

---

# 慈 恵

---



---

平成23年 夏季号

---

No.35

宗教法人 慈 恵 院 附属 多磨犬猫霊園

この度の東日本大震災は未曾有の大災害を  
もたらしました。

亡くなられた方々のご冥福を心よりお祈り  
申し上げます。

また、被災された皆様に心からお見舞い申し  
上げます。日本の底力と潜在力を発揮すれ  
ば、必ずやこの困難を乗り越え、復興はな  
ると信じております。

一日も早い復旧復興を成し、笑顔が戻られます  
よう祈念してやみません。

山 主

# 失せ物捜しの教訓

盤珪が網干にいた時のこと。ある日、一枚の書類が紛失した。隠侍たちはしきりに方々を捜しまわったがなかなか見つからなかった。しかし、のちにその書類はひょんなところから発見された。

盤珪はその時、隠侍たちに行った。

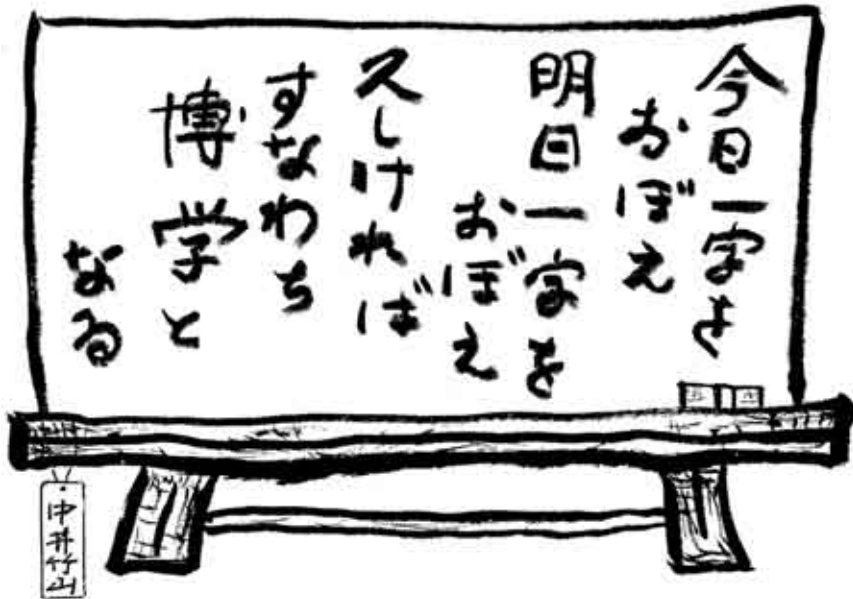
「初めから家を壊してでも必ず捜し出すというくらい真剣だったら、とつくに見つかったはずじゃ。平素の心がけが粗末ゆえ、なかなか見つからんのじゃ。この書類はなくてもすむが、なくてすまんのはこの真剣な心がけじゃ。わしはおまえたちに一生の覚悟をつけさせるために強いて捜させたのじゃ。半人前にも足らぬ修行で何を成就しようというのじゃ」

「禅門逸話集成」より

盤珪 (一六二二〜一六九三)

臨済宗。播磨の人。諸方歴参のち二十六歳で大悟、不生禅を唱導。美濃玉龍庵、赤穂興福寺などに住す。

# 掲示板





## 立川市 染谷 かよ子(57)

2010年10月4日月曜日雨

## 恵

今朝、家族の一員であったトム君が、ガンという恐ろしい病に侵されて辛かった2ヶ月間を懸命に病氣と闘い頑張りぬいたトム君が、わずか12年と12日という本当に短い犬生で息を引き取りました。体力も落ち辛くて、ろくに睡眠も取れず見守って居た私が出る事なら本当に代って上げたいと思う程に辛そうでした。いいえ辛かったはずです。トム君が逝く朝、私達家族にまるでお別れをするかのように娘婿孫達にそして私、一人一人

