

## 問い1 私にとって幸せとは何でしょうか

連研中央講師・北海道教区  
忍関 崇

「連研」とは「私の問い」を「仏法に聴く」学びだと思えます。それはおそらく「仏法に聴く」ことで「私の問い」の意味が深められるということでもあるのでしょう。そう考えると「私にとっての幸せとは何か」という問いは、話しやすいテーマでありながら、深いものを含んでいそうです。それは皆さん一人ひとりのかけがえのない人生と結びつくからです。

自分だったらこの問いにどう答えるかな？と考えてみました。子どものころの私にとって一番の幸せは「おもちゃを買ってもらうこと」でした。欲しいものが手に入るとうれいのは大人になった今も同じですが、子どものころはそれが「幸せ」のかなりの割合を占めていたように思います。いわば「自分だけ」の幸せです。

それはやがて、思春期を経て大人になっていく中で変わっていきました。人とのふれあいの中に「幸せ」を感じるようになったのです。友人との語らい、お年寄りや子どもとのふれあいに「幸せ」を感じる瞬間がありました。中でも好きな女性と話をしているときほど「幸せ」を感じたことはありません。もっとも、そのような思いはあまり長続きしませんでした…。

学生のころから今に至るまで、さまざまな「幸せ」を感じてきましたが、それらの多くはいただいた言葉とともに記憶に刻まれています。そのひとつをご紹介します。

私は大学院を修了した後、5年間ほど教員を経験しました。その後半は、地元・北海道の高校での勤務でした。専任教員は初めてだったので、校務の忙しさにとまどいました。

それ以上に大変だったのが生徒との関係です。私自身の技量的、いや人間的な未熟さから、授業を聴いてもらえず、本当に苦しい思いをしました。学校に出勤するのが辛く、先がまったく見えない毎日を送っていました。

そんな日々の中でも季節は流れ、冬休みに入った時のことです。実家の寺で年を越したのですが、新年になって届いた同僚の先生からの年賀状の中の一通、ベテランの先生からいただいた葉書に、私は目を奪われたのです。

そこには、こう書かれていました。

自分を信じて 自分の力で  
心は心を理解します

その先生とは職場ではあまり話すことがありませんでしたが、ひそかに私のことを気にかけてくださっていたのです。私を優しく励ます先生の言葉に、私の心は震えました。涙があふれて止まりませんでした。

父である住職が病に倒れたため、結局その学校は2年で辞めることになりました。至らぬことが多く、先生方や生徒たちに迷惑をかけましたが、この高校での経験は20年を経た今でも思い出すことが多く、私の人生の糧になっています。そして、今となってはあの苦しかった時代もまた「幸せ」だったと思えるのです。

私のささやかな経験から「幸せ」について考えてみました。改めて私にとっての「幸せ」とはどのようなものであったかと考えると、それは「分かってもらえた」ということだったと思うのです。辛く、悲しいとき、私たちは孤独を感じますが、そんなときかけられた優しい言葉や、思いやりはなかなか忘れられるものではありません。そこには「どんなときも、私はあなたを見捨てない」という心が込められているからです。

中島みゆきさんの「誕生」という曲には、そのような心が歌われています。私の大好きな曲です。

ひとりでも私は生きられるけど  
でもだれかとならば人生ははるかに違う  
強気で強気で生きてる人ほど  
些細な寂しさでつまづくものよ  
(作詞・作曲 中島みゆき)

そんな寂しさを抱えて生きる人に、この曲は語りかけます。Remember (思い出して)、この世界に生まれてきたとき、誰もが Welcome (ようこそ) と祝福されたことを、と。

けれども、生きることに絶望している人、生きる意味を見失っている人が、世界にはたくさんいます。あるいは、皆さんの隣にもいるかもしれません。この曲は、そんな人々へのメッセージで結ばれます。

Remember けれどもしも  
思い出せないなら  
わたし いつでもあなたに言う

生まれてくれて Welcome

私は、この歌詞のような、人にそっと寄り添える「わたし」になりたいと思います。しかし、そのような「思い」は、自己中心的な私の中から出てきたものではありません。今まで多くの人々からいただいていた「どんなときもあなたを見捨てない」という心から育まれたものだと思います。そして、私はそこに阿弥陀さまの「お育て」を感じるのです。

「私にとって幸せとは何でしょうか」という問いに、もちろん答えはありません。皆さんの人生の中で「幸せ」を感じた瞬間を語り合ってみてください。私の「幸せ」は相手にとっての「幸せ」とは限りません。ときには相反することもあるでしょう。けれども、その中から、今まで気づかなかった、大切な「幸せのカタチ」が見つかると思います。

