

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。



2022



月号

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

表紙…一兵さん

♪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

皆さん、新年明けましておめでとうござい  
ます。本年も宜しくお願い致します。

今年の正月は仲間たちが遊びに来てくれ  
て、一緒に食事をしたり、様々なことを語り  
合ったりして過ごしました。子どもたちは仲  
間たちからお年玉を頂き、きちんと挨拶をし  
ていました。私にとって久しぶりの楽しい時  
間でした。仲間たちは、マザーハウスと関わ  
り、共に苦難の道を歩み、でも逃げずに努力  
したことで、八年、七年、六年、五年、三年  
と、それぞれ更生の道を歩んでいます。正直  
に話せる仲間がいることが回復には必要であ  
ると感じました。パートナーと一緒に我が家  
に遊びに来て下さった方もおり、感謝といっ  
ばいでした。

最近考えるのは、主体性と自主性について  
です。言葉は似ているものの、少し意味が違  
います。インターネットで調べると、主体性  
は「行動する際、自分の意志や判断に基づい

ていて自覚的であること。また、そういう態  
度や性格」、自主性は「他に頼らず、自分の  
力で考えたり行なったりすることのできる性  
質」とあります。つまり、行動する内容があ  
らかじめ決まっっていてそれを積極的に行うの  
が「自主性」、行動する内容自体から自分で  
考えるのが「主体性」です。例えば、言われ  
た仕事を積極的に行った経験は、自主性があ  
ると言えますが、主体性があるとは言えない  
ようです。

自主性だけでなく主体性を持ち、自分の考  
えを他者と分かち合い、考えて行動すること  
が大切であると思います。そして、自主性や  
主体性を持ちつつも、困ったときに「助けて」  
と言うことが、回復にとって重要なことであ  
ると思います。

新しい年を迎えるにあたり、新たに被害者・  
加害者の枠を超えて、この社会で共に生きる  
ための道を作りたいと考えています。教皇フ  
ランシスコが来日した際、「すべてのいのち  
を守るため」と掲げましたが、これを私は実  
践して行きたいと決意しました。被害・加害  
は、現実に誰にでも突然起こり得ることであ  
ると思います。

対立と分断を煽る風潮が強い昨今、犯罪で  
傷ついたあらゆる人々の支援と、いのちが最  
も尊重される社会の構築を目指して、被害者  
加害者双方の支援者が共に支援に取り組む団  
体「in7er7」を発足しました。七人の

共同代表全員が関係者であり、実践している  
人々です。二月五日にカトリック麹町教会  
内ヨセフホールにて、「被害者加害者対話の  
実践―対立と分断を超えて」と題してイベン  
トを実施します。オンラインでのライブ放送  
もする予定ですので、是非、ご参加頂ければ  
幸いです。

年末には、保護観察付きの執行猶予判決を  
受けた人が、私が名古屋に出張中、突然、事  
務所に来ました。その人は精神障害二級の手  
帳を持っており、処方薬も何も持っていませ  
んでした。通常、精神障害を持つ受刑者が出  
所する際は、東京拘置所長が医療措置を東京  
都知事に要請するのですが、その人の場合は  
何もされていません。また、東京保護観察所  
に連絡をしたところ、彼はある区の生活保護  
受給者であるため、その区役所に行って対応  
をしてもらうように、とのことでした。それ  
を本人に伝えると共に区役所にも連絡をしま  
したが、保護観察所が本人に同行して申請手  
続きをすることはない、とのことでした。法務  
省は再犯防止を掲げていますが、本気でやろ  
うと思っっているのでしょうか？

彼は拘置所にいるときに同部屋の人から私  
のことを聞き、助けてもらえと言われたよ  
うです。しかし私は精神科医でもないし、精  
神保健福祉士でもないのです。でも放置する  
ことは出来ないのです。墨田区役所の福祉課に  
相談して対応して頂き、彼は七日間のみマ

ザーハウスで宿泊することとなりました。彼が一人で生活するのは困難であり、二十四時間のサポートが必要であると私は感じました。それだけ障害が重く、また、放置したら再び犯罪をしてしまうと感じました。私の感じたことを福祉課の職員にお伝えし、サポートのある施設を用意して頂きました。

いつも思うのですが、多くの方が、NPO法人は無料で何でもしてくれる、と勘違いをしています。私のところに相談や依頼がたくさん入って来ますが、ほとんどの方がお金を払いません。お金のことを伝えると、「費用が掛かるのですか」と言うのです。物事を依頼すれば費用が掛かることは当たり前であると思うのですが、困っているのだからタダで助けてくれるのは当たり前であると考えているのでしょうか？当法人は、国や行政からの資金援助は一切ありません。マリアコーヒーなどの売上や、善意の寄付によって活動しています。活動するには、毎日費用が掛かります。サポートするには費用が掛かることをきちんと理解して頂きたいです。

このことは受刑者の皆さんにも理解して頂きたいです。よく手紙で、「報奨金は社会復帰するのに必要なので、会費の免除をお願いします」と書く人がいますが、自分が逆の立場であつたらどう思うか、ということだと思います。こういう人は自分のことしか考えていないのだと思います。だから再犯を繰り返してしま

うのだと思います。何故なら、関わる相手のことを考えないからです。言っても分からない人が多いですが、私は、何回でも言います。何故なら、社会はとても厳しいからです。

十二月に実施したイベントのレポートや感想が届きましたので、今月号の「特別コーナー」で掲載させて頂きます。



光りんさん  
「動物大首絵 伍番 ミミズク」

## 特別コーナー①

### 講演会レポート

■昨年十二月に龍谷大学で行った講演会「元受刑者として生きる ～これまでの十年、これからの十年～」のレポートをご紹介します（龍谷大学ニュースセンターより。https://www.ryukoku.ac.jp/nc/news/entry-9795.html）。

☆

十二月十七日（金）三講時（午後一時半～三時）、NPO法人「マザーハウス」理事長として、元受刑者の社会復帰のサポートなどをされている、五十嵐弘志氏を講師としてお招きし、深草キャンパスにおいて法学部講演会を行いました。司会は、石塚伸一教授（本学法学部・犯罪学研究センター長）が担当し、石塚ゼミ三回生や浜井浩一ゼミ三回生など、約四十名の法学部生が参加しました。

今回のテーマは『元受刑者として生きる』これまでの十年、これからの十年』であり、元受刑者として生きることの困難と、これから目指したい社会の在り方についてお話を伺いました。

講演会の前半では、五十嵐さんから、元受刑者として生きるなかで様々な差別や偏見などを経験したことや、現在の社会は元受刑者に反省を強く求め、回復をさせない状況にあることの説明がなされました。また、そのような問題に対する、本当の更生とは人との交わりの中かで自分の罪を顧みることにあるのではないかという考えや、マザーハウスを『人をはじくことをしない場所』にしたいという、人とのつながりに対する思いも伝えられました。

さらに、五十嵐さんはこれまで出所者支援の一環として、国や地方自治体などの公的機関との間で様々な調整活動をされてきました。2016年12月公布・施行された「再犯の防止等の推進に関する法律」（犯罪や非行をした人の再犯防止を国と地方自治体の責務と明記した法律。仕事や住居がないため社会復帰がむずかしい、刑務所や少年院を出た人への支援策を充実させ、再犯を防止するねらいがある）などの社会の変化に伴って、これからは争いではなく対話によって問題改善に努めていきたいという今後の姿勢についても示されました。

