

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

9

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
- 5 社会の声①
- 11 ささきみつおコーナー
- 13 社会の声②
- 15 育児日記
- 16 塀の中のたより
- 18 つぶやき！
- 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

理事長挨拶

皆さん、いかがお過ごしでしょうか？

涼しい今日この頃ですが、東京では緊急事態宣言が延長されました。医療も崩壊寸前です。そんな中、妻と三女の誕生日を祝いました。受刑者からもプレゼントを頂き、感動しました。有難うございます。



華厳さん

移送や出所となっても、連絡をしない方が多いです。それは痛みがないからだと思えます。

私は、受刑中にシスターに依頼して寄付をしたことがあります。少しでも役立つことがしたいと思ったからです。また、サポートして頂いたところに対しては、領置金が無かったので報奨金から切手を購入し、必要経費を納めていました。それは、無料や費用免除では学ぶための真剣みが得られないと考えたからです。寄付や会費を払うことが偉いと言いたいのではなく、自分の痛みを伴わないように、なるべく自分の犠牲を出さないように過ごしたり人と関わったりするのでは、意味がないということです。移送や出所の連絡をしないというのも、自分の犠牲や痛みを払わないような、表面的な関わり方をしてきたから、相手の痛みや負担や都合を思いやる気持ちがなく、相手のことを考えない結果だと思えます。

自分の貴重な資金から学びをする方や、自分の弱さを痛みとともに深く見つめている方は、色々な物事の大切さが痛いほど分かっていると思います。だから更生・回復に対する捉え方も違うと思います。

よく、自分は金銭的余裕がない、誰も差入れをしてくれない、など、様々な理由を言ってくる方がいますが、自分が逆の立場であつ

たら、全てを無料で送ったりサポートをしたりするでしょうか？「自分は困っているから支援されて当たり前」と思っている方がとても多いです。自分を変えることはせず、まわりに求めるのです。人任せです。その考え方を改めなければ、社会復帰しても再び罪を犯し、刑務所に戻ると思います。

先日も複数の方が再び逮捕され、支援してほしいと連絡がありました。この人たちは自分を変えることをせず、人任せであり、マザーハウスなら会費を支払うこともなくサポートしてくれると思っているから何も変わらないのだと思います。そして段々と社会に居場所がなくなり、孤独になり、一人きりになっていくのだと思います。本人が気づいて変えようとしない限り、どうにもならないことです。それでも、マザーハウスが関わるのは、活動の土台がキリストだからです。

複数の受刑者から、「キリスト教の洗礼を受けたいのですが、刑務所側から許可をしてもらえない」と相談がありました。洗礼を希望される方は、各教区のトップである司教に宛てて、自分の思いを手紙で書いてください。そうすればキリスト教の洗礼の意味を各矯正管区や刑務所長に上申して下さると思います。それがキリスト者としての行動だと思います。皆さんの思いが関係者に通じるようにお祈りします。

各教区の送り先は、次の通りです。

(北海道)

【札幌教区 勝谷太治司教】

〒060-0031

札幌市中央区北一条東6-10

(青森・岩手・宮城・福島)

【仙台教区 小松史朗神父】

〒980-0014

仙台市青葉区本町1-2-12

(新潟・山形・秋田)

【新潟教区 成井大介司教】

〒951-8106

新潟市中央区東大畑通一番町656

(埼玉・栃木・群馬・茨城)

【さいたま教区 山野内倫昭司教】

〒330-0061

さいたま市浦和区常盤6-4-12

(東京・千葉)

【東京大司教区 菊地功大司教】

〒112-0014

文京区関口3-16-15

(神奈川・静岡・長野・山梨)

【横浜教区 梅村昌弘司教】

〒231-8652

横浜市中区山手町44

(愛知・岐阜・石川・福井・富山)

【名古屋教区 松浦悟郎司教】

〒461-0004

名古屋市東区葵2-6-35

(京都・滋賀・奈良・三重)

【京都教区 大塚喜直司教】

〒604-8006

京都市中京区河原町通三条上ル

(大阪・兵庫・和歌山)

【大阪大司教区 前田万葉枢機卿】

〒540-0004

大阪市中央区玉造2-24-22

(広島・山口・島根・岡山・鳥取)

【広島教区 白浜満司教】

〒730-0016

広島市中区幟町4-42

広島カトリック会館内

(香川・愛媛・徳島・高知)

【高松教区 諏訪榮治郎司教】

〒760-0074

高松市桜町1-8-9

(福岡・佐賀・熊本)

【福岡教区 ヨゼフ・アバイヤ司教】

〒810-0028

福岡市中央区浄水通6-28

(長崎)

【長崎大司教区 高見三明大司教】

〒852-8113

長崎市上野町10-34

長崎カトリックセンター内

(大分・宮崎)

【大分教区 田口孝志神父】

〒870-0035

大分市中央町3-7-30

(鹿児島)

【鹿児島教区 中野裕明司教】

〒892-0841

鹿児島市照国町13-42

(沖縄)

【那覇教区 ウェイン・フランス・バーン
ト司教】

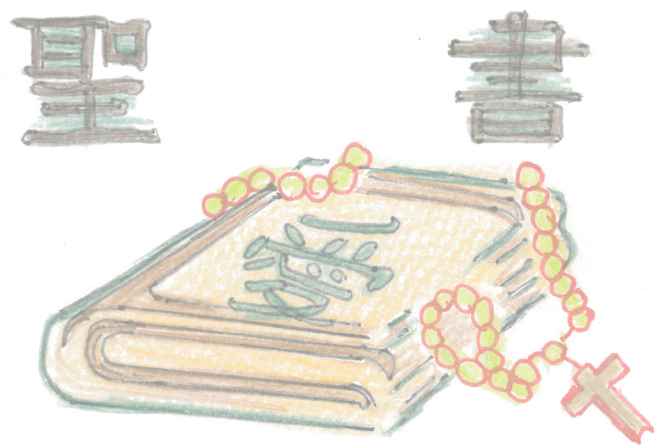
〒902-0067

那覇市安里3-7-2

【ローマ教皇庁大使館 レオ・ボツカルディ
大司教】

〒102-0075

千代田区三番町9-2



華厳さん

私宛に、人権侵害や刑務所内の生活に関する不服の手紙を頂きますが、対応が追いつかないのが現状です。

そこで関係者に相談したところ、受刑者自身で詳細な上申書を書いてお送り下さい。関係する部局や委員会に送付させて頂きます。

実際、当法人の名古屋のスタッフが関係者に上申したところ、改善されました。ただし、上申書は、相手に読める字できちんと分かりやすく順序立てて書いて頂きたいです。何でも人任せではなく、自分でできるところは自分で行動することが大切であると思います。体験者の言葉が一番、相手に響くのです。そうすれば道は開かれると思います。

聖書のマタイ七章七、八節には、「求めなさい。そうすれば、与えられる。探しなさい。そうすれば、見つかる。門をたたきなさい。そうすれば、開かれる。だれでも、求める者は受け、探す者は見つけ、門をたたく者には開かれる」とあります。

私はこの言葉を信じて、社会復帰後、あらゆるところの門を叩きました。その結果、今のマザーハウスがあるのだと思います。そして必ず、善、義は人々に理解して頂けると信じています。

