

蔵王山安善寺

◆編集・発行人◆
近藤龍弘

〒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・室賀清輝
高橋利春・屋代健・飯泉隆史
近藤マリ子・近藤真弘・近藤善信

後援・株式会社アサヒ
印刷・(株)北越時報社



○ご家族の皆さままでご覧ください○

『今日を、 今を大事に生きる』

翠巖 弘

早いもので師匠が遷化されて三十年、私も昨年古稀を迎えました。そんなせいか年々一年が早く感じられる昨今です。又年をとると昔のことが懐かしく思い出されます。師匠が晩年、法事の法話でよく話された話があります。それは要約すると、「若いうちは未来志向、明日からはこれをやる、こういう事をやる、等々。夢や希望を持つことは大事なことであるが、お互い明日はわからない。人生薄氷の上を歩くようなもので何時、何がおこるかわからぬ。逆に年を重ねると、楽しい思い出や、あの時こうしておけばよかった等。しかし過去は戻らない。」

では現在は何？ 社会においては副社長、教頭先生、副大臣等々、何かあった場合には補うシステムができてはいるが、個々の人生においては代わりがない。たとえば幼子が病気で苦しんでいるから可哀相と親が代わりたいた願ってもかなわぬこと。未来は当てにならない、過去は戻らず、人生には自分の代わりがない。だからこそ夢や希望を持ち、今日を、今を大事に精一杯生きる事が大切である」という法話です。

「今日を、今を生きる」の言葉が最近よく思い出され、私の青春時代のことが思い返されます。大学時代はベトナム戦争、学生運動、中国での文化大革命等々と、世界が日本が動乱の時代でした。それだけに、人生とは、正義とは、幸福とは、生きることは等々、迷い、悩み多き青春でした。そんな折、坂村真民さんの詩に出会い、癒され、生きる力を与えられました。「生きてゆくことはつらい 無情を思うと悲しい しかし人間は生きぬいて来た 人それぞれに足跡をのこして 何かがあるのだ 生きるということに 偉大なる生命の秘密よ 私は生きる 風のはげしい日があっても」これらの人生も、これらの詩や、釋尊や先人の奥深い教えを振り所に「今日を、今を大事にして生活していきたい」と願っております。

己を以て主とす、他に何ぞ主あらんや、己を善く調めぬれば能く得難き主を得。 『法句経』

【日々精進(三十六)】

恒久的な平和を引継ぐ覚悟

近藤真弘

私が所属している長生青年会という会があります。長岡見附、小千谷地域の曹洞宗の青年会です。何度かこの紙面でも紹介したことがあります。毎年、活動としては、「仏教文化講話」という法話会、子供たち対象の一泊坐禅会の「緑蔭禅」、「日帰り参禅会」、「托鉢」、「法式の勉強会」などがあります。昨年からは一般の方を対象にした精進料理の会「味来食堂」も始めました。



青年会というのはそれぞれ全国各地にあります。県内にも他の青年会もあります。中でもこの長生青年会の活動は多岐にわたっていると思います。一昨年前、私が実行委員長を務めさせていただいた「舞台焼け跡から」も長生会の事業でした。

代にできることは、戦争を経験した方から伝え聞いた話をさらに伝え、二度と戦争を起こさないこと。そして戦争で亡くなった多くの尊い命に対する慰霊の思いを持つことだと思います。

パラオ「ペリリユー島の戦い」はご存知の方も多々と思いますが、日米多くの犠牲の出た戦いです。特に日本軍の死者は一万数千人に及び、激しい戦地でした。一昨年前に天皇陛下がご慰問のために訪れたことは記憶に新しいと思います。

今回は長生会以外にも参加があり、十四名でパラオに赴きました。

夜間パラオの地に到着し、翌日の朝、戦地ペリリユー島に向け出発いたしました。



ました。宿泊地はコロル島という島で、そこから船に乗り一時間ほどの行程です。途中の島にもあちこちに洞窟があり、中には当時の大砲の筒がそのまま残っているところもありました。ガイドの方いわく、パラオでは過去を忘れないよう、当時のものを動かしてはいけな

