

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

5 月号

光りん

♪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。

- 2 理事長挨拶
- 4 つぶやき!
- 6 ささきみつおコーナー
- 7 育児日記
- 8 塀の中のたより
- 12 警察職員による被害者支援手記
- 19 健康相談窓口
- 20 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「この前までは、カワイイ!と言って、ペットに
していたのに…。いま、害獣と呼ばれるのは、なぜですか?」

理事長挨拶

今年四月より、裁判員になることができる年齢が十八歳以上となりましたが、法教育が十分に実施されていない状況の中、これであるのでしょうか？裁判員となって心に傷を受けなければいいかと心配しています。人を裁くとは、相手の人生に関わることでもあると思います。特に裁判員裁判は重大事件を審理するのです。皆さんはどう考えますか？

先日、ある受刑者から、このような内容のお手紙が届きました。

「ここ最近、たよりを見てみると、受刑者からの投稿文の掲載が少なくなっていますませんか？代わりに五十嵐さんの講演内容で紙面が埋められてしまっていますよね。せっかく送ってくれたたよりを読まずに処分する人が続いています。会員から金だけとってマザーハウスのことしかやっていない、上手く会員を利用してはいるだけ、という声もチラホラ耳にします。私はそういう声を聴くと、マザーハウスの先々の姿に不安を感じます。一度、そういう苦情・要望などをたよりで正式に呼びかけてはどうですか？」

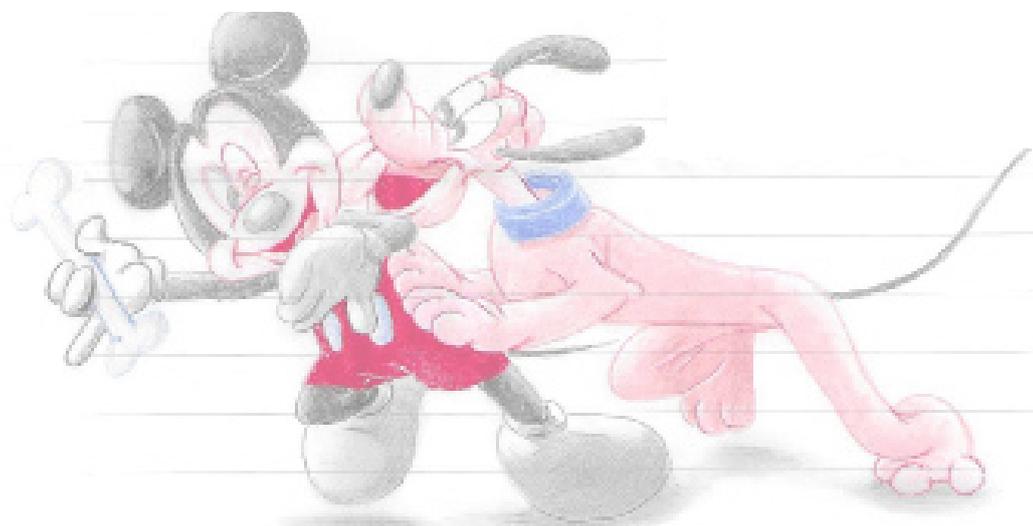
この手紙を読んだ、長年マザーハウスの活動を支援して下さっている方から、「こんな風に一方的に言われて、とてもやり切れない。活動を続ける意味があるのか？」と言われました。その方は今も活動に携わって下さっています。たよりの紙面は、マザーハウスが伝

えたいことと併せて、もちろん、皆さんの意見を取り入れながら作成しています。講演内容も、反響があるから載せています。マザーハウスの主張として受け止めるに留まらず、社会ではこのような話をしている、それに対してこういう意見が寄せられている、と読み取れるものが多くあるはずですよ。

皆さん、いかがお過ごしでしょうか？ゴールデンウィークはどうでしたか？

私はほとんど仕事でしたが、四日は休みを取ることができ、長男、長女と次女を連れて銚子の温泉と理事の神父に会いに行ってきた。

三女とは、家庭の都合で一緒に行動することが多いです。子連れで仕事をさせて頂いております。先日も一緒に面会に行ったら、収容者がビックリしていました。子連れで来るとは思っていませんでした。娘は静かにじっと相手を見ていました。よく、「何で子供を連れて行くのですか」と尋ねられるのですが、私は「これが社会だからです」と答えます。綺麗などころばかりを見せたがる親が多いと感じます。社会の弱い部分も見せるべきであると思います。そして、子供たちが自分で考えることが大切ではないでしょうか？



受刑者の皆さん、よく考えてみて下さい。今、皆さんはどこにいますか？皆さんのことを受け入れて下さる人たちが社会にどれだけのいると思いますか？刑務官は給料を頂き、仕事として皆さんと関わっています。家族から見捨てられ、友人・知人からも見捨てられている人が多いのではないのでしょうか？私自身、受刑中は家族・親族の誰からも相手にしてもらえませんでした。ただただ自分と向き合い、悔い改めて行動した時に、助けて下さる人たちとの出会いがあり、上辺だけではない心と心の交流ができるようになりました。復帰後、その方たちは当法人の理事になって下さったり、応援団として関わって下さったりしています。

マザーハウスに関わっている方が、どう思うかで、どれだけ自分の時間を使って、皆さんのために活動しているのか、考えたことがあるのでしょうか？先に紹介した手紙を書いてきた方は何か勘違いをしていると思います。自分の考えが全てで、それを一方的に手紙で押し付けてきたと感じます。この方は、投稿文以外の内容も投稿文と同じく大切に読んでいる人がいることを考えなかったのでしょうか。スタッフが、受刑者の意見を気にせず紙面に作成しているとしたか考えられなかったのでしょうか。何より、他に自分の意見を伝えるための書き方があったと思います。手紙を読んでやり切れない思いをした方は、「内容よりも、あえてあのような書き方

を選んで文面を埋めていることに傷付いた。手紙を書いた方は以前からマザーハウスの会員だと言っているが、それだけの年月関わっているも、自分たちの思いや活動が届いていないと感じた」と言っていました。

投稿文をもっと多めに載せることについては、他に頂いているたくさんの意見と同様、今後のたより作成の参考にさせていただきます。

受刑者は、刑務所にいることで守られている部分が多々あると思います。被害者は深い傷を負い、加害者家族は社会で激しいバッシングを受けながら、必死に生きています。

皆さん一人ひとりの姿を社会の人は知りません、見ようとしません。ただ、犯罪行為だけを見て、関わろうとしない人がほとんどです。色々な意見があると思いますが、マザーハウスは更生改善と社会復帰支援を本気で考えている人たちの場所であり、そのための活動でもあります。受刑者の苦情や要望を何でも聞く場所でもありませんし、皆さんの御用聞きでもありません。皆さんが書く手紙は、私だけでなく、皆さんのために活動に携わる社会の人が読んでいます。社会では、一方的に押し付けるような文章は、要望を聞いてくれるどころか、読んですらもらえなくなると思います。事務局宛の手紙だけでなく、MLPの文通についても時々文通ボランティアの方からご相談を頂きますが、どのように

書いても結局は相手が受け入れてくれるだろうという甘えのある方が多いと感じます。そのことをしっかり考えて頂きたいと思いません。

また、MLPの文通については、ルールに同意した人たちが参加しています。そのルールは、お互いがトラブルにならないため、そして文通に参加している全員が、他の参加者の行為によってトラブルに巻き込まれないために設定したものです。ルールは理事会で決めたものであり、私が勝手に決めたものではありません。

ある方が、「理事長の子どもが受刑者からプレゼントをもらったことはお咎めがなく、文通をしている人たちがお互いに物を送り合ったらいけないのか」と言ってきましたが、関係性が全く違うと思います。MLPにはMLPのルールがあり、皆さんに初めに同意して頂いた上で参加していることを思い出して頂きたいです。

