

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。



表紙:エイル・Nさん

2023

2 理事長挨拶

4 社会の声

6 ささきみつおコーナー

8 塀の中のたより

18 健康相談窓□

19 育児日記

20 つぶやき!

21 行事予定

21 ラブリー DAY

16 プリズムアート 22 回復プログラム 実践

23 お知らせ

理事長挨拶



でしょうか?かがお過ごし日が続いていとても寒い

の脅威を目の当たりにしました。も歩いて帰宅したそうです。自然況でした。私の知人は1時間以上、先日は大雪で交通網も大変な状

共に社会 おり、 り、 念でなりません。前科が10犯あ 76歳の方が1月27日に逮捕され も出来 したが、 に面会に行って来ました。 て弁護士から連絡があり、 他にも 弁護士に示談交渉をお願 お 金 会 な 当法人がサポ 何 L١ 被害者が非常に激怒 で過ごしていたのに、 状況でした。 0) かあるのだと思います。 問 題 ではない ートしている 犯罪行為 2年間、 3 1 = ۲ ίì して しま 残

居場所と共に、一緒に過ごせる場所、

所が出来ていないのだと感じました。大切であり、マザーハウスにはその場必要とされていると感じられる場所が会話が出来る場所、そして、その人が

クに参加してご協力頂きたいです。 でいる皆様にも是非、ネットワー 父・教会関係者に呼びかけをするこ 父・教会関係者に呼びかけをするこ 父を代表し、交流のある司教・神 ワークを、イエズス会の小山英之神 はた受刑者・社会復帰者支援ネット また、前回のたよりでお伝えしま

> やすい 今 刑 た 事 いと思 般 政 の 策 方 の つ 々 公 7 に 開 も 講 分 ま 座も か す U)

ます。 岐部ホ す。 14時から共生研究会を開催 も大切なことであると思います。 多くの方と対話をしたいと思ってい 7 3 四谷 今回は死刑と災害をテーマに、 月 何よりも、 4 ル 0) \Box 力 404号室にて、 12 トリック麹 は 知ることがとて Ι n t е 教会内 r 午後 しま 7

があり、 務所から社会復帰された方から連絡 いのだと感じました。私からすると、 いと共に、 でおり、社会の厳しさを全く知らな ていると、自分は出来ると思い込ん を括ることが出来ていないのです。 先 日、F刑務所、 面談をしました。話を聴 謙遜になることが出来な 〇刑務 所 M 刑 1)

か?」と質問すると誰も答えられいところです。何故だかわかります「マザーハウスは滅茶苦茶、厳し

から分からないのだと思うのです。ないのです。社会との繋がりがない

アパートで独り暮らしをしています。
一家所では食事から動作時限なす。
一家ので、できないのだと思いますがないので、できないのだと思いますがないので、できないのだと思いますがないので、できないのだと思いますがないので、できないのだと思いますがないので、できないのだと思いますがないので、できないのだと思いますがないので、できないのだと思いますがないので、できないのだと思いますがないので、できないのだと思います。
一次のます。
一次の責任は自分で取ることになるのです。
その訓練がないので、できないのだと思います。
は自分で取ることになるのです。
その訓練がないので、できないのだと思います。
がないので、できないのだと思います。
がないので、できないのだと思います。
がないので、できないのだと思います。
がないので、できないのだと思います。
がないので、すべての責任は自かないも、
はやな動作時限なす。
一次の書が、基本自由です。自分でしています。

サポ きま りたいです」と言ってマザーハウス りが、「もうダメです。 泣 先を調べて仲間と一緒に迎えに行 に を飛び出し、翌日早朝に私の携帯 で き 出 連絡 そんな中、先日、マザーハウスが ートしているメンバ が入りました。 た。 怖かったというのです。 彼は 私の 顔を見るなり 私は彼の 刑務所 0) 宿泊 ひと

は仲間が部屋に泊まってくれました。署において警察官と面談し、その日えに行きました。その後、本所警察るため彼だけが病院に残り、夕方迎きることになりました。そか院施設を探すことになりました。そが適院している病院に一緒に行き、彼は精神的に鬱の状態でしたので、彼は精神的に鬱の状態でしたので、

