平和都市・広島で平和活動とともに傾聴活動を行っている天台宗系僧侶の東和空師。人々の悲しみに寄り添い、共感することでその人本来の心の回復を促す傾聴は、宗教・宗派を超えた究極の修行だという。人々が孤立する時代に共鳴者が増えている同師の活動と日常生活への応用を伺った。（多田則明）

悲しみに寄り添う

――どんな傾聴活動をしているのですか？

昨年7月の西日本豪雨で広島の自坊周辺も大きな被害を受けました。山あいの集落が被害を受けやすいのです。自治体が復旧工事をする前に、亡くなった人たちや流されたお墓とご遺骨の供養をしなければなりません。被災者の悲しみ、苦しみに寄り添いながら儀式を進めるので、自然とその人たちの話を聞くことになります。

井戸も土が入ると使えなくなるので、井戸終いをします。先祖代々使ってきた井戸を自分の代で潰すことに罪悪感を感じる人もいて、修築などのために井戸終いに呼ばれると、口にはできないことを聞きながら慰めるのが私の務めになります。家族を亡くした信者がいると、その悲しみに寄り添うようにしています。

――グリーフケアですね。

そもそも葬儀がグリーフケアですから。私はそれを皆さんにもしてもらいたくて、「傾聴」という言葉を使っているのです。傾聴なら宗教家でなくても、特に宗教心がなくてもできますから。

――団塊世代が後期高齢期に入ると大量死の時代になり、終活が関心を集めています。

終活も、福祉関係者と私たちでは異なります。一般的にはいわゆる死後事務にかかわることや遺族との関係、遺産処理などですが、人はいつ亡くなるかしれませんから、私は今も終活だととらえています。つまり生き方を問う活動で、いつ死んでもいいような死生観をもつことを目指しています。

――宗教・宗派にはそれぞれの教えがありますが……。

根本を突き詰めるとそれはあまり関係ないですね。きょう一日を一生懸命生きるという意味では……。その中で何か拠り所や自分なりの戒めを持ったり、古くからの教えを、できるようになるまで習うなどが大切になります。その行き着くところが傾聴だと私は思っています。判断やアドバイスを加えず、よく人の話を聞くことです。

人は話しながら、自分の中で答えを考えています。それを分かった上で、最後まで聞きます。そうすると、話した人が安心感を持つようになり、さらに深い話をするようになります。思ってもいないことを話し、聞き出すのが傾聴という空間です。

――心の底で思っていることが言葉になるということですか。

潜在意識が顕在化するのです。傾聴でがよく聞くのは、「死んだら何をしたいか」です。それに答えようとすると人の宗教心が出てきます。例えば、浄土を信じている人は「極楽浄土へ行って懐かしい人たちに会います」などと答えます。「そんなことは分からない。お先真っ暗や」という人には、「そうではないと思いますよ」と話を進めます。

気付きを大切に

――「死ねば『ゴミになる』」と言った検事総長がいました。

そんな著書を残しましたが、実際の死に臨んでは極楽浄土のようなものを求めたかもしれません。日本人は一般的に、死ねば先祖の元に戻るという感覚があります。アジア全体に輪廻転生の思想があり、それは自然界を見て感得したものでしょう。インドでは遺体をガンジス川など川に流しますが、海に注いだ水は蒸発し、雲になってヒマラヤに雪として降り、またガンジスに流れてくるという大自然の循環の中に人の生死もあるというのが輪廻です。釈迦が言おうとしたのもそういうことです。人間のありのままの姿をとらえたのですが、それが後に、死んだら地獄へ落ちるなどの教えが加わってきます。それは人間の心の中を説いたものので、実際に地獄があるわけではありません。

――地獄の話には道徳的な意味合いもあります。

それがごっちゃになっているのですね。大人になると、自分の心の中に地獄があり、鬼もいることが分かるようになります。

――それを痛感した親鸞は、自力ではどうしようもないので阿弥陀如来に頼るしかないとしました。

今日のように一般的には暮らしが安定し、安全が守られた社会では、そこまで自分を追求することは稀ですが、不慮の事件や事故、災害に見舞われたりするとそういう心境になります。

