



真宗大谷派 本明寺通信

No.44

2017年4月1日発行



横浜赤レンガ倉庫から眺める
(2017年1月18日撮影)

東京一組教化テーマ

さとりをすまて
迷いと生きる

同朋社会推進ネットワーク研修会
シリーズ **しゃば研**
(娚婆を生きるための研修会)

Vol.3 **グリーフケア編**

テーマ：グリーフケアについて

講師：水口 陽子 氏

(一般社団法人リヴオン理事)

期 日：2016年10月27日(木)

場 所：真宗会館 地下大会議室

※リヴオンは遺児支援事業を中心
に講演会、研修会を行っている
社団法人です



(抜粋要約)

水口さんの自己紹介

(自身のグリーフを

紹介しながら)

私は東京出身、2児の母です。第一子を出産するときには体調を崩してしまい、「産後ケア」という出産直後の女性の体や心をケアするNPO団体にお世話になり、そこ

で12年勤めています。そこからなぜグリーフケアに繋がるかと言うと、2012年11月に夫を交通事故で亡くすということがきっかけです。事故当日、警察から電話があり病院に向かいました。集中治療室の前で待っているとお医者さんに「蘇生を試みましたが」と言われ、生きている夫と会えなく

なってしまうました。悲しみの中、何が何だか分からない中、夫をしつかり弔えたらと思いい、葬儀、七日参りを行い、四十九日を迎える頃に、「私が頑張らなければ子どもたちが路頭に迷う」という思いで、仕事に復帰して夢中で頑張っていました。しかし、一年が経った頃、体の状態、そして心の状態もおかしくなり、倒れてしまいました。そこから友人の紹介で「リヴオン」代表の尾角光美(おかくてるみ)氏が開催していた講座に参加しグリーフケアに出会いました。そこで今まで私が抱えていたものを知り、それに対してどのような手立てがあるのかを知ることができました。このグリーフケアを私だけでなく、多くの人にも知ってほしいと思いい、現在活動しています。

グリーフとは

本来「グリーフ」とは死別による悲歎をいいます。リヴオンでは、「グリーフ」を少し幅広く考え、「大切な人、物などを失うこと」によって生じるその人なりの自然な反応、感情、プロセス」と定義しています。死別だけでなく、病气や怪我で健康を失う、機会を失う。失恋、絶交、引越など人との繋がりを失う。入学、結婚、出産など、一般的におめでたいことでもグリーフが生まれてくる場合があります。

グリーフによる

変化は多岐にわたる

グリーフによる変化は以下のようなことがあります。

●心の变化

- ・ 悲しい
 - ・ 怒り
 - ・ 後悔
 - ・ 何も感じない
 - ・ 自分を責める
 - ・ 安堵感がある
 - ・ イライラする
 - ・ 不安を感じる
 - ・ 罪悪感がある
- 身体の変化
- ・ 疲れやすくなる
 - ・ 眠れない
 - ・ 食べ過ぎる
 - ・ 食べられない
 - ・ 涙が止まらない
 - ・ 集中できない
- 行動の変化
- ・ 学校や会社に行けない
 - ・ 人と会うのを避ける
 - ・ 思い出すことを避ける
 - ・ できていたことができない
 - ・ 活動しすぎる
 - ・ 人間関係が悪化する
 - ・ 不信感や孤独感をもつ
- スピリチュアルな変化
- ・ 神や仏の存在に疑問や不信を感じる

- ・ 生きている意味がわからない
- ・ 自分の価値が感じられない
- ・ 「どうして」という問いが止まらない

大切なことは、その感情、行動をそのままに受け止めてあげる。そしてその感情、行動の根っここの部分を見ていくことです。

揺らぐグリーフ

時間が経つと共に体や心の調子が上がっていくグリーフもあれば、時間が経っても調子が揺らぎ続けるグリーフもあります。このことを知らないと、落ち込んで自分を責めてしまうことがあります。調子が揺らぐこともグリーフの自然な反応です。そして自分がどんな時に体や

心の調子が落ちるのかを知っていただくことが大切です。例えばグリーンには「記念日反応」と言うものがあり、大切な人との記念日に揺らぐことがあります。そのことを知っていると揺らぐ自分の体と心の準備ができ、また実際に体調を崩した時に迎え入れることができます。

グリーンは失う前から

グリーンは失う前から現れることがあります。例えば余命の告知などです。これを「予期悲歎」といいます。これに関しては宗教者がビハラー活動やスピリチュアルケアなど、実際に医療現場に入っておこなっています。ここで大切なことは残された時間をどのように過ごすのかを丁寧に見ていくこ

