

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

光る

12月号

- 2 理事長挨拶
- 4 社会の声①
- 11 社会の声②
- 14 ささきみつおコーナー
- 15 育児日記
- 15 塀の中のたより
- 20 つぶやき!
- 21 健康相談窓口
- 21 ラブリーDAYS
- 22 行事予定
- 23 回復プログラム 実践

表紙：光りんさん

「一気に駆け上がれ」

♪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。

理事長挨拶

待降節の中、皆さん、いかがお過ごしでしょうか？
私自身、慌ただしい日々を過ごしております。

社会復帰してから十年に渡って、とてもお世話になっておりました、渋谷更生保護女性会の元会長が神様のもとに召されました。家族だけの密葬であり、後日、お亡くなりになったことを知りました。

私のことを渋谷更生保護女性会の研修会に招き、体験談を話す場を与えて下さったとともに、目黒区、世田谷区の各会長に紹介して下さい、区民フェスタにも招いて下さり、一緒にマリアコーヒーを販売させて頂きました。必ずお会いすれば子供たちにお土産を渡して下さい、私にとって祖母のような人でした。ただ、ただ、感謝の言葉しかありません。神様のもとでマザーハウスのことを見守って下さい。

十一月初旬に、帯広から社会復帰してきた人を受け入れましたが、口先だけであり、生活保護を申請し、簡易宿泊所を用意したにもかかわらず、四日でいなくなり、ホテル代は踏み倒し、関係者から「二度と受け入れたくないし、関わりたくない」と言われてしまいました。信用を築き、宿泊させて頂いたのに、すべてが水の泡です。病院での診察費や薬代も踏み倒され、関係者から私に請求が来ました。このような出所者がいるから、社会から受け入れてもらえないのだと思います。悔しいというか、悲しいです。この人は受刑中、何を考えて生活をし、社会復帰の計画をしてきたのだろうかと思えます。社会はとても厳しいのです。この人がした行為で、「マザーハウスの関係者は、ろくなもんじゃない」と受け止められてしまうのです。知り合いの方と謝罪をしに行きましたが、「もう関わりを持ちたくない」と言われてしまいました。そして生活保護課にも、「このような人は連れて来ないでください。しっかりと見てから連れて来て下さい」と言われました。

受刑者の皆さん、社会は甘くないのです。一度、信用を無くしたら、もう相手にしてくれないのです。そのことをしっかりと理解して下さい。「自分は大丈夫、このようにはならない」と考えるのは危ないのです。

刑務官より、マザーハウスでの身元引受不許可の告知をされたことについて、受刑者か

らクレームが来たので、東京保護観察所の担当者に話をしたところ、「真剣にマザーハウスで更生したいと感じられず、受刑態度も良くない」との回答を頂きました。

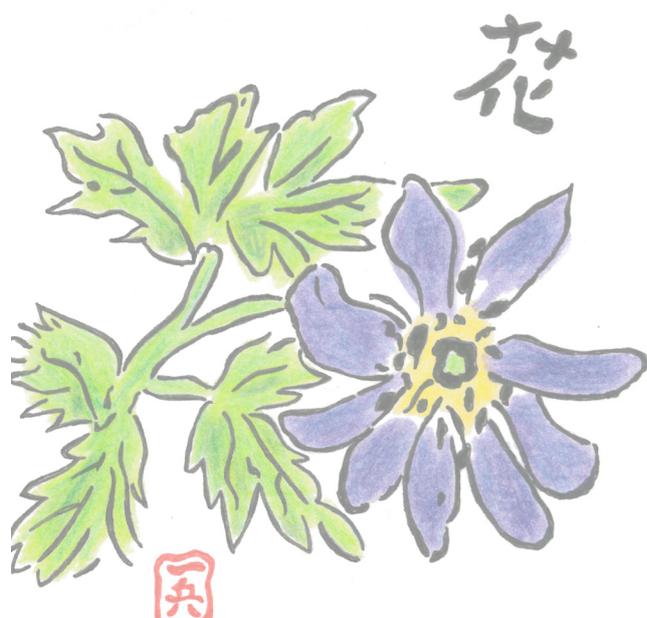
何回も言いますが、身元引受人（柄受け）の許否判断は東京保護観察所がするのであり、その決定に不服があるのでしたら、以下の住所に手紙を出して意見を言って下さい。

〒100の0013

東京都千代田区霞が関1の1の1

中央合同庁舎6号館A棟

東京保護観察所 所長様宛



十一月二十九日に、社会貢献支援財団より社会貢献者表彰があり、授賞式に参加しました。会長の安倍昭恵さんから賞状の授与がありました。ホームページによると、「社会貢献者表彰は、人びとや社会のためにつくされた方を表彰し、日本財団賞を贈るものです。社会貢献者は、広く社会の各分野において、社会と人々の安寧と幸福のために尽くされ、顕著な功績を挙げながら報われる機会の少なかった方々を対象としています。現在、表彰の対象となる功績は、緊急時の人命救助、社会福祉の増進や青少年の育成などへの多年にわたる功労、国際協力、海の環境保護と安全保持などです。表彰は年一回（平成二十八年度より年二回）行われます。候補者は、自薦他薦を問わず広く一般に公募され、年齢・職業・性別・信条・国籍などによる差別はありません。学識経験者で構成される表彰選考委員会が、寄せられた推薦の功績内容を審査のうえ受賞者を選考します。選考委員会の答申結果に基づき、会長は受賞者を決定し理事会へ報告します。表彰式典は、毎年秋（平成二十八年度より夏と冬）に開催されます。表彰対象者には、賞状及び日本財団賞が贈られます。また、その功績をまとめた記録集が作成され、全国の都道府県立図書館等に贈られます」とのことです。

今回の受賞は、私にとって社会復帰後十年となる節目に神様から頂いた大きなプレゼントです。正直、刑務所の職員からも良く言わ

れず、また受刑者からも貧困ビジネスと批判され、いいように利用され、裏切られたこともたくさんありました。キリストの十字架であると思ひ、邁進してきました。でも自身は幸せであり、毎日がキリストとの交わりであると感じています。

先日、ローマ教皇庁大使であるレオ大司教との面談において、大使から、「信徒であるあなたが、この活動をして下さっていることが素晴らしい」と言ってもらいました。今まで誰からも言われたことのない言葉であり、とても嬉しかったです。これからも今まで以上に、キリストにおいて、言葉や口先ではなく、行いをもって実践して行きたいです。

カトリック福岡教区のアベイヤ司教と面談し、福岡での「受刑者とともに捧げるミサ」を開催することが決定しました。日時はこれから決めることとなります。司教とはミッシェンスクールでの講演の話もさせて頂き、ご協力を頂けることとなりました。ある方から、「マザーハウスに協力して下さいる方から門を叩いて行けば良いと思います」と言われ、実践して行きます。

十一月二十七日に、オンライン講演で、被害者遺族の原田正治さん、自死遺族の弓指寛治さん、死刑囚の支援をされている荒牧浩二さん、加害者家族の支援をされている阿部恭

子さん、と一緒に、被害者・加害者対談「いま、死刑の是非を問う」と題してお話をさせて頂きました。加害者の私は、自分がした行為と徹底的に向き合い、なぜこのような行為をし、罪を犯したのか、どうしてなのか？そのことを通して自分と出会い、自分の痛み、傷とも出会いました。償いや回復を考えて行くためには孤独ではできず、対話の中から気付かされると思います。

