

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。**



表紙：エイル・Nさん

2023

3 月号

- |    |        |    |            |
|----|--------|----|------------|
| 2  | 理事長挨拶  | 16 | 塀の中のたより    |
| 3  | 行事予定   | 19 | ラブリー DAY   |
| 4  | 記事紹介   | 20 | 健康相談窓口     |
| 8  | アート展情報 | 22 | 回復プログラム 実践 |
| 15 | 育児日記   | 23 | お知らせ       |

## 理事長挨拶



段々と暖かくなってきましたが、みなさんいかがお過ごしでしょうか？

色々な人と接していて思うのが、多くの人が愛に飢えているということです。愛とは厳しいものがあると私は思います。その厳しい愛を知り、自分と向き合った時に、更生の第一歩が始まると感じます。私がとある教授から聞いた話があります。

『ある受刑者の場合は、共犯の女性について「自分が誘い込んで無理矢理共犯にした」と供述して、女性の量刑は執行猶予になった。彼の目的は、自分が罪を被るから、女性には受刑中の差し入れや家族の世話をしてもらいたいというものだった。しかし、女性は結局何もしてくれなかった。彼は女性に対して、憎悪を持ち続けた。面接でも、「出所したら殺しに行こうと思っていた」と語った。彼は怒りや憎悪を表に出して、初めて自分の行為と向き合うことができた。真実が語られないまま裁判が結審してしまうこともあり、裁判の内容に不満を持っている受刑者は多い。受刑者は、ネガティブな感情やもやもやした

気持ちを持って刑務所に入ってくるのが当たり前で、突然反省や更生を求めるといえるのは無理がある。「仮釈放を得たい」というのが受刑者の本音。そのためには真面目に刑を務めることが条件なので、刑務官に服従し、言いたい事があっても言わなくなる。表だけきちんとしようとすることは、表裏のある人間をつくること。その期間が長いほど自主性が失われ、人と良い関係をつくるコミュニケーション能力が失われていく。また、受刑者は、刑務所内で自分の「変な噂」が広まることを恐れるので、他人の目をととも気にしている。誰にも心を開かず、深い付き合いはしない。自立するためには人と繋がることや頼ることが重要なのに、それを学ぶことができない。仮釈放の面接で、「二度とやりません。もう絶対に刑務所には来ません」と彼らは言うが、それは反省の言葉を言うことが上手になっただけ。社会に出てもその言葉を繰り返して、弱音を吐けなくなる。自分に対する抑圧が強くなって、人と繋がれなくなる。

自分が関わった受刑者のなかでも、更生できた人たちが必ず言うのが、「不安なんです」という言葉。社会に出て、これまでとは違う生き方をしなければならぬ時、本当にやっていけないのかどうか不安に思うほうが自然であり、その不安を誰かに話してみることができたら、その人はきっと更生できる。』

私はこの教授と対談する予定でしたが、残念なことに教授は神様のもとに行かれてしまいました。私が学んだのは、「自分に正直になることが大切であり、助けてと本音で言えること」が更生につながるということです。そして、今でも私は何で事件を起こしてしまったのかと自分に問い続けています。キリストの愛は厳しいです。その愛をみなさんにも学んでほしいと思います。

先日、私が関わった刑事事件の被告人のことが記事となりました。この事件を通して感じたことがあります。この人は司法の場で裁くより、きちんとした治療が必要であるということでした。刑務所に収容しても病気は治らなと思うのです。治療ができないことで余計に症状が悪化すると感じます。このことについて多くの方に考えて欲しいと思います。そして、知って頂きたいと思います。

私はこの方の社会復帰支援を担当することになりました。かなり厳しい状況であろうが、一人の人間として私にできることをキリストと共に実践して行きたいです。そして彼女に自分を大切にすることを伝えて行きたいです。

※前述の事件の記事を次頁に掲載しています。

## 行事予定

- |       |          |   |
|-------|----------|---|
| 3月21日 | 午後14時～   | 講演会「今、刑務所で何が起きているのか」<br>聖イグナチオ教会内岐部ホール404号室 |
| 3月25日 | 午後13:30～ | シンポジウム「再犯防止推進の成果と錯誤」<br>聖イグナチオ教会ヨセフホール      |
| 3月27日 | 午後18時～   | Inter7ミーティング                                |
| 4月14日 | 午後18時～   | APS研究会・東京                                   |



