

一仏両祖の教えを今に伝える

# 曹洞禅 グラフ

SOTŌZEN GRAPHICS

2020 夏号 No.153



特集

今を生き、  
今日を生ききる

インタビュー

千葉県 長寿院住職

篠原鋭一 老師

## 体を動かす労働や外遊びを しなくなった子どもたち

最近の子どもたちが「ひ弱」になったと心配の声を聞く。ちょっと運動するだけで「疲れた」という子、「めんどうくさいよ」と言つて、外に出たがらない子が増えたという。

文科省や諸団体の調査結果を見ると、背筋力や腹筋など、体幹を支える力の低下が目だつ。

現代の子どもたちの体力低下の原因は、日常生活において体を動かす労働や外遊びをしなくなったこと、室内で楽しめる文化や遊具が爆発的に普及するとともに、学習塾通いやおけいこごとの拡大により、体を動かす機会が極端に減少していることがその要因であろう。体力の低下をもたらすこうした要因が、ますます広がる時代だからこそ、より意識的に子どもたちが、全身を使つて活動し、基礎体力を高めていけるような取り組みが求められていると思う。

## 「防衛活力」にこそ 目を向けよう

子どもの体力づくりに関する視点として、さらに重要な視点は、目に見える「行動体力」だけでなく、外からは見えない子どもの内的・生理的メカニズムとしての「防衛活力」に目を向けておくことにある。

ランスを回復していく方法をいう。

いま日本の子どもたちの生活環境と育ちの状況を見た場合、まさにこのホメオパティ―作用が、体と心のあらゆる側面で失われてきているのではないかと危惧する。身心における子どものひ弱さ、「いい子」の挫折など、そのどれにもホメオパティ―作用の消失が垣間見える。

## 「自然・野性」を取り戻す 子どもの生活に

薬局には、臭い消しスプレーがあふれ、抗菌ブームの中で、衣類・文具・おもちゃにいたるまで、抗菌素材を使った商品が増え、「清潔好き」世代のママやパパたちから歓迎されている。行き過ぎた潔癖は、子どもの根源的な人間的感性や身体的機能の発達を歪めることになることに気づくべきである。人間の体と心の健康な成長・発達は、不潔さを伴う大自然を遮断して、人工的で「清潔」な環境を整えることできず、と考えるのは間違いだろう。

特に子どもたちの心の健康は、大人が先回りして「健全育成」の枠の中に囲い込み、悪さや不道德さを禁止・摘発するということから生まれない子どもたち自身が仲間との生活の中で、悪さや失

人間が生きていく根源である恒常性（ホメオタシス）を支えている「大脳辺縁系―脳幹部―免疫系・自律神経系・内分泌系―皮膚」のトラブルが日本の子どものなかに広がり、内的・生理的メカニズムの変調が、アレルギー疾患やアトピー性皮膚炎を生み出し、生活のリズムを狂わせ活動意欲を失わせる自律神経失調症の原因になっているのではないかという指摘もある。

## 身心における ひ弱さの原因とは

子どもたちの内部で進行している「防衛活力」の低下の問題と関連して、私が注目しているのは「ホメオパティ―作用」についてである。「ホメオパティ―作用」は、ドイツの臨床医学者ハーネマンが唱えたものだが、ギリシャ語が語源であるホメオパティ―は、自然の中の生命体が病に陥った場合、その原因を遠ざけてしまうのではなく、逆に原因を近づけ生命体自身のもつ力を刺激してバ

## 早稲田大学名誉教授 増山均

ましまま・ひとし  
教育学・社会福祉学者。田大学名誉教授。『アニ  
1948年栃木県生まれ。マシオンと日本の子育  
日本福祉大学社会福祉学 援のフィロソフィア』な  
部教授、早稲田大学文学 援のフィロソフィア』な  
学術院教授を経て、早稲 ども多数の著書がある。



からだの  
復元力  
子どもが  
たくましく  
育つには

敗や逸脱を自分たちで見詰め直しながら克服していくプロセスを大切にしたい。

子どもの自然的・野性的な遊び仲間の世界がなぜ大切かといえば、そこには、大人の意図では人為的に作り出すことのできない、子ども同士がたくましく育ちあつていくホメオパティ―作用が含まれているからである。

# 今を生き、今日を生ききる

千葉県  
長寿院住職  
**篠原鋭一** 老師  
インタビュー

篠原鋭一

(しのほらえいいち)

長寿院（千葉県成田市）住職。NPO 法人 自殺防止ネットワーク「風」代表。一九九五年から自死志願者の救済や、生き直しを願う人々の駆け込み寺として寺院開放や電話相談を開始。『みんなに読んでほしい本当の話』（興山舎）シリーズ他、著書多数。NHK ドラマスペシャル「詐欺の子」、NHK 教育テレビ「このころの時代」などテレビ出演多数。