の顔を見て体力のない体で思いきり尻尾をパタパタと振り、今思っても涙が出ます。孫達が学校に出た後、8時15分いつも家族団欒で居たりリビングのソファに横倒れて辛かった顔も浮べずに又ありがとうという安らかな顔で天国へと旅立つて逝きました。お通夜も告別式も家族全員に看取られてトム君は永遠の眠りにつきました。今は私の部屋で骨壺に収められて仮安置しております。家のトム君はミニチュアダックスフンドですが少し大きく育ち体重は7kg。そんなトム君が凄く小さな壺に収められて居る事に心が本当に痛みます。トム君に出逢ったのは12年前の11月14日その頃、私の長女が結婚後すぐ子供に恵まれ9ヶ月の妊婦でした。私と娘そして婿とダイクマというデパートに買物に出掛け、店内を色々見て歩き廻りペットショップに立

ち寄った事がトム君との運命の出逢いでした。生後2ヶ月前のトム君は、それはそれは可愛い小犬でした。母親犬から離され狭い檻の隅で寂しげな顔を浮べておりました。トム君を檻から出して貰い抱かせていただきました。あの時の温もりは今でも忘れられません。

その頃、娘夫婦はウエルシュ・コーギーのオス犬を飼っていました。トム君を連れて帰っても仲よしになれるかと心配でした。ベン君はちよつぱり気性が激しい面があり不安でした。一旦ペットショップを離れ、娘夫婦と相談をしたところ娘夫婦は言いました。「親代わりをして上げたら」と。その言葉は凄く感動的で私の人生を大きく変える事に。

そしてトム君は我が家の一員になり心配をしていたベン君とも実の兄弟の様になり、いつも

二人で幸福そうに遊んでおりました。時には私達家族が留守中にスリッパをかじってみたりゴミ箱の中をイタズラし困らせた事もありました。

トム君とベン君は1才違いの年子でした。そんなベン君も2004年6月に天国へと旅立ち帰らぬ子となりました。頭のとつても良い犬でした。今頃はトム君もベン君に逢えて一緒に仲よく遊んでいる事でしょう。

紙面の都合上、一部割愛させていただきます。ご了承ください。



## 念ずれば花ひらく

小平市 三木 桂子

アイリッシュ・セッターに会う事もなく、少し淋しくなりふとお土産屋に入り広い店内を歩いでいました。

去る六月にイギリスの旅をした時の事です。バラの大変美しい季節、晴天に恵まれスコットランド・湖水地方（ピーターラビットのお話 コッツウォルズ・ロンドンと十日間の旅でした。旅の先々でいろいろな犬種のワンちゃんと会い、カメラを向けて撮らせてもらいました（十四位）。イギリスの犬の躰は最高と聞いてはいました。本当に良く出来ていました。初対面の私が近付いてカメラを向けても吠えたりしませんでした。飼主の方も気持よく写真を撮らせてくれました。

小さな犬の置物に目が止まり近付くと、アイリッシュでした。店の人に聴くと「アイリッシュ」だと迷わず買いました。嬉しくて店の前で記念写真を撮り急いでバスに戻る途中、後から犬の気配が、振りむくとアイリッシュ・セッターが年配のご婦人と、思わず私はカメラをとり出し、撮らせて下さいと。ご婦人は心良く、そしてワンちゃんは、サツとお座りしてカメラ視線…、もう夢中でした。私は急いでバスにもどり、愛犬の写真を手に婦人とワンちゃんを追いかけて、車に近付き、つたない英語で病気で死んだ事をご婦人に、私の肩にご婦人が手を置いて慰めて下さいました。思わず泣いてしまいました。ワンちゃんの年齢は8才、愛犬と同じでした。

写真を手渡ししましたら快く受取って下さり後髪ひかれる思いで別れました。何と云う事でしょうか、私の想いが通じたのでしょうか。嬉しくてうれしくてバスの中で泣いてしまいました。昨日七月十八日、貴院にお詣りして報告をして来ました。忘れられない旅となりました。

