



おにぎり通信

2017年7月8日(土曜) 四ツ谷おにぎり仲間

こんにちは！私たちは毎週土曜日に、四ツ谷周辺と銀座、日比谷公園、東京駅周辺で生活されている方々を訪問しているボランティアグループです。

厚生労働省が毎年実施している「ホームレスの実態に関する全国調査」の結果が、先日公表されました。この調査における「ホームレス」は、「都市公園、河川、道路、駅舎その他の施設を故なく起居の場所とし、日常生活を営んでいるもの」とされています。調査方法は、市区町村の人が目で見て確認しています。

ホームレスの数は、調査の度に毎回減少が続いており、今年では全国で5,534人(昨年から701人の減少)となりました。東京23区でも、全国と同様に数が減少しており、今年では前回から73人減って1,246人となっています。

ホームレスの数を人口比で見ると、大阪市が人口1万人あたり4.4人とずば抜けて多く、川崎市が2.2人で続き、東京23区は横浜市と同じ1.4人です。住んでいる場所別では、河川が一番多く約3割を占め、続いて、公園、道路、駅舎の順番となっています。

☆6月26日(月) 福祉行動報告

Aさん(80代)「なんでも相談会」に同行しました。カレーを召し上がって、その後年金の相談をされました。

次回の福祉行動:7月10日(月)

東京駅丸の内南口地下に朝8時30分までに集合してください。車輪の前に「おにぎり通信」を持った者が待機しますので、声をかけてください。病気やケガの治療を希望される方や体を休めたい方と一緒に「福祉事務所」まで同行します。福祉行動は原則、毎週月曜日に行います。福祉行動は、参加される方が、ご自身の希望をご自身の言葉でハッキリと福祉事務所に伝えることで成り立ちます。

最寄の福祉事務所

中央区福祉事務所...中央区築地 1-1-1 中央区役所4階
千代田区福祉事務所...千代田区九段南1-2-1 3階

【マインドフルネス】

最近、「マインドフルネス」への関心が高くなっています。これは瞑想の一種で、日本語で「気づき」と訳されます。マインドフルネスは仏教のひとつで、坐禅と似ていますが少し違います。坐禅は、インドから中国を経て、日本に伝わった「大乘仏教」で、お釈迦様の教えにいろいろな人が自分なりの解釈を加えたものです。一方マインドフルネスは、お釈迦様が教えた原始仏教に忠実に、心の執着をなくし、煩惱を消すことで苦しみから開放されようとするものです。

それでは、どのようにして執着心と煩惱を消して、苦しみから離れて行くのでしょうか。幸福と平和は、人間にとって最も大切な問題ですが、見つけるのは難しいです。何故なら、私たちは本来目指すべきこの基本的な目的を、食べ物やお金、娯楽、尊敬を得ることなど、表面的な目的ですっかり覆っているからです。マインドフルネスは、こうしたことで心に現れる欲や怒り、嫉妬などの煩惱に気づき、それをそのまま見つめます。考えて悩むのではなく、ただそのまま直視するのです。そのとき、心の汚れや濁りが力を失っていくことに気づくのだそうです。煩惱や執着心による否定的な感情から解放されることで、心が静かになり、落ち着き、平和が訪れます。

マインドフルネスのための最も基本的な方法は、意識を呼吸に集中させることと、お釈迦様は教えています。坐禅であぐらをかいて座るのも、それが鼻から息を吸ったり吐いたりするのに意識を集中させるために効果的な方法だからです。そうして瞑想しているうちに、心の中に埋まっている感情が、あれこれとさまざまな形で現れてきます。そして、これをあるがままに観察します。そうしているうちに、欲や執着、怒りなどの煩惱は虚しくて、全く無益なものであることに、ある日目覚めるのです。そこが、お釈迦様の到達した究極の幸福である「涅槃」です。凡人はそうした境地には一生かかっても到達できないかもしれませんが、お釈迦様がいた頃から2500年を経た現代でも、心の平安を求めてたくさんの方が日々マインドフルネスに取り組んでいます。



おにぎりを包んでいるラップや読み終わった通信は放置せず、ゴミ箱に入れるなど、片付けにご協力をお願いいたします。おにぎりは必ずその日のうちにお召し上り下さい。また、お1人1個でお願いします。

よつや なかま れんらくさき
四ツ谷おにぎり仲間 連絡先：080-7795-8535