

# フリースタイルな僧侶たち

65



特集

傷つき・傷つけ

## 特集 傷つき・傷つけ

今号のテーマは、「傷つき・傷つけ」です。

「もう、人と関わりたくないと思ってしまうんです」

これは、今号の編集会議で、あるメンバーからこぼれた言葉です。人とぶつかり、傷を重ねるについて、そのように感じてしまう人も少なくないかもしれません。できることなら、傷つきたくないし、誰も傷つけたくない。それは誰もが抱く率直な思いでしょう。だから、人との関わりから少し距離を置くことも、自分を守る大切な手段の一つです。

社会もまた、やさしく繊細になりました。

「こういう言い方は避けるべき」「ここにはあまり踏み込まない方が良い」

そんなふうに、たくさんのマナーやルールが、私たちを不必要な衝突から守ってくれるようになりました。それはとてもありがたいことです。

ただ、その一方で、気づけば私たちは「当たり障りのない」関係の中にいることが増えたようにも感じます。傷つかないけど、深くは繋がらない。そんな関係が、ちょっと寂しい感じもするのです。

傷つくのは怖いけれど、人の繋がりが薄れるのもやっぱり寂しい。

そんなどうしようもない想いを抱えて、今号では、「傷つき・傷つけ」との向き合い方を考えていけたらと思います。

フリースタイルな僧侶たち 編集長 秦 正顕

フリー  
スタイルな  
僧侶たち



# もう傷つきたくない、 と思った日のために

取材・文一村田保子 写真—秦正顕



人と関わることで、心が傷ついた経験は誰にでもあるのではないでしょうか。また、もう傷つきたくないという思いから、必要なコミュニケーションを避けてしまう場面もあります。

このような傷つきや回避について、仏教の視点からヒントを得るため、浄土宗光琳寺の住職である井上広法さんを訪ねました。井上さんは、僧侶に悩み相談ができるQ&Aサイト「hasunoha」を立ち上げ、共同代表を務めています。また、大学で臨床心理学を専攻し、仏教と心理学の両面から、他者との関係に悩むたくさんの声に耳を傾けてきました。

「傷つきたくない」「傷つけたくない」と思うとき、どのようにその感情を受けとめ、他者とつながっていけばよいのか。そのヒントを井上さんと一緒に探っていきます。

## お釈迦さまも悩んだ 人間関係の向き合い方

### 井上広法

浄土宗 光琳寺 住職  
「hasunoha」共同代表



## 傷つく苦しみは、 お釈迦さまのお墨付き

——今回の特集では、「傷つきたくない」

という気持ちがテーマです。傷つきを怖れて、人と関わりたくないと思ってしまう。でも、人との信頼関係を深めたいという気持ちもある。そんなとき、私たちはこの苦しみとどう向き合えれば良いのか、お伺いさせてください。

井上 とても重要なテーマですね。おそらくお釈迦さまなら「原因を取り除きなさい」と言います。傷つきたくないという苦しみが生じているとき、その背景には理不尽な怒りや高圧的な態度といった原因が必要あるはずです。まずは苦しみを生む原因を確認するところからですね。

——では、そこからどのように原因を取り除けば良いのでしょうか？

井上 単純明快なのは、傷つけてくる人との付き合いをやめることで、悪縁を絶つことです。ただ、概してそのようなことって身近な関係性の中で起こりますよね。同僚だったり、家族だったり。悪縁を絶つべしといえども、会

社を辞めたり家族と縁を断つたりというのではなく、簡単にできることでもあります。

——本当にそうですね。実は私の家族も喜怒哀楽の激しいタイプで、身内の理不尽な怒りに触れたときに、深く傷つき、もう傷つきたくないという気持ちになってしまふことに苦しんでいます……。でも、縁を絶てばよいとも思えません。

井上 そうでしたか。簡単ではないですかね。そのようなときは、私は傷つきをどう受け止め直すかが大切なのです。受け止め直すかが大切なのです。

——受け止め直すですか。それは、自分が受け止め方で、傷ついたり、嫌な気持ちになつたりする状況を変えていくことでしょうか？

井上 なにも傷ついてる関係を、ポジティブに受け止めようということではありません。仏教には、四苦八苦といつて仏教が定義する八大苦しみがあります。その苦しみの一つに「憎しみや恨みをもつ相手と会わなければならぬ苦しみ」を意味する「怨憎会苦」があ

ります。つまり、お釈迦さまが、嫌な人と会うのは非常に大きな苦しみであると位置付けているんです。人と交わることで傷つくことは、おかしいことではなく、お釈迦さまのお墨付きの苦しみなんだということです。「お釈迦さまも言つてゐるんだからそりや苦しいよ」と、そのように受け止めでみてほしいというのが、まずお伝えしたいことです。

——苦しんでいるとき、お釈迦さま公認のスタンプを押してもらうみたいなことでしょうか。

井上 その通りです。傷ついたとき、確かにそのように受け止めると少し樂になるような気がします。でも、その瞬間はグッと向き合えて、次の瞬間に「私が悪かったのかな？」と

それを見ないふりをしたり、自分を卑下したり、無理に前向きに考えたりするのではなく、苦しむことは正当な権利なのだということを知つておくと、少しとらえ方が変わるのでないでしょうか。また、多くの方は苦しみを「苦しまれられている」と受け身で考えていると思います。しかしむしろ「自分がら苦しむんだ」と構えた態度になつたとき、苦しみの質は変わつてゐるはずです。



か「なぜあんなことを言うんだろう?」  
と思考がどんどん展開されて、苦しみ  
が増えていくようにも思うんですよね。

井上 そうですね。苦しみが増えていくことを仏教では矢で喻えます。第一の矢は、最初の原因となる出来事です。これは道を歩いていたら刺さつたみたいなものだから、それは避けられません。でも第二の矢、第三の矢は、自分の思考によつてつくり出されるんです。自分で妄想を膨らませて、自分や相手を責めたり、怒りを向けたりして、苦しみを増やしてしまうんですね。これは自分次第で変えることができます。

つまり、大事なのは最初の矢が刺さつたときにはどう対処するかです。苦しむのは第一の矢だけにして、その後は痛みをできるだけ止められるような発想

怒りの念仏を唱えてもいい  
——第二、第三の矢を止めるのは難し  
そうですが、傷ついたときのおすすめ  
の処理法はありますか？

の対処法などはありますか？

——私は傷ついたと感じたときは、そ  
の相手とはできるだけ距離を置いて、そ  
れは自分でも見づらいよ  
うにします。それが機嫌の悪さ  
の表現で、相手からしたらあまり気分  
のいいものではないですね。

う適切に取るかが大事なのではないかと。  
関係を断つという話がありましたが、  
それもすごく間を取るということであ  
って、完全に切れるわけではないん  
だと思います。すごく間を置いて離れ  
ていたとしても、その間がお互いに心  
地よければ問題ないのではないかと。  
うか。いつたん間を置いてお互いが冷  
静になつてから「傷ついた」というこ  
とを伝えられれば、相手も自分の行動  
を客観的に見つめるきっかけになるか  
もしれません。

相手ではなく  
自分の動機を深掘り

――傷つくことが嫌で、言うべきこと  
を言わなかつたり、他者を傷つけてし  
まうのを恐れてコミュニケーションを  
避けてしまふ場面もあるかと思います。  
そういつたコミュニケーションの回避  
についてはどう思われますか?

