かるな

2011 春 No.70

この人を訪ねて 特集 ともいきの世界を―❶

心を知り 人を知り 吾を知る

明治学院大学教授　井上孝代さん

こんなこと、あんなこと、あなたなら

スピリチュアルって、なぁに?

対談　大正大学教授　弓山達也さん＋浄土宗総合研究所主任研究員　今岡達雄さん

ほとけにあいに　北海道伊達市・大臼山道場院善光寺

有珠善光寺本堂

あなたとお寺をむすぶふれあいマガジン

Jodo Shu　法然共生

特集　ともいきの世界を——1

この人を訪ねて

井上孝代さん

明治学院大学教授

インタビュー・文＝倉田優子
写真＝小堀祐二

インタビュー「この人を訪ねて」の2011年度テーマは「ともいきの世界を」。第1回にご登場いただくのは、今号からの新コーナー「人生相談　はじめのい〜っぽ。」を連載してくださる井上孝代さん。大学の教壇に立ちながらカウンセラーの仕事をされる心理学者です。「カウンセラーとは、悩みを抱えた人の話を聴くのが役目」とおっしゃる井上さんに、人と仲良く付き合う秘訣などを「ともいき」の視点からおうかがいしました。

八〇〇年大遠忌を迎えて

浄土門主　伊藤唯眞猊下

日本は今、物質的な豊かさを享受できている一方、誰とも縁のない人々が増えている、いわゆる無縁社会と呼ばれる状況にあります。これをなんとかして、お互いが助けあって真に喜べるような社会へと変えていくことが求められています。

浄土宗が二十一世紀初頭に掲げた劈頭宣言は、「個人」「家庭」「地域と世界」の三者が「ともいき」の精神を持つことが必要であることを訴えています。切れかけている縁の絆を再び強くするためには、まずはそのうちの「個人」、つまり各人が自分自身を見直し、愚かでいたらない身——凡夫の自覚をあらたにすること、これがぜひとも必要になります。

ともすると知識重視となりがちなわたくしたち。しかしその知識を驕るのではなく、お互いが凡夫であるという自覚を根本に据えることができれば、忘れかけていたやさしさやまごころといったものに気づくことができ、そこから家族のつながりも、また地縁も社会の共同性も甦らせることができるはずです。

本年は浄土宗を開かれた法然上人が亡くなって八〇〇年という大きな節目の年です。これをよき勝縁とし、上人が示してくださった「愚者の自覚」を持ち、いたらぬ凡夫をも救い導いてくださる阿弥陀さまにこの身をゆだね、お念仏をとなえる中に毎日をおくること、これを今一度、心に深く、強く刻み込んでいただくようお願いいたします。

合掌

総・大本山の大遠忌特別記念法要日程

総本山 知恩院　京都市東山区林下町400
- 第1期　平成23年3月27日〜4月3日
- 第2期　平成23年4月4日〜17日
- 第3期　平成23年4月18日〜25日

大本山 増上寺　東京都港区芝公園4-7-35
- 平成23年4月1日〜9日

大本山 金戒光明寺　京都市左京区黒谷町121
- 平成23年4月1日〜5日

大本山 知恩寺　京都市左京区田中門前町103-27
- 平成23年4月20日〜25日

大本山 清浄華院　京都市上京区北ノ辺町395
- 平成23年4月9日〜13日

大本山 善導寺　福岡県久留米市善導寺町飯田550
- 平成25年4月12日〜16日

大本山 光明寺　神奈川県鎌倉市材木座6-17-19
- 平成23年7月3日〜7日

大本山 善光寺大本願　長野市元善町500
- 平成20年5月20日〜22日（終了）

心を知り 人を知り 吾(われ)を知る

井上孝代(いのうえたかよ)
明治学院大学心理学部心理学科教授、教育心理学博士、臨床心理士、学校心理士、認定カウンセラー。カウンセリング心理学、コミュニティ心理学、異文化間心理学を専門とし、平和学者ヨハン・ガルトゥング氏から認定されたトランセンド・トレーナーでもある。著書に『あの人と和解する――仲直りの心理学』(集英社新書)、『共感性を育てるカウンセリング』(編著、川島書店)などがある。

――現代は人間関係に悩む人が多いといわれていますが、和解や仲直り、悩みの解決の特効薬はあるでしょうか？

井上 争いごとの解決に特効薬はありませんが、効き目がある方法という意味では、発想を転換して、考え方を変えることが一番良いと思います。

いろいろな悩みは、主に対立から起こります。対立といってもさまざまで、自分の気持ちの中での自分との対立もあれば、家庭内やご近所などの身近な人との対立もあります。人との対立なら、1対1の場合もあれば多数対多数、1対多数ということもあるでしょう。

この場合の対立は、個人の心の内の問題であれば、葛藤(かっとう)という言葉に当てはめることができます。個人対個人であれば、もめごと、争い、いじめ。集団内なら内部抗争、派閥、もめごと、争い、いじめ。集団同士なら抗争、紛争となります。いずれも、2つ以上のゴール（目標）が両立、あるいは共存しない（できない）状況のことを指します。

