

やすらぎ通信

平成 25 年 春彼岸

発刊不定期 横浜やすらぎの郷霊園管理事務所 〒241-0802 神奈川県横浜市旭区上川井町堀谷 1749-1
☎045-924-0210 FAX:045-924-0239 URL: y-yasuraginosato.jp Eメール: info@y-yasuraginosato.jp



やすらぎの河津桜、今年はお彼岸までに咲くかな？（写真は今年の桜）

***** ご案内 *****

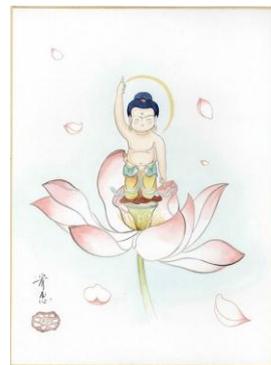
◇花まつりのご案内

4月8日はお釈迦さまのお誕生日、花まつりの日です。

4月6日（土）～8日（月）の間、管理事務所前に花御堂を置いて、お誕生仏をお祭りします。

灌仏会（かんぶつえ）とも言われ、お誕生仏に甘茶を灌（そそ）いでお参りします。

記念品（花の種）も差し上げています。ご自由にお参り下さい。お待ちしております。



（牧宥恵さん筆）

◇やすらぎ寺子屋のご案内

善光寺院代（前平）が担当します

お墓参りの帰りにちょっと仏教に親しむ時間は如何ですか？

椅子坐禅や法話など、毎月開催しています（下記予定参照）お気軽にご参加下さい。

毎日の生活に仏さまの教えをプラスしてみませんか。

第24回 4月7日（日） / 第25回 5月11日（土） / 第26回 6月2日（日）

於 やすらぎの郷管理棟2階 午後2時～ 1時間ほど 宗教宗派不問 参加費無料

◇善光寺講座 ～『論語』からのおはなし～

講師 東郷 敏 先生

善光寺総代、東郷敏先生が軽快なユーモアを交え、日常の生活に活用できる生き生きとした『論語』の世界へと誘います。老若男女問いません。是非ご参加下さい。

第4回 ※4月14日（日） / 第5回 5月12日（日） / 第6回 6月9日（日）

於 善光寺客殿（港南区日野中央） 午後3時～ 1時間程 参加費無料

※4月14日は午後2時～となります。お気をつけてお越し下さい。

■ 葬儀相談 お葬儀のご相談を承ります。心配事・疑問がある方は、お気軽にご相談下さい。

◇ 江戸しぐさ

『江戸しぐさ』という言葉をご存知ですか？

江戸時代、百万人都市といわれた江戸の町。そこは地方の国々から、言葉も習慣も異なる人々が集まってできた異文化の「るつぼ」でもありました。今でいうグローバル化でしょうか。文化の違いから起こるあつれきやトラブルを未然に防ぎ、人々が安心して楽しく暮らせるように様々な手立てが工夫されました。その一つが『江戸しぐさ』。目つきや表情、話し方や身のこなしによって、思い（心）を表現する方法です。

すぐ出来て、見ているほうも気持ちよい行い。少しの気配り・目配りによって、自分も他人も喜ぶ、振る舞いのプレゼント。現代にも生かせる智慧や感性（センス）がたくさんつまっています。

新聞にも連載され、小学校の教科書にも掲載されているそうです。人付き合いが難しい世の中だからこそ江戸っ子気分で「いきな感性」を養って、気持ちよい日々を過ごしたいものですね。

参考文献『江戸しぐさ』 江戸しぐさ語りへの会主宰 越川禮子（朝日新聞出版）
『江戸しぐさ大辞典』 越川禮子監修 桐山勝編集（三五館）

傘かしげ ～雨の中、狭い道では外側に傘を傾け、笑顔で会釈をしながらすれ違う～

お互いに濡れないようにとの気配り。傘を相手と反対側に傾け、背筋を伸ばして、笑顔で軽く会釈をしながらすれ違うことで、お互いにいい気分になれる。江戸では気持ちのいいコミュニケーションができる人を「いき」とした。



こぶし腰浮かせ ～他の人が座れるようにこぶし分腰を浮かせ、席を詰める～

座席の譲りあい。

しても、されても、見ても、気持ちがいい。

お心肥し（おしんこやし） ～心を豊にすること。教養を身につけること～

人間は美味しいものに目がないから、気がついたら体重が増えていたということがよくある。しかしそれだけではいけない。心も肥やしなさいというのが江戸しぐさの戒めである。江戸時代、寺子屋で読まれた教科書に実語教というものがある。

その冒頭は、「山高きがゆえに尊からず、山樹あるがゆえに尊し」、「人肥えているがゆえに尊からず、人智あるがゆえに尊し」とあり、修養の大切さを説いている。

立派な商人として大成するためには、人格を磨くこと、教養を身につけることにいそしむべきだ、とお互いに言い聞かせた。ただ知識を詰め込むのではなく、知識を智慧に変え、実践する事。そのためにはまっすぐな心、素直な心が大前提になっていた。

