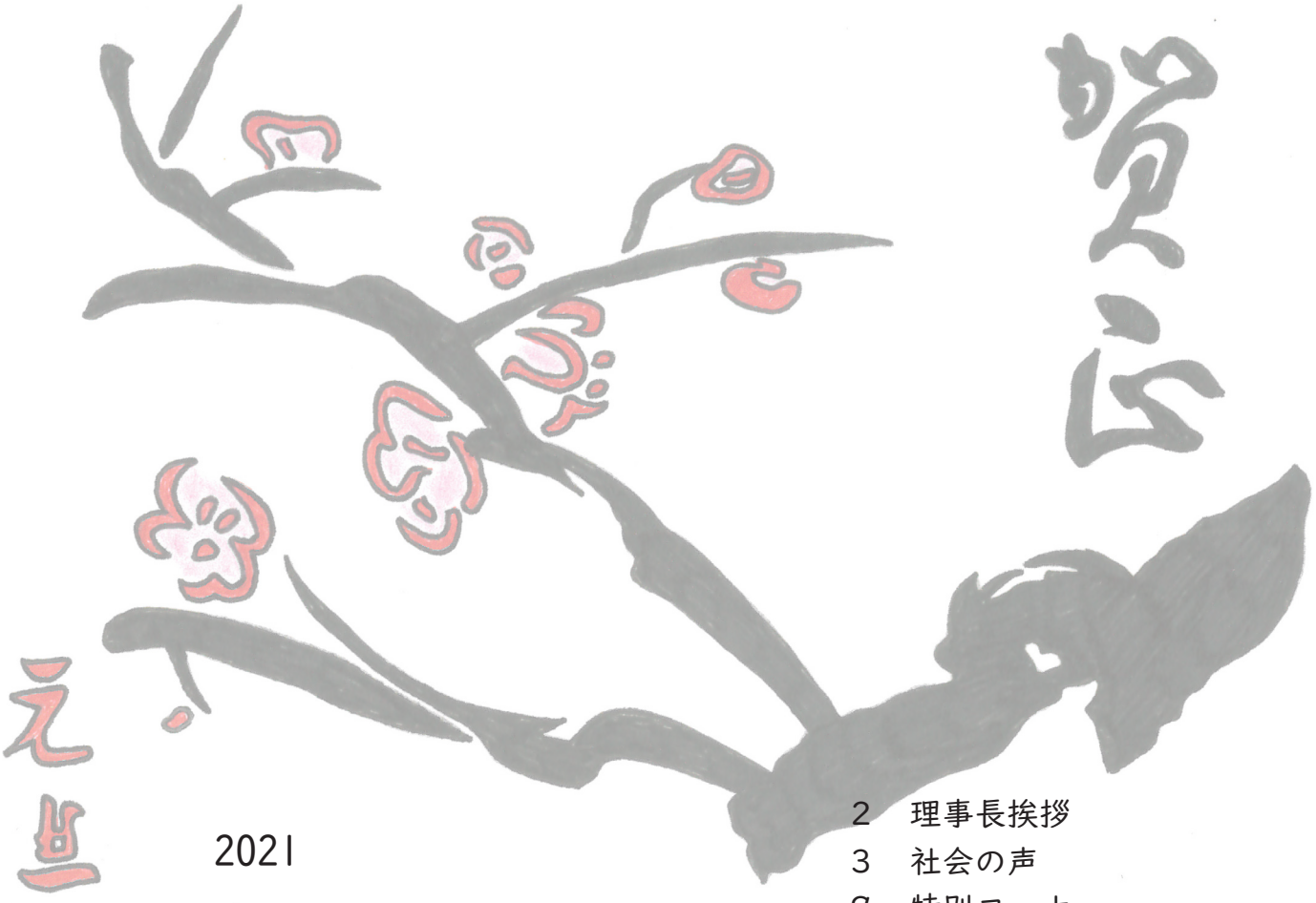
特定非営利活動法人 マザーハウス会報（2015年1月15日創刊）

No. 73

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。



2021

1 月号

表紙：一兵さん「賀正」

♪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
３　社会の声
９　特別コーナー
１０　ささきみつおコーナー
１２　育児日記
１２　塀の中のたより
１８　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　ラブリーＤＡＹＳ
２１　健康相談窓口
２２　プリズムアート倶楽部
２３　行事予定

このマザーハウスたよりは、公益財団法人日工組社会安全研究財団の助成により作成したものです。

理事長挨拶

皆さん、新年、明けましておめでとうございます。東京では新型コロナウィルス感染症が猛威を振るっており、感染者の増加に伴い、緊急事態宣言が発令されました。遊びたい子どもたちにとっては自宅で過ごすのは苦痛であると思いますが、ゲームなどをして我慢してもらっています。また、寒波による大雪のところもあり、新年早々、大変な状況です。施設の中でも新型コロナウィルスに感染した人がいると連絡がありました。拘束の中でとても不安な状態であると思いますが、神様は心からの叫びを必ず聞いて下さると私は信じています。綺麗な祈りをする必要はないのです。ありのままの心の叫びが大切です。私はいつもそうしています。だから神様に文句も言います。何故なら私の父だからです。私にとって祈りは「いのち」そのものです。

今年は私自身、社会復帰十年目の年であり、新たなチャレンジをする予定でいます。その第一弾として、ルツ合同会社を昨年十二月二十五日付で株式会社ルツに組織変更しました。就労支援企業として、東京都認証ソーシャルファームに申請をし、一月十八日に東京都との面談があります。また、除草作業の大型案件の見積依頼も来ており、スタッフの募集も積極的にしていこうと思っています。皆様のお知り合いで、宮城県の栗原市、茨城県の稲敷市、群馬県の高崎市近郊で仕事を探している方がおりましたら、是非、ご紹介ください。男女問わず、年齢は十八歳から五十歳まで、運転免許証を所持されている方を募集しています。宜しくお願い致します。

年末に東京保護観察所の担当観察官と協議をしました。受刑者が身元引受に関する願箋を刑務所に提出した際、東京保護観察所が環境調整をすることになっているのですが、今まで、全く環境調整がされず、マザーハウスが関与しないところで身元引受人の不許可の告知が受刑者にされていたことが発覚し、関係部局、大臣及び法務委員の議員に申入れをさせて頂いたのです。関係者との面談の結果、「今後マザーハウスに身元引受人をお願いする受刑者に対して、保護観察所が意向確認書を提出させる」ことになりました。

そこで、今まで身元引受の不許可を告知されていた受刑者の方も再度、願箋にて分類統括宛に身元引受人申請と題して、特定非営利活動法人マザーハウスを申請してください。本人申請のため皆さんご自身が手続きをしないといけないのです。この件に関して、刑務官または刑務所から指導を受けたらすぐに連絡をください。関係部局に申入れをします。この件は観察所からの指導であることを皆さんにお伝えしておきます。なお、マザーハウスが引き受ける場合は生活保護を申請し、回復の訓練を受け、社会に土台を作り、その後に就職する流れとなっています（個々の状況によっては異なる場合があります）。何故、すぐに就職をさせないのかは、経験者なら分かると思いますが、出所後に浦島太郎状態になっているとき、人間関係や社会の状況が分からないまま仕事をすると、精神状況が不安定になり、トラブルの原因となるからです。そうならないためにも、自分のこれからの人生や目指す道をしっかり考えて頂き、色々な人との関係を築いて仲間を作ることが大切であると思います。困ったときに相談できて、話を聞いてくれる、信頼できる仲間を作ることが大切です。私にはそういう仲間がいます。

それから、移送されることや出所することが分かっているのに連絡をしない方が多く、たより等が戻ってきます。不要な費用が発生していることを理解して頂きたいです。

先日、「キリストの愛」とは何だろうと改めて考えました。（キリストに対する愛ではなく、）キリストが人類に対して持っている愛情のことです。キリストの愛は、私たちが

その愛を受ける資格が全くなくとも、私たちの最善のために、特に私たちにとって本当に必要な物を与えるためには命をも惜しまず進んで全てを捧げる愛だと思います。その愛を私は獄中にいるときに頂きました。誰もいない孤独と暗闇の中で、キリストの光が自分に注がれたのです。そして、徹底的に自分を知ることを通して、腸が抉られる思いを通して、獄中で祈りと共にキリストの愛と赦しを学びました。だから今があるのだと思います。滅茶苦茶な言い分、暴言の手紙を頂きますが、その人は自分が何をしているのか分からないのであり、自分を知らないのだと思うのです。自分を知っていれば、そのようなことはしないと思います。自分がされたら嫌だと分かるからです。

