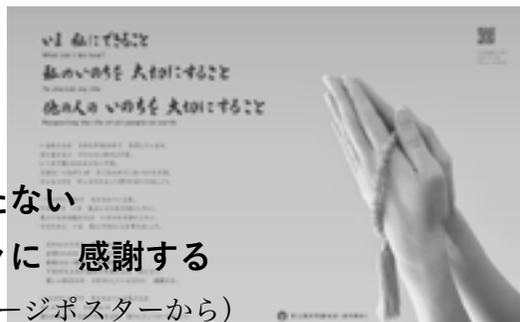


うちの
みんなで
読んでね

オロオロ、ブツブツ
この「感染症有事」
どこか良い智慧は？

自分は大丈夫と 過信しない
必要なものは 人と分かち合う
根拠のない情報に 振り回されない
不安が生み出す偏見や差別の心を 持たない
厳しい状況の中 力を尽くしている方々に 感謝する

(西本願寺作成・メッセージポスターから)



ラ
ジ
オ
出
演

たんなん FM 放送 79.1MHz 「煩惱漫遊」特別番組 (4/27) 再放送
「ウイルス惑乱と仏教」5月4日(月) 午後1時半～3時
仏教者らが何を考え、何を問い、発信できるのか語り合いました。出演：諏訪
大明(曹洞宗)、林 暁、甘蔗勝宏、木村共宏(浄土真宗本願寺派)、水上聡子
(工学博士、シティズンシップ教育) たんなん FM の HP から聴けます。

新型コロナウイルスに感染された方にお見舞いと、亡くなられた方にお悔やみを申し上げます。医療関係の方々を始め、介護や小売や物流や金融、行政、ゴミ収集、インフラなど、私たちの生活を支えてくださる大勢の方々に感謝の意を表します。そして家で一人ひっそり自粛生活を送り、またはもがき耐える日々を過ごす方にも敬意を。

■ 1月終わりに感染者出てから、ここまで拡大するとはちょっと頭がついていきません。

14-5世紀の欧州で人口の三割が亡くなったペスト、100年前に第一次世界大戦を早く終わらせたというスペイン風邪とか「感染症有事」は何度もあった。親鸞聖人の平安末期も、飢饉や疫病、戦乱と世の中を更新する三大動乱の時代。近年、国内ではエボラやSARSウイルスの打撃は少なく、韓国や米国のような防疫機関も作られず、保健所もベッド数も削減されてきたらしい。持久戦とか9月入学など、この先どんな影響が出るのか想像できん。

自由に動けて、人に会うって当たり前のことで、触れ合い、集まり、分かち合うことで「いのち」が豊かになるんだなと痛感するばかり（勿論あまり深刻でない人もいるが）。

■ 外出自粛って、外にでも出たら感染するんか？

過剰反応。少なくとも福井県内では経路がほとんど追えてるし退院者も過半数になった。感染はウイルスの量。どれだけ接触したり長話や密閉空間に留まったか。帰宅時に手指と爪の際を洗って（食事前も）、洗顔、うがいして、ドアノブとか消毒すればまずOK。

正しい情報で状況をしっかり見極めて、むやみやたらに怖がらない。巷のニュースを見すぎてもし気鬱になったら、意図的に遮断したほうがいい。あまり完璧主義・潔癖症やと自分が辛いし、やたら消毒しすぎはかえって菌にも精神衛生上も弱くなるかも。

「ステイホーム」が感染防止の原則というが功罪あるね。残念ながら家に居場所がない子もいれば、長くなるほど息がつまり、見なくてもいいアラが見えてしまう。ただし、そうやって家族の問題が表面化したら、それも長年先送りしてきた課題なのかもしれない。

■ せめて公園とか、パチンコくらい行かんと参ってまうやろ。

体力維持、気分転換も人それぞれのペースを作るしかない。新しい生活習慣。できたら1日に10分だけでも散歩や体操するか、お仏壇にお参りしてほしい。お勤め本のどこでも、棒読みでもいい。呼吸を整えて、目を閉じ、瞑想もどきでもよし（一番オススメ）。

そもそも、今年1月から約四ヶ月間でコロナ感染による死者は468名。交通事故では953名が命を落とし、インフルエンザ関連死は約3,300名、自死で33,000名、肺炎死は45,000名、心臓や脳など血管死は116,000名という。死のリスクは常に身近にある。ましてや高齢者や持病あればなおさら。厳しいけど、いずれ生死については覚悟せな。

しかし仮に一人暮らしでもリスクは他人にも及ぶ。万が一救急車に乗るとか、山で遭難したら、救助された後の検査で陽性が出て隊員らが感染した例がある。どないもならん。

■ レジでもビニルシートに手袋。病院勤めの家の子も、配達員の人らにも近寄られん？

その人や家族らが働いてくれるおかげで家にこもれるんでないんか？ 宅配頼んだ弁当かて、どっか遠いところから取れた食材を加工した人、運んでくれたドライバーがいて、その容器を作ってくれた工員がいて、調理して配達してくれた人がいなかったら、いくらお金持っても役に立たん。ずっとマスクして人に向かう辛さと怖さを想像してみんと。

偏見・差別意識は根深くて、たぶん自己保存・防衛本能に由来するんやろ。「誰をも見捨てない」という仏の大悲からはほど遠いよね。皆が縁起的関係を生きてる。一見無関係に見えても、ありとあらゆるもので私たちの暮らしは成り立っている。感謝して寝よさ。

