

はじめに

どんなに幸せそうに見える人でも、なにかしらの悩み、苦しみ、悲しみを抱えて生きています。お釈迦さまは四苦八苦と、生きていく上で避けては通れない苦しみを教えています。

本書は、そんな苦しみの真ただ中にある〈あなた〉にそつと寄り添うことを願っています。カウンセラーや医療従事者、真宗の僧侶が、心に響くエピソードとともに綴った32のメッセージを収載しています。先生方も悩みを抱える「同朋」です。その悩み、一緒に考えてみませんか。

どこから読んでいただいても大丈夫です。

本書が、悩みや不安の尽きることのない心の「とまり木」となることを願います。

名古屋別院教化伝道部

※本書は「心のとまり木 相談室だより」(『名古屋御坊』2021年2月号・2025年3月号)を書籍化したものです。

※本書に登場する事例は、守秘義務順守のために脚色・再構成してあります。

もくじ

はじめに 1

私は誰なのか…… 6

心がダルい…… 8

新型コロナウイルスの影響で 10

承認欲求という怪物 12

君に届けたい言葉(一) 14

君に届けたい言葉(二) 16

君に届けたい言葉(三) 18

君に届けたい言葉(四) 20

月愛三昧のぬくもり(一) 22

月愛三昧のぬくもり(二) 24

月愛三昧のぬくもり(三) 26

月愛三昧のぬくもり(四) 28

新型コロナウイルス感染症といのち 30

在宅医療といのち 32

湯灌といのち 34

いのちに寄りそう臨床宗教師 36

いじめられて、死んでやるって思った 38

誰にだって「死にたい」はやってくる 40

「死にたい」ってどんな気持ち? 42

悲しい気持ちは何処へ行く 44

大学の中にある相談室 46

生きる意味とは 48

人は自己中心? 50

ストレスという名の荷物 52

声が聞こえてくる 54

悲しみにはすがたがある 56

乗り越えることを目指さなくていい 58

場の力―「死のう」から「生きよう」へ― 60

お別れのあいさつ 62

「父が死ぬなんて考えられない!」 64

大切な人を看取るための心構え 66

旅立ちの後、遺された家族の心 68

心の とまり木

—あなたの悩みに
そっと寄り添う本—