

# ビハーラレポート

ビハーラ秋田ホームページ <http://vihara.main.jp>

フェイスブック [www.facebook.com/vihara.akita](http://www.facebook.com/vihara.akita)

令和4年3月15日 発行 **No. 83**



パステルアート（吉田みどりさん作）

## **CONTENTS**

- 
- ビハーラカフェ（ふみきり野カフェ, 北欧の杜, Terracafe）報告 …2
  - とびっくす「釜石市から感謝状」 …5
  - がんサロン交流会 …6
  - インフォメーション …7
  - 寄付者芳名録・入会案内・各地区事務局・編集後記 …8

# がん患者と家族のサロン

## ビハーラcafé in ふみきり野Cafe



### コロナ禍を越えて～悲しみの中に光を～

お話 木村高寛さん(ニツ井 梅林寺住職)

令和3年7月7日(水)、コロナ禍の中、久々の開催となった「ビハーラcafé」、北秋田市のふみきり野cafeさんにて行われました。



能代市ニツ井・梅林寺ご住職の木村高寛さんより「コロナ禍を越えて」と題してのお話を伺いました。

介護や終末期医療の現場で垣間見えるやり取りから、家族や関係者の“寄り添う”姿勢がいかにあるべきか、ご自身の体験と共にユーモアを交えつつお話くださいました。

昨今は新型コロナの影響で、病院や施設でもお見舞い、面会ができていく状況が続いています。それでも「生老病死」の苦悩の真っ只中にある人とよき関係を保っていけるか、そして「自分自身が人生の最期にどんな言葉を残しますか？」との問いかけには、参加された皆さんも



大いに考えさせられたことでしょう。

後半はお茶やコーヒー、カフェ特製のシフォンケーキなどを静かめに絶賛しながら、いわゆる“黙食”で各々いただきました。



※木村高寛さんも執筆されている書籍『コロナを越えて ～悲しみの中に光を～』のご案内(P7)もご覧ください。

# ビハーラcaf  in 北欧の杜



## ビハーラ秋田&北秋田虹の会 交流会

令和3年9月24日（木）、主にがん患者さんを対象としたサロンを毎月開催している北秋田虹の会（代表：吉田みどりさん）とのコラボ企画第2弾、昨年に引き続き北欧の杜公園にて開催しました



始めに「タッピングタッチ体験」、  
「ゆっくり、やさしく、ていねいに、左右交互にタッチすることを基本としたホリスティック（全体的な）ケア」（一般社団法人タッピングタッチ協会発行のパンフレットより）を目的とした、マッサージとも違う、触れるか触れないかぐらゐの感覚で行うものです。

参加者同士がお互いにタップし合う形式もあるのですが、今回は感染予防の観点からセルフタッピング、自分の指で自分をケアする方式を同協会の認定インストラクター・簾内久美子さんの指導のもと行いました。いつの間にかほんわかとりラックスできたようなひとときとなりました。

続いて北秋田市保健センターの今井保健師さんより「ミュージックケア」、リズムに合わせて手や指、足腰を使った軽い運動で体をほぐす時間、ギター伴奏に合わせて懐かしのメロディを口ずさんだりと、盛りだくさんな一日となりました。



いつものようなお茶やコーヒーをいただきながらおしゃべりするサロンもイイですが、たまにはロケーションを変えて心身共にリフレッシュできるような機会を、これからも設けてまいりたいと存じます。

循環器内科・小児科

**奈良医院**

〒018-3325 北秋田市元町11-15-3

TEL 0186-62-1146

FAX 0186-62-1194



## “事故”をなろうというは“事故”を忘るるなり お話 渡邊紫山さん（三種町鹿渡 松庵寺住職）

令和3年11月27日（土）、三種町鹿渡・松庵寺さま近くの民家をリノベーションして今夏オープンしたばかりのTerra Caféを会場に開催されました。



始めに松庵寺ご住職・渡邊紫山さんから「“事故”をなろうというは“事故”を忘るるなり」と題してのお話をお聴きしました。

年明け早々、軽トラックで正面衝突の事故に遭いご住職・副住職の英心さん共に大けがで手術・入院、その後も傷口からばい菌による感染症や「寺という字に



やまいだれ…、あ、痔ですね」などとユーモアも交えながらも災難続きだった今年を振り返るように、この一年のご経験をお話してくださいました。

道元禅師のお言葉「仏道をならふといふは、自己をならふなり。自己をならふというは、自己をわするるなり。自己をわするるといふは、萬法に証せらるるなり」（正法眼蔵『現成公案』）にちなんで、災難や苦痛に苦しんでいる時でも自分自身を客観視することで、多少なりともその苦痛を和らげることもつながる、という感覚を覚えたたのお話はたいへん印象的でした。



その後はコーヒーやお茶、手作りのケーキをいただきながらしばし歓談、心地よいインテリアと暖かい薪ストーブに囲まれながらリラックスできるひとときでした。

更にこの日は、レゲエバンド「英心 & The Meditationalies」のシンガーとしても活躍している松庵寺副住職・渡邊英心さんの歌もあり、事故によるケガで入院中に作ったという『いま、ここ』も披露されました。