先日、社会復帰した方から連絡がありました。その方は保護会に入所し、仕事をしましたが、満期となり保護会を退所しました。また、入所期間中の仕事で無理をされて身体を壊してしまいました。基本的に、出所後の六か月だけで賃貸住宅の初期費用を用意するのは困難であると思います。皆さんはどう思いますか？

だからマザーハウスではまず生活保護を申請し、住宅の初期費用を生活保護費から支給して頂き、住居と生活の安定を確保する方法を取っています。自分の住まいができることで、様々な面で道が開けてきます。そして保護期間に社会での土台を築いていきます。このことを彼に説明し、「まずは治療に専念して健康になることです」と伝えました。今、彼はマザーハウスの訓練生として行動しています。

「自分ではできる」ではダメです。社会はそんなに甘くないです。そして「自分で実施しできなかったらマザーハウスに来ます」と言うのですが、それはどうなのでしょう？誰でも自分の好きなように生きていきたいと考えますが、社会復帰に関してすごく甘いと感じてなりません。刑務所での生活や学び、社会との交流（面会・文通）がとても重要であると思います。受刑中の今だからこそ、自分を変えることができるのではないのでしょうか？



一兵さん

「塀の中のたより」のポリウム少なめ版です

つぶやき！

「工場停止中は何をしているのか」とありますが、停止中は、朝九時からテレビ・ラジオを視聴しています。ただ、テレビは固定チャンネルで、自由に観たい番組を観れないので、ほとんど観ていません。なので、その時間は、日頃できない細かい所の掃除をしたり、また、官本も借りられないので、前に買った本を何度も読み返したりしています。

ただ、基本は休日みたいな日課ですが、完全に休日扱いというわけではなく、午後二時半頃からは作業安全教育VTRを観なくてはいけないので、約一時間はこのVTRを観ています。こんな所です。

今の状態が良いっていう人も居るみたいですが、自分的には、やっぱり人は働いてナンボの生き物だと思うので、早く工場に出たいです。

それに、自分は独居なので、人と雑談もできないのは一番辛いです。入浴はやっているのですが、その時に他の人と会う機会はあるのですが、話したら注意されるので、一言二言ぐらいしか話せません。早く人と会話がしたい

です。だから、今回手紙が来て、すごく嬉しかったです。

(Y刑 Hさん)

☆

受刑者とともに捧げるミサの式次第に、私の絵を使って頂いたこと、大変光栄に思っております。有難うございます。

当所の規則で、鉛筆削り・鉛筆が廃止、色ペンなどこれまで使えていた物も所持が禁止となりました。筆ペンやスケッチブックも、持てるのは、十名ほどしか入れないクラブに所属している者で、所属期間中だけと、実質の所持禁止です。たよりに紹介されるようなポタニカルアートなど、もってのほかと、絵を描く機会を奪われた私にとって、大変嬉しい知らせでした。

それらを使ってイタズラや悪さをする人がいることも事実ですが、だからといって、全面禁止というのは、更生施設の管理として怠慢としか思えない措置に思います。テレビを大人しくゴロゴロと横になって観ていてくれれば、管理する側はさぞ楽なことでしょう。

絵を描くことに肯定的な職員や、「今の幹部は…」と受刑者にも愚痴をこぼす職員がい

ることから、悪いのは上の方にあるように思っています。

数名の現クラブ員だけでなく、全受刑者に、絵を描くことや書道、自主学習などの機会をもっと与え、更生に向けての受刑生活が有意義になるよう、率先して働きかけてもらいたいものです。

(NS50さん)

☆

さて、施設内では、コロナ対策として業務が止まっている状態です。まだどのくらいこの対策が続くのか分かりませんが、人の生命に関わることなので、理解して生活を送るようにはしています。

しかし私自身の器の小ささが、この理不尽さを感じるたびストレスを溜めていることに気付き、このままではいけないと思うことがあります。

昨年十二月に施設内で喧嘩という問題を起こしてしまいました。それから現在も独居での生活が続く、どうにかこの自身の行いを変えられないかと悩み、考えています。たよりを拝読し、同じような悩みを持つ人もいるこ

とや、悩み考え自身を変える努力をしていることを知ることができ、私自身も同じように一歩進んでみたいと思うことができています。

これまで、誰の言うことも聞かず、好き勝手な言動をしてきたことを改めてみようと思います。

(O刑 Nさん)

☆

「絆」という言葉をよく耳にする。日本人は時に過度に「絆」を重んじる気がありますが、「絆」と言えばそれは文句なしに良いものだと信じて良いのだろうか。思いやりは忘れず、過剰でも不足でもない「ほど良い絆」を意識すべきだと私は考える。

(凧心さん)

☆

人生、一度も凹まない人はいない。どんな天才でも絶対に凹む。生きている限り、凹むことを避けては通れませんが、凹みをすぐに

解消する自分なりのリセットパターンを育てておくことって大切だと思う。

私は、凹みから復活した時は前よりも絶対に強くなっている、と自分に言い聞かせて、昏々と眠るように心掛けています！

(凧心さん)

☆

褒められなければやりたくないとか、認められなければやりたくないとか、そんな見返りを求めることは、決して自分が本当にやりたいことではないのだから、無理してやらなくてもいいんじゃないでしょうか？

(凧心さん)



一兵さん

ささきみつおコーナー

いつも喜ぶ秘訣

♪ブログ：<http://ixsasaki.ti-da.net/>

一・留置場の中で

「当警察署に留置されている被疑者が、『ささき弁護士に接見に来てほしい』と言っていきます。どうされますか？」

某警察署の留置係から電話が入った。被疑者の名前を聞くと、最近知り合ったA氏だった。彼は数か月前に信仰を告白してクリスマスチャンになったばかりだ。びっくりして、その晩に警察の接見室で面会した。

A氏は、非常にバツの悪そうな顔をして事実を話してくれた。

刑事裁判にかけられ、実刑か執行猶予を争う事案だったが、執行猶予を取るのもかなり難しいと思った。

しかし、早期に釈放されないと収入が途絶え、家族が路頭に迷ってしまう。それに、外国との貿易の仕事をしているのに、前科が付くとビザが取れなくなる可能性がある。

私は、今後の事件処理の経過と判決結果の予想を詳しく説明し、新旧約聖書と、「ホープナビ」（ワンホープ刊）という、聖書を分かりやすく概説した小冊子を差し入れた。

そして、「あなたは信仰を持ちたてのクリスチャンだから、神学校に入ったつもりで、勾留中に聖書をよく学び、真剣に祈って下さい」と言って帰宅した。

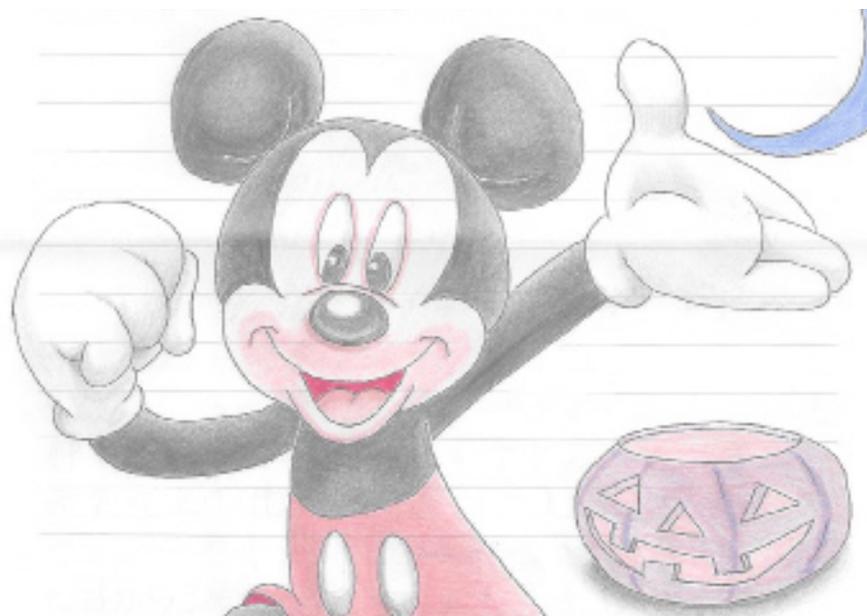
その後、「お金がないので国選弁護人に弁護をお願いしました」という連絡が奥さんから入り、私はA氏の弁護活動には関与しなかった。

