平成11年6月8日第三種郵便物認可（年4回2・5・8・11月の10日発行）第203号 令和5年11月10日発行

全国曹洞宗青年会

SOUSEI

2023.11 VOL.203

特集「ととのう～僧侶のためのセルフケア～」

岩崎哲秀師インタビュー　「笑えない」自分と向き合って

谷山洋三師インタビュー　ケアに携わるすべての人へ

アンケート結果報告

特集まとめ　遠離～ととのう、からだと、こころ～

特集 ととのう 僧侶のためのセルフケア

「ケア」という言葉からどのようなイメージをされるでしょうか？　辞書によると、「注意すること」「世話をすること」「介護すること」といった定義が書かれています。この「ケア」の精神を体現する職業として、「看護師」や「介護士」を想像されるかもしれません。彼らは日々、人々の痛みや苦しみに寄り添い、その手を差し伸べています。そういった意味で、僧侶も「ケア」を行っていると言えるでしょう。

そういったケアに携わる人たちにとって、自分自身の心と体を労わること、いわゆる「セルフケア」の重要性が注目され、その手法についても研究が進んでおり、「セルフケア」を扱う研修会やセミナーでは、自分を大切にする方法や、心と体の健康を保つためのテクニックが取り上げられています。

仏教の教えの中にも、このセルフケアの重要性を示唆する言葉が存在します。「己こそ己の寄る辺　己をおきて　誰に寄るべぞ　よくととのえし己にこそ　まこと得難き寄る辺をぞ得ん」という、『法句経』の一節です。これは、自分自身が最も頼りになる存在であり、自らを整え、大切にすることを示しています。他者を思いやる心は、自分自身が安定し、満たされているときにこそ、真に深いものとなるのではないでしょうか。

今回の特集では、ケアの現場で活躍する宗教者の方々のお話を伺い、僧侶に対するアンケート結果もふまえながら、苦しみの受け皿となりうる宗教者にとっての『己を整えること＝セルフケア』について考えて行きたいと思います。

「笑えない」自分と向き合って

熊本県球磨郡球磨村
神照寺住職

岩崎（いわさき） 哲秀（てっしゅう） 師

一般社団法人観世ふぉん会員。全曹青第20期副会長、第21期心の傾聴委員会委員。認定臨床宗教師。新型コロナウイルス感染症の流行下において初の激甚災害に指定された令和２年７月豪雨で、自坊のある球磨村が被災。自身も被災者でありながら、地域復興に尽力し、その経験を活かし、毎年のように九州各地で発生している豪雨災害の被災地で災害ボランティア活動を精力的に行っている。

「笑えなくなったら、離れる」

令和2年7月、日本各地で線状降水帯が発生。九州では「令和2年7月豪雨」と名付けられた甚大な豪雨災害が発生し、熊本県では、65人が犠牲になりました。この災害の被災地では、発災から3年経った今でも、復興活動が続けられています。熊本県球磨郡球磨村にある神照寺は被災地の寺院ということで、住職とご家族は地域のまとめ役となり復旧・復興の最前線に立っていました。岩崎師は発災から1年間は休む暇もなかったそうで、本人もご家族も、かなり疲弊してしまったそうです。実際に家族が精神的にパンクしてしまい、復興活動に支障が出てしまったこともあったそうです。

今回のインタビューでは、発災当時を振り返り、岩崎師に「離れること」と「セルフケア」の重要性についてお聞きしました。

―令和2年7月豪雨の時の様子と、当時最も辛かったことはなんですか？

令和2年7月はすでに新型コロナウイルス感染症が感染拡大していて、ボランティアの人的支援が全く見込めませんでした。ちなみに発災当日、私はお寺にいませんでした。発災から3日後に自衛隊の協力の下、自坊へとたどり着きました。

球磨村という地区は、熊本県でも奥地にあり、日本三大急流の球磨川が氾濫し、道路は土石流によって塞がっていましたので、集落は完全に孤立している状況でした。そんな状況において、他者にSOSが出せないのが最も辛かったです。正確に言うと、東日本大震災や熊本地震で助ける立場として現場に入っていた経験があったので、「助ける側の手法」というのは知っていたつもりでしたが、いざ自分が被災する当事者になってしまうと、パニック状態になり、適切な助けを求めることができず、「SOSが出せない」状況が約1ヶ月続きました。ようやくプロのボランティア団体が「球磨村が大変なことになっている」という情報を聞きつけて、私達の集落の支援に入って来てくれました。更に深刻だったのは、ライフラインの問題でした。ガスはプロパンガスなので流されていなければ使用でき、電気は5日で復旧したのですが、断水が2～7ヶ月続きました。水が無いと、人は生活できず、集落全世帯が一時避難することになりました。

―豪雨災害を振り返って必要だと思ったことはなんですか？

1番目は「情報」です。完全に孤立した集落で、発災直後は自衛隊しか現地入りできないほどの状況でした。しかも電源喪失状態でメディアの情報はゼロ。事実と憶測が入り乱れた、玉石混交の情報が飛び交っていましたので、正確な情報というのは本当に必要でした。2番目は「人の顔」です。知っている人が、お見舞いでもボランティアでも訪ねてくれるのは、活動の励みになりました。発災後は完全孤立の集落と化していたので、人の顔を見るととても安心したのを覚えています。3番目は「支援金」です。活動にお金は必要不可欠です。支援物資も確かにありがたかったですが、被災地で必要なものは日替わりで変化していきます。その時々の現場のニーズに対応できる「支援金」を即時的かつ有効に活用させていただきました。支援金と自己資金を元手に、生活必需品・生理用品・介護用品、またトラックやパワーショベルな

ボランティア後の取材風景

どの重機レンタルや、片付けする住民・ボランティアさんたちのまかないを提供しました。

―発災後、ご自身の体調はいかがでしたか？

やらなければならないことがとても多かったので、休む余裕が全くなかったです。例えるなら、晋山式の1週間前の状態が1年間絶え間なく続く感じです。そんな状態が続いていましたので、実際に自分自身が精神的にパンクしてしまい、復興活動へ支障が出てしまったこともありました。そもそも、時間の経過がわからなくなっていましたので、自分自身が見えてなかったんだと思います。パンクの予兆として、笑えなくなるというのがありました。

―岩崎さんのご家族の様子はいかがでしたか？

お寺が避難所になったこと自体は、それほど影響はありませんでしたが、そんな状況が何か月も続くと東堂夫妻は、それまでと変わり、とにかく人と会うのがどんどん億劫になり、眠れなくなっていきました。お寺が避難所、兼地域のボランティアセンターのようになって、私は被災者のボランティア作業の受入れ窓口などもやっていて、延べ千人近い人間が出入りしていました。家族は、プライベートが無く次第にストレスを抱えていったんだと思います。体調不良になり、精神的に不安定になっていくような感じがしました。

家族だけでなく、地域住民の方々にも同様の症状が見られ、そんな極限状態であるにもかかわらず、更に深刻な避難生活・家の解体・生活再建・離婚など人生における重大な決定をしていかなければならないことが、痛みを伴う苦しみとして存在していました。

復旧・復興の仲間たちと（2021年撮影）

―岩崎師のご家族のケアはどのようになされたのですか？

熊本県内の親戚のところへ行ってもらい、いったん自坊から離れてもらいました。とはいっても、自宅以外での生活が続くとストレスに変わるようで、そのバランスは難しいところではあります。ただ、「離れる」ということは、シンプルですが大きな効果があったと思います。そのインターバルを経て、自坊に戻ってきて、家族は安定を取り戻したように思います。

―「離れる」ということは、セルフケアにとっても重要なことですか？

自分自身の精神的なパンクの予兆として、「笑えなくなる」つまり無感情になる、虚無感をおぼえることがありました。そのために私の軽トラの車内に「笑えなくなったら、離れる」という紙を貼っていました。その現場にとどまって、限界まで頑張るということも時には大切かもしれませんが、意図的に大変な状況から「離れる」ということは、自分自身をリセットするためにも必要なことだと思います。今、その紙はどこかに行ってしまったようで、ある意味では、「笑えなくなったら、離れる」ということが身についたのではないかと思います。