十月十六日の土曜日に、「受刑者とともに捧げるミサ」をライブ放送（オンライン）で

実施する予定です。会場は、四ツ谷にあるカトリック麹町教会（聖イグナチオ教会）の主聖堂です。司式は菊地功大司教です。式次第は完成次第、マザーハウスのホームページにもアップしますので、ご覧頂ければ幸いです。コロナ過においても、この「受刑者とともに捧げるミサ」を実施できることをとても嬉しく思います。神様に感謝です。多くの方にライブ放送に参加して頂ければ幸いです。

最後に、関係者の皆さんに謝罪があります。緊急事態宣言が長引く中、当法人でも思うように活動ができておりません。書類の発送をはじめ、様々な業務に支障をきたしており、何か月もの日数がかかってしまっているものもあります。どうかおゆるし下さい。

様々な制限の中で、少数のボランティアで必死に作業や発送をしている状況です。特に受刑者の皆さんには、もともとお手元に届くまでに時間がかかる中で、さらにお待たせすることとなっており、深くお詫び申し上げます。何卒、ご理解を頂きますようお願い致します。

マザーハウス及び私のためにお祈りを願います。私には祈りが必要です。現在、とても困難な状況にあります。宜しくお願い致します。

社会の声

学生の感想①

■山口県立大学での司法福祉論の講義後、学生から寄せられた感想をご紹介します（最小限の誤字脱字等以外、原文ママです）。

☆

今回の講義を通して、出所後に当事者が社会から排除され再犯に至ってしまうという実情があることや、実際に当事者に対する支援としてどのようなものがあるのかということに分かった。当事者が社会に復帰していくためにも、過去に犯罪を犯したからと突き放したり、その責任を当事者だけに押しつけるのではなく、目の前の当事者に対して、声を聴き、その人の抱える傷に寄り添うことが重要であると感じた。

☆

幼少期の苦しかったことや思い出に触れ、自分の生い立ちを見つめ直すことが回復の始まりであるという話から、自分と向き合うことの大切さを理解し、それが再犯防止であることと同時に、過去の辛い記憶の捉え方の変化など、自分の人生を根本的なところから丁寧に紡ぎ直す作業という印象を持ちました。

☆

多くの人と横の繋がりを保つことは信頼を得ることであり、自分ができることの可能性を広げるという言葉が印象的でした。社会で生きていくことでは、当事者と受け入れる社会の側がお互いに歩み寄る姿勢を持って対話とかかわりを重ね、相手を思いやる気持ちを持つことが大切だと理解できました。

☆

本人を尊重する姿勢は保護的な関わりではなく、最後の決定権を本人が持つことという言葉から、本人主体の関わりには本人の意思が不可欠であることを改めて認識し、当事者の気持ちに耳を傾けることにより、誰のための支援かということに立ち返って考えていくことが重要であると思いました。

☆

マザーハウスのことについて理解することができました。活動に対しての受刑者の反応が知りたいです。

☆

私自身、更生復帰、社会復帰支援の活動をする方からお話を聞くのは初めてだったので、とても新鮮でした。更生と様々なプログラムを結び付けている点が印象的でした。今回お話を聞いて、考え方の多様性を改めて実感し、更生の方法は多様であると認識するとともに、難しさも実感しました。これからの学びの大きな糧になる講義でした。ありがとうございました。

☆

実際に受刑者や出所者、犯罪被害者の支援に携わっている方から講義を受けることが出来て、とても勉強になりました。講義の中で、出所後、社会の中で生活するためには人とのつながり、周囲の理解が必要になると仰っていたのが印象に残りました。それは元受刑者とみるか同じ人としてみるかで接し方が変わってくるものであり、出所後の社会生活が大きく変わってくると理解することが出来ました。

☆

今までは先生からマザーハウスの事を教えていただき、そのような団体もあるのだなあというぐらいに思っていたけれど、今回は当事者の方から実際にお話を聞いたことによつて、マザーハウスが行っている活動や支援を具体的に知る事が出来ました。過去は変えられないけど、未来は変えられる。闇から光へ。最終的に決めるのは自分だ。などの言葉が心に刺さりました。今回のお話は自分だけに留めておくのではなく、周りの人たちにも伝えていって、受刑者理解を促進していきたいと思います。

☆

「同じ人」とみるか、「元犯罪者」とみるかという内容が特に印象に残っている。

☆

支援者として、もちろん「同じ人」、「かけがえない存在」として、利用者と関わらなくてはならないと考える。同時に、支援者として、「元犯罪者」としての彼らを踏まえる必要もあると考えている。

☆

「同じ人」という偏見のない捉え方と、「元犯罪者」という、偏見になってしまいう捉え

方、そのあたりの兼ね合いのようなものが難しく、ソーシャルワーカーの利用者理解は、偏見と隣り合わせであるのではないかと考えた。

また、捉え方について、上記した「元犯罪者」ではなく、「犯罪行為に至るまでの何らかの背景や困難をもつ人」、などと背景に焦点を当て、捉えるべきなのだろうか。今の私にはよくわからない。

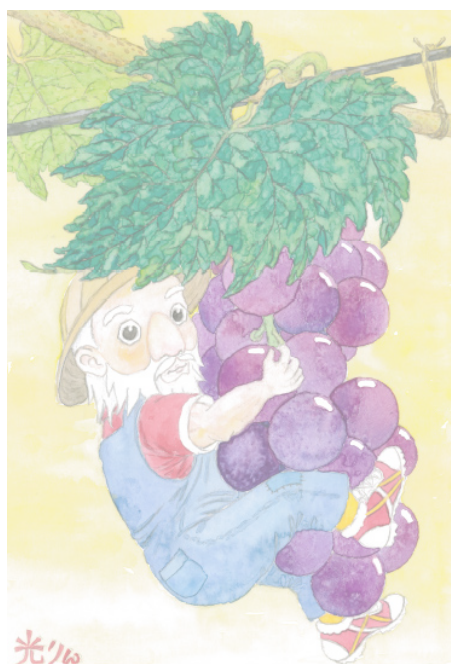
何に焦点を当て、捉えるべきなのか、それはいゆる「ラベリング」になってしまっていないだろうか、どこからが「偏見」なのか、など、利用者理解の仕方について、さまざまなことを考えるきっかけになった。

☆

マザーハウスは、当事者を中心とし社会復帰を支援する団体であり、「来る者は拒まず、去る者は追わず」のモットーで、運営していることが分かりました。受刑者の回復は難しく、再犯を犯してしまう人が多いことは、個人の問題もあるだろうけど、社会がそうさせている問題もあると思いました。釈放され、何もない状態で社会に出ると言われるほうが難しく、衣食住のある刑務所という居場所にもまた戻ろうとなる人も多いと思います。そのため、マザーハウスでは、携帯電話を支給し

ていて、私自身、携帯の支給を考えたことはなかったのですが、今の時代、携帯があれば、連絡も取れ、ネットでたくさんすることも調べられ、便利であるため、携帯の支給は必要なのだと勉強になりました。

また、社会復帰のためには、人とのつながり・関わりが必要で相手のためにと思えるようになることや、周囲の人が同じ人として見るのか、受刑者として見るのかで、大きな違いが出てくると分かりました。偏見をなくし、社会で生きていくためには受け入れが必要であり、見放すのではなく、行政的・民間的な支援が求められると分かりました。



光りんさん

「植物の世話が大好きな妖精③ブドウ狩り」

☆

今回の講演を聴き、やはり「居場所」は大切なのだと思った。先生の講義、五十嵐さんの講演、映画『プリズンサークル』やその他関連する当事者に関する映像を見ても、「社会に居場所がない」と感じている人は本当に多い。

