Jodo Shu

かふな

2009 春
No.62

法然共生
宗祖法然上人800年大遠忌

あなたとお寺をむすぶふれあいマガジン

【この人を訪ねて】――家庭にみ仏の光を❶
子育ての核は「食」 女優・農業ジャーナリスト 浜 美枝さん

【季節の中で】
春　隣 俳人 法然上人をたたえる会会員 黛まどか

【檀信徒のための心得実践ノート】
感謝の心を育てる――家族といのちについて話そう

【ほとけにあいに】
阿弥陀如来大仏像 北海道岩内町・岩内山歸厚院

子育ての核は「食」

女優・農業ジャーナリスト　浜　美枝さん

女優という顔を持つ一方で、農業や環境問題にも積極的に取り組んでいらっしゃる浜美枝さん。三十代に四人の子どもを生み、四十代から五十代にかけて子育てに奮闘した経験もお持ちだ。

太陽の恵みを食卓でいただき、その食事が子どもを育てる。自然を見つめる目、自然との共生を日常の中に見出すことが子育てにも大切とおっしゃる浜さんの言葉は、『かるな』二〇〇九年度のテーマである「家庭にみ仏の光を」に共通する考え方。「いただきます」「ごちそうさまでした」という言葉が大好きという浜さんに、箱根のご自宅で、子育てのこと、ご自身のことを伺った。

インタビュー・文＝倉田優子
写真＝小堀祐二

（はまみえ・略歴）1943年東京生まれ。1960年に東宝より女優デビュー。1967年、「007は二度死ぬ」にボンドガール役で出演。「小川宏ショー」「八木治郎シヨー・いい朝8時」「日曜美術館」などの司会として活躍する。1998年4月から「浜美枝のあなたに逢いたい」（文化放送）パーソナリティ。国土庁・農林水産省・食アメニティを考える会会長をはじめ、農業ジャーナリストとして各種委員会のメンバーも務めている。

◎食事は子育ての基本

——浜さんは女優というお仕事のほか、「食」や「農」についても造詣が深く、さまざまな場所で講演などをされていますが、「食」「農」に興味を持たれたきっかけは何だったのでしょうか。

浜　私は子どもの頃から民芸運動（＊）に感銘を受けていたこともあり、庶民の生活の中から生まれた郷土的な工芸に興味がありました。ですから、女優業に就いてしばらくした十代の頃から、一人で日本の里山や国内外の農家を訪ねるようになったのです。

神奈川県川崎市の下町で育った私は、当時は農業のことなどまったく知らなかったのですが、訪ねた先で農家の方々にいろいろと教えていただき、農作物のこと、また農業の役割を肌で感じることができました。そこから見えてきたものは、農業が私たちの生活になくてはならないものであること、そしてそれを正しく知って守っていかなければならないということでした。それに、この家は十二軒の古民家から集めた資材を使って建てたので、とても落ち着くんですよ。

——**浜さんは、食事が子育ての重要な要素であるという持論を持っていらっしゃいますね。**

浜　現在の食は「三つのこ」に言い表せると思います。それは「孤食」「個食」「固食」です。

「孤食」は家族が別の時間にばらばらに食事を取ること、「個食」は家族で別々のメニューを食べること、「固食」は固定的なメニューばかりを食べることを指します。これは、とても大きな問題だと感じています。

以前の日本の食卓は、大家族で同じメニューを一緒に食べていました。同じ釜の飯を食べるという言葉がありますが、同じものを食べることで家族の絆をより強く育てていくことができますし、子どもはいろいろな味を覚える

＊民芸運動＝「民芸品」（「民衆的工芸品」の略）は宗教哲学者・柳宗悦（1889—1961）による造語。民衆生活の中で用いられている道具類、日用品にこそ真の美があるとし、それを世に知らしめるため柳が中心となって展開した運動。

優しく落ち着きのある声に引き込まれる。

ことができます。また、子どもが好きなものばかりを食べさせることは、本物の味を原体験させる機会を極端に減らすことにつながります。

そうは言っても、昔の食生活に戻すなど、現実には難しいことですから、現代の食生活に日本の伝統食の知恵を上手に取り入れ、バランスの良い食事を取り戻すことが必要だと思います。食事が自分たちにとって大切なものであるということを、子どもに教えることが重要なのではないでしょうか。

飽食の時代、やはり親は心身ともに健康な子どもを育てることに対して、もっと神経を使わなければならないのではないかと思っております。

◎季節感が養う情緒性

――健全なる精神は健全なる肉体に宿る、といわれますね。

浜 健康な子どもを育てるために「食」というものはとても重要なことですが、もう一方で環境も大切です。

私は三十年前、四人目の子どもがお腹にいるときに現在の箱根の家に引っ越して参りました。当時は家に一番近いバス停から家までの間にコンビニエンスストアもありませんから、たしかに不便なところでした。でも、手に入らないものは工夫して自分で作ればいいわけですから、不便さをマイナスに感じることはありませんでしたね。