い法律があるそうです。到着したペリリユー島は面積十三kmの比較的小さな島で、現在の人口はおよそ四五〇人程です。当時この島に居を構えた日本軍に対し、米軍は空爆や、艦砲射撃を行い、島は焼け野原になったそうです。島内はバスで移動し、途中いたるところに日本軍が迎撃用に作った砲台や、身を隠す洞窟、戦車の残骸が今もそのままの姿で残っていました。

目的地の平和記念公園ではそれぞれ、お袈裟をつけ、慰霊の法要を務めさせていただきました。その後、見学した資料館には当時の日米両国の遺留品や、激戦の様子などが、リアルに展示され、あまりの激しい当時を目の当たりにして衝撃を受けました。

千人洞窟という小高い丘の下に掘られた入り組んだ洞窟の中は、当時の空き瓶が散乱し、入り口



には洞窟の中を米軍が焼き払った際の、黒く焦げたあとも、生々しく残っていました。

今回の旅で、実際に戦地に赴き、自身の目で、戦争の生々しい爪痕を見聞できたことは、私自身大変有難く、貴重な経験でした。

戦争では尊い命を犠牲にした方が数多くいます。これを過去のことと思うのではなく、我々はそのことを受け継ぎ、伝えていき、恒久的な平和を目指していきたいと思えます。

合掌

全国良寛会長岡大会 設立40周年記念

平成29年6月3日・4日(遺跡めぐり)

主会場 アオーレ長岡

実行委員長 春日浩三

今を去る八十年前の昭和十二年(一九三七)当時、新潟高等学校教授に、ドイツ人ヤコブ・フィッシャー氏が居られ、着任以來新潟県で歴史上一番偉大な人は誰かと尋ねたところ、医学者平沢興教授(味方村出身、のち京都大学総長)は即座に、良寛さまを紹介された。

人者、元早稲田大学教授で古里糸魚川町在住の相馬御風はじめ、原田勘平、日本画家安田靉彦、その他の研究者を訪ね、良寛研究に没頭。彼自身の感性をもつて、わずか二年余にして「蓮の露」良寛の生涯と芸術」を英語文で刊行した。良寛が初めて西欧の人々に紹介されたのである。なお、本書日本語版は、本長岡大会を記

念して再販され、当日会場にて頒布されます。

一方、国内でも、それに啓発される如く、良寛への関心が高まり、子どもから大人に至るまで、物語ゆ研究書が相次いで刊行されました。

この良寛さま(一七五八―一八二二)の生涯を顕正し、遺徳を後世に継承することを願う気運も高

良寛禪師戒語(抄)

- 一、ことばの多き
- 二、さし口で
- 三、自慢ばなし
- 四、いさかい話
- 五、へつらう
- 六、あなどる
- 七、若い者のむだ話
- 八、老人のくどき話
- 九、学者くさき話
- 十、さとりくさき話

まり、史跡の保存、詩歌、遺墨遺品の保護顕彰に、佐藤耐雪氏はじめ、多くの人々の献身的努力がなされました。

また、良寛さまを敬慕する人々による組織団体の結集が話し合われ、長岡市出身の近藤敬四郎氏を中心に、新潟県良寛会、さらに全国良寛会がやがて結成されました。現在全国各地に四十八団体があります。

以来、本年が創立四十周年に当り、その記念大会を良寛終焉の地であり、愛弟子貞信尼出身の地でもある故に、ぜひ長岡でとの要請が、全国良寛会長谷川義明会長の要請もあり、近隣諸団体、長岡市当局の賛同を得て、長岡大会実行委員会を立ち上げ、今日に至っております。良寛さまの生涯について、その御遺徳をここに紹介することは不可能ですが、良寛さまと聞いてだけで、子どもから大人



で知られる中野東禪師による「良寛の心に学ぶ」です。その他、沢山の協賛行事があります。お誘い合わせににぎにぎしく多数のご来場をお待ち申し上げます。

混迷戦乱の現在の人身世相に、生きるべき真実の道を与えてくださる、汲めども尽きぬ偉大な人、人間良寛さまであります。本大会の記念講演は、NHK出演、著書各地講演

歌もよまむ
手毬もつかむ
野にも出む
心ひとつを
定めかねつも

良寛

ビハラーとの出会いが私を豊かにした

長岡西病院 看護部副部長兼 5階東病棟(ビハラー病棟)看護師 石付和美

ターミナルケアの領域

に身を置き始めてから十三年が経ちました。父の死をきっかけに緩和ケアに関心を抱き、ホスピスに務めはじめました。多くの患者さんとの出会い、それと同じだけの別れを経験しました。看取らせていただいた方は千五百人ぐらいでしょうか。忘れられないご縁をいただきました。

