

蔵王山安善寺

◆編集・発行人◆
近藤真弘

〒940-0052
長岡市神田町1丁目4番10
TEL.0258-32-2811

◆スタッフ◆
小林国二・高橋 潔・高橋利春
屋代 健・飯泉隆史・山内芳次
近藤龍弘・近藤マリ子・近藤久美子
印刷・緑中央印刷

『尊い仏縁に感謝』

この度、昨年から企画しておりました安善寺の団体参拝旅行(団参)を中止いたしました。今回の団参はわたくしが住職になり初めての団参であり、行程決めから係り楽しみにしていたのですが、新型コロナウイルス感染が再び拡大したことによりやむを得ない判断になってしまいました。予定していた旅の行程の最初に福井県武生の御誕生寺参拝がございました。このお寺

は私が平成十三年から修行していた時の大本山總持寺の住職であられた板橋興宗禪師様が住職をされているお寺です。私が總持寺での修行をはじめ半年ほどの時「方行(ほうあん)」という役をいただきました。これは方丈行者の略でいわゆる住職の身の回りのお世話や来客のおもてなし、外出の際の荷物持ちなど住職に関わることのお手伝いをさせていただくお役で、私は九ヶ月

泰忍 弘

間という長い間、板橋禪師様と同じ建物で寝食を共にさせていただきました。大変お世話になった板橋禪師様に安善寺の住職になったご報告をしたく、団参の最初の目的地といたしました。数か月前の六月のある日、何気なく改めて参拝のお願いをするために、御誕生寺の副住職で總持寺修行時代の先輩に電話をしました。するとその副住職から思いもよらない回答が返ってま



板橋興宗禪師 書

いりました。それは、恐らく予定している九月まで禪師様はもたないと思う。という危篤の知らせでした。とにかく板橋禪師様にお会いしたく急遽五日後の六月二十九日に御誕生寺にお見舞いに伺いました。病床に伏しておられた禪師様でしたが力強く手を握っていただき、頭をなでていただきお言葉をかけていただきました。私がお会いした翌日に意識をなくされた禪師様は薬石効なく七月五日にご遷化されました。

九ヶ月間の思い出は枚挙にいとまがありません。安善寺にも掛けてありますが、猫が大好きな禪師様は猫の日めくりカレンダーをつくり、猫の写真と共に、「猫は悩まない」など禪師様の分かり易いお言葉が書いてあります。上の写真は板橋禪師様書の掛け軸です。円相の解釈は見る人に任せられるとも言いますが、○は始まりも終わりもなく角に引く掛かる事もない円の流れる捕らわれない心、執着から解放された心を表わしている。

板橋禪師様のご冥福を心よりお祈り申し上げます。

百拝



住職修行時代 板橋禪師様と

【新型コロナ特集】

コロナと共生する笑顔な暮らし方

小熊 正志

◆新型コロナウィルスとの向き合い方

私達は今、新型コロナウィルス禍の暗いトンネルの中にいます。コロナの恐怖・不安を意図的に煽る情報ウィルスの増殖は、私達の心を暗くし、日常生活や事業活動に深刻な影を落としています。今こそ、坐禪の心境に立つて、心の目でコロナ情報を読み解き、心の耳を澄ましてコロナの声を聴きながら、自省・知覚してこそ「新型コロナウィルスとの関係性」が見えてきます。ポイントとは、「コロナと闘う」から「コロナと共生する！」に向き合い方を変える事です。ここに気付いた瞬間、コロナ禍という暗闇の彼方に明るい出口の光が見えてきます。

◆拡がる感染と経済の疲弊

8月20日現在、新型コロナウィルスの感染者は、アメリカ：552万人（カッコ内は死者数：17万人）、ブラジル：345万人（11万人）、インド

：283万人（5万人）、……、世界全体では2,242万人（78万人）。そうした中、日本の感染者は60,667人（死者1,173人）。この被害の差は、日本政府の対応力、医療従事者等の努力そして国民の協力の賜物です。

