

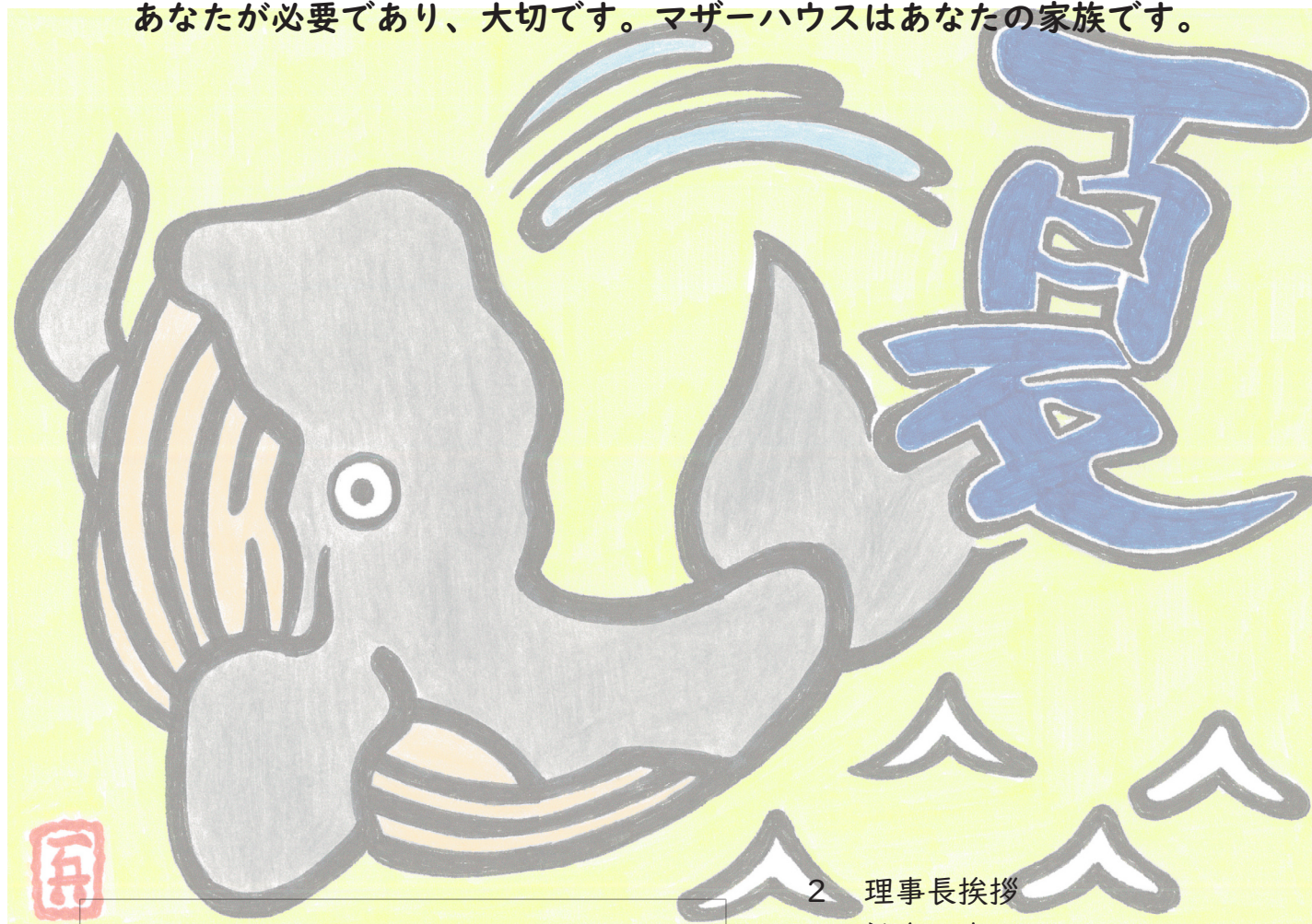
マザーハウス

たより

2022

7月号

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。



～受刑者の皆さんへ～

♪お問合せが多い内容（例：文通相手の追加を希望したのにまだ決まっていない等）は、返信にかえてお知らせ欄で回答することがありますので、毎月ご確認頂くようお願い致します。

♪移送・出所される方は必ずご一報下さい。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）。

- 2 理事長挨拶
- 5 社会の声
- 11 つぶやき！
- 11 ささきみつおコーナー
- 13 育児日記
- 13 塀の中のたより
- 18 ラブリーDAYS
- 19 刑務所アート展情報
- 19 健康相談窓口
- 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…一兵さん

理事長挨拶

皆さん、いかがお過ごしでしょうか。暑い日々が続いていますが、自分の健康には十分、気を付けてお過ごし下さい。

当法人の森山信三神父が大分教区長となり、七月三日の司教叙階式に参加させて頂きました。キリストに燃える叙階式であり、とても心に残るお話を聞かせて頂きました。

先日、川越市で人質立てこもり事件がありました。この事件（再犯）は防げたとは思いますが、今まで満期出所者の帰住問題はありました。そのことを法務省が全く改善しなかったことが大きな問題であると思います。身元引受に関する調査と決定に関する手続きが不透明に感じてなりません。不可にするのであれば、理由を明確にするべきであると思います。

この事件について、以下、6月28日のNHKの記事を紹介させて頂きます（傍線部分に省略・補足あり）。

☆

出所後、仕事辞め

ネットカフェ転々か

埼玉県川越市のインターネットカフェで起きた人質立てこもり事件で、容疑者は別の立てこもり事件で服役し、ことし4月に出所したあといったん仕事についたものの、今月上旬には辞めていたことが捜査関係者への取材でわかりました。

その後はインターネットカフェを転々としていたということで、警察は事件にいたるいきさつを調べています。

住所・職業不詳のN容疑者（42）は今年21日の夜、埼玉県川越市のインターネットカフェの個室ブースで、20代の女性従業員を人質にとりおよそ5時間にわたって立てこもったとして、監禁傷害の疑いがもたれています。

捜査関係者によりますと、容疑者は、10年前に愛知県内で人質立てこもり事件を起こして懲役9年の判決を受けて服役していましたが、ことし4月に出所し、埼玉県内の建設業の会社に住み込みで働いていたということ

です。しかし、今月上旬に仕事を辞め、その後は県内や周辺のインターネットカフェを転々とするようになったということです。

逮捕されたときの所持金は十数万円だったということです。調べに対し「自分の人生に嫌気が差した。事件を起こせば刑務所に戻れると思った。死刑や無期懲役になりたかった」などと供述しているということで、警察は事件にいたるいきさつを調べています。

前回は出所5か月で事件

N容疑者は今回の事件の10年前にも愛知県の信用金庫で人質立てこもり事件を起こしていました。この事件の判決によりまずと、事件を起こしたのは別の事件で服役し、出所してからおよそ5か月後のことでした。

2013年4月、N地方裁判所T支部は「出所からおおよそ5か月しか経過していないのに、特段の抵抗感を抱くことなく犯行に及んでいる」などとして懲役9年を言い渡し、判決は1審で確定していました。その後、容疑者は9年間、服役したあとことし4月に出所してわずか2か月後の今月、今回の立てこもり事件で逮捕されました。

容疑者から2通の手紙

N容疑者は懲役9年の刑期を終えて出所したとし4月と5月のあわせて2回、受刑者の社会復帰を支援する東京・墨田区のNPO法人「マザーハウス」に手紙を送っていました。このうち、4月に届いた手紙の全文です。

「これまで物心両面で御支援頂きまして本当に有難うございました。令和4年4月2日の朝に懲役9年の刑期を全うし満期出所しました。これから更生の道行きの本番となります。色々迷ったり躓いたりすると思いますが、マザーハウスとのつながりの中で培った知識を活かしながら更生を目指す諸先輩方の背中を追いかけて行こうと思っています」。

