



フェローシップ・ニュース No.134



あけましておめでとうございます

皆様のご健勝とご多幸を心よりお祈り申し上げます

本年で司法サポート事業は26年目を迎えます
人が社会の中で安定した生活を送り

再出発をしていくためには適切な支援のもと
「やるべきこと」に取り組む機会が欠かせません

薬物事犯者に対して、社会内で回復プログラムに
取り組んだ人に対しては
直ちに刑罰を科すことのない仕組み作りが
必要なのではないのでしょうか？

2013年に視察したハワイのHOPEコートにおいて
「刑務所への収容は刑事司法の失敗であり
誰もが社会の中で更生できる」

という理念に触れたことは、まさに目から鱗でした

一人ひとりの回復と再出発を支えられるよう
誠実に取り組んでまいります
今後とも皆様のご支援を賜りますようお願い申し上げます

令和八年 元旦
理事長 尾田 真言



特定非営利活動法人
アジア太平洋地域
アディクション研究所

発行日
2026年1月1日

APARIとは、アジア太平洋地域アディクション研究所 (Asia-Pacific Addiction Research Institute) の略称です。

全国のDARCやMAC等の社会復帰施設、福祉・教育・医療・司法機関と連携しながら、依存症から回復しようとする方々を支援しているシンクタンクです。

目次：

新年のご挨拶…尾田	1
刑法の改正について詳しく解説…尾田	2
支援につなげる弁護術(32)…高橋洋平	3
コラム 心のつぶやき日記(15)…野呂岳央	4
BASE開所のご挨拶…市川元太	5
AREA軽井沢入寮者からのメッセージ…イッチー	6
AREA軽井沢より献品の御礼…針木小太郎	7
家族教室クリスマス会	
司法サポートのご案内	8
家族教室スケジュール	

刑法の改正について…詳しく解説！！ 自分のケースはどうなるの？

理事長 尾田真言

刑法等の一部を改正する法律（令和4年法律第67号）によって、刑事法がいろいろと改正されました。ここではその中から、①懲役と禁錮が廃止されて拘禁刑に一本化されたこと、②「弁当切り（裁判を引き延ばすことで執行猶予期間を経過させること）」ができなくなったこと、③再度の執行猶予の要件が緩和されたことについて、いつから適用されるか説明します。

その答は、新刑法の他、刑法等の一部を改正する法律の施行に伴う関係法律の整理等に関する法律（令和4年法律第68号）第2編（441条～509条）に規定されています。以下、「整理法」という略称を使います。

Q1 拘禁刑が科せられるのはどのような場合ですか？

A1 法定刑に拘禁刑が規定されている犯罪を令和7年6月1日以降に行った場合です。

整理法441条は、刑法等一部改正法と整理法の施行日前にした行為の処罰についてはこれまでの法律が適用されると定めています。したがってそれより前の犯罪に対しては従来通り懲役が言い渡されます。起訴日や判決日は関係ありません。

整理法441条（罰則の経過等に関する経過措置）【抜粋】
刑法等の一部を改正する法律及びこの法律の施行前にした行為の処罰については、次章に別段の定めがあるもののほか、なお従前の例による。

拘禁刑の施行日である令和7年6月1日より前に行った犯罪で起訴されていた人たちの中に、自分の判決は施行日以降に言い渡されるから、懲役ではなく拘禁刑が言い渡されるので、刑務所では懲役受刑者とは異なり、より多く改善更生のためのプログラムが受けられるはずと期待する人たちがいました。中には、一審判決は懲役実刑だったけど、控訴して施行日を過ぎれば、控訴審では拘禁刑が言い渡されると考えていた人もいました。こうした誤解を生まないためには、きちんと最初から施行日前の犯罪には拘禁刑は言い渡されないということを説明しておく必要があります。

Q2 執行猶予中の人が、「弁当切り」ができなくなるのはいつからですか？

A2 令和7年6月1日以降の犯罪で拘禁刑の執行猶予中の人が、その期間中の再犯で起訴されたときは、新刑法27条2項以下の規定により、「弁当切り」ができなくなります。