また、少人数のスタッフで頑張っていますが、手紙の対応等で様々なタイムラグが生じてしまい皆さんにはご迷惑をおかけしています。すぐに改善できなくて申し訳ないですが、少しずつタイムラグを埋められるように尽力しているので、ご理解のほど宜しくお願い致します。私自身、全く愛がなく、どうしようもない人間です。でも、キリストと出逢ってから、目の前で「助けて」と言われたら動かないわけにはいきません。無駄になったこともたくさんありますが、でも振り返ると、大変さ以上に喜びがあって仕方がないのです。皆さん、今年も宜しくお願い致します。

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）。

―つづき―

五十嵐さんの最初の挨拶がすごくびっくりしました。急に大きな声で何を言ったのかわからなかったし、何が起こったのかもわかりませんでした。とにかくびっくりしました。後からこれが刑務所の中のあいさつだと言われて、初めて知りました。私は、刑務所に入ったことがないし、少年院にも入ったことがありません。だから、どういう所なのか分からないし、今日五十嵐さんから聞いて初めて知ることが沢山ありました。

五十嵐さんの話を聞いて一番印象深かったのは、刑務所内に人権は無いという話でした。自由が利くのは、呼吸だけ。あとは全て監視されている中での生活。五十嵐さんは、二十年間もの間そういう生活を、送っていたと聞いて、自分だったら考えられないと思いました。風邪を引いてもまともに治療してくれない。誰も人間として見てくれない。刑務所にいる人は、全員犯罪者という扱いを受けてきたと聞きました。私たちは今看護師になるために毎日学校に通い、勉強しています。まだまだ習いたてで看護の知識はありませんが、刑務所でどんな扱いをうけてきたかは分かりました。医療従事者の目の前の人は、どんな事をしていても患者です。苦しい、辛い思いをしているかもしれない。五十嵐さんの場合はただの風邪だったかもしれないけど、もしそれが感染症か何かで、コロナみたいに亡くなってしまう人がいたら、大変なことになってしまいます。五十嵐さんが受けた扱いを自分が絶対にしないように、自分が医療従事者になれたら、目の前の人の病や、病気を治せるように頑張りたいと思いました。

大阪のピーちゃんさん
「妖怪 VS コロナウイルス」

でも、反対のことも思いました。犯罪者なら自由を奪われて当たり前なのではないのか。刑務所に二十年間入っていたということは、相当な罪を犯さないと二十年もの間ずっと入っているということはないと思います。五十嵐さんは刑務所内で人権がないと言っていましたが、逆に人権があり、刑務所内で自由が利くなら罪を償いもう二度と罪を犯さないという人は少ないと思います。居心地がいいくらいなら罪を犯した人にとっての罰にならないと思いました。確かに、風邪を引いているのにしっかりと治療して治してあげるべきだとはおもいました。

五十嵐さんは、いつ、誰が犯罪者になるか分からないと言っていました。もしかしたら、私の友達がなるかもしれないし、家族がなるかもしれないし、自分がなるかもしれません。「手を出したら、どんな理由があっても犯罪」。その言葉を聞いて、ほんとにそうだと思いました。何かの理由があって、相手に手を出してしまった。でも、手を出してしまったせいでいくら相手が悪かったとしても自分が犯罪者になってしまいます。ぐっと堪えて、法で裁くのか、その時の感情に任せて手を出してしまうのか。どちらがいいかなんてすぐ分かります。いつ、どこでも、何があっても、いつも冷静にものごとを考えられるようにしたいと思いました。

☆

私は今回、外部講師で元受刑者である五十嵐さんの話を聞きました。実際に受刑者としての経験をした人の話は、とても説得力があり、心に響きました。「刑務所の中での自由は、息をすることだけです。例えるなら、ガラスケースの中で過ごすようなものです」と五十嵐さんが話した場面がありました。私はこの話を聞いて、自分が考えていた以上に刑務所という場所は恐ろしいことを知りました。一人の人間ではなく、犯罪者として扱われてしまう。犯罪者には自由がないこと、人権がないことを改めて実感することができました。また、病気をしても、「寝てれば治る」と言われて追い返されたという話もありました。私はそれすらも決めることができないのかと、とても驚きました。もしも自分が受刑者の立場だったらと考えたらとても恐ろしいなと思いました。

人間にとって最も恐ろしいのは孤独だという話を聞いたとき、その通りだなと思いました。そして孤独を体験することができる場所こそが、刑務所だということも知ることができました。犯罪者には辛く苦しいことしか待っておらず、幸せになんてなれないこと。それどころか、刑務所内だけでなく社会の中でも蔑まれ、生きていくには辛すぎる結果になってしまうこと。そして、自分だけでなく自分の家族にも迷惑が掛かってしまうこと。自分が前科を持っているだけで、子供の将来も大きく左右されてしまうこと。私は、今回の話を聞いてこのような結果を作り出さぬよう、より強く犯罪は起こさないということを決意しました。

日本では毎日のように殺人事件などといった事件が起こっており、大半が親族関係者の間で起こっています。前日は仲良く一緒に遊んで、顔を合わせてご飯を食べて笑い合った間柄でも、翌日にはちょっとしたきっかけで被害者と加害者になってしまいます。はじめは相手を大切にすると言っていても時間がたつと、その気持ちが薄れていくことがあります。「目の前の人を愛する、大切にすることは一番難しい」「相手に許しの気持ちがあるからこそ、互いに喜び抱き合うことができるのです」「許しの上にあるのが愛です」と五十嵐さんが発した言葉が聞いていた話の中でとても心に響きました。

一兵さん

「今年もシンプルイズベスト！」

五十嵐さんの話の中では看護職に必要なこと、大切なことも学ぶことができました。自分の信念を曲げず、その場で自分ができることをすることや、患者に対して愛しいという気持ちを持つことが大切だということがわかりました。また学生時代に様々なボランティア活動に参加すること、人とのふれあいや関わり方によって、直すことのできる病もあることを知りました。今回の五十嵐さんの話を聞いて、自分にはまだまだ足りない部分が数えきれないほどあることがわかりました。なので、大学生活の中で足りないもの、必要なものを手に入れて、相手の本当の痛みや苦しさを理解できる看護師になれるように一生懸命努力していきたいと思います。

☆

私の中にある今までの刑務所のイメージはただ、厳しいという漠然としたもので、自分自身犯罪者にはなることは無いだろうと思い込んでいた。そのため、積極的に知ろうとすることはなかった。看護師として働く中で様々な人と関わることになるだろう。そんな時にその人の過去等で色眼鏡でみることなく、一人の人として、平等に接して行こうと今回の講義を受けて強く思った。また、接する際には「許し」の心をもち、大きな愛を与える、ということを大事にしていきたいとも感じた。

マザーテレサ・シスター達の言葉で「目の前の人を愛することは難しい」というものがある。現在、殺人事件などの事件では、被害者、加害者共に親族であることが多いそうだ。家族ということは他者よりも長い時間深い繋がりがあることから、いい面だけでなく、合わなかったり、不快に思ったりということも勿論あるだろう。そうしたことで、犯罪を起こしてしまう、という傾向があるそうだ。つまり、多くの時間を一緒に過ごし、様々なことを共に乗り越え、生活してきた家族であっても、許すことができないこともあるのだろう。このように、家族でさえ愛する、大きな愛を伝えることが難しいというなかで、その場で会っただけの他者の全てを愛するということはとても本当に難しいのだということを学んだ。これを理解した上で、看護師として働けるよう、今から様々な視点から物事を捉え、慈愛の心を強くしていきたいと考えている。

五十嵐さんからの言葉で、「人と人が繋がっている。人に生かされている、生かしている、という繋がりがある」というものがあった。この言葉にとても共感を覚えた。実際、最新の医療技術や科学技術があったとしても、患者自身が治そうという意識が無かったり、心の面で元気が無かったりしたら、完全に回復した、ということにはならないだろう。病は気から、という言葉があるくらいである。こうしたことからも、人と人との関わり、繋がりによって、大きな力がうまれ、完全に回復させることができるだろう。

また、日本は「助けて」の言葉が言えない社会である。それは一人一人の中にプライドがあるから、という可能性がある、と五十嵐さんは言う。確かにそうした一人一人のプライド・考え方によって自分の弱みや不安を見せられないという環境ができているのかもしれない。だが、我々が看護師として、医療従事者として働くからには、患者のそうした小さな助けの声も拾っていかなければならないと感じた。患者が心身共に健康でいるためには、小さな不安や苦痛が積み重なることのないように、一人一人と向き合い、そうした痛みを解消し、他者に伝えやすい環境を我々がつくり、しっかりとサポートしていきたいと考える。