じゃないのかと言われていました。 に行っていたら美味 シュしました。 刑 を食べることも出来ず、 メンを食べて会話を 翌 所に行 \Box は、 ŧ 私と共に羽生市 仲 間 味 から、 しいラーメン U し、リフレ い佐野ラー 辛いん 刑 ح 務 栃 所 木 ッ

くには ょ。 の?自分を変えるのは自分だよ。ぼ よ。でも何でマザーハウスに 由だよ。行きたいのなら行けば 私 でも、 何も出来ない自分が情 は彼に、「刑務所に行くの 何もできないから凄く辛い 壁に向かって僕は突き進 :けない 来た は L١ L١

んで行こうよ」と声を掛けました。はそれしかできないから、共に歩むし、君のことを神に祈る。私に

り、道も出来ていくように思います。 り、道も出来ていくように思います。 動くことで新しい出会いがあいないがあいないし、出会いだなと高うのです。何もしないと道は開感じるのです。何もしないと遠じるのです。何もしないと道は開めないし、出会いもないと高うと、「おこの頃ですが、今月は講演会もあい。全力で動いて行きます。動くことによって、道が開けていくようにとによって、道が開けていと適いるのです。何もしないと感じるのです。何もしないと感じるのです。何もしないと感じるのです。何もしないと感じるのです。何もしないと感じるのです。 回り、道も出来ていくように思います。 り、道も出来ていくように思います。

の御名によって、アーメンめに、主イエス・キリストすべての人のいのちを守るた



理事長 Facebook

社会の声

だったため、とても有意義だった。実際に話を聞く機会が無く、初めての経験■元受刑者の方に対する扱いや処遇について

がないと感じた。 では真面目だから融通が利かない」という言 では真面目だから融通が利かない」という言 では真面目だから融通が利かない」という言 では真面目だから融通が利かない」という言 では真面目だから融通が利かない」という言 では真面目だから融通が利かない」という言

学生の感想

1月号に続き、昨年7月に国士館大学で講演させて頂いた際に 学生の皆さんから寄せられた感想のご紹介です。

じような人生を歩んでいるということを理解

し、接していく必要があると感じました。

刑務所から出所し、更生をして、

私たちと同

い人は一定数いると思いますが、大抵の人は

した。犯罪を犯してしまった人の中には、

じる考えを、変えていく必要があると思いま

犯罪を犯してしまった人に対して恐怖を感

なと思います。 に対しての社会の見方が変化していけば良い化していくように、犯罪を犯してしまった人ことが許せないので、少しづつこの現状が変発生してしまう可能性が現状あります。そのどもには関係ないのに、そのことでいじめがまた、親が犯罪を犯してしまった場合、子また、親が犯罪を犯してしまった場合、子

身だなと心から感じた。

身近にそういった人はいないが、明日は我が思いをしていることがわかった。
加害者側も被害者になる場合があり、苦しい方に目を向けて学べと言われていたが、犯罪者よく先生や講師の方からは、犯罪被害者の■よく先生や講師の方からは、犯罪被害者の

また再犯をする恐れがある。実際に、罪を犯であるが、それでは加害者の更生に繋がらず、その人が犯した罪や犯行の内容に注目しがち重要であることを理解した。確かに私たちは■被疑者や被告人と向き合って接することが

より東大卒の方がいい会社に受かりやすい

ような気がします。簡単に言えば、国士舘卒学歴で就職先を左右されるのと考え方は同じ

し再犯率を高めている現状は、私たち学生が

前科者というレッテルが社会復帰を難しく

と強く感じた。
と強く感じた。
と強く感じた。
と強く感じた。
と強く感じた。
と強く感じた。
と強く感じた。
と強く感じた。
と強く感じた。

れられやすい、それだけのことではないで

しょうか。もちろん前科者であるというだけ

前科者より前科者でない方が社会的に受け入

はいけないと思いました。

「はいけないと思いました。

「おっな背景があること、犯罪者・前科者とも思います。でも、その行動が善でも悪でも、である前に、一人の人間であることを自得だらようなことをした結果であり、自業自得だとっての悪なので、当然擁護はできませんし、■法を破れば犯罪であって、それは世界に■法を破れば犯罪であって、それは世界に