約二十日後の勾留期間満了直前に、「昨日、釈放されましたので、これからご挨拶に伺います」という連絡がA氏から来た。

面会して即座に、「実刑は間違いないと思っていたのに、どうして起訴もされずに釈放されたのですか？」と質問した。

「はい、国選弁護人も驚いていましたが、警察・検察の取調べでの私の態度が非常に誠実だったので、起訴しないことにしたと担当検事から言われました」とのことだった。

自分の罪を神の前に正直に悔い改めたA氏は、「勾留中に毎日、ホープナビを繰り返し読み、聖書を良く理解するために、み言葉を200枚以上の用紙に書き写しました」と言う。



〇刑 Kさん

「聖書がだんだん分かってくると、お腹の底から喜びがこみ上げてきて、笑顔で取り調べを受けました。私が刑務所に入っても、家族は神様が養って下さるといふ確信を持ちました」と語り、「これからは、仕事をしながら神学校に通い、将来は牧師になります!」と締めくくった。

二. いつも喜ぶ秘訣

ちょっと難しい問題が起きただけで、私たちは笑顔が消え、喜びを失ってしまい、恐れや悩みに縛られてしまう。

しかし、「いつも喜びなさい。絶えず祈りなさい。すべてのことについて感謝しなさい」と、パウロは獄中から外にいる仲間たちに手紙を書き送っている(テサロニケ人への第一の手紙 五章十六〜十八節)。

パウロは、鎖に繋がれていても喜んでいました。いつ出獄できるか分からない、もしかしたら処刑されてしまう、そういう状況でどうして喜んでいられたのであろうか。

「あなたがたは、主にあつていつも喜びなさい。繰り返して言うが、喜びなさい」(ピリピ人への手紙 四章四節)。

いつも喜んでいる秘訣は、「主にあつて、すなわち「キリストに結ばれている」ことである。キリストのぶどうの木に、その枝としてしっかり繋がっていけば、ぶどうの木からその枝にキリストの命と愛が流れ込んでくるからである。

こうして、恐れや思い煩いが締め出されてしまう。

主に近づけば近づくほど、喜びが満ちあふれてくるのである。

「あなたはいのちの道をわたしに示される。あなたの前には満ちあふれる喜びがあり、あなたの右にはとこしえにもろもろの楽しみがある」(詩篇 十六章十一節)。



五十嵐亜利沙(妻)による

育児日記

長男A君は、小学三年生になりましたが、相変わらず空想の世界に入ったりしています。身長も低くて背の順は一番前です。

幼稚園からあまり変わっていないようにみえますが、私が不在の時、お腹が空いた妹達に卵焼きやウインナーを焼いて食べさせていたので、感心しました。

長女Kちゃんは、年長さんになりました。男の子のお友達から「世界一可愛い女の子」と言われてにやけていました。

次女のRちゃんは、幼稚園に入園しました。スーパードと一緒に買い物をする、直ぐにいたなくなるのですが、幼稚園ではきちんと先生の話聞いて落ち着いているようです。

三女のMちゃんは、見ていない隙にオムツを脱いでしまうので、そこら中が汚れてしまい、かなり困っています。

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

それが源さんと自分の初めてのの出会いです。

自分は源さんと一緒に飯を食べたり、銭湯に連れて行ったり、タバコや食べ物、服や飯代をよくあげていました。

源さんは言っていました。「生きたい、死にたくない」「残飯を食べてもホームレスになっても生きたい」。源さんはよく自分に向かって「有難う」と言っていました。

自分は人を殺して獄の中にいます。自分が殺した人も生きたかったはずです。生きることにについて源さんに教えてもらった自分なのに、生きる大切さを教えてもらったのに、自分は人を殺してしまった大罪人です。自分の被害者も、生きたい、死にたくないと思っていたのに。

遺族の人に「一生刑務所にいるか、死刑になつて」と言われました。そんな自分はあと何年かしたら、二十年以上の服役生活を終えて社会へ戻ります。

刑を終えても一生自分は人殺しのままです。自分は源さんに「有難う」と言われていた自分に戻りたいです。そうなるために死刑を考えていきたいです。二度と犯罪をしないために、よく考えていきます。

刑務所でのコロナ感染

大阪のピーちゃんさん

現在、私は金属工場で断裁機を使って電線等を切る作業をしながら、朝昼夕と、受刑者の食事の用意をする配食係も行ってあります。この配食係は、土日祝日でも作業があるため、基本的に年中無休状態ですが、人の役に立てるということもあり、日々やりがいを感じております。

そんな毎日を通り越す中、テレビやラジオのニュースでも報道されましたが、先日、我が刑務所内でクラスターが発生しました。最終的に職員十六名、受刑者五名がコロナウイルスに感染したのを確認。受刑者の感染者第一号が、私が今いる工場で作業をしている三代の男性でした。そして、彼の一番の濃厚接触者である私が、感染者第二号でした(汗)。

日々気を付けていたのにもかかわらず、知らぬ間に私まで感染していたのでした。他の三名は他工場の間で感染しましたが、皆、職員を介しての感染ということ、日頃から感染対策を徹底しているにもかかわらず、この有様でしたので、コロナの感染力の強さを痛感させられました。私たちは二人そろって配食係をしており、そんな二人が急にいなくなつた

生きたい気持ち

知っていたはずなのに

K A T T O さん

自分が外にいた頃に、源さんというホームレスの老人がいたのですが、自分がその人に初めて出会ったのは、夏の夜の公園でした。

ゴミ箱に頭をつっこんでいる人がいたので、自分は「何しとんの」と声を掛けました。そうしたらビクツとして頭を抱えて「やめてくれ」と叫び始めたので、自分は「何もせんよ」と言っって相手を立たせました。そして話を聞くと、その人は前に若い者にいきなり暴力を振るわれて、またやられると思ったそうです。

ものだから、色んな人たちに迷惑を掛けてしまい、本当に申し訳なかったと思っています。

感染間もない頃が最も大変でしたね。世の中には、感染しても無症状の人が多く、私とはいうと、意識を失ったの転倒、全身の痺れ、下痢、発熱、腹痛、倦怠感、上半身の痛み、声が出しにくい等の症状があり、本当にしんどかったです。最高で三十八度三分の熱も出ました。辛い症状が長くは続かなかったのが、不幸中の幸いでしょうか。もう二度と感染したくはありません。

私の場合は、トータル二十五日間の休養を頂きましたが、その間は朝からテレビも見られませんし、読書をしてOK。自由に生活させてもらえて、ゆっくりと体を休めることができ、とても有難かったです。

ちなみに、感染者の五名は、長年使われていなかった雑居部屋の中に一人ずつ放り込まれ、回復するまでの間、広い空間の中で生活することとなりました。窓まで鍵がかけられておりますし、我々五人を巡回する職員も、全員が宇宙服のような防護服を着用しておりますので、感染対策はバッチリのです。