たとえば、AとBの二者が争っているとしましょう。たいていはその解決法として、①Aの勝ち（Bの負け）、②Bの勝ち（Aの負け）、③AとBが妥協する、④AとBが撤退する、の4つが挙げられます。ですが、これらの方法はどれをとっても、どちらか、あるいは双方が我慢をしなければならず、そこには感情のしこりが残ります。

私が一番良いと思うのは、5番目の方法「超越」です。個人もしくは双方が話し合いによって発想を転換させ、これまでとは異なる新しい答えを導き出す、というものです。

――どういうことなのでしょうか？

井上 以前、フィリピン人のおかあさんから、子どもが学校で「あいの子」と呼ばれいじめを受けている、という相談を受けたことがあります。このままでは不登校や、転校といった事態も考えられるでしょうが、それでは根本的な解決にはなりません。

この話を聞いて、あることに気づきました。「あいの子」という言葉です。これは大人が使う言葉で、小さな子どもが知っている言葉ではありません。つまり、いじめている子どもたちに問題があるのではなく、その親に問題があるということです。

では、どうしたらいじめを解決できるのか。フィリピン人のおかあさんは英語の教育を受けていたので、自宅で子どもの同級生にボランティアで英語教室を開くことにしました。勇気のいることでしたが、この教室は口コミで評判となり、同級生のおかあさんたちはおやつの差し入れをしてくれるまでになったそうです。

これを先ほどの5つの解決法に当てはめてみると、①先生にいじめた子どもを叱(しか)ってもらう、②転校する、③双方で妥協案を模索する、④なかったことにする、のいずれでもなく、⑤英語教室を開いて同級生のおかあさんたちも喜ぶ環境をつくる、という発想の異なる新しい解決方法を出したのです。⑤の方法なら、双方に有益。いじめる理由にされていた外人ということを、強みに変えて解決したのです。これこそが「超越」した解決方法なのです。

――発想の転換には時間がかかりそうな気がします。

井上 この5番目の解決方法で重要なのは、解決策を見出すためのプロセスを踏むこと。問題を人に話すと、その本質が見えてくる場合があります。先ほどの話も一見、子ども同士

井上さんの明るい人柄は、相手の心をなごませてくれる。

のいじめの問題のようですが、実は大人による偏見が原因でした。

我慢して学校に行くか、転校するかという、「1かゼロか」の選択ではなく、違う観点で解決するための糸口を探す。そのために、人に話をしながら、自分の考えを仕分けし、整理するのです。そこからは、まった

「心のありかを知ることにロマンを感じるのです」

く違った考え方が見えてくるでしょう。時間はかかりますし、解決に至るかどうかもわかりませんが、いくつもの方法を考えるというプロセスがとても大切なのです。

虚心坦懐（きょしんたんかい）に相手の話を聴く

――自分の悩みに自ら立ち向かうのは難しいことです。

井上　自分自身で振り返り、内省することができればいいのですが、気づくのには第三者が必要な場合もあります。

家庭で聞き役に適しているのは、おじいちゃんやおばあちゃんのような経験豊かな年長者だと思います。自分たちの経験をもとに若い人の話を聴くことは、家族が仲良く暮らす上でとても有意義なことだと思いますし、お年寄り世代の役目だとも思います。

ただし、知恵を出して一方的に相手の悩みを解決してはいけません。なぜなら、価値観は時代によって変わるので、お年寄りの経験がそのまま現代に通用するとはいえないからです。答えはあくまでも、悩みを抱えた本人が出すことが重要なのです。

一方的な解決、ということでいえば、経験の浅いカウンセラーにそういう人が少なくないようです。だいたいは次のようなタイプに分けられます。

(1)マミーカウンセラー

「かわいそうね、かわいそうね」と同情する。優しいから相談者の心は慰められるが、問題の解決には至らない。えてして女性に多いタイプ。

(2)大岡越前カウンセラー

「みなまで言うな、わかっておる、すべてお見通しじゃ」といって、相手の話を聞かずに一件落着させてしまう。父親や実業家など、上に立つポジションの人に多いタイプ。

(3)スパルタカウンセラー

「くよくよするな、男は強くないといけない。いっぱい飯を食って、酒でも飲んで、明日から元気に生きよう！」とスパルタ教育的に解決しようとするタイプ。

(4)メモリーカウンセラー

「そうね、そうね、私もそういうことがあったわ、でも私はこういうふうにして乗り越えたわ」と、自分の思い出を手柄話のように語ってしまいかねないタイプ。

これらはどのタイプも相談者の話を聴いているつもりで、実は自分が語ってしまっています。「聞く」のではなく「聴く」ことが大切なのです。人の話を「聴く」という漢字の中には「耳・目・心」という漢字が含まれています。聴くということは、つまり耳と目と心を傾けて、共感しながら相手の話を聴くということなのです。

また、「聴す」と書いて「ゆるす」と読むことを、私はある本から知りました。虚心坦懐に相手の話を聴くということは、裁かずそのままを受け止めるということで、これは「赦（ゆる）す」ことなんだと知り、納得しました。

