

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

7

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

表紙..光りんさん「あなたが好きだったコスモス。阿蘇は、今日も晴れ」

理事長挨拶

皆さん、こんにちは。こちらでは曇りや雨が続いていますが、いかがお過ごしでしょうか？東京では四度目となる緊急事態宣言が発令されました。大変な状況ですが、コロナ感染症からお守り下さるように神様に願っております。

七月十八日に、三女が聖イグナチオ教会にて幼児洗礼を授けて頂きます。洗礼名はマリア・レイチアです。子どもたち全員が幼児洗礼を授けて頂けることに感謝でいっぱいです。掴まり立ちができるようになり、歯も生えてきました。バイバイもできるようになっておりますが、相変わらず人見知りには激しく、慣れない人がいると泣き叫んでいます。次女は髪の毛のドネーション（寄付）を行い、ショートヘアになりました。何よりも子どもたちと一緒にミサにあずかれることが一番嬉しいです。その時が私にとって一番幸せを感じる時間となっています。神様に感謝です。

先日、午後七時ごろ、私の携帯に番号不明の方から連絡がありました。直感で、刑務所から出所した方であると感じました。電話に出たところ、その通りでした。その方は「今日、泊まる所がないので何とかしてほしい、助けてほしい」と言ってきました。私が「何故、今頃電話してきたのですか？この時間では行政機関も終了しており、対応が難しいのです」と伝えたところ、彼は「F保護観察所と東京保護観察所に行って更生緊急保護を申し出たら、『あなたを宿泊させる所がありません』と観察官に言われた」と言いました。普段の活動でもいつも感じるのですが、更生保護に関係する人ほど更生保護のことが全く分からず、何もしません。もし更生保護をしっかりと理解し、実践している観察官であるなら、このような事態にはしないと思います。とりあえず私は、彼が宿泊できる所を探し、直接、お願いに行きました。幸い空室があり、泊まることができました。翌日、生活保護申請をすることができました。しかし、彼は翌日に管理人を怒らせてしまい、その宿泊施設から「出て行け」と言われてしまったのです。関係者に謝罪をし、生活保護課にお願いをして、別の施設を用意して頂きました。色々聞き取りをしたところ、障害を持っていると感じたので、担当のケースワーカーに話をし、精神科の受診をしてもらえるように依頼しました。彼にはまず、治療が必要であり、日中は様々な訓練が必要であると感じたから

です。そのためには行政機関との連携が必須なので、ケースワーカーと相談をしている状況です。このことについて当法人を担当している東京保護観察所の首席観察官に申し入れをさせて頂きました。マザーハウスに身元引受を依頼している人は私に回答を求めるのではなく、許否判定を実施している東京保護観察所の宮澤首席観察官にお手紙を書いて回答を求めて下さい。そのことによって現状が変わると私は思います。何事も自分で動くことが大切であると思います。そうすれば門が開かれます。

静岡地方裁判所浜松支部で情状証人として証言したIさんの判決公判が七月二日にありました。詐欺事件であり、実刑になってもおかしくないと思っていました。執行猶予の判決でした。奥さんは多くの病気を抱えており、大変な状況でしたが、彼がそのことを理解できていないように感じたので、面会の時に「あなたは自分のことを大切にできていないですね。だから奥さんのことも大切にできていないと感じます。だから今、拘留所にいるのです。分かりますか？自分のことを大切にできているなら、ここにはいないです。何故なら人を大切にすることを知っているからです。よく考えてください。自分を変えることができるのは自分です。私があなたを変えることはできません」と伝えました。これから彼がどうするのか？神様に祈っています。

十九日に、二十代の青年が執行猶予となつて釈放される予定ですが、彼の家族関係が複雑であり、また、彼自身が障害を持っており、弁護士からの依頼で私が引き受けることになりました。生活保護申請から住宅支援、そしてマザーハウスでの回復プログラムを一年六か月受けて頂きます。その中で社会に土台を作り、将来のための行動計画やどのような仕事をするかを考え、必要な資格を取得して頂きたいと思います。青年には、「マザーハウスは刑務所以上に厳しい所です。何故なら自由の中で生きて行くからです。管理の中で生きて行くのとは違います」と伝えました。自分で考え、お互いに支え合い、共に生きて行く。何よりも、目の前の人を大切にすることを実践して行く。そして、『助けて』と素直に言う。これは自分の欲望をかなえるための『助けて』ではなく、更生・回復のための『助けて』であり、プライドを捨てて裸になるからこそ厳しいと思います。

多くの受刑者が、社会に出たら何とかなると全く甘い考えを持っていると感じます。だから二人に一人が再び刑務所に戻るようになります。自分は大丈夫である、という傲慢な考えは捨てた方が良いです。私は常に、「自分は罪を犯しやすい人間であり、毎日、悔い改めが必要である」と考え、祈りと実践を大切にしながら過ごしてきました。その結果として、約十年間、刑務所に戻らずに社会で生きてこれたと思います。

『カトリック生活 六月号』に掲載された文章を、皆様にご紹介します。是非、深く考えてほしいです。



tatsuyaさん

☆

五十嵐弘志さんに聞く 『出会いの中に「贖い」が見えた』

人間関係の中で傷ついたり傷つけられたりということは誰もが経験していると思う。それが社会のつながりの中で取り返しのつかない大きな過ちになったとき、犯罪が生まれ、その関係は加害者と被害者になる。

前科三犯、延べ約二十年間を刑務所の中で過ごした五十嵐弘志さん。獄中でイエス・キリストと出会い、神の愛の宣教師会のシスターとの交流をきっかけに、マザー・テレサを信仰の母とし、出所後は元受刑者の社会復帰支援を行うNPO法人「マザーハウス」を設立する。

今、自分は贖いと感謝の日々を生きているという五十嵐さんに、そこに至るまでの思い、そして贖いとは何か、お話を伺った。

「刑務所の中で神さまと出会った」

——服役中の方にとって、刑務所での時間は償いのときといえるのでしょうか。

刑務所は、罪を犯した人間が裁判所で刑期を確定されて入るところです。罪に対する罰を受けるという意識はあっても、刑務所の中で罪と向き合う機会はありません。罪が見えない人間に償いや贖いを考えることはできないでしょう。

私自身、刑務所では刑務官の言うことを聞いていれば模範囚、刑期が終われば社会復帰して生きていけばいいと考えていました。ところが、一度入って出てきたら、前科者。そのとき初めて元犯罪者としての社会復帰の難しさに直面しました。そして多くの出所者が社会で生きる場所を見つけれず、再び罪を犯して刑務所に戻っていきます。

日本の刑務所では更生教育がほとんど行われていません。実はこれが日本の再犯率の高さの要因の一つだと思います。

——五十嵐さんは三回目の逮捕時に罪と向き合うことができたということですが……。

著書（『人生を変える出会いの力 闇から光へ』）にも詳しく書いたのですが、同じ拘留所にいた日系ブラジル人の影響で聖書を手にし、「使徒言行録」の「サウロの回心」のところを読んでいたとき、突然声が聞こえてきました。

「弘志、弘志、なぜ、わたしに罪を犯すのか」頭がパニックになりました。それまでキリス

ト教とは無縁でしたが漠然と神さま、仏さまに対する畏怖心のようなものは小さいときからもっていたのだと思います。キリストに「なぜわたしに罪を犯すのか」と言われたとき、私が被害者に与えた罪は実は神に対するものだったのかもしれないと、半端じゃない恐ろしさを覚えました。

それから、文通を通じて神の愛の宣教会のシスターとの出会いがありました。シスターは私の悪いところは悪いと指摘したうえで、ありのままの私を受け入れてくれました。彼女に「神さまは正しい方だからあなたの正直な言葉で自分がやったことを告白しなさい、そうすれば必ずゆるしてくれます」と言われ、これが人生の大転換になりました。

今までは、誰も私の声に耳を傾けようとせず、お前は過去に罪を犯したのだから悪い奴だと、問答無用で決めつけられていました。そんなことが続くと、自分という存在もどうでもよくなって、相手の言うことだけ聞いていればいいと、何も考えずに善悪の判断すら放棄してしまいます。