☆

私は罪を犯したことがなく、身内に犯罪者はいない。日々ニュースに流れる事件はどこか遠くの世界の出来事のように感じられ、犯罪者も一人の人間である実感が薄れていく中、私の日常において犯罪者とはただの概念に成り下がっていたように思う。しかし、今回の講義を通じて罪を犯すということは身近にある存在であると感じた。なぜなら、十八歳から車の免許が取れ、運転をしている最中

に事故を起こしたら犯罪になるからである。罪を犯さないと思っていても、絶対とは言い切れない。そういう面から犯罪者に人権があってもいいのではないかと思う。憲法十三条は、「すべて国民は、個人として尊重される。生命、自由及び幸福追求に対する国民の権利については、公共の福祉に反しない限り、立法その他の国政の上で、最大の尊重を必要とする」、十四条は、「すべて国民は、法の下に平等であって、人種、信条、性別、社会的身分又は門地により、政治的、経済的又は社会的関係において、差別されない」と定めている。この二つに刑務所と社会は違反していると思う。講義の内容から刑務所の常識と社会の常識とは齟齬が生じ、社会復帰するのに周りからの偏見があり、仕事や生活をする際に平等に扱われていないと思ったからである。刑務所の生活では、息をすること以外の自由がなくずっと監視されている。これらは倫理的な面から人権侵害ではないかと思う。

　多くの受刑者は孤独であり、自分と向き合うことができず、自暴自棄になっている方も多く、心に傷を負っており、人の愛を知らない。その中で、社会とのつながりと人との交わりがとても重要であるという五十嵐さんの意見に賛成する。私は、人は愛されている、必要としてくれていると実感すれば更生できると思う。根拠は、社会とのつながり、人とのつながりにより愛に触れることができ、目の前にいる人との関係を大切にしようと思うからである。過去に一度罪を犯してしまったことを知ってしまい、距離を置いてしまう気持ちもわかるが、更生したことを知る機会は与えるべきではないのかと考える。将来、医療従事者になるものとして、私は障がい者や犯罪者でも偏見を持たず、倫理的に人権を考え平等に接することを心掛けていきたい。そうすることで、その人たちは愛を知り、信頼関係を築き、更生する機会を得ることができ、社会復帰への考えも前向きに変わると考える。愛することは難しいとは思うが、人は互いを支えあいながら生きている。その人は誰であっても変わらない。そういう考え方をもった人が増えていくと犯罪者や障がい者の人たちも生きやすい環境になっていくのではないかと考える。

☆

　五十嵐さんの講演を聞いて、刑務所での生活はとても厳しく、人間のような扱いをされないことを聞き、まず、看護職において、過去に犯罪歴があることなど、人種、性別、宗教の違いで差別するのではなく、いかなる状況でもすべての人を一人の人間として看護することが大事なことだと分かりました。五十嵐さんは刑務所の生活でキリスト教の人と出会い更生し人生が変わったとおっしゃっていて、ちゃんと向き合えば人は変わるんだと改めて思ったので、一人の人間を人として扱わないことはやはりダメなことであると感じました。犯罪者を更生させるきっかけとなる人は看護職でもできるのではないかと思いました。

　犯罪をした人の子供はなれる職種が限られていることや、その人自身もなかなか会社に雇ってもらえなかったりと、社会の偏見がすごく、大変な思いをすることが知れて、さらにマザーハウスの活動を知り素晴らしい活動だと思いました。過去に過ちを犯した五十嵐さんだからこそ、その人たちの話に耳を傾けることができ、親身になって今後の生活を考えたり職場をさがしたりできるのだと思いました。

きりさん「Ｂｒａｎｃｈ」

私は、家に帰りマザーハウスのホームページをみました。五十嵐さんは様々な支援を行っていて、「受刑中の文通で生きた愛に触れ、自分と出会い、真剣に悔い改めた人は必ず更生できます。なぜなら、自分が愛されていることを実感でき、体験しているから人を大切に、大事にできるからです。社会とのつながり、人とのつながりにより、生きた愛と触れ合うことができるから変われると思います」との文をよみ、刑務所での生活はかけ離れていると改めて思いました。刑務所で体調が悪くなっても簡単には病院に行けなかったり、十分な処置が受けられなかったりするのは、差別だと思うので、私は差別せず看護をしたいと思いました。

五十嵐さんが最後に、「被害者の家族との対談で、『罪を犯したことは忘れないでください。でも幸せになってください』といわれたことが今でも胸に残っている」とおっしゃったことが私の記憶にもよく残りました。犯罪をしてしまった過ちは一生きえないけれど、今後の人生は自分自身でどれだけでも更生して変われることができる、ということが講演を聞いてよく分かりました。なので私も更生しようと思わせられるようなきっかけになれる存在として、看護師として様々な人を看護したいと思いました。

☆

講義の序盤の受刑者であるときの話では、正直実感はわかないし、これが看護とどうかかわってくるのか疑問でした。ですが、病院と刑務所での個人への配慮が違うことや、受刑者が社会へ復帰するために必要なコミュニケーション能力を身につけさせなければならないということで、似通うところがあるのだなと分かりました。

講義の序盤で、刑務官から受刑者に対する配慮がないということや、人権はないという点で私は、少し憤りを感じました。確かに相手にするのは重大犯罪者であり、「お前は犯罪者だ」ということを教えなければならないですが、私は、彼らも一人の人間であり人権もあると思っています。講義の終盤で五十嵐さんが、コロナウイルスが刑務所で起きたら刑務官は対処しないし、そこに入っていく医療職もいないということについて、人権がないということから私もそうなるであろうと感じました。受刑者にも配慮ができ安心して社会復帰できるような世の中になればいいと思いました。

講義の中盤で、目の前の痛みがわからないものは良い看護師にはなれない、のような意味合いを持った言葉を五十嵐さんはおっしゃっていました。この言葉は、私の目標である、細かいところにまで配慮ができる看護師になるということにおいてとても重要であると感じました。これは、講義で言っていたとおり、受刑者を社会復帰させるうえで重要なことであり、孤独という観点からおっしゃっていました。孤独でなくする、寄り添える相手がいるということは、患者さんをケアするうえでも同じことが言えることは私も非常に共感できました。これに合わせて、医療従事者として目の前の人を愛おしく思うことや、目の前の人を救いたいと思うことや信念を曲げないことが大切だということもとても印象に残っています。五十嵐さんは聖書と出会ってから考え方が変わったとおっしゃっていました。目の前の人を愛おしく思うという言葉に突き動かされたことは、講義が終わり、振り返っている今の私なら、わかります。

講義の終盤では、受刑者の常識についておっしゃっていました。刑務所と社会では常識がまるで変わることが分かりました。受刑者のような人々が安心して復帰ができるような社会へ、「助けて」といえるような社会へ、今後の日本はなっていかなければならないということが分かりました。日本の社会を変えるためにこういった人々に寄り添えるような看護師が必要だとわかることができました。自分の取ったメモを読み返していて、五十嵐さんのような人々の言葉は看護師になるうえで大切だと分かりました。時間があれば、五十嵐さんの著書も読んでみたいです。

☆

今回、五十嵐氏の講義を受けた後に最も強く感じたことは、医療従事者を目指す者としてどの対象者に対しても平等に一人の人間として接することが大切だということだ。日本国憲法第十四条に「すべて国民は、法の下に平等であって、人種、信条、性別、社会的身分又は門地により、政治的、経済的又は社会的関係において、差別されない」と記されている。医療従事者として働く中で、異なった文化や価値観を持つ地域の人や、自分とは全く違う境遇の中で生きてきた人など様々な対象者と関わっていくことになる。その中で、五十嵐氏のような犯罪歴がある人と関わることもあるかもしれない。しかし医療従事者が対象者に対して差別や偏見の目をもって対象者を見放したりすることは絶対に許されない。どんな人にも手を差し伸べ、力の限り援助をしていくことが医療従事者としての義務だと考えるからである。