重機ボランティアをする岩崎師

―岩崎師にとってのセルフケアはありますか？

「被災者」の立場から離れた活動は、自分にとって大切な時間になっています。臨床宗教師として行う病院での傾聴ボランティアは、「被災者・岩崎哲秀」から遠くに離れた存在で、いい意味で災害のことを忘れることができます。最近になって、地元以外の重機ボランティア活動ができるようになりました。これは、自分自身が3年前の「令和2年7月豪雨」をようやく受け容れて来られたのかなと思っています。個人的には、魚釣りもセルフケアと言えるでしょう。大きな海で釣り糸を垂らし、夕焼けに包まれながら自分と向き合う大切な時間です。魚はまったく釣れませんけど。

―本日（8月27日）、福岡県久留米市において、ボランティア活動を一緒に経験させていただきました。ほぼマンツーマンでの活動でしたが、事細かに体調や進捗のお気遣いいただきとても励みになりました。そんな姿勢は、ご自身の経験から培われたものですか？

基本的にボランティアに来られる方は、真面目で頑張りすぎる方が多い傾向にあります。それはそれでとてもありがたいことですが、慣れない土地で無理をすると、熱中症や怪我のリスクが高まります。自分自身が、災害時にSOSが出せなかった経験がありますので、SOSを待つのではなくて、余裕のある人間がSOSを感知し、手を差し伸べる必要もあるかと思います。

―アンケート結果を見て、どのように感じますか？

寺院運営の考え方は人それぞれだと思いますが、「お寺を空けられない」という考え方は、変えていってもいいかもしれません。大事なのは、僧侶がお寺に365日・24時間常駐して居続けることではなくて、僧侶とお寺とお檀家さん（地域住民含む）のそれぞれが能動的に関わっていくことだと思います。地域のお寺さん同士で檀務・葬儀等を助け合う仕組みづくりも効果的かもしれません。寺院運営にしても、ボランティア活動にしても、しっかりとセルフケアをして力を抜いて臨むことが、お檀家さんや被災者の方にとって、「ちょうど良い関係」だと思います。

取材／広報委員長　宮本貴心
広報副委員長　信行一宏

ケアに携わるすべての人へ

「誰かの支えになろうとする人こそ、一番、支えを必要としています」

東北大学大学院文学研究科教授
真宗大谷派僧侶
谷山（たにやま） 洋三（ようぞう） 師

ビハーラ僧として長岡西病院に勤務の後、四天王寺大学准教授、上智大学グリーフケア研究所主任研究員を経て、現在に至る。専門は臨床死生学。スピリチュアルケア・宗教的ケア・グリーフケアの研究を行っている。

これは、SNSのX（旧：Twitter）で13，000を超える「いいね」を獲得した、とあるクリニックの広告看板の文言です。医師や看護師などの、ケアの現場に立たれている方々は、日々様々な苦しみを抱える人々に寄り添っています。そんなケアの専門家にこそ支えが必要ということが示されている、とてもわかりやすいメッセージだと思います。

人々の苦しみに寄り添うといった意味で、僧侶もまた、ケアの専門家と言えます。自分の支えとしての「セルフケア」について、東北大学大学院教授の谷山師にお話をお伺いしました。

―ケアの専門家は、現場に入る前にどんなことに気をつければよいのでしょうか？

前提として、ケアの専門家は「自分が相手をケアできる状態」になってからケアの現場に入ることが大事です。それは、僧侶も同様のことが言えるかと思います。この意識は、医療現場においてはずっと前から言われてきていたことですが、世間が新型コロナウイルス感染症の世界的流行を経験して、「自分が相手をケアできる状態＝セルフケアができている状態」の大切さが認識されてきたのだと思います。

ここで難しいのは、「自分が相手をケアできる状態＝セルフケアができている状態」を自分が認識するには、仕事において体調を崩したりとか、タスクに忙殺されてパンクしてしまったりとか、そんな経験がないと、気づきにくいという点があります。熊本の岩崎さんの事例（前ページ参照）がわかりやすくイメージできるのではないかと思います。

―日本の僧侶はセルフケアに関して、あまりポジティブな感情を持っていないような気がします。その原因はどこにあると思いますか？

日本と海外の宗教者は歴史的な背景や文化が違いますので単純な比較はできませんが、キリスト教の神父・牧師やシスターは夏にバカンスがあります。これは、彼らは「バカンスを取るべき」という感覚でそのような文化になっています。バカンスと行っても、軽めの修行（リトリート）や聖地巡礼などを行うパターンがあるようです。普段の仕事をきちんとやるために、心身を休める、もしくはリフレッシュをすることが一番の目的です。

教会の神父・牧師やシスターが留守の間は、近くの教会で助け合ったり、教会の信者さん方が留守を守ったりしているようです。このモデルは、日本の寺院運営でも十分に実現可能なことであると思います。さらに加えるなら、日本のお寺のお檀家さんは、どちらかといえば受け身の傾向にあることも、僧侶がお寺を離れられない原因になっているかもしれません。お檀家さんの主体的な参加を促すには、寺院という施設を、僧侶とその一族だけで管理するのではなく、お檀家さんも巻き込んで管理・運営・利用をしていくといいかと思います。

球磨村の状況の聞き取りをする谷山師（2021年撮影）

―近年日本では、毎年のように各地で災害が発生しています。地域が被災した場合、避難所的な機能をお寺が持つ可能性もありますが、その際何か気をつけることはありますか？

短期的なボランティアや、避難生活であれば特別に気をつける必要はありません。基本的な体調管理に配慮することで十分でしょう。本当に気をつけなければならないのは、球磨村の災害のように、自分が被災者でありながら、地域でリーダーシップを取らなければならなくなったときです。理想を言えば、リーダー自身が、しっかりと周りの人と連携を取りながら、活動を進めていくことが大切ですが、現実はそんなことはなかなかできません。切羽詰まった状態であればなおさらです。なので、周りがしっかりと気遣って、しつこいぐらいに「頑張りすぎないで」とか「休んで」と声をかけてあげることが大事でしょう。宗教者の強みというのは、実は災害時に発揮されます。それは、全国のネットワークが構築されているということです。全国曹洞宗青年会もそんなネットワークのひとつですよね。

災害時こそ、使えるものは何でも使うべきです。そのためには、リーダー自身に余裕が必要なので、やはり無理してでも「休む」ということは、ある意味ではリーダーの義務なのかもしれません。

―大学や、その他の学会でお忙しくされている谷山師ですが、ご自身のセルフケアは何かありますか？

私は真宗の僧侶ですが、瞑想を行います。あとは手帳のカレンダーに「×」をつけます。これは意図的に手帳に何もない日を取り入れて、そこには予定が入らないようにしています。とはいっても、緊急の会議などがありますので、完全に「×」を守れているかといえば、そうとは限りませんが。また、パソコンの前から離れるということも有効な手段です。僧侶の皆様におすすめしているセルフケアは、スーパー銭湯です。あの場所は物理的にデジタルデバイスの持ち込みができませんから外界と完全に遮断されます。時間も長くて2時間程度なので、もし急な連絡が入っていたとしても対応できるでしょう。

―アンケートをご覧になられた感想はいかがでしょうか？

半数以上が「休むべき」と思っていることはとてもいい傾向だと思います。ポイントとしては、お寺空間と住宅空間をいかに切り分けるかということが大事です。古い寺院だと、本堂と庫裡の間に鍵がない場合があるかとも思いますが、そこがしっかり切り分けることができれば、前述の「檀信徒の主体的な参画」がやりやすいかもしれません。世間のイメージについては、一般の方に対してしっかりとアンケートを取ってみてもいいと思います。このアンケートはあくまで「僧侶が予想する世間のイメージ」なので、ちゃんとした世間のイメージがあれば、今後の寺院運営に活かせるのではないでしょうか？