「あたりまえの日々を ぼくら生きている  
それだけで とても幸せ」  
という自由の利かない状況で編み出された  
歌詞が、何とも響きます。

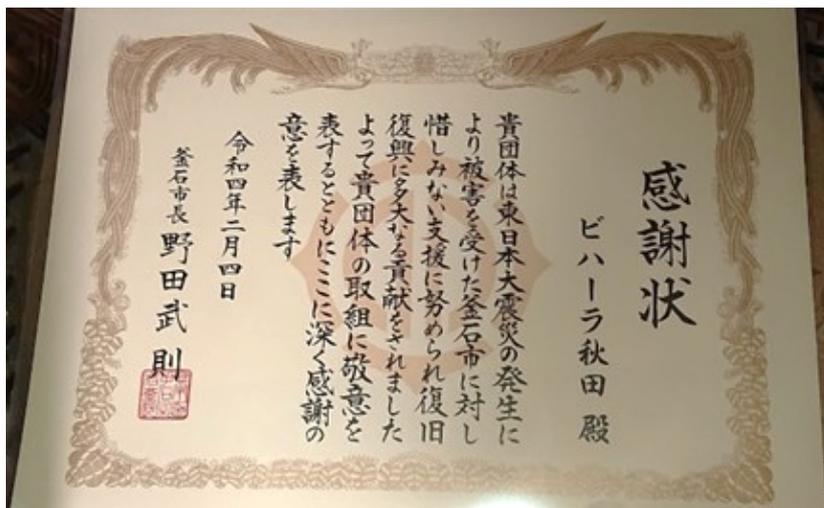


お二人のお話と歌で、災難に遭いながらもそれを乗り越えるヒントを感じられるような、楽しく、そして心に染み入る時間を過ごすことができました。

## とぴっくす 釜石市から感謝状

岩手県釜石市から、このような立派な感謝状が届けられました。

震災から10年となる昨年11月、『東日本大震災復興支援感謝のつどい ～復興10年の歩みを振り返り災害に強い今後のまちづくりを考える～』なる催しが企画



されたものの、コロナ禍のためオンライン開催となりましたが、その一環として画像の感謝状を震災当初から支援活動に関わった各種団体にご用意いただいたものです。

私共は震災発生から十日あまり経過した3月23・24日の救援物資配送に始まり、

足湯サービスやがれき撤去、傾聴サロン活動などで度々釜石市を訪れました。当時の無残な街の姿は今なお記憶にあるのですが、その後は徐々に復興に向けての歩みを官民共に進められ、今日に至っております。

その象徴的な光景は2019年、鶴住居スタジアムで行われたラグビーワールドカップではなかったでしょうか。多くの市民が盛り上がる姿に、私達も胸が熱くなる思いでした。

# がんサロン交流会

令和3年10月10日に行われた、がんサロン交流会（ビハーラ秋田としては3回目の参加）の様を、中嶋美枝子さん（副代表）よりご報告していただきます。  
なお当会からは、新川泰道代表と佐藤善廣事務局長も参加しております。



もちろん、ファシリテーター（会議の進行を効率的に進める中立的な立場で働きかける役目を担い結論に導く）を設けて、各グループがスムーズに話し合いがなされていました。

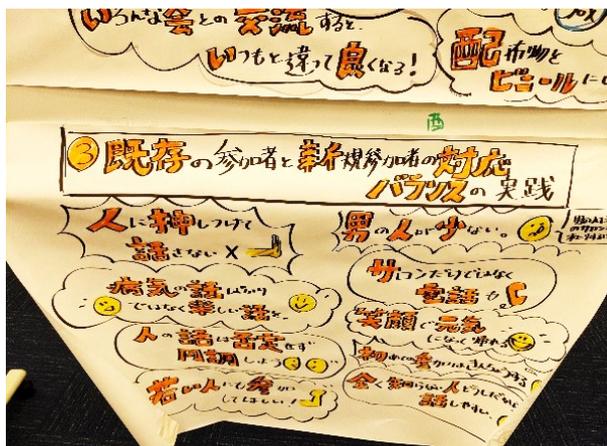


今回のがんサロン交流会は充実した内容でしたが、特に私が印象に残ったプログラムについて感想をまとめてみました。

参加団体は11、個人3名の計28名の参加者で5つのグループに分かれ、ワークショップ「ピアポーター研修」に加わりました。そこで私は初めてグラフィックレコーディング（会議などで議論をリアルタイムに可視化する手法のこと。絵と文字を使って記録者による情報の編集がされ、一枚の絵にまとめる記録方法をとる→写真）が大学生によって行われ、体験することができました。