『GDP年27.8%減 リーマン超え 戦後最悪』…新潟日報（8月18日付）一面の見出しは、感染拡大が経済に与えた打撃の大きさを物語る数値です。私達が心すべきは、いたずらに感染の不安に煽られることなく、内外に深い知見を得て、新型コロナウィルスの真の姿をきちんと把握し、三密対策等を実施しながら、自信をもつて事業に取り組み、これに尽きると思います。

◆コロナウィルスの特徴

人類誕生以来、我々とウィルスは共生関係にあつて、周期的に感染したり、鎮まったりが繰り返されてきました。

コロナに感染した場合、インフルエンザには感染しません。逆もしかりで、この周期がずっと今日まで続いています（ウィルス干渉）。インフルエンザは高熱などの特徴があつてわかりやすいのですが、コロナは通常毒性が弱く、風邪・夏風邪のような形で潜在的に流行しているの

で、コロナのせいだとは知らないまま過ごしていることが多いようです。でも、周期的に暴れん坊に変容・変異する特性があり、今回の新型コロナがそれにあたります。

◆日本の死亡者が少ない理由

昨年11月から中国全土で、コロナウィルスの「S型：長男」と「K型：次男」が流行していました（この二つの型は症状が軽い）。ところが、12月に武漢で暴れん坊の「G型：三男」が誕生し、一気に感染が拡大しました。それが欧米に入つて「欧米G型：四男」に変容・変異し、猛威を振る

いました。他方、日本では欧米ほど大きな被害が出ませんでした。何故でしょうか？ 昨年11月から今年の3月までに184万人もの中国人観光客が入国したことで、日本人の間にS型とK型の「集団免疫」ができたこと、そしてK型の免疫がG型に対しても有効だったことが、日本の死者数が少ない理由だと思います。

◆コロナと共生する黄金の免疫比率
「コロナとの共生」には、日常生活の中で免疫を高めておく事がとても大切です。免疫は、私たちの身体を守るための防御システム。その中心的役割を担っている白血球（自衛隊）は、マクロファージ（陸上自衛隊：5%）、顆粒球（海上自衛隊：50〜65%）、リンパ球（航空自衛隊35〜41%）で構成されています。体に異物が入り込むと、マクロファージは細菌などの大きな異物には顆粒球を誘導し（膿が出る）、小さすぎて顆粒球が食食できないものにはリンパ球を誘導します（鼻水が出る）。コロナウィルスが侵入すると、マクロファージはサイトカインを出してリンパ球に指令を出します。リンパ球は接着分子（免疫グロブリン）で処理した後、その抗原を記憶し、次に同じ敵が侵入してきたときに素早く対応して病気を防ぎます。これが免疫です。

免疫力を高める秘訣は、マクロファージ（5%）、顆粒球（50〜65%）、リンパ球（35〜41%）の黄金比率を維持すること。笑顔で「よく働き、よく食べ、よく笑い、人との付き合いをよくし、よく眠る。」…このシンプルな暮らしでストレスをためることなく自律神経（交感神経と副交感神経）のバランスを保てば大丈夫。さあ、笑顔で仕事と人生を楽しみましょう。

【プロフィール】

発酵マルシェ『おぐまや』代表
公益社団法人 新潟県食品衛生協会 会長



【新型コロナ特集】

新型コロナウイルスへの対応

太田こどもクリニック 太田 裕

武漢より始まった新型コロナウィルス感染症。あつという間に広がり、全世界を震撼させています。これほど科学と医学が進歩した時代に、こんな小さなウィルス1つを制御できないなんて誰が想像したでしょうか。予想されるこれからの対応をまとめてみました。

コロナ対応の選択肢

1. 患者の完全隔離、封じ込め・中国のような監視管理社会でないので実現不可能
2. 非常事態宣言による人の移動、経済活動の制限…感染の拡大の防止には役立つが経済の大幅な落ち込みの為、国が立ち行かなくなる
3. 感染をある程度コントロールしながら経済活動との両立を図る

予想される今後の対応

1. 致死率を低く抑えることが可能であれば、ある程度の感染拡大を容認し、インフルエンザのような市中感染症化を目指す
2. 小児の感染率は低く、重症化はほとんどない。20代より50代までの重症化も少ない。60代以降は年齢とともに重症化率が上昇していくため、この年代に対する感染予防と治療が最も重要となる

具体的な対応

1. 三密を避けソーシャルディスタンスを保つ
2. 60歳以上の高齢者に対する感染予防と治療に重点を置く
3. 重症者に対する対応は、他のウィルス性疾患での重症者の対応と同様のため治療法はほぼ固まってきた

4.