聞き手 柳澤 円  
撮影 羽柴和也

「孤立」の解決には地域の「おせっかい」が大切です

——長寿院、豊かな山を背景にした素晴らしい場所にありますね。ご住職は、こちらでどのよう  
に過ごされているか、お聞かせください。

篠原 ここは本当にいいところ

でしょう。昨年は秋の台風に影響を受け、この辺りも竹林が崩れたり土砂で空き家が崩れるといった影響を受けましたが、修繕も進み穏やかさを取り戻しました。長寿院の縁側に腰掛けて、この木々の景色を眺めているだけで心底ホッとします。自然の力とは本当に雄大ですから、ここにおいてになる方は総じて「ホッとしました」癒されまし

た」とおっしゃいますね。お出ししたお茶を口元に運んでくださると、心が緩んでいらつしゃることが伝わってきてわたしも嬉しくなります。

日本にはこういう場所が、ほんの少し前まではたくさんありました。とりわけ農村・漁村地域はコミュニティの関係性が強かったですから、道行く人に会えば声を掛け合い、縁側でお茶



って若者に指示を出しながら、あの子は元気なのか、あつちの子は何歳になったか、まだ独身か、なんて世間話に夢中になってね。本当に顔の見える関係性ができていた。私は「農村型社会」と言っています。それが、一九六四年(昭和三九年)頃から都市型の生活が主になって、都市部に移る人が増えてくると、事実上の離散家族のような家庭が増えてしまいました。わたしが長寿院に来て三十年になりますが、この辺りもだいたい空き家や独居暮らしが増えたことを実感しています。なるべく地域の方々に集まりやすい機会をつくるようにしています。人間と人間、そして、人間と自然の関係性は非常に深く大切にされるべきも

に誘って、お年寄りの長い話に付き合ったりして。そうした慣習が地域の人間関係をつくりあげていました。今でもこの辺りでは自宅で冠婚葬祭をするお宅もありますが、昔はどこでもそれが当たり前でした。祭りごととは町の人がみんな関わって行われたものです。若い人は神輿を担ぎ太鼓を叩く。年配者は座

ている。苦悩の本質から目を背けてはいけません、重たくなったものを整理して軽くするお手伝いも僧侶の役目だと思っています。

この瞬間は次々に過去となり、今だった時間が常に未来になる、そうして時は進んでいます。つまり、わたしたちの体は常に「今」を生きているはずですが、それでも思考は未来を案じ、過去を悔いたり恨んだり。思い当たる人も多いことでしょう。もうひとつ仏教の言葉で言う「生老病死(しょうろびょうし)」とは、生きていく以上わたしたちの誰もが避けられない四つの苦を表します。時間差こそあれど、誰もがいつかは病や死を迎える。だからこそ、「今」を存分に生きる必要があるのです。将来に期待する気持ちや、こうした描くことは必要ですから、そのためにこそ、「今」この瞬間を生きることに向き合う。なぜなら「今」を重ねていくことが、いずれ「明日」になり「未来」になるからです。「今」を生きていることで、人間として生きる意味が理解できると言えるでしょう。「今を生ききる」ことこそが苦しみからの解決に繋がるのです。

来が不安、仕事が不安、人生が不安、とありとあらゆる不安を抱えて苦しんでいる。大人として申し訳ない気持ちになります。孤立を感じる人が増え、不安が蔓延してしまったのは、他でもない。私や皆さんを含め、大人たちが招いた結果でもあるのです。

**今日が本番。今が本番。この一瞬こそが本番です**  
—— **苦しみから解放される生き方は、誰にでもできるものなのではないか。**

**篠原** 仏教の言葉で「諸行無常

一人でたくさん苦悩を抱え込み、問題を複雑にして、心のカバン一杯に不安を詰め込み、重たいものを背負って生きる人たちに会うと、まずは休もう、とお声がけしています。縁側に腰掛けてお茶をお出しするように、問題をひとつひとつ解くお手伝いを心掛けています。カバンを開けてその悩みを一つひとつ、整理します。他者から冷静な目で見れば、実はさほど苦しむ必要もなさそうなことや、思い切って手放せることも含まれ

(しょうぎょうむじょう)」と言いますが、全てのごとは必ず変化します。ずっと変わらないものなど、この世にはありません。苦しみも悲しみも、いつか必ず違う形になると同時に、幸せや喜びもずっと同じではなく変化します。「運命は決まっている」という人がいますが、元から決められた人生などありません。自分が生きることが重ねて、人生を変えながら生きるのが人間です。時間はどんどん流れます。今

7

——頭ではわかっていても、今に集中することがむずかしいときもあると思うのですが。

**篠原** わたしは講演に呼んでいただく、「今日が本番。今が本番。この一瞬こそが本番」というテーマでお話することがあります。毎朝目が覚めたら、さあ本番だ、と生きているありがたさを噛みしめるのです。みんな、いつかは、平等に、生老病死なのだから、今日という日、今という瞬間を「ついに来た本番だ！」と自ら鼓舞して生きる。そんな話をお伝えしています。実は生老病死の四つに加えて、お釈迦様は具体的な四つの苦し



