

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

12月号

表紙：Wさん（出所者）

♪ 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。

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

理事長挨拶

今年も最後の月となりましたが、皆さん如何お過ごしでしょうか。十二月二十日に守屋

賞（※長年刑事裁判や少年審判に携わってきた元裁判官の守屋克彦氏が資金を提供して創設したNPO法人「刑事司法及び少年司法に関する教育・学術研究推進センター」（略称「刑事・少年司法研究センター」）が、刑事司法、少年司法の実務と理論の発展のために設けた賞）を頂くことになりました。このような由緒ある賞を頂けることに深く感謝です。

守屋先生とお会いしたのは、國學院大學でのイベントでした。当事者の声をしっかり聞いてくださる弁護士の方だと感じました。この守屋賞は受刑者の皆さんと共に頂く賞であると思っています。決して私だけの賞ではありません。これから皆さんと共に歩んで行きたいです。

先月末、今年最後の理事会が開催されました。そこで新たにカトリック福岡教区の森山

信三司祭が理事に就任することとなりました。現在はカトリック中央協議会で働かれている森山司祭ですが、マザーハウスのメンバーのために毎週木曜日に時間を取って頂き、「イエスとの出逢いの学び」をして頂いております。また、今月二十三日のマザーハウスのクリスマス会では、クリスマスミサの司式をして下さいます。それから、風間氏が理事兼事務局長を務めていましたが、このたび事務局長には山下清美氏が就任することとなりました。

現在、マザーハウスと連携して就労支援を実施しているルツ合同会社ですが、今月二十五日に組織変更し、株式会社ルツとなります。現在は元受刑者二名を雇用し、母子家庭の方も雇用しました。現在は除草作業、片付け、引越し等の事業を中心に行っておりませんが、今後はそれに関する清掃等の仕事にも挑戦します。

文通ボランティアの皆さんにとってはとても厳しい話となりますが、あるボランティアスタッフが規則を破り、不正をしていたことが発覚しました。正直、受刑者の方が守っていることをスタッフが守らないことについて、何の目的で文通をしているのかと感じました。再犯防止や回復のために活動をしているにも関わらず、社会の側からルールを守らないというのは、相手のことを全く考えていないのだと思います。

お互いがルールを守るといことは、お互いを大切にすることであると思います。その時さえ良ければ良い、自分が良ければ良い、という気持ちがあったのだと思います。理事長として、スタッフがそのような行為をしていたことを深くお詫びします。おゆるください。神様はしっかり見ていることを忘れずに、これからも多くの受刑者が心と心の触れ合いができるよう、できることをやっていきたいです。

先日、知り合いの方からお米の提供に関する連絡があり、支援が必要な福岡県の川内村の方と教会の関係者に、マザーハウスが東京都から頂いたお米九十ケース（約九千人分）の食料提供をさせて頂きました。また、私の所属教会のクリスマス馬小屋づくりに仲間たちと参加し、とても楽しい時間を過ごすことができました。マザーハウスを必要として下さっていることに深く感謝し、自分たちを必要として下さっていることに大きな勇気を頂きました。

ある弁護士から、鑑別所にいる十九歳の少女のサポートを依頼されました。彼女は妊娠四か月であり、とても困難な状況にいます。マザーハウスでできることをしていきたいと考えています。しかし、東京保護観察所と私の考えは全く違ったものであり、彼女が望んでマザーハウスに来たいと言っているのに、

それを認めようとはしない状況です。以下の文章をフェイスブックで投稿したところ、鑑別所を出た彼女からメッセージが届きました。彼女にとって今必要なのは、信じられる大人であり、自分の声をしっかりと聞いてくれ、寄り添ってくれる方だと思いました。

「十九歳の少女と面会してきました。とても素直な子である。だからたくさん傷を持ってしていると感じた。それにしても観察官の冷酷さを感じてならない。彼女のお腹の中には新しいのちががいる。その彼女が観察官に、マザーハウスに行って生活をし、更生をしたいと必死にお願いしたのに聞いてもらえなかった、と悲しそうに訴えてきた。明日、鑑別所から社会に帰るが、彼女は二三日しか宿泊できない保護施設に収容されるようだ。おそらく更生緊急保護だと思いが、妊婦さんをそのようなところに収容し、住居や生活が不安定の中、出産することが良いことなのだろうか？いのちを何だと思っているのかと腹が立ってしかたない。彼女に、『信用できる大人もいるから、困ったときはいつでもいいから、助けて、と電話すればいいからね』と伝えてきた。『助けて』と言えはいんだよと。彼女は笑顔で『はい、言います。五十嵐さんのところには子どもが四人いるんですね。私、子供が大好きなんです』と言った。彼女の生育環境を知れば知るほど、『よく生きてきたね』と思う。今の私にできることは彼女のこ

困難な道が待ち受けていようが、赤ちゃんと共にしっかりと生きて行って欲しい。悔しくて仕方がない。でも決して負けない。神様がすべてを益としてくださると、神に感謝である」。

この投稿について、彼女から以下のメッセージが届きました。



tatsuyaさん

「こんにちは。マザーハウス代表の五十嵐さん、それとコメントや共感の声を寄せてくれた方々へ。突然ながらここにコメントさせて頂きたい。投稿のお話の十九歳の少女、本人です。無事、今月の八日に社会復帰が出来て、今は、『私が落ち着ける場所にいる』という事を、先にお伝えします。外に出て、マザーハウスがどのような所なのか改めて知りたくて、調べていたらここに辿り着きました。五十嵐さんの投稿を見て、恥ずかしながら涙が止まりませんでした。嬉しくて涙が溢れました。実を言うと、今回の逮捕は、警察の理不尽極まりない逮捕で、私は逮捕されました。『大人の都合』というやつです。逮捕時も、手錠を車に乗るまではしたくない、と拒むと、『わがまま言うな！』などと怒鳴られ、無理やり手首を掴まれて、十日間ほど手首に警察官の手形の打撲痕が残りました。

妊婦だと知っていながら、その警察署は逮捕状を申請し、逮捕時もそのような扱いを私にしました。もちろん、謝罪などありません。謝罪を求めても無理な言い訳を並べて、最後まで謝りませんでした。私は、警察の人道、人情を疑いました。正直に思った事を言うのと、『警察ってなんて惨めな生き物なんだろう』と思いました。私は元から大人が嫌いです。信用したら何かあるか分からない、そう思って生きてきました。そんな中、五十嵐さんのマザーハウスの話を弁護士先生から伺い、好奇心が元々強いのでホームページ資料

を拝見してすぐ、『ここに行きたい』と話しました。が、保護観察所と五十嵐さんの間で何かあったかは存じませんが、保護観察所が一方的に五十嵐さんを嫌っている？ように思いました。私の担当の観察官が、ではなく、あくまで保護観察所という組織が、という事なので、それは誤解しないでください。ですので、『マザーハウスに行きたい』と強く観察官に伝える事は出来ませんでした。

