

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

6

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 特別コーナー①
- 6 ささきみつおコーナー
- 10 社会の声
- 11 特別コーナー②
- 14 育児日記
- 14 塀の中のたより
- 17 つぶやき！
- 19 健康相談窓口
- 20 ラブリー-DAYS
- 21 回復プログラム 実践
- 21 行事予定
- 22 プリズムアート倶楽部

理事長挨拶

梅雨の季節となりましたが、皆さんいかがお過ごしですか。

六月十日に、私の母の一人であるシスターHが神様のところに召されました。夏休みに家族と一緒にシスターの修道院に宿泊し、児童養護施設の子どもたちと触れ合い、一緒に教会でミサにあずかったり、修道院で私の講演会を開いて下さったりと、たくさん思い出があります。その中でも、キリストの学びで子どもたちにクリスマスカードのことを丁寧に話して、受刑者の皆さんへのメッセージを子どもたちに書いてもらったことは、キリストの愛と赦しそのものであると感じました。私自身、子どもたちが一生懸命書いたクリスマスカードを一枚ずつ見ながら涙が止まらなかったことを覚えています。この子どもたちは親から離れて施設で暮らしています。どんなに辛い思いを幼少期にし、心の傷があるのか：その子どもたちがシスターの話を聞いて、刑務所にいる受刑者のために心

を込めて書いてくれました。キリストの生きた行動が子どもたちに伝わっているのだと思います。多くのミッションスクールにお願いしても無視されますが、児童養護施設の子どもたちは毎年、受刑者のためにクリスマスカードを書いてくれます。

シスターHはお話し好きな方で、私のことを色々な人に紹介して下さい、多くの方々と出会わせて下さいました。シスター、天からマザーハウスのことを見守って下さい。教えて下さったことを日々、実践していきます。「アヴェマリア、恵みに満ちた方、主はあなたとともにおられます。あなたは女のうちに祝福され、ご胎内の御子イエスも祝福されています。神の母、聖マリア、わたしたち罪人のために、今も、死を迎える時も、お祈り下さい。アーメン」。

六月四日に自動車事故に遭い、車をぶつけられてしまいました。事務所前の一方通行の道を進み、一時停止をして交差点に入ったところ、一方通行の道の左側に停まっていた車がいきなりバックして来て、後部タイヤのところにぶつかりました。

その際、ビックリしてどうも腰を捻ってしまっただけで、今は病院で治療を受けている状況です。息子が隣に乗っていたので、怪我が無くて良かったと思っています。

五月二十七日に、七年前に私が関わった人からいきなり電話があり、事務所に訪ねてきました。彼の話によると、とある施設にて生活しているときにヘルニアで手術と入院をし、途中で退院したが、アルコールを飲んで施設の方と揉めたようで、マザーハウスで助けて欲しいとのことでした。その人はS市で生活保護を受給していましたが、担当者から連絡があり、施設に帰らなければ生活保護は廃止することでした。当人から事情を聞くと、市役所の福祉課の人が施設に入居することを条件に生活保護を受給させたように感じました。

夕方になって、彼の腰の状況が悪化し、手術した箇所が炎症を起こしているために激痛で起き上がることができず、119番通報をして救急車で病院に連れて行きましたが、アディクション（依存）があるということで入院はできませんでした。なので連れて帰り、その日は当法人で宿泊し、翌日、K区役所の福祉課に連れて行きました。今回のことを通して病院措置という新たな方法を学ぶことができました。彼は今、オンブレ・ジャパン（アディクション問題の予防、リハビリテーション、社会復帰支援を行なう支援機関）の代表と連携して回復のための訓練を受けている状況です。自分の健康状況をしっかりと自分で把握して自らを大切にすることができなければ回復は難しいと私は思います。これからも寄り添いながら共に生きていきたいです。

以前、手紙で「社会復帰したらマザーハウスに行きます」と言っていた人が結局来ず、その後手紙が来ました。「お恥ずかしいことですが警察に捕まりました」という内容でした。刑務所で、出所後の行動計画、金銭管理について指導をしないからこういうことになるのです。だから私は、今の刑務所は犯罪者の養成所であると思います。犯罪者の二人に一人が再犯である、という答えが出ているにもかかわらず、法務省矯正局は当事者の声、叫びを聞こうとしません。これは被害者のことも考えていないということです。犯罪が少なくなれば被害者も少なくなります。

五月二十一日には、尊敬するI教授と法務省矯正局のMさんとで会談をさせて頂きました。とても深い内容であり、大いに勉強させ

て頂きました。そこで会談内容を実現させるためのプロジェクトを発足させました。

門を叩くことで様々なことが開かれてきました。全てにおいて神様に感謝申し上げます。

そして私と関わって下さっている皆様に感謝致します。心から感謝です。有難うございます。



受刑者の方から様々な要望がありますが、当法人は御用聞きでも便利屋でもありません。また、女性と文通したいのであれば、親族や知人に依頼して下さい。当法人の文通の目的はそのようなものではないことをよくお考え下さい。社会との繋がり、自分の声を書いて伝える場所であると思います。相手が異性とか同性とか何歳とか、関係のないことです。私も皆さんと同じ刑務所にいましたが、「女性と文通したい」と第三者にお願いしたことは一度もありません。自分が回復・更生したいからであり、社会との繋がりが必要であると感じたから、手紙を書いていました。

二人に一人が再犯をしている状況です。このことを考えれば、社会がどれだけ厳しいかが分かります。そして、回復・更生には受刑生活での過ごし方がとても重要です。日々の生活の中で、自分はどうしてこの犯罪をしてしまったのか？どうしてなのか？この答えは本人が一番分かることです。それを見ない人が多いのです。誰でも、苦しく、辛いことはしようとしません。でも犯罪からの離脱にはそれが必要であり、大切なことであると思います。そのことを徹底的にできれば、光が見えて来て解放されるのです。自分を誤魔化すのではなく、正直になってほしいです。聖書のガラテヤの手紙五章一節に、「自由を得させるために、キリストはわたしたちを解放してくださったのである。だから、堅く立つ

て、二度と奴隷のくびきにつながってはならない」とあります。二度と犯罪のくびきにつながってはならないのです。このことをしっかりと考えて頂きたいです。皆さんの上にキリストの平安がありますように。アーメン。

特別コーナー

支援者Sさんの面会体験記

(当法人ホームページに掲載している内容を、一部抜粋・編集してご紹介します。)

■先日、F刑務所にて受刑者と面会することができました。以前行ったN拘置所では、親族以外面会はできないという対応でしたが、通常は認められることの少ない例ではないかと思います。社会に待っている人がいることを、面会を通じて伝えてくれることができ

ました。もっとこうした面会が認められるようになっていくことを切に願います。

以下、スタッフと同行した支援者Sさんの体験記をご紹介します。

☆

初めまして、四月からNPOマザーハウスのお仲間に入れて頂いたSと申します。

先月、五十嵐さんたちとオンラインで話をしていた、現場に向くことは重要なことだという話になり、マザーハウスと関係のある人と面会する企画を立てて、三人でF刑務所に行ってみました。

五十嵐さんも、同行するスタッフも、何度か刑務所には行かれています。F刑務所での面会は今まで実現していなかったとのこと。すし、私はもちろん刑務所そのものが初めてですので、今回のF刑務所は記念すべき場所となりました。

当日は暑くもなく寒くもなく、曇り空で日差しも強くなく、遠出をするには丁度良い日和でしたが、遠いこともありですが、電車で行くには乗り換えの回数が半端ではなく、アクセスが大変でした。

