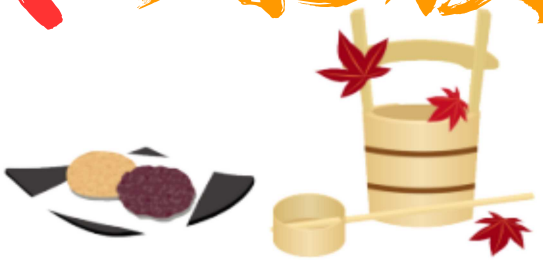
妙法寺だより
令和二年秋号
特集
コロナの時代を生きる ～仏教の視座から～
第2章　ウェルビーングという生き方

# 秋のお彼岸



## コロナにともなう大事なお知らせ

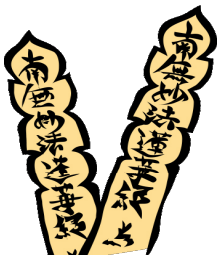
# お墓参りと卒塔婆は

## お彼岸中いつでもどうぞ

お申込頂きました卒塔婆は、秋のお彼岸が始まります9月19日までにお経を上げ、本堂内に設置しておきます。お彼岸期間中（9月19日～25日）には、ご自由に本堂でお焼香し、卒塔婆をお持ち頂き、お墓参りにおもむいてください。

受付時間：午前9時～午後5時

卒塔婆を取る前に必ず受付にお寄りください



## 卒塔婆の申込は9月15日まで

同封の〝卒塔婆申込用紙〟に必要事項をご記入頂き
9月15日迄に同封の返信用封筒、ＦＡＸ・Ｅメールで
お申込みください。ＦＡＸ番号：045-812-7676

## 御志納袋（お布施）

供養料・卒塔婆料は、御志納袋にお納め頂き、受付でお渡しください。表面にはお名前を裏面には内訳や合計金額をお書きください。

## お彼岸法要のライブ配信

お彼岸の中日9月22日の午後2時から、お彼岸法要をYouTubeでライブ配信します。妙法寺の公式ホームページからアクセス頂けます。是非、ご参拝ください。

## 生花とお線香

9月19日～25日まで、受付にてお墓用の生花をご用意しております。生花（お線香付）：1500円　お線香：100円
※墓地では販売しておりませんのでご注意ください。

## 駐車場のご案内

9月19日～25日までは墓地裏口（小学校側）を臨時駐車場として開放しております。小学校の前の道路は、朝8時30分迄はスクールゾーンのため車両進入禁止になっております、ご注意ください。

足が悪くて…

施設に入所してて

まだまだコロナが心配

仕事が忙しくて

お墓参りの時に

卒塔婆を供えるのが…

さまざまなご事情により、お墓参りに来られない方、卒塔婆を墓地に供えることが難しい方など、お申込書にその旨をお書き添えください！ 9月25日以降に、お寺で卒塔婆を墓地にお供えさせて頂きます。お気軽にお声掛けください。

※ 妙法寺に墓地がある方のみとなります。

※ 卒塔婆代などは後日、郵便振替を郵送します。

# 宗祖御入滅報恩会式

宗祖日蓮大聖人御入滅 第七三九遠忌

開山日昭聖人御入滅 第六九八遠忌

宗祖御入滅報恩会式は、通称「お会式」と呼ばれ、弘安5年10月13日に御入滅（ご逝去）されました宗祖日蓮大聖人、そして妙法寺を開山された日昭聖人の遺徳を讃える法会であります。

本年のお会式法要は、コロナウィルス感染拡大を考慮し、**一般の方の参列は中止し**、11月1日に妙法寺の役員の皆様のみ参列を頂き執り行います。何卒ご了承ください。

# コロナの時代を生きる

## ～仏教の視座から～

## 松本紹圭 × 久住謙昭

## はじめに

前号から「コロナの時代を生きる」と題して、私（住職）と未来の住職塾の松本紹圭さんとの対談録をお届けしております。前号では第一章「死は常に自身の近くに」をテーマにお話させて頂きました。今号では第二章「ウェルビーイングという生き方」をテーマにお送りします。

## ウェルビーイングとは

「ウェルビーイング」という言葉を始めて聞く方も多いのではないかと思います。そこでウィキペディアで「ウェルビーイング」の項目を調べると、

**身体的、精神的、社会的に良好な状態にあることを意味する概念で、「幸福」と翻訳されることも多い言葉です。１９４６年の世界保健機関（WHO）憲章の草案の中で、「健康とは、病気でないとか、弱っていないということではなく、肉体的にも、精神的にも、そして社会的にも、すべてが満たされた状態（well-being）にあることをいいます（日本WHO協会：訳）」**

