

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。**



絵：エイルさん

2023

7
月号

- | | |
|---------------|-------------|
| 2 理事長挨拶 | 16 健康相談窓口 |
| 5 育児日記 | 22 ラブリー DAY |
| 6 塀の中のたより | 23 お知らせ |
| 14 ささきみつおコーナー | |

理事長挨拶

マザーハウスの活動に日ごろよりご理解とご協力、ご支援をしていただきまして、誠にありがとうございます。副理事長の原田昇と申します。今回、皆様に大切なお知らせがございます。本来であれば、マザーハウスに関わってくださっている皆様に直接ご連絡させていただくべきですが、この場を借りてお伝えさせていただきます。

この度、理事長の五十嵐弘志は、当法人の行動規範に反した行いがあつたと本人から辞任の申し出があり、理事会で辞任を承認いたしました。それを受けて、副理事長である私が、しばらく理事長の代行を務めさせていただきますこととなりました。よろしくお願い致します。

突然のことで驚かれたと思いますが、すべての活動は今までと変わりなく行っていく所存ですので、ご安心ください。今回の件につきましては、お話できる時期が来ましたら改めてご説明させていただきます。

現時点ではこれ以上お話しは出来ることはございませんので、すべての活動や支援を滞りなく行えるよう、誠に恐れ入りますが、この件でのお問い合わせは、ご遠慮くださいますよう、ご理解とご協力のほどをよろしくお願いいたします。

※マザーハウスの主な活動である受刑者や旧受刑者の支援は、皆様の多大なるご理解とご協力、ご支援により成り立っております。感謝に耐えません。おかげさまで、これまで直接マザーハウスで社会復帰に励む人、住宅支援、便りや文通を通してなど、多くの人の支援をさせていただいております。今後も変わらぬご支援をいただけましたら幸いです。

さて、私の加害者支援に関する考え方を、挨拶として、この場を借りて書かせていただこうと思います。

被害者の支援は大変理解を得やすいのですが、加害者の支援はなかなか理解をもらうことが困難であることは周知のことかと思えます。ケースバイケースですが、犯罪者は罰されて当然である、司法による罰は軽すぎるとか、社会的な制裁はあつて然るべきだと思ふ人は多いでしょう。

被害者のことを思いやるとそのような考えは自然な感じもします。実際に犯した罪や、傷ついた被害者のことを考えているうちに、加害者が、人の心を持たないモンスターやケダモノ、悪魔のように想像の中で作り上げられていく経験をしている人は少なくないでしょう。そして直接は自分とは関係なく、その人の事や事件などの事情を全く知らないのに、頭が怒りと憎しみに支配された経験のある人も多いのではと思います。そして頭の中で

極刑にするべきだなどと思ってしまいます。私もその一人でした。しかしそれは想像に過ぎず、実際に起こっていることではありません。悪意に支配されている状態です。悪人なら殺してもいいという悪意を肯定しているからです。殺されても仕方がないという意味以上のものです。

ところで、加害者支援について、少しでも理解を得ていただく手順の一つとして、当事者と会ったり話してみたりすることが、転換点になる人は多いと思います。相手と日ごろから喧嘩が絶えなかったり、猜疑心や懐疑心にあふれていたりする場合は別ですが、例えば、自分の愛する配偶者やパートナー、両親や子供、友人、尊敬する人、お世話になっていて人が加害者になってしまった時、信じられないと思いつつも支援する側になり、更生・社会復帰への道に手を差し伸べる人は多いと思います。

それは、その人のことを良く知っているからではないでしょうか。「このようなことをする人ではない、魔が差したのだろう、なにか理由があるに違いない」などという思いが頭をめぐるのではないのでしょうか。言い換えれば、その加害者が、人の心を持たないモンスターやケダモノ、悪魔でもないということを知っているからだと思えます。

私はマザーハウスに理事の一人として創業時からおり

ますが、恥ずかしながらマザーハウスを利用した（している）当事者以外とは、旧受刑者とは殆ど会ったことはありません。マザーハウスに来る旧受刑者は、更生の意志があつて来る人が殆どだと思えますが、彼らと接すると分るのは、やはり普通の人であるということです。問題がないとは言いません。協調性や社会性に若干の問題を抱えている人は多いかと思えますが、そんな人は社会においてもたくさんいると思います。環境や状況によってはい自分が加害者になっても何ら不思議ではないと感じさせられる時もあります。

※ただし、実際に更生しようと思っていない人や善意を利用し悪意で返すなど危険な加害者もいると聞きます。もし加害者の話を聞きたいなどご興味のある方は、当法人やその類似の施設などを必ず通すことをお勧めします。

もう一つの手順は、加害者（原因）がいるから被害者（結果）がいるということをご理解いただくことです。マザーハウスでもよく謳っています。犯罪温床の除去が最も重要だということです。現実的ではありませんが、それが完璧であれば、犯罪はおきません。当然被害者も出ません。そういう意味では、被害者支援は、対処療法であり、加害者支援は原因療法と言えます。ちょうどワクチンと特效薬の関係です。双方セットで重要ということです。再犯率の高さが話題になることも増えてきている現在、加害者支援による更生、社会復帰は、犯罪の温床除

去に大きな影響を与える可能性があります。もちろん、たくさんの方が被害者がいる現状において、被害者支援が重要であるという認識は、私も揺らぎません。ですが、当法人は加害者の事をより理解しているので、被害者支援について、協力はしますが、あくまで当法人のできることは、加害者支援であり、今後も実行して参ります。

