

マザーハウス

たより

2022

9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。



秋刀魚



～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させて頂くことがあります。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
- 4 社会の声
- 8 ささきみつおコーナー
- 9 育児日記
- 9 塀の中のたより
- 13 つぶやき!
- 14 塀の外のとより
- 15 刑務所アート展情報
- 19 ラブリー-DAYS
- 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。9月に入りましたが、まだまだ暑い日が続いておりますので、体調に十分、気を付けてお過ごし下さい。

今年の夏休みはカトリック銚子教会に一泊して、銚子マリーナ海水浴場で遊んできました。子どもたちにはとても安全な海水浴場でした。波も穏やかで、神父様が子どもたちと触れ合って下さいました。また、仲間たちとバーベキュー大会をしました。アスレチックのある会場で、みんなでサッカーをしたり、サイクリングをしたり、一緒になって楽しく遊びました。

東北と関西から新しい仲間がマザーハウスに来て、訓練を受けることになりました。今までの管理される状況から、自由に行動し、自分で考え、仲間たちと一緒に訓練を受けるところに来て、大変、苦勞しているようです。

このところ、再び逮捕された人から手紙がよく届きます。寂しいから交流をしたい、入会金を払うお金がない、などなどこのような手紙を読んでいて辛くなります。孤独に打ち勝つ人はいないと思います。そして、何故、このような状況に陥ってしまったのかを振り返る人が全くいないと感じます。孤独から解放されるためにはどうしたら良いのか？自分の言動に問題があるのだということを真剣に考えることなく、寂しい、払うお金がない、と言うのです。

ある受刑者から次のような内容の手紙が届きました。「理事長のお話では、『自分が何故、今、そこにいるのか？』としてなのか？自分と徹底的に向き合って下さい。そうすれば自分と出会い、回復の道を歩むことが出来ると思います」とのこと、受刑中に社会復帰に向けた土台作りが大切であるとの話：私は受刑生活を通じて自分の犯した罪に誠実に向き合い、真剣に反省をすると共に、二度と犯罪に手を染めることなく健全な社会の一員として生活して行くため、具体的な計画を立て自信を持って出所して行きたいです。当所で改善更生と円滑な社会復帰に向けて真剣な努力をし、少しでも刑務所での生活を有意義なものとするために自分の置かれている立場を自覚し、社会復帰に向け、土台作りをしています。共に寄り添う仲間としてできる限り応援して下さい」。

私は申し訳ないですが、この手紙を読んだだけでは応援する気持ちにはなれませんでした。この方の手紙には具体性がなく、綺麗なことを並べているように感じました。皆さん、一番大切なのは、悔い改めることです。聖書の詩篇五十一篇十九節に「神の求めるいけにえは打ち砕かれた霊。打ち砕かれ悔いる心を神よ、あなたは侮られませんか」とあります。自分が犯した罪を徹底的に悔いて改めるから回復できるのです。心を開き、正直になることです。自分を良く見せようとしても仕方ないのです。行動を見れば本気かどうかよく分かりますし、手紙にもあらわれます。回復するためにはプライドを捨てて謙遜になり、「助けて」と言うことであると思います。お金がないというなら、相手に誠意を見せて自分のできることを実践することが大切であると思います。お手本のような文章では相手の心に何も伝わりません。「自分にはこれだけしかありません、だからこうします。助けて下さい、お願いします」と正直に言うことです。

自分の被害者に対しても、また刑務所や社会での生活においても、同じであると思えます。当法人に対して、自分にできることを多くの方が下さっているから、今日まで活動できています。そして当法人には、受刑者の更生とは違う分野の相談も時々届きますが、その中で自分たちにできることは、できる限り実践してきました。

私は受刑中も、今も、それを実践するよう
にしてきました。何故なら神様が教えて下
さったからです。私には何も無いから、真っ
先に神様に祈ります。神様に頼ります。そし
て、自分ができる限りの行動をします。自分
の持っているものを捧げることが重要なのだ
と思います。祈り、行動することです。

私が教えてもらったことの一つに、「人に
見せびらかすためでもなく、自分の安定のた
めでもなく、もっと大切なもの、つまり、神
のため、そして他者のために行っている、と
いうことが大切であることを忘れないよう
に」という言葉があります。日々の活動の中
で、厳しいこと、辛いことが多々ありませ
が、これからもこの言葉は決して忘れること
なく、実践して行きたいと思っています。

フランシスコ事業部や、年金の手続き等で
マザーハウスは手数料をもらっている、と文
句を言う人がいますが、それなら自分で実践
してみれば良いのです。社会では切手でもの
を購入することは出来ませんし、事務所の運
営にはもっとたくさん費用が掛かります。
何でも無料でしてもらえらということはあり
ません。よく考えて頂きたいです。皆さんも
施設の中で大変な状況であると思いますが、
再び戻ることのないように、深く、深く、考
えてほしいです。

先日、熊本と岐阜へ、面会に行つて来まし
た。面会理由として、「更生改善と社会復帰
のため」と記入したところ、面会理由にあた
らないと言われ、抗議しましたが面会できま
せんでした。そして私に面会不許可を言い渡
した職員に、「あなたの名前を教えてください」
と言ったら、「名前は教えられない」と言う
ので、「あなたは名前も言えないようなこと
をしているのですか」と伝えたら無言になり
ました。色々な事情があるのかも知れませ
んが、名前を聞かれて言えない人が受刑者に矯
正教育などできるとは思えません。

面会できないことについて、どうしても納
得できないので、現在色々な方に相談してお
ります。面会は受刑者の権利であると思いま
す。権利を行使できるように全力を尽くして
いきたいです。面会、文通は、社会復帰にお
いて重要であるとともに、「対話」の訓練で
あると思っています。対話ができるからこそ
社会で生きて行けるのではないのでしょうか。
対話はお互いを知る上でとても大切なことで
あると思います。同じ人間として対話するこ
とで、新しい道が開けて行くのだと思います。

今年も、十月八日の午後十四時から「受刑
者と共に捧げるミサ」をカトリック麴町教会
(聖イグナチオ教会) 主聖堂にて、菊地功大
司教司式で実施します。多くの方が、受刑者
一人ひとりのためにお祈りをして下さってい
ることを忘れないでほしいです。また、「す

べての人のいのちを守るために」の実践とし
て、多くの方に参加して頂き、共にお祈りを
して頂きたいです。遠方の方のためにライブ
中継も実施しますので、マザーハウスのホー
ムページを見て頂きたく、宜しくお願い致し
ます。ミサ終了後には、講演会があります。
今月号に案内を同封させて頂きますので、ご
参考下さい。

マザー・テレサが「愛の反対は無関心であ
る」と言いましたが、そのことを真剣に受け
止めている人がどれだけいるのだろうかと思
います。教会にも無関心が蔓延していると感
じます。だから知ってほしいのです。知るこ
とで、関係している人たちと対話ができます。
対話することで、深く触れ合うことができま
す。そして心の中にあるものを人に話すこと
で軽くなり、その結果、生きやすくなると思
います。