かしこ

## 小太郎伝説

三鷹市 藤井 隆子

小太郎は生後十四年の好々爺猫である。今も彼は私に体をドーンと預けて、憩いの一時を過している。体格は七キ口の大関クラス。よりかかられると時々足がしびれる程だ。

い伝説的なことが多い。十年程前からの同居だが、寒い夜に、カーテンレールを渡っている時、小太郎の重みでカーテンレールがグニヤリと曲がったことがある。カーテン一枚でも冷えがしのげるのに、途方にくれたことがある。テーブルの上のものを手当り次第に落す時期があり、近くで寝ている私の右目に、しまい忘れた湯のみを落されたこと等々、数えあげればキリがないが、数ある伝説の中で、二三心に刻まれるものを思い出している。重い体をじつとりと預けられながら、印象に残っているものをしたためている。

立つて、目はうつろですつかり腰が引けて、あわてて姿をかくす場所とすきまを捜している。来客が帰ると何事もなかったように、残っている餌の皿に鼻を突っ込んでみる。あの雄姿は何だったのかと思ひ出す毎に家族と笑っている。

何年か前には「靴運び事件」があった。断っておくが小太郎は猫である。

私と娘の靴が片方ずつ、枕元やガラス戸の近くに別々に置かれていた。夜中「ムギューフギヤー」の声に目ざめて見ると、暗に廊下を片方の靴をせっせと運ぶ小太郎を見て「よく稼ぐなあ」と低く声をかけたことがある。何が目的だったのか、今もって分からない。

時にはこの世の諸々をすべて悟つたような顔付きで眠つてる風なのに、娘がさきいかの袋をあける音で、急いでキッチンに行く。そして彼女の仕事が終わ

る迄、じつとキッチンのマットで待っている。いったんさきいかの支給が始まると「オレ待てないよ」と次々と催促する。悟り風の表情は何だったのかな。

何故と聞きたいことの一つに、戸棚をあけると、居心地悪そうに鍋のふたに坐っていたこと。大笑いをさせて、何事もなく悟りの表情で憩う様に、癒されたり驚いたりである。

彼は己の日々を幸わせと思っているかどうか知らないが、私を同期と思うのか、一日を終えると、私の枕を自分のベットと思っているのか、実に自然に枕を占領して、共にテレビのドラマを見ていた。

「面白いね」「フニョ」「眠いね」「ハニョ」と二言三言交わして一日を終える。

小太郎も私も余生を過しているが、そこそこ幸わせと受け止めて、明日を迎えようと思ってい

## ナナ 有難う そしてさようなら

武蔵野市 篠原 敦子(76)

ナナ(パピヨン)あなたが我家に来たのは今から十四年前の十二月六日でした。まだ一ヶ月たらずの小さなそしてやんちゃな子でしたが、よく食べよく走り廻った子でした。二年後にあなたの相棒のピコ(チワワ)も加わり利口なあなたは虐めもせず仲よく暮してくれました。何時もパパとママと一緒に色々な所へ行

きましたね。本当に楽しい思い出ばかりです。二年前にパパも年老いて(八十三才)老人ホームに行き私一人になった時もナナとピコが私を支えて守ってくれました。今年三月、介護疲れから転倒し大腿骨と手首の大怪我で病院に入り二ヶ月、家を留守にした時も他の人の世話で二匹で励まし合いながら私の帰りを待っていてくれましたね。帰



ってからも不自由な体で、あなた達を世話しながら大変、だと思つた事を今は本当に後悔しています。ナナ、あなたはぎつとわかつていたのでしょう。半年前から白内障で両目が見えないのに何時も心の目で見ていてくれたでしょう。私が体の調子が悪くてソファアに横になるうとするとき自分の場所をゆずって何時も下におりましたね。あなたには本当に愛しい子です。去る日曜日(十月二十四日)の朝何時もの様にしつかり食事をと

