

おうちの
みんなで
読んでね

「そのあと」

そのあとがある
大切な人を失ったあと
もうあとはないと思ったあと
すべてが終わったと知ったあとにも
終わらないそのあとがある

そのあとは一筋に
霧の中へ消えている
そのあとは限りなく
青く広がっている

そのあとがある
世界に そして
ひとりひとりの心に



谷川俊太郎 二〇一三年三月 朝日新聞「今月の詩」(最終回)

* 1931年生まれ、日本を代表する詩人・絵本作家。新聞連載、東日本大震災の2年後に載ったこの詩を読んで、なんと宗教的で静謐な詩だろうと感銘を受けた。絶望しかないような事態に直面し、諦めてもなお、人はどこかに救いを求めずにはいられない。ここに喚起されるのは、まさに「往生浄土」という世界観であり、死では終わらない物語である。勿論、読み手によって印象や受け取り方はさまざまだが、何か自分の枠をぐらっと取り外し、考えたこともなかつたような、新たな思考回路が開けてくるような感覚。すこし怖いけど俯く首が立ち上がってくるような希望..。過酷な状況にある心が少しでも癒されることを願いたい。

私の上にあるものは

全部賜うるものである

◆理学博士の細川氏は、戦後は故郷・福岡の大学で仏教（特に親鸞聖人の教え）の勉強会も主催され、多くの方々を感化されました。

は理解し確信していく自分、すなわち「私」を問題にします。知識を得て、理屈を学んでも、その通りにできない私を見つめることになります。

仏法で遇つて知らされるのは「この人生、私のもとにあるものは全て賜つたものである」ということです。まず、根本にある私の生命は賜りものであり、気づいたら生きていきました。それから私を生かし続けてきた水や空気や食べ物、陽の光も全て、私が作つたものではなく賜わりものです。さらに、この世界で習得した知識や技術、あらゆる情報も、先人たちや他の誰かが築き、伝えてくださつたものです。また、人生をより豊かにしてくれる音楽や美術も、欠かせぬ賜りものです。

その賜りものは本来、留まることなく流れゆくものです。水は雨や川や海、雲という壮大な循環をなし、動物や植物など生き物のふんや体も大地の一部になり、多くの水と肉や魚、植物で出来あがつた私の身体も、六ヶ月すると大半の細胞が入れ替わつていてと言われます。

その賜つたものに「私のもの」というラベルを貼り、その流れを止めることを「執着」と呼ぶのです。多くの生命の流れの中で、私の生きる力をいたでいています。ですから、私もこのエネルギーを他人へと差し出していきたいのです。（引用「月々の言葉」「心に響く言葉」）

教えて、
お坊さん

⑥

この頃家で、頑固になったとか認知力低下気味って言われるんです。

それは当事者としても、家族側としても頷ける部分があるね～。家族なら遠慮はないし、言われる方から見れば決して面白くない。加齢とともに避けられない変化だろう。しかし稀な例外もあって、90過ぎても若者と同じように話が通じる方もおられるし（河田町のMさん、陸前高田市のSさん）、いつも穏やかで口からは感謝の言葉やお念仏がこぼれる方を見れば、ああ自分もあのように歳を取りたいと思ってしまう。

そういう方を知ることも目標となるし、考えてみれば、同じジャンルばかりでなくもっと関心を広げてなどと、耳が痛いことを指摘してくれる人が身近にいることはありがたいことだね。歳が行くに従って、そういう人が周りに少なくなるが一番気をつけるべきだ。

老齢になっていくとき、誰かの手助けが必要になることを考えれば、いかに周囲の人と気持ちよい関係が築けるか、それまでの自分の生き方がいみじくも反映してしまう。「～～してあげたのに」の「のに」とか「くせに」を使うと、せっかくの感謝の気持ちも台無しになり、人は離れてしまうだろう。これも日頃の行い（身口意の三業）だ。

認知力減退は脳の血流障害（内臓疾患も血の汚れ）だが、他者への配慮がきかず、羞恥心をなくすことだと、東洋医学の専門家から聞いたことがある。「慙は人に羞ず、愧は天に羞ず。これを慙愧（ざんぎ）と名づく。無慙愧は名づけて人とせず」と観無量寿經に述べられる。仏=覚者から見れば、人間みな似たり寄ったり、認知機能不全かもしれないね。