や薬の話になるし、若い世代は、先が見えない不安と、何かを成し遂げねばならない重責を抱えているように語ります。それほど日々の苦悩をもつ中で、「穏やかに今を生きて」と一度や二度お伝えしてもすぐ忘れてしまうでしょう。いいんです、忘れても。忘れたらまた思い出せるようにすればいいのですから。

思いをもって立ち上がることを仏教では「発心(ほっしん)」と言います。生きるわたしたちは発心あるのみ。なぜならこの世に、完璧で完全な人間などいません。みんな完全にはなれない、みんな未完成なのがこの世の間ですが、それでも、「完全でありたい」を目指して生きるの



みも明らかにされました。「愛別離苦(あいべつりく)」とは、どんなに深い愛情で結ばれた相手とも何かの形で別れがくる苦しみを、「求不得苦(ぐふとつく)」とは、願っても得られないものがある苦しみを、「怨憎会苦(おんぞうえく)」は、悲しくつらいことだけれど、憎んだり恨む相手にも出会うことがあることを。そして、「五蘊盛苦(ごうんじょうく)」とはどうしても心と身体から湧き出る欲望は消せず存在することを示しています。わたしたちは、生老病死という四苦と、これら四つの人生の四苦を抱えて「四苦八苦」するもの。そう、お釈迦様は、人生とは苦しくて当たり前であると説いて

が人生なんです。そのためには発心して、気がついたら思い立ち上げればいいのです。

よくお伝えすることなのですが、私が考えた「各駅停車論」という持論がありまして、これは、「特急に乗らずに各駅停車に乗って生きていきましよう」ということ。特急や新幹線に乗って移動すると、少し目を瞑って休んだり、お弁当をいただいている間にあつという間に目的地に着きますね。それが各駅停車だとどうでしょうか。外の景色に癒されたり、花木に目がいったり、無人駅があることを見つけたら、でも無人で人がいないのに立派な桜が咲いていることに気がついたり、そこで乗ってきた行商のおばあさんと桜の話をしたりと、なんとも豊かです。人や自然につながる時間が過ぎたりします。このつながりがある時間はけっして自分だけではつくれないことに気がついて欲しいとお伝えしています。各駅停車を選んだだけじゃない、周りの環境や、時期や人、天気

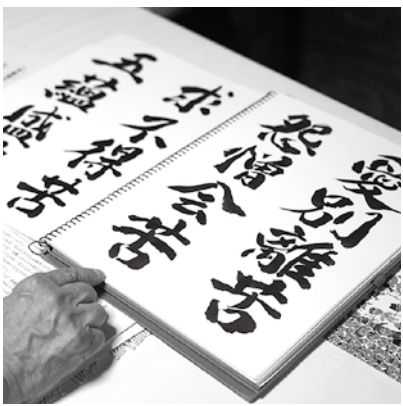
おられるんですね。だからこそ、諸行無常に救われるのです。今は苦しくても、いつかは変化するのですから。いつかあらゆる煩惱の火が消えて静かにこの世を去ることを「涅槃寂靜(ねはんじゃくじょう)」と言いますが、最後の瞬間に「色々あったけど楽しい人生を生かして頂いた」と思えるとしたら、どれほど幸せなことでしょうか。穏やかな心持ちで最後を迎えるためには、やはり今を穏やかに生きていくことが大事です。死に方は生き方、と言われる所以はここにあります。

**特急に乗らずに各駅停車に乗って生きていきましよう**

——なるほど。四苦八苦の言葉どおり、人生はそもそも苦しいものなんですね。では、そのなかで私たちはどのような心がけで生きればいいのか。

**篠原** 最近、お年寄りとお話していると、すぐに年金や病氣

までも全てのあらゆる条件が揃って、はじめて実現した時間なのだと実感して欲しいのです。



——「各駅停車論」に救われた方も多いでしょうね。目線を変えてみることの大切さを感じます。

**篠原** わたしは日頃、生きづらさを抱えた様々な年代の方と話をする機会が日常的にあります。が、彼らと繋がれたことも、全ての条件が揃ったから繋がれたんだ、とお伝えしています。電話をくださったときにわたしも受けることができたとか、深夜に訪問してくださったときにわたしも不在にしてなかったとか、シニア施設や少年院などで講話

に呼んでもらえたから、そこに  
いる方々と出会えるわけだし、  
ここで開催する行事も、今こう  
して取材を受けられることも、  
全て、わたしだけの力では整え  
られなかった条件が揃ったおかげ  
で実現したことです。この、  
あらゆる条件が整うことを仏教  
では「縁」と呼びます。

ご縁は、あなたがこの世に  
生きているからこそ繋がるもの  
です。そもそもあなたの命があ  
るのは、母があり父があるから  
こそですよね。最近では、身近な  
ご家族との関係に深刻な苦悩を抱  
えている人にもお会いしますが、  
例え、決裂や虐待や無理解があ  
ったとしても、命を頂いた存在  
であることは拭えない事実です。  
また、どんな父と母にもそれぞ  
れの父と母がいて、たとえ顔や  
名前を知らなくても、またその  
父母がいます。