以前、私は、キリスト教の病院で働いていました。が、長岡西病院ビハラー病棟でのご縁をいただき2年半前に千葉から単身赴任をしてきました。「ビハラー病棟の理念」に共感しワクワクしながら勤務初日を迎えた日のことを、今でも昨日の日のことのように思い出されます。

【ビハラー病棟の理念】とは…

1、限りある生命の、その限りの短さを知らされた人が、静かに自身を見つめ、また見守られる場である

2、利用者本人の願いを軸に看取りと医療が行われる場である。そのために十分な医療行為が可能な医療機関に直結している必要がある。

3、願われ生命の尊さに気づかされた人が集う仏教を基礎とした小さな共同体である(ただし利用者本人やそのご家族がいかなる信仰をもたれていても自由である)。

二十年以上の歴史をもつビハラー病棟という緩和ケア病棟、そこでどの



ような看護が行われ、その場を利用した人たちがいのちと向きあい、どのように生き抜いていくのか。当初、その場に身を置くことができることに大きな喜びを感じていました。しかし、「ビハラーとは何か」という問いに対して、誰も答えてはくれませんでした。ならば、自分で答えを

見つけ出そうと私のビハラーへの「問い」が始まりました。

【ビハラー病棟の理念】というあるべき姿に向かつて情熱をもちながら最善を尽くすという使命感で突き進んできた2年半の中で、私が得た答えの一つは「安心」でした。ビハラー病棟を利用す

る人たちが「安心」して自分を委ねられる場所。「場」の持つ意味としては、静かな環境というだけではなく、そこで出会う人と人とかかわりにおいて「安心できる私たち」という「場」。それが「ビハラー」なんだろうと思いました。

私はがんで父を亡くしました。生きるための手術をした5日目のことでした。5日間、父が過ごした病室は悲しみと怒り、そして虚しさに包まれていました。二十三年経った今も私はその病院の前を通ることができません。最愛の父が最期を過ごした「場」を受け入れることができないうです。少なくとも今、私が務めさせていただいているビハラー病棟はそのような「場」にしたくないと思っていました。「また来たく」なる。最愛の人が最期を過ごした「場」に、戻りたいと思える場所にした」と願いを抱き務めてきました。

お兄さんを亡くしたあご家族が七日ごとに病棟に来てくださいました。「また来たく」なる、ここに戻って来たくなる。皆さんがよくしてくれましたから、また来たく」と、あたたかい言葉をかけてくださいました。そのような「場」であり続けたいと願います。悲しみも苦しきも喜びもすべて包み込む場所でありたいと思えます。その時にできる最善を求めながら、助けを求め人たちに、手をさしのべられる私たちでいたいと思えます。そして、私たちも大きな「安心」に包まれているということを感じながら務めていきたいと思えます。

以上のような「ビハラー」の思いを積み重ねていく原動力を最後に言葉にしたいと思えます。「ビハラー」との出会いが私を豊かにしてくれました」

いつまでも一緒にいようね！

山口 健



ました。県内はもとより、秋田の玉川、花巻の鉛、仙台の秋保、群馬の草津を始め数々の温泉を堪能しました。

手術痕もあり、他人と一緒に入浴するのも気が引けてはいましたが、好きな温泉なので入らずにはいられず、持ち前の明るさで周りも明るくしていました。気分転換には非常に良かったと思います。

今までなかなか一緒に行けなかった海外旅行にも昨年四月にようやく行けたのが最大の旅行となつてしまいました。大好きだった韓国を経由してアメリカシアトル、カナダバンクーバーを十日間かけて旅をしました。

ソウルでは韓国文化を楽しみつつ、韓国料理を味わい、アメリカ西海岸のシアトルに向かいました。

ゆる治療を受けながら、約十七年間身を削りながらも生きるために精いっぱい頑張ってきました。今思えば、その時が二人の間で一番濃い時間だったのかなと思います。

思いやりがあつて、明るく、時に兵六(佐渡)ではひょうきんの意を言う。自分のことより人のこと。そんな妻、ゆきえちゃんがかつてに旅立ちました。二〇〇〇年三月に乳がんが見つかり、手術、抗がん剤、放射線治療などあら

