

徳法寺

宮本武蔵の苦悩

杉谷 淨

京都の北部に「一乗寺下り松」という場所があります。かつて、宮本武蔵こと新免武蔵守藤原玄信が吉岡一門数百人と決闘をしたところといえ、お分かりの方もいらっしゃると思います。もともと、宮本武蔵として伝えられている話のほとんどは創作されたもので、ここでの決闘も実話ではありません。新免玄信（しんめんはるのぶ）は『五輪書』に十三歳から二十九歳まで六十余回の試合をして全て勝利したと書いています。その中に吉岡一門と思われる京都の名門道場の兵法者と数度戦ったとあることから、これを元に話を作ったようです。

江戸時代になると、戦を生業にしていた武士たちの多くは浪人になってしまいます。戦うこと以外の技術を持たない彼らが目指した最も望ましい仕事の一つが、大名家の剣術師範でした。そのためには武芸者として名をあげる必要がありました。新免玄信もその一人でした。六十度にも及ぶ決闘

の中には、私的な決闘もあったでしょうが、名をあげるための公式な試合も少なくなかったと思われます。これはあくまでも試合ですから怪我をすれば終わり、小説や映画のように命を奪うことは目的ではありませんでした。新免玄信は武芸者となる以前、黒田如水に仕官していた父と共に戦に加わって以来、関ヶ原合戦までは兵士として生きていましたし、晩年には島原の乱の制圧にも参加しています。これらは試合ではなく実戦です。戦では、相手を負傷させ、時には命をも奪うことは正しい行為です。しかし、正しい行為であるからと言って、見も知らない相手の人生を狂わせたことに平然としていられるものではありません。

親鸞聖人の兄弟子に、源氏方として手柄をあげながらも、幼い敵将の命を奪った自らの行為に苦しみ、法然上人の弟子となった熊谷直実という武将がいました。第二次世界大戦でも、精神疾患によって戦線を離脱した日本兵が、少なくとも数千人以上いたことが近年明らかになりました。ベトナム戦争から帰還したアメリカ兵が兵役後、社会になじめずホームレスとなったという話も伝えられています。戦争で敵兵の命を奪うことは犯罪ではなく功績です。しかし、社会がどれだけ正当化しても、受け入れることのできないものが自分の中にあるのです。

晩年の宮本武蔵は『五輪書』を書くことで、剣術を精神論へと昇華させようとしています。これは、自分の人生を肯定的に受け止めるために苦悩した結果ではなかったのでしょうか。実際、今では『五

輪書』はビジネス書として読まれています。現在もアフガニスタンなど世界各地で「正義」の戦争が繰り広げられています。異なった正義を掲げる者同士が、自分の正義を相手に押し付けるために威圧し、それがかなわなければ排除するのです。社会的正義の名の下では、個人的な感情は覆い隠されてしまいます。

お釈迦様は、そのような社会的正義に流されることなく、常に客観的であることで、初めて人は安らかに生きることができると説かれました。宮本武蔵も他者を傷つける正義に対する違和感から、心の安寧を願うようになったのかもしれない。



京都一乗寺下り松

「からこ coffee」

はじめました

NPO法人あかりプロジェクト

山口いづみ

皆様は「摂食障害」という心の病をご存じでしょうか。過食症、拒食症とも言われていて、食べるのが止まらなかったり食べられなかったりという症状が出ます。私は十五年間、過食症に苦しみました。その経験から「摂食障害」で苦しんでいる人たちを支えるための「あかりプロジェクト」というNPO法人を立ち上げ、今年で十三年目になります。

過食の衝動というのはものすごいものです。空腹でもないのに、食べたいというあらがいがたい衝動が日に何度も襲ってきます。食べ終わる度に、自分の意地汚なさ、弱さを責め、落ち込む日々が続きました。

症状が治まったのは三十歳のときでした。急に雷が落ちたみたいに「わたしはがんばらなくていい、自分を変えようとしなくていい」と腑に落ちると、嘘みたいにそれまでの過食衝動が無くなったのです。幼いころから周りに気を使って、常にいい子であることを課してきた人生。人より劣っている分ががんばらなければならないと思いついてきた人生。そんな生き方は

苦しいよ、というサインが過食の症状だったのだと思います。

ケアが必要な時にムチを打ち続けたために、私は症状が無くなるまで十五年もかかってしまいました。今この瞬間にも自分にムチを打ち続けている仲間のみんなに「ムチじゃないよ！ケアしてあげていいんだよ。あなたはそのままでも十分。変わらなくてもいいんだよ」と伝えたい！その一心であかりプロジェクトの活動を続けてきました。

この春、野々市市内に小さな珈琲工場『からこ coffee』をスタートしました。心の不調を感じやすい女性たちが、互いに支え合いながら無理なく働ける職場をつくりたかったのです。ここで仲間たちと、日々、心を込めて珈琲を焙煎しています。珈琲のコンセプトは「身体にこころが還ってくる」です。自分の中にちゃんと自分自身が入っていることの大切さを身をもって知っている私たちが、願いを込めて考えました。

