

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。



2018 Show Ryu

2021

3 月号

♪ 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
- 4 社会の声①
- 10 社会の声②
- 11 育児日記
- 11 ささきみつおコーナー
- 13 塀の中のたより
- 15 つぶやき!
- 16 みんなの! 回復プログラム入門
- 19 回復プログラム 入門
- 20 ラブリー DAYS
- 20 健康相談窓口
- 22 プリズムアート倶楽部
- 23 行事予定

表紙: Show Ryu さん
(ミレーとルノワールの絵を参照)

理事長挨拶

東京では緊急事態宣言が延長され、感染が止むことのない状況ですが、皆さんいかがお過ごしでしょうか？ 刑務所においても感染者が出ています。受刑者の皆さんも不安な日々を過ごしていると思いますが、是非、神様に祈って頂きたいです。

教会では四旬節（復活祭前の、四十日の悔悛の聖節）になりました。この四旬節の中、私事ですが、苦しみ悶えながら日々を過ごしている状況です。義父が末期がんで余命四ヶ月、もって一年であると宣告を受けました。自分にとって大切な親父であり、妻から話を聞いて自分一人では抱えることができず、多くの方々に祈って頂きました。また、当法人関係者の奥様も乳がんであると診断され、治療を受けています。それ以外にも、自宅の賃貸契約に関する事、以前借りていた事務所の賃貸借に関する問題等もあり、まさに「茨の道」状態です。私には祈りがとても必要です。どうかお祈りして頂けないでしょうか。

先日、社会復帰してきたKさんから「死にたい」と打ち明けられました。彼は片目を失明し、また、難聴を抱えていることもあり、生きることに疲れたと言うのです。とても辛い状況であると思いますが、逃げないで向き合ってほしいと思うのです。それがいのちに対する己の責任であると思います。大切なのは、どんな状況であろうが、心から神様に救いを求め祈り、信頼できる人たちに話を聞いてもらうこと、そして、人は一人では生きていけないこと、人間は弱いということをしっかり理解することではないでしょうか？ また、彼は孤独であると感じます。その孤独から解放されるために関わっていきたいと思います。彼の頑なな心が解けるように皆様、お祈り下さい。お願い致します。

社会復帰して当法人に来て一か月が経ったHさんは、自分が浦島太郎状態であることがまだ理解できず、好き勝手に行動しています。刑務所の中で身に着いた傲慢があり、人に対する感謝の心がなく、自己中心であることが自分自身全く分らないのだと思います。先日、当事者たちから不満が出たのでミーティングをし、話し合いをしました。厳しい声が飛びました。彼は「責めないで下さい」と言ってきたので、最後に私が、「そんなに分からないのであれば、刑務所で生きていけば良いと思います。ここは社会です。社会の中であな方は今、生きているのです。社会にはルールがあり、協調性が必要です。あなたは自己

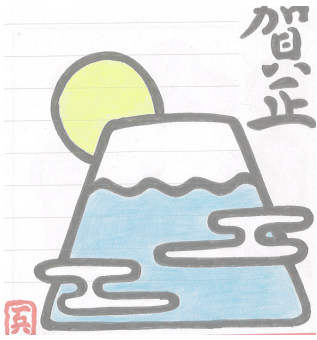
中心的です。だから罪を犯しました。自分の痛みが分からないから、人の痛みも分からないのです。そのことを深く考えた方が良いでしょう。当法人には当法人のやり方がありますので、好き勝手に行動したいのであれば、退会するしかないです」と言い渡しました。翌日、生活保護の担当ケースワーカーに相談したようですが、それでも厳しく言い渡されたようで、担当者から私のところに連絡があり、やはり彼の主張は社会では通用しないということでした。

これは刑務所内での生活等にも問題があるのだと思います。自分との徹底的な向き合いができていないのと、謙遜・感謝の心が欠如しているのだと思います。そして、自分が犯した罪と向き合っていないのです。おそらく被害者のことなど考えていないと思います。上辺だけの反省などしても意味がないということです。

私自身、受刑中に納得ができないことに対しては、徹底的に行動してきました。手紙を通して自分の支援者や弁護士、国会議員に訴えていきました。懲罰も何回も受けました。このことを正当化するつもりは全くないですが、大人しく刑務所で無難に過ごすのではなく、対話する人を持つことが必要だと思っています。だから自分を成長させることができるし、自分の欠点にも気付くことができるのだと思います。

それから、刑務所内における矯正教育、人としての人權の尊重、社会との繋がりがまだまだ欠如していると感じます。また、受刑者に限ることではないですが、特に受刑者の中には、生育環境において、親の愛情不足、自己肯定感の欠如、認知の歪みといった問題を抱える人が多いと感じます。私の考える更生とは、自分自身を変えることであり、自分が謙虚になり、人の話を素直に聴くようになった時に道が開けると思っています。Hさんの件は、祈りながら忍耐して待つしかないです。

皆さん、死刑囚以外の受刑者は社会に戻ってきます。そのことを社会にいる私たちもよく考えるべきであると思います。私たちのいる社会で彼らと一緒に生きるのです。だから繋がりが必要であり、教皇フランシスコの言う「ベビーシッターではなく、母」が必要なのです。本気で叱責し、関わってくれる存在です。私には受刑中にそういう母が数名いました。文通で向き合う際は、正直な心で、ダメなものはダメであるということをきちんと伝えることが何より重要であると思います。



一兵さん

先日、マザーハウスを退会した方から手紙が来ました。彼がいるところは警察署でした。後悔しているという謝罪と、再度マザーハウスで面倒をみてほしいことが書かれていました。彼のことを思い出すと、この方も自己中心で「自分ならできる」という考え方でした。謙遜になれないのです。受刑者の皆さんに言いたいです。マザーハウスは自由ですが、それは自分の行動に責任を持つという意味であり、自由奔放にできるという意味ではありません。もちろん、自分一人で生きていくのではなく、仲間がいるので、ルールもあります。マザーハウスでも、社会で生きるための常識が必要です。だから厳しいと思います。自分が勝手にやりたいのであれば、自分で自由にすれば良いことです。その代わり、周りの人のことを考えない、ルールを守らないで行動した結果として、再び刑務所に戻ることにになります。当法人に身元引受人を依頼してくる方は、「社会の常識、仲間とのルールの中で生きる」と腹を括って頂きたいです。最初から上手くできなくても、姿を見れば、本気がどうかが分かります。

なお、当法人が引受許可を出しても、最終的に決めるのは観察所であり、当法人には決定権がありませんので、ご注意ください。満期の方でも、更生を真剣に考えている方は、社会復帰したら直ぐに連絡をしてお越し頂ければと思います。ただし、当法人は一時的な宿泊施設ではないことをご理解下さい。

勘違いする方が少ないのですが、当法人の会費は当法人の運営に関するものであり、文通をするための費用ではありません。また、様々な理由をつけて性別や年齢の指定をしても、当法人では対応できません。先日も、「若い女性でかわいい子と文通したいのでもお願いします」との依頼が来ましたが、この方は自分が今、どこにいるのか全く理解していないのだと思います。「出会い系の文通をしたいのであれば、ご家族や親族に依頼して下さい」と伝えました。