十三時半に最寄り駅でスタッフの方と落ち合い、刑務所までは十分くらい歩きます。線路の向かい側は工場が広がっていました。

刑務所の正門まで長い距離があり、まず職員の見えてきました。団地さながら、何十棟もありそうな感じで、職員の数も凄いくちが分かります。宿舎に住む子供たちも多く居ました。

五十嵐さんとは正門で待ち合わせました。正門の門番は結構緩めでしたが、それは職員宿舎に住む家族も出入りするところなので、皆さんは顔パスで入っていました。でも敷地に入ってしまった駐車場および体育館の前にある刑務所の門からは、チェックが厳しかったです。



一兵さん

まず、携帯、カメラ、パソコン、スマホ、その他の電子機器などは預けなければなりません。書式に面会相手の名前と自分の名前および所属を書くのは当然ですが、何のために何の目的で面会を希望するのかを、事細かく具体的に詳細に書かなければなりません。そして、免許証など写真付きの身分証明書を提示し、金属探知機のゲートを通って建物の中に入りました。

さらに建物の中にもチェックポイントがありました。受付を通った後、面会に対する内容や理由について質問され、細かく答えて別の担当者を納得させなければなりません。持ってきた荷物やバッグは全て預けた後、手帳とペンなどの状態で三十分は待たされたでしょう。

待っている間に、五十嵐さんの貴重な刑務所の中の話聞かせて頂きました。例えば、保護房と懲罰房の違いや特徴の話、LGBT専用の房がある話などから始まり、刑務所内で取得できる資格や面会時間、手紙を出す際の規則など、色々聞かせて頂きました。

そしてしばらくした後、受刑者と面接ができるの呼び出しがありました。ここで不思議に思った方が、もしかしたらおられるかも知れませんが、そうです、私たち三人は受刑者に「面会」に行ったのですが、今回許されたのは「面接」でした。実際には単なる言

い方の違いだけのようですが、「面会」はできないけれども「面接であれば」ということで、私たち三人は面接室に入ることができました。

それでも、五十嵐さんの話では、今までF刑務所に対しては、面会はおろか面接もできなかったのだから、今日はラッキーだったということになります。

面接室はテレビドラマや映画で見られるような接見場所でした。三人で入るには結構狭い場所で、ましてやコロナ禍なのに全く換気がされていない状態でした。

一番困ったのは：受刑者と面接者は強化ガラス板で仕切られていますがお互いの言葉が聞こえるように下の方に穴が開いているのが普通です。しかしコロナ禍で穴は青色の養生テープのようなもので塞がれており、音の通りが異常なほど困難でした。お互い、叫ぶような大きな声で話さないと、相手が何を言っているのか全く聞こえません。

それでも、思った以上に元気な受刑者の表情に安堵できたことが救いでした。毎日作業場で検品作業を行っており、最近老眼鏡を買ったと言われた時も、明るい感じで喋っていたので、日々ちゃんと過ごされていることは伝わりました。

しかし、「作業のない日は何をしていますか？」と質問した回答が、「何もしていない」

だったのには心配しました。読書もあまりしていいようです。自分への振り返りや向き合い、社会との繋がりのためにも、できる活動はやった方が良くのになあと思いました。とはいっても、「気分転換やストレス発散はどうしていますか？」の質問に対しては、一言「筋トレ」と明るく言われたのは少し安心しました。出所にはまだ何年かありますが、出所後は仕事をすることになるので、体力づくりのトレーニングは大切なことです。

バッジも緑バッジから赤バッジに変わったようです。赤バッジだと、手紙が月に五通出せるとのこと、五十嵐さんは「君のことを気にかけている人は多くいる。それぞれの人にいっぱい手紙を出しなさい」と叱咤激励していました。

三十分間の面接時間でしたが、それなりの時間だったと感じました。面接終了後は刑務所内の売店に寄り、生活用品や文具などを購入し、受刑者に差し入れしました。

まだまだ書き足りないことはありますが、私としては生まれて初めて刑務所という場所に来て、実際の面接もやってみて、多くのことを学ばせて頂きました。

刑務所を出た後は、三人で、受刑者が作業で作った製品の販売所に寄りました。そして五十嵐さんはラーメンなどを、私は牛革製の小銭入れを買わせて頂きました。

ささきみつお コーナー

三つの事件

♪ブログ：<http://ixsasaki.ti-da.net/>

（これは、1993年1月に放映された太平洋放送協会（PBA）のキリスト教伝道テレビ番組「ライフ・ライン」で話した内容を、修正加筆したものです。）

「わたしはあなたのために驚くべきことをなす」（出エジプト記三十四章十節、ドイツ語訳より）

はじめに

私は、ある時期、弁護士のみからみて解決不可能と思われた、非常に難しい外国人のビ

ザ（入国許可）の事件を三件連続して引き受けることになりました。

ビザの法律問題に関してそれほど経験豊かというわけではありませんでした。それぞれに神様の導きを感じて事件を引き受けることにしました。その結果、単に神様の恵みによつて事件が解決しただけでなく、信仰の面でも大きな恵みを受けることができました。

三つの事件

ケース（一）

最初の事件は、日本語学校で日本語を勉強していた中国人の事件です。この方が無実の刑事事件に巻き込まれてしまい、ビザの更新を拒絶されて、直ちに帰国しなければならなくなりました。

この方は、親、親戚、友人たちから多額の経済的援助を受けて日本に来たのに、学業の途中で帰ることは、彼らに顔向けができないと、夜も眠れず、食事も喉を通らないほど思い悩んでいました。

彼はクリスチャンではありませんでしたが、以前日本の教会に行ったことがあると言っていたので、初めてお会いしたときに、

「あなたが日本に留まることが神様のみに反しないならば、祈れば必ず許可になるから一緒に祈りましょう」と言って、祈りました。そのとき、中国語の聖書を差し上げて、「よくあなたがたに言っておく。あなたがたが父に求めるものは何でも、私の名によってくださるであろう。今までは、あなたがたは私の名によって求めたことはなかった。求めなさい。そうすれば与えられるであろう。そしてあなたがたの喜びが満ちあふれるであろう」(ヨハネ十六章二十三〜二十四節)のイエス・キリストのみことばを信頼して毎日祈り求めるように、と言いました。

そして二人で何度も東京入管(法務省東京入国管理局)に行つて交渉しました。当時は、日本語を勉強すると称して入国し、実際は工事現場などでアルバイトをしてお金を稼ぐことを目的とした中国人が大勢いたことと、中国人によるベトナム難民の偽装事件などがあって、入管としては、中国人に対しては特に厳しい態度で臨んでいました。

何度行っても、入管の担当官は「絶対に許可しない」の一点張りでした。それにもかかわらず、最終的にはビザの延長が許されました。

ケース(2)

次の事件は、フィリピン人の事件でした。この方は、お姉さんが日本人と結婚して東京に住んでいるので、日本に興味を持ち、日本語学校で日本語を学んで卒業しました。卒業後、私の行っている教会で働くためにビザの申請をしたところ、フィリピン人が日本の教会で働く正当な理由がないということで不許可になってしまいました。

そこで、「あなたが本当に日本で働きたいのなら、聖書のみことばを信頼して毎日神様に祈り求めてください」と言いました。その後、色々と正当な理由を説明して再度ビザを申請しましたが、これも不許可になりました。



M刑 Tさん

ケース(3)