## 記事紹介

27歳のマナさん（仮名・女性）は、万引きを繰り返して、3回の服役経験がある。成人してからの日々はほとんど刑務所で暮らした。2023年1月、約2300円分の菓子を盗んだとして、4度目の刑務所行きが決まった。

「ずっと自分は、かわいそうな人間だと思っていました。歌舞伎町には、私なんかよりも、もっとつらい経験をしている子たちもいるけれど…」

男性に翻弄され、破壊されていったところ。子どもころから傷を負い続け、いつしか盗むことで「発散」するようになっていた。彼女はどんな人生を送ってきたのか。

●子ども時代、身近にあったのは「アルコールと暴力」

「物心ついたところから、父親の仕事の関係で、キャバクラやホストクラブ、おっぱいパブ、

## 歌舞伎町をさまよう27歳女性、 万引きで4度目の刑務所へ 母の自殺、性暴力やDV…壊れたところ

吉田緑（弁護士ドットコムから転載。原文ママ）

裏カジノの店舗などに連れて行かれました」根元が黒くなりつつある金髪ボブに上下グレーのジャージで東京拘置所の面会室にあらわれたマナさんは、こう語り始めた。水商売をしている母親は重度の精神疾患があり、入院を繰り返していた。父親と行動をとともにしていた子どものころ、面倒を見てくれたのは「夜のお店のお兄さん・お姉さん」たちだ。

「初めてアルコールを飲んだのは、小学生のとき。それから、お酒をやめられなくなってしまっただけ」

身近には、アルコールだけではなく、暴力もあった。

「父は、母や私に手を上げる人間でした。父の知人に性暴力を受けたこともあります」

母親とは、会えない期間もあった。しかし、父親とは違う。小学生のころ、いじめられているマナさんの味方をしてくれたり、一緒に出かけたりした思い出もある。

マナさんが17歳のころに母親は、「この世を去った。自死だった。父親とは音信不通で、今も何をしているのかは分からない。」

### ●初の服役は20歳ごろ、DV夫と子供がいた

好きなことは「歌うこととダンス。音楽が好きなんですよ。ヴィジュアル系もよく聴きます」。歌は褒められたこともあるという。しかし、音楽だけでは、こころの空洞を埋めることはできなかった。

高校は1年で中途退学し、「青春」を楽しむこともなかった

マナさんは少年院のほか、刑務所に3回入所している。罪名はすべて、窃盗。小・中学生のころから、友人の筆記具などを盗むことがあり、精神科で「クレプトマニア（窃盗症）」と診断された。今回の逮捕後、クレプトマニアの専門病院で「入院治療の適用がある」と言われたという。

「ほかにも10代のころにアルコール依存症、解離性障害、パニック障害、不安障害、反応性愛着障害、適応障害などと診断されています。ここに来てからも裁判のことが不安で、過呼吸を起こして保護室に連れて

行かれました」

盗むことで「ストレス」が発散できた。初めての刑務所は、20歳を過ぎて間もないころ。当時は結婚して子どももいたが、産後うつに悩まされていた。夫は違法薬物を使用し、マナさんに暴力をふるった。盗みに走るようになり、夫と離婚。我が子とも引き離された。

仮釈放後は、依存症回復支援施設に入所。アルコール依存症の回復を目指そうとした。しかし、施設から抜け出し、新宿のネットカフェで生活を始めた。仮釈放は取り消された。

その後も盗みに走っては、刑務所の出入りを繰り返した。出所後に手持ちの金がなくなり、生活保護の申請をしようと考えたこともある。申請先までの交通費を工面しようと書籍数点を盗み、古本屋で買い取ってもらおうとした矢先に逮捕されたこともあった。

--- 次頁に続く ---

## ●歌舞伎町に求めた救い

### 盗みは止まらなかった

2度目の受刑以降は、出所後のことを考えると不安に駆られた。3度目の受刑中は、毎日のように自傷行為を繰り返していた。刑務所内の人間関係にも悩まされる日々だった。

社会に戻っても、行くあてがない。仕方なく向かった先は、東京・新宿の歌舞伎町。ネットカフェで生活したこともあれば、トー横キッズの話聞き「私よりもつらい境遇の子たちがいる」とこころを痛めたこともある。