東 日本大震災十周年に寄せて

■あれから 10 年 東日本大震災 福井とのつながり TERRA ねっと福井事務局 林 晓

2021 年 3 月 9 日 中日新聞（藤共生）から抜粋と補足

震災一ヶ月後、宗派・福井教区のボランティア活動に参加した。宮城県石巻市の寺院でがれきの撤去を手伝った。柱と屋根だけが残る本堂。あたり一面の惨状に、その場の空気が次第に身体中突き刺さってくるように感じられた。

震災から四十九日がたったとき、知人の曹洞宗僧侶が日野川の河川敷で追悼法要を行った。「そういう活動ができるんだと気づかされた」。そこから「何かできないか」と僧侶仲間と話し合いを始めた。これが「TERRA ねっと福井」の始まりだ。

二〇一二年三月、福井市のフェニックス・プラザで「追悼の集い」を行った。十四の宗派から八十人近い宗教者が参加した。この年の夏には福島県から子どもを招く保養事業も始めた。この二つの活動は、今も続いている（昨年の保養は中止）。

「必ずしもボランティア精神に燃えていたというわけではなかった。まったく成り行きたった」と話す。ただひとつ、ある問い合わせ胸にあった。「津波で一万五千人以上の方が亡くなった。個々人ならともかく、いったいその事実をどう考えたらいいのか」

これまで活動をやめようと思ったことはなかった。若いスタッフと共に一週間の集団生活を送る保養事業は、ハードだけど毎回達成感があった。追悼法要は、毎年会場を変えるため、その宗派に合わせた法要を考える必要がある。毎年オリジナルの法要を組み立てるのは刺激的だった。何より気心の知れた仲間ができたことは大きな喜びだった。

この十年、日本では毎年のように災害が起きた。そのたび、人生には突然の喪失が起り得ると痛感した。「僧侶として何ができるか」をじくじたる思いで問い合わせてきた。それだけに「喪失や不条理はいつかは訪れる。自身の死生観やよりどころを折に触れて考えることが大切だ」と語る。

*この十年間、縁あって数回、陸前高田や福島県内を訪ねた。当初は帰福して一二ヶ月は引きずっといた感覚が懐かしくなってしまうのが情けない。コンビニもホームセンターも目移りするほど有り余るモノが別世界。彼の地を思えば飲み物ひとつ簡単に買うことさえためらわれた。

特に TERRA ねっと福井の活動を通じて痛感したのは、共感の難しさ。他者を本当に分かることも救うことも人にはできない。にもかかわらず、声さえ上げられない弱い立場、深い苦悩にこそ宗教者はフォーカスをあて続ける役目があるだろう。そう



破（波）二点、胎（種）



通安寺前庭とモニュメント

いった実践がどう実を結ぶのかわからないし、究極は自己満足に過ぎないかもしれないが、放ってはいられない。故・中村哲氏の言葉を借りれば「理屈ではなかろうもん」。

さて、十周年の追悼行事は、三密を避けるため関係者のみで法要を執行した。灯明は「ヒロシマの残り火」から気仙沼発「灯火プロジェクト」のローソクに点燭。

当初陸前高田市から持ち帰った被災松で作られたモニュメントが、立派だが大き過ぎて眠っていたのを、今回現代美術作家・岩本宇司先生の手によって新しく四点の作品に生まれ変わった。会場寺院のエントランスに設置すると、実に趣のあるアートな空間が生まれ、本堂では声楽家・野尻ゆう子さんの歌、ピアノ演奏をフィーチャーした勤行が営まれ、マスコミ各社が取材する中、岩本宇司先生と長年陸前高田で支援事業を行ってきた後藤勇一氏のお話があり、非常に集中度の高い追悼の場となった。

翌日 11 日午後には、県内外 10 数カ所で鳴らされた追悼の鐘がインターネット動画サイト・YouTube で流れ、前日の法要の模様と、林などスタッフ 5 名によるミニ座談会も生配信された (YouTube を TerraNetFukui で検索するとアーカイブを視聴できます)。

■絵本「かないくん」谷川俊太郎 (東京糸井重里事務所、2014 年)