り、パンもおねだりして、オシ  
 ツコもちゃんとしていたのに十  
 時頃から苦しみ始め、二時間後  
 にあつと云う間に旅立ってしま  
 いました。手首が悪いママは最  
 後にあなたを抱いてあげる事も  
 出来ず許して下さい。二日前の  
 夜、何時も私の体を気遣って甘  
 えて来なかつたあなたが何故か  
 私の膝の上に来て少しだけ眠り  
 ましたね。考えるとそれがお別  
 れだったのでしょうか。私の体が  
 大変だからといってそんなに急  
 いで行かなくても良かったのに  
 ママは淋しいし心が悲しくて張  
 裂けそうです。でもナナの心に  
 こたえる為に頑張つて必ず元氣  
 になつてみせます。もうそんな  
 に氣を使わなくてもいいのよ。  
 早く本当のママの所へ行つて沢  
 山甘えてね。本当に十四年間樂  
 しませてくれて有難う。

ナナ さようなら。

# 俳壇

世田谷区 細井 貞一

灯明の

明るさ呼びぬ 木蓮花

静かさや

淡雪のあり 朝の窓

行く春や

追ひかけ行かん 朝の窓

久方の

朝の輝き 木芽吹く

赤い屋根

青葉若葉の 波の中

## 夏じよみ

8 月	7 月	6 月	
8 / 14 盃蘭盆会 (旧盆)	7 / 17 盃蘭盆会 (新盆)		当山行事
8 / 23 処暑 (水原秋櫻子)	7 / 23 大暑 (芥川龍之介)	6 / 6 芒種 ●くちなしの花咲きそめし 芒種かな(三木)	二十四節氣
8 / 8 立秋 ●みんなみん蟬立秋吟じ いでにけり	7 / 7 小暑 ●小暑なほ降りつぐ梅雨の おくれ哉(二月堂)	6 / 22 夏至 ●夏至の雨山ほととぎす 聴き暮らし(田村木国)	祝日等
8 / 15 終戦記念日	7 / 20 土用入り 7 / 18 海の日 7 / 15 中元 7 / 7 七夕の節句 (七夕)	6 / 11 入梅 6 / 19 父の日	
8 / 6 広島平和 記念日			
8 / 9 長崎原爆の日			

# 東日本大震災の現状と

## 今後の防災について

小滝橋動物病院

院長 中村 泰治

私は、地震発生19日目から石巻市、東松島市、女川町の3市町村における動物救護活動にボランティアとして参加してきました。

は伝わらないものを感じ、言葉を失いました。

その拠点となっている石巻市にある動物救護センターは、孤立無援で動物救護にあたっていた阿部先生を協力する形で、ボランティアの輪が拡がり立ち上がりました。

街の生活もとても不便な状態でした。物流がストップし、ガソリンスタンド以外の商店は全て営業していません。ガスも復旧していないためお湯が使えずお風呂にも入れません。水や電気が復旧したのも最近になってからで、それまではトイレはペットシートを使い、夜はろうそくの明かりで生活をしていました。

まず街の様子ですが、報道で知るように沿岸部の街は一面がれきの山となり、鉄骨だけが残った建物や、大きな船が道をふさいでいたり、トラックがつぶれ横転していたりと実際にそれを目の当たりにすると映像で

被災された方の悲しみや苦労は被災していない自分にはわからないものですが、現地に行き現実を見てきて少し理解する事

ができた気がします。そして、早く復興することを心から願い、復興するまで何らかの支援を続けていきたいと思いました。

さて、動物救護センターですが、シェルターの設置をはじめとして行政や関係機関との連携や、

義援金の出納や配分、保護動物の返還や譲渡、人材や物資の確保、情報の一元化、広報活動といったさまざまな役割を災害対策の知識や経験の少ないボランティアが中心となり運営していることに違和感を感じました。また、そのボランティアも自分の病院を休んで東京などから来るわけで、明らかな人員不足であり、資金も足りませんでした。