大切なのは、日本の四季に即した暮らしをすることだと思っています。

「もみじの葉赤いテントの木の下で」
「霜の朝つるんと転んだ痛い朝」

これは長女が小学校五年生くらいのときに詠んだ俳句ですが、かわいらしいでしょう（笑）。ここには自然がたくさんあって、こういったことを体感できるんですね。季節感を体や心で受け止めることは、子どもが育つ過程で大切なことなのだと感じます。

私は箱根で子育てをいたしましたが、とくに自然の中で暮らさなくても季節を感じることはできます。お子さんと近くの公園に遊びに行って「葉っぱが色づいてきたわね」「あら、お花が咲いているわ」というように、親が子どもに話しかけてあげることで、子どもはそれに気づき、感じるのではないでしょうか。

◎十七歳からずっと求めてきたもの

――女優という華やかなお仕事を十代の半ばからされてきたのに、浜さんのお話を聞いていると、若いときから足元をしっかりと見て生きてこられていると感じます。

浜 私は十七歳のときにヨーロッパに一人旅に出かけました。女優業を始めて二年ほど経った頃でしたが、どうも女優は私がしたかったことと違うような、しっくりとこない感情を抱いていました。ですから、この旅行から帰ったら女優を辞めて、民芸のことをもっと知ることができるような仕事に就こうと思っていたのです。

当時、イタリア映画が大好きで、とくにマルチェロ・マストロヤンニさんの大ファンだった私は、イタリアで彼の舞台を数回続けて観に行きました。すると東洋の女の子が劇場に通っているのが珍しかったのか、劇場の切符切りのおばさんが「そんなに好きなら彼に会わせてあげるわよ」と、バックステージに通してくれたのです。

まさに舞台が終わったばかりのマストロヤンニさんは、汗びっしょりの体を白いバスローブで包んでいるという出で立ちでした。そして「あなたは何をしている人？」と聞かれたのです。私は「女優の卵をしているのですが、この旅行から帰ったら女優を辞めようと思っています」と答えました。すると「どうして？」という言葉が返ってきたので「何かつまらないし、生き甲斐を持てないから」と言いました。

それを聞いたマストロヤンニさんは一呼吸おいて「僕がかいている汗は、お客様が喜んでくれた汗ですよ。あなたはお客様が喜んでくれるような汗をかいたことがありますか？」とおっしゃったのです。私は彼のその言葉で、体に電流が走るような衝撃を受けました。自分の傲慢さ、いたらなさを痛感したのです。努力もせずに自分のことだけを考えて、女優業を辞めたいなんて。人の気持ちを考えるゆとりさえなかったことに気づき、女優を自分の仕事として頑張ろうと決意しました。

また、最後に訪れたオランダでゴッ

今日のお召し物は泥染めの大島紬。

ホ美術館に行ったのですが、ゴッホの初期の作品『馬鈴薯を食べる人々』を見て感銘を受けました。晩年『ひまわり』のような鮮やかな色調の絵を描いたゴッホでさえ、若いときにはしっかりと大地とともに生き、優しいまなざしで農民を描いていたのだと知りました。これは私が日本の里山や農村に足を運ぶ原点の一つとなっています。

この二つのことが若かった私に強い影響を与え、それは六十五歳になった現在も私の根源にあるのだと思います。

◎子どもを孤立させないこと

――暗いニュースが多い昨今ですが、子どもとの関わりを深くするのは大切なことですね。

浜 私は無理をすることはないと思います。たとえば三食作って一緒に食事をするということも、現在の状況を見れば無理ですもの。全部手作りでなくても、三食すべて作らなくてもいいのです。子どもが、自分は愛されていると実感できるような、自分も家族の一員として親の役に立っていると実感できるような接し方が必要なのではないでしょうか。ですから、子どもにお手伝いをさせるのは、とてもいいことだと思いますよ。

箱根にあるご自宅の玄関前で。

また、子どもに個室を与えることの良し悪しは別にして、私は子どもが自分の個室を持つようになってから、家族の関係が変わってきたのではないかと思います。家族と顔を合わせないまま自分の部屋に入ってしまう。少しでも辛いことがあると個室に逃げ込めるというのは、いかがなものでしょうか。

我が家には台所と居間が一緒になった空間があるのですが、四人の子どもは学校から帰ってくると、遊ぶにしても宿題をするにしても、みんなここに集まってそれぞれのことをしていました。まぁ、そのかわりぐちゃぐちゃでしたけれど（笑）。特段話をしなくても日頃から顔を合わせていると、少しおかしいなということを感じるんですね。「今何か悩みがあるみたいよ」「調子が悪いみたいね」というように、子どもがそれを感じて教えてくれたりしました。でもそれは、顔を合わせているからわかること。皮膚感覚で感じる呼吸とでも言うのでしょうか。人間は脆く、弱く、切ないもの。それは子どもでも同じだと思います。