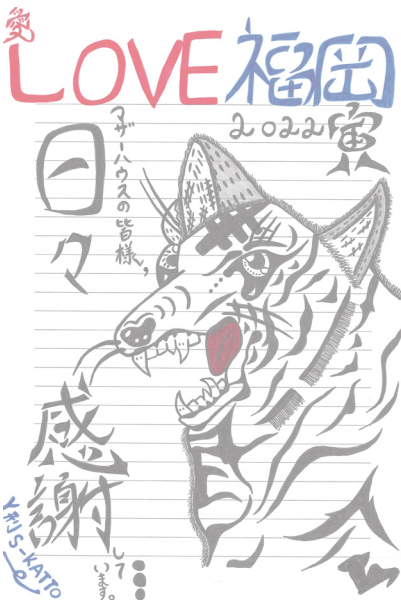
自身も服役した経験があるマザーハウスの五十嵐理事長は、「出所したあとの社会復帰は非常に厳しい。社会の人は甘くはなく、誰かが支えたり声を聞いたりしないかぎり、潰れてしまう。しかし彼の手紙は字をきちんと書いていた。埼玉に受け入れ先があるようだったし、手紙の内容を見れば、精神的に追い詰められているとは思わなかった」と話しています。

そして1か月後の先月（5月）10日には短い手紙が届きました。

「(略)引き続き文通したいのです。用件のみにて失礼します(略)」と記されていました。

(略)

五十嵐さんは、「社会復帰から1か月後に文通をやりたいということは、想像するしかないが、孤独だったんだと思う。孤立や孤独を理由に今回のような事件は絶対にやってはならず、彼のことを擁護するつもりはまったくない。しかし、再び犯罪を犯さないためには誰かが彼をサポートすることが必要だった。こういう結果になってしまったのは理事長としての僕の責任もあると思う。(事件が起る前に)返事を出してうちに来ればいいよなどと言えはよかったなとすぐ後悔している。再犯防止の第一の目的は被害者を生まないことだ。彼がマザーハウスでやり直したいと言うなら僕は被害者を生まないために引き受けたい」と話しています。



KATTOさん

面会に容疑者は

N容疑者の社会復帰を支援してきたNPO法人の理事長はきょう、警察署で容疑者と面会しました。容疑者はとし4月に刑務所を出たあとの生活について、就職先で周囲との交流がなく、複数の人に出した手紙に返事なかったことなど、孤独な状況を説明したということです。

きょうN容疑者と面会したのは、受刑者の社会復帰を支援する東京・墨田区のNPO法人「マザーハウス」の理事長の五十嵐弘志さんです。マザーハウスは、10年前の人質立てこもり事件で服役していたN容疑者から8年ほど前に申し込みを受け、支援を始めました。文通相手のボランティアを紹介したり、本を送ったりするなど、長年やりとりを続けてきましたが、とし4月の出所を受けて文通の支援などはいったん取りやめています。

五十嵐さんはきょう午後、勾留先の川越警察署を訪れ、今回の事件のあと初めて、N容疑者と面会しました。面会は15分間で、容疑者は「職場では誰とも交流することができなかった。出所したときにいろんな人に手紙を出したが誰からも返事が来なかった」などと孤独な状況を説明したということです。

面会のあと五十嵐さんは「事件を起こしたことを擁護するつもりはもちろんない。彼には事件としっかり向き合い、被害者のことを考えてほしい。彼の声を聞き、二度と犯罪を犯さない土台作りをしたい」と話していました。

再犯防止への対応は

N 容疑者は刑務所を出てから2か月あまりあとの事件で逮捕されましたが、刑務所を出たあとに再び罪を犯す人の割合は高止まりし、再犯の防止が課題となっています。今月には「懲役」と「禁錮」を一本化した「拘禁刑」を創設する改正刑法が成立し、受刑者の特性にあわせた教育プログラムを充実させるほか、仕事や生活に必要な学力を身につけてもらうなど、受刑者の立ち直りの後押しをめざすことになりました。

こうした中で再犯の割合は、途中で「仮釈放」されることなく刑期をすべて終えて出所した「満期釈放」の人で高くなっています。去年の「再犯防止推進白書」によりますと、2019年に刑務所を出てから2年以内に罪を犯し、再び刑務所に入った人の割合は、「満期釈放」のケースが23.3%でした。これは、刑期の途中で刑務所を出る「仮釈放」の人の

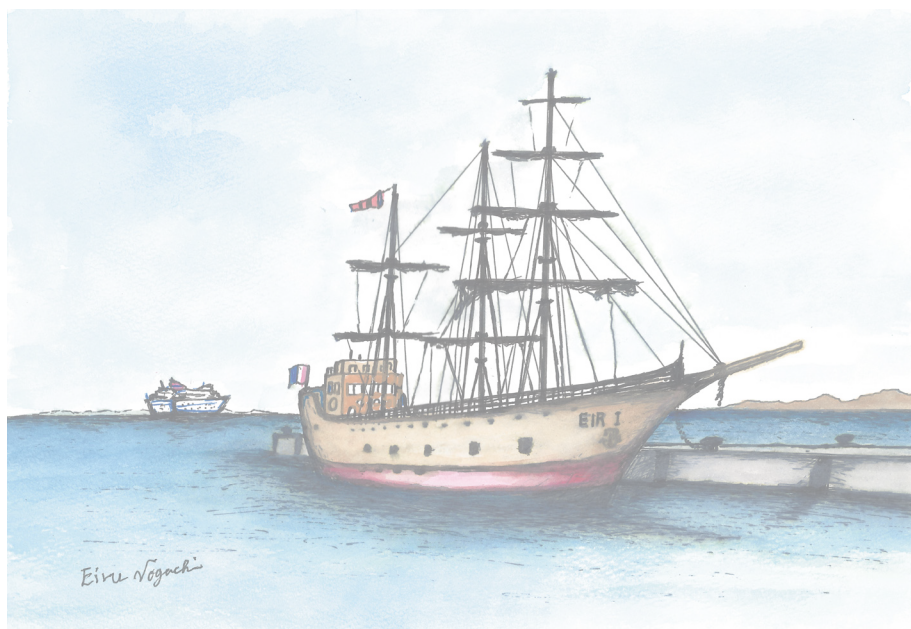
10.2%の、2倍以上の高さとなっています。背景には、満期釈放の場合保護観察を受けることがないなど、仮釈放に比べて出所後の支援が少ないことがあげられていて、国は再犯防止の観点から住まいの確保や生活相談など支援を強化するとしています。

☆

NPO法人マザーハウスとして身元引受人を許可してきましたが、東京保護観察所から未だに許可を頂けない状況です。どうしてもでしょうか？全くやる気がないと感じます。再犯防止と言っていますが、本気なのでしょうか？本気で被害者のことを考えるなら、出所者が二度と犯罪に関わらず帰住できるところを確保し、二度と被害者を生まないようにするべきではないでしょうか？

刑務所での作業報奨金は、見習い工で1時間7円です。1等工になっても90円ぐらいです。この現状ではいくら貯金を頑張っても、出所後、自分で住宅を借りることも出来ません。支援法が必要であると強く求めたいです。私は加害者を擁護するつもりはないですが、ただ、加害者の回復と新たな被害者を生まないために活動をして行きたいと思っています。

マザーハウスでは、出所者の住宅支援にも引き続き力を入れて行きます。皆様、今後ともご支援・ご協力のほど何卒宜しくお願い致します。



エイル・Nさん

社会の声

学生の感想

■昨年十二月、専修大学法学部「法社会学Ⅱ」での特別講義に寄せられた感想をご紹介します。

☆

当事者の表の部分ではなくて裏の部分まで推察することがとても大切であるということ、今後の社会生活でも意識していきたいなと思いました。

個人的には私は「犯罪者」は社会不適合のことをしているのだから世間ではじかれても当然であり、そもそもそういうことをしなければいいだけではないかということを思っていました。ですが今回の講義を踏まえて少し