しかし一方で、「居場所がない」と感じている人が社会に多くいる、ということをも、どれだけの人が知っているんだろうと思った。私自身、司法福祉を学ぶまでこれだけ多くの人が苦しんでいるという事実を知らなかった。社会で犯罪がタブーとされており、排除すべき対象だと認識されていることが、これから当事者の声に耳を傾けることへの壁になっているのではないかと考えた。

☆

今回の講義で印象に残っているのは、「当事者の声を聴いてほしい」と最後に仰ったことです。ソーシャルワーカーなどの支援する側が耳を傾けることはもちろん重要ですが、当事者との些細な会話を続けていく中で当事者の本当の思いが隠れているのではないかと思います。犯罪をした事実もありますが、その部分だけで見ず、多角的な視点から向き合うことが再犯防止につながっているのだと感じました。

☆

社会の人との交流は、受刑者の精神面を支えるために重要なことなのだと理解しました。文通では、やり取りができる相手、相談できる相手がいることで回復へのプログラムになっているのだとわかりました。

犯罪を犯してしまったとしても、刑期を終えれば再び社会の中で生きていくべきであると思います。しかし、現実には携帯を持つこと、家を借りることすら難しいということを知りました。マザーハウスやその他の支援機関につなげてもらうことができなかった人は再犯をしてしまうかもしれません。みんなが回復のための支援を受けることができるような制度が必要ではないかと考えるようになりました。

☆

五十嵐さんの、人を信じ続けるということ、キリスト教信者であることも関係しているのかなと思いました。そうじゃないと人を信じ続けるということはとても難しいことだと思います。

☆

お話を聞いて一番印象に残ったことは、「刑務所は失敗を許さない」という話です。再犯

は確かにその当事者自身を苦しめることでもあると思うので、してほしくないことではあると思います。でも、私たちが誰かに怒られた時と同じように、ただ「いけないことだ」「反省しなさい」とだけ言われても納得できなかったり、事情が実はあったり、なんでもないことかわからなかったりすると思います。だから、それを教えてもらったり、改めて落ち着いた状態で自分と向き合ったりすることができれば、当事者はちゃんと反省できるし、再犯も減るんじゃないかなと思います。

☆

人のかかわりの大切さに気付かされました。人間関係が悪ければいかになるところが、よい関係を作っておくことで対話することでもでき、さらに、アドバイスなどのサポートも受けられるようになると知りました。私も将来ソーシャルワーカーとして活動する際は、人とのつながりを大切にして、お互いに頼りあえるようにしたいと考えました。

☆

お話を聞いて、今までよくわからなかったことや知らなかったことなどの新しい発見がたくさんあって非常に興味深いと感じました。今期受講した科目の中で一番知識のない

分野でしたが、すごく興味が持ててよかったです。

☆

特に印象に残っているのが、「罪を犯した人が社会復帰をしたときに、社会の人たちが受け入れてくれないと、社会で生きることができない」ということである。社会の中で生きることができなければ、その人たちは再び罪を犯してしまうとも考えられる。

そのため、五十嵐さんが何度もおっしゃっていたように、まずは当事者の声を聞くことが大切なのだと感じた。社会の中には、社会復帰をした元受刑者に対しても、犯罪者・受刑者というラベルを貼る人も多いと考えられる。実際に、私も身構えてしまうと思う。だけれど、それは当事者のことをよく知らず、罪を犯したという側面しか知らないからなのではないかと考える。これについても五十嵐さんがおっしゃっていたように、「一つの顔だけを見るのではなく、いま懸命に生きているところをみる」ことが、理解につながるのだと感じた。

☆

マザーハウスに來た人間を信じる。五十嵐さんの言葉の中で印象的でした。支援をしてもらって当たり前だと感じている人もいる

し、利用しようと考え人もいる。(何も考えず信じるのではなく) 疑いを持つことも必要だと思うと仰っていて、疑いの部分が社会的には大きいのだと思つたし、それこそ目の前にいる人を愛することが難しいということにも通ずるものがあつたのかな、とも感じました。

☆

自分の人生を決めるのは自分であり、自分で立ち上がる力を身につけられる支援が必要だと、私も考えます。ここから先は自分で、自分がやらないとダメなのだと立ち上がる力を身につけられないと本当の社会復帰とは言えないことも学びました。住む場所、働く場所を提供してとりあえずの復帰支援になつていないか、福祉の視点から改めて学び直したいと今回の講義で思います。

☆

刑務所を出た受刑者の実態を聞いて驚きました。受刑者の人々は出所後、携帯も住居も契約できず、社会から隔絶されている実態が見えてきました。出所後に利用出来るのが生活保護だけだということも驚きました。中にはそこまで繋がらない受刑者もいて、再犯を犯してしまうという事実が見えてきました。実際のお話を聞けるのは貴重な経験でした。

☆

刑務所の中でキリスト教と出会うということがあるのだと驚きました。

☆

話の中で、助けを求めにきた人たちを信じるといふ言葉が印象的でした。信じるということでも、更生するのは本人たちであるため、五十嵐さんたちのすることが必ずしも上手くいくわけではないが、信じてもらえたからこの人を裏切りたくないと思つてくれた人には想いが通じ、更生した人がいるということ話をされていました。

☆

社会の人と受刑者との交流がなければ社会での土台ができなく、自分以外の相手がいるといないのでは全然違うので、そのような視点を持って支援することの重要性を学んだ。

☆

自分自身の過去を振り返り相手のことを考え、スピリチュアルケアのような精神面のケアや見つめることの大切さを理解しました。

☆

講義の冒頭で五十嵐さんがおっしゃった、

「私は更生という言葉はあまり使いたくないんですよね」という言葉が非常に興味深かったです。私は現在司法福祉系の仕事に就きたいと思っていますが、「更生」という言葉自体に違和感を持ったことは正直ありませんでした。しかし、五十嵐さんの言葉を聞いてよく考えてみると、更生というのは罪を償うために、「させられる」イメージが強いような印象を受けます。更生は罪を償うためにももちろん必要ですが、本当の意味での更生というのは、「個人」ですることではなくて「社会」ですべきことではないかと思いました。

また、「犯罪者」という言葉だけが独り歩きしてしまい、刑務所で更生し新たな生活を始めようと思っても、犯罪歴があるというだけで様々なことが制限されてしまうというお話も講義の中で上がっていました。その通りだなと感じました。インターネットなども発達した現代では、良くも悪くもすぐにネットですべて過去の犯罪歴などが調べることができず。しかし、そのせいで結婚や就労など人生に関わる選択に支障が出てしまうということも考えられます。もちろん、それが犯罪を犯した代償とも言えるかもしれませんが、この環境が再犯を引き起こす原因にもなりかねません。「元犯罪者」悪者、また犯罪を起こす」というイメージを改善しない限り、日本の再犯率は下がらないのではないかと感じました。

☆

今回の講義は、司法福祉系の仕事への就職を考えている私にとってはとても参考になる良い機会でした。ありがとうございました！

☆

「人は人によって変わっていく」という言葉がとても印象に残りました。

☆

必要なのは人とつながることなのだと感じました。現実的には衣食住などの環境面や身の回りの物品も必要になるとは思いますが、自分は誰かとつながっている、必要とされているという気持ちはとても大切だと思います。その気持ちは罪を犯すことを抑制する要素となると思います。