三番目の事件は、エチオピア人の事件です。つい先頃まで、長い間エチオピアはメンギスツ大統領の独裁政権によって支配されていました。そして、これに対抗する部族との内戦が絶えず、政府は反政府的部族の人々(その多くはクリスチャン)を次々に捕らえては拷問し処刑してきました。

あるクリスチャンのエチオピア人が拷問、迫害を逃れて日本に亡命してきましたが、政治難民のビザを申請したところ、法務省から拒絶されてしまったのです。そこで、法務大臣に異議の申立をしました。中国人とフィリピン人の方々が、聖書のみことばへの信頼と祈りによって奇跡的にビザの発給を許可されていきましたから、私は、今度もきっと天地・万物を創られた全能の神様が難民ビザの許可を実現してくださると信じて祈りました。

ところが、異議申立の結果は駄目でした。その後、アメリカ、カナダ、オーストラリアなど、難民を受け入れてくれそうな国の大使館に当たってみました。すべて駄目でした。そうこうしているうちに、1991年5月のことでしたが、東京入管から「今月中にどこかの国に出国する目処が立たなければ、エチオピアに強制送還する」という最後通告が出てしまいました。もしエチオピアに強制送

還されたら、この方は、空港に着いた途端に逮捕され、拷問されたうえで処刑されてしまう危険性があります。

最後の頼みの綱は、この独裁政権が打倒されることしかありません。そこで、みんなと一緒に神様にこのことを必死に祈りました。時には徹夜で祈りました。

そうしたら、その月の内に突然、独裁政権が反政府軍によって打倒され、世界中のマスコミがびっくりするようなことが起こりました。誰もこれを予想していなかったのではないかと思います。祈ってきた私どもにも全く信じられないことでした。

事件をめぐって

ケース（一）

最初の事件の中国人の方は、事件を通して、神様が生きておられ、現実に助けてくださる方であることを体験して、その後間もなく教会で洗礼を受けました。

今は、日本語学校を卒業後、将来への大きな希望をもって日本の大学でコンピュータの勉強をしています。

ところで、この事件にはもう一つの大きな恵みが伴いました。

東京入管は外国人のビザ申請でいつも混雑し、担当官に申し込んでから面接を受けるまでに三、四時間待たなければならぬこともあります。

ある日、この中国人の方が学んでいた日本語学校の先生が応援に来てくれました。初対面で共通の話題も無いため、すぐに話も尽きてしまい、入管の待合室の椅子に三人並んで座って、黙々と順番を待っていました。私は、時間さえあれば祈ることにしていましたので、このときは特に、事件が解決して中国人の方が信仰に導かれるように、また、この日本人の青年がいつの日にか信仰に導かれるようにと祈りました。

その後、その青年と会う機会もなく、彼のこととはすっかり忘れてしまいました。そしてしばらく後、中国人の方から、その青年が同じ教会に導かれてイエス・キリストの信仰を持たれ、洗礼を受けたと聞いて、びっくりしました。

その青年は今、献身して福音の伝道者として大きく用いられています。

ケース（二）

二番目の事件のフィリピン人の方は、今でも喜んで教会で奉仕しています。私は、この事件を通して、ある大切なことを学びました。

二度目のビザ申請が拒絶されたため、教会の仲間たちに、「ぜひ、神様が奇跡的に道を開いてくださるよう、祈ってください」とお願いしたところ、ある人が「二度も駄目になったということは、きっと神様のみ旨は、本人が帰国してフィリピンで働くことだと思う。だから、日本に執着しないで、諦めて帰国するのが正しいのではないか」と反論しました。私は「なんと愛のない冷たい人だ、そんなことは絶対ない」と感情的には反発しながらも、内心では、「もしかしたら、そうかもしれない。もしそうだったら、私も重荷から解放されて、楽になれていいなあ」と思っていました。

しかし、本人の、なんとしても日本で働きたいという強い願いに打たれ、三度目のビザ申請をしたわけです。不許可になったビザの申請を三度もやったケースは、入管でもあまり例が無いのではないかと思います。

その後、毎週日曜日、教会で彼が喜んで奉仕している姿を見るにつけ、神様の愛の温かさを実感する恵みにあずかっています。あくまでも隣人の立場に立って、裁くことなく、諦めないで祈り求め続けることの大切さを学ぶことができました。

ケース(3)

三番目のエチオピア人の方の事件は、私にとっても最も苦しい事件でした。しかし、最も恵みの大きな事件でした。

私たちが神様に解決を祈り求めていく時に、次々に門が閉ざされて、どんどん窮地に追いやられていくようなことを体験することがあります。そのようなときは、神様のみ旨が分からなくなってきた、時には神の存在そのものの確信が揺らいでしまうことがあります。

この事件には、人の命がかかっていました。それだけに真剣に取り組み、熱心に事に当たってきました。法務省の担当官も、彼の熱心さに打たれて事情をよく理解してくれました。しかし、書類が上司に回っていくと、結論はいつも「NO」でした。「個人的には事情はよく分かるが、エチオピア政府と揉め事を起こしたくない」という政策的判断があったのではないのでしょうか。そもそも日本で難民ビザが許可されることは非常に難しいことでしたが、個人の人權を尊重しにくい行政の壁の厚さを痛切に感じました。

その後、私の知人のカナダ人弁護士を通じて、その父親（カナダ人牧師）と東京で面会する機会が与えられました。そして、その牧

師が保証人になってくれて、カナダへの難民ビザ申請を出しました。私どもは、これが、神様が初めから備えておいてくださった道なのだと確信して、九十九%ビザが発給されるものと思っていました。

ところが、後になって、ビザ申請の一部に、些細な事でしたが事実と反する記述があることに気づきました。ずいぶん迷いましたが、彼は神様の導きに従って、正直にこれを訂正する申告を出しました。案の定、これが担当官に不信を抱かせてしまったのか、カナダのビザは拒絶されてしまいました。神様を信頼し、その導きに忠実に従ったのに最後の道が閉ざされてしまったため、この時点で本人は絶望してしまい、教会へも行かなくなり、祈る事も止めてしまったようです。

そしてしばらくして、法務省から強制退去の最後通告を受けたわけです。最終的には、政権交代という、誰もが予想しなかった状況の変化があり、この方は救われました。今は、首都アジスアベバで荒廃した国家を再建するために働いています。

振り返って考えてみると、この最終結果は、彼が最も強く願っていた事でした。メンギスツ独裁政権は、拷問を多用する事で他国から批判されていました。反政府的部族の人々を捕らえて拷問にかけ、その苦しみに耐えきれない者から嘘の証言を引き出し、仲間たちに

無実の罪を負わせて、今度は捕らえる側として用い、仲間同志を分裂抗争させるといって、極めて悪質な事を公然とやっていたのです。そして、度重なる内戦と政治的抗争は国全体の飢餓の状況を一層悪化させる原因となっていました。

彼は、このことに非常な悲しみと怒りをもって、日夜、神にエチオピアの政治的救済を、それこそ命をかけて叫ぶようにして祈り求めてきました。また彼は愛国者で、日本やカナダに長期的に移住するつもりは全くありませんでした。一日も早く正常に戻った祖国エチオピアに帰りたいと強く願っていたのです。神様は、この二つの本当の念願を叶えてくださったのです。

ですから、私たちは、状況がどのように悪化しようとも、諦めず最後まで祈り続けていけば、神様が与えようと願っておられる本当の祝福を必ず受ける事ができるのだと思います。