こういった知恵を働かせることができるのは、お年寄り世代ならではもしも身内に悩んでいる方がいらっしゃるようでしたら、親身にお話を聴いてあげてください。

明治学院大学のキャンパスで。

話を聴き出すには演歌方式がおすすめ

――聴き方のコツはありますか？

井上　演歌方式がいいですよ（笑）。演歌の歌詞を思い浮かべてください。1番は「感情の吐露」で今の気持ち

を語り、2番ではなぜそうなったのかを振り返りながら語り、3番では苦境を乗り越え新しい自分を見出す。演歌はおおかた、このような構造をしています。

悩みを抱えていそうな人がいたら「最近どう?」と話しかけます。さぁ、1番のはじまりです。相手が現在の気持ちを話し終えたら、「どのようにそうなったの?」と2番へ誘います。現在の状況の原因を話し終えると、自然に聞き手が何もしなくても3番に進み、本人が解決策を語り始めることでしょう。

相手が話をするテーブルについたら、時間に差こそあれ、解決は導き出せることでしょう。

たった1つの存在だから

――井上さんのお話をうかがっていると、どうしてそこまで他者を考えることができるのかと感心してしまいます。

井上 子どもの頃から歴史や宇宙の話が好きでした。それは遠過ぎてわからないことだから、ロマンを感じたのだと思います。私が大学で心理学を専攻したのは「心はどこにあるのか」を知りたかったから、そこにロマンを感じたからです。

井上さんは、相手の話をとことん聴くという姿勢を崩さない。

そして、心はどこにあるのだろうと考えた結果、心は人と人の間にあるのではないか……と思いました。なぜなら、「人と人の間」と書いて、人間ですもの。その人間の心を理解する勉強をしてみたいと思ったのが、心理学をはじめたきっかけです。

話せばわかり合えるというのは実は妄想で、話せば話すほど違いがわかってきます。その違いをはっきりとさせて、その中で理解できる部分を探す。話し合うということ、また、ともに生きるということは、そういうことなのだと思います。

人はみな世界でたった1つの存在だから、自分を大切にして、新しい自分を発見していただきたい。これから『かるな』の人生相談を通して、そのことをお伝えしていきたいと思っています。

詩 ひとひら

葉祥明

あなたを幸せに
してくれるのは
誰か他の人ではありません

お金や特別なことでも
ありません

あなたを幸せにするのは
あなた自身です

あなたの考え方や
感じ方や生き方です

不幸せやいら立ちも
同じことです

全てあなたの心のありようです

絵・詩・題字：葉 祥明（ようしょうめい）
【本名：葉山祥明】絵本作家・画家・詩人。1946年熊本市生まれ。1990年創作絵本『かぜとひょう』でボローニャ国際児童図書展グラフィック賞受賞。絵本『地雷ではなく花をください』（日本絵本賞読者賞受賞）をはじめ、人間の心を含めた地球上のあらゆる問題をテーマに創作活動を展開。仏教の経典「阿弥陀経」をモチーフにした絵本『コール マイネーム　―大丈夫、そばにいるよ―』（09年、浄土宗刊）が各方面で話題に。

スピリチュアルって、なぁに？

スピリチュアル――。誰でも、きっと一度くらいは耳にしたことがあるこの言葉、皆さんはどんなイメージをお持ちですか？　どんな意味で使っていますか？
「怖い」、「不思議」、それとも「すごい！」……。
そもそもスピリチュアルとは、どういうものなのでしょうか。人それぞれのイメージだけではなかなか本当の姿は見えません。

対談　大正大学教授 弓山達也さん ＋ 浄土宗総合研究所主任研究員 今岡達雄さん

文：編集部
イラスト：おうみかずひろ

今号からの新コーナー「こんなこと　あんなこと　あなたなら」では、宗教や仏教にかかわるさまざまな問題をテーマに取り上げ、「皆さんならどう考えますか？」と問い掛け、考えるためのヒントを提示していきます。
第1回目は、数年前に大ブームとなった「スピリチュアル」について、大正大学人間学部弓山達也教授と浄土宗総合研究所の今岡達雄主任研究員に対談をしていただきました。

“怪しげ”とイメージされるのは、「スピリチュアル」という言葉のほんの一面です。（弓山）

今岡　ブームは下火になりつつあるとはいえ、「スピリチュアル」の言葉はよく耳にします。特に若い人達の間では、何気（なにげ）なく使われているようですが、そこには、オカルト的（超自然的、神秘的）、あるいは怪しげといったニュアンスが含まれているようです。実際、テレビなどでは霊能者といわれる人が、特殊な“能力”によって人生相談などをしていますから。かと思えば、学術的な使い方もされており、どう理解していいのか難しいという印象があります。

弓山　たしかに大部分の人達は、「スピリチュアル」を怪しげな意味でとらえていると思います。でもそれは、この言葉本来の意味のごく一部分を過剰にとらえた結果でしょう。

今岡　世界保健機関（ＷＨＯ）が１９９８年に、「健康」の定義として「肉体的（フィジカル）」「精神的（メンタル）」「社会的（ソーシャル）」の３つに、この「スピリチュアル」を加えようと試みていますが、この場合は「人間として生きることに関連した経験的一側面であり、身体感覚的な現象を超越して得た経験を表す言葉」の意味でした。“怪しげ”とは程遠いですが、本来の意味などを教えてください。