はっきり言いますが、社会にいるほとんどの人たちは、受刑中の方と関わりたくないというのが本音だと思います。皆さんが逆の立場であつたらどうですか？それは家族や友人、知人との関係を見れば分かると思います。どれだけの人が、受刑前と同じ人間関係を維持しているでしょうか？とても厳しい言い方ですが、これが現実なのです。そのことをしっかりと認識した上で行動して頂きたいです。社会は甘くないです。「私は違う」とか、「私は大丈夫」とか、「自分はできる」という考えは一切、捨てた方が良くと思います。それが傲慢であり、社会復帰を阻む原因、周りの人と上手くいかない原因になります。それよりも、「自分はこうなりたいから、自分でやる必要がある。こういうところはどうにもならないから、助けてほしい」という風に考えた方が良くと思います。

私も社会復帰して十年になりますが、今でも、前科が知られば全く相手にされないことが多いです。どんなに努力して頑張っても、このような活動を続けていても、前科がある人は保護司になることもできません。それが日本の社会の現実です。

最後に、来月からは新年度となります。会費の支払いは切手でも可能ですが、84円以上のものをご使用下さい。収入印紙や図書カード等は使用できません。なお、フランシスコ事業部の利用は、今年一月より会費完納者のみとなりました。昨年は分納者も対象でしたが、完納せずにフランシスコのみ利用してルールを守らず逃げの方が多かったため、このようにさせて頂きました。なので、昨年、分納状態でフランシスコを利用し、2020年度の会費を完納していない場合、新年度の注文もお受けできませんので、ご注意ください。フランシスコを利用しない方は、引き続き会費の分納が可能です。

また、年金調査を希望する方は、必ず在監証明書（拘禁証明書）を同封の上、委任状をお送り下さい。なお、手数料が2000円かかりますので、前金でお支払い下さいますようお願い致します。

間もなく緊急事態宣言も明けますが、季節の変わり目とも重なるので、皆さん体調を崩されないよう気を付けてお過ごし下さい。

社会の声

学生の感想①

■立命館大学での犯罪学の講義後に寄せられた感想をご紹介します（一部抜粋。最小限の誤字脱字・句読点以外、原文ママです）。

—つづき—

講義の中で繰り返し述べられていた「同じ人として社会の中で生きていく」という言葉が、五十嵐さんの活動の中で軸となる信念であることが強く伝わってきました。また、元受刑者の人と接するうえで気を付けていることとして挙げられていた「相手をまず信じる」という点について、対等な立場で常に真剣に向き合うという姿勢は、現在の刑務所における刑務官と受刑者の関係と正反対であると感じました。

「被支援者に期待を裏切られたときどのよ

うに思うか」という質問に対して、「来るもの拒まず去る者追わず」「マザーハウスを出た者が戻ってきたときには自分でもう一度信用を取り戻させる」と答えられていたのも印象的でした。このような人に対して、再び団体に戻ってきたという覚悟を評価した上でその者の行動に委ねる、というのは前述のように、相手を信用する必要があるし、対等な人間として接するからこそできる対応なのではないかと感じました。

また、再犯について、社会が受刑者を孤立させ追い詰めていると評価した上で、治療の他に人との関わり合いが必要であると言及されている点について、その関わり合いについては私たち一般市民が担うべき問題であると感じました。人を信じ、人から信じてもらえる、または人を愛し、人から愛されるという社会は、受刑者の更生だけではなくすべての人間が生きやすい社会に繋がるのではないかと思います。

☆

話の中で、刑務所面会で相手を叱った話があったが、決まりだから叱るというより、その人のために思って叱るというのはとても大切なことだと感じた。また、再犯の原因について出所後の居場所が無いからだという話もあったが、これまでの講義でも習ったこともあるし、実際に一度五十嵐さんの所を去って

いった後に帰ってきた人がいることを考えると、本当のことだと思った。

☆

今回の講演を聞き改めて多くのことを考えさせられました。その中でも「加害者側、被害者側双方が、これから社会で生きていくうえでサポートが足りない。制度は上から目線」とのご指摘は特に印象に残っています。

今の日本では特にネットでは顕著ですが、「犯罪者は自分とは違う悪い奴だから厳罰化して苦しんでもらおう」という意識が強いように感じます。自分の人生には関係ないものとしてみているため、狭い視点で偏った見方をしてしまい、対処する制度もある意味上から目線になるのかなと思います。でも誰しもが当事者になる可能性があります。そうなったときに自分がどうなるのかについては考える機会もないと思います。この講演はそういったことを考えさせられる良い機会になりました。

犯罪をしてしまった人も同じ人であり様々な人がいる。そういった方々と交流する機会を行政が設ける。これが犯罪の根本的な解決に繋がっていくだろうし、そうなることを願っています。

☆

これまでの講義で、日本の刑務所の問題点を学んできたが、今回の五十嵐さんのお話を聞いて、私の中でより現実味を帯びた問題となった。

特に大きな違和感を抱いたのは、再犯を繰り返した受刑者を環境が劣悪な刑務所に収容するという実態だ。劣悪な環境下では、社会復帰のための取り組みは疎かであり、受刑者はどんどん社会から遠のいていくという。この背景には、一度「犯罪者」になった者に対して際限のない偏見や不信を抱くことが社会において肯定されてしまっている背景があるのではないだろうか。

お話の中で印象に残ったのは、五十嵐さんの「信じる」という言葉でした。たとえ裏切られたとしても信じる。私たちがこの行為の実践をすることが、日本における犯罪をめぐる負のスパイラルからの脱却の第一歩ではないだろうか。



大阪のピーちゃんさん
「野獣のお城には不思議がいっぱい」

まず初めに今回のお話を聞いて感じたことが二つある。

一つ目が、前科者のことを人として接することが大切であるということである。このことは言葉だけを聞くと簡単そうに思えるけど、実際に自分がその場面に立つととても難しいことであると思った。

二つ目は、刑務所の現状が本質的な目的とかけ離れているのだろうと感じた。お話の中でもあったが、受刑者の意見をほとんど聞かないと言っていたが、このような実態がまだ残っていることに失望した。行政についても言及していたが、昨今のテレビを見て、行政だけでなく内閣や国会議員、芸能人など多くの人たちの間でも裏で隠蔽をするなど、悪質な行為が行われているのは議論の余地はないと言えるだろう。このようなメディアが変わらない限りは根本的な変革は行われないと感じた。

人を信用するという信念を持って、今マザーハウスを経営されている五十嵐さんの生き方に感銘を受け、これからの自分の人生の生き方について見直すことができた。貴重なお話をしていただき有難うございました。

☆

☆

そのような人が増えていくことでより良い社会になっていくと思います。また、誰にも受け入れられない状態で社会でまじめに生きていくことは難しいです。受け入れられるためには、周りの人々から信用を得ることが必要であると思いますが、自分一人でそのような努力していくことは難しいし、周りから壁を作られたらどうしようもないと思います。