当初、宮城県の初動の遅れには正直憤りを覚えました。しかし、想定外の災害の大きさから、執行部の方々も様々な対応に追われ、ご自身や家族が災害にあわれているなどの事情があったかもしれ

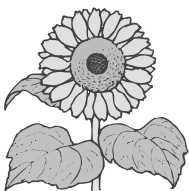
ません。

私も今回被害を直接見て、被害にあわれた方と接した事で、心を痛めるだけでなく自分に来ることを行動していかうと考えるようになりました。そして、今まで防災について他人任せだったと反省しています。

防災とは、自然災害や人的災害の発生機構を明らかにし、人命および財産の安全を図ることを目的として対策を行う事とあります。

支援や資金が必要な時期に必要なところに届けるという事は難しい問題かもしれません。発災後いかに迅速に対応するかという事も大事だと思います。

しかし、一番大事な事は発災前にどのような活動をしているかだと自分は思いました。







# うつと不安

ながた内科クリニック

院長 永田 宏

人は誰でもさまざまな“不安”

を持っていきますが、それにうまく適応しながら生きていきます。

不安への“適度な適応”は健康や人間的な成長にとつて必要なのですが、不安が強過ぎて適応できなかつたり、逆に不安に対して頑張り過ぎると、心身の不調や病気が引き起こされてきます。“うつ”も生活に潜む不安が原因になっています。

**“うつ”と“不安”は重なり合っています。**

今、うつ病やうつ状態の人が増えていることが心配されています。うつの原因は日々の生活に潜む“不安”です。“うつ”と“不安”は別のものと思われがちですが、この二つは密接に重なり合っています。

私たちの感情や思考は、脳の

さらには女性の月経前症候群や原因不明の慢性疼痛など、“痛み”にも関係しています。

人間に“不安”という心理がある以上、“うつ”は他人事ではなく、誰にでも訪れる可能性があるのです。

## “不安”は人間の最も基本的な心理状態

誰でも不安はないほうがいいと思うでしょう。しかし、不安や恐怖心は人間にとつて必要な心の動きなのです。

病気への不安に対して、私たちは食事に注意したり、睡眠や休養をとったり、運動をしたり、健康診断を受けたりします。将来への不安に対して、努力して勉強したり、仕事に励んだりします。恐怖という心理によって、人は危険な行動を避け、慎重に行動しようとしています。

不安や恐怖は、自己保存のための原動力です。適度に適応していければ、人は健康で安全でいることができ、物事を達成す

ることができません。

ところが、不安が強過ぎて適応できなくなつたり（不適応）、逆に不安に対して頑張り過ぎると（過剰適応）、心身に病的な状態が生じてきます。

不安を“ストレス”という言葉に置き換えてもいいでしょう。目的を達成したり生き生きと暮らすためには適度なストレスが必要ですが、過剰になると心身に害を及ぼします。

## 不安には3つの方向性、適度な適応が健康状態

不安（ストレス）は常に、「適度の適応」「不適応」「過剰適応」という3つの方向性を持っています。不適応の方向に向かうと神経症的になり、高じると極度の不安や恐怖、強迫観念、緊張などによって普通の行動がとれなくなり

ます。神経症は不安障害とも呼ばれ、強い不安のために電車に乗れない、対人恐怖のために会合に出られない、ガスの元栓を何度も

確認しないと気がすまない、不潔恐怖のために何度も手を洗うなど、さまざまな場面で日常生活に支障をきたすようになります。

一方、過剰適応の方向に向かうと、役割や期待に応えようと頑張り過ぎたり、自己犠牲的に人に尽くしたり、他人に気を遣い過ぎたり、我慢を重ねたりしているうちにエネルギーが枯渇してしまいます。

