



念仏者の言葉

「自分をかえりみる」  
そのことを教えるのが  
仏教です



今年には東京オリンピックが開催予定ですが、本当に開催できるのか不安に感じています。更にそれに拍車を掛けたのが森元会長による女性蔑視発言であり、世界中より非難の声が上がりました。国内でも連日のように非難の報道が続き、その結果辞意を表明されたことは記憶に新しいです。とても残念な発言だったと思いますし、今でも何であんな発言をされたのだろうかと思えます。

しかしある女性アナウンサーが興味深いコメントをされてきました。要約すると「この発言を聞いて最初は憤りましたが、冷静に考えると私や皆さんの内側にも森さんと同じようなものが当たり前に潜んでいるのではないのでしょうか。単なる批判だけではなく、自分もやっているかもと自覚的にならないと、差別はなくならないと思います」という事でした。「信じられない」というような単なる批判の声ばかりの報道を見てうんざりしていたところでしたので、このコメントにはホッとしました。私たちの目は外側にしか向けられていないので、まさか自分が差別をしているなんて思いもしないのです。この外側に向けられた目を内側に向ける教えが仏教です。仏さまによって自分の内側を覗いてみれば、とても他者をお気楽に批判できるようなものではないと恥ずかしくなるものです。差別を無くす為にも、他者との良い関係を築いていく為にも、まずは「自分をかえりみる」という事が必要ではないかと思えます。

## 誌上法話

### 「自己肯定感」



ここ最近「自己肯定感」という言葉をよく耳にします。そして「自己肯定感」に関する書籍が数多く出版されており、ベストセラーも存在しています。「自己肯定感」とは広い意味がありますが、「自分の価値や存在意義を肯定的に捉えることのできる感情」であり、簡単に言えば「自身に満足している感情」という事です。内閣府が公表した二〇一九年版「子ども・若者白書」を見ると、「自身自身に満足している」と答えた日本の若者は四五・一％と、アメリカやイギリスなど先進各国の中で最も低い割合となっていました。尚、他国では軒並み七割を超えており、アメリカにおいては九割近くが満足しているという事でした。子どもや若者がこの様子ですから、当然私たちのような親や祖父母世代においても同様かと思われれます。

ある研究によるとQOL(生活の質)に関して「自己肯定感」が大きく影響を与えているそうです。「自信が持てない」「劣等感から抜け出せない」「目標を達成できない」「誰からも認めてもらえない」などという心理的負担には「自己肯定感」の低下がその要因と言われています。そしてそれらの

心理的負担がさらに様々な負の要因となる可能性も指摘されています。

どうも日本の場合は様々な事において自分が「優れている」と自覚している人の自己肯定感が高いようです。つまり何かが優れていると自覚すれば比例して高まり、劣っていると自覚すると比例して低くなるようです。これは本当の自己肯定でしょうか。海外での自己肯定感私たちのように「〜が優れている」とか「〜が劣っている」という事とはあまり関係がありません。何か劣っていても、現状がどうあろうと関係ありません。「優れているように劣っているように、現状がどうであろうが、それがかけがえのない自分である」という自己認識です。それは良いも悪いも丸ごとの自分を尊く思うことです。自分に対して満足できない人が他者に対して優しく寛容であるはずがありません。それに対して残念ながら私たちはどこまでも比較というものを行わなければ、そこに価値や幸せを見出すことが出来ない存在です。もし他より「優れている」ことよって成立する自己肯定感であれば、何かの拍子に「劣っている」と感じればその途端に自己否定に走ります。それは常に自分のモノサシを通して「良い」「悪い」「役に立つ」「役に立たない」「価値がある」「価値がない」などを判断し、狭