今回の講演会にはマザーハウスのメンバーも参加しており、現在力を注いでいることや、五十嵐さんとの交流の経験などの話がありました。

例えば、受刑者の回復にも効果があるコーピングを始めたという方や、マザーハウスの事業部で清掃の仕事をされている方、さらに、矯正管区で受刑者の支援活動をされている方など、様々な仕事をされている方がいました。また、五十嵐さんとのかわりについては、「よく話を聞いてもらった」「出所後に保護施設に入ることができなかったとき、五十嵐さんに迎えに来てもらった」というメンバーだけでなく、なかには「五十嵐さんへの反抗を通して自らの意見を主張する力を得た」という声もありました。

講演会の後半においては質疑応答も行われ、そこで参加者と五十嵐さんを含むマザーハウスメンバーが感じる犯罪と社会復帰に関する課題がより明らかになりました。

刑務所での生活を体験し、元受刑者として生きるマザーハウスのメンバーからは、職場に元受刑者であることを知られ、会社の世間体のために退職を余儀なくされたことや、刑務所で罪を償っても、社会に出れば何をするにしても手詰まりになってしまったことなど、社会において元受刑者という存在を受け入れる土台がまだまだできていないと感じられる様々なエピソードが出てきました。

参加者からも、社会が元受刑者という存在を受け入れた方がよいという意見については理解を示しつつも、罪には（社会的な攻撃などを含む）罰がくだるといふ公平の感覚を、人間は共通認識として持つており、この二つが対立しているように感じるといった、元受刑者という存在を受け入れることの難しさを感じる意見が出ました。

その他、「現在友人が刑務所において、自分はどう支援すればよいか」「更生するため何が一番大切だと思うか」といった様々な質問が出ましたが、それらに対し、「信じて見捨てないこと、ずっと関わり続けること」「自分が罪をおかした理由を考えて知ること」という答えが出るなど、すべての質問に対し、マザーハウスメンバーたちの、実際の経験を踏まえた真摯な回答がなされました。



最後に五十嵐さんは、参加者に対し、刑務所というものを知って、元受刑者とともに社会で生きるためにどうすればよいかということを考えてほしいこと、受刑者や出所者に関わることがあるのならば決して見捨てないでほしいことを訴えました。その後、五十嵐さん自身が、何度も困難に遭遇しても、諦めなかったことによって成し遂げたことがあるという経験を踏まえて、学生の皆にも諦めずにいろいろなことにチャレンジしてほしいという期待が伝えられ、今回の講演会は終了しました。



## 特別コーナー②

### 研究会レポート

■昨年十二月に龍谷大学で行った研究会「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」のレポートをご紹介します（龍谷大学ニュースセンターより。<https://www.ryukoku.ac.jp/nc/news/entry-9796.html>）。

☆

十二月十八日午前十一時より龍谷大学犯罪学研究センターは、第二十九回CrimRC（犯罪学研究センター）公開研究会「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」を龍谷大学深草キャンパスとオンラインのハイブリッド方式で開催しました。深草キャンパスでは約三十名、オンラインでは約百名が参加しました。

（主催：犯罪学研究センター  
協力：一般社団法人 刑事司法未来）

本企画は「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」という企画です。司会は森久智江教授（立命館大学法学部）、登壇者は五十嵐弘志氏（NPO法人マザーハウス理事長）、中島学氏（法務省札幌矯正管区長）、石塚伸一教授（本学法学部、犯罪学研究センター長）でした。

### 喧嘩の十年..

#### 出所者・受刑者の社会復帰支援

森久智江教授（以下、「森」と表記）

早速ですが、五十嵐さんから話題提供ということで、この十年間の経験についてお話しただきたいと思います。

五十嵐弘志氏（以下、「五」と表記）

刑務所を出所してからの十年間で苦しかったのは、社会、特に行政官庁が当事者の声を

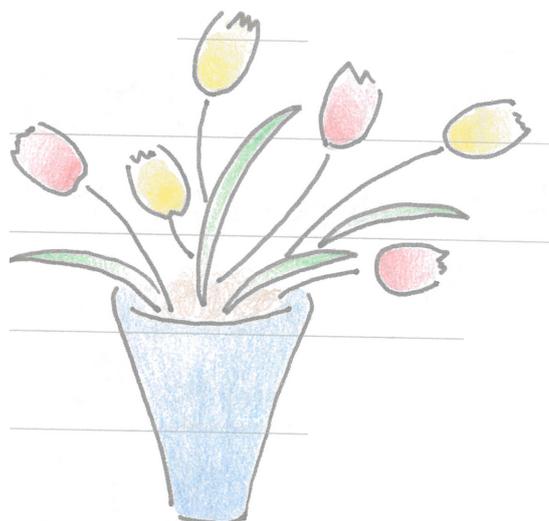
なかなか受け入れてくれなかったことです。平成二十三年十二月三十日の出所後まもなく、受刑者と出所者の社会復帰を支援するNPO法人を作ろうとしました。しかしNPO法人の役員の欠格事由として「禁固以上の刑に処せられ、その執行の終わった日又はその執行を受けることがなくなった日から二年を経過しない者」という規定があり、申請を取り下げることになりました。そのため、まずは他の人を理事長にして申請し直そうとしていたことを、身元引受人の弁護士に相談したところ、「当事者のお前がやるから意義があるんだ。なんで逃げるんだ」と大変怒られました。そのことがあって、平成二十四年四月八日、まずは任意団体として「マザーハウス」を立ち上げました。四月八日はキリスト教の復活祭の日であり、自分も復活するんだという思いから、この日を設立日に選びました。

十年の活動の中の苦難として、法務省などの行政官庁との戦いがありました。この人たちを見返したい、自分たちも社会でやっていくんだという思いで戦っていました。これまでは「喧嘩の十年」でした。たとえばあるとき、一人の出所者の生活保護の申請のために窓口へ付き添った際、職員から出所者に「あなたは何をやってたんですか」と前科について尋ねられました。そんなことに答える義務はないと答えさせなかったところ、職員からは手続き上、知る必要があると言われました。その後、生活保護の申請に関する規定を

調べたところ、そんな文言はどこにもありませんでした。そこで今後の職員の対応を変えてもらうよう、議員や法務省などに掛け合いました。しかし、このような対応は当事者や現場の人の混乱を招くだけであると気付きました。これからは「対話の十年」にしたいと思います。

### 石塚伸一教授（以下、「石」と表記）

復活というのはキーワードですね。NPO法人理事の欠格事由のように、刑務所から出て来た人には、生まれ変わったといっても制限がある。更生というのは「甦る」という漢字に通じるように、復活して勉強して成長していくプロセスをもう一度経験していくことで、前に学び損ねたことを学び直すことです。それには時間がかかりますよね。



M刑 Tさん

森

それでは中島さん、いかがでしょう。

### 中島学氏（以下、「中」と表記）

十年を振り返ると刑事政策も変化しました。私は、矯正というのは、非行少年や犯罪をした人が社会に戻ったときに、社会の一員として社会の中で生活できるように支援を施設の中でやっていくことだと、基本的には考えています。そして昨日からの龍谷大学での講演会などで今回、いろいろな方と話をしながらこの矯正観に、「その人の立場で、その人らしく」という点が付け加わりました。それから五十嵐さんの発言にありました、「出所日が十二月三十日」だったということ。満期釈放による出所ですので日には変えられませんが、そこに施設の職員がどれだけ思いを重ねられるかと思いました。

三年前に美祿社会復帰促進センターの所長としていくつかのプロジェクトを立ち上げたのですが、その中の一つが満期出所者への対策でした。この施設は出所後の環境が整っている受刑者が多く、ほとんどは仮釈放で出所しますが、まれに満期出所者がいます。満期出所となる要因はほとんどが仮釈放の直前になって、身元引受人側の事情で受け入れが困難になったということが多くです。そうなる満期出所者については、出所までの精神的なサポートが必要になりますし、出所後の支援も考える必要があります。十二月三十日に