これから、すべての人において、自分と何が違って、その人のことを知ろうと一歩踏み出していこうと思います。人それぞれの魅力を知っていききたいし、心に余裕を持って生きていきたいです。

☆

以前より話には聞いていましたが、一度前科がついた人物に対しては家すら借りられないという話は、当事者の話であるという事もあり実在するのだと痛感させられました。こういった面が社会復帰を妨げているのであると強く感じます。再犯を起こす時はその人を孤立させたことが原因なのではないかという話もここに繋がると考えられました。

また、「赦し」の話でもよく読み取る事が出来ましたが、間違えることの無い、絶対的かつ超越的な視点から人を裁き、赦す事出来るキリストの存在は、マザーハウスにおける活動の根幹をなしているのではないかと感じます。先程の頼る人がいない↓孤立する↓

再犯をする、という一連の流れにも、マザーハウス内での人々やキリストとの繋がりを感ずる事で、一定程度効果をあげる事が出来ているのではないかと考えました。

総じて、こうしてデスクワーク的でない（実体験に基づいた）お話を聞いたのは本当に勉強になりました。本当にありがとうございました。

☆

五十嵐さんの、刑務所内で高齢受刑者の介護をやっていたという点について、「俺は刑務所にいたほうがいい、なぜなら話し相手もあるし、病気になるっても治療してもらえし、ご飯も食べさせてもらえる」と高齢受刑者の方がおっしゃっていたというのを聞いて、改めて高齢者の犯罪の原因が少なからずここに存在すると感じた。高齢者に犯罪をまず行わせないという意味では、高齢者への経済的、社会的な支援を充実させた制度の構築が不可欠だと感じた。

また受刑者がNPOを設立させるには、2年間必要であるというところにすごく疑問を感じた。そうしている意図が何であるかというのに対して私が無知であるという点もあるが、その基準が何かということが単純に気になった。また、実際にその人に会わずして基準として決めてしまうのは如何なるものかと少し感じた。

☆

刑務官が受刑者側の話をほとんど聞かないという点で、あくまでも業務としてしか受刑者と接していないということを改めて感じた。五十嵐さんがおっしゃっていたように、まずは同じ人間としてお互いがコミュニケーションを交わせる場の構築が刑務所には必要であると私も考える。また、矯正処遇に関して様々なことが実施されているという情報がある中、実際には社会で生きていくための力がつかないということに驚いた。やはり現実として、人として何が必要であるかという以前に、犯罪者として受刑者を扱っていることから生じている問題であると感じた。刑務官が守ることの出来ないルールを受刑者が到底守れるはずがないのは当然であると深く納得した。

人は愛されて許される存在であることが大切であるという、言われてみれば納得できることを私は意識としては持っていなかったように思う。確かにこの考えが根底にある人が人を信頼し、頼ることができるのであるということを感じた。そして、過去よりも将来を見ることが大切であるという点は、受刑者に限らず全人間に対しても言える大切な考えであると考えている。誰でもその考えを忘れてしまうと自分を追い詰めて、犯罪に手を染めてしまうということが容易に想像できるからである。

子供と触れ合うことが効果的であるという点にすぐ納得した。自分の場合もそうであるが、子供と接するときは、大人と接する以上に慎重になるし、こんなことをしたら喜ぶのかなと考えながらコミュニケーションをとることが多い。受刑者もこのように自然と思いやる気持ちが芽生え、また子供は正直であるため自分が思いやれば思いやるほど同じように優しく接してくれるため、裏切られるという心配も少しは軽減されながら、コミュニケーションをとることができると感じた。

人を最初から疑わずに信じる姿勢を受刑者が見ると、自然と人は信じてもいいものなのだと感じる事ができる第一歩に繋がるため、やはり誰かがお手本となって、犯罪者を社会復帰の道に導いていく人が社会に必要とされていると考える。また、被害者と加害者の問題を別問題にするのではなく、同じ事件の当事者であって、その事件から解放されていく道を考える新たな取り組みがとても有意義なものとなっていくのではないかと考える。みんな同じ人として扱われるべきだという、理解できているようでできていないこの考えが一人でも多くの人に浸透していくと、より犯罪者に対する支援の形も変わってくるのではないかと感じた。

☆

私は今まで、実際に刑務所に入られた方のお話を聞いたことがなく、今日のお話をとても楽しみにしていました。お話を聞いていて、五十嵐さんが刑務所に入っていた方たちの社会復帰に対してとても熱い思いを持っているらしやるんだなということがよく伝わり、とても貴重なお話を聞けたなと思いました。

中でも私が印象的だったのは、刑務所に入っていた人たちに対して、親のように厳しく優しく接するということです。自分の肉親ではない人たちに対し、時には怒鳴りつけてでも真剣に向き合い、愛情をもって寄り添う。これは誰にでも出来ることではないなと思います、私にはとても真似できないだろうなと思います。やはり「愛情」は人間にとって、なくてはならないものなんだと改めて感じました。この講義を受講していても思うのですが、私も、日本にももっと刑務所内でのコミュニケーション活動が増えても良いのになと感じています。将来、行政に携わりたいと考えているので、こういった刑務所の実情についてももっと関心を寄せていきたいなと思います。

☆

お話を伺って、私は、受刑者・元受刑者の人たちが抱える問題は、私たちも抱えている問題と一致する部分が少なからず存在すると思いました。例えば、「母親」的なケア、家

族のように語り合えるような関係構築は、人間関係が希薄化してしまっている現代人に対しても必要であると言えます。また、受刑者・元受刑者の人たちが抱えている問題を解決するための糸口は、身近で地道な行動であることも知ることが出来ました。例えば、相談を出来るような環境作りや、「犯罪者」としてではなく一人の独立した人間として対等に接することや信頼することなど、犯罪を犯したからどうこうではなく、先ほども言ったように、一人の独立した人間として対等に向き合っていくことが、更生や社会復帰にもつながっていく一番必要な部分であると感じました。

さらに、お話を聞いていく中で、本人だけでは無く、加害者・被害者双方の家族へのサポートも同時に行っていく必要性についても痛感していきました。確かに、加害者と被害者の当事者同士が最もケアを受ける必要があるのは確かですが、一方で双方の家族にも与える影響は甚大であり、これまでの関係性が大きく崩れてしまう事にもつながるため、直接の当事者のケアだけでは近視眼的であり、もっと視点と対象を広げた支援が必要ではないかと感じました。

☆

犯罪に巻き込まれた人に対して、社会生活における支援を行うべきだということが話の

終わりに述べられていたが、とても大切なことだと思う。被害者やその家族に対する支援の充実を図るべきだというのはその通りだと思うし、加害者についても社会的に支援を行うことで再犯を防止していくことは大切だと思う。

話の中では、何度も人間として接することが大切だとおっしゃっていた。古本の寄付やボランティア活動のような社会的だったり人間的だったりする更生のための活動は、刑務所内で行っていくべきだと思う。もちろん、刑務所は、罰を与えるための場所であり、ある程度懲罰的側面があることで犯罪に対する抑止につながるといふ側面があるため、刑務所の処遇を純粹な更生だけを目的にしたものにするのはだめだとは思いますが、相手を人間として尊重した処遇を行うことで更生につながっていく処遇プログラムを実行していくことがやはり必要なのだと、今回の話を聞いて思った。

