



# BSR 通信

BSR 推進室ニュースレター第 6 号

平成 26 年 9 月 10 日

発行：大正大学 BSR 推進室

〒170-8470 東京都豊島区西巣鴨 3-20-1

03-5394-3079（直通）

bsr\_lab@mail.tais.ac.jp

## 「さざえ堂」と高齢期の健康維持・増進

大正大学人間学部社会福祉学科 教授  
宮崎 牧子

### 目次

- 1 頁：巻頭言
- 2 頁：さざえ堂だより
- 3 頁：研究ノート
- 4 頁：BSR 図書室・今後の予定

「さざえ堂」がオープンした時から、高齢期の健康維持・増進と、この「さざえ堂」への日参がつながるようになったら、どんなに素晴らしいことかと考えてきました。

まず、一般的に高齢になると、遠出があまりできなくなったり、またそうたくなくなります。お金を使おうとする気もおこらず、家に引きこもることが多くなっていくわけです。そうすると足腰が弱ります。

実は足腰であるところの脚力は、第 2 の心臓といわれており、できるだけ衰えないようにしていくことが、高齢期の健康において重要であることはご存知のことでしょう。地域の高齢者が

「さざえ堂」をお参りすることにより、“出かける”、“歩く”ということとなり、健康維持・増進や引きこもり防止の一助となること間違いなしです。

また、「さざえ堂」は階段を上った一番上に観音さまがおまつりしてあるため、階段を一段、一段上りながら、観音さまをお参りします。途中にはイスがあるので、休憩を入れながらの参拝もできます。高齢化の進む地域の地域にできたのですから、地元の高齢者の方々が、自分の健康を祈念する場所として「さざえ堂」があり、実際に階段の上り下りをする事で、それがリハビリにもなるという効果を期待することができるでしょう。

階段の上り下りが難しくなってきた高齢者にとっては「さざえ堂」は、その前まで“歩いて行く”あるいは“車いすで出かけ”参拝したり、毎月第 3 土曜日に行われている法要（花会式）への参加をすることで、すこしでも引きこもらない機会を与えてくれますし、そうなるよう願っています。

さらに、「さざえ堂」が子どもたちと高齢者の方々の出会いの場にもなっていくと、仏教を身近に感じながら日常生活を送ることのできる地域として、今まで以上に大正大学ならではの特徴が醸し出されていくのではないのでしょうか。

## さざえ堂だより

## 鴨台カフェ「僧話花」について

ここ数年、お寺でカフェをオープンするという試みが各地で見られるようになっていきます。

お寺の多くは、平日は比較的空いた状態になっています。そこで、一般の人たち、仏教に興味のある人たちにも、気軽にお寺に触れる機会を持ってもらいたいということで、いわゆる「寺カフェ」が広まっているように思います。

日常とは異なる空間で、のんびりとした時間を味わうというのが、「寺カフェ」の醍醐味ですが、もう一つ、利用者にとっての魅力は、お坊さんと肩ひじ張らずに話ができることだそうです。

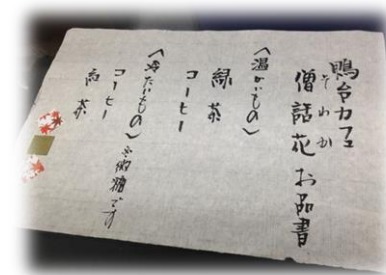


そんな「寺カフェ」のような空間を大学のなかで提供してみようと、昨年 10 月にスタートしたのが、鴨台カフェ「僧話花（そわか）」です。

花会式が開催される毎月第 3 土曜日の午後に僧話花はオープンします。当初は 13 時から 16 時までがオープン時間でしたが、花会式の法要（11 時～12 時）に参列したみなさんが、その足で来られるようにということで、12 月からは 12 時から 16 時へと開始時間を早めることになりました。

