



社会福祉法人 京都いのちの電話 ニュースレター

第109号

相談電話

075-864-4343

24時間 年中無休

このたびは縁あって、臨済宗妙心寺派大本山妙心寺の宗務総長であられる栗原正雄氏にお話をうかがうこととなりました。

これでいいのだ

バカボンはお釈迦様？

臨済宗妙心寺派大本山妙心寺
宗務総長 栗原正雄氏

——「自己責任」の時代、何ごとにも「私」が強調され、自らにとらわれ息苦しくなっているように見えます。そういう時代に、東洋古来の思想や宗教、とくに禅仏教の「自己放下」とか「無心」の思想が私たちに懐かしく響いてくるものがあります。

栗原宗務総長 編集の方から「これでいいのだ」というテーマを与えられて、「それはバカボンのことですか」とお訊きしたら、そうですと言われました。バカボンは仏教語、薄伽梵（バギヤボン）、お釈迦様のことなのですね。「天才バカボン」のなかには様々な仏教的な思想が入っていることは前に聞いたことはあったのです。「ばか・ぼん（びん）」というのは、バカバーンというサンسكريット語からきていて「覚れる者」、つまりお釈迦様という意味だそうです。バカボンの弟ハジメちゃんの名前も中村元先生（はじめ）という仏教哲学の第一人者のお名前を取ったとか。たしかに「これでいいのだ」というのは納得できる言葉だとは思いますが。やはり「受け止める」ということですのでね、今のこの状況を、いい状況ばかりじゃありませんけれども、逃げるわけにはいかないので、それをしっかり受け止めるっていうのから出てきた言葉が「これでいいのだ」。つまり、納得というか、自己受容なんだと思います。

——自分にとらわれて悩む当人が、まず現状をしっかりと受け止めて、認めましょう、と…。

栗原宗務総長 でもじゃあできるかっていうと、なかなかできないのが正直なところですよ。私が住職をしている正法寺（福山市）では、掲示伝道といって小さな板書にいつも言葉を書きます。7月は「それはそれとして」と書きました。鈴木大拙博士の言葉と聞いていますが、「それはそれとして」というのはとてもいい表現

で、私の好きな言葉の一つです。人は「ここ」にいてずっと「ここ」ばかり見ていますが、「ま、それはそれとしてね」と違うところにポーンと飛ばされると、また違う「ここ」が見えてくることがあります。鈴木博士はいろんな方と対談されていましたが、「ま、それはそれとして」といってポツと話を切り替えちゃうんだそうです。そういう転換ができるかどうかというのは非常に禅的なところであるかなと思います。

——問題から少し離れて見る…。電話の相談でも、少し離れた視点を持てたら楽になれるのと思うことがよくあります。離れるために、禅の場合は坐禅があり、「公案」があるわけですね。

栗原宗務総長 臨済宗の場合、まずしっかりと座ることができるようになってから、師匠から禅問答といわれる問題をいただきます。その問題を持って（拈提すると言います）、坐禅を組んで、思考して、これだという答えをもって師匠のところへ行くわけですよ。ただその答えというのが無いのですね。○×というような答えが出てこない。師匠がその人の状況を観てのことなので千差万別なのです。師匠から「うん」といわれても何が「うん」だったのか判らないときもあります。これを繰り返していくのですけれども、基本は問題を持ちながらも常に自分の立ち位置、車でいえばニュートラルに自分の心を戻し、そこから前後、左右と動ける状況にする、そのために座るといってもいいのかもしれない。公案もそういうものではないかと思ったりもします。ただ、これは継続であり訓練だと思います。何かを得ようというのではなく、座ることによって気持ちがそこに戻っていき落ち着くのであれば、座らずともなにか大きなものごとぶつかったときに、深く呼吸するだけでも得られるかもしれません。戻れる自分をつくっておかなくてはいけないのではと思います。

——禅では自己意識を無にして、悟りに到るといいます。私たちがよく言う「気づき」とはどう違うのでしょうか。

栗原宗務総長 坐禅を組むとき、数息観といいますが息を数えなさいといわれます。これがなかなかできません。静かにしておけばしておくだけ、私たちの



(次ページに続く)

(1面から続き)

妄想はものすごく出てくるので、はじめの頃は座っていて無になるなどできませんでした。ですが呼吸の数だけに集中していると、他のことを考えなくて済むようになります。ゆっくり長く息を吐いて、あとは自然に吸う。それだけに集中し呼吸と一つになる、他のことは忘れるということだと思います。さらに公案をいただくようになったら、公案に集中する、そのことによって他のことを忘れるということになります。