くて暗い自分中心の世界に閉じこもっているようなものです。しかし自分では気付く事が出来ませんが、私の心の一番深いところでは、「優れていようが、劣っていようが、良かろうが悪かろうが、そんな事を超えて私らしく自由に生きたい」という人間の根源的欲求があります。この深く強い欲求を仏教では「願生心<sup>がんしょうしん</sup>」や「菩提心<sup>ぼだいしん</sup>」と言います。そしてそんな私の狭く暗いモノサシを否定し、「良し悪しを超えて広い世界を生きなさい」と呼び掛けて止まない声を「南無阿弥陀仏」と言います。仏教は自我否定道と言われます。自己否定ではありません。自己中心的なモノサシを徹底的に否定します。その呼び声と深い欲求に気付き、優劣や良し悪しに振り回されずに「私はこの私で良かった」と安心して落ち着く事のできる広い大地を「浄土」と言います。「浄土に往生する」ということは現実の只中に本当に落ち着く事のできる大地を獲得するという事です。自我を否定してくるといふことは、優劣や良し悪しを超えた本当の自己肯定です。広い世界に気付いて自由になりたい私ですが、どうしても狭い世界に閉じこもってしまいます。しかし、良い悪いを超えてありのままの私を絶対的に肯定して下さって、激励し続ける存在が仏様なのです。

## 定例法座



昨年九月より副住職による定例法座を開き、お寺で気軽に法話を聞く場を設けています。試行錯誤しながら現時点で既に三回開催しています。色々な悩み苦しみ、虚しさなどを抱えながら日々生活している私たちですが、そんな重たいものを抱えたままお寺に来ていただき、帰る時には少しでも軽くなれば嬉しいです。聞き続ける事で、わかってくる事もあると思います。

基本的に毎月十日の十三時半より一時間程行っていますので、気軽にお越し下さい。予定はこの「願生」やお寺のホームページにて記載しています。

### 今後の開催予定

四月十日(土)、五月十日(月)、六月十日(木)

ともに十三時半より一時間程度

会費は設けていませんので、お賽銭<sup>さいせん</sup>をお願いします。

## 坊守日記



今年には東日本大震災から十年が経った節目の年で、様々な特番が組まれていました。その中でプロ野球選手の佐々木郎希選手の話がテレビで特集されていました。彼は十歳の時に被災し、父親と祖父母を亡くし、陸前高田市から親戚の住む大船渡市に引っ越ししました。大好きな父親と祖母を亡くし、希望を失った時に野球に出会い、つらいことをすべて忘れさせてくれる野球に打ち込んだそうです。その後、高校進学時に全国の多くの強豪校から声が掛かったのですが、岩手の人に元気を与えたいということで、地元の公立校に進みました。あと一歩で甲子園には出場出来ませんでしたが、その活躍に地元は大いに湧きました。現在も野球を通して地元の人や子供たちに勇気を与え続けています。改めてスポーツや芸能が持つ力を強く感じました。現在日本中が強い閉塞感に包まれています。開催には課題は多いですが、オリンピックの成功によって日本中が歓喜し、更に東北の方々に希望を与えてくれる事を個人的には願っています。



1月の大雪時の境内

## 編集後記



今年の冬は記録的大雪に翻弄ほんろうされた記憶が強くあります。しかし今冬全体の降雪量を見ると、暖冬と判断される程度の量だったそうです。大雪の記憶が強すぎましたが、実際は暖冬だったと聞き、啞然あぜんとしました。様々な環境問題によってもたらされる地球温暖化によって、今後も記録的猛暑やゲリラ豪雨、記録的大雪など私たちの地球との共存は益々難しいものになっていくことが予想されます。先日ドキュメンタリー番組を見ていたら、これから十年間の人間の暮らし方が今後の地球の命運を左右するとのこと、そのあまりの内容に衝撃を受けました。現在SDGs（持続可能な開発目標）という事が盛んに言われています。これは国際社会共通のスローガンであり、直近の二〇三〇年までのように地球を守っていくかと言う目標です。私たちの子や孫が笑って暮らせる地球を守るのは、今を生きる私たちだけであるという強い覚悟が必要だと感じました。

派 谷 大 宗 真  
跡 聖 人 親 親  
寺 の 柿 本 三

## 辻徳法寺

〒938-0031  
黒部市三日市3214  
TEL・FAX(0765) 52-0791  
ホームページアドレス  
<https://tokujoji.net>



今後の定例法座の予定は 4月10日(土) 13時半～です  
5月10日(月) //  
6月10日(木) //