ところが、神さまは私の言葉を聞いて、ゆるしてくださるというのです。そこで、自分の罪は何かと考えました。罪を理解していなければ、何をゆるしてもらいたいのかわかりません。だから、自分が犯した罪をしっかりと見つめ、照らし出すことから始めました。

神さまの目から見た私の罪を教えてくださいと、祈って祈って祈ったら、一つひとつ浮かんできて、書き出すと便せん三枚ほどになりました。それは腸がえぐられたような気持ちでした。

またそのとき、被害者とも初めてしっかりと向き合いました。殴ったとき、お金を脅し取ったときに被害者の方々に与えた恐怖や痛み、苦しみ……、今までは自分の中で見て見ぬふりをしていられたましたが、神さまの目からは逃げられません。自分は何ということをしたのか、自分の狡さ、汚なさを思い知らされました。

そして、聖書の中で姦淫の女性にイエスが「わたしもあなたを罪に定めない。行きなさい。これからは、もう罪を犯してはならない」（ヨハネ八章十一節）といわれた言葉が自分の中に入ってきたのです。神さまは罪に定めないという、それが救いになりました。



「贖いの実践は神のみ旨の中に」

——刑務所の中で実践から償いの思いに至ったというのですが、それはどのようなきっかけからでしょうか。

その転換があつて本当の意味での償いの意識が生まれ、マイナスからプラスへ歩み始めることになりました。

その後、刑務官に「キリストの愛ってなんだ」と問われ、「まことの愛です」と答えたところ、「それならば実践しろ」と、刑務所内で受刑者の介護の担当になりました。今まで人を殴って放り出してきた私が、刑務所の中で罹患して体が不自由になったり、高齢で認知症になった受刑者たちの介護をするのです。介護の何たるかもわからない中で、目の前の人を愛するとは難しいということを気づかされました。

刑務所に来る前は強面でにらみを利かせていた人が、入所後突然脳梗塞で倒れ、一人では何もできない体になった。外にいたらもつとまともな治療も受けられたのではと納得できなまま半身不随ですから、介護をする私に当たり散らします。私だって下の世話までさせられて怒鳴られれば「このやろう」って腹も立つし、ゆるせません。だけど、私の罪をすべて知った神さまはゆるすと言ってくれ

た。神さまと真正面から出会って、常に見られているわけで、勝手にしろと投げ出すわけにはいきませんでした。

それは、無理やりやらせられるというのではなく、神にささげた自分をキリストが動かしてくださる、神さまが動かしてくださるという感覚でした。それを受け入れたとき、神との関係から生まれる贖いにつながっていくのかもしれない。

私には、自分と向き合って、罪を認め、悔いて立ち上がるときに、寄り添ったり諭したり叱ったりしてくださるかわりがありました。出会いに恵まれ、感謝の思いを実践する機会に恵まれたから、三度目の出所後はまっすぐ歩いてこられたのだと思います。

自分がキリストに出会って方向転換して、最高に幸せな人生を歩んでこられたと思っています。だから道に迷った人たちも、キリストと出会って一生懸命生きていけば、与えられるものはそれぞれかもしれませんが、最高の人生を歩めると確信しています。

それを社会の中で生きることをあきらめかけている人たちに、伝えたいと思いまいた。

「贖いに終わりはありません」

——そこで、出所者の社会復帰支援のための「マザーハウス」の立ち上げにつながるのですね。「マザーハウス」も五十嵐さんの中の贖いの実践でしょうか。

もちろんです。私は二〇二一年十二月三十日で出所後十年になります。その間、毎日、自分はどうしてあの罪を犯したのかと悔やみ続けてきました。そして、自分は何をすべきなのか、何ができるかを考えて、出所後の日々を過ごしてきました。

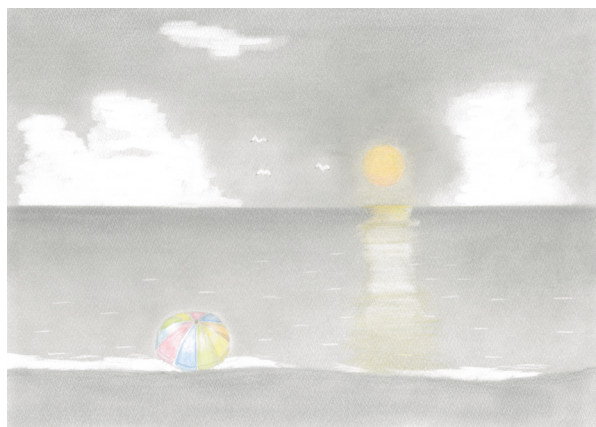
でも、正直に言つて人に対する償い、贖いには限界があるのです。被害者の方が私を探して、謝りに来いと言うなら私は行くことができます。でも、こちらから被害者の方の連絡先を調べて、電話をして謝罪することはできません。それに、いきなり加害者から電話がかかってきたら迷惑だという被害者の方もあると思いますし、恐怖が蘇って、二次被害になるかもしれません。

金銭的な弁償はできますが、一度壊れたガラスのコップをもとどおりにはできないように、何事もなかった以前の状況に戻すことはできません。やってしまったこと、相手に与えた傷、心の痛み、苦しさに向き合って、そのうえで私はただひたすら頭を下げ、祈ることしかできないのです。こういうことを言うのと、批判をいただくこともあります。罪を犯してひどいことをさんざんやっていながら、

何をきれいごとを言っているのかと。教会の人たちからも言われますよ。でも贖いは相手だけでなく自分の中の問題だから、ピリオドは打てません。誰も「自分は贖い切った」とは言えないのです。

かつて神さまと向き合って、お前はどうかと言われたときに、逃げ出すこともできなかったかもしれません。でも、どこに逃げてても何も変わらないし、出会ってしまった神さまから逃げ切ることはできません。

だから、二度と犯罪を繰り返さないこと、被害者のために祈ること、自分が傷つけた相手だけでなく、目の前の人を大切にすること、神と関係を結ぶこと……。逃げ出さずにそこでとどまって、生きていく、それしかできないのであり、それが贖いなのだと思います。



横須賀のコンチョさん
「夕陽の由比ガ浜海岸」

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、にのみやささんが講演された内容）。

—つづき—

死にたくてしょうがないのと

同じ分だけ、

かつての自分に戻りたかった

でも、私は今、悪戦苦闘しながらも、子供を二人産んで育てながら、日々を営んでいます。今でも思います。私の浮上のきっかけは何だったんだろう、と。はっきり言って、それを今ここできちんと説明する自信など私には全くありません。皆無です。

でも今、私は少なくとも、昨日と今日の区別をし、今日と明日をちゃんと区別し、子供の泣き声に追い掛けられながら、時にパニックに陥り、時にフラッシュバックに襲われたりしながらも、それでも、いそいそと日常を営んでいる実感を、この手に持っています。そしてある種の開き直りと、生きていくことを前提にした希望や期待や、その他諸々、雑多な感情の中でじたばたしながら生きています。

私の場合、多分に、人との出会いが大きく作用しているように思います。

前置きしておくと、私には、レイプ被害によるトラウマと同等に、レイプ後、周囲から受けた二次被害によるトラウマがあります。私の場合ですが、それは、人間を破壊すると言われるレイプ被害と同等のトラウマとなっています。その中でも何が一番つらかったことと言えば、嘘つき扱いされることでした。レイプそのものが無かったことにされ、嘘つき呼ばわりされ、それが何より、私を、私の心を滅茶苦茶に壊しました。

でも。人間によってずたばろにされた私ですが。人間によって救われたのも、また、この私です。

私がリストカットをいくら繰り返そうと、薬のバカ飲みをいくら繰り返そうと、自暴自棄になって八つ当たりまでした上に、まさに

言葉どおりヤケクソになろうと、それでも黙って私を見守り続けてくれる友たちがいました。私の周囲に。ほんの一握り、数えるほどですが、いました。私は何度否定したでしょう。自分は独りだと思い、彼らがいてくれることさえ否定して、もう私なんて必要ないのだ、いるだけ邪魔だと絶叫し、泣き喚いたでしょう。それでも彼らは黙ってそこにいてくれました。昨日と変わらず「おはよう」と声を掛けてきてくれました。