そこで、五十嵐さんが面会に来てくださり、『助けて、と言ってもいい』。その言葉をかけたくれたお陰で、『お腹の子の為』と、いくら周りの大人に言われて施設に入れられそうになっても、『私の意思が違うと言っているので、私がストレスや不満を感じれば、この子の為になると思えない』と、そう押し切る事ができました。今、『私が落ち着ける場所』に居るといふのは、私が自分の意思を押し切った結果です。投稿で『よく生きてたね』と五十嵐さんの言葉を見て、私は自分を認める事ができました。自分の事、未だに好きになれなくて、向き合う事を避けてきたので、いい機会を与えていただいたと、感謝しています。大人達は皆、『まだまだこれから』『たかが十九年しか生きてないんだから』『頑張れ』などと、無責任に言葉をかける生き物だと思っていました。

私の人生は客観的に見ても、子供時代から『良い家庭』ではありませんし、十九年の月

日では詰め込み過ぎな人生だと思えます。波瀾万丈ってやつです。でも、そんな人生だったし今もそうだけれど、私は幸せでしたし幸せです。お母さんが、こんな私でも見捨てなかったから。人を二十年育てるのが如何に大変か、自分の働いたお金で子供にご飯を食べさせるのがどんなに大変なのか、私はお母さんに育てられてよく知ってる。私はお母さんが『私のお母さん』であってくれたこの運命が幸せだと思ってます。私はお母さんは『マリア様』だと思ってます。他の誰が、『親としてどうかと思う』『ありえない』と否定しても、『あなたは私の宝物だよ』と言ってくれ、私の名前をつけてくれたお母さんは、誰がどう言おうと『マリア様』です。

お母さんに、五十嵐さんの投稿見てって言ったから、多分見ると思うので、お母さんに向けて、この場を借りて一言残しておきます。『私を産んでくれてありがとう。大好きです。お母さんが死んでも、人生何回もやり直せたとしても、お母さんが私のお母さんであってほしいです』。

長くなってしまいましたが、五十嵐さんへ。本当に、ありがとうございます。人と話すのに言葉を沢山選びながら話す私にとつて、五十嵐さんの言葉は大きなものとなりました。感謝しています。もしかしたら、お世話になると思うのでよろしく願います。

その他、コメントや共感の声を寄せてくれた方へ。ただ一言。ありがとうございます。不器用なので一言でしか表せませんでした。ごめんなさい。これからも、お腹の子と旦那と幸せに生きてく事を約束します。本当に長くなってしまいました。これで私からのコメント失礼させていただきます」。

この彼女とお腹にいる子供を、キリストが私に面倒を見なさいと、預けて下さったように感じます。赤ちゃんは誰かが世話をやらなければ死んでしまうのです。だから私は徹底的に関わっていきたいです。



光りんさん

「ネコ・2020106」

社会の声

学生の感想

■岐阜保健大学での講義後に寄せられた感想をご紹介します（看護学部一年生より。最小限の誤字脱字・重複文以外、原文ママです）。

☆

今回の講義を受けて、私はまず初めに刑務所の厳しさに驚いた。一般社会よりも自由がないことは知っていたけれど、受刑者の自由は「息をすることだけ」ということ、風邪をひいてしまっても判断されてからしか受診ができないことに刑務所社会は一般社会とは全然違うと思った。確かに犯罪を犯した人達は罪を償うためにも厳しい環境で生活するべきだと思う。しかし、いくら犯罪者でも一人の人間として彼らも人権がある。だから命を奪ったり、乱暴な扱いをすることは良くない

し、命を奪うことは罪を犯した者と同じだと思っから絶対してはいけないと考える。また社会復帰する時、刑務所社会とは全く逆の常識の世界へ飛び立つ苦しさは心がとんでもないくらいに傷つくほど辛いということを理解した。

私は正直今までの受刑者や前科者に対しての印象は、悪人で非常識な人・関わるのが怖いと思っていた。しかし、今回の話で一人の人間としては思ってしまうことだと思っけれど、看護師としては受刑者や前科者も世間と変わらず人間であることに変わりはないことから、平等に看護すべきだということを学んだ。看護をする中でコミュニケーションを取る場面が必ずある。看護師が発する言葉の使い方によってその人の心が和んだり、癒されたりすると思っ。特に、受刑者の場合刑務官に沢山罵声を上げられ精神的にも病んでる可能性が高いと思っ。そんな時に私たちにできるのは、どんな人でも関係なくその人の心を軽くしてあげるようなケアをすることだと思っ。自分にとって嫌な態度を取られる可能性はありながらも、くじけずにその人に合った方法で手助けしてあげられる人でありたいと思っ。

また、話のなかで「愛を込めて看護する」という言葉に対して共感した。愛情を込めて看護することで治療のサポートを患者さんの気持ちをもより理解して行動することができ

し、患者さんも安心して看護をしてもらうことができると思っ。簡単なことではないけれど、看護師になる身としてどんな人にも同じように愛情を持って接していくことも大切なことだと思っ。

五十嵐さんの話を聴かせていただき、看護する立場として人を差別することは決してしてはいけないし、看護させていただく一人ひとりに熱心に思いを込めてケアすることが大事ということを学ぶことができた。私はもともと将来目指す姿が「人のためになる行動を心がけて、役に立てる人になる」ということなので、ふさわしい姿になるためにもどんな人にも自分にできることを愛情込めて最後まで諦めずできたら良いと思っ。その行動ができるように大学で看護技術・コミュニケーションの取り方を一生懸命学んでいきたいと思っ。

今回の講義で、自分の考え方を見直すことができるきっかけとなったので話を聴かせていただけで良かったと思っ。自分が考え直したことをこれから忘れずに大学で勉学に励み、現場では生かすことができるように過ごしていきたいと思っ。

☆

すべての医療従事者に人々が求めること、そして五十嵐さんが実際に体験したからこそ

痛みや辛さ以外にも、孤独さを感じることもあります。五十嵐さんは孤独が一番辛いことだとも言っていました。刑務所は孤独な場所でもあり、孤独な状態では回復することは難しいと考えられます。どんなことでも相談ができる相手がいるからこそ、孤独を感じさせないと思います。五十嵐さんも被害者の方と実際に話したときに、生かす言葉をかけてくれたおかげで生きるきっかけとなったと言っていました。このように、これは医療でも同じことがいえるのではないかと思います。人との関わり合いによって、病に立ち向かうことにつながることであります。そのため患者さんの痛みや辛さなどについて耳を傾けて、受けとめていく姿勢を身につけていくべきです。傷ついた心を癒すのは皆一人ひとりです。お互いを知り、信頼関係を築いていく行動が医療でも大切であると感じました。なかには「助けて」と言いたくても、その人のプライドなどにより心のために一方で言えない人もいます。そのような気持ちを抱えている人もいるということを理解して行動ができるようになりたいと思います。ある言動により、不満の解消につながったり、たった一人の命を救うことにつながる可能性も考えられます。

また、犯罪はどんな人間でも犯す可能性が十分にあります。犯罪者には絶対にならないとは決して考えてはなりません。自分でも犯

罪に手を染める可能性があることもしっかりと頭の中に入れて行動をしていきたいと思いました。将来自分に子供ができた場合も、前科がつくことで子供の将来まで左右してしまいます。これからは、自分の一つひとつの行動に責任をもって行動をしていきたいです。このように、周りの人を大切に作る気持ちを忘れず、ボランティア活動など積極的に参加をしていきたいと思いました。