昨年7月に国士館大学にて、理事長の五十嵐より 「刑務所及び社会復帰」に関して講演させていただきました。

り寛容ではないですが、少子高齢化のご時世 に、自分ができることは何か、考えていきた 社会における偏見や先入観を軟化させるため ラベリングに陥らず、前向きに社会に参加し 刑期を終えて過去を悔い改めたのであれば も相まって働き手の需要は多いと思うので、 ら孤立しても抗弁の余地がないと思うので 選択をするのは、ある意味当然ではないで そのような人たちもいることを考えると、社 機関の方々の努力だけでは限界があるので てほしいと思います。そのためにも就労支援 前科者だから社会に受け入れられないという しょうか。また、そのような人たちは社会か 会がリスク回避のために前科者を雇用しない ていなかったりする人もいると思うのです。 を犯したり、罪を犯したことについて反省し で爪弾きにしてもよいとは思っていません。 しかし、犯罪者の中には利己的な理由で罪 現状、犯罪者や前科者について社会はあま

(おわり)

ささきみつお

理事のブログより掲載していますこのコーナーは、マザーハウス佐々木満男

感謝は問題を

感謝が脳に与える影響

状態) を造るようになる。し、「ウェルビーイング」(健康的な人の体と心は互いに相乗効果をもたら、感謝する心を持つようになると、

脳の血液量が変化することを、MRI行動は、脳の機能に直接影響を与え、あるエイメン博士は、考えや感情や、精神医学者であり神経科学者でも

明した。 を通して目で見ることができる形で証

く減少する。するのだが、特に小脳の血液量が大きらわれる時、全体的に血液の量が減少らなれる時、全体的に血液の量が減少がなわち、否定的な考えや感情にと

いう事実がわかった。
脳の機能がほとんど停止してしまうと考えをすると、統合的な働きを司る小らにその研究結果を通じて、否定的ならにその研究結果を通じて、否定的ないが見られる。さまた、右側の左脳皮質活動が一時的

すべての部位が最大限の機能を発揮す感謝する時、脳の活動が活発になり、このように、エイメン博士は、人が

ると強調している。

ン著、小牧者出版より引用)(一生感謝365日、 ジョン・クゥア

健康に悪いのか?ストレスは本当に

となる。の状態が続くと、心循環系疾患の原因心拍数が上がり、血管が収縮する。こ人間の身体はストレスを感じると、

め、「万病の元」とも言われる。 ストレスは、免疫力を低下させるた

 行動を引き起こしがちになる。

しみにとらわれて、否定的で破壊的な

不安、恐れ、失望、落胆、怒り、憎

感情を抱いてしまう。

り、習慣的に嫌な気持ちや後ろ向きな

問題が起きることは、ストレスであ

感謝は問題を解決する力

親密にする役割を担っている。をつかさどり、人間関係を円滑にしてされる。このホルモンは社会的な情動キシトシンという神経ホルモンが分泌ストレスを感じると脳下垂体からオ

れるのである。と、お互いの親密な関係が生み出さ人に助けを求めるようになる。そうす人に助けを求めるようになる。そうすーがだけでは抱えきれないため、他の一大きなストレスを感じた時、それを

なのである。本当は、ストレスも感謝すべきこと

的な結末をもたらすことが多い。そこにサタンが食い込んできて、地獄これは人間の罪による弱さであり、

ることができる。の益になるから良いことなのだと信じると、その問題は自分を含めた関係者謝して、これをポジティブに受け止めーしかし、問題が起きたことを神に感

配に上。喜び、忍耐、達成感、勝利意識を引き事び、忍耐、達成感、勝利意識を引き、チャレンジ精神、希望、勇気、愛、

しい展開がもたらされていく。そがれて、最終的には天国的なすばらになり、そこに信仰により神の力がそい身ともに活性化して元気ハツラツ

ある。
まさに、感謝は問題を解決する力で

(エペソ (5:20)よって、父なる神に感謝しなさい。私たちの主イエス・キリストの名にいつでも、すべてのことについて、



絵:Tatsuya さん

失敗からの気づき

過ごしていました。 老囚などの介助をする介護工場の衛生係、 て計算係と引き抜かれて、毎日充実した生活を のある立場にありました。今年の1月からは、 には2種2類に上げてもらい、信頼され、 2018年から指導補助係となり、2019年 私は今年で受刑生活9年目の36歳です。