## お盆は いのちの感謝デー

——自分が生きていることに、  
そんなにたくさんのご先祖が  
関わっていた奇跡に驚きました。  
そう考えると、ご先祖に一層  
感謝の念が湧きますが、実際には  
忙しいなどなかなかお墓参りが  
できない人もいますよね。

**篠原** 毎年お盆の時期になると、  
渋滞や行列をしてでも帰省して  
お墓参りする方々のニュースが  
報道されます。

ご先祖様に感謝する人がこんな  
にいるんだと感じられるときで  
もありませんね。その慣習から  
もわかるように、わたしたち日  
本の多くにはご先祖様に対する  
畏敬の念が根付いているのです。  
もしかしたら中には、少しふん  
わりとした理解で止まっている  
あるいは、ただ毎年の恒例行事

そうして十代前までさかのぼ  
ると、一〇二四人の人間が今の  
あなたの命を繋いでくれたこと  
なるんです。すごい数だと思  
いませんか？では、二十代前  
は何人になるでしょうか。答え  
は一〇四万八五七六六人です。  
百万人以上もの、この世に実  
際に存在した人々がいてくださ  
ったか



千葉県成田市の緑豊かな里山に建つ長寿院。現在は本堂の新築工事中(取材日 令和2年2月)

ら、今のあなたが存在する。今  
の私が存在する。その百万人の  
うち誰か一人でも欠けていたら  
今のあなたではないんです。百  
万人もの条件が揃って繋がった  
命であることを、ご縁以外のこ  
とばで言うと、仏教では「ご先  
祖」と呼びます。ご先祖に会っ  
たことはなくても、ある意味で  
はあなたのDNAとして生  
き続けている。この繋がり  
を本当に理解できたら、今の  
あなたは脈々と繋がった  
「生かされた命」だと理解  
できるでしょう。だからこ  
そ私たちは、生きることに  
素晴らしさを伝える役目  
があります。子どもたちに  
生きる意味を見せられる  
ように、そして、今を  
重ねて、この命を「生  
きる」気持ちが大切だと  
実感できるはずですよ。

としている人もいるかもしれ  
ませんが、本来お盆とは「ご  
先祖様に感謝する日」、いわば「  
いのちの感謝デー」だと言  
えるでしょう。今の自分に  
まで命を繋いでくださった  
ご先祖たち、自分の中に  
生き続けておいでのご  
先祖たちに感謝することが  
大切なので、作法や習わし  
ばかり優

れたら、それが供養になり  
ます。成仏という言葉は本  
来、生きている間に「仏に  
成る」ことを指しています。  
仏になるとは死ぬこと  
ではなく、「仏の教えに生  
きる」という意味です。そ  
も「お釈迦様の教えは「生  
き方論」ですから、理屈  
ではなく、日々を生きるた  
めの羅針盤です。

# 具足妙相尊 偈答無尽意 汝聽觀音行 善應諸方所

松山 妍流

具足妙相尊  
偈答無尽意  
汝聽觀音行  
善應諸方所

解説  
妙相を具えた釈尊は  
偈をもつて  
無盡意菩薩に  
お答えになりました。  
汝よ、  
観音菩薩の行について  
聴きなさい、  
善く諸々の方所に  
応じることを。

ご家族のみなさまの応募をお待ちしております

## 作品集

お手本を参考にして、作品を半紙(横向、お名前は左側)に書いてご応募ください。(無料)  
ご応募の中から優秀な作品を選び、年に1度誌上で発表し、記念品を贈呈します。  
住所、氏名、電話番号を明記して作品をどしどしお寄せください。  
149号(2019年夏号)～152号(2020年春号)の作品をご応募の方の審査発表は、  
155号(2021年冬号)にて行います。

送り先 〒252-0113 神奈川県相模原市緑区城山4-2-5  
仏教企画 電話042-703-8641

締切 2020年8月末

# 毎日書道

## 読者プレゼント

今回の特集にご登場頂いた篠原鋭一老師の著書『いのち輝かす仏教』を5名の方にプレゼントいたします。仏教企画(下記「お便り募集」送り先)まで、お名前・郵便番号・ご住所・電話番号・プレゼント名を明記のうえハガキでご応募ください。

…………… 2020年8月末必着



曹洞禅グラフ151号(冬号)プレゼント、島津清彦氏(株式会社シマーズ社長)の著書『翌日の仕事に差がつくお休み前の5分禅』、藤井隆英師の著書『身体と心をととのえる禅の作法』は次の方々が当選されました。