シアトルでは現地在住の甥がシアトルタコマ空港に迎えに出てくれ、久しぶりの再会に感激しました。シアトルは海の街で、大きな市場「バイクプレイスマーケット」があり、新鮮な海の幸に目を丸くしていました。特に名物のクラムチャウダーは絶

品でした。シアトルからはマリナーズの本拠地セイントガーデンの各国の庭園の美しさには感動していました。カフェで食べたフィッシュ&チップスも美味しかった。

自然と都会が共存する街バンクーバーは海に面した港町で、ダウンタウンに隣接するスタンレイパークを始めイングリッシュベイ、グランビルアイランドなど地元で根差した、とても魅力的な街でした。また、英国の文化



が色濃く残るピクトリアには船で渡り、ブッチャートガーデンの各国の庭園の美しさには感動していました。カフェで食べたフィッシュ&チップスも美味しかった。

今となればいい思い出しかありませんが、私たちにはもう一つ行きたい場所がありました。スイスのチューリッヒから鉄道でイタリアのミラノに入り、イタリア各地を回る鉄道の旅です。

イタリアは最も好きな国の一つで、食事を始め、文化、芸術を一つひとつ巡る旅をしてみたいと思つていましたが、叶えられませんでした。

今ではゆきえちゃんもやさしく空から見守ってくれていることと思いますが、まだすぐ近くにいてくれる気がします。あまりに早過ぎ残念ではありませんが、いつまでも一緒にいようね。今度はイタリアだよ。

家の中の寒さが健康リクスかも

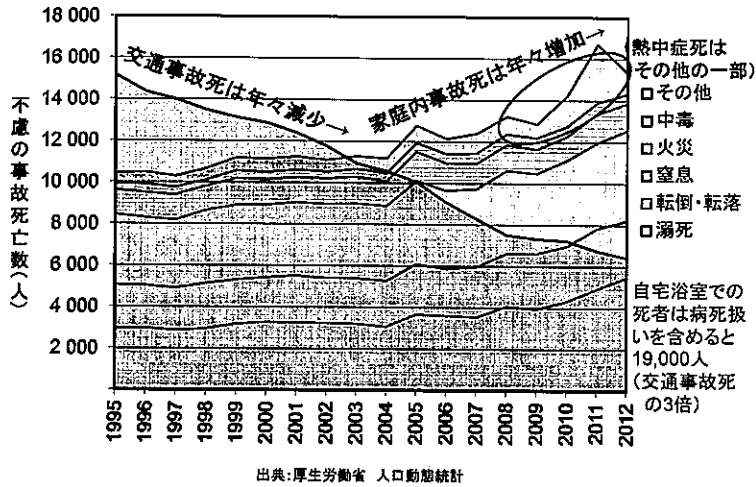
屋代 健

この二十年間、家庭内での不慮の事故死が増え続け、高齢者の浴室での溺死事故にいたっては交通事故死者の約三倍も発生しています。なぜこうした事故が増えているのでしょうか。

ひとつの要因として考えられるのが「家の寒さ」です。高齢者が増え続けるなか、住宅の断熱性能は一向に上がっておらず、現在の省エネルギー基準を満たしている住宅は、全国でもわずかに5%しかありません。

日本人の死因の第1位はガンですが、高齢者においては、脳梗塞と心筋梗塞がガンの死亡者を上回ります。これらの疾患は、家の寒さ、特に暖房の効いた居間から寒い浴室へと移動して裸になったり、夜中に暖かい布団の

