

# 「大人のあなたにこそ絵本を」

大切な人生の予習と復習

とき：2025（令和7）年5月23日（金）  
担当：浄土真宗本願寺派源光寺住職 福間玄鷗

## ■あなたはどんなピンチを抱えていますか

- ・社会的役割の喪失－退職・退任など
  - ・財産・田畠・金銭・事業の喪失－少子高齢過疎などによる後継者の不在
  - ・健康・記憶の喪失－老い・病・認知症など
  - ・人間関係の喪失－死別・離婚・近隣疎遠など
  - ・安定・平和の喪失－犯罪・事故・災害・感染症・世情の急変・異常気象・戦乱・  
　　社会保障制度の脆弱化など
  - ・生きがいの喪失－死への恐れ・不安など
- 身近な人がピンチを抱えた時も、その影響があなたに訪れます

## ■ピンチ（喪失体験）を抱えた時に起こる変化

- ①身体的症状－呼吸障害・疲労感・食欲喪失・不眠・気力喪失・頭痛など
- ②心理的症状－思慕・罪責感・憂鬱・不安・怒り・敵意・孤独・絶望・幻覚など
- ③行動的反応－号泣・故人の行動の模倣・日常的なことが出来ないなど
- ④認知的反応－思考、判断速度の低下・集中力の欠如など  
　　これらの症状・反応が複合的におこります。

### ◆悲嘆のプロセス

- 1パニック・心の空白 2怒り・自責・無力感 3受容 4新しい希望
- ・そのプロセスは人それぞれ。節目で、気持ちが「その時」に戻ることもあります。
- ・人の支え・仏縁・日にち薬がとても重要です。

## ■ご遺族への声かけで気をつける言葉

- ・「悲しんでばかりいてはいけませんよ」（無頓着）
- ・「元気を出してください」（上滑り）
- ・「私は・・・で切り抜けましたよ」（押しつけ）
- ・「私に出来ることは、何でも言ってください」（安請け合い）
- ・「がんばって・・・大丈夫です」（無責任な保証）

ある程度の信頼関係がない場合は、誤解を生みやすいので気をつけましょう。

## ■お通夜・お葬儀・ご法事・法話会の意義

- 1故人に遇う－故人を偲ぶ（思い出を持ち寄り、語り、聞き合う）－人生の予習
- 2私のいのちに遇う－故人の死に立ち会うことで、私自身のいのちに目を向け、  
　　問い合わせを持つ
- 3仏法に遇う－人生の苦悩の解決を仏さまの教えに聞き、お坊さんに尋ねる  
　　・災害や事件・事故についても、いのちを見つめ、生き方を問う大きなきっかけとなる

## ■絵本の紹介

『LIFE』くすのきしげのり／文 松本春野／絵 瑞雲舎

### ■新たな仏縁の創造を願ってご紹介

源光寺ホームページ → → → →



お坊さんが必ず答えてくれるお悩み相談サイト hasunoha (ハスノハ)

\*アンケートに気づきやご感想をお書きください。私自身の学びとさせて頂きます。