ています。 り10日間、閉居罰を受けて、再スタートを切っ かし、8月24日に、 不正授受の違反によ

者よりも緩い生活になっていました。 もらったり、作業上、特例も多く、 なるにつれて、細かいルール違反も大目に見て あります。受刑生活にも慣れ、責任ある立場に 今回の失敗の原因は、「慢心」と「驕り」に 一般の受刑



せられた手紙を紹介し



できませんでした。

どくさくなるよりも、上手くやっていこうとい なってしまっていました。「被害者に対して誠 なかったのですが、ぬるま湯から抜け出せなく そう思いながらも、自分の行動を改めることが う気持ちでした。 手くやろう」という考えになっていきました。 相手からの誘いを断って関係が悪くなり、めん 実に真面目な受刑生活を送る」という姿勢から、 「少しくらいならいいか」、「バレないように上 互いに更生を誓った同囚を裏切っている。 刑務官の信頼を裏切っている。 本来ならば、自分で自分を戒めなければなら

ダメだと思いながらも、居心地の良いぬるま湯 背けて、「徳」よりも「得」を選択するようになっ から抜け出す決断をできずにいました。自分の てしまいました。 目標を忘れ、自分が本来やるべきことから目を 卑しく短絡的な自分を嫌悪し、 変わらないと

皆様はどうでしょうか?

言って、自分の行いを省みることを忘れていませんか?自分の置かれた立場を忘れて、刑務官の文句などを

右されない「自分」を作って行かねばなりません。るには、自分を律し、自分に打ち克ち、他人の意見に左内生活を通して、自分が犯した過ちの原因を探り、改め何かを得るには、何かを諦めなくてはなりません。所

です。 様にも、私の失敗から何かを感じてもらえたなら嬉しい 私は今回失敗しましたが、気づきも多かったです。皆

きましょう。 お互いにより善い人間となるために、切磋琢磨してい

失敗してからが本当の勝負です!

覚悟を決めてがんばりましょう。





感謝

G刑 Kさん

ジェスチャーを交えて気軽に「サンキュー」を使います。応えができるよう、家庭で厳しく躾けられているせいか、ぞ」、「ごめんなさい」の三つの言葉を必要に応じて受け、欧米人は、4、5才くらいから「ありがとう」、「どう

ません。キュー」と付け加えられているのに、日本語では聞かれ両方がありますが、英語ではいつでも最後に必ず「サン不行機や新幹線の車内アナウンスは、日本語、英語の飛行機や新幹線の車内アナウンスは、日本語、英語の

いのです。 努めて口にしないと、いざという時になかなか出てこな要不可欠な言葉ではないでしょうか。しかし、日頃から『ありがとう』こそ、人間関係を円滑にするために必

隔離生活とその後

大阪のピーちゃんさん

作業に従事する日々を過ごしておりました。自分がいた金属工場に戻ることになり、指導補助として職業訓練から帰ってきて約10ヶ月になります。元々

の仲裁をしており、そのことで厳重注意を受けました。りました。私は喧嘩が発生した際、その間に入って喧嘩ましたが、トータルで23日間の隔離生活を過ごしてお後日、私は解除となり、無事に元の金属工場へ戻され

関わってはならないとの事。なかなかスッと納得できなのように思うのですが、刑務所では、そういう時は一切社会だと、人が揉めていたら仲裁するのは当然のこと



絵:一兵さん

ました。 からです。今後はより一層慎重に行動していこうと思いとで、同じ工場内の人達にかなり迷惑がかかってしまうれることに決めました。一時的にでも私がいなくなるこ揉め事が発生しても一切関わらず、すぐにその場から離して下さっているんだと思うようにし、今後は施設内でい面もあるのですが、自身が巻き込まれないように助言い面もあるのですが、自身が巻き込まれないように助言

的に45日間にも及ぶコロナ休日でした。再びスタートしました。入浴も思うようにできず、結果クラスターが発生し、そのまま別の意味での隔離生活が思っていたのですが、タイミングの悪いことに施設内でちなみに、解除後はすぐに金属工場へ戻れるものと

