

1. 【修行・寺泊】

ナンバーをクリック！

【修行系】

- ★ トレーニングキャンプ（素足トレーニング）⇒[NO.78](#)
- ★ 宿坊（外国人、旅人、地域外の人）⇒[NO.4](#), [NO.39](#), [NO.68](#), [NO.101](#), [NO.107](#), [NO.115](#), [NO.123](#),
[NO.128](#), [NO.170](#),
- ★ ダイエット・禁煙合宿⇒[NO.50](#), [NO.100](#)
- ★ 寺の法要に式衆として参加出来る（雅楽、太鼓、稚児）⇒[NO.189](#)
- ★ ヨガ・座禅・写経・作務行・水行・断食⇒[NO.1](#), [NO.4](#), [NO.12](#), [NO.17](#), [NO.39](#), [NO.50](#), [NO.56](#), [NO.66](#),
[NO.75](#), [NO.90](#), [NO.96](#), [NO.103](#), [NO.110](#), [NO.112](#), [NO.146](#), [NO.154](#), [NO.173](#), [NO.180](#),
[NO.181](#), [NO.183](#), [NO.189](#), [NO.200](#), [NO.208](#)
- ★ 静座の会・朝粥の会⇒[NO.66](#)

Let's try 腹式呼吸で健康になろう！！		21 才	男性
NO.1	P1	修行	
			⇒ジャンルへ

活性化テーマ『Let's Try 腹式呼吸で健康になろう!!』

1 はじめに

私は小学生の時に日蓮上人様の読経を聴き、心の込められた美しい発声による読経に感動を受け、今でも心に強く残っております。

当時私は「どうして、こんなに響きのある声を出すことができるのですか。」と上人様に質問をしました。そのとき上人様は「日頃から、腹式呼吸といって、お腹を使って声を出すように訓練しているからですよ。また腹式呼吸というのは、読経だけに必要なのではなく、心と身体のバランスをとるのにも非常に効果的な役割を担っているんですよ。」と丁寧に教えていただきました。

そこで私は今回の「お寺の活性アイデア募集」として、お寺の和尚様と共に『腹式呼吸を学び、皆で読経し、心身共に健康になることができたらとても素晴らしいことではないか』と思い、『Let's Try 腹式呼吸で健康になろう!!』という活性化テーマを設けようと強く決意致しました。

2 活動に対する思いと概要

近年、自殺による死亡者が全国的に増加し、深刻な社会問題となっています。日本では、毎年3万人以上が自らの命を絶っており、その自殺率は世界の中でも高い水準にあります。自殺の背景には、「健康問題」「失業」「多重債務」「家庭問題」などさまざまな問題が影響し、「うつ病など」の心の病気を引き起こして自殺に追い込まれるケースが非常に多く見受けられます。

うつ病は「心の風邪」とも表現されることがあります。心が疲れてしまったとき、一人で悩みごとを抱え込むのではなく、家族や友人、他者と互いに支え合い、心の休憩場所を確立することができれば、少しずつではありますが、自殺や心の悩みを抱える人も減少していくのではないのでしょうか。そこで、心身共にリラックスし緊張をほぐすための手段として「腹式呼吸の活用」は非常に有効な手段であると私は考えています。

Let's try 腹式呼吸で健康になろう！！			21 才	男性
NO.1	P2	修行		
				⇒ジャンルへ

3 活動の流れ

①広報紙の発行

②町内回覧板の利用

③小学校・中学校・高等学校など、教育機関への呼びかけ

③ホームページの開設やメールマガジンの発行

上記に示した、これらの手段を用いて、地域住民に向けて

『お寺で腹式呼吸によるリラクゼーション活動』を行うことを多くの方々に知ってもらう。

4 地域住民に配布するメッセージ（私が考える具体的なメッセージ例）

「Let's Try 腹式呼吸で健康になろう!!」

ストレスや精神的問題を抱えていると、無意識に呼吸が浅くなりがちになってしまいます。呼吸が浅い状態では、脳を含めた体全体への酸素供給量が減り、常時緊張した状態になってしまいます。そこで皆さん、お寺の和尚様と一緒に「腹式呼吸」について学んでみませんか？和尚様は日ごろから、お経を読むときに「腹式呼吸」を使って発声しているので「腹式呼吸」のスペシャリストとも言えます♪

深くゆっくりと酸素を吸い込むことで、全身に新鮮な酸素が行き渡り血行が良くなります。脳内ではストレスを癒すセロトニンというホルモンの分泌も盛んになります。そして心身ともにリフレッシュすることができます。女性の方は『ダイエット』にも効果的。

さあ、みなさん、緊張することはありません。

「腹式呼吸」は難しいものではありません。

日ごろの疲れを癒し、お寺で「腹式呼吸」をトライしてみませんか？

参加者同士で交流を深めることもできますよ♪

皆様のご参加を心からお待ちしております！！

Let's try 腹式呼吸で健康になろう！！			21 才	男性
NO.1	P3	修行		
				⇒ジャンルへ

※活動に参加する方の年齢や性別は一切問いません。
誰もが安心して、気軽に参加できることを第一に考え
活動致します。



5 まとめ

これまでに述べてきたものが、私の考えるお寺の活用アイデアであります。

「地域の学びの場」としてお寺が十分に活用できたら、今の日本中に元気が溢れ、活性化されるのではないのでしょうか。

今回応募させて頂きましたアイデアが、ほんの小さな参考になれば幸いです。

暗いニュースが頻繁に耳に入ってくる今だからこそ、日本に希望と元気をもたらすことが求められてきます。

少しでも国民一人ひとりが「笑顔」で希望をもって生活することができたら良いですね。
 一日一日に感謝し、日々、心から日本の元気を願って生活していきたいと思っております。

寺コミュニティアラルト		60才	女性
NO.4	P1	修行／会場提供／展示会／相談窓口／本格経営／境内・伽藍の開放	
			⇒ジャンルへ

N01

① 名称 寺コミュニティーアラルト
お寺を舞台にしたアラルト

・地域の老若男女が集い
明るく元気を 所にたれるように。

1. 寺古屋 (子供館)
2. 早稲が出来る (大人の精神修業)
座禅
3. 図書館 (寺とはほど理解できる本や
地域から本を集めておける
音読したり、借りたりする)
4. レストラン 精進料理を格安で集める
5. ショップ (早稲はいてる商売をやる
その地域の特産品)
6. シアター (地域の祭り
郷土芸能など
がやられる
地域の人が発案する時も利用する)

N02

7. 宿 坊 (格安で宿泊できる)

8. 悩み相談 (悩みの解消のため
主観から聞かせる)

9. 料理教室 (ヘルシーな精進料理
を作る)

10. お寺のボランティア
施のせいで、お寺を維持する
のに必要は作業の負担を軽減。

11. 柴屋時、お寺に集まる場所
寺の格式を壊さず、地域に
開かれた場所。古くから、寺
がねは、竹まき出来る
開放的な いたる所
にしたいと思う。

- ① 地域社会（壇家さんだけでなく一般の人も含めた）での
人と人をつなげる コミュニティスペースとして 活用する。

長引く不況、震災で先の見えない不安を抱えて生きている
現代では、孤独感や閉塞感を感じ、心を痛めている人も
多くなります。そんな今だからこそ、行政やNPOとは違う
方法で皆が幸福感を感じられる地域社会を作っていけたら
いいと思います。

例えば”

- ① 写経、座禅、読法「よ」を、オープンな形で行う。
「壇家とか、宗派にこだわらず」（難しいでしょうか？）
「気軽に参加できる」といいと思います。
- ② ヨガ、習字、お花「よ」の教室を開設し
バレーボールや楽器の演奏会「よ」を開催する。
（利用者やボランティア「よ」が協力する）
- ③ 男女の出会いの場を提供する。
（例えば、お寺の庭の手入れやお花「よ」し。
その後、お食事会を設ける「よ」）

親しみを持って、いろいろ参加できるように思います。

子供に勉強せよ。親が教えられたい大切なことを教える。
お年寄りの交流の場所など いろいろ考えられたいと思う。
又、若者や中年は、忙しいが、多くのストレスを抱えており、
「おれは自分を見つめ直したい、この持ち方を勉強したい、おれも
大層な子だな」と思っています。そういう面でのサポートをして
いて欲しいというのには「おれも」思っています (法話、説法など)

地域の人達が 集って交流し ぶつかりあいなから
切磋琢磨し、いざという時 助け合えるような
地域社会をつくるためのツールとして。
コンビニにも多くあるというお寺がー役を買って
いて欲しいと思っています。

震災を経験し、多くの人が「今を何とか乗り越えよう」
と思いつつも「簡単だな」と思っていると思います
和自身も非力ながら 何かできることがあれば
できたらいいなと思っています。

65才 停年の人が増えている。

この人達は、憩い生活から離れた解放感と、その一方で
今日行く所も、用もなくなった不安感に苛まれる生活になる。

この人達は お寺の力を聞き、話し合いの場、お寺や

仏像に接する機会と、お寺は生きているうちに来る所を

あそびと知って頂く。そへて座禅、写経、読経、お茶

絵画、書道、歌、仏像の彫刻等々を学ぶ人生を築いて

頂く場を提供する。併せて新しい人間関係を築いて行く。
〈お寺は身近な存在であつて知って貰う〉

「私がお寺さんで教えてもらいたいこと。
 こういう教室があたら面白いなあと思うこと」

★ 和 文 化 教 室

外国人も招いて、日本の文化やマナーを教える
 (茶道や着付けなど)

★ お寺修行

座禅、写経、般若心経を唱える
 (宿坊あり、なし自由)

★ 精神料理教室

一度も口にした事は、ありませんが、教室を通じて、
 自分で作る事ができれば、精神料理を身近に感じると
 口にすることが出来るチャンスだと思います。~~特に~~若い女性には、受ける
 と思います。))

★ “お寺さん”って何!? 教えて!! 講座

へ そもそも、お寺と神社の区別がわいてないという方は、
 大勢、いると思います。全ての教室や講座にぜひ、
 この講座を、取り入れてもらいたいです!!

※ 全ての講座、教室は老若男女、年齢不問で、幅広い
 世代が受ける事ができたら、もっと最高です!!

鬼子母神サロン	仏讃歌音楽会	鎮守の森	防災拠点	他	不明	不明
NO.50	P1	修行／同じ趣味の会／真剣な話し合い／交流会が目的／セレモニー／境内・伽藍の開放／会場提供				⇒ジャンルへ

鬼子母神サロン

テーマ NO.1

鬼子母神様を祈禱の神様でなく母と子の子育ての神として、生れてくる子供と母親のために、高齢者の知恵を借り共に生きられる。幼稚園と養老院が一緒になったような施設として、寺を活かそう。

鬼子母神は子どもが五百人、千人、一万人とも言われているがひとりの来っ子がいなくなった時、夢中になって探したという。多くの子供を生み諸天をも育て、他人の子供をも護ろうと誓願を立てた。母親の頼りになる拠り所に鬼子母神はなりうと思います。

日本が核家族化してから二世代目に入った今、現実として起きているのは、親になりきれない親の子供への虐待であり、子供から親、兄弟に向けられた家族への悲劇な多くの事件だと思います。悪いことをした子供に注意もできない、叱ることも出来ない。家族の崩壊です。家から祖父祖母、祖先を遠ざけ、仏壇や特に仏教的教えを家庭や教育から排除してきた、ツケがいま、きているのではないかと今こそしなくてはいけないことは何か。立正安国活動とは子育て活動そのものでもあるのではないかと。注進縁を受持するものや、行者をも守護する。鬼子母神のいるお寺の場に、子育てに疲れてしまった母親をフォロー出来るようなお寺の環境をつくるべきなのではないでしょうか。



親への対応

- 1: お寺が子育てや悩みの相談所となれるよう専門家と協力していく。
- 2: 寺は乳児のための母親教育の場を提供しよう。
- 3: 孤立してしまっている母親を救済する場（しゃべり場的）
- 4: 子育てに行き詰まった親が癒やされる場を作ったり支援する。
- 5: 子育てが不安な母親・父親が集える場をお寺が用意しよう。

子への対応

胎教にお経を聞かせる。乳児にお経を聞かせよう。出来れば読経の合唱を聞かせたい。自然と、お寺という生活から離れた空間で、木鉦やおりんなどの鳴り物を使わず、ゆっくりとした

お経、社楽の真読や訓読を母親と胎児に聞かせる。臨産行も妊婦向けにゆったりと、腹式呼吸を行う。五才までにお寺に、宗教に慣れる環境づくりをするとよいのではないかと。子どもが安心して成長できるように見守ることの一部を寺でも出来る気がする。

世代間交流

- 1: お年寄りと生活するようにしたら世代間の格差があっても少しずつなれ、互いに安心できるような社会ができるのではないかと。
- 2: 高齢者の知恵を借りて子育ての工夫を若い人達に伝えたい。
- 3: 世代間連鎖をなくさないためにお寺が場を提供する。
- 4: 親子連れ、妊婦、老人の各世代が一緒に寺に集まれたらと思う。
- 5: 少子・高齢化社会に対応した寺院体制を整えよう。

寺の役割

- 1: お寺を地域のお寺として開放し居るの場として提供、子ども達の遊び場として、お寺を開放する。
- 2: 寺での活動に乳幼児が来ることを認めている現実があるので、乳幼児の受け入れ体制をしっかり作る。
- 3: 寺のイメージアップをするには子育て支援などの子供に関わることはとてもよいと思う。
- 4: 宗門では青少年教化という枠にとどまっているので、乳幼児教育が大切だという意識をもつ。
- 5: お寺さんには相談しやすいという雰囲気欲しい。

子供も母親もお年よりも共に健全に、子供は身体共に健全に、母親は優しく子供を育て、お年寄りも子供の笑顔に癒されイキイキと共に育っていく、子育て中の親が気軽に集まることが出来る場としてのお寺、人間という生き物が健全に育つための情報を地域社会に発信していくのがお寺の役割ではないか？その為には、保育園や幼稚園とお寺の連携も大切なのではないでしょうか。このような新しい関係に、異次元、寺という空間を子育てにもっと活用すべきである。鬼子母神サロン是非作っていただきたい。

鬼子母神サロン	仏讃歌音楽会	鎮守の森 防災拠点 他	不明	不明
NO.50	P2	修行／同じ趣味の会／真剣な話し合い／交流会が目的／セレモニー／境内・伽藍の開放／会場提供		
				⇒ジャンルへ

歌声 仏 讃 歌 音楽会

テーマ NO.2

そうだお寺に行ってみよう！！

今は寺に対するイメージが悪いので信仰の場よりも集会所としてのイメージを育てていくことが大切であり、宗教行事と直結しなくても、人が集まれる場所さえあれば、人同士のつながりは自然と生まれる。そのような、人が自然と集まってこれるような寺作りをしていくべきではないか。誰でも気軽に参加できるイベント、集いがあれば地域性の絆が生まれてくるのではないのでしょうか、それには、子供たちが大声で歌えるような、もっと明るい仏讃歌や、昔の歌声喫茶で老若男女が歌っていた、トロイカや山男の歌のような、皆で声を揃えて楽しく歌える歌を新たに作るか、フォーク調、ロック、ハワイアン風等、いろいろとアレンジした仏讃歌があってもいいのでは？



地域の人々が気軽に来られるお寺作り

そうだお寺に行ってみようと思えるお寺、身近に感じられるお寺づくりをする。
お寺を人が集まる場に提供し、人との交流を持つようにする。寺が地域のつながりのきっかけを作っていくべきではないか。

地域の活性化

コミュニティーセンターなど、箱モノ行政は地域を活性化させたのか？ サークル活動など活発であるが、地域の一体感・連帯感に欠けていると思います。

寺は地域で支え合う、ネットワークの中継基地の役割を担っており、地域の求心力となるのもお寺の役割ではないでしょうか。その地域の持っている特性、特色を積極的に見出して活用することで地域の人々がイキイキする。地域とお寺と個人は、運命共同体。共栄の道を共に探る姿勢が大事な事だと思います。

自分の得意としている分野の事をそれぞれに持ち合えばすばらしい地域のグループが出来ると思います。人材の開発とそれを生かすノウハウと地域の魅力（歴史、自然文化など）を引き出すのもお寺の役割ではないか。

お寺はもっとオープンに

お寺は地域の人にもっとオープンにしなければ人は集まらない。何気なく寺を訪れる地元の人を大事にしよう。

お寺が年中行事などをキチンとしっかりやることで地域の人々がつながるセンターになる。

もっと地域にお寺を開放するべき

お寺から地域活動に参加

お寺で待つだけでなく、自らが積極的に地域活動に参加すべきではないか。地域と関わることで、自分の一人よがりの行動も抑制されるのではないだろうか。お寺は地域活動の拠点になるよう応えていこう。

都会のお寺さんと、農村、山間地また、観光地化したお寺さんとは、いろいろな条件などの違いがあるかと思いますが、歌は場所を選ばないと思います。皆がひとつになれる手立てとしては、皆が参加でき少しでも仏縁が出来れば、お寺の空間を使う価値は有ると思います。

鬼子母神サロン	仏讃歌音楽会	鎮守の森	防災拠点	他	不明	不明
NO.50	P3	修行／同じ趣味の会／真剣な話し合い／交流会が目的／セレモニー／境内・伽藍の開放／会場提供				
						⇒ジャンルへ