問い1 私にとって幸せとは何でしょうか。

連研中央講師・奈良教区  
和氣 秀剛

新型コロナウイルス感染症の拡大は、私たちの生活を大きく変えました。

感染症をめぐる取り組みの中で行政やマスコミでは予防策として、いわゆる「三密（密閉・密集・密接）」の回避や「外出の自粛」、「人との間隔は、できるだけ2メートル（最低1メートル）空ける」といった物理的な距離を保つ生活を呼びかけました。

これらの取り組みもあり、日常活動の制限や行動を自由に選択できない状況が続いて、生活に閉塞感や生きづらさを感じるようになりました。

「三密」の回避は、そのまま人が集まる場が減ることを意味しています。集まる場が少なくなると、これまで展開されてきたコミュニケーションが取れなくなります。集まる時に自然と感じとっていた人と人との距離感が感じられなくなったのです。

物理的な距離を空けることは同時に、精神的な距離も空けてしまう可能性があるのではないのでしょうか。

私たちは孤立して生きていけません。人と人との距離感は、関係性やつながりと表現できると思います。コロナ禍によって本来生きていくために必要としている感覚が失われているとしたら大変なことです。

いま、どのようにして人と人との交流をつなぎとめていけるのか。つながりを失わないように何ができるか。新型コロナウイルスへの不安の中、物理的な距離を保ちながらも、あらためて、お互いが支え合いながら生かされてきた生命（いのち）であることを考えることが大切だと思います。

どのようなときに幸せを感じるかという議論をすると、いろいろな意見が出てくると思います。人によって感じ方がさまざまだからです。幸せとは何かについて、結論を求めるような話し合いをすると、答えが導き出せなくて困惑することがあります。

この問いには「私にとって」とあります。一般的な答えを求めるような内容ではないことを示していると思います。私にとって幸せとすることは、あなたにとって幸せであるとは限らないという受けとめ方を大切にしているのです。

それぞれが大切に思う幸せの感覚があり、いろいろな考え方があっていいのだと認め合えるところに、今回の話し合いの目的があると思います。また、それぞれの思いを聞き合う中で、自分のこれまでの歩みを振り返る縁にもなるのです。

私にとって幸せとは何かを考えると、思い出す言葉があります。教育・心理カウンセラーで、子ども家庭教育フォーラム代表の富田富士也さんの言葉です。

「育」

育てた覚えのない人でも  
育てられたことがない という人はいません  
生まれてから今日まで誰も頼ることなく  
一人で育ってきたと断言できる人がいるでしょうか  
いませんよね  
もちろんそのように言い切りたい気持ちのあることはわかりますが、人の働きを全く得られないまま私たちは存在することはできないからです  
その意味で自分を育ててくれた、くれないを一人にしぼって良し悪しの判断をしないことです  
また直接的には育てられた覚えがなくても、自分の知らないところで、ある人を通して間接的に育ちに関わってくれていた人もいるのです  
本当に自分の見えない、知らないところの関係をふくめて、いろいろな人の働きのなかで  
私たち一人ひとは育てられているのですね  
だとしたら「死のうが生きようが自分の勝手だ」とは言えないのです  
世の中のすべての人があなたを必要としているとは思えませんが、すくなくとも一人は「勝手」と言ってしまうあなたに心の寂しさを感じてしまう人はいるでしょう

(『還る家』通信 41 号より)

誰かにとって大切な存在であると気づく中で、自分の大切さが実感できることを教えてもらいました。

「育（はぐく）む」について『広辞苑』には、「羽包む」の意味であると説明されています。鳥がひな鳥をその羽で包み込み、身を投げ出して育てていく姿から、「はぐくむ」という言葉が生まれたのです。鳥だけでなくどのようなのちであっても、生まれたいのちは一人では大きくなれません。さまざまな関係性に育まれて成長していくのです。いくつになっても育まれて生かされていると実感できる人生は豊かだと思います。

このように、あらゆる存在が互いに関わり合いながら存在していることを仏教では「縁起」と呼んでいます。それは、誰一人不要な存在などいないことを教えています。

自分の顔は、鏡に映して見ることができるように、私自身のことは、自分で気づくより、他者の存在を通して知らされるということを「連研」の話し合い法座では大切にされていると思います。相手によって自分のことを気づかされることは、他の者にとってもまた、私の存在が大きな意味を持っていることを示しています。

関係性を大切にするという生き方は、相手を大切にすることとつながっているのです。それは、私もまたすべての存在にとって、なくてはならない大切な私であるのです。

コロナ禍によって物理的な距離を空ける状況が続く中で、もう一度お互いの関係性を考える縁として「私にとっての幸せとは何ですか」というテーマについて考えてみませんか。