繁藤月報

〒789-0583
高知県香美市土佐山田町平山 1748
天理教繁藤大教会
TEL 0887-57-9207／FAX 0887-57-9246

本当のたすかりとは何か。～心の病気について～

――病のもとは心から。

天理教ではこう教えられる。本当にその通りだと思う。しかし、その心が病気になってしまったらどう考えたらいいのだろうか。このテーマをずっと考えてきた。その「答え」を見い出したとはまだまだいえないものの、現時点での私の考えをおこがましくもまとめてみたいと思う。

◆目に見えない心の病気

あなたの近くに「心の病気（精神疾患）」を患っている方はいるだろうか。少なくても知り合いに一人はいる、もしくは関わったことがあるという方がほとんどなはずだ。もし一人もいないという方は、言い方が悪いが、そのことに気づいてないだけかもしれない。

日本国内において、心の病気で病院に通院や入院をしている人たちは**約６１５万人**にのぼる。（２０２３年厚生労働省「厚生労働白書」）

今や**４人に１人**が生涯のうちに何らかの精神疾患を経験するとまでいわれてる。心の病気は特別な人がなるものではなく、私もあなたも病む可能性があるのだ。

心の病気の原因は複雑だ。その原因は、ストレスなどが積み重なる『心因性』、人の性格や気質がもととなる『内因性』、そして身体的な病気や薬物など外部からの影響が原因となる『外因性』の３つに分類されるという。

また、心の病気と一言でいっても、うつ病や統合失調症、パニック障害や境界性パーソナリティ障害、依存症や摂食障害など、その分類は多岐にわたり、併発・併存することも往々にしてある。医者でも病気の判別が難しい場合も多く、どのような治療法が好ましいかは個人によって異なる。

何より、心という目に見えない部分の疾患であるだけに、当事者の苦しみを周りに気づいてもらえなかったり、理解されないことが多くある。

先日、おぢばで開催された**ひのきしんスクール「精神の疾患と障害～統合失調症～」**を受講した。また、今までに必要にかられて様々な書籍も読んできた。そのたびに正しい知識をもとに、心の病気の理解を深めることは本当に大切だと実感する。ただし、それだけでは足りない。

これまで私自身、いろいろな心の病気を抱えておられる方と関わってきた。そのたびに何とかたすかってもらいたいと寄り添うが、簡単に願い通りにはいかない。むしろ自分の至らなさ、無力さを痛感することの方が多かった。そもそも心の病気が治る、心がたすかるとはどういうことなのだろうか。この点について、もう少し考えを深めてみたい。

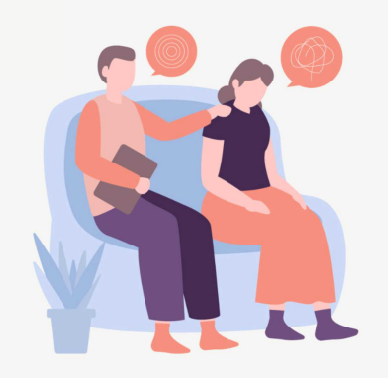
◆回復は手段であって目的ではない

まず始めに「回復」という言葉が頭に浮かぶ。意味は、悪い状態になったものが、もとの状態に戻ることをさす。例えば、風邪をひいたときに「体調が回復する」という表現をする。ただし、心の病気においては回復という言葉は安易（あんい）に使うべきではないと私は考える。なぜ心が病んでしまったのかという本質と向き合ったとき、単純に病気になる前に戻ればそれで良いとは一概にいえないからだ。

具体的な実体験をあげてみたい。私はこれまで数名のアルコール依存症の方と関わったことがある。アルコール依存症というと、酒に溺（おぼ）れる「だらしない人」というイメージを抱くかもしれない。実際はむしろその逆で、人一倍真面目くらいの人ばかりだった。よくよく話を聴き、なぜ依存状態まで陥ったのか、その根っこを掘り下げていくと、好きでアルコールに依存しているわけではないということに気がついた。