と解説されています。

私的な解釈を少し加えるのであれば、一時（いっとき）の「幸福や幸せ」というニュアンスではなく、身体的＝病気が無く健康的である。精神的＝心の状態が安定している。社会的＝人や社会との繋がりや役割がある。全てにおいて健やかで良い状態である、とい

うことであると思います。

## 松本紹圭さんのお話

松本紹圭さんは対談の折、「ウェルビーイング」について次のようにお話をしてくださいました。【以下、要約】

**「ウェルビーイング」という概念がずいぶん前から出て来ていますが、最近は「お金とか物ではなく幸せかどうかだよね」って話がひとしきり出た後に、心の問題として片付けられているが、実は幸せってもっと広いものなんじゃないかと思ってまして、一様に物差(ものさし)で計って「あなたの幸せは、このぐらいのレベルです」と客観的に出るものではなく、私自身がどう感じているか、満ち足りているか、という物差そのものが自分の中にあるんじゃないかな。そしてそこに焦点を当てていくところにウェルビーイングという概念が注目されるようになってきた。同じように「豊かに生きる」の豊かさも実際は日々の食事や環境によって自分の身体が作られ、それが気分にも反映されたりする。身体も自分が生きていく環境の要素だし、そうやって色んなものが繋がって全体が整えられて作られていると考えると「幸せや豊かさはあなたの感じ方次第です」って精神論だけだと、それはうまくいかないよねって…。**

**松本紹圭**（まつもとしょうけい）
東京都神谷町の光明寺の僧侶。世界経済フォーラム（ダボス会議）の Young Global Leader に選出。お寺経営塾「未来の住職塾」の塾長として計６００名以上の超宗派の僧侶の卒業生を輩出。著書多数出版。

**　この世のなか全体の政治や行政、企業や教育など様々な分野で仕事やサービスとして、ウェルビーイングをどういう風に高めていくのかという流れが、なんとなく社会全体の共通で目指すところとして上手く機能してきている。ではそこに宗教やお寺はどういう価値を出せるのかと考えている。**

## ウェルビーイングな生き方

松本さんのお話をとても興味深く感じました。何か今後の「生き方」や「在り方」のヒントをもらったように感じます。お寺は今まで「精神」という「心」の部分だけの単体にスポットを当てていたように思います。しかし、身体性や社会性などの全体を俯瞰(ふかん)しながらも「精神・心」の部分に仏教や寺院が取り組んでいくことが大事であると感じました。身体・精神・社会は三位一体であります。健康な身体や正しい生活を送ることで、穏やかな心や精神を生み出すことができ、穏やかな心によって、人や社会とも良好な関係をつくることができる。三つの要素がバランス良く整うことこそが「ウェルビーイング」ということなのだと理解しました。

　テレビやネットを見ると「幸せ」という価値は、年収が高い、高い地位にある、容姿に恵まれているなど、誰かがつくった物差、更には「あの人よりも上位にいるから幸せである」と、他

人と比較して幸福感を感じてきた風潮が渦巻いていたのではないか。しかし今後はそうではない。新しい生活様式が始まると共に、価値観や生き方までも新しく多様化し、広がっていく時代である。コロナ前からこの傾向は少しずつ広まっていたが、コロナをきっかけに、一気にこの価値観や生き方は広まっていくように感じる。身体性・精神性・社会性をバランス良く保ち、他者の価値観に流されること無く自分自身でしか計れない物差でもって、自分はどう感じるのか。ということが自分の人生を構築していくうえで、とても大事な考え方になってくるのだと思います。

妙法寺もwithコロナのなかでお寺の様々な活動を通じて人々の「ウェルビーイング」な生き方にどのように寄与、貢献できるのか模索していきたいと感じます。

次回は「中道 ～バランスを持って生きる～」をテーマにお届け致します。

## テレビの出演情報

選「"手作り"ライフを楽しむ!」

8月16日に行った、お盆法要のYouTubeのライブ配信の取り組みが、ＮＨＫのＥテレで紹介されます。是非ご覧ください。

ＮＨＫ　Ｅテレ
あしたも晴れ！人生レシピ
本放送：　9月25日　午後　8時～
再放送：10月　2日　午前11時～

～ 安心してお参り頂くために ～

# 妙法寺の感染予防『5つ取り組み』

受付・客殿では、マスクを配布しております
お一人様１枚にてご自由にお持ちください

受付・客殿では、消毒液を準備しております
お入りの際には、手の消毒をお願いします

本堂や客殿では、充分換気を行っております

テーブルや椅子など、小まめな
消毒清掃を心掛けております

感染から御守護を頂けるように祈願した
お札とお守をお分けしています