

# もつと気軽にお寺へ

健康作りや高齢者支援の場として、お寺が注目を集めている。古くから「よろず人生相談」の窓口となってきた寺院だが、最近では若者を中心に宗教離れが進み、檀家も減少。気軽に寺に立ち寄ることは少なくなってきた。生きている間に寺に親しんでおきたい」という取り組みは「お寺離れ」を食い止めるか。

(道丸摩耶、写真も)

## 友引の日だけ

今日3日、東京都新宿区の「長善寺」(通称・笹寺)のホールに、60代の女性を中心に男女約20人が集まった。この日開かれたのは、元バレーボール日本代表の三屋裕子さんが指導する「健康寺子屋」(3カ月1万2千円)だ。ストレッチを中心に約2時間体を動かして、汗をかく。

以前から「医療費が増え続ける中、認知症や寝たきりを防ぐ健康作りを地域で行いたいと考えていた」という三屋さんだが、民間施

設は費用が高く、公共施設ほどにも順番待ちだった。そんなとき思い浮かんだのがお寺だった。

幼いころ、寺や神社の境内に行けば誰か遊び相手がいいた。みんなが自然に集まる場所が寺だった

のだ。

「四国八十八カ所や熊野古道など、寺院は昔から、人々の健康長寿のエクササイズの場になっていた」と三屋さん。健康寺子屋の生徒は、近所の人や檀家などさまざま。参加者の一人、横浜市の森田富子さん(72)も同寺の檀家。「以前からヨガを習っていたが、夫の

「四国八十八カ所や熊野古道など、寺院は昔から、人々の健康長寿のエクササイズ

言葉で腰が曲がってしまいい、ここに通い始めた」と話す。

3月3日、4回開かれる寺子屋だが、「お寺なので急にお葬式が入ることがある。確実に借りられるのは友引の午前中だけ」(三屋さん)と、曜日が固定できないのが悩み。しかし、開始2年で参加者は増えてい

# エクササイズや高齢者支援



三屋裕子さん(右)が指導する「健康寺子屋」はその名の通り、本当にお寺で開かれている。3日、東京都新宿区の長善寺

生活相談サービスも

「お寺を身近に感じてほしい」。そんな願いから独居高齢者や独身女性の仏事・生活相談を受けるサービスを始めた寺もある。「専修寺関東別院」(大田区)だ。

同寺では今月から、独居高齢者を支援するNPO法人「人と人をつなぐ会」(新宿区)と提携。僧侶10人が人間関係や仏事などの相談を受けるフリーダイヤル(0120・409・801)を開設した。自殺企図者や孤独に悩む人の相談にも乗るといふ。「寺といえは墓」という

1346人を対象にインターネットで行われた。

その結果、自分の葬儀について、「どちらかといえばやらなくてもよい」と答えたのは37.9%。さらに、72.2%が「戒名はいらぬ」と回答。「葬儀はやるべきだ」と答えた人でも、戒名については「いらぬ」が6割近くに上った。

## 葬儀も戒名もいらぬ?

寺といえは「墓」「葬式」というイメージが強いが、その葬式についても「自分の葬儀はやらなくてよい」と考えている既婚女性が約4割いることが、リビングからHOW研究所の調査で分かった。

調査は2月中旬、既婚女性の

イメージを払拭させたい。生きている間にどのよう寺とつながってもらうかを考えたいと語るのと同寺の広報担当、葬送コンサルタントの下村真司さん。下村さんによると、料理教室や朗読の会などお寺の活用ジャンルは増えている。近所の寺院が地域の交流拠点となる日は近いかもしれない。