今だから思います。私は、死にたい死にたい、自分を消去したいと言いながら、同時に、生きていたかったんだ、と。死にたくて死にたくて死にたくてしようがないのと同じ分だけ、かつての自分に戻りたかったのだろう、と。けれど、どうやっても戻れないのです。あったことを無かったことにすることはできない。性犯罪に巻き込まれる前の自分と、巻き込まれた後の自分とは、どうやったって違うわけで、それは汚れたとか価値がないとか、そういう問題じゃなく、そういう事件に遭う前と遭ってしまった後とは、自分の眼に映り込んで来る対象が違ってくるのです。そうなれば当然、自ずと、自分は違っているように感じられてしまします。世界はすっかり様相を変えます。

でも、それでも、あなたはあなたなのだよ、と、あなたは今のあなたのままでいいのだよ、と、それを、数少ない友たちが教えてくれます。

した。無言のまま。沈黙のまま。見守り続けるという忍耐強い、忍耐以外の何物でもない労力を費やしてくれたことで、私に教えてくれました。

性犯罪に遭ったからどうじゃなく、生きていくということを大事にしくちやいけないのだ、ということ、助けようとしてくれる人は必ず、どこかにいる、どこかにいるけれど、それに気付くか気付かないかは自分次第だということ、そしてまた、そういった助けてくれる人達の手を借りながら、それでも最後は自分の足で立たなければならぬのだ、ということ。

薬の力を借りたっていい、誰の力を借りたっていい、借りられるものは、利用できるものは利用できるだけしたい、申し訳ないなんて言ってるだけ時間の無駄だ、どうやったって申し訳ないと思えてしまうものなんだから、ならば逆にそれを思う分だけ余計に利用したらい、それらのモノを利用し、とりあえず杖にして立ちあがったなら、次は自分の足を踏み出す番だ。お礼を言うのは、自分の足で立って歩いて、それから初めて言えがいい。そのことを教えてくれたのも、その、友たちでした。

長い長いトンネルを抜け、いまだ週に一度、病院に通いながらも、私は今、日々の生活に忙殺されています。主治医やカウンセラーと、

「先生、この前パニックになっちゃって」と話しながらも、「でも、十年前二十年前に比べたら、ずつといいよ」なんて笑い合ったりしています。言葉通り、それは、長い長いトンネルでした。本当に長かった。私の二十代三十代は、あの事件を境に一転したといっても過言ではありません。

あの事件が無ければ、私はどんな人生を送っていたのだろう。それを考えないわけじゃないです。でも、それをいくら考えたって、戻れるわけでもやり直せるわけでもないし、そもそも今の私はもう、戻したいとは思わない。もし下手に時間を戻してしまつて、それでまたあんな事件に遭つたとして、今度はここまで生き延びてこれるかどうか。それを考えると、苦笑とともに、やっぱり戻らない方が無難だな、と思わず呟いてしまう自分がいます。

治りたい、と思つていた時期も長く長くありました。でも、PTSD（※心的外傷後ストレス障害のこと）や解離性障害なんていうものは、一度背負ったら、そう簡単に症状が良くなるわけじゃないです。いや、もっと言うなら、治らないと思つた方が無難です。私はパニックやフラッシュバックの泥沼の中、もう治らないんだ、どうせ治らないんだ、何をやってたつてムダだと、何度ヤケになったか知れません。でも、治らないと思うと、また別の考えも出て来るものなんです。治らな

いけど、症状を適当にうまくあしらう方法はあるんです。

例えば、まだトラウマとなっている事件を彷彿させるような事柄とは距離をおく、とか、置けないまでも、それらとかち合ってしまったらパニックになるわけだから、じゃあどうすれば、よりうまく避けて歩くことができるか、とか。あくまで私の場合ですが、PTSDや解離性障害なんていうものは、もう治りやしないんだ、一生お付き合いするんだわ、と、ある意味諦めてみた時点から、少し自分が変わってきました。

—つづき—



光りんさん

「ネコ・2020-03」

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—

刑務所での話を聞いたとき、ドラマの中だけだと思っていたことが実際にもあることを知り、驚きました。確かに刑務所にいる人は犯罪を犯してしまった人達なので、ある程度厳しくされるのは仕方のないことだと私は思います。ですが、犯罪者だから病気になっても仕方がないというのは違うなと感じました。自分の犯した罪をしつかり償ってもらいたいには、身体も心も健康でないといけないと思います。誰だって体調が悪くなった時は

自分のことしか考えられなくなると思いますが。それは刑務所にいる方も一緒です。少しでも被害者やその遺族のことを考えて更生してもらいために、診断や治療をすることは必要であると感じます。

ICN（国際看護師協会）や日本看護協会が出している倫理綱領の中に、どんな人にも平等に看護を提供する、と記載してあります。助かる命があるのにそれを無視していたら、それは殺人と一緒だと思います。無意識に偏見の目をしてしまうこともきつとあるので難しいことですが、何よりも助けたいという意思が一番に出てこれば、誰に対しても看護できると思うので、その気持ちを大事にしたいなと思いました。

五十嵐さんの、「犯罪というのはどんな人間でもおかしてしまう」という言葉には納得ができました。犯罪は絶対にしたくありません。ですが、五十嵐さんがおっしゃったように、もし自分の大切な人がひどい目に遭わされたら？殺されてしまったら？冷静でいられなくなると思います。そんな精神が不安定な状態で、絶対に犯罪はしないという保証は出来ません。しかし、犯罪は一度やってしまったら一生自分についてくるので、そうならないようにうまく感情をコントロールすることが必要だと思いました。

また、相手との関わり方についても気をつけたいです。親しい相手ほど、あまり相手の

気持ちを考えずに発言してしまうことがあります。仲がいいから大丈夫だと勝手に思ってしまうからです。本人にしか本当の感情はわかりませんが、相手を思って行動することに関係性もより良くなっていくと思います。もう一度自分の言動・行動を振り返ってみようと、今回の講義を聞いて思うようになりまして、少しずつでも自分を変えて行って、広い心を持った人間になれるようにしたいです。

☆

私は「目の前の人を愛するのは難しい」という言葉が最も印象に残った。強い共感を覚えたためである。私は、目の前で関わった人に苛立つことが数多くあった。性格が合わない、意見が異なったなど、理由は様々である。時にはあまりの強い苛立ちに相手をひどく傷つける言動をしてしまったこともあった。特に、家族にはそのような言動をしてしまう頻度が高かったように感じる。

この講義で、殺人事件の大半は親族間であることを初めて知った。この苛立ちや言動がより悪化してしまったときに家族を殺してしまうのだと考えた。私も、その危険な状態になる可能性があったのではないかと考えると恐ろしくなった。殺人に限らず、罪を犯してしまえば、人生は一気に崩れていく。前科がつくと、自分どころか、自分の子どもにまで影響を与えてしまう。自分の感情を制御し、

冷静な判断ができる人間になろうと強く感じた。

五十嵐さんは「犯罪者ではなく、一人の人として見る」とおっしゃっていた。この考え方は看護師を目指す上で非常に重要だと気付くことができた。自分の担当する患者が犯罪者、または前科をもつ人である可能性がある。そのようなとき、この考えを持っていれば、自然と犯罪者というレッテルは剥がされる。そして、目の前の人を救いたいという気持ちを持つことができる。看護師として働くということは、助けを必要とする人たちと関わることである。私はどんな人であれ、「一人の人」として見ることを大切にしている。

「あなたたちの言動は何かを変えるかもしれない。もしかしたらそれが一人の命を救うかもしれない」。講義の最後に五十嵐さんがおっしゃったこの言葉は胸に深く刻みついていく。私は、実態を見て感情を抱くのみではなく、そこから行動に移せる人間になる。また、人の痛みを理解し、患者の健康を優先できる看護師を目指す。