その影響が体に現れるのが心身症で、胃潰瘍、不整脈、月経異常、円形脱毛症など多種多様な病気があげられます。

また、感情や情緒に影響が現れると、うつ状態やうつ病に進展します。

### うつになりやすいのは 過剰適応タイプの人

不安に対して不適応に傾く人は神経症性のうつに、過剰適応に傾いてしまう人は疲弊性のうつになる傾向がありますが、どちらかと言えば、うつ病は過剰適応の人がなりやすいのです。

真面目、几帳面、頑張りや、我慢強い、完璧主義、責任感が強い、自己犠牲的、人に気を遣い過ぎるなど、いわゆる優等生タイプの人に心的ストレスがかかったときに、過剰適応からうつに向かいやすくなります。

また、このような人は、自分の内的感情の変化や疲労感など、体のバランスの崩れに対する自覚に乏しい傾向があつて、自分がストレス状況に陥っていることに気づきません。むしろ現状を乗り越えようと努力を続け、さらにストレスの深みにはまり込んでいきます。この悪循環の中で、やがて心も体もすつかり疲れ果ててしまうのです。こうなると回復にも時間がかかるようになってしまう。

### 体が発する信号を大切に 考え方や行動の修正も

不安やストレスから起こってくる健康障害（ストレス関連疾患）を予防するには、体が発する信号に早く気づいて対処する

ことが大切です。

うつ病の初期には眠れない、疲れやすい、食欲がないなど体の不調が出てきます。この時に十分な休養をとって心身を休ませてあげることが重要で、この体の信号を無視して頑張り続けると、エネルギーはますます低下していき、やがて何事にも意欲がなくなり、本物のうつ病が顔を出してきます。

近年、軽症のうつ病が増えていますが、そのほとんどは身体症状が前面に出てくるタイプで、仮面うつ病とも呼ばれます。

また、不調に気づいたら、ちよつと立ち止まって自分の考え方や行動を見直してみることが大切です。うつになりやすい人には、物事のとらえ方（認知）に偏りが見られます。例えば「人間は努力するべきだ」とか、「試験では一番を取らなければならない」、「やるからには成功しなければならない」などといった信念に近い思い込みにしばしばとらわれています。

また、「私が悪いからこうなった」、「あの時の失敗が原因でこうなった」というような、自分との過度の関連付けや破局的な見方をする傾向もあります。

真面目で良い人だけに、こうした極端な思い込みのレールに乗って進んでしまうと、ひたすら頑張った挙句、心身は大きなダメージを受けて病気を発症してしまふのです。

このような不合理な思い込みや行動を修正し、健全な方向に変えていくことで問題を解決する治療として認知行動療法があります。現在、うつ病をはじめ多くの精神的な問題の解決法として、診療やカウンセリングに取り入れられています。

自分でできる心の健康法としては、自分を抑圧しないで感情を素直に表現すること、体のリズムを見出して仕事や家事の中に休養をしっかりと組み入れること、家族や同僚、友人など周囲の支援を得ることも、とても重要です。

### メタボや生活習慣病と ストレスは密接に関係

近年、日本人のメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の増加が問題になっていきます。

メタボリックシンドロームとは、内臓脂肪型肥満に加えて高血糖、血圧高値、血清脂質異常のうち2つ以上を合わせ持った状態を言い、数が多いほど、また程度が重いほど、動脈硬化を進めます。また、糖尿病、高血圧、脂質異常症、肥満などの生活習慣病を引き起こし、心筋梗塞や脳梗塞を発症するリスクを高めます。

メタボリックシンドロームや生活習慣病は、毎日の食事、飲酒運動、睡眠などの生活習慣の歪みの蓄積から生じますが、ストレスとも大いに関係しています。飲酒や過食はストレスに対処する有効な手段なので、体によくないことはわかっていても、なかなかやめられません。特に喫煙は最も好ましくない習慣で