令和7年6月1日よりも前に懲役の執行猶予中の人はいまだこれまで通り「弁当切り」ができます。

整理法448条（刑の執行猶予の猶予期間経過の効果に関する経過措置）【抜粋】
新刑法第二十七条第二項から第六項までの規定は、新刑法第二十五条の規定による刑の全部の執行猶予の言渡しが刑法等一部改正法の施行の日以後にされた場合について、適用する。

旧刑法では、執行猶予中の再犯者が裁判中に執行猶予期間が過ぎれば、前回の有罪判決の効力がなくなるため、新しい犯罪の刑だけで済みました。そのため、弁護人の選任、解任を繰り返したり、一審実刑判決後に控訴して、控訴審を争い、棄却判決後、さらに上告したりして裁判の引き延ばしを図ることで、いわゆる「弁当切り」をする人が多くいました。今後は単なる裁判の引き延ばしはなくなるでしょう。

新刑法では、当初言い渡されていた拘禁刑の執行猶予は、猶予中の再犯が実刑になるまで継続することになったため、「弁当切り」を行うことができなくなりました。これを「効力継続期間」と言います（新刑法27条2項）。

新刑法27条（刑の全部の執行猶予の猶予期間経過の効果）【抜粋】
1 刑の全部の執行猶予の言渡しを取り消されることなくその猶予の期間を経過したときは、刑の言渡しは、効力を失う。
2 前項の規定にかかわらず、刑の全部の執行猶予の期間内に更に犯した罪（罰金以上の刑に当たるものに限る。）について公訴の提起がされているときは、同項の刑の言渡しは、当該期間が経過した日から第四項又は第五項の規定によりこの項後段の規定による刑の全部の執行猶予の言渡しを取り消されることがなくなるまでの間（以下この項及び次項において「効力継続期間」という。）、引き続きその効力を有するものとする。この場合においては、当該刑については、当該効力継続期間はその全部の執行猶予の言渡しがされているものとみなす。

次に、新刑法25条2項は、執行猶予中の再犯者に再度の執行猶予を付けられるのは、
※1年以下の懲役・禁錮かつ特に考慮すべき事情がある場合⇒2年以下の拘禁刑かつ特に考慮すべき事情がある場合に要件が緩和されました。

新刑法25条（刑の全部の執行猶予）

2項 前に拘禁刑に処せられたことがあってもその刑の全部の執行を猶予された者が二年以下の拘禁刑の言渡しを受け、情状に特に酌量すべきものがあるときも、前項と同様とする。ただし、この項本文の規定により刑の全部の執行を猶予されて、次条第一項の規定により保護観察に付せられ、その期間内に更に罪を犯した者については、この限りでない。

Q3 拘禁刑の執行猶予中の再犯の場合に限って、緩和された要件で再度、拘禁刑の執行猶予を付けられるのですか？

A3 いいえ。懲役の執行猶予中に、新法施行前の再犯で起訴された場合であっても、緩和された要件で再度、懲役の執行猶予を付けることができます。

整理法447条（刑の執行猶予に関する経過措置）【抜粋】

1項 新刑法第二十五条の規定は、懲役又は禁錮の全部執行猶予の言渡しについても、適用する。

以上からわかるように、新しい法律ができたからといって、すでに前の判決が確定している人が不利になるような取り扱いはなされません。これは、「何人も、実行の時に適法であった行為又は既に無罪とされた行為については、刑事上の責任を問はれない。」（憲法39条1項）という刑罰法規不遡及の原則（事後法禁止）の精神に合致した運用だと言えるでしょう。

参考文献 前田雅英編著『条解刑法 第5版』弘文堂（2025年）

コラム**支援につなげる弁護術（32）**

理事・嘱託研究員・弁護士 高橋 洋平

新年あけましておめでとうございます。

昨年も多くの方々にお世話になり本当にありがとうございました。今年も「今日一日」の精神で薬物を含む様々な依存症の問題に積極的に取り組んでいきたいと思っています。

そして、昨年の目標にしていた「出会い」の実践を継続し、全国のダルクを訪れ、たくさんの仲間に出会い、家族会にも顔を出して多くの家族にも出会っていききたいと思っています。どうぞよろしくお願いいたします。

