

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

4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
- 3 社会の声①
- 6 ささきみつおコーナー
- 8 育児日記
- 8 社会の声②
- 11 堀の中のたより
- 17 つぶやき！
- 19 みんなの！回復プログラム入門
- 20 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：NNd716355さん
「アルブヘイム」

理事長挨拶

キリストのご復活おめでとうございます。

キリストは人類すべての罪を背負い、十字架にかけられて処刑されましたが、三日後に復活しました。復活祭（イースター）はそれを記念・記憶するための行事であり、とてもおめでたい祝日です。

今年の復活祭は四月四日でした。その前日の復活徹夜祭が長女の誕生日でしたので、一緒に教会に行き、ミサにあずかりました。仲間たちも自宅に来てくださり、一緒に食事をし、誕生日プレゼントをもらった長女はとても喜んでいました。妹思いのとても優しい子で、お兄ちゃんのこと大好きです。久しぶりに長女と二人きりで過ごす時間を持てました。聞き分けの良い子なので、妹のために我慢をさせてしまっているのかなと思う今日の頃です。

先日、悲しい出来事がありました。七十三歳で社会復帰したKさんが逮捕されてしまい

ました。彼は復帰後に「死にたい」と言っていました。そんな彼を仕事の合間に事務所に呼んだり、子供たちと一緒に食事をしたりしましたが、彼の気持ちを变えることはできませんでした。彼にとつての居場所になれなかったことを後悔しています。

逮捕後、面会に行き、「Kさん、事務局長やNさんを泣かすようなことをしてはだめだよ。彼女たちはあなたのことと泣いていた。女性を泣かすことをしてはだめだよ。あなたのために涙をこぼす人がいる、悲しむ人がいることを絶対に忘れないでください」と伝えました。そして事務局長と一緒に面会をしたら、Kさんが涙をこぼして「ごめん」と言っていました。

彼からの手紙の中に、「こんな私を今日まで小言一つ言わず見守ってくれ、本当に感謝しかないです。本当にごめん。今度こそ必死になって頑張っていこうと思っています」とありました。「生きていてくれるだけで、それでいいよ」と私は言いたいです。Kさんが強がっていたことがよく分かるのです。本当は寂しくて仕方がなかったのだと思います。誰も孤独に勝てる人はいないと私は思います。今度こそマザーハウスがKさんの居場所となれるよう、努力していきたいです。そして彼の裁判では私が情状証人に立って彼の更生支援計画を作り、全力を尽くしたいと思っています。

また、マザーハウスから飛び出したOさんから手紙が来ました。嫌な予感がしましたが、案の定、逮捕されたことを知らせる内容でした。スタッフに面会に行ってくれるように頼んだところ、二名で警察署に面会に行ってくれました。久しぶりに会ったところ、彼は涙をこぼし、「もう一度、受け入れてほしい」と頭を下げたそうです。

刑務所にいるときに、自分は何でここにいるのか、どうしてここにいることになってしまったのか、自分で徹底的に問うことが必要であると思います。だからこそ回復の道を歩んでいけると思います。

受刑者の皆様、必ず受刑中に年金の免除申請の手続きをしてください。これは本人がしないといけないため、自分で、住民票のある役所もしくはその管轄している年金事務所に拘禁証明書（在監証明書）を同封の上、申請をお送りください。免除申請書がない場合は当法人にご連絡ください。また、年金調査、年金請求、年金窓口受取り（墨田両国三郵便局）等は、手数料2000円を頂いて代行しています。全ての手続きにおいて、年金事務所と相談しながら進めるため、すぐにお返事できないことをご理解ください。今月は年金事務所の面談日がふさがっており、来月まで待っている状況です。なお、年金は十年間納めると受給できます。保険料を免除されていた方でも年金を受け取ることができます。

それから、当法人に引受人を依頼され、不許可となった方は、再度、願箋を提出して申請をしてください。環境調整をせずに不許可の決定がされていたことが発覚し、法務委員の議員を通して申し入れをしましたところ、申請すれば再度、環境調整と共に意向確認書を受刑者に書いてもらい、結論を出して頂くこととなりました。「一度不許可となった引受人は受付できない」と、刑務所側が誤った内容を受刑者に告知しているようですが、それについては、上川陽子法務大臣、大橋矯正局長、今福保護局長、花村施設課長等に対して法務委員の議員から猛抗議をして頂きました。申請は受刑者本人がしないと認められないものであり、それを妨害するのは人権侵害であると思います。ですから、引受人を依頼したい方は、願箋で申請をしてください。受理して頂けないときは当法人に連絡をください。

刑務所の中にいても、できることがあります。自分が何をできるか、何をするか、一人ひとりが考えて一步を踏み出すことが大切であると思います。皆さんの思いを是非、たよりに投稿してください。当事者の声を聴いてもらうことから変革が起きると思います。刑務所には色々な方がおり、相手のことを全く考えていない人もいれば、自分の罪を悔いて相手のことをよく考える人もいます。一生懸命、自分の回復に取り組んでいる人のために

マザーハウスはできることをしていきたいです。

最後に、私宛に手紙を書いてくださる皆さんにお願いがあります。大変、申し訳ございませんが、お返事をなかなか書くことができません。どうかおゆるしくください。届いたお手紙には目を通していますが、日々次から次へとトラブルが起こり、様々なことに対応している状況です。本当に申し訳ないです。手紙で返事がないと言われることがとても辛いです。少しでも面会や返信ができるように努力していきます。皆さん、刑務所は厳しい生活ですが、その中でも生きる喜びと希望を持ち続けて頂きたいです。決して一人ではないことを忘れないでください。



光りんさん

「ボクも誰かに幸運を届けたいな」

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。最小限の誤字脱字等以外、原文ママです）。

—つづき—

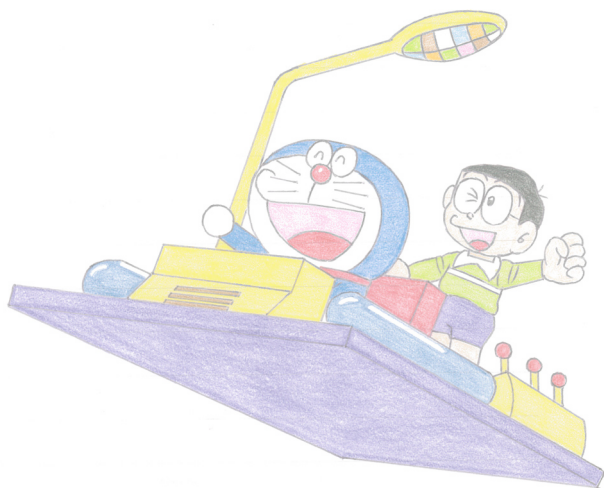
これまで身近に犯罪加害者または被害者がおらず（講演のあとに、そもそも「私はこういう者です」とは言わないだろう、ということとで、声を上げにくい状況にあるとの説明がされた）、今回の講演によって、これまで仮出所制度や「ソフトランディング」といった概念的なものとして学んだ、社会において「共に生きる」ということが具体的にどのようなことなのかを知ることが出来た。

またこうした「共に生きる」ことが、立場を固定した「受け入れ」「囲い」ではなく、

同じ社会の同じ人間として生きる上で何が必要かを学ぶことであると知り、ここにおいて行政がどう関わるべきか、どうそれを横に広げていくかを考えていきたい。

☆

これまでこの犯罪学という講義の中で扱ってきた、刑務所という場所において問題とされている部分を、文字として見る事よりも実際に受刑されていた人によるお話の重さというものがありました。確かに現在の日本の刑務所の在り方は、何かしらの罪を犯してしまった人々に更生を行っていく、という目的の施設としては機能を果たしておらず、社会復帰のために必要なことを学ばせないようなあり方は間違えていると思いました。



