人間性復活

第187号

人間性復活とは、物質偏重の現代文明の中にあって、人間の精神生活を重んじて、その復権を図ることにほかならない。

あの優しい言葉に心が救われました

一般社団法人　人間性復活運動本部　理事　岡本茂典

「あの優しい言葉に心が救われました」「あの一言で目が覚めました」「あの一言で人生が好転しました」、よく聞くフレーズです。一方、「あの人のあの言葉に傷ついた」「あの一言で落ち込んでしまった」「あの人は何時も突っかかってくるけど何が幸せなのかな」、これもよく聞くフレーズです。

私たちは、周囲の人たちと共に生活して、コミュニケーションツールとして言葉を使います。元気になって欲しいとき、リラックスして欲しいときなど良い方向に向かって欲しいときは、その相手の状況をよく把握しようと努め、その心に入ってゆく適切な言葉を選んで話します。

さて、何も考えずに意図していない何気ない言葉が、人を傷つけた経験はありませんか。人を傷つける言葉は、必ずブーメランのように自分に返ってくることは経験的にわかっているのに。私たちは、誰しも穏やかな状態で過ごしたいと願っていますし、周囲の人とギスギスした関係の中で過ごすのは避けたいと思っているにもかかわらず、です。

ではなぜ、優しい言葉・元気づける言葉ではなくて、傷つける言葉・嫌がる言葉を使ってしまうのでしょう。私の経験から、そんなときの自分の状態を振り返ってみると、自分のことしか頭になく、相手のことが目に入らず、自分勝手に周囲を見ていました。

私たちは、誰しも優しくて元気づける良い言葉を選んで話したいもので、周囲の人たちと良い関係を保ちたいと考えていますし、そういった経験もしています。その経験から、そのときの自分を振り返ってみると、一歩引いて自分自身も含め周囲を俯瞰的に観ていて、相手のことも、自分のこともよくわかり、余裕をもってコミュニケーションをとることができています。優しい言葉や、勇気づける言葉がかけられています。しかし、これは言うのは簡単ですが、行うは難し。これは非常に難しい人生の難題です。

それには、心がきれいな状態であることが必要です。みなさん、心がきれいな状態を想像しただけでも幸せな気持ちになりませんか。きれいな自然を見て「きれいだなー」と素直に感じ、きれいな音楽を聴いて、「いいなー」と素直に感じられたら幸せですね。そんな状態で過ごしたいものです。

今回は、「優しい言葉」から「心がきれいな状態」で結びとさせていただきます。

以上

するコツ（下）
い神仏への祈り方～

真言宗　海禅寺　副住職　稲生永明（いなお えいめい）

祈りで重要なことは、自分が実現させたい「祈願」に対して、自分が人間的にどう努力するかの「誓願」を忘れないことです。しかし、努力したからと言って、すぐに結果が出ることばかりではありません。なかなか結果が出ないなと思うことも多々あります。そういう時には、神仏に祈った「誓願」に対して、自分の努力がそもそも十分だったか、もしくは、努力の方向性がズレたり間違ったりしていないかどうか、それに気付かせて下さいという祈りが必要になってきます。

そうして、最初には気付けなかったことを、誓願に新たに加えて行くことも重要なことだと感じています。そして、最終的に結果を見出すことが大事です。自分が願っていた通りの結果を得られる場合と、自分が願っていなかった結果になる場合と、結果の出方も様々です。

その時は、自分の願っていた結果でなかったとしても、神仏から見た時に、自分が願っていた方向が、必ずしも自分にとって最善ではなかった場合もあります。ですから、神仏に祈りながら、自分もしっかり努力して取り組んできた結果、出た方向であれば、それが神仏から示された方向であり、祈りに対する結果だということを自分自身で認識することができるはずです。

神仏に祈った結果だということを認識できれば、それに対する「感謝」が自然と生まれてきます。最終的にこの感謝の祈りを忘れないことがとても重要です。

祈りの過程をまとめると、1、まず自力で取り組む、2、「誓願」を立てる、3、足りないことや気付いていない部分を「誓願」に加える、4、結果に対する感謝を申し上げる。この大きく分けた4段階が、私なりに感じている神仏に対する祈り方

仏教に、「一心十界」という教えがあります。これは人間の心のレベルを十段階で表したものです。「人」より上の世界に、「天」、「声聞」、「縁覚」、「菩薩」、「如来（仏）」とあり、下の世界に「修羅」、「畜生」、「餓鬼」、「地獄」とあります。

私達が生活している「人間界」という世界があるように、争いを好む修羅と呼ばれる人達だけが生活している「修羅界」という世界がどこかにあるわけではなく、私達人間の心の段階を示しています。人と争ってばかりいる人は修羅の心を持っていると言えるし、誰からも尊敬される人は、天かもしくはそれ以上の心を持っているかもしれません。

もう一つ、仏教の教えの中に「曼荼羅」の世界があります。目に見えない神仏の

人生を豊かに

～私が感じている正し

世界である真理世界を現していると言われます。その曼荼羅の中心には大日如来という仏様がおられます。先ほどの一心十界でいうと、一番高い段階の「如来（仏）」に位し、さらにその「如来（仏）」の中でも最も頂点におられる仏様です。

その大日如来の側近には、様々な「如来（仏）」や「菩薩」がたくさんおられて、だんだん外側に行くにつれて、「縁覚」、「声聞」、「天」という位の神々になって行きます。そして、曼荼羅の一番外側の部分を「外金剛部」と呼びますが、この中には、人間を食べてしまう神様などいかにも位が低そうな神様もおられます。しかし、そんな神様でも、自分の役割を持ちながら、中心におられる大日如来の意向を体して動いておられるのです。