### 『お休み前の5分禅』

宮城県/浅野孝幸様  
福島県/小林美佐子様  
東京都/鈴木和雄様  
三重県/濱口千賀子様  
大阪府/幡井栄一様

### 『禅の作法』

群馬県/富板実子様  
東京都/佐藤典子様  
東京都/野田りか様  
新潟県/布施保代様  
愛知県/米盛亜希子様

## お便り募集

身近な人との心温まるふれあいや本誌への感想、仏教についての質問などを600字以内でお寄せください。  
Eメールでも受け付けております。

送り先……………  
〒252-0116  
神奈川県相模原市緑区  
城山4-2-5  
仏教企画編集部

Eメールアドレス:  
fujiki@water.ocn.ne.jp

## 読者からのお便り

こんにちは。2月5日の、福井に久々に雪の降った日、母の十三回忌に永平寺まで車を走らせ、回向をしに行きました。お参り後、禅堂がしつらえてありましたので坐禅を組ませて頂き、母と丹田で通じ合えた気が致しました。雑多な日常を離れ、静かな山のお寺の一室で母のことを思い出して、愛とユーモアあふれる人柄を今後は真似してみようと思いました。ありがとうございました。

…………… 愛知県 米盛亜希子 様

亡きご先祖に感謝するときは、今を生きる自分も成仏します、仏の教えを生きます、と感謝するんです。それで初めて「先祖供養」が成立します。  
もちろんお盆に限らず、毎日ご先祖に感謝する気持ちをもって過ごしたいですね。お盆という慣習は、感謝を忘れることなく、せめて一年に一度は具体的な行動で示すためにも大切にされてきました。お墓参りに行ったり、お線香やお花をお供えして気持ちを表すことはとても豊

かで気持ちいいじゃないですか。お墓の前に立ち、今こまで自分の命が繋がってきたと実感することは、美しい行為ですよ。母がいたこと、父がいたこと、また、自分にいちばん身近なご先祖は自分自身ですから、我が命にも感謝して手を合わせるんです。  
そしてぜひ、お寺には生きている間に立ち寄って欲しいと思っています。お釈迦様の教えは、生きていく人がより生きやすいように、と説かれたものですか

ら、死んだ人に向けて説いた仏教は存在していません。お葬式やお墓参りしかお寺との接点がないのではあまりにももったいないです。どうぞ生きている間にもっと気軽に立ち寄り、学び、実行する人生を送って欲しいと思います。そのために、長寿院はいつも門を開けてお待ちしております。

インタビュープロフィール  
柳澤 円(やなぎさわまこと)  
ライター、編集、翻訳マネジメント。  
食と農と社会課題をテーマに執筆する。  
株式会社 Two Doors 代表。

「智」が「身」につく「禅」の作法

「修慧」とは

以前の回にて「修慧」とは「実践を通して仏法を身心に浸透させる方法」と説きました。では具体的にどのような実践なのでしょうか。

僧侶となるための実践である「修行」。これは決して「修業」ではありません。

大辞林(国語辞典)では修業と修行の違いを以下のように示しています。

◆修業…学問や技芸を習い、身につけること。

◆修行…学問や技芸を磨くため、努力すること。

解説すると「修業」とは、社会生活に役立てるものを身につける実践。社会視点で判断し高めていく「知恵」の学びであり、基準に達すれば「卒業」となる場合もあるものです。

それに対し「修行」とは利害損得から離れて努力する実践。本質視点で判断し深めていく「智慧」の学びであり、終わりのない「行」を修め続けるものです。

「智慧」の学びとは「修行」を触媒として、自分の内外から興り感

受され続けるものを洞察し、調いを探り続けることです。それが仏教の目指す安らかな境地に近づく方法です。

仏法に「三学」という教えがあります。これは修行者が学ぶべき

三つの基本項目です。具体的には

◆戒…身口意(行動、言葉、想い)から起こる煩惱を取り去るための規範。

◆定…身心を静かにし心の安寧を得るために行う坐禅などの行い。

◆慧…真実を正しく観察し続けることで学ばれる、善き想いの育成。

仏法を修ずるとは、決められた習得方法・守るべき教え・禁止事項を妄信して実践していくことではありません。常に行いが「三学」に沿っているかを検証しながら学んでいくことです。それが社会視点でない本質視点の学びである智慧の修行「修慧」なのです。

今回は上半身の心地よさを修め続けることで、自分本来の軸と緩まり調った身心を築く作法をお伝えします。

藤井隆英

1

まわす



**脚**を肩幅より少し広く開き、足裏をしっかりと床につけてイスに座ります。両手の平を上に向けて太ももに楽に置いておきます。腰より下は動かさずできるだけ上半身の力を抜き、身体をゆっくりと回していきます。左右にゆっくり数回ずつ回しながら、姿勢・スピード・方向など、どのように回転したら心地よい状態であるかを探ります。その後心地よさに委ねて回し続けます。

2

ゆらす



**腰**を左右にゆっくり揺らしませることで、徐々に上部へ揺れを伝えていきます。イメージはそよ風が当たってゆらゆら揺れる花咲く植物。腰より下を根・背骨を茎・手を枝葉・頭を花と捉え、やさしいそよ風が左右より吹き当たるイメージで、上半身を心地よく自然にしならせ揺らし続けます。揺れを丁寧に続けることで上半身が緩まってきます。