悟ったから何もかも悩みが無くなる、ということではないと思います。でも自分の中に静かな場所をもち、そこへ帰れるような状態が常であれば、何かあったときにはそこへ戻って座ると、新たな展開ができると思います。悩んでいる人に「これでいいんだよ」と言っても、その方はこれでいいのだとは思わないでしょう。本人が「これでいいのだ」と思わなくては意味がありませんので、自身の自覚と受け容れらるうと思います。ですから他からのアドバイスはしにくいですね。

植木等さんも、「スーダラ節」を歌うことになったとき、こんないかげんな歌を歌うのはどんなものかと迷っていたら、「わかっちゃいるけどやめられない、というのは、親鸞聖人の教えそのものだ」と、住職のお父さんから言われて感激したそうです。彼の歌には、困ったときには青い空や白い雲を見上げ、何とかなるだろうと歌ったものもあります。こういった転換はとても大事で、禅でもそういう言葉がいろいろあります。

——今は、見上げても、空や雲を「見た」、と感知する心の余裕がなかなか得られない。

栗原宗務総長 禅宗の修行体験は、座るだけではなく、日々の生活そのままなんですね。朝起き、顔を洗い、本堂に行ってお経をあげ、作務をし、夕方のお勤めをし、また座ってと日々の流れが決まっていて、それを毎日毎日くりかえしていきます。日常すべてが修行なんですね。特に作務は重要です。「動中の工夫は、静中に勝ること百千億倍」といいます。

——こねくり回す前に、まず日々の生活をしっかり動くことが大切なのですね。

栗原宗務総長 一寸先は光です。闇は門構えに音、この音は運命が切り替わるときの音ではないかと思えます。自分の運命を受け止められたら、闇は光になるのではないのでしょうか。その方にとっては受け止められないことが多いのも事実ですが、それでも一寸先は光ということもあるのだ、と思えるように思いこんででもやっていくということで切り替えの方法は見つかるかもしれません。いのちの電話に電話をしてみようと思う時もひとつのきっかけになっています。そして「話したら放れる」こともあります。

——私たちの「聴く」という働きにも通じる、貴重な示唆をくださったように思います。ありがとうございました。

栗原氏ブログ:

<https://ameblo.jp/shoubouji/>



相談員ニュース

4月1日(土)に第38期認定式が行われ、11名が新たに相談員に加わりました。新たに電話担当が二千時間・千時間を超える8名の感謝式も行われました。

5月28日(土)から、第40期生の養成講座がスタートし、18名の方が研修に参加されています。



事務局 日誌	4月 1日(土) 相談員38期認定式、千・二千時間感謝式	6月 4日(日) 日本いのちの電話連盟研修委員会 日高正宏氏 (於:東京)	8月 1日(火) 京都府相談・支援ネットワーク「京のいのち支援隊」総会出席
	8日(火) イオン贈呈式	6日(火) 左京区民生委員研修会 日高正宏氏	18日(金) 京田辺そよかぜ子育てサポート傾聴講座 中瀬真弓氏
	15日(土) 39期生2年次セミナー開講・「ハンドブックから学ぶ、電話相談の基本」日高正宏氏	7日(金) 評議員会	19日~毎週 40期養成講座「応答実習」(全4回) 研修スタッフ
	21日(金) これからの京都いのちの電話を考える会	10・11日 40期養成講座 宿泊研修(於:関西セミナーハウス)	20日(日) 日本いのちの電話連盟研修委員会 日高正宏氏 (於:東京)
	22日(土) 日本いのちの電話連盟・関西地区意見交換会	12日(月) 理事会	22日(火) 広報チーム会議
	27日(木) いのちの花協会職員研修 中瀬事務局長	15日(木) 京丹後市傾聴講座 中瀬真弓事務局長	26日(土) 相談員全体研修①「京都府の精神保健福祉について」熊取谷晶氏
	29日(土) 40期生養成講座受講者面接	17日(金) 40期グループ研修(全6回) 研修スタッフ	9月4・6・11・13日 宇治市教育委員会電話相談員研修 日高正宏氏
	5月 8日(土) 会計監査	17日(土) 三重いのちの電話相談員研修 日高正宏氏	8日(金) 「京のいのち支援隊」自殺予防街頭啓発活動
	13日(土) 京都・滋賀合同研修会	20日(火) 京丹後市自殺ゼロ実現推進協議会 中瀬真弓事務局長	9日(土) 研修委員会
	19日~ フェシリテータートレーニング 福岡一穂氏(全4回)	7月 7日(金) 評議員会	12日(火) 京都市自殺総合対策連絡会 中瀬事務局長
	19・20日 台湾いのちの電話相談員研修 日高正宏氏	8日(土) 39期2年次セミナー「精神医学概論」武本一美氏	16日(土) 鳥根いのちの電話相談員研修 日高正宏氏
	20日(土) 40期生開講式・講座「ボランティア論」平田哲氏 理事会	13日(木) カトリック病者高齢者訪問講座 中瀬事務局長	24日(日) 日本自殺予防学会 岡田盾夫研修委員長
26日(金) 犯罪被害者連絡協議会(事務局員)	15日(土) 38期認定後フォローアップ研修 銅子龍賢氏	26日(火) 広報チーム会議	
日本いのちの電話連盟 定時社員総会、理事長・事務局長会議(於:東京)	17日(月) スーパーヴァイザー・トレーニング(全3回) 日高正宏・中瀬真弓氏	28日(木) 向日市職員自殺予防研修 日高正宏氏	
平田哲理事長・中瀬真弓事務局長	21日(金) 広報チーム会議	30日(土) 40期養成講座 後期開講「オリエンテーション」日高正宏氏	
27日(土) 39期グループ研修(〜3月まで毎月1回)	22日(土) フリーダイヤル研修 加藤隆隆氏		
40期生養成講座「電話相談概論」中西龍一氏	29日(土) 40期養成講座グループ全体研修 研修スタッフ		