そして感染者には特別に、「志布志の天然水」の2リットルペットボトルが支給。飲み放題とのことだったので、一日に二本のペーすでゴクゴク飲ませて頂きました。よく冷えていて美味しかったです。

また、工場への出房中止発表があった三日後から当分の間は、外注の仕出し弁当になり、味が良く、おかずの品数も多いため、多くの受刑者が喜んでいました。お弁当なので冷えてはいるものの、やはり外の世界との差を感じずにはいられませんでした。

今では完全回復し、刑務所内でワクチン接種を二回とも無事に終えることができましたが、まだまだ油断できない毎日です。今までの以上に感染対策に力を入れ、今後もしっかりと気を引き締めて残りの刑期を務めたいと思っています。



〇刑 Kさん

刑務所で年を取るといふこと

リンリンさん

私は二十七歳で捕まり、三十歳で刑務所に入所し、今年で五十七歳になる。あと三年で還暦だ。入所当時を知っている累犯の人たちは、「あの頃と全然変わっていないよ」と言う。確かに髪は白くなり、ちょっと動く息切れはするが、コロナ禍の前まであった運動会では、五十歳を過ぎてもりレーを走り、自分よりも若い人を抜かしてみたりした。そして、洗面後のマッサージは欠かさない。ジャニーズをはじめ、若いイケメン俳優を次から次へと好きになり、いつでも恋をしている。自分より随分年下のはずの三十〜四十代の男性をオジサンと思ってしまう。

いつまでも二十七歳の頭で生きているのだと思う。私は若い！オバサンじゃない！と心の中で叫ぶ。同囚は皆オバサンに見えて、年下と知るとショックを受ける。

そんな私が、最近、刑務所の中で年を取っていることを受け入れなければいけないんだなと思いはじめている。

まず、入所時からお世話になってきた職員さんたちが、同じように年を取って出世し、現場を離れ、担当も世代交代を始めている。

あまり馴染みのない若い職員が担当になり、名前も知らない若い2000年代生まれの職員も現れた。ベテランの職員には情があったが、若い職員からはそういうものは感じられず、表面的な関係しか築けない。自分が年を取った分、職員も年を取って環境が変化していくことが受け入れ難かったのだが、世代交代が激しすぎてついていけないものの、順応していかなければ上手く生活できないのだと悟った。

社会にいた頃、ほぼニートだった私が、洋裁工場でミシンのスペシャリストになり、班長や衛生係を任せられ、洗濯工場に行けば図書係をやりながら班長を指示するなど、全部の部署に入り工場を回していた。その上、美容係となり、ファンがたくさんいる美容師としてカットに生き甲斐を感じ、バリバリ働いていた。

それが五年前、左目が見えなくなり、右目も見えにくいものの日常生活に支障はないのだが、危険だからと、生き甲斐だった美容作業とミシン作業をやらせてもらえなくなつた。とても辛かったが、洗濯工場で図書係を兼ねて一生懸命働いていた。

目があまり見えなくても、大きな失敗もせず自信を持って作業をしていたのだが、昨年六月、体調不良により生産工場に転業となり、何故かいきなり衛生係をやらされた。それが

ら八か月が経ったが、三回目の衛生係で慣れているはずなのに、物品の記名関係でよく失敗をするようになった。以前はそんな失敗など全くしなかったのに、そんなことが起こり、全く自信がなくなってしまった。

その他、自己所持の薬を紛失したり、大切な眼鏡を工場に置き忘れて帰ったり、物を失くしたり忘れたりして、いつもヒヤヒヤドキドキして憂鬱な気持ちで生活するようになってしまった。あんなに自信を持って、頭をフル回転させてバリバリ働いていたのに、今や見る影もない。

それなのにまだ自分は何でもできるといふ気持ちがあつて、失敗するととても落ち込み、作業を辞めたくなるし、薬を失くした時などは自分のバカさ加減に死んでしまいたくなくなつたりする。あんなに回転していた頭が回らなくなつて、書いておかないと忘れるし、言いたいことも言葉が出てこない時もある。あ年を取っているんだな」と最近しみじみ思う。それを受け入れなくてはいけないのだ。受け入れたら、失敗も仕方ないんだと考えて、落ち込むことも無くなるのだろうか？

頭の中は若いままなのに、身体は年相応になつていて、そのギャップが埋まらない。刑務所で年を取って大変なんだなとつくづく思う。早く受け入れられるようにして、楽になりたい。

形から入って心をつくる

G 刑 K さん

毎日、私は仕事に出る前に、部屋にある小さな鏡の前で、顔の状態を確認して、「よっしゃあ！」という掛け声とともに出房する。もちろん顔だけでなく、服装も相手に与える印象に大きく左右するから、チェックする。

「人間、カツコウじゃないよ」という人もいるが、私はその「カツコウ」にこそ、その人の「心の状態」が表れるものだと思つている。まして、仕事に対する自信や決意、やる気、焦り、不安、心のゆとりといった精神状態は、すべて自分の「カツコウ」：特に、表情に出ると言つて良い。

私がいつも主張する「良い顔」とは、良い精神状態と良い健康状態を映している顔のことだ。生気みなぎる顔とは、俗に言う「輝いている顔」だ。充実感に満ちた顔と言つても良い。と同時に、リラックスしている顔も良い。精神にとつても、身体の健康にとつても、この「生気みなぎる」時と「リラックスしている」時が、メリハリをつけて交互に回転していることが望ましいと思う。

だから時々、鏡を見ると良い。うーん、いまひとつ「良い顔」じゃないな、という思い

がしたら、まず深呼吸をして、顔の緊張しているところを意識し、その強張りを解きほぐす。そのためにはまず、顔の筋肉を緩めてしまう。それから改めて目元や口元を動かしてみよう。顔だけでなく、全身がリラックスしてくるだろう。「良い表情」が生まれる土壌づくりだ。

そして、そのきっかけが、「笑う」ことである。悩みがあったり、ストレスがあったり、とてもそんな気になれないような時でも、とりあえず「笑って」おこう！鏡に向かって、「がははははは…」と、とりあえず笑ってみよう！

「アホじゃないか？可笑しくもないのに笑えるか！」と言うなかれ。可笑しくたって、可笑しくなくなたって、そんなことは関係ない。誰も見ていない。とにかく、まず笑うのだ。「笑っているうちに、心が楽しくなる」という原理がある。私は「楽しいから笑うのではなく、笑うから楽しくなる」ともよく言うのだが、そんな私の信念は「形から入って心をつくる」である。笑顔や笑いは、笑っているうちにやってくる。

「顔づくり」も同じである。「良い顔」をつくれれば、良い人生がやってくると信じている。だから、無理してでも笑ってみると良い。笑っているうちに楽しい気分になってくるし、もしかしたら、福がやってくるかも知れない。

そして、「良い顔づくり」ができれば、良質な人間関係を築くことができる。また、健康になることもできる。自信が生まれ、積極的に前向きな心になる。運命さえも変わるかも知れない。

「良い顔」をつくることは、自分を大切にすることもできる。不思議なことには、人間、自分を大切にするようになると、今度は自然と他人も大切にするようになる。それがまた仕事の成果に繋がる。「顔づくり」は成功の鍵なのだ。

非営利≡無償ではない

M 川 H さん

自分が何故捕まったのか、何を直さないといけないのか、口や文字で反省を述べながら、「私物じゃないと恥ずかしい」とか、見栄を張ることしか考えず、何一つ変わっていませんでした。今思うと、累犯になり、初犯の頃の刑務所に対する思いを忘れ、いかに楽しんで上手に務めることしか考えていなかったのだと思います。本当に情けないです。ただ、そのことに今気付けたことは良かったのかなと思います。気付かずに出所してい

