

日蓮宗 常栄山 本照寺だより

第110号
 厚木市下古沢133
 TEL・046-247-1156
 FAX・046-247-1156
 振替・0230-7-35749
 (加入者名・本照寺)
 発行所 須藤教裕
 本照寺・須藤教裕
 携帯090-9151-6438
 honshou49@i.softbank.jp

イライラの正体が少し分かった

■一泊と日帰り2回、計3回のお山しゅぎょうが終わりまし
 た。参加者は47名。
 今年は「いじめ」を題材に、



④開校式での真剣な読経。
 ⑦一生懸命、草むしり。
 ⑩竹の枝でササラ作り。

その場では見て見ぬふりをしな
 いこと、長い目では様々な人が
 つないできた苦しみのバトン
 断ち切れる人になることの大切
 さなどを話しました。

■以下、参加者の声です。
 ・すべてはつながっているとい
 うことが目から鱗だった。一つ



の行動の背景にはいろんなこと
 があるんだなと気づいて面白かつ
 た。(小4男子)
 ・「なにをするか」ではなく、
 「なにがおきたか」を感じるこ
 と。それが豊かさに繋がること。
 普段の自分はどうだったか、目
 的がゴールになってないか、な
 ど思い当たる節がありました。
 (小3男子保護者)
 ・我が子は我儘です。てっ
 きり弱音を
 吐くだろう
 と思ってお
 りましたが、
 親の意に反
 して本人は

誰しも、無意識に行ってい
 る考え方のクセはあるもの
 今回は、私が仏道修行で解
 放された、ある考え方に
 ついての体験談をお伝えしま
 す。

ある考え方との出会い

「機会損失」という考えを
 存じてどうか。私は大学時代
 に入っていたサークルの英語デ
 ベートで、この言葉に出会いま
 した。

何かをすることで他の何か
 できなくなった場合、他の何か
 をして得られる利益は得られま
 せん。その「得られなくなった
 利益を損と見なす」考え方のこ
 とです。

たとえば、自分の体は1つで
 すから、アルバイトをしながら
 家でテレビを見ること
 はできませんね。「機会損失」
 というものを見方では、家で1
 時間テレビを見た場合、時給1

もしも〇〇していたらという呪い(前編)

000円のアルバイトで得ら
 れたかもしれない10000円
 分の損が出たと見なすとい
 うことです。

機会損失の意識で効率化

当時は「なるほど。それは
 よいことを学んだ」と思って
 その後、何をするか決めるこ
 との参考にしてきました。
 今までではなく「誘わ
 れたから」や「たまたま出会っ
 たから」などのきっかけで何
 かをすることも多かったので、
 「コレをする」ということ
 が、「コレをやる」ということ
 になり、時間の使い方が
 慎重になりました。

「機会損
 失」を常
 に意識す
 ることで
 ムダなこ
 とや効率
 の悪いこ
 とはあま
 り行わな
 くなりま
 した。

副住職のコーナー



「損が出る」となる



走る

■高一で彼と
 出会い55年、一
 緒になつて44年
 その彼が逝って
 半年。一人の生
 活にやると慣れてきたものの、
 一人ではないことにはなかな
 なじめない。外を歩いている
 時、部屋で何気なく外に目を
 向けた時など、毎日のちよつ
 とした時に、胸をギュッとわ
 しづかみされたような、喉の
 奥がヒリヒリするような痛み
 を感じる。

■病を得て2年の闘病。専
 門書を買って求め、自分で勉強
 して自分の治療方針を決め、



「死は敗北ではない」と常々
 言っていたように、彼は見事
 に生き残り、残された私にた
 くさんの想いと、たくさんの
 思い出を残してくれた。

手術しない、入院しない、家
 にいる。そしてその通りに、
 私のいる我が家で家族がそ
 ろろと静かに旅立つ

人をつないでいてくれた。
 ■私は今年のホノルルマラ
 ソンを何年かぶりに走る。自
 分は走るの嫌いなのに、私
 がホノルルで走るのを喜ん
 だ。入った瞬間、あんなに
 入った瞬間、あんなに
 の入り口で、携帯電話を持
 て待っていてくれたあなた。
 あと少し。「ジュン走れー！」
 あなたの声がある。
 あなたに会いに、私はゴー
 ルに向かっている。あいつも
 場所にいるあなたに会いに、
 帰ってくる。提橋順子(70) 東京
 都港区
 朝晴れエッセー(産経新聞から)