今の自分にできることにはボランティア活動があります。ボランティア活動には高齢者や障害者を対象にした活動、さらに受刑者との手紙のやり取りを通して心の交流を行うといった活動があります。他にも様々な活動があります。少しでも力になれるように参加をしていきたいと思いました。医療従事者を目指すものとして、受刑者であるから助けなといった差別的な考えは一切せず、目の前の人の痛みをしっかりと理解のできる人として行動をしていきたいです。

☆

今回、お話を聞いて、「今、自分ができることはなにか」ということについて改めて考えるきっかけになりました。刑務所にいる人も犯罪や殺人などという罪は犯してしまっただけで、犯罪者という目で見られるのではなく、私たちと同じ人間としてみることが大切だと感じました。

実際に五十嵐さんもおっしゃっていた通り、社会の人々は「罪を犯したら刑務所に入るのは当たり前」や「人を傷つけるようなことをしたら、刑務所に入るのは当たり前」などという考えを持っている。私自身も「悪いことをした人は、反省するために刑務所に入ることには当たり前のことだ」とばかり思っていました。しかし、だからといって「前科者だから」という理由だけで差別することはできないことであり、憲法第十四条にも書いてあるように「すべての国民は、法の下に平等である」という点で違反しているのではないかと私は考える。

今現在、警察署で働いている職員はもちろん、社会の人々は一人の人間としてではなく、犯罪者としてしか見ていない。刑務所で過ごす間で「更生して、また一から頑張っていく」と心に決める人もいるのに偏見によって新しい仕事に就けない人もいるということを知り、「どうしたら今の社会を変えられることができるか、前科を持っていく人もみんなと同じように生活することができるのか」ということが今の日本が考えなければいけない問題だと私は思いました。

また、大学生の私でも今できることがあるのではないかと感じた。例えば、受刑者の方々と文通をすること、虐待されている子や少年院にいる人、ホームレスの人に対して支援を行ったり、実際にその場所に行って接したり

することだ。これらのことは、他の人がやりたくない事であり、医療従事者として最も大切なことである。看護師としても有名なナイチンゲールは、クリミア戦争で負傷した敵の看病やお世話をしたり、誰もがやりたくないであろうトイレ掃除を自分から積極的に行っていった。看護師として働く人は、皆「ナイチンゲールのような看護師になりたい」と言っているが、実際は口だけで行動に移せていないのが現実だと五十嵐さんの話を聞いて感じた。

これから看護師として働くにあたって、患者と接するときは相手のことを考えて行動することはもちろんのこと、差別は絶対しないこと、人とのふれあいや優しさなどといった様々な関わり方によって病と立ち向かう方法があるということを中心に留めて生活しなければいけない。また、患者によって病への立ち向かい方は様々なため、その患者に合った治療方法や看護ケアを行うことが看護師として働くにおいて最も大切なことだと思う。自分がどう行動するかにより、回復の手助けになるという五十嵐さんの言葉を胸に留めて、将来自分が看護師として働くときは、今日学んだことを生かし、誰でも犯罪者になることはあるため、「自分は犯罪者に絶対ならない」という考えではなく「自分も知らない間に犯罪者になっているかもしれない」と思いながら過ごしていきたい。

☆

元受刑者の方のお話を聴くということとても貴重な体験で、たくさんのかんじを感じ、学んだ九十分でした。私は、今回の講義を聴くまで、逮捕された側のその後のことを知りませんでした。まず、初めの刑務所の号令を模した挨拶には、突然とても驚きました。ですが、それ以上に怖い、従わないといけないと直感で思いました。強い口調、大きな声、圧、今まで聞いたことのない号令のかけ方でした。受刑者の自由は、息を吸うことのみ。孤独。病状を訴えた時に対応してくれる人は、自分のことを人として見ていなかった。罪を犯してしまったことは、いけないことであり、許されることではないと思います。しかし、憲法にもあるように、すべての国民は、法の下に平等であり、基本的な権利は、誰からも侵されない永久の権利です。それは、健康な人も、病気の人も、貧しい人も、法を犯してしまっただ人も、皆に当てはまることです。受刑者であっても同じ人間であり、病める人に、看護は平等であるべきだと思いました。

私自身、実際に「犯罪者」や「障がい者」に会った時に、偏見を全く持たないことは出来ないと思います。心のどこかに「怖い」という気持ちが芽生えてしまう。その気持ちを持った上で自分はどうするのか。医療従事者を目指す私たちに五十嵐さんは、過去、立場、関係なく助けてほしい。目の前の人を大切に

してほしい。とおっしゃいました。また、人の痛みが分からない人に医療従事者になってほしくない。とおっしゃいました。人は弱っている時、神経質になります。傷つきやすくなります。そんな状況下で、看護師として私に何ができるのか。それは、寄り添うことであり、医療のもとでは、その人の過去、立場は関係ありません。どんな人でも目の前に苦しんでいる人、助けを求めている人、悩んでいる人がいるのならば手を差し伸べる。それが私に出来る唯一のことであり、看護師としてあるべき姿だと思います。生きている、生かされている、繋がっていると感じることは、時に医療行為よりも大きい。病に立ち向かい、回復できる。この言葉を聞いた時、寄り添うことの大切さ、精神面の回復の力を改めて感じました。

今の私には、手を差し伸べるための技術、知識、経験が足りません。五十嵐さんがおっしゃっていたように当事者の方の意見を実際に聴く、ボランティア活動に参加するなど、様々な人との関わりを通して色々な意見、主張、考えを知ること、まずは自分の視野、考えを大学四年間で広げようと思いました。私一人では出来ないこと、変えられないこともたくさんありますが、私一人の行動が誰かの支えになれるように、そのための力を養いたいのです。今回の講義で聴けたことを忘れずにこれから看護師を目指して勉強したいです。

す。最後に、犯罪はどんな人間でも犯してしまう。このことを肝に銘じ、日々生活しようと思いました。

☆

刑務所から出所した人の話を聞けるのはとても貴重なことだと思います。自分とは程遠く有りた場所だからです。しかし最初は五十嵐さんも罪を犯した人なので、説得力なんて無いだろうと思っていました。そしてどんな外見なんだろうと思っていました。第一印象は小さくて普通のおじさんでした。二十一年も刑務所に入っていたようには見えませんでした。刑務所では人権がないとおっしゃっていました。それは当たり前だとおもいました。なぜなら当の本人が被害者の人権を奪ったからです。また、犯罪者として見られるのが嫌という点についても私は納得出来ないと思います。外見が犯罪者に見えなくても一度犯した罪を忘れてくれと言われているような気がしたからです。

孤独が一番苦しいと言っていました。私もその通りだとおもいました。今丁度新しい環境に変わりました。最初は友達が出来なかったらどうしようと思っていましたが、たくさんの子達が話しかけてくれて、たくさん友達が出来ました。でも、刑務所の中には終身刑でずっと捕まっている人がいますが、そういう人こそ重大な罪で捕まっているからずっと

孤独なのかと思うと、いっそのこと死んでしまったほうが楽なのでは無いかと思ってしまいました。

犯罪はどんな人でも犯してしまうという点についてもその通りだと思いました。もしかしたら自分もふとした衝動に駆られて犯罪を犯してしまうかもしれないからです。実際、何かについたときなどや、腹が立ったときに相手に対して、「死んでしまえばいいのに」と思ったことは何度もあります。でも、自分の手で命を奪いたいとは思いません。犯罪者の方はどんな感情で罪を行うのか少し気になります。