最後に、加害者の更生による社会復帰の影響を具体的にまとめてみます。

- ①再犯減少による犯罪の減少
 - ②加害者の更生による労働人口の増加
 - ③被害者の減少による労働人口の増加
 - ④禁固や懲役の減少による刑務所の経費削減（節税）
 - ⑤②③による景気拡大及び税収のアップ など
- 犯罪の減少以外にも、労働力不足、財源不足、景気の回復などにも好結果が期待できます。

当会報（マザーハウスたより）をご覧いただいている人は、加害者支援に理解がある人が多いと思います。が、なかなかご理解いただけない人に、加害者と会い加害者のことを知ることでも、被害者を出さないためには加害者を出さないことでも、財政の改善になることでも何でも結構です。啓蒙していただければ幸いです。

そして、加害者の人は、支援してくださる方に感謝し、自分のしたことに向き合い悔い改めることをお勧めします。

以上をもちまして挨拶とさせていただきます。

※出所者延べ100名以上サポート、文通約830名、現獄中会員800余名、一般正会員1500余名、その他賛助会員600余名、文通ボランティア730余名



「この日、神様に願ったこと」

五十嵐亜利沙（妻）による

育児日記



五十嵐亜利沙ブログ

以前から魅力を感じていた小規模の小学校が自宅の近くにあり、来年小学生になる次女はその小学校に入学する予定だったので、長男Aと長女Kも見学に行き、気に入ったので、6月から転校させました。長男Aに学校の様子を聞くと、「いつも喧嘩をしている二人がいる」というので、どのようにして喧嘩になるのか聞いたら、相手をからかって怒らせると言っていたので、「えっ？それってAと同じじゃない、人は鏡だからその子は、Aの悪い所を教えてくれているのよ、Aが変われば、きっとその子も良くなると思うよ」と伝えました。

長女Kは、何かお手伝いをするといつもお小遣いをせがむので、「私は、Kのおむつ替え、ご飯、洗濯、朝学校まで送っているけど、一度もお金ちょうだいなんて言ったことないよ？」と言つと、ばつが悪そうにしていたので、今後はこう決めました。Kがいつも買つてというお菓子やジュースなどは自分のお金で買ってもらうことにし、自分でお手つだいをして稼いでもらうようにしたのです。という事で、長女は五十嵐家に就職しました。

次女Rは、料理のお手伝いが好きでよく手伝ってくれます。

三女のMは、私がパソコンで仕事をしていると、近くにきて遊んで、疲れると足元ですやすやと眠っています。



いえ〜い！

塀の中のたより

出所のご報告

元M刑 Sさん

私はマザーハウスのご支援を七年間いただき、去る五月三十日、二十八年ぶりに仮釈放を許され、出所した無期受刑者のSと云う者です。

私は五十二年前に殺人を犯して十八年受刑し、仮出所後トラックドライバーとしてまじめに働いておりましたが、飲酒を因として傷害事件で仮釈放を取り消され、傷害で5年の刑、無期刑と合わせ二十八年、受刑しておりました。入所から十七年間は印刷オペレーターとして無事故で過ごしておりましたが、二回目の仮釈申請中に規則違反で懲罰、エリート工場からB級工場へと転役。対人関係の悪化から次々と懲罰転役を一年間で四度も繰り返し、最悪の受刑生活、死を考えた出所もあきらめざるえない処遇上の独居拘禁生活を送っている時、地獄に生きる人間性さえ失いかけていた私を救ってくれたのは一通の手紙でした。

それはマザーハウスからのラブレター

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。



一人目の女性に命を救われ、二人目の文通相手に心を支えられ、三人目の今も続く女性との文通で生きる事の喜びを教えられ、生きてさえいれば何時の日か社会復帰出来るかもという希望を与えられ、そして変わりなき世界で時として感じる小さな幸せ。人が生きるといふ事。人生とは何か。小さな喜び。ふと感じるささやかな幸せ。文通による心の支援がずっと今も続いている幸せ。

五十嵐さんの提唱するラブレター作戦のおかげで私は救われ、今は更生保護会で幸せに生きております。三人の女性との文通の支援によって私は救われ、幸せな社会生活を今一歩一歩前に向かって進んでいるのです。五十嵐さんはじめ多くの人々の善意と尽力によって、夢のような希望が叶えられました。本当に有難き事と深く深く感謝しております。

五十嵐さんの不断の尽力が多くの受刑者を支え、救っています。五十嵐さんはじめご家族、マザーハウスのスタッフの皆様にご健勝と幸多からん事を祈念し、近況報告を終わりたいと思います。

■ドクターKさん「更生とは？」に対する ての投稿

Y 刑 T さん

マザーハウスたより5号のドクターKさんの記事を見し、思うところがあり筆を取らせて頂きました。

更生という言葉が何か、辞書を引くのは億劫ですので調べはしませんが、私は「悪人などの反社会的な人物が生き方を悔い改めること」とイメージしております。演繹するにつまり、私の考える更生の最低条件は法に従うこととも言えます。極論ではございますが、法を守りある程度真面目な顔を粧ってさえいれば如何な人面獣心面従腹背の輩と他人からは更生したと見有るものですか。些か快くはなくともこの最低条件は決して誤りではないでしょう。また同時に私は本当に更生したか否かなんて自白剤を用いでもしない限りそもそも他の人に分かるものではないと、更生を主観的なものとして捉えております。

