

巖念寺だより

春彼岸号/令和 5(2023) 年



題字 大塚婉嬢 書

菅原篤 画

巖念寺だより

●「ケネス・タナカの仏教教室Ⅳ」始まる
ケネス・タナカ先生（武蔵野大学名誉教授）を講師にお迎えし、内容も新たに第七期仏教入門講座「ケネス・タナカの仏教教室Ⅶ」が四月より始まります。昨年度同様、オンライン（ZOOM）にて実施します。ご関心のある方は是非ともご参加ください。
（巖念寺公式サイト: <https://www.gonnenji.com/> 参照）

●『ケネス・タナカの仏教教室Ⅶ』出版！
昨年に巖念寺で実施されたケネス先生の仏教教室第六期目の内容が本になりました。仏教に関心のある方は一読されることをお勧めいたします。



今回は「今からはじめる仏教入門」というテーマで、仏教について、親しみやすく、新しい視点から語られています。初心者でも分かりやすい内容です。

ご希望の方は巖念寺までお申し出ください（無料）。

●ご懇志御礼

昨年末から今年にかけて、次の方々より特別にご懇志を賜りました。心より御礼申し上げます。

（順不同）

- 山本文子様/鈴木博久様/西宮仁様
- 田口京子様/金井弘美様/富塚長徳様
- 江田勇様/仲谷洋子様/神敏恵様
- 坂本恵様/中山要子様/一居博子様
- （株）ジャクエツ様

その他



■木目込み人形（作：高旨良子さん）

●ご奉仕・ご奉納御礼

昨年末から今年にかけて次の方々よりご奉納をいただきました。心より御礼申し上げます。（順不同）

- 川上よし子様/田村洋・恵子様/矢作望様/ウハラ生花様
- 佐野千代様/高旨良子様/リノカ・クツカ様

その他

●子ども支援御礼

次の方々から「子どもフードパントリー（困窮する子供を抱えた家庭への支援活動）」へご寄付をたまわり誠に有り難うございました。なお、今後も毎月一回のペースで、巖念寺にてフードパントリーを継続してゆく予定です。引き続き皆様からのご支援・ご協力をどうか宜しくお願い申し上げます。

（十二月より一月末現在/順不同）

- 早川美紗子様/百目鬼健様/富田和子様/山下忠一郎様
- 山本喜則様/西出朱美様/荒木昌子様/武井健祐様/佐藤裕子様
- 井上健治様/今西みどり様/田原福美様/大久保純子様
- 遠藤かほる様/常田幸子様/聖徳寺（横井）様/太田光春様
- 柴崎有司様/金蔵寺（藤田）様/西村和夫様/松下裕也様
- 前澤侑吾・晴代様/矢崎修・有理様/松本美智子様/田村聡様
- 富田裕蔵様/北川温子様/加藤桂子様/清水洋子様
- 幸保美和子様/信夫恭子様/堀内佳菜様/黒川たかと様
- 吉田美佐枝様/寺田龍雄様/吉村奈都子様/森田昌宏様
- 川崎三喜子様/曾村泰子様/倉品武文様
- 水谷修三様/中根聡美様/斎藤幸久様/武石美知子様
- 原田敬子様/東京文化ライオンズ様/和の会様
- 満徳寺（白露）様/林光寺（久萬壽）様
- （株）ローズイブルー様/緑の木（白羽玲子）様

その他（匿名多数）

●春彼岸のお知らせ

●春のお彼岸は三月十八日（土）から二十四日（金）の一週間です。二十一日（火）・春分の日はお中日といって、お彼岸の中心になる日です。当日は午前十一時から本堂にて彼岸法要をお勤めいたします。どうぞ皆様でお参り下さい。その際にご希望の方はお位牌・過去帖などをご持参ください。ご一緒にお参りいたしましたよう。お釈迦様の誕生仏（左写真）にも甘茶をかけてお参りください。

●コロナ禍につき、なるべく混雑を避けてご参詣ください。

●「おむつ交換台」を一階男子トイレと二階女子トイレに設置いたしました。ご利用下さい。

●ご参詣の際には、巖念寺オリジナルの「仏教のこころ」に出遇う「仏教おみくじ」を是非試しに引いてみてください（無料）。好評です。

お彼岸という節目を私たちにとって大切なひと時にいたしましょう。

合掌



巖念寺

〒111-0042 東京都台東区寿1-11-2
<http://www.gonnenji.com>



電話：03-3844-9383 FAX：03-3844-9393
E-mail：gonnenji1253@gmail.com

「よるてら」 「ひとり」になれる居場所

暗雲が立ち込める日々

あつという間にお正月が過ぎ、節分がきたかと思えば、春彼岸のお便りをお送りする時期になりました。皆さんはどのような年始めをお過ごしになられたでしょうか。

年越しという節目を穏やかに過ごせたのも束の間、再びもとの日常生活へと戻らなくてはなりません。また、コロナ禍、物価高騰、異常気象、ウクライナ戦争、私たちの日常には様々な社会問題があることになり、どことなく暗雲が立ち込める日々が続いているのも事実です。そのような日常生活を生きていくためには、より自分自身の心身のケアを丁寧に行う必要があります。