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。

—つづき—

私もニュース等で受刑者が報道されていたら、こんなに酷いことをしたのだからもっとキツイ罰を受けるべきだと思っていたことがあります。

今回の話を聞いて、それぞれの事情がある中で、罪を犯してしまっている受刑者のことを一括りに「悪い人」扱いをしないようにすることが大切だと考えました。

犯罪をした人としていない人の差はほんの些細なものだと感じました。犯罪被害者ばかりに注目されがちですが、犯罪加害者も苦しんでいるということがわかりました。正直、刑務所に入っていた方は怖い人ばかりなのかなと思っていたので、五十嵐さんのお話を聞いてその認識は改めなければいけないなと感じました。

また、私は受刑者の更生のためには社会との繋がりが不可欠なものだと考えているので、マザーハウスで行っている文通の活動はとてもいいものだと思います。もちろん犯罪をしたことは悪いことだし、反省することも必要だけど、「社会に出てきてもあなたを受け入れるよ」という意志を受刑者に示して、ちゃんと受け入れてあげた方が再犯の可能性は下がるのかなと思いました。

☆

私は支援団体というと、至れり尽くせりで助けてくれるイメージがありました。しかしマザーハウスは、社会復帰のために考えさせることを重視している感じを受けました。私もただ助けるだけではその人のためにならないと思います。

また刑務所内の実情は、初めて聞くことが多く興味深い話でした。受刑者同士の情報交

換や刑務官のイジメなど、刑務所の中にも問題点はたくさんあるとわかりました。刑務所で過ごすうちに、考える力を無くしていくのも良くないはずですよ。極めて高い再犯率の要因は、刑務所にもあると思います。現状は法人任せですが、国も再犯率の高さは充分問題だとわかっているはずですよ。今後国も何らかの対策は取っていくでしょう。しかしマザーハウスの意義は変わらずあると思います。同じ経験をしたからこそわかること・できることが必ずあるはずですよ。私が直接何かをすることは難しいかもしれませんが、この問題に対する関心は持ち続けたいと思いました。

☆

現代社会はIT技術の発達によりインターネットを通じて多種多様な情報が瞬時に手に入る情報過多の時代といえます。まだ新聞やテレビが情報源の主流だった数十年前と比べて、虚偽の情報や偏向報道などは見抜きやすくなりましたが、インターネットの匿名性を利用して一方的かつ集中的な攻撃がしやすい状況になったといえます。私はこういったわば私刑とも呼べる個人による制裁こそ罪深き行為であり、犯罪者の社会復帰を阻害していると思うため、早急に対策を推進する必要があります。

☆

過去にどんな事があっても信じるという信念が印象的でした。私は以前から犯罪者が更生できるか否かについて、あまり更生は見込めないという考えを持っていました。実際に起こっている事件もそうですし、一回犯罪に手を染めるとそれがいかなる理由（劣悪な家庭環境や虐待等）であつたとしても、同じことを繰り返すと思っていました。

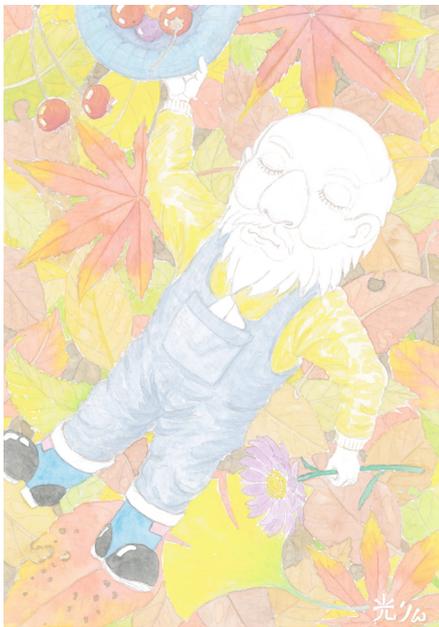
今回講義の中で仰っていた、「生まれた時はみんな同じ」という言葉を聞いて少し考えが変わりました。確かに生まれた瞬間から犯罪者になる人はいなく、自身の周りを取り巻くもの次第で変わります。罪を犯してしまつた人の周りも、変えていく、寄り添っていくことで、また新たに良い方向に変わる可能性があるという思いが生まれました。

☆

今回受講して、些細なことでも人は傷つき、時には、自殺へと追い込んでしまうんだと感じました。刑務所の受刑者との文通は精神的に支えることが大切であるのだと感じました。

☆

質問コーナーで、相手に心を開かせるためにしていること・接する際に意識していることについて仰っていたことが参考になりました。というのも自分も将来就きたいと思つている職業柄、相手の心を開く必要があるためです。来た人皆を信じることは簡単なように見えてとても難しいことです。「壁を感じる」と私はよく言われるので、まずは自分がその壁を無くせるように将来のため努力したいと思いました。



光りんさん

「植物の世話が大好きな妖精⑤
落ち葉、ふっかふか」

☆

授業の最後に五十嵐さんが仰っていた、コロナと犯罪、高齢者女性の犯罪の増加が印象的でした。この二つに関して社会にゆとりがなくなってきたと述べていらっしゃいますが、本当にその通りだと思います。特に後者の貧困を起因とする犯罪は、今後増加していくのではないのでしょうか。富裕層と貧困層の分断が強まれば、たとえ高齢者でなくとも貧困層の犯罪は増えると思います。経済的な話になってしまいましたが、そういった犯罪を防ぐために法学の見地から何かできることはあるのでしょうか。

☆

本日の講義を受けて、犯罪をしてしまった人も同じくデリケートな心を持つことを認識しました。私は、犯罪をした人は並々ならぬ覚悟があり、刑務所に入っても心が揺るがないような強い心を持っていると思っていました。しかし、本日のお話を伺って受刑者ほどよりデリケートな心を持っている事を知りました。確かに罪を犯してしまったという悪い事はしていますが、刑期を経て刑務所から出てきた人として平等な目で接する事が大切であると分かりました。

☆

自分の内面に向き合い更生できるのは一握りの人間なのだと思います。

また刑期終了後に仕事にすぐに就かず土台を作るべきとの話がありましたが、とても共感しました。自分も刑期が終わったらずぐに仕事に就くものだと思いますが、それではうまくいかないというお話があり、その社会基盤を作る取り組みはマザーハウス以外にもたくさんあっていいものだと思います。

☆

受刑者が社会復帰を果たし、更生して社会貢献する環境作りはこれから必要になると思います。しかしながら、再犯率の高さや社会に受け入れてもらえないことなど多くの問題が残ります。

五十嵐さんは講義の中でマザーハウスには自由があるということをお話されました。規制が厳しい刑務所から出所した受刑者に対して自由が多いという面では再犯の不安を感じました。しかし、社会復帰した以上、自分で道を切り開いていかなければなりません。

これから社会に求められるのは元受刑者を受け入れる環境作りだと思います。私は以前、受刑者を根本から拒否していました。しかし、

年を重ねるにつれて、更生しようとする元受刑者に対して寄り添う活動が必要だと考えるようになりました。

現在は出所を経て、社会で活躍されている方々が多くおられます。受刑者は更生された方の体験談を聞いて社会復帰のプロセスを各々が描く必要があると考えました。受刑者に対しての精神面でのサポートが厚くなることで再犯を防ぐことが可能になると思います。