しかし、五十嵐氏が述べられていた内容に少し疑問が残る点があった。五十嵐氏は、刑務所で働く医務官は白衣の天使のイメージとは打って変わって、暴言を吐いたり少しの風邪では薬を処方してくれなかったりと、人間として扱ってくれず、刑務所は弱い人をいじめる典型的なところだと述べられていた。だが果たして刑務所内で受刑者に対して憲法第十四条が百%適用されるのだろうかという率直な疑問を持った。しかし、一般の病棟で勤務する医療従事者を目指す者としては、刑務所を退所して世の中の一員として入院してくる患者さんは他の患者さん同様人権があり、憲法第十四条が適用されるのは当たり前である。五十嵐氏は人間として一番辛いのは孤独であると述べられていた。元受刑者などという目で見るのではなく一人の人間として患者さんの援助をし、患者さんが求められているのであれば、医療従事者は、過去の出来事やトラウマなども全て受け止め、心に寄り添って孤独を埋めるような存在にまでもなる必要があると考える。

対象の患者さんに寄り添うために最も必要なことはその患者さんの気持ちが分かることである。しかし、異なった文化や価値観を持つ地域の人や、自分とは全く違う境遇の中で生きてきた人の気持ちを理解することは決して容易ではない。今まで生きてきて自分が当たり前だと思っている考え方とは全く違う考え方を持った人が現れたらどう関わっていいのかが分からなくなってしまうからだ。そこで、自分がいつも関わるような価値観の合う狭い人間関係だけにとらわれず、異文化の習慣やコミュニケーションを学ぶために短期留学をしたり、五十嵐氏が述べられていたように、他の人がやりたくないようなホームレスの支援や少年院にいる子供たちや虐待を受けている子供たちと関わるボランティアに大学生の間に積極的に参加したり、実際に様々な人々の文化や価値観に触れ、柔軟な考え方によって人の気持ちや考え方を受容し理解できるように努力していきたい。そして、どの対象者に対しても平等に一人の人間として接することのできる医療従事者になりたいと今回の講義を通じて強く感じた。

☆

五十嵐さんの話を聞いて、前犯罪者だった人の話を聞くということで始めは「今は犯罪者ではなくても怖い」と思って偏見的に捉えている自分がいました。

今まで犯罪とは関わりがなかったけど、最近のニュースなどで報道された検事や事務次官をやってきた人も賭博という犯罪をしていることもあり、感情や突発的なことで誰でも犯罪をしてしまう可能性があるという、考えてもいなかったことを考えることができて良かったです。自分の近くにいる人ほどトラブルや喧嘩が起きて命を奪ってしまうことも世の中多くあるため、目の前の人ほど大切にし、愛おしく接することで、トラブルなども減り、家族や親族ともうまくやっていけるため大切にしていきたいです。精神的問題を抱えている人は医療で治すこともできるが、人とのふれあいや関わりは治療よりも大きな力があり、信頼関係を大切にすることで病が回復に向かうことができることを知り、改めて信頼関係を築く大切さを学ぶことができました。

自分の大切な人が犯罪に巻き込まれたとしても絶対に手を出さない、どんな理由でも抑えることが大切で、もし手を出してしまうと自分も罪に問われ犯罪者になってしまう。そこで「前科」がつくとこれからの人生の中で子どもができたとき、子供に嫌な思いや迷惑をかけてしまうことになるため、将来のためにもどんな小さな犯罪もしないようにしたい。

私たちが生活している中の常識は刑務所の中では非常識、刑務所の常識は私たちの日常の中では非常識となっていることを知り、刑務所の中にいる人たちは非常識のところに向かっていかなければいけないためとても難しいことが分かりました。

私ははじめ偏見的な意見を持っていたが、それは元犯罪者ということだけで決めつけてしまい、人間一人一人の尊敬の言葉をもっと大切に目の前の人を大切にしていこうと思います。五十嵐さんの話から、刑務所とは弱い人をいじめるなど人権が考えられていないことがわかりました。この実態を改善するには私たちの力が必要なため、良くなるように協力したいと思いました。医療従事者になったとき、患者さんと信頼関係を築き心の声を聴いて精神的にも回復できるようにしたいため、この貴重な話を忘れずこれからに生かしていきたいです。

―つづく―

特別コーナー

受刑者のためのヨガ・瞑想ガイドのご案内

■プリズンヨガサポートセンターより、「受刑者のためのヨガ・瞑想ガイド」のご案内です。
(https://www.facebook.com/PYSCJapan/)

プリズンヨガサポートセンター（ＰＹＳＣ）は、二〇一九年に結成された団体です。ＰＹＳＣ代表の松浦がＮＰＯ法人監獄人権センター事務局として活動していた当時、後にマザーハウス理事長となる五十嵐さんと出会いました。松浦は後に、ＰＹＳＣ副代表の井上とともにＰＹＳＣを結成し、「すべての人が自他の本来の力を尊重し歓びを感じられる社会」の実現をビジョンとして、刑務所等の施設内でヨガ・瞑想の実践をサポートする活動を始めました。ヨガ・瞑想は、実践者の不安な気持ちを落ち着けたり、衝動を抑制したりするなど、様々な効果があります。さらに、私たちは、ヨガ・瞑想の実践が、自分自身を大切にする気持ちを豊かにし、社会復帰に向けた心の準備に有益だと考えています。さらに、皆さんが出所後により前向きに生きていく糧になればと考えています。

ＰＹＳＣでは、活動の第一弾として「受刑者のためのヨガ・瞑想ガイド」を準備しました。このガイドでは、「ヨガや瞑想とは何か」という基本的なポイントから、受刑者にヨガ・瞑想をおすすめする理由、刑事施設内での実践の際の注意点、ヨガ・瞑想の練習方法を紹介しています。すでにガイドを受け取られた方からは、刑務所内での生活に瞑想や呼吸法を取り入れることができた、などの声を頂いています。このガイドを手元に置いて、ヨガ・瞑想に対する理解を踏まえたうえで、皆さんご自身で練習を始めて頂きます。不明点を手紙で問い合わせて頂き、ＰＹＳＣより手紙で情報提供を行うサポートをしていきたいと考えています。

大阪のピーちゃんさん「コロナの脅威から助けてドラえもん」

以下の目次をご覧頂き、ご関心のある方は資料請求をしてください。

資料請求方法

以下の連絡先宛てに、手紙で「受刑者のためのヨガ・瞑想ガイド」希望の旨と切手140円をお送り下さい。

・連絡先：〒108―0014
東京都港区芝4の7の1
西山ビル4階　mingle内
プリズンヨガサポートセンター宛

※在庫状況により発送までお待たせしてしまう可能性があります。なお、移監の際は必ずご連絡ください。

「受刑者のためのヨガ・瞑想ガイド」

目次（予定）

プリズンヨガサポートセンターとは
はじめに
1）ヨガ、瞑想とは？
2）なぜ受刑者にヨガ、瞑想をお勧めするか？
3）刑務所での練習の注意点
ヨガ・瞑想の練習を始めるまえに
1）今の自分のあるがままを観察する意義
2）結果・効果を期待しない
3）雑念について
4）練習の目的
ヨガ・瞑想の体験
1）Sさん（女性）
2）Rさん（男性）
3）フランクさん（男性）
呼吸法・瞑想・ヨガの練習
【呼吸法】腹式呼吸
【立位のヨガ】ターダアサナ（山のポーズ）
【立位・座位のヨガ】肩ぐるぐる回し
【立位のヨガ】サンブレス（太陽の呼吸）
【立位のヨガ】ウィーラバッドゥラアーサナ
（英雄のポーズ①）
【座位のヨガ】ダンダーサナ（杖のポーズ）
【座位のヨガ】足先に意識を向けるヨガ
【座位のヨガ】前屈のポーズ
【座位のヨガ】座ったねじりのポーズ
【寝た姿勢のヨガ】セツバンダーサナ
（橋のポーズ）
【寝た姿勢のヨガ】猫の背伸びのポーズ
【瞑想】マインドフルネス瞑想
【瞑想】ボディスキャン瞑想
【眠る前のヨガ】ヨガ・ニードラ
あとがき

―おわり―

ささきみつお コーナー

自殺願望からの解放

♪ブログ：http://ixsasaki.ti-da.net/

一．自殺の蔓延

２０２０年は新型コロナウィルスによって世界中が大混乱になった。日本では死者は少ないが、ウィズコロナが心配される。経済は、政治は、来年のオリンピックは、会社は、就職は、結婚は、子育ては、…心配したらキリがない。

そんな中で、芸能人の自殺が多発して話題になった。８月から、三浦春馬さん、芦名星さん、藤木孝さん、竹内結子さん、…有名芸能人が次々に自殺した。芸能人に限らず、特に、女性や子供で自ら命を絶つ人が例年より増えている。結果として、コロナの死亡者数よりも自殺者増加数の方がはるかに多くなっている。