葬儀が入るかもしれないから定期的な休みが取れないというのは当然の意見で、そこは絶対に蔑ろにできません。むしろその葬儀や法事をしっかりと行うために、普段の生活でしっかりとケアを行い、自分の状態を良くしていくことが大事だと思います。

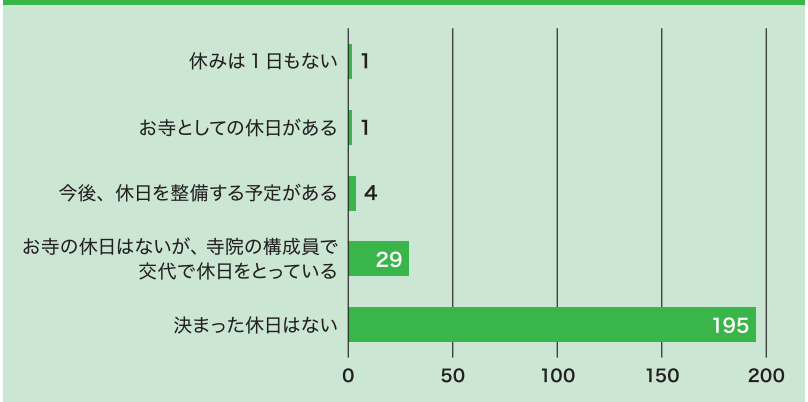
取材／広報委員長　宮本貴心
広報副委員長　信行一宏
広報委員　佐藤孝成

アンケート結果報告

回答の中から、「自身の休日について」「休日の過ごし方」「休むことに対しての『僧侶自身』のイメージ」「休むことに対しての『世間』のイメージ予想」「寺院の休日が設けられない障壁」の5項目を紹介したいと思います。

夏季のお忙しい時期にも関わらず、全国の加盟曹青会の方や寺族の皆様を中心に、グーグルフォームでのアンケートにご回答いただきました。御礼申し上げます。

①ご自身の決まった休日は設けられていますか？(回答数 :230)



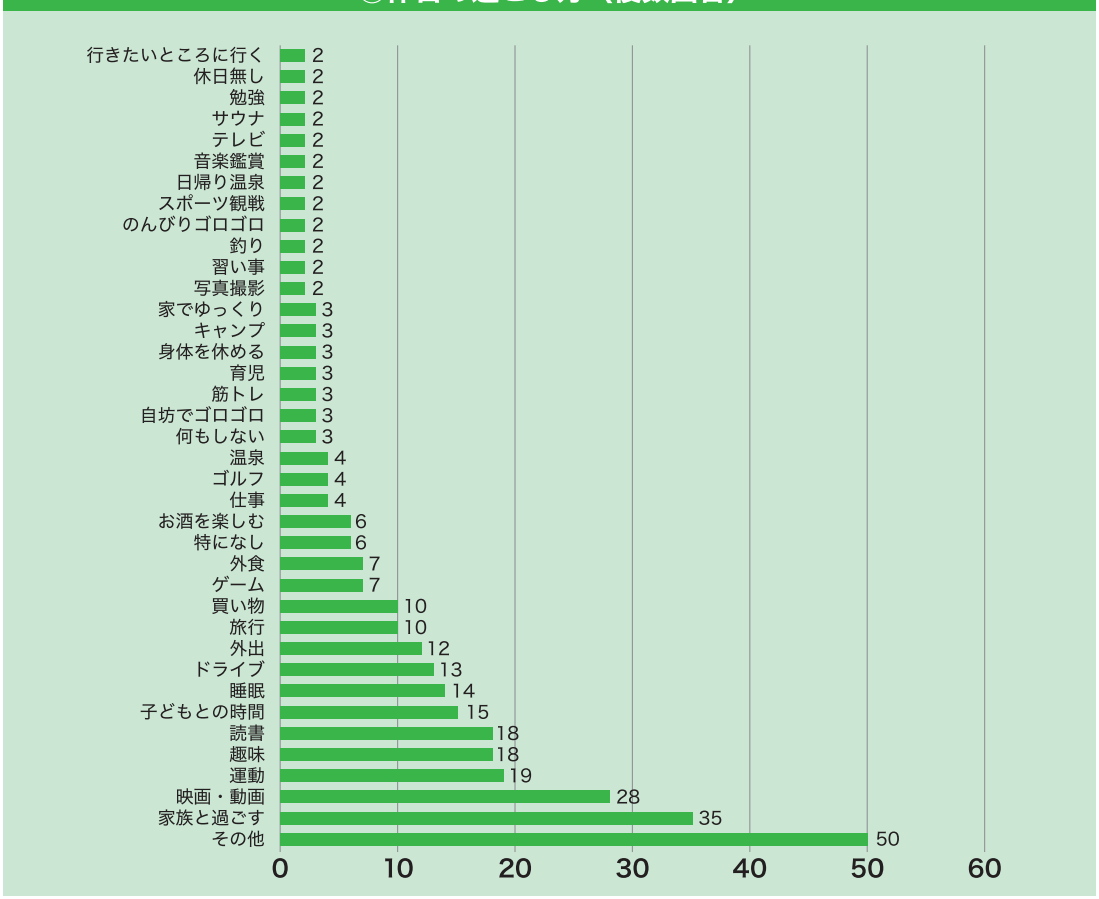
①自身の休日について

殆どが「決まった休日はない」という回答でした。そんな中でも、すでに休日を設定しておられるところや、寺院の構成員で休日をとっているところもあるようです。一般的な職種に比べ、葬儀という突発的なお勤めがあることが大きな要因であると考えられます。

②休日の過ごし方

「自身の休日について」において、「決まった休日がない」と回答がありましたが、休める時は、それぞれが多種多様な休日の過ごし方をしているようです。回答数が1だったものについては、紙面の都合上「その他」に含んでおります。なかには、「余暇も全て仏道。坐禅自体が息抜き」といった回答もありました。皆様それぞれのリフレッシュ方法を持っているという印象を受けました。

②休日の過ごし方（複数回答）



③休むことに対しての「僧侶自身」のイメージ

回答の殆どが、「休むこと」に対してポジティブな意見でした。逆に「休むべきでない」といった、意見もあり

ました。僧侶という存在が「仕事」か「在り方」かで、「休日」に対する考え方が変わってくるといった印象です。どちらが正しいといった単純な問題ではありませんが、様々な考えがあることがうかがえます。

また、お檀家さんや世間の目が気になって休みにくいといった実情もあるようです。

④休むことに対しての「世間」のイメージ予想

あくまで、僧侶自身が感じる「世間のイメージ」ですので、実態とは若干異なっている可能性があります。ただ、多くの部分で共通して、休み方に気を遣っているという印象を受けました。実際に、お檀家さんからご指摘をいただいた事例もありました。また、お寺を空けることへの抵抗感もあるようです。

⑤寺院の休日が設けられない障壁

「お寺を閉めることができない」という回答が大半を占めました。法事や行持の他に、やらなければならないことが山積しているということも、休日が設定できない要因の一つとして考えられているようです。ご意見の中には休日を設定するためのアイデアも散見されました。

アンケートまとめ

「僧侶」という存在を考えたときに、「これは仕事か?在り方か?」という自問がありました。もちろん、宗教者である以上、「在り方」と答えるのが最善解であることは自明の理でしょう。しかし、現代社会の構成員であり、かつ、他者の人生に寄り添う存在を担う「僧侶という仕事」として考えたときに、僧侶自身や寺院の構成員が休むことができる環境・意識づくりは、今後の寺院業界にとって必要なのではないかと思います。なぜなら、心や生活に余裕のない人間は、他人の痛みや悲しみに寄り添うことが難しくなるからです。今回の特集では「セルフケア」をテーマに取り上げております。より一層、「僧侶の質」が問われるであろうこれからの時代において、このアンケート結果が「僧侶のセルフケア」について考える一助になればと思います。