これから看護師に向けてたくさんの人と関わっていきます。上記とは矛盾したことを言いますが、外見に判断されず、すべての患者さんに平等な対応が出来るような看護師になりたいです。

☆



一兵さん「でっかいいちご」

刑務所で自由なのは、息を吸う、吐く呼吸というものしかないということに驚きました。私は、ご飯を食べることや寝ることが自由だと思っていました。犯罪を犯した人は同じ過ちを犯さないように、社会復帰を目指すために毎日を精一杯生きている。刑務所の中では人としての人権はない。確かに社会的によくはないこと、取り返しのつかないことをしてしまった人たちは、自分からあれこれ言える立場にはいないと思う。だけど、人としての人権はなくてはならないと思います。刑務所では、社会復帰するために決められた期間一生懸命頑張っていますが、この世の中にはその人たちを苦しめる人がたくさんいます。犯罪者に投げかけられる言葉は、非常に冷たく度を超えています。現代は、インターネットやSNS上で匿名で書き込んだりすることが増えていきます。どこの誰か知らない人の言葉で誰かの命を奪ってしまう。傷つけてしまう。心無い言葉を言って思いがけない結果になったとき、発した言葉をなかつたことにする。

また新型コロナウイルスが流行している今、感染した人の家に張り紙をしたり、嫌がらせをしたり、個人情報徹底的に調べてばら撒くということが発生している。このように今の社会は、犯罪者にかかわらず様々な人が誹謗中傷にあっている。そして、傷つけられ心に大きな傷ができてしまう。

私は、もう一つ驚いたことがあります。それは、親族関係の殺人が一番多いということです。一緒にいる時間が長いからこそ、相手の悪い部分が見えてしまい、それがきっかけになるのだと思います。親族だけでなく、友人などと関わっていれば嫌なところも見えてしまいます。嫌、苦手な部分が見えたとしても人のことを嫌いになるのではなく、上手く付き合っていく方法を考えることが重要だと思いました。私自身も人の良くない部分、苦手な部分が見えてしまうとほとんど関わりたくないという気持ちになってしまうと思います。看護師を目指している私が、人の好き嫌いや、この人苦手だから関わらない、ということをしていたらいけないと思います。看護師は、多くの人を相手にして仕事をするので様々な性格の人がいます。私が目指す、確かな技術、知識を持った思いやりのある看護師になるために、苦手な人がいたとしてもすべて受け入れる気持ちで人と関わっていきまます。人のマイナスの部分を見つけるのではなく、プラスの部分をたくさん見つけられるような人になり、人との関わり幅をどんどん広げていきたいと思っています。

五十嵐さんの話を聞いて、たくさんの人から信頼される人になりたいと思いました。信頼される人になるために、自分の意志をしっかり持って何事にも自ら取り組み、挨拶や笑顔を忘れずに行動していきます。また、私は人前で話すことが苦手なので、自信を持って

意見を言ったり発表することができるよう、話し合いなど校内のカンファレンスで積極的に発言したり、司会をしたりと苦手なことにも精一杯取り組んでいきます。

☆

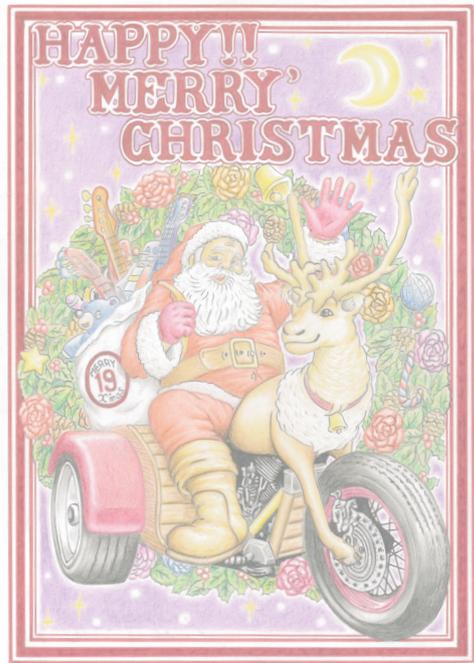
私は五十嵐さんの講義を聴き、人との関わり方を見直し、変えていかなければいけないと思いました。また、刑務所の中で過ごす犯罪者の方の暮らしや、刑務官の受刑者に対する態度や言動、刑務官が受刑者を殺し、それを隠蔽しようとした事件があったと聴き、そんなひどい事件があったという事に衝撃を受けました。日本に限らず世界中で人権について言われているのに、刑務所の中にいる受刑者というだけで、人権が守られないのはあつてはならないことだと思います。

五十嵐さんの講義を聴く前までは、犯罪者だから刑務所の中で厳しい生活をするのは当たり前前と思っていました。刑務所を出た後、社会復帰する時も中々仕事が見つからなかったり、仕事に就けないのが当たり前だと思ってきました。初めて元受刑者の方の話聴き、犯罪を犯した人だから当たり前という考えを持っていた事が、間違っていたと気づきました。反省してこれから頑張ろうと思っている人に対して、犯罪を犯した人だからと何を言っても良いわけではない、そんな当たり前の事を忘れていたと感じました。また、私は

人の痛み、苦しみが分かり、信頼される看護師になりたいと思いました。医療行為で、症状が改善したり、病気が回復に向かう事もあろうけど、人との関わりや人の優しさでまた一段と病気に立ち向かう事ができると思うからです。ただ医療行為をするのではなく、患者さんがどんな人であろうと、心の面も元気になるてもらい、少しは心の苦しみを減らせるそんな看護師になりたいと強く思いました。

そのために、今から人との関わり方を見直し、どんな人でも一人の人として関わるよう変えていこうと思います。これは医療従事者だけが意識して変えていくのではなく、皆で考え方を見直す事が大切だと思います。犯罪者というふうに見てしまうと、社会復帰もできず、孤独を感じながら生きていくことになるからです。また、犯罪者に限らず障がい者にも言えることだと思います。どうしても人としてではなく、犯罪者、障がい者として見えてしまう事で、誹謗中傷をしたりと、一人一人が考えなくてはいけない事だと思いました。

また元受刑者の方の話を聴く事で私の考え方も変わり、犯罪者の方が社会に出て感じた事や、刑務所の中で行われている事を知る事が出来たので、もっと多くの人がこういう話を聴き、行動や考え方を見直し社会が変われば良いと思います。また、過去に刑務所の



熊本の貴水さん

対応をおかしい、このままではいけないと思った人達が声を上げ、法律が変わったと聴きました。一人一人が考え思った事を表現したり、一人一人の行動が法律まで変える力を持つていると感じ、ただ思うだけでなく行動に移し実践、実行していかなければならないと思いました。私達が声を上げていく事が、社会や事務所、法律を変える第一歩になると思います。そして、もう一度自分の人との関わり方を見直し、どんな人でも一人の人として関わっていかうと思いました。

—つづく—

ささきみつお コーナー

「神の子」であることに

目覚めよう!