### 出所後にいつも向かった歌舞伎町

歌舞伎町に行けば「出会い」があり、生きていくことができた。2度目の出所後は、ここで出会った男性と2度目の結婚をしたが、長続きせずに離婚した。3度目は、別の男性と同棲を始めた。夜はキャバクラ嬢として働いた。

「指名はそれなりにいただいていました。私の歌が好きと言ってくれるお客さんが多かったです。ただ、同棲している彼は朝早くから仕事だったので、すれ違いの毎日でした。給料もほとんど彼に巻き上げられて、生活も苦しかった」

病気の症状が出て、彼は助けられなかった。自分で自分をコントロールすることもできなかった。ストレスが溜まると、盗む。スリルを求めてしまう。今回もそうだった。約2300円分の菓子を万引きして逮捕され、常習累犯窃盗罪で起訴された。3度目の出所から3カ月も経たないうちの出来事だった。

「明日は判決だから、どうなるか不安で…。マナさんは、最後にこうつぶやいた。すでに被害店舗には弁償し、示談も成立している。しかし、刑務所に行く覚悟を決めなければならなかった。」

### ●裁判所「頼るべき人を頼って」

東京地方裁判所は2023年1月、マナさんに懲役2年の実刑判決を言い渡した。求刑は3年6月だったが、示談金が支払われていることから減刑となった。

弁護士は、マナさんが両親の愛情を十分に受けられなかったこと、クレプトマニアや愛着性障害などの持病があること、同棲相手に報酬を取り上げられて金銭的に余裕がなかったことなどを主張した。弁論では「刑事施設に収容することによる処罰は本来的に適合するものではない」とし、早期に適切な社会的治療を受けさせる必要性を述べていた。

司法は、マナさんを「犯罪（窃盗）を繰り返す女性」として裁いた。今後、彼女は刑務所に送られることになる。裁判官は「更生の機会が与えられたにもかかわらず、3カ月以内に犯行に及んだこと」から常習性を指摘。最後に「頼るべき人を頼って、2度と犯罪を犯さないようにしてください」と述べた。

出所後の引受先は、受刑者や出所者の支援をおこなうNPO法人マザーハウスだ。理事長の五十嵐弘志さんは「依存症の専門家などとも連携して、支援にあたりたい」と語る。

※以上、弁護士ドットコムから転載、原文ママ掲載させていただきます。

## 記事を読んで思うこと

この記事を読んで、みなさんはどのようなことを思いましたか？

私（たより編集者）は、とにかくこの女性がこれからたくさん人の愛に触れ、自分自身と自分の人生を大切にできるようになってほしいと願います。これまでとても辛かったことでしよう。このような幼少期を過ごしていたら、よほど親身になって助けてくれる大人が近くにいない限り、普通の生活が送れるようになるはずがないと思うのです。

犯罪を犯してしまった事実や生い立ちは変えられませんが、これからどう生きるかですが、犯罪に至った根本的な問題、つまりは心の問題だと思いますが、それを解決しなければ、同じことの繰り返しだと思います。そして、根本的な問題を解決するには、多くの人の助けが必要だと思います。

みなさん色々な考え方があっていいと思います。ぜひ考えていただければ幸いです。

# アート展情報

刑務所アート展担当の風間です。応募いただいたみなさま、大変お待たせをいたしました。

今年の2月17日〜3月5日の間に、東京都小金井市にあるギャラリーにて、応募作品の全てを展示しました。NHKの首都圏ネットワーク（テレビ）のニュースで放送された影響もあり、会期中の来場者数は累計559名でした。小さなお子さんから高齢世代まで幅広い来場者が展示を訪れ、30〜40



分は必ず滞在してみなさんの作品をじっくりとご覧になるお客さんが非常に多かったです。1時間以上滞在される方や連日訪れる方もいました。それだけみなさんから応募された作品には、来場者を引き止める力があつたのだと思います。来場者アンケートにもぎつしりと、回答がありました（次号掲載予定）。

いよいよ賞について発表したいと思えますが、応募いただいたお一人おひとりと作品についてじっくりお話を伺いたいくらい、全作品どれも興味深く受け取ったことをお伝えしておきたいです。来場されたお客さんの反応の一つひとつを皆さんに伝えたいと、会期中ずっともどかしく思っていました。