出所する場合、銀行も役所も閉まっていますから、更生保護施設に事前に受け入れを要請するなどの職員の対応も必要だと思います。五十嵐さんはそういう人たちの寂しさや悔しさが分かるからこそ、マザーハウスの仕事をされているのだと思います。更生して生き直そうとしている人たちの出鼻をくじかないよう、私たちは想像力をもつ必要があると思います。その人の立場で社会の一員として安定して生きていく環境をどれだけ整備していくか、ということが自分の中の課題だということがはつきりと分かりました。

森

刑の執行が終わった後、施設が出所者にかかわる範囲は、限定されなくてはならない一方で、周囲に支援を求められない人が出所したときに、どうしようもなくなって犯罪をすれば刑務所に戻れるという発想になってしまふことがあります。そこに誰がどのような人たちでかわかっていくかということはこの十年で議論になっているところですね。そこが司法と福祉の連携というところで出て来た対応だと思っています。中島さんのお話に対して、五十嵐さん、いかがでしょうか。

## 刑務所で再犯防止は可能か

五

刑事施設収容者法が制定されてから、受刑者は一般の人との文通で社会とのつながりを得ることができるようになりました。私は多くの人と文通をしていたおかげで、出所後の支援者となることができました。一方で、私が出所直後に名古屋でホームレスの人たちの越冬支援をしていたとき、ホームレスの人の中に出所者がいました。社会に受け入れ先がなければ、ホームレスになったり再犯をして刑務所に戻ったりするようなことになるのだと思います。私には、良い刑務官との出会い、高齢受刑者の介護の経験から、多くの学びがありました。受刑者の中で本気で自分を見つめ直して更生について考えている人はとても少ないと思います。施設の中で自分を見つめ直せる環境が必要だと思います。

石

米国で最初に刑務所ができたとき、受刑者は終日、独居房にいる「フィラデルフィア制」がとられていました。一人で自分を見つめ直せるから良いシステムだろうと考えられていましたが、実際は拘禁反応など精神的な病が深まってしまふ人が増えたそうです。そこで「オーバーン制」という、昼間は他の受刑者と働き、夜間は独居房に戻るというシステムになりました。大正のおわりから昭和のはじめころにかけて、日本の刑務所でもこのオーバーン制への変革が唱えられました。

自分を見つめ直すという変化には、人との

出会いが必要だと思います。人との出会いは確かに楽しいことだけではなく、悔しいこと、煩わしいこともあると思いますが、そういう練習が必要ですよ。五十嵐さんは刑務所の中でそういう練習ができて甦ってきたんだなと思います。五十嵐さん、楽しいことはありませんか。

五

ありました。身元引受人の方が本を送ってくれたので、たくさんの本が読めました。特に心を打たれたのは、ハワード・ゼアさんの修復的司法に関する本です。その本の中には被害者の体験がたくさん書いてあって、自分もこういうことをしてきたんだという学びがありました。

それで被害者の立場にある人と文通がしたいと考えるようになり、当時の文通仲間の紹介で、犯罪被害者のお母さんと文通をするこゝになりました。私は当時「償い」について考えてはいましたが、実際に何をしていいのか分からず、ただ被害者になんでもいいから「ごめんなさい」と言えば通じるのではないかと考えていました。しかしそれは大きな間違いだということが、そのお母さんの手紙で分かりました。頭をハンマーで殴られたような衝撃でした。そのお母さんの「それは誰の気持ちですか。あなたは謝れば済むと思ってるけれど、被害者はそうではないんですよ」

という言葉で初めて私は、被害者の気持ちがある第一だということを学びました。ここで学ばなければ、被害者がどう考えているのか分らなかったと思います。このようにして被害者家族と文通をしました。待っているだけではだめだと思えます。自分からアクションを起こすことで、いろいろな人と文通を通して出会うことができたと思います。

森

修復的司法 (Restorative Justice) は、犯罪についての解決は刑が執行されることで終わるのではなく、被害者、加害者、社会の中で問題となった状況をどういうふうに解決していくか、紛争は本来、私たち市民の間にあるものだという考え方ですね。中島さん、いかがでしょうか。

中

今日のテーマである「刑務所で再犯防止は可能か」ということですが、五十嵐さんの体験を聞けば聞くほど、どういうかたちで一人ひとりがご自身と向き合うか、もしくはそれを支えてくれる人と出会えるかについて考えさせられます。文通などの制度をつくるというのはひとつの方法ですが、民間のボランティアの方とのかかわりも非常に重要だと思えます。制度にしてしまうとある種の義務が生じてしまいますが、そうではなくて、堀の中の人と繋がりたいと思う人をどのように

ジョイントしていけばいいかと考えながら聞いていました。

施設内でいろいろなプログラムをやっても、五十嵐さんの変化のきっかけは本や人の出会いでした。多くのプログラムが施設内で実施されていますが、ただ実施するだけで、施設の中で「責任を果たす」というか、「やる感」を出すだけのこともあるように思えます。プログラムが一人ひとりの中に本当に届いているのか、本人の「生きづらさ」を解消、解決するのに繋がっているのか。社会の中に戻る時の手がかり、足がかりを本人たちに提示しているのか。決してプログラムが必ずやないと言っているわけではありません。いまはプログラムだけを優先しがちですが、社会に戻るときの手がかりの提供のほうが実は重要で、それが欠けているのではないかと考えています。

## 堀の中の孤独、堀の外の孤独

五

刑務所って孤独だと思えます。自分の弱さを見せると同室の人にいじめられたりするので、弱さを見せることができません。孤独を解消するのは、「社会」だと思えます。社会の目があって、社会と繋がっていると、自

分の悩みを社会の人が聞いてくれたり、ヒントをくれたりします。自分が知りたい情報を社会の人たちが教えてくれて、そこでコミュニケーションが生まれます。その中で自分が生きているんだな、生かされているんだなということが学べるのではないかと思います。難しいとは思いますが、刑務所の壁を低くして、社会の人が刑務所をよく見ることができるようになっておけばいいと思います。

また社会の人でも刑務所の中の人にかかわりたいと思っても、方法が分からない人がたくさんいると思います。当事者は自分の苦しさや辛さを社会にアピールしないと、社会の人は分かりません。「助けてほしい」と声を上げることは恥ずかしいことではなく、それよりも問題なのは、声を上げられずにまた刑務所に戻ってしまうことだと思います。

石

五十嵐さんは刑務所は孤独だとおっしゃいましたが、外の人もみんな孤独なのではないでしょうか。今は新型コロナウイルスの流行でみんながマスクをして能面のような顔で歩いています。外の人のもっと外を楽しくしなければいけないと思いました。

中

少年院って楽なところだと思われているかもしれませんが、コロナ禍によって、世間の人たちも行動の制限があることのストレスを

体験することで理解がすすんだのかなと思います。それから五十嵐さんのお話で、塀の中にいるときの孤独をどのようにサポートできるか、塀の高さをどういうふうに下げているか、ということを考えました。

