

仏教通信「勇気について」9月

小学部正門の横にある今月の法語掲示板は、「お念仏というのは、つまり、自分が自分に対話する道（曾我量深）という言葉でした。私たちは普段から「反省しなさい」「反省します」という言葉をつかっていますが、本当に「反省する」とは、どのようなことでしょうか？「反省」は、自分の行動をふり返り、よかった点と悪かった点を考えることで、自分の間違いや失敗を認め、次に同じ過ちをしないようにすることができます。

法語掲示板に書かれていた「自分に対話する」とは、自分をごまかすことなく、自分自身に問いかけ、自分の生き方をかえりみることなのです。自分の間違いや欠点を認めるのは、とても「勇気」がいることです。そして、その「勇気」についてですが、近年、『嫌われる勇気』（著者 岸見一郎）で広く知られるようになったアドラー心理学があります。このアドラー心理学とは、オーストリアの精神科医アルフレッド・アドラーが創始した心理学の体系です。アドラー心理学の主なテーマは、「勇気を持つ事で、誰もが人生を変え、幸せになれる」というものです。

アドラー心理学では、「私たち人間は、過去の失敗や劣等感によって臆病になったり悩んだりする。しかし、人生の悩みや苦しみは、自分が以前に経験した失敗や劣等感によって決まるのではなく、自分の未来をどうしたいかという目標を持って行動すれば、自分の人生は変わっていく」という思想です。アドラーの「人間は失敗を恐れ、劣等感を持つことで苦しむ」という考えは、仏教の「煩惱(欲望)が大きくなれば、苦しみも大きくなる」という教えと同じ意味と受け取れます。仏教では、自分の弱さや失敗を

認め、深く反省をし、前向きに生きることが真の「勇気」と考えます。この自分自身を知る「勇気」があれば、私たちの人生は、より豊かになっていくはずで、皆さんも登校する際、いつも、私たちに問いかけ、気づかせてくれる法語掲示板を見て、勇気を発揮して欲しいと思います。

がっしょう
合掌



2学期の仏教朝礼は9/8(金)・9/15(金)・10/27(金)・11/10(金)・11/24(金)の予定です。