わけがあって飲んだ、生きづらさがあって飲んだのだ。生きづらさを紛らわしながら、この世界との間にアルコールというクッションをつくりながら、世界と折り合おうとした。つらくても、そうまでして頑張った結果だったのだ。むろん、これはあくまで私の経験則（※1）であり、すべての人に当てはまるということではない。しかし、これが真実だった。

（※1）実際に経験された事柄から見いだされる法則のこと



心の病気になったとき、社会に望まれる回復とは「再適応（さいてきおう）」に他ならない。型が決まっている。もちろん、それが当人にとっての最終目標であるならば異論はない。ただし、身体的なコンディションの向上を求めていくことは必要だが、心はどうだろう。苦しかったころにまた帰りたいだろうか。

そもそも、なぜ布団から出られなくなったのか。なぜイライラが抑えられずトラブルを起こしてしまうのか。なぜ自律神経が不調になってしまったのか。

精神疾患やそれに伴う身体的異変は**「心のSOS」**のサインだといわれる。心の病気になる前というのは、ストレスや生きづらさといった**「病気の種」**がある状態で、不安定で危ういところがあるといえるだろう。

日本を代表する精神科医である中井久夫は、精神疾患についてこう述べている。

「（精神疾患が）治るとは病気の前よりもよくなることだと私は思います。見栄は二の次で、病気の前よりも安定してゆとりのある状態になることです。それが精神科のむずかしさでもあり、やりがいでもあります。」

（中井久夫著　「こんなとき私はどうしてきたか」）

何をもって心の病気が治ったというのか。そしてどういう状態を目指していけばいいのか。当事者もしくは家族に対して、そのことを安易な固定観念で押し付けてはならない。もう一度いう、回復はあくまで手段である。本当に欲しかったものは、「幸せ」だったはずなのだ。

◆それでも、病のもとは心から

天理教少年会の３つの約束の一番目には**「生きる喜びを味わいます」**とある。とても素敵な標語だ。その喜びはお金やモノというよりも、もっとシンプルなことではないだろうか。

朝イチのお味噌汁が美味しいこと。
話を聴いてくれる人が隣にいること。
お風呂に入って一日の疲れが癒されること。

生きる喜びは「身体と心」その両方で味わうものだ。そして自分一人だけでなく周りの人とともに味わうことができれば、こんなに素晴らしいことはない。しかし、身体もしくは心が病気になってしまうと、途端に「生きる喜び」を感じられなくなる。周りの人に気をつかうどころではなくなり、自分のことしか考えられなくなる。

親神様は人間に罰を与えようとか、苦しめようとして病気にさせるのではない。その根源には、その病気という事柄をとおして陽気ぐらし（幸せ）に導きたいという親神様の願いがある。だから、病気がもとの通りに回復することが本当のたすかりではない。病気を通して、陽気ぐらしに近づくことが本当の目的なのだ。もっというと、病気前より病気後のほうが心が成人（※２）し、幸せになっていくことが理想なのだ。

そのためには、心のほこりを払うこと、徳を積むこと、いんねんを納消すること、いろいろとあるが本当のたすかりとは、シンプルに**「人をたすける心」**へ切り替わっていくことだと、私は思う。**「病のもとは心から」**と教えられるように、身体の病気であろうが、心の病気であろうが、向き合うべき本質はやはり心の切り替えなのだ。

（※２　天理教の教えをもとに心を磨いていくこと）

◆最後に　～繁藤が目指す教会の姿～

繁藤大教会では「生きる喜びを味わう」そんな心を取り戻すことができる居場所づくりを求めている。先日も生きづらさを感じ苦しんでいた方がしばらく繁藤に滞在された。最初は不安ばかりでどうなることかと心配したが、教会を離れる頃にはびっくりするほど素敵な笑顔がでるようになった。繁藤は本当に田舎で何もないところだといわれる。しかし本当にそうなのだろうか。実は、「生きる喜び」が溢れていることに気づく心が足りないだけなのかもしれない。**花鳥風月に包まれた安らぎの居場所で、心の豊かさを育（はぐく）む。**これが繁藤大教会の目指している教会の姿である。

