Heart Beauty Salon

サトリのココロ

多くの人が孤立感、生きにくさを感じる今、
仏教に興味を持つ人が増えています。
僧侶に聞く、弱い自分と向き合う方法――

人間は最後は一人。だからこそ自立して生きることが大切です

日蓮宗妙経寺住職
山口裕光さん

第61回

やまぐち・ゆうこう　1948年生まれ、東京都出身。小学6年生のときに得度。立正大学仏教学部を卒業後、同大大学院へ進学。文学研究科にて宗教学を専攻する。卒業後は日蓮宗宗務院内の新聞部（のちの日蓮宗新聞社）にて編集業務に携わる。1989年より東京都台東区、妙経寺の第32世住職に。ハンセン病患者の救済活動やビハーラ活動など、さまざまな社会活動に力を注ぐ。

私の師匠である先代は昭和28年から40年ほど、ハンセン病療養所の一つである多摩全生園を訪ね、ハンセン病患者の救済活動を行っていました。病気への理解が乏しく、患者さんたちは偏見や差別から虐げられていた時代。私も先代と共に訪ね、患者さんたちへの支援やケアを20年ほど続けました。

また、私が取り組んでいる活動の一つに「ビハーラ活動」があります。ビハーラとはインドの言葉で、安息場所や寺院といった意味。約35年前、日蓮宗医療問題研究会の発足を機に、ホスピスのような療養施設で、日本に合う仏教的なケア施設を始めたいとの思いから活動をスタートしました。がんなどの末期患者や高齢者、障がいに悩む方たちの精神的・肉体的な苦痛を和らげ、安心が得られるように支援することがビハーラ活動の目的。我々は医者ではありませんから、そうした方たちを慰問し、お話を聞くのが主な活動です。

ほかにも電話相談室員や保護司としても活動。これらの社会活動を通じて社会の人々に喜んでいただけることが私の生きている力になっていると思います。

相手の話に耳を傾けることが心のケアや支援につながる

東日本大震災のとき、被災地に支援活動に行くことになり、我々ができることは何かを考えました。僧侶という立場から、まずはお経をあげること、そして傾聴です。

傾聴とは、相手の話に耳を傾けて、よく聞くこと。しかしながら、最初からは誰も話してくれません。お互いの信頼関係がなければ、心の中の本音なんて話せませんよね。ましてや自分のつらい思いなんて……。だからまずは「宗派が違ってもよければお経をあげましょうか」とお声をかけました。そうすると「お願いします」。手を合わせることで心も穏やかになったのでしょう、それからだんだん話をしてくださるようになりました。

こちらが聞くことに徹すると、話すほうも頭の中で問題が整理できる。それが支援になるのです。

一人で一生懸命生きていくことが大事

現代は少子高齢化であり独身者も多い時代。家族がどんどん小さくなったり、なくなったりしている中で、話す相手がいない、話を聞いてくれる人もいない……そんな方も多いでしょう。それでも人間は一人で生きるしかありません。人間は最後は一人なのです。

お釈迦様が亡くなるとき、お弟子さんや信者さんが「お釈迦様亡き後、どうやって生きたらいいか」とたずねたら、お釈迦様は「自灯明・法灯明」と説法されました。これは「自らを頼りにしなさい、お釈迦様が説いた法（教え）を頼りにしなさい」という意味。裏返せば「自立しなさい」という教えだと思うのです。一人で一生懸命生きていくこと、自分を突き詰めて答えを見つけること。今の時代にはそれが大事なのです。

1535年に建立された妙経寺。江戸時代に現在の台東区元浅草に移転した。本堂は陸屋根のモダンなデザイン。

撮影／光川十洋　取材・文／本木頼子　デザイン／黒田志麻