

発行日 2026 年 6 月 29 日

通算第 478 号 (第 1 号 1982 年 12 月)

仏教瞑想道場情報誌「祈り・瞑想・癒し」(月報)

まごころの声 7 月号

発行人 影山教俊 年間購読料 ¥3,000 円 (郵送料共)

発行所 296-0004 千葉県鴨川市貝渚 2929 為替 00120-6-665752

日蓮宗釈迦寺「仏教瞑想道場」 TEL 0470-92-0901 (

常不軽庵 TEL 0470-93-3438) FAX 0470-94-5750

URL: <http://syakamuni.world.coocan.jp/>

E-mail: gef02653@nifty.ne.jp



今月のお話

—犯罪者も被害者なんです—

今月は犯罪者も被害者なんですという人生の不条理さについてお話ししたいと思います。

かれこれ千葉刑務所の教誨師として 25 年の歳月が流れています。その間に様々な経験をしましたが、とくに個人教誨(受刑者と 2 人で行う教誨)では、受刑者らはどんな犯罪に手を染めたのか、その成育過程はどうだったのかを知る機会があります。

個人教誨の前にはそれらの資料を熟読してから、彼らと面会します。そこで気づくことは、受刑者らの過酷な生い立ちでした。

●犯罪者は家庭環境が作った

個人教誨で気づいたことは、彼らの過酷な生い立ちです。彼らが経験してきた過酷な生い立ちや家庭環境が、その後の犯罪行為に深い影響を与えていることは、現代の犯罪心理学や社会学でも広く認められています。

最近、若者の間でよく使われる「親ガチャ」という言葉は、生まれてくる環境を自分では選べないという理不尽さを表しています。

ここで少し、過酷な環境と犯罪の関連性について、事例を交えながら、その理不尽についてお話ししたいと思います。

過酷な家庭環境の中で、幼い頃に激しい暴力や暴言を受けたり(児童虐待)、食事を与えられないなどのネグレクト(育児放棄)を受けたりした子供は、感情をコントロールすることや、他者を信頼することが難しくなります。

過去の重大な少年犯罪や無差別殺傷事件の加害者の多くにも、実の親から凄惨な虐待を受けたり、監禁に近い状態で生活させられたりしていた過去が確認されています。経済的にも困窮している家庭では貧困と教育機会が失われます。すると読み書きや基本的な計算ができないまま大人になり、まともな職に就けず、生きるために万引きや詐欺の受け子などの犯罪に手を染めてしまうケースが多くあります。

●家族愛を失った家庭と犯罪

また機能不全家族と犯罪の世代間連鎖親自身が薬物依存症であったり、犯罪行為で刑務所への出入りを繰り返したりしている環境もあります。

自宅がまるで「犯罪のインフラ」のようになっている環境で育った子供は、善悪の判断基準が麻痺してしまいます。その結果、成人した後に自分自身も同じように薬物や窃盗に手を染めるという「犯罪の連鎖」が起きやすくなります。

●流行語の「親ガチャ」とは

また「親ガチャ」という言葉にみる犯罪者の不条理、「親ガチャ」という表現は軽く聞こえることもありますが、その本質は「本人の努力ではどうにもできない人生の初期設定格差」という深刻な不条理です。人生の選択肢の格差恵まれた環境に生まれた人は、失敗しても親のサポートでやり直せます。

しかし、過酷な環境（親ガチャの外れ）に生まれた人は、一度のつまずきで、すぐに社会の底辺に転落してしまいます。そして、犯罪以外の生きる選択肢を見出せなくなることがあるのです。

脳や精神の発達への影響幼少期の虐待や強いストレスが、脳の発達（特に感情を抑える前頭葉など）に悪影響を及ぼすことが科学的に証明されています。つまり、本人の「性格が悪い」からではなく、「環境によって犯罪に走りやすい脳や精神状態にさせられた」という不条理が存在するのです。

●犯罪は「すべては自己責任」の限界

犯罪者に対して「悪いことをしたのだから自業自得だ」と、ただ突き放すだけでは解決できない現実があります。現代社会には「人生のスタートラインの理不尽さ」が見落とされがちです。

日本では明治時代に西洋の法学を取り入れて、犯罪者を社会から隔離する「監獄法」を採用しましたが、それから100年後の平成18年その「監獄法」は廃止され、刑務所は「矯正施設」（曲がった心を修正する施設）へと全面改正されました。

現在、刑務所では医学、心理学、教育学、社会学その他の専門的知識及び技術を活用し、受刑者の資質及び環境の調査研究が行われ、その科学的なエビデンスに基づいて「受刑者らの歪んだ心」の矯正が行われています。