年始のトピックとして、一昨年の12月から施行された「麻薬及び向精神薬取締法」の改正法を話題にしたいと思います。

当局（警察や検察）の動向としては、大麻使用罪を積極的に摘発し、起訴していく方向性が垣間見えるところであり、しかも、量刑の傾向も従来よりも重くなっているように感じるところです。しかしながら、そのような厳罰化を許容するほどの社会的な事実の変化が本当にあったのでしょうか。甚だ疑問に感じています。

薬物政策については、これまでわが国では、「ダメ絶対」を前提に厳罰主義が貫かれてきました。上記改正法も厳罰主義を踏襲するものですが、完全に世界のスタンダードに逆行しています。あらためてその意味をしっかりと理解し、いま一度、あるべき薬物政策を考えてみたいと思っています。

本年も、本人だけではなく、家族の方々と共に歩いていくことを実践していきます。皆さまのご指導ご鞭撻のほどよろしくお願いいたします。





就労継続支援B型事業所 Will

就労継続支援B型
事業所 Will新規利用者
新規作業
大々的に募集中!!新宿西口広場で
展示会がありました！皆で海鮮の食べ放題に
行きました！浅草寺や浅草周辺を
観光しました。

Willのコラム

心のつばやき日記 (15)

施設長 野呂岳央 (タケ)

パスカルの有名な言葉、「人間は考える葦である」。私にとって印象深い言葉のひとつです。人間の存在は弱々しいものだが、考えることによって成長し、人生を切り開き、豊かさや幸せを生み出せる。だからこそ自分で、知り、考え、判断することが大切だと、私は長い間信じて生きてきました。

しかし現実には、考えて行動しているのに上手くいかない。思っている方向へ進まない。いっそのこと考えないほうが楽だし、もう考えたくもない。自分の考えも信頼できない。だけど周囲はもっと信頼できない。そんな揺れを、私は何度も経験してきました。

やがて依存症支援の現場に関わり、自分自身の人生の波にも揉まれる中で、私はこう強く思うようになりました。

「人間は“感情の葦”である」と。

感情は、感じ方を揺らし、考え方を揺らし、選択も行動も揺らします。依存症の回復の世界では、この“揺れ”が、ときに生死にも影響します。怒りや悲しみ、虚しさや寂しさ。膨らませても抑え込んでも爆発したり。

台風の中で倒れ込む植物も、根を張っていればやがて立ち上がる。人間にも、見えないけれど“心の根”があります。揺れる自分の感情に気づき、根っこを張らなければ、私たちは簡単に飛ばされ、静かに枯れていってしまうこともある。私も何度も飛ばされましたが、また根を張れる場所があったから助かりました。

依存症回復の世界には「当事者仲間」という大いなる存在があります。ここにあるのはただの励ましや共感ではありません。自分ではまだ気づいていない危うい揺れに、ときに仲間は言葉をくれます。

「最近、表情が固いし楽しそうじゃないね」 「他人に影響されて振り回されてるな」
「感情に流されてると孤独になっていくよ」 「自分に優しくないね、本当の自分はどう感じてるの」

それが刺さるのは、凶星だからです。結局、私を立て直してくれたのは、知識でも努力でもなく、仲間の存在でした。仲間とのつながりが、私が根を張れる大地だったんでしょうね。

仲間は鏡にもなります。仲間が揺れ、揺れに気づかず追い詰められ、再発していく姿を、私は何度も見てきました。再発のプロセスはセンセーショナルではなく、むしろ静かで、現実的で、そしてひどく人間的です。今まで読んできたどんな教科書や本よりも圧倒的に強いメッセージを与えてくれます。

「自分の危険な揺れは自分が一番気づきにくい」 「感情を無視するのは危険」
「孤立は静かに確実に進行している」 「自己中心的な強がりや折れやすさの裏返し」
そして、仲間はまた立ち上がる。その姿に私は希望をもらい続けています。