(P1 の続き) 漫画家・松本大洋氏の素朴なイラストと相まって、温かな味わいながら豊かな宗教性を包有している。

おじいさんの子供時代の回想に登場するのが、死んだ友達のかないくん。お孫さんの娘さんが、病室でもう長くないと知りつつ当時のことを絵本に描いているおじいさんと言葉を交わしていく。死ぬということがわからない、いなくなること? と問う子供目線と、自ら描いてきた絵本をどう終えたらいいのか定まらない病室の老人。

おじいちゃんはホスピスに入った。「金井君の絵本まだ終わっていないのに」と言ったら、おじいちゃんは「死んだら終わりまで描ける」と私の耳元で言った。

孫娘はゲレンデで訃報を受け取り、白い世界を滑り下りながら「終わったのではなく始まったんだ」と突然諒解する。

死というのは決して自分で体験することはできない。命の終わりが何を意味するのか、どう受け止めていけばいいのか、自他ともに迷う。東北で支援活動に関わった多くの宗教者が、自ら学び帰依してきた教えの言葉はほとんど現場で通用しなかったという。神も仏もあるものかと、十年経った今でも、人によってはさらに十年後でも思うかもしれない。

亡き人と自分を結びつける様々な教えや物語が、宗教それぞれに用意されている。生命という流れの中で現れ、次々と受け継がれていく何か。詩人が紡ぎ出す物語もまた、私たちの心のひだにしみ入り、日常的な物差しを揺るがしてくるようだ。



追悼の鐘 ネット配信



■精神科医・蟻塚亮二氏講演を聞いて(抜粋)

関久雄 R3.1.30 避難の共同センター主催

・原発事故と PTSD、難民化



蟻塚亮二さん（福井県生まれ、73才）は沖縄で、沖縄戦の PTSD（心的外傷後ストレス障害）の患者さんを見つけ、PTSD が戦後 60 年経った後でも発症することを発見された。その後、2013 年から相馬市のメンタルクリニックなごみの院長として被災者の診療にあたり、そこでも福島県の PTSD が東日本大震災の岩手県、宮城県に比べ多く発生していることを明らかにする。

また、原発事故の被害が人びとを「国内発難民」化させていると、具体的な数値や例を上げながらお話をされた。私（関）は自分の体験から、事故が起きても問題は解決せず、いつも避難者が生まれる状況になり避難者は避難民となり、やがて「難民化」すると感じていたので、蟻塚さんからの、「原発事故避難民は戦争で生まれる難民と同じ、『国内発難民』だ」というお話が出て、やはりそうだったかと納得した。

原発事故の被害者はいつ戻れるかわからない。原発事故や被ばくの問題は、暮らし、住まい、仕事、文化を奪い、長い間人を難民の状態に置く、実に罪深い人災だとした。蟻塚さんが調査された浪江町の津島地区の人の 48% に PTSD の症状があったといい、阪神大震災では 10% 程度だったのに対しこの数値は戦争と同じとのこと。

また、避難回数も岩手、宮城は平均で 2.7 回に対し福島（津島）は 6.7 回と高く、これも深刻なトラウマにつながっている。大津波はしばらくは来ないかもしれないが、原発事故は東日本を汚染し、いつ終わるかもわからない廃炉と放射能の不安をずっと

抱えて生きなければならない。未来が見えない、10 年前から時間が止まつたままの人がいる。「誰も海を恨めぬが、原発さえなかつたら、原発さえなかつたらと誰もが言う」

福島では区域内避難者だけでなく、自主避難生活を続ける者もまた難民だ。2017 年に区域外避難者（自主避難者）への住宅無償提供が打ち切られた。継続を求めて米沢の団地にとどまったく家族 8 世帯が退去を求められ裁判にかけられた（米沢追い出し訴訟）。私の家族もその中にいた。昨年「和解」で決着したが、家族は今も米沢で暮らす。

裁判で私の家族は「なぜ、福島に戻らないのか？」と聞かれ、理由の一つは家のいや回りの線量が今も高いこと（屋根に積もる土は年間で 1 万 6 千ベクレルほど）。二つ目は、今も、原発から放射能は降っていること。3 つ目は使用済み核燃料プールなど、電源喪失事故などあれば、また逃げなければならない危険性があるからだ。

