

日本仏教心理学会 ニュースレター

Vol.21 2021 年 4 月 1日

巻頭語

パンデミックを生きる —仏教心理学と脳科学から— ・・・ 渡辺 章悟

第12回 学術大会より

1. 大会に参加して：「コロナウィルス蔓延の中で仏教心理学が担うべき役割」
について考えたこと ・・・ 井上 ウイマラ
2. 第12回大会実行委員長を終えて ・・・ 松永 博子

学会誌特集記事より

1. 仏教との出会い・心理学との出会い ・・・ 岡野 守也
 2. コロナ渦、コロナ後の世界をどう生きるか：
「命の繋がりを仏教心理の視点で見つめ直して」・・・ 千石 真理
- 学会誌編集を担当して感じたこと ・・・ 山口 豊
- 著書紹介・ご連絡 ・・・ 田中 ケネス
- 編集後記 ・・・ 千石 真理 ・ 松村 一生

巻 頭 語

パンデミックを生きる ―仏教心理学と脳科学から―

第13回 学術大会大会長
東洋大学教授 渡 辺 章 悟

仏教心理学会の会員の皆さん、お元気でしょうか。

まずは新型コロナに罹患された方、現在も苦しんでおられる方、不幸にして亡くなられた方々に、心よりの哀悼をささげたいと思います。

第十二回学術大会はコロナ禍のためにオンラインでの開催となりましたが、次回の第十三回学術大会は東洋大学で開催する予定です。ただ、現在の状況では引き続きオンラインになる可能性があります。前回大会の経験を踏まえて、充実した大会になるよう準備していきたいと心新たにしています。

ただ、世界を席卷する COVID-19 はいまだ収束する様子がありません。専門家の中には今年中の終息は困難であろうとの観測を述べている方もいます。かつての感染症の大流行を見ると、ペストは三度の大きな流行があり、14世紀のパンデミック時には当時の世界人口（4億5000万人）の22%にあたる1億人が死亡しました。またヨーロッパだけで全人口の4分の1から3分の1にあたる2500万人が死亡したといわれています。また19世紀末から20世紀初めにかけてのペストのパンデミックは、中国で始まって世界中に広がりましたが、インドだけで1200万人以上が死亡したとされます。

100年前のインフルエンザ（スペイン風邪）も収束に一年半かかっていますが、感染者数は当時の世界人口の4分の1にあたる5億人、死亡者数約5000万人、致死率約10%でした。

一方、今回の COVID-19 によるパンデミックは、2021年3月7日の Johns Hopkins

大学 COVID-19 Dashboard によれば、191 カ国・地域から累計患者数 116,502,807 人、死亡者数 2,587,977 人と報告されています。アメリカではすでに 28,952,952 人の方がなくなっています。この数字は人類の歴史的パンデミックの死亡者数・致死率から比べると、まだましなのかもしれませんが、そこで引き起こされる一人一人の恐怖や苦悩や悲しみは全く変わらないはずで、そしてその苦しみはこれからもまだまだ引き続いてゆくのです。

前回の第 13 回の学術大会は「コロナウィルス蔓延の中で仏教心理学が担うべき役割について」というテーマを掲げましたが、今回はこのテーマを引き継ぎながら、「パンデミックを生きる ―仏教心理学と脳科学から―」というテーマで、学問として、科学として、仏教心理学の意義を再考する端緒になるような学術大会にしたいと考えています。基調講演は脳科学者の浅野孝雄先生をお招きし、ブッダの縁起説の解釈を中心に、心や識のはたらき、生死の問題についてお話を伺う予定です。

わたしたちは長きにわたる COVID-19 の影響で、今までにない社会の矛盾や、人間のストレスが噴き出す憎悪に直面したりすることもあります。逆にこの単調で不自由な自粛生活を強いられることにより、自己を見つめ、人と人の関係や社会の在り方をじっくりと考える時間を持った方もいるかと思います。それははからずも、このパンデミックの中で世界がどのように変わってきたのか、学校や社会の新しい在り方とは何なのかを問い直す良い機会にもなっているはずで、

また、この困難が続く世界のなかで、あいかわらず権力による闘争と戦い、宗教や人種の相剋と分断、マイクロプラスチックや二酸化炭素排出量が引き起こす気候変動、環境の悪化、貧困問題、私たちが抱える喫緊の課題は待ったなしで増大しています。これらの克服は仏教でいう個我を超えて衆生 (sattva) の抱える問題であり、同時にわれわれ衆生こそが解決しうる問題でもあります。このことは、仏教でいうところの「世界は神が作るのではなく、衆生の行為の総体である共業 (ぐうご

う)が作る」という考え方です。つまり個々の行為の総体なのです。たしかに「自己の究明」ばかりでは問題の解決につながりませんが、自己の問題の改善なくしては何も始まりません。