☆

自分も裁判後の受刑者についてあまり考えたことがありませんでした。

刑務所内の実情や五十嵐さんの取り組みを知り、被告人を裁いただけでは事件は終わっていないと気付かされました。

また、お話の本筋からずれた感想かも知れませんが、身近な人ほど愛するのが難しいという言葉が自分に突き刺さりました。

自分は両親の性格の悪い面ばかり気にして、良い面をあまり意識していませんでした。長く一緒に居て良い面も悪い面も知っている

からこそより深く愛せるのだなど、新しい発見をしました。

☆

刑務官が上から圧力を受けて、そのストレスが受刑者に向かっていることなど、初めて知ることが多くとも関心を持つことができました。

☆

刑期を終えて出てくる人達のその後を知ることができてとても勉強になった。受刑者視点からの話を聞いたことはとても貴重なことだと思えます。

刑務所の実態が、犯罪の学校となっていることなど、刑期でどのように受刑者を更生させるかということが、改善しなければならぬ点であるということがお話を聞いてわかりました。

また、受刑者に対する十分な対応が行われておらず、放置状態になってしまっていることについても重大な問題だと思いました。

被害者側の視点で私たちはよく考えてしま
いますが、それは「私が犯罪者になることは
ないだろう」というある種の希望的観測に基
づく傲慢な立場によるものだと気がつきまし
た。

☆

経験しないとわからないことが多くあると
感じ、経験者の声を聞くことが大事である
と思った。また、再犯をなくすために、刑務所
のあり方や、罪を犯した人への対応は改めて
いかないといけないと思った。

☆

刑務所を出所したあとの社会復帰に対する
国からの支援がほとんどなく、受刑者にとっ
ては社会に居場所がない、とても大変な環境
であるのが現状で、これらは変えていかない
といけないなと講義を聞いて感じました。

また、現在の若者の孤独感とどこか似てい
るのかなと感じました。横のつながりが弱
くなっていく現状を変えていく必要があるな
と思いました。

「人」を見る大切さを認識させられました。
なぜ犯罪をしたのかなど、オレオレ詐欺の受
け子の話や家庭環境の問題に絡めてお話しさ
れていましたが、そこに目を向けることが再
犯防止につながると考えることに強く共感を
得ました。

☆

☆

日本の再犯率が高いのはやはり、更生に対
してのハードルの高さとその支援とが釣り
合っていないこと、刑期を内省的に過ごすこ
とが難しいことなどさまざまな要因があるの
ではないかと感じました。

世間一般的には、加害者は悪く、被害者は
かわいそうであるという対立構造がどうして
もできてしましますが、加害者の方もしたく
て法を犯す人など多くはないと思うので、そ
の点にしっかりと寄り添える社会を作ってい
けば再犯率も犯罪率もより少なくなるのでは
ないかと思えました。

—つづく—



S 刑 Kさん

ささきみつお コーナー

クレーエの法則

♪ ブログ : <http://ixsasaki.ti-da.net/>

すると気力が回復し、体調もよくなり、現実の問題に前向きに取り組む力が湧いてくる。

結果として、時間の遅速はあるが、生活のすべてがよくなってくる。

自己暗示（想像）は、その人の思考を変え、ひいてはその人の人生を変えていく。これが「クレーエの法則」である。

「法則」というよりも、正しくは、「原則」と言うべきである。

この「クレーエの原則」は、聖書的な原則でもある。「スピリット（霊）はマインド（魂・思考）を支配し、マインドはボディ（体）を支配し、ボディはライフ（生活）を支配する」という法則である。

霊が健全であれば、魂が健全になり、体が健康になり、生活が健全になる。だから、霊の健全性を保つことが一番大切である。

私たちには神から「健全な思いの霊」が与えられている（テモテへの手紙 二一章七節）。「健全な思いの霊」が強くなるほど、魂、体が、生活が健全になる。

それでは、「健全な思いの霊」が強くなるには、どうしたらよいのか。

「聖書の言葉」すなわち「神の言葉」を繰り返し聞くことである。「神の言葉」は、霊

であり命であり、生かす力（強化する力）である（ヨハネによる福音書 六章六十三節）。「わたしはできる…わたしはできる…」と、

聖書の言葉を自分の言葉にして繰り返し自分に言い聞かせていると、本当にできるようになってくる（マタイによる福音書 十七章二十節、ピリピ人への手紙 四章十三節）。

「神に造られた人」、特に、キリストを信じて「新しく造られた人」は、「神の子」すなわち「全能の父なる神の子ども」である。だから、どんなことでもできるはずである。

「聖書の言葉」すなわち「神の言葉」を聞くことによって、「神の子」としての本当の自分を自覚し、その力が引き出されてくる。

こうして、私は長年にわたり弁護士として様々な難しい問題に取り組んできた（以前はまったく自信がなかった）。

「わたしは癒されている…わたしは健康である…」（イザヤ書 五十三章五節、ペテロの手紙 一 二章二十四節）。神の癒しを信じ、繰り返しこう唱えることによって、病が癒され、健康を維持することもできる。

「神の子」は、完全に健康に造られているから、病気にかかることはないはずである。私はすでに五十年も医者にかかったことがない（以前は非常に病弱であった）。



「主はすべての病をいやす」(詩篇 百三篇三節)、「キリストの打ち傷によってあなたがたは癒された」(イザヤ書 五十三章四〜五節、ペテロの手紙 一 二章二十四節)という神の言葉は、これを信じて宣言する者にとっては、本当に癒しを体験する力である。

聖書にいう「告白」の本来の意味は、「聖書の言葉」に心の底から同意して、これを自分で宣言することである。

肯定的な自己暗示(自己宣言)は、聖書の真実を繰り返しい聞かせ、本当の自分を引き出していくのである。

五十嵐亜利沙(妻)による

育児日記

長男A君の今年の夏休みの自由研究は、料理がしたいとのことで、インドカレーを作りました。簡単なうえに夕飯にできるので、是非、来年も料理の自由研究にしてほしいです。

長女Kちゃんは自宅で「ママ、さっき人がいたよ、でもすぐ消えちゃった」とか、夏らしい話を聞かせてくれました。私も夜中にトイレに行くと、よく見かけます…。

次女のRちゃんは、お化粧品に興味を持ち出して、私の口紅をつけるのですが、トマトパスタを食べた後にしか見えません(笑)。また、携帯で写真を撮る時も可愛いポーズをしてきて、撮った写真を誰かに送ってと言ってきました。

幼稚園でも、先生が片付けを促すと、「えー、かたづけいやだよねー、めんどくさいよねー」と言うらしく、年頃の女子になっています。

三女のMちゃんは、最近「なんで」が言えるようになって、「なんで、なんで」と連発してくるのがとっても可愛いです。

塀の中のたより

受刑者からこんなお手紙が届いています

自分の言動を見つめ直す

M 刑 Y さん

私はマザーハウスと出会い、ボランティアの方と手紙のやり取りをさせて頂き、本当に元気づけられております。

どんなに忙しくとも、お手紙を頂きまして、お陰様で私も更生の道を真っ直ぐ歩んでいる最中です。

たよりを拝見して思うことや感じることもあり、自分という人間の愚かさに反省しております。

四月号を拝見した際、理事長挨拶にて、「社会はとても厳しいです。十年経ってもなかなか受け入れてもらえないのが現実です。どん

な時でも前科がついて回るのです」とありました。そして、「自分が社会復帰のために何をすべきか真剣に考えることが大切です」と書いてあったのを何度も読み、今の自分ではダメだ、このままではまた犯罪へと手を染めてしまうと心より思い、自分の言動を、深呼吸して改めて見つめ直したところ、自分の行いがいいかげんであると思ひ、反省して手紙を書いていきます。