犯罪者に対して厳しい見方をしていたのかなと感じました。

重要なのは犯罪を根元から断つことかなと思います。ですが自分が犯罪被害者になったらそこまで慈悲深くすることはできるかなと思います。やはり加害者を社会的に抹殺したいと思いますし、私には妹がいるのですが、妹がもし性犯罪などにあつてしまったらと思うと、加害者一族を皆殺しにしても飽き足りないなと思つてしまします。

五十嵐氏には申し訳ないのですが、やはり犯罪者に対してはどれだけ頑張つても「犯罪者」という色眼鏡で見えてしまいます。そうしないように努力しますが、やはり「犯罪者」という目で見えてしまうのもまた事実です。それでも何とか彼らにも活躍の機会を与えるような社会を生み出せるようにわずかながらでも貢献したいなと思いました。

☆

一人で社会復帰をすることは難しいことを知りました。出所した方の社会の生きづらさを取り除けるよう、居場所作りが必要だと考えます。出所者の未来や再犯防止のためにも、社会が支えるべきものだとなりました。

☆

犯罪をしてしまった人々にも色々な背景があるということを改めて知ることができ、そのような方々が、文通によって救われているのだと感じました。

しかしその一方で、被害者や警察・裁判員・裁判官側は、「この加害者はこのような背景があつたから犯罪をしました。その点を考慮して下さい」と言われて「なるほど。わかりました」と納得する方は全く居ないのではないかと考えました。

☆

意見交換を聞いてみてとても参考になりました。私はどちらかと言うと、再犯防止が結果として良くなるか、ならないかというとならない方だと勝手に思い込んでいたので、今回の講義を通して考え方が変わりました。

しかし、実際に自分の目でみて判断したわけではないので、まだ良くなるとは言い切れない所はありますが、最後の五十嵐さんの言っていた言葉で、「全然悪い人ばかりではない」という言葉で少なくとも私は偏見が無くなつていきました。

☆

いくら受刑者とはいえ、一時的な感情等で犯行を犯してしまい反省もしているのに社会的に不利な状態が一生続くことになるというのはあまりに不憫である。今回そのようなあまり触れられない部分の話を聞くことができた。大変満足した。

☆

出所後に社会復帰をすることは容易ではなく、困っている受刑者が多いことは知っていましたが、マザーハウスのような受刑者や出所者を支援する法人があることは今回の授業を受けるまで知りませんでした。現在では、コロナの影響などで経済的に困窮し、仕方なく犯罪に手を染めてしまう人も少なくないと思います。

犯罪は良くないですが、人間は間違いを犯してしまう生き物ですし、刑期を終え、反省したら同じ人間として平等に扱われるべきだと思います。

☆

「元受刑者」というと、やはり一般人ほどの安心感を持ってないと考えています。

ですが、今回のお話を聞いて受刑者の中にも社会とのつながりを人の優しさを通して構築していこうと努力する方もいることを知ることができました。そのような人のためにながりを絶たないようにしようとする一般人の方々の存在は必要だと考えています。

☆

実際に受刑された経験を踏まえた貴重なお話ありがとうございました。受刑者の方々が刑務所の中でどんな思いで暮らしているのか、社会に戻る不安など、再犯率がなぜ高いのかというところの理解を深められたと感じています。

私は現在、刑事政策の講義も受講していますが、受刑者の感情については詳しく知らなかったのが知ることが出来て良かったです。また、機会があればお話をお聞きしたいです。

☆

NPOはその活動の内容があまりにも雲をつかむような話ばかりで人に説明しようとす

る時、結構苦勞することが多いと思っています。そしてある活動をしようと思ってもそこはかなり深く人の立場に立って考えることが要求される。自らの価値観を問い直すことも時には必要になるしそれはとても奥深いものだと感じました。

行政、他のNPO法人、企業などとの連携の大切さや社会全体での支援なんだと思います。

☆

相手の心を開く方法はあるかという質問に対し、どんな人間でも相手を信じるというのが印象的であった。過去はどうにしろ今を見ているという事が分かった。



一兵さん「暑中お見舞い」

☆

法学部としてどのような犯罪をしたら刑罰はどのようなのか、裁判とはどのように行われるのかということは学んできましたが、受刑者がどう過ごして行くのかを学ぶ機会が無かったので、貴重なお話を聞くことが出来ました。

犯罪をするにも理由があるというのは納得ですし、周りの環境はとても大切だと感じます。全てを否定するのではなく、肯定すること、助け合うことが今の世の中に必要な事だと思いました。

☆

社会に出る前の刑務所段階における再犯防止支援、それから社会に出た後の支援のいずれも必要なのだと考えました。

刑務所での文通や出所後の食事を共にすることなど、私たちのような塀の外で生活している人間ができることをしていくこと、理解を示していくことが再犯率を低くしていくために大きな影響を及ぼすのではないのでしょうか。文通をする上で、書いてはいけないことなど内容についてのルールがあるのか気になりました。

「孤独な状態で自分と向き合うのは難しい」という言葉がとても印象的でした。少しでも寄り掛かれるものがあれば更正への近道になると思います。私も文通に興味があるので、ぜひ詳しく知りたいです。

☆

今までは、やはりその人が犯罪をしてしまった人であると知るとどうしても怖いイメージがあったものの、人間は生まれた時は皆同じであり、その後の成育環境が大きく関わっているという言葉聞いてとてもグッときました。

また、刑務所内の話については、なかなか身近に刑務所に入ったというような人はおらず、内部事情について知るような機会は、なかなかないと思うので、実体験を元にお話をされていて、とても実りのある有意義な時間を過ごせたと思います。

☆

元々私は受刑者が刑を終えて出所した後の生活に関して考えたことがありませんでした。また、社会復帰に向けた公的支援がない

ことやそれらが再犯のきっかけになってしまっている可能性があり、もっと深く考えていくべきだと思いました。再犯が起これば、社会復帰に繋がる社会作りをつくっていくことが必要だと思いました。

☆

本日の特別講義を受講するまで、受刑者は危なく怖いイメージが強かったが、そんなことはなく世間一般的な人物も数多くいることが理解できました。

☆

出所してから社会に戻っていく為の支援体制を作ることの中心となるのはやはり政府になると思いますが、実際に受刑者であった方の視点でどういった支援があると良いのかを政府側も聞いて受け入れる体制が必要だと感じました。

☆

お話を聞く中で、実際の刑罰の重みや辛さ、刑罰を受けさせることが再犯防止に意味があるのかを知らずに、又そういったものを考えること無く、授業の中でこういう場合はこの刑罰が適していると考えerことはとても簡単なことですがそれでは刑罰がある意味がないのだということを感じました。

☆

加害者が更生するための社会の受け入れ態勢も重要なんだと感じました。「受刑者は孤独」と五十嵐さんは何度もおっしゃっていましたが、安全な社会をつくるためには私たちのような社会に暮らす人々が偏見や差別を持たずに元犯罪者の方達と接する体制を整えていくことが大事だと思いました。

再犯率が高くなっているデータから見ても、刑期を終えた人達が社会に出た後に一人だけで自立して生きていくのは難しいことがよくわかりました。犯罪をすることは決して許されることではないけれど、刑期を終えるまでが反省や更生ではなく、社会に出てどのような行動をするかも含めて更生につながるんだと思ったので、やはり社会にいる人たちの思いやりのある考え方が刑務所から出てきた犯罪者の人たちには必要なんだと感じたし、「犯罪者のために税金を多く費やしてい

る」というくらいだったら、寄り添って社会全体を良くしていこうという姿勢が良いと思いました。

☆

とても新しい刺激を受けることができました。自分の中で犯罪者に対しての意識は良いイメージを持っていなかったのですが、今回の話を聞いて、一人一人が人間であり、生きている、そして人権があるということを再確認できました。