文／広報副委員長　信行一宏

③僧侶が「休むこと」に対して「ご自身」はどのようなイメージを持っていますか？（複数回答）

回答	回答数
休めるときに休むべきだと思う。	127
そもそもオンとオフの境界が曖昧。	106
問題はない。	102
休みたいがお寺を空けられない。	63
休むのも仕事のうち。	57
できれば休んでいることを知られたくない。	29
少しだけ罪悪感がある。	25
開けるべきはないと思っているのでどうにか交代で休んでいる。	1
生き方そのものが僧侶なので、休むという概念がわからない。	1
休みたくない。	1
師匠や上の方にその考えがない。	1
休むべきではない。	1
人生、短いので休んでいる暇はない。	1
出かける予定があるから休むというイメージ。	1
檀信徒の方からの相談があれば休みでも優先すべきだと思う。	1
誰か留守番は必ずいるので、家族皆での旅行等はできない。	1
田舎の人は隣近所を監視してるので、何も予定はないが草取りなど境内清掃をパフォーマンスとしてやらないと、何言われるかわからないというプレッシャーがある。	1
お寺と園の兼職なので、物理的にほとんど休みは取れない。その生活にも体が慣れている。	1
本山も含めワークライフバランスを考えるべき時代だと思う。	1
いつ仕事になるかわからないストレスを抱えている。	1
これからはお寺を空けて休むことも必然である。	1
総　計	523

④僧侶が「休むこと」に対して「世間」はどのようなイメージを持っていると思いますか？（複数回答）

回答	回答数
あまり派手な休み方はしてほしくない。	134
お寺が閉まっていると困る。	108
休んでも構わない。	96
休むべきではない。	16
わからない。	2
セルフケアに繋がる「趣味」も、モノによっては批判の対象になり得る。特に僧侶のようないわゆる「聖職者」にふさわしくないと思われる趣味はこっそりと嗜むしかない。	1
世間体は気にしないことが１番、言いたい檀信徒の方は言えばいいと思う。	1
実態を知らないが興味がある。	1
関係のないときは構わないが自身に関わるとき（葬儀等の連絡時等）に休んでいる、または連絡が取れないと印象が悪くなる。	1
さぼっていると言われたことがある。	1
関心がないように感じる。	1
それ程、何も思っていない。	1
檀務にさしさわりないなら問題ない。	1
出先で私服を着ていると見て見ぬふりをされる。	1
僧侶の生き方しだいで世間の評価は良くもなれば悪くもなる。	1
休みってあるの？とよくわからないと思う。	1
お寺には常に人がいなきゃいけない。	1
地域性だったり檀家さんとの関係性の問題で、葬式法事等求められた日程等こなせれば問題ない。うまく調整する能力が必要ではある	1
土日はなるべく寺にいてほしい。	1
いつ行っても誰かいてほしい。もしくは、連絡は取れる状態にしておいてほしい。	1
総　計	371

⑤僧侶の休日が設けられないその障壁は何だと思いますか？（複数回答）

回答	回答数
お寺を閉めることができない。	188
世間のイメージ。	93
僧侶自身が休みたがらない。	26
急な檀務（枕経、葬儀、七日経）があるから。	11
やることが沢山ある。	6
その考えがおかしい。僧侶という生き方を労働の概念で語るべきではない。僧侶に限らず働きたい人は働けばいい。	3
業務形態と人員数からして休む想定ではないから。このスタイルで働いている以上は人数的に休みを取ることがほぼ不可能に近いお寺もあると思う。今の時代無休で働けと思ってる人はまずいないと思っているので後は各ご住職の手腕で何とでもなる。「休めない」と決めつけて改善しようとせずずるずる働いているだけのお寺もあるのでは？	3
自分自身がやらねばと思ってるだけで、実は世間様はそれほど僧侶の生活を見てる訳では無いと自分の中で思ってストレス溜めないでうまくやることが大事だと気づいた。	3
休日についてそもそも檀家としっかり休日や休暇に関する話ができてない。	2
住職の代わりになる人員を確保しておくことが難しい。	1
関心がないように感じる。	1
目に見えないものに囚われすぎている。	1
お金がないから働くしかない。	1
僧侶の休みと言われるとそれ自体が自分自身わからない。	1
プライベートと仕事のオンオフが、できていない。	1
安居中に休みがないこと。	1
教区長に当たってると休む暇がない。	1
月命日の日程の関係何故か休みに重なる青年会の同じ行事を東西で別けて２回行うため。	1
法要・葬儀は事実上の請負仕事。ただ、その代わりフルタイムのお仕事の人と違って一日の仕事の負担は少ないとは思う。例えば法要が終われば、その後は自由。作務をしたり買い物に出たり。一般のお勤めの人と比較するのは難しい部分はあると思う。	1
土日祝か四九日、友引で基準があいまい。	1
総　計	346

球磨村で（2021年撮影）

遠離 ～ととのう、からだと、こころ～

仏教の教えの中で、「遠離」という言葉は、私たちの生活や心の中の混乱から距離を置くことを意味しています。現代社会の中での生活の喧騒、情報の氾濫、日常のストレス…これらから「遠離」することは、セルフケアの重要な側面と言えるでしょう。セルフケアとは、自らの体や心の状態を最適に保つための手段や行為を指す言葉です。それは食事や運動、休息といった基本的なものから、メンタルヘルスのケアまで多岐にわたります。そして仏教の「遠離」の教えは、まさにこのセルフケアの精神と一致します。

お二人への取材と今回のアンケートを通して、「離れること」の重要性が明確になりました。そして、それはセルフケアの手法として、有効であることもわかりました。

現代社会では「働き方改革」が大きなテーマとなっています。これは、生活の質を上げるために、労働の形態や時間、場所を柔軟に考え直す動きです。この中で、仏教の「遠離」の教えを取り入れることで、働きながらも心身の健康を保ち、持続可能な働き方を模索することが求められています。大きな意味では、寺院運営にも「働き方改革」の考え方は必要かもしれません。現在、日本の寺院は僧侶が妻帯し、家族で運営する形態が多く、筆者も含め、お寺に生まれた跡取りであれば、来客や訃報への対応といった寺院特有の環境にも耐えうることができるかもしれません。しかし僧侶のパートナーである寺族にとって、それを受け止めることは難しい場合もあるでしょう。後継者問題に苦しむ現代寺院にとって、「寺院運営の働き方改革」は持続可能な寺院づくりに必要なことではないでしょうか？持続可能という言葉は、環境問題だけでなく、私たちの生活や働き方にも関係しています。無理なく、長く続けられる方法をそれぞれが見つけること、それが「遠離」の教えと繋がるポイントであると言えるでしょう。

仏教の「遠離」の教えは、現代社会の中でのセルフケアや働き方、持続可能な生活の指南として、私たちに多くの示唆を与えています。心と体の健康を保ちながら、持続可能な生活を築き上げるためには、この古くからの教えを学び、取り入れていくことが重要であると思います。とはいえ、現代の多様な価値観やライフスタイルの中で「遠離」の考え方をどのように実践すれば良いのかは一概には言えません。それぞれの人に合った方法で、心と体のバランスを取りながら「遠離」を追求する必要があります。例えば、技術の進化によって私たちの手元には常にスマートフォンやPCがあり、情報の氾濫に疲れたと感じるとき、意識的にデジタルデトックスを行い、一時的にこれらのデバイスから「遠離」することも一つの方法と言えるでしょう。

最後に、「セルフケア」を考え、実践していく中で「遠離」を取り入れることは、単なる休息や逃避とは異なり、自分自身と向き合い、再認識するための大切な時間となるのです。この時間を意識的に作ることで、私たちは真の意味での持続可能な生活を手に入れることができるのではないでしょうか。