私は二十代前半、仕事を転々とした後に、実家にひきこもって食べて吐いてを繰り返していたのですが、その時に切実に願っていたことがありました。それは「わたしも誰かの役に立ちたい」ということ。友だちもいない、出勤するべき職場もない、繋がっているのは家族だけという状況の中、一人きりの部屋で「なんでも屋さん」のチラシをつくっていたことを鮮明に覚えています。近所のおばあちゃんの買

い物を手伝っている自分の姿をボーっと思い浮かべながらつくったのでした。

あのチラシを書いて眺めていたときの気持ちを、わたしは忘れることができません。だからいま、こうしてみんなで力を合わせて珈琲をつくれることに大きな希望を感じています。十一月の徳法寺報恩講でも私たちの珈琲を販売させていただきましたので、ぜひご賞味いただけましたらうれしく思います。



からこ coffee

石川県野々市市御経塚2丁目 260番地

tel 076-256-2548

自己紹介

1976年石川県金沢市生まれ。
NPO法人あかりプロジェクト代表理事。
趣味は野菜づくりとフラメンコ。

自己肯定感

杉谷伊吹

皆様こんにちは、今回は自己肯定感について書こうと思います。自己肯定感というと分かりにくいですが、一口で言えば自分自身のことを好きかどうかということになります。

自己肯定感という言葉は、ここ十年ほどで世の中にどんどん広まっていきました。特に若い世代の認知度はかなり高いと思います。この言葉が使われるのは、もっぱら自己肯定感が低いことを問題視する場面になります。例えば他人から認めてもらいたいという承認欲求が暴走した時や、社会生活に支障を



きたす程の卑屈さに苛まれた時、度が過ぎるほどの他者依存がみられた時などのように、人間関係が機能不全を起こした場合の原因とされています。逆に自己肯定感が高い場合の使用例としては、思考が前向きであるとか、失敗にめげないなどの、望ましい場合に用いられます。ですから、自己肯定感は出来れば高い方が良いということになります。そこで、自己肯定感を形作る要因を考えてみたいと思います。

自分に高すぎる理想を持つ人や、完璧主義者の人は自己肯定感を持ちにくいでしょうね。これらは自分と向き合う場面においての自己肯定感ですが、周りとの関わりの中から生まれるものもあります。他者との比較の中で生まれる自己肯定感にも、自分の内面だけで葛藤することもあれば、周囲からの評価によって生まれるものもあるのです。自分では納得していても、他者から否定的な評価を受けることがあります。そのような時、よほど強い意志を持っていなければ、自分の価値観そのものを否定的に捉えてしまうことになります。

ものごとや人をはかる「ものさし」は人それぞれ違います。実際のところ各々の「ものさし」は互いに干渉し合っていて、完全に独立した自分だけの「ものさし」を持ち続けることは困難です。社会には様々な制度があり、その中で成績を付けられ合否の線引きに振り回されて生きていけば、いつ自分を否定するような感覚に襲われてもおかしくありません。自己肯定感といっても、実際には外からの干渉を大いに受けているのだと思われます。

他者の肯定によって自己肯定感が高まる傾向があるとはいえ、それが安定的なものであるとは限りません。自分の何を肯定してくれているのが問題なのです。

不安定な場合とは、期待に応じた結果が出せた時や、才能や能力のみを肯定されるというものです。この肯定は受ける側にとっては重圧となる危険性もあり、失敗したり能力を喪失した際には一転して強烈な否定として降りかかったりしてしまうのです。

「〇〇が出来たから認める」や「〇〇を持っているから認める」という肯定は薄っぺらなものではないのです。

安定的といえるのは、意見を尊重し耳を傾けてもらうことや、勝ち負けや比較を意識しないで肯定してもらうことです。失敗しても正論で責められることなく、一々条件をつけられることもない、ふんわりとした肯定は心地良いものです。ちゃんとして認められていきますよという関係が、自己肯定感を高めてくれるのです。他者からの無条件の肯定が自分にとって大切であるということは、お互いが相手を肯定し合うことが重要であるということです。

これから時代は、人間同士の関係性がますます希薄になっていくともいわれています。これは、互いに信頼し尊重し合うことが難しくなるということです。今日まで、私たちは人と人との繋がりの中で、目に見えない大事なものを手に入れてきたのではないのでしょうか。この大切なものがこれからもなくならないことを願っています。

河除静香「一人芝居」と

「トークイベント」

まん延防止により五月三十日から順延しましたイベントです。

十二月五日(日)

午後一時半開場

二時 演目『悪魔』

二時半 トークイベント

三時十五分 演目『華』

四時 交流会

会場 東別院 真宗会館1階ホール

主催 真宗大谷派金沢教区「心の相談室」

河除さんは「顔面動静脈奇形」という難病により、生まれながらに鼻と上唇に変形があり、いじめや心ない言葉に悩んでこられました。その経験をもとにつくった芝居を各地で上演していらつしやいます。入場無料です。予約もありません。