**井上** 回避の気持ちが、自分のどこか  
らきているかを見ていくのが大事だと  
思いますね。自分の行動の動機を深掘  
りしていくのが仏教です。その回避が、

ん（笑）。でも、そうやって自分を守る  
対処法をつくっていくのは、とてもよ  
いと思います。それから、相手と距離  
を取るというのもよいでしょう。「間」  
という言葉がキーワードだと思います。  
日本語ってすこいと思うのですが、  
時の間つて書いて「時間」。空の間つて  
書いて「空間」ですよね。で、「間」が  
よくないと「間違い」とか「間が悪い」  
いうふうになります。この日本

日本人は、物体と物体の間にある「間」というものをすごく大事にしてきたのではないかと思うんです。「人間」も、人の間ですよね。人と人の間に生きる語表現にも表れているように、私たち



も、ストレスの発散方法をできるだけ多くもつておいて、そのときができることを試して苦しみから離れてみるがいいと思います。瞑想もおすすめですし、散歩やガーデニングなどもですね。僕の場合は念佛です。これがいいんですよ。何かに怒っているときは、本堂にこもってかなり大きな音を出して念佛を唱え続けます（笑）。腹が立つたら「南無阿弥陀仏」というのは、僕のストレス発散方法の一つですね。

——ええ！怒りをもつて念佛を唱えることもあるのですか？

——念仏と木魚はとても効果がありそう。一瞬、木魚を買おうかと思いましが、一般家庭では難しいですね（笑）

面倒だからとか疲れるからとか自分都合の動機なのか、あるいは相手のこと

を考えたことなのか、はたまた自分の心を守るためなのか。

——なぜ、動機を見ていくことが大切なのでしょうか？

井上 やつぱり、回避をし続けると、  
回避がクセになってしましますよね。  
クセになると、本來回避しなくていい  
ところまで回避してしまったりして、  
文字通りに当たり障りのない人生にな  
なってしまうのではないかでしょうか。

人は、課題に出会ったときに、ぶつ  
かりながらもそこで成長していくとい  
う面があると思います。回避ゼセがつ  
いてしまうと、成長する機会が損なわ  
れてしまつて自分のためになりません。

——自分を守るために回避して良いが、ときにはぶつかることも大切だと。



hasunoha（ハスノハ）は、Q&Aの形でお坊さんが必ず答えてくれる相談サイトです。お坊さんから、より良い人生を歩んでいくための生きる知恵（アドバイス）をいただけます。331名（2025年9月現在）のお坊さんが登録しており、相談に対する回答率は99.9%。延べ回答数は10万件以上。オンラインでの個別相談も可能です。

#### hasunoha でできること

■ Q&A相談（無料）  
匿名・無料で、誰でもお坊さんに悩みを相談できます。回答は、審査を通過した伝統仏教寺院所属の僧侶のみが行います。他の人のQ&Aも閲覧でき、生きるヒントが得られます。

■ 非公開Q&A相談（有料）  
Web上に公開されない、クローズドな有料相談です。プライバシーに配慮しつつ、お坊さんからのアドバイスが得られます。

■ お坊さん個別相談（有料）  
オンライン（Zoom等）で、お坊さんと1対1で直接相談できる有料サービスです。

■ AI僧侶先生（LINE）  
24時間、LINEでAI僧侶に気軽に相談できるサービスです。

▼ご利用はこちらから  
<https://hasunoha.jp/>



すか。でも、そこで踏みとどまれず、自分の見たくない醜い部分を知ることで、はじめて出遭える仏もいるということです。「知らぬが仏。知るも仏」ですね。

——「知らぬが仏。知るも仏」。仏教の懐の広さを感じるありがたい言葉ですね。最後に井上さんが共同代表をされている「hasunoha」についてもお聞きしたいのですが、たくさんの悩みや僧侶の方の回答に触れているなかで感じていることがあれば教えてください。

井上 「hasunoha」には多くの人間関係の悩みが寄せられますが、傾向としては、「あのときこんなことをしてしまった」という後悔や罪悪感を相談してくれる方が多いと感じています。僕は「hasunoha」などの活動を通して、仏教がどれだけ世の中に入り込む余地があるのかを実験しているつもりです。「hasunoha」が、誰にも言えない自責の念を相談する場になっているのは、それを求めてくれている人がいるということ。仏教は寺のなかだけにあるものではなく、現代社会に広く応用してい

くことが大事だと考へているので、「hasunoha」などの活動はソフト面として、その役割を果たしていくと思っています。

井上 そうそう。そうなつたら、浄土教を勉強するといふ思います。「本当にかわいいだけじゃんって思つたり。

——ええ、もっと聞きたいです。そうした世界に入つてみたい気もします。でも、そこまで深く自分の工ゴな部分を見つめるのって、すごく怖いというか、エネルギーが必要なようにも思ひます。

井上 うんうん。みんな怖いから、そこまで深掘りしないですね。薄皮の部分くらいで止めちゃうんですよ。自分にとつていい感じに捉えられるところで止めておくのが楽ですから。だけど、そこをさらに越えていくと、自分が黒い部分が見えてきます。そこまでいくと、きっとお念佛の世界が広がっていきますよ。もちろん、安全なところほどまつて生きるのも幸せなことです。知らぬが仏っていうじゃないですか。



——なるほど。常に自分の動機を見つめて、どんどん深掘りしていくのですね。

井上 そうです。そして、動機を深掘つて、深掘つて、深掘つていった先に、「あれ、これって全部自分の工ゴじゃん。」と、自分中心の考えに辿り着いたりすると、どう子育てですか、すべて自分都合なんじやないか？と。自分にどうしようもなく嫌気がさします。そういう気持ちになることってありませんか？

——あるかもしません。結局自分がかわいいだけじゃんって思つたり。

井上 うんうん。みんな怖いから、そこまで深掘りしないですね。薄皮の部分くらいで止めちゃうんですよ。自分にとつていい感じに捉えられるところで止めておくのが楽ですから。だけど、そこをさらに越えていくと、自分が黒い部分が見えてきます。そこまでいくと、きっとお念佛の世界が広がっていきますよ。もちろん、安全なところほどまつて生きるのも幸せなことです。知らぬが仏っていうじゃないですか。

——ええ、もっと聞きたいです。そうした世界に入つてみたい気もします。でも、そこまで深く自分の工ゴな部分を見つめるのって、すごく怖いというか、エネルギーが必要なようにも思ひます。

井上 うんうん。みんな怖いから、そこまで深掘りしないですね。薄皮の部分くらいで止めちゃうんですよ。自分にとつていい感じに捉えられるところで止めておくのが楽ですから。だけど、そこをさらに越えていくと、自分が黒い部分が見えてきます。そこまでいくと、きっとお念佛の世界が広がっていきますよ。もちろん、安全なところほどまつて生きるのも幸せなことです。知らぬが仏っていうじゃないですか。