また、どんな人と接するときも、目の前にいる人を一人の人として見つめ、向き合いたいと思いました。偏見を完全になくすというのは難しいのかもしれませんが、この社会で頑張る人がいると思えば、どんな人にもあたたかな気持ちで見守る心が広がればいいなと思います。みんなに居場所があり、過ごしやすい社会は自分にとっても過ごしやすい社会だと思っています。

☆

・社会に戻るには、社会の人との交流が大事（文通のやりとり）
・自分と向き合い、自分について知る（自分の楽しかったこと、嫌だったことなどを正直に書き出す）

・人からの優しさをもらい、自分も人のために返せるように。人の優しさを感じることで、人の温かさを知り、犯罪を起こそうという気持ちの軽減。

・遠くの人を愛するのは簡単だが、目の前の人を愛するのは難しい（自分が気持ち良くなるという目的ではなく、目の前の相手のことを考えその人の為だけに行動することはなかなかできない）

・どのような人でも、誰かの支えがあれば正しく生きていける



華厳さん

日常では絶対に聞けない話が聞けました。

☆

現在の司法制度は社会復帰を目指す人々にとってとても冷たいものだと言わしてしまふ社会刑務所の方がよかったと言わしてしまふ社会なのだと思ふと心が痛くなりました。貴重なお話が聞けて大変有意義でした。

☆

今日の講義の中の、「目の前の人を愛する」という言葉がとても印象的でした。目の前の人を愛することは難しいと聞き、確かにそうだなと感じました。家族など、身近にいればいるほど、大切な存在であることを伝えることや、感謝すること、大事にする・愛することがしづらかったり忘れがちだと思います。

☆

支援のベースは人を信じることだということを学びました。疑うことは誰でもできるけれど、信じることはなかなか難しいです。でもまずは、その人の声を聞き、信じて受け入れることで「信じてもらえた」という経験をするのが大切だと思いました。信じて支援

をして、最後にどうするかを決めるのはその人だという、支配的ではなく自分で立ち上げることを尊重する姿勢など、将来、福祉に携わることを目指す私たちにとって重要な価値観を学ぶことができました。

☆

マザーハウスの「何回（犯罪行為を）しても受け入れる」という方針は、私がこれまでの授業を受ける中でとても大切だと思つていたことでした。戻れる場所がある、そして受け入れてもらえる。そんな場所があるというのは、孤独からなる犯罪のブレーキにもなると私は考えています。受刑者への公的な支援が少ない分、そこからこぼれる人が多いから、このような活動は本当に大切だと思うし、私も参加できるならしたいと思いました。

☆

マザーハウスのホームページを拝見しました。正直なところ、私には犯罪行為者に対する偏見や先入観がまだまだ多くあるような気がします。しかし、今回の講義を受けて、「許すこと」の大切さに気付きました。受刑者を単に「犯罪者」ととらえるのではなく、同じように生まれた一人の人間として一対一のお付き合いをする、ホームページにあるように、このような関係を私もつくっていききたいと思

いました。変わる可能性、私もそのきっかけになる出会いを作ってみたいです。

☆

ほかの人からは聞くことのできないお話で、とても勉強になりました。これからの自分の考え方に大きく影響するだろうと思います。

☆

受け入れることというのは拒絶することの何倍も難しいことだと感じた。なぜなら、受け入れる、許すというのは相手のことをよく知らないと出来ないことだし、知るには何かしらのアクションが必要であるけれど、どうアクションしたらよいのかわからなかったり、アクションしにくかったり、と受け入れる前段階の過程が長く身近に感じにくい存在であるからです。受刑者に対しては、身近なことであるのに、触れることはタブーという認識を無意識下で持っている人が多いと思います。それは、そのような人たちについて知る機会が少ないというのが一つの要因であると考えて、もっと教育の場で知る機会を増やす必要があると感じました。

☆

出所した後に信用される生き方をするこ
と、というのがポイントとして挙げられてい
たが、本人がいかに誠実に信用を得ようと
していたとしても、犯罪を起こしたというこ
とで失った信頼を取り戻すのは難しいのでは
ないかと思った。故に、元受刑者に対する偏見
や差別を減らし、受け入れられる社会を同時
に作らなければならないのだらうと感じた。

☆

まず信じるということから支援としての第
一步が始まると強く感じた。

☆

犯罪を犯したことは良くないことだと思
うが、犯罪を犯したからという理由でその人
を偏見の目で見るのではなく、一人の人として
尊重して見ていくことが犯罪を犯した人に
とっても社会にとってもよいことが分かりま
した。

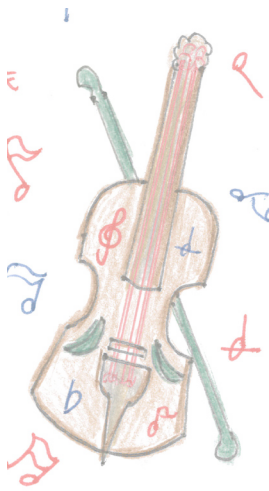
☆

「元受刑者」と見るか「同じ人」と見るか、
という言葉に妙に納得した部分がありまし
た。確かに何も事件を起こしていない人と元
受刑者という事で何かしらの態度であつた
り、偏見はあると思います。私は、元受刑者

の人と会ったことは無いため、完全に想像の
世界になってしまふのですが、実際にその人
に寄り添って普通の人と同じように接するこ
とが出来たのかと考えたときに最初は難しい
のかなと思いました。

でも、その人と接し続けるとその人の人
なりが見え、元受刑者だからといっても人と
しては同じだからこそ接することは少しずつ
出来るのかなと思いました。結局のところ、
その人と接していかないと、想像の世界で物
語ることになりますし、ただ偏見を持って接
することに繋がるのだと思いました。その人
が抱えている困難さを見出せなければ支援の
輪は広がらないし、そもそも社会が偏見を
持っているからこそ支援の難しさを語ってい
るのだと思いました。このように、実際に働
いている方の生の声を聴くことは貴重な機会
になりましたし、改めて自分の考えにも変化
があつた機会になりました。

—つづく—



華厳さん

ささきみつお コーナー

人のピンチは神のチャンス

「お世話になっている教会の都合で、『今週
中に部屋を明け渡すように』と言われました。
どうか助けてください」。

東南アジアからクリスチャンの家族三人が
来日して、無料で教会に滞在させてもらって
いた。しかし、教会の都合で部屋を明け渡す
必要が生じた。収入も所持金も無い中、東京
で次の転居先を探すのは不可能だ。

私の知り合い数人に頼んでみたがどこも断
られた。

しかし三人は、「一つのドアが閉じたら、
神様はもっと良いドアを開けて待っていま
す。これまで何度も体験してきました。だか
ら私たちには平安があります」と言って、毎
日祈っていた。