コラム

聴く 考える 思う 考える

医師 北村 隆人

東洞院心理療法オフィス / 太子道診療所精神神経科

存在に意味を与えるもの

2016年7月、相模原の障害者施設に元職員の男が侵入し、19人の命を奪った。犯人は重度障害者は生きている意味がないと発言し、ウェブ上では、この発言を支持する声もあがった。

この不幸な事件が明らかにしたのは、犯人の中だけでなく、この社会の内部にも、人を人として尊重しようとする風潮が巣くっているということだ。私たちの人間性を蝕むこの風潮に対して、どうやって抗えばよいのだろうか。

その点について示唆を与えてくれるのは、芸人の太田光さんがラジオ番組で述べた次の発言だ。「施設にいる人たちは、たしかに普通の言葉を喋れないかもしれない。色んな表現ができないかもしれない。でも、彼らの周りには、彼らを大切に思っ、彼らが生きていてくれなかったら困るって人、たくさんいて」「彼らがウーッって言ったときに、『これは何を表現してるんだらうか』って、一生懸命受け止めようとしてる」「本当に大切なのは受け取る側の感受性」。

太田さんが述べるように、たとえ十分な表現がなされていなくても、「彼ら」の心の動きを理解しようと努力することがとても大切だ。なぜなら、その努力を多くの人が行うことによって、「彼ら」を含む全ての人の存在の意味が膨らんでいくからだ。

人間の存在の意味。それは、他者を理解しようとする私たちの努力によって生まれる。たとえば、「死にたい」と言って電話をかけてくるコーラーがいるとする。その時、相談員がその言葉の意味を深く理解しようと努力を重ねたならば、その努力に支えられてコーラーも、次第に自分の苦しみや存在にも意味があると感じられるようになるだろう。

だからこの社会の風潮に抗うには、相模原の事件で亡くなった人たちにも思いを馳せることが大切だ。その人たちはどんなハンディキャップを持っていたのだろうか。施設の中で、どんな生活をしていただろう。そしてどんな思いで生き、どんな苦しみの中で亡くなったのだろうか。そう問いながら、さまざまな情報を摂取して理解を深め、その理解を多くの人たちと共有する。

そうした営みを続けていけば、犠牲者の方々が生まれてきたことやこの世に生きたこと、そして無残な死を迎えてしまったことにも意味が生まれていく。そうした無数の努力を通じて生まれる存在の意味の堆積こそが、人を物のように見なして取捨することのない社会の風潮に抗うための何よりの力となる。



受信件数

2017年2月1日～ 2017年9月30日	13,724件
開局以来 (2017年9月30日現在)	753,116件

自殺予防 いのちの電話

なやみ ころろ
☎️ 0120-783-556
毎月10日8:00～翌日8:00
【24時間無料です】

京丹後市 「自殺ゼロフリーダイヤル」 に協力しています

京丹後市民の方から受信します。
☎️ 0120-689-107
【毎日・無料】

'17年1月1日～'17年8月31日、京都いのちの電話が京丹後市民から受けた受信件数は47件でした。

2018年度 社会福祉法人 京都いのちの電話 公開講演会&第41期相談員募集説明会

2018年2月18日(日) 午後2時～4時(受付開始1時半) 於:ウイングス京都(地下鉄烏丸御池駅 徒歩5分)