眼前にある日常の中で個として私たちに出来ることはたくさんあります。先の見通しが立たない中ではありますが、この科学を基盤にした我々の学術大会がそのような課題を克服するための機会になれば幸いです。

第 12 回 学 術 大 会 よ り

大会に参加して：

「コロナウィルス蔓延の中で仏教心理学が担うべき役割」について考えたこと

健康科学大学 井上ウィマラ

2020年度の第十二回仏教心理学会学術大会は、初めての遠隔開催となりましたが、時宜にかなったテーマであったことと、現場からのお話が聞けたことなどから貴重な学びを得る機会となりました。

基調講演は、日本赤十字国際人道研究センター所長の井上忠男先生による「問題はウィルスではなく人間である：コロナ後も変わらない共生への叡智」と、近畿大学奈良病院・医学部精神神経科学教室の大山覚照先生の「新型コロナウイルスとメンタルヘルス：現場からの報告」という二つの貴重なお話を伺いました。

井上先生の講演では、世界各地でのコロナ禍に対する赤十字の活動をご紹介くださった後で、人々を支えるコンセプトとして、①救急法の普及、②行動変容のためのコミュニケーション、③生活習慣病（予防）、④健康教育（急性呼吸器疾患、栄

養・衛生行動)、⑤心理社会的支援、⑥暴力防止、⑦交通安全、⑧薬物乱用防止からなる「地域住民参加型保健：(CBHFA: Community-Based Health and First Aid)」を教えてくださいました。

東日本大震災以来グリーンケアなどの視点から被災地に通いながら支援と学びを続けてきていましたので、心の応急手当（サイコロジカル・ファースト・エイド）をはじめとする項目には慣れ親しんできていましたが、今回のコロナ禍では②のリスク・コミュニケーションに関する取り組みの重要性を痛感しています。状況を正確かつ簡潔に説明しながら、なぜそのようにしなければならないのかについて子どもたちにもわかりやすく説明することのできるリーダーを育てることの重要性です。

その流れの中でご紹介いただいた日本赤十字社の「病気・不安・差別」という負のスパイラルを防ぐための資料は、私も子供たちが通う小学校にお願いして教材として使ってもらうようにしておきました。災害支援の学びの積み重ねが、こうした日常に役立った結果だと思えます。

私たち人類は、こうした幾多の危機をサバイバルする過程を通して、弱者を守り抜くことから多くの学びを積み重ねながら文化を築いてきたのだと思えます。赤十字社の活動が、命と健康と人間の尊厳を守ることを通して、思いやりによる助け合いの精神である人道主義を育んできたことに学びながら、仏教心理学会も戒・定・慧の三学と布施・愛語・利行・同事の四摂法をいかに現代化してゆくかについて考えてゆきたいと思えました。

大山先生の講演では、まさに医療現場に立たれている人ならではの臨場感をもって、ご自身の病院における院内感染の事例を考察してくださいました。「恥の文化」や自己責任論によるゆがんだ正義感をもたらす弊害を自覚したうえで、自殺が増加する可能性を見通しながら、自分の物差しにこだわって差別してしまわないこと、

各人を孤立させてしまわないこと、相談しやすい体制を整えることの大切さを教えてくださいました。

パンデミックの時代に求められる、こうした社会的変化を促進するためにも、仏教心理学会にできることとして、極端に偏らないバランス感覚を育てること、一つの物差しにこだわった差別をしないこと、孤立感を和らげるような考え方を広めること、相談支援のネットワークを広めることなどがあるのではないかというご提言を頂きました。

渡辺先生が司会してくださった鼎談を挟んで、3つのグループに分かれての分ち合いのセッションが行われましたが、私のグループでは、懐かしい顔や海外から参加してくださった方々が多かったことに驚きました。こうした一日の出会いを通して、私の心は、あらためて「死を意識しなおして生き方を考えること」の大切さに落ち着いてゆきました。キリスト教ではメメント・モリとして知られているものですが、仏教でも死念(Maraṇa-sati)という実践があります。いつどのような形で死んでもおかしくないことを想起してみることで、今日一日を充実して生きられるようにするマインドフルネス瞑想の究極的な表現型です。

私は自分でも死念を実践していますし、コロナ禍が騒がれるようになったときには、91歳になった今も元気に生活している母に「もしコロナに感染してしまったら、呼吸器をつけてもらいたい？」と聴いてみました。6年前に父を看取った母は、「もう十分生きてら呼吸器はいらないよ」と答えました。私は「そうだね、でも苦しくないようにだけはしてもらおうからね」と話しました。二人とも、いろいろな苦勞を生き抜いて十分に満ち足りた人生を送ったことを確認する笑顔の話し合いができたことを嬉しく思いました。仏教瞑想を実践し、スピリチュアルケアに関わってきたことの意義を実感した瞬間でもありました。