交通事故死は半減・家庭内事故死は倍増



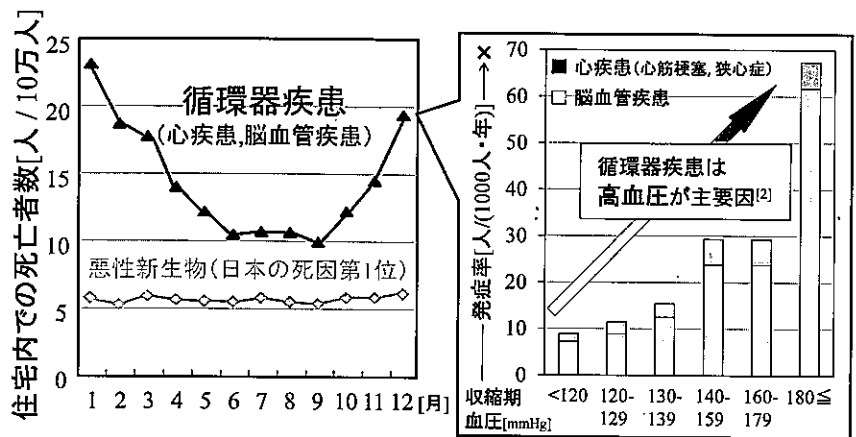
中から寒いトイレへ行ったりするなど住宅内での急激な温度差が引き金となるものが少なくありません。断熱性能が低い家は、最悪の場合、死に至るほどの健康リスクがあります。

家庭内で起きる事故死のうち、心筋梗塞や狭心症などの心疾患、脳梗塞などの脳血管疾患が原因となるものは、冬に増加する傾向にあります。なかでも、高齢者の入浴事故が増える要因の一つに、

住宅内移動時の急激な温度差で起こる「ヒートショック」が挙げられます。暖かい居間から寒い脱衣場、そして再び暖かい浴槽で移動する事で起こる急激な温度変化が血圧を乱高下させたり脈拍を変動させたりします。これは脳梗塞、心筋梗塞などの重篤な疾患を引き起こすことにつながります。

そこで、近年、国、医学界、住宅業界が連携をして住宅の断熱改修の健康への影響を調査しました。そして、断熱改修をすることによって、血圧が改善され、様々な疾病を抑える事が出来るという結果が報告されました。断熱性能を上げること、つまり暖かくすることは、高血圧が改善して、結果的に健康寿命を長くすることにつながります。

冬季に急増する住宅内の循環器疾患起因死



▷ 住宅内の温熱環境改善による循環器疾患予防の可能性

冬は暖かい断熱性能の高い家は、家族の健康を維持するための大事な器です。現在、健康に不安がなくとも、家は二十年、三十年住み続けるもの、今小さな子供たちのために、いつか高齢となる自分のために、健康を害さない家づくりを目指したいですね。部屋間の温度差が少ない家なら体もよく動き、歳をとっても元気で活動的に過ごせます。断熱性能の高い家は、家族が健康で長生きできる家なのです。

テレホン法話

(0258)
34-4455

24時間・年中無休
業務電話からのお電話はご遠慮ください

地元青年僧侶による

三分法話です

仏の教え 禅の心に

しばし耳を傾けてみませんか

禅の散歩道

ラジオ法話

インターネットラジオでも視聴できます。



月～金
11:55～12:00

副住職 通信

テレホン法話 「禅の散歩道」 ご案内

前回、お正月に安善寺通信をお送りした中に、テレホン法話の法話者予定表を同封させていたいただきました。

これは、曹洞宗第一宗務所というところが主催して、三十年ほど前から続いている事業です。法話者は第一宗務所管内の若手僧侶で、お電話いただく自動で三分ほどの法話が流れます。私の担当日は一月に終わりましたが、それぞれ若手僧侶が研鑽を重ね、取り組んであります。是非皆さんお聴きになってください。

尚、法話はラジオでも視聴できます。

「涅槃会」の ご案内

例年の如く三月十五日(水)は涅槃会の法要がございます。お釈迦様が亡くなった涅槃の日に行う涅槃会は本来、二月十五日ですが雪の降る長岡では一月遅れで涅槃会を厳修

旅立ち

- 平成廿八年十二月
平成廿九年一月末日まで
- 稲葉 貫一様
平成廿八年十二月三十日寂
長岡市希望が丘
- 菊池ほみ子様
平成廿九年一月一日寂
長岡市美園
- 小幡 新一様
一月七日寂
長岡市十日町
- 佐藤 正信様
一月九日寂
長岡市新保
- 岸 アイ様
一月十一日寂
長岡市新町
- 河野 幸雄様
一月十四日寂
長岡市鉢伏町
- 須藤 フジ様
一月十八日寂
長岡市石内
- 小沼 貴史様
一月十九日寂
長岡市
- 小林 ミヨ様
二月二十日寂
長岡市
- 横坂 ヤス様
二月十二日寂
長岡市旭町



