

R4.2.15 つくば市多職種連携のための研修会

## こころに深く静かによりそう

—仏さまのまなざしに学ぶケアの基本

浄土真宗本願寺派 僧侶(栃木県宇都宮市 恵光寺)  
公認心理師(栃木県カウンセリングセンター)

そうざき ともこ  
宗崎 知子

## 本日の予定

前半： 午後2時～2時40分  
恵光寺について  
沼田恵範師と仏教伝道  
仏さまの教え  
仏さまのまなざし  
「ありのままを見つめる」ということ

後半： 午後2時50分～午後4時  
体ほぐし(5ステップ腕だけ散歩)  
内省のワーク(個人)  
沈黙のリスニング(グループ)

注意：プライバシーの保てる場所からご参加ください。  
準備するもの：心の整理法(箱イメージ法)ワークシート・筆記用具

えこうじ  
恵光寺に  
ついて

- 仏教・・・仏さまの教え(インド→中国→日本)
- 浄土真宗<sup>しんらんしやうにん</sup>・・・親鸞聖人を開祖とする
- ご本尊・・・阿弥陀<sup>あみだ</sup>さま
- 「なもあみだぶつ」のお念仏の教え
- 栃木県宇都宮市に昭和60年に本堂落慶
- 開基住職(初代の住職)・・・沼田恵範<sup>ぬまた えはん</sup> 師<sup>かいきじゆうしやく</sup>

## 恵範師の生涯：アメリカの排日思想と仏教伝道へ

スクールボーイとして働きながら、大学・大学院へ

アメリカの排日思想「日本人を犬と同等にしかみない。私は人間心理のウラのウラを、  
イヤというまで知ったのである」  
どん底の中、仏教を支えに学問を収める

アメリカへ仏教思想を紹介しようと思いつ

渋沢栄一などが資金援助



1929年 世界恐慌 → 仏教伝道のために起業(精密測定機器メーカー) **渋沢 栄一**

世界企業へ → 世界中に仏教伝道活動を(1965年 財団法人仏教伝道協会 設立)

**つくば恵光寺**

つくば恵光寺（恵光寺分院）は、平成13年に公益財団法人仏教伝道協会により研究学園都市として位置づけられるつくば市に建立されました。現在は宇都宮恵光寺の分院として、最先端の科学文化都市から世界に向けて、伝道活動を展開しています。




〒305-0051  
茨城県つくば市二の宮2-9-1（バス停・白畑公園前）

**○仏教講座**

カリフォルニア大学・ハーバード大学  
ケンブリッジ大学 他



EKŌ-Haus der Japanischen Kultur e.V.

Das Ekō-Haus der Japanischen Kultur bietet Einführungen und Kurse zur traditionellen, im Buddhismus verwurzelten Kultur an und stellt die Lebensweise der Japaner vor, es vermittelt den Buddhismus als eine Grundlage des östlichen Denkens und betreibt Kulturaustausch. weiter lesen

## 仏さまの教え

- ・「人生は苦なり」 四苦八苦  
思い通りにいかない  
「我」(自分中心の見方)を  
離れられないから
- ・「生老病死」 人間はいずれは老いて  
病気になり死ぬ。<sup>しょうじ</sup>  
誰も逃れられない。生死
- ・「縁起」 <sup>いんねんしょうき</sup>  
因縁生起。すべての物事は  
因と縁によっておこる。  
「無常」「無我」

## 仏さまの まなざし

「私」= 煩惱(執着)から離れられない。  
自分中心のもの見方  
(好き嫌い・良い悪い・上手下手などの  
比較や評価) → 苦しみ

仏さまのまなざし = 自他ともにありのまま  
を見つめる・無条件に  
そのままと認める  
慈悲  
ひとり子

## 「ありのままを 見つめる」 ということ

自分・相手をありのままに無条件に認める  
= 「受容」

良い悪い・好き嫌い・上手下手・役に立つ役に立たないなどの評価や常識的な価値判断をしない

心理学では、「受容」されると、**緊張の解消**が  
からだで実感されることがわかっています。

### 5ステップ腕だけ散歩

「ゆっさ、ゆっさ ゆっさ、ゆっさ」 水風船のように  
 「いやいや～、いやいや～」 駄々をこねる子どものように  
 「ぶらーん、ぶらーん」 でんでん太鼓のように  
 「ゆーら、ゆーら」 フラダンス、盆踊り、エアロビクスのように  
 「ぶらーん、ぶらーん」 腕だけ散歩

一般社団法人タッピングタッチ協会  
[www.tappingtouch.org](http://www.tappingtouch.org)

・間をとるワーク  
 一分間静かにしています  
 (目を閉じても開いていてもOKです)

### 実習 I

#### 内省(落ち着いて自分の内側に触れること)のワーク

・心の整理法  
 (箱イメージ法)

…気がかりを箱の中におさめていきます。それらが全部かたづいたら、どんな気持ちになるでしょうか。

### 内省 ≠ 反省

「間をとる」

内側との関係の3つの状態

私は悲しい 私=悲しさ      私の一部は悲しい      私は悲しくない

### 安心安全のルール…安全な場で安心して話し、聴くために皆で守る

場の安全 : 語られた内容をほかの場で話しません  
 自分の安全: 話せることだけ話します。パスをしても構いません  
 体験から語る: 批判やアドバイス、解釈などはしません  
 思いやり: 自分も相手も、その場に出てくるどんな気持ちや感じも大切にします

実習Ⅱ  
沈黙のリスニング

「話し手」は自分のところに深く静かに  
よりそいながら語る。

テーマ:「自分がいま気になっていること」

\* さきほどの「気がかり」の中で最も大変なことは避けて選んでみてください。  
事柄ばかりでなく、気持ちを語るようにしましょう。  
沈黙もOKです。

「聴き手」は、「話し手」になったつもりで、相手の  
ところの中を丁寧に感じながら、「姿勢」「視線」  
「うなずき・あいづち」のみで傾聴する。

実習Ⅱのふりかえり

ふりかえり: \* 話の内容への評価・アドバイス・解釈などはしません。  
3つの役割の中で、感想や気づいたことをグループで共有しましょう。

「話し手」 話してみてどうだったか。聴いてもらった感じがしたか？  
「聴き手」 相手の立場にたって感じてみることはできたか。  
「オブザーバー」 見ていて気づいたこと。(短かめに)

プレゼンス

心に深く静かによりそう

相手に対して「何をするか、  
何を言うか」ではなくて  
「どんなふうにそこにいるか」