アドバンス・ケア・プランニング (ACP) とも呼ばれる終末期における意思決定に

関する取り組みの中で「人生会議」とも呼ばれるこうした話し合いをしておくことは、医療崩壊状態に陥った時の現場の心理的負担を軽減することにもつながります。私は2020年の4月ころから、マインドフルネス仲間に声掛けをして、医療現場で頑張ってくださっているみなさんに自由に利用していただけるように、いろいろなマインドフルネスのインストラクションを集めたサイトを作ってきました。そして、今回の学会に参加してみて、このサイトの最終情報は、メメント・モリや死念のインストラクションを掲載して完成形にしてみたいと思いが定まりました。多分、今年の年末から来年の今頃までにはその時期が来るのではないかと考えています。関心のある方は、以下のサイトを覗いてみてください。

「この時期に最前線で活動されている皆様に」

<http://www.dtp-nissoken.co.jp/jtkn/ps/special/special>

なお、メニューの冒頭に出てくる「コロナウィルス蔓延を生き抜くための情報ガイド」の中では、「人生会議」の出てくる情報が《3》に、「負のスパイラルを断ち切るため」の日赤情報が《4》に、リスク・コミュニケーションの大切さに関する情報が《7》に出てきます。私がどのような思いと願いを込めてこの情報ガイドを書いたのかについては、学会誌に投稿予定の原稿の中で、もう少し詳しくお話してみたいと思っています。



日本仏教心理学会第12回大会実行委員長を終えて

厚生労働大臣指定法人 いのち支える自殺対策推進センター
東京都健康長寿医療センター研究所 社会参加と地域保健研究チーム
松永 博子

2020年1月に中華人民共和国湖北省武漢市で発生した新型コロナウイルス感染症が、日本だけでなく世界中にこのような事態を引き起こすとは誰もが予想しなかった事でしょう。2020年3月28日に第十二回日本仏教心理学会学術大会の大会長を引き受けてくださった渡辺章悟先生、本学会長井上ウィマラ先生、運営委員の鮫島有理先生と4人でオンラインによる事前打合せを行い、本大会を行うか、それとも中止するか、行うとしたらどのように行えばいいのか議論する機会を持ちました。その時点では、東京の緊急事態宣言はどうなるのか、発出されるのかわからない状況でしたが、海外ではロックダウンが実施されている国もありました。我々4人の結論としては、9月の学術大会を中止することなく実施すること、わが学会から新型コロナウイルス感染症について何からの発信をしていこうという結論に至りました。4月以降の緊急事態宣言の発出後については、皆さんもご存知のことと思います。

わが学会の学術大会では初となるオンライン開催は9月26日に行われました。スタッフ・演者を含む事前申し込みは71名、実際に参加された方は58名でその内訳は、正会員19名、学生正会員2名、一般会員9名、未会員28名でした。今年度の学術大会が例年と大きく変わる点として、長時間によるオンライン視聴が精神的な負担になる可能性を考え、個人発表と分科会をなくし半日の開催としたことです。その代わりとして、基調講演の演者とより具体的なディスカッションを行うため、①井上忠男先生・渡辺章悟先生②大山覚照先生③井上ウィマラ先生の3つの部会に分かれ、より密な時間を共にすることといたしました。オンライン開催としたこと

によるプラスの側面も見いだされました。それは、海外から3名の方がご参加下さったことです。例年でしたら参加できない遠方の方もこのように参加することが出来、ディスカッションにも加われるということは大きな発見でもあります。この経験を活かし、来年度の学会でもオンライン参加が出来るようにしてはどうかと感じました。

新型コロナウイルス感染症は、今や第3波を迎え、海外で発生した感染力の強い変異種も日本で確認されています。2020年1月には、このような事態を誰が想定できたでしょうか。ワクチンの接種も今後行われていくと思いますが、2021年も手洗い、除菌、マスクの生活は続くものと思われまます。会員の皆様のご健勝を心より願ってやみません。そしてこのような今だからこそ、仏教心理学が我々の心を支える手立てとなると信じております。

2021年度の学術大会につきましても、第12回学術大会の大会長をお引き受けくださった渡辺章悟先生が第13回日本仏教心理学会学術大会の大会長を担ってくださいます。新型コロナウイルス感染症の状況がどのように変化していくのか予測もつかない状況ではありますが、学術大会の実施に向けて、渡辺先生をはじめ、運営委員の先生方とも協議を行い、準備して参りたいと考えております。

学会誌特集記事より（第12号掲載予定）

仏教との出会い・心理学との出会い

サングラハ教育・心理研究所主幹
岡野守也

筆者は、プロテスタント・キリスト教の牧師の家に生まれ、大学・大学院の専攻は神学で、十一年牧師も務めました。そういう意味では、仏教も心理学ももともと

外部の人間だったわけです。しかし、いろいろな事が重なって探究の焦点が仏教と心理学と現代科学に移り、それらの統合を目指すようになりました。やがて、特に仏教と心理学については、前会長のケネス田中先生と現会長の井上ウィマラ先生にご提案して合意することができ、初代会長の恩田彰先生にもご賛同いただいて、仏教と心理学の両方に関心のある方々にお声かけをし、2008年12月、日本仏教心理学会を創設するに到りました（学会誌第一号「設立趣意書」「創刊にこぎつけるまで」、参照）。