BSR 推進室の職員（僧侶）が中心となり、ボランティアで仏教学科の学生さんなどにお手伝いいただいて、僧話花スタッフを構成しています。

飲み物は本格的なものを用意したいところですが、人員その他の限界もあり、冷たい飲み物は市販のペットボトルからコップに移して提供しています。温かいコーヒーはドリップコーヒーを、お茶はその都度淹れたものをお出ししています。



「僧話花」は、サンスクリット語で「幸あれ」をあらわす「ソワカ」に、「僧と話の花が咲くように」という願いを込めて名付けられました。ご来場されたみなさんは、私たち僧侶スタッフに対して、仏教の質問をされたり、菩提寺さんのお話をされたりと、気楽なムードのなかで話が弾みます。「普段、お坊さんとこんな近くで話すことがないので、楽しかった」とおっしゃってくださいます。時には、人生の悩み、人間関係の悩みをお話しになる方もいらっしゃいますので、僧侶スタッフもしっかりした聴く姿勢が求められます。また、回数を重ねる中で、何度となく足を運んでくださる方もいらっしゃるようになっていきます。いずれにしても、「僧話花」に込め

られた意味は、形となっているように感じています。

また僧話花では、別室を設けて、写経・写仏のプチ仏教修行体験コーナーも用意しています。



お茶を飲みに来られた方が「写経・写仏体験できます」という貼り紙をご覧になって、「せっかくだからやってみよう」とチャレンジされています。写経会をされているお寺さんも少なくありませんが、檀家さんでない場合などは、どうしても敷居が高く感じられるのかもしれませんが、その点、僧話花は時間内であればいつでもできますし、緊張せずに取り組めるようで、写経のリピーターさんもいらっしゃいます。



多い日は 40 人以上の方がお見えになり、てんてこ舞いになることも。僧籍をお持ちの学生さんなどには、よい社会体験にもなると思います。手伝ってみたいという方は、BSR 推進室までお声掛けください。（O）



## 研究ノート

## 臨床宗教師の可能性④

## —臨床仏教師—

大正大学には、僧侶を目指して大学に通う学生も少なくありません。そこで、僧侶を含む「仏教者」を対象を限定した「臨床仏教師」という認定資格があることも紹介したいと思います。

## 臨床仏教師とは

臨床仏教師は、人生の生老病死にまつわる現代社会の苦悩と向き合い、専門的な知識や実践経験をもとに行動する仏教者のことです。

僧侶にとっては葬儀や法要も大切な「臨床」の場であることは間違いありませんが、経典で記されていない現代社会の問題に取り組むという意味での「臨床」とここではとらえるべきでしょう。

この資格を認定するのは、臨床仏教研究所（以下、臨仏研）という研究機関です。臨仏研は、仏教精神にもとづいた青少年の育成をめざす公益財団法人全国青少年教化協議会の附置研究所であり、2008 年の研究所設立以来、シンポジウムや事例発表会を通じて、寺院の公益性や仏教の社会貢献についての研究や提言をおこなってきました。

2013 年春より、実際に現代社会の諸問題に取り組む仏教者の育成をすべく「臨床仏教師養成プログラム」を立ち上げ、プログラム修了者に対し、審査を行い「臨床仏教師」という資格が認定されるようになりました。このプログラム設立への反響は大きく、第一期プログラムでは募集定員（100 人）を大きく上回る多数の応募がありました。

このことから仏教界からのニーズと期待が寄せられていることがうかがえます。



公開講座の様子(臨仏研ブログより)

## 臨床仏教師講座のカリキュラム

臨仏研は、キリスト教で行われてきた CPE（CLINICAL PASTORAL EDUCATION／臨床牧会教育）プログラムや台湾の臨床仏教宗教師の制度を参考に、養成プログラムを組み立てました。その内容は、次の 3 つのステップで構成されます。