ビを用意してくれ、本当に嬉しかったです。 だったのですが、施設側の計らいで特別にテレ 強する時間にも充てていました。とても有意義 番組、料理番組などをよく見て、自分なりに勉 間帯に放送されているNHKの簿記講座や語学 なしでしたので、普段は見ることのできない時 な時間を過ごすことができたと思っています。 10時から夜9時までテレビがずっと付きっぱ 隔離部屋のままですので、テレビもない状態

ていきたいです。 あります。 くは支えてもらいつつ、何とか日々を乗り越え 達も一緒にサポートしてくれるそうで、しばら ら長期間社会と離れているため、沢山の不安も し合うことが多くなりましたが、逮捕されてか 近頃は家族とも出所後の事について具体的に話 そして、コロナ連休中に準備面接が来ました。 しかし、家族以外の信頼できる友人

毎日を懸命に生きていきたいと思います。 ますが、就職先や住まいの心配もありませんし、 社会復帰後は厳しい現実が待っていると思い

張っていきます。 残刑1年9ヶ月。 家族のためにもしっかり頑



変化を嫌う私の独り言

葉は、ついこの前まで使われていた単語が別 て行くのにとても苦労させられている。 特に言 向けていると、社会の言葉や物事の変化につい 刑務所生活を送る中で、テレビや雑誌に目を

兵さん

単語に変わっているのがホントに困る。

るんです。 なく」と、ブチブチ文句のひとつも言いたくな と目を離した隙に」とか、「私になんの断りも そんな時私は、僻み根性を発揮して、「ちょっ

に使い分けられている。 随分変わっていた事で、昔「トス」と呼んでい は状況によって、「レセプション」と「ディグ」 たプレーは「セット」と呼ばれ、 特に最近驚いたのは、バレーボールの用語が

パイク♪」は、「レセプションまたはディグ、セッ クNo ト、スパイク♪」になる。ややこしい。 これに従えば、昔のあのスポ根アニメ「アタッ 1」の主題歌の「レシーブ、トス、ス



ね。 がスイーツに変わった、あのノリに似てますよ る限りゼリーと同じにしか見えない。デザート グルメ番組で紹介しているデザートの名前を ントが「ジュレ」と言ってるけど、私の見

囚人が言う。 ことでしょ?」と私が言うと、服役年数の浅い パン」の事を「デニム」と記してある。「デニムっ て何?服の形じゃなくて只の生地の呼び名って ファッション雑誌に目を通していると、「ジー

の例でしょう。

が「メディア」と言われるようになったのがそ

カバーしきれなくなった。例えば、「マスコミ」

「一平さん、家で何穿いてます?」

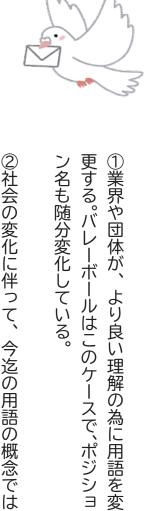
「ん?ジャージだけど」

「それも生地ですよ」

ややこしいよ。全く!

ターンがあると私は思う。 こんな風に言葉が変化するのには幾つかのパ





のはこのパターンだと思う。

繋げようとする。 デザートがスイーツになった

③言葉を代えて目新しさを演出し、

消費拡大に

を加えると、

①から③に、

私なりにもうひとつのパターン

④マイルドな言葉を使って物事の本質を隠し、 のは、単に私が長い服役で変化を嫌う頑固者だ ンが目立つが、「意地でも使うか!」と考える か、と思う。 世の中を見渡すと、この④のパター 世間に受け入れさせる為の言い換えではではい からという訳ではないでしょう。

んか? 本文をお読みの方々は、こんな事はありませ

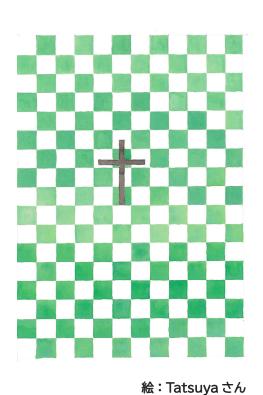
教養を深めて人格形成日々の読書により

J・Sアフロさん

籍の感想等を書かせて頂きたいと思います。フロと申します。今回は、先日差し入れをして頂いた書たよりをお読みの皆様、初めまして。Y刑のJ・Sア

かと感じるようになりました。して、知らないという事は、一つの罪であるのではない信念の強さ、何か大事な事を教えられた物語でした。そこの先はお読み頂ければと思いますが、神父の凄さやこの先はお読み頂ければと思いますが、神父の凄さや