明渡し日の前日に、彼らは数年前に一度会ったことがある牧師に面会した。事情を聞いた牧師はその場で教会に泊まることを承諾。

翌日、三人はもっと広い部屋に移動できた。

☆

「最近結婚した夫がアフリカ人なのですが、夫はビザがもらえず、『帰国しなければならぬ』と入国管理事務所に言われました。助けてください」。

事情を聞いてみると、彼は日本人と結婚しても、不法滞在が長過ぎて、配偶者ビザに切り替えることは不可能だった。

祖国からは、不景気で仕事は何もないから絶対に帰るな、と言われている。妻はアフリカに住む気は元々全く無い。

夫が祖国に帰れば最低五年は日本に戻れない。二人とも憔悴していた。

たまたま数年前に私は夫の祖国に仕事で行ったことがあった。

アフリカについては、極貧、非衛生的、危険という先入観があつて、行きたくなかったのだが、やむを得ず黄熱病の予防接種を受

け、薬を山ほど買いこんで、恐る恐る飛行機に乗った。

しかし現地は緑に覆われた美しい都会であつた。人々は親切で、家は大きく、物価は安く、衛生的で特に危険もなかった。

帰りの飛行機の中では、「日本とアフリカに半年ずつ住んで行き来できたら最高だなあ」などと胸が膨らんだ。

自分の体験を話して、「これは神のチャンスですよ！今は仕事がないようですが、あなたは長年日本に滞在した特別の経験があるから、奥さんと一緒に帰国してもきっと職は見つかります。これから日本とアフリカのビジネスをすれば、大成功しますよ。どうか両国の架け橋となってください！」と励ました。帰る時には、明るい希望を持った二人の目は輝いていた。

☆

「一生懸命がんばりましたが、もうダメです。力尽きました。破産するほかありません。どうか助けてください」。

知り合いの経営者から電話を受けて驚いた。

収支がそんなに酷い状況とは知らなかった。「毎年三十万人以上が自己破産しています。あまり気にしないで破産してやり直したらいいんじゃないですか」と言つて、数日後に面会した。

彼は資金繰りの苦労からか、見る影もないほどに痩せ細つてしまい、長年の持病もあり、とても深刻な様子だった。

ところが、話を聞いているうちに、彼は最近新しい仕事を受注していたことが分かった。彼にとってはそれも焼け石に水で、やればやるほど、借金が増えるだけだと思っている。

でも、さらに深く聞いてみると、その仕事はとんでもない大きな可能性のある仕事であつた。

「すごいじゃないですか！これはまさに、千載一遇の神のチャンスですよ！これを成功させれば、負債を全部返済できるだけでなく、会社の株式上場も考えられますよ！」と思わず大声で笑ってしまった。つられて彼も大声で笑った。

「本当に久しぶりに笑いました。ずっと笑顔が出てきませんでした。やります！必ず成功させます！」。大きな可能性に目覚めた彼は自信を取り戻し、意気揚々と帰って行った。

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—

今回講義を受けて、印象に残った言葉があります。

まず、「目の前の人を助けたいという信念を曲げず、自分にできることを一生懸命にやるのが大切だ」という言葉です。

私はこの言葉を聞き、ただできないと諦めるのではなく、人を助けたいという強い信念を持ち、自分の最大限を尽くすことが、医療従事者にとってとても大切なことであると改

めて気づきました。そして私は、ただ仕事としてではなく、目の前の人を助けたいという強い信念を持ち、その信念に基づいて仕事ができるような看護師になりたいと考えました。

次に、「一人ひとりの叫びや訴えが大きなものを動かし、変える。そしてそれは命を救うこともできる」という言葉です。

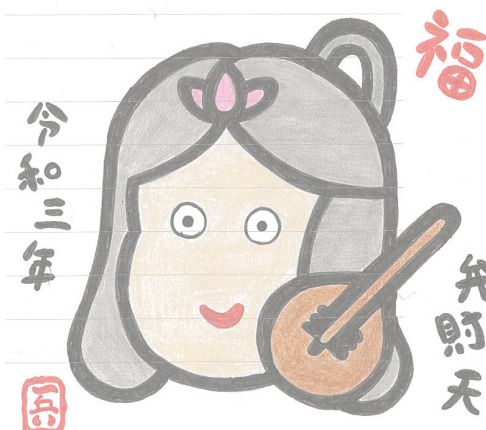
五十嵐さんがこの言葉をおっしゃった際、実際に一人ひとりの叫びや訴えが監獄法を変えさせた、という実例も一緒に挙げられていたので、特に印象に残っています。

そして私はこの言葉を聞き、改めて自分を振り返ってみました。今までの私は、周囲と自分の意見が違っていれば、周囲の意見に流されていました。それは多数の前では、たまた一人の意見など小さく、そして無力なのではないかという考えがあったからです。またそれと同時に私にそれらに対立する勇気がなかったからです。しかし今回この言葉を聞いて、もし本当に一人の訴えや叫びが何かを変え、それが人の命を救うことにつながるのであれば、たとえ周囲と意見が違ったとしても、「私は間違っていると思う」と声をあげたいと強く思いました。

最後に、「目の前の人を愛することは難しい」という言葉です。

私はこの言葉を聞いて考えさせられたため、印象に残っています。最初にこの言葉を聞いた際、私は本当にそうなのだろうか、と少し疑問を感じました。しかし人と深く関われば関わるほど、お互いの悪い部分も見えてきてしまう、そう考えると目の前の人を愛することは難しいことなのかもしれないと考え直しました。

それと同時に、人と関わりその喜びや悲しみを共有することは大切であり、その上には必ずゆるしがあり、愛があるということを学びました。そしてその愛は、誰かの心を癒すこともできるのではないかと考えました。そのため私は、理想論かもしれませんが、喜びや悲しみ、苦しさを共有して、目の前の人を心から愛おしく思い、大切にできる人間になりたいと感じました。



一兵さん

今回講義を受けて印象に残ったこれらの一つひとつの言葉を真摯に受け止め、自分は今後どのような看護師を目指していけば良いのか考えるための指標にしていきたいと思います。

☆

目の前の人を愛することが難しいということについて、五十嵐さんは「親族関係の殺人が一番多い」とおっしゃっていた。それは一番関わりが多いからだと思う。関わりが多い分、その人の良いところが見られるが悪いところも見えてしまうと思う。そのことにより、気に入らなかつたり、喧嘩をしたりして、殺してしまうと思う。

私はどうすれば目の前の人を愛せるのか考えた。私は目の前の人も一人の人間として認め、愛することが必要だと考えた。その理由は、どんな人でも自分とは違う存在であるからである。だから、自分から見て良いところや悪いところがあるのは当然のことだと思う。それを認めてあげることが大切だと思う。そうすれば、ともに笑ったり、泣いたり、励ましたりできると思う。また、気に入らないことや喧嘩が起こつても、お互いを認め合い愛することで、殺さないでより良い関係になると思う。

目の前の人を愛することは難しいことだが、とても大切なことだと思う。

また、この講演を通して、犯罪はどんな人でも犯してしまうことが分かった。そして、犯罪をしてしまうと一生償って生きていけないといけない、ということが改めて分かった。なので、自分は犯罪をしないと傲慢になることなく、自分も犯してしまうかもしれないと思いながら生活していきたい。

目の前の人をちゃんと認め、私が医療従事者になったら患者の立場に関係なく接して精神的にもケアできるようにになりたいと思う。今できるボランティア活動にも積極的に参加して色々な経験を積みたい。

☆

私は今まで、刑務所は私に全く関係のない世界だと思っていました。罪を犯した人達が生活をする場所なので、どんなにきつい生活で、ご飯が不味くても自業自得だ、とずっと思っていました。

しかし、五十嵐さんの話を聞いて、私もいつか罪を犯してしまう可能性があること、前科があることへの差別、刑務所の中は人権や自由がほとんど無いことなど、今まで考えてもいなかったことをたくさん知ることができ