☆

今回の講義を聞いて私は、どんな状況の人でも同じ人として接することが大切だということが分かりました。そしてそれを実行できる大人になりたいと思いました。

「犯罪はどんな人間でも犯してしまう」という話がありました。自分は犯罪なんかしないと思っている人が多いけれど、誰でもすぐに犯すことができます。五十嵐さんは「前科があると子供の将来まで変わってくる」とおっしゃっていました。日本の殺人の多くは親族が被害者、加害者の関係になることが多く、いと初めて知りました。一番近くにいる人を傷つけてしまうということが多く起こっていることに対して、身近な人を守るためにも、犯罪を犯すことについて考え直したほうが良いと思いました。

「目の前の痛みを分らない人に医療従事者になってほしくはない」という言葉が一番印象に残っています。同じ人として見て、その人の痛み、苦しみ、悲しみを理解することが看護師にとって、患者さんとの信頼関係が生まれると思います。看護師として医療で治すだけでなく、人との関わりで病気を回復できることもあると思います。どの人にも平等に接する看護師になりたいと思いました。

五十嵐さんの「わかってくれる人がいるだけで幸せ。孤独には誰も勝てない」という言葉から、患者さんに寄り添うことで、医療で治すだけでなく、精神的にも患者のサポートができると思います。

今回の講義を聞いて、私は高校生の時にやりたかったけれど出来なかったボランティア

活動をしたいと思いました。ボランティア活動を通して、様々な人と関わり接し方を学んで身につけたいと思いました。この講義で今すぐに私にできることは、どの人にも一人の人間として平等に接するということだと思いました。今回のお話を聞いて刑務所の中の現実を知ることが出来たし、自分がどんな人間になりたいか考えることが出来ました。

☆

五十嵐さんの講義の前に、自身が受刑者になったつもりで、起立・気をつけ・礼をしましたが、呼びかけの声の大きさに圧倒されました。そのとき、刑務官役をしてくださった五十嵐さんに一瞬ですが、恐怖や怖さを感じました。私は受刑者になったことはないし、今まで生きてきた中で、これほどの圧倒的迫力を感じた起立・気をつけ・礼をしたことがありませんでした。

一回の体験でしたが、これが毎日続く刑務所での生活はどれだけの恐怖を持っているのか、考えることができませんでした。

講義を聴いて、一番大切だと思ったことは、人にはそれぞれ心があるということです。たとえ受刑者であっても心があって、更生しようと思っただけを生きています。反省しているだろうし、社会に復帰するために自身を変えようと努力していることでしょう。それな

のに、権力を持っている人が、権力で押さえつけ、心を折るような言動を行っていることは本当にいけないことだし、あってはならないことだと思います。受刑者も一人の人間です。

「受刑者が刑務官によって殺されてしまった」という事件を聞いて、亡くなった方はどれほどつらかっただろうか。想像がつきませんが、五十嵐さんのお話を聞く限り、いまだに厳しい訓練を受けている受刑者がいて、何かあっても隠ぺいをするような刑務官がいるとのことでした。私が刑務官に対して思うことは、受刑者に対して厳しい処罰を行うのではなく、受刑者が社会復帰できる手助けをしてほしいということです。刑務所はそもそも、罪を反省し、社会復帰できるように自身を更生したいという人が入る場所だと考えています。是非とも刑務官にはこのことを理解したうえで、受刑者の指導を行っていただきたいと思っています。

今回はたくさんの方の体験を通してきた五十嵐さんの話を聴くことができて本当に良かったです。私も改めて人の心を持った医療従事者になりたいと感じた日でした。教わったことは、私の大切なものになったし、これから心にとめて生活したいと思いました。ありがとうございました。

☆

今回の講義を受けて、初めて知ったことや考えさせられることが沢山あった。その中でも特に印象に残ったことが二つある。

一つ目は、犯罪者も一人の人間であるということである。こうして言葉に出してみると当たり前のように感じるが、犯罪者というフィルターを通してみると、なんだか自分とは違うような、一歩離れてみてしまうような、そんな気持ちになってしまっても確かである。

今回の話を聞くまでは、犯罪者というのは後先考えずに動き、何の罪もない人を傷つける自分勝手な人だろうと思っていた。もちろんそういう人もいるかもしれない。けれどそれ以上に多くの受刑者は孤独を感じており、その孤独から自暴自棄になっている方が多いのだということを知った。話の中にあつた、母親から長年虐待されていた長男が、その実の母親を殺めてしまった事件のように、多くの受刑者がそれぞれ事情を抱え、心に傷を持っており、人の愛を知らないということを知った。また、刑務所はそういった方々の事情を考慮しつつ一緒に回復に向かっていく場所でもあるのだとこれまで勝手に想像していたが、実態は全く違う所だということを知り、少しショックを受けた。このような長年の連鎖を変えていくことはとても難しい

ことである。まずは、私たちがこのことを知り、また違う人へ伝えつなげ、知る輪を広げていくことが大切だと思う。

二つ目は、私たちが将来絶対に犯罪者にならないという確証はないということである。犯罪というと、殺人や放火、強盗などの凶悪犯罪というイメージしがちだが、実際には、交通事故や医療従事者の場合は医療事故など、ほんの少しの不注意で罪を犯してしまうことも多い。そして、一度刑務所に入ってしまったら、再就職や住むところを探すことが困難であることはもちろん、元受刑者という目で見られ、時には冷たい言葉や態度で接されることもある。そのように世間が受刑者に厳しいのは、自分は犯罪者にはならないという考えがあるからではないかと考える。

五十嵐さんは、自分は絶対犯罪者にならないという考えは傲慢だと言っていたが、私も自分は大丈夫だろうと思っていた部分があったため、ドキッとした。誰だって犯罪者になりうる、犯罪者予備軍であるという意識を持つことが必要なのだと気づかされた。

私は、自分を変えたいと思い真剣に悔い改めた人は、必ず更生できると考える。しかしそれには、当人の努力だけでなく、社会の人々が理解し、協力して受け入れることが不可欠であることを知った。今の私自身でもできることとして、受刑者を「極悪人」「罪人」

として見るのではなく、私と同じ一人の人間としてとらえ関わっていききたい。犯罪者ではなく、同じ世界に生きる同じ人間であることを理解し、更生したいと思っている人が社会復帰できるようにサポートして行ける社会になってほしいと思う。

—つづく—



光りんさん

「道化師C…失敗を恐れない」

ささきみつお コーナー

プロ野球選手志望から弁護士志望へ

(Nさんの証)

■Nさんの証をご紹介します。

一・幼少期・洗礼

いわゆるクリスチャンホーム（母方のみ。その後両親が離婚し、母子家庭で育つ）に生まれた私は、母親に連れられて幼い頃から教会に通いました。弟が二人いる三人兄弟の長男です（今では、三人ともクリスチャンです）。教会のCS（チャーチスクール＝教会学校）で学び、神に対する自分の罪を知り、その罪を赦してくださったイエス・キリストを信じるようになりました。

小学校一年生の時に、「ボクに罪があるなら、それを赦してもらいたい」と子供ながらに思い、素直に洗礼を受けました（与えられた聖書の言葉は、「自分の罪を公に言い表すなら、神は真実で正しい方ですから、罪を赦し、あらゆる不義からわたしたちを清めてくださいます」〔ヨハネの手紙（一）一章九節〕）。

その時の私は、「イエス様を信じれば、罪を赦してもらえるんだ！ならば、洗礼を受けたい！」という、ただその一心でした。しかし、その後の信仰生活は順風満帆ではなく、多くの葛藤がありました。

二・プロ野球選手を目指す

私は小学校二年生の頃から少年野球チームに所属し、将来はプロ野球選手を目指していた野球少年でした。練習や試合や大会は、ほとんど土日祝日に行われるため、日曜日に教会の礼拝に出席するのか、それとも野球をしに行くのかのどちらかを選ばなければなりません。