すが、依存性が生じるためになかなかやめることができません。

抑うつ傾向やストレスの多い生活は、メタボリックシンドロームや生活習慣病を発症するリスクが高く、また、メタボリックシンドロームの人の中には抑うつ傾向を伴う人が少なからずいて、メタボリックシンドロームの予防は、うつ病の発症予防になるのではないかとの報告もあります。

うつが進むと生活への関心や注意が失われて、食事の乱れから栄養のバランスが崩れたり、引きこもって運動をしなくなったりして、生活習慣病を助長することに なります。

このようにうつは、心にも、体にも深刻な影響を及ぼします。早く気づいて、適切な治療を受けることが何よりも大切です。ちよつと心や体の不調を感じたら、気軽にかかりつけの先生に相談してみましよう。

## 別院だより

足立別院

### 東日本大震災を受けて・・・

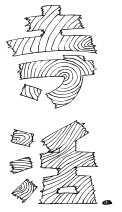
はなはた動物病院 院長 木戸口 等

東北地方で未曾有の大震災があり沢山の方々が被害に遭われました。そんな中、被災地に取

り残された動物達や避難所で身の狭い思いをしている飼い主さん、動物達がテレビなどで報

じられるようになりました。震災に遭い、避難所で生活している方々の身体的、精神的な苦勞は計り知れないものだと思います。同様に動物達も地震や環境の変化により大きなストレスを感じています。ストレスを感じると体内では様々なホルモンが分泌されます。中でもコルチゾールは免疫系の働きを抑制し、

消化器疾患、呼吸器疾患など様々な病気を引き起こします。また、精神的なストレスは問題行動となり現れてきます。一番の予防法は飼い主さんがそばにいて愛情を与えてあげる事です。すべ



# 得度式

徒弟 細見 英翔



得度式の様子

得度式が終わり、早いもので二ヶ月が過ぎようとしています。得度式を境に私の一日のリズムは大きく変わりました。研修中は、じっくりとお経や坐禅に取り組んでいました。得度式が終わってからは、朝起きてから家に帰るまで、一日中全力で走り続けています。

人生が変わる区切りの場面で、得度式を準備して頂いて有難うございました。

合掌

## ① 精進料理

- ① 「精進」とはサンスクリット語のVijaya(ビールヤ)の訳で、六波羅蜜の一つであり、精神を打ち込んで仏道に励むこと
- ② 仏道に精進努力する修行僧は、戒律(その一つが不殺生戒)を守って魚肉などを避け菜食を常とした
- ③ 本来の意義とは別に菜食主義⇨精進料理と理解されるようになった
- ④ (例) 野菜の天ぷら……精進揚げ  
野菜海藻のなます……精進なます  
いなり、のり巻……精進ずし e.t.c.

## 編集後記

震災の翌日「何かしなくては！」という事で義援金箱を設けましたところ、沢山の方々から温かいご支援とメッセージをいただきました。改めて皆様のご好意に深く感謝申し上げます。

お預りした義援金とメッセージは日本赤十字社を通じて被災地の皆様にお届け致します。

合掌

●本山：東京都府中市浅間町2-15-1 〒183-0001  
TEL.042-365-7676 FAX.042-336-3888  
URL http://www.jikeiin.jp

●足立別院：東京都足立区加平1-14-3 〒121-0055  
TEL.03-3628-7676 FAX.03-3628-7679

●洗足別院：東京都大田区北千束2-9-1 〒145-0062  
TEL.03-5702-7676 FAX.03-5702-7684

慈 恵

夏季号

No. 35

平成二十三年六月十日 発行

発行者 永 田 恵 堂

編集者 長 岡 天 佑

発行所 一八三〇〇〇一

府中市浅間町二十五

一 宗教法人慈恵院 編集部

〇四二二三六五七七六

印刷所 山二印刷有限公司  
府中市浅間町三十四一九  
〇四二二三六一五二二