

# サトリの ココロ

【月1連載】

多くの人が孤立感、生きにくさを感じる今、  
仏教に興味を持つ人が増えています。  
お坊様に聞く、弱い自分と向き合う方法

第1回

駆け込み寺「サンガ天城」庵主、  
日蓮宗尼僧  
戸澤宗充さん



人に「ありがとう」と  
言ってもらえることが  
一番の生きがいなのです

とざわ・そうじゅう 昭和12年、東京都生まれ。33歳のとき、夫が交通事故死。悲しみの中で仏教と出会い、法華経信仰へ。46歳で日蓮宗の尼僧として出家、布教師として全国を回る。平成15年、悩める女性の駆け込み寺として「サンガ天城」を設立。

私が33歳のとき、夫が突然、交通事故で亡くなりました。私が次男を出産した2日後のこと。私は夫の死を受け止められず、「死のう」とばかり思っていました。家の近くの踏み切りの前に立ち、「今だ!」と思ったときです。私より先に飛び込んだ人がいたので。悲惨な状況を見た私は死を思いとどまりました。後に仏様の教えを

知ってから、「不幸だったけれど、すべては私にとって必要なことだったのだ」と思えるようになりました。

## 駆け込み寺を求める 女性たちのために……

夫を亡くした悲しみの中で、私は「仏教はすばらしい」と言っていた夫の声を思い出しました。夫はクリスチャンでしたが、教義に対して疑問を持っていたのかもしれない。書棚には法華経や日蓮聖人の教えの本がありました。それが仏教との出会いでした。

最初は信者として、お題目にすがって生きました。そして46歳で出家。「このすばらしい教えを、少しでも多くの人に伝えることが私の使命だ」と思えるようになったのです。私は布教師として全国を回って歩きました。でも、「説教してるだけでいいのかな?」という思いにかられたのです。語るだけでなく、何か自分でできることはないだろうか……。当時、DV(家庭内暴力)の問題が世間をにぎわせていました。逃げ場を探している女性がたくさんいる。私にできることは?……そして私は駆け込み寺「サンガ天城」を設立しました。

## 何となく生きるのではなく 自分にできることを考えて

ここに来る女性たちは、DVやうつ病など、大きな問題を抱えて

います。そんな大変な問題ではないにしろ、誰もが問題や悩みを抱えているでしょう。みんなに共通しているのは「生きがい」がないということ。何のために生きていくのか、わからないのです。

例えば、「働く」という字は「人のために動く」と書きますね。あなたが働いたことよって、人がどれほど喜ぶか。単にお金を儲ければいいということではなく、自分の存在を人に喜んでもらえるということ……それが働くということ。そして、人に喜ばれることが「生きがい」になるのです。

家族の間でも同じです。夫は、妻は、子どもは、何を望んでいるのだろうか? この人のために私は何をしてあげられるだろうか? ……相手の心を考えてあげる気持ちを育てることが大切です。本当の喜びは、人に喜んでもらうことです。自分の存在が人に喜びを与えること、「ありがとう」と言ってもらえる生き方ができること。それが一番の「生きがい」。小さなことでもいいのです。いま、あなたにできることは何ですか?



伊豆の豊かな自然に囲まれた「サンガ天城」