♪ブログ：<http://ixsasaki.ti-da.net/>

一・自分探しの旅

「マ、万有の真相は唯だ一言にして悉す。曰く、『不可解』、」

1903年（明治36年）5月22日、「厳頭之感」を遺書として傍らの木に書き残して華嚴の滝に投身自殺した一高生・藤村操の死は、当時の社会に強烈な衝撃を与えた。彼の教官であった夏目漱石や同級生の岩波茂雄もそれぞれの人生に大きな影響を受けたといわれる。

自分はいったい誰なのか？自分はいったい何なのか？自分はいったいどう生きれば良いのか？

今でも、人生に行き詰まると、自分を知るために「自分探しの旅」に出る人たちが大勢いる。ある意味で、誰にとっても人生とは自分探しの旅である。

だが、インドで瞑想にふけても、ヨーロッパを旅しても、哲学や心理学を学び、また宗教に入り、自分の内面を深く模索しても、結果は「不可解」で終わるのではないだろうか。

私も長い間、本当の自分を探し続けてきた。そんなときに聖書に出会った。時間をかけて、自分の創造主の存在を知り、その創造主と自分の関係において初めて自分の存在の本当の意義に目覚めて驚嘆した。

二・「神の子」であることに目覚めよう!

クリスチャンにとって、本当の自分とはいったい誰なのか？

一言で言えば、「自分とは『神の子』である」。『神の子』とはいったい誰なのか？それは、万物の創造主（父なる神）の永遠の命（愛）と無尽蔵の富（祝福）を無条件に受ける存在（身分）である。

神が最初に創造したアダムは、神の無限の愛と祝福を受けていたが、神に対して罪を犯したために「神の子」の身分を失ってしまった。その子孫である私たち人間も、「神の子」

としての身分を喪失したまま生まれ、本当の自分を探しながら、さ迷って生きている。

しかし、御子イエス・キリストを十字架につけ三日後に復活させるといふ、とてつもない犠牲を払い、父なる神はその人に「神の子」となる栄光の道を切り開いてくださったのである。すなわち、キリストを信じることによって、自分の内にまったく「新しい人」、「神の子」を造ってくださった。

「神の子」の内には、「新しい人」の新生と同時に、「キリストの霊」（聖霊）が住まわれ、生涯にわたり生活を共にしてくださる。この内なるキリストとの日々の交わりを深め、本当の自分である「神の子」は、成長して実を結びつつ、栄光から栄光へとキリストの姿に変えられていくのである。ちょうどキリストがぶどうの木であり、新しい人はその枝であるように、両者は一つの霊、一つの体として結ばれて実を結んでいく。

（自分の力で生きようとしてきた「古い人」すなわち「罪びと」は、神の目には靈的に「死んだ者」とみなされる。キリストを信じることによって、この「古い人」が徐々に改善されて「神の子」に変えられるのではない。）

この世において、罪を犯し、病気になる、サタンに負けた時は、「古い人」を制御できなかつたことを悔い改めるが、自分はずでに「神の子」であり、キリストと一心同体であ

るといふ自覚に立ちかえることによって、罪はずでに赦されていること、病はずでに癒されていること、サタンにはすでに勝利していることを自覚し、主に感謝するのである。

「わたしたちが神の子と呼ばれるためには、どんなに大きな愛を神から賜ったことか、よく考えてみなさい。わたしたちはすでに神の子なのです」（第一ヨハネ三章一節）。

「あなたがたはみな、キリスト・イエスにある信仰によって、神の子なのである」（ガラテヤ三章二十六節）。

五十嵐亜利沙（妻）による

育児日記

いつも子供たちに教わるが多く、私の方が大人げないと思うことが沢山あります。先日、就寝前に眠くてプンプンしていたら、子供たちに「ママ、怒ったら息を吸って、1、2、3と数えるといいよ」と教えてもらいました。

長男のA君は、朝起きる時も寝る時も抱っこをせがむ、まだまだ甘えん坊です。ある

日、学校の男の子のお友達からお手紙をもらってきたのですが、そこには感謝の気持ちと公園で遊ぶ約束が書いてありました。今は男の子でもお手紙のやり取りをするのかと新鮮な気持ちになりました。またある日、百点を五枚持って帰ってきたので、「A君頭いいね！」と褒めると、「うん、すっごく頭がいいんだ！」と自負心が強かったです（笑）。

長女のKちゃんは、お兄ちゃんに意地悪されて泣かされてもお兄ちゃんが大好きなので、「何でそんなに好きなの？」と聞くと、「だってA君可愛いんだもん♡」とのこと。どっちが年上か分からないなあと思いましたが。

次女のRちゃんは、気がついたら急に話が出すようになっていて、一日中お話をしています。「つ」が言えなくて「ち」になるのでとっても可愛いです。最近では、鬼滅の刃（アニメ）の主題歌まで歌っています。三女のMちゃんは、最近目が合うと笑うようになつて、その笑顔で私の心の奥底にある悪の塊がとけていくのを感じます（笑）。赤ちゃんの愛のパワーは凄いです！



一兵さん



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

償いの過ごし方

H刑 Iさん

私は最近、ある本を読み、印象に残った部分があります。それは、以下の内容になります。

Aさんは、二十一年前に一つの命を奪いました。そのことを知ったBさんは、Aさんに対して「二十一年前のことでも、今から警察に行つて、自首をして罪を償うべき」と言います。ですが、Aさんの友人は、Bさんに対して、「Aさんはこれまでの人生のすべてを、二十一年前の罪を償うことに捧げてきました。Aさんに出会っていなければ、私と私の子供は死んでいました。Aさんは二十一年前に一つの命を奪ったかもしれませんが。でもその代わりに、二つの命を救いました。そして医師になり、多くの命を救い続けています。どれだけ多くの難病を抱えた子供たちが助かっているか、あなたはご存知ですか。それでもAさんは何の償いもししていないと言えますか。刑務所に入れられながらも反省しない人間などいくらでもあります。ただ刑務所で過ごすのと、Aさんのような生き方と、どちらの方が真の償いだと思いますか」と語りかけます。

私はこの問題は、非常に難しいと思いましたが。私も罪を犯した人間なので、言える立場ではないのですが、同囚を見てみると、確かに反省している人と、全く反省していない人があるのは明らかです。私は、Aさんのような生き方が償っているように見えます。皆さんはどう思いますか。

囲碁のスヌメ

碁好き。パパさん

囲碁と聞くと、大抵の人が「難しそう」と言いますが、実はルールはとっても簡単なんです。黒と白の意思を交互に打ち合い、相手より一目でも多く陣地を囲った方が勝ち。劫（こう…一つの石を取ったら、次番にすぐ取り返せない）と、着手禁止（打つと自分の石が取られる）の二つのルールさえ守れば、十九×十九という広い盤上のどこに打っても自由です。

初心者用に九路盤や十三路盤もあり、一度ルールさえ覚えてしまえば、置石（おきいし…始めから盤面に置くハンデの石）さえあれば、有段者でも互角に戦えるというすごいゲームなんです。

ちなみに、将棋は相手の王将を取れば勝ち、とシンプルで分かりやすいですが、囲碁は盤面の相手の石を全て取る「大勝」もあれば、四十九対五十という僅差の勝ち負け、置き碁なら「引き分け」もあります。