二・竹脇無我さんの鬱からの立ち直り

ある時、思い立って、大阪にいる小学校のクラスメートに伝道するため、聖書や私の本やクリスチャンの証をたくさん郵送した。

しばらくして、「佐々木君、申し訳ないが、先日送ってくれた郵便物をもう一式送ってくれないか？」と電話があった。

「えっ、どうして？」と聞くと、「実は、俳優の竹脇無我が、大阪公演の時はボクの家に泊まっているんだ。君の郵送物を机の上に置いておいたら、彼が勝手に開封して中の物を読んだんだよ。そして、『おい、これが俺が求めていたものだ！悪いけどもらっていくよ！』と言って、東京に持っていってしまったんだ」と言う。

その当時、無我さんは不倫を原因とする離婚問題等で非常に思い悩んでいた。それが原因で強度の鬱を発症し、いつも「死にたい、死にたい」と言っていた。ホテルに泊まると窓から飛び降りたくなるので、大阪公演の時はいつも私の友人宅に居候していたのだった。

そんな無我さんが、絶望のどん底で、私が送った聖書を読んで生きる希望を持った。その後、私は何度か無我さんと会って福音を伝えた。やがて彼はキリストを信じて生きる希望を持ち、鬱が癒され、自殺願望からも解放された。こうして見事に立ち直り、舞台やテレビでも活躍した。私が関与したクリスチャンの映画「ふうけもん」にも出演してもらった。

三・キルケゴールの名言

「失望したければ世の中を見よ。絶望したければ自分を見よ。希望を持ちたければキリストを見よ」。

実存主義哲学の創始者と言われる、デンマークの哲学者セーレン・キルケゴールの言葉である。彼は、「死に至る病」という本を書いているが、その中で、「死に至る病は、『絶望』である」と断じている。人生に絶望するから自殺するのである。どんな過酷な状況に置かれても、希望さえあれば、自ら命を絶つことはない。

聖書によれば、本物の希望はイエス・キリストにしかない。聖書の神は「希望の神」と言われる。この希望は神から与えられ、神が実現して下さるのである。だから一時的に失望することはあっても、絶望して自ら死に至ることはない。

「あなたがたに願いを起こさせ、それを実現に至らせるのは神である」（ピリピ二章十三節）。

「思い煩いは、何もかも神にお任せしなさい。神が、あなたがたのことを心にかけていてくださるからです」（第一ペテロ五章七節）。

彰流さん

五十嵐亜利沙（妻）による

育児日記

韓国の整形番組を見ていた長男のA君に、「ママみてー！ママより綺麗だよ！」と言われ、また違う日に、テレビでアイドルグループを見て、「ママより綺麗だよ、肌にブツブツがないよ！」と言われ、いっ否めない…と思ったのですが、「わっ若いからだよ」と答えました（笑）。

長女のKちゃんは、トイレに入るといつも誰かと話しているので、「誰と話しているの？」と聞くと、「神様」とのことで、声が聞こえると言っていました。また、Mちゃん（三女）のことが大好きなので、ばい菌が移るからチュウはしないよう伝えておいたのですが、先日、実は毎日Mちゃんの舌を舐めていると言われ、妹愛が深いことが分かりました（笑）。

次女のRちゃんは最近、Mちゃんを叩くことがあるので、少し嫉妬しているように見えます。みんなのアイドルMちゃんは、寝ていると「Mちゃーん！おきてー！」と起こされては抱っこされ、時にはRちゃんに叩かれての繰り返しで、かなり揉まれています。

塀の中のたより

受刑者からこんなお手紙が届いています

一兵さん

スルーする術

毎度毎度何かとテーマを見つけて投稿させて頂いている未熟者ですが、今回は拙者が最近実践している術を記させて頂きたく、ペンを執った次第です。拙者を含め、「あの人と折り合いが悪くて毎日が面白くない」という方が多々おられると思います。こんな時、どうしたらその精神的ストレスを軽くできるか？

最近、拙者が実践しているのが「スルーする術」を身につけることです。もちろん、そのストレスになる原因を取り除ければ、それに越したことはありません。しかし、現実的にそれは穏やかではない上に、非建設的です。自分か相手がその場を去るのがベストな方法かもしれません。でも、逃げ場のない刑務所だからそれも難しい。とはいっても、原因を取り除かなければストレスは増し、苦しみは続く一方。拙者の言う「スルー」とは、何か問題になる原因を「やり過ごす」という意味です。それまでの拙者は、ストレスの原因に敢えてぶつかって解決しようとしていましたが、そうではなく、今は、その原因をやり過ごすように心掛けています。

その問題自体を除去できない場合、「除去できないと自分は納得できない」と考えてしまうと、その時点でその問題を過大視してしまっています。例えば自分を快く思ってくれない人がいて、「あの人さえいなければ」と常に思うことはつまり、自分が穏やかに楽し

く幸せに過ごす条件を、その相手に過大に求めてしまっているのです。自分が幸せになるのも不幸せになるのも、その鍵の大部分を相手に握らせていることになり、それではあまりにも心が乱されてしまいますよね。

そう考えるようになってから、スルーすることを意識するようになりました。スルーする術を身につけるということは、本来のバランスを回復するということではないでしょうか。幸せになる条件が、たった一つとは限らず幾つかの項目の総合点であるのと同様に、不幸せになるのも、たった一つの要因に限定することはないと考えます。そのために、サラッと問題をやり過ごす「スルーする術」が必要になるのではないでしょうか？

自分を知って、「元」犯罪者へとステップアップ

Ｙｏｓｈｉｋｉさん

私たちは、自分では分からない間に、環境や社会、時代等から様々な影響を受け、今の自分が作られています。言うなれば、それは一つの暗示のようなものです。私たちが今抱いているこの価値観は全て、生まれた後に作られたものと言っても過言ではありません。しかし、そうした価値観に縛られる必要は無いと私は考えるようになりました。というより、こうして心で感じること一つひとつに対して、「自分は何故、今こうした考え・感情を抱いているのか」を理解することが非常に重大だと思います。

自分の真の心を知らずに自分を変えることは難しいと私は考えます。例えば、私は非常に正義に敏感で、事件の原因も正義（義侠心）であります。しかし、自分の心を深堀りしていきますと、私の生まれ育った時代や生育環境からの「強い刷り込み」が影響を及ぼしていることに気付きました。そうしたことの一つひとつを自分で探り当てることで、今の自分を受け入れることが少しずつできるようになりました。

いわば、皆、後天的に「刷り込み」を受け、その刷り込みによって、自らが体験することにおいてどう感じるかの傾向が育ち、あたかも自分が感じるものこそが「正解」かのように捉えます。

しかし、人生において「答え」はあっても、たった一つの「正解」は決してないと私は思います。例を挙げますと、自然現象の一つである虹は、我が日本では七色と言いますが、米国では六色、ドイツでは五色、東南アジア諸国では四色、三色、二色の国もあり、人間の心の持つ曖昧さが虹の感じ方一つをとっても、こうも違いを生んでいます。

話を戻しますと、自分の心（思考回路・感受性）に影響を与えているものを見つめ、自分を知ることが自分を変える第一歩となり、それによって、自分を受け止め自分を信じることで、物事を進める原動力となるのではと私は考えます。自らを信じる、と書いて自信となります。まずは自分を自分が信じてやらねば先には進みません。自らの心を信じ、更生を果たし、「元」犯罪者へとステップアップすることを目指しています。

負の連鎖を断ち切る

ドブねずみさん

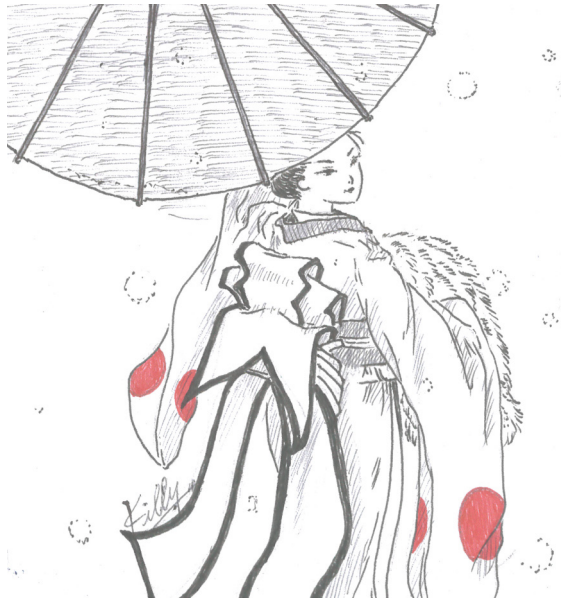
たより七月号（二〇二〇年）のカリン様さんの「相手がいるから、自分がある」を読み、共感でき、今の私には一番大切な考えだと思いました。人それぞれの考え方や思い、価値観の違いはありますが、私も私の思いを伝えたく投稿しようと思います。

