

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。



表紙…光りんさん

「いつか、あの虹を跳びこえてみせる！」

♪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
- 8 ささきみつおコーナー
- 9 育児日記
- 10 社会の声②
- 13 回復プログラム 実践
- 14 塀の中のたより
- 17 つぶやき！
- 17 みんなの！回復プログラム入門
- 19 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

理事長挨拶

皆さん、いかがお過ごしでしょうか？

東京では緊急事態宣言が発令され、延長されましたが、ゴールデンウィーク中には公園などに人が溢れていました。最善の注意をしながら、本当に久しぶりに家族と共に過ごすことができました。子どもたちとの触れ合いは私にとっては癒しであり、神様の愛をたくさん頂ける時間となりました。

四月十六日の夜八時半ごろ、事務所に仲間たちといたら電話が鳴り、出ると、青森刑務所から社会復帰して十日ほど経った方から、「今、法務省のある東京保護観察所に来ていのですが、閉庁しており、行くところがなく、今晚泊まる所もなく、お金も全くない状況であり、助けて欲しい」ということでした。一体、この方は社会復帰してから十日間、何をしていたのだろうかと思いましたが、「今どうするかが大切であり、目の前の人を助けることが大切である」と神様に祈り、ある更

生保護法人に電話をかけました。そこで初めて知ったのですが、任意保護というシステムがあり、観察所を通さなくても宿泊させて頂けるということです。ただし費用は掛かります。関係者の方が施設長に相談してください、受け入れの許可が出たので本人に電話し、法務省まで迎えに行き、無事に施設まで送り届けました。初めての経験でしたが、とても勉強になりました。

できる方法があっても法務省の方からは誰も教えてくありません。以前も、土日及び祝祭日は保護観察所において対応しない、とのことでしたが、実際は宿直している方がおり、対応できるということをOBの方に聞きました。事実かどうかは現職員にしか分かりませんが、現在も事実だとしても、今の保護観察所の対応の仕方を見てみると、（言えば、土日も対応しなければなくなると考え、）真実ははっきりと言わないと思います。

私は色々な思いが頭をよぎりましたが、取りあえず、月曜日までの食費と宿泊費を立て替えて彼に、「これはあなたを信用して貸すのですから、必ず返してください。月曜に連絡するのでそれまでにどうするか今後のことを決めてください。マザーハウスに来るのであれば腹を括って来てください。当法人は厳しいです。社会は厳しいことをしっかりと理解してください」と伝えました。彼が今後どうするかは私には分かりません。でも信じる

しかないです。キリストは私に言います。「あなたは見ただから信じるのか。見なくても信じる者は幸いである」(ヨハネ二十章二十九節)。だからこの言葉を信じて実践します。今までもそうでした。でも、裏切られたことがたくさんあっても、その時はキリストに、「あなたを信じて行動したのにどうしてですか？責任を取ってください」と訴える祈りをします。そうすると必ず答えが返ってきます。その結果はすべて善いことに繋がっています。

その後彼のために、ある区で生活保護を申請し、受理されました。貸したお金も戻って来ましたが、その後、彼は自分勝手に行動しています。はっきり言って利用されたと感じます。恩義を知らないのだから、自分のしたことを悔いることなど考えていないと思います。自分の利益のためにマザーハウスを利用しても更生はできません。自分を委ねて回復プログラムを実践して行くから回復へと繋がります、新しい人生の道を歩むことができるのだと思います。

先日、群馬県内の警察署で被告人と面会し、また、以前七十五歳の方を引き受けた件で生活保護の決定が出たので対応し、自転車を用意してお渡ししました。すべて自腹ですが、神様がよく知っていてくださり、そこに損得勘定はありません。貧困ビジネスであると言う方もいますが、それなら自分で実践してから判断して言うてほしいです。ビジネスでは

できない活動です。キリストに従いたいからする、フランシスコ教皇が姿を見せて教えているから実践していきたい。それがマザーハウスであり、私ではなく、キリストが動かしにくださっているから行動ができると感じました。

本当ならやりたくない、関わりたくないこともあります。でもそこにキリストがいると私は知っています。低みに働かれるキリストがいるからできることです。



一兵さん

四月二十六日に、以前関わったことのあるOさんの裁判があり、娘と一緒にいき、情状証人として証言してきました。彼自身、「マザーハウスを離れたことでよく分かったことがあり、辛抱して留まっていたら今回のような事件は起きなかった。今度こそマザーハウスで更生の道を歩んでいきたい」と話していました。今後、彼とはスタッフを含め、文通を通して関わっていきます。

先日生活保護の手続きをした方が受給決定になりましたが、マザーハウスから出て行かれました。区役所のケースワーカーも、彼が夢物語のようなことばかり言っていたので指導したようですが、社会性がなく社会で生きていくのは難しい状況であると感じます。彼が自分と向き合うことを切に願うだけです。

『反省させると犯罪者になります』（岡本茂樹著）という本があります。この本の中で、覚醒剤取締法違反で逮捕された芸能人のSさんが「自らが犯した事件を謝罪する目的で、『贖罪』というタイトルの著書を出版」したことが取り上げられています。その冒頭にある文面「：絶対にしてはいけないことだと分かりながら、自分から断ち切ることができませんでした。：（中略）：まるで自覚のない行動だったと深く反省しています」を例に挙げて、筆者（岡本さん）は、その文章がまさに「模範的な反省文」であり、「これでは自分自身をみつめたことにはなりません。Sさ

んには失礼ですが、書名を『贖罪』とするには、内容としては表面的でしかありません」と評しています。

また、Sさんは、保釈された後の記者会見で、「：自分の弱さ故に負け：（中略）：自分の弱さを戒め：」と話されました。この文章に対して、筆者は、ダルク創設者の近藤さんの言葉「クスリを断とうと思うなら、弱かったと反省するのではなく、もっと自分を知り、弱かったと思うなら、なぜ弱かったのかを掘り下げることだ。クスリに手を出す人は心の痛みを持った人だ。自分はどんな痛みを持っているのかを考えることだ」（双葉社『拘置所のタンポポ』より）を挙げて、「Sさんが書いた『贖罪』を読むと：（中略）：Sさんの性格が『弱い』とはとうてい思えません。Sさんがみつめないといけないことは、自分の気持ちを抑圧して人の何倍も努力するなかで、どんな苦しみや寂しさ、ストレスといったものがあつたのか、です。繰り返しになりますが、反省することではなくて、内面をみつめるところから、本当の『贖罪』が始まるのです」と述べています。

皆さんはどう考えますか。自分は本当に反省しているのか。自分は本当に弱かったのか。弱かったことが犯罪の原因なのか。

刑務所にいる人たちは、模範的な反省を作り出しやすいです。「自分が弱かった」「自分がいかに甘く、駄目な人間であつたのか」がよ

く分かった」。適当な反省の言葉を語り、立派な反省文を書きます。そうしなければ刑期は減らないし、世間が赦さないからです。これが、自分の内面と向き合う機会を奪っているのではないでしょうか。「自分が弱かった」と上っ面だけで反省することは、「強くあらねば」という思考を生みます。それは、鬱屈した思いに蓋をすることになり、抑圧となり、自分に必要以上に厳しくなります。そうなる、助けも求められないし、自分だけでどうかしようとすることに繋がります。私は本音で語ることが大切であると思います。否定的な感情を吐き出し、自分の心の痛みを理解するところからスタートしてこそ、他者の心の痛みにまで思い至るのだと思います。そこから真の反省、悔い改めが始まると思います。