たら、どこかでまた見栄を張ることしか考えなくなっていたかも知れません。

多くの人は、人の為に何かをすると対価を求めてしまいます。たよりの中にも書いてありましたが、無償で何かを求めたり、自分の都合しか考えたりしない人が多いです。昔の私もそうでした。そういう人に限って、誰かに無償で何かをしたり、相手の都合に合わせてたりすることをしません。

何かをしてほしい、サポート・支援をしてほしい気持ちも分かります。お金も、有料より無料の方が良いのも当たり前です。でもそれは、自分ができるなら求めれば良いと思います。ただし、そういうことができる人は、何でも人に求めたり、自分のことしか考えられなかったりする人ではないと思います。

誰か一人だけなら無償でサポートできても、それが何十人、何百人と増えれば、限界があります。受刑者の中でよく勘違いしているのが、NPO法人≡無償だと思っている人が多いです。しかし、NPO法人とは非営利、つまり利益を求めないことを目的としていないだけであって、無償ではないのです。

このことに一人でも多くの人が気付き、誰かの為に行動できる人が増えればいいなと思います。もちろん、私もそうになりたいです。

警察職員による

被害者支援手記

な状況に置かれ、どのように苦しんでいるのかの一端が現れているほか、個々の犯罪被害者等に真摯に向き合い、時には共に涙しながら、犯罪被害者等の立場に立ってその様々なニーズに応えるべく努力している警察職員の姿が記されています。

この冊子が、犯罪被害の実情や犯罪被害者等を支援することの重要性などについての理解の一助となることを願っております。

(令和四年一月)

☆

寄り添う心

警察署勤務 警部補

警察が被害者やその家族、遺族のためにできる一番の支援は犯人を捕まえることだと言う人がいる。

「犯人を逮捕したことを報告して、被害者の方がすごく喜んでいた。」という話を聞くことから、支援の一つとして犯人逮捕の重要性がよくわかる。

「事件が解決して、被害者やその家族、遺族の方々が喜んでくれて良かった。」という

気持ちで、私たち警察職員は一つの事件を終えるのである。

しかし、被害者やその家族は、これで終わらない。

被害に遭ったという消せない事実と向き合い、苦しみと闘いながら生きていかなければならないのだ。

だからこそ警察ができる一番の支援は、犯人逮捕よりも以前に、「寄り添う心」を持って被害に遭われた方々に接することではないかと思う。

私ができることを強く実感したのは、警察本部犯罪被害者支援室で勤務していた時である。

私は当時、警察職員や被害者等が中学生・高校生に対し直接「被害者の心の痛み」や「被害者支援の必要性」を語ることで、自分や他人の命の大切さ等を強く感じ取ってもらうことを目的とした「命の大切さを学ぶ教室」という施策を担当していた。

私が所属する警察では、犯罪被害者遺族の方々に同教室の講師を依頼しており、私は各学校から講師の方々へ講話依頼を受け、講話予定を組み、必要があれば講話先まで講師の方を送迎する等のアシスタント的役割を担っていた。

【出典】
・警察庁ウェブサイト「警察職員による被害者支援手記 令和3年度版」
(<https://www.npa.go.jp/higaisya/syuki/pdf/R03syuki.pdf>)

【発刊にあたって】

犯罪被害者等は、犯罪による直接的な被害だけでなく、その後に生じる様々な問題により精神的被害など多くの被害に苦しめられます。犯罪被害者等が、こうした被害から回復し、再び平穏な生活を営めるようになるためには、様々な支援が必要です。

この冊子は、全国警察の第一線において、犯罪被害者等の支援活動に当たる警察職員から寄せられた「手記」の一部を、警察庁犯罪被害者支援室が取りまとめたものです。ここに収めた手記には、犯罪被害者等がどのよう

私が初めて講師の方々とお会いした際に抱いた印象は、「明るく素敵の方々だな。」というものだった。

どの方も笑顔で、見ず知らずの私のことを受け入れて下さり、「辛い思いを乗り越えて、平穏な生活に戻れたんだな。」と考えたことは今でも覚えている。

私は、この考えがいかにか浅はかで、遺族の方々にとって残酷な考えであるかを、遺族講話を通じて実感した。

講話が始まる前では私と談笑していた講師の方が、講話が始まると学生の前で、涙ながら、事件の悲惨さ、最愛の家族の命を突然奪われた苦しみを振り絞るように語っていた。

「再び平穏な生活を取り戻すことはない。」「奪われた命は戻ってこない。」「残された家族の苦しみはずっと続く。」「

どの講師の方々も強い苦しみと今なお闘っていたのだ。

その姿は筆舌に尽くしがたく、私はひたすら涙を流しながらその姿を見届けることしかできなかった。

「事件のことを話すたびに、心が抉られる思いだが、これを伝えることが私たち遺された家族の使命だと思っている。」と、講話が終わった後にある講師が、泣いている私に話してくれた。

また他の講師は、「いつもこの講話を聴くあなたも辛いと思う。」と言ってくれた。

一番辛いはずの講師の方々には常に私に寄り添ってくれた。

自分を情けなく思うと同時に、壇上で闘う講師を一人にしてはいけない、この人たちの支えになりたいと強く思った。

そこから私は、講師の方々と話す内容や、その際に不適切な言葉選びがないよう心理学の本を読んだり、心理職の方に相談しながら被害に遭われた方々への理解を深めることを始めた。

また、講師の方々がどのような考えを持っているのか、どのようなことに関心があるのかなど、一人一人の話に真剣に耳を傾け、些細なことも取りこぼさないようにした。

事件の苦しみと闘いながら強い信念を持って講話をする講師の方々の負担を少しでも軽減することを目標に、私に寄り添ってくれた講師の方々への感謝の気持ちを込め、自分なりに懸命に講師の方々と向き合い寄り添い続けた。

そうして二年間、犯罪被害者支援室で勤務をし、私は転勤することとなった。

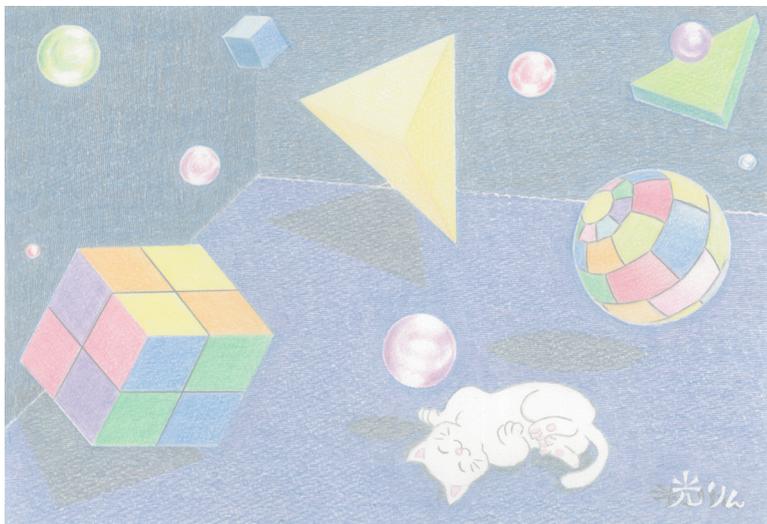
講師の方々にも転勤の報告と二年間の感謝の気持ちを伝えようと連絡をした。

すると講師の方々から、「寂しくなる。」「こちらこそお世話になった。本当にありがと

う。」といった嬉しい言葉をかけていただいた。

何より一番嬉しかったのは、「あなたが担当で本当に良かった。」「一番気持ちをわかってくれた。」と言ってもらえたことだ。

私は、講師の方々の支えになれたのだという喜びや、これまで被害に遭われた方々のためにと費やした時間が無駄では無かったことへの安堵感、様々な感情が湧き上がり、溢れそうになる涙をこらえながら、「ありがとうございました。」の一言に思いの全てを込め、講師の方々一人一人にその言葉を伝えた。