☆

刑務所内の生活を事細かに聞けたのは貴重な経験だと思った。また、出所者に対してどのように向き合うべきか、真剣に考える機会でもあった。

☆

手紙をやりとりするというボランティア活動があることを初めて知りました。社会との

関わりが必然的に限られる中で、人と対話するということは再犯率といった点だけでなく、私たちにも共通する重要なことだと思います。現在のコロナ禍において、人や社会との繋がりは制限され、そういった意味で今回のお話と類似する部分があると感じました。

また、事件の背景などを知るという点についても、メディアなどで報道されていることだけを理解し、鵜呑みにすることは良くないと考えを改めることができました。

☆

今回、お話を伺うことができ、受刑者に対するイメージが少し変化しました。私はこれまで法律や裁判について考える機会がありましたが、当事者にしかわからないことや裁判の後については深く考えたことがありませんでした。

☆

自分もよくテレビで事件が起こると「これは死刑以外ありえない」などということがよくあります。また著名人の中でも「犯罪者の

更生などをありがたがる風潮が理解できない。そもそも犯罪をしないのが当たり前じゃないか。なぜ彼ら彼女らに温情をかける必要があるのか」ということを言う方もいます。環境などが悪かったために起こしてしまっただけで、など違う視点を自分の中でも持つことができてとても本当に貴重なお時間だったと感じました。お話を聞けて良かったです。

☆

法学部に入って刑事法系の授業で犯罪者の処遇について学ぶ中で、法に比べ市民感覚の方が、犯罪者に対して冷たいように感じていました。

犯罪によって悲しむ人を減らすことが重要であるのに、応報の方が求められ受刑者の更生に及んでいない現状が、問題だと思いました。

☆

大学の授業では、犯罪について学ぶことはあっても刑務所内の実態やその後の社会復帰について学ぶ機会が少ないのでとても興味深い講義でした。

刑務所内と社会の間には大きな乖離があり、その差を埋めるための策が重要だと感じました。またマザーハウスのようなNPO団体頼りになるのではなく法制度など社会全体で刑務所のあり方を再考していく必要があると感じました。

「自分は犯罪者には絶対ならない」という人が一番危ないという言葉も印象的でした。犯罪というものを自分ごととして考えることで、社会を変えていくことができると思いました。

☆

孤独の中では生きていけないという言葉が印象に残った。どんな理由であれ犯罪をすることは許し難いことであるが、居場所を作っていない社会であって欲しいと感じた。

犯罪学で今回の講義内容にも該当する事柄は学んでいたが、実際に刑務所での生活や社会復帰の際に受けた厳しい現実を経験した方からの言葉というのは一つ一つ重みがあった。

☆

知らないから怖い。怖いから関わらないではダメなのだなと感じさせられた時間でした。

社会は、犯罪をした人に助けの手は差し伸べないくせに、批判するように後ろ指を指す。私たちは、法では裁けない犯罪をしているのではないだろうか。本当に変わるべきは、私たちが生きる社会なのではないかということを感じずにはいられませんでした。



一兵さん
「な・つ・が・き・た」

☆

犯罪者は刑務所内では孤独であると仰っていました。元より虐待等で孤独を味わっている子供と比べると刑務所内の孤独は当然の報いであるのではないかと思いました。

また、社会に居場所がないのは自分が犯した罪による結果であり、再度居場所を見出すのであれば、すべてを他人に頼るのではなく、ある程度マザーハウス等で学んでその知識を元に更生できるのであれば、社会も受け入れるべきだなと感じました。

☆

刑務所は犯罪者の自由を制限することが許される場所であり、被害者遺族の気持ちを考えると自由が制限されるだけで済む話なのか？と考えさせられました。

☆

社会の人間を納得させることができるほどに強く更生を願う人であれば、私は受け入れたいと思いますが、中途半端に社会に戻りた

いといった生温い考えで更生しようとしている人ならば、受け入れは難しいと思いました。自分のところに依頼をしに来た人の言うことは信じるという五十嵐さんの言葉が自分の中で心に残りました。

☆

これまで刑期を終えた中で再犯率が高いことは知っていましたが、なぜそうなるってしまったのか、社会に復帰するためにどんなサポートが必要か、また可能なのか、様々なことについて考えるいい機会になりました。講義に参加できて良かったです。

☆

現在は、出所者が社会復帰するのがとても厳しい状況なのが理解できました。長い懲役により時代の流れについていけない、刑務所内での過酷な生活、身の回りに頼れる人がいない、周りの目が厳しいなど、それら取り巻く環境を聞き、出所者の再犯率が高くなってしまう理由を垣間見た気がしました。

しかし、元々、出所者へ厳しい視線があったのに加え、再犯率の高さが、出所者として

でない人々の更なる軋轢を生みかけとなってしまうと思います。出所者を受け入れられない↓孤独を感じ再犯をする↓再犯率が高くなる↓再犯率が高いから怖くて出所者を受け入れられないというような、悪循環が現状だと思いました。

話にもあったように、刑務所の内部を改めない、反省の仕方を変えていかないと再犯を防ぐ事は難しいです。なぜ犯罪をしてしまったのか、何を変えれば犯罪を防げたのかを考えて、出所後の生活が軌道に乗るまでが重要だと気付きました。

— つづく —



KATTOさん

「塀の中のたより」のポリシーム少なめ版です

つぶやき！

お蔭様で、私の刑期もようやく残り500日となります。「まだ500日もある」ではなく、「もう500日しかない」と捉え、ここの今後の頑張りが社会復帰後の生活に直結しているのだということを忘れることなく、より一層の人間の成長・改善更生に務めていきます。

(N刑 Iさん)

☆

私の拘禁生活も七年が経過し、残り二年となったこのタイミングで、これまでの受刑生活を振り返りました。不正や喧嘩で懲罰も受け、職員の不正行為に巻き込まれて調査になったりしましたが、自分に恥じることなく、自分なりにやってこれたというのが総括です。

刑務所特有の理不尽にぶつかり、忍耐を余儀なくされたことも、一度や二度では足りません。社会の方が何かと厳しいという現実

あるでしょう。だけど、刑務所には特有の厳しさ、難しさがあり、逃げ場が無い分、辛く感じる時もあるのです。また、人間社会には自分の力ではどうにもできないことも多く存在します。特に受刑生活など、刑務所の決定には百パーセント従わなければなりません。たとえその決定がどれだけ理不尽なものであってもです。刑務所内で私たちは無力です。どんなに努力していても、不正行為が認定されなくても、簡単に工場を変えられてしまいます。そんな時はさすがに私も勘繰るし、人間不信にもなりました。だけど、そんな時こそ、私は信じることで乗り越えてきました。絆を信じ、自分を鼓舞してきました。時に心の声が聴こえて、絆を再確認させてくれます。そう考えれば、今の恨みより今後の楽しみが大きくなります。刑務所の理不尽な決定にも負けず戦い続けた経験は、必ず糧になるでしょう。

今回転業した工場は、作業におけるレベルも高いですし、オヤジ(刑務官)もなんだかんだ期待してくれています。若い力に良い刺激も受け、めっちゃくちゃ充実しています。ここで最後まで走り抜きたいと思っています。

獄中同志の皆様も十人十色、様々な問題を抱えていると思いますが、私の経験が一助になればと思い、筆を執りました。

(アフロ犬さん)

ささきみつお コーナー

心の癒し

一・PTSDと心の病

PTSDは、「心的外傷後ストレス障害」と言われ、「命の安全が脅かされるような出来事(外傷的出来事:戦争、天災、事故、犯罪、虐待等)によって強い精神的衝撃を受けたことが原因で、著しい苦痛や、生活機能の障害をもたらすストレス障害である。

症状としては、その辛い出来事の記憶が自分の意志とは関係なくフラッシュバックしたり、悪夢を見たりすることが続き、不安や緊張が高まったり、辛さのあまり現実感がなくなったりする。