二冊目は、「愛を求める心」です。著者のフェデリコ・



ています。行き着く先の答え(真理)は一つだということが語られめられた一冊です。どんな出来事にも必ず理由があり、バルバロ神父のキリスト教の哲学・思想家的な考えが込

はと思います。れからの人生の指標としての一冊にしてみては良いので学的で理解するのが難しいところは沢山ありますが、こ意と平和」「個人の役割」「希望」「習慣の力」です。哲私が大切だと思ったのは、「誠実」「道徳」「責任」「善

です。この書籍は、聖書が分かり易いようにと、特に重三冊目は、「キリストの光を。使徒言行録、手紙、黙示録」

ました。
書籍はとても分かり易く入門書としてとても良いと思い現等が理解しにくく途中で挫折してしまいますが、このくなってしまい、読み進めるのを諦めてしまったり、表けだと人名が後から沢山出てきて、何が何だかわからなけだと人名が後から沢山出てきて、何が何だかわからな要な箇所や文書の背景等を詳しく紹介し、初心者が入っ要な箇所や文書の背景等を詳しく紹介し、初心者が入っ

く持つことの大切さを学び得た思いです。ていながらの行動には、心が動かされました。信念を強知りました。特にパウロの、自分の命が危険だとわかっ昔の宣教師は、命懸けで本当に大変だったのだと思い

思っています。 思っています。 また、考えも変わり、物事をネガティブにではなく、ポジを取るに連れて、自制できるようになってきました。まに口答えし、苦情の申し立てばかりしていましたが、歳に口答えし、苦情の申し立てばかりしていましたが、歳に口答えし、苦情の申し立てばかりしていましたが、歳がらY刑へと移ってきました。入所当初はまだ若かった私は、2022年7月に特別教育が終了したためH刑

立てを連発しているところですが、今は、沢山の読書やなってしまいました。若い頃の私でしたら、苦情の申し7月26日からコロナの影響で工場の稼働が停止と



絵:一兵さん

ります。
きています。部屋も一人なので、何をするにもとても捗色々な勉強が出来るとプラスの考えに転換することがで

な著者の考えに触れてきたからだと思っています。な人と出会い接してきたことや、色々な書籍を読み、様々この様な考えになってきたのも、歳を取ると共に、様々

これからも読書を続けていきたいと思います。

耐え忍ぶ

ますが、そのマズイ飯さえも、食べれない人が いると思えるようになりました。マザーテレサ 事ひとつにしても、マズイなと思うこともあり の受け売りですが、そう思えるようになりまし 僕は今、耐え忍ぶことを実践しています。

を忘れないでください。」

今日も一日

過ぎてゆくのか

死にたいと

思うばかりで

死ねなくて

この言葉を忘れずに生きていこうと思います。

「イラッとしても、感謝すべきことがあること

F 刑 Hさん

||者からの手

受刑者からマザーハウスに寄せられた手紙



絵:エイル・Nさん

少数派だと 言えなくて

目立たぬように 生きてゆかねば

珍人さん

短歌

誰もが 誰にも言えぬ 秘密あり

あの手この手で たくみに隠す

15

(偶数月掲載) 専門インストラクター 二口先生による プリズムアート倶楽部

休みの日は、家族で近所の公園へサイク リングに行った思い出が有ります。

冬は、余りお花が咲いていない季節なので、寂しく感じていましたが、近所の公園には、沢山の椿が植えられており、ピンクや白、赤等々、色とりどりの椿の花を見る事が出来て、寒い冬でも心が温かくなりました。

みなさんは、どの様な思い出が有ります か?