ただ、話の途中で、社会の中では自分に優しく（甘く）他人に厳しい人が多いが、自分に厳しく他人に優しい（甘い）人間になったほうがいいのではないか、という話があったが、間違っているとは思われないが、その主張はあまりよくないと思う。キリスト教の教えとの関係性や半分冗談だったのかもしれないが、今まで元受刑者に対して社会的な支援や人間としての尊重に関する話をしていたため、他人に対してより寛容な社会であるべ

きだという主張が行われてきたのに対して、自分に対しては厳しい、つまり非寛容的な在り方で臨むべきだというのは、主張としておかしいのではないかと思う。それまでの話の中で社会的な支援の充実のために活動をしていることが話されていて、何度も壁を叩くという話があった通り、根気強い主張を行っていたのだと思うし、自らに対して厳しく、受刑者のために活動されてきたのだということ はわかる。だが、自分に厳しく、といったことで、そういったことを言いたかったのではないかもしれないが、主張がなかなか通らないのは役所等の怠慢のせいだと言っているように感じた。また、主張の中では自分の弱さを認めることも大事だというような趣旨の話でもあったと思うため、矛盾しているようにも感じた。自分にも他人にも寛容な人間になることが大切だと思う。



M刑 Tさん

☆

今回の講義を聞いて、これからの行刑における更生プロセスの在り方とコミュニケーションの大切さについて改めて考えさせられた。特に五十嵐さんが講義の序盤におっしゃられていた刑務所での介護の話で、おじいさんの「社会に行っても住むところもない、家族にも見捨てられる。誰も相手にしてくれない。でも刑務所ならお前が相手にしてくれたい、話し相手もいる」という言葉が大変印象深かった。これは、年を重ねれば重ねるほど、刑期が長ければ長いほど、社会と隔離される時間が長く、出所したとしてもそれで終わりはなく、そこからは常に孤独と戦っていかなければならないという現在の更生プロセスの問題点を如実に表しているように感じた。

また、刑務所においては、自身が何かを学びたくても学べなかったり、刑務所の中でしか通用しないルールを徹底して守らせたりしている現状があり、このような場では、刑務所の、教育をして再社会化を促すという本来の意義はもはや失われており、ただの隔離施設化しているように感じた。そして、このような現状や当事者の声を中々反映させようとしない行政や刑事施設に対しては、もちろん全ての取り組みがダメというわけではなく、一定の成果を上げている事実は素晴らしいと思うが、どこか他人事のような冷たさがあるように感じ、もどかしさを覚えた。

そしてこのような諸問題を少しでも和らげ、受刑者の社会復帰に大きな役割を果たすものこそが、介護や子供とのふれあいを含む人とのコミュニケーションであると感じた。人は、人の温かさに触れ、時には大きな試練に立ち向かい、自分が社会又は周りの人々から必要とされていると感じた時こそ、大きく成長でき、真に救われるという事を知った。また、コミュニケーションの際には「受刑者」というレッテルを貼るのではなく、対等な同じ人間としてリスクを忘れず、互いの意見を気軽に伝え、悪いことは悪いと叱れるような関係を作ることが望ましい。これを受けて、居場所を作るという事が、今後の更生プロセスや再犯防止のキーとなっていくと感じた。そして最後に改めて五十嵐さんに、このような生の声や現状の説明など、貴重なお話をさせていただいたことに感謝申し上げたい。

—つづく—



M刑 Tさん

社会の声

学生の感想②

■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—

私は最初、元受刑者が来るということを知っていて、話を聞く前とても怖かった。五十嵐さんが挨拶をしに入ってきたときに、とても大きな声で、「起立！」と言い、礼の仕方など、受刑者の挨拶を体験した。

話を聞く中で、感じたことがたくさんあった。まずは、たとえ受刑者であっても一人の人間であるということだ。今現在では、どうしても一般の方が、受刑者のことを差別したり、軽蔑したりしている。ここで私たちが、

何をできるのか、考えた。一人一人の行動を変えるためにはまず自分自身が、そういった、差別などの意識を変えなければならぬということだ。さらにそういったことを言う人を見かけたら、注意するという勇氣も、時には必要になる。この日本さらに世界から差別をなくすためには一人一人の行動や、気持ちを改めることが大事だと思った。

二つ目は、犯罪や失敗は誰にでも犯してしまう可能性があるということだ。裁判をするときの検察官は、とてもしっかりしているイメージがある。しかしそのような人でも、賭博などの賭けゲームなどをしたりと犯罪を犯している。誰にでも失敗があるということだし、五十嵐さんは、「自分は、このようなことをしないから大丈夫、と言っている人が、一番危ない」と言っていた。理由は、傲慢だからだ。まさにその通りだと共感した。常にそのようなことを理解しておかないとかえって危ない目に遭うと思うのでしっかりと覚えていきたい。

三つ目は、受刑者の気持ちを考えることだ。もし自分が、受刑者になったとき、自分のことを犯罪者として扱ってきたらきつと私たちの言うことは、聞きたくなくなるだろう。たとえ相手が受刑者であっても人によって態度を変えてはいけないということを心においておかねばならないと思う。



最後は、マザーテレサが言った、「目の前の人を愛することは、難しい」、この言葉である。日本では、ほぼ毎日殺人事件があり、その被害にあった大半が、親族関係だということだ。日常生活で、一番関わることが多いということは、トラブルも起きやすいということだ。人といろいろなことをするには、「許し」が存在する。そして、その許しの中に「愛」という言葉があると、五十嵐さんは、言っていた。

話を聞く中で、人の見方を考え直すきっかけになった。今回の講義で、気持ちを改めて、生活していきたい。

—つづく—

五十嵐亜利沙（妻）による

育児日記

夕飯を食べている時、長女のKちゃんが「ママはおひめさま？」と聞いてきたのですが、長男のA君が「おひめさまは、かわいい人になるんだよ」と答えたので、私がA君に「喧嘩売ってるのかな？」と言ったら、しどろもどろに言い訳をしていました（笑）。

ある日みんなでお風呂に入ったのですが、みんなが出てしまっても一人きりになったKちゃんは泣いて出てきました。「どうしたの？」と聞くと、「こわくてママってよんだけど、だれも来てくれなくて、そしたらかみさまの声聞きこえて、がんばれたの」と言っていました。

次女のRちゃんは三歳になりました。マザーハウスのみんなと一緒に祝いをしてくれて、可愛い椅子をプレゼントしてくれました。口も達者になり、最近は「なんでやねん！」と言っています（笑）。