大阪のピーちゃんさん
「未来の世界へGO」

☆

お話を聞いて思うのは、人間、孤独だと何も出来なくなるのだなということ、人間というのは周りにいる友達や先生方といった自分以外の他者との繋がりや支えを感じて生きているのだ、ということです。犯罪をしてしまった人も周りに相談できる人や家族の存在があれば、その罪を犯すことなく、「犯罪者」というレッテルを貼られることがなかったと思われる、「人との繋がり」「愛」というものを感じて生きていることがほんとに恵まれていたのだと改めて痛感しました。

現代日本において、犯罪をしてしまった人に対して、感情に流されて厳罰化や死刑を謳う一部の人間は、犯罪をしてしまった人々の背景や生い立ちを知っていた発言とは思えず、少なくとも私自身はそのような刑務所等から出所していらった人達と関わる機会があれば、偏見の目を持たずに接しようと思います。五十嵐さんの取り組みがこの先さらに広がれば、犯罪をしてしまった人々が更生していく姿を一般人である我々が目にする機会が増えていくと考えられるため、今後の活動等も私個人で協力する機会があれば是非協力したいし応援したいと感じました。

また、犯罪をした人々が社会性を身につける具体的な取り組みとして、「子どもたちと触れ合う機会を与える」とおっしゃっていま

したが、子どもの観察力というものは私も確かにはっと気付かされる時もあるし、子どもとの対話を通して安心感や信頼を得るということの大切さ、同じ目線に立てることの重要さというものを私自身も大切にしていきたいと思っています。

☆

受刑者も人であり、人として接することが大事だという話が一番心に残りました。それは当然のことであるはずなのに、どうしても受刑者という偏見が混じって接することになってしまいうことが社会復帰を妨げる大きな要因になっていると感じました。

また、刑務所で行われる教育も実践的でなく、現実と向き合って社会復帰を目指しているのか疑問に思いました。これらの現実的な側面については、ただの学生の身分では到底知りうることではないので、この講義はとても有意義なものでした。

☆

受刑者の方々が出所した後の現実的な実態について知ることができた。

五十嵐さん自身、元受刑者で、出所後苦しいことはたくさんあって自分のことだけでも十分大変だったのではないかと感じた。

また、自分が必要とされている人間であること、愛されるべき人間で、幸せになっても良いのだと感じさせるような雰囲気をお話を聞いている中で感じた。この雰囲気は何よりも犯罪を遠のかせる大事なものののではないかと感じた。人は自分を必要としてくれる人を失いたくないし、守りたいと思うもので、そういう存在ができるというのは本当に大きなことだと思う。これからも、みんなのために頑張ってください。

☆

私の周りには受刑者だった人がいないので、受刑中どう考えていたのかということや、これからの受刑者の更生はどのようなになっていくべきなのか、といった生の声を初めて聞きました。刑務所に入ったことのある人目線でしか分からないような点が多くあり、とても面白かったです。授業では更生や処遇に対してあまり想像が付かなかったのですが、今日お話を聞いてよく分かりました。

五十嵐さんのおっしゃった、マザーハウスを運営している中でのやりがいがとても印象深かったです。受刑者の方が社会復帰を考えている姿を見ることができるといふのは、これまで面倒を見てきた者としてはとても冥利に尽きるのではないかなと思います。お話を聞くまでは、受刑者の人に対してマザーハウスの人たちは全て肯定しているのだろうか

と聞いていました。しかし間違っていることはきちんと叱るとおっしゃっていて、表面上だけの更生ではなく、人間として心の底からの更生を目指しているのだと感じました。

☆

五十嵐さんが刑務官に対し、「自分自身（刑務官）が刑務所内の規律に従うことは可能か」と尋ねた際に、「そんなことは不可能だ、受刑者は犯罪者だから従わなければならないだ」と返答されたというエピソードが非常に印象深かった。刑務官など職務上犯罪をした人と関わる人はもちろんのこと、一般市民もみんな同じ「人間」であるということを意識することが、まだまだ犯罪をした人に対し厳しい姿勢をとる日本社会が寛容になる第一歩ではないかと感じた。そして、出所した方々がいかに日常的に元受刑者だということを理由に「犯罪者」というレッテルを貼られ偏見に苦しんでいるかということをお話を通じて改めてひしひしと感じた。

また、マザーハウスでの活動に参加した際、裏切りとも言える過ちを犯した人も再び受け入れるが、信頼関係は自分で築いて行ってもらう、というような愛のある放任主義については、このような姿勢を貫くことが、過ちをした人の根本的な考えを変え、真の更生につながるのだろうかと感じた。

一方、被害者及び遺族のことを考えると、傷つけられた人の苦しみは続くのに対し、傷つけた人は罪を償って出所したとはいえ、堂々と社会で生活するのは不公平ではないかという気持ち感情論として付随するのは半ば仕方のないことで、その気持ちの結果が偏見につながっているのではないかと複雑な気持ちになった。

☆

政府も再犯防止のために手を打とうとはしているが、それが上から目線のものである、という点については、やはり受刑者を犯罪者という枠組みで見ている、同じ人間として見ていないということを感じました。そうやって社会から疎外されることにより、孤独感が再犯を招くということを理解する必要があると強く感じました。

それと同時に、「五十嵐さんが再犯者である」と聞いて身構えてしまった自分自身にもそうした意識が無意識に刻み込まれていることも自覚しました。まずは自分から見方を変えねばならないと思いました。どんな過去があっても信じてやるのが、一番の再犯防止に繋がると強く思います。

☆

ゲストスピーカーの五十嵐さんは、一人の刑務官との出会いと高齢受刑者の介護を通して心の変化が起き、高齢受刑者の「たとえ刑務所を出所しても受け入れてくれる人がいない、孤独である」といった気持ちを知ったり、聖書との出会いを通して現在の活動を行なっている。このことから、私は、人との出会いはかけがえの無い物であり、人は変わることができるといふこと、社会復帰の重要性を再認識した。

社会性のような抽象的な事柄を身につけるためには、子どもと触れ合うといったことが重要であり、相手からどのように見えるかを考え、言動や振る舞い等を含んだコミュニケーションを取ることで、社会性を育むことが可能である。このことから、社会に復帰するといふことには、対等な関係のもとで人と触れ合うことが重要であると思った。

また、犯罪を起こしてしまった人は、自己の経験から他人を信じることができず、「助け」を求められないことが多い。私は、更生には助けの声を発することができると社会、その助けに答えることができる社会が必要であり、このことは元受刑者の社会復帰だけではなく、人が生きる上でも重要な事柄であると感じた。

今回の授業を通して、犯罪行為者の社会復帰等には、「人との繋がり」といったものが非常に重要であり、その人が安心して居るこ

とのできる場所をつくっていくことや、コミュニケーションの場を設けることが、その繋がりを作る第一歩であり、また、私たちが一体となって、犯罪を起こした者とそうでない者といった画一的な視点から物事を考えるのではなく、同じ一人の人として考えていく視点が重要なのではないかと感じた。