イスラム教やキリスト教などの一神教にとって、神様は唯一の存在ですから、人間とはかけ離れた絶対的な存在という考え方です。一方で、仏教の教えは多神教で、色んな神仏がおられて、なおかつ、一心十界という教えがあるように、神仏というのは人間がより高度になって行った延長線上におられる存在という考え方です。

つまり、人間としてどういう在り方が良いのかと磨き上げて行ったものは、神仏の世界でも通じて行くということです。例えば、仕事で失敗して、どうにかしなければならずに上司に助けを求める時でも、まず自分でどうすればよいか考えてからアドバイスを求めます。

何も考えずに「どうにかして下さい」と上司に助けを求めても、「まず自分で考えたのか？」と怒られるはずです。神仏の世界でも、まず自分の努力が先で、他力はその努力に応じて与えて下さるものだと思います。そして、助けてもらったら必ず感謝の気持ちを伝えることは、人

間社会でも必要ですから、神仏に対しても当然必要です。

今日は、「人生を豊かにするコツ」というテーマでお話しさせてもらっています。神仏への祈りがなぜ人生を豊かにするのかということですが、豊かさとは一体何だろうかと考えた時に、ひと昔前であれば、多くの人は「お金」と考えたかもしれませんが、現代ではお金があっても豊かとは限らないとの考えが一般的になりました。

私にとっての豊かさは「身の周りの恵みに気づけること」だと考えています。視野が狭くなると、人と比べて不平や不満を抱きがちになりますが、ふと冷静になった時に、家族、友人、周囲の人に助けられていることが感じられると、温かい気持になります。

今、地球上は自然災害が頻発していて、生活がままならない人も大勢います。自然界の要素が何か一つでも欠けてしまえば、人間は安心して生きて行くことが出来なくなります。私はその自然界の恵み要素の中に、神仏からの恵みも忘れてはならないと思います。

人に感謝し、自然界に感謝し、そこに、神仏への感謝も加われば、人生はより豊かになると思います。

（2023年2月18日（土）福岡・佐賀支所主催：文化講演会より）

（おわり）

居宅介護支援専門員の役割

住み慣れた地域でその人らしく自立した生活がおくれるよう共に歩んでまいります。

主任介護支援専門員
福濤みちよ

主任介護支援専門員
管理者　國廣陽子

サンシルバー町田

介護老人保健施設

社会福祉法人　共助会

●居宅介護支援事業所の介護支援専門員の務め

――居宅介護支援専門員としては、どのようなことをされていますか。

國廣　居宅のケアマネジャーとして、その方に応じたケアプランを作成し、その人らしい生活が送れるように心掛けています。また、他のケアマネジャーのケースを把握し、どのようにすることが最も良いか共に考え、ケアマネジャーが一人で抱え込まないように努めています。

福濤　私の場合、主任介護支援専門員になって一年目です。それまでは、自分が担当させていただくケースを、毎月進めて行きました。主任になると、地域のケアマネジャーへの指導も行い、地域とつながってリーダー的な役割を果たしていますが、一年間の経験ですから、その入口に立てたかなと思います。

――「ケースを把握」してと言われましたが、介護支援は一人で何件持たれますか。

國廣　上限が三十九件までと決まっていますが、皆さんには三十五件前後の範囲で受け持ってもらうようにしています。その全部が新しいケースではなく、十年を超えて関係している方もいます。

福濤　新規の場合、ご家族の方、近隣の方など、多くの人との関係が出てきます。介護支援を受けられる方は、どのような環境で生活され、ご家族との関係はどうであるか、また、どのような性格でいらっしゃるか、ということなど、よく読み取ることが大切ですね。

●笑顔で気さくに話してくださることの嬉しさ

――読み取るために、どのようなことをされていますか。

國廣　やはり、こちらの聞く姿勢ですね。自分が聞きたい話をするのではなくて、相手に話してもらうには……ということをいつも意識しています。

福濤　理想としては、この人に相談したい、と思われるようになりたいと思っています。それは、難しいことであることを実感しています。

お話しする中で、ポロッと本心が聞けるようになるには、話し方、聞き方などはもちろん、その人の身になって介護支援の相談にお応えすることが大切かなと思います。

國廣　看取りのケースで、お家で過ごしたい方は、ご家族の力が重要になります。看取りと言っても、様々なケースがあります。これで良かったと思うことより、こうしたら良かったのではないか、と思うことのほうが多いですね。

福濤　自分では在宅での介護に十分意を尽くしたと思っても、看取りに接すると、もっとこうしていたほうが良かった、と思うことが九割です。ただ、介護支援を受けられる方とお話をしている時、気軽にささいな事まで相談してくださると、嬉しい気持になりますね。

上記 QR コードで施設の動画が視聴できます。

■施設見学、随時行っております。お気軽にお問い合わせください。

当施設は、緑豊かな環境に恵まれ、四季小鳥のさえずりが聞こえ、療養には最適の環境にあります。スタッフ一同、きめ細かなケアをモットーに皆さまのご利用をお待ちしております。

〒194-0211
東京都町田市相原町 2373-1
TEL：042-770-2551　FAX：042-770-2531

人間性復活

2023 年 12 月 1 日発行
第 48 巻第 4 号（通刊 187 号）
編集者　星　博信

発行所　一般社団法人 人間性復活運動本部
〒 150-0046 東京都渋谷区松濤 2-15-5-401
tel：03-3460-9441　fax：03-3460-9466
mail：info@ningensei.or.jp
https：//www.ningensei.or.jp/
「人間性復活」は特許庁に商標登録されています。
登録番号：第 4752840（平成 26 年 7 月 29 日再取得）