# 傷つけたり、 られたり した話

そして時は流れ、成人した私は、どんどん増えていく傷を見ながら、こう思つようになつていた。

「見返すなんてこと、できない」

幼少期の私が体罰を受けた幼稚園は今も存続している。自分をいじめた人たちその後は知らないが、きっと私をいじめたという自覚すらなくどこかで暮らしているのだろう。あのころ受けた心の傷は、今もことがあるごとにえぐられてるといふのに、私は彼らに仕返しをする機会がない。

同時に、私はこんな恐れを抱くようになつた。自覚のないところで、私もだれかを傷つけているのではないだろうか。だれも傷つけずに生きている人などいるのだろうか。

私は彼らに仕返しをする機会がない。  
傷つけば傷つくほど強くなれる……人生で何度も耳にした言葉だろう。私はその格言めいた言葉を耳にするたびに、幼少期に受けた、幼稚園の教諭からの体罰や、小学校でのいじめなど、これまで傷つけられた数々の出来事を思い出す。

幼かった当時の私は、漫画や小説を読みながら、心の奥にこんな言葉を宿して耐えていた。「傷つけられたぶん、見返してやる」それができると信じていたのだ。

尊敬するあの人たちなら誰も傷つけていないはずだ。それは私の勝手な思い込みではないだろうか。私はその「尊敬するあの人たち」の歩んできた人生すべてを知っているわけではないのだから。

私の人生。

傷ついた回数は人よりも多いかもしれない。そのぶん纖細になった。臆病にもなつた。癒せない傷を抱えながら、いま、私は人の痛みを想像しようともがいてる。もがき続けていたら「あなたにしか話せない」と、気づけば自分に悩み事を打ち明けてくれる

人たちが増えた。そして私は、そういう人たちと人間関係を築くことに希望を見出している。

傷ついても強くはなれない。ただ、傷つ

くほどに、ほかの人の痛みを想像して、時には共鳴することができる。

幼いあの日から、どのくらいの月日が過ぎただろう。傷ついたことで得た、この実感。気づけばそれは、強くなれなくても、手放したくないものになつていた。

—— わかばやし・りお 文筆家。著作『母にはなれないかもしない 産まない女のシスター・フッド』(旬報社)。

ライフテーマは、普通とは何か。

若林理央 文筆家

傷つけば傷つくほど強くなれる……人生で何度も耳にした言葉だろう。私はその格言めいた言葉を耳にするたびに、幼少期に受けた、幼稚園の教諭からの体罰や、小学校でのいじめなど、これまで傷つけられた数々の出来事を思い出す。

幼かった当時の私は、漫画や小説を読みながら、心の奥にこんな言葉を宿して耐えていた。「傷つけられたぶん、見返してやる」それができると信じていたのだ。

尊敬するあの人たちなら誰も傷つけていないはずだ。それは私の勝手な思い込みではないだろうか。私はその「尊敬するあの人たち」の歩んできた人生すべてを知っているわけではないのだから。

私の人生。

傷ついた回数は人よりも多いかもしれない。そのぶん纖細になった。臆病にもなつた。癒せない傷を抱えながら、いま、私は人の痛みを想像しようともがいてる。もがき続けていたら「あなたにしか話せない」と、気づけば自分に悩み事を打ち明けてくれる

城戸 ライター

社会という共同体で生きていく以上コミュニケーションなどは必要不可欠だ。決して避けては通れない。憂鬱だ。当たり前だ。義務とは憂鬱なものだ。それに、我々は他人に対する様々な印象を持つている。たとえば目の前にAさんがいる。私はAさんにについて、独自の見解を持っている。単なる好き嫌いでは計れない、あらゆる歴

史から総合的に判断した、決して口には出さない見解である。驚きながら、Aさんも

私に対して、何らかの見解を持っているということだ。それは決して口には出さないだろうし、好き嫌いで計れるものではないだろう。そもそも、口に出したところで語り尽くせやしないほど、「私から見たあなた」と、「あなたから見た私」は、複雑で、繊細で、偏見にまみれたものだ。人間の心はあまりに広大、私とAさんとのコミュニケーションは、宇宙と宇宙がぶつかるようなものである。憂鬱どころではない、互いの存続にかかる問題だ。

だから当然、無傷で済むわけがない。傷つけたり、傷つけられたりして当たり前だ。しかし私は、人に傷つけられた覚えがない。思い返しても、傷つけた瞬間がいくつも浮かんで膝から崩れ落ちるばかり。なぜ言つてしまつたのか分からぬ、口に出した次の瞬間に後悔するようなことを、これまで何度も言つてきた。言葉だけではなく、行動による不義理だつてある。攻撃は最大の防御とはよく言つたもので、これまで私は、傷つけられる前に相手を傷つけてきたのかもしれない。だから無傷なのだ。ほと

うとしすぎてしまうこと。手取り早く壁を打ち破ろうとして、あえて失礼なことなんかを言つてしまつ。それで普通に嫌われる。そ

のたびに反省しても、幾度となく繰り返してしまう。自分がイヤになるよ。もちろん、そのやり方でうまくいった例だつてあるけども、ともすれば加害となつてしまふコミュニケーションなど即刻やめるべきだ。分かつている。分かつてているのだけど、深く考える前に、どうしても言葉が先に出てしまう。ガムテープでも持ち歩こうか。でも、目の前でいきなり口をガムテープで塞いだら、それはそれで嫌われてしまうだろう。悩み続けていくしかない。人生はコミュニケーションに終始する。一生をかけて悩みつくす価値のあるテーマなのだ。

—— きどー1996年生まれ。オモコロ、WEBザテレビジョン、サンボーホカ多数のWEBメディアで執筆中。Xアカウント(@sh\_sh\_ma)

當時の私は女の子らしさとか可愛いらしいものが嫌いで、筆箱もタウカンを使ってたし、ゲームセンターでもラブ and ベリー よりムシキング派だし、スカートなんてもつての外。そんな私にとつてピンク色は最も忌み嫌うべき頂点のものだつた。

だから、眩しい位なピンク色をした星の砂を渡されたとき、自然と「ピンク嫌だなあ、青が良かった」とAちゃんを目の前に言葉がこぼれてしまった。嫌味ではなく、相手がどんな感情になるか考へる発想なんてなかつた。ただ、今自分が直面している不快な感情をそのまま口に出しただけだつた。その時、一緒にいたBちゃんに怒られた。なんて言われたのかは思い出せないけど、確かにお土産として貰つたものに文句を言うのは失礼だ、みたいなことだつたと思つ。今思うと当たり前すぎる指摘だが、当時の私は注意されるまで自分が酷いことを言つたなんて思いもしなかつた。でもその後にAちゃんの顔を見ると、彼女は何も言わなかつたが悲しそうな顔をしていた。

この時が、私が「自分の言葉で相手を傷つけた」と初めて自覚した瞬間だつた。自分が傷ついたことに気付くのは簡単だ。そこには痛みが伴う。転んでひざを擦りむ

小学生3年生の時、同級生のAちゃんが

旅行へ行つたお土産でピンク色の星の砂を

人たちは増えた。そして私は、そういう人たちと人間関係を築くことに希望を見出している。

私が特に多い失敗は、相手と距離を詰めようかもしれない。だから無傷なのだ。ほと

3089 嫌勧舎 編集員



新しいものだけがいいという訳じゃない。傷から伝統や歴史、ぬくもりを感じることもある。と、改めて自坊の写真を撮りながら思った。

Photo by K.NORIMASA

いたら血が出来るし痛い。心も傷ついたときは悲しい気持ちになるし、涙が出てくることもあるだろう。その一方で、自分が傷つけた側のとき、私たちはどれだけその害性を自覚できているのだろうか。