近年、PTSDを含む心の病が激増し、今や日本国民4人に1人以上が治療を要すると

されている。厚生省は2013年度から、従来の「4大疾病」（がん・脳卒中・急性心筋梗塞・糖尿病）に「精神疾患」を加えて、「5大疾病」として位置づけるようになった。心の病に対する一般的な医学的治療法としては、薬物療法、対人関係療法、認知（行動）療法等がある。

二・神の癒し

クリスチャンは、医学療法だけでなく、聖書にもとづく神の癒しを体験することができ。私たちの霊、魂、体を造られた神は、当然に、それらの病を癒すことができる。

「わたしは主、あなたをいやす者である」（出エジプト記 15章26節）。

1) 神の言葉による癒し

「神の言葉はいのちとなり、全身を健やかにする」（箴言 4章20、23節）。

神の言葉をよく聞いて心の内に保つならば、それはいのちとなり、すべての病を癒す。

2) 信仰の祈りによる癒し

「信仰による祈りは病む人を回復させます」（ヤコブの手紙 5章15節）。

3) 神の愛による癒し

12年も病で苦しんでいた女性が、イエスの着物に触れただけで癒された（マルコによる福音書 5章25、29節）。

この時、キリストの命（愛）が彼女に流れこんだからである。

三・牧師の息子の癒し

アメリカ人牧師から、息子の癒しの証を聞いたことがある。

牧師の息子は幼い頃から非常に厳しい躰を受けて育ったが、思春期になると、ことごとく父に反抗するようになった。

父に対して暴言、暴力を繰り返し、時には父子の取っ組み合いの喧嘩になった。息子は家出して不良の仲間入り。薬物依存に陥り、暴力事件を起こして度々警察沙汰になる。

聖書の言葉による忠告も意に介さず、両親の徹夜・断食の祈りもまったく効果がないように思えた。

金を使い果たし、父にせびりに教会に来たときは、礼拝中に大声で叫んだり、教会の物を投げて壊したりした。その繰り返しの結果、信徒の多くが教会を去っていった。

精も魂も尽き果てた父は、主に祈っていた時に、「あなたは息子を心から愛しなさい。徹底的に愛して彼を咎めてはいけない」という導きを受けた。

厳しすぎた躰を悔いた父は、息子に何をさせても絶対に怒らず、愛をもって彼を受け入れた。でも息子はますます悪くなった。

ところが、数年後のある日、家出していた息子が突然、親元に戻って来た。父を見るや息子は土下座して泣きながら告白した。

「パパ、赦して、ボクが悪かった。何をしているか分からなかったんだ。神様に罪を悔い改めて、今日から教会で奉仕するよ」。

息子が反抗し始めてから15年目のことだった。

父の祈りによって薬物依存症も癒された息子は、青年部のリーダーとして多くの若者を救いに導き、教会は若者であふれるようになった。

彼は信徒の女性と結婚し、今では引退した父を継いで教会の主任牧師として活躍している。

両親の、聖書の言葉による戒め、日々の涙の祈り、神の愛の実践のすべてを、主は息子を癒すために導いて下さったのだと思う。

五十嵐亜利沙（妻）による

育児日記

長男A君は、一人でコンビニへ買い物に行けるようになりました。

小学校の個人面談では、算数の時間はよく手を挙げて、答えたり質問をしたりしていると褒めて頂きました。

就寝時、次女のRちゃんが騒いで、眠くても寝れないのでイライラしている私の横で、静かにしているKちゃん。

「Kちゃん怒らないで偉いね」と言うと、「Rはまだ小さいから、しょうがないよ、やりたことはやらせてあげないと」とアドバイスしてくれました。相変わらず冷静沉着です。

Rちゃんは、幼稚園でも自由奔放です。（席が決まっているので）好きなお友達と一緒にお弁当が食べられないとブチギレたり…。

この時期に自分の気持ちを素直に出せるのは健全らしいので、順調に成長しています。

三女のMちゃんは、静かに過ごしています
が、怒ると物を投げます。誰に似たのかな
…?!



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

悩みの種は、幸せの種

K刑 Kさん

私事ではございますが、まもなく刑期満了に伴い出所致します。三年あまりという短い間でしたが、色々な困難に直面し、激動の日々を過ごしました。

「自分が、自分が」と、他人様を慮ることもせず、全て人のせいや責任にして、自分は何も悪くないという浅はかで愚かな生き方しかできず、刑務所に入所したのに、そんな自分を省みることもせず、ただ漠然と毎日を過ごしてしまっていたと思います。

私は、とても弱く、脆く、愚かな人間です。しかしながら、こんな脆弱で愚かな私が、マザーハウスに出会い少しずつですが、確実に変われました。

深くは記しませんが、マザーハウスを通じて全国に家族がいる、そう思うことで頑張れたのです。家族といっても、血が繋がっているわけはありません。でも、例え血の繋がりのない疑似家族であったとしても、私にとってはかけがえのないものです。そんな家族に恥ずかしい姿を見せたくない、見られたくない一心で、ここまで務めてこられたと思います。

私は、困難な場面に遭うと、「怠け心」が出て来て、ついつい言い訳を考えてしまいます。

時間が無い、お金が無い、道具が無い、知識が無い、さらには面倒臭い…。心というも

のは怠けるようにできているのかも知れませんが。

どんな人でも、辛いことや苦しいこと、困難なことはたくさんあります。楽をして過ごしたいと思うものです。しかし、楽な方、楽な方へと進んでいくと、いつか、逃れることができずに、耐えがたい辛い困難なことに向き合うこととなってしまいます。

その場では「楽をした」とか「得をした」と思っても、結果として、大きな困難が立ちまわったり、待ち受けています。

だから、目の前にある辛いことや苦しいこと、困難なことに立ち向かい、目を背けずに進んで行けたら、必ず得るものがあります。それは小さなものかも知れないけれど、目を逸らさず立ち向かうことができた自分への神様からの褒美だと思っています。

勉強に頑張って励んでいけば、知識や資格を得ることができ、仕事を頑張って続ければ、経験値が増え、技術が身に付き、賃金を得ることができ、金で諦めて行動できなければ、ただただ時間を無駄に過ごすことになり、成功もなければ、目標も叶うことはありません。

私の好きな言葉に「精進」があります。精神と書いて、「しょうじん」と読みますが、精神とはすなわち、「努力すること」。本来怠

け者である心を奮い立たせて、困難に立ち向かっていく勇氣です。行動に移す気持ちの強さのことです。例えば何度失敗しても、間違ってしまったても構わないのです。日々の努力を重ねてゆくのです。失敗しても、間違っても、やり直せばいいのです。小さな一歩でも、続けていけば、目的地にたどり着くことができます。

よく、「頑張るやつはダサイやつ」と言う人がいますが、その人は何の努力もせず、失敗を恐れ、進化を諦めた人なのです。皆さんはせっかくマザーハウスと出会った人ですから、「頑張るやつはダサイ」と口にする人の仲間にならないで下さい。

受刑中の日々には、色々と大なり小なり「悩みの種」がありますが、その悩みの種が不幸だと思えば、それを解決すれば、幸せということになりませんか？ある意味、悩みの種は幸せに繋がる「幸せの種」でもあるのではないのでしょうか？

どんな困難な問題でも、何度失敗しても、努力を怠らず頑張ることを続けてゆくことを忘れなければ、解決の糸口を神様は与えて下さいます、きっと。だから、雑草のように、踏みつけられても石が上にあっても、しっかりと根を張り伸びてゆくその力強さを見習い、今できることを考え、行動に移していく。日々の精進、努力を重ねていきましょう。結果や結論ばかりを求めずに、今の自分自身に

できるベストの頑張ることを止めなければ、本当に報われる時が来ます。

**自分を変えるきっかけは、
手の届くところにある**

北風小僧さん

元受刑者というだけで、差別や偏見は当たり前だったこれまでの世論が、今、確実に変わりつつあります。それは、「社会の声」コーナーを読んでいても感じますし、出所者を積極的に雇用して下さる企業が増加していることにも実感させられます。