光りんさん「力を抜いたら、ボクも浮かぶかな？」

警察は事件が終われば終わり。

しかし、被害者やその家族、遺族は事件が終わった後も、被害に遭ったという消せない事実で苦しみながら懸命に生きている。

「明るく振る舞っているから大丈夫。」のではなく、明るく振る舞うことで、自分たちを奮い立たせているのだ。

私たちは犯人を逮捕することも大切だが、何より目の前にいる被害者やその家族、遺族がこれからのような苦しみの中で生きていかなければならないのかということを理解し、僅かな時間でも寄り添うことが一番大切なのではないかと思う。

苦しみを抱きながら生きていく中で、私たちが寄り添った時間が、ほんの少しでも支えになってくれたら、これほど嬉しいことはない。

私は講師の方々から被害者支援において、「寄り添う心」を持つことの大切さを教えてもらったのである。

今私は警察署で勤務をしている。
ある当直中、「彼氏から暴力を振るわれた。」と若い女性が来署した。

彼女は最初は気丈に振る舞っており、時には彼氏の愚痴を言うほどの元気があった。

昔の私なら、この様子を見て、「強そうな人だな。あまり心の傷は深くないだろう。」と思っていただろう。

しかし、被害に遭われた方々がどのような苦しみを抱えているかを知った今、そのようなことは一切考えられず、「頑張って耐えているんだ。」と思えた。

そして、必死で耐える彼女を支えたいと思いい、「勇気を出して警察まで来てくれてありがとう。よく頑張ったね。」と素直な自分の気持ちを伝えた。

すると今まで気丈に振る舞っていた彼女は突然泣き出し、「すごく怖かった。」と自分が抱えていた思いを話し始めた。

そして泣き笑いの顔で、「お姉さんがいてくれて安心した。ありがとう。」と言ってくれた。

最後は、「私もお姉さんみたいに誰かを助けてあげたいな。私も警察官になりたいな。」とまで言ってくれた。

彼女はこれからも、この被害のことで辛い思いをしたり、苦しむことがあるだろう。

しかし、この数時間の出来事が彼女のこれからの人生で少しでも支えになってほしいと強く願う。

このような言葉をかけることができたのは、講師の方々や接した時間があったからだ。

講師の方々から学んだ、「寄り添う心」をいつまでも忘れず、また、警察全体が「寄り添う心」を大切にする組織になるよう、これ

からは私が多くの警察職員に「寄り添う心」を伝えていきたい。

被害者の二次的被害防止のために

警察署勤務 警部補

「可愛いから、そんなこともあるわよ。」

「気にしすぎじゃないの。」

「何もされていないんだから良かったよ。」

「こんなことで部活休むなんて。強くならなきゃ。」

「証拠はないでしょ。思い過ごしだよ。」

励ましのつもりで、家族や友達をかけてくれた言葉が当時学生だったA子さんを追い詰めていました。

電車通学をしていたA子さんは部活動の朝練習に参加するため、毎朝早い時間帯の電車を利用していました。

ある朝、ある男性がいつも同じ車両に乗車し、自分の近くに立つことに気がついたのです。

すぐ隣に立つこともあれば、数人の他の乗客を挟んで立っていることもあり、はつきり

とはわからないけれど、いつも私をじーっと見つめて、ニヤニヤしている。

気持ち悪いなあ。と、違和感を感じたそうです。

その後も、男性はA子さんの乗車駅とは別の駅から乗車し、混雑した車両の中で、他の乗客を押しつけて、A子さんに近づいてくることが再三あり、A子さんは男性が自分を目当てに乗車しているのではないかと不安を抱くようになりました。

A子さんは男性に会わないために、いつもより早い時間帯の電車に乗るようにしました。

しかし、一週間ほど経ったある朝、自分の乗車駅ホームにその男性が立っていたのです。

そして、A子さんと同じ車両に乗り込み、いつもと同じように、ずっとA子さんを見つめ続けていました。

A子さんはその後も電車の時間を変更したり、乗る車両の位置を変更したりと、男性に会わないため色々と試みていましたが、数日おきに男性と出くわし、ずっと見つめられるという「つきまとい」の被害に遭っていました。

数か月後、A子さんは学校の先生に連れられて、警察署を訪れ、これまで遭っていた「つきまとい」の被害について話をしてくれました。

私は上司とともに迷惑防止条例やストーカー規制法での事件化が可能かを判断するため、当分の間、A子さんの乗車する車両に同乗することになりました。

A子さんから離れた位置で警戒していたところ、確かにA子さんの供述とおりの男性がニヤニヤと笑いながら、A子さんから一切目を離さず、見つめ続けていることが分かりました。

しかし、A子さんと男性の間には他の乗客が複数人おり、男性はA子さんに声をかけるわけでも、近づくわけでもありませんでした。



光りんさん

「若きペガサス、初めての飛翔」

何度か同乗した結果、現時点では男性のつきまとい行為を立証することは難しいと言わざるを得ませんでした。

説明を聞いたA子さんのお母さんは、大変恐縮して

「こんなことでご迷惑かけてすみません。」

「娘が気にしすぎなんです。」

「証拠がないのはよく分かっています。」

と謝られ、A子さんも小さな声で「ごめんなさい。」と頭を下げられました。

思わず、私は

「確かに今はまだ事件として立件することができませんが、A子さんが何の被害にも遭っていないというわけではありません。」

「A子さんのお話を聞けば、心の負担は大変なものだと思いますし、とても怖かったと思います。」

と説明しました。

上司が、A子さんやお母さんに、何らかの重大な犯罪被害に至る前に、相手方を牽制するため、私服警察官がA子さんに付き添って電車に乗車することを提案し、私は同僚と交替でA子さんと毎朝一緒に電車に乗るようになりました。

その機会に私はA子さんと今回の被害について、色々話をすることができました。

A子さんは、友達に相談したけれど、友達から「気にしすぎじゃない。」「見るだけなんですよ。A子ちゃん可愛いから、目をひくんだよ。」と言われたこと。

両親にも「気にしすぎじゃないの。乗る車両を替えてみなさい。」と言われ、A子さんはそれ以上周りに相談できなくなったこと。

家族や友達に相談しても「気にしすぎ。」とか「もつと強くならなきゃ。」「そんなことで部活休んだら駄目だよ。」と言われ、まるで自分が弱いと責められているように感じていたこと。

