

ゆずりは通信

第17号 平成23年5月26日(隔月発行)

発行：ゆずりはの会事務局

電話：0565-35-7182

Eメール：takekaki@hm8.aitai.ne.jp

ホームページ：

<http://www.hm9.aitai.ne.jp/~warabino/>

ゆずりはの会 6月例会のご案内

6月14日(火) 7時～9時

福祉センター 34会議室

話題提供者：グループホーム 「さち」の神谷幸子さん

元会員です。グループホームを立ち上げた思いを語っていただけたと思います。

5月定例会

5月10日(火)7時～9時

福祉センター 34会議室

話題提供者

浄土真宗大谷派(東本願寺) 挙母支院 遠田義美様

1. 遠田さんは在勤と呼ばれる。門徒が、居ないので住職ではない。
坊さんは世襲が多いが、遠田さんは、寺には縁がない普通の家庭で育った。
2. 仏教に、なぜ色々な宗派があるのか。
釈迦は一人なのに、浄土宗、曹洞宗、浄土真宗など
経は、仏陀が自ら筆を執って書き残したものではない。弟子が記憶をもとに書いた。
だから頭出しは、「自分はこのように聞いた」、と言って経を書いている。色々な解釈があり、様々な宗派が生まれた。
3. 仏教、仏になる教え
仏陀は、Budda の音訳、目覚めた人の意味

4. 四法印

仏教の教理を特徴づける根本的な教説で、

三法印(諸行無常、諸法無我、涅槃寂靜)に、一切皆苦を加えたもの

諸行無常：万物は常に変化して、少しの間もとどまらない

諸法無我：いかなる存在も、永遠不変の実体を有しない。物は事象によってのみ存在している。

涅槃寂靜：煩惱を断じた悟りの世界は、心の静まったやすらぎの境地である。

一切皆苦：一切の現象的存在はすべて苦である

5. 釈迦 ゴータマ・シッダルタ

- ① 王様の家に生まれて、贅沢の極みを尽くした生活をしていた
- ② **四門出遊**、釈迦が人生に対する目を開き、出家を決意したという伝説
南門から出て、老人に会う。老いるとは何かを知る。
西門から出て、皮膚病患者に会う。病気を知る
東門から出て、葬式の列に会う。誰もが死ぬことを知る
北門から出て、坊さんに会う。修行していることに感銘を受けた。
- ③ 一神教の神様は、絶対的な存在であるが、釈迦は普通の人である。わが身の苦しみを解決するために修行した。
- ④ 修行に出て悟りを開いた。自分だけにとどめておいたが、ある人の助言を得て説法を始めた。

6. 教えのひろがり

ハワイに行ったことのない人にハワイを理解させるのは難しい。海の美しい瀬戸内海に例えるといくらかは判りやすくなる。
同様に、悟りの中身を教えるのに仏像を用いた。
経は、弟子が作った。「私はこのように聞いた」

7. 現代に生きている仏教

① シュートラ、スートラ → **シュタラ**

梵語で「人が生きてゆくときに、一本貫いている筋道とか、秩序」の意味。浄土真宗の僧侶が葬式に着用する装束で背中に大きな組紐をつけるが、シュタラと呼ばれる。これがなまって「しだら」になった。「ふしだら」は「しだらがない、筋が通っていない」の意味。江戸時代に作られた言葉で、「だらしない」と変わっていった。

② 戒名・法名

* 戒名は、高德の僧から仏教徒として守るべき戒律(良い習慣に従って生きてゆくための教え)を授けてもらった証拠につけてもらう名前である。浄土真宗では少し意味合いが違って、法名と言われる。俳句の世界には、俳号があり、芸の世界に芸名があるように、仏教の道に入った人に与えられる名前である。生きている内につけてもらっても何ら差支えない

