



# 本願力

横浜別院だより

## 【グリーンケアの基礎を学ぶ研修会】

〒234-0051

【発行】真宗大谷派 本願寺横浜別院  
横浜市港南区日野一十一-八

FAXTEL (045) 841-3434  
(045) 841-3428  
(http://www.yokohama-ootani.com)

動き出す

神奈川教化センターVOL.8

輪番 坂田 智亮

爽やかな絶好の季節が当来かと思えば、寒暖の差も激しく体調管理に戸惑う昨今である。「ゴールデンウィーク」は、大型連休、黄金週間と呼ばれ、全国各地ではイベントの開催、また、海外旅行に出かける数万人の人達、温泉旅行を楽しむ人、人の往来が激しく、はたまたグルメに何と忙しい華やかな光景であろうか。

このごろよく耳にするAI（人工知能）は研究開発され続け急速に進化して、二十数年後には社会全体がもはや人間の能力を超えて想像もできない社会環境が出現すると言われているらしい。時代の進歩に疎い私は「ポストヒューマン」この言葉の意味するところを最近知った。これから更に起り得る世の中の変化に我々は適応していけるのか、自分を見失うことなく生き

て行けるのか、既にスマートフォン依存症になっている我々は自然の道理にかなった人間の営みを見失い、仮想現実（バーチャルリアリティ）に酔い、人間のいない世界が徐々に現実味を帯びてきて、生きる確かな手がかりや尊厳性を見失っているように思えてならない。

「生まれた意義と生きる喜びを見つけよう」これは四十五年前の宗祖親鸞聖人ご誕生八百年法要のテーマである。今、改めて否定なくその課題は重くのしかかって来ている。教化センターではグリーンケアの基礎を学ぶ研修会が始まり、人間に突然起こりうる悲しみ悩み苦しみや喪失感をともに生きるその取り組みが真剣にしかも愉しく実施されている。当たり前のことだが「人は一人では生きていけない」人の生き様はそれぞれであるが、人の温もりを求めている存在であることは間違いなく、その事を実感させていただいている。

元気な寺づくり講座も大詰めをむかえた。目まぐるしく変化していく寺院の周辺状況にあって、お寺を取り巻く環境、地域の現状分析に始まり将来にわたる寺の展望まで協議を重ねてきたが、私どもの思考は刹那的で視野が狭く時代が見えていないこと、人の吐息が読めない等々懸念が残る。ともかく、参加寺院の将来に向けての寺業計画は、今月中に完成する運びにこぎつけてその成果に関心も深く興味も手伝って非常に楽しみである。人と人の共同作業は回を重ねるごとに交換する想いが重なって実に意義深い。

あらゆる人々と「ともに」と言える地平を開くこと、これは、浄土真宗の眼目であります。人との出会い関わりから真実の言葉を感じることが非常に希有なことだが有り難い。その言葉に助けられ育まれ人間の根源的、普遍的問いに気付き立しめられることは、自己自身の存在理由と生きる使命感が明確になっていくことに繋がる事と思われるのだが・・・。

「人は人からしか生まれえない」つまり、どのような人に出会い、どんな言葉を聞くのか、一生涯かけて、問いつづけていくことのできる一言を求めていくことは非常に大切なことであります。人生を左右するのは聞き考え言葉をつなぐ、そして声にならない叫び、世の「祈り」が聞こえてくるのかどうかでありましょう。

「人々の深い心の声に耳を傾けることが祈りである」

マザーテレサ

神奈川教化センターは、開所以来二年レールに乗って加速していくには、まだまだ整備が不十分である。急がず慌てずじっくり進めていきたい。



元気なお寺づくり講座→寺業計画検討中



## 同朋の会 日帰り旅行事前学習会

(四月十八日)

いよいよ来月十二日と、別院同朋の会日帰り旅行が近づいてきた。今回は、茨城県にある「西念寺(稲田の草庵)」と「板敷山大覚寺」の二ヶ寺を参拝することになっている。どちらも親鸞聖人御旧跡であり、稲田の草庵は、親鸞聖人の関東生活における中心の場所であり、この地で『教行信証』の製作を開始し草稿本を撰述したと伝えられる。また、板敷山大覚寺は『御伝鈔』の下巻の第三段にある親鸞聖人の命を狙った山伏弁円を教化されたエピソードの場所である。事前に参拝する場所を学んでおくことで、現地にいったときにより学びが深まることを願って学習会を行なった。参加者からは、「茨城県に親鸞聖人御旧跡がたくさんあることを知らなかった」等、初めて知ったこともたくさんあったようである。十七名の参加者があった。(文責家本)