これからは矯正施設が、ある種の社会資源として、「あそこに行けば孤独や生きづらさについてのなんらかの解決があるんだ」という場になっていけるのではないかと思います。そのためには、社会の人がどんどん中に入っていただく。そして塀の中の作業も、たとえば民芸の伝承をすとか、社会に繋がるようなものになればいいと思います。受刑者が塀の中の自分の作業が社会の中でどういう意味があるのかを認識し、社会の人も塀の中の人たちの作業を知ることと交流が生じるような刑務作業をこれから充実させていく必要があると思います。これまでは刑務作業を「有用作業」という言い方をしていた、それは「本人のため」ということでしたが、これからは社会との関係性を相互に持てるようなアプローチにしていく。刑務作業をそういう視点からとらえ直すと、いろいろなことが社会から塀の中に入っていき、いろいろなことが社会から塀の中に入っていくと思います。そして孤独への対応にしても、グループワークを行う際に、民間の協力者も入ってもらうとか、いろいろなアプローチがあると思います。また、刑務所では参観もインターネットもやっています。そういうところで民間の人の素朴な疑問を置いて行ってもらう

て、私たち職員がそれを回収して、社会の人たちのニーズにもこたえられる施設づくりをしていく、というソフトチェンジが少しずつすすんでいると思います。今後十年も、見守っていきたいと思います。

## 五

お話をうかがって、キーポイントは「社会」だと思いました。今は社会の人が犯罪や刑務所の問題に無関心すぎると思います。一方、再犯防止推進法が制定されたことで、行政の中で対応してくれる場所ができました。これまではたらい回しでしたが、地方再犯防止推進計画書作成の担当部署のところに行つて相談すると、行政機関も考えてくれるようになっていきます。ただ、支援法ができなかったのは残念です。社会の中で出所後の生活基盤をつくるための、期間を区切った支援も同時に必要だと思います。

## 石

刑務所で勉強して資格を取る、その資格の取り方って歪んでいると思います。社会の中で、資格を取るために学校に通うとすると、遊びに行つて休んでしまったときに次に行きにくかったり、謝ったりするという体験をしていくことで自分を社会の中で位置付けられるということがありますが、刑務所ではありません。それから刑務所の作業は出所後、給料の高い職業に就けるようなものにはなっていない

と思います。そうすると将来展望が持てない。これからは夢を持てるような資格や勉強も必要だと思います。本を読むだけでなく、社会の中で一つひとつ失敗を学んで行って、失敗するチャンスをみんなが持てるようになるればいいと思います。そして失敗ができるだけ大きくならないようにすることが必要だと思っています。



光りんさん  
「感謝ーさらば鉛筆」

## 質疑応答

森

ここからは参加者との質疑に移ります。まず「年末年始の出所者への対応はある程度、更生保護施設でとられているのではないですか」というご質問です。

中

制度的にはありますが、それが個別具体的に機能しているかどうかは別の問題です。事前に調整して交渉することもあります。

五

実際、土曜日に出所した人が泊まる場所がない、ということもありました。

森

制度上ではないところで柔軟に行われていることもあるかもしれませんが、本当はフォーマルなところで対応していく必要があると思います。

つぎに「刑務作業で製作されている物を展示・販売するCAPIICがあります。子どもたちの壊れたおもちゃを修繕していただくような作業は社会との繋がりを持てる機会になるのではないのでしょうか」というご提案です。

中

良いアイデアだと思います。具現化できるように動いていきます。

森

つぎに「心理職の立場から申しますと、刑事施設の中ではカウンセリングのシステムが機能していないのか、定着しないのか。現場の受刑者からもカウンセリングのニーズは増えているように思います」というご質問です。個人的なカウンセリングは難しい状況なのでしょうか。

中

ご本人のニーズを施設側が把握して、必要度をどれだけ判断するかですね。それからマンパワーがありますので、制度的にどうしていくのかということかと思えます。

石

特定の人のカウンセリングを受けたいという場合、どうすればカウンセリングを受けられるのでしょうか。

中

それだと面会ですかね。その場合、パネル越しで刑務官も立ち会うことになります。施設側からオファーがあつて呼ぶのであればやりやすいのですが、受刑者が特定の人を指定する場合、問題ないと判断されれば面会はで

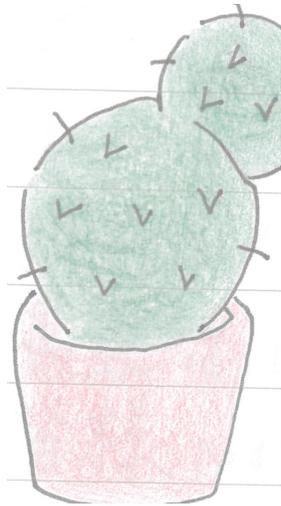
きますが、パネルも刑務官もなしでの面接は難しいと思います。

五

個人教誨はどうですか。

中

作業を休むための、ある種のサポータージュで面会や教誨を使う受刑者の中にはいます。また「働き方改革」で、たとえば夜に教誨をするとなると、夜間の職員の配置をつけなければならず、人手が足りないというのがあります。だからといってそれを言い訳にするのではなく、ニーズを把握して必要な人に面接やカウンセリング、教誨を受けてもらうというのは非常に重要だと思っています。施設内での対話やリフレクティング、グループワークを充実、強化していく流れではありますので、そこに現場のマンパワーをどう乗せていくかが今後の課題です。



M刑 Tさん

石

収容者が減っているのがチャンスだと思いません。実験的にやってみようということでそれを制度に育てていく、ということですね。

中

リフレクティングや当事者研究も進んでいて、「処遇困難」とされている受刑者も工場に出て、社会復帰ができるだけ円滑にできるように本人の声が発せられるような取組みも徐々にはじまっています。

石

A 刑務所は今、全員独居房ですね。これは建て替えの際、職員にアンケートをとったところ、全部独居にしてほしいというのがあったそうです。受刑者のストレスも職員のストレスもなくなったということで、環境づくりは大事ですね。

森

五十嵐さんのお話にもありましたが、刑務所は孤独だということで、受刑者だけでなく、職員さんも孤独なのではないでしょうか。少しずつ施設の中でも困っていることがオープンになって、社会の側でも孤独な部分があって、受刑者や職員の孤独と呼応する部分があると思います。そこを開いて行くのは施設や職員さんの役割で、社会の私たちとの交流ができていくのかなと思います。

最後に「コロナ禍で以前はできていた施設

の中で一緒にご飯を食べることができなくなった」というコメントがありました。コミュニケーションの方法を考えていくことで孤独解消のための打開策を考えていく方法があるのではないかと思います。中島さん、いかがでしょうか。

中

テレビ電話、電話面会を今まで以上に対応していくというのがあります。また、今のお話を聞いていて、施設の中の孤独というコールを、社会から何らかのレスポンスというかたちで返していただく必要があると思います。

森

最後に五十嵐さん、一言お願いいたします。

五

社会の人たちをお願いしたいことがあります。それは自分の目の前に社会復帰をした人たちが来たときに、この人を犯罪者、元受刑者という見方をするのか、あるいは私と同じ人間であるという見方をするのかによって、全く違うと思います。これから皆さんと一緒に社会と生きていくわけですから、同じ人間なんだと見てもらいたいと思います。自分自身のこれから十年の夢は、刑務所に行つて、「自分たちはこういう方法で新しい道を行

でいるんだ」というそれぞれの体験を受刑者に話すことです。

森

刑務所も社会の中にある一つの施設です。そこにいる人たちも当然、社会の一員だということを私たちも受け止めて、改めて考える必要があると思います。



## 感想

■研究会参加者より寄せられた感想をご紹介します。

☆

お話を聞きながら改めて思ったことは、刑務所は「孤独の場所」である、ということである。社会とのつながりを感じることができない制度がないだけでなく、刑務所の中でも、受刑者同士のコミュニケーションはおろか、職員とのコミュニケーションも必要最低限に限定されている。