文／広報副委員長　信行一宏

球磨村で（2021年撮影）

創立50周年記念事業 進捗状況報告

両大本山報恩拝登

11月29日に拝登する大本山總持寺では、世界平和大祈祷諷経（御親修）と全曹青創立50周年報恩諷経（全曹青会長導師）の法要とともに、新たに「『大衆教化の接点』を考える」と題して大菅俊幸氏（SVAアドバイザー）と島薗進氏（東京大学名誉教授）の対談講演をシャンティ国際ボランティア会（SVA）様と共催企画いたしました。『大衆教化の接点を求めて』という全曹青創立理念を深く考える機会にし、今後の青年僧侶の活動に活かしてまいります。この大本山總持寺拝登は令和5年禅文化学林といたします。

また、大本山永平寺拝登は現時点で令和6年11月を予定しております。全曹青創立50周年報恩諷経と世界平和大施食諷経を青年会員でお勤めさせていただくとともに、青年会員一同が本山僧堂で坐禅を行じる企画を進めております。

今後、内容を詰め改めてご案内申し上げます。

災害復興支援活動全国研修会

2年間をかけ全国9管区で行う研修会の日程と会場の選定を進めております。令和5年度の研修会として、東海・九州・近畿・関東の各管区で開催いたします。初回12月5日愛知県豊田市永澤寺様を会場に開催する東海管区研修会のためにプレ開催をしながら準備をしております。

禅のつどい

この事業は一つに限らず、禅を広く伝えるべく様々な企画を考えております。

まず「禅喫茶 RYUREI」と題し、カフェなどのスペースをお借りして、坐禅会にスイーツと茶道を合わせ禅の心と茶の湯の心に触れていただく企画を、11月20日石川県金沢市で開催いたしました。この企画は、坐禅をしたことがない方にも参加しやすく、ほっとできる時間を味わっていただける禅のつどいとして、今期を通して複数回行います。

これからも、様々な禅のつどいを企画してまいります。

記念誌

50年の歴史を網羅した記念誌となるよう誌面を製作中です。

この記念誌を読めば、現在の青年会員や後に全曹青に出向する方など多くの皆様に全曹青が歩んできた歴史を知っていただけることを視野に進めております。令和7年2月発行の広報誌『SOUSEI』第208号への同封に向けて計画を立ててまいります。

取材、寄稿などご協力をよろしくお願いいたします。

文／50周年記念事業実行委員長
森井宗淳

ソウセイ ネットワーク

全国の加盟曹青会の活動情報を共有し、青年会活動のさらなる活性化を目指す本連載。今号は宮城県曹洞宗青年会の活動をご紹介いたします。

青年会情報

宮城県曹洞宗青年会

昭和45年発足　会員数176人

会長／千田祥幹

■宮城県曹洞宗青年会とは

「会員相互の研修」「親睦・布教教化活動の推進」という目的のもとに活動をしております。現在は年2回の会員各々のスキルアップを目指した研修会、サンタピアップみやぎボランティア会を中心としたボランティア活動、青年僧侶や特別会員（当会活動にご理解ご協力をいただいている地元企業）相互の親睦を深めることを目的としたスポーツ大会など様々な活動を行っております。

■特に力を入れて取り組んでいる活動はありますか？

これまでも様々な活動を行ってまいりましたが、その中でも当会はボランティア活動を大切にしてきた歴史があります。現在活動の中心となっているのは、当会が主管となりシャンティ国際ボランティア会と協力し、カンボジアの教育支援を目的にしている「サンタピアップみやぎボランティア会」です。「サンタピアップ」とはカンボジアの公用語であるクメール語で「平和」を意味します。1981年にUNHCR（国連難民高等弁務官事務所）より要請を受け、カンボジア難民キャンプへ衣類を送る運動が始まりました。1985年には当会が主管となり、前身となる「難民に衣類を送る宮城県民の会」を設立しました。後にキャンプが閉鎖され役割は終わりましたが、名称を変更し今日も継続して活動を続けております。

■サンタピアップみやぎボランティア会ではどのような活動をされていますか？

現在は年1回のチャリティーバザー、書き損じハガキ・未使用切手のリサイクル、カンボジアの生活風景などを載せたカレンダー頒布活動が活動の中心です。その収益金を元に、現地での学校建設や移動図書館を贈呈する活動を行っております。

チャリティーバザーは県内のご寺院様から物品の提供をいただき、青年僧侶が中心となりバザーを企画・運営しております。毎年開催する教区を変え多くの地域で行うことで、県内の数多くの方に活動の周知も行っております。このバザーもコロナ禍で参加人数を制限し小規模開催をせざるを得ない状況になりましたが、今年は従来の規模に戻し再開することができました。

コロナ禍により安定した収入を得ることができず学校建設は滞っておりますが、これまでの活動でカンボジアに20校の学校を建設してまいりました。学校が建築できた際は現地に赴き贈呈式を開催しております。その際には学

校の関係者のみならず、その地域の方々皆で出迎えていただき交流会を行っております。

近年、カンボジアの人件費や建築資材の高騰により、従来通りの金額では学校建設が難しくなっています。しかし、これまでの活動で建設された小学校で学んだ生徒が大人になり、教師として母校で教鞭を執っている話、その小学校が地域の幼児教育のモデル校となっているという話も伺っております。

先輩方が継続してこられた活動によって、世代を超えてカンボジアで教育が次世代へと繋がっていることを考えると、これからもしっかりとこの活動を継続していかなければならないと感じております。

■これからの活動について

新型コロナウイルスの感染拡大を受け活動の多くが中止・縮小を余儀なくされ、これまで行ってきたものが当たり前ではないということに改めて気付かされました。しかし困難な時代にあっても私たち青年僧侶は歩みを止めず、力を合わせて互いの研鑽に努めていかなければならないと感じました。

そこで今期は『同行同修～共に学び共に行ずる～』をスローガンに掲げ活動しております。「同行同修」には「他を受け入れながら同じ修行をする」という意味があります。依然として脅威は続いていますが、そのような中でも行持を通じて皆で共に精進していきたいと思います。そのためにもまずは従来の活動を再開し、次の世代へ宮曹青を繋いでいくためにしっかりと活動をしていきたいと考えております。先輩方が築いて下さった事業を継続していくことに加え、前期は国内での貧困問題にも目を向け、ふうどばんく東北AGAIN(あがいん)への物品提供を開始、今期は当会の公式SNSを開設しました。全国の皆様への活動周知と共に、気軽に見ていただけるようなSNS投稿をしていきたいと考えております。

また昨年、東北地区曹洞宗青年会連絡協議会「宮城大会」で東日本大震災13回忌法要を勤めさせていただきました。当会は発災後より瓦礫撤去から始まり、避難所での炊き出し、傾聴活動、慰霊法要と被災地に訪れ活動をしてまいりました。震災から12年という年月が経過しましたが、被災者の方々にとっては、これで一区切り、節目ということは無いと思います。支援の形は従来とは変わっていくと思いますが、被災地を忘れず、これからも被災者の方々の心に寄り添い続けていくことが大切なのではないかと思います。

取材／広報委員長　宮本貴心

宮城県曹洞宗青年会から出向しています。

広報委員長　宮本貴心

庶務　小林宗明

チベット仏教寺院で坐禅を行ずる

加盟曹青会
活動レポート

曹洞宗福島県青年会
ラダックへの植樹とチベット仏教との交流を果たして

曹洞宗福島県青年会では創立60周年記念事業として、「曹福青60周年記念植樹～インダス源流域緑化プロジェクト～」を立ち上げました。インダス源流域であるインド北部の町ラダックは、標高4，000M級の高地で、雨もほとんど降らないため荒涼とした大地が広がっています。昔ながらの営みが残る地域でもあり、生活や農業用水は氷河が溶けた水を引いているのですが、地球温暖化による影響で氷河がみるみる衰退し、生活が危ぶまれているのです。今回の植樹は、井戸を掘り、材木として使用される柳やポプラなどを植えることで、土地の保水力を高め、やがて生活用水や建材の確保につなげることが目的です。また、チベット仏教の信仰が篤いラダックでは町中に五色の旗がはためき、ゴンパという僧院が村ごとに建立されるなど仏教が住民の心の拠り所となっています。仏教が生活に根付く地域との交流から学びが深まると考えこの地を選定しました。