何よりも、乗車駅で男性が待っていた時、背筋が凍るほどの恐怖を感じ、それ以降は電車に乗るのも苦痛でたまらなかったこと。

帰り道も男が後をつけているのではないかと、いつか家に来るのではないかと、不安でたまらなかったこと。を時々涙声で話してくれました。

そして、心配してくれた先生が「二人と一緒に警察に行こう。」と言ってくれた時、初めて「怖い、怖い。」と泣くことができたことを恥ずかしそうに話してくれました。

「つきまとい行為」はその行為自体による不安はもちろん、「今後もつとひどい被害に遭うのではないか。」と大きな恐怖を被害者の心を与えます。

そして私はこの時初めて、A子さんが男性のつきまとい行為だけではなく、周囲の何気ない言葉でさらに傷ついてしまう二次的被害に苦しんでいたことに気付かされたのです。

被害者の二次的被害は、必ずしも悪意のある人の言動により起こるとは限りません。

友達や家族の言葉は、間違いなくA子さんを励まし、不安を取り去ろうとするためにかけられたものでした。

しかし、平素なら温かく感じる言葉も、悲しみや恐怖の渦中にいる人にとっては、思いもかけず鋭いナイフになって、心を深く傷つけることがあることを実感した出来事でした。

警察の捜査においても、被害者に二次的被害を与えないため、例えば性犯罪の被害者は女性警察官が聴取を行うなど、様々な配慮を行っています。

A子さんの事件から十年以上経ちましたが、今でも私は自分の何気ない言動が被害者の心をさらに傷つけてしまわないか、迷いながら最初の言葉を探しています。

A子さんを苦しめていた男性は警察の捜査を察知したのか、しばらくするとぶつとりと姿を見せなくなりました。

「警察において犯人検挙に勝る被害者支援はない。」そう思ってきた私はそれを叶える

ことができず、勇気を出して警察署を訪れてきてくれたA子さんの気持ちを考えると申し訳ない気持ちでいっぱいになりました。

しかし、A子さんは私に対し、「一緒に電車に乗ってくれて嬉しかったです。」

「ありがとうございます。」
「先生と警察に相談に行って良かったです。」と話してくれました。

犯人検挙には至りませんでした。警察への相談が彼女の日常生活を取り戻すきっかけになったのであれば、救われるような思いがしました。

A子さんの手を引いて、警察署に連れてきた先生が「A子ちゃんは何も悪いことしていないのに、どうしてこんな怖い思いをして傷つかないといけないんでしょうね。」とつぶやかれていました。

性犯罪や虐待など女性や子どもなど弱い立場の人を狙った犯罪は後を絶ちません。

そして、その小さな悲鳴を聞き取り、警察への通報や相談に繋げてくれるのは身近な友人や家族、大人たちです。

何気ない一言が被害者を傷つけてしまうこともあれば、小さな行動が被害者を苦境から救い出すこともあります。

被害者支援は、決して簡単なものではありませんし、警察だけで実現することはできません。

家庭で学校で、被害者に寄り添う社会が実現されることを願ってやみません。

そして、私自身も警察官として、その一助になればと今日も目の前の被害者に向き合っていきたいです。



光りんさん「速いですね！でも、見た目の

速さがそんなに重要ですか？」

当たり前の支援を行うこと

警察署勤務 警察職員

警察に被害申告をする。私達警察職員として勤務する者にとっては、それ程ハードルが高いことではないと思います。

しかし、一般の人にとってはどうでしょうか？

警察に来るのは免許更新と遺失拾得くらい、そのような人達が被害に遭い、届出をするのはかなり勇気のいることだと感じます。人によっては、警察に対していわゆる「お役所仕事な対応」と感じていてもおかしくないと思います。

そんなイメージを少しでも減らし「警察に届出して良かった。」と思ってもらえることが被害者支援で大事だと改めて実感した出来事があります。

私が出会った被害者の女性は軽度の障害があり、自分の考えを人に説明する際、混乱しうまく伝えられない、伝えることができても時間がかかってしまうとのことでした。

被害者は、信頼していた人から体を触られるという強制わいせつの被害にあい、母親と共に来署してくれました。

私が被害聴取前に面接をし、被害者の手引きを交付しながら、カウンセリングについての説明をしたところ、熱心に聞いてメモも取ってくれていました。

被害聴取の数日後、被害者から私宛に電話がありました。

「すみません。カウンセリングを受けたいです。事件があつてから苦しくて、食欲もないし、なかなか眠れないのです。」と絞り出すような声で、話をしてくれました。

私は、数日前に会った時と比べ、まったく別人のように落ち込んだ声を聞いて驚きました。

前回来署した時は、説明をしている中でも、時折笑顔も見せてくれていたので、こんなに苦しい思いをしている事に最初の時点で気が付かなかつた事を後悔しました。

私は、急いで被害者支援室にカウンセリングを依頼し、その日のうちに対応してもらえることになりました。

自分の思いを言葉に出して説明することが苦手でありながらも、被害者は苦しい胸の内を話してくれ、継続的にカウンセリングを受けていました。

再度、来署した時被害者は、

「カウンセリングをすぐに受けることができて安心しました。」

「でも、事件の事を思い出したり、被害場所

の図面を書いたりすると気持ち悪くなってしまう。」「
と言いながらも一生懸命に捜査協力をしていました。」

母親も、常に被害者の付き添いをし、少しでも気持ちの負担を減らそうとしてくれました。」「

母親は、

「私は娘を気持ちの面で支えることしかできません。事件前の娘に戻れるよう、あせらず見守っていきます。」
と話してくれました。」

その後被害者の協力もあり、無事被疑者検挙となり、検挙報告と共に被害者の父親に対し、被害者支援センターでの弁護士相談について説明をしました。」

被疑者が私選の弁護士を付けたので、すぐにも被害者に接触してくることが想定されたからです。」

センターでも被害者の父親からの相談を受け、すぐに弁護士を紹介してもらえることになりました。」

被害者家族は、示談をする気はなく、被疑者に対し強い処罰意思を持っていました。」

何より、被害者が「自分が苦しい思いをしなくても、犯罪を行った者は捕まってほしい。裁

判にかけて罰してほしい。」という気持ちが強かったからです。」

検事調べでも、泣きながら被害状況や、現在の心情を説明したようです。」

しかし、結果は起訴となりませんでした。」

被疑者が釈放になるということで、被害者の住所が知られていることもあり、自宅に押し掛けてくるのではないかと母親から相談を受けていたため、被害者が自宅で一人になってしまう時間帯のパトロールを管轄する警察署に依頼をしました。」

あんなに苦しい思いをしながら、捜査協力してくれたにも関わらず、このような結果になり、被害者や家族はどんな思いをしているのだろうと考えると、私はやるせない気持ちになっていました。」

私自身も、もやもやした気持ちを抱えていたので、担当してくれた捜査員や、被害者支援室に話を聞いてもらい、心を落ち着かせて過ごしていました。」

被疑者が釈放されて数日後、被害者と両親が挨拶にきてくれました。」

被害者の両親は、

「娘が被害に遭うまで、警察はいわゆるお役所仕事的な対応だと思っていました。」

「でも、想像とまったく違っていました。」

「早い段階でこんなにも色々な関係機関を紹介してもらい、支えてくれるなんて思ってもいませんでした。自宅にパトロールカードも投函してもらいありがとうございました。」

「結果としては、私達家族が望むような形にはなりませんでした。」

「でも、娘は苦しい思いをしたけれど警察に届出して良かったと言っています。」

「皆さんは私達の気持ちを理解してくれました。被害者支援室、センターにも挨拶に行ってきたところなんです。」
と話してくれました。」

被害者と家族が一番辛い思いをしたのにもかかわらず、恨み言も言わず、感謝の言葉を述べてくれる、その姿に頭が下がる思いでした。」

警察として、関係機関と連携し、被害者を支援するという当たり前の事をしただけなのです。」

その当たり前の事をこんなにも感謝してもらえとは思いませんでした。」

被害者やその家族は、突然事件に遭い、何をどうすればいいのか全く分からず、不安な状態に陥るはずです。」

警察に届出するまでも色々悩み、届出した後も、被疑者検挙となった後も、被害者は自

分でやらなくてはならないことが多くあります。

どんな制度があつて、どこに連絡をすればいいのか、被害者が自分で調べて実行するのは大変な苦勞です。

でも、早い段階で関係機関と連携し、支援を行うことで被害者の負担が少しは解消されるということを経験しました。

不安や苦しみを抱えている被害者が少しでも「警察に届出して良かった。」と思えるように、支援の重要性をかみしめて勤務していると思います。



光りんさん

「北国にも、春が来た！」

看護師 中谷先生による

健康相談窓口

ストレスと運動

皆様こんにちは。お元気ですか？

気候が良く、気持ちも晴れやかになりますね。いかがお過ごしですか。

私は、新しい職場に就いて二週間が経過しました。まだまだ大学内で迷子になっています（キャンパスが広く、駐車場への往復に十分ほどかかります）。救急救命士を養成するコースに在籍しており、その演習の見学などをしました。学内に救急車もあるので実践的な学びが行えます。