社会とは、人と人とのつながりでできているにもかかわらず、刑務所という場所は、人とのつながりを構築する場所にはなっていない。刑務所を出所した後は、社会の中で、多くの人とのつながりを構築していかなければいけないのに、刑務所では人とのつながりが排除されている。このような状況で、「刑務所で再犯防止はできるか」と問われれば、答えは「否」となっても仕方ない。治療共同体（TC）の話も出ていたとおり、受刑者の主体的で自律的な生活共同体を刑務所の中でも作ることでできれば、人とのつながりを構築する訓練を刑務所の中でも行うことができるとは思えないかと思う。

一方で、今の刑務所では、自分と見つめ合う時間がないという話も印象的であった。自分の罪と向き合うことは、心身ともに疲弊する、大変な作業であろうから、刑務所入所後しばらくは、作業や指導に従事するのではなく、自分自身と向き合う時間が必要な人もいるのではないかと思われる。

A 刑務所は夜間独居となっているとの話もあり、参考になるのではないかと思う。懲役刑と禁錮刑が統一され、拘禁刑となるようであるが、少なくとも拘禁刑の執行方法については、少しでも受刑者の「声」を反映した議論がなされてほしいと思う。

受刑者も刑務所職員も「孤独」であり、「助けてを言えない」のではないかという話もあった。

五十嵐さんがよく仰っているように、「助けて」と言うためには、一定程度の信頼関係が必要である。そして、信頼関係は、人とのつながりの中でしか生まれてこない。

刑務所を出所してから「じゃ、これからは色んな人と出会って仲良くやれよ、あとは頑張るぞ」では、受刑者にとってあまりに酷ではないかと思う。人との「つながり方の訓練」を刑務所の中でも行うことができるような体制が必要であり、その訓練が、自分の罪と向き合うことを後押ししてくれるのだらうと思う。

個人的には、マザーハウスが行っているラブレタープロジェクト（文通プロジェクト）は、社会にいる人と受刑者をつなげ、人との「つながりの訓練」にもなっているのではないかと思っている。「訓練」というとキツイ印象があるが、それは要するに、「信頼関係を築くプロセス」であって、皆が誰かに必要とされている、ということを感じることができるようになるプロセスなのだろうと思う。

ラブレタープロジェクトのような、刑務所と社会とつなげるような試みを、多くのコミュニティが試行錯誤していくことが大切だろう。自分も微力ながら、その試行錯誤を行っていききたい。



Y 刑 A さん

# ささきみつお コーナー

## キリストの恵みによって

強くなる

♪ ブログ : <http://ixsasaki.ti-da.net/>

### 一・突然の指名

外国の大きな教会の創立二十五周年記念大会に、日本人ゲストの一人として招かれた。大サッカー場に五万人の会衆が集まっている。

「ささき先生、ぜひ祝辞をお願いします!」。開会数分前に突然、主任牧師からこう言われた。

何も準備していなかったので、頭の中が真っ白になる。私の一番の苦手はスピーチだ。「主よ、助けてください!」。心の中で叫んだ。

すると、「わたしの恵みはあなたに対して十分である。わたしの力は弱いところに完全

にあらわれる」(コリント人への第二の手紙十二章九節)とひらめいた。

勇気を出して壇上に立ち、無我夢中で話しているうちに、「もう時間です!」と司会者に何回も注意された。

### 二・両手両足がない人

その大会のメインスピーカーは、オーストラリアのニック・ヴィチキさんだった。

ニックさんは両手両足がないまま生まれた。そして幼少期を肉体的、精神的に大きな苦勞とともに成長する。学校でいじめられたりして、何度も人生に絶望し自殺を考えた。

「神様はどうして私から手足を奪ったのか?」。これがニックさんの深刻な疑問であった。手で持つことも、足で歩くこともできない。だから、就職もできない、結婚もできない、…。

ニックさんが十五歳の時にその疑問が解ける。「本人が罪を犯したのでもなく、また、その両親が罪を犯したのでもない。ただ神のみわざが、彼の上に現れるためである」(ヨハネによる福音書 九章三節)というキリストの言葉によって。

ニックさんは、自分はキリストによって新しく造られた「神の子」であり、自分の内にはキリストが住んでおられることを悟った。

以後、持っていないことを嘆くのではなく、持っている物に感謝し、何事にも積極的に挑戦するようになった。

両親から離れて一人で住み、何でも自分でするように訓練した。

歯を磨く、髪をとかす、シャツを着る、聖書や新聞のページをめくる、プールで泳ぐ、ボールゲームをする、モーターボートを運転する、…。

その後、ニックさんはNPO法人を運営しながら、福音の伝道者として、日本を含む世界三十七か国で講演ツアーを行い、自分の証を通して数億人にキリストの福音と生きる希望を語り、少なくとも二十万人以上が救われたという。

今は、美しい日系人の女性と結婚し、四人の子供に恵まれている。

### 三・強く生きるには

天の父は、信じる者が強く生きることを望んでいる。パウロも、「男らしく、強く

あってほしい」(コリント人への第一の手紙十六章十三節)と言っている。それでは、どうしたら強くなれるのだろうか。

逆説的であるが、自分の弱さを悟ることである。パウロほど数々の試練に遭遇して苦しんだ人はあまりいない。「もうだめだ!」「もう頑張れない!」の連続であったのだと思う。その度にキリストの恵みを受けて強く立ち上がったに違いない。

「みんな疲れているんですね。頑張れと言われても頑張れない人がほとんどです。自分もそうです。まず、イエス様の前でゆっくり休んでください。そしてイエス様から恵みを受けて強くしていただきましょう!」。

あるミッションスクールの校長先生の口癖である。

キリストは、弱っている者を、愛をもって受け入れてくださり、その弱さをご自分の恵みで満たし、強くしてくださるお方である。

パウロは「喜んで自分の弱さを誇ろう」(コリント人への第二の手紙 十二章九節)と言ったが、それはキリストの力が自分の弱いところに完全に現われるためである。だから、「わたしが弱い時にこそ、わたしは強いのです」(コリント人への第二の手紙 十二章十節)と言えたのである。

五十嵐亜利沙(妻)による

## 育児日記

A君が欲しいクリスマスプレゼントをインターネットで検索したら、自宅に到着するのが二十六日と書いてあったので、そのことをA君に伝えました。「A君が頼んだ商品がすごい人気みたいで、どうしても二十五日に間に合わないんだって。それで、二十六日に届けるって!めっちゃ謝ってたよ!サンタの使いの人が」。

そしたらA君が、「どうやって連絡したの?」と言ったので、「メール」と答えたら納得していました(結局プレゼントは二十五日に間に合いました)。

長女Kちゃんと初めて二人で買い物デートをしました。久しぶりの買い物で、洋服店がセルフレジ、ランチしたお店もセルフオーダーになっていて、時代の変化に驚きました。次女のRちゃんは洋服のこだわりが強く、毎日プリンセスのようなワンピースを着ています。

三女のMちゃんはようやく人に慣れてきて、泣かなくなりました。



## 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

### 帰る場所

大阪のピーちゃんさん

逮捕されてから実に二十年近くの月日が経過しました。現在では、当時の自分の心や考え方がものすごく歪んでいたというのを痛感

しています。今回の一連の事件で分かったのは、「不正や悪事はいつか必ずバレる」ということです。悪いことは悪い、と改めてそう思いました。

更生への第一歩って、今までの自身の行いをよく振り返って考えることだと思っただけです。それも表層的ではなく、「深く掘り下げて」多面的に考えることではないかと思えます。私は就寝前に毎日、自分を振り返る時間を設けています。過去を振り返っていて、自分には他人に対する思いやりの心が著しく低下していたと分かりました。いざ相手の立場になって考えてみた時、自分が行ってきた行動の一つひとつが許せなかったです。そして情けなかったです。自分の両親が、彼女が、子どもが、もし同じような目に遭って、自分は平気なのか？と。それで目が覚めました。気づくのが遅すぎました。