このオンライン講演を通して、「犯罪に巻き込まれた人々を支える会」を発足することになりました。十二月十四日に記者会見をします。また、来年二月五日に、カトリック麹町教会（聖イグナチオ教会）ヨセフホールにて発足式を予定しています。

このたび、社会復帰後十年を迎えた私にとって、とても大きなイベントが開催されることになりました。

まずは、十二月十五日に、千代田区役所保健福祉部の職員研修において講師を務めることになりました。テーマは「刑務所出所十年の苦難と希望〜これからの再犯防止〜」です。十六日には、立命館大学のゼミ生とマザーハウスマンバーの交流会があります。

十七日、十八日には以下のイベントが開催されます（参加には、龍谷大学犯罪学研究中心ターへの申込みが必要です）。

一・法学部主催・教学促進費による講演会(対面)

日時：十二月十七日(金)

午後一時半～三時

場所：龍谷大学深草学舎2-1号館503

テーマ：「元受刑者として生きる～これまでの十年、これからの十年～」(仮題)

講師：五十嵐弘志

二・法学部主催・教学促進費による講演会(リモート)

日時：十二月十七日(金)

午後三時十五分～四時四十五分

場所：龍谷大学深草学舎2-1号館601

テーマ：「刑務所における再犯防止の対面の現状と課題」(仮題)

講師：中島学(法務省札幌矯正管区長、法学博士)

三・法学会主催・研究会(対面)

日時：十二月十七日(金)

午後五時～六時半

場所：龍谷大学深草学舎2-1号館601(メイン)／503(サブ)

テーマ：「刑務所で再犯防止はできるか?」
回復と処遇のつなぎ方(仮題)

講師：五十嵐弘志／中島学

四・ATA-net研究会主催(対面/リモート)

日時：十二月十八日(土)

午前十一時～十二時半

場所：龍谷大学深草学舎2-2号館107

テーマ：「刑務所で再犯防止はできるか?」
刑務所出所十年の苦難と希望、そして、これからの道のり(仮題)

司会：森久智江(立命館大学法学部教授)

話者：五十嵐弘志、中島学、石塚伸一(龍谷大学法学部教授)

趣旨：前科三犯、受刑歴約二十年の人が刑務所生活や社会復帰後の生活の中で自分をどのように変え、土台をどのように築き、他の受刑者のために行動できたのか、そしてこれからの歩みをどのように考えているのか?そのことを法学部教授と法務省矯正局幹部が問う。

五・ATA-net / RISTEX主催(対面、関係者限定)

日時：十二月十八日(土)

午後二時～五時

場所：龍谷大学深草学舎2-2号館107(メイン)／103(サブ)

テーマ：「当事者に問う。回復に必要なものは、社会復帰とは」

進行：石塚伸一

参加者：当事者メンバー、ATA-net等関係者

来年は、マザーハウスを通して出会った様々な人たちとの対談を実施して行きたいです。

社会の声

学生の感想①

■埼玉大学での講義「地域創生を考える」での学生のレポートをご紹介します(誤字脱字以外、原文ママです)。

レポートのテーマ：「もっとも印象に残った一言とその理由」

今回の講義で最も印象に残った言葉は、「反省文では悔い改めることはできない」という言葉だった。私は反省文を書いたことがある

が、反省文を書いている途中は文章を考えることに集中していたように思う。そう考えると書くことよりもやってしまったという後悔の方が強く残っている気がする。これは反省文を書くようなことをしたという後悔ではないからだと思った。

☆

「誰もが被害者や加害者になることがある」という言葉が印象に残った。私自身、罪を犯した人に対してどうして罪を犯したのか理解できないと思っていた。しかし、受刑者も罪を犯す以前は通常の生活を送っていたのである。また、罪を絶対に犯さないと思っても犯してしまうおそれがあり、何事も過信をしたり、傲慢に考えを改めなかったりすることは良くないと改めて感じた。

☆

今日の講義でもっとも印象に残った一言は、「反省は一人でできるが、更生は一人ではできない。更生は社会の中でしていくものだ」という一言である。この一言がもっとも印象に残った理由は、過去に罪を犯してしまった人が更生するには社会の中で人と関っていくことが必要だと強く感じたからである。またそうした人を受け入れる気持ちは一人ひとりが持って受け入れられる社会を作っ

ていくことが大切だと強く感じたからである。

☆

本日の講義を聞いて最も印象に残ったことは、映像の中であった言葉で、受刑者の方が文通を通じて、自身の心境や考え方が大きく変わったと記していたことです。やはり、人間は社会と関係を持ってこそ生きていくことができる生物であり、刑務所という閉鎖的な空間に長期間居ては、人間関係の希薄化などから自身の価値観であったり、自身が犯した罪に対する向き合い方も変わらなれないと思えました。そんな中で受刑者と文通によって関係を持ったり、出所後も関係の維持を図っている活動は非常に社会的意義のある活動だと感じました。

☆

講義の中で、刑務所で生活している人の考えが甘いということは何度かおっしゃっていましたが、それが最も印象に残りました。私は自分の今後の人生を考えた時に、真剣に向き合えているのか、考えられているのか、考える対象は違いますが、大学三年で就職活動を始めている今、改めて考える必要があるのではないかと思います。

☆

「絶対という言葉はない」という言葉がとも印象に残った。司法のプロでも犯罪を犯してしまう可能性は十分あり、また、自分に限ってはそんな事ないと思っけていても何が起るか分からないと思いました。また、実際に刑務所に入った経験のある方のお話を聞くことでよりリアルに犯罪のことを考えることができ、教訓にもなりました。

☆



光りんさん「越冬つばめ」

「知らないってというのは恐ろしいことだ」という言葉が印象に残りました。講義の中では刑務所の暮らしがわからないから死刑になりたいと言えるんだということに対して使っていました。この言葉は何事にも言えて、知らないと言えと損を考えると考えさせられました。これから知らないことで損をするということ、避けるために日頃から情報を身に付けて行きたいと思いました。

☆

犯罪を犯してしまったものがその後服役を終え、社会にでて働くとなったときに受けられる待遇は厳しいものだと感じた。また服役後再犯率が高いのはその人が犯罪を常習的に犯してしまうからではなく社会の服役後の人に対する対応があまりにも厳しすぎるからだと、ということを知って自分自身もどのようにこれから考えていかなければいけないかを考えなければいけないと感じた。

☆

私は、今日の講義の中で、「犯罪を犯した方はみんなもう二度とやりませんと言う」という言葉が印象に残っている。これは、犯罪を犯した人に対して、周囲の多くの人間や社会が反省を求めているということに起因していると思う。しかし、実際に大切なのは反省

することではなく、更生することであって、その手助けを社会が行っていく必要があると思う。社会からの孤立から再犯にはしることのないように、きちんと手助けしていく事が重要であると思った。

☆

印象に残った一言は犯罪を犯した人ももとは同じような人であり文通を通して自分を認めてもらうことで出所後に更生するよい機会になるということだ。育った環境や周りの環境によって道を踏み間違えたことで刑務所に服役している人も我々と同じように誰かに認められたい、家族から愛されたいという感情を持っていると思う。文通で顔のわからない誰かとの文通を通すことで心をあけてその感情のうちの一部でも埋めることで刑務所には絶対に戻らないという感情をよみがえらせる可能性が少しでも増えると思う。