勉強になったから来年も参加し
 たい!と言っていたので私達親
 は嬉しく思いました。(小4男
 子保護者)
 ・新学年で嫌なことがあり、イ
 ライラする自分をコントロール
 できないと悩んでいました。そ
 んな自分のイライラの正体が少
 しわかり落ち着かせる方法が見
 つけられたようです。特に瞑想
 がすごく心落ち着いて(思っ

ご先祖さまへ報恩

■8月16日9時から1時間半
 ほど、施餓鬼法要を執り行いま
 した。

法要前の法話では、法要へど
 のように参加したらよいか話
 しました。「仕来り・儀礼として
 型通りに」(宗教として祈りを)
 という気持ちで参加される方が
 多いように思われますが、仏教
 の本體である修行道のあり方
 については法要を通して自分の心



本堂にぐるりと立て並べら
 れた全ての卒塔婆に、住職
 が水を注ぎ「煩惱を除き清
 める儀式」が行われる

とどの
 えで欲
 しいと
 お伝え
 しまし
 た。施
 餓鬼
 法要
 同日

お施餓鬼大法要

に行っています。ご先祖さまと
 自分には縁がないけれども苦し
 んでいる他の命へ慈しみの心
 向けるために、参加していただ
 ければと思います。(副住職)

今年のお会式は10月18日(土)です

■10月の第3土曜日(18日)
 に、お会式が執り行われます。
 稚児行列、法要、各種行事

(別紙参照)、立正佼成会万灯
 奉納、8軒の露天商などで大変
 賑わいます。大勢のご参拝を!

大王松の剪定

■左の写真をご覧ください。
 何か変です。そう、下半分が剪
 定を済ませ、上半分がこれから
 剪定をする状況の大王松です。
 4年に一度ほどの剪定作業は、
 お檀家の庭師、頼住五生さん
 手がけてくださっています。
 一人で登って一人で剪定しま
 す。台風で倒れないようにとの
 予防のためです。



まごころ込めて

ご埋葬
 おまかせください

埋葬料 11,000円
 字彫代 38,000円

お墓のすべて
 ご相談ください

●花立交換 ●メジ修理
 ●砂利交換 ●耐震化...

本照寺様出入り石材店
 株式会社イシックス
 0120-011140

▼**森田三郎** 私は昭和20年、千葉県船橋市に生まれた。私にとつて**谷津干潟**（やつひがた）は、子供の頃の大切な遊び場だった。昭和49年、当時働いていた新聞販売店で「埋められていく谷津干潟」という新聞記事が目にとまり、しばらくその写真記事を見て干潟の杭の並び方から、自分が子供の頃に遊んだ場所だとわかった。すぐに、そこに行ってみた。そのときすでに干潟の周囲は埋められていた。東京湾岸道路、東関東自動車道が干潟を横断するという計画が実行されつつあったのだ。干潟の約43ヘクタール部分だけが国有地だったために開発されずにいた。（左・写真参照）

干潟は「臭い」「汚い」

千葉県習志野市・谷津干潟。東京湾の一角にある43ヘクタールほどのこの干潟は、長旅の途中で渡り鳥が羽を休められる数少ない憩いの場である。平成5年には渡り鳥の生息地保護を目的としたラムサール条約登録地となった谷津干潟だが、遡ることおよそ37年前には、目を覆いたくなるような光景が広がっていた。

当時、市川市で新聞配達員として働いていた森田三郎さんが、ゴミ溜めと化した干潟と『再会』したのは昭和49年の12月、29歳だった。

■両親は共働き。家はお世辞にも裕福とは言えなかった。習い事など行かせてもらえないわけがない。まだ幼稚園に通う子どもが少なかった時代、干潟は彼のような子どもたちの格好の遊び場だった。

母ちゃんの手伝いで新聞配達を始めたのは小学校3年生の時。肩から袋をぶら下げて下駄履いてね、日曜や祭日も夕刊があつて休める日はなかった。いっぱい遊べるはずの夏休みに午後2時になると、母ちゃん



▼京都大学大学院博士課程修了。42歳から習志野市議を3期。県議を2期務め、また吉川英治文化賞を受賞。森田氏の尽力によって習志野市・谷津干潟（やつひがた）は国内有数の鳥類渡来地として昭和63年に埋め立てを免れ、平成5年ラムサール条約に登録された。令和3年死去（76歳）