■緊急事態なのに、あそこの店やっとるし、あの人は大きな荷物で駅から出てきたし、レジャーに出てる者もある。けしからんのと違う？

確かに、考えが足らんのかも知らんし、それほど事情があるのかも知らん。「要請」には応じて「従う」法的根拠はないが、「緊急」という空気にはなかなか逆らい難いよね。お上意識と同調圧力に弱い国民性は良し悪しはある。相互監視はかつての戦争のときだけでなく、今も気をつけないと無自覚に巻き込まれてしまうよ。

自分は間違ったことはしない、というのを思い上がりと言い、「さるべき業縁のもよおせば、いかなる振る舞いをもすべし」（歎異抄）の我が身だからね。利他行とまでは言えなくても、近くの飲食店のテイクアウトを利用してあげるとか、どうしたら困っている人の助けになれるか、言葉かけ一つでも伝わるときもある。この時期少し考えてみては？

■このまま、子供からは学校、アーティストから舞台も奪い、廃業・失業の大きな犠牲を払えば、ウイルスとの戦争に勝って、いつか元の生活・経済に戻れるんやろか？

スウェーデンなどごく一部の国をのぞけば、社会的封鎖・損失と引き換えに「生命維持」優先が当然。ただ、どんな政策がどう効果があったのか明確でなければ私たちも耐え難いよね。行政トップがどんなメッセージを発しているのか、ドイツや台湾などは支持率が高い。国内でも、自治体ごとに独自の施策が考えられ、地方自治が頼もしく見えたりもする。

在宅勤務やIT技術が広がって、今のところ恩恵は限定的だしその疲れもあるが、いかに今まで無駄な通勤・会議があったか、でも無駄もいい面あると気づいたり。葬儀や法事も縮小され、寺と近所のつきあいも減って、僧侶や寺院の役割も変わってくるやろな～。

生活様式や企業経営、価値観など、大きく変わる面と変わらぬものもあるだろう。少なくとも、世界中で高速に人が動き、物の供給を海外に依存し、都市密集化が感染危機に脆弱だから、これをどうにか是正すべきだね。人が自然界（野生動物）に入り込みすぎたなら、ウイルスを征服する「戦争」ではなく、どう「共存」できるのか。経済拡大一辺倒でなく、災害や気候変動・温暖化も同様、連帯した「生活の安全保障」が緊急課題ではないかな。

■でさ、どやったら免疫力・抵抗力上がるの？前向きになれる？

被害者・傍観者・差別意識って自分のどこから生まれるのか。他から強制されて思考停止になるより、自分なりにしっかりと考え納得することが、積極的構えにつながるのでは？

睡眠を深く取り、発酵食品や笑いも健康に寄与する。過酷なチベット民族の運命を背負ったダライラマ十四世は、将来展望開けない中でも明るくユーモアにあふれ、「今の一つ一つの善い行いが、いずれ種となって花開く」という信念を語っていた。絶望的なときは逃げる場所や相手を探そう。どこかにある。何もなくても、手を合わせて心を休めよう。

* 4月初旬以降、外出自粛と休業の要請、休校延期など、政府や自治体による緊急事態宣言も当面続行の見込み。いまだ経験したことない不安と不満、混乱が蓄積され、この先私たちはどう対応していけばよいのでしょうか。お坊さんらも法話や法座の機会が激減し、PCやスマホの活用が模索されています。ひとまず今回、通信特集号を急遽作りました。稚拙・浅薄陳謝！ご質問ご意見歓迎！もしお困りごとやお悩みなどあれば何でもご相談ください。月参りも拙寺にて対策しながら可能。ご連絡はPCメールか住職携帯 090-9765-1343 まで。なお木村共宏氏の経営指南もご参考に。 <https://note.com/fbl/n/nc49a707e10f8>

新型コロナウイルスの世界的流行という危機の中、私たち仏教徒は、信仰をもつ世界の友人らと共に、感染された方々の平癒のため、

いのちを守るために献身されている方々のため、生活の見通しをつけるべく尽力される方々のため、苛立ち、不寛容に襲われている人々のために、自らを省みつつ、祈りを捧げます。

予想外の在宅勤務に不便や焦りを感じた時、外で危険と緊張にさらされている人のために、無事を祈ることができそうですように。

学校が閉鎖し、子供との過ごし方で悩んでいる時、我が子のいのちが助かることだけを願うような状況におかれた、両親の苦しみを想像できますように。

友人との外出予定を諦めなければならない時、生活と仕事のため、働きに出て行かざるを得ない多くの人々を思いやることができますように。

自宅待機でストレスを感じているなら、今日の食べ物と安全な居場所すらない人のことを、思い出すことができますように。

私たちの国や地域やコミュニティが、未知の恐れと差別偏見に支配されているとしたら、暗闇の中で光るともしびのように、明るい笑顔のひとつもつくれますように。

心が不安と不満に占領されそうな時にこそ、あたたかな言葉がかけられる私でありますように。この場所こそが、利他行実践の場です。

一心に仰ぎたてまつる久遠実成の御本尊さま
どんな人生をも救わんと願われる如来さま
火宅無常の私たちに真の目覚めをお導きいただき、
仏さまの慈悲の中で、皆が一つになれますように
お働きくださいますこと、ただ感謝申し上げます。

南無阿弥陀仏 南無妙法蓮華經 南無三宝