つまり更生は「右」という言葉のように意味に幅があり、「暑い」のように個人差があるものだと考えているのです。法を守ることを最低条件とするなら、最高条件は何であろうか。この点について私は更生を続けることこそ最高条件と考えます。

「更生した」と言う人を否定するつもりはありません。先にも述べたように更生には差異がありますし、その人の中ではそうなんでしょうから。ですがこの「更生した」という過去形では、良くて現状維持、大概の場合意識の低下をもたらすこととなります。ですので、だからこそ最高条件として示した更生を続けること、言い換えれば少々理論臭くはございますが、よりよい生き方を目指し続ける意思こそが重視すべきものではないでしょうか。

また、私は更生について、賢くなることとニアリーコールであるとも考えています。賢く、といつても別に学をつける、資格を取れ、教養を養え、というつもりはございません。そんなものをせさせこと身につけたところで私の思う賢さを得ることはできないのですから。尤も教養については社会的絆理論や二十過程説など知っていて損のないものもありますし、近年の構成感情理論の研究に基づけば語彙の豊かな人ほどストレスに強く、心身の健康状態が良いとのデータもございますので一概に捨てたものではないと存じますが、私の言う賢さとはメタ認知能力の高さを指しています。

この能力を「認知に対する認知」と書くとは生硬ですが、何てこたあ無く怒った時に何故自分は怒っているのか、或いは怒ったのか、悲しい時などで自身は悲しんでいるのか、或いは悲しんでいたのかなどを考える能力のこと

です。私個人が判然としたエピソードを以って語る訳ではなく横長には「ご」いますが、凡そ2年程前刑務所に移って間も無い頃、モチベーション面接も無しにお役所仕事の形式だけで本来の望むべく効果をまるで望めそうもない素敵な税金の無駄遣いワークブックにも、認知行動療法の知見が用いられていた点から鑑みて、メタ認知能力の強化は肯社会化に有効であると推察できます。猶、この能力は日記を書いたり、瞑想をすることで向上させることができますので興味を持たれた方は試みてはいかがでしょうか。

「同じ過ちは繰り返すまい」、「二度と刑務所に来るものか」なんてお考えの方は少なくないと思いますが、思うだけでは何も変わることはありません。尤も、思わなきや何も始まらないのもまた事実ですが、行動の伴わない思いに何の価値があるのでしょうか。再犯率の高さがそれを示唆しているようにも私は思えます。

今、塀の中でこそ神妙な顔をしてしかつめらしいことを考えて居こそ、それは今がただ「冷たい状態」にあるだけで刑期を終えた後、再び「熱い状態」となった時本当に過ちを避けることができるのでしょうか。ラベリング理論で示される様に前科者・犯罪者というステイグマは強力です。社会に出た我々は本当にその力に抗うことができるのでしょうか。ましてや刑務所に入る迄の人生をマトモに歩むことができなかった人間が前科を背負

い、社会から隔絶された後、齢経て社会に出たからとてマトモにできるものなのでしょうか。だからこそ、更生を願うなら賢くなるべきだと私は考えるのです。仕事を続けるために資格は役に立つでしょう。ですがその仕事を続けて健全な社会生活を営み、維持していくのに資格は何の力も与えてはくれません。

私はクリスチャンではありませんが奇しくも聖書は「知恵は宝石よりも尊く、あなたの望む何物もこれに比べると足りない」或いは「人が知識のないのは良くない、足で急ぐ者は道に迷う」と賢さの大切さを説いていますね。老子は「知人者智、自知者明」、人を知るものは智なり、自らを知る者は明なりと残しています。あくまで無知無学な一受刑者の浅慮にございますが誰かの何かのお役に立てば恐悦至極に存じます。こうして物を考えることも少なくございますので大変面白い経験を賜りましたこと心より感謝御礼申し上げます。



■ドクターKさん「更生とは？」に 対しての投稿

〇刑 Kさん

ドクターKさんの「更生とは？」を拝見し、私
なりの更生を書かせて頂きます。

「更生とは？」とても難しいですね。更生や
償いには答えがないので悩みますよね。まず、「更
生した」とは誰が判断することでしょうか？自分
で判断することなのでしょうか？私なりの考えと
しましては、更生したと言えるのは私達罪人が亡
くなった時に答えが出るのではないかと私は思っ
ております。どうということかと申しますと、私た
ちが生きている間は更生の途中であり更生への道
は一生継続くもので、私達が亡くなった後に周り
の人達が「更生した」と言っていてこそ更生じゃな
いかと私は思っております。

人はいくら更生したように見えていても絶対と
いうことはなく何時崩れてしまうか分かりませ
んからね。どんなに被害者への謝罪の気持ちを深め
二度と過ちを犯さなくても、だらしない生活を
送っている人を周りの人達は更生したと思うで
しょうか？何をどこまでやったら更生という決ま



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 -

りもあるわけがなく、なのでもちろん私達当事者
が更生への線引きも出来るはずもなく、社会の人
達に認めてもらえる行いを続けてこそだと思いま
す。

被害者への謝罪の気持ちを深めしっかりと反省
し、行いを改めるだけではなく、一社会人として
真面目に働いて税金を納めるなど社会に貢献し、
またボランティアなど善い行いをし、社会や人の
役に立つことで信用・信頼を得、周りから認めて
もらってこそ更生につながるのではないのでしょ
うか。それは、人を裏切らない・傷つけない、謙
虚に協調性をもって当たり前のことを当たり前に
一生懸命にする、それが前提にあつてのことです
が。