小さな子ども達の遊び場として、
お寺の敷地を昔の鎮守の森のように
自由にお寺に来られるように解放してもらいたい。

テーマ NO.03

特に小さな子どものために健全育成に寺環境活用を

異次元、寺という空間を子育てにもっと活用すべきであり、乳児の時から緑ゆたかな風景の中へ連れ出し、五才までにお寺に、宗教に慣れる環境づくりをするといよいのではないかと子どもに伝統的な遊びを教え、バーチャルな世界だけではなく実体験をさせたい、地域の子ども達に“あいさつ”から始まるコミュニケーションづくりをしていきたい。子どもの健全育成のためにお寺はその持っている空間を積極的に活用するべきではないでしょうか。

公共施設としてのお寺のあり方を考え、お寺に来たら、行儀の良い子供に育つよといったようなイメージ作りをしないとイケないのでは？その為には、子ども達が安全で安心して遊べる境内を、子どもが外で思い切って体を使って遊ぶ状況をいろいろ工夫して作るべきである。お寺の敷地を昔の鎮守の森のように自由にお寺に来られるように解放してもらいたい。

朝、ラジオ体操、ヨガなどを寺社の境内で行うのも、良いのでは？



問題点

子どもの遊んでよい場がお寺になるにはさまざまな問題があるのでは、寺での活動に乳幼児が来ることを懸念がっている現実があるので、乳幼児の受け入れ体制をしっかりと作る。寺の行事に「子連れ参拝」を進める。

寺の体制

公共施設としてのお寺のあり方を考え、身近に感じられるお寺づくりをする。

少子・高齢化社会に対応した寺院体勢を整えよう。

人が自然と集まってこれるような寺作りをしていくべきではないか。

今はほとんど外で遊んでいる子供を見ない。お寺が遊ぶ場所になっていくべきではないのか。子供の遊び場として、お寺は地域のキーステーションであるべきであり子どもの健全育成のためにお寺はその持っている空間を積極的に活用するべき。

子どもが安心して成長できるように見守ることの一部を寺でも出来る気がする。

大人への成長は一人で出来るものではない。その手助けを僧侶として何が出来るか考えたい。

鬼子母神サロン	仏讃歌音楽会	鎮守の森	防災拠点	他	不明	不明
NO.50	P4	修行／同じ趣味の会／真剣な話し合い／交流会が目的／セレモニー／境内・伽藍の開放／会場提供				⇒ジャンルへ

お寺を防災の拠点にする。避難所としての機能を備える。

テーマ NO.04

防災

東日本大震災で寺が避難所として多くの人を収容し、朝勤を通して教化の実をあげたと聞きます。食糧備蓄とか難しい事もあるだろうが、防災機能もはたすことは必要だと思う。日蓮聖人は地域との関わりをどう捉えていたのだろうか。生き生きと暮らすには地域の安全が不可欠である。セコムの防犯設備より、地域のつながりが、防災・防犯への力となる。防災センターの役目を再確認したい。

地域と関わらない僧侶が多すぎると思う。僧侶は僧侶として生きる以前に、まず人として生きて欲しい。お寺は地域活動の拠点になるがそれに応えているか疑問である。お寺にAEDを設置したり、防災を切り口に向こう三軒両隣の互助的ネットワークの構築を坊さんが地域の一員として法衣を脱いで活動に参加することが大切です。自分の得意としている分野の事をそれぞれに持ち合えばすばらしい地域のグループが出来ると思います。人材の開発とそれを生かすノウハウを得て地域とお寺と個人の運命共同体。共栄の道を共に探す姿勢が大事。住民の意識は高く、防災活動、環境美化運動にも参加してくれると思います。

防犯

子どもの非行を防ぐためには、地域の大人が団結することが大事ではないか。地域のつながりを考える上で、女性の力は大きいと思います。女性の力を借りるべき

地域に関わる人がその地域を好きになることこそつながっていく第一歩だと思う。
地域の事を知ることが大切。小さな縁を大事にして、いくことがイザという時の信用になる。

地域を自分の一部と考えて、大切にすることを必要とするのではないかと。地域住民が防犯パトロールを行って地域の安全を図る。

お寺で待つだけでなく、自らが積極的に地域活動に参加すべきではないか。自分が地域の為に、今できることから関わっていかう。

責任感を親に持ってもらえるような呼びかけを寺はしていこう。

地域の子どもは大人の声かけによって変わってくる。寺の住職だから言えることがあるのではないかと

地域や国の大切さを説いた宗教者は日蓮聖人だけではないか。日蓮聖人に学ぶべきである。

鬼子母神サロン 仏讃歌音楽会 鎮守の森 防災拠点 他		不明	不明
NO.50	P5	修行／同じ趣味の会／真剣な話し合い／交流会が目的／セレモニー／境内・伽藍の開放／会場提供	
			⇒ジャンルへ

テーマ NO.05

孤立してしまっている母親を救済する場（しゃべり場的）をお寺に！！井戸端会議の力は大きいし地域をつなぐを考える上で、女性の力は大きいと思います。そんな地域コミュニティ的役割をお寺が担ってもらいたい。お寺を地域のお寺として開放し癒しの場として提供する。そうだお寺に行ってみようと思えるお寺がほしい。

しゃべり場現代井戸端会議場

地域を支える寄り合い場所となるように、まず、身近に感じられるお寺づくりをする。人が自然と集まって来られるような寺作りをしていくべきではないか。癒しのしゃべり場をお寺は地域の人々の集まれる広場であることが望ましい。

よき人とのつながりこそ人生の財産なのでは？

お寺へのぞむ声 1

地域の人が気軽に来られるお寺作りをする。お寺を人が集まる場に提供し、人との交流を持つようにすることです。お寺はもっとオープンにしなければ人は集まらないと思います。お寺の敷地を昔の鎮守の森のように自由にお寺に来られるように解放してもらいたい。

檀信徒だけではなく地域から必要とされるような寺づくりをしていく、宗教行事と直結しなくても、人が集まれる場所さえあれば、人同士のつながりは自然と生まれるはず。今は寺に対するイメージが悪いので信仰の場よりも集会所としてのイメージを育てていくことが大切なのは。境内の庭、街路に花を植えて地域の人々の気持ちを和ませたり僧侶を囲んでお茶を飲む集会所のようなお店のような寺、お堂がほしい、寺を生きづらさを感じる人々の安心できる居場所に出来たら良いと思います。

お寺へのぞむ声 2

お寺は人々の悩みを受けとめる場であり相談しやすいという雰囲気欲しいし、一人で寂しく生きているような人が、気軽に集えるような寺づくりをすべきではないか。世の中にはいろいろな人がいます。異常と正常の差別を超えた癒しの場に寺になってほしい。困った時の寺頼みにひとはだめぐ準備をお願いしたい。

地域の中のお寺の存在とは

地域に対して今まで育んでくれた事に対しての法音を寺としては考えなくてはならないと思います。

寺が寺としての活動を続けることで、寺を軸としたネットワークができるのではないかと、何気なく寺を訪れる地元の人を大事にし寺が地域のつながりのきっかけを作っていくべきではないでしょうか。

寺は町の産業とのつながりも考えるべきであり、地域とお寺と個人は、運命共同体。共栄の道を共に探す姿勢が大事はないか。寺は地域を俯瞰して、その役割、立場を見極めて活動するべきで、お寺が地域の軸のような存在になっていければよいと思う。

お寺を人が集まる場に

僧侶に、お寺に求めるもの、これから求められるものはいっぱいあると思います。

普知識の縁結を

同じ目的を持った人の集う場を提供する。

- 子育て中の母親
- 婚活の男女
- 仏女・歴女
- 話し相手のいない老人（老若男女でも）悩み・愚痴を話す相手のいない人
- ストレスのたまっている人には唱題行
- 運動の相手がほしい人にはラジオ体操・ヨガなど
- 健康的に痩せたいと思っている人同志（運動・食事）

鬼子母神サロン	仏讃歌音楽会	鎮守の森	防災拠点	他	不明	不明
NO.50	P6	修行／同じ趣味の会／真剣な話し合い／交流会が目的／セレモニー／境内・伽藍の開放／会場提供				⇒ジャンルへ

新 還 暦 式 & 記 念 式

テーマ NO.06

還暦は人生の中で特別な日だと思います。昔の60歳と違い現在の60歳はこれからが本当の活躍が出来る年ではないでしょうか
赤いちゃんちゃんこを着せられて隠居をする年では有りません。

家族、仕事も有る程度見通しも付き、今までを振り返り、これからの事を考える大事な年だと思います。

人生の区切りとこれからの新しい出発式をお寺で仏縁のお手伝いを！！新たな門出の還暦式をお寺で

そのほかにも仏縁を結ぶ機会が有ると思います。

- 誕生日
- 新しい形の七五三
- キリスト教の洗礼のような受戒のような
- 元服 新しい意味の
- 本当の意味の成人式（大人式）お仕合せの形ばかりの成人式はいらない。成人は年ではなく個人個人それぞれ違うはず！
- 木婚式～銀、金、ダイヤモンド婚式
- 喜寿、米寿、白寿等
- 仏前結婚式 今、一般の人が仏前で結婚式はほとんど有りません。生きる仏教としては不満
- 勿論、葬儀 公人の葬儀としては派手な今までの葬儀は必要だが、家族葬、直葬が増えてきた現在考えて行かないと
家族にとっても新たな生活の始まり
- そのほか、個人の思い出の日、記念日、が有ると思います。
(忘れたい厭な思い出（悪縁）との決別や絶縁などの負からの縁切り門出も有りかも)

人生、生活の区切り、門出、新たな出発にパワースポットとしてのお寺で生まれ変わった気持ちになるのは、これ以上の場所はありません。いろいろな個人の記念日と比べても還暦は特別なものが有ると思います。仏縁と触れたいと思い始めるのも、この頃にピークが来ている人が多いと思います。受戒、得度と壁いものでなく、もう少し一般的な袖触れ合うくらいにお寺を身近に感じ、結縁が出来れば？

鬼子母神サロン	仏讃歌音楽会	鎮守の森	防災拠点	他	不明	不明
NO.50	P7	修行／同じ趣味の会／真剣な話し合い／交流会が目的／セレモニー／境内・伽藍の開放／会場提供				⇒ジャンルへ

禁煙支援道場

テーマ NO.07

今、禁煙したいが、なかなかやめられないと言う人が大勢います。
そんな人の為に

自然やお寺の独特の空間を活かし、テレビ、ラジオ、新聞、携帯電話など外部との情報を遮断して、お寺の日々の生活を体験し、身体を動かして、風呂、炊事、洗濯、掃除、読書の体験を通して（日常？非日常？）、身体からニコチンを除くお手伝いをする。



仏教の持つ目線は素晴らしい、住職から注意されてもいやさなく聞けるのではないかな？
タバコは自分だけでなく周囲により以上の迷惑をかけます。そんな人の為に、
仏教の六波羅蜜、八正道 を持ち出すまでもなく、
寺の住職だから言える「云い方」があるのではないかな？
個人としての人間は欲望のコントロールにより、ストレスをためることも、また限りなく優しくもなれます。



お寺の非日常的な空間を利用して、理想ナシの価値観を教えるのも効果的だろう。

生き方も選べるし、死にも選べる時代。その人の死生観、人生観が大切なのであり、
自分を見つめることは、他人を思いやる事にも繋がって行くのでは？

生き方を自由に選択できる時代になったが、選択した責任をとることを忘れているのではないかな。
個人がどのような生き方をしようが、そこにかかる責任を自覚し果たしていく必要がある。

鬼子母神サロン	仏讃歌音楽会	鎮守の森	防災拠点	他	不明	不明
NO.50	P8	修行／同じ趣味の会／真剣な話し合い／交流会が目的／セレモニー／境内・伽藍の開放／会場提供				⇒ジャンルへ

親子道場

テーマ NO.08

親と子の寺小屋

子育ては子どもを尊重し、お互いの信頼関係を作ることが大切である。

子供対象の寺子屋は今各地で行われるようになりましたが、親と子の関係が薄くなり、子は親を尊敬し、親は子供の成長を促しく見守りそっと手助けをしてやる。そんな、親と子のいい関係ときずなを育むお手伝いをお寺の空間で出来ないだろうか？

寺を親と子の寺小屋として社会に開放する。

人間という生き物が健全に育つための情報を地域社会に発信していくのがお寺の役割。

寺はあらゆる機会に子育ての大切さを説く。

お寺を子育ての研修の場として提供する。

お寺が家族の繋がりや再構築をする場を提供していくべきではないか。

お釈迦様は我々の親、つまり法華信仰が家族のきずなになる。

毎朝の唱題、読経、先祖供養を通して、背中で家族の心のバックボーンを示すのがよいと思う。

お寺が家族の繋がりや再構築をする場を提供していくべきではないか。

早起き促進のために、お寺で早い時間からの行事を始める。

寺のイメージアップをするには子育て支援などの子供に関わることはとてもよいと思う。

寺で母親（父親）学級をひらくとよいのではないかな。子育てが不安な母親・父親が集える場をお寺が用意しよう。

親が伝えられなかった道徳的なことや常識といったことを代わりに伝えられる僧侶となるべきではないか。

僧侶が子育てに関する知識を学び、父親母親に伝えていくべきではないか。

お寺が子育てや悩みの相談所となれるよう専門家と協力していく。

障害児が安心して成長できる環境を寺と地域がつくっていかう。

お寺の環境は、早起きの生活習慣をつけるには提供できるものがあるのでは？

朝、ラジオ体操、ヨガなどを寺社の境内で行う。

子供に

五才までにお寺に、宗教に慣れる環境づくりをするといよいのではないかな。

物心ついた時から、お墓参りなど手を合わせる事を推奨する。

「トイレの神様」に出てくるような教え方は効果的なのではないか。

しつけには「超人的」存在を示すことも必要ではないか。

お寺の非日常的な空間を利用して、理想ナシの価値観を教えるのも効果的だろう。

子ども達を大勢の中で育てる工夫（地域の中で）がなされてほしい。地域の子どもは大人の声かけによって変わってくる。

隣近所の人とあいさつができる環境を作れたら、社会での子育てもできるのでは？

乳児の時から緑豊かな風景の中へ連れ出す。

親に

「家族」は変化するもの。その変化に対応するため普遍的な柱として仏教が必要。

家族にとって信仰は柱や支えとなり得る可能性もあるのではあるまいか。

世代間で伝える文化（食事・生活習慣など）が失われることが問題だ。

夫婦も家族も食事から始まる。食育が大切なのではないだろうか。一緒に食事をするのが基本なのでは。

父、母の子どもへの愛着を育てる方法を仏教は導くべきである。

家族は母と子の絆が基礎である。母の愛情が豊かで子どもの心にしっかりと伝わるように宗教活動を広めよう。

子育ては結果ではなくてプロセスが大事

命の尊さを両親に説く。

お墓参り、仏壇での礼拝は家族のつながりを確認できる行為。



鬼子母神サロン	仏讃歌音楽会	鎮守の森	防災拠点	他	不明	不明
NO.50	P9	修行／同じ趣味の会／真剣な話し合い／交流会が目的／セレモニー／境内・伽藍の開放／会場提供				⇒ジャンルへ

経営者、社員精神道場

テーマ NO.9

自然やお寺の独特の空間を活かし、テレビ、ラジオ、新聞、携帯電話など外部との情報を遮断して、お寺の日々の生活を体験し身体を動かして、風呂、炊事、洗濯、掃除、瞑行の体験を通して、企業人の精神向上のお手伝いをする。

- 1: お寺の非日常的な空間を利用して、理屈ナシの価値観を教える
 仏教の持つ目線は素晴らしい真の教えは時代に関係ない
 唱題行、開法の機会を与え、じっくりと考える時間を与えるには最も良い場所ではないか
- 2: 大人への成長は一人で出来るものではない。僧侶としてその手助けを
- 3: 説法こそ大事な伝達方法ではないだろうか。
 僧侶の注意は聞けるのではないか、寺の住職だから言えることがあるのではないか
- 4: しつけには「超人的」存在を示すことも必要ではないか。
 飛び抜けたリーダーのいなくなった現在、お釈迦様の存在を感じる時

自分を見つめ、他の人の為に何が出来るか？
 仏教を学び、宮沢賢治の生き方を学び、それを
 仕事に生かしていくお手伝いを！！それが活かせれば、仕事も修行のひとつとなるはず



鬼子母神サロン	仏讃歌音楽会	鎮守の森	防災拠点	他	不明	不明
NO.50	P10	修行／同じ趣味の会／真剣な話し合い／交流会が目的／セレモニー／境内・伽藍の開放／会場提供				⇒ジャンルへ

小さな葬儀

テーマ NO.10

葬送は痛み悲しむ心。その心のない式は無用である。常に変化していく社会に目を向け、それに柔軟に対応していく必要があるのではないかと。寺・墓・葬儀の三難しのピンチは、仏教・寺院回復のチャンスととらえよう。

お寺で身近な人だけの小さな葬儀を

家族葬や直葬が増えている現在、それに答える必要も有るのではないかと？
合祀墓、樹木葬その他、葬儀、埋葬の仕方いろいろな要望も増えています。
遺品管理人という、故人の遺品整理の資格も出来るという。
流れ作業のセレモニーセンターではなく、少人数で本当の別れ残された遺族の区切りを考える場としては、お寺が一番良いのではないかと？故人、遺族、親しい人の新たな出発の為のお手伝いという形で