死者数のピークは2025年とされますが、死を思い自分を見つめ直すことが本当の終活だと思います。それまで外に関心を向け、刺激を求めて、振り回されていたのを一旦やめ、自分の内面に目をやるいい機会だと思います。

――小学校6年の頃、死んだらどうなるか深刻に考えたことがあります。結論は出なかったのですが、気付いたのはそんな自分を見ているもう一人の自分がいることです。

その気付きが大事です。今の自分に気付くよう教えるのが止観や禅ですから。あることに失敗しても、気付きがあれば、失敗ではありません。止観や禅が嫌うのは惰性で生きることで、気付きがあれば生きている実感につながります。

華厳経では、全ての事物は相互に関係し合い、網目のような因縁で常に無量に重なり合っていると教えます。気付きは、そのような今発動している因縁に目覚めることかもしれません。

――自分らしい最期を迎えるにはどうすればいいのですか。

孤独にならない、周りから分離しないことですね。孤独死するのは孤独に生きていると人に共感する心を持っていたいものです。日本人は村八分と言って、付き合いが薄くなっても、二分の火事と葬儀は残しておくものです。

――それが宗教心の芽生えにもなります。浄土真宗の葬式では「白骨の御文」が心に染みます。

同書は平安時代に浄土思想が広まるきっかけになりました。一見、反対の教えのようですが、禅にも大きな影響を与えました。源信は人の死後、どこかで魂が抜けるのではないかと考え、弟子たちに死体の状態を観察し詳細に記録させています。ある意味、医学の最先端で、そうした実証に基づく説なので説得力があったのです。そして浄土教が人々の死生観の基本になります。これも当時の重要な死後の世界に対する恐怖心や不安へのグリーフケアであったのかもしれません。

適切な問いを

――傾聴の大切さに気づいたのは？

いろいろな行をしたこともありますが、言葉だけでは伝わらないものがあります。

言葉は概念の表現なので、概念に対する知識や価値観が違ってくると本質が通じません。そこまで考えると短時間での相互理解が難しいので、生活レベルのことで、通じ合える関係づくりを目指しています。要するに最後まで人の話をじっくりと聞き終えることの大切さを自覚することから始まります。傾聴は終活にも必要で、緩和ケアに取り入れられています。その場その時間に応じて観自在、観世音のように六感すべてを使ってしなやかに相手と一体になることです。

――東日本大震災では、曹洞宗の僧侶たちの傾聴活動が注目されました。

被災者にとっては、仏教の有り難い話を聞くより、自分の話を聞いてもらうことが大事で、傾聴は宗教を超える活動とも言えます。苦しんでいる人を助けようと思えば、その苦しみの真相に迫らなければなりません。それぞれの宗教の信仰を持つ人たちが、次の段階ではそれを捨て、いろいろな体験をしながらそれぞれの考えを持つ人に接する。それが、仏教のいう空観です。とらわれや固定観念、先入観、偏見のないものの見方で、その境地で行うのが傾聴です。臨済宗の開祖・臨済は「仏に逢うては仏を殺せ」と言っていますが、仏教を信じる人がその瞬間に仏教を捨てるのですから、究極の修行になります。

神仏習合の日本仏教

――釈迦の説いた仏教が、個人の悟りを得るものから、人を救う大乗仏教へと変化したのは必然ですか？

そうだと思います。インドではその後、仏教が廃り、ヒンズー教に呑み込まれてしまいます。大乗的な教えは釈迦も述べているのですが、釈迦の因縁は自己だけでなくその生活を構成する人と人との生老病死の苦をいかに解決するかにあります。ところが、インドの自然の中で暮らす人々にとっては、人間だけでなく自然との因縁も大事で、神々への信仰を育んできていたわけです。外から見て内面的な精神性を説く仏教の教えは分かりずらいのですが、神々への儀礼は分かりやすいので、最終的にはそれを取り入れた密教や経典編纂などが生まれてきます。救い救われる高度で幸せな社会に応じて期待されてきたことの必然性であると思います。

