

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。
僧侶に聞く、弱い自分と向き合う方法——

日蓮宗圓珠院住職
外山寛穂さん

第11回

自分の心の持ち方しだいで 楽しくも不満にもなります



とやま・かんすい 昭和6年、東京都江東区生まれ。立正大学文学部歴史学科を卒業後、昭和28年より逗子開成高等学校にて教鞭を執る。昭和45年より圓珠院の住職に。昭和60年、「日蓮宗東京東部電話相談室」を開設。以来、室長として相談員と共に多くの人々の悩みに手を差しのべ続けている。日蓮宗東京東部電話相談室 ☎03-3630-7620 (月・水・金の10～16時)

いつの時代にも、さまざまな悩み、苦しみを抱える人はたくさんいます。そうした人たちのために何ができるか、力になれないか……そんな思いから、今から約25年前に「日蓮宗東京東部電話相談室」を立ち上げました。当時は核家族化が進み、誰にも相談できないという人もたくさんいました。相談室はそんな人たちに対しての開かれた窓口だったので。

相談員は東京東部にある日蓮宗の寺のお坊さん。各寺にお願いをすると、なんと50人もの協力を得ることができました。現在も月・

水・金の午前10時～午後4時、無料で電話相談を受け付けています。

どんな悩みや相談にも 相手の話をよく 聞くことが大切

相談の内容は男女や夫婦の問題から教育相談、対人関係、病気、お金のことまで、幅広くさまざま。そんな悩みに耳を傾けながら私たちが心がけているのは、とにかく「相手の話をよく聞く」ということです。住職の悪いクセとして、説教調にならないように(笑)。相手が何を訴えているのか、じっくり聞きます。その上で、出せる答えはきちんと出し、こちらが知らないことは「わかりません」と正直に言います。例えば法律のことなど、専門知識が必要なことにはいい加減な答えは出せません。そのような場合は調べて改めてお話できるようにしたり、専門家を紹介したりもします。

相談者は悩みを相談して答えがほしいはずですが、話を聞いてあげるだけですっきりされる方もいます。これは現代、話を聞いてくれる相手がいない人がいかに多いかということ。ちよつとした不満でも話す相手がいらない……社会全般に会話が足りないのです。

昔は家庭でも、立ち話や井戸端会議でも、話をする場がたくさんありました。だから不満はいつの間にか解消されていた。しかし現代は、不満を聞いてくれる相手がいない。

ない。だから私たちが話を聞いてあげることによって、相談者は安心します。たとえきちんとした答えが出なくても、「誰かに聞いてもらえた」と心は満足するのです。



休室日には留守番電話で外山住職の「こころの留守電話」を聞くことができます。

自分の殻を破れば 人間関係は変わります

そもそも、人間はなぜ不満を持つのでしょうか？ それは本当に不満なのでしょうか？ いいえ、実際は心の持ち方の問題です。不満ばかりを言っても仕方ないのです。不満を言う前に、自分は相手に尽くしているか、感謝を忘れているか、考えてみましょう。夫が家で話を聞いてくれないなら、家庭で明るく過ごせる工夫をしてみること。人間関係に悩んでいるなら、自分から一歩踏み出してみること。視点や生活態度を改善することで、悩みが解決することもあります。自分の考え方ひとつで、楽しくも不満にもなるのです。自分が楽しく行動できれば、周囲もどんどん良くなつていきます。