葬儀は故人が生前おつきあいのあった人々との長のお別れの場。家族親族でヒソソリとやってしまうのは故人の人生を否定することになるのではないかと？日本人にとって葬儀はとても大切なのちの節目。そのことをよく承知して、ブリーフケアとかけがえのないのちの教育をする場と期待されている。介護につかれて殺人まで起こっていることを忘れないで下さい。

葬儀・法要の技術主義的指導は排すべし。遺族との心の共感を求むべし。
葬儀社さんのされている様々な手配や、打ち合わせ、を“送る”指揮者として僧侶がプロデュースをする。
多額の布施を請求するトンデモナイ坊さんによって、貶められた僧侶への信頼をいかに回復するか
実際に直葬などを行って後悔したりしていないのだろうか。
葬送の形式は社会のニーズに柔軟に対応してもよいのではあるまいか。
現代社会の様々な葬儀方法に対応して、僧侶オリジナルの葬儀方法を作る（今までになかった方法で）
お金がなくて葬儀ができない低所得者に、我々は手を差し伸べることができるか
葬儀は教師の教化活動の流れの中の1つである。
故人のことを知らないケースもめずらしくはないので、「引継ぎ」を遺族と一緒に作る、読む」ということで、僧侶側も共感できるようにする。

社会は僧侶にまだ期待をしている。それに応える対応が大事。
菩提寺のない人々が、いかに僧侶に出会い、よい葬儀をできるかが問題である。
映画『おくり人』や小説『弔む人』が注目を集める様子から一般社会のほうがまともな礎を渴望しているのではなかろうか。
寺・僧の一般社会からみた現状は、その『公益性』に疑問符がついた状態であろう。寺僧はそのことを自覚すべきではなかろうか。
お寺は今を生きる人が生きる希望・勇気・力を得る場、僧侶はその手助けをする人。この思いに基づく日常活動こそ必要である。
心のケアのできる窓口として、寺の門を開いているか？
ライフスタイルの多様化にどの様にしたら対応していけるのだろうか。
生まれてから亡くなるまで、命に寄り添うのが僧の役目であろう。それにもっと心を砕くべきではあるまいか。
葬儀のやり方は学ぶが、より良い、又ニーズに合う葬儀が出来る様、僧侶の質を高めてはならない。
生まれた時、亡くなられた時の仏の導きを考える。
法式研修だけでなく、鑑しと導きを習う「葬儀研修」を行うべきだ。
僧侶は、死者儀礼に対して、根本的なことから見直していくことが必要である。
自分でも満足している、うれしかった葬儀の成功例を体験談として語り合うのも有意義なのでは？
「人間は社会的動物である」から、その「死」や「葬儀」にも社会的意味があることを、誰もが再確認しておくべき。
故人を偲び、悲嘆を癒す大きな機能を有するのが葬儀。僧侶はそのことをしっかりと認識して葬儀の通夜に臨むのが好ましい。
寺院側はもっと葬儀の意味について深く理解し、檀信徒に伝える必要があると思う。
どのような金額の布施でも、できる限りの葬式をお寺側も努力できたいのではないかと？
「必要最低限」でできればいいという心理が喪主側にあるのではないかと？

鬼子母神サロン	仏讃歌音楽会	鎮守の森	防災拠点	他	不明	不明
NO.50	P11	修行／同じ趣味の会／真剣な話し合い／交流会が目的／セレモニー／境内・伽藍の開放／会場提供				⇒ジャンルへ

青い鳥見つけ隊

テーマ NO.11

探し物は何ですか？希望・自分の存在・自分でも人の役に立てる？

周りの自然に唱題が染み込んだ、お寺という異空間こそパワースポットであり、僧侶のいる場所こそ、自分を取り戻し、本当の自分を見つけるには相応しい場所ではないでしょうか？

何もいない、考える場所とじっくりと話しえを聞いてくれる人がいれば、...

答えは、皆、自分の中に持っていると思います。

自分を見つめる。

自分を発見する。

自分の本質を見る。

見失った自分を探す。

自分の原点はなにか

自分は何に向かっているのか

自分の真の目標は何か



昔話の通り、青い鳥は自分にある

鬼子母神サロン	仏讃歌音楽会	鎮守の森	防災拠点	他	不明	不明
NO.50	P12	修行／同じ趣味の会／真剣な話し合い／交流会が目的／セレモニー／境内・伽藍の開放／会場提供				⇒ジャンルへ



自然を食べる

テーマ NO.12

食べることは生きることの基本

食材がどのようにして育ちどのようにして自分の手元に来たのかそのプロセスの詳細を知らしめる
 自然とのふれ合いの中で、様々の物に命のあることを感じさせ、自然の佇まいの中に、身を置いて自然から色々なことを吸収できる機会を与える。食事はしつけ、文化・宗教教育の場として重要です。お寺の空間を提供して、いのちが途方もない歴史をたどってこの私の身に伝わっていることを承知感じられるようにする。

自然の恵み

お寺の周辺、道端、森林、野原、土手など自然の恵み野草、山菜
 農家の畑の捨てられる菜の部分、売り物にならない規格はずれ野菜、根菜
 自然のものを自然の素材の持つ味を、外の風と太陽の下でいのちに感謝していただく。
 3.11の体験はろうそくの灯に家族や友人が集まった不思議な感覚、焚き火の暖かさ

つながり

大震災一週間、ろうそくの光の輪の中で、不便さの中で、助け合って家族を感じた。
 みんなで助け合ったり、分け合ったりする体験で家族のつながりが強まるのでは。
 仏教では「無縁」(縁のないモノはない)を説く。
 心豊かに生きるには、動植物、人間などに関わる必要があるのでは。
 命(自分)を大切にされたという経験は他を(命)を大切にする。

自然から学ぶ

人間が霊的存在であることを認識することから、宗教的清浄教育が始まる。
 目に見えぬ大きな存在があることを常々教えるべきである。



各種【道場】として活用する		48 才	男性
NO.56	P1	修行／同じ趣味の会／勉強会／仏教年中行事	
			⇒ジャンルへ

小中学校の空き教室を開放している所や 地区センターなどに幾何かのお金を支払って、場所を確保して活動している団体が ほとんどである。

お寺は、一種 独特の緊張感がある。嫌な感じではなく、日本人なら 落ち着く空気がある。

活用～ かるた・餅つき・書道・空手・少林寺拳法・赤飯作り・炊き出し稽古・二十四節季行事の引き継ぎ・ヨガ・方言勉強会 等。

やはり、広い座敷 本堂、庭 かど、をフル活用する。欲張っていろいろな【各種道場】を開催していることを あらゆるPR方法を駆使して、とにかく 常に 何か誰かが お寺を舞台に活動しているようになると素晴らしい。

使用料として お金を取るのは当然OKである。

各種道場の内、特に 食育、餅つき、赤飯、炊き出し、季節行事などを、年一回の風物詩ではなく、何回もやることで、得意 になってもらい、伝統として自信を持って次世代に引き継げるような道場にする。

地域の催しに寺の施設を提供		65 才	男性
NO.66	P1	修行／同じ趣味の会／会場提供／仏教年中行事	
			⇒ジャンルへ

地域社会あつてのお寺であることを思い起こし

地域に寺を大きく開いていく。地域社会のよりどころにする。

- ①、地域の催し（町内会の役員会、囲碁、将棋などの趣味の催し）に寺の施設を提供する。
- ②、大震災などの有事には避難場所として開放する。
- ③、そのための備蓄も心がける。
- ④、池上本門寺でやっているような静座の会、朝粥の会とかを催し、お寺を身近にしてから法を説く「法話の会」を実施する。仏教や宗門への理解が深まる。

※ 禪宗寺院で座禅会をすることがまことに少ない。

菩提達磨も嘆いているだろう。

お寺でハッピーステイ☆プロジェクト		31 才	女性
NO.68	P1	修行	
			⇒ジャンルへ

概要： お寺をプチ・ホームステイ先として活かし、心温まる海外との交流を図るプロジェクトです。

近年、沢山の外国人が日本文化に興味を示し、日本を訪れています。そして、彼らの多くは日本文化の伝統的な観点を学び、体験することを切望しています。しかしながら、なかなか機会に恵まれず、近代的な文化のみを目の当たりにし、失望しながら帰国する外国人が少なくありません。そういった外国人に日本の仏教文化を肌で感じてもらえるプロジェクト案です。

具体的には、宿の提供、座禅、習字、写経、食事、説法等を通じて日本の誇れる文化を存分に体験していただくことを目的とします。格安、もしくは無償での提供が望ましいと思います。

てら♡ヨガ		24 才	女性
NO.75	P1	修行	
			⇒ジャンルへ

■ 内容：

お寺で四季を感じながら、年間を通して地域の人々がヨガを楽しめるヨガ教室。
 今流行のヨガを通じて、お寺に興味のない世代をひきつけるだけでなく、
 手軽に始められることから、こどもやお年寄りでも気軽に訪れやすいような環境を提供する。
 ヨガで汗をかいた後は、お坊さんの説教を聞きながらほっと抹茶でティータイム。
 温故知新で古きよき日本を残し、新しいことも取り入れた新しいお寺の形。
 心も体もリフレッシュできる地域に密着したお寺の新たな活用法。



てら♡ヨガ			24 才	女性
NO.75	P2	修行		
				⇒ジャンルへ

1 てら♡ヨガ教室とは・・・

お寺で四季を感じながら、年間を通して地域
の人がヨガを楽しめるヨガ教室。

今流行のヨガを通じて、お寺に興味のない世
代をひきつけるだけでなく、手軽に始められる
ことから、こどもやお年寄りでも気軽に訪れや
すいような環境を提供する。

ヨガで汗をかいた後は、お坊さんの説教を聞
きながらほっと抹茶でティータイム。
温故知新で古きよき日本を残し、新しいことも
取り入れた新しいお寺の形。

心も体もリフレッシュできる地域に密着したお
寺の新たな活用法。



2 てら♡ヨガ 詳細

- 境内を使った地域密着型ヨガ教室
境内の厳かな雰囲気の中でおとなもこどもも『心』を清めるヨガ教室



★目的：スポーツと宗教の新しい融合で老若男女が集まる憩いの場を提供。

てら♡ヨガ		24 才	女性
NO.75	P3	修行	
			⇒ジャンルへ

2	てら♡ヨガ 詳細
日時	土日（平日行っても可）
対象者	老若男女問わず
会費	500円程度（1回）
音楽	読経をつかったリズムのあるもの

3	てら♡ヨガ スケジュール
---	--------------



9 : 30 集合
↓
9 : 45 ヨガ（1時間）
↓
10 : 45 説教+ティータイム

お寺で裸足トレーニングキャンプを！		37 才	男性
NO.78	P1	修行／同じ趣味の会	
			⇒ジャンルへ

はじめに：

私は日本ベアフットランニング協会の理事長をしていて日本全国に裸足ランニングの良さを伝えるための普及活動をしています。

www.hadashirunning.jp

今ランニングはブームとなり様々な人がランニングを始めています。

ただ、ここ近年ランニングシューズのクッションやアーチのサポートの

技術の改善で本来なら怪我が減ると考えられていたのですが、

実際はそのシューズに頼る余り、逆に膝や腰などの関節の怪我を

訴える人が増えてしまってきています。本来人は裸足で走れるように

出来ていて、走り方さえしっかりと行い足本来の機能を取り戻せば

故障を防いで楽しく走る事が出来るようになります。そのための裸足ランニングの

普及をしていきたいんです。 また裸足ランニングとは言っても

山の中やアスファルトでは地下足袋のような裸足感覚のシューズを履いたりして

走ったりもします。 シューズの機能やサポートは必要最小限でいいという

考え、また質素にシンプルにといったところも裸足ランニングとお寺の相性が

ピッタリだと思いました。 また、裸足ランニングにとって欠かせないのが

体をしっかりと支えるための栄養であり、その食事に関して現代食で人の筋肉や骨格

がかなり弱くなっていて、身土不二といった考えも取り入れていきたいと考えています。

その食事に関しても昔からお坊さんが食べられている食事がかなりその考え方に

近いと考えていて、そういったお寺でのシンプルな食事、睡眠（畳一畳で寝る）、シンプルに走ると

いったところで一緒に何か出来るのではと考えています。 体を守る事ばかりしているとどんどん

退化してしまい、本来人間が持っている機能を失ってしまいます。 薬に頼る事も同様に考えています。

現在自分は全国で裸足ランニングの普及活動を行う傍ら、東京で裸足ランニングクラブも

運営していて、そこでの会員さんにこの話をしたら皆ものすごく強い興味を示してくれています。

是非こういった活動と一緒にやって頂きたいと考えています。

実際のお寺の活用法について：

今私が考えているのは、全国にランニングブームと共に裸足ランニングに興味を持ち始めた

20代30代40代のランナーが増えていて、この世代の人達が気軽に裸足ランニングの拠点と

して使ってもらえるような仕組みを作る事によってお寺を活性化させて頂きたいと思っています。

例えば裸足トレーニングキャンプin〇〇寺 というような感じのタイトルで20名ぐらいの定員で

お寺で集合し、着替えをしてそこを拠点としてランニングをします。 この点からいうと条件と

しては近くに里山や走りやすいコースがあることが前提となりますが。

そして帰ってきてから近くの温泉などに立ち寄り、帰ってきてからお寺で食事を皆で手分けして

作ります。食事はできるだけシンプルにヘルシーにし玄米菜食に近い形にします。 それで

後はお説教などをして頂き、寝る前に交流会を行い、寝るのは一人畳一畳で雑魚寝をしてもらう。

朝はお寺の掃除などを手伝い、少しだけ走ってから朝食を食べて終了。このような一泊二日ぐらいの

トレーニングプランを提供する。特に30代40代の人達はちょうど健康に強い意識を持ち始める人達が多

いのでこの世代を多く取り込めるのではと期待しています。

実際に今年の5月に香川県で裸足トレーニングキャンプを2泊3日で行いました。本郷地という

自分の親戚のお寺を使わせてもらい同じような事を行ったのですが、全国から30名近く集まり

大変好評で、帰る際に感動して泣いている女性も何人かいたぐらいです。お寺の活用はなかなか

昔からの伝統などでこういった活動をするのが難しいのは重々承知していますが、是非このような

人たちの為にお寺を解放して頂き、お寺の活性化、裸足ランニングのようなミニマリズムの普及ができれば

と思っています。

芸術趣味の村 助け合い村 研修村 学習塾				65才	男性
NO.90	P1	修行／勉強会／境内・伽藍の開放／相談窓口			
					⇒ジャンルへ

1 活用名

ふるさと芸術趣味の村

2 内容

・地域活動、市民活動として現在さまざまな趣味の会がある。それに対して情報支援事務局機能については行政が用意しているところが多いが、展示、発表の場のほか研修の場は用意されていないなど不便が目立つ。

- ・そこで、お寺の境内や会館をそのような拠点として利用可能なものにする。
- ・茶道、華道、書道のほか絵画、俳句、骨董収集、囲碁将棋、詩吟、浪曲、尺八などの会の活用が考えられる。
- ・発表会や研修会の日には地域住民に開かれたものにできればよいと思う。

3 運営

- ・法事を受け入れるのと同じ要領で、受付などをお寺で実施する。
- ・地域割りし、NPO 法人に受付事務を集約しつつ代わりにやってもらう。

4 効果

- ・地域住民活動拠点として地域住民に分かりやすく、親しみがもたれるようになる。
- ・お寺のイメージが損なわれることがない。
- ・若干であるが利用料収入が入る。
- ・地域活動の活性化に寄与し、お寺への認識が変わる。

1 活用名

ふるさと助け合い村

2 内容

・人生の悩みや苦難解消など人生相談所として活用する。この場合相談員は住職になる。

- ・地域の災害備蓄基地として活用する。市町村のその最前線の機能をもたせる。
- ・福祉バザー、リサイクルバザー、地元産野菜直売などの会場として活用する。
- ・子どもの夏休み宿題のお助けどころとして活用する。

3 運営

- ・町内会あるいは連合町内会と連携し位置づけを図る。
- ・周知広報も町内会、連合町内会にゆだねる。

4 効果

- ・地域の助け合い拠点として住民に分かりやすく、親しみがもたれるようになる。
- ・お寺のイメージが損なわれることがない。
- ・利用料収入が入る。
- ・地域活動の活性化に寄与し、お寺への認識が変わる。

芸術趣味の村				助け合い村	研修村	学習塾	65才	男性
NO.90	P2	修行／勉強会／境内・伽藍の開放／相談窓口						
								⇒ジャンルへ

1 活用名

さむらい&なでしこ研修村

2 内容

- ・社員や店員、公務員などの研修施設として活用する。宿泊可能ななおいい。
- ・法話、座禅、読経、写経、掃除、精進料理などが研修メニューになる。
- ・企業や業界団体などの研修メニューの一つに加えてもらい多活用を図る。