今回、そこに到るまでの私の歩みについて、会員の皆様のご参考になるかもしれないと思い、書かせていただくことにしました。

私の探究の出発点は、自分のこととしては死の恐怖、人類に関しては、直接体験したわけではないのですが、記録映画や体験者の話に衝撃を受けた戦争という問題にあります。

親から聞いたところによると、筆者は仮死状態で生まれたとのことで、そういう意味でいうと出生体験がよくなかったようです。後にトランスパーソナル心理学を学ぶ中で、精神医学者スタニスラフ・グロフが、臨床に基づいて、「よくない出生体験をした子どもは、死、闇、幽霊などを過度に怖がるようになる傾向がある」（『脳を超えて』春秋社、一九八八年）と言っていることを知り、「私はまさにそれだ」と思い至りました。「出生トラウマ」と言えるでしょう。自分の記憶では、すでに四、五歳の頃に「死の恐怖」という言葉を実感と共に知っていたように思います（記憶はかなり主観的なもので事実とそうとうに異なることがあるのは承知していますが）。

そういうわけで、親が信じていたからというだけではなく、幼い頃から自分自身の切実な実存的ニーズがあって、死後の「体の蘇り・復活」と「永遠の生命」を説くキリスト教の教義を素朴に信じていました。

さらに、小学校の低学年の頃、学校で原爆の記録映画を見せられたこと、それと前後して南方に出征したことがある方の戦争体験を聞かされたこと、そのどちらも何日間も世界が真っ暗になったように思えたほどの衝撃を受けました。それも、直接的な体験ではなくても、まぎれもなくトラウマとして残る体験だったと思います。特に原爆の記録映画については、教師たちの意図は「三度許すまじ原爆を」という平和教育のつもりだったのですが、筆者には「人間は同じ人間に対して何とひどいことをするのだろう。人間は何と罪深いのだろう」と思われ、キリスト教でいう「原罪」ということを実感させられました。

二十世紀の代表的なキリスト教神学者の一人パウル・ティリッヒは、これまでのキリスト教は、死、罪、無意味という人間の「限界状況」への答えを提供するものだったという意味のことを言っていますが（『生きる勇気』平凡社、1995年）、まさに筆者にとってもキリスト教の教義は死と罪という人間の力の及ばないものに対する救いのメッセージであったわけです。

しかし、関東学院大学の神学部に入學して間もなく、当時、新約聖書学を教えておられた八木誠一先生の『新約思想の成立』（新教出版社、1963年）という本との出会いによって、「聖書は一字一句がすべて神の言葉である」といった筆者の素朴なキリスト教信仰は崩壊させられることになりました。

簡略に言えば、文献学的に厳密に研究すると、「新約聖書に含まれるいくつかの文書は必ずしも完全に一致したことを述べているわけではなく、とりわけイエス・キリストの生涯と教えを正確に記したものと信じていた四つの福音書は、実はそれぞれの筆者の思想によるイエス像を描いているのだ」ということを、否応なしに納得させられてしまったのです。

さらに深刻だったのは、「新約聖書の思想は古代の神話に基づいたものであり、現代人がそのまま信じることはできない・信じる必要はない」という論旨でした。ご

く大まかな言い方をすると、「イエス・キリストが十字架につけられ、死んだ後に蘇ったという福音書の記述も神話であり、それは弟子たちが古代人であるので心の中で死んだイエス（の生き方）が復活したという心理的・宗教的体験を神話的・実体的な身体の復活と同一視したのだ」というのです。そして、その宗教体験は禅における「大死一番、絶後蘇息」に似た、宗教的・実存的な死と再生の体験だとされてきました。こうした聖書の「非神話化的解釈」は、文字どおりの体の復活を信じることで死の恐怖を抑えていた筆者にとっては、大変な衝撃であり、すぐには受け入れることができませんでしたが、ほぼ二年半にわたる葛藤の末、理性的に正しいと思えることは受け入れるしかないという結論に到り、神話的キリスト教の教義への信仰からは離れることになりました。

八木誠一先生の非神話化神学の理論を受け入れざるをえなくなって困ったのが、理論は納得できたが、自分には心理的・実存的な死と再生の体験がないということでした。

罪と死と無意味に関するキリスト教の神話的な答えも失うことになり、それに代わる体験もない結果、ニヒリズム的な感情に悩まされました。これは、牧師の息子であったニーチェやユングが近代的な理性・学問に直面することで体験した前近代的キリスト教教義への信仰の崩壊・「神の死」とほぼ同質の体験だったのではないかと後に思い到りました。