――やがて山川草木全てに仏性を認める本覚思想になります。

一人で峰に入ると、理屈抜きで大自然に生かされていることを感じます。それが神道と仏教を融合させるキーワードになります。本覚思想も、思想というよりありのままの自然の見方ですね。太古の昔から培ってきた日本人の自然観に仏教が受容され、その千年続く神仏習合が誕生したのです。今でも権現様が各地にあるように、神仏習合は宗教の哲学的な学問的なものを超えた信仰として、日本の風土から日本人の生死観と精神性に影響を与えています。

私がよく峰や滝に入るのは、自分を浄化し、調律するためです。世俗の活動ばかりしていると人の善悪や優劣などの二極ばかりに覆いつくされて何事もその価値観で選択をしてしまうので、なるべくそこから離れて考えをなくし、受け容れる力と他力を体得し、信仰しながら、いつ死んでも幸せなように準備しています。峰にいて、本覚思想というより本覚観に浸ることで、本来の感性を取り戻すのは、僧侶として大切なことです。大自然の中に神仏を感じているうちに、自分の中にも神仏が見えてきます。そうなって初めて悩める人に接することができるようになります。

――古代の日本人はもっと自然と会話していたように思います。

そうでしょうね。今はそれを忘れていますが、少し掘ると出てきます。瞑想や滝行、峰入りなどもその一つです。今この瞬間に大自然とのつながりを自覚していれば、人間本来の感性と人とのありのままの関係性が蘇ってきます。

どうせ話しても聞いてくれないという思いがあると、それを改めるしかありません。一緒に旅行するとか、何かを始めるとかすると会話が成り立つようになります。

また、「挨拶」という言葉ですが、古来より「挨」とは、「推しはかる」「近づく」「触れる」といった意味で、「拶」は「せまる」「切り込む」という意味があり、師匠が弟子に声を掛けるなどし、その返答でもって修行の度合いをはかるといったことが行われてきました。そのような問答を挨拶と呼んできたのです。どんな最悪な状況でも挨拶を欠かさないようにしましょう。

――親子ではどうですか？

まず親子という立場を外すことです。一人の人間として観ることが大切です。これは職場でも同じです。人それぞれの立場は違いますが人間としては同じであり、物の見方もその人の経験や環境によって異なりますが、少し擦り合わせることはできます。その上で技量などの個性を認め合えば、納得できる関係になります。

子供の場合も、ゲーム浸りや不良になっていても、そこから社会につながる個性を見いだし、経済社会や社会活動にマッチングさせてあげることです。頭ごなしに否定すると、反発するだけです。その人なりに社会性を発揮できれば生きていけますから。

――傾聴の始まりはキリスト教の告解ですか？

カトリックで神父が信徒の懺悔を聴いていたのが始まりですね。まさにあらゆる宗教の行き着く先の人間本来の行いであることがうかがえます。傾聴だと聖職者だけでなく誰もができ、日本人に合っているからです。傾聴を続けると、仏教が起こす人と人との化学反応による智恵というアイデアと共感という慈悲が出てきます。共感の後に気づきという智恵があり、その後に残って存在するのが慈悲です。「ありがとうございました」と言って別れた後に残るのが慈悲です。だから日本人に合うのです。残り香を大事にしたりするでしょう。