弓山　英語の「スピリチュアル・spiritual」は一般に「精神的な、霊的な（世界）」と訳されています。

今岡　その「霊的な」が“怪しげ”に結びついているということですね。

弓山　そうなのですが、実はこの語には、目に見えない「思いやり、いたわり」などのニュアンスもあります。１９７０年代、治癒の見込みがない悪性疾患のため末期状態にある患者さんと家族が、残された時間を有意義に過ごせるように世話、介護（ターミナル・ケア）をする施設（ホスピス）を普及させようという運動が起こり、この「スピリチュアル」が注目され、医療や看護研究の実践領域で普及するようになります。

目に見えない存在を信じるという大切な考え方が含まれているのですね。（今岡）

今岡　たとえば医療とひと口にいっても、西洋医学のように科学的な検証が可能な分野と、必ずしもそうとはいえない分野、つまり漢方などの東洋医学、あるいは民間療法などがあります。スピリチュアルもこの両分野に当てはまる、非常に幅広い言葉のようです。

数年前に大ブームとなった江原啓之さんや三輪明宏さんが主張している「霊的なオーラ」などという意味は、この言葉の一面に過ぎません。
ここ10年位は、久留米（福岡県）にスピリチュアルケアの専門学校が設立されたり、真言宗（しんごんしゅう）の大学である高野山大学（和歌山県）にスピリチュアルケア学科が開設されるなど、本来の意味が一般の人にもようやく身近に感じられつつあります。

弓山　先ほど少し触れましたが、スピリチュアルに一早く気づいたのはターミナル・ケアの現場でした。末期のガン患者は、「なぜ自分がガンにならなければいけないのか、何のために生まれてきたのか、死んだらどうなるのか」といったことに悩みます。このような、体の痛みでも心

の痛みでもなく、また経済的な苦しみでもない痛みを「スピリチュアルペイン」と言いますが、これは医療と宗教が手を携えた上で、宗教の現場で活動している人だけが取り除いてあげられるものといえます。

高野山大学では、他の大学の医学部と実習を行っていますが、当然ここには宗教家（僧侶）がいます。彼らの役割はもちろん医療行為ではなく、患者さんが吐露する〝物語〟に真摯に向き合うことです。この〝物語〟とは、例えば中絶経験のある女性の水子さんについての悩み、といったものです。

今岡　患者さんのお話を聞いてあげるといった活動は、まさに「思いやり、いたわり」に根差した実践であり、患者さんの心がほぐれていく、ということでは、先ほど申し上げた実証可能な医療の領域に近いようです。

対して、「パワーストーンを持っていると生き生きする」といった、実証するのが難しいことが流行っているのも事実です。私たちは、スピリチュアルの持つ意味を混同せずに理解することが大切、ということがいえますね。

弓山　スピリチュアルと呼ばれている中には、実際に危険なものもあります。例えば、「わずか２０００円で10分間のスピリチュアル体験！」といったことをウリにしているセミナーがありますが、こうしたものは体験後に勧誘が待っている場合もあり、３日間の研修で数十万円も請求された、という問題も起きています。すべてがそうだとはいえませんが、飛びつくのは控えた方が賢明な場合もありますね。

今岡　やはりスピリチュアルという言葉の中には、さまざまな活動が含まれているわけですね。中にはカルト教団のようなものもあるけれども、〝正当な〟スピリチュアル用法が大多数なわけですから、即座に毛嫌いすることはない、ということでもあるようです。スピリチュアルには〝目に見えない存在を信じる〟という大切な考え方が含まれているということがわかりました。

弓山　そうです。お話ししてきたように、宗教の中にスピリチュアルが存在しているのですから。

今岡　浄土宗総合研究所では「往生と死への準備」をテーマに研究していますが、ここでは、スピリチュアルペインを軽減できる方法、たとえばチベット仏教系の瞑想なども提示しています。これによって患者さんの身体状況が改善されたとの報告もあり、既存の宗教が、医療や看護領域の面に及ぼす影響は非常に大きいと感じています。

「スピリチュアル＝いのちの教育」を行うことで、生死について学ぶことができます。（弓山）

今岡　先生は教育とスピリチュアルとの関係について研究されていますが、〝怪しげ〟のイメージを強く持っている人には、あまりピンとこないかもしれませんね。

弓山　「いのち」が軽視されている現代、その大切さを子どもたちにしっかり教えていかなければなりませんが、その伝え方として「スピリチュアル教育」というものがあります。ここでのスピリチュアルはもちろん怪しい概念のものなどではなく、目に見えないつながりや、自己を超えた大いなる存在との関わりを示すもので、特定の宗教団体や伝統から一定の距離を置いた、新しい宗教意識のことをいいます。本来なら宗教・伝統が持っている「いのち」に対する感覚や観念を教えられればいいのですが、当然ながら公教育の場ではそれは極めて難しい……。

今岡　たしかにそうですね。私のお寺に、小学生が校外学習で大勢来ることがあります。こうした機会を逃さず、また子どもが集まる催しなどをして、積極的に情操教育の場としてお寺を活用すべきと考えています。

