

研究報告

日本仏教の未来を探る

——僧侶はこころのケアを提供できるのか？

千石真理 (前こころの未来研究センター研究員) + カール・ベッカー (こころの未来研究センター教授)
Mari SENGOKU *Carl BECKER*

*千石真理先生は、2012年4月から2014年3月まで、こころの未来研究センターの研究員として、内観療法の効果や、若手僧侶のこころと役割に関する研究を行ってきた。2014年4月より、鳥取の「心身めざめ内観センター」主任となった。本稿はその研究の一部を紹介するものである。

日本人のこころには、 仏教はどう思われている？

総務省の調べによると、8470万人もの日本人が仏教徒であると推定している。世界の約4億人の仏教徒を考慮しても、やはり日本は一大仏教国であるといえよう¹⁾。しかしながら、昨今の日本では「直葬」や「家族葬」などが注目を浴び、仏教の一番とされる葬儀現場でさえ、僧侶が必要とされなくなってきている。はたして今でも仏教は日本人のこころのベースになっているのであろうか。

NHKの世論調査によると、日本人の約90%が「仏教」に対してはよいイメージを持っているのに対し、「お寺」に対してはよいイメージを持っている人は20%、「僧侶」に対しては10%という結果であった²⁾。20年後は、浄土真宗の約60%の寺院の運営が厳しい、と同調査は伝えていた。筆者も、各地のお寺を訪れる度に、消えてゆく老齡の信徒を継いで、お寺にお参りする世代が少なく、寺院が年々閑散としていく様子を目の当たりにしてきた。宗派を問わず、日本仏教は大きな転換期を迎えているといっても過言ではない。

鎌倉時代以来、僧侶は信徒の愚痴や悩みを聴いて、こころのケアを日常的に行っていた。家族でお仏壇に手を合わせる、あるいはお寺に参る、という行為は日本人の精神性を深い部分で支えてきていた一側面と言えよう³⁾。増え続ける青少年の犯罪に関しても、作家の藤本義一氏が、凶悪犯罪を犯した青少年のどの家庭にもお

仏壇がなかった、と示唆している⁴⁾。

仏教を勉強する僧侶の卵は、 仏教をどう思っている？

誤解のないように付け加えると、こころの未来研究センターは特定の宗教等は一切勧めない立場である。今回の研究で仏教を取り上げるのは、若い僧侶たちは「宗教が社会に貢献すべき」「自分で社会に貢献したい」という趣旨をどこまで持っているかという意識やこころを検証したのであり、仏教はあくまでも代表的な「パロメーター」となるからである。

かつての道元、日蓮、法然、親鸞等は民衆の教育者であり、人々の苦悩に寄り添って生きてきた。現代の日本社会で、僧侶が民衆に信頼され、迷える心を導くことができるのだろうか。若手僧侶の意識や希望、また、お寺の活動を浮き彫りにすることを目的としてアンケート調査を行った。協力してくれた高野山大学、駒澤大学、大正大学、立正大学、龍谷大学で僧侶を目指す140名のデータを分析した(平均年齢=24.7±7.5歳)。大学によっては回答者の数や背景にばらつきがあることから、傾向を述べるに留めるが、以下、結果を報告する。

アンケートでは、まず、以下の3項目に対する意識調査を行った。

①日本仏教が果たし得る役割のなかで大切だと思うこと。

②属している寺院が果たし得る役割で大切だと思うこと。

③僧侶個人として果たし得る役割で大切だと思うこと。

①～③のいずれの項目でも、若手僧侶は信徒の相談にのり、悩み解決や支援が一番大切だと思っていることが浮き彫りになった。

次に、「未来を考える上で、何を学んでいきたいと思うか」を記述式で尋ねた。たとえば、高野山大学・立正大学は「仏教を現代にいかにつまづいていくか。カウンセリング方法」、駒澤大学は「自己究明、仏教の現代化、寺院の運営と伝道」、大正大学は「仏教の現代における役割」、龍谷大学は「僧侶としての在り方、現代人への対応と絆構築法」が挙げられる。共通して、僧侶の現代的役割、個々に悩み苦しむ人への対応を積極的に学びたいという姿勢が見られた。

なかには、「被災地で僧侶として自分の無力さを感じた。カウンセリングの技術を学びたい」「各宗派の僧侶の墮落が目立つ。まず僧侶としての自覚を育みたい」「寺院の存続のためには、不本意でもビジネスと割り切らないといけないだろうか？」など、現代僧侶として揺れ動く姿に出会うこともできた。具体的な対応方法を探求していきたいという焦燥感すら感じられる。

こころを聴き出す仏教活動の1例

ここで、若手僧侶が奮闘している1例をあげたい。仏教系大学の学生が中心となり活動している「グチコレクション」、通称「グチコレ」では、路上で一般市民の愚痴を聞き、「他力本願ネット」(<http://tarikihongwan.net/>)というホームページにリンクさせている。そのコアメンバーの龍