ただ、我々受刑者は、その上に決して胡坐（あぐら）をかかず、当たり前ではないのだということを常々考えておかねばなりません。優等生のようなことを書いておりますが、自分は全くそんな人間ではないことを伝えておきます。

「塀の中のたより」コーナーを読んでいると、苦悩を抱えているのは決して私一人ではなく、自分より厳しい境遇の人のなんと多いことか、と感じずにはいられません。

人生もそうですが、受刑生活も、良い時と悪い時の二通りしか無いのかも知れませんが、私の場合、中間は無いですね。そして、どちらもいつか切り替わる時が来ると思っています。それもこれも自分との闘いなのでしよう。しんどくても、それでも前を向いて生きるということは、前に進むことなのだと思っています。

そうはいえど、一時の感情に心を支配されることもしばしばで、工場に出れば毎日のように、小さなイライラや大きなイライラが必ずあります。皆さんもたぶん同じでしょう。就寝後の薄暗い中、電灯を見つめながら悶々とした日は、一度や二度ではなかったでしょう。本当に、マイナス感情には底が無いと思いませんか？どんどん落ちて行くのに、行き着くところが見えない。しかし、そこから抜けるきっかけは、自分しかありません。悩んでいる物事に対し、結局自分がどういう判断を下すか。その判断により、悩みは一瞬で消えたりもしますし、逆に以前より大きく邪悪なものになったりもします。とにかく、自分を殺すも助けるも、自分の判断しかないのですね。

それでもやはり、時に迷い道に入り込み、判断すら下せない時も私はあります。ですが、そんな時は、少しでも自分が情熱を感じる方へ進むようにしています。それがきつと、その時点での自分の正しい道だと思うので。

もう一つ。受刑生活の中で、人に相談するということもありですね。私もそうやって、何度も助けられました。

同囚も、今は罪を償い自分を変えようとしている一人の人間なので、言葉を支え、ともに問題解決に取り組む中で、その人との出会いが素晴らしいものになることもあります。

何年か前の理事長の言葉にありました。「出会いはそれぞれ、自分で掴み取るもの。大切なことは、自分にとって本当に必要なものを見分ける力」。

刑務所的には、受刑者間の密接な繋がりにはアウトなのでしょうが、人対人、人が織りなす心の触れ合いが、私自身を大きく成長させてくれたのも事実です。出会いは、良くも悪くも自分に返ってきます。だからこそ、「見分ける力」が大切なのかも知れません。

偉そうなことばかり書いて申し訳ありません。

たよりの中には、多くの想いや希望が込められています。各コーナーやテーマに自分が何を感じるか。自分を変えるきっかけは、皆さんの手の届くところにあると思います。

皆様の無事を祈ります。そして、全ての人へ感謝をします。

当たり前が失われて

Y 刑 H さん

こちらY刑では、二月に職員一人のコロナ感染が見つかり、初の工場閉鎖となった。この短期間で三回のロックダウンがあり、その間はずっと部屋での生活が続き、朝から晩まで座りっぱなしで、読書か、資格取得に向けての勉強、作業部門の安全衛生教育ビデオの視聴と感想文作成の日々だった。

炊場も稼働停止のため、三食とも非常食。冷たいレトルトパン一つとレトルトカレーが続き、温かいお茶なども出なかった。この寒さプラス体温が上がらず、刑務所生活で最大の苛酷さだった。極端に栄養が低くなったため、思考力は落ち、体温は低いまま、入浴も無し、ひたすら同じ部屋で同じ人と暮らすことが続く、ストレスも溜まり、それを発散することもできず、誰もが極度のストレスを抱え生活を送っていたと思う。

私たちよりも特に職員方は、大変だったのではない。職員の感染が見つかり、濃厚接触者の特定をしてしまったため、どんどん職員の数ばかりが減り、その分、仕事量は増える一方。工場担当も毎日のように駆り出され、二、三日に一度は夜勤をし、休まず昼間も出

勤し、洗濯物を回収していたと思うと次は舍
房の飯を配り：ずっと動き回っていた。

担当だって、家族のいる身。このコロナの
状況で、家族も不安、だが仕事だから出勤し
ないわけにはいかない。子どもたちだって、
どこにも行けず、我慢を強いられ、嫁さんは
子育てから逃れられず、苦勞が絶えないと思
う。公務員という職業柄、てきとうな振る舞
いはできず、仕事から家に戻れば、不要不急
の外出はせずに、感染しないようにと常に注
意を払っていたと思う。それは家族にも影響
するし、多くのストレスがあったのではない
か。

常に板挟み状態の担当たちは大変だなと、
心から気の毒に思う。そのような心ある担当
にだけは迷惑はかけまいと、心に誓う今日こ
の頃。

三度のロックダウンで、お偉いさんたちは
見かけなかったが、どこにいたのかと不思議
に思う。若い職員たちは、冬だというのに汗
を流して走り回っていた。

このロックダウンで、多くのことに気付く
ことができた。非常食が続き、入浴もなく、
部屋から一步も出られず、文句が出たが、被
災者やウクライナの問題などを考えたら、冷
たかったって非常食が三食きちんと出るだけで
有難く、雨風を凌げる建物があるだけで感謝
なんだって心から感じた。

人間は慣れてしまう生き物で、今の不自由
のない生活が当たり前になってしまふ。その
当たり前が失われた時、初めて、当たり前で
はなく奇跡の上に成り立っていたことに気が
付く。そんな自身の浅はかさを、愚かに感じ
た。



エイル・Nさん

幸せて恵まれている受刑生活

髭司郎さん

私は現在、〇刑務所にて服役しています。
三年前に、当所で行われている大工の職業訓
練に参加するために移送されて、二年間の訓
練終了後も訓練で培った技術を活かし、引き
続き当工場で作業を行っています。

私はこの訓練に参加することが、受刑生活
を送る上での最大の目標となっていました。
訓練に参加するために自分がすべきことや、
不足している部分は何かを私なりに考え、実
践し続けて、数度目の応募で念願が叶い、参
加できることになりました。

〇刑に移送後、今まで私がどれだけ緩い刑
務所にいたのかを痛感させられました。

考查工場を経て訓練が始まりましたが、訓
練終了後、同じ工場で就業している先輩の
作った製品の質の高さに驚く毎日でした。私
がこのような製品を作る日はやってくるのだ
ろうかと不安ばかり募りましたが、以前に勤
めていた木工場よりもはるかに高度な技術が
求められており、これこそが木工製品と言え
るような、やりがいのある作業ができること
をととても嬉しく感じていました。

「このくらいで大丈夫だろう」と自分に妥協していた部分は、必ず指導補助に指摘を受けますが、具体的な対処方法を教えて頂き、少しずつ技術を習得して無事に訓練を終えることができました。

その後、工場の就業者となると、これまでの「訓練生の作った製品だから」と大目に見て頂いていた甘えが消えて、よりシビアに作業に向き合うようになったと思います。

はつきり言って私は、今の製品を作る上で、技術や知識、センスなど多くのことが不足しており、担当、技官、班長をはじめとする先輩方にも多くの迷惑を掛けている毎日ですが、とても充実しています。それは、受刑者が自分のやりたい、望む作業をやらせてもらえることは、とても幸せで恵まれていると感じるからです。

私たちが作っている製品は高級木材を使用しており、また、塗装は漆を塗るために、同様の規格の製品と比較して驚くほど値が張ります。購入者の方は、高価でも良い製品だからと購入して頂いていると思います。私たちは作ったら終わりですが、購入者の方は購入してからが始まりで、これから長い間、生活の中で使用してたくさんの思い出を紡いでいくことになるでしょう。思い出作りの一端を、私が作った製品が担えると考えたと感謝の気持ちでいっぱいになります。