当時の私もありのままの気持ちでピンクが嫌だと伝えただけだつたし、褒めているつもりが実は相手は傷ついていた、なんてよく聞く話だ。でも、ときに自覚のない傷付けの方がタチが悪いこともあるのかもしれない。

もう20年近く前の出来事だけど、ふとした時にあの着色料で不自然に染められたピンクの星の砂と共にAちゃんの顔を思い出す。いつか胸を張つて誰も傷付けない清く優しい人間だと言える日は来るのだろうか。少なくとも今の私はまだその自信はない。

—moga—会社員をしながら、「働きたくない」をテーマにしたエッセイ集を作る嫌働舎として活動中。

みがどつしりと腰を据えている。ホゲータを知つてからその愛くるしさに惹かれ、友人に伝えると誕生日にぬいぐるみを贈つてもらつた。それ以来、食事や作業のとき、机の上でこちらを向かせたり、たまに撫でたりしている。

ぬいぐるみを大切にする、という気持ちがわからなかつたが、ホゲータが来てからだんだんその気持ちに気づきはじめた。同時に、かつて自分が人に傷をつけた体験を思い出す。

二十代前半のときに付きあつていた人が犬のぬいぐるみを大切にしていた。小さいころから一緒に過ごしてきたらしく、月日を経てくたくたになつた手足を投げ出して、ベッドの上で寝転がつている様子を覚えている。彼女はいつもぬいぐるみのそばで眠つていた。その距離感が親密な関係を映していた。

僕たちはよくケンカをした。お互いまだ若く、思いや感情の落としどころが見つからずにいた。自分の思いすらうまく扱えない状態で、相手に気を配るのは難しい。少なくとも僕はまだ、自分の「正しさ」を譲れなかつた。

ある夜、彼女の部屋にいた僕は気が立つて、そこには彼女は民つていて、僕は

—— うかい・よしき —僧侶(京都裏寺  
極楽寺／京田辺三山木念佛寺)。  
1986年生まれ。京都市在住。  
Podcast「私より先に丁寧に暮ら  
すな」出演。他にも執筆や音楽で  
活動。

みがどつしりと腰を据えている。ホゲータを知つてからその愛くるしさに惹かれ、友人に伝えると誕生日にぬいぐるみを贈つてもらつた。それ以来、食事や作業のとき、机の上でこちらを向かせたり、たまに撫でたりしている。

ぬいぐるみを大切にする、という気持ちがわからなかつたが、ホゲータが来てからだんだんその気持ちに気づきはじめた。同時に、かつて自分が人に傷をつけた体験を思い出す。

二十代前半のときに付きあつていた人が犬のぬいぐるみを大切にしていた。小さいころから一緒に過ごしてきたらしく、月日を経てくたくたになつた手足を投げ出して、

ふと、隣で寝ていたぬいぐるみを手に取つた。力なく重力に逆らわないその体から、生き物が持つ妙に生々しい重みのようなものを感じた。僕はそのまま音を立てずに部屋の隅まで歩き、彼女から遠い場所にぬいぐるみの体を置いた。胸騒ぎだけが残つて、気持ちのいいものではなかつた。

あのとき僕は彼女を傷つけようとしていた。自分の正しさのためではなく、ただ相手に向けた、自覚しない悪意があつた。誰かを傷つけた体験を言葉にするのは難しい。自らの加害性に向き合うとき、自分を否定する恐れがある。だけれども、新たな傷を作らないためには、過去の行為を意識するしかない。時間を戻せないのであれど、それってよっぽど二度とない。

いたら血が出来るし痛い。心も傷ついたときは悲しい気持ちになるし、涙が出てくることもあるだろう。その一方で、自分が傷つけた側のとき、私たちはどれだけその害性を自覚できているのだろうか。

当時の私もありのままの気持ちでピンクが嫌だと伝えただけだつたし、褒めているつもりが実は相手は傷ついていた、なんてよく聞く話だ。でも、ときに自覚のない傷付けの方がタチが悪いこともあるのかもしれない。

もう20年近く前の出来事だけど、ふとした時にあの着色料で不自然に染められたピンクの星の砂と共にAちゃんの顔を思い出す。いつか胸を張つて誰も傷付けない清く優しい人間だと言える日は来るのだろうか。少なくとも今の私はまだその自信はない。

—moga—会社員をしながら、「働きたくない」をテーマにしたエッセイ集を作る嫌働舎として活動中。

みがどつしりと腰を据えている。ホゲータを知つてからその愛くるしさに惹かれ、友人に伝えると誕生日にぬいぐるみを贈つてもらつた。それ以来、食事や作業のとき、机の上でこちらを向かせたり、たまに撫でたりしている。

ぬいぐるみを大切にする、という気持ちがわからなかつたが、ホゲータが来てからだんだんその気持ちに気づきはじめた。同時に、かつて自分が人に傷をつけた体験を思い出す。

二十代前半のときに付きあつていた人が犬のぬいぐるみを大切にしていた。小さいころから一緒に過ごしてきたらしく、月日を経てくたくたになつた手足を投げ出して、ベッドの上で寝転がつている様子を覚えている。彼女はいつもぬいぐるみのそばで眠つていた。その距離感が親密な関係を映していた。

僕たちはよくケンカをした。お互いまだ若く、思いや感情の落としどころが見つからずにいた。自分の思いすらうまく扱えない状態で、相手に気を配るのは難しい。少なくとも僕はまだ、自分の「正しさ」を譲れなかつた。

ある夜、彼女の部屋にいた僕は気が立つて、そこには彼女は民つていて、僕は

—— うかい・よしき —僧侶(京都裏寺  
極楽寺／京田辺三山木念佛寺)。  
1986年生まれ。京都市在住。  
Podcast「私より先に丁寧に暮ら  
すな」出演。他にも執筆や音楽で  
活動中。

中島先生と探る  
「利他」から

広がる人間関係

中島岳志  
政治学者  
東京科学大学 教授

秦 正顕  
フリースタイルな僧侶たち  
編集長

私たちは、もつと  
迷惑をかけあうべき？

「これを言ったら相手はどう思うだろう…」「もしかしたら嫌われるかもしれない…」そんなふうに、傷ついたり傷つけたりすることを恐れるあまり、本音を言えずに人との間に壁を作ってしまう。そんな経験は、誰しもか持っているものではないでしょうか。もっと気楽に心を通わせられたら——そんな思いで「利他」に関する研究をされる東京科学大学教授の中島岳志先生を訪ねました。

秦 今日は「傷ついたり傷つけたりすることを恐れて関係を深められない」という人間関係の息苦しさについて、先生のご研究テーマでもある「利他」のお話にも絡めながら伺えたらと思っています。

中島 よろしくお願ひいたします。「人間関係と利他」はとても興味深いテーマですね。

秦 お話を始める前に、取り上げたい題材があります。サントリーザ・ブレミアム・モルツの『飲みに誘うのムズすぎ問題』というCMです。あらすじとしては、先輩社員が後輩を飲みに誘おうと何度も試みるも、あれこれ考え過ぎて行動に踏み切れないという様子を描いたCMで、人間関係の難しさをうまく描いた作品として、昨年大きな共感を呼びました。まずはこの動画をみていただけますか？

インタビュー

すみません、  
飲みに誘ったら  
迷惑ですよね...?