* 院号は、寺を建てるほどの寄進をした人だけに与えられる。

頭に、釈〇〇 その人の俗名の2文字を入れる

③ 葬式

僧が死んだ時に、行う儀式として確立された

僧になっていない人は、葬儀の中で僧にする。戒名がつく。

剃刀を当てるしぐさがある。

④ お墓

昔は、墓が集落に一つしかなかった。

お墓が汚れる、欠けていると家族に悪いことが起こる、とか。

お墓を粗末にしているのに、車の事故が起きた、とか言われ、厄払いをする場合があるが迷信である。先祖がそんなことを言うわけがない、子孫の幸福を願っている。

8. 浄土真宗の教え

- ① 人はつらいことがあると他人のせいにしがち。黙っている人にぶつける、物言わぬ先祖のせいにする。また、悪い人ばかりの世の中をはかなむ
こうした世間で、浄土真宗では、「自分をただす」ことを教える
親鸞聖人の時代は、人々がもっと不幸であった。私たちは、なかなか想像できない。
その中で自分がどう生きるべきかを説いた。革命的な教えだった。
ハスの花は、汚れた池に育つ。それなのに、花に汚れはない。
仏像はハスの花の上に座っている。

② 善人・悪人

善人なおもって往生を遂ぐ。いわんや悪人をや。(善人でさえ往生できるのだから、悪人はいうにおよばない)

善人(自力作善の人)は自己の能力で悟りを開こうとし、仏に頼ろうとする気持が薄いですが、
煩惱にとらわれた凡夫(悪人)は仏の救済に頼るしかないとの気持が強いため、阿弥陀仏
に救われるとした。善悪の定義が現在と違う？(この3行は竹内が追記)

第2回あいちホスピス研究会講演会 4月23日 ウィルあいち3階大会議場

「音楽である私たち 音楽療法から学ぶ」 近藤里美氏

講師の近藤先生は

千葉大学教育学部を卒業、高校の音楽教師を7年間された後カナダの大学で音楽療法学科を卒業され、現地の病院のICUと緩和ケア病棟で7年間勤務。その間大学院でカウンセリング心理療法学科修士号を取られました。

2003年に帰国され北海道医療大学福祉学部の准教授として、学生に音楽療法について教えておられます。

音楽である私たち

まずある音を会場に流して「これは何の音でしょうか？」と尋ねました。低い音で風に吹かれているのか、ゆったりとした音でした。それから日本史の教科書に載っていた複数の銅鐸が木々にぶら下がって風に吹かれて音を出している映像をみせてくれました。弥生時代に豊作を願う祈りの音で、銅鐸には10個ぐらいの穴があげられ、風が吹くと音を出すのだそうです。

次にイギリスの科学者が母親の子宮の中にマイクを入れて羊水の中で胎児が動くのを録音した音、外界で親の会話の音を胎児が聞く音を聞かせてくれました。どうやってマイクを入れたのか、詳しい説明はなかったのですが、胎児は母親の骨伝導で外界の音を聞いているのだそうです。

ちなみに胎児は12週間ぐらいで聴覚が芽生えるとのことでした。

赤ちゃんに向き合う大人は赤ちゃんの出す音程とリズムで話しかけます。つまり前言語的コミュニケーション取っていることになります。

人間は昔から、そして胎児から音を楽しんでいるということという意味でタイトルをつけられたでしょう。

人生の終わりに聞く音楽

カナダでの臨床例をいくつか話されました。エレサさんという重度の認知症で90歳の女性のケースです。娘さんからエレサさんがよく口ずさんだ歌を教えていただいて先生がギターで曲を弾き一緒に歌い始めました。初めはなかなか歌えなかったそうですが、先生がギターをやめてもエレサさんは自分の世界に入って歌っていたそうです。

次は障がいを持って生まれた息子さんが30歳代で病気になり最期を迎えようとしていたとき、先生は両親に「どんな最期にされたいですか？」と尋ねたら、父親は息子が赤ちゃんの時、胸に抱いて唄った曲を聞かせたいとのこと。その曲を流して父親は息子を胸に抱いて聞かせたそうです。脳の脳辺縁系に思い出の音楽が蓄積されているそうです。

日本に戻られてから、友人の知り合いの、50歳代のご主人がくも膜下出血で病院から2日の命と言われたそうです。奥さんが「主人は吉田拓郎世代で、大塚博堂の娘をよろしくの曲でプロポーズしてくれたから、ぜひその曲で送りたい。」と言われたそうで、先生はその曲を準備して流したら命は10日に延びたそうです。