3

とめる



**吹**き当たるそよ風が止まり植物の揺れが凪ぐように、上半身の揺れ幅を自然に小さくしていき最終的に止めます。止めるというのは決して凝り固めてしまうことではありません。上半身が緩まり続けていることを注視したまま丁寧に止めることで、安らかな静止状態が導かれます。上半身の緩まりに際する丁寧な受容が自分本来の軸をあぶり出し、本質的な調いの基礎を築きます。



**世**界中で新型コロナウイルス感染症により、尊い命を失われた皆様に深く哀悼の意を捧げ、ご冥福をお祈り申し上げます。また罹患されたかたにおかれましては、一日も早いご回復を切に祈り、衷心よりお見舞い申し上げます。連日、関連の報道が続いておりますが、「新型コロナウイルス終息宣言」が出されることを切に念じております。

外出なども自粛要請があり、老若男女問わず、とても生活範囲がコンパクトになり、その見通しすらつかない窮屈さを感じているのではないかと拝察致します。人間関係や仕事、日常生活において、どこかギスギスしだしているのではないかと、深刻に感じております。個人的に見聞した範囲で申し上げれば、

## 生活の中の仏教

# 正しく見る

東日本大震災発災後の世間の様子と、似ているように思うのです。日本のみならず、世界規模の問題となっております。

すべてのものが互いに支え合って存在しているのとらえ、どちらか一方の立場にとらわれることなく、ものごとに接していくことが必要ではないでしょうか。どうしても人間は感情的に動いてしまいます。罹患したかたや、その医療に関わる人びとを傷つけることも心配されます。すべての人びとの生活や苦悩といったものに正しく向きあい、支えあっていくことが、人として大切な使命であると考えております。正しい知識に基づき、冷静に行動すること。苦しむかたの心を正しく見詰め、受けとめることが求められています。さて、私たちが心から「念ずる」という行為は、一



挿絵 長谷川葉月

## 久保田永俊

くぼた・えいしゅん  
1975年、東京都生まれ。駒澤大学仏教学部卒業。中瀬寺（千葉県いすみ市）住職。自死遺族に寄り添う活動に取り組んでいる。

お釈迦さまの教

えに「八正道」という、仏教者が生きていくための八つの教えがあります。この教えは個々にあるだけでなく、互いに関係し、実践することで、正しい生きかたに繋がる教えです。その中の一つの「正見」は、正しい信仰や見解を持つために、思考や行動基準となります。何事も冷静に、考えをめぐらし行動致しましょう。

ます。世間では、お互い会って話しをする、楽しく交流するだけで、深められるという視点もあるように思うのです。しかし、ウイルスが流行している中では、対面での交流が難しいかもしれません。フランスでは、外出が禁止となっていていますが、毎晩、午後八時ちょうどに、新型コロナ

般に、神仏に災厄から身を護って下さるように祈る。または願いを叶えて下さることを祈るなど、このような意味で使われると思います。この「念」は、「なつかしく思う。考えをめぐらす。常に思う。憶えておく」などの意味があります。こうした状況になってきますと、人と人の心のふれあいの大切さなどが説かれるようになります。

ナウイルスと闘う医療従事者に向けて、住民たちが拍手を送ります。人びとは感謝の気持ちを込めて、エールを送っているそうです。この先、風評被害があるかも知れません。事実をしっかり理解し、冷静に受け止めるならば、差別や偏見いじめで受けるかたの苦しみを正しく受けとめたとき、一人ひとりの行動は自ずと変化します。

「当たり前」と思える  
日常をおくれないお子さんが  
たくさんいます

——長年に亘ってご夫婦で里親を続けてこられ  
たきっかけをお聞かせください。

陽子 私が一子子どもを産みまして、その子に弟妹  
を作ったあげたかったのです。一人っ子には  
させたくない思いがありました。里子とのご  
縁があれば賑やかな家族になるだろうかと思  
ったのが、里親を始めようと思志したきっ  
かけです。

悦男 正式な里親として登録したのは今から二十年  
ぐらい前ですが、その前からずっと続けてい  
ます。この間、数を調べてみたら、十二、三  
人ですか。あと、一時保護の子も十五人ぐら  
いいました。

——親が子を虐待したり育児を放棄して死に至  
らしめるような悲しい事件も後を絶ちません。

悦男 私たちのところに来る子の多くは、ご飯をま  
ともに食べられていません。ご飯を三度三度  
食べるなんてことは、まず考えられなかった  
生活をしてきています。食事の内容を聞いて  
も、とてもすすんでいます。お風呂の入り方  
も分からないし、シャワーの浴び方すらよく  
分からずに育った子もいます。

陽子 私が作ったおかずの味はどうかと思って  
「どう、おいしい？」ってある子に聞いたら、  
「うん、スーパーのご飯のほうがおいしい」

と言われました。(笑)「大根の切り干しだ、  
私大好き」と言って一口食べると「あっ」と  
言って何か嫌そうに食べてるから、「どうし  
たの？」と訊いたら、「スーパーのほうがお  
いしい」と。