教会に行かずに野球をしに行った日には、超真面目なクリスチャンであった母親から、「神様と野球どっちが大切な？どっちを優先するの？」とよく叱られたものです。これ

はクリスチャンの若者がよく経験する葛藤です。「本気でプロ野球選手になりたい、けれども神様を信じている。だから日曜日の礼拝も大切にしたい」という葛藤がいつもありました。

でも、私はほとんど野球を選んでいました。当時は、日曜礼拝の牧師の説教は長いし、難しかったので、いつも退屈していました。礼拝に出て、教会の週報の裏に絵を描いたり、礼拝後に教会のお兄さんやお姉さんと遊んだりすることくらいしか楽しみがありませんでした。

そんな信仰と野球の葛藤の日々が、小学校、中学校と続き、高校進学を決める時期が来ました。



tatsuyaさん

私は変わらず、「将来はプロ野球選手になりたい。でも、クリスチャンは日曜日には教会に行かなければならない。プロ野球選手になんか絶対なれないじゃん」と思っていました。でも、「甲子園に行って活躍し、プロ野球選手になりたい！」という大きな夢があり、野球が強い高校に進学することにしていました。

中学校三年のある日、母親が家でテレビを見ていた時に、夏の全国高等学校野球選手権大会（甲子園大会）に出場していた「S高等学校」が目に残りました。母親曰く、「ユニフォームの文字が光って見えた」そうです。その学校をネットで調べてみると、なんとキリスト教系の学校でした。毎日の授業の合間に礼拝の時間があるのに、毎年のように甲子園大会に出場するほど野球が強い。「信仰生活も守りたい」けれど「野球も本気でやりたい」という私の要望にぴったりの学校でした。

それからはトントン拍子で道が開けました。母親が同校に電話すると、野球部の入部希望者向けの練習会が予定されていて、すぐに参加することができました。あつという間に同校への進学が決まりました。どこの高校で野球をしようかと悩んでいたことが嘘のようでした。

この時、私にふと与えられた聖書の言葉があります。「あなたがたがわたしにつながっ

ており、わたしの言葉があなたがたにとどまっているならば、なんでも望むものを求めるがよい。そうすれば、与えられるであろう」(ヨハネ十五章七節)。私がイエス様をしかり信じて望み続けたことは何でもかなえられるんだと、初めて体験しました。背後では、母親をはじめ多くの人が、私の願いの実現のために祈ってくれていたことを、後になって知りました。

三・高校・野球部時代

高校の三年間は、仲間たちと一緒に寮生活をしなが、本当に本当に濃い、青春いっぱい充実した時期を過ごしました。

厳しい野球部の毎日の練習で、仲間たちと喜怒哀楽を共にし、お互いにレベルの高さ、弱さなどに向き合いました。多くの試合に参加しました。全力を出し切りました。ユニフォームが汗でびしょ濡れになり、土でどろどろになりました。ホームランで歓声を上げ、空振り三振にがっかりし、滑り込みセーフで胸をなでおろしました。タッチアウトに悔し涙を流し、九回裏ツーアウトの土壇場からの逆転勝利に興奮しました。何度も、何度も、生きることの感動と喜びを体験しました。

こうして、高校野球部の部活を通して、何か一つの目標に力の限りを尽くして体当たりでぶつかっていくことの素晴らしさを経験しました。何よりも、オレ、オマエと言って一生付き合える仲間たちができました。

仲間たちは私がクリスチャンであることを知っていました。面白いなと思ったことは、彼らは、「イエス・キリストがどうのこうの」には興味がなくても、「神様」には興味ありました。寮生活や日々の生活で、突如、「N(私の名前)、N、アーメン!」、「N、神いんの?」いるならどこいんの?」、「この前、試合に負けたけどさ、あれは神の仕業なの?」とかからかい半分で言いながらも、時たま、自分に対して、「神、どーなの?」と聞かれました。

スポーツをやっている活発な若者が、神様やキリスト教についてどんなイメージを持つか、どんな反応を示すのかを身をもって知りました(学校では毎日礼拝がありました、生徒にはクリスチャンはほとんどいなく、野球部では私だけでした)。

四・予想もしなかった浪人へ

そんなこんなで最後の夏の大会を終え、野球部を引退する高校二年半が過ぎた頃には、

野球が下手だった私は結局レギュラー選手になれませんでした。自分なりに野球に全力を尽くしましたが、私のレベルではプロ野球選手には到底なれないことを、身をもって知りました。一生懸命に自分なりに挑戦し、その結果ダメだったのです。だからこそ、すぐ納得してプロ野球選手への道を諦めることができました。

夏の大会で引退した後、将来の進路を決める時期に、大きな問題が起きました。大学進学の見込みを失ったのです。推薦入試で不合格になることはほとんどないので、とても驚きました。

もはや一般入試で受験するほかありません。でも、野球の部活に集中していたため、科目の単位を取るだけの最小限の勉強しかしておらず、一般入試の受験は無理でした。

当時、英語に興味を持っていた私は、ホテルマンを育成する専門学校に進学することにしました。そのことを、離婚した父に報告した際、「どうせ英語の勉強をするなら、本格的に一から学んでみてはどうか?まだ遅くないぞ」と大学に進学するように勧められました。父の言葉をきっかけに、私は浪人することになりました。

S高校に奇跡的に導かれた経験もあったので、「まあ、神様につながっていればなんと

かなるだろう」と思いました。「わたしはぶどうの木、あなたがたはその枝である。人がわたしにつながっており、わたしもその人につながっていれば、その人は豊かに実を結ぶ。わたしを離れては、あなたがたは何もできないからである」(ヨハネ十五章五節)の聖書の言葉に励まされました。

五. 浪人時代と大学受験

こうして私は一年浪人して予備校に通いました。スポーツで鍛えた気力と体力で猛勉強して、予備校では早慶クラスに移されるまでになりました。ゼロからのスタートだったのが良かったのかもしれませんが、新鮮な思いで、毎日たくさんのことを学び、スポンジのように吸収しました。あんなに嫌いだっただ勉強が、なぜか「楽しい」、「面白い」と感じました。英語に興味があったことから、私は国際色豊かな上智大学(カトリック系)を第一志望として、毎日のように神様に祈り、また周りの方にも祈ってもらいました。

上智大学の受験当日、とんでもない奇跡が起きました。私が選択した日本史は出題範囲が広く、問題がどこから出るかわからない科目です。そこで、予備校の「上智大学受験向

け日本史講座」を受講しました。なんと、受験当日の日本史試験で、その講座で学んだ範囲がそっくりそのまま出題されたのです。その感動は今でも忘れられません。日本史の問題を読んだ時の感動、「神様ありがとうございます！」「これは上智大学に行けということです！」「心の中で叫び、感謝して解答を書きました。

他の試験も順調だったので、「上智合格、間違いない！」と思っていました。その後も毎日のように合格を祈りました。

ところがです。なんと、結果は不合格でした！驚きとともに、「なんで？なんで、神様、あなたは私の祈りを聞いていたはずです。日本史の試験だって、すごく良くして下さったじゃないですか、なんで？」と非常に落ち込みました。その後、「上智に行けないなら、もう、どこでもいいや」と投げやりな気持ちで、残りの私立大学を受験しました。

もともと上智大学にしか興味はなかったのですが、予備校の先生に「センター利用入試とかも一応出しておいた方が良いでしょう」と言われ、適当にどこでも良いやという気持ちで選んだ「N大学法学部」に合格していました。

六. 大学・法学部時代

そんな経緯で入学したN大学法学部。なぜ法学部かというと、特に理由はなく、センター利用入試で適当に選んでいたのです。だから、法律を勉強する動機も気力もなく、大学一年生の頃は、自分の入ったN大学法学部が嫌いでした。色々な面で不満がない日々でした。「なんで、神様はこんなところに俺を送ったんだろう？」って、ずっと悩んでいました。けれども、法学部に入ったことをきっかけに、私の両親が幼い頃に離婚した経験から弁護士さんのお世話になる機会が多く、少しばかり興味を抱いていたことを思い出し、「弁護士とか検事とか裁判官になろうかな」なんて考えるようになりました。「どうせ法学部に入学してしまったんだから」という気持ちもありました。

