



# 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——

日蓮宗上行寺副住職  
遠山玄秀さん

第73回

私が生まれたのは、お寺ではなく一般家庭。祖父はお坊さんでしたが、父はおもちゃ問屋に勤めるサラリーマンでした。祖父が亡くなったのを機に父がお坊さんに転身し、新たにお寺を作りました。私が中学一年生のときです。

私は高校卒業後、千葉大学理学部化学科へ進学。バリバリの理系で、父からも「お坊さんになれ」とは言われなかったのですが、将来は研究者になりたいと思っていました。大学院にも受かり、そのまま進学するつもりでしたが、改めて自分の人生を見つめ直してみた

き、ふと思ったのです。「自分の家にお寺、に戻ろう」と。

特別な理由があったわけではありませんが、でも、今まで好き勝手させてもらったのだから、父に何か恩返しをしたい。だから私も「お坊さんになろう」と。そのまま立正大学仏教学部に編入し、お坊さんになりました。

## 大切な人を亡くした方に 寄り添って心のケアを

大学卒業後、副住職として父の手伝いを始めましたが、最初のうちは自分のことで精一杯。心を込めて供養ができるようになったのは数年経ってからでした。

亡くなられた方にはその人らしい送り方をしてあげたい、そして残された家族には深い悲しみから立ち直れるように寄り添いたい……そんな思いから「グリーンフサポート・グリーンケア」に取り組みようになりました。4年前には、さまざまな職種の人たちと生と死について考える「チームビハラ」を立ち上げ、活動しています。

## 流産・死産経験者が 悲しみを吐き出せる場に

3年ほど前、流産・死産経験者でつくられる「ポコズママの会」と縁をいただきました。この会は経験者同士が思いを分かち合い、心の傷を癒していくために活動しているグループ。その活動に賛同した私は、小さな命を亡くした家



2か月に1回のペースで開かれる「ポコズカフェ」。詳しく知りたい方は「ポコズママの会」で検索を。

族向けの冊子作成を支援しました。冊子が刷り上がるころ、私の妻が死産。私自身が死産経験者となりました。大切な赤ちゃんを亡くした悲しみは、供養だけでは100%は解決できません。私は「亡くなった赤ちゃんのために何かしなさい」と言われているように感じました。流産や死産の経験を自分ひとりで抱えるのはつらいこと。だからといって誰にでも話せることではない……。そこで「ポコズママの会」と協力し、経験者同士が話し合える「ポコズカフェ」を開くことにしました。

流産・死産ははつきり原因がわからない場合がたくさんあります。だからこそ「私が悪い」と自分を責める女性がたくさんいます。そうした思いを吐き出すことで、少しでも心が楽になるように。私はお坊さんとしてだけではなく、子どもを亡くした父親として夫の立場で寄り添いたいと思っています。亡くなった赤ちゃんには「ごめんね」ではなく「ありがとう」。短い期間でもお母さんのおなかに来て、たくさんのお母さんに教えてくれたはず。だから「ありがとう」の気持ち忘れず、ゆつくり少しずつ乗り越えてほしいと思います。

## 小さな命を亡くした 夫婦の悲しみに寄り添って



とおやまげんしゅう 1977年生まれ、千葉県出身。高校卒業後、千葉大学理学部へ進学。その後、立正大学仏教学部へ編入し、2005年に卒業。27歳で上行寺別院の副住職に。4年前に「チームビハラ」を立ち上げ、異業種の人たちと勉強会などを開催。昨年11月からは船橋で、流産・死産経験者が語り合う「ポコズカフェ」を開いている。