三女のMちゃんは寝返りができるようになりました。離乳食を始めると、お兄ちゃんお姉ちゃんが「やりたい！やりたい！」と相変わらず可愛がられています。

ささきみつお コーナー

時が良くても悪くても

福音を宣べ伝えよう

数日前の深夜のことだった。仕事を終えて事務所から帰宅する途中、いつものように渋谷駅前交差点のコーヒーショップで聖書を読んでいた。

しばらくして、かなり酔っぱらった白人の青年が隣に座った。酒のにおいがして気分が悪いので別の席に移ろうとした寸前に、「コーバンは」と日本語で話しかけてきた。

「交番はあそこですよ」と窓越しに駅前の交番を指でさして教えてあげた。ところが、その青年はまた、「コーバンは」と聞いてくる。

そこで、「あなたは何を言いたいのですか？」と英語で質問すると、「グッドイブニング」だと言う。「なんだ、『コーバンは』ではなく、『コンバンは』ですよ」と大笑い。

東京大学大学院で建築学を学んでいるスィス人留学生だと言う。

「何の本を読んでいるのですか？」と聞くので、「これは聖書です」と答えた。以下は二人の会話の要約である。

「どうして日本人が聖書なんか読むんですか？」

「私はクリスチャンですから、毎日聖書を読みますよ。聖書から生きる勇気と力をもらっているのです」

「へえ、本当ですか？聖書って、何千年も前に書かれた本でしょう」

「あなたはクリスチャンではないのですか？」

「私は先祖代々のクリスチャンです。でも私は聖書なんか読みませんよ。大昔の本ですから」

「聖書は万物の創造主である父なる神が書いた本ですよ。聖書の言葉は永遠に変わることはない真理です。だから今の世の中にもそのまま通用するんです」

「そんなことないでしょう。聖書には、インターネットのことも、現代建築学のことも何も書いてないですよ。だから今ではあまり役に立たない本だと思います」

「インターネットも建築学も神から与えられた知恵によって発展してきたのです。法律学も、政治学も、科学も、医学も、芸術や音楽も、みんな聖書の土台の上に築かれてきたのですよ」

「ええ、本当ですか！」

青年の目がだんだん輝いてきた。

「あなたは神を信じていないのですか？」

「いや、神がいるかいないか分かりません。どうして神がいると信じられるのですか？」

「聖書に書いてあるからです。聖書を読んで世の中を観察していると、神の存在がますますリアルになってきます」

「そうですか、でも、神を信じない日本は平和でとてもいい国ですよ」

「うーん、日本も中国や北朝鮮がいつ攻めてくるか分からない状況ですから、近い将来に戦争に巻き込まれるかもしれませんよ」

「えっ、そうなんですか！日本は地震が多いのに、戦争まで起きたら大変ですね。地震とか戦争とか、怖いですねえ」

酔いが醒めた青年は真剣に聞いてきた。

「怖くないですよ。キリストを信じたら、神様が守ってくれるし、たとえ死んでも天国へ行けますから」

「天国って、本当にあるんですか？」

「ありますよ。聖書に書いてあるし、天国に行ってきた人の話をたくさん聞いています」

「じゃあ、地獄もあるんですか？」

「もちろんありますよ。それも聖書に書いてあるし、地獄に行ってきた人の話もインターネットにたくさん出ています」

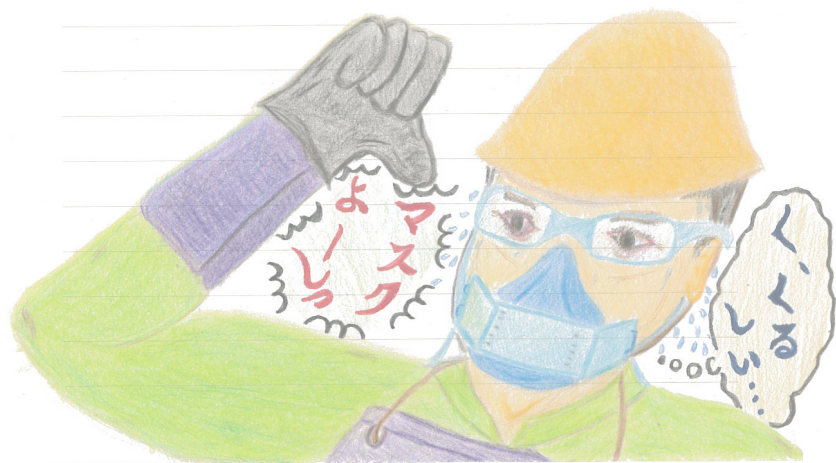
「うーん、そうですか。どうも聖書を読んだ方が良さそうですね」

「そうですよ。人生で一番大切なことは、聖書を読んでイエス・キリストと出会うことです。あなたが日本に来たのはきっとそのためですよ」

「そうかもしれませんね。有難うございました。いつかまたお会いしたいですね」

「また会いましょう」

三時間後、二人は固く握手して笑顔で別れた。



三密さん「コロナ以前から…」

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

相手を責めてばかりの人こそ、
自分でも気付けないほど
苦しんでいるのではないか

N刑 Kさん

大変申し訳ない話なのですが、刑務所内にいますと、社会が今コロナ渦でどれほど大変なのか実感できないのだと思います。だからこそ、すぐに対応できるはずだとか直接返事書くべきだという考え方が生まれるのです。

我々は生活のあらゆる事を人にやってもらっており、毎日午前八時頃から午後四時半頃までの作業をやった後は、洗濯も食事も用意したりしなくて済みますので、時間がたくさんあります。その感覚に慣れてしまってい

るから、人が社会で生活していく上でどれだけ時間が大切なのかを忘れているように思います。だから、いくら社会の人達が大変だと伝えてきても、「そんなはずない、大げさだ、少しくらい時間あるだろう」となるのだと私は思います。

これも刑務所病と言えるものなのかも知れませんが。社会の人がどれほど苦労しているかを考えてもらえず、自分の状況だけしか見つめられない事は、世間とのズレだと思います。相手を責めるばかりの人は周りから相手にされない、と、たよりにも書いてありました。が、私は、そういった人達こそ、自分でも気付けないほど苦しんでいるのではないかと近頃は考えるようになりました。周りに相手にされないから、焦り苛立ち、人に対して上から目線で接する事しかできず、結果としてさらに寂しく苛立ってしまうのではないのでしょうか。

私も経験してきた事なので、その辛さはよく分かります。自分を見つめ直すよりも、他に敵を作って攻撃し続ける方が、気持ちが良いのです。そして周りが自分から一歩引いているのを見て、「オレは特別だ。皆オレに気を遣っている」と勘違いして、いい気になるのです。