お客さんごとに惹かれる作品は違ってきます。まだ小さなお子さんが食いついた作品もありました。みなさんの応募作品の力強さに支えられ、私も初めてつくる展示の設営を乗り越えることができました（設営めっちゃ大変でした）。壁を白く塗り、一般的な人の目線の高さ、絵と絵の間を均等に、そして水平器を使いながら配置していき、照明を当て、みなさんの応募用紙に記載されていた作家名・作品名・作品説明をキャプションとして用意するなど。



なお、展示にあたっては、応募者の個人名は絶対に出ないよう配慮し（個人名を切り抜いたりしました）、応募者自身の手で書かれた作家名・作品名・作品説明を切り抜いて、作品の横に置きました。来場者は、それをじっくり読みながら、一つひとつの作品をご覧になっていました。手書きの文字には個性が感じられて、「受刑者」ではなく一人ひとりと作品を通して向き合ってもらいたく、そのように展示しました。



前置きが長くなりました。賞の結果は次のとおりです。どんな作品か、選評などが気になるかと思いますが、それはまた次回以降、受賞作品の紹介というかたちで「たより」に載せていきたいと思えます。まずは一覧形式で賞を発表したいと思います。

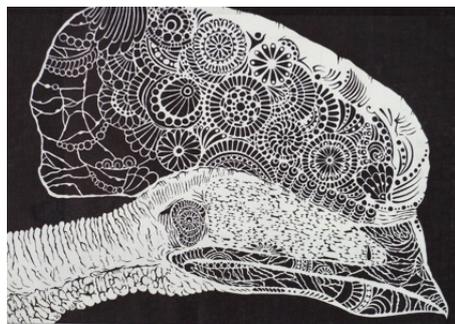
## 結果発表！



### ● 刑務所アート賞

刑務所という制約の多い環境や暮らしの中でつくられたものであることを強く想像させる作品を選びました。

#### ● おたふくさんの絵画3作品



蓮下かえる「シャバツケ」（エッセイ）

● マザーハウス賞

以下は、マザーハウスのメンバー（元受刑者当事者）が選  
びました。

大賞



「あの虹の向こうへ」（ペガサス）



扉を開くと・・・



虹の向こうへ

● マザーハウス賞

書道部門



雅鳳「荀子 致士篇」



髭司郎「無我夢中」



短歌部門



迦陵頻伽「忌み詰る 緑衣の山に鳩が降る 蹲  
う涙も 虚飾と嘲る」

● マザーハウス賞

絵画部門



蔵符「ギユスターヴ・ドレ」モーゼ」の模写」



俳句部門



父島哲之介「顔知らぬ月下美人に文で会ふ」

川柳部門



阿北斎「独裁者プーチン看守似かよりにて」

エッセイ部門



ジャック・クリスピン「私の大切な時間」

刑事司法未来賞

龍谷大学犯罪学研究センター長の石塚伸一さんが立ち上げた一般社団法人「刑事司法未来」から贈られた賞です。



ニヤンタローさんのノートに描かれた3作品

メディアア賞

テレビやラジオ、記事などで紹介された作品に贈られる賞です。

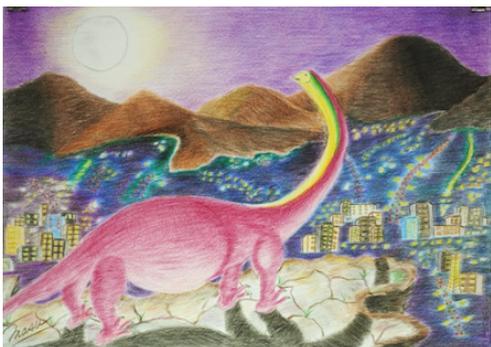


masa「夢く私と社会く」

NHKの首都圏ネットワークにて放送され、トップイメージとなりました。



ノートに描かれた作品



5013「この日、神様に願ったこと」



毎日新聞のコラムに掲載される予定です。

次の5点は、コミュニティラジオのラジオフューズ「刑務所ラジオ」において紹介されました。

音世愛斗「イキタイ」

トレモロ「スナック協奏曲」

弘雀「受話器持つわが手かすかに震へをり五年振りにきく母のその声」

如毅「届かぬと思ひながら祈らずにおられぬ想い君のしあわせ」

健樹「熱帯夜眠れぬ時も学び舎に」

続いて、刑務所アート展に協力をいただいた団体Inter7（加害／被害を問わず犯罪により傷を受けたあらゆる人々との対話や支援を目指す団体）の共同代表のみなさんに選んでいただいた賞です。

