

平成絵巻

お寺大好きプロジェクト



「生きテク」&ヘブンズパスポート

オキタリュウイチ

×

『いいお坊さん ひどいお坊さん』(ベスト新書)

&生きづらさと向きあう<ひとなみ>

O k e i (勝 桂子)

共同企画

日本を元気に！

「まちの駅」×「生きテク」で

お寺の「問題解決ステーション化！」

お寺大好きプロジェクト

お釈迦さまの脳内にあった
“問題と解決法の因果関係”を可視化した
問題解決アーカイブ「生きテク」を使って、
問題をカンタンに解決しよう！

さらに、お寺が「まちの駅」に登録することで
町の人へ問題解決の手法をダイレクトに伝え、

お寺ファンを作る拠点となる！

なぜ、お寺に人を集めたいのでしようか？

お寺のアイディア募集

映画会、詩の朗読会、お坊さんと合コン、地方のお寺と都会のお寺で交換遊学体験、昔のレコード鑑賞会…



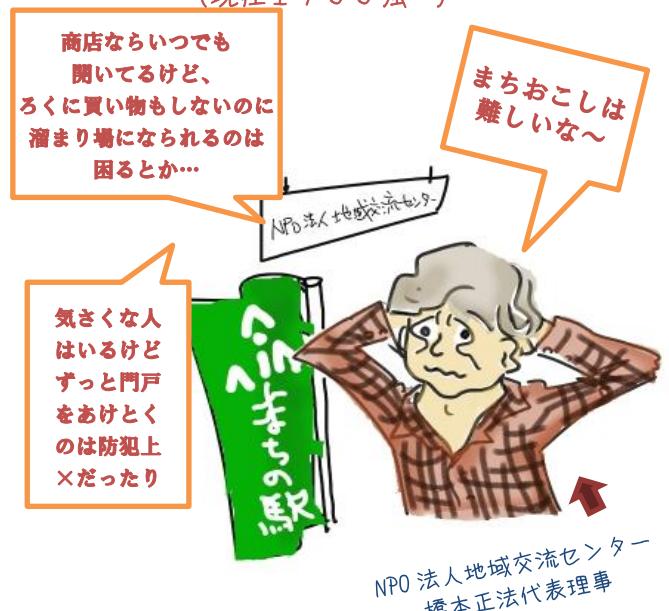
その場は人が来るけど……

継続的にお寺のファンになってもらえる企画って、なかなかないなあ…



ほんとうは、
仏教のパワーを伝えるのが
目的だったのでは
ありませんか？

2011年12月某日
@八丁堀 NPO法人 地域交流センター
めざせ全国に3000のまちの駅！！
(現在1700強…)