最後に「どうしたら**音楽療法士**になれますか？」との質問がありました。

現在日本では1800人程の音楽療法士がいるそうですが、心理療法士と同じでまだ国家試験で認定されているのはなくて2001年に設立された音楽療法士学会が認定ということです。理事長は日野原先生で、受験資格は音楽に関する専門教育を受けた人とのことで、詳しくはホームページをご覧くださいとのことでした。

皆さんは人生の最終段階でどんな音楽を聞きたいか、決めていますか？
聴覚は最後まで残ると言われています。葬式で流してほしい曲を決めている人はいるでしょうが、できるなら自分の命が消える時も決めておいてはいかがでしょうか。
最後に近藤先生は宝塚の男役のようにすらっとして笑顔のすてきな方でした。

(記:竹内公子)

第3回あいちホスピス研究会講演会 2011/05/08 ウイルあいち3階大会場

講演タイトル:「妻を看取る日」 垣添忠生氏 日本対がん協会会長
日本がんセンター名誉総長

氏は3年前、愛妻をがんで亡くされました。2006年春に右肺に小さな影が見つかり、陽子線治療で病巣は完全に消えたと喜んでから半年後、肺門部のリンパ節に転移が見つかり、針生検の

結果、小細胞肺がんと特定されて化学療法と放射線治療を受けられましたが、半年後の治療確認のための MRI ,PET 検査の結果、脳、肺、肝、副腎等に多発性転移が発見されました。辛い抗がん剤治療を受けられましたがすべて無効。奥様は「家で死にたい」と以前からご自分の意思をはっきりおっしゃっておられたので、07/12/28 年末年始の外泊は「死ぬために家に帰る」というものだったようです。帰宅当日、ご自宅での食事を心底楽しまれたそうですが、翌日から意識がなくなり、3日後の12月31日お亡くなりになりました。死の間際、半身を起して目を見開き、先生をじっと見つめて、その直後に息を引き取られたそうです。「それは奥様の精一杯の「ありがとう」だったね」と後日、日野原先生がおっしゃったそうです。

子供の無い氏にとって、最愛無二の奥様の喪失は言葉では言い尽くせません。毎日酒びたりで1人になると泣いてばかりいたと仰います。食事ものを通らず不規則な生活が健康を害してどんどん痩せていきました。それでも多忙な仕事が始まって、そこに集中している間だけは悲しみから離れることが出来たので、「これが現役を退いた男性の場合だとさらに事は深刻だ」と思われたそうです。

1年後の年末年始の休暇中に、奥様の病歴と、懸命に3役(医師、看護師、介護士)をこなした4日間の在宅医療から考えたことと、妻なき後の悲嘆との向き合い方などを一気に書き上げられました。それが**新潮社から出版**の運びとなり、その本を読まれた読者からのお便りが引きも切らないそうです。

私が特に胸を熱くしたのは、奥様の生前に描かれた油絵39点にご自分のスケッチ1点を合わせて、銀座の画廊で**遺作展**をなさったのですが、葬儀をしなかった分、その時は大勢の友人知人たちが集ってお別れ会の様になったとか。開催中は休暇をとられてずっと会場に通われたとか。講演の合間、合間に、思い出の奥日光の四季をスライドで見せて下さいました。お二人でカヌーを楽しまれた中禅寺湖湖畔に、先生の骨と奥様の骨とを一緒にして、散骨してもらうべく手配しておられるとか。奥様の写真をいつもポケットに、行く先々で美しい風景など、一緒に見ているとか。夫婦愛を超えた同志のような、まさに良きパートナーとしてのお二人の旅路に想いをめぐらし、心に感動を覚えました。

また、この度の関東東北大震災では、悲しみを悲しめない避難所での生活のことに触れられて、人間は悲しい時に心の底から泣くことが大切なのだと言及されました。**グリーフ・ケア**(悲嘆との向き合い方)の問題が、氏の今後のライフワークの一つになりそうです。

(記 河野 悠子)

著書紹介 「妻を看取る日」新潮社

「悲しみの中にいる、貴女への処方箋」新潮社