厳念寺では様々なアプローチで心身のケアができるイベントを行っています。その中で徐々に人気が出てきているのが「よるてら」です。

「よるてら」

「よるてら」は月に一度、夜に行なつ

りました。お寺の門前を通る人を見ても、耳をイヤホンで塞いでいる人が半分以上で、こちらを見向きもせずスタスタと夜道を歩いていきます。しかし、回を重ねるごとに一人、二人と常連さんも増えていき、今では「開催日を増やさないのか」という声も寄せられるぐらい親しまれるイベントに定着しています。

「ひとり」になれる居場所

では、訪れた人たちは「よるてら」が提供する「ひとり」時間で何を待っているのでしょうか。つい先日、常連の若い男性が帰り際、このように語ってくださいました。

「私の仕事は主に介護です。基本的には肉体労働ですし、利用者の思いにも耳を傾けるため、精神的にもエネルギーを使います。夜勤明けはとくに疲れがたまって、心がざわついていて、なんとなく、まっすぐ家に帰りたくないのです。」

「ここに来ると不思議と気持ちが落ち着きます。気持ちのリセットができ、安心して日常に戻っていくことができ、大切な居場所なのです。」

ている厳念寺の催しです。普段は夕方に閉門しますが、この日はピロティを明るく照らし、夜の九時まで誰でも気軽にお寺に入る事ができます。

門をくぐるとスタッフが迎え、訪れた方にコーヒーを淹れて差し上げます。そして、コーヒーを受け取った人はお寺の本堂に入り、椅子に座ってゆっくり過ごしていただきます。それ以外のことは基本的に何も行うことはない、とてもシンプルなイベントです。(昨年の十二月からは、二階の客間で絵本を読めるコーナーも設けています。)

このイベントには毎回十人以上、多い時では二十人近くの人がいらっしゃいます。年齢層は二十代から七十代と幅広く、若いカップル、サラリーマン、近所のご高齢の方など、年齢性別問わず多くの方がいらっしゃいます。



■厳念寺「よるてら」の様子

居場所といえば、たいていの場合は他者との関係によって成り立つ空間をイメージします。しかし、この男性は『ひとり』になれる「よるてら」の時間こそが大切な居場所なのだと話してくださいました。私たちが生きる人間社会は誰かとつながり、支え合うことを何よりも重要視します。しかし、それは裏を返せば「誰か」とつながりかかわり続けざるを得ない社会であるとも言えます。

私たちが抱える苦悩の多くは他者との関係性から生じます。他者と比較し、競争し、傷つけ合ってしまう。それを未然に防ぎ、修復し、お互いの関係を保つことも膨大なエネルギーを使っているはず。

しかし、現代のような複雑で、心落ち着かぬ日々が続くと、いつの間にか自分の存在・人生をゆっくり見つめる時間が疎かになり、ときには自分が何を大切に生きているのかも見失うことすらあります。

「よるてら」の提供する「ひとり」時間は一見、他者との関係を断つためのもので、本質としては「自分自身とのつながりを回復・修繕するための時間」であるように思います。その過程こそが生を実感し、その人がその人らしく生きていく上で重要な意味を持つのではないのでしょうか。

「ひとり」時間

「よるてら」はそもそも「あの寺プロジェクト」の一貫として始まりました。「あの寺が身近にある生活は、僕らの暮らしをどう変えていくのだろうか？」を合言葉に、今を生きる私たちの日常生活を豊かにするお寺の姿を実験的に考えていく企画です。

趣旨に沿ったイベントを考える中、着目したのは「ひとり」時間です。きっかけはサラリーマンをしているスタッフの一人が「現代人は『ひとり』になれる時間が少ない。職場にいても、家に戻っても役割があり、誰かとかかわり続ける生活を送っている。喫茶店に行っても店員や他の客もいて、気を遣わざるを得ない。誰かと接することなく、心穏やかに『ひとり』になる時間を現代人は求めているのではないか？」と言い、そんな思いからコンセプトが固まりました。

さらに、「会社から自宅に戻るとき、ほんの一時でも夜の本堂でゆっくり過ごす時間を提供できれば、『ひとり』になる時間をもてるのではないか」ということで、「よるてら」の大まかな内容が決まりました。

普段、お寺で暮らしている身としては「本堂に夜の本堂に座るだけのため人が来るだろうか」という思いもあ

ビハラー(お寺の役割) お寺はもともサンスクリット語で「ビハラー (Vihara)」とい、「安らかに心身を癒やし、養う場所」という意味があります。また、自分の生き方・生活を深く見つめ直し、いかなる状況であつてもお互いを大切に生きてゆく道を探す場所でもあります。いわば「保養所」であり「道場」であるのがお寺なのです。

お墓参りや観光でお寺に参ることはあつても、なんとなく敷居が高く、それ以外の目的でお寺を訪れることはないう方も少なくありません。しかし、よくよく菩提寺や近所のお寺の様子をうかがうと、意外と多くのお寺が色々な催しを行なっていることに気づくはず。

今年も様々な禍福が私たち一人ひとりを待っているでしょう。そのような中でも、自分の力を十分に発揮し、生き生きと生活できるように、自分にとっての「ビハラー」を探してみたいかがでしょうか。厳念寺も皆さんをお待ちしています。(よ) 合掌



■二階客間で絵本を読めます