- ①座学：公開講座（15 時間）
- ②ワークショップ（40 時間）
- ③実践研修（100 時間以上）

公開講座は 1 回ごとに講師が変わり、ひきこもり支援、路上生活者支援、ターミナルケアといったような社会の現場ですでに活動をおこなっている仏教者たちから、それぞれの現場でどのような問題が起きているのか、知識を得る場になっています。つづく、ワークショップでは対人関係を想定した関与の技法を習得します。具体的には、傾聴やカウンセリングなどの方法を、グループワークを通じて学びます。そして、最後に実際に活動を行っている団体へ参加し、学び、習得した知識と技術をより磨くため現場での研修を行うといった内容です。

現在、第一期臨床仏教師養成プログラムの途中ですが、ワークショップを修了し審査を通過した 8 名が実践研修へと進んでいるとのこと。100 名の

座学修了者から 8 名とはかなりの狭き門です。資格として認定する以上、厳しい基準項目を設けているということなのだろうと思います。

## 資格の特徴

この資格の特徴として、プログラム受講資格を仏教者に限定していることがあげられます。しかし、これはなにも僧侶に限定されたものではありません。寺族、檀信徒も含めた、「仏教精神を有する人」をその対象としています。実際に、現在実践研修を行っている受講者の方には寺庭婦人の方もいます。

活動領域が広範に設定されていることも特筆すべきでしょう。前号までに紹介した臨床宗教師やスピリチュアルケア師が、医療や看護、あるいはグリーフケアといった領域で活動することを念頭に置いているのに対し、臨床仏教師はそれらの領域にとどまらず、貧困、自死、更生、災害支援などさらに多くの領域を射程にとらえています。

仏教者の役割が問われる今、臨床仏教師は「思い」を持つ仏教者と社会を結びつけるプログラムといえるかもしれません。なお、第二期臨床仏教師養成プログラムは、10 月 15 日より大正大学を会場に開催されます。ご興味のある方は、臨床仏教研究所（東京都中央区築地 3-7-5 築地 AI ビル 5 F ☎ 03-3541-6725）までお問い合わせください。(T)



ワークショップの様子(臨仏研ブログより)

## BSR 図書室

北西憲二監修『森田療法のすべてがわかる本』

(講談社、2007 年、1200 円 + 税)

日本中の老若男女が「ありの～ままの～♪」と口ずさむ今日の頃ですが、一世紀近く前にありのままの自分を受け入れることを提唱した精神科医がいました。その名は森田正馬（まさたけ、1874-1938）。彼の名にちなんで、その精神療法を森田療法と呼びます。森田は「あるがまま」という言葉を用いて、不安や苦しみを否定せずに、そのままの自分を受容することを説きました。本書はその「あるがまま」とはどういうことか、そして受容方法を、イラストを豊富に使用して、分かりやすく解説してくれます。

たとえば、私たちは一度失敗して恥ずかしい思いをしたことがある場合、また失敗してしまうのではないかと神経質になって、不安が増大していきがちです。不安を取り除こうとすればするほど、不安は増幅していき、日常生活もままならなくなってしまう人もいます。森田療法では、不安に気持ちが傾いてしまうことを「とらわれ」とよび、その「とらわれ」が苦しみを深めていると考えます。不安は不安のまま、それを捨てようとせずに、今できることをする。



これが「とらわれ」から解放された「あるがまま」です。生老病死をはじめとして、生きるうえで苦しみは常につきものという考え方が森田療法の根底には存在します。だから、不安や苦しみは無くすのではなく、付き合っていくものなのです。

これは仏教と符合する考え方ですが、森田は禅や浄土真宗など仏教を学び、それを精神医学に取り入れたと言われます。森田療法は、苦しみの世界を生きる者にとっての、仏教の一つの活用術でもあるのです。(O)

## 今後の予定

9 月 20 日 (土) 11 時～12 時

花会式 (彼岸法要)

鴨台観音堂前

※ご参集のみなさんと大正大学で日常使われている  
「大正大学勤行式」をお唱えします

12 時～16 時

鴨台カフェ 僧話花

5 号館 1 階

10 月 25 日 (土) 11 時～12 時

花会式 (浄土宗)

鴨台観音堂前

12 時～16 時

鴨台カフェ 僧話花

5 号館 1 階