私はこの二年で、お世話になった方々が五人も亡くなりました。「ああしておけば良かった」と後悔しています。ですが、その後悔も、文通のおかげで、前向きな気持ちにかえて生活を送ることができています。

特別教育を受講して

J S アフロさん

私は特別教育受講のためにH刑で受刑しています。

コロナの影響で、年明けに何度か工場閉鎖になったりもしましたが、無事に修了し、今は元居たY刑へ戻る日を待ちながら、溶接の作業をしています。

特別教育を受講する前までは、「自分には必要ない」「時間を無駄にしたくない」と思っていました。受けてみて最終的に良かったと思っています。考えたこともなかった「認知の歪み」を知り、自分の問題点を見つけることができ、対処法も考えられたので、自信に繋がりました。

あとはこれを社会復帰してから実践していくのみです。残刑が三年以上とまだまだ先はありますが、一日も早い社会復帰を目指して、これからも精進していきたいと思ひます。

ここで、ちょっとH刑についてご紹介したいと思ひます。

温暖な気候の中国地方にあり、夏はじつとりとして暑く、冬は凍えるほどの寒さで死ぬかと思ひました。休日の午前中の横臥も、三枚目の毛布貸与も、二月までなくて泣きそうになっていました。今年からエアコンをつけるようになったらしく、夜は苦しむことなく眠ることが出来ました。全体的な感想としては、悪い所はそんなに無かった気がします。

職員は土地柄か、人情味があつて心が温まりました。部屋は独居なので、落ち着いて過ごせて、自分を見つめ直す時間を作ることができ、食事はかなり美味しく不満はありませんでした。衣食足りて礼節を知る、と言いますが、罪と向き合い更生していく上で、とても良い環境ではないかと思ひます。

ちなみに、私が戻る刑務所は、職員はものすごく細かく、いじわるな姑がたくさんいる感じで、食事は超減塩の、スープは「お湯なの?!」みたいなのが多くて、ストレスが溜まってしまいます。

刑罰を受ける身でありながら、文句ばかり言つて批判を受けると思ひますが、本当にひどい所です。

テレビ視聴にしても、H刑では自由なチャンネル視聴ができるのに対し、元居たY刑では、固定チャンネルでバラエティ番組ばかりです。ニュース番組や情報番組の方が、更生や社会への関心を促して社会復帰の意識の向上に繋がると思ひますが、皆様はどう思ひますか？

施設によって制度、処遇が全く違うことに、疑問を持つてしまいます。

声を大にして異を唱えても、なかなか改善することがかなわないのが実情です。仕方がないですね。今はそういった諸問題に折り合いをつけて受け入れるようにし、自分のこの先の社会での生活にだけ目を向けて取り組んでいきたいと思ひます。

皆様も納得のいかないこと、理不尽なことなど、多々あると思ひますが、その時の自身を考えをしっかりと持つて、日々のぞみましよう！

子どもの頃を思うと

F刑 Sさん

世の中は今、とても辛く大変な状況下にあります。そんな中、私は幼い頃を思い浮かべ、無邪気だった頃、何もかもが素直だった頃の私、いつの日か罪を犯し、何度も厳しい受刑生活を繰り返す人生になろうと思ってもいなかったはずの私を思うと、色々と自問自答せずにはいられなくなり。残刑期も少しとなり、どこまで自分を責め、どこまで自分を変えられるか分かりませんが、刑務作業に専念し、受刑生活の時間を無駄にせず、自分自身を冷静に観察し、己を知る修行としていきます。

私は自分の私利私欲だけを求め、自分の欲望だけを考えて生きていましたが、いいかげん嫌になり、今回の受刑生活にて本当に最後の刑務所生活にしようと固く決意しました。私の場合、いかに楽をして金を得、どうやって快楽を満たそうか、そんなことを考える日々でした。仕事をしようとか勉強をしようとか、誰かの役に立とうなどは考えたこともありません。しかし、その代償はとてつもなく大きなものでした。親や兄弟、家族と縁を切って失い、友人も去っていききました。それを人のせいにしてたり恨んだり、世の中のせい、国が悪いのだと言っている自分が嫌でし

た。ですが、今からでも自分の努力や考え次第で、将来と自分はいくらでも変えられると思っています。今までは自分を変えようと思わず、周りを変えようとしてきたから、今の自分がいます。

言葉は人に責任を取らせません。怒りや憎しみを口から毎日発していると、心も精神も汚れ、疲れます。私は美しいこと、感動したこと、幸せなこと、親切な言葉、平和なことや寛容なことなどを毎朝一回、頭や心で思い巡らせるようにしています。心の中には、ありがとう、嬉しい、楽しい、幸せ、聖書の祈り、私は元気で健康に受刑生活を送っている、という思いを持つようにしています。この習慣を身につければ、自分の心の中の苦々しい悪い想いは、必ず消えてなくなると思います。

好きな仕事を求めるよりも、与えられた仕事を好きになることから始めよ、と言いますが、まずはその仕事に全力を注いでみることで、そして継続する、ということが大切であると考えます。石の上にも三年、という諺がありますが、三年経てばそれなりに業務をこなせるようになり、継続することによってその仕事に誇りを持ち、天職と呼べるようになると思います。

人間、窮地に陥った時に、もう駄目だと自分から諦めてしまうことは愚か以外の何物でもありません。その時、その置かれた場所、

条件の中にあるものを使い、何ができるかを模索すること、最後の最後まであきらめないこと、自分の信念を持って対応すること、忍び込んで徹底して耐えること。苦しみから逃げてはならない、逃げたとして苦しみは追ってきます。今、自分と自分がしっかりと向かい合って、耐え難きを耐え、忍び難きを忍ぶことしか道はないのです。そしてやがて苦しい境遇から安らぎへの道が開かれていくのだと思います。



光りんさん

「いつも瞳キラキラ！金目鯛」

葛藤の中にも、心の平安はある

M刑 Sさん

先日読んだ信仰のコラムをご紹介します。

☆

神の平安

職場の権力闘争に巻き込まれて、忍耐の数か月を過ぎしましたが、心は不思議なほど平安で、不安を感じることなく平静でした。

私は生来の心配性です。この平安は、神を
おいて他にないと思えました。

一方、全てが順調なのに、常に心が騒いでいるという経験をしたこともあります。その原因は、神の力と導きではなく、自分の力に頼っていたからです。

振り返ってみると、真の平安、すなわち神の平安は、その時の状況ではなく、神に対する信頼の度合いによると分かります。

聖書は、神の平安は志の堅固な者に与えられると語ります（イザヤ書 二十六章三節）。

「志の堅固さ」というヘブル語は、「寄りかかる」という意味です。神に寄りかかるなら、神の安らぎの臨在を味わいます。神は、高ぶる人や悪者を失墜させ、神を愛する人の道をなだらかにして下さいます（同 五〇七節）。私たちはそれを心に留めて、神を信頼することができま