気持ちが弱くなった時に一人で逃げ込める場所を作らないことが重要で、こういう観点で家族の在り方を考えるのもいいのではないでしょうか。子どもが辛いと思っているときに、きちっと話し合い、家族同士がお互いを認め合えば、社会から孤立していないという実感を持つことができるはずです。

――子どもの立場から見れば、辛いときに何か言われるのは嫌だけれど、誰かにわかってもらいたいと思うことはありますよね。

浜 一緒にいる空気感のようなものが大切で、親が過剰反応してしまうと逆効果になることもありますね。

私は子育てには三段階あると思います。それは「守る」「しつける」「見つめる」です。子どもが二十歳を過ぎても親が小さいときと同じ感覚でいては、多干渉になってしまいます。子どもが精神的な飛躍を求めているときに多干渉になると、子どもの成長を閉ざしてしまうのではないでしょうか。

浜さんの信条は自然体で生きること。

私が子どもたちに願っていたのは、自立して欲しいということだけです。しっかりと働いて、自分の力で普通の暮らしをしていかれるようになって欲しい。それだけを思いながら、子育てをしてきました。現在は四人とも自立して、この箱根の家を出て行きました。

今は携帯電話という便利なものがありますから、箱根の様子などをメールで送ったりしています。返事がすぐ来るときもあれば、一週間くらいしてから来ることもあります。私は子どもからの返事を期待しているのではなく、離れていても以前のように、親子の関係を当たり前のように続けていきたいのです。心のどこかで触れ合っているという実感を、私も子どもたちも持ち続けているんですよ。

私たちは、自分ではどうすることもできない大きな力の下で生きています。それは、人間も自然の一員であるということにほかなりません。ですから、自然に畏敬の念を持ち、自分を取り巻くものに感謝をし、共に生きるという姿勢を持つことが大切なのだと、そう思っています。

丁寧にお話を進める浜さんの言葉は、とても深く心に響いた。「六十代になっても以前のように突っ走っていては、体が持ちません」とおっしゃるものの、浜さんのスケジュールは、日本全国を回るハードなもの。元気の源は、ご自分も自然の一部となり、自然に尊敬の念を持って生きるという考え方なのだと感じた。

プレゼント
浜美枝さんの最新刊『浜美枝　凛として、箱根暮らし』(主婦の友社刊)をサイン入りで5名に。
お申し込みは裏表紙記載の浄土宗文化局までハガキで。(4月30日到着分締切)
※当選者の発表はプレゼントの発送をもってかえさせていただきます。

春隣

俳人
法然上人をたたえる会会員　黛まどか

俳句に「春隣（はるとなり）」という季語がある。冬の季語で、立春前の頃に使う。まだ寒中だから皮膚感覚としては最も寒い時期になる。しかし五感を研ぎ澄ませば、野山の風景や風の色、雨の音にはすでに春の気配が漂っている。

気持ちが春めいていれば、目に触れるものすべてが春めいてくるものだ。逆に、暦で春が立っても心が冬のままなら、春は来ない。

都会で忙しく過ごしていると、感性が日々鈍磨してくることに気づく。〝寒い〟〝暑い〟でしか季節の変化を感受できない人も多い。感性のアンテナを立て、五感を開き、もっと細やかに丁寧に物事を見なくてはと思う。目まぐるしい毎日に忙殺されることなく、自然のうつろいに心を寄せ、人情の機微に触れ、心の奥底から溢（あふ）れる言葉で話したい。

「最近の人は、出来もしないことを平気で言う」

以前そんな記事を読んだことがある。現代社会では皆が自分の言葉に責任を持たず、どんどん言葉が軽くなっていることを嘆く内容だった。

一昨年「KY」という言葉が流行（はや）った。「空気が読めない」の略である。「MM」は「まじむかつく」、「CB」は「超微妙」だそうだ。また最近、「やばい」という言葉には、本来の意味に加えてさまざまな意味合いがあるという。美味しいことも「やばい」、素敵なことも「やばい」と言うそうな。

若者間の流行り言葉は、たいていは一過性のものだからそれほど気にしていない。しかし若者だけでなく、大人も言葉が貧しくなってきているように思えてならない。言葉と共に感受性