序盤は布石と言つて、四隅から辺へ石を置き、「ここは僕が陣地にするよ」という意思表示をします。最初から欲張り過ぎると自陣の守りが甘くなるし、控えずぎても陣地が狭くなる。相手が正しい攻めをしているのを、

無理に殺そうとすれば、逆に自分の石が取られてしまうこともある。

囲碁には「定石（じょうせき）」という、こう打てば自分も相手も互いに満足できる型があります。これは、欲張って自陣を増やさず、相手にも同等の地を与える譲り合いの考え方です。囲碁は仕事や私生活における人間関係にも通じるものがあると思います。

自分の権利ばかり主張して他を蔑ろにすれば反感を買い、手痛い仕返しを喰らいますし、相手の権利（陣地）を認めずに無理して踏み込めば、その横暴な行いで周りを敵にしてみまい、四面楚歌のピンチに陥ってしまいます。番の右上で損しても、左下の攻防が少し有利になったりする。広い盤面を常に意識して見て、自陣と敵陣の欠陥を探しながら、あくまで相手と半分こに分け合い。チャンスが来たら少し踏み込んでリード。こうした、広い視野と相手との距離感などを養える、と近年では、有名大学の授業にも囲碁が取り入れられています。

囲碁を覚えてから改めて周りを見渡すと、これまで気にも留めなかった物に意外な発見があったり、人の気持ちなども分かるようになったりします。また、自己主張の仕方や相手を尊重できる考え方も養えるので、是非とも囲碁をお勧めします。

特に刑務所の中では娯楽が限られているし、職業訓練や、資格を取りたくてもなかなかできない環境で、勉強も何もしない人を見ると心配になります。囲碁では、楽しみながら今後の役に立つスキルが上がるので、時間を持って余している人は是非！



熊本の貴水さん

この世の生き方の基本

〇刑 Nさん

今月も、たよりや多くの雑誌を送って頂き、有難うございました。

さらに、誕生日カードまで頂き、本当に有難うございました。初めて頂きましたが、心温まるメッセージに感涙しました。以前、初めてクリスマスカードというものを頂いた時、もとても嬉しかったのですが、それ以上の喜びを感じました。社会の方が書いて下さったとのこと、その方にもどうかお礼をお伝えください。宜しくお願いします。

私は親に捨てられています。母は私を産んですぐ病院を抜け出し、私は病院に置き去りにされていたそうです。恥ずかしながら、この事実を取調べの時、刑事さんから教えて頂きました。捨てられた私を養父母が引き取り育てて下さいました。ただ、家が貧しかったのもあるのか、誕生日にプレゼントだのご馳走などはなく、「おめでとう」の一言すら家族から言ってもらったことはありません。なので、自分の誕生日といっても何の喜びも無かったです。大罪を犯し、ここに入所してからは、何故、私は生まれてきたんだろう、今まで生きているんだろう、と苦悩しています。たよりの表紙にあるメッセージ「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、大切にす。マザーハウスは、あなたの家族です」について、心を動かされ、勇気づけられた方のコメントがたよりに載っていましたが、私もこのメッセージに心を動かされている一人です。このメッセージを読むたび、「ああ、生まれてきて良かったんだ。生きていていいんだなあ」と思います。捨てられてしまったけれど、産んでくれた母に今は感謝しかありません。

ただ、同時に、大罪を犯し、被害者や被害者遺族の方々だけでなく、私を育ててくださった実家の方々にも多くの苦しみを与えてしまい、それに対して何の償いもできていないこと、誰に対しても何の役にも立てていないこと、そんな自分が腹立たしいです。こんな私でも見捨てずにいつも支えて下さり、本当に有難うございます。

毎日聖書を読み、頂いている雑誌や福音たよりを読んで学ぶことを続けていますが、まだまだ信仰が薄いのか、霊的な体験はなく、イエス様にも会えていません。皆さんが愛を届け、教えて下さっているのに、私は未だ愛を分からず、愛のある行動が取れていません。それどころか、人を羨んだり妬んだり欲を出したりと、罪を重ねてしまっていて、毎日毎日「神様ごめんなさい」と反省する日々を過ごしています。

私は無期刑なので、社会へ戻れる可能性はかなり低いと思いますが、ここでもできることはあるはずですよ。信仰を深め、みことばの一つひとつをしつかり心に刻み、常に考え続けて、私もイエス様と共に歩んでいけるように努めます。皆さんのように、とはいかないでしょうが、こんな私にもできることはあるはずなので、それを見出し、実践していくようにします。

新形コロナの感染拡大は、多くの方の命を奪い、多くの方を苦しめ、辛いことです。しかし、当たり前にあると思っているものは、実はそうではないんだということや、様々なことに関して考えるきっかけを与えて下さったと思うので、その点では良かったこともあると私は思っています。病気やケガをしないと普段の健康の有難みに気付かないように、沢山ある恵に気付かず、感謝せずに過ごしてきたことに対する神様からのメッセージの一つではないかと思うのです。

私は沢山頂いている神様からの恵みに気づかず、長い間生活していました。気づいてからも、感謝せずに過ごしてしまった時間、一日がいかに多いことか、改めなくてはいけません。「いつも喜んでいなさい。絶えず祈りなさい。すべてのことにおいて感謝しなさい」(第一テサロニケ五章十六〜十八節)です。この世の生き方の基本をマスターできるようにしなくてははいけません。

本当に皆さん、多くの大切なことを教えてください。有難うございます。

「これ以上誰も

苦しめてはならない」が大前提

G 刑 E さん

たよりの方はというと、やはり「塀の中なたより」が一番気になります。他の施設はこんな感じなんだ、みたいな単純な事柄から、こういうことを考えて生活しているんだ、というように思考に關することまで、同じ「刑務所」という場所で生きる人間として、非常に興味深く読ませて頂いております。

私は無期です。たよりに今まで多くの無期の方の文が掲載されてきました。また、無期ではなくても、人を殺めてしまった方のももありました。こういうものを読むことは、他人は、自分の犯した過ちについて、そしてその先のことについてどう考えているのか、ということを知る貴重な機会となります。自分の周りにも無期の人はいますが、よっぽど仲良くなるかしないと真剣な話などまずしません。仮に仲良くなつたとしても、踏み込んだ話やそこまで腹を割って話をするのはなかなか難しいと思います。

逮捕されてから今年で二十年が経ちます。私はずっと考え続けてきました。自分の犯した罪はどうやっても消えることはなく、被害者遺族の中に、私の中に、そしてこの世界の中に、事実としてずっとあり続けます。また、奪ってしまった命は、どんなことをやろうとも決して元に戻ることはありません。後悔をしても仕方ないことは分かっていますが、それでも何度も後悔をしました。被害者遺族の方に謝りたい。でもきつと、事件のことは忘れたくない、触れられたくない、放っておいてくれ、と思っっているかもしれない。それに、私のことは一生赦すことはないし、恐らく、死んでくれと思っっているだろう。「謝りたい」というのはあくまで私の一方的な気持ちであり、相手のことを考えていない自己満足ではないだろうか。自分を少しでも楽にさせたいがための、一種の利己主義的思考ではないだろうか。果たして私に償うことはできるのだろうか。そもそも、命に対して償うことなどできないのではないか。では一体どうすれば良いのか……。恐らく、この先の答えはそれぞれに違うものなのだと思います。そして、この答えに正解はきつとないのでしょうか。