私は平穏な時ではなく、困難な時に平安に包まれたので、神の平安とは、葛藤が無いことではなく、苦悩の中にも深い安心感があることだと知りました。

聖書は、「すべての理解を超えた神の平安が、あなたがたの心と思いをキリスト・イエスにあって守ってくれます」（ピリピ人への手紙 四章七節）と語っています。

「志の堅固な者を、あなたは全き平安のうち
に守られます。その人があなたに信頼しているからです」（イザヤ書 二十六章三節）

☆

獄での生活はトラブルだらけであり、一日が無事であることは何よりです。心の平安を
求める私には、このコラムは胸に響くものがありました。

感染拡大防止対策の日の出来事

一兵さん

新型コロナ感染拡大防止対策で工場出業も
できず、日がな一日、舎房生活を余儀なくさ
れたある日のこと。

あまりの退屈さに、某漢字専門書をめくつ
ていると、突然目に飛び込んできた、見たこ
とも書いたこともない「鬆（す）」という漢
字に一瞬、時が止まった。

一つの漢字の中に、「長」「松」、あと謎の
三本線：何故、視線を釘付けにされたのかよ
く分からないものの、私はすっかり、ときめ
いてしまった。

数分後には昼食の準備をしなくてはいけな
いの、見たことも書いたこともない未確認
の漢字が他にもあるのでは？と、どうしても
気になる。

せっかくだから、「あ」から調べ始めてみ
たら、「あ」と読む漢字はざっと見て約60個。

その中から、未だ見たことのない奇抜な一
文字を見つけようと、まるで未開の地で新種
の花を見つける植物学者にでもなった気分
で探していると、早速、信じられない「あ」が

目に留まった。それが、「Y(あ)」。これ、どう見てもローマ字の「Y(ワイ)」では？

調べ始めて約一分でこの発見は、予想外だった。

気を改め、次に「か」のページをめくってみると、かなりたくさんの漢字があらわれ、そしてとんでもないやつを見つけてしまった。

「カ(か)」。挟む、挟まれる、道が狭く険しい、という意味だそうだが、これも私は初めて見た！

さらに、か行には、どこから書き出せば良いのか分からない、「龜(き)」や、皿に虫が三匹乗った、一寸恐ろしい「蠱(こ)」があった。

そして「そ」まで辿り着いた時、さらなる衝撃的な出会いがあつて、それが「麤(そ)」！鹿が騎馬戦をやっています。あ、鹿なので、騎「鹿」戦ですね。意味は、粗い、だそう。

昼食後も時間を忘れて調べ続け、「匚(ほ)」や、「羸(ら)」という表記も見つけたが、私の中ではやはり、「麤(そ)」が圧倒的だった。

誰が何を意図して作ったかは分からないが、漢字ってとても自由で面白い。

ふと気が付くと、約3時間も時間が経っていた。調べたい、という欲求と、昼寝をしたい、という思いで完全に「カ(か)」の状態。そんなこんなで感染拡大防止対策の一日は過ぎて行った。



熊本の貴水さん

「あなたの幸運を祈ります。NO. 6」

「塀の中のたより」のポリューム少なめ版です

つぶやき！

誕生日カードが届きました。有難うございます。

人に対する暴力を繰り返してきた私が、五十回目の誕生日を迎え、昨今のコロナ禍や、ウクライナの惨劇のニュースを聴く度に、胸を痛め、また、私や私の身のまわりの方々になくて良かった…等と、下卑た想いを重ねています。

私だけでなくとも、人はそういうものかも知れないかと、言い訳じみた考えもしている、弱虫の私です。

母とも、内妻とも、お陰様で元気にしている様子の手紙が、一年振りに届きました。

手紙やハガキには表せていない、苦労や哀しみは、多少なりともあったのだろうと思います。文章に無い分だけ、母親の強さを感じます。

(K刑 Tさん)

塀の外のたより

出所者からこんなお手紙が届いています

感謝の気持ちでいっぱい

白メガネザルさん

私は約15年前に殺人で逮捕され、傷害致死で起訴され、裁判員裁判で求刑14年から判決は懲役13年を言い渡され、0刑に移送されました。受刑生活を約1年過ごした後、一年半もの仮釈放を頂きました。

仮出所後は、長期刑のみ対象で任意で受けられる中間処遇を大阪の保護会で過ごし、地元へ帰り、最愛の娘のシングルファザーとして毎日生活しつつ、仕事では一足先に復帰した親友と共にとても忙しく働いています。

私が一年半もの仮釈放を頂けたこと、無事故ではありませんが二種二類になれたこと

は、多くの人々のお陰です。この場をお借りして感謝の気持ちをお伝えしたく、投稿させて頂いた次第です。

まず、マザーハウスの皆さんには、個人的なワガママをお願いし、大変な迷惑をお掛けしたこともありましたが、辛い時や苦しい時にとっても助けられました。特に、クリスマスカードやバスデーカードはとても有難く、心温まるものでした。

たよりや文通では、学ぶことも多く、自分の励みになり、普段の日常生活の中の当たり前のことに幸せを感じ、感謝することを教えてもらい、幸せは常に自分の目の前にあったことに気付かせてくれました。私にとっての心の支えで、何度も助けられました。本当に感謝の気持ちでいっぱいです。

また、0刑の看板工場と呼ばれている畳工場では、最後までとてもお世話になりました。入所して配役された工場は、今はなき、有名銘菓の菓箱折りや自動車部品の工場でしたが、規律違反の疑いで調査となり、不問なのに元の工場に戻れず、溶接工場に配役となりました。

しかし、その工場には私の共犯者がいたことで、最終的に畳工場へ配役となったので、本来、私などが来られるような工場ではないのです。

この工場はとてもレベルが高く、ベテラン受刑者ばかりの工場で、長期刑が主でした。当時は37人いましたが、短期刑は1人か2人しかおらず、私の13年という刑も短い方でした。

そんな工場ですので、人の入れ替わりも非常に少なく、とにかく真面目な人ばかりで、長期刑ということもあり、各自が余計なトラブルや問題を避けます。腰が低く、優しく、心の広い人ばかりでした。なので先述したように、本来私のような者が来られるレベルの工場ではないのですが、そんな中に放り込まれた私は、周りに後れを取らないよう、いつも背伸びをして生活していました。この工場で事故なく務めることができたのは、工場の皆さんのお陰であります。

私は工場の皆さんに迷惑をお掛けしっぱなしでしたが、いつも優しく仲良くして頂き、気に掛けて頂いたことはとても有難く、本当に感謝の気持ちでいっぱいです。間違いなく、この工場に配役されていなければ今の私はなく、規律違反をし、調査・懲罰を繰り返す受刑生活になっていたと思います。

私は受刑中、このように多くの人々の支援や応援を受け、助けて頂いたお陰で今があります。次は私が何らかの形で支え、応援する側に、と考えています。

刑務所アート展情報

公開会議 「刑務所でできる

文化的暮らしを考える」

■8月6日に、公開会議「刑務所でできる文化的暮らしを考える」を開催しました。参加してくださったのは、マザーハウスのスタッフ（元受刑者の当事者）が6名、他の参加者が9名でした。ゲストに招いたのは、アーティストの富塚絵美さん、パフォーマーの大西健太郎さんです。（以下、Prison Art Japan ホームページより転載）。

前回の会議では、刑務所で表現活動ができる時間は、主に「余暇時間」だということでした。

今回の会議では、刑務所で表現活動をするうえで、刑務所で使える文具や物品にはどのようなものがあるのか、それらを使ってどんなことができるのかを考えました。

刑務所で所持できるものって何がある？

会場には、実際に刑務所で所持できるとされている物品、例えばボールペンやノート、絵画道具や書道道具などを並べました。これらの物品を「誰でも使えるもの」、「許可されれば使えるもの」、「使えないもの」に参加者とともに分類していきました。

以下が、分類してみた結果です（元受刑者当事者の体験をもとに分類したものです）。

「誰でも使えるもの」の例..