イラスト・安藤千種

そのものも。

「これ食感がいいですね」

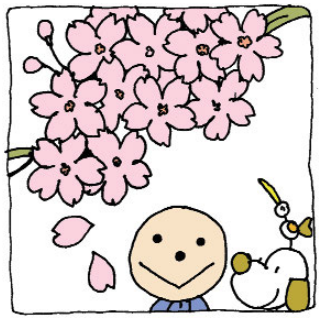
「機材の不具合です」…。

食感とはいったい〝舌ざわり〟なのか、〝歯ごたえ〟なのか、はた〝のど越し〟なのか。機材とはどこの箇所なのか、不具合とはどのように具合が悪いのか。

表現を曖昧（あいまい）化し、雑にまとめる傾向にある。世の中全体が自分の言葉に責任逃れをしているように思う。表現が鈍くなれば、自ずと感受性も鈍くなるだろう。

漫然と流されて生きるのではなく、一つ一つの出会いや瞬間を噛（か）みしめるように生きたい。そして思いが募るのを待って、言葉を紡（つむ）ぎたいと思う。

春隣病めるときにも爪染めて



Hello! なむちゃん ©浄土宗／しきしげゆき1993

なむちゃん教室

釈迦に説法

ぶっきょうことわざ 13

ぶん：へんしゅうぶ

♪さくら、さくら、
今、咲きほこる……
（ちょっと古かったかな…）
そろそろ、あちこちから桜のニュースが届く季節になったね。

さて、ここで問題で～す。仏教に関係した春の行事で、キミが知っているものを言ってくださ～い！
お彼岸？　正解！　もちろんみんなは、お寺やお墓にちゃんとお参りに行ってるよね。
ほかには？
お盆？　ブブーッ！　それは夏で～す。
花まつり？　ピンポーン！　じゃあ、花まつりってなぁんだ？
そう、仏教を開いたお釈迦さまのお誕生日。生まれたばかりの姿のお釈迦さまのお像に、甘茶をかけてお祝いしたことのあるお友だちも、きっといるはずだ。
今から約2500年も前のこと。

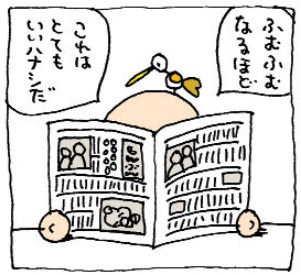
インドという国に生まれたお釈迦さまは、子どものころから、生き物が互いに殺し合ったり、人々が年をとって病気になったり、ついには死んでいくことに、とても悩んでいた。

そして、大きくなって、「人々が平和に、幸せに暮らしていくにはどうすればいいか」を見つけるために、きびしい修行をして、考えて考えて、ついにさとりを開かれたんだ。

何をさとられたかって？
それはね、やさしく言うと「明るく、正しく、仲よく」ということ。みんなはしっかり守ってる？
お釈迦さまはね、とにかくたくさんの智恵を持っていらっしゃる。そして、人々のいろいろな悩みを解決してくれたんだ。
さあ、ここまで話せば、今回のことわざの意味がわかったんじゃないかな。
なんでも知っている、たくさんの智恵を持っているお釈迦さま。そのお釈迦さまに説法する（あれこれ教える）のって、あべこべでしょ。
こんなふうにね、よく知っている人に、得意になって説明したり、えらそうに教えたりすることを「釈迦に説法」って言うんだよ。

おうちの方へ

新聞や本を読んでいて、何か新しいネタを仕入れたときって、トクをしたような、うれしいような、そんな気分になりませんか？　そして次には、誰かに話したくなるんですよね。



「ねえねえ、○○○が□□□だってこと知ってた？　それはね、△△△が◇◇◇っていう理由があるからなんだ」なんて。しかも、まるで自分で調べ上げたように誇張したり…。

後日。
同じことを別の人に話したら、この前、自分が得意になって教えてあげた相手は、実はその分野に長けている人だということを教えられて呆然！　ありがちです…。
ちなみに英語圏には「Don't teach fish to swim」（魚には泳ぎ方を教えるな）という諺があるとか。やはり洋の東西、古今を問わず、「そうした人」は数多くいた、ということでしょうか。
要注意！ですね。

檀信徒のための 心・得・実・践・ノート

感謝の心を育てる

文・編集部
イラスト・遠藤由貴子

●――家族といのちについて話そう

春のお彼岸は、この季節の代表的な仏教行事。皆さんは菩提寺へ詣で、お墓参りをしてご先祖のご供養をするとともに、現在の自分たちの暮らしぶりを報告し、家族の無事を祈ることでしょう。

せっかくのお彼岸、お墓参りだけで済ませるのではなく、家族とご先祖の話をしたり、今ある自分を見つめ直してみるのも有意義なことではないでしょうか。

◆極楽に生まれたい

「死んだら全ておしまい」

近年、来世を信じる人が減っているといいます。科学の進歩により、証明できないものは信じられない、といった風潮が広まり、来世など想像上のもので、実際にはないものである。だから、今、この生きている時を楽しく過ごすことが大切である、などと思っている人が増えているのです。