—つづく—

ささきみつお コーナー

ストップサインとゴーサイン

一・連続赤信号

六月のある日曜日、家でぐずぐずしていたら、教会の礼拝に遅れそうになった。「神様、何とか間に合わせてくださいい!」。慌てて自宅から猛スピードで自転車を走らせた。

ところが、行く先々で赤信号にぶつかり、信号待ちを強いられた。何と、教会に到着するまでのすべての信号が赤だった。

「なぜ神様は、スムーズに信号を通過させてくださらないのだろうか?」と、信号待ちでいらいの連続だった。

ようやく礼拝開始時刻に少し遅れて教会に飛び込んだら、礼拝堂から人々がぞろぞろ出て来た。すでに礼拝は終わっていたのだ。

リトル正座センチリーさん「粹」



その日からアメリカのサマータイムに合わせて、礼拝時間が一時早くなったのを忘れていた。「そんなに急いでも無駄だよ。ゆっくり行きなさい」という神様のストップサインに気付かなかった。

「神様はこんな小さなことにまで、気を配ってくださるのだ！」。神を非常に身近に感じた出来事だった。

あなたは、何をしても上手くいかなかったことがあるだろうか。やることなすこと、ことごとく失敗したことはないだろうか。

そんな時はがっかりしたり焦ったりするものだが、しばらく立ち止まって、何が原因なのかよく考えてみる必要がある。

神の前に静まって祈っていくうちに、自分の思い違いに気付いたり、動機の不純を示されたりするだろう。神はその時、あなたに対して赤信号を出しているのだ。神のストップサインは、思い違いが正され、動機が清められるまで続く。

連続赤信号の時は、神に立ち返るチャンスだ。悲しみや苦しみを通して、神との個人的な関係を深めることができるからだ。ひとたび神との正しい関係が回復すれば、状況は好転していく。

もちろん、いくら考えても、どんなに祈っても、思い違いも不純な動機もない時は、そ

れは神の訓練に耐える期間なのだから、決して諦めることなく目標に向かって前進しなければならぬ。

二・連続青信号

ある時、外国出張の準備に追われて、飛行機の出発時刻に食い込んでしまった。電車や空港バスでは間に合わないので、事務所のビルの前でタクシーに飛び乗った。

「運転手さん、飛行機の出発時刻に遅れそうですね。すいませんが、急いでください！」。「えっ、出発時刻は何時ですか？」と聞かれて時刻を告げると、「お客さん、それは無理ですよ。どんなに急いでも信号がたक्सあるし、途中で渋滞するかもしれませんよ」「それでもいいですから、とにかく急いでやってみてください」。

「神様、何とか間に合わせてください！」。タクシーに乗っている間、ずっと祈り続けた。すると、通る信号通る信号が青なのだ。まるでパトカーに先導された天皇陛下か、外国の大統領の車に乗っているような感じだった。何と、都心から成田空港に到着するまでの全ての信号が青だった。そして、奇跡的に飛行機に間に合った。これほど神を身近に感じたことはない。

「お客さん、こんなことは絶対にあり得ませんよ！神様か何かが全部の信号を青にくれたとしか思えません」。運転手さんがびっくりして、運転しながら何度も叫んでいた。本当に神がゴーサインを出してくださったのだ。

あなたは、何をしてもほとんど拍子に上手くいったことはないだろうか。やることなすこと、ことごとく成功した時がないだろうか。素晴らしいことだが、そんな時こそしばらく立ち止まって、何が原因なのかよく考えてみる必要がある。

神の前に静まって祈っていくうちに、神が先導して、次々にゴーサインを出してくださっていることが分かるだろう。真実は、決して運が良かったからとか、自分が有能で頑張ったからではないのだ。

しかし、神の恵みであることを知らずに幸運に頼ったり、自分の能力や頑張りによって走り続けたりすると、やがて大事故に遭ったり、突然赤信号でストップさせられたりしてしまうことがある。「好事魔多し」と言うが、良いことが続くと、どうしても慢心して気持ちが緩んでしまう。その隙を狙ってサタンが入り込んでくる。

上手くいっていることに有頂天になって自分を誇り、他人を見下しているうちに、次第

に本当の支持者を失っていることに気が付かないのだ。そのうち、最大の支持者である神様からもそっぽを向かれてしまう。

もちろん、幸運が続く中で高慢にならずに、耐えず神の御心（みこころ）を確認していくなら、聖霊の波に乗って一挙に物事を押し進めるべきだ。神のチャンスが無駄にしてはならない。そんな時こそ、上昇気流に乗った大鷲のように、大空を自由に羽ばたいて飛び続けるのだ。



五十嵐亜利沙（妻）による

育児日記

長男のA君は三月で七歳になりました。自宅の引っ越しをして、四月から転校することになったA君は、今まで同じクラスだった女の子からお手紙をもらいました。

「さみしいね」などの内容で、最後に「だいだい大すき」と書いてありました。A君も、「今までありがとう。ぼくもだいすきだよ」とお返事を書いていました。とっても純粋なお手紙に胸キュンでした。新しい学校もワクワクしているそうです！

長女のKちゃんは四月で五歳になりました。すごく楽しみにしていた幼稚園に通います。こちらでもかなりワクワクしています！

次女のRちゃんは、先日私が美容室に行っている間、夫に子どもたちを見てもらっていたのですが、夫が寝ている間に一人で家を出てしまいました。

Rちゃんがないことに気付いた夫はすぐに探しに行ったのですが、どこにもいなくて警察に電話をしたら、近くのコンビニで見つかり、警察で保護されていました。迎えに行

くとぐっすり眠っていました。一度も泣かなかったそうです。どうやら私を探しに出かけたみたいで、なんと二時間もコンビニにいたそうです。心臓が止まるかと思うほどの小さな失踪事件がありました。とにかく無事で良かったです。

三女のMちゃんはお座りができるようになりました。離乳食も始まり、すすくと元気に成長しています！

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一部抜粋してご紹介します（看護学部一年生より。最小限の誤字脱字等以外、原文ママです）。

— つづき —

世の中は助けてって言葉がいえない社会と聞いて確かにそうだなと感じました。世の中は素直にいけないひとがたくさんいます。ですが勇気を振り絞って言葉にするだけで変わるとおもいます。例えばひとりのひとが数学の問題が解けないとき、そのひとが友達などに教えてほしいと助けを求めれば、問題が解けてその人自身も前に進めるしすっきりします。ですがその人が言わなければ、その問題はわからないままだしずっとその問題が解けず時間が進んでいくだけです。だから確かに世の中は助けてと言えない社会ですが、助けてといえるような社会になってほしいともおもいました。

また、使う言葉によってそのひとを傷つけてしまう時もあります。なのでそのときは生かす言葉と殺す言葉の区別をちゃんとつけて言葉にすることが大切だとおもいました。そして医療関係の仕事にたちたいと思っている以上、目の前のひとが苦しんでいたりにしている場合、見て見ぬふりはしてはいけないと思ったし、ひとに対する変な偏見をもって差別するのはもつといけないことだと改めて感じました。なのでその場面になったときなどは何らかの行動をとりたいなと強く感じました。いろんな人がいる中でその人の考えや過去もたくさんありますが、見た目で考えずどんな人にも正しい選択ができる人になりたいと強く感じました。

☆

「治療で治せることもあるが、人との触れ合い、優しさ、関わりなどを通じて病を回復できるものもある」という言葉が心に残りました。手紙を毎月送り、面会をしても通じ合えなかった子は、小さい頃、親からの愛情がなく、孤独な子は心を開いてくれないことが分かりました。このような時、きちんと向き合いその子の気持ちを受け止めて根気よく付き合って信頼を得ることが大切なのかなと考えました。

また、五十嵐さんがおっしゃっていた通り、犯罪はどんな人間でも犯してしまうと思います。いつどこで犯罪に巻き込まれ加害者になってしまうかも分かりません。そのような時は、どんな理由があろうと決して手を出さず正当な理由で相手を抑えることが大切だと学びました。