問題のある人には、その人がそうになってしまった、やむを得ない事情があるのだと考え

て付き合えれば、その人の問題を全て解決できないにしても、少しでもその人が変わるきっかけなどの手助けにはなるのではと私は近頃考えるようになりました。

私は、少しでも社会のためにはと思い、朝夕、祈りを捧げるようになりましたが、その中で、自分を愛して理解してくれている存在に気付く、だからこそ、他人に理解されなくても、他人を理解しようとする事ができるようなったのだと思います。だからと言って、イライラしたりしないわけではありません。毎日のようにイラつときたりしますし、日記にも文句や他人の悪口などが多くあります。ですが、以前のようにそのイライラを引きずったり、相手を否定的な目で見たり、感情に流されて相手を攻撃したりという事は無くなったと思います。「なんでコイツばかり好き勝手言っているんだ」や「この人の考えはおかしい」という思いは、自分視点の見方ではないのです。そして、「私を理解してくれないし、相手を理解する必要もない」と考え、相手をシャットアウトしたり、敵として見てしまうのでしょうか。いきなり自分の価値観を変えたり、他人に合わせろというわけではなく、ただほんの少しだけでも、相手の考えや言動もアリなのかも知れない、と理解するだけ、理解しようとするだけで、本当にわずかですが、他人に対して優しくなれるのだと私は思います。

そうできればある程度、相手を受け入れるだけの心の余裕ができるのではないでしょう。コロナ禍の今だからこそ、人々が少しずつ他人に優しく、理解してあげられれば、虐待や自殺する人も減るのだろうなど、ニュースでそういった事を見たりする度に思わずにはいられません。大変な状況になればなる程、それを紛らわすために他人を責めたりして、連帯感を得る事で、心のバランスをとったり、満たされたりする気持ちはものすごく分かります。

ですが、祈りながら、人を理解しようとしたりする事でも、また同じくらいの（もしくはそれ以上の）満たされる気持ちになれるのです。しかも誰も傷付ける事はありません。そんなの自己満足だと言われるでしょうけど、自分中心に考えて他人を踏みにじるよりはマシだと思います。

被害者遺族の手記を読んで

G 刑 I さん

たより十一月号では、「被害者遺族の声」というテーマが掲載されていて、殺人事件で身内を亡くされたご遺族の手記でしたが、私は読んでいて、とてもいたたまれない気持ち

となり、不覚にも涙を流して読みました。悲しみ苦しみを乗り越え、誌面に手記を掲載して下さったことがとても重く感じました。

加害者である私が遺族の手記を読んで涙を流すということは、私にも人間としての気持ちがあることを実感させて頂きました。私の被害者を思うと、ご遺族の方にしてみれば、大切な家族を亡くしてとても辛い日々を過ごしながら、生きる気力も無くされたことと思い、私が犯した事件とリンクしながら読ませて頂きました。

事件内容も被害者の年齢も全く似てはいませんが、人の生命には重いも軽いもありません。特に、ご遺族の方にとっては、加害者を憎む気持ちは一生涯、変わることはないでしょう。加害者が日々の生活をしていて辛いことはいくらかでもあるでしょうが、被害者遺族の方たちは、加害者よりも何十倍、何百倍もの辛さと苦しみを味わっていることを肝に銘じて、今後の生活をしていきたいと思う次第です。

私たち加害者は、普段の受刑生活において不平不満はあるでしょうが、それを思うことはよいとしても、口にして言葉に出していたのでは、被害者をはじめ、遺族の方々の気持ちを真摯に受け止めていないように思えます。

人間関係は鏡

山上の本屋ちゃんさん

職員や同囚、色んな人が居ます。最近の事です。が、「どうしてこの人、こんなに怒っているんだろう…」と思った事がありました。私は手続きを頼んだだけでした。ただ、私も重ねて頼み事をしてしまった為、それが気に入らなかったのでしょうし、虫の居所が悪かったのでしょう。怒りは止まる事無く、関係の無い事まで言われました。今までの私なら言い返していたでしょうが、冷静に聞いていました。「人間（対人）関係は鏡だ」と言いますが、「コイツは俺だ…」と、強く感じました。怒る事でしか伝えられない、このような状態になっては、話はできません。一方が感情的になると、こちらも感情的になってしまいます。怒りは飛び火します。周りにも伝染してしまいます。私もその場では冷静でしたが、後から後からムカつきました。日記を書いている時、思わずフリーズしてしまいましたし、全然寝付けませんでした。日々、「俺はまだまだだ…」と痛感します。けど、そんな自分の成長を信じて、自戒を込めて、今年の抱負を「愛する事」にしました。特に、嫌いな人たちや苦手な人たちを大切にしようと思い、「この人たちが、俺を更に高めてくれる！」と思い、生活していきま

す。「愛」には感謝も含まれていると思います。色んな人の存在も、日々の出来事も、自分と与えられる物：全てに感謝です。

私は当所に来て十年以上が経過します。受刑内容は、真面目とは真逆で、今まで調査・懲罰を繰り返してきて、工場を転々としてました。そのほとんどが、人間（対人）関係が面倒で逃げていました。今、無事故が続いています！今までで一番長く続いています。少しずつですが、刑務所側にも、職員たちや担当、同囚たちにも、信用・信頼されるようになりました。職員たちや担当、同囚たちのおかげで今の工場に居られ、外で待っていてくれる人たち、温かいご支援のおかげで気持ち切れず生活できています。本当に感謝致します！



一兵さん

川柳

（同じく、）山上の本屋ちゃんさん

配られる 御菓子も飯と 混ぜて食う

衣・食・住 健康・生命（いのち） 有り

難う

目標は 二類昇格 目指します

闘いは 相手じゃなくて 俺自身

「堀の中のたより」のボリウム少なめ版です

つぶやき！

一月末に、布マスクの余り物が大量に支給されましたよ。明らかに小さめのサイズ感：間違いない押し付けられたと思われます。しかも、毎月交換されるというのです。かなり

の金額を使って調達したのに炎上した布マスクを処分するには、刑務所は最適ですよ。世の中に知られずにひっそりと税金の無駄遣いを隠し通そうとする腹が面白くないですよ。まあ、廃棄されないだけマシということでしょうか。

（N刑 Nさん）

☆

カトリック新聞に載っていた歌、「四十年獄舎に眠る無期囚の うえにも飛ぶよ 流星群は」。本当にいい一首だと感動しました。

（A刑 Sさん）

☆

朝の訓辞で、「忍辱（にんにく）（＝忍耐）の心が大事」と言っていた職員。それなのに、ものすごく感情をぶつけてきた。「この職員の言う事は信用できない」と強く感じた年始めだった。短気は損気！怒りがこみ上げてきたら、その場から離れて深呼吸をするか、相手との会話をストップし、自分の感情を落ち着かせよう。：それにしても、購入できるようになった使い捨てカイロ、あったかい（笑）。

（山上の本屋ちゃんさん）

みんなの！ 回復プログラム入門

【ムカつくとき】

- 一．これまでで、私が最もムカついた経験を2つ思い出してみよう。
- 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．（一）工場の同囚たちからイジメを受けたこと。

（二）イジメ行為をする同囚たちの明らかに遵守事項違反行為が調査されず、現在も野放しになっていること。

二．（一）自分のことを棚に上げて私の悪口を他者に言いふらし、他者は話を歪めて様々なウワサや作り話を流し、それを信じた他者は私を悪者にし、関係のない人たちまで巻き込んで、私に対して悪意が向けられたから。