NPO法人地域交流センター
橋本正法代表理事

商店以外に、「まちの駅」になれそうなところってないもんかな～

道の駅と違って、公的団体でないとダメなんというシバリも何もないんだけど…

「まちの駅」に登録できる条件は…

①休憩機能=公衆トイレやベンチがある

②案内機能=まちの駅のロゴマークを設置でき(※)、パンフレットや町の案内図を置ける。

③交流機能=駅長さん(応対できる人)がいて、出会いと交流をサポート

④連携機能=まちの駅どうし横の連携をはかり、情報交換をしていく

※名称は、「まちの駅」でなくてもいい。パン屋さんなら「パンの駅」など「～の駅」であればアレンジ可能。



橋本さん！ その「まちの駅」って
宗教法人も登録できるんですか～？



じつは、お寺でイベント
やりたい！って
願ってる社会起業家とか
ベンチャー企業って
かなり多いんですよ！



「まちの駅」のロゴついで、
話せる時間帯を表示してあった
ら入りやすいと思う！



たしかにお寺って、
どこまで入っていいのか、
誰に何を頼んでいいのか、
わかりづらいよね。

登録してくれてるお寺があるにはあるけど…



広すぎて、どこに「のぼり」を立てて
も目立たないの……



全部まとめて
一発解決
できちゃうくらい
スゴイものでしょ！

お寺だけで独占するのはヒドイ!! と、思う



オキタが仏教の スゴさを知った日





数時間コツコツと時間をかけなければ達成可能な、 見える目標！

そして最後はありがたい仏さまがたがパワーを
くださるという、すばらしいご褒美。

その達成感は、これまで5人の誰もが体験したことのない
新しいカンカクだったのです！！

この写仏会に参加した仲間のうち

一人はその日を境に、
うつが治って
しました！

5時間後、完成！



皆がお寺を大好きになれば！

生きづらさの根底にあるのは、
「自己肯定感のもちづらさ」です。
ひきこもりやニート、孤独死、モラハラや
教育、自死の問題まで、なにもかも一気に
解決できる可能性があるのです。

まさにソレです！
地域に活気を
取り戻すために
「まちの駅」に
せひとつも欲しいのは！



競争競争で相手を蹴落とす
んじゃなく、一人ひとりが
自己肯定感をもって、
情けは人の為ならずというか、
御恩送りができる社会というか……

大手資本が荒らしまくっていった町に……



出現！



元気ステーション

「こころの駅・○○寺」

毎週水曜日の14時～17時はお茶サービス
どなたでもお越しください



呼んだよ！
クラスの皆を
やるんでしょう
こころの駅？

のぼりを立てただけで
どうでしょうね…

わ～寺とか入んの初めマ



お寺って、いるだけで
くつろぐもんね～
樹齢700年の木で森林浴！
それだけで疲れ取れるワ～





なにかお困りごとでも？

え~と
.....
じつかですね
.....
カクカクシカジカで
バイト、クビになって1ヶ月~
いまさら田舎にも帰れないし;;



ウチ電気屋なんだけどさ~
か~ちゃんお産で
田舎帰っちゃうからって、
バイト探さなきゃって
と一ちゃん言ってたよ？



中世の頃には、駆込寺や縁切寺を中心に
市場経済の徵税システムからも切り離され
お互いできることを与え
できないことを他者からいただくという
文字通りの**自由経済**が
都市社会の片隅に成立していた



知人のお寺で先日もこんなことあって~
相談者がアトオイで“.....”
しかも、境内の木の枝で“~とか”



そんなことに
なるくらいだったら
お寺の門、
閉めときましょ！

カウンセラーでもないのに
無闇に相談に乗るもんじゃないよ...

※数年前、浄土宗では門末寺院すべてに「お寺は悩みの相談室」というプレートを配布して、門前に掲示するようお達しを出したのですが、逆に「相談に来られても困る」「対処法がわからない」と返上する寺院が相次いだといいます。(秋田光彦著『葬式をしない寺』p.132より)

それは、幻想です！

【質問】

僧侶だから、答えを出せなければ恥ずかしいと思いつ込んでしまっているのではありませんか？



お釈迦さまや日蓮上人は、辻々で人の悩みに耳を傾け、その人その人に合致した解決方法を瞬時に答えることができたかもしれない。

でも！

数年修行したからって
誰でもそんなふうに
できるハズがない！？



「坊さんなんかに相談しても始まらない」

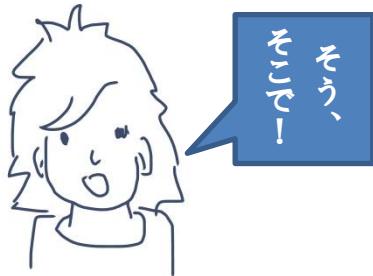
と語るごくごく一部の人よりも、

「誰かに相談したい」、

秘密を守ってくれる誰かに

「話を聞いてもらいたい！」

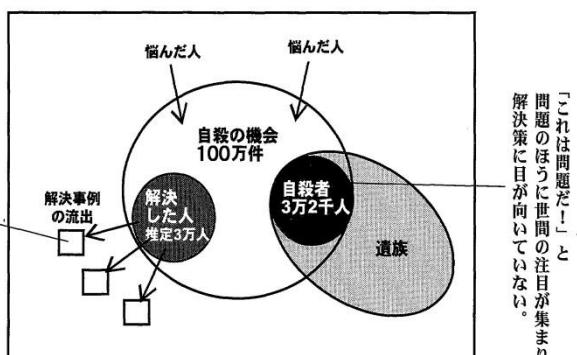
と切望する人のほうがはるかに多いのです。



それは、何度も自殺を考えながらも、
何かのキッカケにより
思い直して生きている人たちの
ナマの声を蓄積したエピソード集。

それを読んで「生きてみるボタン」を押した人、
2012年1月現在、16500人超！

僕は、200人以上の「死にたかったけど生きてる人」たちの話を聞いてきました。で、自死者3万人超って言うけれど、**その背景には10倍以上の「死にたいほど悩んでる人」**がいるってことに気付いたんです。