結び

この三つの事件に共通して言える事は、「みことばの真実」です。「イエス・キリストのみ名によって天の父なる神様に求めるものは

何でも与えられる」という約束の真実です。

「天地が減んでも」、すなわち「状況がどのように変化しても」、神様のみことばの真実は変わらない事を体験できました。

最後には三人とも、神様に一切を委ねていました。中国人とフィリピン人の方は、それぞれ出国準備をしながら、入管との交渉を続けました。

エチオピア人の方は、法務省から強制退去の最後通告を受け取ったときは一時パニックに陥りましたが、やがて「私がエチオピアに送還されてそこで処刑されることが神様のみ旨であるならば、それを受け入れる覚悟ができました」と語り、神様から絶対的の平安を与えられました。

しかし、神様に委ねながら、なお、最後の最後まで祈り続けました。

そして、「あなたがたの喜びが満ちあふれるであろう」と書かれているように、神様がそれぞれの事件を解決してくださったときに、三人とも、ある者は涙を流し、ある者は飛び上がって、ある者は抱き合って、主の満ちあふれる喜びを体験することができました。彼らを支援してきた人々や私も、この喜びを味わうことができました。そして、この喜びは事件を思い出す度に湧き起こってきます。このように、神様の導きとそれに伴う祝福は、まことに驚くべきものです。

「するとイエスは言われた、『あなたがたの信仰が足りないからである。よく言い聞かせておくが、からし種一粒ほどの信仰があるなら、この山に向かつて「ここからあそこに移れ」と言えば、移るであろう。このようにあなたがたにできない事は、何もないであろう」(マタイ十七章二十節)

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—

五十嵐さんから「自分の犯した罪は忘れなくてください。でも、幸せになってください」という言葉を聞いた。これは被害者の方からの言葉であり、聞いた時は号泣されたらしい。また、人が一番辛いのは孤独であり、重罪な人ほど周りから人が遠ざかっていき、深刻になるという話も聞いた。このようなエピソードから、やはり更生に必要なのは痛みや苦しみを与えることでなく、罪を犯した人としてしっかりと向き合うことであると思った。

次は、誰もが罪を犯す可能性があるという話だった。タイムリーな話題として、いつも人を裁く側の人、司法のトップになる可能性があった人が、ある日突然未来が閉ざされ、裁かれる側になってしまったということもある。「自分は罪を犯さないと考えている人が一番危険である」という話を聞いて、私は罪を犯す犯さないなど考えたこともなかったのだ、これが無意識に犯罪を自分から遠い存在であると決めつけている証拠だと思った。

「たとえ家族を殺された仇(かたき)であつたとしても、相手に手を出したらどんな理由があろうとも負けである。出さなければ正当な罪で裁けるし、皆が応援してくれる」。私はこの言葉を聞いて、自分はそんな冷静な判断ができるだろうか、これが誰もが犯罪者になる可能性があるということだと理解した。

また、大切な家族を殺してしまう事件が多いということを聞いた。「目の前の人を愛す

ることは難しい」。身近であるから、大切であるから生まれてしまう感情があり、それが原因で殺めてしまう。もし私がその一瞬の判断で一番大切な人を殺してしまったとしたら、どれだけの後悔や苦しみが待っているかは想像に絶する。

ただ、実際に犯行に及ぶ人は親に虐待などされている人が多いらしく、私が家族を大事に思っているのとは感覚が違うかもしれないと考えた。

最後に、私たちに何ができるのか教えていただいた。強い信念を持ち、与えられた場所で一生懸命戦うこと。何事も経験であり、経験したからこそ言葉の意味が理解できるということ。小さな声にも気づき手を差し伸べてあげること。そして、私たち一人ひとりに人を救い変える力があること。

これらの言葉を胸に刻み、医療人としても個人としても偏見を持たず誰にも変わらぬ愛を持つことを心掛けていこうと思った。

最初はどんな話をされるか見当もつかなかったけれど、本当に経験した人の話だったからこそ、言葉に重みがあり、最初から最後まで食い入るように聞けた有意義な時間であった。

—つづく—

特別コーナー

にのみやさをりさん講演原稿（再掲）

■2019年のたよりでご紹介したものを再掲します（性犯罪をなくす会（チーム上谷）でのみやさんが講演された内容）。

どこまで行っても闇の中、
何もなかった日々に戻りたい、
これほど戻りたいのに戻れない

今日は、私のような者がこのような場でお話しする機会を設けて頂き、有難うございます。

うまく伝えられるか分かりませんが、少しでも伝えられるよう努めますので、どうぞよろしく願います。

まず、私の被害ですが。一九九五年の二十四歳の冬に、信賴している職場の上司からレイプされました。その後、その上司から仕事の引継ぎを強いられる中、仕事を口実に性的関係を強いられ、数か月を過ごすという被害を経ました。

今、「被害」と言いましたが、私は自分のこの体験を、きちんと「被害だった」と認めることが、ずっとずっとできませんでした。最初のレイプはまだしも、それから数か月に渡って性的関係を強いられたことを、どう言えないのだろう、こんなもの誰も信じてくれない、と、そう思っていました。去年、今の主治医やカウンセラーと出会い、その方々から、「あなたの体験したことは間違いなく被害なのよ」と言って頂けるまで、私なんて、私に起きた事なんて、と、そう思っていました。だから、私が自分の被害をきちんと「被害」と自分で受け入れられるようになるまで、被害から二十年以上の時間が必要でした。



M刑 Tさん

話を元に戻します。被害に遭って私にあらわれてきた症状がどんなものだったか、これについて、まずお話ししたいと思います。

自分は大丈夫、あんな事件、無かったこと
にできる、乗り越えられる、やっていける、
大丈夫、大丈夫、と思っていたものの、やが
て、徐々に徐々に心身が擦り切れてゆき、気
がつけば、日常生活を営むことが困難になっ
ている自分がいました。

或る日、いつものように書店営業に渋谷に
出掛けた折、信号を渡ろうとした時です。あ
れ？と思ったら、信号の赤、青が判別できな
い自分がいました。そして気付きました。世
界がモノクロになっていることに。愕然とし
ました。世界の、ありとあらゆる色が失われ
ているんです。赤も青も黄色も緑も。何もか
もがグレートーンの中にありました。その場
にガクリとしゃがみこむ以外に術がなかった
ことを、今もありありと思い出すことができ
ます。

そしてまた、向こうから横断歩道を渡って
やってくる人たちがみな、同じ顔に見えるん
です。まるで仮面をかぶった何者か、でした。
もはやそれは私には人間と認識できない、た
だのヒトガタのバケモノでした。

以来、ほぼ十年の間、私はモノクロの世界
の住人になりました。また、相手の喋ってい

る内容はもちろん、自分の声が認識できない、
相手の声が認識できない、現実感が薄れ、突
然世界が別物のようになってしまふ、という
症状もあらわれました。

もう少し詳しく話すと、例えば、周囲の人
間が発する言語・音声が、まるで宇宙人の信
号のように聞こえてきたり、例えば、自分の
声が自分の声とは全く実感できなくなつた
り。もちろん、声だけにとどまらず、眼も手
も足も、この自分の身体全て、自分を取り囲
む世界全てが、自分と切り離されてバラバラ
に、別個のものに感じられるようになります。
た。そしてやがて、嬉しいとか楽しいとか、
悲しいとか憎らしいとか、そういった感情と
いうものも失われていきました。何をしてて
も、自分がぼっかり宙に浮いているかのよう
な感覚に陥りました。

これは後で分かりましたが、酷い離人感に
襲われてなるものだそうです。が、当時は分
からなかったもので、とても恐ろしかったのを
覚えています。でもその恐ろしささえもが、
自分のものではないかのような感覚に陥って
いました。