3 運営

- ・お寺自身で受付事務をとりおこなう。そうでない場合には次による。
- ・地域割りし、NPO 法人に受付事務を集約しつつ代わりにやってもらう。

4 効果

- ・地域の研修拠点として市民に分かりやすく、親しみがもたれるようになる。
- ・お寺のイメージが損なわれない。
- ・利用料収入が入る。

1 活用名

町なか学習塾

2 内容

- ・小学校、中学校児童生徒の学習塾として活用を図る。
- ・リサイクル図書を受け入れ児童図書館として活用する。

3 運営

- ・シルバー人材センターと連携し塾運営をおこなう。
- ・NPO 法人と連携し塾運営をおこなう方法もある。

4 効果

- ・地域の子ども学習拠点として市民に分かりやすく、親しみがもたれるようになる。
- ・お寺のイメージが損なわれない。
- ・利用料、入館料収入が入る。

お寺で子育て支援		30 才	女性
NO.96	P1	修行／勉強会／真剣な話し合い／相談窓口	
			⇒ジャンルへ

お寺で子育て支援

●はじめに

地域での「お寺活用方法」を考えたときに、お寺は住職、僧侶や寺の奥さんなど常時誰かが居る場所であるという特徴が思い浮かぶ。人の目があるということは、子どもにとっては防犯面で優れた場所であるという点に着目し、お寺を「子どもが安心して過ごせる場」としての活用を考えた。もう1つのお寺の特徴としては、寺の奥さんの多くは子育て経験者であり、婦人会に入りお寺をサポートする檀家もまた子育て経験者が多いことが挙げられる。そのため、経験者としての知識や体験を生かし、子育て中の母親の支援が可能ではないかと考え、子育て支援も同時に行うことができるのではないだろうか。加えて、お寺を子育て支援の舞台とすることで、地域の子どもや母親たちが仏教や信仰に関心を持つ機会を提供できると考え、以下にアイデアを提案する。

● 概 要

子どもへの安全に過ごす場所の提供

空き部屋や本堂を使用し、近所の子どもが放課後や長期休みなどに遊びや、勉強など、様々な目的で過ごすことのできる場所を提供する。特に共働き家庭の子どもが安心して過ごせる場所として、アピールを行う。

子育て支援

婦人会や檀家の協力を仰ぎ、お寺に頻繁に足を運んでもらうよう促し、お寺にきた子どもや、母親達に話しかけ、相談しやすい環境をつくる。また、ママ友の交流の場を提供する。お寺で子育て支援を実施していることは、町内会や広報を通してアピールを行う。

お寺との交流

僧侶が指導する書道や写経、子ども向けのお説教を定期的実施する。また、お寺にある仏像や、お寺で行われる季節ごとの行事の意味や内容について解説を僧侶が行うことで、お寺への興味を持つきっかけづくりを行う。また、各季節の法要の案内を行い、家族でお寺にくる機会を積極的に提案していく。

●終わりに

お寺は、檀家にとっては身近な存在であっても、近所の住民にとっては気軽に訪れることではない場所ではないか。しかし、きっかけさえあれば、檀家でなくても、様々な人がお寺に足を運びやすくなるだろう。お寺が地域で活用されることで、より地域に根ざした、地域に必要とされるお寺になることを期待したい。

お寺で健康増進サポート		26 才	女性
NO.100	P1	修行／真剣な話し合い	
			⇒ジャンルへ

■概要■

一人じゃなかなか続けられないダイエットや禁煙・・・
でも、ジムや病院に通うのは大変・・・
そんな人達をお寺がサポート！

もし、「大丈夫だよ。もう少し続けてみようよ」とアドバイスしてくれる存在があったなら、引き続き頑張れたかもしれないのに・・・。

⇒そういう方々へ励ましや相談をしてあげる。

■詳細■

「痩せたい」「禁煙したい」
そう思っている人はたくさんいるはずですが。
しかし、なかなか行動には移せません。

子どもが、夏休みのラジオ体操でスタンプを押してもらうのを
楽しみにしているように、お寺に行くと記憶が増えるから行くという
動機にもなるのではないのでしょうか。

⇒そういう方々へきっかけを作ってもらおう。

- ・お寺に体重計等を用意して、毎回お寺に行く度に測定して、
ノートに記入する。
- ・ウォーキング帰りにお寺に寄って、万歩計の数字を記録する。

また、もし行動を起こせたとしても、すぐに挫折してしまう人が
多いのではないのでしょうか。

一人暮らしの方々は、自宅に体重計がないことも多いです。
体脂肪率等も測れる高機能な体重計を用意するといいいと思います。

- ・毎日体重計に乗る。なかなか減らない。イライラする。
- ・食べたものをノートに記入して、食事に気を付けてみる。
でもだんだん面倒くさくなってきた。
- ・ついつい我慢出来なくて煙草を吸ってしまった。
もう自分には禁煙は無理だ。諦めよう。

お寺で、ダイエット仲間や禁煙仲間と出会えるかもしれません。

時々、セミナーや料理体験教室を開くのもいいと思います。
ヘルシーなメニューとか。

出会い・つながり		24 才	男性
NO.101	P1	修行／境内・伽藍の開放	
			⇒ジャンルへ

タイトル『出会い・つながり』

- ・物産店: 全国の伝統工芸品をお寺を利用して巡らせる。全国が近く感じられる。
- ・僧侶体験: 学校と連携し、学生がある期間お寺で過ごすことで学校教育にお寺を活用する。
- ・図書館システム: 地域住民が寄付した図書を貸し出すだけでなくお年寄りから子供まで世代を超えて夢を語る場所にする
- ・出張授業: さまざまな分野の講師を招き、境内で講義をする。その講義が面白いと話題になる。
- ・安旅システム: お寺に宿泊できる。宿泊客はお坊さんと一緒に清掃活動等、条件を課せられる、実践出来れば宿泊料が格安になる。
- ・物々交換: 境内にて物々交換市場を開催する。モノを大切に使う心が養われる。

文

とであう

知

とであう

人

とであう



文化とであう

炊事 說法

各社の神社仏閣の境内を利用
各社、ある一定の期間、例え
一カ月間に工事をやりたく
ても、七月に工事をやりたく
ても日本全国に工事を通し
て各地の神社仏閣に施れる機
会を設ける。

神社工事は、元来はモノとして
の価値があり、その性質には
歴史もあつて、先人の智慧、想
ひまでもつづくことが出来る
ではないだろうか。

伝統的な要素、神社的要素を
新しい時代の人々に伝える。



物産展

物産展

全国各地の伝統工芸品が
77000を超えるお寺を巡る
伝統工芸品と出合い、
日本の素晴らしさを再認識する



出張授業

子供から大人まで様々な分野の
講義が本堂で行われる。
二階席に一部講師を招く。
地域の乃の経験者も聞いてほしい



図書館システム
子供から大人まで様々な分野の
講義が本堂で行われる。
二階席に一部講師を招く。
地域の乃の経験者も聞いてほしい

02

知識とであう

子供から大人まで様々な分野の
講義が本堂で行われる。
二階席に一部講師を招く。
地域の乃の経験者も聞いてほしい



図書館システム

子供からお年寄りまで開かれた場所とする。
そこには個人が本を持ち寄り、
同時に本を貸していく。
本を通して繋がり、深く学べる事が出来る。



子供から大人まで様々な分野の
講義が本堂で行われる。
二階席に一部講師を招く。
地域の乃の経験者も聞いてほしい



子供から大人まで様々な分野の
講義が本堂で行われる。
二階席に一部講師を招く。
地域の乃の経験者も聞いてほしい



寺 本 人

物々交換



モノをお手につなぎ、
互いにモノを交換する。
何かに代わって持ち替える事ができる。
モノに対する想いを共有する場でもある。



03

人とであう

安旅システム
安旅システムは、
古くからある人々の生活の
知恵を現代に活かすことで、
人々の生活を豊かにする
ことを目指しています。
安旅システムは、
人々の生活を豊かにする
ことを目指しています。

安旅システムは、
古くからある人々の生活の
知恵を現代に活かすことで、
人々の生活を豊かにする
ことを目指しています。
安旅システムは、
人々の生活を豊かにする
ことを目指しています。



安旅システム

加に対しても多くの人々を
得る、或るなどの日々を
安旅システムは、
安旅システムは、
安旅システムは、

安旅システムは、
古くからある人々の生活の
知恵を現代に活かすことで、
人々の生活を豊かにする
ことを目指しています。
安旅システムは、
人々の生活を豊かにする
ことを目指しています。



安旅システムは、
古くからある人々の生活の
知恵を現代に活かすことで、
人々の生活を豊かにする
ことを目指しています。
安旅システムは、
人々の生活を豊かにする
ことを目指しています。

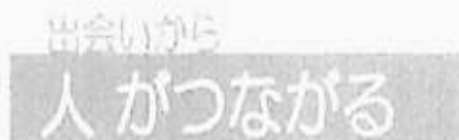


わかりました。
但し、地域のために
がんばっていただきます。

働かざる者、食うべからず



育てる寺に。



地域から個人へ	地域から世界へ	「活性化」	38才	女性
NO.103	P1	修行／同じ趣味の会／勉強会／真剣な話し合い／僧侶が必須／土地を貸す／まつり型イベント／情報発信／紹介所／寺院ネットワーク／地域ネットワーク		
				⇒ジャンルへ

地域社会のためのお寺の活用アイデア

地域から個人へ 地域から世界へ 「活性化」

お寺は地元の長老

町のリクリエーションセンター

町の情報網

町のなんでも屋！

過去と現在と未来、
人と地域と世界を
つなげる役割の場所

はじめに

日蓮宗のホームページを拝見し、立派で分かりやすく、うまくできていると思いました
何も知らない私は、いろいろあるんだなああと勉強になり、また興味も湧きました
しかし、地域の段階に行くと、私達一般の人間は、まったくなにも知りません。
普段の生活では、まず日蓮宗のホームページを見ようとは思わないと思います
お寺の前を通りかかっても、なぜか閉鎖的なイメージで、自分には関係のない場所と
いった感じです。

でも、おもむきは立派で素敵な建造物だなあと、惚れ惚れしながら前を通ります。
ホームページ内のリンクされている地域のお寺のページに行くと、残念ながら、分か
りにくいです。

ほとんどがマップでしたし。まだまだこれからなんだろうな、やはり年配の方が多く、
やりにくいんだろうなと思いました。

2年前に母を亡くした時に、初めてお寺やお坊さんと接して、改めて日本の風習や仏
教の人を思いやった気持ちに触れた気がします。

そこで何も知らない私が思ったことを簡単に箇条書きにしてみました。

この募集のことを知るのが遅れてしまい、あわてての応募になってしまい、申し訳ご
ざいません。

もし、分かりにくい箇所、説明不足の箇所があればお気軽に質問していただいて結構
です。

乱筆乱文をお許してください。

地域から個人へ	地域から世界へ	「活性化」	38才	女性
NO.103	P2	修行／同じ趣味の会／勉強会／真剣な話し合い／僧侶が必須／土地を貸す／まつり型イベント／情報発信／紹介所／寺院ネットワーク／地域ネットワーク		
				⇒ジャンルへ

お寺の弱み

お寺のことを知られてない

お寺とこんなことやりたいと考えたときに、「お寺って何ができるの?」「お寺ってどういうところ」などまったくお寺について知らない。でもこれって一般的な意見だと思う。全国にあるのに身近に感じたことがない。。。昔からあるもの、お墓のあるところ、ご先祖様や亡くなった人々を供養してくれるところ、宗教的なところ、どちらかと言えば、あまり行きたいと思うような場所ではない。

お寺のイメージ

実際、イメージが暗い
お金がかかるイメージ
坊さん来てもらったら、結構なお金をあげないといけないイメージ
お坊さんが派手な格好をしてるイメージ
どんな行事があるかいまいち不鮮明
コンビニより数があるのにほとんどいかない、行く機会がない
コンビニみたいにコンビニエンスではない
そこにある意味、理由があんまり分らない
まだ神社のほうが活気があるイメージがある。

お寺と一緒にこんなことをやってみたい!

お経コンテスト

お経書初め

お寺ゲームでお寺の勉強(全国のお寺の神経衰弱とかカードゲーム、百人一首的なゲーム)

町の商店の露天、祭り

バザー

フリーマーケット

座禅大会

修行体験

いろんな対戦や大会

人道のマナー教室

修行で学んできたことを教えて欲しい

盆や供養の時だけでなく、もっと説教して欲しい

いろんな業界の人をイベントとしてお寺に来てもらって、講習やセミナーみたいに関心のある人の説教もお坊さんの説教と一緒に聞いてみたい。

落語家や芸能人をよんでのイベント

お寺のこと知りたい

実はみんなお寺のこと、もっとちゃんと知りたいはず。
今はお寺のことを教えてくれる人が少なくなったから。
逆に今はインターネットや情報社会。メディアやテクノロジーを利用して、お寺だからこそ、時代をこえていってほしい。

なぜ、そこにお寺が建ったのか
どうやって、何年に、誰が、誰のためにつくったのか?

どれぐらいかかってつくったのか?
そこにある人の紹介、像の紹介などをわかりやすく、手軽に知りたい、教えてほしい。
お寺と神社の違いとは何か?
その歴史など。

そのほかに
修行ってどう?
修行でつらかったこと
お坊さんになってよかったこと
などあまり知られてないことなど

お寺の強み、魅力

全国にある
たくさんある
建造物
歴史
仏教、文化
ネットワーク

歴史と繋がっているところ
多くのお寺が昔からそこにある＝
その土地のことを一番知ってる、
一番の地元の人である

無宗教や異教の人でも、きがるに行けるし、行事でいけること

お寺にしかできないこと

和尚の教え、説教(心が洗われる)
供養
ご先祖様との架け橋

など、まだまだあるとは思いますが、あまり知らないのだから

お寺への提案

お寺にやってもらいたいこと

お寺をもう少し昔のようにカジュアルな場所にする

お寺と神社の協力

宗派を超えたつながり

他宗教への理解しているところをアピール

ただの宗教団体ではないことをアピール

お寺を活性化することとは、忙しくなること、それをお寺の人間は十分踏まえてやってほしい。逆にそれを嬉しく思えない怠け者の人はどうかと思う。
人が来ても、忙しがらずに接して欲しい

ゴスペルの教会などは顔見知りの人たちが定期的に通い、歌って踊って祈りをささげているまるで若者がクラブへ行くような感覚に見える(本当はちがうが、やってることは一緒なきがする。。)そんなお寺があってもいいと思う

地域から個人へ	地域から世界へ	「活性化」	38才	女性
NO.103	P3	修行／同じ趣味の会／勉強会／真剣な話し合い／僧侶が必須／土地を貸す／まつり型イベント／情報発信／紹介所／寺院ネットワーク／地域ネットワーク		
				⇒ジャンルへ

お寺でこんなことをやったら、地域が活性する！ 1

子供

保育園、幼稚園、学童、小学校からの社会見学、実習の場として定期的に行くところ
社会、歴史、文化、宗教の時間
香道、着物、かるて大会、など
遊び感覚で学べる場としての利用

親子の公園デビューのような感覚でお寺デビュー

その地域で生まれた子供の命名を和尚さんにかいてもらう

大人

ほやきのコーナーを設ける
ご意見箱のようなもの
そこから和尚が毎週、毎月、披露し、それについて語り、意見を聞く
和尚は毎週、本部へ、またはネットで報告すること

サークルの集まり場
こんなサークル、集まりをつくりたいといったことの掲示板をつくる
がんばってる人の報告など
例：スポーツクラブでこんなイベントがある、したい。人数確保が必要な場合など

マナー教室
マナーや道徳についてのお説教
例：ペットブームですが、犬の糞の始末。

地域の問題を一緒に考える会
お互いに意見を出し合い
試してみる。
次の会でどういう結果や思いが芽生えたのか話合う
日々の生活、1つ1つを意識して生活するようになる
問題ばかりに着目するのではなく、いい所はどんどん伸ばして行き、他の地域の見本になれるように、前面にだしていく

老人

集いの場所として
みんなでいろいろもってきてお茶する

将棋、囲碁の大会場所

老人ができる労働の機会の場(情報交換、求人、など、お寺が親会社として機会を考える)

小話大会
お坊さんの修行のちょっとした話、お年寄りの昔のちょっとした話、(落語やよせ話みたいな感じで)

がんばっている老人の自慢大会
がんばっている老人に聞こう！

老人が多い時代
お寺が老人がつどえる所、活動の情報交換の場になれば。
最近ではジムで元気なご老人達が生き生きと仲良く励みあって健康を維持している姿をよくみかける。
今まで一生懸命日本を支えてきた年代の人々の中で、暇をもてあましてる人も多い、ほそぼそと暮らしている人も多いと思う。
もう、何もしたくない人達はそれでいいのかもしれないが、私の目にはただ死ぬのをまっているようにしかみえない。
人それぞれ、いろいろな問題や事情があるとは思いますが、個人的にはまだまだがんばってほしい。
がんばっている老人がいるならそれをもっとサポートしてあげれるシステムをつくりたい。

お寺でこんなことをやったら、地域が活性する！ 2

地域で

これからのリサイクルやエコの中心的な場所として、寺がリサイクルの業者と地域の住民との架け橋というのが当たり前の状態になってほしい。(これからどんどんリサイクルや環境についてのビジネスが増えていく。
その中でお寺が物の大切さやなどを教えると同時に先頭にたって、日本の地域のリサイクル事情をまとめ、事業を展開する。それは地域密着型のお寺が出来ることだと思う。
さらにお寺は全国にネットワークがあるメリットがあるので、情報を提供、共有、できるので、地域の声が全国に繁栄しやすい

バザー、物々交換の場

商店街限定の出店(出店専用の店は限定で)
新商品の紹介などをかねて、宣伝、お寺に行くとお得なお店のクーポンがもらえる
お寺を通して現地特産物の宣伝(観光産業としても)

地域の団体同志の集会場として、
(町内会、自治会、商店会、政治家の事務所、など)(この会では今こんな活動をしています、商店街の売り上げが先月は赤字でしたとか、1つの団体が抱えている企画や問題などを違う団体同士で話しあい、意見交換の場としてお寺は最適な場所やポジションではないだろうか？政治で言う国会みたいな場所、でも決めるのは各自)