みんな3万人超のほうには目を向けるけれど、「死を選ばなかった97万人」のエピソードは、誰からも着目されずに終わっている。その97万人のエピソードこそが自死者を増やさないための大事なテクニック、生きるためのテクニック(生きテク)なんです。でも、その大事な生きるためのテクニックが流出するいっぽうで、誰も管理していなかった。

それをインターネットのサイト上に集めて、生きるためのテクニックとして8つのパターンに分けたのが「生きテク」です。

問題解決倉庫 = 生きテク

恋愛で悩んでる人に、病気の苦しみと闘いながら生きてる人の話をいくらしても、なかなか響かない。自分よりひどいフラれかたをした人のエピソードを聞くと、ようやく腑に落ちるんです。

借金で悩んでる人には、借金で生き延びた人のエピソードでないと響かない。たとえば、1億円の借金で死のうと思ってる人に、「オレ30億借金あつたけど生きてるよ」と誰かが言ったら、一気に視界がひらけて「死ぬのやめました」ってなるんですよ。



お釈迦さまなら
人々の悩みを聞けば瞬時に
その人に響くエピソードが
脳裡に浮かんだはず

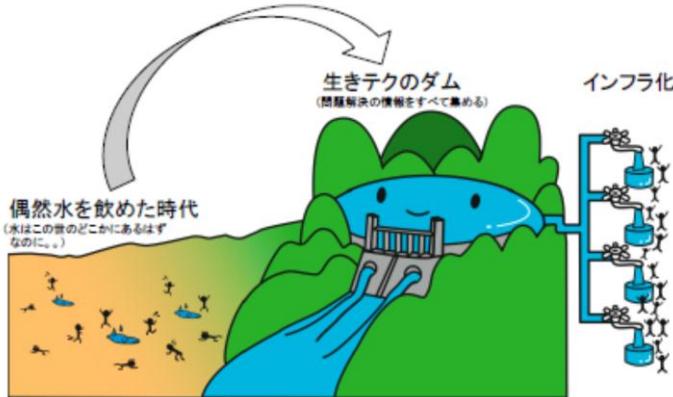
でも、個々のお坊さんは、

コンシェルジュでいい
と思うんですよ！

つまり、必要な情報を必要な人へさしのべる役割。「君とそっくりの悩み、このあいだ読んだよ」と。

解決方法を無数に蓄えた
「ダム」は用意しました。

生きテクは生きるためのインフラ！



でも、サイトには40代までしか来ないんです。

自死者のピークは50～70代ですが、
解決方法がネットの中にあるだけでは、
その人たちを救えないんです！

お寺で「生きテク」の手法を導入してもらえた
ら、50～70代の人たちにリーチできるはず。

お寺の強み＝ハコがあって、人がいる

ハコとしての課題

- 人が来ない
- 個人の墓参にとどまる
- 催しをすると「お金を取られる」と敬遠される

人の問題点

- 自死念慮や生活苦を体験していない
- 相談にどう答えるべきかわからない
- 相談者の気持ちに寄り添えない



「まちの駅」で解決



「生きテク」で解決

生きテクには、サイト版と書籍版があります。

ぜひ、まちの駅に集まる人たちと
一緒に読んで、エピソードと一緒に探して、
ともに解決していってください！

お寺さん、お願いです！

いまとぐ水道を整備して（＝まちの駅に登録して）
「生きテク」のダムから解決方法を供給するための
蛇口を開いてください！

【付録コラム】「まちの駅」とは?
Wikipedeia より

地域住民や来訪者が自由に利用できる休憩場所や地域情報を提供する機能を備え、さらには地域内交流・地域間連携を促進する公共的空間である。

具体的には公共・民間を問わず、広く人々が入ることができる施設がまちの駅となり、トイレ・休憩場所等を来訪者に提供するものであるが、現在全国のまちの駅のほとんどは小売店舗である。またまちの駅となった施設内には観光パンフレット等が備えられており、施設の代表者や従業員がまちの案内人となって来訪者に観光地等への道案内を行うこともある。