ドクターKさんの投稿にありましたように、被
害者への謝罪の気持ちを深め、謝意を表すことを
「義務」当たり前のことだと思えることも立派に
更生に近づいていると私は思いますよ。さすがは
10年戦士ですね！（笑）

更生への考えや仕方にも人それぞれあると思
いますが、更生とは何の為、誰の為にするものな
か？まずはそこからじゃないでしょうか。そこを
考えることでおのずと進むべき道、やるべき事は

見えてくると私は思います。マザーハウスの皆様方も悩みながらも一生懸命掛けて自分なりの更生をしてまいりましょう。

ご意見・ご鞭撻等頂けるとありがたいです。最後にドクターKさんの更生を心から祈らせて頂きます。

更生に対する私の考え

(ドクターKさん「更生とは？」に対しての投稿)

O 刑 S さん

5月号の便りに掲載されていたドクターKさんの投稿を拝読しました。私の更生に対する考えを述べさせていただきます。

私の受刑生活も10年を経過し刑期も半分が過ぎましたが、刑開始時とは更生に対する考えが変化したように感じています。受刑生活では全ての行動を監視されており、問題があれば矯正指導を受けて改善することを繰り返していますが、これは刑務所の運営管理上に必要な規則や遵守事項に従っているだけに過ぎず、受刑者個人の更生に向けての指導とは別物だと感じているからです。



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。

もちろん、信賞必罰の考えを重んじる受刑生活で遵法精神や規範意識を高めることは可能ですが、矯正を受けるだけで更生に繋がるとは思えません。なぜならば、矯正は「受けるもの」(受動)で、更生は「するもの」(能動)だからです。受動的な行動は、受刑者が最低限行わなければなりません。更生していく為には能動的に自らが考えて律して行動しなければなりません。

私はこれまでに更生に向けて出来ることはしてきたつもりですが、それが本当に正しいことなのかは自信がありません。受刑生活を重ね、考えていく程更生と言うものが分からなくなってきました。ドクターKさんと同じ心境です。

前置きが長くなりましたが、私の考えとしては、更生とは自分自身で判断したり決めつけるものではなく、他者(被害者、家族、友人など)から認めってもらうものという考えに至りました。ですから、どれだけのことをしても自分で更生したと自己満足をするつもりはありません。更生の価値観は人によって違ふと思いますが、具体的な答えが無いからこそ、自分だけの価値観に囚われず、他者の望む姿にならなければいけないはず。具体的な答えが無いものを考えること程難しいことではありませんが、それが更生していくことの難し

さを表わしているのではないでしょうか。

話は変わりますが、3月号のたよりの「リンリンさん」の投稿について述べさせて下さい。

陰口を叩くのは女性だけではありません。陰口を叩くことが生き甲斐のような者は男にも沢山います。そういう者は似た者同士で固まるか、同囚から相手にされず孤立していくのが常です。それを見てみると、自業自得とは言え憐れだと感じながら日々過ごしています。

受刑生活だけに限りませんが、「自分の言動は全て自分に返ってくること」、「余計なことは言わない」、「謙虚であること」は大切だと再認識しました。

今回はドクターKさん、リンリンさんの投稿を拝読させて頂き、これから受刑生活にどう向き合うべきかを考える非常に良い機会になりました。

バースデーカードと匿名さん

K刑 プリズムさん

年末にはサンタや色々な動物が飛び出すクリスマス

カードをいただいており、子供の様に喜んでいましたが、その後、6月の私の誕生日には、前の月のたよりに、バースデーカードを添えて郵送下さり、可愛いカードとお心遣いに感謝しておりました。嬉しくて、刑務作業後の単独室では、それを見ては癒されて、またも子供の様ななど照れ笑いでした。ありがとうございます。

そして、6月のたよりに、理事長に代わり匿名の方の挨拶を読み感銘を受けました。それは、最後の部分で「そこで偉い人達へ」で始まるところでした。もう一度書いておきます。

「末端で何が起きているのかを行って肌で感じて下さい。組織の都合ではなく正確な情報を提供している人が評価され、守られる仕組みを構築して頂いてください。頭が良くて、学歴があっても、それだけでは何も見えないということを自覚してください。そして、責任の概念を変えてください。」

などと言われている部分には、とても心うたれる思いがしましたし、自分が組織で奮闘していた頃を思い出しました。組織の末端にいる者には、この指摘や要望は心の陰うつとした違和感やわだかまりを代弁するものであり、上層部には戒めや引き締めとなるのではないかと思います。これは、匿名さんの経験からにじみ出たものと思います。組織と言っても、国家の機関から民間ボラ

ンティアや、警察から反社などと様々ですが、これは共通して職務に真面目に取り組む集団組織では、この匿名の方が言われる指摘や要望は非常に重要なことと思えました。

追伸

たより6月号の矯正医療センターのFさん、お元気になるよう祈ります。

I刑のHさん、自然体という言葉が響きました。ありがとうございます。

職員が呼び捨てをやめた事について思

うこと

I刑 リンリンさん

6月のある日突然、担当さんが私達受刑者を「さん」付けで呼び始めた。呼び捨てが当然だったので「何?」と、とても違和感があり、食堂に行っても、今迄呼び捨てにしていた職員全員が「さん」付けをしていた。元から「さん」付けをしている職員もいたが、ほとんどが呼び捨てで私は入所した時からこの事が何より嫌だった。友達同士で呼び捨てで呼び合うのが中高生の頃流行っていて、友達同士ならそれさえ楽しめた。自分のことも名字で呼