——家庭の味よりも、いわゆるスーパーで売ら  
れている総菜の味に、味覚が慣れてしまってい  
るのですね。

——**シンプルトン**  
「お腹ごぼるのにはた」  
「温かいお布団」を心がけています

——自分の子に対してでも子育ての苦労はあり  
ます。里親として大変なご苦労があったこと  
思います。

陽子 十代の難しい時期のお子さんも多く来ます。  
つい真実ではないことを口にしてしまう子も  
います。「ご飯をもらえなかった」と児童相談  
所の職員に伝えた子がいたのですが、そのと  
きは本当に悲しくて、里親をやめようと言っ  
たこともあります。でも今預かっている子は  
この先どうなるのかと考えたときに、少し考  
え方を変えてみようと思夫婦で話し合いました。  
何年間も育ってきたお子さんの性格や人間  
性を右から左に置き換えるように変えること  
はできないから、とにかくお腹いっぱいご飯  
を食べて、そして温かいお布団で寝てもらう、  
シンプルトンにそれを心がけよう、と。それで考  
え方が少し楽になって今に至っています。



伊豆市定林寺に  
増田悦男さん、  
陽子さんご夫妻を訪ねて

里子の笑顔は  
たからもの

定林寺住職 武藤法隆老師

伊豆半島の中央部、伊豆市の高台に建つ定林寺様(武藤法隆住職)の  
檀家、増田悦男さん、陽子さんご夫妻は、  
約四十年に亘って里親をされ多くのお子さんを育ててこられました。  
お二人を定林寺様に訪ね、お話を伺いました。

取材=小野崎裕宣



### 里親を通じて子ども達から いつも教わってききました

現在ご夫妻で育てていらっしゃるお子さんは、増田さんのところへ見えて何年になりますか。

陽子 ちょうど九年です。生後四カ月で来て、九歳になりました。この子は生まれながらに身体に不自由を抱えています。当初病院からは半年か一年を生きられるか分からないと言われていたのが、九歳の誕生日を迎えました。何より私たちにとっては、天使が舞い込んだのと一緒です。言葉も不自由なのですが、言葉ではなくとも意思の疎通ができています。言うのでしょうか。すべてわかってきています。里親になって、大変なことのほうがものすごく多いですよ。本当に大変だけれど、この子の顔を見ると何もかも忘れてしまいます。——**大変な修行をされてきましたね。お二人の姿には頭が下がります。**

陽子 里親を通じてとにかくいろいろな子どもを見

### 海外に飛び出して 活動を始めた青年医師と プライマリ・ヘルス・ケアとの出会い

藤木 先生が医師として歩んでこられた道のりをお聞きしてもよろしいですか。

本田 大学卒業後の二、三年を、北海道と東京で小児科と内科の研修を受けた後、青年海外協力隊に応募しました。

アフリカのチュニジアという国に行った当時は、本当に平和な時代で、昨今の、テロリストの影に怯えるようなことは考えられませんでした。日本人に対してもとても親しみをもっていて、私自身も医師として、子どもたちの命を救おうと努力しました。

たまたまそのときに、「プライマリ・ヘルス・ケア」といって、住民自身が主体となって自分たちの健康をつくり上げ

悦男

せてもらいました。そして本当に子ども達から教わることのほうがすごく多かったです。これは里親にならなければ分らなかったこととです。

陽子

里親になると様々な境遇の子が来るから、いろいろと教えてくれたんだねと感じることはたくさんあります。そう、知らず知らずにね。何かの場面で、「そうだよ、あの子がこうやって言ったのはこのことだったんだよ、それをあの子が教えてくれたんだ」って。子どもは偉大だと言いますが、本当に偉大です。確かに一時の悪い部分もあつたりするけれども、良いことを教えてくれますもの。

悦男

私たちも退職して十四、五年経ちますが、夫婦二人だとなかなか会話がな生活になってしまったのではないかと思うのです。里子がいると、「今日は何をした、あんなことがあった」と、尽きることなく家族の会話があります。今まで里親を続けてきて本当によかったと思っています。



ていくような理念やアプローチというものが、WHO（世界保健機関）を中心にして発信され始めました。一九七八年頃のことです。その考え方と、自分自身がやりたいと思っていることがぴったり一致したような感じがしたのです。チュニジアでの二年間の活動を終えて帰国しまして、長野県の佐久総合病院というところで農村医学を勉強させていただきました。こ

## タイ国の医療の源流には 仏教僧のころが 流れていました

の病院は、プライマリ・ヘルス・ケアを戦後すぐから実践してきた病院です。その勉強が一段落する頃に

東京で「シェア」（国際保健協力市民の会）のような活動が始まったという感じですが。

藤木 国内外の活動に力を入れられるようになられました。  
本田 地域の人たちの健康を維持できるように、あるいは早く病気を発見して適切な治療に結び付けられるように、というSDGs