施設がまちの駅になるには、まちの駅連絡協議会（特定非営利活動法人地域交流センター内）が定めたまちの駅設置要項に基づき同協議会事務局に設置申請をし、認定審査を経て、同協議会への入会が認められることが必要である。そのようにしてまちの駅となった施設はまちの駅の名称を名乗ることができ、さらに同協議会が定めたシンボルマークを内外に掲示することができる。まちの駅の名称およびシンボルマークは同協議会が商標登録しており、それらを無断で使用することはできない。

名称については、まちの駅の「理念を共有することを前提として、位置、地理的条件、運営目的などに応じて、個性ある名称を名付けること」（まちの駅設置要項第3条）とされる。たとえば鹿児島市にある宇宿駅付近にある宇宿商店街が設置した交流施設は、まちの駅宇宿（まちのえきうすき）と名乗っている。ただし、例えば菓子店がまちの駅になり、地域の情報のほか菓子についての情報提供もできるとアピールしたいときは、「菓子の駅」と名乗ることもでき、必ずしも「まちの駅へ」とする必要はない。地域活性化の手段として、注目を浴びている。

南無妙法蓮華經

合掌

「まちの駅」の4つの機能

まちの駅設置要項によれば、まちの駅の機能として以下の4つがあるとされている。

休憩機能 誰でもトイレが利用でき、無料で休憩できる機能

案内機能 まちの案内人が、地域の情報について丁寧に教える機能

交流機能 地域の人と来訪者の、出会いと交流のサポートをする機能

連携機能 まちの駅間でネットワークし、もてなしの地域づくりをめざす機能

【道の駅との違い】

道の駅とまちの駅は、地域への来訪者にトイレ・休憩場所を提供し、観光案内等様々な情報を発信するという機能面ではよく似ている。しかし、まちの駅は以下のとおり道の駅とは違った特色を持っている。

設置主体に制限がない

建設省（現国土交通省）道路局が定めた「道の駅登録・案内要綱」（平成5年2月23日建設省道企第19号）によれば、道の駅を設置することができるのは、「市町村または市町村に代わり得る公的な団体であること」とある。つまり民間では設置することができない。それに対してまちの駅は、行政であれ民間であれまちの駅として必要な基準を満たしていれば設置が可能である。

設置場所に制限がない

道の駅は基本的には自動車運転者のための休憩施設である。したがって、特に設置場所についての限定こそないが、幹線道路沿いに設置されることが期待されており、現実にほとんどの道の駅がそのような場所に設置されている。これに対してまちの駅は人が休憩したり集ったりする空間であるため、どこでも設置することができる。

設置・運営に際しほとんど費用がかからない

一部には市町村が市民ホール等公の施設を設置し、そこをまちの駅としているところもあるが、ほとんどは民間の商店等が店内の全部または一部をまちの駅として来訪者に提供している。またその場合まちの案内人といつても、店長・店員らが商売の傍ら適宜案内をしたりするだけであるので、専門の職員を置いているわけではない。そのため、設置・運営に多額の投資が必要な道の駅とは異なり、費用がほとんどかからない。



まちの駅に登録するには……？

まちの駅連絡協議会

〒104-0043

東京都中央区湊1-9-8

八重洲第6長岡ビル3F

（NPO法人地域交流センター内）

TEL：03-3553-7344

FAX：03-3553-7346

oshiete@machinoeki.com

<http://machinoeki.com>

死ぬ技術はもういらない、生きるテクを大公開



生きテク

<http://ikiteku.net/>

企画・制作=O k e i

<http://hitonami.net/>

ひとなみ