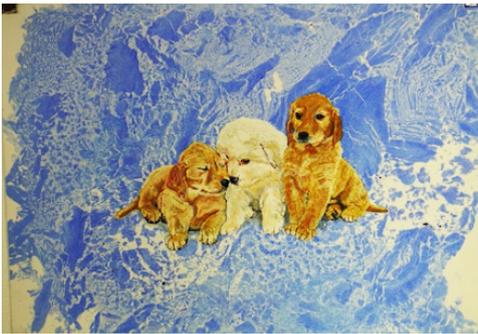
## ● Inter7 荒牧浩二賞

荒牧浩二さんは、奥本章寛さん（死刑囚）を支える活動をされています。奥本さんは色鉛筆で絵を描いているのですが、2021年の法務大臣訓令により色鉛筆の使用が認められなくなり、現在「色鉛筆訴訟」をしています。

1854「そして人になりゆく我等  
空高し」

いがらしきり「在りし日」





「子犬」



「目標に向かって」



光りん「目標に向かって」

片山徒有さんは、息子さんを交通事故被害で亡くされ被害者支援の活動を行うとともに再犯防止のための活動をされています。



Inter7 片山徒有賞



尾張のクッキー「子犬」

みなさまおなじみのマザーハウス理事長の五十嵐弘志さんが選びました。



「春の山下公園」



浦島太郎「シロチドリ」



恵里「春の山下公園」

画家として活躍されている弓指寛治さんには、絵として魅力を感じた作品を選んでいただきました。



Inter7 弓指寛治賞



「シロチドリ」

三景島の鳥「シロチドリ」

## ● Inter7 阿部恭子賞

阿部恭子さんは、加害者家族の支援をされており、『家族が誰かを殺しても』（2022年、イースト・プレス社）など著書も多く出されています。

## ● Inter7 「幸福な時間」

## ● Inter7 原田正治賞

原田正治さんは、弟さんを殺害された被害者遺族として、その加害者である長谷川敏彦さんとの対話をしてきました。刑務所アート展では長谷川敏彦さんの絵画も展示させていただきました。

## ● 恵里 「落葉と教会」



受賞者の方にはおって記念切手をお送りします。そして、今後も展示の機会があれば、新たに賞が贈られる場合もあります。

受賞されていない応募者の方にも、来場者からのコメントがあればお送りします。

作品の返却希望があった方には作品を返送いたします。また時間がかかってしまうかもしれませんが、お待ちください。

受賞されたみなさま、



## 育児日記

長男Aは算数が好きで、塾に通いたいと言ってきたので、教員免許を持っているマザーハウスのスタッフさんに週一回教えてもらおうことになりました。

長女Kの通っている幼稚園は小学校と併設されているので、入学に向けて小学校で授業体験と給食を食べました。そのおかげで自ら進んで勉強をするようになりました。また、給食が楽しみとのことでした。

次女Rは、2月で5歳になりました。幼稚園ではしっかりしているようなのですが、登園前は「ママと離れたくない」と泣くことがあります。4月から年長になるので、年中さんが入ることでのどのように成長するのか楽しみです。

三女のMは、少しずつ言葉を話せるようになってきました。いつも「だいすきー」と言っていて抱きついてくれるのがとっても可愛いです。

誕生日のプレゼントは  
プリンセスのドレス！



理事長妻ブログ



# 塀の中のたより

## 出所前の複雑な気持ち

K刑 Sさん

私はいよいよ、来月2月に出所となります。この1年間は本当に早く、いろいろと考えさせられた1年間でした。自首をされた複雑な気持ち、初めて刑務所へ行く怖さ、どうして薬物に手を出してしまったのか。今では、出所1カ月にして出所の生活が不安で頭が一杯になっています。受刑者が出所して、どんな社会生活が待っているのかと考えてしまいます。昨年12月21日に行われた東京保護観察局の職員とのリモート面接で「出所後、すぐに介護の仕事についてはどうか」と話が出ました。今の私の正直な思いとして、出所後すぐ働く気持ちにはなれません。私は、治療に専念して薬物依存から回復したいのです。また、うつもひどく、就職してもすぐに退職してしまうと考えています。しかも看護師からヘルパーへの転職、薬物を使用してしまった私が悪いのですが、看護師ではなく畑の違いヘルパー業務が私にできるのか。ヘルパーではなく看護師として働きたい