私は私を一生懸命に生きることになりました。まずは社会に戻ることでできた時、その社会の中で倒れることなく立っていられるよう、今できることをやろうと思えました。そしてこの先、私がちゃんと社会で生きていくこと、ちゃんとした生活を送っていくこと、これを続けていくことが初めの一步です。そして、普通の生活ができるようになり、自分の生活に不安がなくなったら、ボランティアや他のことでもいい、とにかく自分以外の人のために時間を使おうと思っっています。

結局、命の償い方など、一生かかっても分からないままではないか。それとも、自分の犯した罪の重い十字架を背負いながら、こうして死ぬまで「償い」というものを考えながら生きていくことが、最後には償いということになるのだろうか：答えは未だ分からぬままです。でも私は思うのです。被害者遺族の方が私を赦すことはありませんが、せめて、その方々にも認めて頂けるような人間にならなければいけない、と。私に与えられた残りの人生の命の時間を、真面目に真摯に生きていくこと。そして、他人のために使っていくこと。これが今の私の結論です。

それぞれにそれぞれの考えがあると思えます。しかし、私たちに一番大事なのは、これ以上誰も苦しめてはならないという大前提に立つことだと思えます。すべてはここからです。



一兵さん

物事には段階がある

誉さん

以前のたよりで、「意識してもすぐに上手くいかず、反省の日々」という文章が掲載されていましたが、自分も、はじめは「変わる」ということに対して焦りや苛立ち、自己嫌悪を抱いていましたが、物事を成すには順序があり、段階というものがあることを知りました。

まず、気づく（あるいは、考える）ことから始まり、次にそれについて考える（あるいは、気づく）という流れがあります。そして実践するわけですが、すぐにできるわけではなく、次のような段階があります。はじめに、「意識してもできない。または、意識しても（良くないことを）やってしまう」。次に、「意識すればできる。または、意識すれば（良くないことを）やらない」。そして、「意識しなくてもできる。または、意識しなくても（良くないことを）やらない」。これらの段階があり、失敗と成功を繰り返して経験を積むことで、少しずつその段階を上げていくのだと思えます。

すぐにできないからと罪悪感に苛まれたり、自分を責めたりするのは意味がありません。そこに必要なのは自己嫌悪ではなく自己

分析であり、なぜ上手くないかなかったのか、を省みる心です。今自分がどの段階にいるのかを把握することが大切で、はじめは全くできなくても、十回に一回しかできなくても、それでいいと思います。失敗と成功を繰り返すことで少しずつできるようになっていくのだと思います。

一見、自分では変わっていないように思えるときもありますが、知らず知らずのうちに変われている自分がいるはずですよ。

五十嵐亜利沙（妻）による

ラブリィDAYS

最近、五年間逃げ続けていた親知らずをついに抜きました。腫れて痛かったです（泣）。

当時者のMさんは、刑務所で親知らずを抜こうとして周りの肉を切って開いたら、歯が斜めに生えていて、「ここでは器具が足りない」とのことです。そのまま閉じられたそうです。事前にレントゲンを撮らないのかと驚きました。また、歯の治療は三〜六か月待ちの状態です。治療方法は痛み止めを飲むか抜歯かの二者択一だそうです。だから出所者さんは歯のない方が多いのですね…。

「堀の中のたより」のポリウム少なめ版です

つぶやき！

神様が私の人生を変えてくれる前に、まず私が自分の考えを変えなければいけないのだということに気付かされました。

教誨師の先生が、「言葉で人を生かすことができる」「どんな人も愛されるために生まれてきた」「人として一番大切なのは、心の居場所を見つけること」等、書いた本を読ませて頂きましたが、私のような者でも支えて下さる人がいるだけで、前を向けることの喜びを知ることができました。たくさんのお支えを頂いていることに心より感謝しております。有難うございます。

(M刑 Nさん)

☆

『カトリック生活五月号』の特集は、「徳について考える」でありました。その中で、フランススコ会司祭の方の文章が印象的でした。「キリスト者として生きていくことは、霊的な意味でのアスリートでなくてはならない。肉体的鍛錬に匹敵するのは、他者に敏感になること。イエズスの苦しみ、他者の苦しみ、自分に自分を同調すると同時に、隣人の苦しみ

を自分のものにする。霊的アスリートとして、他者との交わりの中で自らを鍛え上げる」。非常に示唆に富むお考えであると感銘を覚えると共に、実践していかねばならぬと噛みしめております。

また、サレジオ会の神父様の「現代はインスタント時代であり、『徳』を洗練させるには時間と労力がかかる。それと対極にある時代でもあり、膨大な時間をかけた習練が御座なり（おざなり）になっている」とのお考えも、含蓄に富むものであります。

(Y刑 Yさん)



横須賀のコンチョさん
「ハヤブサ」

☆

私は最近、今までの自分の行いについて考えることがあります。そこで気がついたのは、極端に孤独を恐がる場所があるということです。同じように孤独を感じている人は、どのように対処しているのでしょうか。

(O刑 Yさん)

☆

皆さんは、良い時と悪い時、それぞれどのように捉えていますか？良い時は今までの行いの褒美、悪い時は今までの行いの罰、なんて考えていませんか？

人生には良い時も悪い時も必ずあると思います。その時、次のように考えてみては如何でしょうか。悪い時は、良い時または普通の時の有難さを心身で知り、謙遜になる良い機会を与えられている時。そして、悪い時から良い時へと変化すれば、良さが何倍にも感じられるのではないのでしょうか。こう考えると、どんな境遇においてもプラスに考えられるようになりませんか。

私もまだまだこの考え方が身についているわけではありませんが、実践していききたいと思っています。

(O刑 Yさん)

☆

バースデーカード、有難うございました。

自分自身では、誕生日なぞ忘れてしまっていましたので、本当に嬉しかったです。コロナ対策で工場が閉鎖されていたため、誕生日前後も一人で過ごしており、バースデーカードだけがお祝いでした。

(N刑 Kさん)

☆

今、老子の「道德経」にハマっています。人が大きく広がりたいたと思ったら、まず縮まなければならず、何かを得たいと思うなら、まず与えなければならぬ、とある。辛抱が苛酷さを克服し、弱さが力を克服する、とも。うーん、簡単なようで、難しい。

(一兵さん)

☆

私の中の私とのある日の会話、「一兵は、自分のことが好きですか？」。自分を好きだというのは大切なことだと思う。自分を嫌いなうちはヤケになりがち。まずは自分を好きになること。自分を好きになれば、自分も人も追い詰めたりしないと思う。

(一兵さん)

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。それは幸いです(基本的にはたより掲載の予定ですので、掲載を希望しない方は掲載不可と明記してください)。

★今月号のテーマ…【幸せ】

(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・今年を振り返って、「幸せ」を感じた出来事を思い出してみよう。
- 二・それは、私の言葉や行動が原因ですか。他の人の言葉や行動が原因ですか。
- 三・私や周りの人が「幸せ」になるために、今の私にできることは何でしょうか。