全国で

インターネット、メディアを通してつながる
お寺同志の情報交換、競い合い。
例：日蓮宗本部主催 かるた選手権、剣道選手権など
地方のお寺から代表出て、優勝争いする)

お寺のブログ(今日の和尚の一言とか今日のイベントの告知、感想など)
もうちょっと、地方のホームページを見やすく、わかりやすく、また各お寺がホームページに書き込みやすくてできるよう提供する

お寺ラリー
お寺スタンプ
お寺おたく(電車オタクのような感じ。(けっこういるので、そういう人をメディアにつかって出すのもよし))
イベントを増やし、今日はここのお寺でスイカ割り大会があるから、ここの寺に行ってみようみたいなこと

世界で

交換留学生
仏教の修行を経験したい外国人、英語圏の人
仕事として英語を教えたり、英語のブログを書いてもらって世界との交流。(ただ何を書いたか英語がチェックできる人が必要)
修行もおこなってもらう

「可愛い子には旅をさせろ」プロジェクト
これから留学したい学生へのスポンサー活動や協力や教育
例：仏教信者の大学生へ1年間語学留学への夢の手伝い
逆に学生は仏教の教えを広める。
その学生はお寺に留学の目的、仏教活動の企画、計画書などの提出

温故血新 外からの血と古くからの知識で寺と地域を活性化			37 才	男性
NO.107	P1	修行		
				⇒ジャンルへ

温故血新

外からの血と古くから知識で寺と
地域を活性化

状況の変化

- ・ 学ぶ場所が「寺子屋」ではなくなった。
- ・ 人の移動が多くなり、地域の核としての機能がなくなった。
- ・ 寺そのものの機能が理解されていない。

宿坊

- ・ 「大きな施設」という特徴をいかして、低価格での宿泊を可能にする
- ・ 地域外からの人を受け入れる交流の場として機能
- ・ 「海に近い」「地域性が濃い」など外部視点での評価が得られる

シの学校

- ・ 死に触れることの少ない現代人の死を学ぶ学校
- ・ 肉体的死ではなく、精神的な死として、またその哲学的な理解の一つとして「仏教」を学ぶ
- ・ 墓を日常の風景としてみることだけでも、非日常

Tera.net

- ・ さまざまなキーワードで、寺の情報とその関係性が一目でわかるようにする
- ・ 場所/宗派/寺格/本尊/創建年/開基/文化財/札所
- ・ 上記「宿坊」「シの学校」の評判も追加

地域



B寺 C寺

宗派



D寺 E寺

テラ+ママ＝地域が元気に！		35 才	女性
NO.110	P1	修行／真剣な話し合い／境内・伽藍の開放／体験型イベント	
			⇒ジャンルへ

<タイトル>

テラ+ママ＝地域が元気に！-ママは美しく、家族は元気に。お寺の地域応援プログラム-

<概要>

お寺には本来の法務だけでなく少なくとも二つの資源があります。本堂と境内という非日常的かつ魅力的な空間。そして僧侶がもつ檀家さんをはじめ様々な知恵や経験、職能をもつ地域の人々とのつながりです。その空間資源と人的資源を開いていくことで、地域に住まう人々を元気にできると考えます。その糸口は地域に住むママたち。お寺にママが関わることでその背景にあるパパや子供など家族が関わるきっかけとなります。そしてそのお寺は地域とつながる窓口。ママとお寺のパワーで日本の家族と地域を元気にしましょう。

テラ+ママ＝地域が元気に！-ママは美しく、家族は元気に。お寺の地域応援プログラム-

お寺には本来の法務だけでなく少なくとも二つの資源があります。本堂と境内という非日常的かつ魅力的な空間。そして僧侶がもつ檀家さんをはじめ様々な知恵や経験、職能をもつ地域の人々とのつながりです。その空間資源と人的資源を開いていくことで、地域に住まう人々を元気にできると考えます。その糸口は地域に住むママたち。ママがお寺に関わることで、パパや子供など家族、さらには背後にある地域もお寺と関わるきっかけが生まれます。ママはお寺と地域をつなげる窓口。ママとお寺のパワーで日本の家族と地域を元気にしましょう。

作戦その壱 ママをお寺に引っ張り出す

健美プログラム-自分の内側を見つめ心身共にリセットしよう-

東日本大震災以降、自分、家族、地域の存在やそのあり方を問い直す人が増えている中、子育て期の母親はそんな機会になかなか恵まれません。さらに核家族化がすすみ子育てに疲れても共有したり助けたりしてくれる人が身近におらず孤立感や閉塞感すら感じているのです。そこでコンビニよりたくさんあるといわれるお寺がママたちの思いを受け止める受け皿になるとすれば・・・

日頃の家事育児から解放され心身共にリセットすることで、本来の自分を取り戻しながらさらに健康に美しくなるママ。その機会と空間をお寺は提供します。

<内容>

- ① 瞑想：僧侶指導のもと座禅をくみ内なる自分をみつめる
- ② ヨガ：講師を招き自分の身体と対話をしながら身体を動かす
- ③ ランチ：境内の菜園でとれた無農薬野菜を使ったマクロビオティック

マクロビオティック＝正食は、日本に古くから伝わる食養生。今「食育」として注目されている石塚左玄の考えを引き継ぎ、さらに東洋の深い知恵「易」の原理を加え、桜沢如一氏が「無双原理」として確立、世界に広めた新しい生活法です。最近海外からの密輸入で、言葉としては「マクロビオティック」として知られるようになりましたが、その根底には「玄米正食」という自然に則した食事法があります。「マクロ」は大きなとか全体的なことを意味し、「バイオ」とはいのちのことです。「ティック」は柄や学を取ります。つまり「生命（いのち）を大きな視点で捉え、自然のリズムの中で自分を生かす生活法」です。玄米はもちろん、日本でも、生活に取り入れる人が多くなってきました。（引用：正食協会HP）



←マクロビオティックランチのメニュー例

- ・ふゆ野菜がんと
- ・大根とこんにゃくのきんぴら
- ・にんじんスープ カブチーノ風
- ・しゃきしゃき有機野菜サラダ
- ・かぶらの一夜漬け
- ・厚布の佃煮
- ・もっちり玄米

（引用：Mecco Café ブログ）



作戦その貳 パパと子供をお寺に引っ張り出す

楽学保育プログラムー子供と共に学ぼうー

健美プログラムに参加するママたちだけでなく、パパや子供も参加できるプログラム。
ママがキレイになっている間に、ぼくもわたしも楽しく学ぼう！

<内容>

① 食育：植家さん等で菜園づくりの得意な人の助けを借り、境内の一部などお寺の所有する土地を菜園として活用し、保育中の子供とともに野菜やお米を育てます。また収穫した野菜やお米を使って調理を行い子供にお寺の食文化を伝えましょう。ちなみにこの食材は母親が食べるマクロビオティックランチにも使用します。この料理のレシピは地域に情報発信しましょう。

② 日本の伝統建築に触れる：普段触れることの少なくなった日本の伝統建築。その代表格であるお寺の本堂の維持管理（ほごりはらい、床掃除、障子張り、季節のしつらえ等）のお手伝いを行い、お寺と自分自身との新たなつながりを構築、再認識します。お寺、ひいては地域への愛着心を育てることにつながるでしょう。また建物や庭の維持管理を行う職人の仕事を見学したりお手伝いすることで、職人の伝統技術に触れる機会ともなります。



作戦その参 ママと家族がお寺と地域をつなげる

お祭り開催プログラムー地域とのつながりを確認しようー

健美プログラム参加を軸に家族でお寺に関わった集大成として、お祭りを開催しましょう。

<内容>

① フードフェス

食育プログラムで収穫した野菜と、その野菜を使った料理のレシピを多くの地域の人々に知ってもらいお寺の取り組みを広く知ってもらうきっかけにしましょう。

② 野外ヨガフェス

日頃お手入れのお手伝いをしているお寺の境内で野外ヨガを行います。澄み渡る空気にふれながら家族みんなでヨガを体験し家族のつながり、地域とのつながりを実感しましょう。

③ デザインフェス

地域の絆を象徴したデザインの法被や手ぬぐいなどを作成しお祭りで着用。デザインを通して新たな地域と自分との関係性を可視化しましょう。

お寺パーク DE 子どもフェスティバル		56 才	女性
NO.112	P1	修行／境内・伽藍の開放／まつり型イベント	
			⇒ジャンルへ

内容

四国出身のわたし。子どもの頃、村に1軒のお寺があり、そこが子どもたちの遊び場のひとつでした。毎日のようにお寺に出かけ、日が暮れるまで境内や庭で遊んでおりましたから、お寺はとても身近な存在でした。

大人になると観光地のお寺にくらいしか行かなくなりましたが、コンビニ以上にたくさんあるとのこと。確かにありますが、東京に出てきてから、お寺はあまり身近ではありません。そこでお寺でできることを考えてみました。大きく2つあると思います。

1、自分を見つめること

座禅や写経は、ある意味、一般人にとっては非日常です。オン、オフを切り替えるように日常では味わえない非日常を体験をすることで、心身をよみがえらせることができます。体験の際、料金をいただくことで、お寺の活性化にもつながると思います。

2、広い場所を利用して、みんなが交流すること。

地域やコミュニティの活性化を考えるなら、やはりみんなが集まり交流できるイベントでしょう。なんといってもお寺には広いスペースがあります。でも節分の豆まきには、人は集まりますが、交流はさほど生まれません。これではコミュニティの目的が果たせません。

わたしは昔の自分を思い出してみました。

お寺で何して遊んだか？

- ・ケンパ（チョークはお寺の白壁、石はお寺の瓦）
- ・ダルマさんがころんだ
- ・ゴム飛び
- ・色水（おしろい花があつて、それを水に溶かして色を出す）
- ・かくれんぼ
- ・ボール投げ（お寺の屋根に投げあげて、落ちてきたのを受け取る）

そんな感じ・・・。

昔は子どもだけで遊んだのですが、今の子どもは大人とか教えてくれる人がいないと、うまく遊べなさそう。

そこで、**地域の活性化を考えて**

遊びのワークショップをお寺でやろう！っていうのがアイデアです。

お寺パーク DE 子どもフェスティバル		56 才	女性
NO.112	P2	修行／境内・伽藍の開放／まつり型イベント	
			⇒ジャンルへ

ワークショップの内容は

- ・ケンパ
- ・だるまさんがころんだ
- ・ゴム飛び
- ・凧揚げ
- ・コマ
- ・折り紙
- ・竹馬 etc

以上のような昔の遊びを、境内にテントなど張って、学生のお兄さんやパパ、ママが先生となって子どもたちに教えながら遊びます。

スタンプラリーのやり方で、できるだけいろいろな遊びを体験するのが目的。

昔の遊びだけでなく、お祭りのお囃子や太鼓、大道芸、手品などボランティアで出演していただける方にご協力いただき、イベントとして盛り上げたい。

お寺の活性化のために資金集め

お寺もいろいろ。裕福なお寺もあれば、そうでないお寺も多いのです。やはり資金集めは欠かせません。一日遊べるので、参加費をいただきます。子どもも大人も一人300円。おなかもすくので出店OK。ただし出店の場所代として1日2000円。といった形で料金をいただきお寺に寄付。

イベントの回数

月に1回、日曜日

第〇日曜日は、いつもやってるという定着化が必要です。

坊's Hostel		40 才	男性
NO.115	P1	修行	
			⇒ジャンルへ

アイデアタイトル：坊's Hostel (ぼうずほすてる)

日常から一歩離れてお寺に泊まろう！

コンセプト・概要

坊は信者のための宿泊施設、また僧侶の住居も意味します。宿坊は現代でも人気がありますが、高級化の傾向もあり、一般の旅行者、特にバックパックでやってくる外国人旅行者や、大学生などにはやや敷居が高く感じられます。

この「坊's Hostel」は、もっと身近な「寺体験」を提供するものです。僧侶の住居の一部屋などを宿泊者に提供するなど、お寺にホームステイする感覚で、朝のお勤めはもちろん寺院の清掃などにも参加してもらいます。そのかわり、宿泊にかかる費用はユースホステルと同様低価格におさえます（無料で良いという寺院の場合は、もちろん無料）。

ねらい

・日常生活から一歩離れて心身をリフレッシュする

→旅館のような立派な宿坊に「お客様」として泊まるのではなく、身近なお寺に泊めてもらい、朝のお勤めや寺院の清掃など、お寺の日常を体験することで、自身の日常から一歩離れて心身をリフレッシュする。

・外国人の日本文化体験・理解を促進する

→外国人旅行者にも門戸を開くことで、日本文化の基底にある仏教文化を、歴史遺産としてではなく、今も“生きている”宗教として体験してもらう。

形態

・宿泊施設＝寺院の宿泊施設があればそこを活用。ない場合も、ホームステイの形で住職の家族の一部屋を貸すなどする。最近では、和室雑魚寝型のゲストハウスも外国人旅行者に人気があるので、（価格設定にもよるが）個室にする必要はないと考える。

・宿泊料＝1000円程度から、3000円程度を目安に各寺院で設定。（ユースホステルの宿泊料を上回らないことを目安にする）

・食事＝各寺院の任意で、家族の食卓に加わったり、素泊まり、または朝食のみなどで提案。

（旅館業ではないので、ホームステイのようなイメージで）

・予約などのシステム運営＝ポータルサイトを作成し、全国の協力寺院を検索・予約できるようにする。出発前に次のお寺を予約できるようにしたい。専用の御朱印帳を作ってスタンプラリー風にし、マニアには全国制覇を目指してもらう。

主なターゲット

・国内：大学生など、低予算での旅行者

地元の社会人などの週末出家体験

地元の小中学生などの体験学習

・海外：バックパッカーなどの低予算での旅行者

期待される効果

地域への効果

・内外の旅行者が低価格で宿泊できる施設としても価値があるが、地域にとっては、地元の名産や名所を案内する拠点として使い、活性化につながる。

・和室での生活をほとんど経験したことがない都市部に育った若者にとっては貴重な日本文化再発見の体験になるとともに、地域のよさを感じてもらう機会になる。

・観光目的ではなく、あくまでお寺のお勤めに参加し心身のリフレッシュをすることが主目的なので、観光地化して騒がしくなる、といったデメリットは少ない。

・土地によっては、週末はボランティアによるツーリズムガイドを実施するなどの企画も考えられ、寺院を拠点に地域の魅力をアピールすることができる。

外国人旅行者への効果

・全国に広がる寺院のネットワークを活かすことで、ガイドブックにはない周遊旅行を提案・実現できる。

・低価格での宿泊、および文化体験ができる。

さいごに

魅力は、寺院のネットワークをいかして日本全国規模で展開できる点です。

そして、旅館のように宿泊者をゲストとしておもてなしをするのではなく、あくまで文化体験として寺院の日常に触れてもらうことで、普通の宿では提供できない経験の場となります。

また、地域に旅行者が訪れることで、地域経済や観光の活性化拠点としても機能することが期待できます。

「坊's Hostel」は観光目的ではなく、精神修養や文化体験の一環であることを利用客も地域も認識することが大切です。そこに華美なものでないしは必要ありません。

地域の文化施設兼集会所としてのお寺			30 才	女性
NO.123	P1	修行		
				⇒ジャンルへ

お寺は 20 代、30 代の人々にとっては遠い存在になりつつあります。お葬式や法事の席で、お墓参りに、観光で…等々、もちろん訪れる機会もありますが、普段の生活とのその関わりは薄く、境内に足を踏み入れる機会はとても少なくなっています。

そこで、地域の文化活動の場として、気軽に行くことができるけれども、いつもと違った空間で気晴らしができるような、そんな共有スペースになれば、人々の往来が増え、交流が生まれる場になるのではないかと思います以下のようなアイデアを考えました。

普段の生活や仕事、学校生活から離れた場所で習い事をする人は沢山います。また、習い事だけが目的ではなく、普段お話をすることの無い人たちとの交流を持つことを楽しみに文化施設にいく人は多いと思います。

通常は、個人が開催する教室であったり、地域主催の公民館や青年会館での教室であったりカルチャーセンターや大学講座などの場を連想します。また、劇場や、市民ギャラリー、美術館でそれらの場を提供していることがあります。

もちろん大掛かりな設備を必要とするようなことは、経費もかかり現実的ではありませんが個人が持参する小さな道具でできるもの、自身の身体をつかうようなことであれば、お寺を習い事の場として活用することは可能だと思います。また、一回の教室で、ある程度的人数が参加できれば、専門の講師を招いたとしても、先生へお支払する御稽古代から少しばかりでもプラスが出て、そのお金をお寺の活動や修繕にご利用いただければ尚理想的です。参加費や月謝を、私的な機関よりも安く設定すれば、興味を持って参加する方が多く集まるのではないかと思います。性別や年代を問わず、習い事（趣味）を楽しむ場としてお寺に集へば、そこは自然と地域の集会場となり、コミュニティーが構築されていくのではないかと想像します。

具体的には、絵画、書道、コーラス、編み物、ヨガ、伝統芸能などを体験できる教室です。また、境内を短期間で貸し出し、ギャラリーとして若手芸術家に展示の機会を与えることも、工夫次第では大きな初期投資をせずとも、開催できるのではないかと思います。