また、それまで普通にできていたことがで
きなくなる、というものもありました。例え
ば、雑踏を歩くことだったり、友達とただ話
すことさえもが、できなくなっていきました。
た。何かをきっかけにして、事件当時の記憶
が現在の私の中に雪崩のように雪崩れ込んで

きて、全身が硬直したり、酷ければ卒倒する、
頭を抱えてしゃがみこむしか、術がなくなり
ました。そうやってみても、襲ってきた恐怖
は去ることはなく、結局何も手につかなくな
る、という状況でした。

それから、休むことができない。これも、
あらわれて来た症状のひとつです。一度立ち
止まってしまったら二度と立ち上がれない、
生きてゆけない、というような強迫観念に囚
われてしまうのです。要するに、過去の事件
に呑み込まれたら私は死んでしまふ、という
ように思えて、とにかく追いかけてくる恐怖
から逃れるため、「ひたすら何かをしているな
ければいけない」というような思いに雁字搦
め（がんじがらめ）になっていました。そし
て、そういう時は大抵、呼吸困難に陥りまし
た。心臓が鷲掴みにされたかと思う程の、ぎゅ
うぎゅうした痛みに襲われました。

眠れない、というのは、これは事件に遭っ
た直後からあった症状です。眠れば悪夢を見
るといふのは典型なのですが、そもそも眠り
につく、身体を横にするという行為ができな
くなるんです。身体を横にすることができな
いと、例えば歯医者にも通うことができなく
なります。整形外科や内科にも行けなくなり
ます。

そういう不自由がたくさん、これまでの私
の日常を奪うかのようにやってきました。

現実感や時間感覚の喪失は、先にも少し触れています。改めて言う、自分が今どこにいるのか、何をやっているのかが、突如として認識できなくなるんですね。その一方で、平静に生活を営んでいる風に装う機能が働いて、それ故になおさら、自分が両極に引き裂かれていくような感覚に、常に陥っているような状況でした。

また、これはたぶん、レイプされた人間は、誰もが一度は思うことだと思うのですが、私は、自分を汚物がゴミ箱のようにしか思えなくなりました。自分は穢れているとしか思えなくなり、もうこんなに汚れてしまったのだからどうにでもなれ、と、ヤケクソになってしまう部分も多々ありました。

性犯罪に巻き込まれた人は再び犯罪に巻き込まれる可能性が高い、というのは確かにそうなんだと思います。ヤケクソになっているから、もうどうでもいいのです。自分に何の価値も見出せない上、穢れているとしか思えないし、全て自分が悪いなどとも考えているから、まさにどうにでもなれ！という状態になってしまいました。自分を大切にできないと、とことんどツボにはまっていく、という構図です。

強姦は犯罪です。にもかかわらず、その犯罪へ怒りを向けるより先に、自分を責めてしまうんです。とにかく自分が悪い、自分のせ

いだ、自分のせいでこうなってしまったんだ、という具合です。

それから、身体の痛みも半端なく襲ってきました。過度な緊張状態に常に置かれている為、頭痛をはじめ、下腹部や足の付け根などに激痛が生じるんです。手足のしびれなどにも襲われ、鎮痛剤を持ち歩かなければ外出もままならなくなりました。

それは今現在も、鎮痛剤服用の他、ブロック注射等の治療を定期的に受けなければならぬほどの痛みです。

こうした状態が、もはや、私の「日常」のようになりました。気付けば、仕事はもちろん、ただ起きて眠ってという日常生活さえ、営めなくなっていました。

私の日常は、もはや、どこにも無くなりました。それまでの私にとっての非日常が、私の日常となったのです。

途中、リストカットや過食嘔吐を繰り返すしかない時期もありました。毎日のようにリストカットを繰り返ししていました。

痛いという感覚がないから、いくらでも切れるんです。深く切っても血が出ないと、いくらでも何度でも自分の腕を切り刻みましました。血がどくどく流れ、床が血だらけ、タオルが血だらけになるまで切り続けないと、気が済まない。

血で染まったバスタオルを見、はっとするんです。ああこんな自分にもまだ、人間の赤い血が流れてる、と。それは、私に安心を与えました。まだ私は人間なんだ、まだ、大丈夫だ、まだ、何とかやっていける、と思えました。

だから、一時期の私には、リストカットをなすことは、なくてはならない行為でもありました。

そうやって一年、二年、三年：結局あの事件から一体どれほどの時が流れたでしょう。それでも、私の時間の感覚は狂ったままでした。人の言う一日は私の一日ではなく、何日も眠れないままなら、そのまま長い一日でした。

私が時間をそれなりに感じるようになったのはここ何年かの話で、それ以前は、昨日も今日も明日も明後日も、ただただ一続きに続いていて、またそれは、どこまで行っても闇の中、何をしたらってムダ、自分は生きているだけムダ、ここにいるだけ邪魔でゴミで存在価値など全くゼロ、まさにいるだけムダ、何もなかった日々に戻りたい、これほど戻りたいのに戻れない、もうここにいたくない…と、心の中も頭の中も、ただただその繰り返しでした。

五十嵐亜利沙（妻）による

育児日記

夫が宮城県に用事があったので、長男のA君も一緒に新幹線に乗って行ってきました。A君は「新幹線に乗ったのがめちゃくちゃ楽しかった!」と話してくれました。「また行く」と男の約束をしたとのことでした。

夕飯時、みんなのコップに飲み物について、「何に乾杯しようか」と長女Kちゃんに聞いたら、「みんなで乾杯できることに乾杯!」と素敵なことを言っていました。

その一方で、私が心を込めて一生懸命作ったおかずに対して、「何これ、まずっ! パパ、食べてみて、超まずいから」とご丁寧に教えていました（笑）。

次女のRちゃんは活発で、幼稚園の送り迎え時、ずっとバギーに乗っていることがあります。すぐに「おりる」と言って前へ前へと歩いていきます。

最近「心配」から「信用」に気持ちを切り替えています。

三女のMちゃんは、ずりばいで移動するようになり、この前は口の中から使用済みのバンドエイドが出てきました…。ヒヤリ・ハットすることが多くなってきたので、ベビーサークルを設置します!



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

昨日の感情を今日に引きずらない

一兵さん

今回のテーマは、受刑生活十年近くを迎える私が最近、特に実感することです。

とは言うものの、感情を持った人間の私たちは、いくら好きになれと言われても、嫌いな人を好きになるなんてできないし、同調するなんてもつてのほか!これまで幾度となく悩んできた私の経験から言うと、そんな時は昨日の「嫌いな感情」を今日に引きずらないことが一番です。相手をどれだけ嫌いだとしても、その同じままの感情で今日またその人のことを見ないことが大切なんじゃないかと思っています。

昨日と関係なく、今日新たな気持ちで相手を見る。それでも嫌いだとしたら、それはそれで、今日改めて嫌いだと思えばいい。それは昨日を今日に引きずった感情ではなく、今日の新しい感情だから。

ひよっとしたら、明日は変わるかもしれない。感情を引きずると、いよいよ相手を嫌いになって、顔を見るのも苦痛激痛になります。結果、発想の選択肢が狭くなって、自分だけの偏った判断をしてしまいます。そして、相手に対する嫌悪感がエスカレートすると、合わせ鏡を見るように、相手もこちらに同じ感情を持ちます。それでは互いの間に溝が生まれ、深まるだけ。

本当はタイプの違う人や嫌いな人の発想や意見こそが自分の殻を打ち破って成長を促してくれるキツカケが隠れているもの：有り体に言えば、嫌いな人ほど自分を育ててくれる。だから、嫌いな人から素直に学ぶ姿勢が求められると思います。