んだりすることもある。でも、刑務所で受刑者だからといって何故呼び捨てにされなければならないのかずっと疑問に思い腹立たしかった。

今から10数年前、新入刑務官が4月に入って各工場で見習いをしていた時、まだ数日しか経っていないのにある人を「〇〇」と呼び捨てにしていたのを、衛生係をやっているモップ掛けの掃除をしていた私は耳にして、自分も呼び捨てにされたくはないが人が呼び捨てにされているのにも腹が立ち、「はあー? 〇〇? 〇〇さんでしょう! 10年早いわ!」と通りすがりに言ってしまった事があった。その新入刑務官は驚いていたが、次からはきちんと「さん」付けをしていた。

刑務官だからといって、犯罪者だからといって、呼び捨てが当たり前のようになっていたのは人間軽視だと私は思っていた。一時、「さん」付けになったこともあったが、すぐに呼び捨てに戻った。あれは一体何だったのだろうか? 「さん」付けする刑務官と呼び捨てにする刑務官の考え方の違いは何だろうか? とよく考えた。人としての人間性の良さと悪さの違いなのか? ずっとそうして来たからしきたりなのか? いろいろと考えたが呼び捨ては私にとってストレスでもあった。

今、刑務所のあり方が変わろうとしていると新聞で読み、呼び捨て禁止の方向に向かっているらしいが、まだ

決定ではないので当所は任意で始めたのかもしれない。職員が呼び捨てをやめてから所内の雰囲気が変わったように思う。私もストレスが一つ減った。まだ呼び慣れない職員もいるが、そのうちこれが当たり前になって行くことだろう。

今年の新人刑務官（私の周りでは「ひよこ」と呼んでいる）は、初めて男子のひよこボーイが3人入ってきて、男子だから呼び捨てにするのかと思ったたら2人はきちんと「さん」付けをしてくれた。ある時、そのうちの一人に「先生は初めから、さん付けでしたね」と言ったら、「それって普通でしょ」と言ってくれた。多分2000年代生まれのひよこボーイは、学校で「さん」付けをしたりされたりするのが当然なのだろうと思った。

刑務所は社会の常識が通用しない所だが、今回の「さん」付け措置は少し人間扱いしてもらええる良い機会であると思う。今後、拘禁刑に変わり、刑務所もどんどん変わっていくだろう。まだ、刑期の残りが長い私はそういう事を見届けられるので、自分もその変化に順応していける様に昔を引きずらないようにしたい。それは長期刑の受刑者にとって難しいかもしれないが、ベテラン刑務官も同じだと思うのでどんな状況になろうと自分のやるべき事をきちんとやって行きたい。



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 - つづき -

■ 花は半開を看、酒は微酔に飲む

K刑 一兵さん

花を愛でるならば満開ではなくて五分咲きの頃がいい。

酒を飲むならホロ酔いくらいでやめておく。酔っぱらって反吐を吐き散らすような飲み方はみっともないという菜根譚（儒教の思想を主体とし、老荘・禅学の説を交えた処世哲学書。前集には仕官・保身、後集には山林閑居の楽しみを説く）の教えです。私は小さい頃から父にそのように教わり、その父もそんな生き方を貫き通しているのので、この菜根譚の言葉には心の底から同感し、日頃の生活の基本的な考えにしています。つまり、なんでも思い通りになって不平不満のない満ち足りた境遇の人は、往々にして人間を駄目にし、傲慢・意固地になったりして帰って周囲の人々から嫌われる。やりたいことも出来ないような不自由を極めた境遇も困るけど、つまりこの言葉が伝えたいのは、何ごとも度が過ぎれば人間を駄目にするということなんです。恵まれた境遇にある人でも、思い通りにならないことを多少は抱えていた方が、楽しい人生を過ごせるのではないのでしょうか。

ちぢみおぼろーナー

1 ミリの勝負

1 三苦（みとま）の1ミリ

「サッカー・ワールドカップ・カタール2022」の1次リーグ3試合目の日本対スペイン戦（12月4日）で、日本代表MF三笥薫選手がゴールラインを出る寸前のボールに快速で追いつき、ゴール前にいた同MF田中碧選手にクロスボールを出す。このボールを田中がシュートして1点を勝ち取り、強豪スペインに2-1で勝利した。

このゴールラインギリギリのプレーは、国際サッカー連盟（FIFA）が証拠の映像（VARビデオアシスト・レフェリー）を発表して世界中の注目を集めた。カメラによってはボールの底が明らかにラインの外にはみ出していたが、VARによるとボールの外側がラインのピッチ1ミリ内に収まっていた。よってルールに従い三苦のクロスボールは有効と判定された。これは、「三苦の1ミリ」という言葉で有名になった。

2 勝負は紙一重

どんな競争でも接戦になると勝負は紙一重で決まることが多い。1点を争う大学受験、0.1秒を争う短距離走、1駒を争う将棋、その決め手は、目標に対する集中力と最後まであきらめない粘り強さである。時には、自分の力の限界を越えて、いわゆる「ゾーン状態」に入ることがある。もはや自分の力ではなく、何か別の力に動かされている状態である。人の目には偶然だと思われるが、体験した本人にとっては必然である。