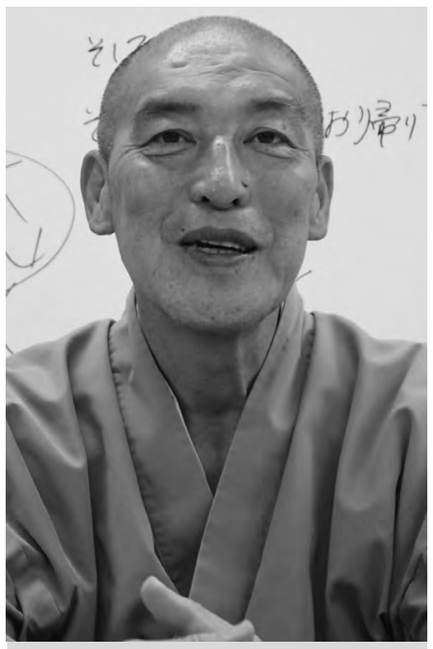
日常生活の中で傾聴ができるようになると、トラブルが減ります。人の話を聞かないから、すれ違うのです。仏教で諫めている、妄語（うそ）や綺語（中身のない言葉）、悪口、両舌になります。いくら地位や権力のある人でも、まず人の話をよく聴けないようでは後になって摩擦を発生させるのです。

心構えとしては空の体験が必要です。少なくとも、偏見や先入観を一旦置いて、話を聞く。その過程でも、自分なりの偏見があるという気付きがあります。子供に食べ物の好き嫌いがないようにするのも、将来、好き嫌いで人を見ないようにするための智恵ですが、現代社会の人間関係の問題を解いていくヒントはこのようなものの見方を変えていくことが一番大事なのではないかと思います。

平和都市の広島市では、人々の偏見を取るため国際交流を盛んに行っています。そんな広島にいることが、私が傾聴にたどり着いた背景かもしれません。

人との会話は情報だけでなく、心のやりとりです。考えがまとまらないから話す人もいれば、考えがまとまると話す人もいます。すべて聞きたいと思う人もいれば、それほど話す必要はないと思う人もいます。悩みを聞いてほしいだけの人もいれば、話して悩みを解決しようとする人もいます。何とか分かってほしい人もいれば、何を言わなくても大丈夫な人もいます。いろいろな人と話し、聞いて、いろいろな価値観に気づければいいですね。

広島・聴行庵住職
東和空師に聞く
傾聴は宗教を超える究極の修行
悲しみに寄り添い、生きる力を



ひがし・わこう　昭和39年山口県下関市生まれ。宇部高等専門学校卒業。サラリーマン、代議士秘書を経て、天台宗比叡山延暦寺で得度。行者山太光寺副住職を経て、現在、聴行庵住職。カンボジアでの教育NGO活動を基に、宗教・宗派を超えた平和活動を展開し、難病からの回復を契機に傾聴広島を主宰。ラジオ中国放送の番組「東和空の行けばわかるさ」で12年間パーソナリティを務めた。

●連載●

宗教で読み解く世界情勢 39

平成の御代を蝕んだ内なる脅威

前回は平成の30年間を国際情勢という視点で総括した。平成のはじめ、ソ連、東ヨーロッパで共産党一党独裁体制が終焉を迎えたのとは対照的に、アジアではこの30年間で中国が急速に勢力を拡大し、北朝鮮は核ミサイルを保有するに至った。体制としての共産主義の脅威は、決して終わっていなかったのである。

一方、東西冷戦の数十年間は文化的な面で共産主義が西側諸国を内側から蝕んだ期間でもあった。具体的には、性モラルと結婚・家庭の徹底的な破壊である。20世紀初頭に共産主義とフロイト左派が結びついて生まれたフランクフルト学派は、キリスト教的な性倫理と一夫一婦の婚姻制度を、抑圧と搾取の元凶として敵視した。彼らは1960～70年代の性解放運動に理論的根拠を与え、女性の権利運動と合流して、結婚や家族制度そのものを否定する過激なフェミニズムを生み出した。