また、筆者は本書で次のように述べています。

「受刑者は、出所しても『被害者は自分を許すことはない』ということを胸に刻んで生きていかなければなりません。同時に、彼らが更生するためには、人とつながって『幸せ』にならなければならぬと私は考えます。むしろ『幸せ』になることは彼らの『責務』でもあると言えます。『人を殺しておいて、人とながつて『幸せ』になるなんてとんでもない』との声が聞こえてきそうですが、実は幸せになることこそ、更生と関係があるので。なぜなら人とながつて『幸せ』になる

ことは、『人』の存在の大切さを感じるようになるからです。そして、人の存在の大切さを感じることは、同時に自分が殺めてしまった被害者の命を奪ったことへの『苦しみ』につながります。皮肉なことに、幸せを感じれば感じるほど、それに伴って、苦しみも強いものになっていきます。この二つの矛盾した感情のなかで生き続けることは、私たちが想像できないくらい苦しく辛い『罰』となり得るのです。更生とは、幸せと苦しみの両方を受け入れ、『絶対に自分を許すことのない被害者の存在』を自分自身の命が絶えるときまで忘れずに生き続けていくことと私は考えています。真の『更生』には『終着点』がないのです」。

常にもがき苦しみながら壁を乗り越えていくしかないと思います。私には一緒に背負ってくださるキリストがいるから心に平安があり、生きていけています。いつも大きな愛に包まれていることを実感します。受刑者の皆さん、何より正直になることだと思います。「自分は駄目だ」と自分を責めるのではなく、もっと根本的なもの、自分はどういう過去を歩んできた何者なのか、を見つめることが大切だと思います。そして、感謝の心を忘れないことだと思います。社会復帰して回復の道を歩んでいる人は、「恩義」というものをよく知っていると痛感します。

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—

今日のお話を聞いて、率直に感じたことは「信じることの重要性」「人とのつながりの重要性」です。再犯をする人には、「人を信じることをしない」「助けを求めない」というような、自分の弱さを認めないという共通点があることが多いことが分かりました。それを認めることができるようになる取り組みを刑務所では行っていないことは問題であると私も感じました。「人を信じること」が大切なことは、きっとみんな分かっているけれどそれができないという点においてのサポート

が必要なのだと思います。医療だけでは対応できないことも多く、かと言って現在の刑事司法の在り方でも対応できないことが多いと感じていたため、人の心に寄り添う形の支援を行うマザーハウスの活動にとっても感銘を受けました。

今日は貴重なお話を聞くことができて、とても勉強になりました。「犯罪者」と呼ばれる人に限らず、すべての人が社会で生きることとに困難や苦しさを感じないような世界になればいいなと思いました。

☆

被害者と加害者という考え方では対立関係でしか犯罪をとらえることができないとおっしゃっていた点に興味を覚えた。これまでの授業で犯罪をどのように考えるかということとを扱っていたため、より考えさせられた。最後に五十嵐さんが考えているプロジェクトとして、犯罪を単なる二項対立として捉えるのではなく、犯罪に巻き込まれた人として被害者、加害者、その他社会を包括的に支援するという活動に関心を抱いた。

☆

これまでの講義の中で、受刑者側にも社会復帰の気持ちがあるということは知っていましたが、実際に受刑者であった方からお話を

お聞きする今回の貴重な機会を経て、自分が知ったつもりになっていた、あるいは知ったつもりになれない、ということを実感しました。社会復帰できた元受刑者の方が世の中には存在することは分かっていたながらも、それらは単に知識の枠内にとどまっていたため、ある種「生の声」というものを今回お聞きすることができたのではないかと思われました。同時に、元受刑者の方に対する、恐れに等しい壁が自分自身の中にあるということも感じ、これこそが刑務所にいた人間といなかった人間の間にある大きな問題のひとつであるということも身をもって理解することができました。



光りんさん「もしかしたら、ここが世界の中心かもしれない（フェネック）」

☆

今回の五十嵐さんのお話で考えたことは、我々が刑務所から出所した人々を嫌悪し社会から遠ざけることは我々自身に害となって跳ね返ってくるのではないかということだ。幸運にも我々の多くにとって、犯罪を犯す人はテレビの向こうの人間であり、異質の存在であった。なので元受刑者と聞いて怖い人だと感じることは普通の感情であろう。しかし元受刑者を社会から排除することは、それだけ再犯を犯してしまう可能性が高まる。それによって被害者が生まれる訳であるから我々自身に害が跳ね返ってくると言えるだろう。つまり元受刑者自身だけでなく我々自身にも再犯を犯させない責任があるのではないだろうか。

☆

ここまでの講義を通じて、日本の刑務所の在り方について問題点を見つめてきたが、それをリアルな現象として捉えることができた。改めて感じた点として、刑務所職員の管理的な姿勢とそれを促している制度は見直す必要があると思う。刑務官でも「守れるわけがない」ような規則で縛り付け、社会一般の事項の教育を十分に行わないことが、再犯の増加に繋がるということは歴史的にも学んでいるはずである。ましてや、マザーハウスの

ような施設での支援を受けてもなお、孤独に苦しみたり過ちを繰り返すことがあるのだから、なおのこと変化が求められている。

私は、この現状の根本は社会の空気感だと考えている。多くの人が批判の対象を探し、その対象を批判し排除することで自身の価値を保とうとしているようにも見える。そんな社会にとって、受刑者は批判しやすく、都合の良い的になっていくのではないだろうかと思う。もしこの見方が合っていて、社会がそのような状態であるならば、行刑制度が受刑者に寄り添うインセンティブ（＝意欲）は働かず、変革は望めない。必要なことは合理性による説得であると考ええる。誰しもが不合理な人間だとは思われたくないはずであり、合理的なことであると分かれば批判する方がかえって不利益となるため、社会的コンセンサス（＝合意）を得やすいと思う。この合理性の説得をする上で重要なことは、実績に他ならない。母親のように自分を信頼し叱ってくれる人がいる環境や、自分の弱さを正直に表現できる環境を整えることが、どれほど再犯を減らし、社会の利益となるのかを数字の集積によって証明することが不可欠であると考ええる。

☆

五十嵐さんのお話の中で興味深かったことは、「受刑者の多くが女性との交流を求める」

という点です。やさしく、時に厳しい「母」のような役割は性別によって差が現れるのかどうか気になっていたので、その部分は遺伝子レベルで刻み込まれた「女性」の役割になるのかなあと不思議に思いました。

☆

お話を聞かせていただいてまず印象に残ったことは、人は必要とされなければ生きていけないということである。お話の中で、一人の人間を犯罪を犯した者として見るのではなく信頼し、場所を与えることが大切である、ということも同時におっしゃっていたが、それはその人間を必要としていることの表れでもあるため、他者から求められるということには人間関係の根幹を為すものであるように考えられた。また、五十嵐さんご自身も自らの活動に際して、周りの人から感謝されたときには涙を流したという出来事からも、すべての人間には求められることが生きがい足りうるのだと強く感じられた。

もう一つ関心をひかれたテーマは、刑務所におけるの刑務官とのやり取りである。何かを学びたいと思ったり、被害者の方への手紙を書きたいと思ったときに全く許可がなされないという点と、刑務官自身も受刑者の規律を守ることは不可能であると考えているところに問題を感じた。これは、日本の教育現場にも深く根付いている問題であるようにも考

えられ、教育や矯正の名において思考を奪うような方法がとられているように思えてならない。押し付けるだけの指導は、自ら批判的思考をもって己を改善することの妨げにも繋がりが得るように思われるため、私も刑務所内での学びを尊重することは重要であるように思われた。