環境を変えて疲れた心をゆっくり休める居場所がほしい。忙しい毎日から離れ、本当に大切なものと向き合う「心の修養」がしたい。そんなニーズをお持ちの方がおられましたら、中長期的に滞在も受け入れていますので、まずはお気軽にご連絡ください。

立教１８７年１２月１日
天理教繁藤大教会長
坂 本 輝 男

TEL：0887-57-9207
Mail：support@shigeto.or.jp
公式 LINE ⇒

送別会は温かい雰囲気に包まれた

【立教百八十七年 十一月月次祭 祭文】

これの繁藤大教会の神床にお鎮まり下さいます親神天理王命の御前に天理教繁藤大教会長坂本輝男慎んで申し上げます。おふでさきに、だんだんとこどものしゆせまちかねる神のをもわくこればかりなり（第四号六五）と子供可愛い一条の親心から昼夜をわかたずお見守り下さいまして、厚き御守護のもと幾重の道すがらも成人の足取り恙なく御導き下され、お連れ通り下さいます御慈愛の程、思えば誠に有難く勿体ない極みでございます。私共は、届かぬながらも思召を体して常にこころのふしんに励み、日々勇んで勤めさせて頂いておりますが、その中にも、今日の吉日は、これの繁藤大教会にお許し頂いております月々の御祭日でございますので、只今からおつとめ奉仕者一同、心を揃え陽気に座りづとめ・てをどりを勤めて十一月の月次祭を執り行わせて頂きます。御前には今日を楽しみに寄り集ったようぼく、信者たちがともにおつとめを拝し、相共にをやの御心に溶け込み、御礼に併せて、尚も変わらぬ御守護にお縋りする状をも御覧下さいまして、親神様にもお勇み下さいますようお願い申し上げます。

教祖百四十年祭に向かう第二年目の今年も残すところ一ヶ月余りとなりました。そんな中、年祭仕上げの年となる来年の六月二十九日に、高知大教会を元の上級とする高知、高岡、川之江、繁藤、愛豫、伊野、越知の七大教会がともに力を合わせ、「たちばな会おぢばがえり団参」を実施する事となりました。繁藤においても各教会が目標を定め、一人でも多くの方をおぢばにお連れし、をやの息をかけていただく所存でございます。何卒、親神様には私共のこの心定めをお受取り下さいまして、この旬の動きの中において、親神様、教祖からの追い風を頂けるよう、延いては一れつ兄弟姉妹が互いに睦び交わす世の状に一日も早く立て替わりますようお導きの程を一同と共に慎んでお願い申し上げます。

《繁藤大教会立教百八十七年 十一月月次祭 祭典役割》

役割	担当
祭主	大教会長
指図方	坂本久徳
扈者	村上英士
扈者	佐藤成彦
賛者	伊藤正福
賛者	空閑慶吾

八足出し
立花真一郎
佐々木恵
前田豊
田村省悟
村上由高
空閑慶吾

	座りづとめ	てをどり前半	てをどり後半
男	大教会長	空閑一将	土居道久
男	前大教会長	立花真一郎	宮田教一
男	田村辰久	佐々木恵	藤田誠
女	大教会長夫人	宮田まゆみ	佐藤明子
女	前会長夫人	為田賢子	村上綾
女	黒石伸子	武市まち子	空閑真理代
地方	佐藤栄治	藤田一憲	空閑慶吾
地方	安部道郎	伊藤正福	黒河明大
地方	佐藤成彦	村上修	田村庫治
笛	村上英士	田村省悟	藤田善典
チャンポン	藤田憲明	佐藤節幸	黒石忠宏
拍子木	為田紀久男	為田基紀	前田豊
太鼓	坂本久徳	空閑一教	秋月英希
すりがね	宮田孝道	宇山基紀	石川信雄
小鼓	田村久徳	村上由高	立花孝一
琴	佐藤順子	坂本喜子	黒石美佐
三味線	村上美栄子	佐藤文代	宮田みなみ
胡弓	藤田洋美	田村睦美	田村育与
神殿講話	大教会長		