代表団7人は、6月に現地を訪問し実際に植樹を行いました。私たちはまず、事業の賛同・協力者であるマトーゴンパ（マトー村僧院・チベット仏教サキャ派）の温かい歓迎を受けました。お互いの信仰について学び合い、曹洞宗式の坐禅を共に行じ、朝の祈りの儀式に随喜するなど交流を深めました。曹洞宗とチベット仏教の考え方には共通する部分が多々あり、僧院70人をまとめる僧長老師（我々と同世代）の言葉には説得力がありました。釈尊の教えをいただく仏弟子として同じ時間を過ごせたことに法悦を感じました。また、様々な問題を抱える現代社会において私たち僧侶がどうあるべきかを考えさせられる機会ともなりました。

植樹はマトーゴンパから提供された敷地に行いました。現地政府、さらにはマトーゴンパからの援助も加わり、最終的に6，000本の植樹となり、現地住民も参加しての大事業となっていました。固い地面を金属の棒で掘るので1本植えるのも重労働で、現地の皆様の協力なしでは植えることはできなかったでしょう。貴重な水を効率的に使用する点滴灌漑システムも導入され、1本1本に水が与えられるのを見届けて帰路につきました。2か月後、現地から芽吹いている稚樹の写真が送られてきました。地面の保水力が上がったのか、下草も生えている様子です。

日本から5，500㎞も離れた土地で、私たちの思いが根付き、福島とラダックの絆の象徴として育っていくことを思うと夢が広がります。数十年後に木々が茂り、緑で覆われる日が楽しみでなりません。この事業により、会員一人一人が世界で起きている問題に目を向け、自分事として考えるきっかけになればと期待しております。

文／曹洞宗福島県青年会
創立60周年事業実行委員長
楠　恭信

固い地面を掘り稚樹を植えて水を与える

２か月後、稚樹が芽吹く

レポート全書

『祈禱太鼓』動画

教化委員会では『YouTube』動画として、長崎県興龍寺住職天雨隆成老師に導師並びに監修をお務めいただき、全てのお経に太鼓を用いて行う「佐世保施食法要」を、長崎県曹洞宗青年会ご協力のもとに撮影しました。以前から甘露門や修證義といった和文のお経において、太鼓の叩き方を教えて欲しいという声をお聞きし、今回動画作成に至りました。また長崎県西方寺副住職須川憲司師を講師に迎えた、「祈祷太鼓の叩き方」の動画も収録しております。

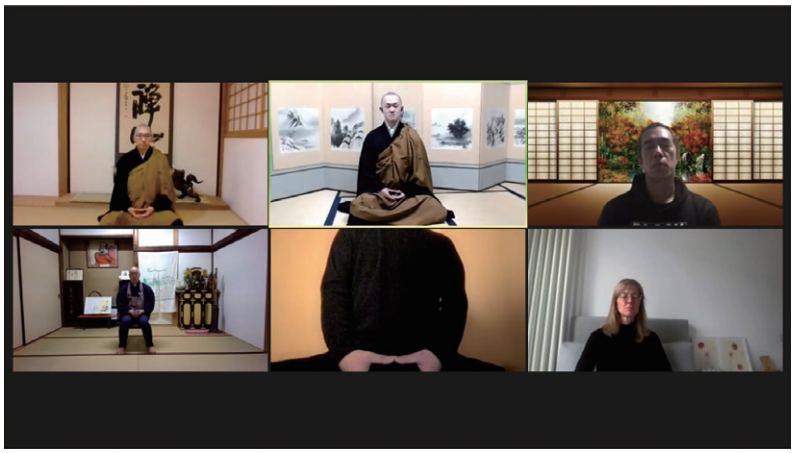
撮影は令和5年9月28日に長崎県佐世保市西方寺様をお借りして行いました。「佐世保施食法要」では、大悲心陀羅尼・甘露門（三遍）・修證義第五章を、それぞれ太鼓部分と全体法要に分けて編集しております。また「祈祷太鼓の叩き方」では般若心経（三遍）・消災妙吉祥陀羅尼（三遍）・妙法蓮華経観世音菩薩普門品偈を収録しております。

皆様のお声をもとに作成した動画を通じて祈祷太鼓がより身近なものとなり、さらに一般の方にとっても、自身の地域とは違う特色のあるお盆の法要に触れ、さらに仏教やお寺に興味を持っていただく布教教化を目的としています。こちらの動画は12月からの順次公開を予定しております。

第16期において作成したＤＩＧＩそうせい『祈祷太鼓の手引き』は様々な寺院の祈祷太鼓の叩き方が丁寧に収録されています。太鼓を叩く所でマークが出てくるなど初心者の方や、より技術を高めたい方にも適した内容になっております。併せてご活用いただけますと幸いです。

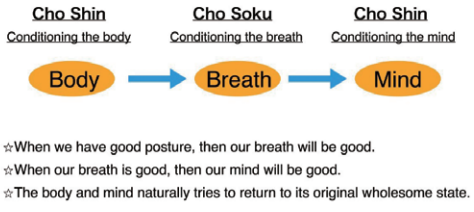
文／教化委員長　天雨顕成

「ONLINE ZAZEN IN ENGLISH」紹介



国際委員会は「ONLINE ZAZEN IN ENGLISH」を開催しております。オンライン（ＺＯＯＭ）を用いて、青年僧侶が英語で坐禅の仕方を教えるというものです。

7月16日には今期第1回目が開かれ、各国からの申し込みがありました。この坐禅会で初めて坐禅に触れる方も多いので、合掌・叉手・足の組み方などの基本的な動作は実際に動きを見せると同時に、画像やイラストを用いて指導も行いました。オンライン上ではコミュニケーションが一方的になりがちです。しかし常に参加者の様子を伺い、時には説明を繰り返しながら一つ一つの作法を丁寧に伝えることで、参加者がリラックスした状態で坐禅に臨めるよう努めております。



今後も継続的に開催を予定しております。国内外を問わず、家にいながら気軽に坐禅と触れ合えるということがオンラインの最大の魅力です。坐禅に興味があるけれども学べる場が無いという方、英語や坐禅に触れてみたい、本や雑誌ではなく僧侶から直接坐禅を学びたいという方はぜひ一度ご参加ください。

文／国際副委員長　三浦拓生

全日仏青 NEWS

JYBA ALL JAPAN YOUNG BUDDHIST ASSOCIATION

IBYE 2023 KOREA の延期と WFBY 2023 KOREA BUDDHISM TOUR 開催

8月30日～9月2日にWFBY世界仏教徒青年連盟（以下、WFBY）主催のIBYE 2023 KOREA が開催される予定でしたが、開催国である韓国内で熱中症が社会問題となりました。韓国政府よりイベント自粛の方針が打ち出されたため、WFBYは開催団体からの延期要請を受理し、航空機のキャンセルが難しい方への補填プログラムとして WFBY 2023 KOREA BUDDHISM TOUR が同日程で開催されました。

2019年のIBYE以降、コロナ禍の活動制限が影響し4年ぶりの現地参集での国際交流会となりました。主にアジアから90人ほど参加した今回の行事では、WFBYの役職者として村山WFBY会長（全曹青顧問）と髙柳WFBY事務局次長（全曹青副会長）が参加し、曹洞宗寺院の学生と共に渡韓しました。