「体験がなくて行き詰っているのなら、体験を求めるしかない」というのが、筆者と仏教、とりわけ禅との出会いのモチーフでした。これも簡単な言い方をすると、「覚れば死の恐怖は克服できるはずだ」と考え、覚り体験を求めて、一方では鈴木大拙、西谷啓治、久松真一の著作を読み漁るようになり、もう一方では関口真大『くらしにいきる坐禅教室』（現代教養文庫、1966年）などを手掛かりに坐禅の独習を始めましたが、やがて独習に限界を感じ、鈴木大拙の弟子秋月龍珉先生に入門

し、直接のご指導をいただくようになりました。

そうした探究を通して、キリスト教の「原罪」は仏教の「無明」「煩惱」とほぼ同じ人間の深刻な事態を表現しているコンセプトであり、「原罪は人間の力では克服できずイエス・キリストの十字架による贖罪にすぎない」というキリスト教の主張よりも、「無明・煩惱は覚ることによって人間自身が克服できる」という仏教の主張のほうが人間観として妥当なのではないかと考えるに到りました。

では、無明・煩惱と覚りとは何かをより心理学的・人間学的に解明することはできないのだろうかと考え、ある時、秋月先生に質問したところ、仏教の深層心理学ともいべき唯識の存在を示唆していただき、『成唯識論』『摂大乘論』などの唯識の古典を読んでいきました。

そして並行して、仏教と心理学の統合の可能性を求めて、フロイド、ユング、アドラー、ロジャーズ、ピアジェなどの西洋心理学も学んでいきました。

その結果、唯識の理論の枠組みに西洋心理学の成果をいわば増補的に組み込むことで両者の生産的な統合が可能なのではないかという見通しをつけたのが、1970年代半ばだったかと記憶しています。

しかし、仏教についても心理学についてもアカデミックな履歴を踏んでいないので、そうした見通しを文章化しても、日本のアカデミズムや思想界にはなかなか受け入れられないだろうと思い、やや困惑していた頃、翻訳家・セラピストの故吉福伸逸氏をとおして、筆者の意図とかなり近い仕事を筆者よりも遥かに膨大な知識をベースにみごとにまとめ上げていたケン・ウィルバーの著作『意識のスペクトル』（邦訳は、上下、春秋社、1985年）に出会いました。

以後、吉福氏と共にトランスパーソナル心理学の紹介・導入の仕事をするようになりましたが、ウィルバー、トランスパーソナル心理学には、仏教とりわけ唯識における無明・煩惱の深くて詳細で正確な分析が不足しているので、それだけでは不

十分だと感じ、やはり唯識を核とした「仏教心理学」の確立が必要だと考えるに到り（拙稿「唯識を核とした統合的仏教心理学の可能性について」学会誌第六号所収、参照）、さらに仏教心理学会設立の提案に到ったというわけです。

以上簡略に述べた筆者の探究の過程が、会員の皆様の何かのご参考になれば幸いです。

コロナ渦、コロナ後の世界をどう生きるか

—命の繋がりを仏教心理の視点で見つめ直して—

心身めざまし内観センター / 神戸常盤大学
千石 真理

1. コロナ感染症と我々の選択

COVID-19、新型コロナウイルス感染症の収束がつかず、私たちの命を、生活を脅かしている。ウイルス感染を恐れ私たちの行動は大きく制限されている。収入を絶たれ、生活苦に苛まれる。愛する人を失っても遺骨を拾うことさえできない。世界中の人がコロナに翻弄され、コロナを憎悪するのは当たり前だろう。

しかし、新型コロナウイルスによって、思わぬ恩恵がもたらされたのも事実である。地球環境が改善されつつあるのだ。都市封鎖に伴い自動車や飛行機の往来が制限され、工場での生産など経済活動が縮小されたため、地球温暖化に影響を与える二酸化炭素の排出量が大きく減少。NASAの人工衛星を使った報告によれば、アメリカ北東部上空の大気を汚染する窒素酸化物が30パーセントも減少している。インドの都市からは30年ぶりにヒマラヤ山脈が見えたというニュースもあるし、筆者の海外の友人たちからは、鳥の声がよく聞こえるようになった、庭に孔雀やオウムが来た、という知らせもあった。大気汚染が改善されているというデータは、コロナパンデミックで大打撃を受ける欧州や、日本でも同様に認められている。

