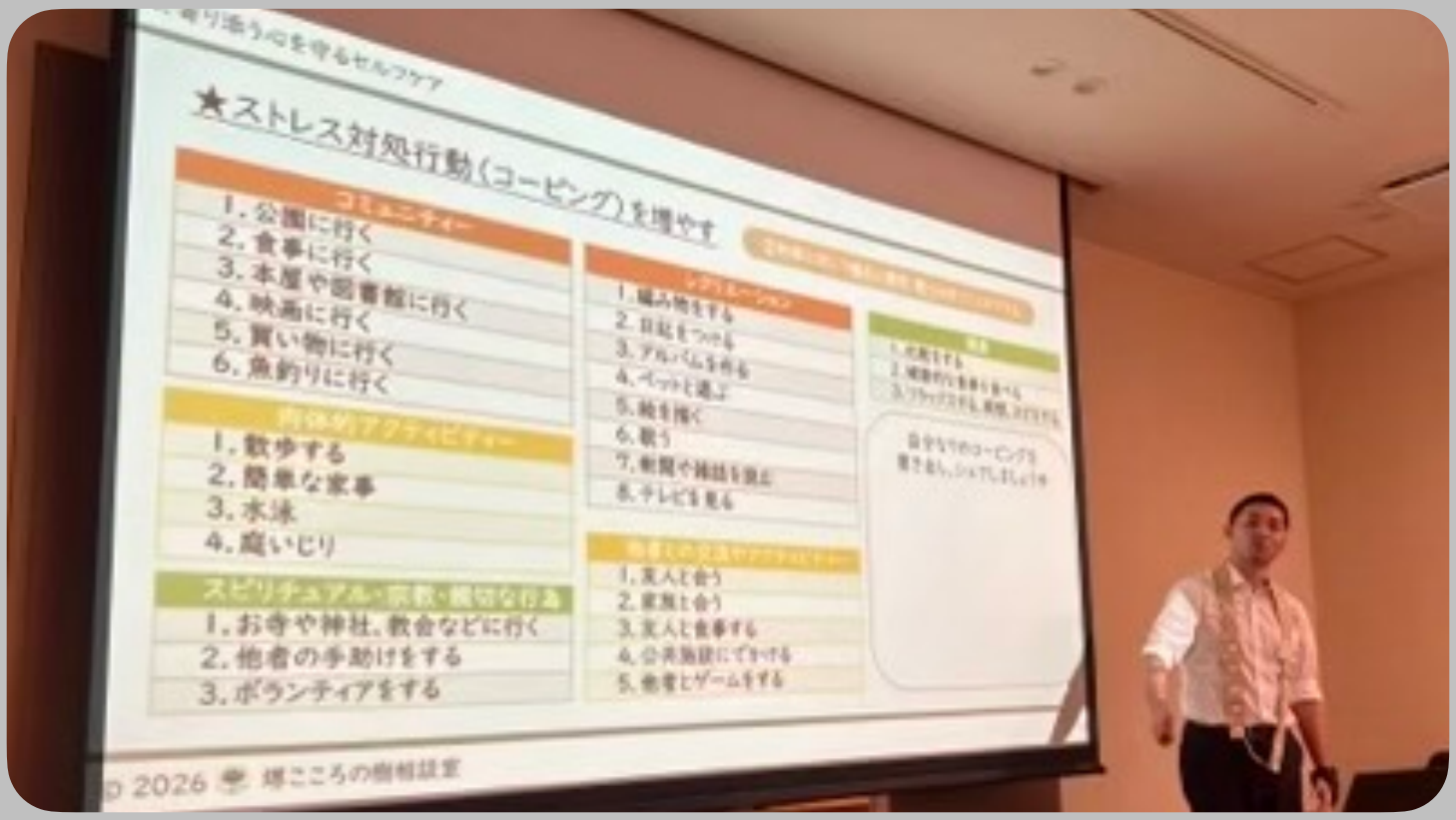

礒田修幸師　講座の様子

令和８年９月２４日、真宗高田派 正覺寺様におきまして研修講座を開催いたしました。今回は、心理カウンセラーであり僧侶でもある礒田修幸師をお招きし、「慈しみの心を枯らさないために」と題して、僧侶が日々の活動の中で抱えるストレスへの対処と、セルフケアついてお話しいただきました。

講座では、仏教の「四聖諦」と心理学におけるストレス対処の共通点に触れながら、その上で自分自身の苦しみやストレスに気づくことの大切さを説かれました。

他者の悩みや苦しみに寄り添う機会の多い僧侶は、二次受傷（代理受傷・共感疲労）と呼ばれる心の負担を受ける事もあります。そうした状況において、我々が身につけていくべき力として困難に直面しても、しなやかに何度でも立ち直っていく精神的な回復力「レジリエンス」について紹介されました。

その力を養うためには、心身に現れる様々なストレスのサインに気付き、睡眠や食事、趣味の時間や散歩など自分に合った方法で対処する「コーピング」が大切です。また考えを巡らせることから離れ、瞬間をあるがままを感じる「マインドフルネス」、他者を思いやるように自身を慈しむ「セルフコンパッション」の重要性についてもお話しいただきました。



自分自身のことは、よく理解しているつもりでも、意外と気がついていないことがあるのではないでしょうか。

日々の忙しさの中で、知らず知らずのうちに後回しにしてしまいがちな自分自身の心や身体。

自己に目を向ける、大切にする、そのことが、他者を支える力にもつながっていくと思います。

今回の講座は、他者を思いやることと同じように、自身を見つめ、慈しむことの大切さを改めて考える機会となりました。