て、不思議な気持ちと不安な気持ちが募りました。

受刑者は常に誰かに監視されており、ある場所では体罰とも言える行為が行われていたこと、相手が犯罪者だからという理由で事実を隠蔽されていたことなど、今の生活からは全く想像もつかないことで、話を聞いていてすごく怖かったです。

不安な気持ちを持った一つに交通事故があります。

今までは自転車や徒歩での移動に限られていて、車には気をつけなさい、と親や学校の先生から言い聞かされていました。

しかし、私が車の運転ができる歳になり、移動の自由が増えた分、車を運転することへの責任をもつことにもなりました。今まで何も考えないでいた分、いきなり大きな責任に追われ、今はすごく怖いけど、この気持ちを忘れず、安全運転を心がけて良心のあるドライバーになりたいと思います。

また、一番心に残ったことは、目の前の人

の痛みがわかる医療従事者になってほしい、という願いです。

私は五十嵐さんの話を聞くまでは、犯罪者を同じ人間ではなく犯罪者として見ていて、もし接する場合があつても同じ人間として見ることはなかったと思います。被害者の立場、

また身内が被害を受けるようなことがあった場合、私はきつと犯罪者を憎み、想像もつかない思いを抱いていたと思います。罪を犯すということはどんなことでも良くないし、テレビのニュースなどで見る卑劣な事件や事故にはとても心が痛みます。

私は五十嵐さんの話を聞いたことで、今まで考えたこともない思いと考えを持つことができました。実際私が医療従事者として働くことができ、犯罪者と接することがもしあったら、患者の訴える痛みや症状をきちんと看ることができる人になりたいと思ったし、患者がどんな人であってもその気持ちを保持していなくてはならないと思いました。

話を聞かせてもらったことで、目の前の人を大切にするという基本的なことを改めて実感することができました。

☆

刑務所、少年院、鑑別所に入っていたことがある人でも、ちゃんと更生して、社会復帰できていれば、元受刑者もしくは犯罪者というようなレッテルを貼ったり、人の本質を見ないで、イメージだけでその人を見たりするようなことはしないようにしているのですが、心のどこかで無意識のうちに、他人を自

分の中のイメージだけで見ているのかもしれない。

しかし、看護師を目指す身としては、これを見過ごすわけにいかないと思いました。看護師（医療従事者）は、目の前の人が助けを必要としていれば、自分ができる精一杯のことをしなければいけないということを改めて思いました。この人は嫌いだからとか、犯罪者だからというような理由で、目の前の人を見捨てることのないようにするためには、まず自分の考えを改めることや、自分の感情を自分でコントロールできるようにしていこうと思いました。

看護師になるにあたって、目の前にいる人は、どんな人でも平等に接することを大切にしていきたいと思いました。そして、自分の信念を曲げずに仕事ができたらと思いました。

—つづく—



五十嵐亜利沙（妻）による

育児日記

緊急事態宣言で長男A君の学校は休校となり、その間オンライン授業になりました。すぐにマイワールドに入ってしまった。集中できなくて先生の話も聞かずノートも真っ白なので、つきっきりで鬼家庭教師を行いました。もう、うんざりです（笑）。

長女Kちゃんの幼稚園も、休園のためオンライン保育になりました。マスクを外した笑顔の先生が見られて、パソコンの前でもとても楽しそうに遊んでいました♪

最近は、大きくなったら幼稚園の先生になりたい、と言っていました。

活発で天真爛漫なRちゃんは、出遅れてパと外出できなかった時、大泣きして勝手に家の外に出てしまい、急いで走って追いかけると、「ママきらいー!!」と泣き喚いていたのを抱きかかえて家に戻りました（汗）。

三女のMちゃんは一歳になりました♪
相変わらず人見知りが激しいです！

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

外出することの怖さと喜び

リンリンさん

入所して二十五年以上。今まで何度か「外出」を経験してきました。

初めての外出は、入所五年目の介護の職業訓練施設での実習でしたが、拘留所生活から数えると八年ぶりくらいの社会での生活体験なので、想像すると恐ろしくて、怖いと言って泣いた記憶があります。当日は担当の先生が付きっきりで見守って下さり、施設のスタッフの方や、入所している高齢者の皆さんと上手く交流することができて、良い経験をさせてもらったと感謝しました。

次に外出したのは、「施設外教育」という遠足のような行事で、初外出から三年後くら

いだったと思いますが、集会で食べるお菓子を持って紅葉の綺麗な公園に行きました。綺麗な景色の中を自由に歩き、外でお菓子を食べるという、塀の中ではできない貴重な体験に心がウキウキしたのを覚えています。

その後、一類となり、半年に一回、施設外教育が行われました。私のいる刑務所の近くには観光名所が割と多く、色々な所に行くことができました。その中でも一番の楽しみが「コンビニ」で買い物することです。外出で始めてコンビニに行った時、まるで別世界のようにキラキラして見えて、入るのが少し怖かったほどです。

店内では品数の多さに目移りし、久しぶりのコンビニということでも舞い上がり、五百円の買い物が夢の中の出来事のように感じ、その日刑務所に戻っても記憶がどこかに飛んでしまった感じでした。

それから何度かコンビニに行きましたが、その度に舞い上がり、それでも段々と買い物が上手くなり、普段あまり食べられないスイーツ類に目が向くようになって幸せを感じていました。

六年ほど前からその行事が無くなってしまい、残念に思っていたところ、二年前に復活し、久しぶりにコンビニに行くことができました。

何度も外出してきましたが、毎回久しぶりなのでやはり緊張したし、反面、ワクワクもして、新鮮な気持ちで当日を迎えていました。外出の時は一人ひとり違う、それぞれ自分を選んで普通の洋服を着て行くので、それまでのお揃いのジャージより恥ずかしさもなく、やっぱりコンビニは輝いて見えたものです。消費税の表記を見誤り、危うくレジで恥をかく前に気が付いたこともありました。以前とは少し勝手が違っていて、やはり社会に慣れていないのだなと感じ、刑務所生活が長い自分自身の身が案じられ、その貴重な経験は勉強でもあるのだと思っています。

現在はコロナ禍で外出することはできなくなりましたが、復活することがあるなら、また行かせてもらえるように、その時はまた怖いかもしれないけれど、喜びも大きいので、これからも真面目に生活していこうと思います。

自分の幸せ、まわりの幸せ

G 刑 E さん

たより五月号に掲載されていた、O 刑 N さんの「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」を読ませて頂き、社会の目の厳しさをより身近に感じることができました。

我々に対して社会はすごく厳しいとよく耳にしていますし、認識もしているつもりですが、Nさんの言う通り、刑務所の中でそれを実感として肌で感じることは難しいし、そういった機会もほぼ皆無と言って良いでしょう。社会との繋がりとえば、外部交通登録がされている人との文通だけ、というのがほとんどではないでしょうか。いずれにしても、生の社会の声や目を体感する機会はありません。ですから、このNさんの書かれた、とある受刑者の子ども食堂への寄付に関して起きた出来事は、社会が私たちをどう見ているのかという現実を知る、大変貴重な話として読ませて頂きました。とても他人事ではありませんでした。

私も人の命を奪った者であり、もしこの受刑者と自分が逆であつても、同じことが起こったのであろうと思います。いや、この方にはAさんという、子ども食堂へと繋がる知人がおられました。私にはそういった繋がりがないことを考えると、お金を送ることはできなかったかもしれません。