早期診断と早期の治療開始…例えば、インフルエンザに対する対応は迅速診断キットによる早期診断と48時間以内の抗ウィルス剤の投与です。コロナに対しても同様の対応が有効となります。効果のある薬の開発が望まれる

5. 有効で安全なワクチンの開発と早期接種

私たちができる対応

1. マスク、手洗い、うがいの励行
2. 三密を避け、ソーシャルディスタンスを保つ
3. 高齢者への感染予防を常に念頭において行動する
4. インフルエンザ、肺炎球菌などの予防接種を積極的に行う

長岡市医師会の対応（ドライブスルー形式でのPCR検査）

これまでPCR検査は「帰国者・接触者相談センター」に相談し、その判断を受け行っていました。マンパワの不足、煩雑さ、対象者の増加のため十分な対応ができなくなってきました。そこで長岡市医師会と県は、かかりつけ医の判断の下、ドライブスルー形式でPCR検査を行うこととなりました。この事業は長岡市医師会の会員のボランティア活動によって行われています。5月18日より受付が開始されています。今のところ実施数はあまり多くありませんが今後の増加が予想されます。（5/20～8/10 85件 一日平均2.6件（うち陽性1件））

※検査対象者は、「かかりつけ医が、PCR検査が必要と判断した患者で、かつ、かかりつけ医から長岡医師会事務局に対して依頼があった患者でない」と検査対象とはなりません（検体採取に協力可得

られない患者についても検査対象とはなりません」
詳細は長岡市医師会のホームページをご覧ください。以上新型コロナウイルスへの対応について触れてみました。

【プロフィール】

長岡高校卒業後、弘前大学医学部へ、その後新潟大学小児科学教室に入局。
県立ガンセンターを経て父の後を継ぎ長岡で開業。
新潟県小児科医会会長、長岡市医師会会長を務めた。
趣味は囲碁・ゴルフ・鮎釣り・茶道（表千家）です。



【越後曹洞宗名刹巡り】

越後四箇道場

多くの門葉を抱える大禅刹

新潟市西蒲区

種月寺

〒九五三―〇一四 新潟市西蒲区石瀬三三五六

新潟市西蒲区石瀬にある

「種月寺」は越後四箇道場の一寺である。その歴史は古く、道元禅師の法流にあたる南英謙宗が今から五五〇年以上前の、文安三年（一四四六）に守護上杉房朝の援助によって建立した。その後その地の豪族小国氏の外護をうけて栄えた。弥彦山のふもとで鬱蒼と生い茂る杉の木に囲まれた伽藍は歴史の深さを感じずにはおられない。特に目を見張るのは平成元年九月二日に国の重要文化財に指定された本堂である。現在の本堂は、出雲崎の大工・小黒甚七が棟梁となつて、元禄十一年（二九六六）に建立された大規模なもので、屋根は寄棟造りとなっている。

内部は、前面（東側）に露

地と大縁をとり、その奥を前後二列、各列四室の八室（前列は南から優婆塞・大間・優婆夷・茶の間、後列は南から位牌堂・内陣・室中二室）で構成しており、内陣と位牌堂は板敷きで、その他の室は畳敷きである。柱は、特別な柱を除いて面取角柱となっている。新潟県内を代表する曹洞宗の本堂建築としての高い評価をされている。

長い歴史の中で門葉（末寺）も多く県内にとどまらず山形県や福島県など二十四ヶ寺を数える。境内地にある樹齢三〇〇年を超える大銀木屋も見事で新潟市指定天然記念物にも選ばれている。