これから自分に妥協せず、後悔の無い作業を行い、少しでも良い製品を作っていきたいです。

「時間」を奪われたのか、

与えられたのか

H 刑 M さん

たよりを拝読しました。色々な方が参加していることを知って、とても興味深かったです。また社会でも刑務所の実情や、受刑者の待遇について関心を持たれている方が少なからずおられるということを知り、胸が熱くなりました。

その方々が何かをしてくれたとかそういうことではなく、ただ知って理解を示してくれるだけで心が救われる思いがしました。

これは決して小さなことではないと僕は思います。

と言いますのも、少年院や刑務所に入るたびに、「何が原因だったのか考えろ」「反省しろ」と頭ごなしに叱りつけられたり、怒られたりするだけで、理解を示されるなどということは皆無でしたから。幼い頃に受けた虐待

や、社会や集団から排斥された経験等、どうしてもそうした外部要因というのは一切考慮してもらえず、すべて自己責任という考え方を十代半ばからさせられてきたので、僕にはとても新鮮でした。

更生の妨げとなっているものは何でしょうか。僕が人生の中で考えて得た、現段階での結論は、「本人のやる気、意志、目的」「社会で生きていく能力、技術、知識、常識」「周囲や社会の理解、支え」、この三点に尽きるのではないかと思います。

西欧には、「馬を水辺に連れて行くことはできるが、水を飲ませることはできない」との諺（ことわざ）がありますが、どんなに外からお膳立てをしても、本人にやる気が無ければ、どんなことも無意味です。そして、知識や技術があっても初めて仕事にありつける。これらの、本人のやる気と能力、それさえあれば更生できそうです。しかし、僕はどうも三つ目の「周囲の理解と支え」が無視できないものであると年々思うようになってきました。

法務省が受刑者の社会復帰のためにしていることと言えば、二つ目の「社会で生きていく能力」という部分だけです。

統計から再犯者が職に就いていないことを見つければ、職を手配すれば再犯は減る、という思考によるものだと思います。つまり、物理

的側面しか見ていない。救われないのは人間の心の方であるのに。そこを見ている人が、法務省の役人さんには少ないのだろうと思います。

僕も、やる気と能力は持ち合わせていると自負しています。

でも、僕をためらわせるのは、どうせ頑張っても「刑務所帰りだ、犯罪者だ」と白い目で見られてしまうのではないか、という恐怖です。それは他の受刑者と同じではないかと思えます。

この国は特に、規範や慣習から外れた人間には不寛容なところがありますから…こうしたことから、刑務所を居心地の良いものと感じてしまう人もいるのではないかと危惧しています。僕も年々、こうした生活に慣れつつあることに気付いてびっくりすることがあります。

問題は、職に就いているかどうかではなく、就いてもどうせ、と思っている部分にこそあるわけで、そこに根本的に向き合わない限りは、誰も救われないと僕は思います。

一方で、僕たちも理解されるように努めなければならぬと思っています、その何よりの方法は「勉強」ではないかと考えています。社会で最も公平な評価方法は、ペーパーテストです。どれだけ勉強をしたか、ということ

がまずは見られて、そこから皆、社会へ巣立つわけです。

僕たち受刑者には、「時間」という資源があります。国にこれを奪われたとみるか、与えられたとみるかで、その後の人生は大きく変わると僕は考えています。

僕は四年という時間を与えられたので、その中で何か身のためになる知識を得て、信用をつけようと思いました。そして今は簿記一級を受験して、税理士に向けての勉強を始め、宅建の資格も取れるほどになりました。

今、堀の中に落ちて約二年ですが、それだけの期間でもこれだけのことができました。ぜひとも、このことは全国の受刑者の人に知ってもらいたい。僕たちにはまだ無限の可能性がある。社会の人を恨むだけでは何も変わらないし、その意識やイメージを変容させられるのは、僕たちしかいないのだ、ということを知ってもらいたいと思っています。

アリストテレスも、「人は生まれつき、知ることを欲する」と言いました。人間であるからには、全ての人がこの衝動を有しているのです。受刑者か、高齢か、学校へ行ったか、そんなことは関係ない。僕も小・中学校まともに行っていない。だからまずは僕が実例を示して、励ましになれたらと思っています。

五十嵐亜利沙（妻）による

ラブリイDAYS

商業施設に買い物に行った時、大きなアメジストに惹かれ、ある石屋さんに入りました。そこで若い女の店長さんが「天珠」という珍しい石を紹介してくれました。

店長さんがその石を身に着けたら、癌で余命宣告をうけた母親が救急搬送され、もうダメかと思っていたとき、たまたま主治医ではない先生が診てくれて、ある薬を紹介してくれて、今は癌細胞が消えて元気に過ごしているそうです。

その他にも色々と奇跡が起こった話をしてくれました。例えば、ずっと仕事をしていなかったネガティブで文句ばかり言っていたお客さんが、数か月で前向きに感謝をするようになり、人生が好転したそうです。

皆さんは「天珠」という石をご存知でしたか？



風間勇助理事による

刑務所アート展情報

作者を探しています

皆様、はじめまして。「刑務所アート展」の開催を目指して、企画・運営に携わっております、風間と申します。

このコーナーでは、アート展に関する情報を発信していきたいと考えております。

現在は作品募集のテーマから検討している段階であり、正式な募集要項は8月に発表予定です。そのため、まだ作品の制作には入らず、構想に留めて頂くようお願い致します。

「こんな募集テーマだったら応募してみたい」「こんなことを社会の人たちに伝えたい、見てほしい」といったご要望や、刑務所の中で表現活動をするについての情報提供をお待ちしております。

作品募集は、詩や短歌、エッセイ、絵画、書など、刑務所内で表現可能なあらゆるジャンルを想定しています。また、アート展では、専門の審査員と一般の参加者による公開審査会を予定しており、審査員や参加者の感想を皆さんにお返ししたいと考えています。

もしかすると、受刑者の作品ということでも、私は刑務所の中にいる皆さんのことを、社会に知ってもらう、気づいてもらうきっかけとなるよう、準備をしていきたいと思っています。

※現在、アート展開催の参考として、過去にマザーハウスに送られてきた作品を拝見しています。その中で、作者不明のものがありましたので（左イラスト）、お心当たりのある方はぜひお手紙を下さい。

お手紙の宛先…NPO法人マザーハウス

理事 風間勇助



看護師 中谷先生による

健康相談窓口

コミュニケーションのルール

皆さんこんにちは。いかがお過ごしですか？

コロナ禍のアンケート調査にご協力頂き、有難うございました。一度、6月末で集計をして分析結果をたよりで紹介したいと考えています。

また、通信教育講座を受講されている方にもお願いがあります。課題の施設名と氏名は必ずしっかり記載して下さい。宜しくお願い致します。

先日、五十嵐理事長に、1日のうち2コマ、3〜4年生の授業を担当して頂きました。

本学科は、救急救命士を養成するコースをもっており、約6割が公務員として働きます。職種は、警察、消防、海上自衛官などになります。

追って学生の感想がたよりに掲載されまし
たら、是非皆様に読んで頂きたいと思います。

今年の中谷ゼミは学生14名です。全員男
子学生です（笑）。

刑務所の方々と関わりたいと希望している
学生がいます。一緒に学んでいきたいと思っ
ますので、皆様宜しくお願い致します。

さて、今月は、アラン&バーバラ・ピース
夫妻の著書『他人とうまくやっていく』対人
関係28のルール』より、コミュニケーション
の原則についてお伝えしていきたいと思っ
ます。

施設内でも、人間関係が悩みの種になっ
ている方は多いのではないのでしょうか？少し
でも人間関係を円滑にするためのコミュニ
ケーションルールを参考にして頂けたら幸い
です。