カリン様さんの文章に、「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、自分が変わり始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」とありました。本当にその通りだと思いました。ムカつくことも、腹が立ち頭にくることも、受刑生活をしていれば日常茶飯事で当たり前のことです。ただ、自分一人で生きているわけではなく、助けられたり、助けたり、カリン様さんの言う通り、「相手がいるから、自分がある」のです。

ここで私が「ムカつき」「腹が立ち」「頭にきた」時に読む文章をご紹介します。

――苦しい心で何かを考えたり、苦しい心のままで行動を起こしたりしたとき、そこに表れるものは、やはり「苦しい」「嫌なこと」になることが多い。「苦しい」「寂しい」「不安」が、より強い「苦しい」「嫌なこと」となって、より強い「苦しい心」となる。結果、「怒り」「非難」「絶望感」という感情を引っ張ってきてしまう。そうした心のままで言葉を発し、そうした心のままで起こした行動の結果は、ますます「苦しく」なる。こうして悪循環にどっぷりはまっていき、悪循環どころかさらに強力な「辛さ」が覆いかぶさってくる。「苦しい心↓負のエネルギー」が持つ力は強い。「嬉しい心↓正のエネルギー」を得ていくには、それ以上のパワーが必要となる。悪感情というのは、意識しなくても、次から次へと湧き起こる。そこに自分の「迷い」「不満」「不安」が重なっていき、「悪感情のスパイラル」にはまってしまう。それは、「嬉しい心」「希望」を持ちにくく、前進しにくい状態。気分が落ち込んでいるときはもちろん、普通の気分のときも、「いい感情」「前向きな感情」というのは、「意識して見つけていかないと、日常的には出にくいもの」。良くないこと、嫌なこと、自分の辛さや不安など、「否定的」なものを感じているとき、「何も上手くいかない」という悪感情にはまってしまうが、逆に「肯定的」な感じ方をしているときは、「前向きな気持ち」を次々に生み出す――。



きりさん

過去を振り返ると、様々な人に出会い、助けられ、励まされ、生きてきました。私は二十代に結婚をし、子供も生まれ、その時働いていた職場で工場主任を任され、給料も上がり、充実した生活を送っていました。なのに、パチンコにのめり込み、サラ金に手を出し、借金を返すためにまた借金をして、それこそ「悪感情のスパイラル」から抜け出すことができず、莫大な借金をして離婚することとなりました。その後、路頭に迷ったりしましたが、水商売の仕事を始めてから、いい出会いや、周りの人たちのサポートもあり、独立して自分のお店を出すことができました。先ほどは「負のスパイラル」でしたが、それを経験したからこそ、「前向きな気持ち」で頑張り、努力して、人との出会い、繋がりを大切に、感謝の気持ちを忘れずいることがとても大切なことだと、今頃になって思い直しました。

何故、今、私は刑務所に居るのか？離婚はしましたが、その後充実した生活を送ることができていました。なのに何故か？一言で言うと、「欲望」です。物事が「上手く」進んでいるときは、周りのことなど一切考えず、助けてくれた人の恩を忘れ、「自分さえ良ければいい」「自分が楽しければいい」と、そのような考えしかできず、好きな物を食べ、好きな物を買い、着飾り、あっちの女、こっちの女と、次から次に手を出し、「欲の思うまま」に生活をしていたことから、昔と何も

変わらず、身を滅すことになりました。私は今回、二度目の受刑生活になりますが、前回出所後すぐに事件を犯し、刑務所に戻ることになりました。今頃になって思うことは、「過去に対しての執着心が強い、強かった」ことです。地位もそうですし、欲望…昔のように遊びたい、昔のような生活を送りたい、このことが頭から離れず、身の丈に合った生活もできず、もちろん感謝の気持ちなど無く、ただ自分の思う理想に捕われ続けた結果が今そのものです。

今回のテーマ、「負の連鎖を断ち切る」ですが、私が思うに、「あんなことしなければ良かった」と後悔するのではなく、「何故このようなことになったのか?」と、その原因を探し、「それを回避するにはどうしたらいいか?」と、とことん考えることが「反省」であり、とことん考え、涙を流し、悔しい思いをし、また考え、また泣いて、悔しい思い、情けない気持ちになり、それを何十回、何百回繰り返すことによって、自分自身の「弱点」が分かり、心の奥から反省でき、同じ過ちを繰り返さない、もう同じ道を歩かない、ということに繋がると思うのです。もし明日出所と言われたら、確かに嬉しいですが、今出所すると何も変わらず同じ道を歩む可能性大ですし、今の私は反省しているふりをしているだけで、心の奥、芯から反省はできていません。書くのは簡単ですし、言うのも簡単です。「自分のことを分かっているようで、分かっていない」。本当に心の奥、芯からの反省というものは難しいもので、過去に対しての「執着心」「欲」「我」を取り除くことは、一年や二年では無理ですが、出所するまでには少しでも取り除き、社会に戻りたいと思います。

一人ひとりの考え方も違いますし、罪名もその時の思いも感情も価値観も違うと思いますが、今私はこのような気持ちで受刑生活を送っています。この文章を読んで下さった皆様の中で共感があったり、アドバイスや助言があったり、社会復帰に向けて日々考えていること、努力していることなどあれば、教えて頂きたいです。

最後に、ペンネームの由来ですが、私はねずみ年です。今は汚いドブの中を走っています。いつか必ずこのドブの中から出るときが来ます。ドブの中から出るときは、綺麗な白いねずみになり、大地を駆け巡り、残りの人生は充実した生活を送っていきたい、という思いからこのペンネームにしました。「すべてを失ったと思ったとしても、人生は終わらない。何があったとしても、最後は笑える人生を送ろう」。この言葉がペンネームの由来です。まとまりのない文章で、何を伝えたく、何を言いたかったのか明確に書くことができませんでしたが、皆様が感じ取ったことが私の伝えたかったことだと思います。

いつも平安を保つ

K刑　Nさん

先日、個人的に教誨師の神父様とお話しできる機会を頂き、社会情勢などを聞くことができました。神父様もまだ三密を守り教会でのミサもできず、「久しぶりに生身の君と二人でお話ができて楽しい」と言って下さり…ご意見も頂き、その時に私の心に深く残ったことを書かせて頂きます。

神父様に、不安・疑い・怒り・恐れ・悲しみがある中で、平安とは…と聞くと、神父様曰く、「何事もなく穏やかな状態なら、誰でも平安でいることができる。だが、人生において平穏無事という状態はあまりない。いつも何らかの問題が生じ、何らかの問題に悩まされながら生きている緊張や困難の中で心が騒いで右往左往してしまうことも多い。往々にして、自分が平安を得るために平穏無事な状態を作ろうとするが…これは逆効果で、仕事が決まったら平安になれる、結婚したら平安になれる、あれもこれもできたら平安になれる…これらは長い不安に耐えた結果の一時的な平安に過ぎない。すぐに別の問題が起きて不安になる。いつも平安を保つことは、状況が悪化し人々が大騒ぎする中でも、ゆるがない平安を持ち続け、平然として問題に対応

できる力である。それでは、いつも平安を保つ、とは何だろうか。平和の神である天の父と、平安の君であるイエス・キリストを心から信じること、言い換えれば、いつも聖霊に満たされて生きることである。聖霊の実は愛、喜び、平安である」とお話し下さいました。

私自身、まだまだ勉強不足を痛感し、「回復プログラム」を一生懸命に取り組み、繰り返し繰り返し、社会生活に適応できるよう努める決意を固めました。

笑顔を心掛けて

K刑　Yさん

今の私が工場で真面目かどうかは少し疑問に思いますが（笑）、私は今、とにかく笑うよう心掛けています。正直、刑務所生活は辛く苦しい日々だし、納得のいかないことも多々ありますが、私はとにかくバカになって笑うように心がけています。その生活の中で、少しずつですが、人間関係も良くなってきました。私自身、今の方が楽ですし、苦しい日々でも笑っていれば楽しく生活できる感じがします。