弓山　公教育の現場でも、たとえば愛媛県の小学校では、〝いたわり情操〟を育むためにお遍路さんに「お接待」をする実習を行っています。

もっともこれは、お遍路さんに馴染んでいる四国ならではのことですが、他の地域でも、教育者と宗教者が手を取り合っていい方法を見つけることが必要ですね。

今岡 なるほど、こうした教育のこともスピリチュアルの範疇ということなのですね。

「自分探し」よりも「他人探し」を。多くの人と接することで自分自身がわかるはず（今岡）

今岡 最近、「本当の自分」というキーワードが取り上げられます。漠然とした理想の自分を追う「自分探し」をするよりも、他人との交わりの中に自分の存在意義を見出していく「他人探し」をした方がよいように感じます。積極的に多くの人と接し、仲良くなることで、自分自身はどのような人間なのかがわかってくるはずだと思うのですが……。

弓山 そのとおりだと思います。最近は、他者に無関心な人が多過ぎると思います。子どもたちにはさまざまな価値観やライフスタイルがあることを提示してあげたいですね。それは「いのち」の大切さを理解することにもつながっていくはずですから。

――お2人のお話をうかがっていて、「スピリチュアル」という1語の持つ幅の広さと奥深さを知ることができました。皆さんも、うわべの使われ方で振り回されないようにご注意を（編）。

大正大学教授
弓山達也 ゆみやまたつや

1991年大正大学大学院単位取得満期退学。2000年博士（文学）。専門は宗教社会学、新宗教スピリチュアリティに関わる諸分野。『現代における宗教者の育成』（編著、大正大学出版会）など、著書、論文多数。

浄土宗総合研究所主任研究員
今岡達雄 いまおかたつゆう

1972年早稲田大学大学院理工学研究科修了、三菱総合研究所入所。科学技術や経済、情報化などと社会との関わりを研究。千葉・善照寺住職。『ニュービジネス最新トレンド』（日本実業出版社、1997）など著書、論文多数。

人生相談 はじめのい～っぽ。

夫の浮気が許せない……

アドバイザー **井上孝代**

Q **結婚して50年、ずっと夫の浮気に悩まされ続けてきました。最近、ひどい皮膚湿疹を患ってやっと夫の遊びも止みましたが、浮気を男の甲斐性と平然としてきた態度がどうしても許せません。**

（70代女性）

A 私たちの悩みで最もつらく、逃れがたいものの一つに男女間の「嫉妬（しっと）」があります。嫉妬とは、自分の手にしたいことが叶えられないことからもたらされる怒りや恨み、挫折感、自分には生きる価値がないとさえ感じられる不快な感情です。

この嫉妬の特徴は、自分以外からの力、影響を受けて生じるものだということにあります。つまり、誰かとの競争や対比に負けた、劣ったという敗北感・劣等感を伴うものです。今回の相談者も夫の相手の女性によって自尊心が傷つき、嫉妬のあまり、夫を責めたり、行動を束縛したりしたかもしれません。

では、そういう嫉妬の感情にはどう対処していけばよいのでしょうか。正直、嫉妬そのものを消すことは難しいでしょう。でも、嫉妬という感情とできるだけうまく付き合っていくことは可能かもしれません。そこで、2つのポイントをお答えしたいと思います。

第1に、嫉妬の相手との競争をやめることです。人と競い、その勝敗によって自分の価値を判断することをやめるのです。そして自分の価値を信じ、認めることが大事です。私たちは自分に自信がない時こそ、人と比べて自分の価値がどのくらいかを知りたいと思うものだからです。

第2に、自分が嫉妬というようなネガティブ（否定的）な感情に駆られたときの行動の特徴を理解しておく、ということも大事です。そういう自分への振り返りが、他者への不用意な攻撃を抑制してくれるでしょう。

誰かとの競争によって自己の価値を決定しない、そして自分を認め信じること。とても難しそうですが、世界で唯一の存在である自分だからこそ、自分自身にやってあげられることではないでしょうか？

ちなみに、この相談者は数回のカウンセリングのあと、「私は主人の浮気相手との競争はやめました。息子が『これまでずっと我慢してきたお母さんは、まるで観音様みたいだね』と言ってくれましたから……」と涼やかな目で語られました。

「良い息子さんをお持ちでお幸せですね」と微笑み返したことを覚えています。

（明治学院大学教授、MCC心理教育研究所「Joyカウンセリングルーム」）

＊ご相談を募集しています。年齢、性別を明記の上、はがき、封書またはEメールにて23ページ記載の浄土宗出版「かるな　人生相談係」まで。

浜田陽子の精進お料理教室 1

キャベツと切干大根の檸檬醤油もみ

62kcal
10分
塩分0.7g

◆材料◆（4人分）

- キャベツ……150g
- 塩……大さじ1／2
- 切干大根……30g
- さやえんどう…3枚（筋をとる）
- 檸檬醤油
- レモン汁……大さじ2
- しょうゆ……大さじ1
- 白すりごま……大さじ1
- かつおぶし……3g
- くこ……12粒

キャベツやさやえんどうはビタミンCが豊富な春の野菜です。すりごまやかつおぶしなど、カルシウムが豊富な食材と一緒に摂ることで栄養の吸収を高めます。また、これらのカルシウム食材は野菜類と一緒に摂ることで、結石のリスクを軽減させる効果が期待できます。