☆

私は今回五十嵐さんのお話を通じて、「再犯の原因とその現実」をお話ししてくださった部分がとても印象的でした。現在の日本の社会環境は、原因や発端となる犯人探しに注力されていて、当事者本人が本当に必要としていることに視点が向いていないということに共感しました。今のコロナウイルス問題についても同様に病気の発生原因や対処法、改善するために周りが支えるべき行動といった話題というより、「誰が感染したのか・どこで何をしていたのか」という観点で捉えられ、患者は支えられないといけないのに非難対象として認識されているように感じました。このような社会の環境では受刑者も社会復帰が困難であることは間違いないと考えます。

さらに、日本では刑務所に犯罪行為をした人を入れることで秩序や安全が担保されているような風潮が少しあるように感じますが、私は今回のお話を聞いて、刑務所は社会復帰

における一つの手段でしかなく、この刑務所という施設の中で受刑者に対して居場所を作ってあげることや、実践的な社会復帰のための知識を教えること、理解者が自分にもいるという環境を整えてあげることが必要であると感じました。犯罪行為をした人に対するバックグラウンドや事情も知らずに自分の固定観念や先入観によって人を差別することが一番社会秩序を乱しているのではないかと考えました。私は、これから社会に出ていくうえで、「物事の本質を捉えて本当に必要なことは何か」を考えていきたいと思えます。

☆

実際の元受刑者の方に様々なお話を聞くことができ、本当に良かったです。

お話の内容としては色々な種類のものがありました。その中でも人が欲しい、愛が欲しいという話にはとても共感できました。特に、そういうことについて自分も気づかないことがあるという点には、何かに悟ったような感じもしてきました。キリストの話も出てきましたが、それと結びつけて考えてみると、ゆるしや救いというのは他人の存在と愛がなければできないのではないかと思いました。私も大変な時期に、極端なことを思ってしまいうときに、他人がやってくれるとても小さいことが癒しになってまた生きていける価値が

あると感じたことがあります。現実社会でより高い壁にぶつかっている受刑者、元受刑者の方々にとってはもったいないことが大事なのではないかと思いました。

また、話の主軸は受刑者となっておりますが、実はそれとは関係のない一般の人にとっても必要なことばかりで、普段言葉にできなかったこととか深く意識していなかったことが、五十嵐さんの言葉によって鮮明になるきっかけとなりました。

☆

お話を聞いて、とても大変だと感じたと同時に、感動しました。特に印象的だったのは、たくさん受刑者は出所後、世間からの偏見や受け入れられないことなどがあって、社会の中で立ち直ること、就職するのが難しいことです。そうすると、改めて、受刑者の更生・社会復帰には、社会の人々の協力・受け入れが不可欠だと感じました。犯罪を犯した人も普通の人間であり、社会的絆を作り上げることによって、必ず立ち直ることができると思います。私たちも身近なことから始め、周りの人に理解してもらいたいです。

☆

今回の五十嵐さんのお話を聞いて、ひとつ思い出したことがある。以前に授業内で閲覧

したノルウェーの刑務所は、日本とは異なり極めて受刑者の人権が重視されているばかりか、人と人との触れ合いが日常的にあり、帰省まで許されているということだった。はっきり申し上げれば、私の第一印象は罪を犯した人に対してそのような措置は甘すぎるのではないかというものだった。しかし、実際受刑の経験もされてきた方のお話を伺うことによって、罪を犯してしまった人の更生には、社会で自分の居場所があると思えることが第一歩であり、最も大切なことであると飲み込めた気がした。

「誰も望んで罪を犯すわけではない。皆、自分の人生を良くしようとしていて、罪を犯してしまった人はその中で選択を誤ってしまっただけなのだ」という考えは目からウロコだった。社会での居場所は私達みんなが求めているものであるし、人生を良く過ごしたいと思っているのも同様である。我々はつい罪を犯した人とそうでない人、というふうに線を引きがちである。ここで大事なものは、同じ人である以上、罪を犯したことのない人も追い込まれてしまえば罪を犯す可能性があるということだ。我々が少し寛容になって、彼らと同じ視点で社会を見ることができるようになれば、罪を犯してしまった人も更生しやすくなり、発展して犯罪も少ない世の中になっていくのではないだろうかと思った。

ささきみつお コーナー

嫌われる勇気を持つ

♪ ブログ : <http://ixsasaki.ti-da.net/>

一・嫌われる勇気

『嫌われる勇気』（ダイヤモンド社刊）を読んで参考になった。

相手のご機嫌を損ねないように遠慮して、言うべきことを言わなかったり、謝罪すべきでないのに謝ったりすることがよくある。相手がそれを善意で受け止めてくれれば良いが、悪意や被害者意識を持っている人の場合は、問題がこじれて收拾がつかなくなる。それはお互いに不幸なことである。

人が褒めたりけなしたりするのは、その人の自由であり、その人の問題である。私がコントロールすることはできない。

「ホサナ、ホサナ」と言ってイエスを歓迎した同じ民衆が、数日後には、「殺せ、殺せ」と叫んで、彼を十字架につけてしまった。マスコミで誉めそやされてきた正義の英雄が、一夜にして、極悪非道な犯罪人にされて袋叩きになることは日常茶飯事である。だから、誰もが世間の噂やマスコミの追及を恐れ、戦々恐々として小さくなってしまふ。

こうして、言うべきこと、言いたいことも言わないで、我慢してしまふ。やるべきこと、やりたいこともやらないで、周囲の目ばかり気にしてしまふ。これは結局、「赤信号、みんな渡れば怖くない」で、不本意ながらも危険な道に流されていくことになる。

二・正々堂々と生きるには

それでは、もっと正々堂々と胸を張って生き、人々のお役に立てるようになるにはどうしたら良いのだろうか。

恐れたり、媚びへつらったりすることをやめて、「人に嫌われても良い」「世間の噂になっても良い」という勇気を持つことだと思う。

正しいことを言い、善を行おうとすると、それを望まない人たちから強い非難と激しい

バッシングを受けることもある。悪に満ちたこの世の中で正しく生きようとする者には、悲しみも苦しみも多い。

しかし、勇気を持ってそれを乗り越えていくところに、主の勝利を体験し、主の栄光を見ることができるのである。

「あなたがたは世にあっては悩みがある。しかし、勇気を出しなさい。わたしはすでに世に勝っている」（ヨハネ十六章三十三節）と主は言われた。

また、聖書には、「人を恐れると罾に陥る。主に信頼する者は安らかである」（箴言二十九章二十五節）とある。「正しいものは悩みが多い。しかし、主はそのすべてから彼を救い出される」（詩編三十四篇十九節）とも書かれている。

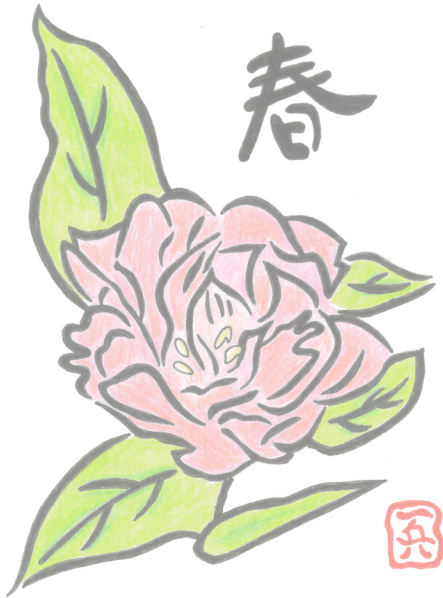
インターネットで福音を伝えていたKさんは、ネットの掲示板で他の人の悪口を言っているのを見ていた知人に、それをやめるように強く注意した。ところが、逆切れして怒った彼は、今度はネット上でKさんの誹謗中傷を始めた。

