

夫のうつで気づいた身勝手な自分。

八戸教会 越野せつ子さん

越野せつさんは、なんでも自分で決め、自分で動かなければ気が済まない性格。それに対し、のんびり屋で寡黙な夫のことは「気が利かず頼りない人」と決めつけ、子どもの育て方や進路など、意見を押し付けてばかりいた。平成21年6月のこと、夫にうつ症状があらわれる。何を言っても無反応で、病院の受診も頑なに拒み、途方に暮れた。その状況がある人に相談すると、「些細なことでいいから声をかけ、反応を見ながら気持ちに寄り添って」と諭される。子煩悩な夫にとって長男・長女が立て続けに家を離れたことや、夫をないがしろにした自分の態度も、うつになってしまった原因を感じた。子どもたちに頻繁に夫へ連絡を入れてもらうとともに、夫の気持ちに寄り添うようにすると、少しずつうつ状態を抜け出していった。越野さんは、「これからは妻として、母として「慈愛」をもって家族に愛情を注げる自分になる」と心に決めている。



我慢しない——忍辱①

「瞋恚盛んなる者には忍辱の心を起さしめ」と、無量義經にありますが。激しい怒りや憎しみが心にわいたとき、それに耐える寛容の心が起きる、それが仏の教えを学んだ人の功德だと教える一節です。ここで私が大事だと思うのは、「起さしめ」という言葉です。無理にでも「怒りを抑えなさい」「我慢しなさい」と教えるのではなくて、自分の個性によって、自然に耐える気持ちが「起さしめられる」と示されていることに、私は救われる思いがします。忍辱は、けつして我慢を強いる教えではないのです。

ある方の文章に、忍辱は「受け入れて認めることを前提にしている」とあったのですが、たしかにそのとおりで、人に対する怒りや憎しみ、苦手意識や嫌悪感（けんあくかん）を乗り越えることにおいても、環境や状況を受けとめることにおいても、まずは目の前の人やできごとを受け入れて認めることが、忍辱を自然に実践する日常につながっていきます。ただ、すぐにそれができる場合もあれば、時間の経過やその後の経験をおして、忍辱の功德を実感することもあるでしょう。そして、忍辱が菩薩の精進（しょうじん）である以上、忍辱には慈悲（じひ）のはたらきとして利他の側面があることも忘れてはならないと思うのです。

立正佼成会