そこから、いわゆる法曹になるための勉強をボチボチと始めました。といっても大学一年生の頃は、野球サークルに所属し、その傍らアルバイトもしていたので、特に法律の勉強に力を入れていたわけではありません。「神様にS高校に行かせてもらった」という恩義もあり、教会にもちゃんと通っていました。

ある時、「大学に『K G K クリスチャン学生会』という学生団体があるから行ってみなよ」と、昔の教会の友達から声がかかりました。K G Kの存在を初めて知りました。

でも、野球サークルでも楽しく過ごしていたし、「教会関係の人達はインドアな感じの人が多いから、俺には合わないな」って勝手に思い、行く気にはなれませんでした。

大学二年の春頃、「クリスチャンの男女関係の考え方」と「ノンクリスチャンの男女関係の考え方」について、そのギャップに悩むことがありました。幼い頃に洗礼を受けて以来、聖書の神を信じてきたので、聖書の価値観（物事の考え方）が本当に幸せになる道であると信じていました。それでも現実には葛藤がありましたし、よく理解できないこともありました。

そんな時、「K G Kに行かない？」と、同じ友達がまた声をかけてくれました。それまでずっと断ってきたので、今回も断ろうと思いましたが、でも、「K G Kには私と同世代のクリスチャンの仲間たちが集まっているに違いない。もしかして、悩んでいる問題にも解決があるかもしれない」と思い直して、とりあえず行ってみました。



一兵さん

七. K G Kで学んで変えられた自分、そして弁護士へのビジョン

こうして、K G Kの仲間をはじめ、沢山の素敵な先輩、同期、後輩に巡り会いました。その一人ひとりとの関わりの中で、私の信仰が大きく成長しました。「鉄は鉄によって研がれ、人はその友によって研がれる」（箴言二十七章十七節）。

また、男女関係に対する悩みのみならず、クリスチャンとして何を大切にして生きていくべきか、なぜ自分がN大学法学部に選ばれたのか等、聖書から多くのことを学びました。時には先輩や同期の仲間にも祈ってもらい、また、共に祈り合うこともありました。

「こんなに大勢の素敵な人たちを神様から与えられていたんだ。私の人生を豊かにしてくれたのは、神様によって巡り会わされた人たちの存在だったんだ」と、気がつきました。

「どこの大学にしようが、何をしようが、成功しようが、失敗しようが、神様と自分の関係は変わらないんだ」「神様は宇宙万物の創造主であり、私をも造ってくださった方である」「神様は天の父であり、私はその父の息子である」という聖書の真実を確信し、神様のあふれる愛を受ける日々になりました。

それがはっきり分かったのは、K G Kの仲間たちが身をもって神様の愛で私に接してくれたからです。あれだけ嫌だったのに、「ここに入學して良かった！」と思うようになりました。

近年、N大学法学部は法曹育成に重点を置き、校内設備や学習環境を整えています。前向きな気持ちになった私は、熱心に法律を勉強し、成績もグングン伸びていきました。もし、希望していた上智大学に進学していたら、今の私はありません。法曹を目指すこともなかったでしょう。

「神のなさることは、すべて時になつて美しい」（伝道の書三章十一節）。

「神様、半端ないや！」って思いました。あの時は「なんで？なんで、神様！」と思ったことも、振り返ってみると、「これも必要な経験だったんだ、あれも重要だったんだ」ということがよくあります。どんなに辛くみても、それを神様に祈ってゆだねていくと、絶対に失望のままで終わることはありません。

「希望は失望に終わることはない。なぜなら、わたしたちに賜わっている聖霊によって、神の愛がわたしたちの心に注がれているからである」（ローマ五章五節）。

神様は父として、子である私を鍛えてくださっている、試練や問題を通して神様と最高の人生を歩むために私を成長させてくださっているのです。

「あなたがたの確信を投げ捨ててはいけません。その確信には大きな報いがあります。あなたがたが神のみこころを行って、約束のものを手に入れるために必要なのは、忍耐です」（ヘブル十章三十五〜三十六節）。

「訓練として耐え忍びなさい。神はあなたがたを子として扱っておられるのです。父が訓練しない子がいるでしょうか」（ヘブル十二章七節）。

「あなたがたの信仰は、その試練によって本物と証明され、火で精錬されながらも朽ちるほかない金よりはるかに尊くて、イエス・キリストが現れるときには、称賛と光栄と誉れとをもたらすのです」（第一ペトロ一章七節）。

「私の兄弟たち。様々な試練にあうときはいつでも、この上もない喜びと思いなさい。あなたがたが知っているとおり、信仰が試されると忍耐が生まれます。その忍耐を完全に働かせなさい。そうすれば、あなたがたは何一つ欠けたところのない、成熟した、完全な者となります」（ヤコブ一章二〜四節）。

しかもそんな神様は、私の祈りを必ず聞いてくださいます。「わたしは主を愛する。主

は嘆き祈る声を聞き、わたしに耳を傾けてくださる。生涯、わたしは主を呼ぼう」（詩篇百十六篇一〜二節）。

そんな神様と一緒に生きる人生は「最強」だな！と強く思いました。

私は、将来は弁護士になり、「スポーツ法務」という分野で活躍したいです。スポーツ法務とは、主にプロスポーツ選手の権利関係や契約問題、プライバシー問題や、一般市民間のスポーツのトラブル等を扱う分野です。また、両親が離婚したことから、弱い立場にある人たちに寄り添える弁護士を志しています。

ですが正直、こんなに大量の勉強をしても、**「なぜ弁護士になりたいのか？」**がハッキリしません。そんな悩みを抱えて、大学四年生の夏の関東地区KGKの合宿に参加しました。

聖書の「放蕩息子のおとこえ」の箇所（ルカ十五章十一〜三十二節）から説教がありました。放蕩していた弟の視点ではなく、父の側にも心の中では放蕩していた兄の視点、そしてそんな兄と「死んだと思っていた息子が戻ってきた！」、その喜びを心からその兄と共有したかった父の姿から、あることが示されました。

それは、「私には私にしか神様を伝えることができない仲間がいる。神様から与えられ

た宝物である多くの仲間たちに神様を伝えて、その人たちが救われた神様の喜びを私も共有したい」と思いました。こうして、「神様から与えられたスポーツの経験を活かし、スポーツを通して神様の素晴らしさを人々に伝えたい！」と思うようになりました。

この思いは、「弁護士になって社会に奉仕したい」という思いよりはるかに強いことに気づきました。だから、たとえ弁護士になれなくても良い、そこに私の最大の目的はなからずです。そんな心境にありながら、なぜか弁護士への道が予想以上に上手く進んでいます。なので、「弁護士を目指して大量の勉強をこなしていることは神様の御心なんだ」とハッキリしました。

今では、弁護士になれるかどうかは分かりませんが、神様は私を愛して下さり、私に最高の人生を必ず用意して下さっていると確信しています。

「人は心に自分の道を思い巡らす。しかし、その人の歩みを確かなものにするのは主である」（箴言十六章九節）。

どんな出来事も愛の神様の許容の中で起きているとして受け止め、これからの人生を歩みたいと思います。「神のなさることは、すべて時にかなって美しい」（伝道の書三章十一節）。

八・未来の歩みへ

神様は、それぞれの人生にシナリオを用意して、私達に日々その一ページ一ページを渡されるのです。そのシナリオには、嬉しいことも、辛いこともあります。

その意味が分からないことあり、「なんで？神様」と思う時もあるでしょう。その中で、そのシナリオの意味を神様に問いながら、自分のできることを一生懸命に頑張って生きたいと思います。振り返ってみれば、それらの全てが必要だったんだと分かります。神様は、辛いことや悲しいことを、そのままでは絶対に終わらせません。

