

西要寺だより

第105号 令和4年3月10日



●会えない最期 どう向き合う

～残された人へ その悲しみの受け止め方は～

上記の内容につきまして、グリーンケアアドバイザーの方（広島県三次市 本願寺派源光寺住職福間玄猷氏）の文章が、中国新聞に載っていましたので、紹介します。

コロナ禍のなか、ご家族が容体を悪くされ入院されると、家族といえども面会はできない、ということがほとんどの病院の現状です。重度の患者さんがいる急性期の病院などでは面会禁止はやむを得ない決断でしょう。亡くなる患者さんとその家族に、別れの時間を提供できないことに心を痛めている医療従事者は多いということです。新型コロナウイルスが流行していなかったら、社会が通常の状態であったら、大切な人のベッドに寄り添い、少しずつ衰えていく様子を心に刻んでいくことができます。そして死期をさとり、徐々に別れの準備を整えていきます。このプロセスを「予期悲嘆」と呼びます。



ところがコロナ禍のなかでは、病院の電話で様子を聞くことしかできません。そしてある日突然、死を告げられます。実感が湧かないのも当然です。心に穴が開いたように感じる人も多いことでしょう。このような体験をした人は、喪失の悲しみだけでなく、複雑な感情に見舞われるかもしれません。なぜこんな理不尽な目に遭うのだという怒り、故人に寂しい思いをさせてしまったという心残り……。きっと、一度に受け止めきれないでしょう。混乱するのは自然な心の動きです。

まずは静かに、故人を思う時間をつくりましょう。別れのときだけに目を向けてしまうのはやむを得ないことですが、どうか一緒に過ごした時間をたどってみてほしいです。故人との思い出を紙に書き出してみるといいということです（50個以上）。楽しくて、まぶしいような記憶がよみがえるのではないのでしょうか。故人の人生は、そのような一瞬一瞬の積み重ねだったことに気づくはずです。終わり方だけで故人の人生

を語れるはずはないということです。

次に生活のリズムを安定させて、あなたの心と体をいたわってあげてくださいということ。「調身・調息・調心」ということばがあります。よく坐禅（ざぜん）などの際に紹介される言葉です。身を整え、深呼吸で息を整えるのです。すると心が自然に落ち着いていくという考え方です。心の傷に対処しようと思うと難しいですが、体調を整えることが心の安定につながるものです。

悲しみにふたをしたり、打ち消そうとしないでください。信頼できる誰かに話し、心の外に出してみることも大切です（私でよかったらお聞きしますよ）。そして、故人に「寂しい思いにさせてしまった」という自責の念を少しずつ手放してほしいです。浄土真宗では、亡くなった人はお浄土に生まれていかれます。あなたから受けた愛情をしっかりと抱いて、お浄土に往かれたのです。また、西要寺では毎月 22 日午後 2 時より法座を勤めております。故人の往かれたお浄土とは、阿弥陀さまとは・・・というお話を聞いていただき、故人との別れを悲しみだけで終わらないという仏教の世界を味わっていただきたく存じます。

●今月の掲示板

「兵戈無用（ひょうがむよう）」

『仏説無量寿経』に説かれている言葉です。兵戈とは、武器、戦争の意であり、どのような理由があろうとも戦争は肯定されることは決してありません」



●享年（行年）について

享年（きょうねん）について、西要寺では数え年で表記していますが、インターネットを調べると、満年齢で表記すべきである、と書かれているということで、門徒さんから質問がありました。

結論からいいますと、享年を数え年で表記される住職もおられますし、満年齢で表記される住職もおられます。いずれが正しいとはいえないのです。

そもそも享年とは、「天から授かって、この世に生存した年齢。死んだ時の年齢。行年（ぎょうねん）」と辞書にはあります。「天から授かって、この世に生存した年数」というのは、浄土真宗にはそぐわないということで、「享年」を使わず、「行年（ぎょうねん）」を使う浄土真宗の

お寺の住職もおられます。「行年」だと、西方浄土に行かれた年という意となるからです。また、一般的な表記の仕方を採用して「享年」を使用する住職もおられます。

「享年」の年齢の示し方ですが、「この世に生存した年数」が享年ということになれば、満年齢で表記すべき、と思われることでしょう。しかしながら、仏教では、母胎にいる年数、つまり10月（とつき）10日（とうか）から数えるということから数え年（厳密には少し誤差はありますが）であらわす、と言われたりする（この説は俗説と言われたりもします）、伝統的に享年は数え年で表すということもあって享年を数え年であらわすべきと言われる住職もおられます。一方、古くは数え年で年齢を表していましたので、亡くなる年齢も数え年でいうのは自然なことであることから、現代におきましては、人の年齢は満年齢で表すので、亡くなる年齢も満年齢であらわしてもよい、といわれる住職もおられます。

要するに、いま現状としては、享年を満年齢であらわす住職もいますし、数え年であらわす住職もおられるということです。宗派（本山 浄土真宗本願寺派）や仏教界としても統一されていない、というのが現状です。

西要寺としましては、母胎にいる時から、ということもあるし、伝統的に享年は数え年で表すということもあって、今のところは、享年を数え年であらわしているのです。

●YouTube（ユーチューブ）を始めています

次回のYouTube（ユーチューブ）は桜編・新緑編・彼岸編をあげています。住職の次女が編集を行っています。まもなく次回の動画（「親鸞聖人の生涯」）をあげる予定です（3月8日現在）。宜しく願いいたします。

西要寺YouTube ⇒



●今後の定例法座について

次回以降の西要寺の法座（毎月22日開座）につきましては、裏面に書きましたように、3月22日、4月22日、5月22日・23日とお勤めします（時間はいずれも午後2時より）。

広い本堂を有効的に使い、間隔を空けて椅子を配置し、窓を空けて換気もしております。椅子や出入り口の消毒についても、坊守が欠かさず

毎回行ってはいますが、新型コロナウイルスの新たな変異株オミクロン株の感染拡大により、兵庫県におきましてまん延防止等重点措置の適用が3月21日まで延長されました。周辺地域の感染状況をみていながら、法座・法要の開催の有無を判断していきます。西要寺ホームページや西要寺の南と北の掲示板、「西要寺だより」などでお知らせします。直接、お寺に電話していただいても構いません。気軽に法要にお参りください。



※今回掲載の写真は、いずれも西要寺の寺庭に咲いている花です。1頁の梅の寄せ植え鉢は毎年、門徒さんが寺まで提供してくださっているものです。すこしでも和んでいただきたく存じます。(撮影：住職の次女)

◎今後の西要寺行事予定◎

【定例法座】

3月22日(火) 午後2時より

講師：西要寺住職

場所：西要寺本堂

【定例法座】

4月22日(金) 午後2時より

講師：能美潤史師(龍谷大学准教授 広島県北広島町・圓立寺副住職)

場所：西要寺本堂

【永代経法要】

5月22日(日) 23日(月) 両日とも午後2時より

講師：赤井智顕師(龍谷大学講師 西宮市鳴尾・善教寺副住職)

場所：西要寺本堂

浄土真宗本願寺派 **西 要 寺**

〒661-0024
尼崎市三反田町1丁目7-27

電話 06-6429-8241
FAX 06-6429-8239