「感情の葦」という言葉を語るとき、私ははっきり思います。葦は一本で立っているようで、実は地下茎でつながっている。しなやかでいられるのは、つながっているから。見えない感情の嵐を生きる私たちが根を張る地面は、「仲間」と「社会」とのつながりの中にしかありません。孤立した場所に健全なセルフケアは存在しない。「一人で何とかするセルフケア」はありえない幻想です。つながりの中で支えられ、ときに「揺れているよ」と指摘してもらい、力を貸してもらい、私たちは“揺れながら自分をケアできる力”を育てられるのだと思います。

ただ、アディクトには本当にしぶとい人が多い。懲りずに何度吹き飛ばされても、また立ち上がる。そしてまた飛んでいく。最近では、飛んでいきそうな仲間には、飛んでいってもいつか根を張りに戻ってこいよ、と伝えたり。

このしぶとい回復力を、私はこれからも信じ、つながり続けていきたいと思っています。



BASE開所のご挨拶

施設長 市川元太

いつもお世話になっております。一般社団法人AREAの市川と申します。この度令和8年1月から東京都渋谷区にて指定自立訓練（生活訓練）事業所「BASE」を開所する運びとなりました。様々な方々からの応援とご支援の賜物だと日々痛感しております。この場をお借りして先ずはその感謝の意をお伝えさせていただきます。ご協力いただいた皆様、本当にありがとうございました。

当事業所BASEの母体は群馬県藤岡市にある「藤岡ダルク」となっております。その藤岡ダルクにて20年にわたって培われてきた依存症者への回復支援のノウハウとスタッフ、そして様々なプログラム等をより社会復帰や社会参加の選択肢が多い東京で仲間達の回復できる居場所をつくろうという目標を持って開所の準備をして参りました。

BASEではより実践的に、ですが従来のダルクが持っている支援方法をバランスよく行うことで利用するその人ごとに適切な支援内容を考えることができます。また令和7年1月から都内にて運営しているナイトハウス「BASE MOON」との利用と合わせることで入寮と通所のどちらの利用方法にも対応できる体制も整っております。

医療機関との連携といたしましては三鷹市にある医療法人社団積信会長谷川病院と正式に協力医療機関契約を結んでいただいております。緊急の入院や診察等の対応が行える体制をとっていただき、また近隣の昭和大学付属烏山病院や都立松沢病院においても当事業所と協力関係にあり、依存症治療や重複障害等の診察相談や利用等を行いやすい形をとっていただいております。

またグループ内では群馬県にて薬物依存やアルコール依存の支援に特化した入寮型施設「藤岡ダルク」、通所も可能な障害福祉サービス事業所「AREA高崎」、ギャンブル依存症者専門の入寮型施設「AREA軽井沢」を運営しており、また東京において就労継続支援B型事業所「WILL」や司法サポート事業の運営をしている「NPO法人アパリ」など利用者の相談内容やアセスメントに応じて様々な機関の支援を受けることも可能です。

まだまだこれからの施設・事業所ではありますが様々な方々にとっての居場所になるよう尽力してまいります。何卒よろしくお願い申し上げます。



BASEの外観



BASEの1階入り口



藤岡ダルクの職員が内装工事をしてくれました。



1階のミーティングルーム
お洒落な椅子が並んでいます。



2階のミーティングルーム↑
2階の休憩室↓



3階のスタッフルーム
お洒落なソファもあります。



1階の面談室





AREA軽井沢の入寮者からのメッセージをお届けします！



揃いのユニフォーム姿でダルク対抗ソフトボール大会に臨む選手たち！



第15回上州藤岡蚕マラソン出発前の気合の入った一枚



クリスマスに向けてツリーの準備を急いでます！

AREA軽井沢 入寮者からのメッセージ

「仲間と自分」

イチー

はじめまして、ギャンブル依存症のイチーです。私は群馬県出身の22歳で、昨年4月末に施設に繋がってから8か月が経過しました。

私がギャンブルと出会ったのは大学1年、18歳の時に友人から「人生経験の1つだからさ…」と誘われ、一瞬渋ったものの友人の誘いだからとパチンコ店に行ったのがきっかけです。その日は負けて「こんなものにお金を使ったのか？しょうもない」と感じ、一瞬でお金が無くなった絶望感もあり、もうやらないと思っていました。