被害者の方々とは全員、示談等が成立していません。かなりの数ですが、両親が一件一件対応してくれました。退職金等もあててくれたそうで、本当に心から申し訳ないと思えました。でも示談ができたから終了とは思っていません。被害者の心の傷は一生癒やされることがないと思うからです。

今ずっと両親が地域の防犯活動に参加していて、父は地元の自治会長をしているそうです。これは私が帰ってきて、地域の皆さんに受け入れてもらいやすいように、という意味

も含まれているようで、弟からそのような話を聞かされました。

刑務所に来ても得になることは何もありません。社会的な地位や信用をはじめ、失うものばかりです。そして受刑生活を送ることにより、家族がどれだけの迷惑を被るかということとを、身をもって実感しました。もう二度と刑務所には来たくありません。家族のことを今まで以上に大切にしていきたいです。

## 手紙は孤独からの解放

K刑 Nさん

手紙の無い私には、社会の方との手紙のやり取りは本当に孤独からの解放の一つになると思っています。

私は前回にも話したように、人との付き合いが本当に苦手なのです。人と話しても続かないし、何かを聞かれても話せない世間知らずなんです。刑務所という所は全く知らない人の集まりですし、そのような人たちが一つの部屋に何年も一緒に生活をしているので、共通の話などあっても、私から話し掛けるということはありません。

だから人に頼られる人を見ると、少し羨ましく思う時があります。

何故、自分は人と違うのかなと悩む日々が辛いです。たぶんそれは、小さい時からずっと一人だったからではないでしょうか。

小学校、中学校とひどいいじめに遭い、担任からも暴力を振るわれ、そこから人との付き合いが苦手になったのかも知れないです。だから昔から友達のない私だったし、私を知る地元にもあまり居たくなく、地方へ流れてきた感じでした。地方で暮らしたら、昔の私を知らない人ばかりなので。でもやはり、友達は年をとっても欲しいものです。

私の罪名は薬物の使用、つまりシャブです。シャブをやっている時は淋しさから解放されますし、嫌なことも忘れられるし、ダメだと思っただけでもついついやってしまっただけ、また刑務所の繰り返しです。

でも今はこうして手紙を頂いただけで嬉しくて仕方無いのです。

友達もいない、お金も無い、帰る家も無い、本当にこれから私はどうしたらいいか全く分からないです。一つだけ、刑務所だけにはもう入りたくないです。今度こそ立ち直ってみせようと心に決めています。

「塀の中のたより」のポリューム少なめ版です

## つづきやき！

今の私は、被害者の方、家族、ご迷惑をお掛けした皆さんが、私にどう変わってほしいと思われているかを、いつも胸においています。イラっとして感情的になり、弱い心が出てきた時には、「今、しようとしていること、思っていることは、望まれていることだろうか」と考えると、「違う」と思い直せます。

そして辛い時、寂しい時、苦しい時こそ、今同じ時間、大切な人たちも今を一生懸命生きてくれているんだから、今私が頑張らないでどうする！と気合に変わるんです。この先一人になっても、ずっとこの思いは変わりません。

もっと早く、もっと早く気付かなければいけなかったのに：一生の後悔です。あの日に戻れたら：と何度思ったか分かりません。

これからは、自立して、罪を犯すことなく歩んでいくためにも、今出来ることに、させて頂けることに集中して、自分の弱さと闘っていきます。

(I刑 Tさん)

## 社会の声

### 学生の感想

■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：

「これからのキャリア形成に役立つと思われること」

☆

世間は受刑者をはじいているということや受刑者に対する言動などを考えると相手のことを考えることができていないのだと考えさせられた。少数の悪い印象を与える人たちによって多数が同じように考えられてしまうこ

とはなかなかなくすことはできないように思う。だが個人に目を向けるという意識が備わっていればそうだったことにはならないのではないかと思った。

☆

その人の声を聞いてあげることが今後のキャリア形成において役立つと考えた。受刑者であると聞くと、なんとなく悪いイメージを持ってしまいう傾向がある。しかし、受刑者であるから悪い人間であると決めつけるのではなく、受刑者の生い立ちや罪を犯した背景などを知り、その人の声を聞いてあげることにより、受刑者に対する偏見や差別がなくなるのではないかと思った。また、受刑者に限らず、誰かと接するときにはその人の声に耳を傾けたいと考えた。

☆

若年やその他社会人等が犯罪を起こす原因として社会構造の問題というのは納得いきました。実際に景気の悪化や賃率の低下によって犯罪率が上昇することや、経済水準の低い国、地域などでは犯罪が多発するというのも通ずると思います、そのため、根本的な社会構造の変革や幼少期からの家庭以外での教育の重要度も向上すると思えました。そういったなかで、NPO以外にも、営利団体や

公的機関が犯罪率の低下に向け資本や人的投資を行うことは有益であり、今後求められるものであるとも考えました。自身も今後社会を構成する一因となっていく中で、そういった犯罪防止やより住みやすい社会構築の一助を担いたいと考えました。

☆

今回の講義では、今まで全く知らなかった受刑者のリアルな話が少し聞けたと思っています。刑務所内では常に監視されているという事で、プライベートな空間がほとんどなく、そのような空間で生活する苦痛はどれほどのものなのかと思いました。それが本当に更生に繋がるのかは分かりませんが、最善の方法が選択されていくようになれば良いと思いました。

☆

講義の中で受刑者というのは刑務所で大変な暮らしで精神的にも厳しいのを耐えてやっとな所しても社会に出ても誰も手を差し伸べてくれなく、二人に一人は再犯してしまうことを知りました。もちろん元受刑者の犯した罪は悪いと思うし擁護するつもりもないですが、誰も手を差し伸べないというのは違うのではないかと思いました。自分と違うだけで偏見や下に見るのは最悪なことだと思ひ、

それでどれだけ傷つくかは想像がつかないで、そういう見方は避けようと思いました。

☆

前科があるというだけでその人のすべてがわかるわけではないのでどんな人も変な先入観のフィルターを外して接することが大切だと感じた。また第一印象でその人を決めつけてしまうことはその人の人間性を否定するだけでなく能力も否定してしまうのでよくないことだと感じた。

☆

私は、今日の講義の中で、相手の視点にたつて物事を考えることがキャリア形成において大事であると思った。講義の中で、犯罪をした人で、自分の家族や友人が同様の被害にあうのは許せないと言っている人と会ったことがあるという話をしていた。これは、おそらく相手の視点で物事を考えなかったために、犯罪の重さを予測することが出来ず、そのような行動に走ったのではないかと思う。相手の視点で物事を捉え、結果を予測するということは、どのような場面でも大事であると思った。

☆

これからのキャリア形成に役立つと思ったことは働く中で誰かの役に立つことや誰かの救いになることで得るやりがいは働く原動力になるということだ。講師の方が流した映像の中で受刑者に手紙を書く活動をしている方が元受刑者の方を文通で更生させることができた。こころの支えになることができたことに対してやりがいを感じたという。その方はやりがいがあるから続けられると言っており自分も務める職業にやりがいを求めようと考えた。

☆

出所したところで、社会との接点がないと生きていけないという実態を知り、社会に属することはまだ大学に在るだけで周りとのつながりは多少なりともあるが、何もない状態から誰かと関わることは非常に難しいことだと感じた。自分一人でコツコツ何かに取り組みむことも大切だが、誰かと関わりながら生きていくことの大切さを再確認できたので、今後のキャリア形成に生かしていきたいと感じた。