市指定天然記念物の大銀木屋



月舟禅師筆



「本堂」重要文化財

初代ペコ (雌猫) の思い出と

やさしい仲間のおもいやり

長岡の今夏は、前半は暑い日は少なく、朝の坐禅会等でも、ほとんどクーラを使う事がありました。

しかし、梅雨明けも遅く、湿気が多かったので、本堂・客殿等の畳が黴だらけになってしまいました。新しい畳には黴がはえやすいとか、昨年の大法要で全部畳替えをしたので、山内総出で対処しました。

こんなに梅雨が明けるまで長かったのは、記憶になくらいです。そんな長雨が終わった途端に、今度は全国的な猛暑日が続く、熱中症で緊急搬送された人も多く、中には亡くなられた方も多数お



ありし日のペコ (雌猫)

れました。今度は台風シーズン。災害が無く、新型コロナウィルス感染の勢いが衰えることを、只々願うばかりです。

昨秋十月に退董し東堂になり、早くも一年になろうとしております。年齢を重ねるほど、月日の経つのが早く感じられ、また、過ぎ去った過去の事が懐かしく思い出されます。

今でも強烈に思い出される事柄があります。前月号、季刊誌で、寺のカラスの事でも触れましたが、初代「ペコ太蔵日記」のペコの事です。ペコ雌猫は、平成元年七月より寺の家族となり、其の後、平成十三年四月からは番犬として(サクラ・シェパード・雌犬)が、平成十八年八月からはボブ・牡猫、平成十九年三月に(ノン・サクラの娘)が家族になり、人間の他、猫二匹、犬二匹が寺の住人になり賑やかな日々でした。三十数回にわたり「ペコのひ

ひとりごと」を通し寺の様子をお伝えしたせいか、皆様からお寺のペコと可愛がられ、他の三匹の先輩として威厳を保ちながらも家族として暮らしておりましたが、世は無常、平成二十年十一月二十五日の夜半、家族に看取られて二十年の一生を終えました。その時でした。近くにいたボブが急に外に出て行き、暫くすると、今まで一度もネズミ・鳥等を捕ったことのないボブが、小さな白いハツカネズミを生きたまま口に咥えて帰ってきて、横たわっているペコのそばに置きました。動かなくなつた先輩のペコに食べて元気になってほしいと思つたのか、供養の為だったのか。ハツカネズミはすぐ外に逃がしてやりましたが、家族一同、大変驚き、感動いたしました。動物でも一緒に暮らした仲間を思う心が嬉しく、良い思い出となりました。

安善寺よろず掲示板

「団体参拝旅行」中止のご案内

昨年より企画ご案内をしておりました九月七日・九日の団体参拝旅行「曹洞宗瑩山禅師御誕生寺参拝と古都奈良巡りの旅」ですが、新型コロナウィルス感染者が七月に入り全国的に増加したことを踏まえ、やむを得ず中止とさせていただきます。お申し込みをされていた皆様には改めてお詫び申し上げます。来年状況が許すようであれば、同じコースで参拝旅行を企画させていただきます。



「大本山總持寺にお米を送る運動」のご案内

例年ご案内させていただいております大本山總持寺にお米を送る運動ですが、本年も実施させていただきます。昨年もお陰様で多くの新潟米を本山にお届けすることが出来ました。本年もご協力いただける方は左記の内容にてお寺にお米をお持ちいただくか、ご連絡をいただければ取りに伺います。仏道修行に励む修行僧のために何卒ご協力の程お願い申し上げます。

記

- ・令和元年度産の古米玄米。
- ・十キロ以上で米袋にお名前を記入。
- ・締切り 十一月一日



大本山總持寺に送るお米

またまた
ボブのひとり言

お手本になれるかな？

ボブのひとり言



私も片付けはむずかしい。にゃ〜ん。

今年もまたうだるような暑さが続いている。毎年私は分厚い毛皮を美容室でカットしてもらい、この酷暑にそなえている。しかしながらやはり暑い、そしてだるく、やけに喉が渇き、水をがぶ飲み。食欲はあるのだが体重が減ってきた。こんな私を心配した久美さんが動物病院へ連れて行ってくれた結果、なんと糖尿病と判明！ 齢17歳、今まで病気をしたこともなかったのに青天の霹靂である。猫の寿命からすればあと3年は生きられそうだが、このままでは