【神殿講話】

（12月）　坂本久徳

【修養科生並びにおさづけの理拝戴者講話】

（12月）　安部道郎

【教会長神殿当番】

（12月）　城攝・髙阪・武富士

（令和7年1月）　奈井江・百春

【詰所教養掛】

（12月）　宮田孝道

（令和7年1月）　坂本久徳

【詰所事務当番】

（12月）　秋月英希

（令和7年1月）　前田優一・大西義一

【ひのきしん】

○婦人会詰所ひのきしん

12月25日～26日（佐岡2名）

【五季づとめ】

十二月は五季づとめの月でございますので、左記の通り上級を通じてお納め下さいますようお願い申し上げます。

記

一、五季づとめ　三、〇〇〇円

一、御神酒料　三〇〇円

一、御鏡料　一、〇〇〇円

合計　《四三〇〇円》

【年頭の集い】

来年1月20日、左記の通り年頭の集いを開催させて頂きます。大勢の方にご参加頂けますようよろしくお願い致します。

記

日時　1月20日午後1時半（予定）

場所　大教会3階大広間

対象　教会長夫妻・在籍者

【心定め提出のお願い】

各教会には、先月の月報に来年の心定めの用紙を同封しておりました。〆切は**11月20日**とさせて頂いておりましたが、まだご提出頂けていない教会は、恐れ入りますが早急にご提出の程をお願い申し上げます。

【仕切り月　提出のお願い】

本年と同様に、来年も仕切り月に合わせ大教会定例巡教をつとめさせて頂きます。この取り組みも来年で3年目になります。年祭活動仕上げの年となる来年、「おつとめ奉仕者の役割の手を揃える」という点に強く意識を持って取り組み、年祭活動の集大成の一つとして、その成果をご存命の教祖に御覧頂きたいと存じます。まだご提出頂けていない教会は、仕切り月の希望月を第3候補まで記入頂き、早急に大教会までご提出下さいますよう、お願いいたします。

【立教188年
「たちばな会おぢば帰り団参」について】

来年、6月29日（日）**「たちばな会おぢば帰り団参」**をさせて頂く事となりました。同封別紙の趣旨をご確認頂きまして、大勢の人でおぢばにお帰らせて頂きたいと存じますので、お声がけご協力、又ライン登録の程、よろしくお願い申し上げます。

【詰所活用委員会】

来年1月5日～7日までおぢばにおいて「お節会」が、開催されます。それに先立ちまして、今月25日午後1時より詰所にて、ご本部お供用のお餅をつかせて頂きます。大勢の方でつとめさせて頂きたいと思いますので、ひのきしん頂けます方は、お手伝いの程よろしくお願い致します。

【少年会】

◎研修員43期生募集

少年会本部では、おぢばでの様々な研修やひのきしんなどの伏せ込みを通して、縦の伝道を活発に推進していく人材を育成します。道につながる多くの若者たちが、この研修を修了し、国内外で少年会活動の中心となって活躍しています。多くの仲間と共に少年会活動について学びたい方は団長までご連絡ください。

募集人数　30名
出願期間　令和6年9月26日～令和7年2月28日(必着)
出願資格　団長が推薦し、直属教会長が認めた者・ようぼく
（おさづけ拝戴予定の者も可）

【青年会】

◇繁藤分会委員長交代

去る、11月25日本部青年会例会で、垣生分教会 田村庫治さんが繁藤分会の委員長の辞令を受けられ、新しく委員長に任命されました。

今後とも青年会活動の上に、ご理解ご協力頂けますよう、よろしくお願いいたします。

【学生会】

先の日程で学生会の集まりを、詰所にてもたせて頂きたいと思います。学生さんにお声掛け頂き大勢参加頂けますよう、よろしくお願いいたします。

日　時…12月25日(水)　17:30
場　所…繁藤詰所談話室
内　容…大教会長さんのお話
委員長あいさつ
学生会行事への参加

学生会行事に伴いまして、毎年恒例の詰所での「お餅つき」に参加しませんか？午後1時から始まります。どなたでも参加してもらえるので、皆で楽しく「お餅つき」もしましょう！