みんなの！ 回復プログラム入門

【叫びたい】

- 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）。



一兵さん

「さくらんぼー」

- 一・二か月前。約一年間いた他の施設から、元の施設に移送される道中で故郷を通過して、十数年ぶりに懐かしい街並みを見たとき。

二・「みんな元気かー！ごめんかー！今までありがとう！幸せになってな〜！ばいばい！」（家族・友人・知人などに）

- 三・頭の中に浮かんでくることや、心の中で思うことを、一つずつ丁寧にマインドフルネスする（実際に、その後の道中や、その日の夜寝る前にやってみて、うまく解消できた。多分これが一番かなと思う）。

(K刑 Mさん)

☆

- 一・一番力を入れたイラストがたよりの表紙を飾れずに内掲載だったとき。

二・またダメだったー！

- 三・他の表紙作品と比べて、自分の得意分野、人物画やマンガ的表現で採用されるような描き方はないのかと模索する。

(きりさん)

☆

- 一・七月号の「規制の具合の難しさ」の項を読んだとき、以前同じ工場になった人が購入等禁止になって、「そういうことするなら、出してから思い知らせてやる」とまた再

犯するようなことを言っていたのを思い出して。

二・やばいよ、この人、この状況大丈夫かよ！

- 三・振り返っても、そういう人が目の前にいたり、官が規制を締め付けたりする状況を客観的に見られて、むしろ冷静になった。普通の人のために、少しは規制を緩和させる行動を起こそうと、律する気持ちが生まれた（自分は禁止される側になるので）。

(きりさん)

【ホツとする】

- 一・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。
- 二・反対に、ホツとできないのは、どんな時／何をしている時ですか。
- 三・二で答えた状況の時、私はどんな気持ちになりやすいですか。

- 一・新しい工場で覚えることも多く、忙しくて悩む中、作業のことを考えずに済む時間ができたとき。

二・作業のやり残しがないか、忘れていないと、引き継いでいないことがないかと翌日待つ間。

- 三・不安・心配・後悔

(きりさん)

看護師 中谷先生による

健康相談窓口

新型コロナウイルス感染症、風邪、

インフルエンザの違い

あつという間に一年が通り過ぎて行ってしまいました。皆さま元氣にお過ごしでしょうか？集団生活の施設では、新型コロナウイルスなどの感染症は不安ですね。

十一月下旬に大学入試の関係で沖縄に行つたのですが、その帰りの飛行機に新型コロナウイルスの方が乗っておられたそうです。後日旅行会社から連絡が来ました。席が遠かったこともあり、濃厚接触者には値しませんでしたが、経過観察の指示を受けておりました。無事に二週間を終えホッとしていたところでした。しかし、他人事ではなく、その危険性がそばにまで迫っていることを感じています。どれだけ予防策をとっても、百パーセント安全ということはありませぬので、今できることをしていくしかないのが現状です。

特に、咳や喉の違和感、発熱（微熱を含む）、倦怠感などは、風邪の典型的な症状であると同時に、新型コロナウイルス感染症の症状の一部とも言われており、「ひょっとしたら、自分も…？」という可能性が不安感をかき立てます。

今回は、その不安が少しでも軽減されるように、初期症状が似ている風邪やインフルエンザと新型コロナウイルス感染症との違いについて取り上げたいと思います。

新型コロナウイルス感染症の初期症状は、微熱を含む発熱や、咳、倦怠感など、風邪やインフルエンザによく似ており、初めの段階で区別することは困難です。

しかし、症状が続く期間に違いがあります。風邪やインフルエンザは発症から三〜四日目をピークとしてその後改善するのが一般的なのに対し、新型コロナウイルス感染症は七日間前後も症状が続きます。

また、重症化する程度にも違いがあり、新型コロナウイルス感染症の場合は、患者のうち約八割が自然に快方へ向かう一方で、残りの約二割は肺炎を合併して入院、さらにその中には重症化して集中治療などを必要とする人も現れます。これに対し、風邪やインフルエンザの場合は、肺炎をきたして入院にまで至ることは稀です。

普通かぜ、新型コロナウイルス感染症、インフルエンザの違いを表にまとめましたので、次ページをご参考ください。



tatsuyaさん

症状	普通かぜ	新型コロナウイルス感染症	インフルエンザ
伝染性	あまり強くない (接触 or 飛沫感染)	非常に強い (接触 or 飛沫感染 or 空気感染)	強い (飛沫感染 or 空気感染)
発症	ゆるり	ゆるり or 急激な悪化	急激
罹病期間	7~10日	7~10日前後	約1週間
潜伏期間	5~6日	1~14日前後	1~3日
発熱	あっても38℃以下まで (微熱程度のこともある)	37.5℃以上の発熱が4日以上続くことがよくある	高熱(38~40℃)
頭痛	軽い	場合によってある	強い
強い嗅覚・ 味覚異常	ほとんど無い	場合によってある	ほとんど無い
全身の痛み	無い~軽い	場合によってある	よくある(強い)
だるさ・脱力感	軽い	場合によってある	よくある(強い)
鼻水・鼻づまり	よくある	ほとんど無い	場合によってある
咳	軽い	よくある(途切れず続く、乾いた咳が多い)	よくある(強い)
息切れ	ほとんど無い	肺炎を合併すると、 息苦しさがあったり、呼吸困難などに陥る可能性もある	ほとんど無い

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。

【クリスマスの日】



【今月号のコツ】

クリスマスの準備をする暖かなお部屋に揃えられた飾りやプレゼントを描きました。雪だるまやマフラー、手袋、ツリー、プレゼントを入れる

長靴、などなど、クリスマスをイメージするモチーフを各自のイメージで描いてください。長靴には小さな模様を描き、ツリーには、丸の模様と、トップに星の形を描かれると、クリスマスらしくなります。雪だるまの表情も楽しそうな雰囲気描いてみてください。クリスマスのイメージを自由に表現しながら、楽しんでくださいね。

形は、ハンドペイントの良さを生かして、不揃いでも、何でも構いません。見本の絵と全く同じではなく、アレンジして、楽しく描いてください。絵は、自分の中のイメージを表現する事が大切なので、自由に、楽しみながら、表現されてください。

【解説】

ボタニカルファイナ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も良いと思います。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

▼十二月二十二日

福島大学にて、講義

▼十二月二十三日

マザーハウスクリスマス会

▼(来年)一月十三日

宇都宮大学にて、講義



一兵さん

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！
 つい先日まで1月号を作っていたはずなのに
 …あつという間にまた冬になりました。今年も
 12か月分、無事に発行できて良かったです！
 皆さんにとって、今年はどうな一年でしたか？
 来年もよろしくお願い致します！

ご支援 誠に有難うございます！

2020年10月11日～11月10日の寄付金

合計：169,800円

(別途 愛のプリズム宣教基金：6,000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か月が経っても、受領書が届かない。
- 入会申込書もしくは会費を送った後、2か月が経っても、マザーハウスから何も届かない。
- 年金に関する手続きを希望する。
- 聖書（寄贈された中古のものです）の送付を希望する（送料800円分が必要です）。

【重要】会費やフランシスコの費用を切手で納める場合は、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・便箋等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 20'12月号

発行日: 2020年12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。)

TEL: 03-6659-5260

FAX: 03-6659-5270

メール: lawrence@motherhouse-jp.org (QR →)



古本募金 (きしゃぼん)

♪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 きしゃぼん係

(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)