Kさんがそれを戒めれば戒めるほど、彼は激高し、仲間と呼びかけて、集団でKさんを攻撃してきた。たくさんの中傷記事を読んだKさんの多くの仲間たちが、それらを事実だと誤解して、Kさんから離れていった。

Kさんが困っている様子を知った相手のグループは、面白がって、ますます攻撃してきた。非常に疲弊したKさんは、ネット宣教をやめてしまおうかと何度も考えた。しかしその都度、「やめてはいけない。多くの人々がわたしの福音を待っているのだ」という神の導きを感じた。そして再び勇気を振るって伝道が続けた。

ある時、あまりにも酷い中傷記事を読んだ方が、義憤に燃えて、相手方のグループを非難し、猛烈な攻撃を浴びせた。そうしたら、あつという間に、誹謗中傷が終わってしまっただ。まさに、神の援軍が現れてKさんを救ってくださったのだ。

その後、Kさんはさらに広範囲にネット宣教を展開している。



一兵さん

五十嵐亜利沙（妻）による

育児日記

長男A君は新しい学校で新しいお友達ができました。学校帰りにお友達が自宅に寄ってくれて、一緒に宿題とゲームをして遊んでいます。前に通っていた学校は目の前に公園があったのですが、今も休みの日にはその公園に遊びに行くことがあるので、一年生で同じクラスだったお友達と会えています。

長女のKちゃんは楽しみにしていた幼稚園にやっと通えて、幼稚園が終わると「超楽しかった♪♪」と毎日幼稚園での様子をお話してくれます。また、お風呂に入っている時に「私、生まれてきて嬉しい、ママ、育ててくれてありがとう」と言ってきたので、「何でそんな言葉知っているの?」と聞くと、「神様が教えてくれた」と言っていました。

次女のRちゃんは、赤ちゃんの頃から抱っこをしてくれている当事者Kさんのことが大好きで、年の差四十八歳ですが、二人でいるとまるで恋人のようにとても仲良しです。なので、両親公認の元、婚約しました（笑）。三女のMちゃんは、私と夫以外の人が抱っこをすると、物凄い勢いで泣いています！



Kさん、
だいちゅき♡

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—

私は今回の講演を通して、現在の刑務所の在り方、受刑者の扱いなどを初めて知ることになった。刑務所の中で許される自由とは、息を吸うこと。ただそれだけ。それを聞いた時には罪を犯した人々なのだから仕方がないと思っていた。法を犯し、被害を負わせた人間なのだから雑に扱われてしまうのもわかる。

しかしながら、五十嵐さんの話された刑務所での医療体制の現状には動揺を隠せなかつ

た。風邪を引いた時には、薬の一袋すら貰えないという悲惨な医療体制であること。私は現状を聞いた時、受刑者を一人の患者として、刑務所で働く医療従事者たちは見ることが一切できていないというようにしか感じられなかった。医療従事者であるならば目の前の患者が受刑者であるからという理由で患者への対応を変え、容易な治療に変更することはしてはならない。刑務所で働く医者や看護師は自分が医療従事者という立場をさせてもらっている以上、受刑者だというだけで差別的な扱いをしてはならない。

もし、私が看護師として刑務所で働く機会がいただけたら、目の前にいる人を犯罪者だという見方ではなく大切な一患者として愛を持って、接したいと強く思った。人間は病に侵されている時はとても不安である。受刑者も一人間なのだから、病に侵されているのであれば不安なはずである。不安な時は寄り添い、痛みや辛さを理解することが受刑者の社会復帰への一歩へとつながることを今回の講義で知ることができた。

五十嵐さんのおっしゃった、いつでもどこでも、自分が加害者の立場に立つかもしれないという言葉が今でも私の脳裏に焼き付いている。例えば車を運転している時、自転車に乗っている時などは特に周りの状況を理解して、細心の注意を払って行動したいと思った。

受刑者が罪を犯してしまう理由はさまざまだが、幼少期からの生育環境が深く関係していることに強く共感した。愛情にあふれた家庭で育つことが重要なことはよく言われている。幼少期に親から暴力を受けていると一生残る大変大きな心の傷ができてしまう。医療従事者は心に傷を負った受刑者である患者に對して優しく、包容力のある存在でなくてはならないと思う。心に問題を抱えている受刑者が弱っている時、刑務所の中で心のよりどころとなってあげられるのはやはり、看護師であると私は考える。

私は優しく、相手の気持ちをしっかりと分かってあげられるような看護師になりたい。そして、どんな人であろうと患者に對して思いやりのある言葉をかけ、思いやりのある行為ができるようになることが今回の講演によって私の看護師として、また、医療従事者としての目標となった。

今回の講演は私にとって大変貴重な経験になった。日本の刑務所で行われている医療を現状から少しでもよりよいものに変えていくようにボランティア活動などを通して私にもできることを探してみようと思う。

☆

私は今まで、刑務所の中にいる方たちは犯罪を犯した悪い人たちで、そこでどんな扱いを受けようが自業自得だと思っていました。

そこにいる人の人権や罪を犯した背景・理由などについてはほとんど考えたことがありませんでした。

今回のお話を聞いてその考えが少し変わりました。実際に刑務所にいた五十嵐さんのお話は、普段の生活ではなかなか聞くことができない内容が多くとても新鮮でした。刑務所では名前では呼ばれず、割り振られた番号で呼ばれることや、「刑務所では自由な時間は一切ない」ということが驚きました。自分はいくら刑務所とはいえ、寝る時間やご飯を食べる時間ぐらいいは自由だろうと考えていました。けれど、中にいる方たちにとっては全くそんなことはなく、あの中で心が休まる時間はないのだと思いました。

体調が悪く、医者に診てもらいたいと思っても、許可が下りなければ風邪薬すらもらえず、更にその許可もなかなか下りないと聞きました。自分は、医療にかかわるものは体の具合が悪い方がいれば誰にでも優しく手を差し伸べるものだと思っていたので、五十嵐さんのおっしゃっていたことはとても驚きました。

「刑務所の外の常識は中では非常識、刑務所の中の常識は外では非常識」とおっしゃられたことが印象に残っています。先ほどのことも、体調不良の人がいればやさしく手を差し伸べるという外の社会の常識は、中では通しない非常識なことなのだと思います。私

たちのような将来医療従事者を目指す人たちがこの現状を知り、刑務所の人にも人権があり、一人の人として見るのが現状を変えるためにできることなのではないかと思っています。

また、幼いころ母親から虐待を受け、大人になり母親を殺め、罪を犯してしまった青年の話聞きました。自分は今まで刑務所にいる方たちは罪を犯した悪い人たちで、下に見ていたところがあったと思います。しかし、先ほどの話のような事情・背景があり罪を犯してしまった人がいることを知ると、考えが少し変わりました。一番愛情が必要な子供時代に親からの愛情を受けるところか、蔑まれ暴力を振るわれたとなれば、親に憎しみの感情を持つことはおかしくないと思います。そこで理性で踏みとどまるものだと分かっています。罪を犯してしまっても激しく責めたてることが自分にはできないです。

刑務所にいる人は罪を犯した悪だ、自業自得でこの中にいて人として見ない、と頭から否定した状態で接するのではなく、一人の人としてその人のことを考え接することが大切なのだと考えました。