しかし、本当に〝死んだらおしまい〟でいいのでしょうか。科学で証明できないから来世は「ない」のでしょうか。

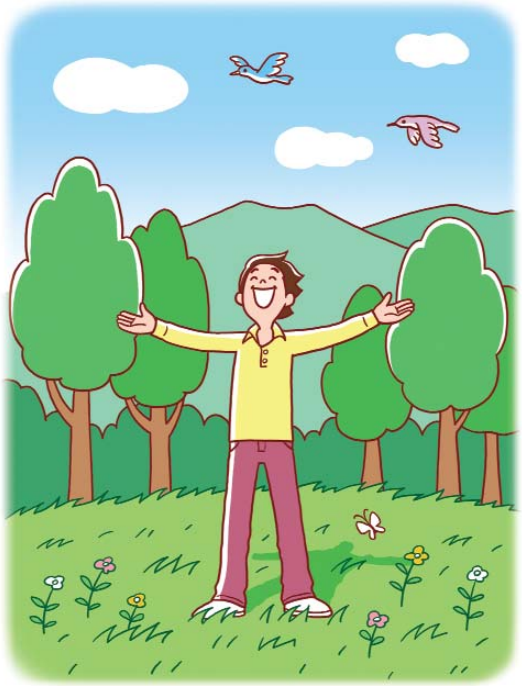
科学で証明できないことなど、わたしたちの身の回りにはいくらでもあります。

かつて、ある大学の先生からこんな話を聞いたことがあります。

「極楽の存在が科学で証明できないからといって、それが『ない』ことの証明とはならない。例えば、人を好きになっても、その好きな気持ちをどうやって科学で証明できるのか。できやぁしない。科学は大切だが、それが全てではないことを知っておくことの方が、科学的な思考なのだ」と。

その通りだな、と思ったことがいまだに記憶に残っています。それというのも、自分は極楽の存在を信じ、いつも極楽に生まれたいと思っているからなのです。

「倶会一処」という教えがあります。『阿弥陀経』という経典に出てくる言葉で、死後、極楽に往生すれば先立った人たちと再会する、ということですが、自分には父をはじめ、会いたい人がたくさんいるのです。会っていろいろ話したいことがあるのです。だから極楽に往きたいのです。



科学的証明に基づく、あるいは頭で考えての「ある」「なし」ではなく、こころで感じて「ある」と信じているのです。

◆春彼岸

「ひがん」は「彼(の)岸」と書きますが、これは仏さまの世界、極楽浄土を指しています。現世である「此(の)岸」(此岸)に対した「向こう岸」ということですね。

その彼岸へ赴くことを祈る、あるいは彼岸にいらっしゃるご先祖に思いを致し感謝の気持ちを伝える、それが春秋の行事としての「お彼岸」です。

「国民の祝日に関する法律」には、お彼岸の中日である春分の日は「自然をたたえ、生物をいつくしむ」、秋分の日は「祖先をうやまい、亡くなった人々をしのぶ」日とされています。

とすると、春のお彼岸は、ご先祖のお墓参りだけではなく、それをきっかけとして、私たちの身の回りのことに目を向けてみようという意味も込められて

いることになります。

今日の自然破壊には哀しさを禁じ得ませんが、まだ自然豊かな地を訪れると、日頃の疲れが癒され、こころも豊かになってくるのを感じることができます。人間も自然の一部なのです。自然を壊すことは人間を壊すことでもあります。いえ、人間ばかりではなく、全てのいのちあるものにとって、自然はかけがいのないものです。それらのいのちを大切にすることこそ、仏教の柱であり、今の私たちが問われていることなのです。

◆合掌し「いただきます！」

私たちは、毎日いろいろな食物を食べていのちを支えています。食物は、全て生き物です。いのちがあったのです。

日本人の出す残飯の量は世界一とも言われていますが、「もったいない」という思想があった日本人が、いつからこんな無駄をするようになったのでしょうか。「物が豊かになって、感謝のこころを忘れたから」と言う人もいます。

ここで「檀信徒心得実践ノート」として一言。

毎日の食前、食後に手を合わせ「いただきます。南無阿弥陀仏」、「ごちそうさまでした。南無阿弥陀仏」と家族みんなで言ってほしいのです。そして、これを毎日続けてほしいのです。

私たちが食べている物は全て生き物であり、それらのいのちをいただいている、しかも、天地はじめさまざまな力がそれを育くみ、多くの人々の労があってこそ、この自分が食べることができる、だから感謝をしなければならない――。

これは「いただきます」「ごちそうさま」の習慣の中に育まれてきます。他者に対する思いやり、優しさも芽生えてくるでしょう。

今日、道徳観の欠如が問題となっていますが、その原因は、家庭での教育がなされていないことにあると指摘されています。こうしたことを改めるためにも、食前食後の言葉を家庭の中で実践し、伝えていきましょう。

春のお彼岸、お墓参りの終わった夕食の膳で、こんなことを家族で話し合えたらいいですね。

かるな仏教歳事記

自他の尊さ、もう一度
――花まつり

今から2500年前、インドの地にお生まれになった、仏教の開祖お釈迦さま。4月8日はそのお祝いの法会、「花まつり」です。

お誕生の瞬間、天から降りて来た竜が清らかな水（甘露水）を注いで祝福したとの伝承から、生まれたばかりのお釈迦さまを象った可愛らしいお像に、甘茶をかけてお祝いするのが慣わしとなっています。