また、人との縁に感謝し、縁を生かすことにもなると思います。

受刑者同士は互いに赤の他人同士。でも、互いに血の通った人間です。そこには何かしらの情や縁があります。それらを考えれば、もしかしたら嫌いな人のことも見方・考え方が変わってきませんか？

母に少しでも認めてもらえるように

リンリンさん

私は子供の頃から母に褒められたことはありません。褒められることをするような子供でもなかったし、どちらかと言うと迷惑ばかり掛けていました。小中高と何かと母の手を煩わせ、それが社会人になっても続き、とにかくありとあらゆる迷惑を掛け続け、その集大成とも言えるのが今回の事件です。

今から三十年近く前、二十代後半の時に起こした事件により、無期刑となり刑務所に収容されて早二十六年が経ちます。初めの頃、少しでも手紙が来ないと懲罰になったのではないかと母が心配していたほど、刑務所生活がきちんと送れるか不安視されていました。自分でも不安は感じていましたが、そこで一つの目標を立てたのです。それは、出所するまで真面目に生活をして、一回も懲罰にならないようにする、ということでした。そんなことは無理そうな私がそれを続け、やり遂げられたら大きな自信にもなるし、何よりそうすることが償いの一つになればと思い、被害者の方たちに対して恥ずかしくないような生き方をしようと思いました。

それから二十六年。今でもその目標はブレることなく続いています。自分でも奇跡だと

思うことがあります。ここまで来るとそういう生活が当たり前となり、築き上げたものを失いたくはないので、我慢ができるようになります。

そんな私を母は褒めることなく当然のことだと言い、何か困難にぶつかる時「それも罰と思いなさい」と常に厳しいことを言われます。それに時々嫌気が差すこともあるのが正直なところです。

我慢ができるようになった私が未だに抑えられないのが物欲です。好きなアーティストのCDや、私物のかわいいパジャマ、雑誌、コミックス、日用品：と、一年にしたら相当な金額を使うことになり、作業報奨金で賄っていますが、自分で稼いだ報奨金だからと気が大きくなって使ってしまう、今まで稼いだ割に貯まっている金額は少なく、このままでは出所してから困る、という焦りもあるのですが、抑えることがなかなかできません。

そして今年に入って、お正月明けに母に電話をしたところ、「お正月早々、苦言を呈したくはないんだけど、宅下げされてきた本の中に三千円以上もする写真集があって、そんな高い物を買っているのがショックで：お母さんなんて年金暮らしの中、欲しい本があっても文庫になるのを待ったり、ブックオフで安い本を買ったり、人から借りたりしているのに、刑務所にいるあなたがそんな高い買い

物をするなんて……」と大いに嘆かれ、「しまった！」と宅下げしたことを後悔し、「すみません」と謝るしかありませんでした。

お金が原因で事件を起こしたというのに、未だにお金と上手く付き合えていない現状に不安になっていきます。いつまでも親が生きているわけではないので、いずれ出所してお金で失敗したとしても助けてもらえないし、刑務所に逆戻りなんていうことにはなりたくないの、今から少しずつでもお金に対する考えを改めていこうと本気で思っています。

どんなことをしてもそれが当然で、どんなことがあってもそれが罰だと言う母に、褒められなくても少しでも認めてもらえるような生き方ができるように、これから日々精進していこうと思います。

心の寄付

弘雀（誉）さん

自身の来し方を省み、その愚かさを悔い、その情けなさに恥じ入り、これからは社会のために何かしていきたいと思っている人は多いのではないのでしょうか。しかし、被災地に

駆けつけられぬもどかしさや、施設の規則上、思うような寄付ができず歯痒さを抱いている人も多いと思います。そんなとき、「心」の寄付はどうでしょうか。

例えば、順番を先に譲ってあげたり、一步引いて相手の意見を受け入れたり、我を通さず相手のやり方に合わせたり、人の良いところを見つけそれをその人に伝えたり、工場のゴミを拾ったり、そういった心の寄付です。社会貢献というと、お金を寄付したりボランティアしたりと何か大きなことにばかり価値があるように思ってしまうですが、身近な人への施しも立派な社会貢献ではないでしょうか。お金や物を送るだけが寄付でなく、人思いやるという目に見えない行為も立派な寄付ではないでしょうか。

意識してみると、「心の寄付」ができるシーンは日々の生活の中でたくさんあると思います。また、例えば何かで貧乏くじを引き、自身が損（不利益）を被り、誰かが得をしたとき、「自分が損をしたことでその人に良い思いをさせることができた」「自分の分が少ないということ、その分、他の人のところに多くいつているのだから、その人に良い気持ちをさせることができた」などといった考えもできるかもしれません。

そんな心持ちになれて、「心の寄付」ができたなら、心の中で「チャリーン」と言ってみてはどうでしょうか。チャリティー（慈善）か

ら取って、一回の心の寄付を「チャリリー」とつけても楽しいかも知れません。これはいつでもどこでも誰でも、すぐにできる寄付です。

どうにもならないことは受け入れる

アフロ犬さん

コロナが始まってからは、感染対策という名目のもとでかなり窮屈な生活を余儀なくされています。国の方針である以上、私たちは従うしかなく、そのストレスは相当なものです。ですが、そんな中でも生きていかねばならないのが私たちであります。そこで、どうすれば良いかを考えました。

まず、困難にぶつかったら、その物事が自力で解決できるかどうかを、しっかり判断する。そしてその上で、どう対処するのかを考える。当然、よく考えれば自力でどうにかできることの解決策は見えるでしょう。そして問題となるのは、これが自力ではどうすることもできない場合です。その時には割り切って事実を受け入れ、諦めます。どうにもならないことにどれだけ体力を浪費しても、無駄になってしまいます。私たちがいえば、

どうしようともコロナは消えませんが、コロナによる刑務所の処遇もすぐには変わらないと思います。それはどうしたって私たちが合わせるしかないのです。そしてその中で、自分なりの楽しみを見つけていることが重要だと思います。メンタルがすごく強い人なら、周りの反応に影響されずに信念を貫けるのかも知れませんが、私はそこまで強いわけではないので、そうした心の切り替えて乗り切る術を身につけました。

頭では理解していても、簡単に割り切れることはかりでないことも分かります。それでも強制的に受け入れて割り切るのです。それができるようになれば、見える景色も変わります。心にゆとりも生まれます。結果、生活を有意義にしてくれるはずで。皆様もぜひ参考にして下さい。

私の工場では、年度切り替えのタイミングでオヤジ（＝刑務官）が変わりました。このことがどんな結果を招こうとも、自分ではどうすることもできないことです。もちろん、この事実を受け入れて割り切った上で、新しい自分なりの楽しみを見つければあります。

どこの刑務所にも、どんな工場にも、どんな担当にだって、一長一短はあります。皆さん、力を合わせてこの苦境を乗り越えましょう！

「塀の中のたより」のボリューム少なめ版です

つぶやき！

私は今、指導補助係として工場にて作業をしておりますが、コンビを組む班長が間もなく仮釈放にて社会復帰となるために、担当さんから「次はSさんに頑張ってもらうから頼むぞ」と言われています。工場担当さんの期待に応えられるよう、色んなことを教えてもらっている最中です。