が迎えにやつて来る。「サブウ、新聞配達に行くよ〜」って。仲間は遊んでいる盛りでしょう？泣きながら配達に向かいました。

■小学生の頃の干潟は干潮時には、沖合4キロぐらいまで陸になるほど大きかった。潮が引いても潮溜まりができる場所は、タツノオトシゴやトビウオ、でっかい亀もいた。嵐の日には

スナメリイルカだつて来たんだ。しかし森田さんが29歳で『再会』したときには、ありとあらゆるものが捨てられ、下水管から排水が絶え間なく注ぎ込む排水ドロマみれの場所になっていた。

八百屋が売れ残りのピーマンやタマネギを捨てる。ガラス屋ならガラス、豆腐屋は豆かす、魚屋は魚の腸や頭を捨てていく。バイクや自転車、冷蔵庫、古タイヤ、布団、皿、ウジ虫のたかっ

た猫や犬の死体まであった。辺りはひどい臭いでしたよ。干潟は「臭い」「汚い」から、地元の人たちは埋め立てに賛成だという。でも、そんなのおかしいじゃねえか。海でも山でも川でもいい。そもそもこの世界のどこに汚い所

お金のケチはケチ では人生のケチって何だと思えます？

こんなやつとは口も利きたくない

■あの頃は拾い集めたゴミを捨てるルートさえありませんでした。ゴミが入った袋を堤防脇に積み上げておくと、やがて周辺住民から苦情が来る。とうとう実力行使です。

■市役所の皆さん、市民の税金もらっているんだから何とかする義務があるでしょう？」って、ゴミ袋片手に直接役所に掛け合うようになりまし

■ある日、いつものようにゴミ拾いをして森田さんの元に、女性が声を掛けてきた。近所の主婦だった。「また、文句を言われるのか」。身構えた森田さんの思いとは裏腹に、聞こえてきたのは「手伝わせてもらえませんか？」という申し出だった。



一人ですごい月を流れて、実に4年もの歳月が流れていった。

■「俺は『正法眼蔵随聞記』が好きで2度読んだけど、道元は『只管打坐』って言っています。

■「若い人たちの間には『二ト』って言うんですか？ 働かない人が増えていくと聞きます。『自分にはどんな才能が？』ではなく、とにかく『やれ！』。むしろそれしかないんです。

■「高年齢者の元気を奪う社会を変えなければなりません。その一つが運転免許の返納です。高齢者が運転をやめると多くの場合、歩けなくなったりボケたりして、6年後の要介護率が2、16倍に跳ね上がるのです。高齢者が運転すると危険だ、と反論されますが、複数の統計では事故率は高齢者より24歳までの方が高いです。高齢者は運転が下手になり、ゆっくりに走ることで事故は多くないのです。和田秀樹医師・週刊新潮「ピンピンコロリの練習帳」から、「一考を。」

て計画だったが反対している自然保護団体もあり、森田さんもその団体の一つに所属していた。

■母ちゃんは俺のボロアパルトへ来て泣きながら言いました。「冷蔵庫も洗濯機もクーラーも扇風機もない。おまえなあ、干潟で遊んでいた子どもはいっぱいいただろう？ 漁師ですら補償金もらって丘の上がって知らんぷりしているじゃないか。おまえは馬鹿だ！ 頑張れば頑張るほど貧乏になっていくじゃないか！」。これは堪えました……。

■ある日、いつものようにゴミ拾いをして森田さんの元に、女性が声を掛けてきた。近所の主婦だった。「また、文句を言われるのか」。身構えた森田さんの思いとは裏腹に、聞こえてきたのは「手伝わせてもらえませんか？」という申し出だった。

■「俺は『正法眼蔵随聞記』が好きで2度読んだけど、道元は『只管打坐』って言っています。

■「高年齢者の元気を奪う社会を変えなければなりません。その一つが運転免許の返納です。高齢者が運転をやめると多くの場合、歩けなくなったりボケたりして、6年後の要介護率が2、16倍に跳ね上がるのです。高齢者が運転すると危険だ、と反論されますが、複数の統計では事故率は高齢者より24歳までの方が高いです。高齢者は運転が下手になり、ゆっくりに走ることで事故は多くないのです。和田秀樹医師・週刊新潮「ピンピンコロリの練習帳」から、「一考を。」

■「俺は『正法眼蔵随聞記』が好きで2度読んだけど、道元は『只管打坐』って言っています。

■「俺は『正法眼蔵随聞記』が好きで2度読んだけど、道元は『只管打坐』って言っています。

■「俺は『正法眼蔵随聞記』が好きで2度読んだけど、道元は『只管打坐』って言っています。