29歳で出家、6年間の苦行を経ておさとりを開かれたお釈迦さまは、私たちに、よりよく、幸せに生きるための多くの教えを遺してくださいました。その中心とも言えるのが「いのちを尊びなさい」との教え。

一見、当たり前のようですが、そこに与えてくださった明快な理由に注目したいと思います。

それは簡単に言えば「自分が大切だから」ということ。これは理屈を挟む余地のない、自明の理です。私たちが「生きている」のは、体のすみずみにまで宿っているこの理のなせる業、と言えるでしょう。

誤解を避けたいのは、「大切なのは私だけではない」ということ。あなたにとっても、彼にとっても、彼女にとっても、誰にとっても「自分が大切」なのです。なのに、「私だけが」を誇示したがるから、憎しみや争いが生まれてくるのです。

私が大切
だから他人も大切

これこそ、多様化した価値観の中、しのぎを削らなければ生きていけない現代にあって、もう一度省みられるべき指針のはずです。

お釈迦さまの時代から、1700年の後、法然上人が唱えてやまなかった「自らを省みましょう」（愚者の自覚を）の教えもまた、お釈迦さまのこの教示に裏打ちされているのです。

さまざまな問題を抱えた環境に生きる子どもたちに、この自他の尊さを伝えていくことは、私たち大人の責任であるとも言えるのではないでしょうか。

かぞくでおいしい！

かつら流精進料理

豆腐八条揚げ 春野菜のあんかけ

愛媛発

パリパリゆばにふっくらお豆腐、
とろぉ〜りあんかけの微妙な味わいを。

日本の宿　風姿花伝

取材協力　大和屋本店

愛媛県松山市道後湯之町20-8
TEL 089-935-8880

写真=小堀祐二

材料（4人分）

材料

豆腐……1丁
ゆばシート（大判）……4枚
ふき……1本
たけのこ……1/2本
馬鈴薯……1個
菜の花……適量
クコの実……適量
片栗粉……適量

出汁

水……360cc
薄口しょうゆ……45cc
みりん……120cc
昆布……適量

【作り方】

❶豆腐を四つに切り、軽く煮て、水をきって冷ます。
❷下茹でしたふきとたけのこ、それに馬鈴薯を1センチ角に切り、茹でておく。
❸ゆばシートに❶を包み170〜180度の油で揚げる。
❹菜の花は適当な大きさに切り、てんぷらにする。
❺出汁に❷を入れ熱し、水にといた片栗粉を加えてとろみをつけ、❸にかける。
❻菜の花のてんぷら、クコの実を添えて出来上がり。

★料理長のひとこと★

ふき、たけのこ、菜の花と、食卓に春を連れてきてくれる代表的な野菜を揃えてみました。ゆばとのコラボレーションを楽しんでみてください。

豆腐を煮る際には、少量のしょうゆを加えると水っぽさがなくなります。

ゆばは半生が手に入らないようであれば、乾燥もので結構。この場合、キッチンペーパーの上にゆばを敷き、水を霧吹きでかけてしっとりさせると、半生のものと同じように出来ます。

彩りのポイントにはクコの実を。クコは中国を原産地とするナス科の植物。甘酸っぱい実はクコ酒やドライフルーツにされますが、血圧や血糖を下げる効果があるとされ、薬膳として注目されています。

ティクセ・ゴンパ

ラダック地方・レー郊外／インド

文・写真＝川副春海

旅の愉楽は、その準備にこそある。今回の目的は、インド北部ジャンムー・カシュミール州にあるチベット仏教の聖地の一つ、ラダック地方の首都レーである。日程をやり繰りして、出発・帰国日を決める。航空券だけは早めに手配しなくてはならない。代理店に電話して、フライトを捜し、ビザの申請もお願いする。平凡な日常から異界へと飛び越すための旅の準備、心が躍る。

ウェブで注文しておいた真新しいガイドブックと詳細な地図が届く。この時期、気温は標高三千五百メートルを超すレーでは、日々氷点下三度から三〇度の変動があるという。真冬と真夏の装備に、いつものカメラ機材、最小限の薬と文房具をスーツケースに詰め込む。近年航空券が電子化され、携帯する必要がなくなった。米ドルと旅券、これさえあれば、どうにかなる。

800年の歴史を持つティクセ・ゴンパ

《巡礼メモ》ラダック地方のレーへは、デリー経由が便利。デリーへは成田から直行便が毎日飛ぶ。デリーからは国内線（毎日数便就航）で約1時間ほど。文中の峠越えのルートは、7～9月中旬のみ通行可能。

真夏の首都デリーから早朝五時のジェット機に乗る。周りには、ヒマラヤ山脈西端のトレッキングを目指す西欧からの旅行者が多い。飛行機は、雪を頂く山々が連なる狭い谷を何度か旋回して、着陸した。タラップを降りる。吐く息が白く肌寒い。群青の空が輝いている。街の方、遠くに旧レー王宮が見えた。