とです。日本はまだ遅れています。が広がってほしいです。

一人のひとを

みんなで支える

グリーンケアと言うと心のケアだけを考えてしまいがちですが、遺族が心配していることは葬儀の事、相続の事、これからの生活の事だったり、様々なことで悩んだりもします。この様々な悩みに対して一人のひとがサポートすることに無理があります。一人のひとを様々なひとが、様々な専門家が少しずつサポートすることが大切だと思います。これを私たちは「グリーンサポート」と言っています。このグリーンサポートの中にグリーンケアがあるということです。

グリーンフワーク

また私たちは、これらの「グリーンサポート」「グリーンケア」と並んで、遺族が自ら取り組めることとして「グリーンフワーク」を紹介しています。この「グリーンフワーク」を言いかえると、「亡くしたものとつながる生き方」です。このグリーンフワークとは、グリーンを少しずつ抱えやすくしていくこと。グリーンと向き合っていく力をつけていき、亡くなったものとのつながりを回復するための取り組みです。つまり、亡くした相手や亡くした

自分自身を思いながら取り組むことをいいます。例えば、音楽を聞く、絵を書く、手紙を書く、語り合う。子どもだったら遊ぶということをします。また法事やお

墓参りなど宗教的儀礼もグリーンフワークになり得ます。

リヴオンが目指す社会

このリヴオン (Live on) という団体は「生き続ける」という意味です。亡くなった人も生き続けますように、そして今、生きているいのちも生き続けますように、という願いで生まれました。そのような願いの中で私たちが目指していることは、「いつ、どこで、どのような形で大切な人をなくしても、必要なサポートが確実につながる社会」を実現することです。

グリーンフから希望を

また私たちは、「グリーンフから希望を」を大切にしながら活動しています。大切な人を亡くした人は

苦しみや悲しみなどのグリーンフを抱えています。このグリーンフを抱えている人に出会った時に多く人は「かわいそうな人」と思ってしまうし、しかし私たちはグリーンフを抱えているからといって自分自身が失われたわけではありません。今は辛い状態で通りのことはできないかもしれませんが、でも大切な人を亡くした経験があるからこそ、今の自分があると感じていきます。

仏教はグリーンフケアを

やっつけてきた

私たちは僧侶を対象とした講演会や研修会を多く行い、グリーンフケアのことをお伝えしています。なぜかと言うと、グリーンフケアは特別なことではなく、今までの日

本の伝統仏教の中の葬儀や、法事、お盆、お彼岸、お墓参りなどが、その役目を果たしていたと思うからです。伝統仏教の中では死を「終わり」と考えるのではなく「始まり」として考えたと聞きました。死んでもなお生き続ける。だから日本人は一年に何回もお墓参りに行ったり、何年かごとに法事を勤めたりするのだと思います。世界的に見ても、こんなにお墓参りをするのは希だそうです。そのくらい亡くなっても終わりじゃない、生き続けているという感覚があるのだと思います。僧侶にとっては儀式かもしれませんが、遺族にとってはグリーンフケア、グリーンフワークになり得るということを知っていただきたいと思います。遺族にとって何が望まれているかを一



緒に考えていけるとよいのではないでしようか。(文責・本田彰一)
(同朋社会推進ネットワーク機関
紙『しゃばネット』掲載記事より)

大切な人をなくした人のための権利条約

第1条 悲しんでもいい 落ち込んでもいい

「がんばらないと」「心配かけてはいけない」と気丈にふるまっているかもしれません。でも時に自分の心の奥にある声に耳を傾けてみてください。悲しいときは悲しみ、落ちこむことがあっても自然なことです。

第2条 自分を許してもいい

「わたしが悪かったんだ」と自分を責めてどうしようもないとき「どうにもできないことがあったんだ」ということを認めてもよいのです。自分を責めるのは、あなたにとって、その人の存在がそれほどまでに大事だった証です。

第3条 考えない、思い出さないときもいい

死を直視しないのもまた自由です。辛いから考えたくない、思い出したくない。そんな時は、いま自分が打ち込めることに力をそそげばよいのです。考えられるとき、思い出したいときに、そうすればよいのです。亡くなった人はそんなあなたを責めないでしょうから。