### 本田徹医師インタビュー 2



▶1992年、タイ国マヒドン大学院卒業式でフミボン国王より証書を授与される

ほんだ とおる  
北海道大学医学部卒業。医師。青年海外協力隊として派遣されるなど様々な経験をされ現在は福島県双葉郡広野町・高野病院の常勤医師、東京都台東区・山友会クリニックのボランティア、シェア（国際保健協力市民の会）共同代表理事。



1988年カンボジアの保健センターで  
現地の方に薬の説明

（持続可能な開発目標）の中で、「誰一人取り残さない」ことが、スローガンになっていきます。これは要するに、どんな人でも病気になったときには、その人が難民であろうと、医療保険の資格を失った人であろうと差別なく、みんなが医療のサービス、予防的なサービス、ワクチン、そういうものを受けられるようにしていこうという事です。そういう社会の実現のために本当に微力でも尽くしていかなければいけないのではないかとすることは、チュニジアでも学びましたし、佐久総合病院でも大事だと思いましたが、それに共感して一緒にやろうという仲間も集まってくれましたので、一九八三年から始めて、本当に細々ですが、そういう活動を幾つかの国でやってきました。

### 四十歳を過ぎて仏教国タイに学ぶ

**藤木** 先生は四十歳を過ぎてから、タイ国で

ちろん都市部に行きますと、タイであっても経済力優先の価値観が強いところはありますが、地方ではまだまだ分け合って生きていく価値観が残っていると思います。その辺がプライマリ・ヘルス・ケアとも通じ合うところじゃないかなと考えます。

**藤木** 私も日本の仏教僧の一人ですが、学ばなければいけません。

### 海外から移住する労働者の子ども達には責任ある教育を

**藤木** 最後に今後の活動も含めてお考えをお聞かせください。

**本田** 海外からの労働者を受け入れていく方向で、政府の政策も転換しています。今後は、たくさんの方が海外から日本に入ってくるでしょう。少子高齢化の将来を鑑みるとそれは必要なことですし、良いことだとは思いますが、

ただ、今までを見ていると、例えば子どもの教育等に関して、日本が国として

できちんと責任を持って行な

っていく制度・体制になっ

ていないのではないかと

思うのです。ですから、

子どもが日本語を理解で

きずに、結局日本の学

校生活から脱落してし

タイの源流には  
医療の源流は  
仏教の源流が  
流れていました



山友クリニックに今日も笑い声が響く

ライマリ・ヘルス・ケアを学ばれました。タイ国も日本と同じ仏教国です。実際に現地で学ばれて、仏教の教えといいますか、風土に通底しているものをお感じになったところはございましたか。

**本田** はい。プライマリ・ヘルス・ケアにつながる考えとして、特に東北タイなどでは仏教の開発僧たちが、地域の住民のために尽くして、住民がより健康で自立した生活を営めるように、リーダーシップを取って指導していく活動を頑張っていました。住民の持っている知恵とか、あるいは仏教に基づく人に尽くす気持ち、そういうものが人々の健康づくりにも役に立っているなと感じました。

恐らく、タイの医師も仏教徒が圧倒的に多いですから、人々のために尽くさなければいけない、それが自分自身にとっても功德を積むことになるという考え方がモチベーションとして今でもまだ生きているのではないのでしょうか。も



1995年 エチオピア医療救援活動  
病棟でスタッフたちと

まって、非行に走ったり、罪に問われるような事態に陥った事例があるのです。海外から労働者を受け入れるならば、少なくとも子どもの教育権のようなものをきちんと保障していく。そのためにもどうすればいいのかというようなことまで含めて考えていかないと、後になって大変な社会的分断を生んでしまったり、不幸な子どもをつくり出してしまいうことにもなるのではないかと危惧しています。

その辺のところは、シェアとしても海外からの労働者、そしてその家族の方々の健康や福祉をどう守っていくかを一つのテーマに掲げていますので、重視してやっていかなければいけませんので、重視してやっています。また最近世界を震

いと考えています。

撼させている新型コロナウイルス対策についても、誰一人取り残さないプライマリ・ヘルス・ケアが、一層重要になっていくことを痛感します。

**藤木** 前号からの二回にわたり、たくさんのお話を頂きました。今後のますますのご活躍をお祈りしております。ありがとうございました。

本田徹医師インタビュー②	21
里子の笑顔はたからもの	18
生活の中の仏教―正しく見る	16
感じることで調う「智慧」が身につく禅の作法④	14
藤井隆英	
松山妍流	13
千葉県 長寿院住職 篠原鋭一老師インタビュー	4
からだとこころの復元力	2
増山均	
毎日書道	
久保田永俊	

表紙画／平川恒太

## 「新型コロナウイルス 感染非常事態宣言」を受けて 「静座」のすすめ



イスを使つての静座

新型コロナウイルスの大禍が終息するまでの期間どうして過ごしますか。ここで一つ提案です。

自宅で静かに、こころおだやかに5分間座りましょう（静座は普通の座り方で結構です、座布団を使って結構です。リビング、座敷、自室など、場所は問いません。イスでも結構です）。できれば毎日5分間です。まずは実行してみましょう。



手のかたち（法界定印）