この話は、一般社会における普通の人にとって、善意かどうかということ以前に、受刑者であるかどうかということの方が優先順

位として上位に来ることを示す一例なのではないかと私は思いました。恐らく大多数の人がそうなのでしょう。

でもこれは、何でもネットで調べることができる現代社会ではごく普通の優先順位と言えるし、当たり前の反応なのだろうと思います。また今回は、相手が子どもを対象とした活動をしていることから、余計に防衛反応が強くなったのではないのでしょうか。

私も、子ども食堂ではありませんが寄付をしています。そこに邪心などは全くありませんが、受け取る側としては、犯罪者と接点を持つこと自体を大きなリスクと考え、気持ちやお金云々よりもそのことの方が大きな問題・障害となつて警戒しなければならぬのだと思います。

しかしそれは当然の防衛行動であり、仕方のないことです。何しろ私たちには罪を犯したという事実があり、たとえ今どんなに心を入れ替えているとしても、それを分かってもらうには多少なりとも時間が必要です。

同掲載文中に、自分が生きていていいのか、笑ったりしてもいいのか、という文章がありました。

私もそのように考えてしまう気持ちが分かります。でも、生きていて良いのだと思います。生きている、というよりも、生かされている、と私は思っています。そしてこんな自

分が生かされているのには必ず意味があるのだと考えています。

「生きて苦しめ」という言葉がありますが、命を奪った者として今後の人生を歩んでいくには、この言葉のように生きていくのが道なのだとも思っています。



光りんさん
「散って、なお美しいものが、ある」

同じ号の理事長挨拶で、『反省させると犯罪者になります』という本からの抜粋が紹介されていました。

その中に、「彼らが更生するためには、人とながつて『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、実は幸せになるこそ、更生と関係があるのです。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」という箇所がありました。

私も時々、「幸せ」について考えることがあります。果たして自分に幸せになる権利はあるのか、幸せになっても良いのだろうか。この抜粋文は、私の「幸せ」に対する考えについて、幸せになっても良いのだという一つの答えを提示してくれました。

しかし、この中に書いてあった、幸せになればなるほど苦しみも増していく、というのは、きつとその通りなのだと私も思います。だからこそ逆に「幸せ」になることが恐いと思ってしまう。

これが「責務」というものの意味なのだと思いますが…。

「幸せ」には色々な形があり、人それぞれ定義が違うと思いますが、私の豊かでない想像力をもって考える普通の「幸せ」とは、愛する妻がいて、かわいい子どもがいて、あたたかい家庭がある。そういうイメージです。平凡ですが、この平凡であることが幸せなのかなと思うのです。

ただ、ここという「幸せ」とは主観の話であって、「自分が」ということです。そこに妻や子どもは含まれていない。あくまで自分の目から見た幸せだと思うのです。

とすると、どうしてもここで考えてしまいます。では妻や子はどうなのか。私が幸せであつたとしても、私のまわりの人間はどうなのか。私の罪のせいで不幸を感じているかもしれない。そうなったら自分は果たして耐えられるのだろうか。

自分がどんな目に遭おうとも、それは自身身の罪であるから、耐えることもできますが、その罪とは何の関係もない人が私の罪のせいで辛い目や苦しい目に遭った時、私に何ができるのか。いや、そもそも何かできることすら無いのでは？

そんなことをぐるぐる考えてしまいます。

短歌

花田さん

・降りしきる 雨に祈りし 我が罪を

洗い流せと 梅雨の終わりに

・「今ここに パパがいれば」と 吾子の文

胸に突き立つ 刃物の如し

・我が事で 心痛めているならむ

夢で逢う母 痩せて見ゆるも

「塀の中のたより」のボリュウム少なめ版です

つぶやき！

私は聖書を読み終えると思うことがあります。赦してもらえない罪を赦してもらって歩む。それが前科者の生き方です。返せるもの

は何もない。だから生き方で返していくしかないです。主イエス・キリストのそばで。

(A刑 Oさん)

☆

ここでの人間関係は大変なことも多いですが、どこにいても人と関わらずに生活することとはできません。雑居の中だった六人でさえ、合う人、合わない人ができてしまいます。それぞれ我慢するしかないと思いますが、私は嫌な人とは必要なことしか話さないようにしています。無理をすれば疲れるし、イライラしてしまうので、距離を置くのが一番だと思います。

刑務所内での生活も色々変化があります。最近、テレビのチャンネルが自由に選べるようになりました。今までは決められたものしか見られませんでした。今は自分たちの好きな番組を見られます。日本人だけではない部屋もありますので、話し合いでチャンネルを決めています。

もし喧嘩が起きるようなら、また元に（決められたチャンネルに）戻すそうですが、今のところチャンネル争いは起きていないようです。

(丁刑 Aさん)

☆

コロナの方も、施設では落ち着き、三月中旬から全工場が再稼働となりました。

ずっとテレビを見て過ごす毎日でも良かったと言えば良かったのですが、やっぱり、人間は何かしら仕事をして過ごす方が、肉体的にも精神的にも心地良く日々を送れるんだなって気付くことができました。

社会にいた頃の自分は、仕事をするのが面倒で仕方なく、バツクレたり、一日二日で辞めたり、社会人には程遠い生活をしていました。

だけでも今は仕事をするのが楽しいし、何よりちゃんと働いて得たお金って良いなと思いました。この思いは忘れずにいたいんです。

この思いを持ち、社会に戻って働いていれば、再犯する確率は減るんじゃないかなと思います。

(Y刑 Hさん)

☆

自分がいる所では、五月でも外窓が閉まっ
ていて暑い。さらに半袖・半ズボンの使用が
禁止されていて、熱中症になりそうだ。

他の刑務所でもこんな意味のないことをしているのだろうか？

(はづき君さん)

看護師 中谷先生による

健康相談窓口

ストレス解消

朝晩、気温も下がり過ぎしやすくなりましたね。皆様元氣にお過ごしですか？

私は、今月末で新型コロナウイルスの二回目接種が完了します。今のところ感染はしていませんが、いつ誰が感染してもおかしくない状況ですので、自身でできる予防を行っていくしか術がないなあと思っています。

この数ヶ月は、老年看護学実習が始まり、連日働き詰めの日々でした。今週末まではほっとひと息できますが、来週から来年三月まで、毎日どこかの高齢者施設へ出かけ、並行して講義をし、学生の教育にあたる日々に入団致します。そのため、通信教育講座の添削が少し遅れがちになってしまい、皆様にご迷惑をお掛けするかと思います。おゆるし頂けたら有難いです。

今月は、私自身もストレスを抱えて日々生活していますので、ストレス解消法についての文献を取り上げ、ストレスの構造とその対策について紹介していきたいと思います。

【参考文献】

超ストレス解消法 イライラが一瞬で消える100の科学的メソッド（鈴木祐）

ストレスを理解する

一．ストレスの原因を把握し、そのパターンを理解するために、記録と分析が必要です。

二．ストレスの種類には、大きく分けて三つあります。

・ショートストレス：痛い、熱い、怖い、など、期間が短いストレス。

・ループストレス：ショートストレスが複数回、何度も同じことが続く場合に感じるストレス。

・ロングストレス：ループストレスがさらに慢性化して、麻痺してしまう状態。例えば、ブラック企業で働いていること、借金が重なること、など。ロングストレスが続くと、最終的に身体が悲鳴をあげて病気になるこ