それから1年以上ギャンブルに触れずにいましたが大学3年の春頃、ある事がきっかけで留置施設に入り精神的にも弱ってしまった私は、家に戻ってからも引きこもる生活をしていましたが、そんな冬のある日、友人からの連絡を受けギャンブルが再発します。

「パチンコでも行かないか？」という誘いは自分を心配して気晴らしになれば、と友人が気を遣ってくれたのかもしれません。その時18歳の頃の嫌な記憶が甦ったものの、せっかく気を遣ってくれて、かつやることもなく暇で断る理由もなかった私は友人の誘いを受けてパチンコ店に向かったところ、そういう時に限って勝ってしまったのです。

今思えば、あの時勝つことさえなければハマることはなかったのでは…と強く後悔しています。

そこからパチンコ店でアルバイトを始めたり、パチンコ・スロットで稼ぐ人たちと仲良くなるまでに時間はかからず、知識と経験が増えることによって軍資金が安定し、勝つことが増え、私は自信を持つようになっていきました。

週に1回程度だったのも気づけば週5回以上になり、30分～1時間でも暇を見つけたら入店するようになっていき、ギャンブルによって金銭感覚もどんどん麻痺していった結果、自分の月収を超える金額を買い物や食事、そしてギャンブルに費やしていきました。

もう既に最初に抱いていたはずのギャンブルにたいする嫌な気持ちは無くなり、面白さ、興奮を味わえる、ストレスを忘れられる…といったプラスの感情に支配されていきました。

その後、そんな生活が長く続くはずもなく、周囲に大きな影響を与えるまでに至っても自分の問題が深刻だと捉えていなかった私は昨年4月、家族にストップをかけられるまで気づいていませんでした。

そのような状態でAREA軽井沢に入寮してしばらくは、ここでの生活に慣れるまで毎日が不安でたまりませんでした。これからどんな生活が待っているのか、どんな人たちと一緒にになるのか不安でも誰にも話せず、頼ることもできず、でも常にそんな精神状態を悟られないように仲間の前では元気に振る舞うものの、1人で抱え込んでいました。

入寮して1か月が経った頃転機がありました、それは仲間と衝突したことです。生活している中で私がミスをした時に仲間はアドバイスをしてくれたにも関わらず、私はそれに反抗し、仲間を敵として見てしまいました。それでも仲間は“自分の為”と言いながら私と最後まで向き合い、衝突しながらも意見を交わしてくれました。この出来事を経て、私は“受け入れること”を学びました。

入寮直後はギャンブル歴や借金額で判断し、自分はギャンブル依存症ではないと思っていました。しかし仲間と分かち合いを進めていく中で皆同じような辛い思いをしてきているし、最終的に命を落とす可能性もあることを学んだ時、歴や金額の多寡など関係ないと思うようになりました。

最近では自分自身と向き合うことの難しさにも直面しています。自分がどんな問題を持っているのか、自分を理解する事が回復にとって重要なことだと施設生活で学んでいます。

私が先行く仲間からかけてもらった言葉に“プログラムは日常にあふれている”という言葉があります。生き方を変えることができなかった、と認めることは非力さを受け入れることでとても悔しいですが、それを受け入れられなければ同じ失敗をして周りの人にも迷惑を掛けてしまうことは明らかです。

日常生活の中で仲間は気づきを与え、提案をくれる。それを感じ取り、受け入れて行動していくかどうかは自分次第。この生活を通して私1人では回復できず、生活のあちこちにプログラムを活かす場面が沢山あることを実感しています。

仲間からの提案を受け入れてよかったと思うものがエイサーです。エイサーは私に自信や目標を与えてくれると同時に、仲間の大切さを教えてくれました。練習の努力、試験の合否の喜びと悲しみ、公演の達成感、たくさんの出来事や感情を共有させてもらいました。

仲間とはエイサー以外にも分かち合いをする機会が増え、そのおかげで悩みを抱え込むことが減ってきていると思います。

私はこの生活を通して、待っていてくれる人の為に、同じ経験・失敗をしないようにするためにも、引き続きAREA軽井沢の仲間とともに回復に向き合っていきたいです。



いいお天気に恵まれて、榛東村の地球屋へエイサー公演に行ってきました！



マックダルククリスマス会ではゴスペルを披露しました！

”AREA軽井沢より・献品・献金の御礼を申し上げます”