それも危うい。食事制限をし、インスリンをうつ毎日になりそうだが家族ともう少し長く暮らすためには仕方ない。こんな私とは対照的に元気いっぱいな真人君と悠真君。コロナ禍で短くなってしまう夏休みを目一杯楽しんでいました。遊んでばかりではありませぬ。お盆が近づくと住職と子供たちで境内地やお墓を丁寧掃除し、お盆の法要では経木塔婆を並べるお手伝いもしていました。お寺に生まれて育った子供たちは東堂和尚や住職の姿を見ながら育ち、小さなころから本尊様やご先祖様に自然と手を合わせます。子供というのは大人の姿を見て育つのだと感心すると同時に、日々の生活で人間の大人たちはお手本になっているのだろうかと考えてしまいます。食事の作法や言葉遣い、当たり前のようなことでもなかなか

か難しい。東堂和尚がいつも子供たちという言葉が「使ったものは元の位置に戻す。」使い終えたら元の位置にさえ戻せばいいだけなのですが大人も子供もなかなかできない。東堂和尚の部屋は何がどこにあるのか誰が探してもわからないように整理整頓されています。真人君と悠真君が学校から帰ってくると勉強部屋にはランドセルや水筒、タオル、いろんなものが床に。名札はいつも行方不明。毎朝子供たちの支度時間に「なんで決まった場所に決まったものがないの??」と久美さんの怒号が響きわたります。東堂和尚の姿を見て整理整頓の大切さを学んでほしいと思う今日この頃です。私はというと毎日猫砂を散らかし久美さんを困らせています。猫の手も借りたいとは言われるが私に片付けはなんとむづかしい。にゃ〜ん。

お便り原稿用紙

皆様からの原稿をお待ちしております。

原稿の例

- 思い出話／ご家族、ご先祖、お寺の思い出話など。
- 私に言わせて／家事や子育てのお話、身近な出来事など。
- 教えてください／仏事のしきたりや疑問（編集部や住職がお答えします）など。

〈原稿送付先 FAX 0258-32-2870〉

編集 雑感 お盆の十三日お参りに行きました。いつもよりお参りする方が少参りする方が殆どおられなかったからでしょうか。今年の挨拶はいつもと違いますね。また出たね、多かつたね、今日は出なかつたね。言わずもがな新型コロナウイルスのことです。令和二年が始まるとともに新型コロナウイルスの感染が世界中に拡がりました。それから早九ヵ月、毎日毎日その話題。大切な情報ですが少しうんざりです。そんな深刻な話題から離れてみましょう。十年前にこの欄で探査衛星「はやぶさ」のことを書きました。七年の歳月で小衛星「いとかわ」の探査を終えて地球に帰ってきた素

晴らしい出来事を覚えておられますか。十年後の今、後継機である「はやぶさ2」が算盤の玉の形をした小衛星「リュウグウ」へ十年をかけた飛行を終えて地球に向けて時速六〇〇〇kmの速度で飛んでいます。「リュウグウ」ではその表面の物質を採取してカプセルに収め、令和二年十二月六日にオーストラリアの平原にそのカプセルを落とします。その後も再び別の星へ向かってさらに飛行を続けると思います。それまでの飛行距離は約五〇〇億km。更に進化した成果です。このカプセルの資料によって宇宙や太陽系の誕生と生命誕生の秘密に迫ることができるようではないかと期待されているとのこと。子供の頃夜空を見上げ、あの星は幾つくらいあるのだろうか。あの空の向こうには何があるのだろうか。どこかに終わりがあろうか。うけど何処なんだろう。そんなことを思ったことありませんか。科学の進歩は素晴らしいので数十年も経てば、私でもその疑問は理解できていることだろうと思われしました。物理学者の方々では解明が進んでいるのでしょうか、私の頭脳では依然として一歩も前進していません。所詮凡人の私ではとても理解できるようなことではなく、永遠に壮大な疑問として宇宙への夢を膨らませて夜空を見つめていくしかありません。

（高橋 潔）