※修養：精神を練磨し、優れた人格を形成するようにつとめること。

『江戸』といわれると、古くさいと思われるかも知れませんが、現代にも通用する智慧がたくさん込められています。個人の個性が尊重される現代、人との距離感やその場の空気になをつかう事が多い時代だからこそ「江戸しぐさ」は見直されているのではないでしょか。

思う草と書いて、仕草

マナーやルールは「〇〇してはいけない」といった規制が多い。しかし江戸しぐさは「〇〇をしたらいよいよ」という発想が基本にある。「おはようございます」と挨拶した後に「今日もいい天気ですね」と自然に付け加えたり、足下の危ない場所で「大丈夫ですか」と手を貸したりなど、さりげなく気持ちのよい行動ができることが仕草である。ゴミが落ちていたら「拾おうかな、どうしようかな」と思う前に、自然と身体が動いている。目の前で子供が転んだら即座に抱き起こす。他人への思いやりが身について、自然に体が動くことが「いき」な江戸人とされた。

江戸でいう「いき」は京都でいう「粋」(いき・すい)ではなく、「生きる」のいき、「息をする」のいきで、「生き生き行う」といった意味が込められているそうです。

傍楽 (はたらく)

～文字通り傍 (はた) の人を楽にすること～

朝ごはんを食べる前にする「働き」のことを「朝飯前」といい、向こう三軒両隣に声をかけ、周りに困った人がいないか様子を見てその手当てをする。朝ごはんの後は、生活のために働き、お金を稼ぐ。昼食が済んだ午後からは、人のため、町のために「傍 (はた) を楽にする働き」今で言うボランティアに精を出した。夕方は、明日も元気に働くための「明日備」、これがなまって「あそび」、リフレッシュ、レクリエーションの時間だった。人の評価は地位や財産ではなく、午後の「傍を楽にする」働きの多寡で決まった。

※傍 (はた) : 「かたわら」、両わき、すぐ近くのところ。

あい澄みません ～自分の心がすっきりと澄んでいない状態～

相手の気持ちを思いやって、行き届かないことを詫びること。自分が原因で相手をわずらわせてしまった時も申し訳ないということで、『あい澄みません』と言います。最近では省略されて「澄みません」。さらに「すいません」と変化。もとの意味をしっかりとふまえて口にしたい言葉ですね。

会釈のまなざし ～すれ違う際に、さりげなく交わす挨拶～

会釈は本来、仏教用語で「和会通釈」(わえつうしゃく) の略。異なる経典の中で内容が共通する部分をすり合わせる事を言った。すれ違うことも何かの縁。目は口ほどに物を言う。

お互いに人が喜ぶ事をしましょう。そうするときっと、

『喜ぶと 喜びごとが喜んで 喜び集めて 喜びに来る。』

あなたのもとへも喜び来ると思いますよ。

(善光寺講座論語からのおはなしより)



お掃除しましょう。

春です。暖かい陽気に誘われて気分も前向き、晴れやかになる季節ですね。また春は環境が変わる事も多い季節。新しい環境や生活に慣れるまでは気も張っていますが一段落した頃に急にやる気が出なくなる。そんな事もありますよね。いわゆる五月病。そんなに重症ではないけれど、なんだか気分がさえないなあという方もいますね。そんな気分の時にお勧めしたいのが、お掃除。

お掃除には5つの徳があるそうです。

日ごろより、お掃除を通して身のまわりも心もリフレッシュ!!

(認知行動療法 医療法人和楽会理事長 貝谷 久宣 こころの季刊誌 ケセラセラ参照)

掃除の五徳

- 1 心が清まる 掃除には、汚れを祓うという精神性を有しています。
- 2 部屋が清まる 物理的にきれいになった事が見えると気分が清々しくなります。
- 3 働く 体を動かすことができます。運動する事により、抗ストレスホルモンが分泌され脳の海馬が活性化します。
- 4 傍楽(はたらく) 周りが喜ぶ。周りの人に喜んでもらう事。その喜ばれる言葉が大事。
- 5 マインドフルネス 今に生きる。自己充足・満足感を抱く。掃除に熱中する間は、今に生きている瞬間。過ぎ去った過去にこだわり後悔をしたり、まだ来ぬ未来に不安を抱き、取り越し苦労をしないですむ瞬間です。

お掃除は、嫌々ではなく楽しく行いたいですね。

私はトイレ掃除の際、今でも『トイレの神様』を口ずさみ、「べっぴんさんになるんやて〜♪」と鼻歌を歌いながら掃除していますよ〜♪。(笑)

合掌

編集後記

黄砂に花粉にPM2.5。花咲く春に厄介なお客さま。日ごろは当たり前と思っても、邪魔な物が入ると意識される、空気。

何も無ければ、『魚、水を意識せず。人、空気を意識せず。』で済みますが、環境にもしっかりと目を向けて意識しないとイケない時代ですね。

我々の健康も同じ。不具合がないと、当たり前のように元気が続くように錯覚してしまい、体をいたわる事に意識がむかいません。

『三寒四温』のこの季節。お体大切に。