くこやごまは強い抗酸化作用を有する若返り食材です。ビタミンや繊維たっぷりの野菜と一緒に摂ると、より一層美肌効果を高め、新陳代謝を促します。

食物繊維も多く摂取できます。食物繊維は整腸作用はもちろん、コレステロールの上昇を抑える働きがあり、動脈硬化や高脂血症の予防には欠かせません。野菜や海草類が不足しがちな方には特におすすめの一品です。

写真・カイトスタジオ

1 キャベツは千切りにして塩をふってもみ、5分おいてから流水で塩分を流し、水気を固く絞る。くこは水に浸けて戻してから水気を固く絞る。

2 切干大根とさやえんどうはそれぞれ熱湯でさっとゆでる。さやえんどうは斜めに千切りにする。

3 ボウルに檸檬醤油の材料を混ぜ、1と2の具材をよく和え、すりごまとかつおぶしも加えて混ぜる。

浜田陽子料理研究家

「生活習慣病」「食育」「ダイエット」「乳幼児栄養」「妊産婦栄養」を専門分野とし、‘心と体に美味しいレシピ’を提案する。雑誌・新聞WEBへのレシピ提供、連載コーナー等展開。TV・ラジオへの出演、番組制作にも関わる。

季歳四彩

アジアはアジアらしく

衆議院議員
元環境大臣・元防衛大臣
法然上人をたたえる会会員
小池百合子さん

昭和27年兵庫県生まれ。関西学院大学を経て、51年カイロ大学文学部社会学科を卒業。平成4年、参議院議員に初当選し、翌年衆議院議員に当選。東京10区選出。趣味は「アラビア語書道」など。

環境大臣時代に導入した「クールビズ」。小泉自民党の象徴のように扱われたクールビズだけに、政権交代でバッサリと廃止になるかと心配したが、かろうじて生き延びることができた。

もし、新政権が「クールビズ・ご法度宣言」でもしていたら、どうなったことだろうか。

今年の夏はことのほか暑かった。米の作柄にも影響を与えるほどの酷暑だった。そこでよく耳にしたのは、「クールビズでよかった」との日本紳士たちの声である。もし先祖返りしていたならば、怨嗟の声が渦巻いただろう。

地球温暖化対策には、国民の意識改革が不可欠と感じた私は、多くの女性が冷房で苦しんでいたこともあり、男性の服装を変えることから始めようと決意した。事無かれの役所職員の困惑を横目に見ながら、さっさと段取りを整えた。

経団連会長をはじめ、財界のお歴々をモデルに駆り出し、愛知万博会場でファッションショーを繰り広げた。サラリーマンは、上司が変わらなければ自分勝手なことはしづらいのは世の常である。ならばトップから変える必要があると考えたからだ。その後の展開はご存知の通りである。今も「これぞ政治主導の事例」と自負している。

そもそもネクタイを含めた洋装は明治維新とともに文明開化の象徴として日本に導入された。フランス語でネクタイはクラバットというが、「クロアチアの」という意味である。クロアチア兵のスカーフを起源とするネクタイは西洋のものであり、高緯度の欧州でこそ意味のあるものだ。

では高温多湿のアジアではどうか。科学的分析でも襟元で体感温度は2度変わるそうだ。冬に屋外に出ると、人は無意識に襟元を抑える。夏はその逆だ。

アジアではアジアらしい服装をすべきではないか。世界中が西欧化すればよいというものではない。

どうせなら他のアジアの国々を巻き込もうと考え、駐日アジア諸国の大使をモデルに、またファッションショーを開催した。中韓をはじめ、バティック姿のマレーシア大使、パイナップル素材のバロンタガログ姿のフィリピン大使など、なかなか荘観なものとなった。ショーのコンセプトは「アジアはアジアらしく」である。

イラスト：山本重也

中国では清涼商務としてクールビズが導入されるようになった。先進国＝ネクタイ＋スーツという概念を広めておくと、すでに世界最大のCO_2排出国である中国で予防的抑制につながるだろう。そんな思いで、上海万博の日本産業館で「クールビズ@上海」も開催した。例の事件前でよかった。

日本が世界に発信すべきは、やはり環境技術とそのコンセプトである。うつむくだけではいけない。日本の強みをさらに伸ばし、世界のリーダー役を務めるよう挑戦し続ける。弱みは技術力と知恵で克服する。

そのことに尽きるのではないか。日本の役割は大きい。

◆法然上人をたたえる会◆

今世紀初頭の2001年元旦に浄土宗が掲げた「劈頭宣言」の趣旨に賛同してくださる方々を募り、法然上人のみ心にもとづいた万人平等救済と平和な社会の実現を願って浄土宗が設立。現在、歌舞伎俳優である坂田藤十郎氏を会長に、各界で活躍の68名で構成。命の大切さや文化の継承と創造を伝えるためにさまざまな活動を行っている。

1 海辺の丘から見た有珠山。
2 有珠山に登った江戸時代の修行僧円空（1632－95）が奉納したとされる自彫の聖観音像。
写真提供：伊達市噴火湾研究所
3 客殿は日本人の原風景といえるような空間になっている。