ただし、ただの文化施設としてお寺を使用するのは、とてももったいないことです。お寺という日常とは異なる宗教的な空間に行くのですから、そこにいるお坊さんとお話する機会があれば、より付加価値が高まると思います。無住職のお寺の場合、月数回でも日を設け、近隣のお坊さんが交替でその場にいるということは難しいでしょうか。

「お坊さんって普段なにしてるの？」こんな声を聞くことがあります。お葬式や法事でお話をきく機会はあっても、そんな特別な時に気軽にお坊さんにお話できる若い世代の人はなかなかいません。もしも文化施設としてお寺に行く機会が増えた人たちがいたとしたら、自ずとお寺やお坊さん、仏教に興味を持つようになるのではないのでしょうか？また、お坊さんとお話ししてみたいと思い、仏教を身近に感じる機会が増えるのではないかと思います。

祖父母の世代なら当たり前のこと、例えばお盆やお彼岸、自分の家の宗派や、お墓に刻まれている家の家紋など、ほんの少し前の日本人であれば誰もが知っていて当然というような日本の生活の一部について、知らない、若しくは興味の無い人も増えていくように思います。核家族化が進み、地域のつながりも薄れている今、限られた世代や、共通点がある人とだけ接して生活することが昔よりも容易になっているように思います。商業目的に発展するクリスマスやバレンタイン、ハロウィンなどが、一年の中でイベントとして定着する一方、長い時間の中で培われ、あたり前であった日本の風習や歳事が、私たちの生活から遠のいてしまっているのは事実です。それら、日本の風習や文化について、お坊さんがお話ししてくださると、自然とすんなり聞き入れることができるようにも思います。また、宗教について、お寺の境内、仏様、

地域の文化施設兼集会所としてのお寺			30 才	女性
NO.123	P2	修行		
				⇒ジャンルへ

仏具、お坊さんの衣装、お経など、お寺に行かないと目にできないようなそれらについて、お坊さんに質問したり、教えていただける機会ができると、とってもお寺への興味が深くなると思います。

また、一般の人でも宿泊できる宿坊が増え、実際に宿泊する若者が増えているという報道を耳にしたことがあります。しかし、実際に身近な友人に話を聞くと、それらの観光寺院や、大本山の塔頭などには、よほどの興味が無いと行く人はいないようです。一方で、「一度お寺に泊まってみたいと思う！」という声は聞くことがあります。コンビニよりもお寺の数が多いのですから、観光地に行かなくても、お寺はすぐそばに沢山あるはずです。そのような身近なお寺で宿泊体験ができれば、大人の合宿のようで面白いと思います。冬はとても寒いので、気候の良い時期限定でも、月に1度でも構わないと思います。文化施設としても機能しているお寺で宿坊体験ができる、つまり知っているお坊さんのいるお寺で、お経を読んだり、境内を掃除したり、思いっきりお寺の生活に浸る事ができる。これも一つのコミュニケーションの場として機能するのではないのでしょうか。

地域の人と、性別や年齢を超えて触れ合う事のできる場、そして仏教に興味を持てる場、宗派を超えて一人でも多くの人がお寺に来るようになり、お坊さんとお話をし、お寺を近くに感じることができる人が増えれば、何か明るい未来が見えてくるような気がします。

託児所	ルームシェア	仏教体験ツアー	35 才	女性
NO.128	P1	修行		
				⇒ジャンルへ

●タイトル：「お寺で託児所」

概要：

「人を助ける」「支えあう」というポリシーのもと

水商売の方やシングルマザーの方をメイン対象に

保育園としての役割をお寺で代行する企画。

現在、入園待ちが多く完全に飽和状態の保育園や幼稚園、託児所にフォーカスし、

地域により密着していくことを目的とする。

●タイトル：「お寺でルームシェア」

概要：

大学生を対象に格安の家賃で部屋を提供。

契約者むけに無料の「仏教講習」や、同じ流派のお寺ならば転居も無料という不動産業界でいう

「レオパレス」的な宿舎をメインとした企画。

●タイトル：「日本の仏教体験ツアー」

概要：

H I Sなど旅行会社と提携して、外国人向け(アメリカ人やフランス人など「和」に独特のイメージを持つ欧米人向け主流)のお寺滞在ツアー。

都内や国内の複数のお寺に数日間にわたって宿坊体験をしてもらい、帰国後にブログなどにUPしてもらい、

より多くのリピーターや新規顧客の獲得を目指す企画。

ハローワークのお寺さん		不明	女性
NO.146	P1	修行／土地を貸す／紹介所／本格経営	
			⇒ジャンルへ

農作物づくり、収穫、あと、炭焼き、薪づくり、堆肥づくりなど、を指導、敷地内に仕事場を提供し、就労の場とする。少しでも就職難にお役に立つような。庭掃除、お寺のお仕事などでも。お寺をハローワークのような存在に少しでもいいのでは。具体的な内容はまだですが、お仕事を提供しては如何でしょうか。

お茶を飲めるところをつくり、お稽古事の教室(子供から老年まで)をつくる。

これからは農業が大切かと思います。自然の中にいる人間ですから、自然とともに生活すれば、心身ともに健やかになれると思います。

座禅はお寺ならではの。短時間の座禅会を催して、住職さんとのコミュニケーションをはかつては。精進料理の提供なども。

パラパラと羅列しました。

お寺合コン お寺女子会 寺カフェ 座禅会			27 才	女性
NO.154	P1	修行／交流が目的の会／会場提供／相談窓口／本格経営		
				⇒ジャンルへ

①お寺合コン【寺コン～寺婚へ】

- ・独身のお坊さんが増えている。
- ・独身女性の中にはお坊さんと出会いたい人が結構いる。
- ・普通に生活しているとお坊さんとお会いする機会がない。
- ・普通の婚活パーティーでお坊さんがいると驚くが、寺コンなら、お坊さんと付き合うのがOKな女性があるので先に繋がりがやすい。
- ・お坊さんの婚活の場を広げる。
- ・世の中のお坊さんとお会いたい女性の出会いの場を広げる。
- ・普段なかなか接する機会のないお寺のことについても触れる場があると、付き合ったり、結婚を意識する上では、将来を描きやすい。

※私は、お坊さんが素敵だと思うし、お寺に嫁ぐのもいいかなと思うので、そういう方とお会えるなら、出会いたいと思っています。
しかし、普通に生活しているとお坊さんとお会いする機会がないので、こういう場があると嬉しいです。

②お寺女子会

- ・女子会ブームの今、お寺を開放して、女子会の会場にする。
- ・精進料理を食べながら、いつもの女子会とは違って、静かにしっかりと女子会をする。
- ・普段接することのないお寺の様子を知らせることができる。
- ・女子会の中では、よく恋バナなどがメインになるが、そういった悩みなどをお坊さんに相談し、仏教の導きなどを踏まえ、解決方法を見出したり、話を聞いてもらう。

③寺カフェ

- ・おしゃれカフェが増える中で、いつもとはちょっと違ったカフェタイムを過ごしたい。
- ・お寺でカフェをすることで、お寺の様子を知ることができる。
- ・寺カフェしながら、お坊さんと仏教の話や世間話をする。
(複数よりも1人での来店の方が望ましいかも)
- ・普段の生活に疲れたりしたときに、ホッと癒しの場として寺カフェを提供。

④座禅会

- ・座禅をしてみたいと思っている人たちに気軽に来てもらえる座禅会をひらく。
 - ・座禅をした後は、仏教についてお坊さんから話を聞いたり、精進料理を食べたりして仏教に触れる場を提供。
- 私は仏教に興味があります。
しかしながら、なかなか仏教に触れる機会もないし、お寺に足を運ぶのも、通常では気軽には行けない。
こういった状況を踏まえながら、気軽にお寺を身近に感じてもらえるようなイベントがあると、お寺にふれあいやすいと思います。

「旅の宿」

要約

お金のある旅する人は、ホテル旅館で泊れますが旅行
資金の少ない人は……、そんな人々の為、手廻りに
宿泊施設をもうけてほしいのです。

五百万年前、人類の祖がアフリカで生まれ、ヨーロッパ、
アジアへと向いました。そして旅する事によって知能が
高まり、現在に至ったと言われています。
日本列島でも、北で生まれた人は南へ、南で生まれた
人は北へ移動するとも言われています。

そして人間とは旅する動物とも言われています。

旅するお金が少ない人々の為、二、三人の人が泊まれ

休憩できる場を造って頂き、一日かぎりの条件で無料で
旅する人々に提供して頂きたい。その事をインターネット
などで発信して頂ければ、これだけ多くの旅人に喜ぶ

かえられるか？

日本が元気になる一つの方法と思い、提案いたします。

「老後学講座」

要約

小生は七十才になりました。ハチヤまで生きれば、
そんな思いで、毎日死を考える。頭を過ぎる日々です。
そこで、悔いも少なく、豪華とも笑われる出来る、
そんな「講座」を作って頂きたいのです。

長寿大国日本。老人ばかりが増え、いかに上手に

死ぬかが、そんな思いの人々が多い日本となりました。

そこで宗教界の人々にガンバッテいただき、

説法の上の方々に、「老後学講座」の旗なものを

開設して頂きたい。これが小生からの提案です。

○ 茶事以外の

30年前までは、お寺会をする、介が、沃山あったのですが、時代と共に使えなくなりました。お寺も、2、3使わせて頂いた氣に愧れもあり、この機会に、お茶室、お庭、お寺の広い座敷他を開放すると良いと思います。特に、池上は、梅、桜の時期には、人出もありますし、イベント形式で、花を見てた後、500円の抹茶席、落語を聞く席(1000〜2000円)〔池上のお寺で、5000円で席をもうけている所を見ましたが、高いです〕

写経を書く席等々

子供達には、蕎麦あそびをする庭(けん玉、ハネコマ、あどとり、おぼしき、お手玉、コマ、飛車、など)

紙芝居

茶事の場合と云えば、池上の敷ある和室が、^星適宜にしますし、帰りが、夕方になれば、食事とか、お酒の席も潤うと思います

イベント以外でも、お寺を集会場として、落語を聞いたり、写経を書いたり、習い事(水書画、書道、日舞、ヨガ、親子リズム体操、三味線、小唄、他)展覧会場、踊りのお祭り会にも、使えらると思います。(ガーデンセル)

若人向けには、大きなお庭があるお寺なら、(本堂を)ショーシャン、朗読劇、小芝居、クラシック(ロック等)他もできると思います

また、地方のお寺ですか、精進料理をイタリアン風、フレンチ風にアレンジして、女性のハートをつかんでいる所もあり、女性誘致に、成功すれば、(おバカン軍!)

おのずと共白髪の方もついてきます。

今の不安な時代、何か楽しい企画、楽しくなる場所があれば、老若男女、出かけて来ますよ!

今年は『把瑠都』も優勝した事ですし、

笑う門には福きたるをスローガンに、梅咲くイベント、元氣張って下さい、そして、長く続けて下さい

① 私の想い

休日には、写経をしたり、落語を聞いて、心を清め、おいしい精進料理(3000円位)を食べ、お寺を散策し、抹茶席(5000円位)で、当番のお寺で、お茶を頂き、何か、催し物をぐってあれば、それを見たり、聞いたりと、帰りは、一杯、盃を傾ける。そんな、1日、があれば、幸せです

お寺を庶民の憩いの場にするのが一番だと思っています

行けば、ご縁と笑顔がある		41 才	女性
NO.180	P1	修行／同じ趣味の会／勉強会／真剣な話し合い／一般年中行事／セレモニー／土地を貸す／仏教年中行事／ボランティア支援／地域ネットワーク／僧侶の努力	
			⇒ジャンルへ

地域社会のためのお寺の活用アイデア

(1) タイトル「行けば、ご縁と笑顔がある」

概要「目標は、お寺は、誰でも立ち寄り受け入れてくれる場所として認識してもらう。目的は、1年後、地域の皆さんで行事をよりいいものに作り替え、自分達の手で『わくわくカレンダー』を創り、継続していく」



(2) アイデアのコンセプト「全国のお寺どこでも、どのお坊さんでも低予算ででき、お坊さんも楽しめる」



参考資料の留意点

- 日付、費用、内容、名称等は、自由に変更可能
- 初めは馴染みがある行事から行っていき、お寺に慣れて頂く
- お寺の仕事や自分に差し支えない範囲で行う
- もし可能であれば、行事に「説法」の時間を取り入れる
- お寺やスタッフの方は、「笑顔」と「元気な挨拶」で迎える
- 別紙のカレンダーは、インターネットから無料ダウンロードのため、自分達で作成できる

行けば、ご縁と笑顔がある		41 才	女性
NO.180	P2	修行／同じ趣味の会／勉強会／真剣な話し合い／一般年中行事／セレモニー／土地を貸す／仏教年中行事／ボランティア支援／地域ネットワーク／僧侶の努力	
			⇒ジャンルへ

通年

クリーン・アップ(清掃活動)

第3土曜日 毎月1回。掃除は作務(さむ)の一つで「塵を払い、垢を除く」ことで心(自己)も磨くことにつながる

- お寺の役割: 行事の主催。作務(さむ)に関する説法を説く
- 費用: 無料
- 用意するもの
 - ほうき
 - ちりとり
 - トング
 - ごみ袋
- 必要なこと: 出勤の記録、管理



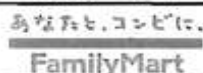
【協力企業】

お近くの店舗もしくは企業の CRS 担当まで、直接お問い合わせ願います。企業によっては、清掃終了後、飲み物を提供して頂ける場合もあるかも。

マクドナルド



ファミリーマート



ドコモ



スターバックス



JT



アルミ缶の値段

アルミ缶



100円/1g

- 洗う必要はありません。
- 缶の形は丸。丸缶のままでも潰しても結構です。

《重さの目安》

45Lのゴミ袋に一杯詰めたとして

・丸缶の状態で 約1.5kg

・潰した状態で 約0.5kg

※スチール缶は買取出来ませんが、無料回収致します。



アルミ缶のタブだけを集めると何かもらえるってホント？

「アルミ缶のタブ(とって)を集めると車輪子がもらえるという話がありますか、どこへ持参したらいいですか？」という問い合わせがありますが、当協会では、そのような事業に賛同していません。下記の理由により、タブだけを集めるような事は賛同していません。

理由①タブを無様に取り外そうとするとケガをする恐れがあります。

理由②アルミは重量で取り扱われるので、タブだけを集めるより「アルミ製丸ごと」集めたほうが何十倍もリサイクル価値があります。

理由③タブだけを集めるのは、協会、コンビニから、コダレ様になります。

タブを取り外して「アルミ製丸ごと」リサイクルした方が安全で効率的です。もし、お持ちのタブだけを集めている方がいたら、アルミ缶そのものをリサイクルするようすすめてみてください。

出所: アルミ缶 リサイクル協会

レンタル・サイクル(観光用)

毎日
または土日

お寺の駐車場を利用し、地元の自治体へ協力し、観光へ貢献する。また、観光客も自然と来てくれる



- お寺の役割: 駐車場の提供
- 費用: 無料もしくは有料(自治体による)
- 用意するもの
 - なし

行けば、ご縁と笑顔がある

41才

女性

NO.180

P3

修行／同じ趣味の会／勉強会／真剣な話し合い／一般年中行事／セレモニー／土地を貸す／仏教年中行事／ボランティア支援／地域ネットワーク／僧侶の努力

[⇒ジャンルへ](#)

通年

お取り寄せ会

第2土曜日

毎月1回。ネットから皆の人気の高いお取り寄せを取り寄せ、皆でワイワイ楽しく頂く。家族のみでは送料がかかる、食べきれない、けど、食べたいという要望を満たす



- お寺の役割: 行事の主催。場所の提供
- 費用: 有料(実費を参加者人数で割り勘)
- 用意するもの
 - PC
 - お茶
 - 紙皿、紙コップ(持参でもOK)

音楽活動の支援

練習日

コーラス、演奏、バンドをされる方に練習の場を提供



- お寺の役割: 場所の提供
- 費用: 有料(1時間 1,000円)
- 用意するもの
 - なし

ご縁掲示板

毎日掲示

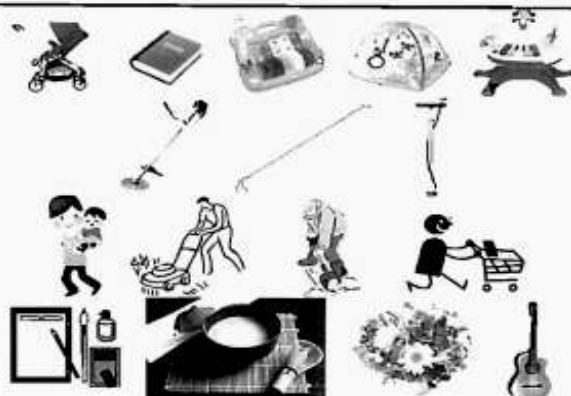
お寺の掲示板の一部を利用し、下記を通じて、物を大切に、ご縁を結ぶ



- お寺の役割: 掲示板の提供
- 費用: 無料もしくは有料(1枚 50円)
- 用意するもの
 - 掲示板

※責任は、当事者間で取る

例



- ①使用可能な不用品を譲る
 - 本、ベビーカー、三輪車、おもちゃ、色鉛筆
- ②有料で機械を貸す
 - 草刈り機、枝切りバサミ、自転車の空気入れ
- ③実労働
 - 子守り、草刈り、雪かき、お掃除、買い物
- ④教える
 - 書道、茶道、フラワーアレンジメント、ギター