【登殿参列】

先月、御本部11月の月次祭に教祖百四十年祭に向けて、繁藤として4回目になります教会長登殿参列があり、左記の8名の教会長様方が登殿参列されました。

教祖140年祭　教会長登殿参列（11月26日）
方城　十知　種崎　添田
地ノ島　赤池　本川　髙阪

登殿参列を終えて（地ノ島分教会長）

この度の登殿参列でかんろだいづとめを間近で拝し、圧倒されました。ぢばの理を戴くという事がどうゆう事なのか、感じさせて頂きました。そして、この理を戴いて勤めるおつとめを真剣に勤める大切さを改めて思わせて頂きました。今年会長になったばかりですが、残りの年祭活動をしっかりと通らせて頂きたいと思います。

【婦人会】

◇婦人会の動き

天理教婦人会第107回総会

日時　立教188年4月19日（土）

式典　午前9時30分　本部中庭

式典に引き続いておつとめ、その後、支部の集い

別席強調月間

立教188年3月1日（土）～4月30日（水）

◇繁藤支部の動き

去る11月25日、詰所にて「ひながた勉強会」を開催いたしました。当日は遠方からたくさんの方がおいでくださり、共にひながたを身近に感じ、心におさめることができました。ありがとうございました。又、第2部として「みちのだい育み塾」を開催いたしました。当日は、班に分かれサイコロトークをしながら会員同士の絆を深め、楽しい時間を過ごしました。ご参加くださったみなさま、ありがとうございました。

※次回　立教188年5月25日（土）

繁藤詰所4階大広間

【仕切り月の喜び】

種崎分教会（11月10日）

高阪分教会（11月6日）

【初席】
9月分
紋宝　岸本純幸
西田川　新木政人
地ノ島　阪本天
10月分
大教会　杢定子
紋湧　渡辺万希

【教人資格講習】
空心　田村柊

【をびや】　2件

【おまもり】　6件

【修養科修了生（９９９期)】

南田川
岡島 富子

今年９月より３ヶ月間の修養科へ入学しました。修養科への第一歩です。

朝のおつとめひのきしん学校へと毎日の日課です。教室では初めての人達ばかりで年齢の高い方若い方と色々の人達です。初めは名前を覚える事からはじまり、となりの人ともお話するようになりました。クラス全員とも仲良くなって楽しい毎日でした。授業では親神様教祖の勉強で八ツのほこり“おしい ほしい にくい かわいい うらみ はらだち よく こうまん”この言葉の一つ一つに深い意味がこめられているのだと感じました。人間の心も知らず知らずにほこりが心にたまってきている、それが心にたまり病気となります。これからは自分の心遣いをあらため心のほこりを払う事、誠の心を日々に働かせて通る事、それが親神様教祖の通られる陽気ぐらし、幸せな暮らしがまっている道であると思います。これからも今まで通り教会への毎日の参拝には行かせていただき、教会の為に少しでもお手伝い出来ればと思っています。日々互いのたすけあい誠の心を働かせて通らせていただきます。私達は縁の下の力持ち、陰の力になるつもりでつとめさせていただきます。

垣　生
野村 陽子

３ヶ月の修養科で得た事と経験は、かえがたいものとなりました。帽子を被っていたせいか、たくさんの方から声をかけて頂きました。いつしかこの帽子がトレードマークになり、そして目印となりました。目印になったので、赤や柄物の帽子を被るようにもなりました。1000 期・1001 期の方にもお声かけして頂いたり、たくさんの人におさづけをして頂き、人の温かさに触れた３ヶ月でした。

普段一人ぐらしなので、そんなに声を出す事もなかったので、修養科に来てすぐ声がかれました。のどあめを持ち歩き、みんなとあめを交換したり、子どもたちにはハイチューを配り、いつしかハイチューおばちゃんと呼んでくれるようになりました。大人も子どもも年齢関係なく関わる事ができ、自分が身上者という事もすっかり忘れる程でした。心イキイキ体ハツラツごはんモリモリ。私にとって全て御守護だと実感する毎日を送らせて頂きました。修養科で人との関わりや親神さま教祖、人のありがたさを知る経験をさせて頂けた日々でした。これからの人生の道しるべと目標ができました。貴重な３ヶ月、喜びいっぱいの３ヶ月でした。修養科に行って良かったです。