## 受刑者からの手紙

受刑者からマザーハウスに寄せられた手紙を紹介します。



のが本音です。同僚からは、「Sさん、あと1か月で出所だから嬉しいでしょ」と言われますが、全く嬉しさはありません。反対に気分が落ちている状況です。確かに刑務所から1日でも早く出たい気持ちはあるのですが。どうしたら出所することへのモチベーションが上がるのでしょうか。私自身の中で気分が下がり、不安になっている理由はわかってはいるのですが、出所後に相談させてください。公判の時に五十嵐様より証人として出廷していただき五十嵐様の「更生・回復のために力を出す」といった言葉を使用し頑張ります。早くマザーハウスに行きたいです。

## 冬の受刑生活

T刑 Sさん

こんにちは お変わりなくお過ごしのように思います。

私の方は寒くて毎日の受刑生活が大変厳しいです。

昨年の中旬に大雪になり、朝方から降りはじめた雪がお昼前には積もり、外は一面真白になりました。職員が帰れなくなるとのこと、作業は半日で終わることが出来ました。しかし、暖房の無い舎房は冷蔵庫の中に居るような寒さでとても辛かったです。

そして今年の1月25日に天気予報では10年に1度クラスの大寒波になるとの予報でしたのでまたかよと思っております、外一面が少し白くなっただけで、いつもより作業が1時間早く終わることが出来ました。今回は雪は降り積りませんが、相変わらず寒さは厳しいです。

一昨年までは、65歳以上であれば使い捨てカイロが購入できたのですが、昨年からは受刑者全員がカイロの購入が出来るようになりました。とてもありがたいことでしたが、昨年の12月のはじめから受付がはじまって12月の中旬にはカイロの在庫がもう倉庫に無いようで購入することもできない状態のまま寒さを凌いでおります。同囚の話によりますと他の刑務所でもカイロがなくて不足していると聞きました。

とにかく寒くてたまりません。刑務所では休業日は指定された場所に座って勉強するか読書をするしかありません。寒いからと言って室内をうろついたり、勝手に体操をして体を動かして温める事もできないのです。

私は、厚手のメリヤスを2枚重ねする許可を医務から取っておりますが、メリヤスの上にチョッキを着て、その上に舎房用上着を着ても寒いのです。私は交通事故で大腿骨から膝下までボルトでプレート固定してあるので体がなかなか温まりません。

1月20日の大寒を過ぎたばかりで今が1番寒い時にカイロが購入できないのは非常にきついです。でも、頑張ってください。

## 一生勉強

M刑 Aさん

『学びの年齢は関係なく一生勉強』ですし、どこに居ても誰にでも学べることはありますので、人との関係はとても大切なのだと思います。

ビックリ仰天するかもしれませんが、私の社会生活期間はとても短くて、

- ・ 生まれてから 17才6カ月
- ・ 28才〜30才 丁度2年
- ・ 37才〜38才 1年4カ月

合計して、21年たらずなので社会のことは何も知りませんし、スマホも使えません。ブログとかラインとかSNSやユーチューブ、とにかくスマートフォンやケータイすら使用したことがないので浦島太郎なのです。

このようなことはテレビでは見ても、やり方が分からないのでチンプンカンプンです。しかし、M市立A中学校分校での1年間は、とても有意義な時間でしたし、これからもM高校通信制生徒として、もうすぐ2年生になりますので卒業するまであと2年間、頑張ろうと思います。

◎いままで見ても目に入らなかったことが、

◎聞こえていても耳に入らなかった声が、

◎考えても理解できなかった気持ちだが、

少しずつ見えるようになり、少しずつ聞こえるようになり、少しずつ分かるようになってきました。



## 受刑者からの手紙



受刑者からマザーハウスに寄せられた手紙 - つづき -

### 感謝の気持ち

K刑 Hさん

昨年9月より職業訓練にも行かせて貰い、そちらの方で危険物の国家資格、ボイラー技士の国家資格を取得する事が出来ました。

これらの資格を取得した事により、作業も現在行っている、工場の衛生係、休日の配食係に加え、ボイラー係も追加となりました。このボイラー係は朝がとても早いのですが、K刑全体に影響する大切な作業という事、身の引き締まる思いで一杯です。そんな重要な作業を任して頂いた事に感謝をし、頑張っていきたいと思っています。

