

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——

日蓮宗妙徳教会住職、妙徳ビハーラ代表  
今田忠彰さん

第42回

私はお坊さんであると同時に、訪問介護や訪問看護、ケアマネージメント事業、グループホームなどを運営する(有)妙徳ビハーラの代表を務めています。

「ビハーラ」とは耳馴染みのない言葉かもしれませんがね。古代インド語で、安らぎの場、休養の場、寺院などを意味する言葉です。そして「ビハーラ活動」は寺院や自宅、病院や施設において、病氣や障害、高齢化に悩む人たちと苦しみをもとにし、精神的・身体的な苦痛を取り除き、安心が得られるよう支援する活動のこと。ビハーラ活動

は仏教寺院の古来からの活動でした。その仏教本来の活動を復活させたいと、私は2002年からこの活動に取り組んでいます。

### 姪の死や母親の介護が ビハーラ活動の原点

そもそも私がビハーラ活動を志したのは、いくつかの理由があります。そのひとつが、私の姪が14歳で白血病になり、17歳で亡くなったこと。お坊さんとして心のケアをしてあげなければいけないのに、私にはそれが十分にできなかった。何の役にも立たない自分にふがいなさを感じました。

お坊さんとしての生き方を模索しているとき、日蓮宗の「ビハーラ講座」に参加。その活動に、「これが私の仕事だ」と直感しました。

また、がんで苦しむ女性患者との出会いも転機でした。私は何度かお見舞いに通いましたが、女性は子どもを養護施設に預け連絡を絶つてしまった過去を持ち、その間により病気になったと訴えていました。ある日、その娘さんが病院を訪れて親子は再会。私とともに涙を流し、喜びました。その後、女性は緩和病棟に移り、亡くなりましたが、これが私の最初のビハーラ活動だったかもしれません。

そして、私は母親の介護を9年間経験しました。看護師やヘルパーさん、いろんな人の助けをいただきながら自宅で介護しましたが、介護の現場にはさまざまな問題が



2002年から運営しているグループホーム「たちばな」。9人の入居者をスタッフがやさしく見守ります。

あることも実感しました。母の死後、助けてもらった人への恩返しができないか、お寺で何か事業ができないか……そう考えて、お寺の裏のアパートをグループホームに改造し、自分のできる範囲でビハーラ活動を行うことにしました。

### 介護や看病はひとり 背負わず、社会資源を活用して

これからの時代は高齢者が増え、介護はますます身近な問題となります。親や夫の介護・看護は、誰にとつても他人事ではありません。だからといって、介護や看護を子どもやお嫁さんがひとり背負うのは無理。介護されるほうも、子どもや妻に犠牲になってほしくないと思っっているはず。

介護・看護は社会みんなで支え合う「チームプレー」が大事。もし今、家族に介護問題を抱えているならば、ひとりで悩まず、周囲に助けを求めてください。介護保険制度や支援サービスなど、利用できるものはどんどん活用して。心を開き、一歩外に出ることで、介護の形は大きく変わるのです。

## 高齢者が安心して暮らせる 社会のために活動しています



いまだ・ちゅうしょう 1950年生まれ、東京都出身。明治大学法学部卒業後、立正大学仏教学部へ編入、1974年に卒業。その間に日蓮宗僧籍を取得し、妙徳教会住職に。2002年、(有)妙徳ビハーラを設立し、訪問介護や訪問看護、ケアマネージメント事業を開始。同年にグループホーム「たちばな」、2008年からは「たちばな式番館」の運営も手がける。日蓮宗ビハーラネットワーク世話人代表。