聖霊に完全に満たされると、「なんでもできる」と思える状態に入ることがある。まったく無防備の少年ダビデがたった1個の小石で完全武装の巨人ゴリアテを撃ち倒した時も、ダビデに聖霊が激しく降っていたのである。

3 極限状況で働く神の力

あるとき、4人の仲間と乗用車で北海道を旅行した。

その日は朝から肌寒く雪が降りそうだった。途中から山道にさしかかり、「スノータイヤに替えた方がいいんじゃないか」と言ったが、ドライバー席の仲間はい、「いや、まだ雪が降る時期じゃないから大丈夫だと思おう」とそのまま運転を続けた。私は嫌な予感がして車の中で運転の安全を祈っていた。案の定、雪が降ってきた。坂を登り切って下り坂になると、さすがの強気の運転手も「危ないからこの辺で停車しよう」と言っ
て急ブレーキを踏んだ。その途端にタイヤがスリップして車が雪道をぐるんぐるんと大きく回転し始めた。恐怖のあまりみんなワーワー大声で叫ぶ。「主よ、助けてください！」と私は必死で心の中で叫び続けたが、その瞬間、不思議な平安に包まれ、「大丈夫だ、助かる」という気持ちになった。

車は4回、5回と回転して、ついに崖っぷちで止まり、みんなで恐るおそる車外に出た。なんと数百メートルの切り立った崖だった。なんと、崖の縁から前輪の半分がはみ出ているではないか。タイヤが止まるのが1センチずれたら、深い谷底に落ち全員が死亡していた。

「崖に近づいた瞬間、目に見えない大きなマットのよ
うなもので車体が押し戻されたような気がした」と後
で運転手が語っていた。「天使が舞い降りてきて車を
押し戻してくれたのだ」と私は今でも信じている。

「サムエルは、彼に油をそそいだ。この日からのち、
主の霊は激しくダビデの上に臨んだ」

(サムエル16:13)

「神はわたしたちの、苦難のとき、必ずそこにいま
して助けてくださる」

(詩編46:2)

「主があなたのために天使たちに命じて、あなた
の歩むすべての道であなたを守らせられる」

(詩編91:11)

ささき みつお(弁護士)

看護師 中谷先生による 健康相談窓口

皆様、こんにちは。最近、異常気象によるものなのか、一気に大雨が降って洪水を引き起こし、苦勞が絶えない世の中ですね。いつどこにいても、災害とは切り離すことはできないと痛感します。施設内でも、積極的に災害時の訓練等はして欲しいものだと思います。今月は、健康診断の中で一般的な採血の結果の見方をお伝えしたいと思います。その項目が何を示しているのか？や、正常・異常の有無をご自身で理解し、生活の中で気を付けることなどに活かしていただけたらと思います。



血液一般の主な検査

血液一般の主な検査は、血色素（Hb：ヘモグロビン）、ヘマトクリット（Ht）、赤血球（RBC）、白血球（WBC）、血小板（PLT）などがあります。

血色素（Hb：ヘモグロビン）【基準範囲】 男性：13.1 ~ 16.3 g /dL、女性：12.1 ~ 14.5 g /dL

血液の濃さを調べる検査です。ヘモグロビンは、赤血球に含まれるたんぱく質で、全身に酸素を運ぶ役割があります。検査値が低いと貧血などが疑われ、高いと多血症などが疑われます。水分が不足している場合も数値が高くなります。

ヘマトクリット（Ht）【基準の目安】 男性：38.5 ~ 48.9%、女性：35.5 ~ 43.9%

ヘマトクリットは、血液中に占める赤血球の割合を調べる検査です。数値が低いと血液が薄く（貧血疑い）、高いと粘性が高い（濃い）と判断されます。

赤血球（RBC）【基準値】 男性：400 ~ 539 104/ μ L、女性：360 ~ 489 104/ μ L

血液中の赤血球の数を調べる検査です。

低い場合は、貧血が考えられ、高い場合は、赤血球数の増加による多血、または水分の不足による血液濃縮、喫煙、ストレスなど見かけ上の増加が考えられます。

※日本人間ドック学会判定区分（2017年）参照

白血球 (WBC) 【基準範囲】 3.1 ~ 8.4 10³/μL

血液中の白血球の数を調べる検査です。高くなる場合は、急性の感染症にかかっている、体に何らかの炎症がある、血液の病気、喫煙の影響が考えられます。

低くなる場合は、ウイルスによる感染、薬の影響、再生不良性貧血などの可能性が考えられます。ただし、基準範囲を軽度の下回っている場合、大きな問題がないこともよくありますが、極端に低くなると感染症にかかりやすくなります。

血小板 (PLT) 【基準範囲】 14.5 ~ 32.9 10⁴/μL

血小板は、血液に含まれる細胞で、血液を止める大切な役割があります。血小板が少なくなると出血しやすくなり、出血した際には出血が止まりにくくなります。増えすぎると、血栓をつくる原因になります。

異常値の場合、血小板減少性紫斑病、貧血（再生不良性貧血など）のほか、肝臓の病気や白血病などが関与していることもあります。病気との関連を調べるため、精密検査が必要と言われたら、速やかな受診が勧められます。