ここに居ると、世の中で起こる事は感謝の連続なのだ、と実感させられます。それを当たり前に思わない事、感謝の心を忘れない事が再犯防止に繋がるのかな？これらを当たり前と思い、忘れてしまった結果が今、なのかなと思います。実際にはもっと様々な要因が絡み合っているのでしょうが、やはり「感謝」これが一番大切な気がします。

マザーさんとの出会い、私の裁判を見て、見守

り続けて下さった方が居たという事、家族、ここでの先生方：色んな方々へ「有難う」の気持ちで一杯です。私が出来る恩返しの方法は、無事故で毎日を有意義に過ごす事。

今年はお所も見えて来ましたので、これまで以上に先の事を考え、出所後も簡単に考えが変わる事のない様、自分を持って、人に流されたりしない様過ごしていけます。長い人生の中のほんの一時、ここに来られて良かった（何だか変ですね、笑）と思います。どんな所に身を置いてもそう思える様、尽力していきたいと思っています。未来は明るい！

## 自分と向き合う

S刑 Tさん

もう二度と刑務所に来ないためには、まずは自分自身深く掘り下げ見直すことから始めなきゃいけないと考え、今回受刑生活をスタートしました。なので、改

めて静かに落ち着いて自分と向き合うことの重要性を感じております。その点については五十嵐さんの手紙にも記してある通りです。「自分を変えることができるのは、自分です。」私も同じように思います。今後二度と刑務所へ来ないようにするためには、どうすればよいのか。何をすればよいのか。それを自ら具体的に考え、たとえ小さくても、一歩踏み出すことがとても大事なのかなと考え日々やっています。

先日也都内の建設会社へ履歴書を送り求職活動をしました。ちょうど一年前から始め、これまで二社の企業に応募しましたが、どちらも不採用でした。また、受刑中の時間を有効に使うと思い、資格（高卒認定試験や簿記）の勉強をしたり、今月からは職業訓練（ビジネススキル）にも参加させてもらってます。

全ては出所後の生活に向けた自己のスキルアップです。そういう意味でも今年は、出所の年ですので残された時間はあまりありません。これまで同様頑張るつもりです。

## 五十嵐亜利沙（妻）による ラブリーDAY

先日、夫と口論になって「ブタやろう！」と言ったら、「メスブタ」と言われたことを幼稚園のママ達に話をしたら笑っていました。



看護師 中谷先生による

## 健康相談窓口

皆様、こんにちは。3月、桜が咲く季節になります。いかがが過ごしですか？

昨年から練りに練って考えて来た歯ブラシ1本での歯周病ケアマニュアルが出来上がってきました。希望される方へは届いているでしょうか？まだ用紙を提出されていない方がいらっしやいましたら、是非提出してくださいね。

今回は限定800部刷って貰いました。実は、予算がかなりオーバーでしてしまい、10万円ほど実費でお支払いしました(笑)。思いのこもったマニュアルですので、多くの方に手に取っていただきたいと思えます。

真実としては、歯ブラシのみでのケアには限界があります。それでも、その限界に挑戦して皆様の歯をお守りしていきたいです。そして、最後まで、自分の歯で美味しく食べ物を食べられるようにして欲しいです。残念ながら、入れ歯の方に対してはケア方法について入れさせていただきます。その方々は、個人的にまたご相談ください。今回は、入れ歯(義歯ぎし)、ブリッジ、インプラントについてお伝えしていきます。

そもそも、刑務所での歯科治療は、虫歯があると、抜くことが優先される傾向にあります。しかし、社会では、できるだけ抜かないようにすることが最優先での治療となります。そのため、今ある自分の歯を残して、卒業まで耐えるかが課題となりますので、皆さんには歯を大切にしたいのです。義歯の方は、金具などは絶対に自己判断で調節等しないようにしてください。

また、義歯は高額なので丁寧に、清潔に取り扱って長持ちさせてください。義歯は乾燥させると変形しますので、必ず外している時は水につけるようにしてください。熱湯を使うことは無いと思いますが、義歯を入れると変形しますのでご注意ください。義歯だから、口腔内を清潔にしなくても良いことにはなりません。定期的に歯ぐきも歯があつた時と同様にやさしくブラッシングすることとは続けてください。年齢とともに歯ぐきもやせ細っていきます。