初日のパーティーでは各国学生の出し物を観覧し文化の多様性を感じ、2日目は世界遺産寺院参拝や観光を通して同じ時間を共有することで、様々な価値観に触れました。3日目は体験を共有することで言葉を使ったコミュニケーション以上に深く理解し合い、お互いを認め合いました。最後の夜は寺院内大部屋での宿泊となり、自国より持ち寄ったお菓子を囲み遅くまで談話が続きました。そして、最終日には仏教を根底に置いたボーダーレスの姿を見ることができました。

曹洞禅が今後も世界に開かれた仏教であり続けるために、このような行事は重要な取り組みとして継続して参加してまいります。

文／全曹青副会長
全日本仏教青年会理事
WFBY事務局次長　髙柳龍哉

災害復興支援部 ニュースレター

令和5年夏季豪雨災害の支援活動報告

令和5年全国各地での記録的な大雨は、河川の氾濫や土砂災害をはじめ、甚大な被害を日本全土に及ぼしました。亡くなられた方々へのご冥福をお祈りするとともに、1日も早く皆様の日常生活の復旧が実現されますことを、心よりご祈念申し上げます。

災害復興支援部では、令和5年7月26日、特に被害の大きかった福岡県久留米市に緊急の支援活動に入らせていただきました。全曹青から7人が福岡県曹洞宗青年会、熊本県曹洞宗青年会、一般社団法人 OPEN JAPAN 様と連携し、被災した寺院の土砂の撤去や羅漢堂の屋根の解体、瓦の運び出しをいたしました。

支援活動の様子（福岡県久留米市）

秋田県では、地元の秋田県曹洞宗青年会を中心に、浸水した住宅の家財の撤去や泥の運び出しなど、連日にわたり支援活動を行いました。さらには防塵マスクの在庫が不足しているとの情報を受け、五城目町（ごじょうめまち）社会福祉協議会様へボランティア活動支援のため、防塵マスク200枚をお届けしました。

全国各所で復旧まで多くの時間を要すると思いますが、災害復興支援部では今後も復興のお手伝いを継続してまいります。

文／災害復興支援部事務局長　清泉雄太

五城目町社会福祉協議会へマスク寄贈

Real Voice

執行部からのごあいさつ

副会長　髙柳龍哉
秋田県曹洞宗青年会

副会長、全日仏青特別委員として、またWFBY世界仏教徒青年連盟出向者として2年間務めさせていただきます。自然災害、コロナ禍、紛争など私たちを取り巻く社会情勢は激しい変動の中にあると感じております。だからこそ、加盟会員を結び乳水和合し、加盟団体で繋がり自由で創造的な活動を行い、心豊かな社会の形成の一助となるよう尽力いたします。

副会長　山崎秀典
曹洞宗山梨県青年会

全曹青初出向となりますが、そういう視座だからこそできることがあると信じ、任を懸命に全うしたいと思います。今期は創立50周年に向かい多くの事業が展開されます。大きな転換期を経てこられた方々に敬意を表すとともに、素晴らしいものを次世代に紡いでいく行事は、皆さまの「結集」なくして成せるものではありません。お力添えを賜りますよう、お願い申し上げます。

副会長　宮本昌孝
山口県曹洞宗青年会

この度第25期副会長、災害復興支援部コーディネーターを拝命いたしました。全曹青へは5期目の出向となり、多くの方の支えのお陰で活動させていただいております。創立50周年の節目を迎えるにあたり、全曹青が歩んできた歴史の重みや、多くの諸先輩方がこの青年会の活動に尽力なされたことを改めて自覚し会務に励んでまいります。

事務局長　仲野大悟
熊本県曹洞宗青年会

全曹青へは3期目の出向となり、この度事務局長の任を仰せつかりました。

今期は全曹青創立50周年を迎えます。『結集：想いを結び合わせ、未来へ』のスローガンに基づき、皆様にご協力いただきながら第25期、50周年記念事業の円成を目指し誠心誠意会務運営に取り組んでまいります。浅学非才の身ではございますが何卒よろしくお願い申し上げます。

会　計　間地隆道
福岡県曹洞宗青年会

この度、第25期会計の任を拝命いたしました。今回、初出向で会計という重要なお役目をいただき大変緊張しております。ミスのない会計業務を行い適正な会務運営ができるように努力していきたいと思います。どうぞよろしくお願いいたします。

顧　問　村山博雅
特別会員

現在、世界仏教徒青年連盟(WFBY)会長、世界仏教徒連盟(WFB)執行役員・青少年委員会委員長を務めます。会長の所信表明に掲げられる全曹青最大のキーワード『大衆教化の接点』は、全世界の仏教においても最重要のテーマです。創立50周年、そして大遠忌の勝縁に、私たちが想いを結び合わせ、未来に何を引き継いで行くことができるのか。顧問として執行部の諮問に全力で応えてまいります。

顧　問　山田俊哉
秋田県曹洞宗青年会

今期全曹青にも沢山の事業が予定されています。自分から飛び込んで、思い切り取り組むほどに楽しいのです。創立50年を繋ぎ続けてくれた歴代の想いに全国青年僧侶のパワーが結集するとき、全曹青マークの如く、希望の光がさらなる未来を照らすことでしょう。是非とも会員総参画のもとで大円成とすべく、ご協力をお願い申し上げます。私も顧問としてお手伝い頑張ります。

全国曹洞宗青年会の活動にご理解とご協力を賜り、衷心より御礼申し上げます。
お預かりした賛助費は活動の大きな支えとして活用させていただくとともに、
またボランティア基金として災害復興支援活動に充てさせていただきます。

◆福島県

2　長楽寺　様
7　清水寺　様
14　円通寺　様
101　成林寺　様
110　龍徳寺　様
111　普光寺　様
121　長泉寺　様
274　龍門寺　様
285　醫王寺　様
298　長谷寺　様
400　定林寺　様

◆宮城県

7　保壽寺　様
12　松源寺　様
13　福聚院　様
33　玄光庵　様
43　玉川寺　様
113　繫昌院　様
141　自照院　様
167　湯船寺　様
202　皆傳寺　様
414　虎渓寺　様
479　常正寺　様

◆岩手県

7　永祥院　様
14　正傳寺　様
17　清水寺　様
67　永昌寺　様
81　円城寺　様
98　興禪院　様
104　廣徳寺　様
133　大林寺　様
166　寶泉寺　様
248　吉祥寺　様

◆青森県

74　浮木寺　様
100　澄月寺　様
183　大乗寺　様
185　観音寺　様
189　乗照寺　様

◆山形県1

229　瀧応寺　様

◆山形県2

305　玉林寺　様
346　長福寺　様

◆山形県3

468　宗傳寺　様
722　永蓮寺　様
737　長秀寺　様

◆秋田県

23　永元寺　様
174　満福寺　様
306　洞雲寺　様
313　立昌寺　様
321　鏡得寺　様
338　圓通寺　様

◆北海道1

69　大林寺　様
99　全久寺　様

◆北海道2

102　興禪寺　様
181　永祥寺　様
252　清水寺　様
323　禪祥寺　様

ヤマサワゼンコウ　様

インターネット受付分

◆新潟県1

394　常安寺　様

◆秋田県

265　倫勝寺　様

◆福島県

226　常隆寺　様

◆島根県2

199　妙樂寺　様

◆静岡県1

177　興福寺　様

永津　貴大　様

賛助費・ボランティア基金浄納芳名簿

2023年7月1日～2023年9月30日取扱い分

◆東京都
151　静勝寺　様
363　天正寺　様

◆神奈川県1
323　高長寺　様
324　玉寶寺　様
360　英潮院　様

◆神奈川県2
14　傅心寺　様
393　大船観音寺　様

◆埼玉県1
181　長光寺　様

◆埼玉県2
266　法光寺　様
569　長青寺　様

◆群馬県
194　善宗寺　様
311　泉通寺　様

◆栃木県
86　妙蕙寺　様
87　慈眼寺　様
93　乾徳寺　様
103　光真寺　様
149　無量寺　様
167　興福寺　様

◆茨城県
1　祇園寺　様
13　龍泉院　様
57　常安寺　様

◆千葉県
2　宗胤寺　様
10　流山寺　様
22　廣壽寺　様
32　長全寺　様
121　寶林寺　様
198　太高寺　様
248　天祐寺　様
272　永泉寺　様
357　永福寺　様