この現象を受けて、コロナ収束後も、工業生産や経済活動を見直し、温暖化、気候変動を阻止すべしという声が世界中であがり始めている。「このままでは地球は大変なことになる。人類最大の危機に瀕しているのに、大人は何もしていない。」と15歳からスウェーデンの国会議事堂の前で座り込みを始めた環境活動家グレタさん（現在は17歳）は気候変動問題を訴え続けているが、各国のリーダーたちは、コロナが落ち着いたら、一刻も早く経済活動を再開しようと必死である。いい加減、目を覚ましたらどうかと思う。日本では土地開発、原発再稼働、アルプスの水脈を枯渇させるリニアモーターカーの建設等、自然を破壊しつづけ、動物たちから餌場を奪うことによって、一部の人間の利益ために経済活動を発展させてきた。このままいけば、例えコロナが収束したといえども、動植物の命を奪い、生態系を壊してでも、目先の利益、利便性を優先させてきた人間の行きつく先は明らかである。経済を優先する政治家たちは、自分たちは地球を汚染しつくしても生き延びられる、と思っているが、負の遺産を残されるグレタさんら若者にとってはそうはいかない。許されない話だ。

2. 現代と鎌倉時代の仏教

筆者は、浄土真宗の僧侶であるが、宗祖親鸞が生きた鎌倉時代は、飢饉や疫病、地震や水害等の自然災害で多くの人々が亡くなり、誰もが明日をも知れぬ命だったと聞いていた。これまでは歴史上の遠い過去の話だと思っていたが、コロナ渦を生きねばならぬという、想像だにできなかった災難に見舞われている今、鎌倉時代の混迷は、決して他人事とは思えなくなった。

鴨長明の『方丈記』には、当時日本民族が遭遇した苦悩が描かれている。京都の町は餓死者の死体で溢れ、各々に読経も埋葬もできないほど死者が多かった。不憫に思った仁和寺慈尊院の隆暁法印らが、せめてもの供養にと、死者の額に「阿」の字を書きつつ、京都を歩いた。京都の東から半分ほど来た時、2か月間で遺体は

42,300人余りを数え、京都の町は死臭が漂っていたと、壮絶な記録が残っている。

「築地の裏、道のほとり 餓え死ぬ者の類、数知らず。取り捨つる業も知らねば臭き香世界に満ち満ちて変わりゆく形のあり様目もあてられぬも多かりき」。当時は元気な者から先に亡くなった。夫は妻を守り、妻は子を守って死ぬ。亡くなった母の乳房にしゃぶりつき、泣き叫んでいる赤ん坊や、飢えに耐えかねて死んだ童子を食べる者があったとも記されている。

親鸞聖人が関東の乗信坊に宛てた返信の手紙（御消息）では、“何より去年今年、老少男女の多くの人々死にあいて候らん事こそ誠に哀れに候”と、京都の地が修羅の巷と化していたことを伝えている。当時は同じ天皇の時代でも災難が起こると縁起が悪いと、年号が変えられた。親鸞の90年間の生涯に11人の天皇が変わり、37の年号が変えられている。

明日をも知れぬ壮絶な日々を生きる鎌倉時代の人々の信仰は、まさに命がけであった。『歎異抄』第二条には、関東から真宗門徒たちが命がけの旅をして、親鸞に念仏往生の教えの真偽を問う場面が描かれている。現在では、新幹線で三時間ほどの道のりが、当時は150里、数100キロを20日前後で旅をしたといわれる。道中、獣や山賊に襲われる、波にのまれるなどして、多くの人々が亡くなったそうだ。極楽往生の本当の道筋を問いただすという、ただ一つの目的のために命をかけている求道者たちと、それに対峙する親鸞の鬼気迫る問答が記録されている。親鸞は命をかけて後生の一大事、自らの魂が救われる道を求め、他力念仏の教えを伝えてきた。

同時代を生き抜いた法然、一遍、日蓮、栄西、道元も、大変なご苦労の中、各新仏教を確立されたことであろう。近年、頻繁に起こる自然災害や大震災、そして今回のパンデミック。現代を生きる我々も、自らのいのちの行方を問い、信仰心に向き合う時が来ていると思う。

3. 仏教心理学で現代と未来を生き抜く

浄土真宗の哲学から派生した内観療法を筆者はライフワークとして実践、指導している。内観は、自分と深い関わりがあった人たちとの関係を「してもらったこと、お返ししたこと、ご迷惑をかけたこと」の三つの命題で顧みる自己反省法で、抑うつ、依存症、不安神経症などの精神障害の治療としても適応されてきた。内観が深まると、例えば一本の木を見る時に、この木を大地の底で支えている根の働きや、肉眼では見えない空気や養分、太陽のエネルギーがあつてこそ、ようやく、この木が存在できるのだという事実が解る。母なる大地や自然との繋がり、そして他者との関わりは自分の生命にとってもかけがえがないものだ、と領けるようになる。この気づきは、仏教の唯識学でいう無分別、あるいは縁起である。さらには、トランスパーソナル心理療法の、人間は個人を超えて最も根本的な基礎において共通なものを有しているという認識、そして、アルフレッド・アドラーの自己と他者が共に良い関わり方をめざす、共同体感覚を促進し、自己実現を目標とした心理療法と同様である。また、内観面接者に認められる内観者を尊重し、共感、受け入れる態度は、カール・ロジャースの来談者中心療法に深く通じる。人間性、そして個々の命と繋がりを重んじる治療者の思いは、国境、時代、文化を超えて共鳴するのである。