## 会計交代のお知らせ

次のとおり、人事異動がありましたのでお知らせします。

### 【会計】

佐竹大樹氏(二〇一八年五月一日付)

※列座兼務

### 【事務員】

神原良美氏(二〇一八年五月一日付)

## グリーンフケアの基礎を学ぶ研修会

「第一講 グリーンフケアの基礎」

ファシリテーター 尾角 光美氏

水口 陽子氏

三月八日、企画広報部主催の「グリーンフケアの基礎を学ぶ研修会」が始まりました。連続三回の研修で、定員を越える二十四名の参加者と共に学びます。さて、研修内容については、一般社団法人リヴオンに依頼し、講師の尾角さんと水口さんのお二人から交互にお話を聞く形となりました。まず始めに、参加者全員で大きな輪を作り、今の状態を色で表現し、自己紹介をすることになりました。「えっ、色で表現するの?」といったことは一度もしたことがない体験だったので、不思議な感覚になりました。皆さんの話を聞いてみると、色も濃い〇〇色から、薄い〇〇色、三原色の色など、それぞれが思い思いに、この研修会を受講する今の気持ちや状態をお話されました。

次に、私にとっての「MY GOAL」、つまり私が研修を通じて一番学びたいこと、得たいことは何ですか?という点をそれぞれ考えることになりました。

うーん、と悩みながら、「他人の感情にどのように寄り添えばいいのか?寄り添う姿勢を学びたい」と書いてみました。

寄り添うって簡単そうで、難しいことなんです。私にとっては「寄り添う」ことがイマイチ理解できないのです。

その後、尾角さんから「大切な人、もの



などを失うことによって生じるその人なりの自然な反応、感情、プロセス」、それが「グリーフ（悲嘆）」であるとお話しいただきました。なんか、大切な人を失った悲しみだけがグリーフのような気がしていましたが、そうじゃなかったんだと、深く領きました。知らないことがいっぱいあります。

ワークの時間がまいました。題して、「イロイロワーク」です。あなたが大切な人（もの、関係性、自分）を失ったときに生まれてくる感情をあげてみましょう、また、オノマトペ（擬音語、擬態語）などで表してみましょう。

「えっ、感情を擬音で表わす？それも色ペンを使って、絵を描いて？そう言ええ、いつの頃からか絵を描かなくなったなあ……」一生懸命描いてみたものの、ヘンテコな絵ばかりで、難しいものです。五種類くらい描いて、参加者全員で持ち寄って、鑑賞してみました。似たようなものはあれど、どれを見ても同じ表現はなく、この発想はなかったと、発見することばかりでした。やらないと分かった気になってしまいました。人間の指紋も同じようで、どれ一つ同じじゃないです。奥深いと唸ってしまいました。

具体的には、グリーフの影響は多岐にわたるということで、四つの分類のお話がありました。「心理的影響」、「身体的影響」、「社会的影響」、「スピリチュアル的影響」の四種類です。「社会的影響」に含まれる一つに「過活動」があります。本人は気づきにくいそうですが、元気になったと錯

覚して、むしろ悲しみを払拭するために働きまくるということでしょうか。そう言ええ、そんな人って確かにいます。何かを忘れるために、仕事に精を出す人など。これもグリーフの影響なんです。あと、グリーフは乗り越えるものじゃなかったんだと、これも知らないことでした。時薬もあまり有効とは言えないということが分かりました。大事なものは「一人じゃない」「自分だけじゃない」「ここなら受けとめてもらええ」場があるということです。すごいキーワードですが、自分にとってその場所はどこにあるのか……。まだ答えがでないと感じました。あるような、ないような、そんな場所って、一体なんだ。でも、そんな場所があれば大変素晴らしい世界が広がります。

もう一つのワークは、僧侶が関わるグリーフケア（死別の支え）とそれ以外の人（医療者、カウンセラー、遺族支援のNPOなど）が関わるグリーフケアにはどんな違いがありますか？という問いでした。

