

### “ほっこりこころの交流会～臨床仏教師とゆったり話すお茶会～”開催報告

当センターの活動も11年目となりましたが、支援活動の中でここ数年徐々に人生の意味や死生観の話題が増えてきていました。支援において大切な死生観、必ず訪れる別れの支援、職員自身の心の持ち方を学びたいと思っていた最中、スピリチュアルケアを担う臨床仏教師の楠先生とご縁があり、令和2年に当センター職員向けの勉強会の講師に来ていただきました。その際は「人生の苦、痛みの分類」「傾聴する際の心構え、寄り添う意味」など多くの学びを得ました。本年度は、人生や今抱えている思いの理解を深め、そういった思いがほっと軽くなる時間を過ごしてほしいという願いから、住民向けサロンを開催しました。参加者は、それぞれの想いを語り、先生と交流し、座禅の体験なども行いながら、ほっこりと有意義な時間を過ごせたようです。

#### 講師紹介

大宮山 長照寺（猪苗代町）副住職  
ばんだい地域包括ネットワーク副代表  
臨床仏教師 楠 恭信 氏

2015年4月、臨床仏教師として認定を受ける。活動の場を開拓し「宗教者にしか出来ないケア」があるという想いから日々活動を続けている。生老病死（四苦）に寄り添うことを役割として緩和ケア病棟、神経内科病棟、在宅ケア、老人ホーム、遺族会、講演活動を通して活躍されている。



#### 🍀 講話の内容 🍀

##### 【臨床仏教での学びから】

最後までどう「生きる」のかは、とても大切なこと。最後の仕事は家族に「死」を見せることである。

##### 「病」＝「悪」ではない

今を生きることが幸せであることなど、病によって気づかされることはたくさんある。子どももお年寄りも「今」を生きることには変わりはない。

##### 「死」を遠ざけない

元気な時から「死」を話題に。気軽に話ができる雰囲気・環境づくりが必要。「死」をはっきりさせると「生」も濃くなる。

##### 【豊かな人生の過ごし方】

人の価値観は様々だが、本来の豊かさとは自然・文化・つながり・出会い・循環を感じ心が満たされることであり、物欲を満たすこととは違う。

##### 四摂法ししゅうぼうについて（幸せに至る4つの実践徳目）

**布施ふせ**：モノでもココロでも分け与えること。自分が持っているものを喜んで手放すことが大切である。

**愛語あいご**：愛情豊かな親切なことばで語りかけること。言葉一つで相手を傷つけることも幸せにすることもできる。

**利行りぎょう**：見返りを求めない利他の行い。やってあげたらそこで完結する。見返りを求めると苦しくなる。

**同事どうじ**：相手と同じ心・境遇になって心を働かせること。相手の身になって一緒に歩む。



## 参加者からの感想

- ・リラックスさせていただきほっとしました。
- ・遠方の親戚の分もお墓参りに足を運び、感謝や生きていることについて話をしたいです。
- ・毎日のようにやれたら嬉しいと思うくらい良かったです。私にとっても必要なことです。
- ・お話しには宗教とか、職業とか決まっている訳ではなく、縛られるわけでもなかったのが良かったです。自分の良い時間にお祈りしたくなる時があるので、それと一緒に気持ちでできました。
- ・貴重で、新鮮な、嬉しい時間でした。そして、オンリーワンで話を聞いたことがとても幸せでした。



### 職員の感想

対象者の思いに寄り添いながら話を聞くことや、過去に思いを強く残している方へ対し「今」に目を向けてもらえるように支援していくことの大切さを学びました。また、苦しみを体験しているからこそ、今生きていられることの大切さを知り、支援者としてだけでなく自分自身がどうあるべきかについても学ぶことができました。

### ◇編集後記◇

今年度はコロナの感染対策のため、急遽サロンの内容の変更と慌ただしい面がありましたが無事に終えて安堵しています。今回は時間の都合にて出来ませんでした。楠先生よりサロンで行える活動の紹介がありました。

●制作活動:数珠作り、写仏のぬり絵、スタンプ押し

●セルフケア:ヨガ、座禅 ※椅子に座りながらの椅子座禅もあるそうです

来年度も楠先生のお力添えをいただき研修会等の開催を企画しております。いのちのケアの話を聞いてみたい、セルフケアや制作活動に興味があるなど、もしご希望がありましたら県中・県南方部センター職員までご一報を頂けると幸いです。

### ●発行元

一般社団法人 福島県精神保健福祉協会  
**ふくしま心のケアセンター**  
**県中・県南方部センター**  
〒963-8022  
福島県郡山市西ノ内1丁目3-24  
成和ビル1階

Tel 024-983-0274  
Fax 024-983-0276



### 【お問い合わせ先】

被災された方々やその  
支援をされている方々  
からのご相談

**被災者相談ダイヤル “ふくここライン”**

**TEL 0120-783-295**

平日 9:00~12:00、13:00~17:00

その他の  
お問い合わせ

**ふくしま心のケアセンター 基幹センター**  
**TEL 024-535-8639 FAX 024-534-9917**

〒960-8012 福島市御山町 8-30  
(県保健衛生合同庁舎 5階)