第4条 自分を大切に

「みんな大変だから」と思い、我慢をすることも尊いことです。でも自分がつぶれてしまうほどの我慢はどうでしょうか。大切なのはあなたが、あなたらしく生きてゆけること。自分を大切にすることに許しを与えてもよいのです。

第5条 助けてもらうこと

「お互いさま」だれもがいつかは大切な人をなくし、苦しいときがあります。だからいま、辛いのなら、支えてもらってもよいのです。そして今度は、誰かにその恩を返したり、送ればよいのです。「助けて」は悪いことではありません。

第6条 みんなちがって、それぞれにいい

同じことを前にしても、感じ方はちがいます。人それぞれであるということ。どちらが重たくて、どちらが軽いということは本当はありません。ただ「そう感じている」ということが真実なのです。感じるままに。ちがいをちがいのままに。

第7条 自分の人生を歩んでいい

自分の人生を生きること。たのしい時間をもつこと。時に亡くした人を忘れていること。それは亡くした人を置いていくことではありません。喪失した相手の存在とともにあなたの人生を歩んでいくことはきっとできます。



引用元：一般社団法人リヴオン (www.live-on.me)

その他の歩み



- ◆ 1月18日(水)
児童教化連盟 常任委員会
- ◆ 1月23日(月)
お寺の子ども会サポートプラン
- ◆ 1月26日(木) 28日(土)
東京教区報恩講
- ◆ 1月30日(月)
同朋社会推進ネットワーク
全体会
- ◆ 2月6日(月)
児童教化連盟 臨時総会
- ◆ 2月15日(水)
本所仏教会 研修会

- ◆ 2月15日(水)
東京1組 組会
- ◆ 2月18日(土)
湾岸親鸞講座④
- ◆ 2月22日(水)
東京1組 若手の会「よにん会」
- ◆ 3月1日(水) ～ 2日(木)
東北連区児童教化指導者研修会
兼 児童教化連盟 春の研修会
- ◆ 3月7日(火)
東京1組 住職寺族研修会
内容…「葬儀の現状と課題」
講師…山崎 富美雄 氏
(セレモニー真富 代表)

- ◆ 3月9日(木) ～ 10日(金)
本所仏教会
東京都慰霊堂 春季法要
- ◆ 3月13日(月)
児童教化連盟
親鸞聖人お誕生のつどい 下見
- ◆ 3月15日(水)
『ネットワーク9』総編集会議
- ◆ 3月28日(火) ～ 29日(水)
得度研修
- ◆ 3月13日(月)
児童教化連盟
親鸞聖人お誕生のつどい
最終打ち合わせ
などなど

本
明
寺

か
ら
の

ご
報
告

▼前・責任役員

早矢仕昌治氏に

感謝状贈呈

(2016年12月19日)

長年に渡り、本明寺責任役員を
お勤め頂きました早矢仕昌治氏の
退任にあたり、本明寺より感謝状
と記念品を贈呈させていただきました。

今後とも宗門護持、本明寺護持
にご尽力賜りますようお願い申し
上げます。



▼修正会厳修兼 新年会

(2017年1月9日)

本年も修正会を厳修いたしました。
修正会とは、新たな年を迎え
て、仏さまの前で身を正し、あら
ためて自分自身を見つめ直し、1

年を歩み出す新年の法要です。
法要は新年会で皆様と新年の乾
杯を行いました。

▼本明寺の掲示板が

本で紹介されました。

毎月、本明寺の掲示板で掲示し
てきた言葉のいくつかを本で取り
上げていただきました。

『きみはそのままで

いいんじゃないか』

西坂 和行 著

¥1,200(＋税)

きみはそのまま
いいんじゃないか

「もうダメか」と思う前に
悩みの9割は
これで解決!

西坂和行

心にひびく
100の言葉

お寺の気になる言葉

坊言

お寺の掲示板

一月
二月
三月

一月

二月

三月



今を
生きずに
いつを生きる
ここを
生きずに
どこを生きる

大神信章 画

世の中が
便利になって
一番困って
いるのが
実は
人間なんです

浅田正作 画

花咲かす
見えぬ力を
春という
人となす
見えぬ力を
仏という

藤元正樹 画

本明寺の予定

◆本明寺 花まつり(子ども会)

期 日 .. 4月9日(日)

時 間 .. 13時~16時

内 容 .. お勤め・お話し・ゲームなど

会 費 .. 300円

対 象 .. どなたでも参加できます。

(でも、子どもが主役です)