（二）脅迫、悪口・陰口、不正交談、作業材料を隠すなど、明らかな嫌がらせ・遵守

事項違反があるにもかかわらず、調査されず罰せられないから。

↓今思い出しても、理不尽ゆえにムカつく。

刑務所にいながらも人を傷付けている彼らを、社会の人たちにぜひ、見てもらいたい。

三．同囚に深く関わらない、干渉しない。自分分は自分、周りからどう思われようと気にしない。相手にしない。（自分が反応するから、周りが更に反応する）

（ヒマワリさん）

【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「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．友人が刑務所に窓口宅下げて来てくれたこと。

二．私のために来て下さったことに、友人との繋がりを感じたから。

三．わかりません。理由は、このプログラムに取り組んで、初めて「嬉しかった」出来事を意識して探せたから。

（ヒマワリさん）

【寂しい】

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

一．夜、寝る時と朝、目が覚めた時。

二．大切な家族がもういないという現実。

三．マイナス。理由は、様々な「気力」を失ってしまうから。

（ヒマワリさん）



一兵さん

【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．不治の病で一日も生きられなかった娘の、（生きていれば）三歳の誕生日を迎えた朝。
- 二．娘の名前。

- 三．当時、同囚とのトラブルで神経をすり減らして追いつめられていたため、気持ちに全く余裕すら無かった。

（ヒマワリさん）

【ホッとする】

- 一．私が一番ホッとするのは、どんな時／何をしている時ですか。
- 二．反対に、ホッとできないのは、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．自分の居室に帰って来た時。（毎日）

- 二．工場での作業中や運動中です。

- 三．油断してはならないと心がザワつく。

（はづき君さん）

☆

- 一．布団に入り横になる時

- 二．仕事や作業をしている時

- 三．イライラしたり怒りやすくなる

（N刑 Kさん）

☆

- 一．何も考えずに済んだ時間があつたとき。

- 二．何かにつけ前日までの状況・行動が頭にのこっており、フラッシュバックして考えこんでしまうとき。

- 三．済んでしまったのに時間を消費してしまいい落ちこむ。

（きりさん）

☆

- 一．工場から居室（独房）に帰ってきた時。

- 二．工場に出役し、居室に帰ってくるまでの間。

- 三．周りの同囚に対する不信感、警戒心。同囚との関わりの不安・恐怖感で疲れる。

（ヒマワリさん）

【こわい】

- 一．私はよく、どんなときに「こわい」と感じますか。

- 二．何故、そのようなときに「こわい」と感じるのでしょうか。

- 三．反対に、全く「こわい」と感じないことは何ですか。それは何故でしょうか。

- 一．反目を憎みすぎて反目をボコってしまいそうになる自分がこわいです。

- 二．少々痛め付けるだけのつもりがやりすぎて殺人未遂になってしまいかも思うところわいです。

- 三．普段生活をしていてこわいと感じる事はありません、私はいつ死んでもいいと思っているからなのかも知れません。

（はづき君さん）

☆

- 一．怒りの感情が爆発しそうな時。

- 二．自分がおさえられなくなり、暴力を振るいそうな自分が分かるから。

- 三．新しい事にチャレンジする事。失敗を恐れないから、上手くいかなくても自分の成長につながると考えられるから。

（N刑 Kさん）

☆

- 一． 刑務所から出所した時の自分を想像したとき。また、その夢を見たとき。
- 二． 大切な人を無くした社会に戻ることで、その現実を受けとめきれない不安から。
- 三． 出所後に、私の依存症（性嗜好障害）の治療ができる場（クリニック）があること。担当心理士さんが手紙で支えて下さり、治療に通っているメンバーさん達からも「クリニックで待っています」とメッセージを頂いているから。

（ヒマワリさん）

【ビックリ】

- 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。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）。

- 一． 親が面会に来てくれた事（昨年）。
- 二． コロナが広がっており、外出しないと思っていたから、まさかこの状況で面会に来てくれるとは思っていなかった。
- 三． 人からすぐくほめられたり、評価された

時。評価されるために何かをしたりしていないから（人からの良い評価を意識していないから）。

（N刑 Kさん）

☆

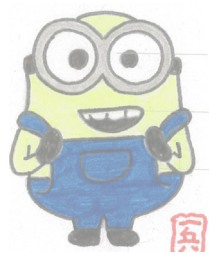
- 一． 先日、仮釈放を審理する更生保護委員会による準面接があったこと。
- 二． 私自身、満期になっても仕方がない身心状態と考えていたから。
- 三． 自分の考えや予想に反したとき。自己評価が低いからだと思う。

（ヒマワリさん）

☆

- 一． 舍房内の通路に冷暖房エアコンが付いたこと。
- 二． 刑務所の舍房内通路にエアコンが準備されるとは思いませんでした。
- 三． 受刑生活を長いことしていると、普段の生活が単調な為に、いつもと違うことがあるとびっくりする。

（G刑 Iさん）



一兵さん

【泣きたい】

- 一． 私が「泣きたい」と思うのはどんなときですか。
- 二． 「泣きたい」と思ったとき、実際に私はどのような行動をしますか（実際に泣く、我慢する、など）。
- 三． 「泣きたい」と思ったときのことを一つ思い出して、今振り返ると、どのように感じますか。

- 一． 仕事のミスがつづき、重なり、で修正しきれないでいるとき。

- 二． とことん落ちこみボーとする。悩んで糸口を考える。

- 三． 自分の限界がきているのではないかとと思う。

（きりさん）

☆

- 一． 人との別れ。自分の思う通りに出来なかった時。感動もののドキュメンタリーや特番・映画・ドラマ等を観た時。
- 二． 泣く時は泣く。泣くところを見られたくない時は、顔を洗いながら泣く。「目にゴミが入った」とか「花粉症で…」とか言ってみる（笑）。
- 三． 泣いた後は子供のように眠くなって、そ

の後はスッキリする。基本泣き虫だから自分は子供だよなあと思う。けど、自分の気持ち・感情に嘘はつけない……!

(山上の本屋さんさん)

☆

一・たより十一月号での被害者遺族の声を讀んだとき。

二・読んでいたら涙が出てきてしまい、自分が犯した重大さを改めて知った。

三・手記を讀んでいて自分の事件とリンクしてしまい、自分の身勝手な考えて行動したことにより、被害者遺族の方の生涯を台無しにしてしまったと感じた。

(G刑 Iさん)

【幸せ】

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ましよう。

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。

一・何度かトラブルやミスがあったものの、何事もなく終わって翌日がおかえられたとき。

二・他の人の行動や言葉や、何かわからない神がかり的なものが原因。

三・救われたぶん以上に他の人のために働く。

(きりさん)

あけまして、2021
おめでとう!!