脂質の検査

脂質の検査は、主に中性脂肪、HDL（善玉）コレステロール、LDL（悪玉）コレステロール、Non-HDL コレステロールがあります。動脈硬化の指標で、生活習慣病のリスクをみます。

中性脂肪 (トリグリセライド) 【基準値】 150 mg /dL 未満

中性脂肪は体を動かすための大切なエネルギー源で、食事からとるエネルギーが脂肪に変化したものです。食事からとったエネルギーが消費エネルギーを上回ると、血液中の中性脂肪が増え、内臓や皮下、肝臓などに脂肪として蓄積されます。

【異常値】

空腹時（10時間以上の絶食）150 mg /dL 以上および随時採血 175 mg /dL 以上は、高トリグリセライド血症と言います。

コレステロール

コレステロールは、ホルモン、細胞膜、胆汁などの大切な材料になるものです。おおむね8割は肝臓で作られますが、そのほかは食べ物から摂取するコレステロールです。

コレステロールには、LDL（悪玉）コレステロール、HDL（善玉）コレステロール、Non-HDL コレステロールがあります。

LDL (悪玉) コレステロール【基準値】 120 mg /dL 未満

LDL (悪玉) コレステロールが基準値を超えて高くなると、余ったコレステロールは血管壁に蓄積し、動脈硬化を進めることになり、高血圧、狭心症・心筋梗塞、脳梗塞の原因になります。

120-139 mg /dL は境界域高 LDL コレステロール血症、140 mg /dL 以上は高 LDL コレステロール血症といえます。

HDL (善玉) コレステロール【基準値】 40 mg /dL 以上

HDL (善玉) コレステロールは、血液中の余分な LDL コレステロールを回収し、また血管の壁に付着している LDL コレステロールを取り除き、肝臓へ戻してくれます。HDL コレステロールは、動脈硬化を防いでくれます。HDL コレステロールが少なくなると、動脈硬化を進める原因となります。

40 mg /dL 未満は低 HDL コレステロール血症といえます。

Non-HDL コレステロール【基準値】 150 mg /dL 未満

動脈硬化を総合的に判断する新しい指標です。

これは、動脈硬化のリスクを総合的に判断する指標として注目され、特定保健指導の項目にも追加されています。Non-HDL コレステロールは、総コレステロールから HDL コレステロールを引いて算出され、すべての悪玉の量を知ることができます。

肝機能の検査

肝機能の検査は、主に AST (GOT)、ALT (GPT)、 γ (ガンマ)-GT (γ GTP) があります。肝臓の働きを調べる代表的な検査項目です。

AST (GOT)、ALT (GPT)、 γ -GT (γ GTP) は、肝臓に含まれる酵素で、肝臓に脂肪の蓄積、炎症などの何らかの異常が起こると、肝臓の細胞から血液中にこれらの酵素が出てきます。肝臓は、身体の中で一番大きな臓器で、沈黙の臓器とも言われているため、数値が上がってきているときは、肝臓が何らかの SOS を出しているサインです。症状がなくても早めに担当者に相談しましょう。

また、肝臓の検査は、上記のほか多くの検査項目があるため、異常があれば、必要時、詳細な検査が必要です。

AST (GOT)、ALT (GPT)【基準範囲】 30 U/L 以下

AST (GOT)、ALT (GPT) が基準値を超えると、脂肪肝・急性肝炎・慢性肝炎などが疑われます。

AST (GOT) は、心臓や筋肉にも多いため、AST の上昇が顕著の場合は、心臓の病気や筋肉の疾患の可能性もあるため、他の項目と併せて総合的に診断する必要があります。

γ -GT (γ GTP) 【基準範囲】 50 U/L 以下

γ -GT が基準値を超えると、アルコール性肝障害・脂肪肝・胆道系の病気が疑われますが、服薬中の方は薬の影響が関与していることもあります。服薬している病気がある方は、健診結果票を持参して、主治医へ相談しましょう。

糖代謝の検査

糖尿病や境界型糖尿病の有無を調べる検査です。

空腹時血糖 【基準範囲】 99 mg /dL 以下

血液中のブドウ糖（血糖）は、エネルギー源として利用されます。血糖値を一定に保つため、膵臓（すいぞう）から出るインスリンというホルモンが分泌されコントロールされています。このホルモンの働きが十分でない場合やホルモンの分泌が少ないと、血液中のブドウ糖（血糖）が余り、血糖値が上がります。

この検査は、飲食に影響されるため、10 時間以上飲食を控えた状態で検査します。（水やお茶などカロリーのないものは、検査への影響はありません）

HbA1c (NGSP) (ヘモグロビンエーワンシー) 【基準範囲】 HbA1c 5.5% 以下

過去1～2カ月の血糖のコントロール状態（平均血糖）を知る検査です。どのくらいの割合で、血液中のブドウ糖がヘモグロビンに結合しているかをパーセントで表したものです。結合したブドウ糖の量が多いと HbA1c は高くなり、少ないと低くなります。検査当日の食事などの影響を受けない検査です。空腹時血糖 126 mg /dL 以上かつ HbA1c 6.5% 以上の場合、糖尿病と判定されます。

尿酸 (UA) の検査

尿酸 (UA) の検査は、血液中の尿酸の濃度を調べる検査です。

尿酸値 (UA) 【基準範囲】 2.1 ～ 7.0 mg /dL

尿酸値が高い状態が続くと（高尿酸血症）、痛風発作を起こす原因になります。一般的に尿酸値の基準値は、男性と女性で異なる表記が多いですが、尿酸は 7 mg /dL までは血液中に溶けます。7 mg /dL を超えると、皮下や関節、腎臓などに尿酸が結晶となってたまり、痛風発作・尿路結石・腎機能の低下の原因になります。