雑記帳、便箋、筆入れ、シャープペン、ボールペン（黒、赤、青の3色）、消しゴム、フェイスタオル、ハンカチ（だいたい青）、ちり紙、ヘアゴム（女子のみ）

「許可されれば使えるもの」の例..

蛍光ペン（学習のためであれば許可される）、絵画道具（絵の具、絵筆、パレットなど）、書道道具（半紙、筆、墨汁、硯など）、色紙、カーボン紙（書類作成のため）、付箋

「使えないもの」..

色鉛筆、クレヨン、バスタオル、白紙の自由帳、ボックスティッシュ、ヘアピン

「許可されれば使えるもの」が多いですね。

また、使用が許可されても、その使用方法までこまかく指定されていることに、参加者と驚きを共有しました。指定された使用方法でなければ、物品の不正使用ということで、懲罰の対象となってしまうそうです。

例えば、便箋に手紙以外のことを書いて保管していたら怒られた経験があったというお話もありました。

刑務所で所持できる物品を工夫して表現に使うというのは難しそうです。

そして、許可されている物品が高価であるという問題も指摘されました。かつては、ティッシュが一袋500円を超えるのは高いということ、裁判となった例もありました。

※「ティッシュ」袋が594円 刑務所の日用品「高すぎ」（朝日新聞、2019.4.3）

自分が使うものに個性を出しちゃダメ？
何のための規則なのか..

大西さん

自分が使っているノートの表紙に好きな模様を描いたりとかできないんですか？

五十嵐

できないです。ね。

大西さん

自分の持っているものを、自分の色やにおいで汚してみたくなるじゃないですか。だけど、自分の個性や気配を出してはいけない。それは、規則を与える側にはどんな意図があるんでしょうか。

五十嵐

全員と同じことをさせるといことが、集団を管理するうえで楽なんだと思います。個性や個人を出されてしまうと面倒だ。それでも、受刑者の中にはおかしいと思うことに訴えを起こす人もいます。

大西さん

刑務所にとっては、規則を守ることが社会更生につながるものと理解されているんですかね。

参加者

学校も同じですよ。ブラック校則と呼ばれるものの中には、下着の色は白だとか、ツーブロックはダメだとか、ほとんど根拠もない人権侵害のレベルのおかしな規則がありますよね。それを変えていく動きが今ある中で、刑務所も同じように変えていくことができないかと考えてしまいます。

刑務所でできる文化的な暮らしって？

富塚さん

使用用途を外れて物品を使用してはいけないことが、かなり厳しいことを知りました。アートや表現は、そうした規則からいかに外れていくかを評価するような領域でもあり、そうした大学で学んできたので。改善できるところは、もっと改善されてほしいなと思いました。

大西さん

物品の細かな使用のルールとか、その他にも刑務所の中のいろんな制限がある時に、でも人間ってそうした枠に当てはまらないことだらけのはずですよ。それを、規則違反ってされてしまうと難しいですよ。逆に、ルールを自分でつくって遊んでみるということはできるだろうかと考えました。例えば、このノートは5文字しか書かないルールで日記をつけてみるとか。どんな5文字で表現するかとか研究もできそうかな。

五十嵐

自分はどんな理由を伝えたら許可してもらえらるだろうかと、そういうことに頭を使っていた服役生活でした。まずは自分のしたいことの許可を願い出してみると。聖書を読ませて

ほしいとか、黙想の時間を作りたいとか。そしてどういう理由で断られるのか、それを聞いて次は別の理由を考えてみる、その闘いですよね。刑務官は刑務官で、どんな理由で不許可にするかを考えているわけですから。それはちよつと面白かったです(笑)。

だいたいルールは意味のないことだらけなんです。私にとっては、言われたことをただ守っているだけでは、更生につながるものは見えてこないんです。変わりたいって思いがあって、そのために必要なことがわかったら、規則がどうだろうと、そのためにチャレンジすることですよ。

風間

刑務所の中では、個性を出せるところってないんですか？服の着こなしなのか、髪型なのか、どこかに自分らしさを出せる隙はあるんですか？

五十嵐

それは本人次第で、刑務官に何を言われようが貫くことですよ。自分にとってはそれがキリストでした。刑務官からも『キリスト馬鹿』だと言われてましたから。でも、これが自分の更生には必要なことだということを説明して言い続けていたら、何も言われなくなりました。

刑務所は何でもダメだと言われ続ける環境なので、そこに慣れてしまうと何もできなく

なりませんけど、言い続けなければいいんだと思います。ちゃんと説明をしたら聞いてくれる、わかってくれる刑務官もいると思います。そこで一つ前例ができる、できることが広がっていくと思います。

富塚さん

五十嵐さんは、おそらく刑務所の中でもアーティスティックな存在だったんだと思います。私たちアーティストは、社会の中で誰にも必要とされていないかもしれないことを強引にやっていく技術を育むことをある程度鍛えられています。でも、ほとんどの人ってそうした『やりたいこと』、刑務官に刃向かってでもやりたいことが見つからない人がほとんどなのではないかと思っています。本当にやりたいことがあって、そのためにルールと闘っていける人は強いですが、やりたいこともわからないままに『文化的な暮らし』って何だろうかと考えていました。わかりやすく絵を描いたり見たりしたところで『文化的』かと言われると、そうじゃないこともありま。す。まわりから『文化的』に見えているだろうか、アートをわかっている人だと認めてもらえるだろうかと気にしているだけだった。

刑務所の外で生きていても、いったい何をしていることが生きていることなのか、生きている心地がするものは何なのかわからなくなる。まわりを見れば、いろ

んな欲望をもって、自分のことだけを考えて楽しそうに生きている人がいて、時にそうした人に振り回されて疲れたり(笑)。そうした時、刑務所のようにいろんな人や情報から切断されている環境でもしかしたら貴重なものかもしれない、そういう時間も必要だと思っ。んです。一人だけでも充実してやるぞって思いがあったら、懲罰中の座っている時間も心を落ち着ける方法を見つけられたら文化的な時間になれるかもしれない。文化的な暮らしって、人それぞれに違う過ごし方や条件があるので、何があればいいのか、改めて難しい問題だと思いました。