前号にて、早い冬期の到来を受けて皆様方に献品のお願いを申し上げたところすぐに大変多くの献品を頂戴し、灯油ストーブ・電気ヒーター、布団・毛布、衣類等数多くの品々をご提供頂きました。

また、献金の形で役立ててほしいとのお申し出も多々頂戴し大変有難くお預かりさせて頂いております。

お名前をご紹介しつつ御礼申し上げるべきところこの場をお借りして皆様への御礼とさせて頂きます事、ご容赦ください。今後ともどうぞよろしくお願い申し上げます。

住所：〒377-1412 群馬県吾妻郡長野原町北軽井沢2032-2172
一般社団法人AREA AREA軽井沢 施設長 針木 小太郎
TEL:0279-82-1694



♡家族教室クリスマス会開催♡

12/15(月)毎年恒例の家族教室クリスマス会を開催しました。
ゲストにはAREA高崎から畑由宇さんにお越しいただき
社会復帰の体験談をお話いただきました。
どのご家族も興味深く聞き入っていました。

それぞれのご家族がクリスマス料理を持ち寄り
横田顧問からはケーキの差し入れもあり
蕎麦いなり、手羽先、しゅうまい、ミートボール、フルーツと
美味しくて贅沢な料理を囲みながら
ご家族と共に楽しいひと時を過ごすことができました！



左が藤岡ダルクの山本、右がAREA高崎の畑





特定非営利活動法人
アジア太平洋地域アディクション研究所

○アパリ東京本部
〒162-0055
東京都新宿区余丁町14-4
AICビル1階
電話：03-5925-8848
FAX：03-5925-8984
Email：info@apari.or.jp

○藤岡ダルク
〒375-0047
群馬県藤岡市上日野2594番地
電話：0274-28-0311
FAX：0274-28-0313
○入寮費：月額13万円+生活費
1日千円（初月のみ14.5万円）
（税別）
*生活保護の方も可能
○入寮条件：依存症から回復
及び自立をしようとしている
本人。男性のみ。
○入寮期間：個人により差が
あります。
<https://fujiokadarc.com/>



2019年7月よりホームページが新しくなりました。ぜひご覧ください。

<https://apari.or.jp>

<https://www.facebook.com/AsiaPacificAddictionResearchInstitute/>

AsiaPacificAddictionResearchInstitute/

発行責任者：志立玲子
2026年1月1日発行
定価 1部 100円

＜司法サポートのご案内＞

《薬物事犯で逮捕された刑事被告人に対する支援》

薬物犯罪で逮捕されたら刑務所に行くか、再犯防止に向けた何の取り組みもないまま執行猶予の判決を受け、また薬物のある日常に戻るしかなかった日本において、初めて刑罰以外の再犯防止に向けた取り組みを2000年7月からしています。

保釈中の刑事被告人に対する薬物研修プログラム、情状証人出廷、上申書作成、入寮契約、身元引受契約、出所出迎え、法律相談などあらゆるニーズにお応えします。なお、アパリの司法サポートを利用された方の再犯率は10%以下です。保釈中のプログラムの提供、受刑中の身元引受、出所出迎えをしてリハビリ施設につなげるまでをコーディネートします。