義歯も定期的なチェックが必要ではありますが、刑務所内ではなかなか難しいと思えます。義歯も限界状態を迎えた際には、噛まずに食べられるもので良いと考えるので、義歯作成ができないか諦めずに担当者に相談してください。噛まずに飲み込む食事のスタイルが定着してしまうと、認知機能の衰えも早まったり、消化機能にも影響を与えます。

**入れ歯**：「入れ歯」で歯の全部分が入れ歯の総入れ歯（総義歯そうぎし）と隣の歯にフックをかけて人工の歯を補う治療です。必要によっては、隣のその他の歯を少し削り、型を取って作ります。

**ブリッジ**：両隣の歯を削り、型を取った後にひと塊につながった歯を入れる治療です。

**インプラント**：歯が抜けたところの顎の骨に人工の歯の根を埋めてそれを土台にして歯を作る治療です。

### 入れ歯・ブリッジ・インプラントのメリット・デメリット

	メリット	デメリット
<p><b>入れ歯</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>保険適応内の義歯は比較的安価</li> <li>刑務所内では実費のみ</li> <li>治療回数や期間が比較的短い</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>取り外しがめんどう</li> <li>かむ力が弱い</li> <li>フックをかけた歯に負担が掛かる</li> <li>安定しないため食べ物が挟まる</li> <li>安定しないため痛みや食べづらさが出ることもある</li> </ul>
<p><b>ブリッジ</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>取り外し式でない</li> <li>比較的短期間で治療が終わる</li> <li>噛む感触が自分の歯に近い</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>隣の歯をたくさん削る</li> <li>支える歯の負担が大きい</li> <li>たくさん支える歯や奥に支える歯が無いとできない</li> <li>保険適応の場合、銀歯とプラスチック素材で作られているため見た目が悪い</li> </ul>
<p><b>インプラント</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>ブリッジの様に隣の歯を削る必要がない</li> <li>義歯の様に取り外しのめんどうさや口の中の違和感がない</li> <li>残っている歯に対する負担が少ない</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>保険適応外のため治療が比較的高額。1本あたり30～50万円</li> <li>治療期間が長め</li> </ul>

## 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つな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いただきます。

### 【第 11 回目】

#### ・ 社会に出るために、人間力を高め強める。

1. 人間とは何なのか。あなたはごどう思いますか。

- ・ 人は有限存在である…場所と時代、時間に制限された存在である。  
(その時代、その社会、その家庭環境、状況の中で生まれる。
- ・ 生まれ→成長→成熟→責任を負い→生き甲斐を持つ→病み→老い→死ぬ)  
人は身体、精神、社会、霊性(宗教)の四次元を生きる存在である。

2. 人が人間らしい者になるために、必要なものは何ですか。愛情…それは何ですか。

- ・ 人は受け入れられ、肯定され、認められ、愛され、信頼されることで育つ存在である。
- ・ 人は愛されたい願望をもち、愛を受けると自分に自信を持ち、他を愛するものとなる。
- ・ 人は否定され、無視され、侮辱され、認められない場合、生きる力を失うか心が歪む。

3. 人の存在基盤は何ですか。何を求めるために人は働くのですか。

- ・ 物、財産(金・土地・種々の所有物)、仕事、地位、役割、名誉、理想、神仏、…

4. 人が生きるために使う力は何ですか。欲望…それは人を生かしますか、殺しますか。

- ・ 生きる力の源…欲・所有・競争…優劣、差異、対立、批判、拒絶、戦争、死、…

5. 人が人として生きる為の原理は何ですか。

- ・ 命の三原理…「生きている」「生かされる」「つながる」

6. 人格的な成長と成熟を目指すために、何が必要ですか。

- ・ 人格的癒し、学び、成長への意欲、…

## 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）。
- お問い合わせが多い内容（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：文通相手のいない受刑者を優先しておりますが、4か月以上お返事が届いていない受刑者の方は文通相手の追加を承りますので、「文通担当」宛にお手紙お出し下さい（お時間かかる場合があります）。
- 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

今月号は記事の紹介やアート展の入賞作品発表など、盛りだくさんの内容になりました。じっくりと読んでいただくと嬉しく思います。もうすぐ桜が咲きますね。皆さま春の陽気を楽しんでください。



## 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。

※4月より価格を改訂させていただきます。

コーヒー(粉) 200g … 972円(税込)

コーヒー(豆) 200g … 972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  
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。

FAX: 03-6659-5270



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

## 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

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3月号

発行日: 2023年3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