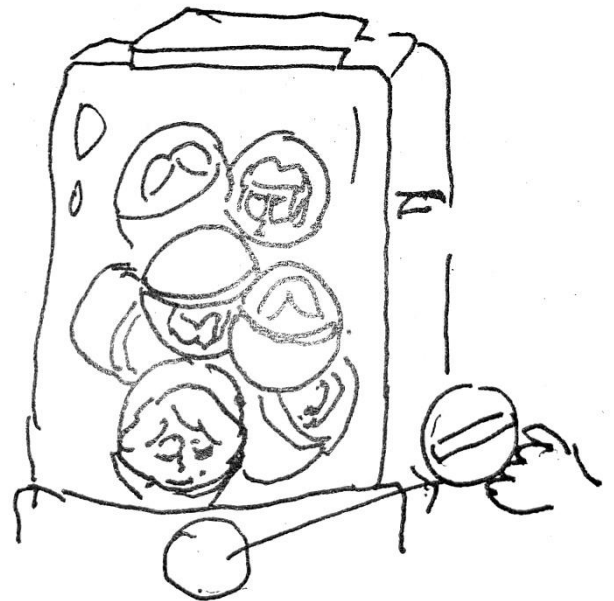
●人生は選べない不条理な現実

教誨師として「親ガチャ」を憂う気持ちは宗教心に気づくことだと思います。私たちは犯罪とは無縁とっておりますが、そこには「本人の努力ではどうにもできない人生の初期設定の格差」という深刻な不条理があります。犯罪を本人の「悪意」や「性格の責任」だけで片付け

ることはできません。社会から犯罪を減らすためには、刑務所で罰を与えるだけでなく、こうした「生まれた環境の不条理」を社会全体で救い上げる仕組み（セーフティネット）が必要です。ここに宗教心が求められます。

宗教ごとは説明ではなく、モヤモヤから離れる技術、一念三千の観心、お題目を唱えることです。南無妙法蓮華經と唱えれば、無心な私の中に宗教心が養われます。宗教心によって、現代を生きる私たちに「幸せな家族のあり方」が蘇ってくると思います。

住職



↑ ガチャガチャ

妙慧の法尼の眼から

—1日2食の勧め—

仏教の食事は、基本的には昼食1回です。インドのアーユルヴェーダでは、昼食を中心に食事をします。仏教はアーユルヴェーダの生活法を使っているのので、「御齋」と呼ばれる昼食以降は、スープのような液体食だけで過ごしていました。

アーユルヴェーダで朝食を許されるのは、ヴァータ体質の消化力の弱い人だけで、特に消化のよいお粥などを勧めています。中国で朝粥を食べるのは、この習慣が影響しているのかもしれない。

日本で朝ご飯を食べるようになったのは、江戸時代からのようです。それまでは、遅い朝食、早めの夕食、おやつ程度の昼食でした。昼食を少し補うのは重労働の農民などだったかもしれませんが、農民は十分な穀物を食べる事が出来なかったのが実際でしょう。

私は朝食を白湯、少しの果物に変えてから30年以上になります。慣れてしまうと朝おなかが空きません。むしろ旅行などで朝食付きのホテルでビュッフェ式の朝食を摂ると、消化できず、午前中調子が悪く、それなのにお昼にはおなかが空きます。

人の身体は順応しますから、規則正しく食事をする、決まった食事の時間に胃酸が分泌されるようになります。食事の時間を不規則にすると、十分な胃酸が分泌されず、食べたものが消化されず、老廃物になって内臓にたまっていきます。

注意することは、食事の前後に冷たい飲み物を飲まないようにすること、食後に果物やアイスクリーム、小麦粉で作った菓子を食べないことです。

このようにアーユルヴェーダの食事を考えると、和食は本当に体に良いと思われます。食事の前には、温かいお茶、食後の菓子も和菓子なら小豆と米粉が多いですから。食後のお茶は、ほうじ茶が使われますね。すべての店がそうとは限りませんが、現在は西洋

化された食事が多くなっていますから。

冷たいお茶、冷たいパスタ、食後のミルク入りコーヒーなどは、外国ではあり得ない物です。日本はいろんな食べ物を作っておいしくしているようですが、気をつけないと食べ過ぎ、消化不良などおこしているかもしれません。

朝食を抜くと、その時間をほかの事に使えます。販売会社の作戦に乗って食べ続けることは、お金と時間を費やして、不健康になっているのです。食べる時は消化のよい朝食、お粥が一番です。

自分で気をつけて、腹八分目、空腹の時に食べる事を実践しましょう。食べ物に感謝しておいしく召し上がってください。



7月						
日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5 朝ヨガ	6	7	8 祈祷日	9 東金	10	11
12 朝ヨガ	13	14	15 施餓鬼	16	17	18
19 朝ヨガ	20	21	22 マクロ	23 東金	24	25
26 朝ヨガ	27	28	29	30	31	