二十代から七十代までの方が一緒に生活していますが、人間関係の難しさ：ここは特に大変なのですが、焦らず、怒らず、威張らず、腐らず、負けずに頑張る所存です。

（A刑 Sさん）

☆

聖書が教えていることを実際に学んでみて、自分の考え方や行い、態度にも色々な影響があり、時々自分自身を振り返り、自分の小さな変化にも喜ぶようにしています。

私たちは誰でもついつい他の人と自分を比較して、ガツカリすることもあれば、誇って自己満足してしまうこともあります。自分の良いところを率直に、過小評価も過大評価も

することなく見られる、加えて、それを聖書がどう教えているかを考え、このことを積み重ねていくことができれば、自分自身のうちに良い性質をたくさん身につけていけると思っています。そのために私は毎日聖書を読み、読んだ事柄についてじっくり考え、自分にどのような当てはめられるか、生活の中で何を行えるかを決め、実際に行うようにしています。

（T刑 Kさん）

☆

ここA刑では、居室から外の風景を見ることができません。居室の窓の外側が通路になっていて、その外側の壁についている窓が磨りガラスになっています。そのため、外で雪が降っているのか曇っているのか、全く分かりません。心が暗くなります。なんで磨りガラスが入っているのか意味が分かりません。このような磨りガラスの入った刑務所は初めてです。

教皇フランシスコも言っておられます。刑務所の居室の「窓」について、地平の彼方を見つめずして人生を変えることはできない、いかなる受刑者にも地平線を見つめるための窓が必要であると。でもここでは叶いません。かと言って、こればかりはどうしようもありません。

（A刑 Fさん）

☆

窓の外は、雪がしんと降っています。生まれも育ちも雪国の私からすると、いつもの見慣れた風景で、何ら感動することなく、雪が降ることに対して、心が麻痺していると言っても過言ではありません（寒いのには参りますが…）。私が小さかった頃は、今よりも雪が多く、雪合戦をやったり、雪だるまを作ったりしたのですが、最近は地球温暖化のせいもあって、年々、少なくなっています。

雪はやっかいなものにさがちですが、見方を変えると全く違ったものになると思います。雪一面の真っ白な野原や山などを見た時、とても綺麗に見えませんか？一つの面からだけだとやっかいなもの、見方を変えただけで違ったものに見えます。これは「人との付き合い（人間関係）」や「ものの考え方」などにも言えると思います。一つの面からだけ見たり、考えたりせずに、色々な面から見たり考えたりすることが、更生への第一歩なのかもしれません。まずは自分のできることややれることから始めていきたいと思います。

（S拘 Sさん）

☆

私は、これまでに受刑生活を二回ほど繰り返し返しており、今回も刑務所へ行くことになると思います。このような日々の中で、私は、「罪

を犯した報いは法的な償いだけでは済まないことを思い知らされた。服役しているときは、まだ希望があった。しかし、社会に戻った現実には希望がなかった」「私の人生とは何だったのか？罪を犯したことで、全てを失ってしまった。本当の苦しみは、服役中よりも、社会に復帰したときから始まる。罪の代償はあまりにも大きい（大き過ぎる）」「人は何故生きていくのか。この先、何かの望みがあるわけではない。それでも生きていく必要があるのだろうか。死んでも泣いてくれる人間がいるわけではない。私が死んでも誰も困らない。所詮、私には生きていく価値などない。いつ死んでもいいのだ。そう開き直れば、どれだけ楽か」「人は、自分の好きなものには寛容なのに、他者にはすごく厳しい。一度、こういう奴だと思つと（決めつけると）、それ以外の結論を受け入れられなくなって、勝手に相手を嫌な奴と決めつけ、虚像を作ったり、過剰に憎く思ったりしてしまう」といったことばかり考えています。

「現実逃避している」「甘いね」などと言う人もいるかもしれませんが、私自身の人生の歩み方が分からなくなっていました。他の方々、普段、どのように考えて（思つて）日々の生活を送っているのでしょうか。教えて頂ければ嬉しく思います。

（S拘 Sさん）

☆

昨年十一月号のたよりに被害者家族の音が載っていました。この家族は、被害者にもかかわらず近所の目を気にし、なるべく人に会わずに済むよう過ごす、といった、罪を犯した人のような生活を余儀なくされ、救急車やパトカー、消防車のサイレンが聞こえる度、一瞬息ができなくなるといった、心に深い傷を負っています。このことは今後、何年何十年と続くことであつて、被害者家族にとって一生涯、平穏な日常は戻って来ないのだろうと思います。加害者のことがどれほど憎く、赦せないことか、聞くまでもなく分かり切ったことです。

文章の最後には、「何か行動するとき想像してほしいのです。それをしたら、悲しむ人がいないかな」と書かれていました。私はこの方の手記のおかげで、自身の今現在の考え、被害者に対する考え方、私の家族の心境をより深く考える、ものすごく大切な機会を得ました。私は償いについてずっと考え続けています。

答えは未だに見つかりませんが、一つの結論で、私が考える償いは、何をもってしても償い切れることは無く、加害者が一生涯事件を悔い、被害者へ謝罪の心を持ち続け、加害者が生涯を終えるその瞬間まで被害者の苦しみを考え続けることなのかなと。これが償いかどうか、本当のところは分かりませんが、私が考えた償いはこれでした。心こそが大切なのではないかと思えます。（Y刑 Hさん）

看護師 中谷先生による

健康相談窓口

パーソナリティ障害

こんにちは。いよいよ夏本番へと近づいてきましたね。皆様、元気にされていますか？私は日々追われる感じで過ごしており、もう少し自身の生活を見直さなければと思っています。

今回は、質問がありました内容をお伝えしたいと思います。

パーソナリティ障害

パーソナリティ障害は、大多数の人とは違う反応や行動をすることで本人が苦しんだり、周囲が困ったりする場合に診断されます。認知（ものの捉え方や考え方）、感情のコントロール、対人関係といった種々の精神機能の偏りから生じるものです。「性格が悪い」とを意味するものではありません。

パーソナリティ障害には、他の精神疾患を引き起こす性質があります。それらの精神疾患が前面に出る場合が多いことから、パーソナリティ障害は、背後から悪影響を及ぼす黒幕のような障害とも言えます。

治療を進めるためには、患者と治療スタッフとが協力して問題を認識し、対策を検討することが重要です。この障害は、経過中に大きく変化することや、治療によって改善する可能性が高いことが最近の研究で示されています。実際に医療機関を受診するのは、他の精神障害を合併しているケースがほとんどです。パーソナリティ障害のために生きづらさを強く感じ、うつ病、社交不安障害、依存症などの合併や併存がみられます。

パーソナリティ障害の治療には、比較的長期にわたって患者と治療者が協力して努力を続けることが、しばしば必要になります。その際、支持的療法、認知行動療法、精神的療法などの精神療法（カウンセリング）が行われます。他に、薬物療法として、選択的セロトニン再取り込み阻害薬（SSRI）等の抗うつ薬や少量の抗精神病薬が使用されることもあります。また、合併している他の精神疾患の治療も重要です。

自律神経失調症

自律神経失調症は、明らかな体の病気や精神疾患が無いにもかかわらず、頭痛やめまい、食欲不振など、全身に様々な不調が起きる病気です。ストレスなどの緊張状態が続くことで交感神経の働きが過大になり、これを止められないために様々な不調が体にあらわれます。交感神経の働きで血管が収縮し、血流が悪くなると冷えや凝りがあらわれたり、交感神経の働きで胃腸の動きが抑制されて食欲が低下したりと、自律神経失調症では、特定の症状あるいは複数の症状が同時に出現します。

この「自律神経失調症」というのは、実は医学的に正式な病名ではありません。自律神経系の症状はあるけれど原因疾患を検査で見つけられない、という状態に対して暫定的にこの診断名をつけ、治療に結びつけています。