被害者の家族の言葉で、「罪は忘れないで、でも幸せになつて」という言葉がとても印象的でした。犯罪者としてではなく、一人の人間として見るのが大切なんだと思いました。

今後、自分が過去に罪を犯した方を看護する日があるかもしれないので差別せず、平等に接していこうと思いました。また、人の痛みを知らないで、病まれた方に寄り添うことは難しいと思うので、人の気持ちを読み取れるよう、感じられるように日ごろ練習をしていきたいと思いました。

☆

五十嵐さんは「職員の言うことを聞かなかった。なぜなら、犯罪者とみられていたから」とおっしゃっていました。このことは、五十嵐さんだけでなく他の方々もこうした態度をとっているのではないかと思います。

また、「人間として一番つらいのは孤独。孤独では回復は無理」とおっしゃっていました。これは看護にも通じるものがあると思いました。

刑務所で出会った看護師の話について、その看護師は五十嵐さんに対して「自分の罪を忘れないでください。でも、幸せになつてください」。この言葉に五十嵐さんは号泣されたそうです。それは、ひとりの人間として見ていくれたからという理由でした。授業で先生がおっしゃっていたように、看護師は平等でなくてはならないことを感じさせられる話だと思いました。

私が最も驚いたのは、「絶対、私は犯罪者になりません」と言う人が一番危険、なぜなら傲慢だから」とおっしゃっていたことです。私はそう思っていました。今考えると、日常の中で取り締まれないけど犯罪まがいのことをしてしまったり、あまり使っていない

SNSでも傷つけることを言ってしまったり、そんな可能性はあると思います。医療過誤、交通違反、盗み、器物破損、たくさんの事例があります。今の私は未成年ということであつても公表されません。しかし、未成年というものがあつて、いつどこで自分が犯罪者になってしまうのか、自分は犯罪者にならないと思うのではなく、犯罪者にならないためにはどうするのか。そういった物事に繋がりを感じさせてもらったフリーズでした。

生かす言葉も殺す言葉も言える、助けてとえない世の中に私も存在していて、看護師という職は身体的サポートだけでなく精神的サポートもできる素晴らしい職だと感じました。だからこそ、人の痛み、目の前の痛みがわかる人になりたいと考えさせられるととてもいい機会でした。

☆

お話の中で、「自分を犯罪者ではなく一人の人間としてみてほしい」と何度も出てきました。この言葉を聞いて、私は自分の考えについて考えなおさせられました。今まで犯罪をなぜするのだろう、と疑問に思っていました。また、私は犯罪をおこさないだろうと思っていました。しかし、その考えが甘い事に気がつきました。もしも自分の大切な人が傷つ

けられたら、傷つけた相手に対して殺意がわくでしょう。しかし、「手をだしたら負け。正当な理由で相手の事を罰すれば自分に社会が味方してくれる」という考えを聞き、自分も何かの拍子に犯罪者になってしまうかもしれないという危機感を持つていきたいと思いました。

また、患者が犯罪者だったら同じように看護ができるのだろうかと考えてみたら、具体的なイメージがわかず、自分がその相手にどんな看護を行うか想像ができませんでした。しかし、どんな人にも平等に適切な看護を行いたいと思っています。相手を犯罪者という理由で差別をせず、相手の事を理解する事に努めたいです。

どんな理由があつても皆自分と同じ人間なのだから、目の前の人を助けたい、少しでもその人の力になりたいという思いを曲げる事なく、看護を行いたいのです。そのために、目の前の人の事を大切に思いたいです。コミュニケーションをとり、相手の苦しみや悩み、痛みに寄り添い、喜びや悲しみを共に分かち合う事で相手の事を深く理解し、よりよい関係を築きたいです。

相手が犯罪者だから、殺人犯の子どもだから、障がい者だから、など社会的地位で相手の事を判断し、差別するのではなく、皆同じ一人の人間、差別してもいい、馬鹿にしても

いい人なんかいないという事を常に念頭に置き、目の前の人の事を大切に、愛する事を常に心がける事が大切だと学びました。

☆

目の前の人を愛するのは難しく、毎日どこかで起きている殺人事件では親族での殺人が一番多いといわれているそうです。家族でも我慢の限界を感じる時もあり、何でも許されるわけではありません。人それぞれに人権があり自尊心があります。それを傷つけられることにより自分の理性を保てなくなり、そのような事件が起きてしまうのではないかとおもいました。

また、私自身は、罪を犯し人を傷つけてしまったけれど、五十嵐さんは「あなた達は今まで誰一人も傷つけたことがない、そんな立派な人間なのか」とおっしゃっていました。私はその言葉がとても胸に刺さりました。確かに私自身、多くの人を知らないうちに傷つけてしまっている事もあると思います。お話を聞いて、私ももしかして犯罪をしてしまうのではないかと感じました。自分は絶対しない」とは言いきれないことだと思いました。私たちも犯罪と縁がない訳では無いということとを肝に銘じて日々過ごしていきたいです。

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

悪いところはよく見つけるのに、
良いところはなかなか
見つけられない

Y刑 Dさん

私がいる刑務所でも、年末くらいに数人のコロナ陽性者が出て工場閉鎖になり、そのまま緊急事態宣言が発令されました。私は正月休み明けにすぐに、刑務所のコロナ対策がいかに「ずさん」かという不平不満をつづったお手紙をマザーハウスに出させて頂きました。が、その一週間後、他施設で約一か月生活し、日用品も購入本も届かず、途中から入浴もなく、食事も少量になり、毎日イライラして過ごし、やっと元の刑務所に戻ってきて、自分の元居室（単独室）じゃない居室で、

しかもテレビも無く、通常の日用品購入も、特別購入のカイロも買えず、心中「ふざけんな」と叫んでいました。

でも、あるオヤジ（看守）のマイク放送告知で、いかに自分が小さい男なのかを痛感しました。その放送で、「色々、不安や不満があると思うが、呑み込んでほしい。信頼している担当にも会えなくて辛かったと思う。本当に無事に戻って来てくれて良かった。もう少し、我慢してほしい。職員もできることをやるので、皆で一致団結してこの危機を乗り越えましょう」と、大体このようなことを言ったのですが、本当に心のこもった放送で、「無事に戻って来てくれて」の言葉に感動して、自分の器の小ささに情けなくなりました。人間不思議なもので、悪いところはよく見つけるのに良いところはなかなか見つけられないですね。もっと広い心を持つことを意識して生活していきたいです。



雪鬼さん

人の過ちを指摘する前に、
一呼吸おいて、
自分自身を振り返る

A刑 Gさん

「己（おのれ）」、つまり自己は私たちが認識し意欲し行動を取る主体となるもの、要するに、真実の自分自身のことですが、そもそも、自分自身というものはいつも欲望や執着心に左右されており、極めてコントロールしにくいものだといくづく感じます。こうした欲望の誘惑を退け、なかなか制御できない「おのれ」に打ち克って善いことを行える人は、一千万人の敵に勝つよりも立派な勝利者だと思えます。

「おのれ」に勝つためには、まず自分をよく知る必要があります。この探すべき自分自身というのとは一体どういうものなのか。もちろん、欲望や執着にまみれた自己というものも「真実の自己」です。私たちは残念ながら、他人のことを容易く批判の対象にしてしまいがちです。だが、自分の過ちはなかなか認めがたらない、やっかいな部分があるように思えます。いつも色々な言い訳ばかりしてしまうのです。やっぱり、素直に謝れるような人間でありたいと強く思っています。人の過ちをあれこれと指摘する前に、まずは一呼吸