他にも、五十嵐さんが現在行っている活動が心に残りました。内容は、ボランティアの方たちが刑務所の中の方と手紙のやり取りをするものでした。孤独で生活環境としては過

酷な刑務所の中で、手紙で人との関わり、コミュニケーションをとることは、中の方たちの更生や心の助けになると思います。自分も機会があれば参加してみたいと思いました。

☆

五十嵐さんの話を聞いて、犯罪を犯してしまった人でも私たちと同じ人間であることと、目の前の人を「人」として見ることで、目の前の人に愛を持って接することの大切さを学ぶことができたと思います。

刑務所の中は自分が思っているよりも壮絶で自由がほんとなに世界で、二十四時間監視の元で息苦しいし、そんなことになるなら犯罪はやっぱりしたくないです。

医療従事者としては、目の前の人々が苦しんでいたらたとえその人がとんでもない犯罪を犯した人でも救いたいと思うのが当たり前で、その人に向き合って自分にできることを一生懸命することができれば信頼関係が生まれて、どんな人がいても平等に接することのできる医療従事者になれると考えました。

でも一人の人間としては、前科を持っていたりする人のことを偏見の目で見てしまったら、「あの人は犯罪を犯した人だから」という目は避けて通ることはできないのではないかと考えてしまっている自分もいます。法を

犯したくてやったわけじゃない人ももちろんいるし、どんな人でも法に触れるようなことをしてしまったりすることもないわけじゃないことも分かってはいますが、昔の自分がいってしまった事実は書き換えることは当然できないし、それによって少なからず被害者が出ていることを決して忘れてはいけないと思います。今の私はこういった考え方を持っていますし、前科が付いたから会社がクビになったとか、仕事が見つからないとか言っている方がたくさん見えますが、それ相応のことをしたのは自分だしそうなる覚悟を持ってやってしまったのでは？と思ってしまいます。

ただ、その人が犯罪を犯したからと言ってその人に向けてどんな扱いをしてもいいというわけではないし、罪を犯した人だから、犯罪者だからと言って心が傷つかない訳ではない事も分かっていないといけないです。ひどいことを言ったりするのはいけないことであるし、人の心の痛みを理解することのできない人には医療従事者になってほしくないという人のことも理解できます。

五十嵐さんから聞いた刑務所の中の話は、思っていたよりもずっとひどい扱いを受けているんだとびっくりしました。

お話に出てきた、刑務所の中で働いている人の冷たい対応は、医療従事者としてではなく、一人の人としての率直な考え方による行動だったのではないかと思いました。でもそ

の考え方は、心の中で考えたり思ったりする権利はありますが、医療従事者として表に出してはいけないことです。私も目の前の人の痛みがわかるような人間として、医療従事者として成長していきたいです。

人それぞれの考え方があって、人によって考え方や捉え方があってと思うので、自分本位でなく客観的に物事を捉えていけるような人になりたいし、どんな人でも一人の人間として目の前の人を大切にし、傷ついた心をいやすことの出来るような人になりたいと考えています。

☆

私たちは、罪を犯すと刑務所に入れられ、死ぬまでの間ずっと自分が犯した罪と向き合わなければならぬ。それは、誰もがなり得ることであり、手を出せば負けとなることを忘れてはいけないと思った。

五十嵐さんの言葉から、人に監視されながら孤独に生きる世界が刑務所であるとわかった。皆同じ人間でありながらも、罪を犯せば今までの生活は戻ってこないし、周りの目はさらに厳しくなり、犯罪者として見られる。刑務所に入ってから、出てからも、もがき苦しみながら生きていく姿が想像できた。だから、絶対に罪を犯してはいけないと強く感じた。

五十嵐さんは、自分の罪と向き合う中で、高齢者に介護を行ったそう。初めはなぜ自分がやらないといけないのか分からなかったが、次第に目の前の人を愛し、大切にしようになったと話し、とても印象に残った。一人ひとりに存在価値があり、皆明日を迎えるために生きていると気づいたから、そのような行動ができたのではないかと思う。お互いを理解することで、信頼関係を築き、社会復帰に繋がっていくのだとわかった。また、誰かのために行動をすることは、腹をくくるところだが、本当に大切であり、人は変われるのだと学んだ。

これは、看護師を目指していく中で最も重要な要素であると感じた。なぜなら、絶対助けたい、救いたいという気持ちがあれば、医療職にはなれないし、今置かれた状態に一生懸命、真摯に取り組むことで患者を支える存在になると思うからだ。

今日の講義では、自分自身の大切さ、人を愛することを熱心に語っていただいた。罪を犯したり、病気にかかったりすると、自暴自棄になり、自分の存在価値を見失う人が多いそう。人間は誰しも必要とされる人であり、自分を大切に生きていくことを忘れてはならないと理解した。これからの人生のためになる話をたくさん聞けてとても勉強になった。私も、社会に貢献できる人間になれるよう、人を想って行動していきたい。

☆

僕は、五十嵐さんがお話をされた中で印象に残った言葉が二つあります。

一つ目は、「目の前の人を愛する事を、大切にしたい。しかし、それは、難しいことである」という言葉です。

今日の日本では、人が人の命を奪ってしまふ悲しいニュースを目にしています。被害をされた被害者の中で、一番多い事例が加害者の親族であると伺いました。何故、親族が殺害の対象として多いのか。それは、一番面と面向きあう関係にあるからである。多く関わるが故、悪いところが見えてしまふ、衝突が起こってしまうためである。

犯罪というのは、いかなる理由があろうとも手を出してはいけないのである。自分が犯罪者という前科がついてしまえば、更生をして社会に復帰し結婚した後の生まれてくる子供の未来までも左右してしまう。新しい人と関わる場合でも、自分が元受刑者だとわかれば目の色を変えられる、態度を変えられる。元犯罪者というレッテルが、人は皆平等であるという大切な部分を消していると思います。

こういう状況の人を、冷たく突き放すのではなくってその時にも親身に寄り添えるのが本当の看護師であると教えて頂きました。

二つ目は、「僕はあなたに生かされている。

僕はあなたと繋がっている」という言葉です。五十嵐さんは、刑務所で生活を行なっていた時、「なかなか看守の話も聞かなかった」とおっしゃいましたが、その後、何を機に新しい気持ちを手に入れることができたようになったのか。それは、自分に優しい言葉をかけてくださった方の存在があると聞きまし。優しい言葉をいただいたから、同じ心を持つようになった。どんな薬を使用しようが、治せないものがある。人との信頼や関わりでしか治せないものがある。と五十嵐さんの体験をもとに教えていただきました。

僕も、例え相手がどんな人であろうと、同じ人間として接していきたいです。少しづつ、信頼できる関係を築いていけば、心が開かれ、より良い看護に繋がっていくのだと学ぶことができました。

—つづく—



一兵さん

回復プログラム実践

■これまで、回復プログラム入門を約2年間掲載してきましたが、いよいよ実践編へ突入です（内容は皆さんにお配りしている「回復プログラム」の冊子と同じものです）。

■「回復プログラム」宛にお手紙で回答を送って頂ければ、スタッフより個別に返信致します。なお、事務局やフランススコ等、他のお手紙との同封はせず、個別に「回復プログラム」宛に送付して下さいますようお願い致します。

■実践編では、個人的な内容を含むので、頂いた回答はたより等には掲載致しません。

【第一回目】

- 一. わたしにとって刑務所とは何か。
- 二. 何故、今ここにいるか。自分は何をしたのか。
- 三. 自分の身近な人（親、兄弟、妻、子供たち）に言いたいこと、伝えたいことは何か。頭に浮かぶ一人一人に向けて。
- 四. 彼らからどんな言葉が返ってきそうか。
- 五. 彼らから頂きたい言葉は何か。
- 六. わたしが彼らに期待していることは何か。