かわよけ しずか
河除 静香
～「一人芝居」と「トークイベント」～

昨年からのコロナ禍や10年間の東日本大震災によって、多くの人があたりまえのように思っていた日常を失ってまいりました。このような社会的現実だけではなく、私たちが受け止めるべきかのような困難に、一つの難病なるものがあることを知りました。河除静香さんはその一つとして「顔面動静脈奇形」という難病を患っています。目の前にある望みや、将来に對する不安に押しつぶされておられない状況の中で、言葉を受け入れられるようにその難病に目を向えました。今回、河除さんをお呼びして一人芝居の公演とトークイベントを行います。このように困難があるからこそ、生きる勇気を持って伝えていければと思います。

日時：12月5日(日) 開場 午後1時半
午後2時 演目『悪魔』
2時半 トークイベント
3時15分 演目『華』
4時 参加者との交流会

会場：金沢東別院 真宗会館1Fホール
東別院内駐車場が利用いただけます
参加費及び駐車料は無料です

問い合わせ：076-241-5219 徳法寺 杉谷まで
石川県に對策コロナウイルスの緊急事態宣言が出された場合は延期となりますのでご了承ください

かわよけ しずか 1975年生まれ、富山県砺波市出身
『顔面動静脈奇形』という難病のため、生まれつき鼻と上唇に変形がある。いじめ、差別、じろに見られる。などの『見えない難病』の当事者。2011年に『Smile Tomorrow』～此後から見えない難病を生きる～と題して、見えない難病があることを年々知らない人達、難病の自分自身を通して交流会やイベントを開催。2014年からは『見えない難病』を題材にした一人芝居を始め、その親子がメディアに取り上げられる。現在は『見えない難病』の当事者としての悩みを伝える講演活動を各地で行い、その中で一人芝居もしている。活動の中心は『華』と『悪魔』。

主催：真宗大谷派金沢教区「心の相談室」

徳法寺仏教入門講座

毎月二十一日午後七時半より

講師 徳法寺住職 杉谷淨

- 十月 鎌倉仏教2 栄西 臨濟宗
- 十一月 鎌倉仏教3 道元 曹洞宗
- 十二月から二月までお休み
- 三月 鎌倉仏教4 法然 浄土宗

コロナウイルスにより順延となりましたが、十月から鎌倉仏教の祖師方と各宗のお話に入ります。密教僧であった栄西は、日本の乱れた仏教界を嘆きインドへ渡ろうとします。しかし西域の情勢が不安定であったため願いはかないませんでした。絶望する栄西が見たのは規律正しい生活を送る中国の禅僧たちでした。これを日本に根付かせるために努力します。その甲斐あって、多くの僧が禅を学ぶために中国に渡り、また、中国からも禅僧たちが日本に來ます。

道元は栄西の孫弟子になります。栄西から始まる臨濟宗は、京都の公家や鎌倉の武家たちに受け入れられ、後に多くの日本文化を生み出していきます。一方の道元を祖とする曹洞宗は民間に布教し、現在、伝統仏教教団としては最大の勢力となっています。冬休みを挟み、来春から法然、更に、親鸞、日蓮・一遍と続きます。参加費はお賽銭のみです。どなたでもお気軽にご参加ください。

徳法寺報恩講案内

十一月七日(日)

六月に予定しておりました報恩講ですが、今年もコロナ禍により十一月に延期しました。まだまだ感染は収まっておりませんが、日頃の生活を見直す縁としていただければと願っております。

午後一時より 正信偈のお勤め
草四句目下「弥陀成仏のこのかたは」次第六首

午後一時半より 法話 石川教雄氏

午後三時より 講演 山口いづみ氏

寺報2頁に山口さんの寄稿文があります。

2021年徳法寺報恩講のご案内

開催日 11月7日 日曜日

午後1時より 正信偈のお勤め
草四句目下「弥陀成仏のこのかたは」次第六首

午後1時半より 法話 石川教雄氏
富山市にある本願寺派(お西)の本願寺の御住職です。本願寺派富山教区の広報委員「ともしび」の編集委員や、新宗教問題、ハンセン病問題に取り組んでいらつしやいます。また、向田邦子研究会の会員もなっています。広い見識からお話いただけます。

午後3時より 講演 山口いづみ氏
13歳の時から、十数年間におわり過食と過食嘔吐の症状に苦しまれました。30歳の時「ありのままの自分で生きていい」と願って症状が治まってから、今週食糧庫で暮らしている方をサポートする『あかりプロジェクト』の活動をスタートしました。2021年5月から拠点を野々市市御経路の一軒家「からこ倉」に移して、心の不調を感じやすい女性たちで「親子の夜があっても働ける職場」を営業に『からこ coffee』の製法と販売も始めていらつしやいます。当日、徳法寺でも販売します。

例年通り、今年も社会福祉法人「ひびき」が、お茶・ラーメン・漬物などの販売をいたします。

徳法寺 表題揮毫 中田八千代
石川県金沢市野町二丁目三二番四号

TEL 076(241)5219
ホームページ <http://tokuhou-ji.com>