☆

「罪を忘れず幸せになってください」という言葉が印象に残りました。過去の過ちとその人の今後の幸せは別の話であり、過去に過ちを起こしたから幸せになってはいけないわけではない。しかし、被害者の人にとってみれば加害者が幸せな生活を送っていることを許せないと感じることもあるだろう。しかし

逆に加害者が不幸な目にあつたとしても被害者が幸せになることは決してない。ゆえに理想の形としては罪を犯した人は迷惑をかけた社会とは関わらず別の社会で幸せになることだと感じた。

☆

刑期を終えた人が社会に帰る時、その居場所がない、社会がそれを拒むという言葉に多くを気づかされました。例えかつて犯罪を犯した人物であっても、改心をし社会に帰ってくるため、そのようなひとのため受け入れる空気や心構えが必要なのだと改めてわかりました。過去に間違いを犯してしまった場合でもやり直す機会が与えられれば、それを悔い、反省をする事ができますが、その機会を与えられなければ自分の過ちと向き合うことすら不可能だと思えます。

☆

「自分に厳しく、他人に優しく」という言葉は、一見すると難しそうだと思いますが、一人でも多くの人がこの言葉を心掛けていけば、自分は周りの人から優しくされると思えます。自分が優しくされたら、今度は自分も周りの人に優しく出来ると思うので、良い循環になると思います。ネットが普及した分、他人の粗探しをしているような社会を続

けていくのではなく、自分が大切にされていると感じるような社会になるには、まず自分が周りの人に心を配ることが必要だと思いました。

☆

『この人は元受刑者』と思うか、『わたしと同じ人間か』と思うかが重要』という言葉が印象的でした。私自身も五十嵐さんの経歴を知ったときに前者の考えをもってしまいました。これは自然なことだと私は思います。しかし、この考え方が五十嵐さんの話によって少し変わりました。今回の講義を受けて、元受刑者という言葉で人を判断するのではなく、一人の人間としてしっかりと向き合うことが大切なのだということが分かりました。



S 刑 Kさん

刑務官はつらいと思うという言葉が印象に残りました。私の中では勝手に不仲で憎むような相手だと想像していました。そこから自分がやはり差別の目で見ているのだと気が付きました。自分を見張る相手に私はおそらくそんな気持ちは持てないと思います。あいつがいなければ、偉そうにと思ってしまうかも知れません。刑を償った方々は再犯を起こす方もいるかもしれないけれど思いやりの気持ちを誰よりも持った方なのかもしれないと感じました。

☆

自分は絶対やらないと思っている人が一番危ないという言葉。これは一般的な犯罪だけではなく、飲酒や喫煙、いじめなどの学生でもあるような身近な自分ではないとおもっていることもだと感じた。プライドが高いからこそ、自分を正当化しがちで本当に間違いを起こしてしまったときそこから引き戻れないのかなとも思った。

☆

今回の授業において印象に残ったのは「絶対」ということはない」という言葉である。裁判の最後において反省の弁を述べる際、「も

う絶対に犯罪を犯しません」と言う人がまた犯罪を起こしてしまう可能性が高い。確かに自分自身犯罪を犯すわけがないと思いついていたのでこの言葉を聞いてハッとさせられた。これからは絶対という言葉をやさしく使わないようにしていきたいと思った。

☆

「当事者が声をあげても社会の人が刑務所のことを知らない限り何も変わらない」という一言が印象に残った。私も今回の講義で初めて、刑務所では二十四時間監視され入浴や運動のときにしか外に出られないといったことを知った。これが毎日続くとなると本当辛いだらう。他にもこのような現状を知らない人が多くいると思う。また、社会の受刑者差別の風潮は社会が無知であることが大きな原因だと思う。この言葉から、もし周りの人で受刑者差別のような発言や言動があったならば刑務所の中のことを教えたいと思った。そして、自分自身ももっと刑務所についての知識を増やしたいと思った。

☆

今回の講義で一番印象に残った一言は「刑務所から出た人の生きる社会は私達がいる社会と同じである」という言葉です。今の社会は刑務所で服役して出てきた人を避けてい

る、関わらないようにしてることが多いけど、彼らも人間で私達と同じ社会で生きていかなければならないという事を再認識出来ました。また刑務所の方と文通をしている方のお話を聞いて、社会との繋がりがとても大切であると感じました。

☆

今日の講義の中で、「受刑者は社会からはじかれている」という言葉がもっとも印象に残りました。この言葉を聞いた時、確かに自分を含め社会一般の人々は受刑者の人たちを受け付けていないし、社会にあるルールも彼らを遠ざけているなど感じていました。今回の話を聞いて、少しは考えを変える必要があるのかなと思いました。

☆

「絶対はない」という言葉が心に残っています。絶対にということを考える人は傲慢だとさえおっしゃっていたのでかなり衝撃で印象に残っています。私は思考するときの癖として、絶対に無理、うまくいかないとマイナス面で絶対にくだと考えてしまうところがありません。今まではこの癖をネガティブとしかとらえていなかったのが、ある意味自分は傲慢であったのだと気づくきっかけになった講義でした。

☆

今回一番印象に残ったのは受刑者も同じ人間なんだという言葉だ。正直初めに講師が受刑者だと聞いた時は良い印象を持つことができなかったが、この言葉を通してこの人たちは罪を償い私たちと同じ立場の人間として本来は扱われるべきなのだと感じた。しかし実際は講義を聞く前の私のように偏見を持つ人が多いと思うので、この実態をもっと多くの人々に伝えていく必要性があると感じた。

☆

出所した人に対して受刑者として差別するのか、同じ人間だととらえるのか、それが重要だという言葉が印象に残った。日本においては、出所した人に対して受刑者だ、悪だととらえる傾向が強いように感じる。もしかしたら自分もそういう人に対して悪だと感じてしまうかもしれない。しかし今回の言葉を聞き、そういう人を悪だとみなすのではなく同じ人間であるのととらえ、優しく迎えてあげることが重要だと感じ、それが再犯防止にもつながり好循環になると感じた。

☆

誰かにやさしくしてもらったことによつて、生きていてもいいという許しをもらった

ように思えたという話。人間は社会的動物というが、それは社会を構築して生活するという意味だけでなく、社会のなかでお互いを認め合い、それを糧に生きていることも指すのではないかと思った。人が支えあうことの真の意味はそこにあるのではないかと思う。

☆

自分は、遠くの人を愛することは簡単だが、近くの人を愛することは難しい。という言葉がもっとも印象に残りました。まず、日本の殺人犯罪における加害者と被害者の関係性のなかで一番多いのが家族、親族であるということに驚きました。遠くにいる人は、近くにいる分密接に関わることが少ないが、近くにいる人ほど、いいところも悪いところも知ってしまう、だからこそ殺人が起きやすいんだなと思いました。

☆

何やったんですかと聞くのはその人の心と未来を殺すという言葉がもっとも印象に残った。今回のゲストの方が元受刑者と聞いた時に、何で捕まってしまったのだろうとすぐに考えてしまったからだ。授業でお話されていたように、元受刑者という見方をするか、同じ人間という見方をするかで接し方を変えられると思った。人はレッテルを気にして惑い