人間が考える「幸せ」って、色々あります。本当の「幸せ」って、「私たちのためにイエス様がこの世に生まれてきてくださり、神様との永遠の親子関係を回復して下さった」、そして、「神様の素晴らしさに触れて、心が震わせられる日々を生きる」ってことかもしれません。神様を知らない時の普通の「幸せ」は、それなりに幸せなんだろうけれど、掴んでも掴んでも満たされないタイプの幸せなんだと思います。だから、本当の生きる目的は、神の子として神様の栄光を現すこと、神様を愛すること、隣人を愛することっていうのも、「なるほど」ってなります。

「私たちはみな、顔のおおいを取りのけられて、鏡のように主の栄光を反映させながら、栄光から栄光へと、主と同じかたちに姿を変えられていきます。これはまさに、御霊なる主の働きによるのです」（第二コリント三章十八節）。

だって、それはイエス様と一緒に生きるってことになるのですから。とすると、「神様の偉大さに触れられながら、心が震わせられる日々を生きること」が「最高の人生」なのだと思います。

この証を書いているまさに今、法科大学院の進学がどこに決まるか分からない状況にあります。けれども、どこに行こうとも、何になろうとも、変わらない愛の神様との関係を大切にしてみたいと思います。これまでの二十三年間を振り返りながら、神様はいつも自分とともにおられたことを実感し、その素晴らしさに心が震わせられる連続でした。プロ野球選手を目指し、日々野球に励む高校生だった私には、今の私の姿は全く想像できません。

「私たちは良くても悪くても、あなたを遣わされた私たちの神、主の御声に聞き従います。私たちが私たちの神、主の御声に聞き従ってしあわせを得るためです」（エレミヤ書四十二章六節）。

「わたしの思いは、あなたたちの思いと異なり わたしの道はあなたたちの道と異なると主は言われる。天が地を高く超えているように わたしの道は、あなたたちの道を わたしの思いはあなたたちの思いを、高く超えている」（イザヤ五十五章八〜九節）。

P. S. その後、私はH大学法科大学院に合格し、現在、司法試験受験に向けて準備しています。

五十嵐亜利沙（妻）による

育児日記

長男のA君は、ウインナーやベーコンを焼けるようになって、お腹が空くと妹達の間も作ってくれるので助かっています。

「学校が終わったら遊んでもいい？」と言うので、「いいけど何をして遊んでいるの？」と聞くと、「誰の水筒のお茶が一番冷たいか、順位をつけるの。手の上にお茶を垂らして確認するんだ」と言って、その日の朝は水筒に氷を一つ多く入れて学校に行きました。

長女のKちゃんの幼稚園は九人しか園児がないので、みんな仲良しです。幼稚園が終わると毎日お友達と公園で一緒に遊んでいます。幼稚園では大人しくしてお姉さんに見える時があり、見た目は子供、頭脳は大人（名探偵コナン）に見えます（笑）。

帰りには必ずセブンイレブンで唐揚げ棒を買って帰るというルーティンになっています。

次女のRちゃんは、ヘアドネーション（髪の毛の寄付）をしました。トイレトレーニングも始まり、自分でトイレにも行けるようになって、少しずつお姉さんになっています。

三女のMちゃんは、掴まり立ちができるようになりました。髪の毛が多すぎて前髪を結わかないと、前髪で目が隠れてしまいます！



塀の中のたより

受刑者からこんなお手紙が届いています

生きているんじゃない、

生かされている

K刑 Mさん

十年近く前になりますが、一時期、ヤケを起こしてわずか一年か一年半の間に、三〇四回、規律違反を犯し、連続して懲罰を受けたことがあります。そのときに思ったのが、無期刑で服役している私がヤケを起こしても、結局は自分で自分の首を絞め、出所を送らせるだけだと気付きました。自分で自分を甘やかせていたんです。本当にどうしようもないバカ野郎だったと反省しております。

現在私は木工工場で作業をしております。シューズボックスや電子レンジを置く台などの下仕事をしています。

四〇五年前から、デジタル式の一千万円を超える高価な機械を一台任されて、毎日作業に従事しています。また、その機械を扱う前には応接セットのソファアを組み立てて、ウレタンを貼り付け、レザー仕上げを何年もしていました。

何の知識も経験も無かった私ですが、木工工場を指導しておられた技官が気に掛けてくれまして、あれこれ熱心に指導してくれ、図面を引くところから製品の完成まで詳しくつきっきりで教えて頂き、「もう大丈夫、一人でも充分にできるよ!」とまで言ってお下さいました。たぶん一人前に仕事ができるようになったんだ、と誇らしく思っています。

今は仕事がとても面白く感じられ、毎日工場へ出るのが待ち遠しいくらいです。と、ここまで私の近況を書かせて頂きましたが、だからと言って、私の事件の被害者の方やその遺族の方々のことを忘れているのでは決してありません。

具体的にどうかこうとか口に出して言うことではないかとも思いますが、今、ハッキリ言えることは、私の命ある限り、絶対忘れてはならないことであり、その罪を背負っていかねばならないと固く思い定めております。生きているんじゃない、生かされているんだ、という感謝と贖罪の気持ち忘れずに精一杯生きていくつもりです。

今までの生活も大切なものでしたが、むしろこれからの生活が何にも増して大事になってきますので、これまで以上に周囲に気を配り、自分を戒め、言葉遣いや行動に気を付けて所内生活を送っていいこうと思っております。

テーマ「楽しい」について

北海道 Mさん

私がここへ来てもうすぐ半年が経とうとしております。

拘置所からここへ飛行機に乗せられて連れて来られた時は、まさか人生で初北海道が刑務所だということ、これから厳しい冬を迎えるにあたり、ちよつとおっかなびっくりでしたが、ここで暮らし始めてみると、暖房設備もあり、思っていたより過ごしやすく助かっております。

さて、たより二月号の回復プログラム入門で「楽しい」というテーマが出ましたが、私のここでの仕事は、図書統計工場というところで刑務所の蔵書の管理や、収容者の購入した本や新聞、差入れされた本の配布等をさせて頂いております。ここの施設へ来た当初

は、新型コロナ対策で二週間の独居での隔離があったり、その後に怖い新入訓練があったりと、毎日が楽しいとは思えず、暗い気持ちで過ごしておりました。その後、今の工場で働かせて頂くようになり、それから、毎日楽しく過ごすことができております。

刑務作業を楽しんでいるというのもおかしな表現かもしれませんが、私は読書や勉強をするのがわりと好きな方なので、本や新聞に囲まれての作業は楽しい気持ちになれて、作業が終わって帰ってからは、時間が許す限り、色々なジャンルの本を読み、時には数学や英語や歴史等の学び直しをすることで、ここの暮らしを意義あるものにすることができております。

こういった刑事施設で暮らしていると、中にはやたらと粗探しばかりして脅かしてくる職員もいて、嫌な気分させられる時もあるのですが、そういった人たちは、恐らく懲役とは読んで字の如く、懲らしめて働かせるものだという考えでやっているのではないかとね。

刑務所は楽しむところではないのですが、暗い気持ちで毎日過ごしていると悲しくなるだけなので、これからも出所まで暗い気持ちにならないように、残された日々をできるだけ有意義に楽しく過ごしていけたらと思っております。

看護師 中谷先生による

健康相談窓口

食事

七月に入りましたね。今年も、また暑い夏がやってきます。

コロナ禍も二年を迎えてしまいました。いつになったら、マスクから解放される日が来るのでしょうか？本学においても、教職員・学生を対象に、職域接種としてワクチン接種を済ませました。内緒ですが、私は未接種のままだいます。皆さんが先で、私は、順番が回ってきてからで十分だと思っています。

さて、今回は食事に関して、「学びたい」という声がありましたので、『四十歳からは食べてはいけない病気になる食べ物』という本の内容をお伝えしていきたいと思えます。

〈食べてはいけない物〉

↓精製された砂糖、お米、精製された小麦粉

これらは、血糖値を急上昇させる働きがあるからです。日本において糖尿病患者、もしくは予備軍は、五人に一人の割合と言われています。糖尿病という病気は、糖分を身体の中でエネルギーに変えられないため、糖が溜まり、尿でしか出すことのできない病気です。心臓や脳、血管に大きな影響を与えます。