今の私があるのも、全て文通等で支えて下さる人々や、工場の正担を始めオヤジ（＝刑務官）たち、受刑者の方々のおかげだと深々と感謝しています。

でも、私自身、まだまだ問題が多々あり、不安だらけです。覚醒剤のことや娘のこと、女性に対することなどなど…あと、私は社会で贅沢な生活をしてしまい、お金が無くなると周囲に頼ったり、後先のことを考えず生活してしまったりして、それで大きな事件を起こしてしまうことが本当に多いのです。

以前、マザーハウスの方へ便りを出させて頂いたところ、お返事の中で、「自分の中にある虫（＝悪癖）」という話をされていて、もっと自分を見つめ直した方が…と書かれていて、最初は少しムッとしましたが、今はその意味が少しずつですが理解できる気がします。

私は今、工場で伝統工芸の数珠の房づくりをさせて頂いております。元々集中力があまりなく、はじめは全然上手くできませんでしたが、今は周囲のサポートもあり、コツコツ頑張っております。全部手編みで、途中で糸が切れたり絡まったりすると、イラっとする時もありますが、一遍一遍気持ちを込めて編むよう、心掛けています。

私は元々覚醒剤の後遺症を持っていて、日常的に幻聴等があったり、時には被害妄想等がすごくひどくなったりして、本当に大変ですが、もう一年以上、安定剤を全てやめて生活しています。その分、感情の波が激しく、周囲に迷惑を掛けてしまう時もありますが、私は自分の病気に負けたくありません。今回、この工場に配役されてから色々な面で支えてくれたり、きっかけを作ってくれたりした担当さんや、当時から一緒に生活している受刑者の方にも、本当に毎日感謝しております。こんな私ですが、調子に乗らず、天狗にならず、一日一日を大切に、協調性を持って笑顔で生活していきたいです。

熊本の貴水さん「心はいつも」

感謝の気持ち

Y刑　Tさん

私は現在、Y刑務所にて刑を務めています。先日、『記者は何を見たのか　3・11東日本大震災』という官本を借りて読んだのですが、自分が今生きていること、自分が今できること、もし、大切な人を失ってしまったら…などなど考えさせられ、涙が止まりませんでした。

私は新潟中越地震が起きたとき、まさに震源地にある施設にいました。ゴゴゴゴ!!と、聞いたことのない音が近づいていると思った瞬間、ドーンと何かが当たり、急いで机の下に隠れましたが、二回目、三回目と当たる度に建物が横に揺れ、縦に揺れ、最終的にはどう揺れているのかも分からなく、「あ、ここで死ぬんだ…」と、死を覚悟しました。奇跡的に、怪我人が一人出ただけで済みましたが、夜は体育館でスキーウェアを着て横になりました。しかし、余震がずっと続いていて、恐くて寝れなかったです。私は、この経験で「生きる」ことの大切さを学び、「感謝」することを覚えたはずでした。ですが、私はまた罪を犯し、懲役生活も二度目となります。

一度目は東日本大震災、二度目の今回は新型コロナウイルスが発生しました。社会では考えられないほど大変なのに、自分には何もできず、本当に悔しく情けなく思います。家族や友人、恋人に会えない人、仕事ができず生活が苦しい人、そしてコロナと闘っている人。皆が苦しんでいる中、私は社会から隔離されているので、ある意味安心かもしれません。そんな時、冒頭の本に出合いました。被災者の方たちはそれぞれ深い悲しみに襲われ、絶望的になりながらも前を向き、一歩一歩、力強く生きています。それは今もきっと同じでしょう。皆が手を合わせ、笑って過ごしている方もいます。残念ながら、生活が苦しく頭を抱えていらっしゃる方もいます。しかし、それでも懸命に生きています。

私はまだ刑が残っていますが、着る物があり洗濯をやってもらい、一日三食の飯があり、自分の部屋（独居）でゆっくり寝起きすることができ、何よりコロナの心配はあまりありません。こんな環境の中、腐ってなんかいられるわけもなく、むしろ私が今、健康かつ元気に生きていられることに感謝して、一日一日を精いっぱい生きることが今私にできることなのだと思います。

懲役あるある

こうすけさん

独房の水洗ボタンを便座の蓋で押しがち。
飯を食べ終わってすぐ次の飯を確認しがち。
新人がどんな人か気になって顔を上げがち。
行進中、しっかり前後に手を振っていると見せかけて、前の人の肩甲骨どつきがち。
号令の癖が強すぎる刑務官にも適応しがち。
横隊整列時に基準者と見つめ合いがち。

えんぴつのダイアモンド

（同じく、）こうすけさん

残りの人生で稼ぐであろうお金
数億
それで誰と何をする？

残りの人生でする食事の回数
何万
ダチや家族と何回囲む？

残りの人生で涙を流せる時間
数時間
何を感じる？

何のために

「塀の中のたより」のボリューム少なめ版です

つぶやき！

人生は、その人が考えてその人が開拓していくもの。それぞれがやろうとしていることが正しいと思う。もちろん、誤ることもあるけれど、自分が考えたことを自分がやるからこそ、そこに学ぶものがあるはず。

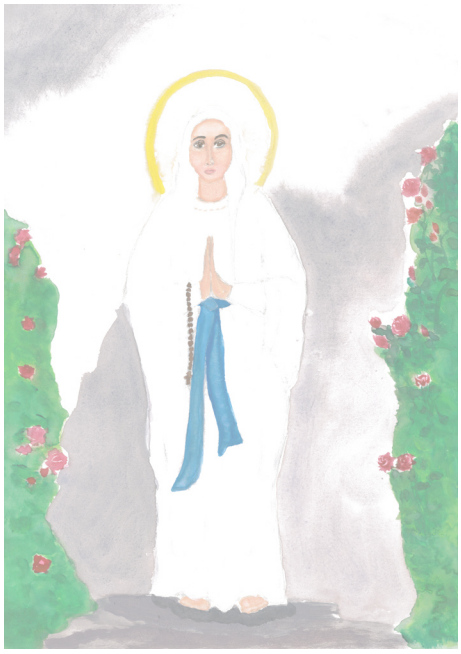
（一兵さん）

☆

『カトリック六月号』より、イエズス会の平林冬樹司祭様による「危機を乗り切るための七つのステップ」が連載され始めました。六・七・八月号までで、まだステップ四ですが、この「ステップ」、実はすごい価値のあるものだと実感しております。例えば、三回目の八月号の初めに「絶望を知る者こそ、真の信仰に出会う。頼りにしていた人間の力が、何の役にも立たないと実感したとき、人は、ようやく、神の愛を知るのです」とあります。そして、「苦しみ、苦難は、人間性に深く根ざす現実です。人は、人生の途上のどこかで、自分の苦しみや危機と真摯に向き合い、それらをしっかり抱きしめなければなりません。なぜか。それは、イエスがそうされたからです」とおっしゃいます。このステップが七まで行ったら、全てノートに記して今後に役立てたいと考えております。

また、一昨年頂戴しました、「戦争がもたらすもの―焼き場に立つ少年」のカード、いつも日記帳に挟み、目にしておりますが、今夏も特別な思いで眺めさせて頂き、少年の一文字の唇のかたさや、「眠っているだけでは」と思わせる亡き弟の表情に、私ごとき者で恐縮ですが、思いを馳せております。今後とも大切にさせて頂きます。

（Y刑　Yさん）



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

★今月号のテーマ：**【イライラ】**
（以前も同じテーマに取り組んだ記録がある方は、今回の記録と見比べてみましょう）

一．私は、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。

二．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？

三．昔に比べると、イライラする原因やイライラの解決方法などが変わりましたか。

みんなの！回復プログラム 入門

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ょう。
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．別れた女房が久々に私の布団に潜り込んできたので、ぎゅっと抱きしめた時、目覚めた。そこは舎房だった。
二．切ない。
三．仲の良かった同囚の自殺。夏場の夜、職員に注意を受けており、その後行動に移してしまった。

（浜っこSやんさん）

☆

一．元カノがお金を送って来てくれたこと。
二．頼んでいないし初めてだったのでビックリしました。
三．サプライズに弱いです、まさか俺なんかにサプライズをしてくれるなんてとビックリします。

（はづき君さん）

泣きたい

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．自分の不甲斐なさで、出所後でも別れた子供たちに会えないこと。
二．大好きであった薬も止めてしまうほど、好きになった女房と別れてしまったこと。
三．夜たまに寝ている私の布団にこっそり忍び込んできてくれる時もあり、「夢で」なので泣くまではなりません。

（浜っこSやんさん）

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．日曜の黄昏時、明日も頑張ろうと元気がもらえる夕方五時から始まるラジオを聴いている時。
二．ワクワク、リラックス。
三．穏やかになっています。