ラダック地方、九世紀にはチベット仏教が根付き、十四世紀に仏教改革者ツォンカパのゲルク派が移植され、この仏教王国は十七世紀に最盛期を迎えた。百八十年前まで王が統治した珠玉の土地だ。街は摩尼車（まにぐるま）を手に、色鮮やかな衣装を着た巡礼者、ターバンを巻いたシーク教徒の商人、カシュミールから流れてきたイスラム教徒、ネパール帽の出稼ぎ労働者、人口二万の小

さな国際都市だ。中国チベットと違って法王ダライ・ラマの写真も、チベット解放を願うチベット国旗をアレンジした「フリー・チベット」ステッカーも店先に堂々と貼ってある。

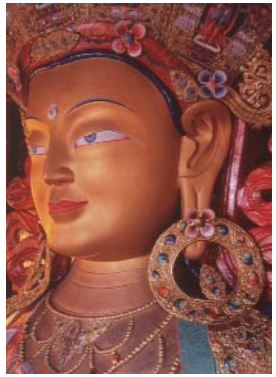
高山病予防のため街でゆっくり過ごしたあと、一泊二日五千メートル級の峠越えに、街でチャーターした四駆車で出発した。目指すは不毛の高地四百七十五キロを走破する先の避暑地マナーリだ。

ティクセ・ゴンパ（僧院）は、レーから小一時間も走ったところ、小高い丘の上にあった。たたずまいが、チベット・ラサのポタラ宮に似ている。極彩色の山門を通り、巨大な摩尼車を回し、石畳の急な坂を登る。空気が薄く心臓の鼓動が早い。上り詰めたところで、朝のプージャー（勤行）の音が聞こえてくる。暗いお堂に僧が四十人ほど、大きな喇叭（らっぱ）と鉦（かね）の音を合いの手に経典を一心にあげている。読経が一段落すると小僧が大きなヤカンにバター茶を入れて、僧にふるまう。お堂の入り口で振り向くと仏旗はためく向こうに、雪をまとった白くたおやかな連山が見えた。

小僧たち——朝のプージャーを終えて（ティクセ・ゴンパ）

車は進む。村々や峠の幾つかを越え、悪路が始まる。標高五千メートル近くになると、頭がずきずき痛み出す。途上、最後の茶屋で即席麺をかき込む。揺れる車体、雪がそこまで迫ってきた。

銀色の尾根を大回りした先、昼過ぎに標高五三一八メートル、自動車道では世界二番目に高いタグラン・ラ（峠）を越えた。軍の駐屯地と検問所を何カ所か過ぎ、つづら折りの泥の道を、一気に標高差で二千メートル駆けおり、インダス上流の川沿いに走り、夕刻、サルチュ村のテントキャンプに着いた。氷点下、薪のストーブで暖を取る。緑の渓谷が嬉しい。ありったけの服を着込んで簡易ベッドに潜り込む。凍てつく寝床でウイスキーを流し込み眠る。明日は、避暑地マナーリだ。



迷路のような寺を巡ると美しい弥勒菩薩のお顔に出会う。

エッセイ 心のとびら

離婚後の面会交流について

大正大学カウンセリング研究所 青木　聡
Akira Aoki

厚生労働省の人口動態統計年報によると、平成18年度の離婚件数は約26万組だったとのこと。そのうち子どもがいて離婚した夫婦は約15万組で、親が離婚した未成年の子どもの数は約25万人になるそうです。平成18年度の出生数は約110万人ですから、ごく単純に割り算すると、実に子どもの約4人に1人が親の離婚を経験する時代といえます。

このような状況下で、子どもに会わせてもらえない別居親が、「子どもに会いたい」と裁判所に訴える面会交流紛争が激増しています。司法統計年報によると、平成10年度は1696件だった面会交流事件の調停が、平成19年度は5089件に増えています。なんと約3倍に増えているのです。この傾向は当面続くものと予想されます。

イラスト・斎藤　肇

というのも、いまだに我が国の民法は、離婚後に片方の親を親権者として定める単独親権制度を採用しているからです。それどころか、別居親と子どもの面会交流に関する規定もありません。そのため、離婚時の感情的なしこりから、元夫婦が離婚後も子どもを巡って争い続ける悲劇が後を絶ちません。実質的に、別居親と子どもが面会できるかどうかは、同居親（親権者）の気持ち次第なのです。

他の諸外国はすべて、子どもの福祉を中心に考え、共同親権制度を採用しており、別居親と子どもの面会交流に関してきちんと立法化しています。離婚後の面会交流の方法や共同子育てプランを取り決めなければ、離婚できない国もあるほどです。我が国でも、共同親権制度が採用されることを願ってやみません。

大好評発売中!!

