

サトリの  
ココロ

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——

ポートランド日蓮仏教会開教師  
小幡妙照さん

第22回

私は愛知県岡崎市の日蓮宗の寺に生まれ、小さいころから父母に生活の中で仏教の教えをわかりやすく教えられて育ちました。結婚後、夫が僧侶となり、子どもたちとともに実家の寺へ戻りましたが、当時の私は教育ママ。4人の子どものまるで自分の所有物のように考え、育てていたので。そこへ子どもの反抗期……。悩んでいた私はふと、法華経の教えを思い出しました。「子どもには子どもの考えがある」のだと。

私の心は救われました。心が自由になったのです。そして、私が救

われたこの教えをみなさんに伝えたい。そのためにも日蓮宗の僧侶にならなければ……。そんな一心から修行に入りました。

無事に僧侶となったとき、子どもたちは成長していたし、それまで自分が家族のために尽くしてきたという自負もありました。今度は私の道を進

みたい……。そうして私は海外で布教活動を行う開教師を志しました。

**信仰を通して異文化に触れることが楽しくて仕方ない!**

開教師になることには夫も子どもたちも賛成してくれました。妻であり母であったときは一生懸命だった私。子どもたちにも言葉ではなく、がんばっている姿勢を見せてきたつもりです。「お母さんのことは誇りに思っているからがんばって」。これで何も後ろ髪をひかれることはなくなりました。

2003年8月から東南アジアに赴任。言葉の問題はありましたが、誰も日本語が話せないのだから「なんとかなさなくちゃ」。そこで少しは英語が上達しました。その後、2009年からアメリカ・オレゴン州のポートランドへ。会話はもちろん英語ですが、私が3回発音しても「わからない」。ここでまた、自信をなくしてしまいました。でも、私は50歳を過ぎて僧侶になったおばさん(笑)。おばさんは聞

違えても恥ずかしくないし、苦にならないんです。おばさんは得なんです(笑)。

海外の人と信仰を共有しながら異文化を体験できることは、とてもうれしいことです。いくつになっても新しいものを学ぶということは楽しいし、お互いに敬い合い、高め合っていくという日蓮宗の教えを実感できるからです。

**自分の心を変えれば  
おのずと周りも変わります**

海外から日本を見ていると、日本人の心の閉塞感や不自由さのよくなものを感じます。自分にとって何が必要か、正しい目で見えて自分で考えることが大切なのです。不満ばかり言う前に、自分の心を変えなさい。自分の態度を変えなさい。自分の考えを変えなさい。そうすれば周りが変わります。それが仏教の教えなのです。

自分の生き方を自分で考えて見つけましょう。心がかもつと楽に、豊かに暮らせるように。



る連域ル一屋供  
務ド・地ベリは提  
め日・地ベリは提  
任ラン・右のストで  
主ト会。されスア食  
上ポ・教開催ト・フ日  
ボ仏会開催ト・フ日  
台で

自分の目で見て考え  
生き方を見つけてみましょう

おばた・みょうしょう 1950年、愛知県岡崎市生まれ。実家は岡崎市内にある日蓮宗長徳寺。1972年、立正大学文学部史学科卒業。会社員生活を経て1977年に結婚し、2男2女を出産。2001年に日蓮宗の僧籍を得、2002年11月から英・ロンドンにて開教師研修を行う。2003年8月に開教師に任命され、単身、東南アジアへ。2009年より米・ポートランド日蓮仏教会へ赴任。