コミュニケーション能力は、才能でも何
でもありません。後天的に作り出すことが
できる能力です。このスキルを誰もが養
って欲しいと思います。

まずは、次の質問について考えてみま
しょう。

質問1

人間誰もが持っている最大の欲求は何
でしょうか？

質問2

あなたの一番の興味は何ですか？

これらは、コミュニケーションをとるこ
とに限らず、物事の原則として理解してお
く良いことともいえます。

本書での答えは以下の通りです。

質問1

人間誰もが持っている最大の欲求は、自
分を重要な存在だと感じ、感謝されること。

質問2

人間が興味を持つのは、何よりも自分
自身。

質問1について

「自分を重要な存在だと思いたい」とい
う欲求は、「空腹」といった欲求を上回る
ものだと考えられています。

結婚に関する研究では、女性が長期的
関係に見切りをつける主な理由は、裏切
りや虐待、

パワハラなどではなく、感謝の欠如であ
る、という結果も示されています。もし
も、ご経験がありましたら、振り返って
みて下さい。

質問2について

相手に関心を持っていることは、何
よりも相手自身のことであって、あなた
のことでありません。

そのため、相手と良好な関係を築
こうとするならば、対話の中で特に優
先しなければならぬことは、相手につ
いて話すことです。

例えば、話題にすると良いテーマ
としては、相手の気持ち、相手の家族、
相手の友人、相手の仕事、相手の事情、
相手の意見などが挙げられます。

反対に、あなた自身に関する事柄は、
聞かれない限り黙っているのが良いで
しょう。

人が心の底から興味を持つのは、自
分自身と自分の利益に関することだけ
です。

他人と上手くやっていくには、これ
を人間関係の原則としてアプローチし
ていくしかありません。

あなたに関する事柄について、相
手から話を振ってこないならば、相手
が興味を持って

いないということになるので、こちらから持ち出すことはやめましょう。

私たちは、すべての行動の根っこに自分の利益があります。まずはその原則を知ることが大切です。

相手を認め、相手に感謝を示し、「自分は重要な人間なのだ」という気持ちを、まずは相手に抱かせることを実践してみてください。

本書では、自然の法則として「返報性（へんぽうせい）」という言葉を取り上げています。

返報性とは、人間の持つ心理の一つで、他人に何か施しを受けた場合に「お返しをしなければならぬ」という感情を抱くことです。

返報性に、人は逆らうことはできません。

何かポジティブなものをこちらから差し出せば、いつの日かポジティブなお返しを受け取ることになります。

しかし、ネガティブなものを差し出せば、それ以上にネガティブな何かを受け取ることになるのです。

次号では、本書でいう「28のルール」についてご紹介したいと思います。

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。現在、順番に返信させて頂いております。
- 事務局やフランススコ等、他のお手紙との同封はせず、個別に「回復プログラム係」宛に送付して下さいますようお願い致します。

【第三回目】

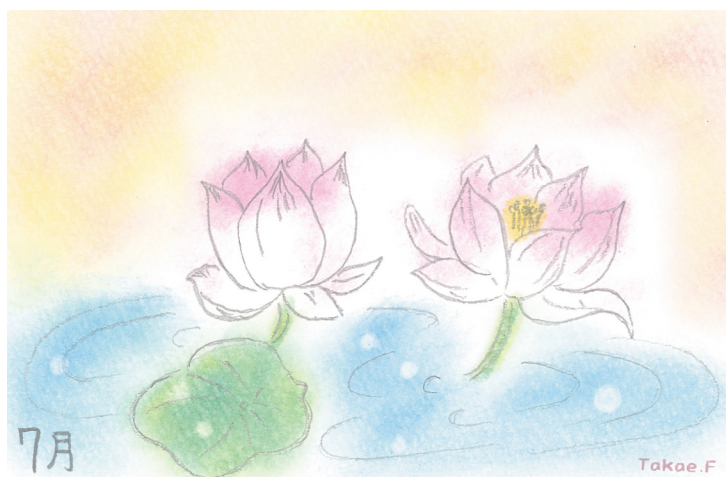
1. 自分の健康状態はどうか。
2. 自分がやってみたいことは？
その実現能力はあるか。ないなら、どう体得するか。
3. 自分の考え方、自分の価値観（行動の原理）は何か。
何を基準にして行動するか。行動する時、何を優先して考えるか。
4. 自分の癖、性格、弱点、長所、感情・心情の起伏（心模様）について、自由に書く。
5. 自分は他者との「立ち位置」をどのように留意しながら取っているか。
自分には関わりの力があると思うか。
自分にとって相性の良い人とはどのような人か。相性の悪い人は？

専門インストラクター ニロ先生による

プリズムアート倶楽部

★このコーナーは、絵画の模写を体験するもので、絵画技法の習得を目指すものではありません。模写（アレンジOK）の投稿を募集中です。
★当技法についての詳細を知りたい方、また、作品発表等について考えている方は、規定が設けられているため必ずご相談下さい。

蓮の花の思い出



【描き方のコツ】

数年前は、夏になると、友達と上野美術館へよく出かけていました。美術館の帰り道で、不忍池に立ち寄り、二人で蓮の花を見ながら、楽しく過ごした思い出があります。池の中の大きな鯉に驚きながら、会話も弾みました。

皆さんの蓮の花の思い出は、どのようなものでしょうか？

では、準備が出来たら、描いてみましょう。

蓮の花弁は、一番大きく描くものから、一枚ずつ描いていきます。花びらの重なりを意識しながら、花弁の先端を少し尖った様に描きます。

葉っぱは、大きく丸みをつけて、描いてみて下さい。

蓮の花が浮かぶ水面には、水紋を、細めのペンで、花を囲む様に描きます。夏の暑さから解放される様な気持ちで、池の冷たい水をイメージしながら、描いてみましょう。

雌しべが見える花を描く時は、雌しべの部分点を点々で描き入れてみて下さい。

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。

行事予定

- ▼7/12 国士館大学にて、講義
- ▼7/14 國學院大學にて、講義
- ▼7/17 刑務所アート展のテーマについて、話し合い
- ▼7/19 神戸学院大学にて、講義
- ▼7/21 APS 研究会 (in 京都)
- ▼7/27 Inter7 ミーティング

編集後記 by 編集局

先月号はスペースの関係で編集後記を省略しましたが、今月は復活できました。

さて、新コーナーとして刑務所アート展情報を設けました！今後の動向に注目です☆
来月号もお楽しみに！

※会計担当が変わり、また決算作業中のため、寄付金コーナーの復活はもうしばらくお待ち下さい。

※表紙の「〇月号」の部分の本イラスト（本以外もOK）を募集中です！

お知らせ

○MLP ペア決め現状：受刑者側の希望者よりも文通ボランティアが少ないため、文通相手がい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は、お待ち下さい。ただし、すでに2人以上文通相手がいる受刑者には新しくご案内できません。

○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。

○フランススコ事業部は、会費を全額納付された方のみのご利用となります。フランス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）。

○会費やフランス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。

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 22'07月号

発行日: 2022年7月15日 発行責任者: 五十嵐 弘志
〒130-0024 東京都墨田区菊川1-16-18-3F NP0 法人マザーハウス



↑ 理事長 Facebook ↑ 理事長奥さんブログ ↑ MLP 問合せ

ラウレンシオ (便利屋業)

♪元受刑者の就労支援の一環として、不用品処理、遺品整理、掃除などをさせていただきます。お見積りは無料です。

(2020年12月より、株式会社ルツに移行しました。)

TEL: 03-6659-2110 / FAX: 03-6659-2180

メール: info@ruth-llc.co.jp

獄中POSTシリーズ

♪獄中ボランティアが描いた絵画類を、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: 「NP0 マザーハウス」でご検索ください。(QR ↓)



ご支援

☆正会員 (一口5000円/年) ☆賛助会員 (一口3000円)

☆社会復帰支援 (ご寄付) を随時募集しております。

→振込口座名: 【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

※必ず、info@motherhouse-jp.org 宛に内訳をメール願います。

☆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)