谷大学実践真宗学研究科3年生の大塚雄介氏にインタビューを行った。グチコレは2012年10月に設立され、メンバーは龍谷大学や京都女子大学などの学生十数名から成り立っている。警察に路上許可証を取って、週1回夕方から夜にかけて3時間程度、京都タワー下で実施している。この他にも人権をテーマにした「ヒューマンフェスタ」や、南青少年活動センター内のカフェなどにも出張し、その模様をホームページで報告している。

愚痴は本来仏教用語で、煩惱の1つである。愚痴を聞くのは僧侶の役割でもあり、かつての僧侶は、信者のよき相談相手であった。学生はカウンセリングの専門家ではないので、あくまでも傾聴に徹する。相槌と質問、共感をもって愚痴を聴き、批判や分析、提案はしない。深刻な悩みの場合、専門機関を紹介することもある。今まで500人以上の愚痴を収集してきて、マスコミにも取り上げられた。

10代女性は「優先座敷でおばあちゃん電話している」、20代女性は「ダイエットがうまくいかない」、30代会社員は、「彼女が浮気をしているようだ」、40代夫婦は「子どもが生意気になってきた」、60代男性「地元の住職の字は下手」、70代女性「塩分を控えないといけないのが辛い」など、思わず頷ける、路上で聴いた愚痴の数々を、メンバーの共感を込めたコメントとともに、ネット上で公開する。

即座に解決を必要とする悩みとは違うが、愚痴は自分自身の現状や価値観、本音に向き合うための重要な手がかりとなる。実際、グチコレは3つのステップと目的がある。まず話し手は愚痴を路上の「グチコレクター」に共感してもらうことで心が軽くなる。次にHPにアクセスして、掲載されている自分と他人の愚痴を閲覧し、グチコレクターの客観

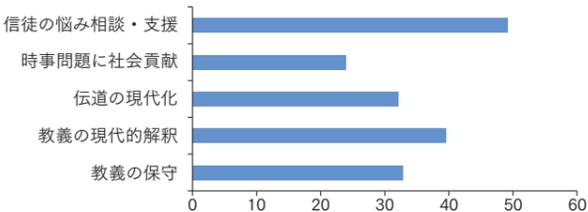
的なコメントを見る。そして3つ目には、自分自身の在り方を振り返り、最終的に社会の在り方に気づき、周囲の人々にも寛容になっていく。つまり、愚痴とは、本来自己中心的なものだが、その愚痴を客観視することによって、自分を振り返り、他者の視点にも立って物事が見えるようになるということである。大塚氏によると、愚痴は長いときには1人

1時間聴き続けることもある。しかし、愚痴をあふれさせる人が笑顔で立ち去るのを見ると、やりがいを感じる、というのがグチコレメンバー共通の見解であった。

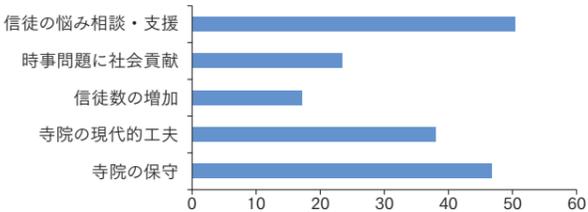
仏教の活動は現代人のこころを支え得るか

今回のアンケート調査の結果では、最も大切な役割は信徒の悩み相談であり、カウンセリングや心理学を学びたいという若手僧侶の声が大きかった。その一方で、欧米では著名な精神医学者たちが、仏教哲学と実践を臨床に応用する動きが活発化している。2008年に、仏教会と心理学派の動向に応えるために日本仏教心理学会が設立され、仏教と心理学が手を携えることにより、社会貢献を目指す僧侶、心理学者が研鑽を重ねている。

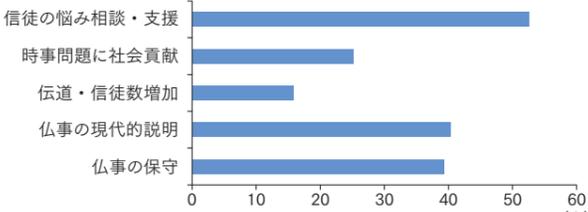
グチコレに関わる若手僧侶たちは、不安な社会を生き抜くために何が必



①日本仏教の役割で大切だと思うこと



②寺院の役割で大切だと思うこと



③僧侶個人の役割で大切だと思うこと

僧侶を目指す大学生140名のアンケート調査結果

要か、何ができるかを熟考し、活動を実行している。また、ボランティアで、被災地に赴く超宗派の僧侶のグループもある。彼らの姿に、仏教の可能性が見えるかもしれない。仏陀は人の深刻な悩みを聴き、苦を解脱する道を説いた。日本の僧侶も伝統的に門徒や檀家の悩みを聴き、こころの支えに努めることができる。仏教だからよい、というわけではない。しかし、日本仏教は現代人のこころのニーズに応じてくれれば、大事な役割を担い、存在価値を改めて示せるのかもしれない。

注

- 1) 総務省統計局『第63回日本統計年鑑』日本統計協会・毎日新聞社、2014年
- 2) クローズアップ現代「岐路に立つお寺一問われる宗教の役割」(NHK2011年3月1日放送)
- 3) 中外日報「同悲同苦の心を」対談：カール・ベッカー・橋正信、2012年10月30日
- 4) 朝日新聞2003年10月29日