大西さん

刑務所の中のことを間近に聞くことができ、とても勉強になりました。自分のしたいことを持つていて、わかっている、言葉にできる人は大丈夫だと思うのですが、はたして人って自分のしたいことを常に言えるだろうかというのを、自分も含めて問いかけていました。

今回みなさんから聞いたような厳しいルールや環境の中で、自分のしたいことを要求することを忘れちゃうっていうのが、一番怖いと思いました。忘れてしまうというか、わかなくなってしまうことも含めて。だんだん自分の中にある欲求や、自分自身を失っていくことを想像して恐ろしくなりました。

富塚さん

今日は、文化的な時間って何だろうということはずっと考えていました。五十嵐さんが言っている『一人の人間として見てほしい』というのは、大きなポイントだと思っています。一人の人間として眼差しを向け合える時間自体がアートの時間になっていくといいなと思。いました。何かをつくるとか表現するとか以前に、そうした時間が文化的な時間にながっていくと思。いました。



参加者から

「自分らしく生きることと、社会の中でうまく生きていくことのバランスがどうなっているか、今の自分が本当に自分の望む生き方なのかなあと、考えさせられました。」

「当事者のイベントで、アートの分野の人と関わる経験があまりなくて、どんなイベントかわからないままに楽しそうだったので参加したのですが、アーティストの人って何がいかというと、自分ひとりで何かをやっているのが楽しいみたいなの過ぎて思っているんですね。自分にはそれが無いなと思って。カトリックの信徒でもあり、お祈りなどを通して心の平穏は得ているんですけど、最近はそのだけじゃ足りないなって思ったりしてて。」

刑務所の人たちもそうですが、社会で相手にされずに落ち込んで、自分一人で自分の機嫌がとれるような何かがあると、他の犯罪にいかないような気がして、今日のようなこういう企画はすごく重要だと感じました。みんな自分のやりたいことを見つけましょう。」

「文化的ってなんだっけ？ということを改めて考えました。刑務所のルールがこまかく、がんじがらめであることもよくわかり、でもそれって学校と変わらないなとも思いまし

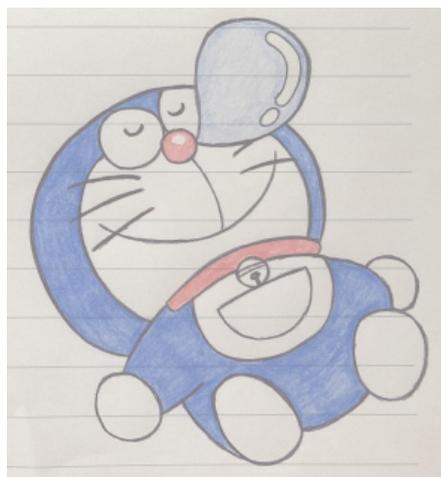
た。学校にしろ、刑務所にしろ、根本的に日本ってあまりクリエイティブな社会じゃないよなと思っていたのですが、他の人ともそんな考えを共有して、自分が考えていたことがそんなにズレていなかったんだなって思いました。」

「刑務所の中ってやっぱ理不尽で、これくらいはいんじゃないか？って思うことが認められなかったりします。そういうことが、少しずつでも認められていくような、そんなムーブメントにこのプロジェクトが動いていたらいいなと思いました。」

「自分にとって刑務所は我慢でした。刑務所のなかで理不尽なことをたくさん経験しましたが、我慢をして過ごし、一度も懲罰にはなりませんでした。その中で優遇区分が上がっていることが増えてたりもしました。刑務所の中の文化的な暮らしというよりも、刑務所の外で暮らしていれば、自分の食べたい時に食べたいものが食べられて、行きたいところに行けて、寝たい時に寝ることができて、そういう普通の暮らし、自由がある暮らしがあります。そして、その自由には責任も伴いますし、社会にも当然ルールがあります。刑務所の中でも外でも、それを守りながら文化的な暮らしはしていけるんじゃないかと思えました。」

「正直、刑務所で文化的な暮らしって100%無理だと思うんですね。なぜかっていうと、みんなそれを求めていないし、刑務官自身も文化的じゃないです。刑務官も刑務所に閉じ込められている人たちで、非社会的な考え方を持っていたりして。海外では音楽やダンスがやれて、なぜ日本はできないのかという話もありましたが、日本は、所長権限でできることがあるので、所長を説得できたらいいんじゃないかと思っています。」

「人間として尊厳が損なわれている状況というのが、更生につながるのかということが気になりました。いろんなルールが理不尽であることは十分よくわかりましたが、これから先、それをどう良くしていこうかと考えた時に、これが更生に必要なんだということを訴えていく必要があるなと思いました。」



大阪のピーちゃんさん
「いい夢見てね」

五十嵐亜利沙（妻）による

ラブリイDAYS

マザーハウスの夏休みイベント、今年は大きな公園でバーベキューを行いました。

肉捌きが上手な男性がいたので、聞いてみると、実家が肉の問屋とのことでした。そこから人生ストーリーをお話ししてくれました。

あと、ガタイが良く、ピッコロみたいに眉毛がない男性がいたので、聞いてみると、「自分で眉毛を書くのが好き」だと言っていました。「ぜひ今度、眉毛があるところを見たい！」と伝えました。

皆さん個性豊かな人たちで、明るくて、子どもたちと沢山遊んでくれて楽しい時間を過ごせました。



看護師 中谷先生による

健康相談窓口

タバコの害

中部大学生命健康科学部スポーツ保健医療学科4年生の学生4名が、タバコ入門講座として「タバコの害」をまとめましたのでご紹介します。

☆

皆さんの身近にあるタバコについて知っていますか？

体に害があるということはよく耳にしますが、今回はそういうことだけではなく、タバコが生まれたところから考えてみましょう。

タバコはいつの時代からあったものなのでしょうか？

タバコは紀元前十世紀頃に生まれたとされています。こう言われてもパツとしないと思いますが、日本の時代になると縄文時代からあったということになります。紀元前十世紀頃はマヤ文明があり、アメリカの先住民の間で喫煙の習慣が広まっていきました。

では、昔のタバコはどのような用途で使われていたのでしょうか？

タバコは儀式や占い、嗜好品として利用されてきました。当時、タバコから立ち上る煙は神からお告げをもたらすものだと信じられており、炎や煙の動きから占いを行っていたとも言われています。また、体から悪霊を追いかける儀式として用いられていました。

そして、次第に神事祭祀から嗜好品として楽しまれるようになったと言われています。

タバコの有害成分については、皆さんよく耳に思うと思いますが、それとは少し違ったことをお伝えしようと思います。

タバコの有害成分としては、ニコチンやタールが主に知られていますが、それだけが有害ではないのです。

皆さんの尿などにも含まれているアンモニアや、4大公害の原因の一つであるカドミウムも含まれており、これはイタイイタイ病の原因ともなった物質です。その他にも、ごみを燃やしたときに出るダイオキシン、消毒殺虫剤の主成分であるフェノール、シンナー