・「悲哀の作業」とフランクルの「夜と霧」

心理学者のフロイトが言う「悲哀の作業」が被災者には必要と強調。人は戦争や災害を経験したり、大切な人を失ったりすると混乱し、茫然としたり、そしてなぜこうなるのだと怒ったり悲しんだりする。

その感情をしっかり吐き出すことが大事で、その後にようやく事実を受け入れ、再生に向かうプロセスを取るのだが、個人差もあり時間もかかる。そのプロセスをきちんと逃れないで心を病んだり、遅発性 PTSD となって表れるという。

「憎んでいいんだよ、怒って。その気持ちを抑え込むことが悪いんだ。そういう気持ちを吐き出せる場が大切」と言わハッとした。人を憎んだり恨むのは悪いことという考え方があったからだが、いまの福島では当時の感情や被ばくへの不安を口にすることはしにくい。「まだ、そんなこと言っ

てるの？」と言われたりする。だから、多くの人が感情にフタをしたまま、相手の様子を伺いながら生きている。それはいつかPTSDとなって表れるかもしれない。

「夜と霧」を書いたフランクルはユダヤ人の心理学者で、アウシュビッツに収監され奇跡の生還を果たした人。何百万も殺された過酷な収容所体験の中で、どんな人が生きて、どんな人が死んでいったのかを見ていた。絶望の中でも希望を失わず、音楽会を開く人、美しい夕焼けを仲間に見せて感動を与える人の方、デマ情報に落胆して自殺した人などもいた。

フランクルは「人生はどんな状況でも意味がある」と書いているが、蟻塚さんは「避難先の人生は仮の人生ではない」と言い、「今を大事に生きる、感情にフタをするな、生きているだけで素晴らしいのだ」との言葉

に涙が出た。(講演は YouTube で視聴可能)

・ 症状はパニック障害、非定型うつ、物忘れ、感覚過敏、幻覚や幻聴、頭痛、めまい、消化器症状、体の痛み、場面緘默など多様。これから最も心配なのは、子どもや若者。原発や放射線の話題をタブー視する空気が心の回復の妨げになっている。沖縄戦の例を見れば、この問題がこれから何十年も続くのは明らかだ。(3/8 ヨミドクターより)

* 「体験や思いを語り、存分に怒ったり悲しんだりして、心の傷を認めることが現実を受け入れる助けになる」のは、人間一般的の喪失体験や大きなストレスについても同じ。お寺や宗教者が、その安全弁になれるかどうか、自信もないけど大きな課題です。

板垣・掲示伝道 2021.1-2月 / 故・中村哲医師インタビュー語録から

◆パキスタン北西部の無医村。ある家に呼ばれ乳児を診たが、今夜が峠だと告げるしかな
い重い病状だった。だが中村さんが息を楽にする甘いシロップを与えると瀕死の赤ん坊は
一瞬ほほえみ、その夜に亡くなった。「ほとんどの人が、たった数十円のお金が足りない

ために薬が買えないことも少なくありませんでした」「作業を手がける人たちの中には、内戦によ
つて住むところを奪われた人もいます。彼らの願い
は、1日3食、ふるさとで家族と一緒に食事を共
にすることです。用水路が完成しなければ、みじ
めな難民生活を続けるしかありません」

死にかけた赤子の一瞬の笑
みに感謝する世界がある。
シロップ一さじの治療が恵
みである世界がある。
生きていること 자체が与え
られた恵みなのだ。

故 中村哲医師 (73)

アフガニスタンでの活動では、現地農民らの生
活文化に溶け込み、価値・信仰を尊重し、困難
かつ危険な作業を自ら率いて、多くのアフガン
人や日本人、国際支援団体から尊敬を集めた。

▼二月下旬、久々遠出で高岡
会館へ。迷ったが興味ある研
修会。その講師が地元の住職・
布教使で、なんと大学で同じ
ゼミの同級生だった！

彼はあまり学校に来なかつ
たが寺の息子ではなかつたは
ず。大学後、中仏（専門校
）に入り直して祖父の後を繼
いだそうだ。三年前に大病で半
年も入院生活したとの話。「生
きていいればいろんな出会いが
あるな」と呟いてた。まさ
か四十年ぶりの再会！でも、
うれしかったです。(S)