において、自分自身のことを振り返って考えてみるゆとりを持ちたいものです。

他人の真価を認めようと努めることは、日常生活において非常に大切。受刑生活を送っているいつも感じることですが、偽善的、儀礼的なものは、心が伴っていないので残念な気持ちになることが多いです。

今の時代、多くの人が何を手に入れたかを価値観に置きがちです。しかし、何を手に入れるかよりも、どのように生きるかということとを真剣に考え直す時なのだと思います。人はどうにも色々なものを欲しくなるものです。その物を手に入れるため働いていたとします。そしてその物を手に入れ「満足」する。しかし、その満足は長続きせず、また新たな物へと欲望が膨らみます。物だけで満足する人は、それを得るとある種の優越感を持ち、それが傲慢という形に繋がることも少なくないと思います。

同じように、立場や地位を得ると、人を自由に使ったり、駒のように動かしたりできます。人を操るのは快感でしょうから、自分が偉くなったような、そんな錯覚をする人も多いのが現実です。

人は、自分が辿って来た経験・知識・認識や状況など、その時の自分の立っている位置関係が、物事を考えるにあたって大きな影響を及ぼしていると思う今日この頃で

す。ある立場で見ている景色や状況というのは、本当にその立場にならなければ、本当の意味で分からないものなのかも知れません。ただ、現状（今の環境）を作り出したのは自分自身だということは、決して忘れてはいけないと思います。最終的に吟味し、決断を下すのも自分自身で、その結果で今があるということですので、そこをどう捉えて、次に繋げていけるか。また、悩み迷いもありますが、前進できる選択肢を見つけ出すことこそが大切だと思います。

人をあてにするようでは、

失敗した時にまた

その人のせいにするのではないか

カリン様さん

京の都に住むようになって、五年が過ぎました。刑期も折り返したところで、節目の年です。ここに至って、最近は過去のこと、これからのこと、色々考えるようになってきました。十四歳から施設の出入りが始まって、四十歳で出所する頃には、合計二十年以上の拘禁生活となり、社会経験が全くない状態です。そんな中で自分に何ができるか？と考え

た時、どのように生きていけば良いのか分からない状態にあることに気付きました。

ヤクザにもなりきれず、不良の世界でもクスリに溺れ、何をしても中途半端でした。人生に迷っていた時、声をかけてくれた人がいて、もう一度ヤクザをしようと心に決めた時もありました。その人がずっと私の理想とするような人で居てくれたなら、ずっと私に夢を見させてくれていたとしたら、私はそのままヤクザになっていたと思います。

しかし、それは果たして自分の人生であっただろうか？と思うようになりました。自分に自信がないからといって、人をあてにするようでは、失敗した時にまたその人のせいにするのではないか？と思うのです。ずっとそうやって人のせいにして生きてきたように思うのです。またそれを繰り返すのか？と自問自答しました。

思い返せば、私の人生、国に守られ、国に育ててもらったようなものです。それでまた、社会に戻れば罪を犯すのか？人に迷惑をかけ、被害者を作るのか？そしてまた施設に戻って来て、国に守ってもらうのか？それで一生を終えて、それで平気なのか？自分にできることは何であるか？真剣に考えるようになりました。

夢は大きく、理想は高く。それもいいでしょう。しかし現実はできることが限られている

ように思います。足元をおろそかにしては、私が今持っている大きな夢もそれこそ夢物語で終わってしまうと思います。仮にその夢を叶えられなかったとしても、仕事をして、ルールを守って、社会の枠の中で生きていくこと、ただそれだけでも恩返しになると思うし、その日々が償いになるのだと思います。

他人のことより

まず自分がどうすべきか

S 刑 S さん

最近の出来事では、ソフトボール大会がありました。コロナの影響もあり、中止かと思いましたが、開催すると聞いて、最初は不安でしたが、始めれば面白い戦いが繰り広げられました。最終的にはいいところで負けてしまいました。楽しむことができました。

私は苦手なので応援側に回っていましたが、工場にいる人数が、出所間近で引っ込む人もいてギリギリの状態だったので、一度のみ打席に立ったら、まさかのヒットを打ちました。何が起こるか分からないなあと思いました。

工場の作業も不器用で、失敗することもあります。日々一生懸命やっています。よく、仕事ができないためか、自分の性格上なのか、工場内からかわれたりします。今までなら反発心が強かったのですが、今は別に気にしないようにしています。向き不向きもあるし、何かできないから人を雑に扱う、下に見る、というのは私自身のせいでもなくて、相手側が乗り越えるべき課題。私が気を揉んだり手を出す必要はないと学ぶことができました。もちろん、危害を加えられそうなら、担当のオヤジに相談します。人の判断は人様々で、ましてこんな狭い中で幼稚なことに付き合う必要もないと思います。

これは外にいても一緒に、周りの考えや意見が全てではないということ。そこに信憑性もないし、他人のことよりまず自分がどうすべきか、したいのかを重要視していくのが私自身足りなかったものだと感じました。

工場担当訓話より

F 刑 K さん

先日、朝礼で担当さんが胸ポケットから一本のボールペンを取り出して言った。

「私は刑務所の仕事でいつもこのボールペンを使っているんだけど、実は108円で売られているやつなんだ。とても使いやすくて、もう十年以上このペンばかりを買って使っている。人によって物の価値観は当然違う。十萬、二十萬もするブランドもののスーツを買っても、確かに良いスーツだけれども、普通は残念ながら着る機会が少ない。でも、このボールペンは毎日使っていて、ずっとお世話になってる。私にとっては、ブランドもののスーツよりもこのボールペンにずっと商品価値を感じている。

この話から何が言いたいかというと、人間関係においても同じことが言えるんじゃないかなと思う。遠くの人よりも身近な人ほど大切な存在ではなろうか。ぜひ、みんなの周りの人たちのことを考えてみてほしい」。

担当さんが伝えたかったのは、「自分と関わり合いのある人で本当に大切にすべきは、たまにしか会わない人以上に、普段当たり前の存在になっているであろう身近な人なのではないか。あるいは、自分の身近な人が当たり前の存在になってはいまいか」ということなのだと思う。大切な人がいることを当たり前と思っていけないと、私は思います。

また、別の日の朝礼では、前日の工場内の作業で失敗してしまった担当さんが、「失敗から何も学ばないのが馬鹿とするならば、失

敗から学ぶのが凡人。失敗せずに学ぶことができるのが天才であろう。俺は凡人でいい」と話していました。なんとも担当さんの人柄が出た、粹な話だと私は思ったのでした。ちなみに、「失敗せずに学ぶ」というのは、「他人の失敗を見て学び、自分は失敗しない」とだそうです。

**逃げたら辛いのが続くけど、
案外、全てを受け入れたら
肚（はら）が決まる**

裕鴨さん

たより十一月号の、「できることを、やる」
（がじゅまるさん）を読んで…。

私は強姦などの罪で十五年の刑に服しています。自分が幸せになることで他人を不幸にする生活をしてきました。逮捕され、裁判で罪を省みる中で、私が一体何をしてしまったのか、考えるようになりました。それでも、全てを受け入れて悔い改める生活を送ることは難しく、自分に甘え、家族に差入れを頼んだり、漫画や雑誌を見ては現実逃避したりして…とても反省の姿勢とは遠いものだったと

思います。今の私の生活を被害者が見たら、私を応援してくれる家族が見たら、どう思うだろう…この期に及んで、口先だけの反省のまま、みんなの思いを裏切っていないだろうか…と考え、自問自答の日々でした。それでも自分に甘い私は、全てを断ち切ることはできませんでした。