◆◆カウンセリングのお問い合わせ◆◆
あずま通り心理臨床オフィス　東京都豊島区南池袋3-18-34　池袋シティハイツ306
FAX:03-5952-0636　e-mail:aa.praxis@gmail.com
URL:http://www.nn.em-net.ne.jp/~a-office/

青木先生著　なむブックス21
「夫の言い分、妻の主張 ―パートナーはこころの鏡―」
B5判80ページ 315円（税込み）
お問い合わせは裏表紙記載の浄土宗出版までお気軽に。

ほとけにあいに 25

阿弥陀如来大仏像

岩内山歸厚院

梅庭 昭寛住職／北海道岩内郡岩内町高台143

写真・小堀祐二／文・編集部

岩内は大正11年、国内で初めてアスパラガスが栽培された地。5月は農業を営む保科さんも、露地ものの収穫に忙しい。

雷電海岸の夕景。

北海道にも大仏さま？

知人から情報を得、今回は北海道南西部、積丹半島南側の付け根に位置する岩内郡岩内町へ向かった。

海沿いの国道229号線を走る。厳つくせり立った断崖に、日本海の白波寄せる雷電海岸。そのはるか向こうはゆるやかに弧を描く水平線。垂れこめた雲の間から、海面を黄金色に染めて沈みゆく夕陽が覗く。春のやさしい潮風に吹かれ目にした光景に、ひとしお旅情を誘われる。

さて、この沿岸一帯が、明治から大正にかけて鰊の豊漁に沸いた歴史を持つことは、多くの人の知るところだろう。若い人には、タレント島田洋七さんの自叙伝漫画『がばい―佐賀のがばいばあちゃん』の漫画家石川サブロウ氏の故郷と説明を加えれば、馴染みを持ってもらえるだろうか。

歸厚院の誕生は江戸末期の安政三年（一八五六）、幕府による開拓が本格化しつつあった時期だ。豊かな漁場を抱える岩内には、その頃、本州、とくに今の新潟から福井にかけての念仏信仰の盛んな地から移住してくる人たちが年々増加していた。まだ仏教寺院のなかった当地に新寺建立の機運が高まり、そのさきがけとして現在の岩内町大和地区に開かれた歸厚院は、不慣れな土地で危険な漁業に携わる人々の、信仰のよりどころとなってきた。

明治二十三年、町をなめ尽くした大火により堂宇は焼失するが、二年後には早くも復興への槌音が響く。

現在地で始まった庫裏、表門、鐘楼、本堂等の再建工事は十二年の歳月を費やし、明治三十七年に完工を見る。

堂内には、海難で没した人たちの菩提のためにと、同院開基前に漁師が流木を彫り、海岸にお堂を建てて祀っていたという地蔵尊像や、岩内の歴史を物語る数々の什物が蔵されている。

堂内に祀られている、漁師の手彫りという地蔵尊像。荒削りだが、かえってそこに海の仲間を思うやさしと信仰の深さがにじみ出る。

阿弥陀如来大仏像

歸厚院第5世野村定貫師（後に小樽市・直行寺住職）の発願により、日清・日露・日独戦役戦病死者の菩提を祈って造像、大正10年に完成。仏師は函館の風間壮慶。像高約6・8メートルは東京以北で最大の木造仏。右下に写っている香炉（高さ約30センチ）が、像の大きさを物語る。岩内町指定文化財。

かるな No.62 2009 春 ——もくじ

この人を訪ねて——家庭にみ仏の光を ❶
子育ての核は「食」 女優・農業ジャーナリスト 浜 美枝さん …… 2

【季節の中で】 春 隣 俳人・法然上人をたたえる会会員 黛まどか …… 8

◆なむちゃん教室◆ ぶっきょうことわざ— ⓭
釈迦に説法 …… 10

【檀信徒のための心得実践ノート】
感謝の心を育てる …… 12

かるな仏教歳事記 …… 15

かるな流 精進料理
豆腐八条揚げ 春野菜のあんかけ

…… 16

アジア古寺巡礼 ——第33回 川副春海
ティクセ・ゴンパ ラダック地方・レー郊外（インド）

…… 18

エッセイ 心のとびら
離婚後の面会交流について 青木 聡 …… 21

ほとけにあいに
阿弥陀如来大仏像 北海道岩内町・岩内山歸厚院 …… 22

表紙装画：斎藤 肇

●編集後記● 今年度の特集テーマは「家庭にみ仏の光を」。トップバッターにご登場いただいた浜美枝さんのお話、いかがでしたか。犯罪の増加や経済問題など、世相には寒々しさがありますが、こんな時にこそ、家庭のぬくもり、家族の絆の大切さを、もう一度思い起こしたいものです。

法然上人の心を世界へ
浄土宗21世紀劈頭宣言

愚者の自覚を　家庭にみ仏の光を　社会に慈しみを　世界に共生を

●発行＝浄土宗●編集＝浄土宗文化局●デザイン＝岩黒永興・斎藤俊二●印刷＝(株)菅谷印刷

〒105-0011 東京都港区芝公園4-7-4 TEL03-3436-3700/FAX03-5472-4878

ご感想をお寄せください

★かるな——サンスクリット語「カルナー」からの造語。慈悲＝思いやりを意味します。

http://www.jodo.or.jp/