では、準備が出来たら描いてみましょう。

今月のテーマは

公園の椿



描き始める前に:

- ■絵は、自分の中のイメージを表現する 事が大切なので、ハンドペイントの良さ を生かして、自由に描いて下さい。文通 をされている方は、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。
- ■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。
- ■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頂いて大丈夫です。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、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、描きにくいかもしれません。



描いて、丸の下に縦に線を描きます。描いていきます。小さな丸のつぶつぶを沢山■ お花は、中心の雌しべ等になる部分から

りとしたイメージで描いて下さい。 らの先端は尖らせず、丸みをつけて、ふんわ半円上の丸みを帯びた花弁を描きます。花び■ 描き終わったら、雌しべを囲むように、

■ 花弁の下から、椿の葉っぱを描いていき

いかがでしたか?

※次回は4月号に掲載致します。

間部不快感、消化不良、食欲不振、 食習慣の変化がんの自覚症状を紹介 を受けて検査していただくことを お勧めします。施設内では予防的な お勧めします。施設内では予防的な お勧めします。施設内では予防的な おいので知識としていただくことを ないので知識としていただくことを ないので知識として知っていただけ

人はがんになる」ことはご存じですいと思います。「日本人の2人に1の月は、がんについてお伝えした

す。是非、ご参加ください。

皆様の役に立てたら嬉しく思います。考えに考え、練った内容です。

業者とのやり取りを繰り返していま

アマニュアルの作成が終わり、印刷

か?現在、受刑者のための歯周病ケ

健康相談窓口

がんの種類と症状

がんの種類:	症状:
胃がん	胃部不快感、消化不良、食欲不振、食習慣の変化
肺がん	咳、痰、血痰
乳がん	硬いしこり、血混じりの乳頭分泌物
子宮がん	血性のおりもの、月経異常
肝がん・膵がん	上腹部の不快感、黄疸
食道がん	胸骨の裏の激痛、食べ物を飲み込むときのつっかえ感
口腔がん	治りにくい潰瘍
膀胱がん	目で見て明らかな血尿
喉頭がん	声のかすれ
白血病	出血傾向、疲れやすい状態、発熱
皮膚がん	境目がわかりにくいほくろ

がんの検査

- 腫瘍マーカー検査:がんがあると数値が上がりやすい物質の量を調べます。
- 画像検査:X線・超音波・強力な磁気などを利用して体内の様子を画像化します。
- 内視鏡検査:体内にカメラなどを送り込み、詳細な画像情報をみます。
- 病理検査:取った組織や細胞の性質を顕微鏡で詳しく調べます。

五十嵐亜利沙(妻)による

育児日記

ほしいと思う今日この頃です。で遊ぶようになったのですが、私的には毎日外で遊んでYouTubeを観ています。最近はたまに友達と公園長男Aは、学校から帰宅するとすぐにゲームをしたり

人ごみで、疲れて帰宅しました。いました。食後は上野動物園に行ったのですが、物凄いた。いつもよりKが沢山食べていたのでママ友も喜んで行ってくれるというので、長女Kと一緒に行ってきましが土園の中国人のママ友が上野の火鍋料理屋に連れて







理事長妻ブログ

お化けを連れてきてしまったようです。こえたので見に行くと…誰もいませんでした。どうやら弁当を作っていると、上の階から女の人の大きな声が聞くして次の日の朝、まだ家族が寝静まっている間にお

てんの?」と、冷静沈着に話しかけてきます。 真爛漫に抱きついてきますが、長女Kは「ママ、何やっ」次女Rは、幼稚園で会うと、「ママ―!」と言って天

幸せを感じます。(笑) 三女のMの頭の匂いや、着た洋服の匂いを嗅ぐだけで

「塀の中のたより」 のミニ版

ば、 依存しない事です。 人間関係で嫌な思いをしたくなけれ 相手に過度の期待をしない事、

そうすれば、愚痴る事もないし、ス

トレスも溜まりません。

何もかも 捨て去れれば

楽なのに

川柳

助けなく ひとつの命 消えてゆく

叫ぶ声 聞こえぬか 「もうたくさん」と

これは、

私が刑務所生活で実感した

係を保てるはず!

け感謝すれば、それなりに良好な関 相手が期待通りに動いてくれた時だ

事のひとつです。

一兵さん

生きる意味

今だ分からず 生きて

ゆく

one for all. all for one.