でも、あきらめないで、一つひとつ自分の欲求を律していくうち、この刑務所を反省の場として過ごすにふさわしい行動を取れるようになってきました。刑務所は何をする場所か？自分は何のために生きるのか？生かされていることへの感謝を考え続けていれば、自ずと言葉や行動は変わっていくと思います。「自分にできること」を考え、「自分がやらなくてはいけないこと」を考え、「自分にはできないと、やる前から言い訳しないで、まずはやってみる、頑張ってみる。自分の辛さと被害者の辛さを天秤にかけてみれば、大抵のことは我慢できます。辛い、苦しい、不満もあるかもしれませんが、被害者に僕たちは何をしてしまったのか。それを考えて、やるべきことから逃げずにやっていきましょう。逃げたら辛いのが続くけど、案外、全てを受け入れたら肚（はら）が決まります。皆さん、刑務所とは何をする場所でしょうか？どのような生活が望ましいと思いますか？自分にできることって何だと思いますか？

今こうして生かされている意味

G 刑 E さん

十一月号には、特別コーナーとして、犯罪被害者遺族 A さんの手記が掲載されていました。私はこれを心苦しい思いで読みました。被害者遺族といいながら、それはまるで加害者家族のものだったからです。今までも被害者や加害者の手記をいくつも読ませて頂いてきました。それぞれがそれぞれに苦しみの中に書かれていましたが、今回の A さんの文章は、今までのものとは違い、被害者遺族の悲しみや辛さ、加害者家族の悩みや苦しみの両面を持った、非常に辛く苦しい手記でした。



M 刑 K さん

Aさんはそんなつもりで書かれたわけではないと思いますが、私はこれを読みながら、自分の親、兄弟を思い浮かべていました。事件の性質や内容は全く違いますが、私にも被害者遺族がいます。そして、自分の親、兄弟を加害者家族にしてしまいました。

事件を起こすまで十年近くも連絡を取っていなかった家族ですが、母は報道で私の消息を知り、警察へ電話したそうです。そこかしばらく接見禁止がついていましたので、会ったのはその後のことですが、有難いことに、その時から今日まで家族は私を受け入れてくれました。家族からは、Aさんの手記にあるようなことは一度も聞いたことがありませんが、間違いなく、同じような恐怖や苦労があったと思います。そして多分、この先もずっと苦痛と共に生きていかなければならないのだと思います。

Aさんの手記を読んで、改めて自分の犯した罪の大きさを再認識しました。私が起こしたことによって、直接関係のない人たちの人生を変えてしまう、ということが、当時は頭の片隅にすらありませんでした。

あれから二十年が経ちました。今私が思うのは、自分の過去は変えられない、しかし未来はこれから作っていくことができる。私がいなかったことの償いなんて到底できるものではないと思いますが、少しでも一人でも目の前の人を大切にしていける人生を歩んでいかなければならないと、そう思っています。そうであれば、今こうして生かされている意味がないのではないのでしょうか。これはAさんの思い、願いとは違ったものなのかもしれません。そして言葉足らずで拙く、上手く書けなかったかもしれませんが、Aさんの手記を読み、私が心で感じたことを書いてみました。伝わってくれば幸いです。

伝えなければならない、そう思っています。そうであれば、今こうして生かされている意味がないのではないのでしょうか。これはAさんの思い、願いとは違ったものなのかもしれません。そして言葉足らずで拙く、上手く書けなかったかもしれませんが、Aさんの手記を読み、私が心で感じたことを書いてみました。伝わってくれば幸いです。

キリストと共に生きることによって、 本質が変えられる

F 刑 I さん

私がマザーハウスと知り合ってから、もうすぐ五年になります。その間、一度も欠かすことなく毎月たよりやキリスト教冊子を送って下さり、勇気づけられ、多くのことを学びました。皆様のお祈りとご支援によってキリストの深い愛に気付くことができました。例えば、毎月送って下さる『幸いな人』を通して、朝のデイボーションでみことばを胸に一日歩むことがどれだけ大切かを学びました。

聖書のみことばに心を向けて一日をスタートするのとしなのとは、大きな違いがあることに気付きました。特に私は失敗することが多いですし、愛の無い行動をすることが多々あるので、常に神様を意識していないと罪を犯してしまいます。しかし、どんなに弱く罪深い自分でも、神様に頼れば必ず助けてくださいます。そのことに気付けたのも、皆様のお祈りと導きがあったからです。

私が今一番示されているのは、自分の本質が変えられなければならないということです。根本的な性質を変えなければ、また犯罪に手を染めてしまいます。それを変えることができるのはイエス・キリストだけです。イエス様が十字架で死なれたのは、私の罪のためです。そして死に打ち克ち、蘇り、今も生きていくことを信じ、私も共に生きます。キリストと共に生きることによって、本質が変えられます。イエス・キリストを信じる信仰によって私は変わります。

出所後のこともずっと祈ってきたのですが、依存症からの回復を目指す自立訓練事業所に帰住先として受け入れて頂くことになりました。自助グループに参加したり、生活訓練ができることで、自分の性の問題、罪の根と向き合い続けることが大切だと考えていたので、道が開かれ、感謝しています。しかし、自分の考えではなく神様のみこころなら入所することができるようにと、これからも祈ります。

今、心に通っているみことばは、テモテへの手紙第二の二章二十二節です。「あなたは若い時の情欲を避け、きよい心で主を呼び求める人たちとともに、義と信仰と平和を追い求めなさい」。自分の欲望を刺激する誘惑から離れ、皆様と共に義と信仰と愛と平和を追い求めたいと思っています。



NNd7-6355さん

「It will be Alright.」

短歌

A 刑 S さん

・ 早々に 閉じた手紙を 読み返し
荒れた心の 自分見つけぬ

・ 朝蜘蛛を 独房（へや）で見つけて
逃げ道を つくってやれず
どうしたものか

・ しみじみと 出逢うよろこび 噛みしめぬ
人はやっぱり ひとを恋うらし

俳句・川柳

F 刑 F さん

・ 今年も 新米喰わず 生きている
・ 運動中 生きてる骨を 動かして
・ 命など 使わなければ 意味がない

・ 人は皆 淋しがりやで 人が好き

川柳

すがモンさん

・ 職員を おやじと呼べるが カベが在る
・ 無事故章 付けばつく程 手かせ足かせ
・ 点検時 同囚の声 聞こえて嬉しい
・ 息子達 逢えぬ今でも あの頃のまま
・ 覚せい剤 はまり続けて 気付けば独り
・ いい大人 心の中は まだ子供
・ 時に病み おやじの一言 あすへの糧に
・ 綺麗好き 塀の中には 上がいる
・ いい夢を 見れるか写真を まくらの下に

「塀の中のたより」のポリューム少なめ版です

つぶやき！

最近、作業報奨金で嗜好品が買えなくなり、私は一類なので、月二回の嗜好品と一回の食料品で二千円の出費です。それが一年ともなると：死活問題です。作業報奨金だけで生活することは可能ですが、そうなると本が買えなくなり、どちらも受刑生活において欠かせない楽しみなことなので、無くすことはできません。刑務所でさえもお金がものを言うのかと思うと、社会だったらどうなんだろうと恐ろしくなっています。お金って怖いなとつくづく思う今日この頃です。

(リンリンさん)