糖尿病になりやすい国は、貧困層が多い国でもあると筆者は述べています。皆さんの中には、糖尿病は贅沢病だと思っている方も多いかも知れません。ところが、次のからくりを聞いてください。

エンゲル係数という言葉をご存知ですか？家計に占める食費の割合です。エンゲル係数が高い家庭は貧困層に多く、エンゲル係数の低い家庭はリッチマン層です。

日本の現状は、五、六年前から糖尿病や貧困層が増え、エンゲル係数は減少傾向にあるものの、医療費は増えています。つまり、貧困層が増えており、粗悪な安い物を食べてエンゲル係数は下がっているが、糖尿病は増えている、という、筆者の表現を借りると「安くて病める日本」になっているのです。

〈食べてはいけない食品〉

↓お菓子、ジュース、ゼロキロカロリー飲料・食品、揚げ物、米、パスタ、コンビニやファミレス・居酒屋のサラダ、お酒

砂糖は、お菓子類には絶対に含まれていますが、良い砂糖と悪い砂糖があります。悪いのは、精製された白い砂糖で、良い砂糖はてんさい糖です。精製された白い砂糖は、ただカロリーがあるだけで、栄養素がほとんどありません。

人間の身体には砂糖は不要だと言われています。むしろ、身体に良い物は、血糖を急激に上昇させない、玄米です。また、果糖でも糖分は取れますので、あえて白い砂糖を取る必要はありません。

砂糖は中毒性のある食べ物です。例えば、ドーナツ屋、ケーキ屋など人気店は行列を作っています。これは、中毒性があり、また食べたいと思うからです。

塩は、濃すぎると飲めないですよ。しかし、塩を限界まで入れて砂糖を入れると塩味が下がります。反対に、砂糖を沢山入れると甘くなり、それに塩を入れると甘みが和らぎます。人間は、感覚センサーが緩いから、よく分からなくなるらしいです。そのため、甘みも塩味も極限まで入れて旨を引き出していく、ということがされています。安いことには、何らかのからくりがあると捉えるべきです。

ジュースは、果汁百パーセントであっても、炭酸やジンジャーエールであっても、全てアウトです。

ゼロキロカロリーと表示されている飲料・食品は、甘いのに、なぜカロリーがゼロなのか？疑問に感じませんか？これは、化学で考えると、「分解されないから、吸収もされない」ことを示しているのです。排泄されないのです。分解できないため、腎臓や肝臓にずっと蓄えられます。これらの人工甘味量は、分解するときには毒であるメチルアルコールを発生させます。そのため、毒を溜め込んでいるのと同じです。

太ることを嫌がる人たちは好んでこのゼロキロカロリー飲料・食品を口にしますが、容易に飛びついてはいけません。太らなければいいという安易な思い込みによって、正しい知識を得る機会を奪われています。

スナック菓子は数百円で購入できます。マーガリンやショートニングと言われる安い油を使っています。油は目に見えませんが、お菓子という形になっていると、どのような油が使われたのか分かりません。そのため、安く済む物が使われやすいです。

また、油は酸化するので、揚げ物も身体に良い物とは言えません。自分で油を選んで揚げる揚げ物を食べることは安心です。しかし、コンビニ、ファミレスの揚げ物は安いので、油も安い物であることが多いです。毎日コンビニの唐揚げやお弁当などを食べている人は要注意です。

コンビニやファーストフード店のサラダについてですが、長時間しゃきしゃきしていると感じたことはありませんか？これらは、悪くならないように薬物に漬けて、次亜塩素酸を用いて長時間洗います。もうこの段階で栄養素は抜け出ているのです。それにもかかわらず、見た目を良くするために、さらに薬品に漬けてしゃきっとさせています。そのため、これらのサラダは食べない方が良くと言われています。

農家直送、もしくは直に作っている方から購入できることが理想です。

日本は近年、安くて悪い物で蔓延しています。安い食べ物には人工物（化学調味料・アミノ酸）が含まれます。自然のものであるアミノ酸類は良いですが、自然のものから分らない場合は食べない方が良いでしょう。人工物を身体に入れて、身体に良いわけがありません。

以上のことから、昔の日本人は病気にはなりにくい生活をしていたと言えます。

食べるべき物は、玄米、豆類（豆腐、納豆）、海藻類（ひじき・わかめ）です。これらの物は、高額食品でしょうか？そうではないですよ。玄米は、よく噛んで食べると、ゆっくりと糖が吸収される食べ物なので、糖尿病にもなりにくいです。さらに、がん細胞も玄米は好きではないようで、増殖が抑えられると言われています。

食品を自分で選んで食べること、知識を持って買い物をすることも含めて、生きる、生き抜く知識を作って頂くことが必要です。欲求に惑わされず、真の知識を身につけて食品を選び、食事を摂取することの大切さを感じて頂けたらと切に願います。

身体は皆さんが選んで食べた物から作られます。自身の身体を労ってあげませんか？もしかししたら、既に悲鳴をあげているかも知れません。

五十嵐亜利沙（妻）による

ラブリイDAYS

私の両親は飲食店を営んでいます。母は、父と四六時中一緒にいることが苦痛で、「同じ空気を吸うのも嫌」と言っていました。そんな父が四月に脳梗塞で倒れ、検査をしたら末期がんでした。余命宣告を受けた母はショックを受け、「生きているだけがいい」と電話越しで涙を流していました。私も毎日「神様今日も生かして下さい有り難うございます」と心を込めて祈るようになりました。

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。

【第三回目】

1. 自分の健康状態はどうか。
2. 自分がやってみたいことは？
その実現能力はあるか。
ないなら、どう体得するか。
3. 自分の考え方、自分の価値観（行動の原理）は何か。
何を基準にして行動するか。
4. 自分の癖、性格、弱点、長所、感情・心情の起伏（心模様）について、自由に書く。
5. 自分は他者との「立ち位置」をどのように留意しながら取っているか。
自分には関わりの力があると思うか。
自分にとって相性の良い人とはどのような人か。相性の悪い人は？

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。

ティーポットのラベンダー

【今月号のコツ】

七月になると、私の実家のベランダでは、沢山のラベンダーの花が咲



くので、母がラベンダーを大きなティーポットに入れて、テーブルに飾っていました。

ラベンダーは、飾るだけでも良い香りがして、リラックスできました。飾った後は、枯れないうちにドライフラワーにしてみました。

皆さんのラベンダーの花の思い出は、どのようなものでしょうか？

では、準備ができたなら、描いてみましょう。

ラベンダーの茎を先に描いて、上部を枝分かれさせてから、小さなラベンダーの花の部分になる点々を沢山描いてみましょう。

葉っぱは、茎に沿って、小さく少し尖らせて描いてください。

ティーポットを描く場合は、丸みを付けながら、台形を描いて、それから持ち手と注ぎ口を描きます。

ティーポットの柄は、好きな柄にしてみてくださいね。

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！

〈 6 月 1 日～ 6 月 30 日 〉

寄付金：85,000 円
(別途、愛のプリズム基金：7,000 円)

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。

ちょうどたよりの作業を始めた頃から、「ついに今年もこの暑さが来た…！」と感じる時期になりました。エアコンが古くて効かないので、扇風機で頑張るしかありません。8 月号も無事に乗り越えられますように…！

行事予定

▼7/19 11:15～ さいたま地方裁判所越谷支部

▼7/20 16:00～ 立正大学にて、講義

▼7/21 13:00～ 参議院 山添拓議員と、面談

▼7/22 13:00～ マザーハウス総会
(閉会后、講演会「菊池事件について」を予定)

▼7/28 15:00～ 法律相談会

▼7/30 18:00～ 当事者ミーティング

▼8/6 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（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 21'7月号

発行日: 2021年7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)