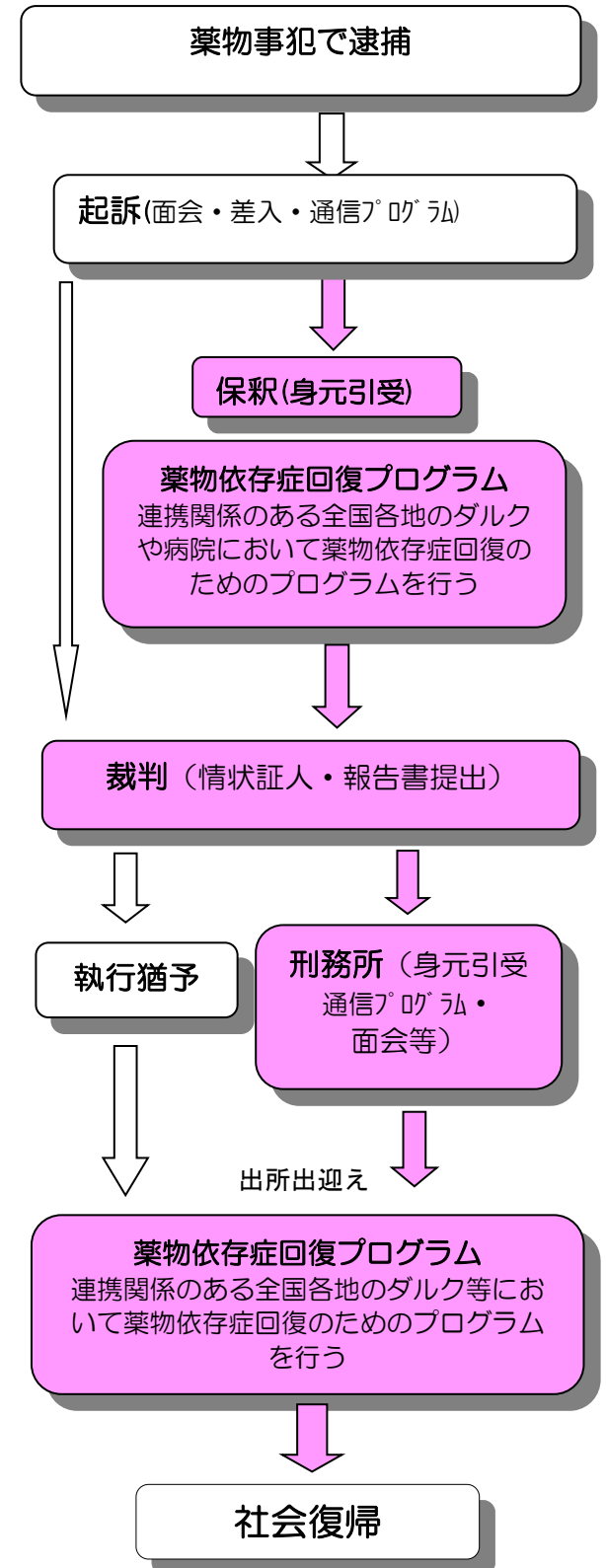
ギャンブルの問題が原因で逮捕された方の司法サポートも行っています。

[料金：コーディネート費用として20万円(税別)。
交通費・宿泊費の実費が別途必要です]

窃盗、横領、詐欺等で逮捕されたご家族のご相談もお受けしています。

【お問合せは東京本部まで】

アパリの支援



＜アパリ家族教室スケジュール・東京＞

第1月曜	連続講座	土曜	嗜癮行動家族教室
1/5(月) 13:30～ 18:30～	第5回 気持ちの回復： 家族自身の気持ちと本人の気持ち の両方を大事にする	1/10(土) 17:00～	第8回(新) まとめ
2/2(月) 13:30～ 18:30～	第6回 子どもの成長を助ける 関わりについて	2/14(土) 17:00～	第1回(新) 家族とは？ ～家族システム～
3/2(月) 13:30～ 18:30～	第7回 薬物問題を持つ人の家族の 回復プログラム	3/14(土) 17:00～	第2回(新) 家族を「見る」～ジェノグラム作成～
4/6(月) 13:30～ 18:30～	第8回 あなたの環境や状態をいいものに 変えよう	4/11(土) 17:00～	第3回(新) 家族内コミュニケーション～家族関係の「ゆがみ？」～

【対象】ご家族、支援者等(本人は参加できません)

どちらも全8回の講座ですが、どの回からでも参加できます。

【場所】アパリ東京本部 【参加費】3,000円 (2名以上の場合は4,000円)

連続講座 講師：志立玲子(精神保健福祉士・公認心理師)

アシスタント：進藤俊明(青梅アライブ・精神保健福祉士)

嗜癮行動 講師：梅野充(アパリクリニック精神科医師)、志立玲子