

金剛寶戒寺便

<https://www.houkai-ji.jp>

令和七年二月一日発行 第一三二号

檀信徒の皆様こんにちは。一年で一番寒い時期となっています。ですが、毎朝晩六時に鐘をついていると、少しずつ日が長くなってきたことに気づきます。境内の木々をよく見ると、小さな芽が春の訪れを待っているようです。

突然ですが職業と寿命に因果関係はあると思いますか？一月八日の講習会には功德院の

松島住職にお話をして頂きました。そのお話によると5位医者、4位政治家、3位歌人、2位弁護士、1位は宗教家（僧侶）だそうです。その理由としては規則正しい生活や節制された食生活が原因と考えられているようですが、ストレスが少ない事も大きな要因となるそうです。その中でも写経は脳を活性化させる効果が多いそうで、オセロゲームや音読の書き写し、など一六〇種類の作業で効果を測定した結果、学習を司る前頭葉や空間認識などを行う頭頂葉など大脳の血流量が最も高くなり、リラックス効果も認められたとの事です。特にお寺での写経は普段とは異なる空間で、良い香りの良いお線香に包まれ、塗香という身体に塗るお香で心を清め、般若心経をお唱えしてから取り掛かります。一月の写経会では私も一緒に参加を致しましたが、情報過多の現代において余計なことを考えない

時間を持つことが出来るのは貴重だと再認識をしました。三月にも行いますので是非ご参加下さい。

さらに研究では読経には直観力や共感力が増し、セロトニンが分泌されることによりリラクゼーション効果、睡眠効果、ストレス解消糖尿病予防、メンタルヘルス向上効果も期待できると言われています。普段の生活に写経や読経を取り入れることで、心身ともに健康を保てるかもしれません。

また一月九日には大分青年教師会の勉強会で「生前契約」についてZOOMでシステム代表理事の杉山歩さんにお話をさせて頂きました。生前契約と言っても幅広く、大きく分けると「生前事務」と「死後事務」に分けられます。前者には入居保証、入院保障（手術の立ち合い）だけでなく買い物の付き添い、旅行の付き添い、就職の保証人なども含まれ、認知症などになった時の生活・療養看護や財産管理まで行います。また後者では死亡届や年金、保険や住居の返還手続きから、ご遺体の搬送、火葬や納骨、住居の片付け不用品の処分まで行ってくれます。

契約者の多くは独り身の方が多くそうですが、様々な保証人を求めて四十代の方の申し込みもあるそうです。ただし契約には約七十万円の費用の他に年会費、付き添いや買い物などをお願いした時のサポート費用が別途掛かります。資料を持ち合わせていますので、

関心のある方はお声かけ下さい。お寺でも担える部分がかなりあるのではないかとも思いました。

巡廻布教

日時 三月八日（土曜日）十四時より

布教師 奈良県 寶國寺 永田道範師

演題 「私の心と仏さまの心」

会場 金剛宝戒寺 本堂に於いて

写経の会

日時 三月十一日（火曜日）十四時より

会場 金剛宝戒寺 檀信徒会館

＊本堂で行う行事も会館側の玄関から入って頂くとバリアフリーとなっております。

お釈迦様の教えは、インドの厳しい身分制度（カースト制度）の時代に生まれました。しかし仏教では、人を生まれで差別せず、その人の「行い」で判断するべきだと説いています。最近「ハラスメント」の意識が昔と変わり、上司の立場の人が「注意してもいいのか？」「相手を傷つけないだろうか？」と悩むことも多くなっているようです。「正しいこと」とは何かを判断するのは難しいですが、仏教には「十善戒」（不殺生・不偷盗・不邪淫・不妄語・不綺語・不悪口・不両舌・不慳貪・不瞋恚・不邪見）という教えがあります。何か迷うことがあれば、ぜひ参考にしてみてください。

合掌