の主成分であるトルエンなども含まれていません。

タバコを吸うことによるメリットもあります。

例として、気分転換の時間になることや、喫煙中の会話など、仕事でのコミュニケーションツールとして大切な場になっていることが挙げられます。

しかし、そのような場では仕事上有用ではありませんが、体への害や周囲への危険性、継続的に喫煙を続けたことによる将来的な闘病生活のリスクもあります。

また、禁煙する時にはタール数を下げる、という方法をとることが多いと思いますが、これは、タバコの成分量などの変化はなく、フィルターによって吸う空気の量を多くすることによって、一度に体に入る有害物質の量が減っているというだけのものです。

次に、タバコの医療費についてです。実は、タバコに関係する損失額が2兆500億円もあります。

現在、タバコの価格が高騰し、タバコ税が上昇しています。タバコ税は年間1兆円ですので、タバコによる損失額の方が多いことが分かります。

タバコ1箱あたりの税金は約360円であり、販売価格の約半額ほどが税金として

支払われているということも分かります。タバコを1日1箱吸う人では、12週間で36000円ほど必要です。

喫煙は現在、各国で依存症とされており、禁煙治療は保険の適用となっています。

禁煙にかかる費用としては12週間で20000円ほどであり、タバコにかかる金額に比べて低価格です。また、将来の医療費を抑えることにも繋がるかも知れません。

タバコの種類としては、紙タバコと電子タバコが本国では一般的です。

紙タバコと電子タバコの違いとしては、電子タバコの方が若干、有害物質の含まれる量は減りますが、ほとんど同量であり、大きな違いはありません。電子タバコは煙ではなく水蒸気を吸いますが、その中に有害物質が含まれていないというわけではありません。

有害な物質をたくさん吸っていることは、紙も電子も変わりません。時々、電子だとそのことを忘れてしまいがちになるのではないのでしょうか？

最後に、タバコを吸うきっかけと、吸うのをやめるきっかけについて、アンケートを元に紹介していきます。

まず、タバコを吸うきっかけでは、株式会社インターグロースが運営するWEBメディア

「BEST VAPE」が一般男女20〜60代の500名にアンケートを実施したところ、「かっこいいと思ったから」28%、「どんなものか気になったから」26%、「何となく吸い始めた」と人に勧められたから」21%、「その他」4%という結果になりました。

次に、タバコをやめるきっかけでは、株式会社ロッテが一般男女20代以上の657名に実施したアンケート結果から、主な理由としては、「自身の健康のため」59.1%、「身近な人の健康のため」22.2%、「周囲からやめるよう言われたから」17.2%、「経済的な理由」17.2%が挙げられました。

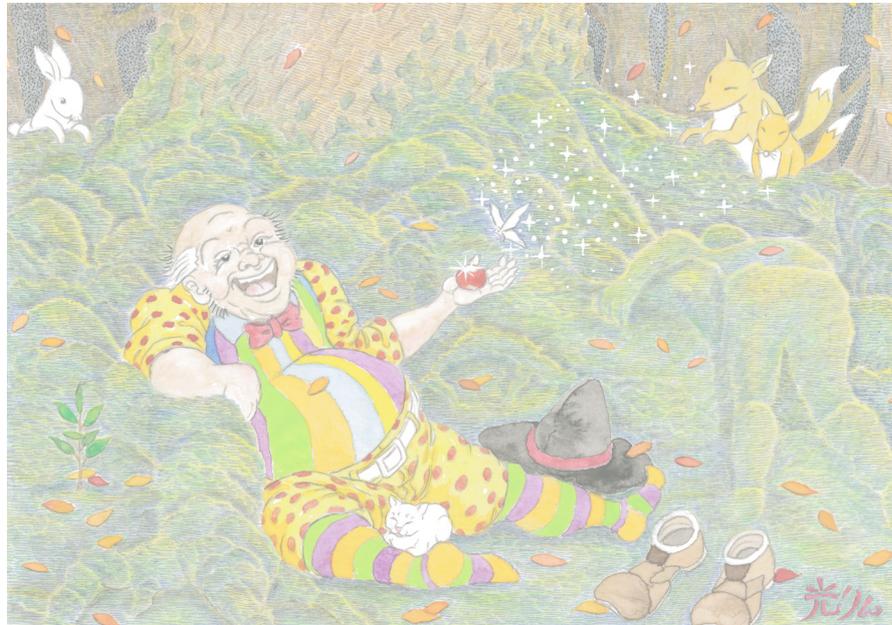
☆

今回、タバコの害について一緒におさらいを試してみたいと思い、取り上げました。

皆さんがタバコを吸うことによって、大切な人の人生を左右するかも知れません。そんな風に一度考えてみるのはどうでしょうか？

皆さんが人生豊かに健康な日々をこれから送れることを心から祈っています。

「道化師Ⅰ… 呵々大笑」
光りんさん



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。

【第五回目】

○それぞれの年代（～5歳まで／～10歳まで／～15歳まで／～20歳まで／～今まで）で、次の1～3について考えましょう。

1. 前回は振り返りながら、親から受けたもので、新しく気づいたものがあれば書き出してみる。
2. 自分が、親や大切な人に与えてきた「善いこと」は何か。
3. 自分が、親や大切な人に与えなかった「善いこと」は何か。

専門インストラクター ニロ先生による

プリズムアート倶楽部

★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。

秋桜の思い出



【描き方のコツ】

この頃、母とよく近くの土手へ出かけて、秋桜を見ながら散歩をしていました。母が、「秋桜は紫だけではなくて、白やオレンジ色もあるのよ。綺麗でしょう？」と、話していました。散歩で摘んだ秋桜を家に持ち帰り、花瓶に飾って楽しんでいました。
皆さんは、オレンジや白の秋桜を見た思い出はありますか？

それでは、準備が出来たら、描いてみましょう。

花の中心となる部分は、楕円になるように描きます。花の先端部分は、丸みを帯びた、ぎざぎざになるように描きます。
花弁は、対角線になるように、8枚描きます。細い線も描きましょう。

秋桜の茎と葉っぱは、細く描いて下さい。

秋桜を2〜3個まとめて描くと、女の子の花冠が描けますので、冠の下に、髪の毛とお顔を簡単に描いて、秋桜の冠をかぶった女の子を描いてみましょう。

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

| | | |
|-----------|------------------|-------------------------|
| ▼9/23 | 14:00～ | オンライン講演会 |
| ▼9/27 | 18:00～ | APS 研究会 in 京都 |
| ▼9/28 | 18:00～ 19:00～ | 当事者研究会 Inter7 ミーティング |
| ▼10/7 | 13:00～ | オンラインによるボランティア交流会 |
| ▼10/8 | 14:00～ | 受刑者と共に捧げるミサ（ミサ終了後、講演会） |
| ▼10/12 | 18:00～ | 通信簿研究会 |
| ▼10/15～16 | | 日本犯罪社会学会 |

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（現在、約60人待ちです）。文通相手の追加を希望する受刑者は、お待ち下さい。※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。

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 22'09月号

発行日: 2022年9月15日 発行責任者: 五十嵐 弘志
〒130-0024 東京都墨田区菊川1-16-18-3F NPO 法人マザーハウス



↑ 理事長 Facebook ↑ 理事長奥さんブログ ↑ MLP 問合せ

ラウレンシオ (便利屋業)

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

(2020年12月より、株式会社ルツに移行しました。)

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)

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: 【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

(T E L : 03-6659-2110)