腎臓の検査

腎臓の検査は、クレアチニン (Cr)、尿素窒素 (BUN)、eGFR があります。

クレアチニン (Cr) 【基準範囲】 男性 1.00 mg /dL 以下、女性 0.70 mg /dL 以下

クレアチニンは、腎臓の機能を知る重要な検査です。食事の影響を受けにくいいため、数値が上昇傾向の場合、腎臓の機能が低下している可能性が高く、早めの対策が必要です。

血中尿素窒素 (BUN) 【正常値】 20 mg /dL 以下

腎臓の機能を調べる簡便な指標です。

この検査は、食事からとるタンパク質の量の影響を受けやすい検査です。数値が高い場合は、タンパク質の取りすぎか、腎臓の機能が悪く尿素が十分排泄されない場合のいずれかになります。

一般的に BUN は単独で腎機能を評価することはなく、クレアチニンと併せて腎臓の働きを判断します。

eGFR (イージーエフアール) 【基準範囲】 60.0 以上 (mL/分/1.73m²)

腎機能の指標で、年齢や性別、クレアチニンの数値より算出します。

クレアチニンより精度の高い腎機能の指標です。クレアチニン値、性別、年齢で算出します。数値が低いと腎臓の機能が低下を意味するため、年々低下してきている場合は、早めに専門の医療機関（腎臓内科など）に相談しましょう。

感染症の検査

感染症の検査の主な検査は、B 型肝炎、C 型肝炎、HIV(ヒト免疫不全ウイルス)、梅毒反応などがあります。

肝炎検査

B 型肝炎、C 型肝炎に感染しているか調べる検査です。肝機能検査で基準値を超えた場合は、一度 B 型肝炎検査、C 型肝炎検査を受けておくと安心です。

B 型肝炎

HBs 抗原検査【基準値】 陰性 (—)

B 型肝炎ウイルスに現在感染しているか調べます。陽性反応の場合は、B 型肝炎に感染している可能性が高いため、早めの受診が必要です。

HBs 抗体検査

B型肝炎ウイルスに過去に感染したことがあるか調べます。HBV ワクチン（B型肝炎ウイルスのワクチン）を接種した場合も陽性となります。

C型肝炎

HCV 抗体検査 【基準値】 陰性（－）

C型肝炎ウイルスに感染しているか調べます。C型肝炎ウイルスに感染すると、自覚症状がない場合でも慢性肝炎、肝硬変、肝がんへ進行していく可能性があります。陽性の場合、早めに専門の医療機関へ相談しましょう。

HIV（ヒト免疫不全ウイルス）検査 【基準値】 陰性（－）

ヒト免疫不全ウイルスに感染しているか調べます。感染後1～3ヶ月は、陰性となる可能性が高いですので、注意が必要です。感染後に治療を受けないと、数年から数十年後にAIDS（エイズ）を発症するリスクが高くなります。

梅毒反応【基準値】 陰性（－）

梅毒に感染しているか調べる検査です。原因は、梅毒トレポネーマという病原菌の感染です。感染後に治療をせず、放置すると病気が進行します。3ヶ月以上経過すると、全身に症状が出ますが、長期間放置すると脳や心臓の合併症につながる可能性があります。症状がなくなっても、治療をしない限り治りません。

炎症反応の主な検査

炎症反応の主な検査は、CRP 検査です。

CRP 【基準範囲】 0.30 mg /dL 以下

CRP（C反応性たんぱく質）は、体の中に炎症が起きているか調べる検査です。体のどの部分に炎症が起きているのか、この検査では判断できませんが、数値が高くなるほど、何らかの原因で炎症が強くなっていることがわかります。ウイルスや細菌などの感染の他、悪性や免疫の病気でも高くなる場合があります。

五十嵐亜利沙（妻）による ラブリーDAY

次女がどうしても観たいと言っていた、実写版のアリエルの映画をスタッフのみんなで観に行きました。

その間三女のMは他のスタッフさん達が上野動物園に連れて行ってくれました。

アリエルは女子が好きな恋愛物語なので、男のスタッフさん二人は途中眠くなったと言っていました…。
私は、人は傷つくと魔がさすのか…、これほどの試練を乗り越えると奇跡のような幸せがおこるのか…やっぱり最後は愛が勝のか…と客観的に見て、感動して泣いていました。（笑）



まだ公園で遊びたい……



きゃー！お水気持ちいい～～！



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 10 円がかかります。※郵便局の価格改訂に伴い、4 月から手数料が 1 枚 5 円から 10 円に変更になりました。
（例）100 円切手× 5 枚の場合：
500 円－手数料 10 円× 5 枚分 =
受領額 450 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

理事長代行より大事なお知らせがありましたが、マザーハウスたよりもこれまで通りお届けして参りますので、今後も引き続きご支援いただけますと幸いです。暑い夏が始まりました。どうぞご自愛ください。



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1日より価格を改訂させていただきました。

コーヒー (粉) 200g …1404 円 (税込)
コーヒー (豆) 200g …1404 円 (税込)
カフェドリップ 10g(1 杯分) …162 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) … 1080 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7月号

発行日 : 2023年7月15日 発行責任者 : 原田 昇

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