取材・文・写真—秦正顯

飲みに誘うのムズすぎ問題

中島 なるほど、なるほど。これは現代社会特有の悩みのように思いますね。

秦さんも共感されますか？

秦 はい、とても共感します……。誘う側、誘われる側、どちらの立場も経験していますが、いまだにどうするか悩みますね。

中島 昔、たこ八郎という元ボクサーのタレントの方がいました。その方が「迷惑かけて、ありがとう」という言葉を残すことは、私たちはもっと迷惑をかけあってもいいんじゃないかということです。

サントリー『ザ・プレミアム・モルツ』WEB動画  
「飲みに誘うのムズすぎ問題」篇

(あらすじ) 先輩社員が、後輩を飲みに誘おうと何度も試みるも「気を使わせてしまうのでは」「どう思われるだろう」など考え過ぎて行動に踏み切れない。二人で臨んだ重要なプレゼンが成功した帰り道、絶好の機会にまたもや躊躇していると、様子を察した後輩の方から「先輩この後…」との声掛けが。それをきっかけに、ようやく「飲みにでも行く？」と誘いの言葉を口にできた先輩は、「誘いたそうだと思ってました」と後輩に優しく見透かされ、ついに念願の乾杯を交わす。YouTube Works Awards Japan で 2024 年グランプリ受賞。

中島 私がこの動画を観てまず思ったことは、私たちはもつと迷惑をかけあつてもいいんじゃないかということです。秦 もつと迷惑をかけあう、ですか。中島 舊、たこ八郎という元ボクサーのタレントの方がいました。その方が「迷惑かけて、ありがとう」という言葉を残

「私は愛がとどまっている」という考え方があります。

かというと、私はいつも手多田ヒカルさんの『Automatic』という曲の歌詞を引用するのですが、「It's Automatic そばにいるだけでもキドキ止まらない」という部分。ここで歌われているのは、そばにいるだけで、自分の意思ではなくオートマティックにドキドキの感情が止まらないという状況です。

## 「輸送」の生き方と 「散歩」の生き方



なるほど。自分の意思じゃないところで思わず動いてしまう心や行動ということですね。

中島 そういう愛つて、どこか伝わってくるのがありませんか。思いがけず表れてしまうもの。これが与格の愛です。反対に「私はあなたを愛している!」と主格で発せられるとき、どこか作意的な、本当の愛だと感じにくいこともあるのではないかでしょうか。

秦 確かにそうかもしれません。

中島 涙もそうですよね。過ちを犯した人を許すか許さないかは、主格的な言葉よりも、与格的なものが大事なのではないかと思います。どんなごめんなさいよりも、手が震えていたり、涙

が流れたり、その人の意思でコントロールできないものが誠実に現れてるときに、私たちは本物を見るんだと思うんですよね。

秦 それは、多くの人が共感する感覺だと思います。一方で、私たちの普段の生活は、基本的には主格が中心で、与格的なものを感じる余白がないようにも思いました。

中島 まさに仰る通りです。与格の人間観というものが、主格の世界に乗っ取られていつていると思うのですよね。

秦 人間関係において、あれこれ考え過ぎて行動ができなくなってしまうといふのは、まさに主格の行き過ぎた姿

ということがありますね。

中島 まさに仰る通りです。与格の人間観というものが、主格の世界に乗っ取られていつていると思うのですよね。

秦 人間関係において、あれこれ考え過ぎて行動ができなくなってしまうといふのは、まさに主格の行き過ぎた姿

ということがありますね。

秦 捨てたいとは思いますが、なかなか事における損得のようなものに支配されたりしませんよと言いました

中島 私の好きな文化人類学者にティム・インゴルドという人物がいます。彼は現代人の生き方を「輸送」と「散歩」という二つの概念で説明しています。「輸送」とは、A地点からB地点までを最も効率的に移動することを指します。その目的のもとでは、最短・最適化された決まり道をたどることが正解になります。一方で「散歩」は、明確な目的地を持たず、寄り道しながらうろつくような行為です。

中島 インゴルドは、そのような生き方

では、世界と真に交わることはできない

と述べています。インゴルドの言う「世

界と交わる」とは、予期せぬ物事や出会いにきちんと「応答する」ということで

いきます。そのため重要なのが、目的を持たない「散歩」です。目的地も時間も決めずに歩くと、道端の花や新しい店など、世界との偶然の接点が生まれますよね。

中島 その出会いに立ち止まることで、予期せぬ新しい道が開ける。これをインゴルドは「生成的な生き方」と呼びます。

秦 目的を決めてないからこそ、心動くものを見つけたときに道草できるという

秦 「輸送」と「散歩」。現代においては、輸送的な生き方が中心に思えます。

中島 そうですね。しかしインゴルドは、現在が効率化され、今の行動が未来のためのものになると指摘します。私はこれを「未来による現在の植民地支配」と表

現しています。つまり、今この瞬間の喜びや楽しさがあるはずなのに、すべてスがあるのかと考えるだろうし、上司の立場では、後輩からの人望を受ければ自分の出世に繋がるといった考えがあるかもしれません。そのような、出来事における損得のようなものに支配されたりしませんよと言いました

中島 それから、別の視点として、「飲みに誘うのムズすぎ問題」の背景には、コストパフォーマンス（コスパ）やタイ

ムパフォーマンス（タイバ）の発想があるように思います。部下の立場では、

この上司と飲みにいったらどんなプランがあるのかと考えるだろうし、上司

の立場では、後輩からの人望を受けられれば自分の出世に繋がるといった考えがあるかもしれません。そのような、出来事における損得のようなものに支配されたりしませんよと言いました

中島 それは、多くの人が共感する感覺だと思います。一方で、私たちの普段の生活は、基本的には主格が中心で、与格的なものを感じる余白がないようにも思いました。

秦 捨てたいとは思いますが、なかなか事における損得のようなものに支配されたりしませんよと言いました

中島 私の好きな文化人類学者にティム・インゴルドという人物がいます。彼は現代人の生き方を「輸送」と「散歩」という二つの概念で説明しています。「輸送」とは、A地点からB地点までを最も効率的に移動することを指します。その目的のもとでは、最短・最適化された決まり道をたどることが正解になります。一方で「散歩」は、明確な目的地を持たず、寄り道しながらうろつくような行為です。