やすいが、大事なものはその人の外側でなくて内側だということをより意識して生活したいと感じた。

☆

今日の講義で最も印象に残ったのは「最近の社会は自分に優しく他人に厳しい」という一言です。確かに私も今の社会はたった一つの失敗に対してとやかく言いすぎだと思えます。これは、自分の素性を明かさずに自分の意見を世界中に発信できる性質を持つSNSが発達してきたことも大きな理由の一つだと思いますが、この状態が続くと、より弱者に厳しい社会になってしまいます。この傾向を変えていくには世間一般の意見に流されずに、まず一人一人がそういった問題に対して自分の意見を持つことだと思います。ただ他人の意見に賛成するのではなく、自分でしっかりと考えることで弱者の立場に寄り添えるのではないかと考えました。

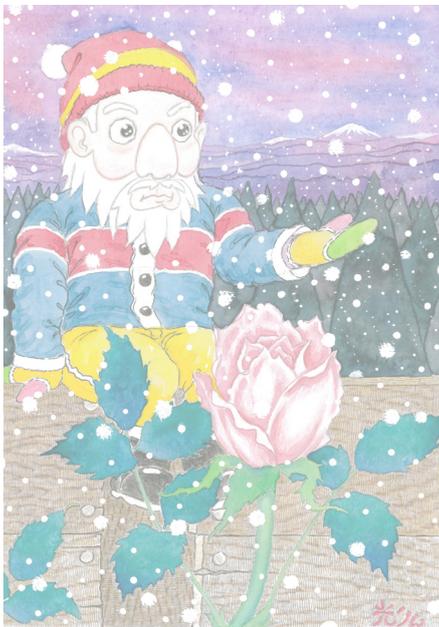
☆

家族から愛されたい。兄弟から大切にされたい。自分のことを大事にしてくれる人がいなかった。という言葉がもっとも印象に残りました。それは、私には感じたことのない感情だからだと思います。この社会には、様々な事情を持つ人が大勢いると思います。だか

らとって、偏見を持ったり、差別を行ったりしてはならない、同じ人間として、どんな事情や過去があろうとも、それを受け入れ、一人一人を大切にすることの重要性を学ぶことができました。

☆

「日本社会は元受刑者を一人の人間として受け入れていない」「思いやりの国」「おもてなしの国」と言われ、他者に気をつかえる国と言われている日本の闇の面に気づかされたから。同時に、受刑者を一人の人間として見れていない自分の先入観にも気づいたから。



光りんさん

「植物の世話が大好きな妖精⑧冬のバラ」

☆

「今の社会は、自分に甘く、他人に厳しい社会になっている」ということである。あまりこのような自覚はなかったが、「はじかれてる人間」からすれば、そのようなことを強く感じているんだな、これは忘れてはいけないなと強く感じたから。「自分に厳しく、他人にやさしく」という社会に、自分の近くから少しずつ変えていかなければならない。

☆

「あなた何したんですか？」という一言が僕を殺しました」。G 刑務所で服役していたと話を聞いた時、私も「一体何をして捕まったのだろう」と真っ先に考えていたからです。出所したあと、周りの人に聞かれたことは犯罪歴のことだけで、周りの人には服役中にどれだけ反省してきたかなどはどうでもいと感じたという話を聞き、確かにそうかもしれないと思ってしまった。罪を犯した人も同じ人間で、より繊細な心を持っているのだということを意識しなければならぬと感じた。

☆

やはり何かに興味を持つことはとても大切なのだとわかった。そうすれば挑戦すること

も容易くなるし人生も楽しくなるのだと思う。

☆

当事者の声を聞いてあげてほしいという言葉が最も印象に残った。世間の考え方に流されず、弱い立場にある人の声をよく聞くことが大切だと感じた。そして、その声に対して、できるものはできる、できないものはできない、とはっきり伝えることが必要であると考ええる。自分は、相手はわかっているだろうと思いついてしまえば、相手に伝えられないことがあるので、明確なことを相手にはっきりと伝えられるようにしたいと考える。

☆

「刑務所から出所した人は、私たちも生きている社会で生きていく。そのため、社会の受け入れがないと社会復帰することはできない」という一言がもつとも心に残った。講義を受ける前の自分も含めて、一般社会は犯罪を犯した人と関わることを拒む風潮がある。そのような風潮では、真剣に罪を悔い改めて社会復帰をしたいと考えている人の居場所がない。社会を構成する一般市民が社会復帰したいと思っている人と接して「知ること」で、初めて社会復帰が可能になると知った。

☆

自分が今回の授業で最も印象に残ったことは日本の殺人被害者で一番多いのが加害者の家族、親族であるということでした。近い距離にいる人だからこそ日々のありがたみなどが薄れていき悪い面ばかり見てしまうのだとおっしゃられていてとても共感しました。自分がやってあげたことはずっと覚えていて、相手から受けた優しさなどは忘れていきやすいと知っているのと近くにいる人に常に感謝の気持ちを持って接していこうと思いました。

☆

今回の講義で最も印象に残った一言は、「犯罪を犯した人でも一人の人間として認識してくれ」という言葉だ。なぜなら、日本の社会は刑務所から出てきたらすべての自由が奪われると同然の状態であり、生活していくために必要なこと（働くことなど）も許されていないという話を聞いてそれはやりすぎではないかと思ったからだ。

☆

今回の講義で最も印象に残った一言は、「出所した人に対する『何をしたんですか』という言葉はその人の社会復帰を封じ込めてしま

う言葉」である。私も仲良くなった人でそのような経歴があると聞いたなら、もしかしたら聞いてたかもしれないと思って怖くなったからである。犯罪を犯した人の再犯率が約五十パーセントというのは本当に驚いたが、これはもしかしたら、社会復帰を目標に頑張っている人たちの周りにいる悪気のない（ある人もいるかもしれない）人たちのせいなのかもしれない。

☆

「受刑者は認めてもらえない人はいない」です。確かに、受刑者の人は、犯罪を犯し、刑が確定した瞬間から、誰かに褒めてもらったり、認めてもらうといったことがほとんどないと思います。受刑者のみならず、人間は誰かに認めてもらうことによって、自分の存在価値を実感できると思います。私は相手を素直にほめるのが苦手なので、このことはしっかりと心に刻んでおきたいと思いました。

☆

授業の冒頭にあった、一般社会は犯罪者を社会から弾（はじ）き嫌うからこそ社会復帰が難しくまた犯罪を繰り返す、という話がとても印象に残った。このような負の連鎖が生きているだけでは気づけないところだと思っ

車の運転は、体調がすぐれない時は運転しない、飲酒運転はしない、など他人や自分自身を守るためにルールを守ることが大切になってくる。

目の前にいる人を助けるには個人の努力が必要だという話を聴き、実感した。目の前の人を救うためにボランティア活動があるとおっしゃっていた。私にできることは限られているかもしれないが、人の役に立てるように人が嫌がることも積極的にできる人間になりたい。そのために、ボランティア活動に参加することは人の役に立てる良い機会だと思う。

最後に私は、五十嵐さんの話を聴きこれから医療職に就くので患者の人権を尊重し、どんな患者であっても平等に看護を提供する看護師になりたいと思った。また、目の前にいる人たちや親族をあらためて大切にしたいと思った。この話をきっかけに自分の言動を見直して生活したい。