行けば、ご縁と笑顔がある

41 才

女性

NO.180

P4

修行／同じ趣味の会／勉強会／真剣な話し合い／一般年中行事／セレモニー／土地を貸す／仏教年中行事／ボランティア支援／地域ネットワーク／僧侶の努力

[⇒ジャンルへ](#)

1 月

七草がゆ

7 日

一年の無病息災を願って食べる。御節料理で疲れた胃を休める



- お寺の役割: 行事の主催。会場の提供
- 費用: 有料(材料費+水道代 50~100 円)
— お茶碗、箸は、エコ推進のため持参
- 用意するもの
— 下記の材料
— 調理なべ(参加者の家庭から借りる等)
— 割り箸(忘れた方用。参加者からの寄付)
— 台所スポンジ(参加者からの寄付)

材料(4人分)

米	1 合(180ml)
七草	適量
塩	少々
白ごま	適量
黒ごま	適量

作り方

1. 米はといで、水900mlとともに土鍋に入れて、沸騰したら弱火にし30~40分ほど炊く。途中ふきこぼれそうになったら、ふたをずらして蒸気を逃がす。
2. 七草は細かく刻む。
3. おかゆが炊きあがる5分前に、塩少々をふり入れて七草全体に混ぜる。器に盛って白ごま、黒ごまをふる。



セリ



ナズナ



ゴギョウ



ハコベラ



ホトケナザ



スズナ



スズシロ

出所: キッコーマン株式会社

成人の日

第 2 月曜日 大人になったことを自覚し、みずから生き抜こうとする青年を祝いはげます



- お寺の役割: 着付けの場所として提供(美容室は狭いのと、着付けは広い場所が必要なため)
- 費用: 有料(人件費+会場代 500~1,000 円)
— 着付けのみ。着付けに必要なものは持参
- 用意するもの
— 着付けができる方
— タオル(雨・雪だった場合に濡れた箇所を拭うため)

行けば、ご縁と笑顔がある

41 才

女性

NO.180

P5

修行／同じ趣味の会／勉強会／真剣な話し合い／一般年中行事／セレモニー／土地を貸す／仏教年中行事／ボランティア支援／地域ネットワーク／僧侶の努力

[⇒ジャンルへ](#)

2 月

豆まき

3 日 春が来る季節の変わり目に豆を撒いて邪気を追い払い、無病息災を願う風習



- お寺の役割: 行事の主催。会場の提供
- 費用: 無料(毎年無料で行っていると思われるため)
- 用意するもの
 - 鬼のお面
 - 福豆
 - みかん
 - 袴(着衣しなくても OK)

恵方巻き

3 日 節分の夜にその年の恵方に向かって目を閉じて一言も喋らず、願い事を思い浮かべながら太巻きを丸かじり(丸かぶり)するのが習わし



- お寺の役割: 行事の主催。会場の提供
- 費用: 有料(材料費＋水道代 50～100 円)
- 用意するもの
 - 下記の材料(参加者に具を一部分づつ調理、持参してもらい、お寺では巻くのみ)
 - 巻きすも持参
 - 濡れタオル(お手吹き用)

材料(2人分)

ご飯(温かいもの)	2カップ
かんぴょう	約50cm
生しいたけ	3枚
卵焼き(市販)	80g
かに風味かまぼこ	3本
きゅうり	1/2本
焼きたまご(Ａ)	2枚
酢	大さじ1と1/3
砂糖	小さじ2
塩	少々
きゅうり(Ｂ)	大さじ2
水	大さじ4

作り方

1. ご飯に(Ａ)の合わせ酢を加え混ぜる。
2. かんぴょうは塩少々(分量外)をまぶしてもみ、水洗いし、2等分して熱湯で5分ゆでる。
3. 生しいたけは軸を切る。
4. なべにご飯をぎった(2)、(3)、(Ｂ)を入れて中火で煮て味を含ませる。生しいたけは薄切りにし、かんぴょうとともにご飯をきる。
5. 卵焼きは1cm角の棒状に切る。
6. きゅうりは縦半分に切り、さらに縦4～6つ切りにする。
7. 巻きすにのりをおき、(1)を平らに広げる。のりの手前1cm、奥3cmは、ご飯を広げず、残しておく。
8. ご飯の中央に、しいたけ、かに風味かまぼこ、かんぴょう、卵焼き、きゅうりの順に並べる。
9. 具が動かないように指でかるく押さえながら、巻きすごとくまわりと巻く。

2012 年の恵方の方向は、おおよそ北北西(北微西。北北西やや右)正確には壬



出典: キッコーマン株式会社

行けば、ご縁と笑顔がある		41 才	女性
NO.180	P6	修行／同じ趣味の会／勉強会／真剣な話し合い／一般年中行事／セレモニー／土地を貸す／仏教年中行事／ボランティア支援／地域ネットワーク／僧侶の努力	
			⇒ジャンルへ

3 月

ひな祭り

3 日

赤ちゃん・子どもの健やかな成長と厄除けを願う行事

※2 月、節分、立春を過ぎた大安、友引に飾り、3 月 3 日夕方から片付け



- お寺の役割: 行事の主催。会場の提供(各家にある雛人形をまとめて飾る場として提供)
- 費用: 有料(ひなあられ代 50~100 円+甘酒 100 円)
- 用意するもの
 - 雛人形(もし、お寺にあればそちらを飾る)
 - ひなあられ
 - 甘酒

【Q&A】

- 左大臣が右で、右大臣が左なのはなぜ？
雛人形は、お内裏様とお雛様に対して、それ以下の段にいる人たちが向き合った設定になっています。つまり、お内裏様、お雛様以外の人たちは実際と左右が逆になっているのです。
- 白い顔の人と赤い顔の人がいるのはなぜ？
位の高い貴族は、男性でも化粧をしていたので、白い顔をしています。泣き上戸の顔が白いのは、お化粧をしているからではなく、顔色が悪いため。
- お雛様は何歳？
お雛様のお顔は、18 歳のときの顔で作られています。最近人気のある木目込み人形の雛人形は、赤ちゃんや子どもの顔で作られているので、雰囲気はかなり違いますね。
- お内裏様が持っているものは何？
お内裏様が手に持っているものは「笏(しゃく)」と言い、朝廷の式次第を書いた台本のことです。
- お道具は何を意味しているの？
鏡台や茶道具、重箱などのお道具は、結納の品です。余談ですが、雛人形にはお道具や飾り物が多く、しまうときにわからなくなってしまうことも多いので、飾る前に収納時の写真を撮っておくと、片付けるときにどれがどの箱なのかわかるのでおすすめです。
- 雛人形の雛壇が赤い理由は？
赤は血の色。神社の鳥居が赤いのと同じく、魔よけの意味があります。そのため、雛人形の雛壇には赤い毛氈を敷くのです。
- 立ち雛はなぜお道具がないの？
お道具や飾りのたくさんあるお雛様と比べて、お道具がない立ち雛。これは、お内裏様とお雛様が表を歩いている設定のためです。

出所: All About 田中 梨香さん

行けば、ご縁と笑顔がある

41才

女性

NO.180

P7

修行／同じ趣味の会／勉強会／真剣な話し合い／一般年中行事／セレモニー／土地を貸す／仏教年中行事／ボランティア支援／地域ネットワーク／僧侶の努力

[⇒ジャンルへ](#)

3月

東日本大震災供養のための写経

11日

または土・日

東日本大震災の犠牲者を供養するため、般若心経を写経する



- お寺の役割: 行事の主催。会場の提供
- 費用: 無料もしくは有料(500～1,000円)
郵送料(山形県へ送付する場合のみ)
- 用意するもの
 - 左の見本(BA)
 - 筆(筆ペンでも代用可能)
 - 墨
 - 紙
 - 机
 - 座布団
 - 封筒(山形県へ送付する場合のみ)

【一萬の祈り】

2011年10月9日、計1万2,463枚の写経を山形県の月山の経塚へ山伏らによって埋設しました。2012年も9月か10月に実施予定です。写経にご協力頂ける場合は、写経の郵送先を教示致します。また、お坊さんや参加者の方々が写経を動行し、月山の頂上まで運んで頂くことも可能です。(宿坊は用意させて頂きませんが、交通費、宿泊費等全て自費となります。お布施等で集められてもよろしいかと思います)。なかなかお寺から離れられないお坊さんにとって、出かける機会となり、他のお坊さんとものご縁も結ばれるきっかけになれば幸いです。ちなみに、月山は映画「おくりびと」の舞台になったところでもあり、「死と再生の聖なる山」と崇められています。

月山山頂に震災の犠牲者供養の経塚建立

山形新聞

Yamagata News Online

2011年10月09日 21:51

東日本大震災の犠牲者を供養しようと、庄内と内陸にまたがる月山(1984メートル)山頂に9日、経塚が建立された。全国各地や海外から寄せられた1万枚を超える般若心経の写経を、それぞれに込められた思いとともに霊峰の頂に収めた。

出羽三山の主峰月山は古来、死者の霊が集まる場所とされている。犠牲者を供養するとともに、震災の教訓を後世に伝えようと、羽黒山伏らで実行委員会(星野文雄委員長)を組織し、5月から写経を募り始めた。海外の26カ国からも約3800枚が寄せられ、先月中旬に目標の1万枚を突破。計1万2463枚が集まり、山伏たちが動行で一枚一枚を読み上げた。

この日朝、実行委員会のメンバーら約20人が手分けして写経を背負い、鶴岡市側の合目を出発。午前11時ごろ山頂に到着した一行は、月山神社裏に設けられた塚に写経を埋め、建立祭を行った。澄み渡る青空の下、山伏たちが一心に祝詞を唱え、犠牲者の冥福と被災地の一日も早い復興を祈っていた。星野委員長は「犠牲者の魂が集まる場所で、供養とともに復興祈願への思いを発信していくことが重要だと思う」と経塚への思いを語っていた。



完成した経塚の前で、震災犠牲者の冥福や被災地の復興を祈る山伏たち。月山山頂



出所:「山形新聞」、映画「おくりびと」



行けば、ご縁と笑顔がある

41才

女性

NO.180

P8

修行／同じ趣味の会／勉強会／真剣な話し合い／一般年中行事／セレモニー／土地を貸す／仏教年中行事／ボランティア支援／地域ネットワーク／僧侶の努力

[⇒ジャンルへ](#)

4月

子ども110番

入学式後の
中旬

児童等が助けを求めることができる民間協力の拠点「子ども110番」の人や場所(施設)の把握

子ども110番のいえ

助けを求めたことがあったときは
ここに助けを求めましょう



小平市立
小中協同会
小中協



- お寺の役割: 行事の主催。「子ども110番」への参加により地域の安全に貢献。登録は、各自治体、最寄りの警察署にご相談下さい
- 費用: ステッカーは無料配布(※地域で定着しているマークを使用)
- 用意するもの
— 「子ども110番」の地図があれば、それを配布。なければ独自に作成(コピーは学校へ依頼)
- 協力者: 学校、PTA、警察、駅、タクシー、「子ども110番」のいえの方

小学生6年生が入園・入学した子供を連れて、「子ども110番」の家、お店、駅、タクシー、お寺を巡り、人や場所(施設)を把握

【例】

平成19年(2007年)7月

東丘小学校 安心・安全マップ

図	説 明
①	メジロ千代子D3-D7 2号車 3A41-A43 アール・シー・エフ
②	バーデン・バド
③	ウオ・メジロ
④	東丘A32-A36 スチール・ハイフ
⑤	ローレルコートあかしやの庄
⑥	東丘1-500
⑦	東丘11-501
⑧	東丘メジロ・シン・イ (1-4番線)
⑨	東丘メジロ・シン・イ (5-7番線)
⑩	公園C1-C30



出所: 沼中市新千原町

NO.180

P9

修行／同じ趣味の会／勉強会／真剣な話し合い／一般年中行事／セレモニー／土地を貸す／仏教年中行事／ボランティア支援／地域ネットワーク／僧侶の努力

⇒ジャンルへ

5 月

万華鏡づくり

土・日

自然の中に神様「八百万の神々」が宿ることを説く。万華鏡の底の紙に、自分の干支の守り本尊(もしくは梵字)の画像のコピーを張る。その中に、小石、木の枝、葉っぱ、木の実、貝殻など自然の物を入れ完成。持ち帰り、万華鏡を見る度に、仏様を拝む習慣をつける



■ お寺の役割: 行事の主催。会場の提供、自然の中に神様「八百万の神々」が宿ることを説く

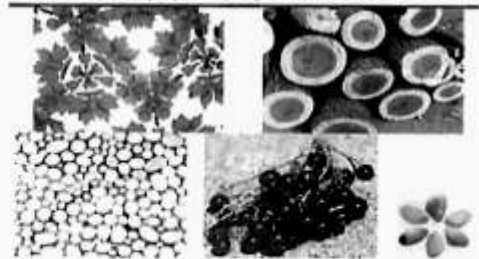
■ 費用: 有料(実費のみ)

■ 用意するもの

- 万華鏡キット(231 円。中身は、紙管、ミラーシート、オブジェクトケース、プラ円板、覗き口用パーツ、オブジェクト(具)、紙テープ。100 円ショップでも販売されているが、質が良くなく、鏡がべラべラで歪むことがある)
- 葉っぱ、木の枝、小石、木の実、貝殻など自然の物

画像	種子	守り本尊と干支	「八百万の神々」(解説)	題目
		阿弥陀如来 (あみだによらい) ばく(子) 鼠(子)	阿弥陀如来は、西方極楽浄土を守護する如来である。その名は「あみだ」といわれる。その姿は、阿弥陀如来の如く、三尊の姿で現れる。その名は「あみだ」といわれる。その姿は、阿弥陀如来の如く、三尊の姿で現れる。	16日
		千手観音菩薩 (せんじゅくわんのぼんね) 牛(丑)	千手千眼観音菩薩は、千手千眼を具え、衆生を救済する菩薩である。その名は「せんじゅくわん」といわれる。その姿は、千手千眼観音菩薩の如く、千手千眼を具え、衆生を救済する菩薩である。	17日
		虚空蔵菩薩 (こくうざうぼうさつ) とら(寅) 虎(寅)	虚空蔵菩薩は、虚空を蔵する菩薩である。その名は「こくうざうぼう」といわれる。その姿は、虚空蔵菩薩の如く、虚空を蔵する菩薩である。	18日
		文殊菩薩 (もんじゅぼんね) うさぎ(卯) 兎(卯)	文殊菩薩は、智慧を主とする菩薩である。その名は「もんじゅ」といわれる。その姿は、文殊菩薩の如く、智慧を主とする菩薩である。	19日
		持世菩薩 (ぢせぼんね) たつ(辰) 龍(辰)	持世菩薩は、持世を主とする菩薩である。その名は「ぢせ」といわれる。その姿は、持世菩薩の如く、持世を主とする菩薩である。	20日
		妙吉祥菩薩 (めいぎやうぼんね) うみ(巳) 蛇(巳)	妙吉祥菩薩は、妙吉祥を主とする菩薩である。その名は「めいぎやう」といわれる。その姿は、妙吉祥菩薩の如く、妙吉祥を主とする菩薩である。	21日
		大日如来 (だいにちによらい) うま(午) 馬(午)	大日如来は、大日如来を主とする如来である。その名は「だいにち」といわれる。その姿は、大日如来の如く、大日如来を主とする如来である。	22日
		不動明王 (ふどうみょうおう) うし(未) 牛(未)	不動明王は、不動明王を主とする明王である。その名は「ふどうみょうおう」といわれる。その姿は、不動明王の如く、不動明王を主とする明王である。	23日

万華鏡の中身のイメージ



高い山の数え方



高い山の数え方は、「座(ざ)」。山の神様が山の上に座っているから。このようなところからも色々な所に神様がいらっしゃる

行けば、ご縁と笑顔がある

41才

女性

NO.180

P10

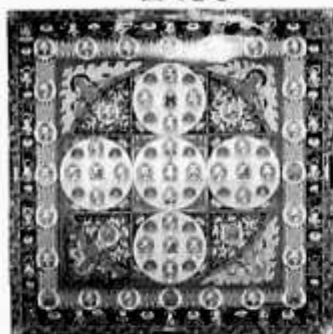
修行／同じ趣味の会／勉強会／真剣な話し合い／一般年中行事／セレモニー／土地を貸す／仏教年中行事／ボランティア支援／地域ネットワーク／僧侶の努力

[⇒ジャンルへ](#)

6月

曼荼羅(まんだら)づくり

仏教の世界観を表現した絵画「曼荼羅」を自分で作成することにより、仏教への理解を促す。給食の牛乳瓶のふたの裏を利用し、仏様の画像を貼るか梵字を書く。子供は、夏休みの自由課題として提出できる



※金剛界曼荼羅(あくまでも例です)



牛乳瓶のふたで作成するためエコ

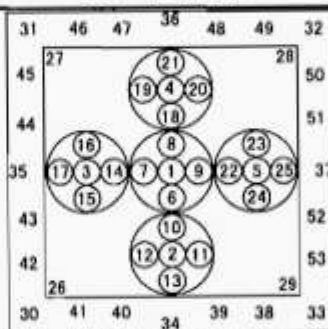
- お寺の役割: 行事の主催。曼荼羅の配置図と説明
- 費用: 無料(できれば)
- 用意するもの
 - 給食の牛乳瓶のふた
 - 各仏様の画像
 - のり
 - 下図のような配置図
 - 背景のための厚紙もしくは画用紙。自由に絵を描いてもらう
 - 梵字の場合は、筆、墨が必要

少ない(4~8)場合



1人で作成可能

多い(53)場合



5つの円、外側、背景の絵など、作成パーツ分けて、クラスみんなで作成

五仏	十六大菩薩	内の四供養菩薩	賢劫十六尊
1 大日	10 金剛薩埵	26 金剛嬉	38 弥勒
2 阿閼	11 金剛王	27 金剛鬘	39 不空見
3 宝生	12 金剛愛	28 金剛歌	40 滅惡趣
4 阿弥陀	13 金剛喜	29 金剛舞	41 除憂闇
5 不空成就	14 金剛宝	30 金剛香	42 善象
四波羅蜜	15 金剛光	31 金剛華	43 大精進
6 薩埵金剛女	16 金剛幢	32 金剛燈	44 虚空蔵
7 宝金剛女	17 金剛笑	33 金剛塗	45 智幢
8 法金剛女	18 金剛法	34 金剛鉤	46 無量光
9 業金剛女	19 金剛利	35 金剛索	47 月光
	20 金剛因	36 金剛鐺	48 賢護
	21 金剛語	37 金剛鈴	49 光網
	22 金剛業		50 金剛蔵
	23 金剛護		51 無尽慧
	24 金剛牙		52 弁積
	25 金剛拳		53 普賢

出所: 金剛界曼荼羅 / <http://www.igoch.co.jp/html/pgmethod/new/mandala/kongo/index.htm>

行けば、ご縁と笑顔がある		41 才	女性
NO.180	P11	修行／同じ趣味の会／勉強会／真剣な話し合い／一般年中行事／セレモニー／土地を貸す／仏教年中行事／ボランティア支援／地域ネットワーク／僧侶の努力	
			⇒ジャンルへ

7 月

石文(いしぶみ)

土・日

石文(いしぶみ)とは、人が言葉を持たなかったころ、自分の想いを相手に伝えるために、石を渡した。もらった人は、その石で、相手の感情を読み取る。親子、友達、初めてあった人などで手軽に楽しめる






映画「おくりびと」



- お寺の役割: 行事の主催。相手を想う大切さを説く
- 費用: 無料
- 用意するもの
— 石
- 必要なこと: 石がある所への移動(川、山、公園等)

※図書館で映画「おくりびと」の DVD を借り、図書館や区・市民館でご覧になるか、プロジェクターを借りられれば、お寺での上映後に実行されることが望ましい

7 月 27 日～
8 月 12 日

ロンドン・オリンピックが開催される。なでしこジャパンを皆で楽しんで応援しよう!