中島 インゴルドは、そのような生き方

では、世界と真に交わることはできない

と述べています。インゴルドの言う「世

界と交わる」とは、予期せぬ物事や出会いにきちんと「応答する」ということで

いきます。そのため重要なのが、目的を持たない「散歩」です。目的地も時間も決めずに歩くと、道端の花や新しい店など、世界との偶然の接点が生まれますよね。

中島 その出会いに立ち止まることで、予期せ

ぬ新しい道が開ける。これをインゴルド

は「生成的な生き方」と呼びます。

秦 目的を決めてないからこそ、心動く

ものを見つけたときに道草できるという

秦 なるほど。自分の意思じゃないところで思わず動いてしまう心や行動ということですね。

中島 そういう愛つて、どこか伝わってくるのがありませんか。思いがけず表れてしまうもの。これが与格の愛です。

中島 反対に「私はあなたを愛している!」と主格で発せられるとき、どこか作意的な、本当の愛だと感じにくいことがあるのではないかでしょうか。

中島 ではないでしょうか。

秦 確かにそうかもしれません。

中島 涙もそうですよね。過ちを犯した人を許すか許さないかは、主格的な言葉よりも、与格的なものが大事なのではないかと思います。どんなごめんなさいよりも、手が震えていたり、涙

ことですね。

中島 しかし、常に目標やタスクに追われる現代では、偶然の出会いに立ち止まるのが難しくなっています。余裕がないですからね。

中島 いる限り、

秦 わかります。特に仕事なんかをしていると、ほとんど全ての言葉や行動が「輸送」的な考え方からなされているようを感じます。「この人の仕事をサポートしたらあとで良いことがあるかな」とか、上司が部下に「よくできたね」と褒めるところ、裏には育成の思惑があつたりとか、何をしても目的・思惑に絡め取られる感覚があって、気持ち悪いなと思います。

中島 そう思います。仕事関係の中にもきっと純粹な思ひもあるはずですが、目論み思惑によって汚染されてしまうことは少ないのでしょう。ですから、目的や思惑に囚われない散歩的なあり方を、仕事

中島 重要なテーマだと思います。私は政治学者ですが、目の前に現れた問題こそが大事だと常常思っていて、それに反応するようにしていったら、気づいたら仏教を勉強して、利他の研究をしていました。今ではとても政治学者とはみられないような研究領域になってきていますが、楽しいですよ（笑）

利他の主体は受け手側にある

秦 ここまで、傷つきたくないという気持ちへの向き合い方について、「迷惑をかけ合う」「与格表現」「輸送と散歩」などのキーワードから様々なヒントをいただいたように思います。改めて、先生のいう利他の考え方についても教えていただけますか？

中島 私たちは利他的行為を考えると「誰かのために」という「与え手」になろうとします。ですがそれが本当に利他の出発点になるかというと、が残ります。たとえば「ありがた迷惑」という問題がありますよね。一方的に何かをやつても、相手は嬉しいとは限りません。

秦 自分がいいことをしたと思っていても、どう受け取られるかはわからないということですね。

中島 はい。ですから利他を考えるとき重要なことは、利他是与え手ではなく、受け手によって規定されるということなんですね。利他是、それが相手に「ありがとう、嬉しいな」と受け取つてもらえた瞬間に、初めて利他として成立します。

つまり、利他を起動させる主体は、受け手側にある。これが利他を考える上での重要なポイントです。

秦 なるほど。与える側ではなく、受け取る側に主導権がある、と。

中島 このことを実感した個人的な経験があります。私が中学一年生の時、野球部の見学に行ったときのことです。上級生が絡んできて、あまりにしつこかつたので、カツとなつてその一人を殴ってしまったんです。すぐに先生が飛んできて、皆の前でひどく叱責されました。その後、職員室の隣の部屋に連れて行かれて、「怒られるかな」と身構えていたら、

中島 その先生は意外なことを言いました。「中島君の言うことは分かる。しかし、いかなる時も問題解決のために暴力を使ってはならない。君はもっと理知的な言葉で人を説得する力を持ちなさい。野球部なんてやめて、勉強しろ。賢くなれ。」と。それで結局、私はその先生が顧問をしていた部員ゼロの社会科部に入ることになりましたが、それが色々なことに触れるのですが、それが色々なことに触れる機会になっていました。

秦 なるほど。

中島 その先生は意外なことを言いました。「中島君の言うことは分かる。しかし、いかなる時も問題解決のために暴力を使ってはならない。君はもっと理知的な言葉で人を説得する力を持ちなさい。野球部などはやめて、勉強しろ。賢くなれ。」と。それで結局、私はその先生が顧問をしていた部員ゼロの社会科部に入ることになりましたが、それが色々なことに触れるのですが、それが色々なことに触れる機会になっていました。

秦 なるほど。

中島 その先生は意外なことを言いました。「中島君の言うことは分かる。しかし、いかなる時も問題解決のために暴力を使ってはならない。君はもっと理知的な言葉で人を説得する力を持ちなさい。

中島 それから20代後半くらいの歳になり、研究でインドに滞在していたある

自分に溜まつた「未開封の手紙」を開けていく

秦 「未開封の手紙」というのは大変興味深い表現ですね。考えてみると、誰しもが自分の中に未開封の手紙、たくさん溜まっているのかかもしれませんね。

中島 まさにその通りです。私たちのいもしなかつた道を歩んでいるのだ」とさいと言われたところから、大学、大学院へと進み、研究者という子供の頃は思ふと気づいたのです。そのとき初めて、先生の言葉は本当にありがたいものだったのだなあと思いました。それで、帰国後にお札を言いに行こうと思いましたが、残念ながら先生はすでにお亡くなになっていました。

秦 そうだったのですね。

中島 この一連の体験を通して考えたのが、「15年経つて未開封の手紙を開いた」という感覚でした。僕はすでに先生から大切なものを与えられました。でも、それを受け取るまでに15年もかかったのです。このように、利他には決定的な「事後性」があります。ある行為がなされた瞬間に、それが利他になるかどうかは分かりません。それがいつか利他として受け取られる可能性があるだけという状態です。未来で受け取られて、初めて行為を発した人が利他の主体として浮上していくのです。

秦 そんな気がします。今日は視界がぱッとひらけるようなお話をたくさん聞くことができました。本当にありがとうございました!

秦 手紙を受け取ることで、自分の中に利他を巡らせる回路を開くような感覚を持ちました。

中島 ええ。利他を発動させ、循環させていく。その第一歩となるのが、自然の恵みに目を向けたり、亡くなった方の弔いをすることだと思います。だから僕の利他論は、弔い論とセットでなければ



らないと考えています。

秦 弔いが利他の入り口になる、というのは興味深い視点です。日本仏教の先祖供養という営みは、先祖からの利他を受け取る場なのかもしれませんね。

思いがけない行動こそが、  
他者に伝わる

秦 ここまで話をまとめるに「自分の他者からのメッセージを大切にし、動かされると」ということが先生の一貫したお考へなど感じました。それを踏まえて改めて冒頭の「後輩飲みに誘うのムズすぎ問題」を考えみると、実は誘いたいという気持ち自体も、かつて自分が先輩に誘つてもらって嬉しかった、楽しめたといった経験に背中を押されているのかもしれないなと思いました。

中島 たぶん、なんだろうな。そのとき何を喋るかよりも、先生に「飯に誘つてもらつた」ということが残るんですよね。

秦 わかる気がします。誘つてもらえたこと 자체が嬉しくて心に残りますよね。

中島 たぶん、なんだろうな。そのときなんですよね。

秦 なんだかわかる気がします。

中島 なんだかわかるでしよう。最後の最後で感覚的な話になってしまいましたが、心に残るものや伝わるものというの

中島 そうそう。だから、相手に向けた気持ちそのものに意味があると思うのですよね。飲みに誘つて何を喋ろうかなんて考えなくてよくて、誘うこと自体が「あなたは私が時間をかけたい意味のある存在です」というメッセージになるんだと思いません。