☆

受刑者も一人の人間として扱っていくことが大事だということを知りました。正直この話を聞く前は、なぜ捕まっていた人が私たちの前で話をするのだらうと思っていました。

あと看護師と何が関係あるのだらうと思っていましたが、経験者として私たちに看守は実はこちらの人だと言うことを全部話してくださってとてもいい機会になりました。

人間誰しも犯罪を犯すという話もしていました。もし家族が交通事故とか何らかの事件に関わって殺されたとかそういうことが起きたら私も犯罪を犯してしまうのではないかと思います。気をつけていても急に起きたら誰でも怪物になってしまいかもしれないということを中心にしまっておきたいです。今の自分は何も罪はありませんが人を殴ってしまうとそれだけで犯罪者になりもう罪がない善良な人ではありません。私は今家族もいて良い家にも住んでいて、おいしいご飯が毎日出て、学校にも通えてとても幸せな暮らしをしています。犯罪を犯すとその幸せな暮らしは一気に不幸になります。自分のことだけではなく、家族や友達のことも考えて生活していきたいです。犯罪に染まらず、親孝行ができるように、看護師になるための勉強をがんばりたいと思います。

看護師になったときにもしかしたら親から虐待を受けているという子がいるかもしれません。そのときは看護師として親身になって話を聞いてあげて、自分で何ができるのかこの子にとっての幸せをつかみ取れるように支援してあげたいです。

五十嵐さんはボランティアに参加した方が良いと仰っていたので、今はコロナウイルス感染予防のためボランティアはできませんが、コロナウイルスが落ち着いたら、いろいろなボランティアに参加していきたいと思います。子供から大人まで苦しいことや悲しいことなどを誰にも言えずに困っている人がいるかもしれません。そんな時にたくさん話を聞いてあげたいです。まず自分ができることはいろいろな人とお話することだと思っています。一番身近にいる家族はたくさん話していますが、近所の方とあまりお話ししたことがないので話してみようと思いました。

まだまだ看護師としてはほど遠いですが、勇気をもらうことができました。本当にありがとうございます。

☆

講義が始まってから一番初めに、刑務所での整列の練習を全員で行いました。五十嵐さんの威圧的な整列の掛け声には、恐怖を感じました。しかし刑務所では、それが当たり前となっており、少しでも反抗すると、その日は朝から晩まで三畳程度の部屋で正座か安座しなくてははいけないそうです。

刑務所では、医務官の判断がないと薬をもらえず、常に権力がない受刑者が不調の時に

十分な治療がすぐ行えないのは、患者の痛みを無視しているようなものです。もし、医務官の判断の前に不調を訴える受刑者がいて、耐えられなくて倒れる場合があるとすれば、そうなる前に医務官は、受刑者に気を配っていれば防ぐ方法もあると思います。刑務所は寂しく、冷たい場所でもあると感じました。

五十嵐さんは、人の痛みを知らない人に医療従事者になってもらいたくないと語りました。私も様々な痛みを経験してきていますが、それはほんの一部であり私の知らない孤独の痛みを五十嵐さんは教えてくださいました。今の自分がどれほど人に愛され、背中を押されている存在であるか感じました。人である限り誰でも犯罪をおかす可能性があり、傲慢な人ほど危険であることを学びました。

親族の殺人が一番多く、家族とは多くかわりません。かわかることで負の感情が生まれ、その時の感情で殺めてしまうことが多いそうです。私も親に負の感情を抱き、心で何度も思ったことがあります。人が思い、口にした言葉は不思議と本当にその通りになってしまいます。私も人を愛する難しさを経験で学びました。目の前の人を愛することが難しいと五十嵐さんは教えてくださいましたが、もう一つの難しさがあると思います。それは人を愛していることに気付く難しさです。人を亡くしてから、本当はその人を愛していたことに気づくことも多いと思います。

とても勉強になる講義でした。私は、これからもっと多くの経験をするとあります。それを学びに変えて人を救う立場となる自覚を持ち看護を学びたいと思いました。そして、刑務所がどんな場所か、そこにも努力し続ける人がいることを忘れずに看護師を目指します。

☆

人間にとって一番苦しいのは孤独。刑務所は孤独と聞きました。私自身孤独を感じると、すぐにスマホを触って気を紛らわそうとします。でも、刑務所では何も持つてなく、することもないと思うと、生きている中で一番苦しいことだと感じました。

人間誰でも犯罪を犯すということ。五十嵐さんが一番犯罪を犯す人には必ず言う言葉があると聞いていました。それが、「私は絶対に犯罪を犯さない」と言う人が一番危ない。この世界には絶対と言う言葉は無いからだと思う。調子づいて人を馬鹿にする態度をとっている人も犯罪に手を染める確率が高いと感じました。また、犯罪とは幅が広く人に手を出しただけで犯罪になる。そうならないためにも手ではなく、口で注意することが大切だと学びました。

犯罪で特に多いのが殺人事件。一番身近な人との関係性が崩れてしまい、目の前の人を殺してしまう可能性が高いと聞きました。この話を聞き、家族や友達との間に関係が崩れるような事があれば、早めに修復することが殺人事件から免れる方法だと感じました。

どんな人でも差別をしないこと。今の社会、前科を持った人が近くにいてだけでその人を避けたり、人間ではなく犯罪者としてしか見えないと私自身感じる。

刑務所から出てきて一番怖いのは国民一人一人だと五十嵐さんが言っていました。私は国民にそう思われるのは当たり前だと感じました。でも、これからはその考えを変えていかなければならないと話を聞いていて思いました。刑務所に入っても自分と同じ人間だから接し方も同じように行うことが必要だと思う。

私は今回講義を聞いて自分の中の思っている事とだいぶ違いました。人の痛みや苦しみを知ることが大切だと感じました。これから看護職についたら、どんな場所に置かれたとしても一生懸命に働くことやどんな人が訪れても差別することなく接していくことが大切だと学びました。

—つづく—

ささきみつお コーナー

人のせいにならない

♪ブログ：<http://ixsasaki.ti-da.net/>

一．人のせいにする

多くの問題の原因は、人間関係のもつれにある。もつれた結果を相手のせいにする、その人を恨み続けてしまう。

こうして否定的な思いにとらわれていると、すべての物事が否定的に思われ、家族や他の人との関係もうまく行かなくなり、自分の心も体も病んでいく。

Aさんは、病気を治療するために医師の手術を受けたが、軽い後遺症が出てしまった。彼は毎週その病院に通い、担当医を責め立てた。法外な慰謝料を請求したうえ、「お前のせいでこんなひどい目に遭っているんだ。手術して元に戻せ！」と、周りに聞こえるほどの

大声で叫ぶ。困り果てた医師は、恐喝と営業妨害の容疑で警察に通報し、彼を現行犯で逮捕してもらった。

Aさんは、突然の逮捕に激高し、「あの藪医者が悪いのに、被害者である俺をなぜ捕まえるんだ！」と抵抗して、警察官に暴力を振るう。

警察は精神病院に通報して彼を強制措置入院させた。二か月の間、彼は手足をベッドに縛られて薬物治療を受け、鉄格子のある一人部屋に閉じ込められる。

退院後はますますその医師を恨み、警察に告訴したが、もちろん受理されなかった。

夫婦関係も悪くなり離婚。会社でトラブルを起こして解雇。その後はコンビニで働いていたが、医師に対する根深い恨みの憂さ晴らしから、店の品物を何度か万引きして逮捕され、有罪判決を受ける。さらに、恨みによる精神的ストレスで様々な病気を発症し、障害者二級に認定された。