班ごとに模造紙を使って、書きだす作業をしました。考える角度によって、全然人と違った意見がでるわ、でるわで、あつという間に模造紙が文字で埋まってしまいました。一つのテーマについて、みんなが考えるって大切なことです。昔、小学生のときの班ごとの作業というか、そんな雰囲気を感じました。それだけでも楽しかったです。

さて、第一講において基礎的な知識は学びまして、第二講「セルフケア」自分自身

を知る」と、第三講「聴く力を育む」と続いていきます。具体的な実践形式もあるそうですね、どのように進んでいくか楽しみです。正直、グリーフケアの内容について文字に起こしてみると、文字で表現しづらく、限界があると、書いていて思いました。やはり、実体験（ワーク）を行なうことで、身の事実からしか出発点はないんだ、と思うたわけです。次回もお伝えしていきたいと思っています。（文責 家本）



→尾角氏・水口氏

→研修会の様子

## 《神奈川四ヶ組行事予定表》

### 【横浜組門徒研修会】

【日時】五月三十一日（木）午後一時半～

【講師】瓜生崇師（京都教区玄照寺住職）

【講題】「人はなぜ弔うのか？真宗の教えと葬儀」

【会場】本願寺横浜別院【参加費】無料

どなた様もご参加ください。申し込み不要です。

## — 各法要（おつとめ・ご法話）のご案内 —

2018年5月～6月

～どなたもご自由にお参りください～

**定例法話** 午後1時30分より

5月9日(水)川崎組 光明寺 菊川 了英 師

6月9日(土)三浦組 浄栄寺 蒲 義道 師

6月28日(木)別院 輪 番坂田 智亮 師

※5月28日の定例法話は休みです。

**横浜別院同朋の会・おみがき会**

6月23日(土) 午前10時30分より

本堂の仏具を磨きます。軽食あり。

※古くなったタオルをお持ちください。

※5月18日の同朋の会は休みです。

**永代経法要** 午後1時30分より

5月28日(月)、29日(火)

【法話】海 法龍 師（横須賀市長願寺住職）

この法要は、私までのちを届けてくださった先輩・先達に想いを馳せ、そこに相続されてきた本願のみ教えを聞きひらき、私の人生を問い直す大切な御仏事であります。末法濁世の様相を呈して混迷を深めていく現代社会にあって、いよいよ真実教法に照らされて生きることが願われるのであります。どうぞご参詣ください。

**《別院声明儀式研修会のご案内》**

《2018年度第1回声明儀式研修会》

【日時】6月11日(月)

午後1時30分～4時30分

【講師】友松雅英 師(東京2組西岸寺住職)

【講題】「行道と漢音阿弥陀経」

【参加費】1,000円 ※事前申し込みは不要です。

《2018年度第2回声明儀式研修会》

【日時】10月4日(木)

午後1時30分～4時30分

【講師】友松雅英 師(東京2組西岸寺住職)

【講題】「別院報恩講習礼」

【参加費】1,000円 ※事前申し込みは不要です。

**第27回神奈川ブロック聖典学習会**

6月29日(金)

午前10時45分～午後4時

【講師】三木彰円 師（大谷大学准教授）

【学習聖典】『一念多念文意』

【会場】本願寺横浜別院

(横浜市港南区日野1-10-8)

※駐車場16台あります。

【参加費】1,000円

【携行品】念珠、勤行本、真宗聖典、筆記用具

【聴講対象】寺院、一般希望者

※参加申込は不要です。直接会場にお越し下さい。

**編集後記**

風薫るさわやかな季節となりました。二〇一八年も早や半年になるうかと思ひます。最近、こんな言葉に出遇いました。何もくよくよすることは無いぞ。

弱い汝は我（阿彌陀仏）を念じつつ、進め、進め、との御ことばが南無阿彌陀仏であります。

(蜂屋 賢喜代)

「我を念じつつ、進め、進め」という力強い言葉に元気をいただきました。私事ですが、今年に入ってから色々なことがあり、気が滅入ることがありました。そんな私が、阿彌陀仏に全託（お任せ）するだけだと思わずにはおれませんでした。ただ、念仏です。ご縁次第ですね。

(家本)

※先号の別院日より、誤りがありましたので、訂正させていただきます。

【去・来・現】過去・未来・現在のこと