

幸せは自分の心しだい

若狭教会 寺田 紗祐里さん

寺田さんは、学童保育所に勤めて7年ころ、動悸や過呼吸の発作を引き起こす「不安障害」の病に苛まれる。真面目な性格ゆえに弱音も吐けずにストレスをため込み、周囲の期待に「もっと頑張らなくては…」と思えば思うほど心身の不調は深まっていった。結局、職場を退職。自宅に引きこもり悶々と悩む日々、仏教の研修の中で自分の心の持ち方を整え変わることができれば、人との関係や環境も変化するという「縁起観」を学ぶ。そして気づけば、つねに寄り添ってくれる家族や仏教の仲間が存在があり「一人じゃない」と思えると症状も徐々に落ち着き、学童保育所に再就職が叶う。過去の苦しみをきっかけに「人は一人では生きられない、だから、つらいときは支えてもらえばいい。その分、私も人を支えられる人でありたい」寺田さんは、たくさんの人への感謝を胸に、前を向いて歩んでいる。



「他人事」を「自分のこと」に

最近、外出するための着替え一つにも思った以上に時間がかかり、「こんなはずではなかった」と老いを痛感させられることがよくありますし、腰の痛みなどで体調がすぐれない日々がつづくつらさも経験して、健康ですごせることの有り難さが身に染みてわかってきました。

経験を重ねると、私たちは人の気持ち、とくに人の悲しみや苦しみがよくわかるようになると思います。それは、人間が成長することですが、私はそれを仏に近づいていくことでもあると受けとめています。ですから、命のありようやその有り難さに早く気づくことが大切なのです。

師の入滅を前にして号泣する阿難に、「阿難よ、泣くな。生じたものは必ず滅するのだ」と、釈尊は決然と真理を伝えられたといわれます。命のありようを自分のことと受けとめて、感謝と喜びで日々を送る——寿命の長短にかかわらず、それが健康を望む私たちにとつて真に健康な人生といえることを、涅槃会を迎える今月、ともどもにあらためてかみしめてみたいと思います。