「医者も、警察も、検事も、裁判官も、弁護士も、ろくな奴はいない。どいつもこいつも、強い者を助けるだけで、弱い者をいじめているんだ！一生呪ってやる！」と言うのが口癖だ。

二．人のせいにならない

Bさんは、相手の過失による交通事故で瀕死の重傷を負い、障害者一級に認定される。その後、真面目に働いて事業に成功し、若くして大きな財産を築いた。

若手起業家たちに成功してほしいと思い、起業家セミナーを開いたり、資金援助をしたりして、具体的に指導した。

ところが、起業しても実際に成功するのは至難の業で、ほぼ全員が失敗したため、Bさんは全財産を失ってしまふ。さらに運が悪いことに、詐欺師に騙され多額の借財を負う。詐欺の訴訟を依頼された時に、私がクリスマスチャンであることを証したところ、彼はその場でキリストを信じて救われた。

その後、彼と結婚を約束して付き合っていた女性が、金持ちの男に誘惑されて子どもができてしまった。彼女はその男に結婚を迫ったが、既婚者だった。しかたなく、産まれたばかりの赤ん坊を連れてBさんの元に戻った。彼は何も言わずに彼女と結婚し、その子を自分の養子にして可愛がっている。

彼は、事故の加害者、失敗した若手起業家たち、騙した詐欺師、浮気した婚約者の誰も恨んでいない。



「どうして人を恨まないのですか？」と尋ねると、「いやあ、すべては自分の不徳の致すところですよ。自分の成長のために良い人生勉強をさせてもらったと思い、すべての出来事を神様に感謝しています」と言う。

そして、「ありがたいことに、自分が困った時は、その噂を聞きつけて、かつて面倒をみた起業家たちが助けに来てくれるんです。それに、妻はこんな至らない自分に良く尽くしてくれています」と感謝しつつ、障害を持ちながらも、明るく元気で働いている。

どちらの人生が豊かだろうか。もちろんBさんだろう。

物事を人のせいにして自分の幸せを奪われないことが大切である。

「愛は…恨みをいだかない」（コリント人への第一の手紙 十三章五節）。

五十嵐亜利沙（妻）による

育児日記

長男A君は、将来、ユーチューバーになりたいと言っていたのが、最近では消防士など、人を助けたいそうです。また、ランボルギーニに乗りたいとのことでした。

長女Kちゃんは、たまに目に見えない存在との会話を教えてくれるのですが、久しぶりに天使と話した内容を教えてくれました。

「お兄ちゃんぐらいの女の子の天使が来てね、みんながいい夢見れますようになって言う、いい夢見れるよって教えてくれた。あと、パパとママ忙しいからお花をあげたらって言われて、君のことずっと見てるよって言った。天国のお仕事あるから行くね！君も手伝ってよ、ってニコッと笑って行っちゃった。めっちゃ優しくかったよ」と言っていました。

次女のRちゃんはまだ赤ちゃん言葉なんです、お姉ちゃんのお友達に混ざり、元気に遊んでいます。

三女のMちゃんは歩けるようになりました。あちこちには行かず、少し歩くと直ぐに戻ってきて私から離れないので、長女と似ている大人しい性格のようです。

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

助けがあつての、私

山上の本屋さん

毎日、様々な事が起きるので、物事への理解、周囲への対応や配慮、特に私自身の弱さが示され、教えられ、気付かされ、学んでいます。

改めて強く思うのは、「人は一人では生きられないこと」です。神様の、人々の、助けがあつての、私です。

それでも、「俺一人でも出来るんじゃないか？」とか、「俺はこんなもんじゃないっ！」とか考えます…。エンジンを動かすためには重要かも知れませんが、私の場合、思いを超えて調子に乗ってしまうので、それを改めて痛感

することが毎日のように起きるので、私自身の弱さを受け入れ、認めざるを得ないので（苦笑）。

やるかやらないかは、自分次第。何もせずただ「支援して下さい」と言って、受けるばかりの人が多くです（私もでしたが）。残念ながら、「中」でも「外」でも甘えが入ってしまいがち：実体験なので、そういう人たちの考えが分かります。楽ですし、愛されたいし、自分のことを見てほしいし、気に掛けてほしいと思っています。



S 刑 K さん

自分が知らない自分を見つけ、 もっと自分を知る

Y 刑 T さん

緊急事態が解除されたとはいえ、失った日常を取り戻すことはなかなか難しいと思いますが、前向きに考えれば、苦難があったからこそ、次に対応できるとも思います。

懲役生活も一緒に、辛く苦しいからこそ、二度と犯罪したくないと考え、そのためにどんな生活が必要か、計画を立てるわけですが、それだけじゃ全然甘いし、足りないと思えます。

行動を変えるには、まず、気持ちの整理が必要で、何が苦しいのか、何でこんな大人になってしまったのか、深く掘り返していくと、幼少期まで遡ったりします。もちろん、どんな理由があれ犯罪をしてはいけないし、自分が悪いのですが、過去を振り返ってみると、自分が何に苦しんで、本当はどうしたかったのか、たくさんのヒントがあり、それを受け入れることで前にも進めます。

捕まったことだけを後悔し反省しても、結局、根本的な原因は解決できておらず、前に進むこともできていないと思います。だから、自分が知らない自分を見つけ、もっと自分をすることはとても大事だと思います。その中

で、思い出すのも嫌なこともあるでしょうけど、そのカケラも自身なので、大切にしていれば、気持ちに変化もあらわれると思います。

無理強いをすることなく、 何もしないわけでもなく

M 刑 S さん

たより九月号の理事長挨拶に、「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」とありましたが、その通りだと思いました。

その後に、聖書のマタイ七章七、八節、「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。私もこの言葉を信じております。

施設の中での生活には、様々な制約があるため、自分の思うようには行動できないことが多々あります。そのような時に、マザーハウスにちよつとしたヒントや手助けをして頂ければ幸いです。

最初から、受刑者等の支援団体なのだから受刑者のために動いて当たり前だろう、と思っている人が多いということを感じております。以前の号で、たより等の郵送物が同囚よりも遅い、と苦情を言ってくる人がいると聞いてびっくりしました。確かに私がマザーハウスと知り合った頃は、毎月中頃に一齐に届いていたと思いますが、今や千通にも届く勢いではないでしょうか。それだけの数を、少数のボランティアの方だけで処理しているのですから、多少のタイムラグが出てしまうことが理解できないのでしょうか。私宛のたより等はどんなに時間がかかっても構いません。最後の発送でも大丈夫です。送って頂けるだけでもすごく幸いだと感じています。

十月十六日に「受刑者とともに捧げるミサ」を開催して頂き、有難うございます。私も同じ日にお祈りをする事が出来ました。今はまだ私はキリスト教を求道中の身です。少ない領置金、報奨金の中から、通信教育を受講しております。今は三つ目のキリスト教入門を受講しています。どれほど神様との距離を自分から遠ざけてきたかが、苦しくなるほど分かりました。

私も、施設の中にいる時に洗礼を受けたいとは思いますが、無理強いをすることなく、かといって何もしないわけでもなく、私の施設のある教区の神父宛に手紙を書いてみようと思っております。