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

純粋な気持ちでやったことも、
社会の目で見れば、真っ直ぐ
受け取られるとは限らない

〇刑 Nさん

ある受刑者の話です。彼はお金を持ってい
ませんでしたが、制限があるとはいえ、報奨
金を使わせてもらえるので、それでずっと生
活していました。今回、コロナのことで十万
円もの大金を政府から給付金として受け取る
ことができ、今まで欲しくて我慢していた物
も買えると喜んでいました。しかし同時に、
受刑者である自分はコロナで収入が減ったわ
けではないのに給付金をもらっていいものか
…とも悩みました。そこで、給付金の一部を、
世の中で困っている人たちを支援しているい

くつかの団体に寄付しようと考えました。彼
が一番に思い浮かべたのは子ども食堂でし
た。この日本でまともに食事を摂れない子ど
もがいることにずっと心を痛めていたからで
す。

そこで、寄付しようと思いついても、どう
いった団体がそういう活動をしているのか分
からず、また、どのように調べたら良いのか
も分からなかった。彼は知人のAさんに
自分の思いを伝え、子ども食堂の活動をして
おられる団体を、どこでもいいので調べてほ
しいと手紙で頼みました。すると、Aさんの
知り合いのBさんがそういった子どもを支援
している団体に勤められているとのこと、
Bさんの勤める団体を紹介してくれました。
彼はすぐにその団体に手紙を書きました。自
分は受刑者であること、長期受刑者なのでそ
ちらへ行って何かお手伝いとはいかないので
代わりに寄付を考えていること、僅かな金額
しか送れず現金書留でしか送れないこと、良
ければ活動内容とか教えて頂きたい、連絡を
下さい、と伝えました。

しかし数か月経っても連絡がなかったの
で、Aさんに、お忙しいのかもしれないけれ
ど連絡を頂けないと寄付できないので、Aさ
んの方からBさんに私の思いを伝えてほし
い、とお願ひしました。するとBさんから手
紙が届きました。「Aさんから伺いました、
あなたからの手紙は何故か届いておらず、残

念ながら私は読んでいません。でも、あなた
の応援したいという気持ちは大変嬉しく思っ
ます」と。その手紙と一緒に、その団体が著
した本も送ってこられました。彼は改めて自
分の思いを手紙に綴り、本のお礼と感想を述
べ、僅かで申し訳ないが何かの足しにして下
さい、とお金を送りました。

数週間後、Aさんから彼に手紙が届きまし
た。「実はあなたが最初に送った手紙は団体
に届いていた。しかしその手紙を最初に見た
事務の方が、手紙を隠してしまった。その理
由は、手紙を見て、あなたがどんな罪を犯し
たのかインターネットで調べたら、とんでも
ない大罪を犯していると分かり、そんな人間
と関わりを持つのは危ない、出所してうちに
来られたら困る、子ども達に危害を加えられ
る可能性があるから、子ども達を守るために
はこの手紙を他の人に見せてはいけない、と
考えたからだそう。しかし、AさんがBさ
んに連絡をしてBさんが彼に手紙を書いたた
め、彼からお金と手紙が送られてきた。『送
り主は誰?』ということになり、Bさんが事
情を説明し、手紙を隠していた方も『実は…』
と説明された」という内容でした。

このお金はどう扱うべきか、彼への対応は
どうすべきか、会議となったそう。Aさん
も、「彼は何故そんな大罪を犯したのか」と
詰め寄られたそうです。Aさんは、自分も詳
しいことは聞いていないから分からない、し

かし彼自身、子どもの頃から苦勞しており、彼に子どももいるので、子どもに対する思い、そして手紙に綴っている思いというのは絶対に嘘はない、と強くフォローして下さったように、会議に出ていた団体の理事長も、「事件からは十年以上経っており、手紙を何度読んでも彼の言葉に嘘偽りはないでしょう、子どもに危害を加えるなんてことも絶対ないでしょう」とおっしゃって下さったようです。そのため、スタッフの態度も軟化し、このお金は有難く大切に使う、ということになったようです。

お金を送った受刑者は、軽い気持ちで寄付したことを猛省していました。寄付というのはもちろん良い事で、彼もやましい気持ちで寄付を考えたわけではありません。僅かでも足しになれば…という純粋な気持ちだけでした。しかし、全く知らない人、しかも受刑者、しかも殺人を犯した人間から手紙が届くというのがどれほどの恐怖と不安を与えるのか、深く考えていなかったこと、もう誰も傷ついたり迷惑を掛けたりしないようにとずっと努めてきたつもりなのに、大変な迷惑を多くの方にかけてしまったことを、ものすごく彼は悔いていました。

そんな自分を助けてくれたAさんや信じてくれた団体の理事長への深い感謝とともに、彼は、自分が生きていていいのかと、自分の存在意義を問いかけて続いています。誰にも必

要とされていない、逆に何かをすると不安に陥らせたり迷惑を掛けたりするだけなのではないかと。受刑生活の中では、休憩時間や運動時間に他の受刑者と話ができます。そんな時に明るい話題、冗談を言い合ったりして笑うことがあります。そんな風に笑っているのかと…社会の人が見たら、何より被害者の関係者のことを思ったら、こんな楽しそうに過ごしているのかと…ずっと悩んでいます。



光りんさん
「触れると、トゲで傷付くけど…。
やっぱり、好き！」

たよりでよく社会の厳しさが書かれています。想像はできますが、なかなか直接肌で感じることは、この中では難しいです。しかし、今回の彼のことで、社会には受刑者に対する厳しい目があることを実感しました。私は彼の話で社会の目について感じる事ができました。どれだけ変わろうと努力し、たとえ変わったとしても、受け入れてくれない方がたくさんおられるというのは事実です。同時に、どんな罪を犯したとしても変わることを信じ、応援して下さる方々がおられるというのも事実です。厳しい現実から目を背けたり、勝手に都合の良いように空想したりしてはいけない、現実とは現実として真摯に受け止めて、地に足をつけて、どんなに苦しくても耐えて進まなくてはいけないのだと思いました。

どんなに厳しい状況、苦しい状況でも、やるべきことをきちんとやっていけば、必ず支えて下さる方がいます。そういう方々に感謝し、時には頼り、自分を変えていこうと思います。自分が犯した罪は決して消えないけれども、自分が生かされているということは、やるべきことがあるということなのだと思います。私もよく悩みます。しかし、こんな私のような者にも支えて下さる方々の存在があります。そういう方々に感謝し、そういう方々と出会わせてくださった神様に感謝し、自分を変えていくように努めたいと思っています。

誰のための償いなのか

〇刑 Kさん

昨年十二月号のたよりに掲載されていた、『これ以上誰も苦しめてはならない』が大前提」を拝読し、私と同じ思いで同じことを悩んでいる方がおられることに少し救われたような気持ちになりました。

私も幾度となく後悔してきました。何度も、もう一度遺族の方々へしっかりと謝罪したい、と思うこともあります。遺族の方々には、裁判を最後にもう二度と関わらないでほしいと言われているので、その思いも今は届くことはありません。

しかし、「私の謝罪など望んでいないから」とか「事件のことは忘れたいと思っているだろうから」とか、謝罪しない理由を遺族のせいにしたたり、どうせ赦してもらえないからと逃げたりすることだけは絶対したくなかったので、一度弁護士を通して手紙を送らせて頂くとしたことがあります。その時先生から返ってきた言葉は、「被害者の方々への手紙を出すべきかどうか、難しい問題です。正解はないと思います。私を経由して先方に送ることは支障ありませんが、あくまで相手のための手紙であって、自己満足のための手紙ではないことをしっかり肝に銘じておいて