☆

人は日々の生活の中で嫌なこと、苦しいことばかりに目がいつてしまいますが、視点を変えて、良いところ、恵まれているところを探し、一つひとつ挙げてみると意外と身のまわりにたくさんあるものです。また、煩雑な人間関係に不安や哀しみ、怒りを抱え、人の関わりに嫌気が差すときもあると思います。けれども喜びや希望、癒しなどもまた人

との関わり合いの中で得られるという大切なことを忘れてはならないと思います。嫌なことを数えあげるのではなく、良いところに目をあててみると、日常の生活もいつもと違ったものになるかもしれません。

(誉さん)

☆

今回は、大先輩からの言葉で心に響いた内容を皆さんにお伝えできたらいなと思いい、ペンを執らせて頂きました。「社会に出てからも会うと思っている人との交流を大切にしたい」、他の者には何を言われても放っておけない」「人と話をする際は、相手がどんな人であったとしても必ず敬語で話をする」。この二つを心得ていけば、口論や喧嘩になることはない、とのことで、実際にやってみてその通りだと実感しました。今現在の私は、一年と三か月の無事故を達成しています。

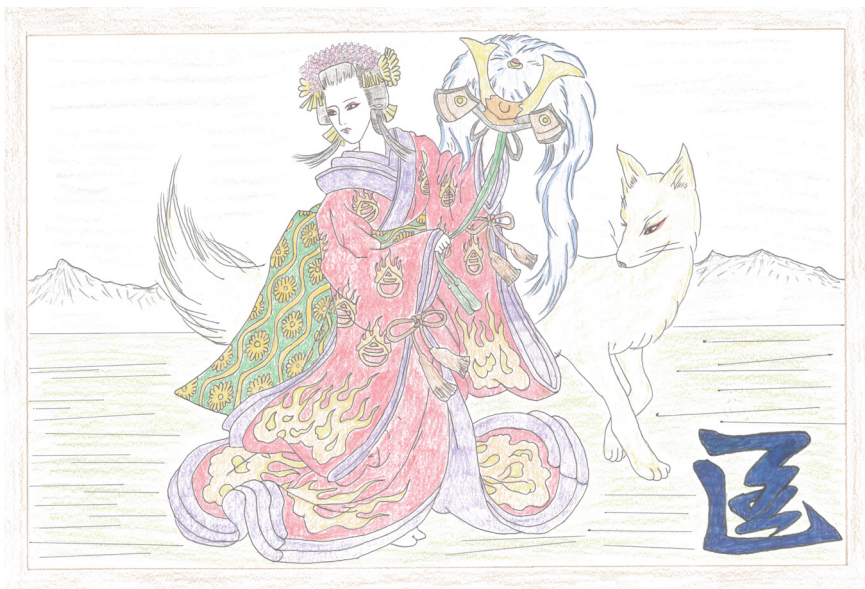
例えば、「私はお金持ちで自社ビルを持っていて会社を経営している」と相手が話をしてきた時、どうしますか？相手に合わせて「そうですねですか、すごいですね」と話をするか、それとも、「証拠を見せてよ」と突っ掛かって話をするのか。受刑生活の中でそのように上手く話ができるのかは難しいことではあると思いますが、聞き手となり話を聞き流すことも大切だと思います。

(ケンぼうさん)

☆

私は「感謝」という言葉を大切に思い、日々、この気持ちを忘れない生活を心掛けていますが、まだ一日一回以上はイライラしたり頭に來たりしています。ただ、居室に帰り、私のとった行動や発言に「反省」できるようにになりました。祖母や父親、元嫁や子どもたちの気持ちを考えることによって変わることができたのです。

(A刑 Sさん)



リトル正座センチリーさん「八重垣姫」

☆

頂いたお手紙の中に、「どう変われるかわくなく、どう変わりたいか」と書いてあったのを見て、目標を明確に持てるように日々考えております。その中で感じたことは、書く大切さです。書くことで自分の考えや気持ちを整理したり、再認識したりでき、今まで気がつかなかったことに気付くことができるので、とても考えや感情を客観的に見ることが出来ます。事件に至るまでは、嫌なことや悪いことは周りのせい、人のせいと考えることがとても多く、安易な方へ逃げていたと気付きました。

変わりたい自分のことを思うと、安易な方へと逃げずに対処できるようにしたいと思いました。日々の生活の中で刑務所の職員や同囚へ、強いネガティブな感情を抱くことがあります。その感情を自分のうちで処理することの大変さに四苦八苦しております。

今回お手紙を頂き、こんな自分でも社会と繋がっていると感じ、胸が温くなりました。有難うございます。

(Y刑 Mさん)

☆

自分は警察に数え切れないほどお世話になっていて、何度怒られても反省することなく今まで生きてきました。そのせいで家族が

から見捨てられ、つい先日、内妻からも連絡が取れなくなりました。全て自分が悪いんですけど、それでも信じていた人から裏切られるのはすごく悲しいことだと身に沁みて感じました。

そこで自分は「家族」ってなんだろうと思いました。ただ単純に血の繋がりのある人たちが「家族」なのでしょうか。自分にとって「家族」とは、何があってもどんな時でも見返りを求めず助け合える仲だと思いました。助けられた人が「どうして助けてくれたん？」って聞いた時に、「家族だから」って答えられるような、助け合える人間になりたいと心から強く思います。

(K刑 Iさん)

☆

自分は教育でM刑に移送され、早数か月が過ぎて、無事に教育を終了させることができました。教育で学んだことは数多くありますが、一番は、グループワークでの教育でしたので、参加者の皆さんからのアドバイスを色々と頂けたことがとても良かったと思っています。その他にも、今回の事件について、そして今後どのように生活していくのかをみんな考えてことができました。とても自分には大切な時間となりました。しっかりと今後に活かしていこうと思います。

(M刑 Sさん)

☆

たより十一月号にて、「被害者遺族の声」を興味深く、大切に読ませてもらいました。事件を一人で娘さんが知ったときの衝撃、動揺や悲痛は私の想像をはるかに超えるでしょう。その後、Aさんが知らせを受けて東京へ戻っているときの気持ちを考えると言葉が出ません。

私の犯した罪は、120%全部私の責任で、被害者も家族も環境も悪くありませんでした。自分の欲望だけを考え、その後のことなど考えていなかったのです。「何か行動するとき想像してほしいのです。それをして、悲しむ人がいないかなと」。この言葉を胸に深く刻み、日々の生活を送ります。

(Y刑 Tさん)

☆

「刑務所では水も自由に飲むことができない」という話をちよくちよく目にします。確かに前まではそうだったかもしれませんが、今は改善されました。三年くらい前だったと思いますが、N刑で熱中症が原因で死亡者が出ました。それから、ここG刑でも水分補給は我慢せずしっかり行うように、ということをよく言われるようになりました。

(G刑 Eさん)

みんなの！ 回復プログラム入門

【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なになっていますか。
- 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・好きな音楽がラジオやテレビで流れた時。
- 二・ノリノリ、リラックス、軽くリズムを取る（笑）。
- 三・笑顔で優しくなっている。

（Y 刑 丁さん）



M 刑 丁さん

【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・失った大切な家族（妻と娘）のことを考えたとき。

- 二・日中、居室（独居）では、声を押し殺して泣いている。夜は、布団の中で妻と娘の名前をつぶやきながら泣いている。
- 三・失った家族のこと。いつ振り返っても「後悔」。罪悪感も感じている。