有珠善光寺本堂

北海道最古の歴史が広大な境内に漂う

1804年（文化元）の建築当初、本堂は桁行6間、奥行5.5間、一重寄棟造、茅葺きだったが、のち（天保年間か）、後方に桁行6間、奥行3.5間を増築したと推されている。1983年（昭和58）に大規模修復が行われ、屋根は茅葺きに復元、客殿とともに増築後の姿に戻った。74年に国史跡に指定。本尊は、阿弥陀仏、観音・勢至菩薩の3体が1枚の光背に配された一光三尊如来（善光寺式阿弥陀三尊とも）。

大臼山道場院善光寺
木立大忍住職
北海道伊達市有珠町124

伊達家開拓の美しい地

弧を描くきれいな海岸線、丘陵地には萌え始めた木々の緑と、ところどころにアクセントを添える紅色の桜、そしてそのむこうには2万年もの太古から今も活発に活動を続ける有珠山……。海沿いの小高い丘に上ってみると、視界に入るものすべてが、長い北の冬から目覚めたいのちの躍動を誇っているかのようだ。

北海道南西部、函館と札幌のほぼ中間に位置する伊達市は、何度も火山噴火に見舞われた厳しい足跡と、それに裏打ちされたような美しい自然が同居していた。

仙台伊達家一門の伊達邦成主従が、明治政府の対ロシア南下政策に参画して明治3年（1870）に入植。以後、10年間に移住した2800余名により、警備と開発に力が注がれた道内最初の本格的開拓地だ。地名も家名に由来している。

蝦夷三官寺の一として発展

伊達市街地から西へ約7キロ、海縁の集落の一角にある善光寺は、8世紀前半、比叡山の天台僧・慈覚大師円仁がこの地を訪れ、小庵を結んで阿弥陀如来を安置したのが創始という。

江戸時代初頭に松前藩初代松前慶広がその小庵を再興したのを機に善光寺となり、1804年（文化元）には、徳川家斉11代将軍が、蝦夷警備の要地、また亡くなった移住者の供養を司る寺として蝦夷三官寺（様似・等澍院、厚岸・国泰寺）の一つに指定、正式な建立を見る。

数度にわたる有珠山の大噴火で、避難を余儀なくされるなど苦難の時代もあったが、この地方随一の念仏道場として大きな役割を担い、道内最古寺院の歴史を刻み続けてきた。

境内は大自然そのもの

左手に鐘楼を見ながら参道を進むと、懐かしい茅葺きの建物が見えてくる。正面が本堂、右手が客殿（旧庫裡）だ。なるほど、さすがに国史跡、独特の風格と風情が漂っている。

細い山道を裏手の方へ登っていくと、そこは桜の名所で知られる9.8ヘクタールもの広大な自然公園。1000本の桜をはじめ約2万本もの木々が植えられているという。方々に転がる、直径が大人の背ほどもある巨岩は、大噴火で約5キロ離れた有珠山からたどり着いたもの。その凄まじさを彷彿させる。

善光寺にはまた、アイヌ教化に使われた経文版木、綸旨（天皇の命令が記された文書）など39種62点に上る「蝦夷三官寺善光寺関係資料」（国重文）や、家斉公寄進とされる多宝塔、京都清涼寺式「釈迦如来立像」、円空仏など貴重な品々が蔵され、宝物館で見ることができる。

有珠善光寺本堂（国指定史跡）

伊達市
人口：38,000人
面積：444.3km²
◆問い合わせ——
伊達市観光水産課
TEL0142(23)3331

●大臼山道場院善光寺/TEL0142-38-2007
■善光寺へは：JR室蘭本線有珠駅下車、徒歩25分■名産品：ホタテ、キンキいずし（飯鮨）、有珠メロンなど■見どころ：善光寺宝物館（2011年4月リニューアル開館予定）、三階滝（三段層の壮観な渓流美＝白老駅からクルマで40分）など。

おかげさまで創刊18年目を迎えた本誌、今号より大幅リニューアル敢行です！ますます愉しく、充実した誌面づくりに努力してまいりますので、これからもご愛読のほどをよろしくお願いします。

さて、実はこれまで「『かるな』には読者のページはないの？」といった投書をずいぶんいただきました。そこで！

遅まきながら当コーナーの誕生です。

ご意見やご感想、写真・イラスト、取材の情報……なんでも結構ですので、どんどんお寄せください。住所・氏名・年齢・職業を明記の上、ハガキ、封書、Eメールで浄土宗文化局「かるな　りーだーずこらむ」係りまでお願いします。

採用分にはもれなく、浄土宗のキャラクターなむちゃんのオリジナルグッズをプレゼント！

第1回目の今号では、今までに寄せられたご感想などをご紹介します。

「愚者の自覚」を私も……

愛媛県　会社役員　今江敏史さん　71

裏表紙に載っている劈頭宣言は、私の心に突き刺さる力を持っています。とくに「愚者の自覚」。自分でちゃんとそれができているかというと……。法然上人は修行をいくら重ねても悟りを得られない自分を愚者とし、最終的に浄土宗を開きました。私も自分をうそぶかず、謙虚でなければならないと言い聞かせてはいるのですが……。