ともある。（多くの方の悩みは、きっとこのロングストレスではないかと思います。）

三．ストレスへの対策として、施設内でまずできることは、生活習慣を整えることです（十五分の運動を毎日行う。好き嫌いなく食事を美味しく良く噛んで食べる）。

ストレスの原因は、

「決めつける思考」にある

一．自責・他責

私たちは、主観的な生き物です。自分のせいにしたり、人のせい（環境のせい）にしたりします。ストレスの原因は、この、自分の「決めつける思考」にあります。

二．読心

相手の心を読んだつもりになっていませんか。例えば、相手に聞いてもないのに、相手に嫌われていると感じて決めつけてしまうなど：実際は、ただの勘違いということも多いです。

三．性格診断

自分や他人の性格診断をすることが、当たり前になっていませんか。今、抱えているス

トレスは、自分や他人を「こうである」と決めつけることによって起きているストレスではないでしょうか。

ストレスを分析する

常に人間は主観的な生き物である、ということ的前提に、ストレスについて見ていきましょう。

一．状況

腹の立つことがある、もやもやすることがある、嫌なことがある場合、現状を書き出す。

二．感情

我慢できるかどうかの点数を付ける。

三．思考

背景や理由を考える。何で相手がそのような言動を取ってくるのか？

四．根拠

三で、そう考えた根拠は何か。

五．反証

自分一人で裁判を行ってみる。

この五つのステップを踏む訓練をしていくと、無駄なネガティブ思考がなくなります。それによって、無駄な悩みに時間を費やすこともなくなるはずですよ。

自分で自分に、「それはあなた（自分）の主観ですよ。何かそういう客観的なデータがありますか？」と常に尋ねて下さい。

そして、「反対のデータを一個でも提示してみてください」と問いかけて下さい。

それでも、自分でコントロールできない悲しみはあります。自分のせいではなくても、災害、感染症、病気、亡くなることなど、そういったストレスは思い込みが原因ではありませんよね。

悲劇に見舞われた場合は、受け入れるしかありません。

すぐに受け入れられないことも多いですが、まずは、悲しいことを一歩引いた目で見るのが大切です。悲しい出来事を避けることができなくても、その後の考え方次第で、その悲しみによって自分を傷つけてしまうことは避けることができます。間違っても、自分の大切な生命を絶つようなことがあってはいけません。自分の悲しみをただ見つめて、淡々と過ごして下さい。

そして、自己否定したくなるとき、他人から何か言われて傷つくときは、反論となる言

葉を書き出すようにしましょう。自分に優しい言葉をかけてあげることです。

何かあったときに、そうやって書き出した言葉をよく見てみると、多くの場合、同じことで何度も自分が傷ついていることがあるかもしれません。

皆様のストレスが少しでも解消され、前向きに生きていきますように。

私も、決して色々なことを諦めず努力しますので、今後とも宜しくお願い致します。

五十嵐亜利沙（妻）による

ラブリーDAYS

受刑者さん数名から、三女へ誕生日プレゼントが届きました！自分の孫のように思っただけでとても嬉しいです。

心より感謝申し上げます！

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。

【第五回目】

☆年代ごとに分けて、次の1〜3についてそれぞれ考えてみましょう（15歳まで／10歳まで／15歳まで／20歳まで／今まで）。

1. 前回（第四回目）の自分の回答を振り返りながら、親から受けたもので、新しく気づいたものがあれば書き出してみる。

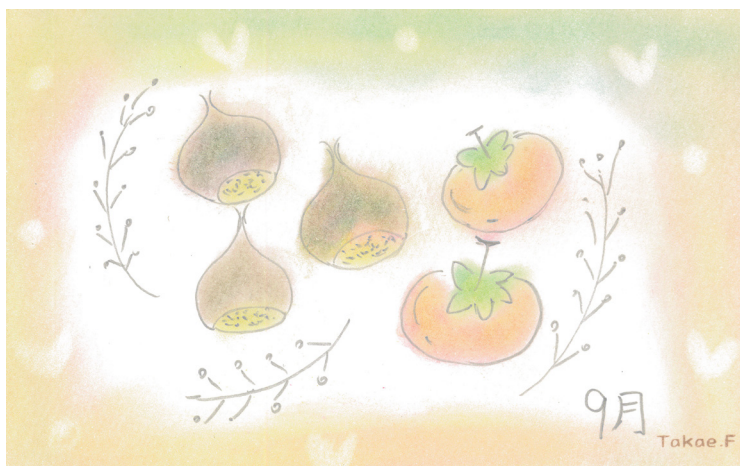
2. 自分が、親や大切な人に与えてきた「善いこと」は何か。

3. 自分が、親や大切な人に与えなかった「善いこと」は何か。

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

【今月号のコツ】



柿の実と栗の実

★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。

私が子供だった頃、今は亡き祖父が、近所で柿の実を沢山貰ってきては、「食べる、食べる」と言いながら、皮を剥いて、おやつに出してくれました。祖父は、柿の実や干し柿が好物でした。贅沢かもしれませんが、子供の私は飽きてしまっていたので、今でもあまり柿の実が好きではありません。でも、柿の実の色は綺麗だし、柿の実がなっていると可愛いなと思います。

栗の実は、母が八百屋さんで、ざるでいっぱい買ってきて、栗ご飯を作ってくれた思い出があります。栗ご飯は今でも大好きで、よく食べます。甘栗も大好きです。

皆さんは、柿の実や干し柿や、栗の実の思い出はありますか？では、準備ができたなら描いてみましょう。

柿の実は、まず、星型のような柿のへたの部分を描いてから、へたを囲むように、丸みをつけながら、実を描いてみましょう。少しぼつちやりとした形にすると、可愛らしさもアップするかと思います。

栗の実は、先端を細くしながら、丸い形を描きます。下の部分に、小さく点々を描いて、栗の実らしさを表現して下さい。一つよりも、いくつか描かれると、可愛らしさが出てきます。

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ことが大切なので、自由に、楽しみながら、表現されてください。

【解説】

ボタニカルファイナ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、描きにくいかと思えます。

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！

〈 8月1日～8月31日 〉

寄付金：386,400 円

※今号発行時点で、寄付金として集計した分です。

編集後記 by 編集局

今月号もお読み下さり有難うございます♪
たよりを作っていると一年があっという間
です。いつも表紙や裏表紙の「〇月号」とい
うところから取り掛かるのですが、「8の次
で9月号って…え、もう9?!」という驚き
を毎月繰り返しています(笑)。体感一週間で、
一か月が過ぎていきます…。

行事予定

▼9月26日 14:00～

「実践：刑務所の文芸作品コンクールとは」に登壇

▼9月27日 10:30～

大船榎本クリニックにて、講義

▼9月29日 15:00～

東京地方裁判所刑事部にて、情状証人

▼10月1日 18:00～

当事者ミーティング

▼10月3日 13:30～

ロールレタリング学会にて、講演

▼10月16日 14:00～

麹町教会にて、「受刑者とともに捧げるミサ」

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。

マリアの紅茶

♪オーガニックの純スリランカ産のセイロンティーです。

FAX: 03-6659-5270

メール: maria_coffee@motherhouse-jp.org (QR →)

価格: 50g (2g入り25袋) …… 756円 (税込)

オンラインでのご注文: <https://mariacoffee.shop/> (QR ↓)



マザーハウスたより 21'9月号

発行日: 2021年9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 NPO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

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、身寄りのない方の住宅支援に充てられます。



古本募金（きしゃぽん）

♪書籍やDVDを下記にご寄付頂くと、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

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: 「NPO 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)