（ヒマワリさん）

【幸せ】

- 一・2020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。

- 一・2020年を振り返って、文通をしている精神科クリニックから頂いたお便りで、たくさん励まされたこと。

- 二・クリニックのスタッフさんと、通院しているメンバーの皆さんです。

- 三・私もメンバーさんと共に治療を行い、私の体験談を共有して頂いて、治療や再犯防止に役立てて頂けること。

（ヒマワリさん）

【イライラ】

- 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。

- 一・自分の思い通りにいかない時や、自分の中の常識外のことをされた時。

- 二・相手にも都合があると思ったり、心の中で「この人ダメだ」と放っておく。我慢しすぎると更にイライラ。

- 三・昔は怒りに任せていたが、今は考えないようにすることができる時もある。

（Y 刑 丁さん）

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】綺麗に書く、丁寧に書く、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…【ムカつく】

（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・「ムカついた」経験として真っ先に思い出すのはどんなことですか。
- 二・なぜ、私はムカついたのでしょうか。
- 三・そのとき、私は実際にどんな行動を取りましたか。また、今振り返ってみて、どんな行動を取れば良かったと思いますか。

五十嵐亜利沙（妻）による

ラブリイDAYS

私の友人が、「旦那に何か文句を言われてもにこにこ笑って返す」と言っていたので、私も見倣おうと思い、夫が怒って文句を言ってきた時に、「あはは、この人怒ってる、あはは、お腹すいて怒ってるー！」と笑って返したら、「馬鹿にしているのか」と笑いながら言われ、お互い笑っておさまりました！（笑）



カブさん
「鬼（コロナ）滅の刃」

看護師 中谷先生による

健康相談窓口

気象病

桜が満開となりました。たよりが発行される頃には、きっと散ってしまっていますね。月日は早いもので、四月に入ろうとしています。本学でも入学生を迎える準備を整えながら、落ち着かない日々です。

皆様は、「季節の変わり目には眩暈（めまい）がする」「台風が近づくと眩暈がする」「雨が降る前になると頭痛がする」など、体調が悪くなることはありませんか？

実は私自身、二、三月になると鬱のような症状があらわれます。やる気が起こらず、動きが緩慢になっているようで、なんだかフワフワしている感じです。以前、上司のパワハラで鬱病になった経験もありますので、鬱症状のある方の辛さも、全く同じではないにしろ体感している一人です。

気象病（＝気候の変化によって引き起こされる体の不調の総称）は、気圧、気温、湿度など、気象の大きな変化によって自立神経が乱れることが原因で起こると考えられています。特に気圧の変化による影響がとても大きく、気圧が低下する時に症状が出やすいです。

春は日々の寒暖差や気圧変動が目立つ季節でもあります。寒暖差に対応するため、自立神経の一つである交感神経が優位の状態が続くと、エネルギー消費が増え、疲れや怠さを感じやすくなります。自律神経には、身体を活動的にする交感神経と、リラックスさせる副交感神経があります。この二つがバランスをとりながら、心臓・腸・胃・血管などの臓器の働きを司っています。自律神経は、自分の意思ではコントロールができないため、少しのストレスでもバランスを崩すことがあります。

気圧が下がったり上がったりすると、耳の奥にある内耳が敏感に感知します。内耳とは、中耳のさらに奥に位置し、三半規管や前庭など体のバランスを保つ器官が集まっている部分です。内耳が感じ取った気圧低下などの情報は、内耳の前庭神経を通して脳に伝達され、それによって自律神経はストレス反応を引き起こし、交感神経が興奮状態になります。その結果、抑うつや眩暈の悪化、心拍数の増加、血圧の上昇、慢性痛の悪化などの症状があらわれます。もともと人間は、ある程度の外部

環境ストレスには耐えられるようになっていますが、それでも、何らかのきっかけでバランスが崩れると、たちまち様々な症状に悩まされます。

それでは、ご自身の体は気象病にかかっていないかチェックしてみましょう。

- 乗り物酔いをしやすい
- 季節の変わり目に体調を崩しやすい
- 暑い季節にのぼせ、寒い季節には冷える
- 雨が降る前に眩暈や眠気を感じやすい
- 最近、体を動かす機会が減っている
- 肩こりがある
- 新幹線や飛行機に乗ると耳が痛くなる
- 偏頭痛持ちである
- 几帳面な性格である
- ストレスを感じやすい

これらの項目にチェックがたくさん付いた方は、気象病にかかりやすい、もしくは現在すでに症状があらわれている可能性があります。まずは、ご自身の傾向を振り返ってみてください。

次に、施設内でできることを挙げてみます。

- 一、運動の時間は、無理のない程度に積極的に体を動かすようにしましょう。
- 二、食事は好き嫌いをしないように「美味しい」と感じて食べましょう。
- 三、ストレスを感じた時は、ため込むのではなく、その場で発散するように深呼吸などを有効活用してください。思い込みなど、ため込みだりしても、良い酸素は入ってきません。呼吸をする際には、吐くことに意識を集中してみてください。



一兵さん「春、ここに到来！」

最近、私は自身の気分を盛り上げるために、朝五時に起きて、何も考えずにただひたすら十五分ほど散歩をしています。そして、帰宅後から本格的に一日を始動させるように工夫しています。そのような、小さな生活の積み重ねの大切さを考える今日この頃です。人生は一度きり、今日が一番若い日です。後悔しないように過ごしていきたいですね。

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。

【桜と教会】



【今月号のコツ】

四月は、桜のシーズンになり、風景も綺麗なピンク色に染まり、心も体もぽかぽかな季節ですね。桜といえは、お花見というイメージもありますが、私は十代の頃、短期間でしたが、実家の近所の教会で英語のレッスンを受けていました。教会の名前はもう思い出せませんが、牧師さんも含め、来ている方は英語圏の方が多く、聖書を英語で読むことも含め、ボランティアで英語のレッスンをして下さいました。春になると、教会の庭にある桜の花が咲いて、窓からは綺麗な花がたくさん見られました。皆さんの桜のイメージは、どのようなものですか？

大きな桜の花は、花弁を五枚描いて、先端は細長くしてくださいね。小さな桜の花は、花弁の先を少し丸く描いてみてください。お花の他に、ちょうちんも大小、描いてみてください。

教会の屋根に、十字架と鐘が描かれています。十字架と鐘を描かなければ、普通の家のモチーフとしても使えますので、自分の家と桜の木のイメージでも描くことができます。桜の木の大きさや高さは、建物よりも少し、大きめに描いてみましょう。

木は、根本に向かうほど太くなり、先端に行くほど枝分かれして細くなりますので、太さに気を付けて描いてみてください。

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事が大切なので、自由に、楽しみながら、表現してください。

【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、描きにくいかと思ひます。

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。

ご支援 誠に有難うございます！

※現在、決算作業中のため、次回まとめて集計・掲載予定です。

編集後記 by 編集局

今月号もお読みくださり有難うございます！
寒い冬も終わろうとしていますね。今年は無事に、自宅での作業中は3千円の小さな電気ヒーターで乗り切ることができました。春はあっという間に過ぎてしまうので、夏をどう乗り切るか今から考え中です。去年は扇風機のみで何とか耐えたのですが、今年も果たしていけるのか…！

行事予定

▼4/23 15:00～

墨田会議

▼4/26 15:30～

前橋地方裁判所高崎支部にて、情状証人

▼4/28 18:00～

A P S 研究会

▼4/29 10:00～

当事者ミーティング

▼5/8 9:00～

岐阜保健大学にて、講義

▼5/13 18:00～

A P S 研究会

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 …… 972円 (税込)

カフェドリップ10g (1回分) …… 108円 (税込)



☆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(税込)

☆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 21'4月号

発行日: 2021年4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12月より、株式会社ルツに移行しました。)

TEL: 03-6659-2110

FAX: 03-6659-2180

メール: info@ruth-llc.co.jp

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)

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)