一兵さん

自律神経失調症の原因は主にストレスと言われていますが、実際には他の種類もあり、四つに分類されます。

1. 本能性自律神経失調症

↓生まれつき自律神経のバランスが乱れやすい体質が原因で自律神経失調症を引き起こしてしまい、日常生活のストレスにあまり関係なく症状があらわれます。

2. 神経症型自律神経失調症

↓自分の体調の変化に非常に敏感なため、精神状態の変化が自律神経失調症の症状としてあらわれます。

3. 心身症型自律神経失調症

↓日常で発生する周りからのストレスによって、交感神経のみが働き続け不調に繋がります。自律神経失調症の症状で最も多く見られるケースで、心身の両方に症状があらわれます。

4. 抑うつ型自律神経失調症

↓3の「心身症型自律神経失調症」が進行、悪化すると抑うつ症状があらわれます。気分が沈み、やる気が出ないといった精神的な症状に加え、食欲不振や強い倦怠感、不眠といった身体症状も同時にあらわれます。

次に、自律神経失調症の治療について説明します。特に、ストレスが自律神経失調症の原因であれば、心身両面の治療が必要です。自律神経の働きを数値化できる検査は現在のところありませんが、目安として、次の項目にいくつ当てはまるかチェックしてみましょう。

- めまいや耳鳴りのする時が多い。
- 立ちくらみをよく起こす。
- 胸が締め付けられる感じがする。
- 胸がざわざわする感じが時々ある。
- 心臓がいきなり速くなったり、脈拍が飛んだりするようなことがある。
- 息苦しくなる時がある。
- 夏でも手足が冷える時がある。
- 胃の調子が悪い時が多い(お腹がすかない、胸やけなど)。
- よく下痢や便秘をする。または繰り返す。
- 肩凝りや腰痛がなかなか治らない。
- 手足がだるい時が多い。
- 顔だけ、または手足だけ汗をかく。
- 朝起きる時に疲労を感じる。
- 気候の変化に弱い。
- やけに眩しく感じる時がある。
- 寝ても寝ても寝足りない。
- 怖い夢をよく見る。または金縛りにあう。
- 風邪でもないのに咳がよく出る。
- 食べ物を飲み込みづらい時がある。喉に違和感がある。ろれつが回らない時がある。

以上のうち、当てはまるものが：

【0〜1個】自律神経に狂いは無さそうです。
【2〜3個】自律神経に負担がかかっています。

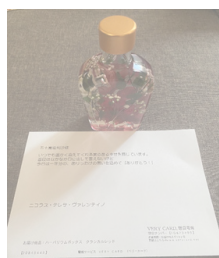
【4〜6個】自律神経失調症になりかけている状態です。

【7個以上】できるだけ早く担当者に相談しましょう。

五十嵐亜利沙(妻)による

ラブリイDAYS

母の日に夫から荷物が届きました。瓶に入ったお花とお手紙でした。今まで物はもらったことはあるけれど、お手紙は初めてだったのでびっくりしました。その内容は感謝の言葉でした。人は変えられないとするなら、私が変わったのか！



回復プログラム実践

■「回復プログラム係」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、事務局やフランチスコ等、他のお手紙との同封はせず、個別に「回復プログラム係」宛に送付して下さいますようお願い致します。

【第二回目】

1. わたしの理想は、自分がどのような人になることか。
2. わたしの理想は、他者との関わりがどうあることか。
3. わたしの理想は、社会の中でどのようなにあることか。
- 社会の中でどのような仕事をする事とか。
社会の中でどのような面で役立ちたいか。
4. わたしの理想は、どのような家庭を築くことか。
- 夫（妻）に対してどのような関わりを持ちたいか。
- 自分の子供がどのようなにあることか。
5. わたしの理想は、この刑務所で（この受刑中に）何を体得することか。

行事予定

▼6月17日 11:00～

静岡地方裁判所浜松支部にて、情状証人として出廷

▼6月18日 13:30～

東京地方裁判所刑事部にて、情状証人として出廷

▼6月19日 18:00～

オンラインイベント「戦争と犯罪 ～グアンタナモ収容所で何が起きたのか？そして、いまは？～」に参加

▼6月20日 15:00～

オンラインイベント「大麻論争とダイバーシティ（多様性）：薬物使用は、犯罪か？ ～使用罪は、何を奪おうとしているのか？～」に参加

▼6月25日 18:00～

当事者ミーティング

▼6月27日 20:00～

マザーハウスのインターネットチャンネルの収録

▼7月8日 10:00～

さいたま地方裁判所越谷支部にて、情状証人として出廷

▼7月8日 18:00～

A P S 研究会

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

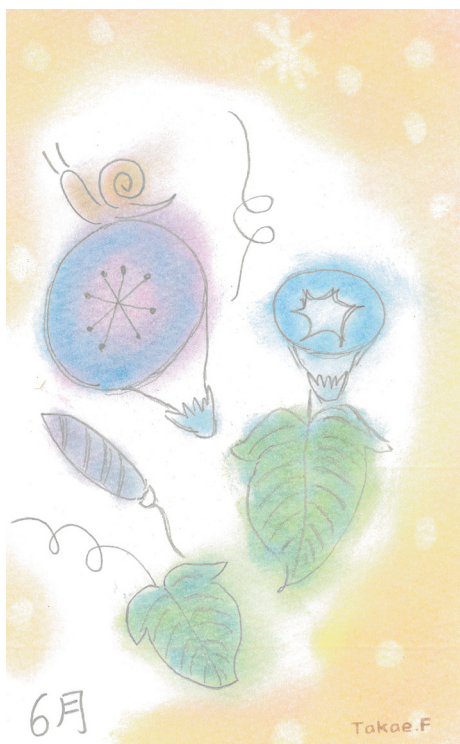
★このコーナーは、絵画の模写を体験するもので、絵画技法の習得を目指すものではありません。模写（アレンジOK）の投稿を募集中です。

★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。

朝顔とかたつむり

【今月号のコツ】

六月は梅雨のシーズンになり、朝顔の花に雨の水が綺麗な水滴となっ



て落ちていたり、曇り空が多い日でも、素敵な場面に出合う事が多くなりますね。

私が小学生だった頃、学校の理科室で朝顔を種から育てながら、観察日記をつけていた思い出があります。皆さんは如何でしょうか？

それでは、準備ができたなら、描いてみましょう。

朝顔の花を描くときは、丸を描いて、中央に、星のような形や、対角になるように線を描いて、朝顔の花を表現されてみてください。

つぼみは、先端を細くしながら、長めの丸を描いてみましょう。葉っぱの葉脈も対角線になるように描いてみてください。

朝顔の上に小さくかたつむりを描いて、梅雨の時期をイメージさせるような仕上がりを目指しましょう。

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。

編集後記 by 編集部

お読み下さり有難うございます！

被害者の方や、被害者家族の方の声に対する反響が大きく、「もっと載せてほしい」というお手紙がたくさん届くのですが、なかなか自分の苦しい体験を公にするというのが難しいことから、掲載させて頂ける機会が少ない状況です。そのため、今月号では、一昨年のたよりに掲載した内容を再掲しました。

また、お待たせしていた寄付金欄を今月より引き続き更新予定です。

ご支援 誠に有難うございます！

〈 1月16日～5月31日 〉

寄付金：1,071,909 円
(他、愛のプリズム基金：49,000 円)



M刑 T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（84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 21'6月号

発行日: 2021年6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)