◆山梨県
457　正福寺　様
470　普光寺　様

◆静岡県1
26　宝珠院　様
388　林叟院　様
464　正泉寺　様

◆静岡県2
332　龍雲寺　様
363　観音寺　様

◆静岡県3
927　正眼院　様
1225　光明寺　様

◆愛知県1
135　光明寺　様
139　祇園寺　様
261　薬師寺　様
313　長松寺　様
341　一心寺　様
605　天徳寺　様
635　永澤寺　様

◆愛知県3
431　報恩寺　様
462　長心寺　様

◆岐阜県
68　東禪寺　様
120　清安寺　様
203　増徳寺　様

◆三重県1
37　四天王寺様
83　凉泉寺　様
95　天照寺　様
144　福源寺　様
269　大蓮寺　様
276　地蔵院　様
359　永昌寺　様

◆京都府
161　禅福寺　様
171　太虚寺　様
236　善光寺　様
378　徳昌寺　様

◆大阪府
31　正泉寺　様
39　霊松寺　様
98　吉祥院　様
107　實相院　様

◆奈良県
55　平等寺　様

◆兵庫県1
341　常厳寺　様

◆兵庫県2
149　瑞光寺　様

◆岡山県
3　長川寺　様

◆広島県
33　勝運寺　様
46　双照院　様
59　松寿寺　様
86　西全寺　様
120　寶泉寺　様
133　少林寺　様
185　明福寺　様
194　瑞光寺　様

◆山口県
25　弘済寺　様

◆鳥取県
81　大岳院　様
151　安国寺　様

◆島根県2
16　洞光寺　様
36　舜叟寺　様
54　雲松寺　様
61　法眼寺　様
63　龍覚寺　様
66　淨心寺　様
67　龍昌寺　様
70　完全寺　様
169　長安寺　様
187　養善寺　様
195　總光寺　様
196　高禪寺　様
201　晋叟寺　様

◆愛媛県
113　西禅寺　様
146　興雲寺　様

◆福岡県
5　妙徳寺　様
20　寶林寺　様
25　南林寺　様

◆長崎県1
42　西方寺　様
78　宝泉寺　様

◆長崎県3
101　南明寺　様

◆佐賀県
150　元光寺　様

◆熊本県2
78　地藏院　様
88　明徳寺　様
104　東向寺　様
122　國照寺　様

◆宮崎県
35　法泉寺　様

◆鹿児島県
14　紘昭寺　様

◆長野県1
57　長秀院　様
86　圓福寺　様
99　天照寺　様
105　福泉寺　様
229　源信寺　様
338　長谷寺　様
567　薬師寺　様
587　観音庵　様

◆長野県2
373　頼岳寺　様
389　宗福寺　様
441　雲龍寺　様

◆福井県
254　圓明寺　様
291　福聚寺　様

◆石川県
11　長谷院　様

◆富山県
149　薬王寺　様

◆新潟県1
350　定光寺　様
362　長禅寺　様
389　雲居寺　様
393　曹源寺　様
453　龍澤寺　様
485　長安寺　様
496　長樂寺　様

◆新潟県3
567　楞厳寺　様

◆新潟県4
91　長福寺　様
117　釈尊寺　様
238　光淨寺　様
239　千眼寺　様
817　日照寺　様

本年発生した全国各地での大雨及び台風などの自然災害は、河川の氾濫や土砂災害をはじめ、各地に甚大な被害を及ぼしました。
亡くなられた方々のご冥福をお祈りいたしますとともに、被害に遭われました皆様に衷心よりお見舞いを申し上げます。
一日も早く皆様の日常生活の復旧が実現されますことを、心よりご祈念申し上げます。

全国曹洞宗青年会創立５０周年記念事業

災害復興支援活動 全国研修会　令和5年度開催管区のご案内

創立50周年記念事業として「災害復興支援活動 全国研修会」を2年間にわたり全国9管区全てにおいて開催いたします。

全曹青はボランティア活動を始めとする災害復興支援活動に力を注いでまいりました。近年は、以前にもまして毎年のように災害が多発しております。しかし、青年会ゆえに入れ替わりの早さ、さらにここ数年のコロナ禍により現地入りの機会も少なく、活動に消極的になっている方も多いとの声も聞こえてまいります。そこで、災害復興支援活動をするにあたって、少しでも不安を払拭し、率先して災害復興支援活動に参加し、被災された方のお力になることができること、またご自身が被災した際の心構えにもなることを目的といたします。

研修会は、災害復興支援において必要になる道具や心構えなどの講義を行い、併せて、全曹青が第20期より現在全国15か所に配備しているストックヤードを活用し、災害時に青年僧侶が行う機会の多い炊き出し研修を行います。

この研修会には、広く全国の青年僧侶の皆様、寺族様にもご参加いただけます。是非多くの方にご参加いただき、災害時各地域を始めとする全国の皆様が結集し、力を合わせる一助となれば幸いに存じます。

記

《対　　象》 青年僧侶・寺族
《参 加 費》 研修会　2,000円（寺族は無料）
《定　　員》 50人程度
《日　　程》 ※今年度開催分

東海管区	R5.12/5（火）	愛知県豊田市	永澤寺
九州管区	12/11（月）	熊本県熊本市	大慈寺
近畿管区	R6.2/28（水）	京都府宇治市	興聖寺
関東管区	3/27（水）	神奈川県横浜市	大林寺

般若 全国曹洞宗青年会

※申込・詳細に関しましては、管区研修会ごとに青年会様宛にご案内させていただきます。また、HP般若に随時詳細等更新していきますのでご注目ください。

全曹青 Instagram 新連載

「日常に溶け込む、禅」と「# つながる禅フォト」

全曹青公式 Instagram では今秋より「日常に溶け込む、禅」と題した連載を開始いたしました。青年僧侶の目線から見た身近で「禅」を感じる写真と、それにちなんだ禅語をご紹介しております。普段は気付きにくいけれども、身の回りにある仏教を感じていただけるような投稿をしております。

また、この連載独自の「# つながる禅フォト」というハッシュタグを作成しました。身近にある「禅」を感じる風景を撮影し、その写真にハッシュタグ「# つながる禅フォト」を付け投稿してください。投稿いただいた中から素敵な写真は、広報誌『SOUSEI』などでご紹介してまいります。

写真を通して多くの方が「つながる」ことを目指しております。皆様の写真投稿をお待ちしております。

全曹青公式 Instagram

表紙の話

今号特集のテーマは、自らを整える「休息」です。特集を意識し、表紙ではブランコに座り遠くを見る少女と、飛ばない紙飛行機を撮影いたしました。活発に動き出す前の、ゆっくり過ごす休息の瞬間を表現しております。

撮影地 / 香川県　観音寺市　　撮影 /50 周年記念事業実行副委員長　菅悠生

SOUSEI
発行所／全国曹洞宗青年会　〒105-8544　東京都港区芝2-5-2　曹洞宗宗務庁内　発行責任者／田ノ口太悟　編集責任者／宮本貴心　編集委員／信行一宏・佐藤孝成・南澤亨全・補陀孝亮・植本大貴・竹田龍永・多飯皓成
本誌編集部並びに発行部数に関するお問い合わせ先／〒987-1304　宮城県大崎市千石字大欅91　石雲寺内　TEL・FAX　0229-55-3447　制作・デザイン／リブウトアートワーク　印刷所／創文社印刷株式会社　定価100円
平成11年6月8日第三種郵便物認可（年4回2・5・8・11月の10日発行）そうせい第203号 令和5年11月10日発行