医療の研修会では、ずいぶん前からファシリテーターが導入されていましたが、一般の会にも導入されていることが、とてもうれしく思えました。

グループワークは、ともするとたくさん話をする人、強い言葉で話をする人に引きづられ、結論に繋がることがありますが、今回のようにグラフィックレコーディングをしてくれる人がいると、参加者の意見が網羅され、見ても楽しく、グループ全体が自らのチームで達成感が得られました。それぞれの悩みや今後の課題を投げかけるだけでなく、前に進める意識づけになり、今回の取組みはとても良かったと感じました。またグラフィックレコーディングをして下さった学生さんの絵に感動と感謝で一杯でした。



# インフォメーション

## ● ビハーラ秋田 令和4年度総会とビハーラセミナーのご案内

日時 令和4年4月16日（土曜日）

場所 北秋田市民ふれあいプラザ コムコム（研修室B・C）

内容 ①午後4時00分～ ビハーラセミナー

講話 「再確認！新型コロナとの向き合い方」

奈良医院院長 奈良正人 先生

②午後5時30分～ 令和4年度総会

## ● 書籍『コロナを越えて ー慈しみの中に光をー』



- |                        |      |
|------------------------|------|
| ○ 新しい時代の布教教化について       | 関水俊道 |
| ○ 当に願わくは衆生と共に          | 三部義道 |
| ○ 新型コロナ肺炎のパンデミックと放射線汚染 | 渡邊祥文 |
| ○ 一事を専らにすべし            | 高梨尚之 |
| ○ 菩薩行としてのビハーラ活動        | 木村高寛 |
| ○ これからの僧侶の在り方を問う       | 澤 英俊 |
| ○ 行説一如                 | 渡邊宣昭 |

曹洞宗特派布教師である北海道えりも町・法光寺ご住職の佐野俊也老師が責任編集された書籍が発刊されました。新型コロナで揺れる社会風潮の中、日常に根ざした仏教や禅の教えからコロナ禍を乗り越えるヒントを人々の心の支えとしてお伝えしたいとの思いで、多方面でご活躍されている全国の名だたる7名の布教師さんが寄稿されています。

この中で当会会員の木村高寛さん(曹洞宗特派布教師、能代市二ツ井町・梅林寺住職)が、「菩薩行としてのビハーラ活動」と題して、当会の活動やその意義、また新型コロナ禍の世における「生きる智慧」についての一文を寄せられています。

その他、豪華な執筆陣による多くの示唆に富んだ内容となっています。

ぜひお手に取ってご一読ください。

(Amazonでも購入可能 ¥880)～

出版元：心力舎ホームページ

<https://www.shinryokusha.co.jp/publication/corona>



### 虹のホール

総 館 ジェイエイ大館・北秋田葬祭センター

北秋田 〒018-3301 北秋田市綴子字田中大道下154番地

大 館 〒017-0864 大館市根下戸新町10-15



0120-62-9997

## ◆ 御寄付・御協賛芳名録 ◆

岩沢サチ子様、大山陽堂様、尾久一雄様、奥山亮修様、亀谷健樹様、  
工藤智教様、桑名秀明様、才田みつ子様、佐々木孝洋様、菅原隆文様、  
菅原芳徳様、富樫善明様、山田俊哉様（50音順）

**皆様の善意・ご芳志に厚く感謝申し上げます**

## 入会案内

随時入会できます。各事務局までご連絡ください。  
ビハーラレポートや各種案内を送付させていただきます。

年会費 2,000円

郵便振替 02580-5-50937

### 各地区事務局

能代地区	山田 俊哉	0185-58-2302（倫勝寺）
藤里地区	新川 泰道	0185-79-1522（宝昌寺）
二ツ井地区	木村 高寛	0185-73-2755（梅林寺）
鷹巣地区	佐藤 俊晃	0186-66-2032（龍泉寺）
大館地区	佐藤 善廣	0186-49-5173（本宮寺）
森吉地区	奥山 亮修	0186-72-4143（龍淵寺）
阿仁地区	今井 典夫	0186-82-2418（善勝寺）
上小阿仁地区	保坂 康雄	0186-77-2750（福昌寺）
合川地区	亀谷 隆道	0186-78-2344（太平寺）

**【編集後記】** 今年度はビハーラ秋田結成30周年とのこと。自分が入会してから、またお寺に参禅してからも20年以上が経過しましたが、この間はじめてばかりの青年当時の気持ちがあります。このあつという間さに驚きを感じますが、自分の一生もこのように経過するのであれば、せっかくなので喜びの感得にしてみたいです。  
富樫善明

### 事務局から

今尚続く新型コロナの影響で総会の日時を決めかねておりましたが、ようやくご案内させていただきました。感染予防に配慮した上で行いますので、多くのご参加をお待ちしております。

また皆様からのご意見・ご感想・情報をお待ちしております。その他、住所変更などございましたら事務局までご連絡お願いいたします。

【ビハーラ秋田 事務局】（本宮寺内） 〒018-5752 大館市本宮字熊の下14

電話：0186-49-5173 Eメール：vihara@jt.main.jp