ください」でした。結局、その手紙は十年以上経った今も出せておりません。

きっと、「償いとは？」で悩まれている方は少なくないと思います。そしてこの先、答えなんて出ないと思います。何をすれば正解なのかも分からないと思います。

しかし、どうせ赦してもらえないし、答えも無いのなら、悩むのは止めよう、と結論付けるのではなく、これから先も悩み、苦しみ、後悔し、反省し、犯した罪から逃げずに向き合い続け、私に今できること、やるべきことを考え、自問自答しながら少しずつでも実行して生きていくことが私の責任だと思っています。

人には人の考え方があります。誰かの考えを否定するつもりも、私の考えを押し付けるつもりも、全くありませんが、一生懸命に生きる、真面目に真摯に生きることは、社会で真面目に生きている人たちにとって、「それは当たり前のことなんじゃないか」と思いますが、こんなことを書くのも辛いのですが、私たちのような犯罪者は苦しみ続け死んでしまえばいいと思っています。私たちがどんな善い行いをしたとしても、遺族にしてみれば憎い人には変わりないでしょう。

例えば、同号で、「償いの過ごし方」に掲載されていましたAさんの行いは、社会的に見れば素晴らしいことかもしれませんが、し

かし、被害者遺族側に見れば、きっとどうでもいいことなんじゃないでしょうか。

償いとは、世間体に対してするものなのでしょうか？犯した罪をチャラにしてもらうためにするものなのでしょうか？この答えも人それぞれ、正解は無いのかも知れません。

一口に「償い」と言っても、被害者への償い、社会への償い、他にも色々な償いがあると思いますが、そこで、誰のため、何のための償いなのか、それだけは決して間違えてはいけないと私は思います。良かれと思ったことが、被害者をもっと苦しめてしまうこともあるかも知れません。被害者への償いの答えは、私たちが考えて出すものではなく、それぞれの被害者の方々が出すことができないのかも知れません。関わりを持たない以上、その答えを知る術はありませんが、だからこそ私たちは、もっと被害者の気持ち、立場になって考えてみるのが大切だと思います。そうすれば少しは本当の意味での償いに近づくことができるかも知れません。

決して、一生懸命真面目に真摯に生きただけ無駄、と言っているわけではございません。しかし私の周りに、悪いことをしない、人に迷惑を掛けない、真面目に頑張ることが償いの終わりだと思っている方がたまにいます。それは当たり前のことだと思うのです。

「堀の中のたより」のボリューム少なめ版です

つぶやき！

当所の受刑者あるある！

- 一・チキンカレー、ポークカレーなのに肉が無い（笑）。
- 二・共同室に入ると、写真、プリクラ、切手などを見せ合う。

（はづき君さん）

☆

昨年は色んなことがあった一年でしたが、その中でも、数年ぶりに内妻から連絡があり、再び内縁関係が復活したのは、私にとって最も嬉しい出来事でした。それなりに距離はありますが、電車に乗って面会に来てくれます。電話面会も頻繁に行っており、「社会復帰をしたら、もう二度とこの人を悲しませるような事はしないぞ」と心に誓っています。

ちなみに今私がありますこちらの施設ですと、優遇区分が「二種」の者の場合は、月に決められた面会数の分だけ、親族となら何度でも電話することが可能となっています。そして直接本人と面会室で面会をする場合も、

職員による立ち会いがありませんので、二人っきりで水入らずの状態で会うことができます。私の現在の身分は二種二類。内妻もとても喜んでくれております。

（大阪のピーちゃんさん）



光りんさん

「笑顔をふりまけば、自分も輝く、周りも明るくなる」

みんなの！ 回復プログラム入門

【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・今年はコロナ渦で生活困窮が多い中、私は心配せずに生活をさせて頂いていること。
- 二・他の人（社会の人）の善意によって現在の私が在る。
- 三・私が周りの人に幸せを感じさせるのは、自分が常に笑顔でいること。

（G刑 Iさん）

☆

- 一・衛生係になって、工場のために働けるようになった事。
- 二・担当職員の推薦のおかげ。

三．自分に与えられた事をきっちりやる事。

(N刑 K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。

【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。

【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．居室にトラブルなく帰ってきて夕食をいただいている時。

二．同囚トラブルや作業ミスがあった時。

三．同囚トラブルの時は大抵怒る、作業ミスがあった時は凹み、ノートに理由や改善策を書く。

(はづき君さん)

- 一．亡くなった父の思い出が頭に浮かんだ時。
- 二．我慢します。
- 三．自ずから進んで「泣きたい」と思った事はありません。悲しい事があるから涙が出てしまうので。

(はづき君さん)

☆

- 一．人の優しさにふれた時。
- 二．泣いてしまう。
- 三．人の優しさにふれて、自分も他人に優しくなれると感じる。

(N刑 Kさん)

☆

- 一．周りの者の非常識な行動を見ているとき。
- 二．非常識な行動、言動をしている人を憐れみ、そういう人だと思おうようにする。非常識な人を、見て見ぬふりをする。ずっとその者を見ているとイライラが増してしまう。
- 三．以前は、何かにつけてイライラすることが非常に多かったが、現在は聖書を読み、ヴィパッサナー瞑想をするようになってからは、イライラすることは激減している。

(G刑 Iさん)

- 一．作業がとても雑な人が雑にやった作業材料を私のせいにした時。私を班から追い出そうとしているのが露骨な時。
- 二．運動をするか、集会でお菓子を食べてイライラはおさまります。イライラが増すのは相手がしつこい時やお腹が空いている時。



一兵さん

三. 変わりました。五十嵐さんの文を読み、堀の中のたよりの読み、少しずつ私は変わりました。

(はづき君さん)

☆

一. 上から目線や態度で話される時、殴りたくなる。

二. 相手が何故こんな事をするのか考える。

相手なりの理由があるんだと自分に言い聞かせる。どうしようもないなと諦めたりして、おさまる。なぜ自分だけ我慢しなくちゃいけないのかと考えるとイライラが増す。

三. イライラする原因は変わらない。解決方法は、以前はとにかくすぐ物を蹴ったり大声で怒鳴ったりしていたが、そうなる事は少なくなった。深呼吸などで落ち着く事もあるが、時おり、八つ当たりをしてしまう。

(N刑 Kさん)

【悲しい】

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いますか。

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。



大阪のピーちゃんさん
「恋のはじまり」

一. コロナ渦にあって、感染により生命を亡くした人達の報道があったとき。

二. 自分が他人の生命を奪っていることから生命の大切さ、重大さを感じているから。

三. 政府が他人の生命を二の次にして、経済重視を一番に政策をしたことによって、コロナ対策が後手後手となり、感染者の増加に繋がっていること。

(G刑 Iさん)

五十嵐亜利沙(妻)による

ラブリイDAYS

ゴールデンウィーク中は、当事者さん達と公園で遊んだりしました。夫は仕事が忙しいからと、減多に子供たちと一緒に公園に行かないのですが、信じられないことに、休み中は一緒に公園に行って子ども達と鬼ごっこをして遊んでいました！どのような心境の変化があったのでしょうか！



看護師 中谷先生による

健康相談窓口

心肺蘇生

皆様いかがお過ごしですか。私はおかげさまで元気になっています。

五月の連休明けから、またY刑務所での健康講座を予定しており、皆様にお会いできることを励みにしておりますが、コロナの影響で延期となってしまいました。

さて、通信教育講座2も多くの方々に受講して頂いています。その中で、心肺蘇生について質問が多かったので、今回取り上げようと思います。

実は、心肺蘇生に関しては、皆様に直接的な指導ができないため、手技に問題があったら：と考える、テキストには入れませんでした。しかし、目の前で倒れている人を放置することとできないという皆様からの声により、AEDを使用した蘇生方法を確認していききたいと思います。

