

皆さんは五月病という言葉を聞いたことがあるでしょうか。

あらためて意味を調べてみると、5月のゴールデンウィーク後に、学校や会社に行きたくない、なんとなく体調が悪い、授業や仕事に集中できない、などの状態の総称とあります。新年度を迎え、緊張や疲れなどのストレスがピークになる頃に連休に突入し、張り詰めていた緊張の糸が切れてしまうことで五月病になってしまいうケースが多いようです。

ストレスの原因は人それぞれですが、仕事や人間関係などが多いとされます。

が必要です。心を落ち着けるために深呼吸するように、お念仏をとなえる時間を設けてみてはいかがでしょうか。

阿弥陀さまは、この苦しみの多い世界に生きる全ての人々を救いたいと願い、「極楽浄土への往生を願い、私の名前を呼んだ者を一人ももらさず救う」とお誓いを立てられました。阿弥陀さまはお念仏をとなえた人を極楽浄土から、いつも見守ってくださいます。

浄土宗を開かれた法然上人は、「阿弥
弥陀仏と 十声となえて まどろまん
永き眠りに なりもこそすれ」とい

立ち止まって深呼吸

揮毫



Remember to stop and take a breath along the way.

揮毫 大本山金戒光明寺第75世法主
久米慶勝台下

それに加えて昨今のコロナ禍により、普段の生活が制限されるなか、私たちは、知らないうちに多くのストレスを抱えながら日々を過ごしているといえます。さらに現在はストレスを発散する方法も制限されているため、自分の中にため込んでしまっている人が多いと思います。ストレスと向き合い対処していくことが、現代を生きる私たちに求められています。

コロナ禍のなか、先の見えない不安から、夜も眠れないという人もいるそうです。そんなときは一度立ち止まり、「自分を大切にしている時間」を持つこと

う、お歌をお詠みになられました。これは、いつ自分が極楽浄土へ旅立つのかは、誰にもわかりません。だからこそ、いつも臨終であるという思いでお念仏をとなえよ、とお示しになられました。

自分の人生がいつも阿弥陀さまに見守られていると思えば、安心して生きることができます。日々の生活の中で、お念仏をおとなえる時間が、自身の心休まる時間となれば、大変にありがたいことです。

(静岡県牧之原市 安樂寺 鈴木友樹)