秦 人間関係で色々悩んだり考えたりしますが、他者に何かをしたいという与格的な衝動のようなものを大事にできれば、あとはどんな形でも良いのかもしれませんね。

中島 そんな感じですね。昔、秋葉原の無差別殺人事件の翌日に授業があったのですが、衝動的に事件について話し始めてしまつて、結局90分この話をしてしまつことがあります。もう10年以上前の授業ですが、当時の学生に会うと、授業のことは覚えていないのに、その日のことをはっきりと覚えてくれているんですね。僕が主格で組み立てた言葉はそれほど伝わらないのですが、僕に「やつてきてしまった」と格的な衝動から話した二

は、そういうことなんですよね。この感覚や与格的に宿る気持ちをよく見つめていれば、人間関係の悩みなんかも、少しどつりと構えることができるのではないかでしょう。

なかじま・たけし | 政治学者。1975年大阪府生まれ。専門は南アジア地域研究、近代日本政治思想。大阪外国语大学卒業。京都大学大学院博士課程修了。北海道大学大学院准教授を経て、東京工業大学リベラルアーツ研究教育院教授。著書に『親鸞と日本主義』(新潮選書)、『リベラル保守』宣言(新潮社)、『思いがけず利他』(ミシマ社)など多数。

あわせて読みたい

### 中島岳志さん「利他」関連著作

1 『思いがけず利他』  
著: 中島岳志  
ミシマ社 / 2021年

2 『料理と利他』  
著: 中島岳志、土井善晴  
ミシマ社 / 2020年

3 『建築と利他』  
著: 堀部安嗣、中島岳志  
ミシマ社 / 2025年

4 『RITA MAGAZINE』  
編: 未来の人類研究センター  
ミシマ社 / 2024年~

# フリー スタイルな 僧侶図鑑

vol.02

大河内大博

浄土宗 願生寺 住職



DAIHAKU OKOUCHI

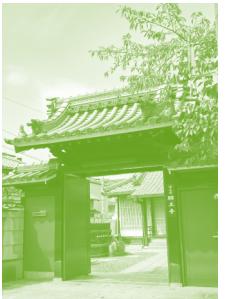
FREEMONKS DIRECTORY

「フリースタイルな僧侶図鑑」は、枠にとらわれないフリースタイルな活動を通して仏教の未来をひらく僧侶たちの姿を紹介する企画です。第二回は、お寺から地域に根ざした様々な活動を展開する大河内大博さんに、お話を伺いました。

おおこうち・だいはく | 浄土宗  
願生寺住職。訪問看護ステーションさつとさんが願生寺共同代表・チャップレン。  
instagram @okouchi.d

取材・文・写真  
鈴木一世、秦正顕

Q1 願生寺はどんなお寺ですか？



願生寺は大阪市住吉区にある浄土宗のお寺です。天正2年（1574年）に建立され、2023年に開山450年を迎えた。お寺が位置する地域は古くからの巡礼路である熊野古道が通る場所のため、周辺にお寺が多くあります。まだまだ昔ながらの地域コミュニティが残っている地域で、町内の16地域対抗の運動会もあつたりするんですよ。

みえ、「医療的ケア児のための防災プロジェクト」。医療や専門家との連携では、訪問看護ステーション「さつとさん」が願生寺や、「まちの助産師」、「まちの保健室」、「介護者カフェ」など。グリーフケアでは、「遺族会のひら」や「お寺と教会の親なきあと相談室」願生寺支部など、多数のプロジェクトを行っています。



まちの保健室



ほどです。  
離れた地にいる  
檀家さんも大切です  
が、地域との繋がりがなければ、いつかお寺が立ち行かなくなる。そこで、地域の人々に必要とされるお寺とななければいけないと思ったのが、活動の原点です。

みえ、「医療的ケア児のための防災プロジェクト」。医療や専門家との連携では、訪問看護ステーション「さつとさん」が願生寺や、「まちの助産師」、「まちの保健室」、「介護者カフェ」など。グリーフケアでは、「遺族会のひら」や「お寺と教会の親なきあと相談室」願生寺支部など、多数のプロジェクトを行っています。



まちの保健室



ほどです。  
離れた地にいる  
檀家さんも大切です  
が、地域との繋がりがなければ、いつかお寺が立ち行かなくなる。そこで、地域の人々に必要とされるお寺とななければいけないと思ったのが、活動の原点です。

Q2 願生寺ではどんな活動をしていますか？

住職を継いでから8年、気づけばたくさんの活動を展開することになりました。地域の子供たちに向けた活動である寺子屋「さつとさん」が「やーこども食堂」「にじっこす

願生寺はお寺の周りに檀家さんが少なく、近畿一円に広がっています。月参り（檀家さんのお宅に伺いお経をあげること）も非常に広範囲で、ひと月におよそ800kmも走る



自分で抱え込まないことで、願生寺の活動は、すべて組みにしているんですよ。私が居なくても回るような仕組みにして、任せてください。場どいには生き物

Q3 どうしてこれほどまでの活動を始めたのでしょうか？

その時、医療や介護の専門家と一緒に本堂の襖絵を描きました。彼らがいつか自分の子供を連れてきて、「これ、パパが描いたんだよ」と語り継いでくれるような、世代を超えた物語が生まれる場所でありたいのです。



式が入るかも知れないから自分がいなくても回る仕組みを作ろうとか、そういう、できない理由、つまり「エラー」こそが、アイデアの源泉になるのです。何事も最初からうまくいかないものです。でも、一步を踏み出せば、エラーが見えて、新しいアイデアが生まれります。大切なのは「やるかやらないか」。やっていった先に、物語が作られていくので、気負わずチャレンジしてみて欲しいです。

Q4 活動を続けていく秘訣はありますか？

自分でも抱え込まないことで、願生寺の活動は、すべて組みにしているんですよ。私が居なくてても回るような仕組みにして、任せてください。場どいには生き物

Q5 言われて嬉しかったことはなんですか？



夏休み寺子屋

のよう、そこに来ている人たちによって作られ、集まる人の興味や関心によって常に変化していくんです。そうやって自分たちで作っていくから、楽しくて居心地の良い場所が作られ、結果として長く続いているのだと思います。私はそのサポートをするだけです。私が「こうしたらしいのでは？」と考えることなんて、たかが知れていますからね（笑）。

Q6 将来の夢を教えてください。

二つの大きな夢があります。一つは、このお寺が地域の「看取りの拠点」になることです。これから日本は、病院でも施設でもなく、自宅で最期を迎えるし言われています。



たのは、心のどこかに「お寺は誰でも気軽に立ち寄れて、困ったときには助けてくれる場所」という原風景を持つているかもしれません。活動を続けていると、時折迷うんです。今やっていることは、正しいのだろうかと。お金は出ていく一方ですしそう（笑）。でも、この言葉を聞いたとき、これでいいんだという確証を持てたんですね。背中を押してもらえるよう、勇気の湧く一言でした。