仏典に、共命鳥という一つの体に二つの頭を持つ鳥の話がある。片方が自己中心的な思いで、他方を殺そうと、騙して毒を食べさせるのだが、頭は二つでも一つの体を共有しているので、結局、この鳥は死んでしまうのだ。仏教では、全ての生き物の命は繋がって支え合っている、平等に尊い命だと説く。人間が目先の欲望のために地球環境を汚染し、人間以外の動植物を犠牲にすることは、結局は、人間も共に破滅するという事に過ぎない。ローマ教皇も、この度のコロナの世界大流行は、人類が地球を粗末に扱ったことに自然が反応したことで、神は人を許すが、自然は人を決して許さない、と語った。

新型コロナウイルスによって、今、我々の心身は大きく傷つけられているが、人間はこれまでに、どれだけの動植物の命を奪ってきたことだろうか。人間のエゴによって生まれたコロナウイルスも、今、必死で生きようとしているのだ。このパンデミックを機に、今後、我々がどのような選択をしていくのか。地球に存在する全ての生命の命運をかけた岐路に、人類が今、立たされていることに間違いはない。この選択、決断をしていく上で、仏教心理学は重要な働きをしてくれると思わざるをえない。

文献

鴨長明：方丈記。 青空文庫(<http://www.aozora.gr.jp/>) ; 2004.

親鸞：浄土真宗聖典註釈版（親鸞聖人御消息），本願寺出版社； 2004.

唯円：浄土真宗聖典註釈版（歎異抄），本願寺出版社；2004.

千石真理：内観療法の役割、その特性と普遍性. 精神科, 9(4). 338-343;2006.

仏法行集経：浄土真宗聖典註釈版，本願寺出版社；2004.

Message of his Holiness Pope Francis for the World Day of Prayer for the Care of Creation. Libreria Editrice Vaticana 1September2020;

<http://www.vatican.va/content/francesco/en/messages/pontmessages/2020/documents/papafrancesco>

学会誌編集を担当して感じたこと

東京情報大学
山口 豊

こんにちは。学会誌編集を担当している東京情報大学の山口豊です。会員の皆様には、大変お世話になっております。ニュースレター編集の千石先生から原稿依頼を賜りました。学会誌編集を担当して、感じたことを述べたいと思います。

今まで、他の学会でも編集を直接担当したことはないのですが、いささか困惑してい

るところもありますが、少しずつ慣れてきたようです。これまでは、査読をして、編集者に送付する側でしたが、それを受け取る編集の側は、想像以上に大変な仕事だと思います。一つには、学会誌を少しでも、盛り上げていきたいという気持ちがありますが、査読をやり取りする中で、そのこととうまく両立しない感じもあるからです。事務的に徹底すれば、問題ないのですが、やはりそれだけでは、学会誌は活性化しないようです。伝統ある学会誌であればいいでしょうが、本学会はこれから成長していく学会です。やはり、いくらかでも投稿論文を多く掲載して、その意義を社会に投げかけたいと思います。できるだけ査読の先生に、査読の見解を損なうことなく、投稿者が元気に修正できるように、コメントいただくよう配慮していきたいと考えています。また、本学会は仏教と心理学をまたいでいますので、査読依頼に誰をお願いするかで、難しいと感じます。両方に精通する研究者は、そう多くはないからです。結果として、同じ査読者に、繰り返し依頼することにもなりがちで、依頼に躊躇してしまうこともあります。これを読んでいる方の中で、積極的に査読に関わりたいという先生がいらっしゃいましたら、ご一報ください。また、投稿者の側も大変でないかと思います。本学会誌は原則として、2人の査読者が入りますが、仏教側と心理学側はそれぞれ査読する視点が大きく異なります。そこで、戻ってきた査読を読んで、修正する投稿者も混乱することがあるかもしれません。

ところで、学会誌も徐々に発展してきました。ISSN（国際標準逐次刊行物番号）を得ることができました。社会的認知は一層進むことでしょう。本論文の検索も今までよりは容易になるでしょう。

どうぞ、今後とも会員の皆様の投稿をお待ちしております。ふるって、投稿ください。

著書紹介・ご連絡

やさしい英語の仏教入門書 及び 仏教心理学の講演録

武蔵野大学名誉教授

ケネス田中

1) やさしい英語の仏教入門書

Jewels: An Introduction to American Buddhism for Youth, Scouts and the Young at Heart (With a Bit of Humor) (宝石 — 若者・スカウト・心が若い人々の為のアメリカ仏教入門 「少しのユーモアを交えて」)