（浜っこSやんさん）

幸せ

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．朝飯にきなこが出た時。私が幼い頃よく、亡くなったばあちゃんが毎日欠かさず、きなこ餅2個作ってくれた思い出。

二．同囚が長期滞在なため、彼より経験豊富と思い込んでいる私が、所作にて助言。

三．親しすぎる同囚とぶつかっても、お互いを知り尽くしているため、どちらかが落とし所を見つけるため、暴言まで発展しない。

（浜っこSやんさん）

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．作業等工があがったこと。

二．だらしなかった私が一つの向上で三年近く頑張ったことが実ったから。

三．増えました。以前に比べて独りで生きていくことを実践していることから。些細なことでも前に進んでくれると嬉しい。

（浜っこSやんさん）

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．電話面会中に、弟から「来週の火曜日に○○さん（誰もが知っている超大物芸能人）が家に（取材に）来るで～」と聞いた時。

二．え～！！マジで～！？俺も会いたい～！！

三．自分も撮影現場に行き、私が大好きなその芸能人さんと話してみたり、一緒に写真撮影が実現できていれば、こんなにもやもやとした気持ちにはならなかったはずです。

（大阪のピーちゃんさん）

☆

一．反目の奴が調査になった時。

二．罵詈雑言を叫ぶ（内容は書けません）。

三．相手を許す、だと思います。

（はづき君さん）

一兵さん「賀正」

五十嵐亜利沙（妻）による

ラブリーDAYS

個人が身辺の出来事や自分の主張などを日記形式で書き込むインターネットブログがあるのですが、そこには、夫や彼氏が刑務所に入って待っている人の切なる思いが書かれている日記が沢山あります。こんなにも愛してくれて待ってくれている人がいることって本当に幸せだなと思いました。また、代理で刑務所の様子を書いている人や、出所した後のことを書いている人もいます。

マザーハウスでも日々の出来事を書いているので、良かったら読んでみて下さい♪

看護師　中谷先生による

健康相談窓口

ツボ押し

今年もよろしくお願い致します。一月上旬から全国に寒波が押し寄せていますが、皆さま、体調は如何でしょうか。年賀状を書いて頂き、また、早速、通信教育講座2へ応募して下さいまして有難うございます。今年も様々なことに挑戦しながら前に進んでいきたいと思っています。皆さまと共に頑張りますので、よろしくお願い申し上げます。

さて、新型コロナウィルスによる生活の変化や、冬の日照時間が短いことによる影響が、サーカディアンリズム（人はある時間になると自然と眠くなり、ある時間になると自然と目が覚めます。このように、人が生まれながらにして持っている身体のリズムのことです）の乱れを引き起こしやすくしています。サーカディアンリズムの乱れは、うつ病にも繋がります。

心が落ち着かない時やイライラする時に一度試してみてほしいのが、ツボ押しです。東洋医学には鍼灸治療があります。日本では六万か所ほどあり、コンビニエンスストアの数より多いとも言われています。また、イギリスではうつ病の治療に、「カウンセリング」「鍼灸」とあり、「鍼灸」も主流となっています。日本ではまだ西洋医学が中心ではありますが、今後、鍼灸治療も選択肢として出てくるのではないかと思われます。

今月号では、不安、イライラ、落ち着かないなどの症状がある時に押すと良いツボを紹介致します。

・緊張や不安がある時

↓内関（ないかん）：手のひらと手首の間にあるシワから指3本分のところ

・心をリラックスさせたい時

↓合谷（ごうこく）：手の甲の、親指と人差し指の間

↓百会（ひゃくえ）：頭のてっぺん。押すとちょっと他の場所よりも柔らかく感じる部分

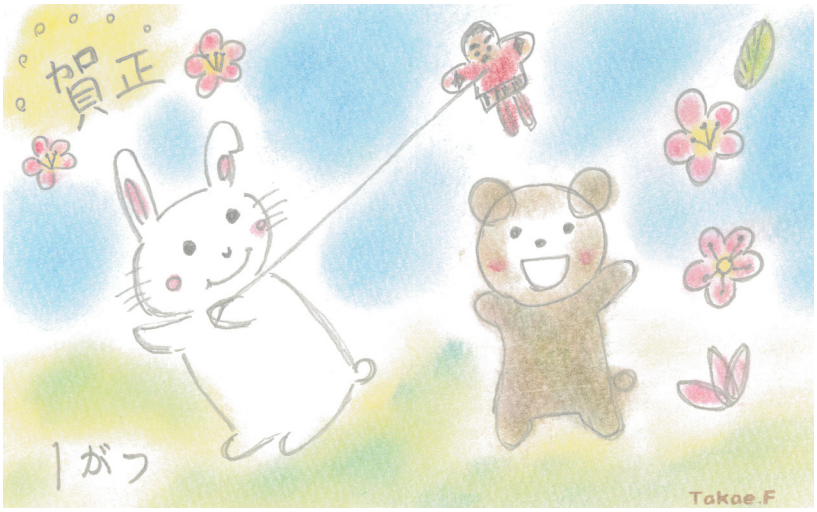
押すときのポイント（全てのツボで共通です）としては、「指で5秒かけてゆっくり押し、3秒止めてからゆっくり離す」動作を、3～5回ほど繰り返します。強さは「気持ちがいい」程度で、押し過ぎには注意して下さい。

引用：　NHK　こころに効くツボ（東洋医学）　https://www.nhk.or.jp/kenko/atc_1272.html

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。



【お正月の遊び・凧揚げ】

私は子どもの頃、お正月に近所のお店で販売していた凧を買って、実家の近くの土手で凧揚げを楽しんでいました。
風の強い日は、近所の子どもの凧と糸が絡まって、土手の横の川に落ちた後、絡まった凧の糸を解くのが大変でした。
皆さんにとってお正月の遊びとは、どのような思い出とイメージがあるでしょうか？

【今月号のコツ】

凧を揚げるうさぎは、斜め向きに体を描くことで、凧を引っ張る様子を表現できます。
顔の方向は、凧を見ているように上向きに描いてみましょう。凧の大きさは、なるべく小さく描くことで、遠い空に凧が揚がっているような絵になります。
凧を追いかけるくまの手は上向きに描き、表情を楽しそうに描くと、二匹が凧揚げを楽しんでいる様子を表現しやすいです。
お好みで、「賀正」等の文字や、お正月らしい花の形も描いてみましょう。
各自のお正月のイメージを形にしながら、楽しい新年をお迎えください。
形は、ハンドペイントの良さを生かして、不揃いでも、何でも構いません。
見本の絵と全く同じではなく、アレンジして、楽しく描いてください。
絵は、自分の中のイメージを表現する事が大切なので、自由に、楽しみながら、表現されてください。

【解説】

ボタニカルファインアート技法とパステルアートのコラボレーションで描いていますが、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、描きにくいかと思います。
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ね。

ご支援　誠に有難うございます！

2020年11月11日～11月26日の寄付金

合計：**115,000**円

（別途 愛のプリズム宣教基金：**2,000**円）

編集後記　by編集局

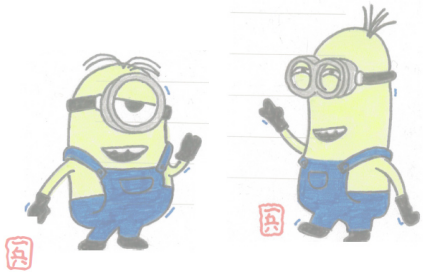
たより製作は気合を入れてから一気に取り組むのですが、取り掛かるまでがある意味一番大変です（気合を入れるのに時間がかかる…）。一度製作に入ってしまえば集中モードで力が湧いてくるのですが…なので、今年の目標は、四の五の言わずすぐに取り掛かることです！

行事予定

▼1月21日
宇都宮地方裁判所刑事部にて、
情状証人として出廷

▼1月22日　18：00～
龍谷大学にて、APS研究会（in京都）

▼1月23日　14：00～
当事者ミーティング



一兵さん

お知らせ

【重要】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、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）が変更になった。
○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（82円以上の切手のみ使用可）は、1枚につき現金交換手数料5円がかかります。（例）100円切手×5枚の場合：500円－手数料5円×5枚分＝受領額475円

○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お手紙から抜粋して掲載することがあります（受刑者の皆さんは、入会申込書に同意欄があります）。ですので、「掲載してほしくない」というお手紙・絵画につきましては、都度「掲載不可」と明記して頂きたく、よろしくお願い致します。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 21'1 月号

発行日：2021 年 1 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、掃除などをさせて頂きます。お見積もりは無料です。

（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）