私自身、このコースでスポーツにも関わる事になりましたので、今回は、ストレスと運動の関係についてお伝えしていきたいと思えます。

皆様は、運動の時間は何をして過ごされていますか？

運動やスポーツが、ストレスに対して大変効果的であることが実証されています。現在、矯正施設だけでなく社会においてもストレスが多いです。特に皆様は、逃げ場も無いため、ストレスを強く感じておられるのではないのでしょうか？

現状は変えられません（矯正施設から逃げ出すこともできません）。そのため、皆様自身が順応していくことが求められているのかも知れません。スポーツや運動を通じて、ストレスを少しでも回避出来る術を養い、皆様の人生を豊かにし、次のステップに進んで社会へ戻って欲しいと思います。

ストレスが身体に及ぼす影響

ストレスによる身体の反応は、自己を守るために先天的に備わっている機能です。例えば、危険な動物（熊・虎など）と遭遇した場合、脳から大量のアドレナリンが分泌され、心臓の鼓動が早まり、脈拍数も増加して、「怖い」という感覚を持ち、逃げるといった行動を選択します。しかし、その反面、怖くて動けなくなることも考えられますね。このようなストレスは、数回であれば良い刺激となりますが、複数回重なると、身体の免疫力も減らしてしまうということが分かって来ました。

免疫とは、ヒトの身体に異物（細菌など）が入って来たときに、身体の中まで入りこまないようにする重要な機能です。それが、複数回のストレスによって弱まると、免疫が正常人と比較して、風邪にかかる確率が三〜五倍も高くなることが示されています。この確率は、ストレスにさらされている期間が長ければ長いほど高くなります。

心臓への影響

長期間ストレスにさらされることは、免疫機能の低下のみならず、心臓にも悪い影響を与えます。

心臓には、生命に関わる大きな血管として冠状動脈があります。冠状動脈は、心臓自体に酸素や栄養分を送る血管です。この冠状動脈が何らかの障害を起こすと、心臓自体に酸素や栄養分が送られなくなり、心臓発作などを発症し、結果的には死に至ることもあります。ストレスは命をも縮めることに繋がります。

運動はストレスに効果的

運動することで、β-エンドロフィンが体内に放出されます。その量が増加すると、リラックスした気分を感じることができ、ストレスによって感じた抑うつ感や不安感を軽減させてくれるといわれています。

「抗うつ剤」「抗不安剤」は、飲まれている方もみえますが、うつ病や不安神経症などの症状を和らげる薬として、精神疾患のある人に用いられます。その薬効と同じ成分が運動にはある、といっても過言ではありません。

抗うつ剤という薬は、脳内のセロトニン（別名…幸せホルモン）という物質に影響を与えます。セロトニンは、トリプトファンという物質からつくられます。つまり、脳内のトリプトファンの量が増えると、脳内のセロトニンの量が増え、うつ症状を改善します。

トリプトファンは血液中にあり、これが脳内に運ばれてセロトニンになります。運動によってセロトニンが増加することは明らかになっていますが、うつ病の改善にどのようなメカニズムで関係しているかまでは完全には解明されていません。

次号では、運動の心への効果についてお伝えしていきます。ぜひ、次号に至るまで運動に挑戦してみてください。何も考えずに歩くことも効果があると思いますよ。

五十嵐亜利沙（妻）による

ラブリイDAYS

次女Rちゃんが飲んでいたペットボトルのジュースを、夫が飲もうとしたら、「コップで飲んで」と言っていて、Rちゃんがコップを持ってきました。

それを見ていた長女Kちゃんが、「何でRがコップを持ってきたかわかる、パパ？口の中が汚いからだよ」と言っていたのを台所で聞いていた私は爆笑していました。

夫が「ひどいなく、ママが言ったの？」と聞いたのですが、長女Kちゃんは「違うよー」と答えてくれたので、巻き込まれずに済みました（笑）。



回復プログラム 実践

※全12回が先月号で完了しました。今月号より、2周目の掲載に突入します。

ぜひ、繰り返し取り組んで頂き、以前の自分の回答と見比べたり、心の変化を見つめてみて下さい。

- 「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。現在、順番に返信させて頂いております。
- 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。

【第一回目】

- ・わたしにとって刑務所とは何か。

- ・何故、今ここにいるか。自分は何をしたのか。

- ・自分の身近な人（親、兄弟、妻、子供たち）に言いたいこと、伝えたいことは何か。頭に浮かぶ一人一人に向けて。

- ・彼らからどんな言葉が返ってきそうか。

- ・彼らから頂きたい言葉は何か。

- ・わたしが彼らに期待していることは何か。

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



薔薇と蝶々

★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下さい。

【描き方のコツ】

私の住む県内には、とても大きな薔薇園が有ります。薔薇の季節になると、友人が車で、薔薇を見せに連れて行ってくれた思い出が有ります。

薔薇は様々な色が有って、ブルーから、パープル、ピンク、レッド、イエロー、ホワイト等々、とても美しい見た目と香りで癒してくれるお花です。薔薇で思い出すアニメは、再放送で見たのかもしれないですが、『ベルサイユのばら』です。皆さんも、薔薇の思い出が有りますか？

それでは、準備が出来たら、描いてみましょう。

お花は、まるを小さく描いて、中心にアルファベットのAのような形を横向きに描きます。周りを大小の半円で囲みながら、お花を大きくして下さい。

小さな薔薇を描きたい方は、半円で囲まずに、中心にアルファベットのAのような形を横向きに描いてから、少し、線を足して下さい。

葉っぱは、丸の先端を尖らせて、葉脈も描いてみましょう。蝶々は二つの丸を繋げて描いて下さい。

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、楽しく描いて下さい。

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、表現して下さい。

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、ぜひお試し下さいね。

【補足】

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下さって結構です。

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。

ご支援 誠に有難うございます！

〈 2022年4月1日～4月30日 〉

寄付金：139,000円

※今号発行時点で、寄付金として集計した分です(愛のプリズム募金を含む)。

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。

「お知らせ」コーナーに追加事項がありますので、皆さまご確認下さい。

それでは来月号もお楽しみに！

行事予定

▼5/16

さいたま地方裁判所 越谷支部にて、情状証人

▼5/21

Inter7 ミーティング

▼5/24

通信簿研究会

▼5/26 18:00～

APS 研究会 (in 京都)

▼5/27

大阪公立大学にて、講義

お知らせ

【NEW】MLPのペア決め状況：現在は、受刑者側の希望者よりも文通ボランティアの人数の方が少ないため、お相手が一人も居ない受刑者を優先しております。文通相手の追加を希望する受刑者の方は、お待ち下さいますようお願い致します。

【NEW】冊子NEXTは、寄贈の終了に伴い、毎月のたよりへの同封も終了となります。

○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しない方は、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か月が経っても、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 22'05月号

発行日: 2022年5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

♪獄中ボランティアが描いた絵画類、ポストカード等に印刷する企画です。

メール: motherhouse.tayori@motherhouse-jp.org (QR ↑)

価格: ポストカード …… 1枚300円 / 3枚800円

シール …… 1シート800円

ホームページ: <https://motherhouse-jp.org/project/goku-pos/> (QR ↓)

☆詳細はホームページのカタログをご参照下さい。

☆収益は特に、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)