平成の30年間、中国、北朝鮮の脅威が徐々に顕在化する一方で、性解放と過激なフェミニズムの波が日本社会を完全に飲み込み、家族や社会のあり様を根底から変えてしまった。厚生労働省は、昨年末に平成最後の人口動態統計（速報値）を発表した際、急激に進む少子高齢化と人口減少の主な要因として「平成の間に見てみよう。まず、そもそも結婚することが当たり前ではなくなった。50歳時点で一度も結婚したことのない人の割合（生涯未婚率）は、平成2年の男5・6％、女4・3％から、27年には男23・4％、女14・1％に跳ね上がった。その結果、全世帯数に占める単独世帯の割合も、27年には34・6％に達している。ひとり暮らしの高齢者も約600万人に上る。日本は「家族で暮らす国」から「一人で生きる国」に急速に変化しつつあるのだ。

家族を維持することよりも個人が優先される風潮のなか、離婚のハードルも下がり、結果として子供の数自体が年々減っているにもかかわらず、逆にひとり親世帯の数は、昭和63年の102万世帯から平成28年には142万世帯に増えている。ひとり親になる理由も、かつては死別が3～4割を占めていたが、現在では離婚によるものが8割以上を占めるようになった。こうした家族の不安定化が、子供の貧困や虐待の増加を招いていることは言うまでもない。

家族の解体による単身化は国全体の活力をも奪ってしまう。たとえば一人で食事をする男性は、家族で食卓を囲む男性と比較して、2・7倍の確率で鬱になる。当然、仕事に対する動機付けや意欲も低下する。実際に、オリコンが2007年に実施したアンケート（複数回答可）では、20～40代男性の労働意欲を支えているものは第一位が「収入」（67・9％）で第二位が「家族」（40・7％）だった。特に40代男性では家族と答える割合が55・3％と半数を超える。未婚や離婚の増加で加速する男性の単身化は、勤労意欲の低下を招き、社会全体の生産性をも押し下げているのだ。

本来ならば、こうした社会的変化に対して、最も敏感に反応し、結婚と家族の価値を擁護する戦線はじりじりと後退を余儀なくされている。まして、宗教が社会の周縁に追いやられている日本においては、身を挺して価値観の戦いに取り組む動きは見られない。

左翼活動家は、近年、盛り上がりを見せる性的少数者の人権運動も利用して、家族の多様性を破壊する動きに進んだ家族の形とライフスタイルの変化」を挙げた。ちなみに平成30（2018）年の出生数は、統計開始以来最少を更新し、この1年間で日本人の人口は実に40万人以上も減少している。

厚労省の指摘した日本の家族やライフスタイルの変容について具体的に見てみよう。まず、そもそも結婚することが当たり前ではなくなった。50歳時点で一度も結婚したことのない人の割合（生涯未婚率）は、平成2年の男5・6％、女4・3％から、27年には男23・4％、女14・1％に跳ね上がった。その結果、全世帯数に占める単独世帯の割合も、27年には34・6％に達している。ひとり暮らしの高齢者も約600万人に上る。日本は「家族で暮らす国」から「一人で生きる国」に急速に変化しつつあるのだ。

家族を維持することよりも個人が優先される風潮のなか、離婚のハードルも下がり、結果として子供の数自体が年々減っているにもかかわらず、逆にひとり親世帯の数は、昭和63年の102万世帯から平成28年には142万世帯に増えている。ひとり親になる理由も、かつては死別が3～4割を占めていたが、現在では離婚によるものが8割以上を占めるようになった。こうした家族の不安定化が、子供の貧困や虐待の増加を招いていることは言うまでもない。

家族の解体による単身化は国全体の活力をも奪ってしまう。たとえば一人で食事をする男性は、家族で食卓を囲む男性と比較して、2・7倍の確率で鬱になる。当然、仕事に対する動機付けや意欲も低下する。実際に、オリコンが2007年に実施したアンケート（複数回答可）では、20～40代男性の労働意欲を支えているものは第一位が「収入」（67・9％）で第二位が「家族」（40・7％）だった。特に40代男性では家族と答える割合が55・3％と半数を超える。未婚や離婚の増加で加速する男性の単身化は、勤労意欲の低下を招き、社会全体の生産性をも押し下げているのだ。