一・反応（意識）の有無を確認します。

倒れている人の周りの環境が安全かどうかを確認し、傷病者の肩を軽く叩きます。大きな声で呼びかけても反応がなければ、刑務官に「AEDを持って来て欲しい」と助けを求め、施設長・救急通報（119 番通報）します。

傷病者の反応があるのか無いのか迷った場合も119 番通報し、救急隊へ指示を仰ぎます。

二・呼吸があるか、心臓が動いているかを確認します。

傷病者に反応がなく、呼吸がない場合や、判断に迷う場合は、心停止とみなし、ただちに胸骨圧迫を開始します。呼吸の確認は十秒以内にとどめるようにします。

また、心停止直後の傷病者ではしゃくりあげるような呼吸（死戦期呼吸）がみられることがあります。この呼吸を正常な呼吸と間違えて判断してしまう場合もあるため、判断に迷った場合は胸骨圧迫を開始しましょう。

三・胸骨の圧迫を開始します（左図のCPR）。

傷病者を仰臥位（ぎようがい）（11 仰向け）

に寝かせ、胸骨の下半分を圧迫します。一分間あたり百二十回の速さで、胸が約5センチ程度沈むように圧迫します。圧迫が6センチを超えないように注意してください。複数の救助者がいる場合は、お互いにその方法が適切であることを確認し、実施者を交代しながら実施し続けます。人工呼吸を行える器具や技術のある人は、三十回胸骨の圧迫をした後、人工呼吸を二回行います。

AEDが無い場合は、救急車が到着するまで、この一三の流れを繰り返します。

四・AED が到着したら、AED を装着します。

AEDの電源をついたら（蓋を開けたら自動電源がつく機種もあります）、音声ガイドに従い、電極パッドを（傷病者からみて）右胸上部と左胸下部に貼ります。貼る部位については、パッドにイラスト表示があるので、よく確認しましょう。

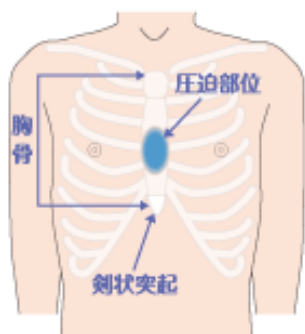
傷病者が汗をかいているなど、身体が濡れている場合は、感電を防ぐため、乾いたタオルなどで拭いてから貼ってください。また、ペースメーカーなどの盛り上がりがあれば、3センチ以上離してパッドを貼ります。パッドを貼る位置に貼り薬が貼られていたら、はがしてください。

なお、成人には小児用パッドを使用しないよう気を付けてください。

電極パッドを貼ったら、傷病者に触れないようにします。AEDが傷病者の心電図を自動で調べ、電気ショックを流す必要があるか判断します。AEDが電気ショックを必要だと判断した場合、「ショックが必要で、充電中です」などの音声メッセージが流れ、充電が終わると、「ショックボタンを押してください」などの音声メッセージが流れるので、傷病者に誰も触っていないのを確認してから、ショックボタンを押して電気ショックを行います。

電気ショック後、「胸骨圧迫をしてください」などの音声メッセージが流れるので、直ちに胸骨圧迫を再開してください。これらの動作を、救急隊が到着するまで繰り返し行います。

圧迫部位



剣状突起を押さないように注意！

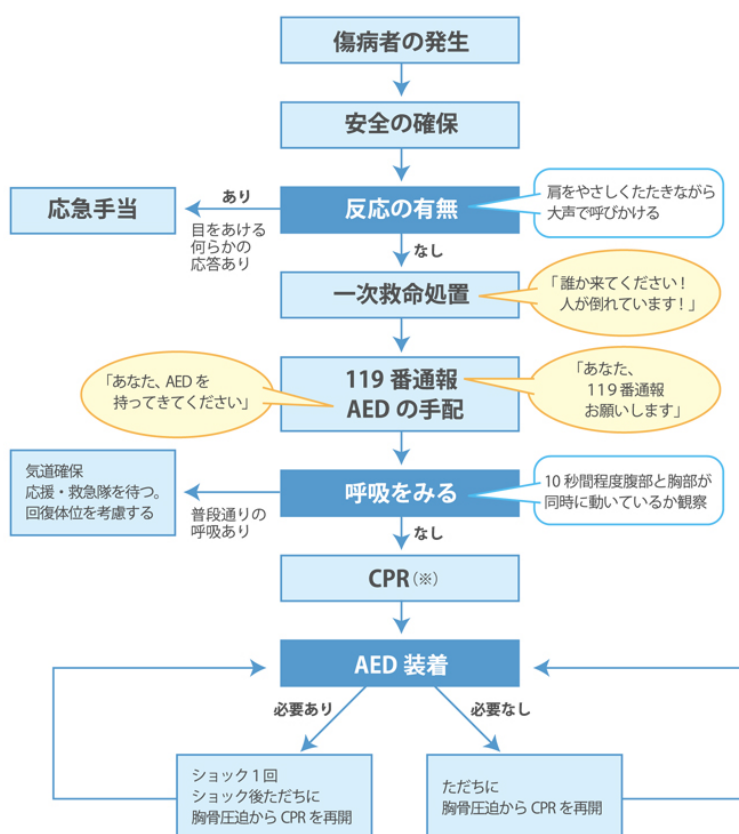
両手の力を加える部位



手の付け根部分で圧迫します。



■手を組む場合



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



【母の日のカーネーション】

★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。

【今月号のコツ】

5月は母の日の月でもあり、私の母の誕生日の月でもあったため、私が十代だった頃、色々と考えて、カーネーションの鉢植えを母にプレゼントとして贈っていました。

今は青いカーネーションの花もありますが、私の十代の頃は、赤色かピンク色ぐらいだったと思います。白とピンクのミックス色も時々見かけましたが……。皆さんにとって、カーネーションはどのような思い出がありますか？

それでは、描いてみましょう。

カーネーションの花弁は、先端を少しギザギザに描き、縦の線の模様も描き入れてください。花弁同士が重なり合うようにすると綺麗です。横から見たカーネーションは、花弁の重なりに気を付けながら、茎の部分や葉っぱの部分を描いてください。

横から見たカーネーションと、真上から見たカーネーションの両方を描けるようになると、便箋やポストカード、ちよつとした包み紙など雰囲気に合わせて描けるので、華やかな印象になります。

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、PILLOTの細いペン等が推奨されていますが、描きやすいと感じるもので良いと思います。鉛筆は、形が見やすいように、B以上のもので濃く描くと、質感も柔らかく、描きやすいです。HBやH等ですと、固い質感の為、描きにくいかと思えます。

文通をされている方は、見本の絵を色々アレンジして、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！

※決算作業が遅れているため、ご不便をおかけして申し訳ございませんが、寄付金について集計次第、まとめて掲載致します。

編集後記 by 編集局

お読みくださり有難うございます！

先月号で回復プログラム入門が二周目を終えたので、今月号より、実践編に移行しました。毎日回復プログラムを続けるのは難しい、という方もぜひ、毎月のたよりを読まれたタイミングで実践編に取り組んでみて頂ければと思います。それでは来月号もお楽しみに！

行事予定

▼5/17

16:00～

再犯防止に関する墨田会議

▼5/21

20:00～

刑務所医療について、
インターネットを通して対談

▼5/26

17:00～

東京カトリック神学院にて、講義

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 21'5月号

発行日: 2021年5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)