☆

受刑者に対し何かしらの目を向けた事がなかった為、何に困っているのか、どんな助け

が必要なのか、それら全てのことを知りませんでした。改めて自分はまだまだ視野が狭く社会を知らなすぎる事がわかりました。自分で知ってはいるが、きちんと向き合ったことのない問題が多く眠っていることに気づけたという事は、職業を選択する上で、自分で選択肢を広げる事ができるということに気づいたという事でもあると思います。

☆

刑務所の中で実際に過ごしてきた方のお話を聞くことは初めてだったので、正直、最初は驚いたのと、怖いと思ってしまいました。恐怖を感じるのは生存本能からかもしれないが、どのような言葉が、その人を殺してしまうのか、どのような意志を持っていたのかなどを聴くことが出来て、人はやはり社会の中で生きていくものなのだ改めて分かりました。どのような仕事に就くにしても、社会と全く離れたところでは生きていけないのだと分かりました。あまり、この日本の社会が、どのような人に対してどのような支援を行っているのかを考えていませんでした。

☆

今回のお話を聞いて、罪を犯す原因の一つに家庭環境がある事がわかりました。両親に悪いことは悪いと言ってもらえない環境、き

ちんと叱られない環境が子どもたちを犯罪の世界へと導いてしまうのだと思いました。私は教育関係の仕事に将来就きたいと思っています。そのような環境に置かれている子どもたちをサポートできる仕事も選択肢の一つだと思いました。教育Ⅱ学校だけではないことに今回の講義を受けて気づかされました。

☆

驕（おご）ってはいけないということがこれからのキャリア形成に役立つと感じました。自分は罪を絶対に起こさないという人ほど罪を犯す、驕ることはよくないという言葉に驚きはしましたが、これは犯罪に関する大きなことだけではないと考えます。これから就職を考えるうえで自己分析が必須となりますがここで驕ってしまうと何事もうまくいかないように感じました。また、絶対という言葉はないというお言葉からもこれに関連すると考えました。自分に自信があること、一生懸命になることがあることは素晴らしいことだと私は思います。その一方でそれにとらわれると見えなくなってしまうことは多いとも思います。これから生活していくうえで視野を広く持つこと、「絶対」と意固地にならないこと、大切にしなければいけないと考えました。

☆

今までの自分の人生では関わる事ができなかった経験のある人の話を聞いて有意義だったと思った。しかしこの文章の書き方を見て、自分の中には思っていた偏見の目があることがはつきりとわかった。それを踏まえて難しいことだとは思いますが、犯罪をしてしまった有名人が芸能界に戻ってこれないとか、痴漢えん罪で会社をクビになるとか、そういった日本社会の偏見はなくなっしてほしいと思う。（僕の友人も彼の父親が軽犯罪で会社をクビになってしまったらしく、家族がバラバラになってしまった。やはり周りの目が気になったらしい。少なくとも僕は今の友人たちが間違いを犯してしまってもそれを許し僕は友人でいようとそう思った。）

☆

今後のキャリア形成にとって大事だと思っただのは人の外面だけを見て評価するのは危険であるということ。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する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安易に使うことのないようにしていきたいと思った。

☆

二人に一人がもう一度犯罪を起こしてしまおうという現状で、それは社会が受刑者に更生する機会を与えていないことが原因であると知った。確かに罪を犯してしまったことは悪いことに変わりないが、受刑者を拒絶することは受刑者への差別のように感じてしまう。また、大人がそのような態度をとることで子どもたちも同じ態度をとるようになってしまふ。そういった連鎖で受刑者を拒否する社会がいつまでも変わらないのだと思う。私は今回の講義で、今も社会に出てからもその人の過去を見るだけでなく、今を見ることで誰に対しても差別を絶対にしないようにしようと強く感じた。

☆

「共に生きる」ということです。どんな相手にも対等に接して、社会と一緒に生きていくということはこれからの自分に役立つ考え方ではないかと思いました。障がいのある人が特別視されたり、過去の行為によって差別を受けたりする社会ではなく、誰もが平等な社会になることがキャリア形成の中でとても重要だと思います。自分にはない価値観や考え方に触れ、それらが吸収できるのは共生の実現された社会だけであると考えます。

☆

今回の話は今まで聞いたことがない内容でも衝撃を受けたと同時に受刑者の人権とは何かを考える契機になった。受刑者の再犯率が高い原因として社会復帰が上手くいかなかったことが多く、そのためには社会が受刑者をもっと受け入れる必要があると講義で話していたのを聞いて、その通りだと思った。受刑者への偏見を私たち側が少しでも変える意識をするだけでも再犯率を減らすことに繋がるのではないかと思った。

☆



Y 刑 A さん

☆

今後、社会に出たとき、元受刑者などの社会的に差別されやすい人と出会う機会が増えるかもしれない。そんな時その人を悪だと決めつけ何をして否定するのではなく、その人を同じ人間とし優しく接したいと感じた。この「人にやさしく、自分に厳しく」という態度は人として大事な態度であり、仕事の能力よりも、人の根本として必要になる力だと感じた。人と接するときその人の過去の遍歴にとらわれず、その人の今現在を見つめたいと感じた。

☆

認められることの重要性。誉めて伸ばす教育もその一環で、誰かに認められることは自信にもつながるし、生きる意味の一つにもなり得る。それに加えてレッテル張りの恐ろしさ、犯罪者であるから考えや感性も悪いのだという思い込みがあり、それは間違いであることが授業からわかったように、他人の一面だけをとらえて決めつけるのではなく、多くの側面を見るようにしていきたい。

☆

自分は、「自分は犯罪者にならない」と思っている人ほど犯罪者になる可能性が高いということが今後のキャリア形成に役立つと思えました。自分も、自分は犯罪者にならな

ないだろうと思っっている人間の一人です。おそらくほとんどの人は同じ様に思っっているでしょう。でもだからこそ日々の生活の中で自分のことを振り返って、見つめなおして、なにか過ちを犯してないか確認することが大事だと思いました。

☆

今日の講義で見た動画の中で文通ボラン

ティアの方が仰っていた「本音は身近な人より遠い存在の人のほうが言いやすい」という言葉がこれからのキャリア形成に役立つのではないかと思いました。今まで私は家族や友人に自分が悩んでいることや困っていることをなるべく話さないようにしてきました。それはその人たちが大切な存在だからこそ自分の悩んでいる問題に対して気を使ってほしくないからです。ただこのままこれが続けていると、言わずに我慢していたものが一気に放出されてしまうのではないかと思います。確かに関係が浅い人や知らない人のほうが本音を言いやすい気がするのですが、これからはそういった人たちに自分の本音を少しづつ話してみようと思いました。

☆

自分に厳しく、他人に優しくする。この精神が生まれれば、人を大切にできる地域に繋

がると思いました。さらに地元の地域活性化を目指す私にとって、声を聞いてあげること、心がけていきたいと思えました。今回の講義は受刑者に対してでしたが、誰かの声に耳を傾けることは誰にとっても大切なことであり、地域創生していくうえで、実際に住んでいる人の話を聞くことは、課題や問題の発見、その解決、改善に繋がっていくと思います。だからこそ、人々の「声」を大事にしていきたいです。

☆

殺人事件の関係の中で一番多いのは血の繋がりがああるもの同士という言葉と、「近しいからこそ良い点も悪い点も見える。かつとなった時に自制がききにくい」という分析を聞いて、親しき仲にも礼儀ありとは家族間でも言えることだと思った。仕事の相談をする時頼れるのは家族だろうと考えるので、常に敬意を持って接したい。