本来ならば、こうした社会的変化に対して、最も敏感に反応し、結婚と家族の価値を擁護する戦線はじりじりと後退を余儀なくされている。まして、宗教が社会の周縁に追いやられている日本においては、身を挺して価値観の戦いに取り組む動きは見られない。

左翼活動家は、近年、盛り上がりを見せる性的少数者の人権運動も利用して、家族の多様性を破壊する動きに進んだ家族の形とライフスタイルの変化」を挙げた。ちなみに平成30（2018）年の出生数は、統計開始以来最少を更新し、この1年間で日本人の人口は実に40万人以上も減少している。

厚労省の指摘した日本の家族やライフスタイルの変容について具体的に

一番のきっかけは大病をしたことです。3万人に一人という、まだ難病にも指定されていない病気で、十二指腸と胆嚢、膵臓の頭部を切除しましたから、インスリンなどホルモンの分泌が正常ではありません。その変化は自分で分かるので、体が重く感じると食事を減らすなど対応しています。つまり、精神的、肉体的ないろいろな事情が交錯しているのが今の自分です。そして、その観点で傾聴していると、多くの人が、これまでの成育環境からくるものの見方と現実の生活の結果、そして将来への展望や不安などをごちゃ混ぜにしているのが分かります。

それを聞き続けていくと、話し手の方が自然に整理するようになります。傾聴のポイントは「問い、聞く」で、適切に問うことで、さらに整理を促すことです。アドバイスではありません。何を聞くかはひらめきで、真摯に聞いていると、誰でもひらめきます。その時に大事なのは共感で、共感があると自ずからひらめきます。

聞くことがその人に気づきを起こします。そのように思い悩んでいる話し手を、人はどのように見ているか、問いを発することで客観的な視点を提供することになります。外的な要件に振り回されるのではなく、自分と家族、知人、社会とのかかわりなどを見直すことで、気づいていくわけです。そうして整理が付くと落ち着いてきます。

――そうした傾聴の成果を日常生活に反映することはできますか？

私が講演でよく話すのは、先入観や固定概念を落とすことです。それが、仏教でいう空の教えです。営業や家庭生活、サークル活動などにカテゴリーを分け、話しています。会社では、傾聴を学ぶことで上司と部下との関係がずいぶんよくなります。上役の人ほど傾聴ができないので、そこに自覚と気づきを体感できるようにロールプレイを行っています。

――それを日常生活に生かすには？

生活の中でも、瞑想など多くの概念から離れ立ち止まる時間を作ると、本来の何事にも束縛されないリラックスした自由な自分を取り戻すことができます。5分間の瞑想であっても、それは可能です。ところが、それが続かないのは祈りがないからです。家族や地域のための祈りがあると続きます。そして、宗教、宗派の教えだけではなく、民間信仰としてのそれが日本人の昔からの智恵であったと気づきます。だから、ところどころにお地蔵さんや庚申さん、祠などあるのではないでしょうか。祈りは願いではなく、神仏の声を聞く純粋な心です。それを準備するのが習慣的な瞑想であって、瞑想だけで何かすぐに効果が得られるものではありません。

本当のご利益は、寒い冬に冷たい水で炊事をしたり、暑い夏に冷たい水を汲みに行って飲んだり、春と秋に自然の変わり目を体感して生活や食事に豊かさを加えたりすることではないでしょうか。

仏教に合う傾聴

――それと傾聴との関係は？

傾聴では、まず自分よりの思考を落とします。そして相手と共感する関係を作ると、ひらめきに導かれるようになります。すぐに答えを出すのではなく、そうした関係作りを目指すことです。大般若経などに仏の三十二相という仏の相とその意味が説かれています。これらが傾聴の本質を説いています。

――夫婦ではどうすれば？

話し合う時間を作ることです。先に声を掛けた方が傾聴する立場になります。職場でも、「どうですか」と声を掛けた方が傾聴する側になります。そうやって自然に傾聴が成り立つのが好ましいのです。

――夫婦の会話では話題に困ることがあります。

（平和政策研究所研究コーディネーター　小笠原員利）