「幸せ」と労働

下刑 Nさん

「幸せに生きる」とは、具体的にどんなことか？まずは「幸せ」ということを深く考えてみてはどうか？今までの人生で、「幸せだ」を感じたことがあるか？それはどんな時だったか？ということについて、私は小さいときから、幸福というものは働かないで楽な生活をする事だ、という観念を、誰からともなく植え付けられてきました。たしかに私たちの社会には、このような観念がまだまだ強く働いているのではないのでしょうか。働こうとしないで、悠々自適な生活に早く入ると、それが幸福なのだ、という。そうして汗水垂らして働くことを蔑む風潮がありました。

そういう考え方がいかに間違ったものであるかに気付き始めた頃から、私は生きる意味を労働することとの関係の中で考えるようになったのです。

もし、働こうとしないで、しかも食べることをしようとする人がいるなら、そういう人たちは誰かの労働の上にあぐらをかいているのです。そういう人こそ、「恥」を知っていいわけですね。私は人間が生きるということの意味付けを、労働するということから見出していきたいと思っております。自分の労働に

誇りが感じられず、一日も早く働かないで食べていける身分になりたい、と考えてしまうのではなく、自分が労働することに、限りない意味と喜びを見出せるような生活、私自身が人生を生きる意味だと思ふのです。少なくとも私自身は今、ここで受刑生活を送ってきて、そういう風に考えています。

ところが、現実の社会はそうではありません。人間は労働することをむしろ嫌悪しています。そうして早く労働から解放されたいと願っているのです。労働することに意味が感じられなくなっているのです。これは大変不幸なことではないのでしょうか。

労働とは何でしょうか。それは、ものをつくる生活のことだと思えます。ものをつくる生活の中に喜びが見出されて初めて、私たちは人生を創造的に生きることができるようになります。ところが実際は、労働が耐えられないもの、辛く苦痛なもの、になっているのではないのでしょうか。もちろん、ものをつくる生活には苦痛が伴うかも知れません。しかし、その苦痛を癒してくれるのは、ものをつくることに喜びが見出される時です。

私は今、工場でカバンを作るという労働に従事していますが、カバンを作るということにも、多少の苦痛は伴います。ときには、それこそ頭が痛くなるほど苦しいことがあります。しかし、私はその苦痛の中に、喜びを感じ

じます。すなわち、これぞ幸せだと思えるようになって参りました。むしろ、苦痛のない喜びなんて、あろうとは思われません。

今ようやく、私はカバンの作成に携わらせて頂けて、その労働をするという中で、ああこれぞ喜びであり、幸せなんだなあと、しみじみ感じております。

一日の仕事を終えて、入浴日にはお風呂に浸かり、あぁなんて充実した一日を過ごせたことか、幸せやなあって、もごもご呟いています。そして夕食、美味しくご飯を食べられて、なんと気分の良いことか。いよいよ外も暗くなり、星空を眺めると、なんと心が洗われることか。ピカピカと素敵に輝くあの星を見ていると、素直になれます。どうか明日も良い一日が過ごせますように、と祈っている自分に、なんだか不思議を感じてしまうのです。

九時には消灯、ゆっくりと寝れるんですね。これでいい夢でも見られたら、そりやもうサイコー！言うこと無いんですが、世の中そんなに甘くない、悪夢にうなされ、ビククリして起きることもしばしばです。ですが、夜が明け、六時半ごろには起床。私はいつも元氣よく、さあ今日もいくで〜！ファイトーオレ！って感じていきます。目下、こんな充実した幸いな日々の繰り返しです。

痛めつける反省、受容する反省

裕鴨さん

受刑者として生活を始めてから八年が経過します。支援してくれる家族や、真面目に己の罪と向き合っている同囚との出会いにより、私も少しずつではありますが、犯した罪と向き合い、反省や更生、誠実な生活について考えて、また行動していくようになりました。



S刑 Kさん

被害者の視点で加害者のあるべき姿を考えれば考えるほど、その思考は極論になっていきます。それが誠実な姿であると思いますし、反省、償いのあるべき姿だと思います。しかし私たちは、感情があり、心があり、傷つく、生身の人間です。反省、贖罪とは、自分を傷つけ、自分を壊し、不幸になることではありません。自分が本当に「なに」をしたのか熟考し、思考の誤りを正し、より善い人間となるべく生活していくことだと思います。

被害者側と加害者側の考えは、どこまでいっても混じり合わないかも知れません。私たちが何をしても自己満足ですし、被害者が望むことには到達し得ないかも知れません。だからといって、私たちが何も知らない、逆に何をしてもいい、刑務所に居るだけで罰を受けたからもう許された、といった考えも、誠実に欠けたものだと思います。

人として決してやってはいけないことをしてしまった私ですが、これからも人として生きなければなりません。被害者の人生を奪ったにもかかわらず、それでも私は家族のために、社会の一員として生きなければならぬと思っています。その矛盾に被害者は苦しむでしょうが、その苦しみを感じながらも、私は生きていかなければなりません。

自分を律し、抑制することと、笑い楽しむことは相反することのようですが、この矛盾、二面性があるのが人なのではないか。自己を

見つめ、律し、節制する面と、自己を労り、受容し、喜びを享受する面を、右に左にフラフラとブレながら生きる。最近、私はこんなカッコの悪い生き方でもいいのではないかと思うようになりました。フラフラ揺れながら、迷いながら、正解を求めて行く。その中で自分なりの答えを出していけたらと考えるようになりました。

皆さんはもし、親友が大きな罪を犯したとき、その人に何を言い、どのような受刑生活を望み、どのような社会復帰を望むでしょうか？

私に親友がいたとして、その人が取り返しのつかない罪を犯したら、真面目に節度のきいた受刑生活を送ってほしいと思うと同時に、笑い喜び、心も体も健康で、社会へまた帰ってきてほしいと望みます。これが、極端になり過ぎない思考なのかもと思います。皆さんはどう思われますか？

私自身、被害者の気持ちや苦しみ、辛さなどを考えるほど、己を罰し、苦しめることが誠意であり、反省なのだと思端な考え方になっていきました。ですが、その理想の姿に近づけない自分を嫌いになり、中途半端な行動しかできない自分が許せなくなりました。そして、己の苦しみを目指し、痛めつける反省ではなく、健康で自分を大切にし、自分を受容する反省というものも、あるのではない

か。と一考するようになりました。このような考えや悩みを抱えている同囚が全国にもいるのではないか、と思い、今回書かせて頂きました。

看護師さんの気遣い

サ・ヴァ・アレさん

少し前に所内で軽いオペのような処置を受けました。局所麻酔にて行われ、最中はずっと自分の目で行われていることを観察できるような状況でした。

刑務所あるあるの一つだと思っておりますが、医師は非常に冷淡で（笑）、こちらの様子など全く気にも留めず、己の手技に没頭していました。途中で想定よりも出血が多くなったりし、若干ですが医師が苛立っている雰囲気漂い始め、こちらも少々不安になってきました。何せ自身の目で起こっていることを全部見ているわけですから…。

そんな中、同席していた看護師さんが、「大丈夫？痛くないかな？」と声を掛けてくれました。その一言で随分と気が楽になっていくのが実感できました。その後も様子を気にしてくれ、大変助けられました。