ご冥福をお祈りします。

するお寺が多くあります。法要中本堂須弥壇に掛かる涅槃図は一年でこの時期のみお掛けいたします。法要の後には涅槃団子を撒く団子まきがあり、景品として鉢植えもご用意しております。是非、多くの方のご参列をお待ちいたします。

ボブの独り言

これが、最高の幸せ……

ボブの独り言



一月中旬から降り積もった雪でしたが、庭のあちこちでは、雪が融けて地肌が見え始め、雪間からはクリスマスローズの花芽が見え隠れしています。

今年の春の訪れは、いつもの年よりも、早くないような気配。バーバーが庭のあちこちで、嬉しそうに走り回る様子が、今から目に浮かぶようです。

す。そして、私たちに待つても、いよいよ待ちに待った季節の到来がやってきます。外に出たくて、出たくて……

時折外からの侵入者がいるみたいで、カラスが庭で、ガーガーとけたたましい鳴声をあげています。私やもちゃんには、鳴かないのですが……。代々、住みついてきているカラスは、

家の猫と外から入って来る猫の違いが分かるようですね。賢いなーと感心しています。「最近、犬よりも猫を飼う人が増えている」と言う話題になり、猫は癒し系だから……です。嬉しいことですね！

猫と言えば、マスコミなどで話題になっていて、越前の修行道場「ねこ寺・御誕生寺」に住職の三番目のお兄ちゃんが暫く修行をしていたことがありました。そこでの生活は、一日も欠かさず坐禅はもとより、五十匹余の猫の糞拾いから始まる日々だったそうです。私たちが仲間があちこちで可愛いがられている話しを聞けるのは、癒し系同様に、本当に嬉しいことです。

私は体が少し重くなってきたことと、治療食で

なくては食べられなくなつたので、少し迷惑をかけるようになってきました。一方、十分に後期高齢者の仲間入りをしてる住職とバーバーも、最近何が幸せって日々の忙しさの中で、家族みんなで、賑やかに夕食を囲めるのは、最高の幸せですね。ニコニコしています。

四月から一年生になる真人君、毎日幼稚園まで車で送り迎えだったのが、歩いて三十分近くの阪之上小学校まで登校するところに。新一年生は五十人位とか。通っている幼稚園からはたった一人……、本当に心配。本当に大丈夫かな……。ニヤーン

編集 雑感

今年一月、アメリカに第四十五代トランプ大統領

領が誕生しました。毎日、テレビ、新聞ではトランプ大統領の話題に事欠きません。マスコミはトランプ大統領に批判的な記事が多く、大統領もマスコミはうその記事を各からけしからんと、自分のツイッターのみで発信し、マスコミとはうまくいっていないようです。

でも、国内ではマスコミの支持は五十%前後あります。日本ではマスコミに嫌われた公人は地位を失ったり、表舞台から消えてしまうことが多くあります。

私たちはテレビや新聞ネット等で知識を得て、判断することが一般的ですが、最近「ペンの暴力」を感じるのは私だけでしょうか。学校現場でいじめ問題が出ると、必ずマスコミは一方的に学校の対応に問題があるように報道しますし、沖繩の基地問題でも、警察官が暴力暴言を働いたと取り上げ、権力の乱用と報道しますが、後日、デモ参加者のどうにもならない挑発も聞こえて来ます。

ニュースを一方的に聞いて、真の声をマスコミが正確に伝えていないように思うのです。

ところで近年の「紅白歌合戦」の出演者は、マスコミでの人気やCD売上などで選考され、私ら六十代以上の思いは全然マスコミには上がらないようです。もつと六十代以上も楽しめるような紅白に変えてもらいたいものです。

お便り原稿用紙

季刊誌では、壇信徒・読者の皆さまと、ごいっしょに誌面をつくりながら、コミュニケーションを深めたいと思います。

ハガキまたはお手紙、ファックスなどで、お気軽にお便りをお寄せください。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（編集部や住職が答えします）など。
- 嬉しい・楽しい／嬉しかったこと、楽しかったこと、悲しかったこと、怒ったこと。

室賀清輝

第七十八号、夏号は平成二十九年七月十五日(土)発刊予定です