い

### 三・形状

○バナナのような形で、表面は滑らか。残便感はなく、すっきり感がある

×液状、粒状になっていて、排便後もすっきりしない

### 四・頻度

○一〜三日に一度、すっきりと出る

×四日以上出ないことがよくある

腸内環境を整える方法も、合わせて確認してみましょう。

一・朝食を摂る

二・ゆっくり良く噛んで食べる

三・食事は好き嫌い無く食べる

四・腹八分目までにする（満腹になるまで食べない）

五・発酵食品（キムチ、納豆、味噌汁、ヨーグルト）、食物繊維（バナナ、こんにゃく）、

海藻類（ひじき・わかめ）、根菜類、ゴボウ、麦を積極的に摂る

六・毎日、適度な運動をする

七・毎日、水分を一・五リットル程度摂る

八・ストレスを溜め込まない

施設内での生活のため、できることは限られているかも知れません。それでも、できない理由を探して諦めるよりは、できることから始めてみませんか？

今回の通信教育テキスト製作のため、現在「うんち体操」の考案をしてもらっています。また、そちらの方もお楽しみに！

五十嵐亜利沙（妻）による

## ラブリイDAYS

弘志君と結婚するとき、猛反対していた両親でしたが、子どもたちが生まれ、マザーハウスの活動も広がるにつれて、弘志君に対する見方が変わってきました。あんなに嫌っていた母が、今では弘志君に相談をしたり、感謝の手紙を送ってきたりします。

四人目の孫との対面するとき、以前はいがみ合っていた父と弘志君が、仕事のことなどを穏やかに話しているのを見て、とくっても感慨深かったです。



大阪のピーちゃんさん  
「夢の楽園」

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、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。

## 【トリック・オア・トリート！】



【今月号のコツ】「トリック・オア・トリート！」は、ハロウィンの日に、子ども達がお化けの衣装をして訪れた家と言う言葉で、「お菓子か、いたずらか？お菓子をくれないと、い

たずらしちゃうよ」という意味です。子どもが言うとお可愛いですよ！ハロウィンの日の子どもになった気持ちで楽しく描かれてください。

画面の三分の一のところに、もくもくとした雲のイメージでお化けかぼちゃを描きます。目は三角の形で、口はチャックをしているような形で描くのがポイントです。帽子を被ったお化けや、コウモリなども、雰囲気が出るので楽しめます。その他、秋の味覚である栗の実や、落ち葉も描いてみました。ハロウィンのイメージのモチーフを、皆さん、自由に描いてみてくださいね。

【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。

## 行事予定

▼十月十六日

当事者ミーティング

▼十月十七日 十四時

聖イグナチオ教会にて、  
受刑者とともに捧げるミサ

▼十月二十日

広島教区司祭会議にて、  
講演会（マザーハウスの活動について）

▼十月二十三日

京都府再犯防止担当部会との会議

▼十月三十一日 十四時

中央大学白門祭にて、講演会

信祈  
全叶



M刑 Aさん

## 編集後記 by 編集部

今月号もお読み下さり有難うございます！

十七日に「受刑者とともに捧げるミサ」があり、本来ならたよりに同封して皆さんに式次第をお送りしたかったのですが、スケジュールの都合上、どうしても受刑者の方々には間に合いそうにない！ということで、受刑者の皆さんには先にミサ式次第のみ発送しました。無事にお手元に届いたでしょうか？

さて、来月号では、福音たより希望者にはクリスマス号も同封されます。お楽しみに！

## ご支援 誠に有難うございます！

2020年8月8日～2020年9月11日の寄付金  
(内訳不明分も寄付金として含んだ場合)

合計：254,446円

(別途 愛のプリズム宣教基金：14,000円)

## お知らせ

**【重要】**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、引き続き会費の分納が可能です。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、よろしく願います。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。

F A X : 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・便箋等に印刷する企画です。

F A X : 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 20'10月号

発行日: 2020年10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。(2020年2月より、ルツ合同会社に移行しました。)

T E L : 03-6659-5260

F A X : 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)

T E L : 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。

T E L : 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

(T E L : 03-6659-2110)