REPORT

浄土宗開宗850年記念 法然フォーラム

これからの幸せ 第8回 in 金沢

2024年5月30日（木） 金沢市文化ホール ｜ 主催 浄土宗　後援 北國新聞社

第一部　講演

茂木健一郎（脳科学者）

第二部　座談

和田明日香（料理家、食育インストラクター）
澤邉紘行（金沢市・極楽寺住職）
茂木健一郎
戸松 義晴（浄土宗総合研究所副所長）※コメンテーター
笑い飯・哲夫（漫才師）※司会進行

不幸せの始まりは「ないものねだり」（茂木さん）

第一部は茂木健一郎さんの講演です。本年1月に発生した能登地震への御見舞と復興への願いを述べた後、茂木さんの幸福論が語りだされます。「人はどういうときに不幸せを感じると思いますか？それは『ないものねだり』をしているときです」。

もっとお金が欲しい、痩せたい、格好よくなりたい…とか、今の自分を不満に思うところから不幸せは始まると。

「アメリカの心理学者ダニエル・カーネマンは、『幸せの条件があると思い込むと、人は不幸せになる』と明らかにしました。よりよい状態を求める心理が不幸せの元になるんです」

そして、「法然上人が平安～鎌倉という大混乱の時代に説いた『凡夫でも南無阿弥陀仏と唱えれば救われる』という教えは、『今の自分を受け入れよう』という宣言だと思う。これは本当にすごいこと。当時よりはるかに恵まれている私たちに今、それができているでしょうか？」と。

幸福の必要条件は「心の安全基地」があること（茂木さん）

「こうした現状肯定的な考え方は人間の向上心を失わせると思われがちですが、今の自分を受け入れることと向上心を持つことは全く矛盾しません。むしろ、向上しようとする人間であるための『必要条件』なんです」と続けます。

イギリスの心理学者ジョン・ボウルビィが、非行など問題行動をとる子ども達を調べると「安全基地がない」という共通項があることがわかりました。例えば、勉強をするかしないかで接し方を変えるような条件付きの受容では、子どもは心に安全基地を築けません。「安全基地を与えるのに必要なのは、その子の存在を丸ごと受け入れることなんです」と。

では、「安全基地」を築いた子はどうなるか。「冒険に出る、挑戦をする」とボウルビィは言います。心の土台に安心があるから、チャレンジ精神が生まれるんだと。

「これは大人も同じ。今の自分を受け入れるとは、これまでの人生のすべてを受け入れること。すると、そこから新たな挑戦への意欲が湧いてきます。会場のみなさん、今日はぜひ幸せになって帰ってください！」と、お話を終えました。

家庭と仕事を「両立」ではなく「両輪」に（和田さん）

第二部の座談は和田明日香さんのお話から。義母・平野レミさん（料理愛好家）から料理を学び、『10年かかって地味ごはん。』が、レシピ本としては異例のベストセラーになった和田さんは、3児の母。

和田さんは、昔話題になった袋麺のCMキャッチフレーズ「私作る人、僕食べる人」について、義父・誠さん（イラストレーター）と妻レミさんの会話を紹介します。

当時、このCMは「男女の役割の決めつけ」として一部から抗議を受けていました。誠さんが「どう思う？」とレミさんに訊くと、「どうってことないじゃない。だって女が作った方がおいしいもの」と。

和田さんは「私もこの件を夫と話したことがあるんですが、家にいるにしても外で働くにしても、『こうでなければならない』と決めつけられるのが一番の不幸だね、という結論でした。でも、家事と仕事のバランスに悩む女性は多いし、私もそのひとり。子どもたちと一緒にいる時間を最優先にしながらも、仕事を続けないと自分がもたない」とも。

「私は、家庭と仕事を『両立』ではなく、自転車の『両輪』と考えています。茂木さんは「受け入れる」大切さを述べられましたが、時には「受け流す」ことも大事。他人と比較せず、余計な情報はうまく受け流して、自分のバランスで乗りこなすことが大切」と締めくくりました。

「死」は皆に平等に与えられている（澤邉さん）

続いて、能登半島地震の被災救援にもつとめる極楽寺住職の澤邉紘行さん。

「私にとっての幸せは、家族と過ごすこと、健康であること、趣味である映画や音楽を楽しみ、友人達との会食時間…しかし、今年1月1日に発生した地震は、こうした幸せの儚さを突きつけました」「私の身近では、御主人以外の妻と4人の子ども達が能登の実家に帰省していたところ、土砂崩れで全員の命が一瞬にして奪われました。子どものひとりは私の長女と小学生時の同級生でした」。

残された御主人がTVのインタビューで「生と死の境目って一体何なんだろう」と話されたのが強く心に残ったと澤邉さんは言います。

「私も早くに兄を亡くした家庭環境に育ち、幼少時から、生と死について悩み、考えてきました」

やがて仏教を学んだ澤邉さんは、四苦（生老病死）のうち殊に「死」は皆に平等に与えられていると気づき、浄土宗の教えに出合います。「人が命を終えるとき、誰をも平等に救ってくださる仏様が存在する。更にいえば仏様は、その瞬間まで私達を見守ってくださっているんです」。

「予期せぬ不幸や悲しみは、いつ起こるかわかりません。そのときのための心構えをしておく。私の場合は仏教でしたが、そうした『心のマネジメント』が、幸せに生きるためのコツなのかも知れません」

今という瞬間に過去も未来も存在する

澤邉さんの話を受け、「苦しみも救いも、私たちに平等に与えられているんですね」と、司会の笑い飯・哲夫さん。

その後は談論風発。様々な問いかけが交わされ、響き合います。和田さん「みんな違っていい、という一方で、みんなと同じことに安心感を持つ心理もありますよね？」。澤邉さん「『多様性の共生』と言いますが、そもそも『共生』は仏教の言葉。元々は『今は様々違っていても、やがて共に浄土に生まれましょう』という意味。そこに安心感・幸福感があります」。戸松さん「今という瞬間に過去も未来もあるというのが仏教の考え方」。茂木さん「僕たちは何十億年の宇宙の中のほんの一瞬に生きている…仏教の持つスケール感は今の科学に合います」。哲夫さん「先祖代々の畑で仕事してるとやってくるカラスをお爺ちゃんやと思うと、無碍に『コラ！』とも言えません」。戸松さん「念仏を唱えれば、誰もが必ず極楽浄土に行ける…浄土宗は、ただそれだけが全て。それ以外の条件を問いません。すべてのものは移り変わる。そして、そのすべてを受け入れるんです」。

戸松さんは最後に、「本日が楽しい会になったのも、ご来場いただいた皆さんおかげ」と感謝を述べて幕を閉じました。