去年の夏、若者向けのアメリカ仏教入門書をアメリカで出版いたしました。これは、長年の夢でして、やっと完成することができ嬉しく思っています。これもコロナ禍のため、自宅での自粛生活が可能としてくれた成果だとも言えます。私は、13才の時アメリカで仏教に出会い、その後、青年仏教徒として育ちました。その経験を元にして、今の若者に何らかのお役に立つことを念頭におきながら書いたものです。また、仏教徒スカウトに参考になる内容も含まれています。これも、私自身がボーイ・スカウトで恩恵を受けたことへの恩返しという気持ちが、本の作成の後押しともなりました。

中学三年生のレベルの優しい英語になっていますので、英語が苦手と思われる日本の読者の方々でも問題ないと思います。英語を通して仏教を学べることは、「一石二鳥」ではなく、「同時に二羽を放すこと」になると思います！また、ユーモアもたっぷり組みこまれています！

そして、この本は、ホテルに無料で仏教聖典を配布している仏教伝導協会のアメリカ支部 (BDK America) が出版しましたので、本の Pdf 版は、無料でダウンロード

ドできるのです。是非、ご利用ください。（この HP の右下の DOWNLOAD の青色をクリックしてください。）

<https://www.bdkamerica.org/book/jewels-introduction-buddhism-youth-scouts-and-young-heart>



下記が、『中外日報』とう専門新聞に掲載されたこの本の紹介の一部です。

「若者をターゲットに、大人でも読める仏教入門書を企画して書かれた。

釈尊の生涯やアジアの仏教伝播の歴史だけでなく、アメリカ仏教の歴史についても詳述。四諦、八正道などの基本的な仏教の教えに触れる。後半ではスポーツの試合での敗戦、失恋など学生生活で体験するシチュエーションに即し、遭遇する悩みを仏教的にどう考えるかについて述べた章もある。ジョーク、小話など多用しているのも特徴。」（2021年2月3日）

2) 仏教心理学の講演録

「仏教心理学 - 縁起的主体性で生きる」という総合テーマで、オンライン講座を浅草の巖念寺の主催で、去年の5月より月一回行いました。仏教と心理学の教えを導入し、一般の人々が、より幸せに生きられることを目指す7回の講座を下記のテーマで進めてきました。

- 第1回 「仏教心理学—縁起的主体性で生きる」の鳥瞰図
- 第2回 「己を知る—自灯明・法灯明」
- 第3回 「自分らしく生きる ～劣等感や個性化と向き合う～」
- 第4回 「いやな変化への対応 — 縁起とは変化すること」
- 第5回 「見方を転心する — 主体性の根拠」
- 第6回 「繋がりの中で生きる我々 — これこそ縁起」
- 第7回 「大いなるいのちと一体 — 死の不安を超える」

1) この7回の講座の講演録は、どなたでも巖念寺のHPで無料でご覧することができます。

<https://www.gonnenji.com/lecture-text-k4>

2) また、以上の講演録が一冊の本に纏まりました。巖念寺の援助で興味のある学会員の皆様には、無料で配布することが可能となりました。ケネス田中のサインも入ります！興味のある方は、chacotanaka@gmail.com（ケネス 田中）へメールを送っていただくことをお願いします。



編集後記

「世界中がコロナウィルスに翻弄されています」と、昨年編集後記で書き、その一年後の今、コロナが未だ収束していないなんて、思ってもみませんでした。ワクチンが開発されたものの、変異株には効果がないかもと言われ、先が見えない状況が続いています。どんなに科学、医学が進んだ、万物の霊長だ、などと誇ってみても、人間はわずか100ナノメートル、1万分の1ミリの病原体に脅かされ、地震を正確に予測することも、防ぐこともできません。人間は自然の恩恵によって生かされてきたという事実と、動植物を含む全ての命の尊厳を認め、共生の道を歩むよう意識を変えない限り、我々は、このウィルスと向き合い続けねばならないのではないかと。近頃、そんな風に感じています。

千石 真理 (心身めざめ内観センター)

警察庁・厚労省による2020年の自殺統計が、先ごろ発表されました。先に予測されていた通り、11年ぶりに増加に転じ、2万1千人あまりの方が、自ら命を絶たれました。お亡くなりになった方のご冥福をお祈りするとともに、ご遺族の方々へ心から哀悼の意を表します。内訳では、女性と若年層が増加が目立っています。収入減・非正規雇用の雇止め・採用手控え・子供の貧困・著名人の死など、コロナ禍の影響があると思われています。現代日本は、女性と子供に生き難い社会になっていますが、釈尊は、子を亡くした母ゴータミーに教えを説き出家を認めたり、古代インドの風習からすれば女性の地位を高めた方だと言えるでしょう。その思想は、仏教に深く根ざし、法華経の竜女成仏の譬えにも表れています。

厚労省では、若い女性や子供でも相談し易い体制として、電話やSNSを使った相談窓口を、展開しています。<https://www.mhlw.go.jp/mamorouyokokoro/>

松村 一生 (シニア産業カウンセラー)