● ふれあいでのちをつなぐ ～苦しみを通しての成長～

講師: 諸富 祥彦氏 明治大学文学部教授・臨床心理士
ひとは、ふれあいの中で生きる力を得ていきます。そして、ふれあいに支えられて、自分自身を見つめ、苦しみの中から立ち上がり、成長していくこともできるのです。

2018年3月4日(日) 午後2時～4時(受付開始1時半) 於:ハートピア京都(地下鉄丸太町駅 徒歩1分)

● 元気が出る人間関係の鍵

～ 家庭・職場・地域で役立つアサーション(自己尊重の自己表現)～

講師: 平木 典子氏 臨床心理士・家族心理士
自分の思いを我慢せず、きちんと伝えられていますか?相手の思いをきちんと受け止め、聴くことができますか?相手も自分も大切に自己表現ができれば、周りの人との関係も変わってくるかもしれません。

* 講演会終了後、相談員募集説明会を行います。ご興味のある方は是非ご参加ください。

お申し込みは京都いのちの電話事務局まで

入場無料
申込制



あなたも 聴き上手になりませんか?

第41期 ボランティア相談員募集がはじまりました。

応募資格 20歳～68歳の男女

養成研修 1年次 2018年5月～2019年3月【1泊研修(必須)・講義・グループ研修や実習】
2年次 2019年4月～2020年3月【インターン実習および各種研修】

場 所 京都市内(公共交通機関利用可能)

受講費用 1年次 前期20,000円※・一泊研修費9,000円
後期15,000円※ ※41期は、35歳以下の方は1年次受講料
(前期・後期)がそれぞれ半額になります。
2年次 10,000円

募集期間 2017年10月～2018年5月7日(月)(必着)

後援 京都府 京都府教育委員会 京都府社会福祉協議会
京都市 京都市教育委員会 京都市社会福祉協議会
NHK厚生文化事業団近畿支局 京都新聞社会福祉事業団
朝日新聞京都総局 毎日新聞京都支局 読売新聞京都総局
日本経済新聞京都支社 京都商工会議所

京都いのちの電話は、1982年開局以来、35年にわたり相談活動を続けているボランティア団体です。
あなたも、私達と共にボランティア活動に参加してみませんか。

社会福祉法人 京都いのちの電話事務局

〒616-8691 京都西郵便局私書箱35号
Tel. 075-864-1133(月～土 9:30～17:30)
Fax. 075-864-1134
ホームページ <http://kyoto-lifeline.com/>

「京都いのちの電話」を体験してみませんか? 傾聴体験講座&相談員募集説明会 京都府内各所で開催予定!

*詳しくは事務局までお問い合わせください。

ご寄付のお願い

お誕生日やあなただけの記念日などに寄付してみませんか?
(金額のきまりはありません)

◆ご寄付いただいた個人・団体は確定申告によって寄付金控除が受けられます。

◆お名前は「京都いのちの電話感謝報告」に掲載させていただきます。

(ご送金は右記の口座をご利用ください。)

多くの方のご支援を必要としています。

千人会後援会費

毎年継続して納入していただける個人または法人の方

A. 個人会員 年間1口1万円
B. 法人・団体 年間1口1万円・5万円・10万円

ご寄付の免税について

京都いのちの電話は、税法上の優遇措置の対象となります。

お振込先

郵便振替 01050-0-44782
銀行振込 三菱東京UFJ銀行京都支店 普通299707
京都銀行帷子の辻支店 普通130302

口座名 社会福祉法人 京都いのちの電話

いのちの電話の活動は、相談ボランティアと資金ボランティアによってなっています。

巻頭に、臨濟宗妙心寺の栗原正雄宗務総長のお話しを掲げることができた。禅仏教には殆ど門外漢の私たちとしてはいささか緊張もし、挙句、「天才バガボン」(赤塚不二夫作)から「これでもいいのだ」を引いて提題とさせて頂いたのだが、ご覧のように師はそれを真正面から受けとめて下さり、バガボンを語られつつも、いつしか私たちを禅仏教の入り口といった所まで導いて下さった。読者の方々にもその感触の一端は読み取って頂けるだろう。お話しは、師の修行時代の逸話や原発問題にまで及んだのだが、残念ながら大部分を割愛するほかなかった。読者のみならず、貴重な時間を割いてお話し下さった栗原師ご自身にもお赦しを願うばかりである。(T.O)

社会福祉法人 京都いのちの電話

事務局：〒616-8691 京都西郵便局私書箱 35号
TEL. 075-864-1133 FAX. 075-864-1134
URL <http://kyoto-lifeline.com/>

発行人：平田 哲

編集：京都いのちの電話 ニュースレター編集委員会
郵便振替：01050-0-44782