自分に身近な冊子

埼玉県　主婦　匿名希望　57

お彼岸やお盆には主人とお墓参りをしておりますが、その帰りに『かるな』をいただいて来ます。私はいつも新しい号が出るのを楽しみにしています。全てがカラーページですので、見やすいですよね。

「心のとびら」では、家庭などでの身近な問題を取り上げ、アドバイスが書かれているため、参考にしています。

取材場所について

京都府　主婦　早坂圭子さん　43

特に好きなページは「ほとけにあいに」です。知らないお寺や仏像を知ることができて知識が増えたような気がします。

紹介をする仏像やお寺は、どのように決めているのでしょうか。一年間を通して「関西編」というように地域を限定したテーマを設けて、取材をするのも良いかと思います。檀信徒の方も、もっとお寺に興味が持てるのではないでしょうか。

かるな けいじばん

本年は法然上人の800回忌の年です。法然上人のご命日法要を「御忌（ぎょき）」といいますが、浄土宗では50年ごとの御忌をとくに「大遠忌（だいおんき）」と称して盛大かつ厳かにお勤めします（総・大本山の法要日程は2ページをご覧ください）。上人のご遺徳を偲び、心あらたにみ教えをいただきましょう。

大遠忌記念　特別展覧会
「法然―生涯と美術」開催

■3月26日～5月8日
■京都国立博物館

知恩院蔵の国宝『法然上人行状絵図』や当麻寺奥院（おくのいん）蔵の重文「法然上人坐像」他、多くの仏像・仏画など上人ゆかりの品々が出陳されます。ぜひ、足をお運びください。

●問い合わせ＝TEL075(525)2473（テレフォンサービス）

この一冊 本 BOOK

絵本
『コール マイネーム―大丈夫、そばにいるよ』
葉　祥明

今号から「詩　ひとひら」で誌面を飾っていただく絵本作家葉祥明さんによる、浄土宗がよりどころとするお経『阿弥陀経（あみだきょう）』をモチーフにした絵本。

あなたは　目を見張るような　美しい世界を知っていますか？　そこには美しい花が咲き乱れ　見るものすべてが心満たされる　素晴らしい情景が広がっています（本文より）

美しい絵が、あなたを極楽浄土の世界へといざないます。やさしい詩は、別れの辛さも束の間のことであると教えてくれます。2009年の発売以来、各方面から大好評をいただいています。悲しみの淵から抜け出せないとき、生きる意味を考えているとき、ぜひ、この本を開いてみてください。■浄土宗刊　A5判48ページ　1500円（税込）

読者プレゼント

ご紹介した絵本『コール マイネーム ―大丈夫、そばにいるよ』を抽選で10名の方に。ハガキに住所・氏名・電話番号・年齢・今号の感想をお書きの上、浄土宗文化局「かるな　プレゼント係」まで。5月末日必着。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。

◆次号予告◆
「この人を訪ねて」
料理研究家・浜田陽子さん
「えっせい　四季彩歳」
法然上人をたたえる会会員
柔道家　山下泰裕さん
「ほとけにあいに」
香川県丸亀市　寿覚院
※内容は予告なく変更することがあります。ご了承ください。

編・集・後・記

リニューアル第1号、いかがでしたか。皆さんはどう感じましたか。ご感想をお待ちしています。今号の取材でとくに印象深かったのが「こんなとき　あんなとき　あなたなら」でのスピリチュアルのお話でした。さまざまな方面で使われる、重要な言葉だったんですね。これからも身近なテーマを取り上げていきます。ご期待ください。

〒105-0011
東京都港区芝公園4-7-4
TEL03(3436)3700
FAX03(5472)4878
Eメール bunka@jodo.or.jp
●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
●定価＝115円（税込）

※個人情報は、プレゼントの送付ほか『かるな』の編集・企画以外の目的で使用することはありません。

かるな 2011 春 No.70

もくじ CONTENTS

02 — 800年大遠忌を迎えて 浄土門主 伊藤唯眞猊下

03 — この人を訪ねて 特集 ともいきの世界を — ❶
心を知り 人を知り 吾を知る 明治学院大学教授 井上孝代さん

09 — 詩 ひとひら 絵本作家 葉 祥明さん

10 — こんなこと、あんなこと、あなたなら
スピリチュアルって、なぁに? 対談 大正大学教授 弓山達也さん＋浄土宗総合研究所 主任研究員 今岡達雄さん

15 — 人生相談 はじめのい〜っぽ。
夫の浮気が許せない …… アドバイザー 井上孝代さん

16 — 浜田陽子の精進お料理教室 — ❶
キャベツと切干大根の檸檬醤油(れもんしょうゆ)もみ

18 — えっせい 四季彩歳
アジアはアジアらしく 衆議院議員 法然上人をたたえる会会員 小池百合子さん

20 — ほとけにあいに 北海道伊達市・大臼山道場院善光寺
有珠善光寺本堂

22 — りーだーずこらむ
読者からの感想・読者プレゼント・ブックガイド・編集後記

法然上人の心を世界に
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

★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/