もう一つは、今関わっている子供たちが大人になった時、「この街でまた子育てをしたい」と思ってもらえないような地域を作ることです。そのため、お寺での経験が彼らの心に残る原体験となることを目指しています。例

Q7 これから何か活動してみたいと思う方へメッセージをお願いします。



これから何か新しいことを始めたと思っている若い方たちに伝えたいのは「エラーを出発点にする」ということです。願生寺でいえば、地域に檀家さんが少ないから地域の人と関わるとか、お寺は急に葬る光景を見て「昔のお寺」をい

願生寺の活動に興味をお持ちになつた方は、こちらから  
<https://myteraj.jp/tera/ganshouji7/contact/>



## 協賛法人サポーター

●浄土宗…安楽寺(駒ヶ根市)、延命寺(堺市堺区)、吉祥寺(萩市)、慶蔵院(伊勢市)、金剛寺(京都市東山区)、西明寺(尼崎市)、西林寺(大阪府泉州郡)、正覚寺(青森市)、清淨華院(京都市上京区)、正善寺(伊丹市)、称名寺(京都府久世郡)、勝樂寺(町田市)、新善光寺(札幌市中央区)、青岩寺(青森県上北郡)、善願寺(甲賀市)、善道寺(札幌市豊平区)、臺鏡寺(枚方市)、檀王法林寺(京都市左京区)、潮音寺(東京都大島町)、念佛寺(八幡市)、梅窓院(港区)、法岸寺(静岡市清水区)、寶松院(港区)、法善寺(大阪市中央区)、妙慶院(広島市中区)、龍岸寺(京都市下京区) ●浄土宗西山禪林寺派…宝泉寺(津島市) ●浄土真宗本願寺派…覺円寺(福岡県築上郡)、教専寺(赤穂市)、幸教寺(大阪市生野区)、光照寺(大阪市東淀川区)、西方寺(大和郡山市)、西法寺(北九州市)、正源寺(大津市)、淨満寺(大阪市西成区)、信覺寺(福岡県朝倉郡)、崇興寺(福山市)、如來寺(池田市)、念誓寺(和歌山市)、養法寺(金沢市) ●真宗大谷派…正蓮寺(伊豆の国市)、護念寺(新潟市)、宝皇寺(函館市) ●淨土真宗東本願寺派…綠泉寺(台東区) ●淨土真宗興正派…晟徳寺(札幌市豊平区) ●天台宗…圓融寺(目黒区)、正明寺(姫路市)、本覺寺(横浜市鶴見区) ●高野山真言宗…藥師院(岸和田市) ●真言宗御室派…三津寺(大阪市中央区) ●真言宗須磨寺派…須磨寺(神戸市須磨区) ●臨濟宗妙心寺派…圓光寺(台東区)、宜雲寺(江東区)、勝林寺(豊島区)、陽岳寺(江東区)、龍雲寺(世田谷区) ●曹洞宗…四天王寺(津市)、瑞生寺(浜松市中区)、南詢寺(守口市)、鳳仙寺(宮城県亘理郡)、築田寺(町田市) ●日蓮宗…池上賓相

寺(大田区) ●単立…五百羅漢寺(目黒区)、瑞聖寺(港区)、法然院(京都市左京区) ●企業・団体・店舗…アンカレッジ(港区)、生田化研社(豊島区)、有限会社石の坂本(台東区)、大阪石材工業株式会社(富田林市)、美仏像(京都市北区)、薰寿堂(神戸市灘区)、神戸数珠店(京都市下京区)、作島(京都市下京区)、寺院コム(京都市左京区)、翠光堂阪急淡路駅前店(大阪市東淀川区)、大正大学(豊島区)、学校法人鎮西学院(熊本市中央区)、豊田愛山堂(京都市東山区)、一般社団法人日本石材産業協会(千代田区)、はせがわ(文京区)、パン制作室シンクロ(芳賀郡)、福生(堺市西区)

敬称略・五十音順

## 活動を支援いただける

### サポーターを募集しています

「フリースタイルな僧侶たち」は、無料で配布しているフリーマガジンです。継続的に発行できているのは、ひとえに皆さまからのご寄付のおかげです。編集部一同、より充実した誌面を目指し励んでまいりますので、引き続きご支援いただけますと幸いです。詳細は公式サイトをご覧ください。

#### [特典]

- 発行ごとに冊子を送付
- 主催イベントのご優待
- 毎号誌面にお名前を掲載(法人のみ)

#### [年会費]

個人 : 5,000 円

法人 : 30,000 円



▷ 詳細はこちらからご覧ください

<https://freemonk.net/support/>

## フリースタイルな僧侶たち

第65号 特集：傷つき・傷つけ  
2025年9月30日 発行

発行人・編集長 | 秦 正顕

編集 | 村田保子、鈴木一世、菊川尚悟、

川畠菜南子、奥川凌

校正協力 | ビビディバビディ部タケシ、森 愛佳

デザイン | 福井裕孝

写真 | K.NORIMASA

Web制作 | 磯部亮太

表紙イラスト | 加藤千歳

特別協力 | 加賀俊裕

発行所 | フリースタイルな僧侶たち

〒542-0085 大阪府大阪市中央区心斎橋筋 2-7-12

TEL 050-5583-4330 MAIL [info@freemonk.net](mailto:info@freemonk.net)

[www.freemonk.net](http://www.freemonk.net)

## フリースタイルな僧侶たち

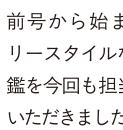
### 編集部 あとがき



奥川 凌  
編集



鈴木一世  
編集／事務



前号から始まったフリースタイルな僧侶圖鑑を今回も担当させていただきました。フリースタイルな先輩僧侶に取材させていただくと言葉の重みを感じ、毎回鳥肌が立ちます。今回も心に留めておきたい言葉をたくさん拝受しました。



秦 正顕  
編集長

今号も自分自身が何度も読み返したい特集になりました。余談ですが、中島先生の取材の最後に先生にご飯に誘ってもらったので、刊行後、編集部の皆で行ってきます！(歓喜)



福井裕孝  
デザイン

「今年は身の回りの人たちに(積極的に)(誠意をもって)(心からのお詫びを欠かさず)迷惑をかけている」という目標を掲げていたので、中島先生の言葉に勇気をもらいました。迷惑を許し合える世の中は、今よりもいくらか生きやすいだろうなと思う。



村田保子  
編集／ライター

どんな傷にも相手がいて、相手がいないと傷つくことはできない。そう考えると傷つくって尊いなと感じました。傷ついたときは井上広法さんの「傷つく苦しみは権利」という言葉を思い出すつもりです。



K.NORIMASA  
編集／撮影／事務

「自分は傷つきやすい」って思ってるんですが、その傷に向き合い過ぎてるかもしれないし、逃げ過ぎてるのかもしれない。傷が悪いもの、いいものと言い切れない。狭間で生きてていいと思いました。



m.ito  
編集／撮影／グッズ

傷つくことも、傷つけることも、避けられないけど、人と上手く付き合うことを諦めたくないと思いました。第一の矢で止めて、自分の黒い部分も冷静に処理できるように日々精進！

フリースタイルな僧侶たち

第六十五号

特集 傷つき・傷つけ

二〇一五年九月三十日 発行