N

珍人さん

行事予定

2月17日から3月5日 刑務所アート展

小金井市本町 6-5-3 シャトー小金井 2階

2月18日 午後14時~ 講演会「反省?」

聖イグナチオ教会・ヨセフホール

2月22日 講演会 「刑務所の現状」

墨田障害者就労支援総合センター

2月23日 午後14時~ 講演会 「作家と見る刑務所アート」

聖イグナチオ教会・ヨセフホール

2月25日 午後14時~ 講演会 「受刑者の更生と社会復帰」

聖イグナチオ教会・ヨセフホール

2月28日 午後14時~ カトリック教誨師連盟の役員との面談

3月8日 午前11時~ 東京地方裁判所刑事部にて情状証人

3月14日 午後18時~ 通信簿研究会

五十嵐亜利沙 (妻) による ラブリーDAY

男性のスタッフが自宅に来た時に、トイレに行きたくて 急いで家の中に入ろうとしたら、次女Rが「あなた、お じゃましますでしょ」と言っていたのを聞いて、私が言っ ていることをそのまま言っていました…。

50代のおじさんに言うのはやめてほしいです…(笑)

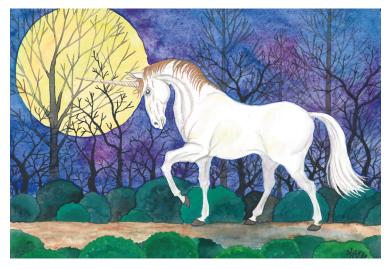


回復プログラム 実践

- ■受刑者の皆さんにお送りしている「回復プログラム」冊子より抜粋して掲載しています。繰り返し取り組んで頂き、自分自身を知ることに繋げて頂けたら幸いです。
- ■「回復プログラム係」宛にお手紙で回答を送って頂ければ、スタッフや、社会のボランティアによる正直なコメントを返信させて頂きます。

【第10回目】

- ・社会に出る前に、被害者に対しての思いを整理する。
- 1. 被害者の前に立つ自分を想像し、被害者に何と「声かけ」をしますか。
- 2. 自分がもし被害者だったら、加害者である「あなた」に何と言いたいでしょうか。 真摯に考えて、その時の思いをひとつひとつ丁寧に書いてみて下さい。
- 3. 被害者に対して、あなたができることは何でしょうか。 心に思い浮かぶことを全て、書いてみて下さい。



絵:光りんさん「ユニコーン」

受刑者の皆さんへお知らせ

- 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)。
- 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。
- 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10人待ち※毎月の新規入会の受刑者の分も含まれています)。文通相手追加希望の受刑者はお待ち下さい。
- 冊子 NEXT は寄贈終了、サインズは休刊 に伴い、たよりへの同封が終了しました。
- 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。

- 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
- 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てから2ヶ月が経過し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)。
- 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。

編集後記 by 編集局

今月号より「マザーハウスたより」の編集を担当させていただきます、編集局の山本飛鳥と申します。これからもみなさんに楽しんでいただける 「たより」をお届けして参りますので、引き続きどうぞ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。

コーヒー(粉)200g … 9 7 2円(税込) コーヒー(豆)200g … 9 7 2円(税込) カフェドリップ 10g(1杯分)…108 円(税込)

継続して購入・販売してくださっている皆様(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/カトリック椿田部教会/カトリックを日部教会/カトリックと利教会/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/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。

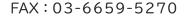
マリアの紅茶



オーガニック 純スリランカ産セイロンティー

50g(2g入り25袋)…756円(税込)

マリアコーヒー&マリアの紅茶のご 注文はウェブサイト・メール・FAX にて承っております。





ご注文・ご支援詳細

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、掃除などをさせて頂きます。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

古本募金(きしゃぽん)

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 きしゃぽん係

TEL: 0120-29-7000

*マザーハウス事務所への送付はご遠慮ください。

獄中 POST シリーズ

引き継ぎ作業中のため、一時的に活動を中止しております。再開次第お知らせ致します。

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:00170-0-586722

みずほ銀行:新宿支店 普通口座 2376980

*info@motherhouse-jp.org 宛に内訳をご送付願います。

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

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

マザーハウスたより 2023年2月号

発行日: 2023 年 2 月 15 日 発行責任者: 五十嵐 弘志

〒 130-0024 墨田区菊川 1-16-18-3F NPO 法人マザーハウス