処置が終わり、看護師さんの気遣いに感謝して医務室を出ました。廊下で待っている時に、いつもたよりで読んでいた岐阜保健大学の学生さんのことが頭に浮かびました。皆さん、「体だけではなく心も癒したい」「どんな人でも平等に接したい」という言葉を書かれています。今回、私に接してくれた看護師さんはまさにそのような方だったと思います。所内での診療に来るのですから、受刑者の相手をすることがほとんどです。それでも「普通の人」と同じように接してくれるのですから、とても有難いことです。



S 刑 Kさん

学生の皆さんは今後大変な現場で働くことになると思います。多忙の中ではなかなか心に余裕が持てず、ずっと同じように対応していくのが難しいと思います。私自身、医療に携わっていたのでよく分かります。それでも、今の気持ちを忘れずに一人でも多くの患者さんの心のケアをしてあげてほしい、と願わずにはいられません。

今回の私が体感したことを沢山の人が共有できたらいいなと思いました。

詩

G 刑 K さん

「誓い」

たとえば

他人に嘘をついても

わたしは私に

嘘をつかない

きよう私がしたいこと

誰も知らない

誰にも見られていない

聞かれてない

だから誰にも

非難なんてされない
永遠に隠しつづけることは
出来るはず

だけど

わたしは私のしたこと

知っている

自分のところに嘘をついたこと

知っている

隠すことなんて出来ない

きっと明日も

覚えている

その次の日も

またその次の日も…

こんな逃げ場のない

つらいこと

もうごめん

だからわたしは

二度と自分に

嘘をつかない

「いのり」

誰もが

生きてる

生きていられるけど

生き抜いていない時代に
生き抜く力を
教えたい

「塀の中のたより」のボリューム少なめ版です

つぶぶやき！

バスデーカード、有難うございます。すごく、嬉しかったです。こういうのをもらったのが久しぶりなので、ジーンときちやいまして。

メッセージの中で「あなたの貴重な体験が役立つ時がきつとめぐって参ります」と書いてありますが、刑務所での体験が役立つとは今まで考えてきませんでした。この言葉をもらい、この時間も役立つんだと思うと、毎日、ベストを尽くして頑張らなくちゃいけないなって思いました。本当に有難うございました。この時間を大切に生きていきたいと思えます。

(Y 刑 H さん)

看護師 中谷先生による

健康相談窓口

発達障害のセルフケア

令和三年も過ぎ去ってしまいましたね。皆様お元気ですか。

私は、おかげさまでコロナ感染することなく、今年も無事に終えることができそうです。

先月号で発達障害について説明致しましたので、今月号では、実際にADHD(注意欠如・多動性障害)の可能性をお持ちの方へ、自身でできる方法(セルフケア)をお伝えしていきます。

障害の有無に関わらず、目を通して頂けたら幸いです。

一. 健康

1) 口腔ケア: 歯磨きを毎日丁寧にいきましょう。

2) 卒業後は歯科へ行きましょう。心が不安定な場合は心療内科を受診しましょう。

3) 二十〜三十分程の好きな運動を週二回以上は行いましょう。

4) 夜は、部屋を暗くして寝ましょう。

二. 人

1) あなたのことを大切に扱ってくれる人と過ごしましょう。

2) 一緒に居て楽しいと感じる人と付き合いましょう。

三. コミュニケーション

1) 何でも一人で解決しようとせず、人に頼りましょう。

四. 金銭管理

1) 毎月の税金や年金の支払いをしましょう。

2) 限られた範囲内の金額で生活しましょう。

五. 幸せ

1) 自分の楽しみを持ちましょう。

2) 感謝の気持ちを持ち、「ありがとうございます」と声に出しましょう。

六. 身だしなみ

1) 朝、顔や髪を整え、ひげも剃りましょう。

2) 卒業後は、毎日お風呂に入り、身体を清潔にしましょう。

3) 髪が伸びたら、定期的に床屋、美容院へ行きカットしてもらいましょう。

4) 穴の開いていない、洗濯してある服を着ましょう。季節に合わせて服を選びましょう。

五十嵐亜利沙(妻)による

ラブリーDAYS

夫と当事者Nさんとその彼女が、長男、長女、次女を東武動物公園に連れて行ってくれました。私は赤ちゃんとお留守番、久しぶりに自由時間をもらえたので有難かったです。子供たちも「とっても楽しかった」とのことです。

はたから見たら、夫は孫を連れてくるように見えただろうな(笑)。

行事予定

▼ 12 / 13 13:00 ~ 16:20

専修大学にて、講義

▼ 12 / 14 16:00 ~ (予定)

司法クラブにて、

「犯罪に巻き込まれた人々を支える会」記者会見

▼ 12 / 17 13:30 ~ 15:00

龍谷大学深草学舎 21 号館 503 にて、

「元受刑者として生きる～これまでの 10 年、これからの 10 年～」

▼ 12 / 17 15:15 ~ 16:45

龍谷大学深草学舎 21 号館 601 にて、

「刑務所における再犯防止の対面の現状と課題」

▼ 12 / 17 17:00 ~ 18:30

龍谷大学深草学舎 21 号館 601 / 503 にて、

「刑務所で再犯防止はできるか？～回復と処遇のつなぎ方～」

▼ 12 / 18 11:00 ~ 12:30

龍谷大学深草学舎 22 号館 107 にて、

「刑務所で再犯防止はできるか？～刑務所出所 10 年の苦難と希望、そして、これからの道のり～」

▼ 12 / 18 14:00 ~ 17:00

龍谷大学深草学舎 22 号館 107 / 103 にて、

「当事者に問う。回復に必要なものは、社会復帰とは」

▼ 2022 / 1 / 11 17:00 ~

マリアカフェにて、APS 研究会

▼ 1 / 12 13:00 ~

東洋大学にて、講義

ご支援 誠に有難うございます！

〈 11 月 1 日 ~ 11 月 30 日 〉

寄付金：207,446 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

お読み頂き有難うございます！

今年もあっという間でした（毎年書いている気がしますが…）。皆さんにとっては、どんな一年でしたか？

来年もマザーハウスとたよりを宜しくお願い致します☆彡

※プリズムアート倶楽部は、来年の 2 月号まで休載となります。



光りんさん
「植物の世話が大好きな妖精
ヒイラギとモミのリース」

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。
事務局やフランシスコ等、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。

【第八回目】

1. 今の状態は普通ではない状態です。では異常な今の状態はどんな状態ですか。
2. 普通の状態とはどんな状態ですか。
あなたが望む状態とは…出所、就職、結婚、家庭、社会貢献など…。
3. 悔い改めのために必要とされる新しい生き方、考え方、価値観とはどのようなものですか。
4. 悔い改めに必要な力は何だと思えますか。

お知らせ

○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。

○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。
- 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）。

○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

○たよりでは、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」と発信しています。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）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、宜しくお願い致します。

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。

F A X : 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。

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。

F A X : 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 21'12月号

発行日: 2021年12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。)

T E L : 03-6659-2110 / F A X : 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等を、ポストカードに印刷する企画です。

F A X : 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。

価格: 300円/枚 (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 (きしゃぼん)

♪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 きしゃぼん係

(マザーハウス事務所に送らないようお気を付けてください)

T E L : 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。

T E L : 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

(T E L : 03-6659-2110)