Y刑 Tさん

回復プログラム入門

★このコーナーでは、自分の心を書き出す練習をします。マザーハウスの回復プログラム(冊子)に既に挑戦しておられる方も、ぜひ取り組んでみてください。

【コツ】綺麗に書こう、丁寧に書こうとせず、リラックスして、出てきた思いをそのまま乱雑に書き出す。後でやろうと思わず、数行書くだけでも、今やってみる。

【補足】よろしければ、皆さんとの分かち合いとして、書いた内容を編集局にお送りください。基本的にはたより掲載の予定ですので、掲載を希望しない方は掲載不可と明記してください。

★今月号のテーマ…【悲しい】

(以前も同じテーマに取り組んだ記録がある方は、今回の記録と見比べてみましょう)

一・私はどのようなことで「悲しい」と感じやすいですか。

二・それは自分では何故だと思えますか。

三・私が「悲しい」と感じるとき、他の感情と一緒に抱くことがありますか。それはどのような感情でしょうか。

五十嵐亜利沙（妻）による

ラブリイDAYS

先日、57歳の誕生日を迎えた理事長。当事者の皆さんからTシャツをプレゼントしてもらいました。

今年の夏に着ているのが見られるかな♪



看護師 中谷先生による

健康相談窓口

アルコール

コロナ感染者数など、毎日一喜一憂する日々で、ワクチン接種が頼みの綱の印象を受けます。皆様、いかがお過ごしでしょうか。私はおかげ様で元気に過ごしています。皆様からご心配頂き、感謝申し上げます。本学では、四月から看護学研究科の大学院が開設されます。老年看護学の担当ではありますが、私の研究と一緒にやってくださる学生（社会人）の発掘もしていきたいとこっさり思っています。

これからお花見のシーズンとなりますね。今年は桜の開花が早い模様です。今回は、お花見に繋げて、アルコールに関してお伝えしていきたいと思います。施設内では認められていませんが、ご卒業後に飲まれることも想定して、情報発信をしていきたいと思っています。社会にいた頃、お酒を飲んでストレス発散をされた方もおられるのではないのでしょうか？

お酒の主成分であるアルコールは、脳細胞などの働きを低下させ、「酔い」を感じさせる、体にとっては異物です。お酒が体に入ると、酵素によってアセトアルデヒドに分解されます。このアセトアルデヒドは、細胞を傷つけて、がんなどの病気の原因になると言われています。血管を拡張させるので、顔が赤くなります。また、頭痛・吐き気の原因となるのもアセトアルデヒドの仕業です。そして、私たちの体内のアセトアルデヒド分解遺伝子が酵素を作り出し、酢酸という無害な物質に変化させます。「お酒に強い人」「弱い人」がおられますよね。これは、このアセトアルデヒドの分解遺伝子で決められているものでもあるのです。

では、ご自身がどのタイプにあたるのか見ていきましょう。

【A型】（アルコール分解「弱」、アセトアルデヒド分解「強」）

↓お酒を飲んでも不快な反応が出にくい、翌日まで抜けず酒臭い。欧米人に多く、日本人には少なく、約40%程度です。

【B型】（アルコール分解「中・強」、アセトアルデヒド分解「強」）

↓お酒を飲んでも不快な反応が出にくく、アルコールの分解も強いため翌日にも残りにくいタイプ。ただし、両方の分解がどんどん進

むので、肝臓に負担をかけやすく、日本人の約五十四％を占めます。

【C型】（アルコール分解「弱」、アセトアルデヒド分解「中」）

↓アセトアルデヒドが比較的ゆっくり作られるので、顔が赤くなる反応がやや弱く、自分は飲めると勘違いしやすい。アセトアルデヒドが高くなりやすく、食道がんの危険が非常に高い。日本人の約三％を占めます。

【D型】（アルコール分解「中・強」、アセトアルデヒド分解「中」）

↓アセトアルデヒドの分解がゆっくりで、顔が赤くなったり不快な反応が出やすい。翌日にお酒は残らないが、食道がんの危険が高く、日本人の約三十三％を占めます。

【E型】（アセトアルデヒド分解が弱い、いわゆる下戸タイプ）

↓アルコールの分解が強かろうが弱かろうが関係なく、お酒が飲めない。日本人の約七％を占めます。

アルコール依存症とはどのような状態を指すのか、厳密な規定はありませんが、基本的には、仕事や家族よりもお酒を優先してしまうような状態のことをアルコール依存症と呼びます。

表1 アルコール分解による健康リスク

	アセトアルデヒド分解 弱	アセトアルデヒド分解 中	アセトアルデヒド分解 強
アルコール分解 弱	（お酒が飲めない下戸） E 型	（お酒の健康リスクが高い） C 型	（依存症のリスクが高い） A 型
アルコール分解 中 or 強	（お酒が飲めない下戸） E 型	（顔が赤くなりやすく、 お酒の健康リスクが高い） D 型	（酒飲み） B 型

一般に、アルコール依存症になりやすいのは、アセトアルデヒドの分解能力が高い人で、五つのタイプで言うとA型やB型です。日本でも、およそ107万人がアルコール依存症だと言われ、死亡率も非常に高くなっています。ある病院の調査では、アルコール依存症と診断された人の平均余命はたったの十一年です。脳が通常の状態とは変わってしまったため、自分の意志でお酒を飲まない、ということは大変難しくなっています。ご卒業後、様々な要因でアルコールに依存してしまうことも考えられます。自分のタイプを知って、節度ある飲酒を心掛けて頂きたいと思っています。



一兵さん

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。

【梅の花のメッセージカード】



【今月号のコツ】

三月は梅の花が咲き、卒業シーズンになりますね。

私の実家の近所にある幼稚園は、お寺の近くの静かな場所に建てられていて、お庭には、沢山の梅の花が咲いていました。小学校の校庭にも梅の花が沢山咲いていて、子どもたちが、梅の花の香りに包まれながら卒業していく様子が見られました。皆様の卒業のイメージは、どのような景色でしょうか？

では、描いてみましょう。

梅の花は、花弁を5枚描いて、先端は丸くしてくださいね。梅の花の他に、茎の長い小さなお花も描いてみてください。

「卒業おめでとうございます！」の文字は、梅の花や、小さなお花のモチーフで囲み、お好みで、散っていく花びらを描くと、可愛らしい感じになります。

メッセージ文の「卒業おめでとうございます！」を、「ご卒業おめでとうございます！」へ変えて頂くと、学生だけでなく、園児向けにもなります。ご状況と贈る相手に合わせて、工夫されてみてください。

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ことが大切なので、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、描きにくいかと思っています。

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

ご支援 誠に有難うございます！

2020 年 12 月 24 日～2021 年 1 月 15 日の寄付金

合計：438,720 円

(別途 愛のプリズム宣教基金：10,000 円)

行事予定

▼3/22 17:00～

龍谷大学にて、APS 研究会

▼3/22

三重刑務所にて、面会

▼3/23

岐阜刑務所にて、面会

編集後記 by 編集局

お読みくださり有難うございます！

事務所の引越してバタバタしてしまい、イラストのスクリーンが遅れてしまったので、今月号の挿絵は一部季節がずれてしまいました…。

回復プログラム入門が、間もなく2周目完了を迎えるので、リニューアルを考え中です。

それでは、新年度からも宜しくお願い致します！



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（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 21'3月号

発行日: 2021年3月15日 発行責任者: 五十嵐 弘志

〒130-0024 東京都墨田区菊川1-16-18-3F NP0 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: 「NP0 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)