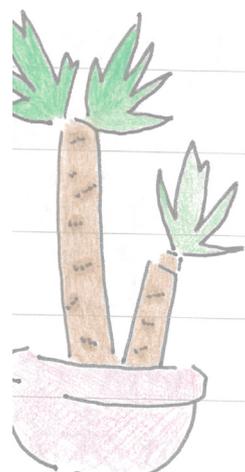
☆

社会の中には少数派と言われる人間、立場が弱いとされる人間も実際に暮らしている。その人たちを「はじく」のではなく「許せる」よう、もしかかわることがあるならば平等に接さなければならぬし、無意識のうちの差別は絶対にしないようにしなければならぬ

い。これは出所者だけでなく、障がい者、外国人等さまざまな人に対して言えることだと思ふ。まずは自分の近くから、「すべての人を平等に受け入れられる社会」をつくってきたい。

☆

元受刑者の話を生でお聞きすることは本当になかなかない機会が、短い時間の中で大変興味深い話を聞くことが出来ました。マザーテレサのシスターの方が支えてくれていた話や、加害者家族の加害者に対する態度の話などが印象に残っています。そんな中でももっともキャリア形成に役立つと思ったことは、「犯罪をしてしまった人には、悪いことは悪いと言ふこと、なぜ罪を犯してしまったのかを問い、寄り添ってあげることが大切」ということです。悪いことは悪いとハッキリ伝えることは意外と難しいかもしれないけど、絶対に言っあげないといけないんだと学びました。



M刑 Tさん

1つづく

看護師 中谷先生による

## 健康相談窓口

### 腕ほぐし

皆様、新年明けましておめでとうございます。今年も、新たな気持ちで頑張って参ります。どうぞよろしくお願い致します。

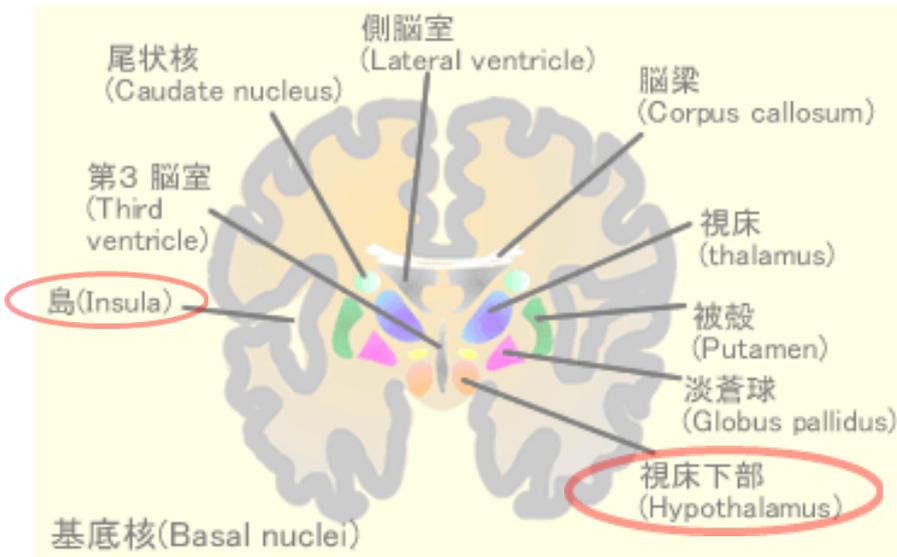
さて、セルフケアとして活用して頂くため、自分の手ときほぐす「ひとりほぐし」を紹介していきます。今月は、気持ちが落ち着く「腕ほぐし」です。

施設で生活をされていると、緊張する場面に遭遇する機会があるかと思えます。施設以外でも活用できますので、是非やってみて下さいね。

私たちの全身の皮膚の下には、たくさん神経線維が張り巡らされており、何かが触れたりすることによる刺激は、電気のように脳に伝わります。痛みや痒みなど、同じ回路で伝わります。その神経線維の中に、ストレス

を和らげ、癒やし、自立神経のバランスを調える「C触覚線維」、別名「リラックス神経」があります。これは、近年新しく発見された神経線維です。

C触覚線維は、毛根にからみつくように伸びています。なでられる速さによって反応し、自律神経と情動に素早く働きかけます。自律神経の司令塔は、脳の視床下部です。情動は、島皮質というところから出ます。視床下部と島皮質は解剖図を示しておきますね。



### 「腕ほぐし」のやり方

左右どちらでも良いので、前腕(手首〜肘)を、反対側の手のひらで程よい圧をかけてさすります。指で一点を軽く触るよりも、手のひら全体の面を使って触ると効果的です。

速さは一秒に五センチくらいで、毛の流れに沿ってさすりましょう。圧は、軽めにかけて下さい。温度は、人肌くらいに手を温めてから行って下さい。

肘前から手首まで、ゆっくり四秒かけてさすっていきます。手首までいったら一度手を離し、肘前からもう一度繰り返しましょう(逆方向にさすらないようにします)。片側二〜五分くらいです。

「よし、やるぞー」と気負わずに、腕の感覚に集中するようにしましょう。

#### ■参考文献

崎田ミナ(2021)

「肩こり 便秘 たるみ むくみ うつつを自分の手ときほぐす!ひとりほぐし」

(日経BP)第一章



五十嵐亜利沙（妻）による

## ラブリーDAYS

クリスマスと年末は、当事者さん数人を自宅に招いて一緒に過ごしました。みんなで一緒に食べる料理はとても美味しかったです。

子どもたちも、遊んでもらえて楽しかったと大満足でした。

## 行事予定

▼1/18 18:00～

国士館大学にて、講義「元受刑者として生きるとは」

▼1/21 18:00～

当事者ミーティング

▼1/24 18:30～

としま区民センター 503会議室にて、  
講演「刑務所体験者が語る獄中処遇の問題点」

▼1/27

大田区地方再犯防止推進会議にて、講演

▼2/5 14:00～

麹町教会内ヨセフホールにて、シンポジウム  
「被害者加害者対話の実践—対立と分断を超えて」

▼2/7 18:00～

APS研究会（in 京都）

▼2/12 14:00～

麹町教会内ヨセフホールにて、瀬戸大作氏と対談

▼2/16 13:45～

北海道・東北ブロック地域生活定着支援センター  
研修会にて、講演

ご支援 誠に有難うございます！

〈2021年12月1日～12月31日〉

**寄付金：867,780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！  
長らく獄中POSTシリーズの更新が止まっていたのですが、今月再開致しました（お送り頂いた絵画は、獄POS応募の明記が無ければ、たよりでのみ掲載されます）。  
今年も、たよりと獄POSの絵画をお楽しみに！

※プリズムアート倶楽部は、2月号まで休載となります。

## 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。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。

### 【第九回目】

- ・ 社会に出ることを想像し、準備する。
1. 社会に出ることを考える時、生じる不安は何ですか。  
考え得る限りの不安要因を列挙してみましょう。
  2. それらの不安をどのように克服できると考えていますか。

## 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。あらかじめ資料をよく読み、計画的に送られるよう、何卒お願い致します。

○ 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か月経っても、マザーハウスから何も届かない。
- 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

○ 絵画を獄中 POST シリーズへ応募する際は、その旨を都度、ご明記願います（明記無い場合には、たよりでのみ掲載となります）。

○ たよりでは、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・絵画につきましても、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。

## 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。

## 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 22'01月号

発行日: 2022年1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等を、ポストカード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。

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)