※小学校2年生までは保護者同伴でお願いします。

4月1日は親鸞聖人の、8日はお釈迦さまのお誕生日です。花まつり(子ども会)では、お寺でお話を聞いたり、遊んだりしましょう。ぜひ参加ください。※日程は変更することがあります。

◆本明寺 おみがき奉仕のつどい

期 日 .. 5月21日(日)

時 間 .. 13時~16時

一緒に仏具をきれいにしながらお話をしませんか。お気軽にご参加ください。

◆本明寺 永代経法要

期 日 .. 5月28日(日)

日 程 .. 13時~

永代経法要とは、永代にわたりお経(教え)が大切に受け継がれることを願ってお勤めする法要です。ご家族にもお声かけをし、ご一緒にご参加くださいますようお願い申し上げます。

◆本明寺 聞法会

期 日 .. 6月25日(日)

7月23日(日)

8月27日(日)

9月17日(日)

時 間 .. 15時~17時(終了後懇親会があります)

お 話 .. 本田 彰一(本明寺住職)

テ ー マ .. 輪読をしよう

(『真宗の生活』を一緒に読み、語り合いましよう)

参加費 .. 500円

年忌案内 2017年(平成29年)	
回忌	命終された年
1周忌	2016年 (平成28年)
3回忌	2015年 (平成27年)
7回忌	2011年 (平成23年)
13回忌	2005年 (平成17年)
17回忌	2001年 (平成13年)
23回忌	1995年 (平成7年)
25回忌	1993年 (平成5年)
27回忌	1991年 (平成3年)
33回忌	1985年 (昭和60年)
37回忌	1981年 (昭和56年)
43回忌	1975年 (昭和50年)
47回忌	1971年 (昭和46年)
50回忌	1968年 (昭和43年)
75回忌	1943年 (昭和18年)
100回忌	1918年 (大正7年)

※お申し込み・お問合せは、お気軽に本明寺までご連絡ください。

◆湾岸親鸞講座 (市民講座)
 テーマ：「現代社会と宗教、そして親鸞」
 ① (2) 『教行信証』を読む
 日程：⑤ 2017年4月8日(土)
 ⑥ 6月17日(土)
 講師：木越 康 氏 (大谷大学学長)
 受講料：1,000円
 会場：すみだ産業会館、他
 ※会場は不定ですのでお問い合わせください
 住職もスタッフとして参加しています。

このような時にお参りします

◆法事
 上記の年回忌や四十九日法要など

◆祥月命日
 上記の年回忌以外の当月命日

◆月命日
 毎月の命日

◆春秋彼岸
 春季(3月)、秋季(9月)のお彼岸

◆お盆
 7月(都内) 8月(都外)のお盆

◆その他の仏事
 誕生記念、入学祝い、卒業祝い、成人記念、結婚式、お内仏(お仏壇)安置、入仏式など慶弔を問いません

お参りをご希望される方は、日程、場所(お寺、ご自宅、墓地など)が決まりましたら、一カ月前までにお寺までご連絡ください。ご希望に添えない場合もございませうがご了承ください。

◆ 私たちの真宗 ◆

- 一、本尊 阿弥陀如来
- 二、宗祖 親鸞聖人
- 三、宗旨 浄土真宗
- 四、宗派 真宗大谷派
- 五、本山 真宗本廟（京都・東本願寺）
- 六、経典 浄土三部経 仏説無量寿経
仏説観無量寿経
仏説阿弥陀経
- 七、教え 本願を信じ、念仏もうさば仏になる
- 八、称名 南無阿弥陀仏
- 九、勤行 正信偈・念仏・和讃・回向・御文
- 十、宗風 礼拝の生活
《朝夕に勤行をいたしましょう》
正信の生活
《迷信に惑わされないで歩みましょう》
聞法の生活
《仏法を聴聞し、生まれた意義と
生きる喜びをみつけましょう》

あとがき

▼本明寺改築以来、毎月掲示板に言葉を書き続けてきました。アナログな発信方法ですが、確実に誰かに伝わっているのだと確信しています。これからも出遇った言葉を大切に掲示していきたいと思えます。

★ご意見・ご感想・ご質問などをお待ちしています。

★バックナンバーをご希望の方はご連絡ください。すぐにお送りいたします。

発行 真宗大谷派 本明寺
住職 本田 彰一（釋 彰一）
〒130-0012 東京都墨田区太平二・七・一
TEL 03-3623-1536
FAX 03-3623-1538
E-mail honmyouji@mx1.ttcn.ne.jp
URL <http://www1.ttcn.ne.jp/honmyouji/>