- お寺の役割: 行事の主催。会場とテレビの提供
- 費用: 無料
- 用意するもの
— テレビ
- 必要なこと: お知らせ

試合開催日

野球、サッカーの日本シリーズを皆で楽しんで応援しよう!




- お寺の役割: 行事の主催。会場とテレビの提供
- 費用: 無料
- 用意するもの
— テレビ
- 必要なこと: お知らせ

行けば、ご縁と笑顔がある

41才

女性

NO.180

P12

修行／同じ趣味の会／勉強会／真剣な話し合い／一般年中行事／セレモニー／土地を貸す／仏教年中行事／ボランティア支援／地域ネットワーク／僧侶の努力

[⇒ジャンルへ](#)

7月

家紋

土・日

家紋から自分のルーツを知る。お墓の家紋を調べるために、お墓参りすることを促し、お墓参りの作法を知り、先祖に想いを寄せることの大切さに気づいてもらう



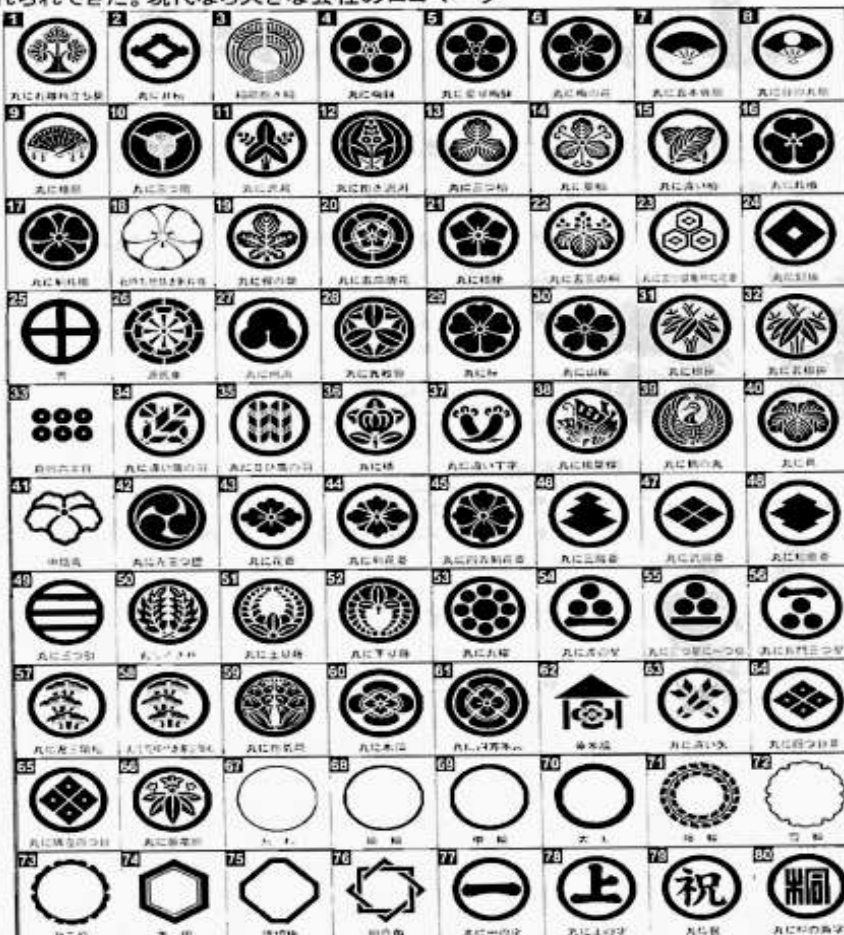
丸に三つ葵(まるにみつあおい)
徳川家の紋。ドラマ水戸黄門の印籠にも使用



- お寺の役割: 行事の主催。家紋の由来やそれぞれ意味を説明。またお墓参りの作法を教え、先祖供養の大切さを説く
- 費用: 無料もしくは有料(コピー代など実費のみ)
- 用意するもの
— 家紋の一覧表
- 必要なこと: 自分のお墓の家紋を調べる

【家紋】

およそ2万点あり、家系・血統・家柄・地位といった自分の出自を表すために、平安時代頃から使われてきた紋章のこと。読み書きができない人でも一目で見分けることのできるため、衣服や調度品など、生活の様々な場面で取り入れられてきた。現代なら大きな会社のロゴマーク



出所: 家紋一覧表 <http://www.catseye.co.jp/koinobori/mon.htm>

行けば、ご縁と笑顔がある		41 才	女性
NO.180	P13	修行／同じ趣味の会／勉強会／真剣な話し合い／一般年中行事／セレモニー／土地を貸す／仏教年中行事／ボランティア支援／地域ネットワーク／僧侶の努力	
			⇒ジャンルへ

8 月

お盆のためお休み

15 日 本業が忙しいと思われるため、お休み
※旧暦、新暦で 7 月の地方もあります。適宜、ご調整ください。

時間的な余裕がありましたら・・・

お盆の風習

土・日 地元の風習のやり方をまとめた用紙を配布もしくは掲示板に掲示



「精霊馬」(しょうりょううま)

故人の靈魂がこの世とあの世を行き来するための乗り物

- お寺の役割: 先祖供養の大切さを説く
- 費用: 無料
- 用意するもの
— 地元の風習のやり方をまとめた用紙の作成

釜蓋朔日



1 日を釜蓋朔日(かまがたついでち)といい、地獄の釜の蓋が開く日であり一般的に 1 日からお盆である。この日を境に墓参などして、ご先祖様等をお迎えし始める。地域によっては山や川より里へ通じる道の草刈りをするが、これは故人が山や川に居るという文化に則り、その彼岸からお還りになる故人が通りやすいように行う。また、地域によっては言い伝えて『地獄の釜の開く時期は、池や川などの水源にはむやみに近付いてはならない』というものもある

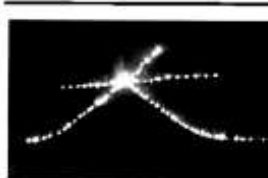
出所: ウィキペディア

迎え火



13 日夕刻の野火を迎え火(むかえび)と呼ぶ。以後、精霊棚の故人へ色々なお供え物をする。地方によっては、「留守参り」をすることもある。留守参りとは、故人がいない墓に行き掃除などをすることをいう。御招霊など大がかりな迎え火も行われる

送り火



16 日の野火を送り火(おくりび)と呼ぶ。京都の五山送り火が有名である。15 日に送り火を行うところも多い

初盆・新盆



人が亡くなり 49 日法要が終わってから次に迎える最初のお盆を特に初盆(はつぼん)または新盆(しんぼん、にいぼん、あらぼん)と呼び、特に厚く供養する風習がある。これも地方によって異なるが、初盆の家の人は門口や仏壇、お墓に白一色の盆提灯を立てたり、初盆の家の人にそういった提灯を贈ったりして特別の儀礼を行ない、また初盆以外の時には、模様のある盆提灯やお墓には白と赤の色が入った提灯を立てたりする

9月

防災訓練

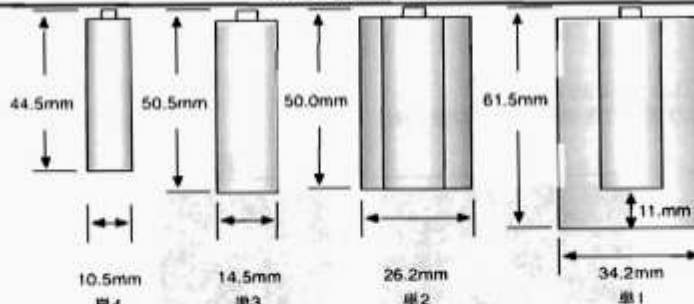
1日 大震災についての認識を深め、対処する心構えを準備する。今回は、非常用電池の作り方を学ぶ
または土・日



※あくまでも「緊急用のアイデア」です

- お寺の役割: 行事の主催。大震災への実用的な備えを教える
- 費用: 無料もしくは有料(コピー代など実費のみ)
- 用意するもの
 - 単3乾電池(参加者の持参)
 - A4用紙(チラシでも印刷されていてもOK)
 - 1円玉8枚、アルミホイル、パチンコ玉
 - はさみ
 - 作成手順を記載した用紙

乾電池のサイズ



A4用紙



A4用紙は297×210なので二つ折りにして、1円玉の大きさ(20ミリ)だけずらして四つ折りにし、はみ出た分を切り落とすと紙の幅は42.5ミリになる。これを2枚分巻くとだいたい単2電池と同じサイズになる。

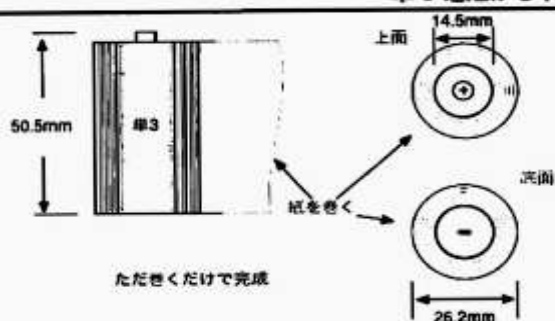
なお、あまりいい加減に巻いたり、実際の単2電池の直径(26.2ミリ)より太くなってしまうと懐中電灯などだと取り出せなくなるので注意。また、巻き始めを電池にセロテープで固定してしまうと後から電池が抜けなくなりますので固定しないように。(スペーサーは使い回せるため)

A4用紙は297×210なので縦長に四つ折りにすると幅が52.5ミリになる。

単3電池の下に(別に上でも良いが)パチンコ玉を挟んだ状態で紙(5枚分)を適当に巻き付けると緊急仕様の単1電池のできあがり。

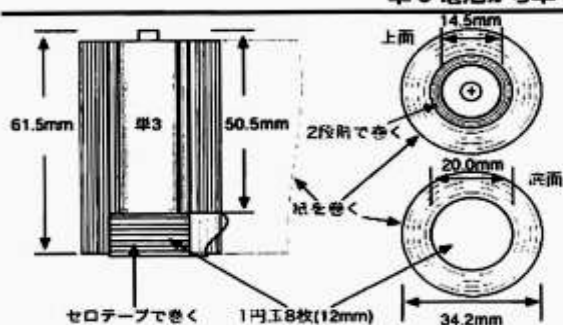
紙幅が若干狭い方が電極に干渉しないので良い。逆に紙がはみ出ていると電極が正しく接触しないなどの問題が出る。

単 3 電池から単 2 電池を作る方法



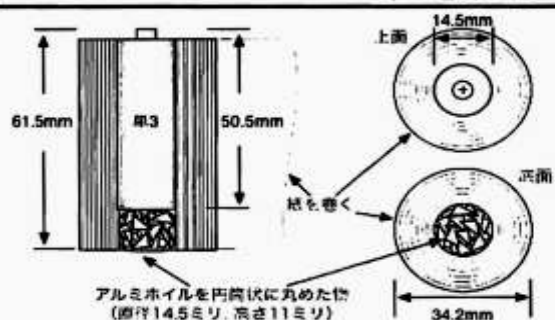
単 3 と単 2 は長さが(ほぼ)同じなので、紙などを巻い
 て 14.5mm を 26.2mm にまで太らせればよい。
 巻き方は各自で工夫するように

単 3 電池から単 1 電池を作る方法①



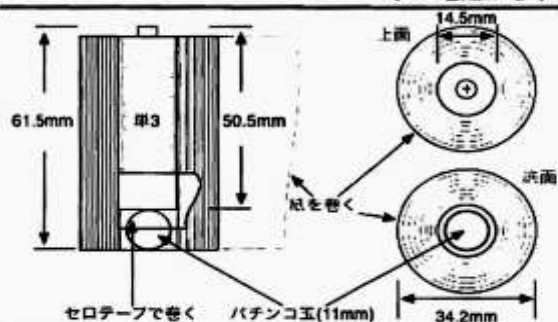
1 円玉を 8 枚(12mm)をセロテープなどで固定し、紙な
 どもを巻いて 14.5mm を 34.2mm にまで太らせればよ
 い。
 巻き方は各自で工夫するように
 ※なおこれは貨幣損壊には該当しない

単 3 電池から単 1 電池を作る方法②



アルミホイルを円筒状(電池と同じ太さ、高さ 11 ミリ)に
 固く丸めてゲタにし、電池と共に紙などを巻いて 14.5 ミ
 リを 34.2 ミリにまで太らせればよい。
 巻き方は各自で工夫するように

単 3 電池から単 1 電池を作る方法③



パチンコ玉(11mm)をセロテープなどで固定し、紙などを
 巻いて 14.5mm を 34.2mm にまで太らせればよい。
 巻き方は各自で工夫するように

行けば、ご縁と笑顔がある

41 才

女性

NO.180

P16

修行／同じ趣味の会／勉強会／真剣な話し合い／一般年中行事／セレモニー／土地を貸す／仏教年中行事／ボランティア支援／地域ネットワーク／僧侶の努力

[⇒ジャンルへ](#)

10 月

終活(しゅうかつ)

いつでも 「人生の終わりのための活動」の略。人生の最期を自分の望むように準備することで、例えば葬儀の
または土・日 内容やお墓のことを事前に決めておく、遺産相続を円滑に進められるための計画を立てておく



- お寺の役割: 行事の主催。終活を通じて、死や人生を見つめなおす機会を提供
- 費用: 無料もしくは有料(テキスト代など実費のみ)
- 用意するもの
— テキストやパンフレット(葬儀、お墓、遺産相続、仏壇)
- 協力者: 知り合いの葬儀屋さん、墓石屋さん、司法書士、お仏壇のはせがわ等

【終活の本】

遺言・葬儀・相続の
すべてがわかる本



いざ、というときのために知
っておきたい大切なことが図
解を見て簡単に理解でき
る！「終活」を始めたい方に
も最適!!

おひとりさまの終活



自分らしい老後と最後の準備

葬式は必要!



最期の儀式に迷う日本人のた
めに

わたしの葬式自分のお墓



よりよく今を生きるために、人
生の最後を考える終活マニ
アル

【お仏壇のはせがわ】

△ はせがわ 祈り・供養・感謝

☎0120-558-594

365日24時間対応致します。

※サービスは、現在 1 都 7 県(東京都、千葉県、埼玉県、神奈川県、茨城県、群馬県、栃木県、山梨県)にお住まいの方に限らせていただいております。

お仏壇・お墓についてのお問い合わせ 受付時間 10:00～18:00 不定休

東日本 **☎ 0120-11-7676** 西日本 **☎ 0120-76-3976**
フリーコール フリーコール

お葬式についてのお問い合わせ・ご相談 受付時間 24時間 365日

☎ 0120-558-594 ここは こくよう
フリーコール 東京都、千葉県、埼玉県、神奈川県、茨城県、
群馬県、栃木県、山梨県にお住まいの方に
限らせて頂いております。

出所: お仏壇のはせがわ(<http://sougi.kuyou.com/>)

行けば、ご縁と笑顔がある

41 才

女性

NO.180

P17

修行／同じ趣味の会／勉強会／真剣な話し合い／一般年中行事／セレモニー／土地を貸す／仏教年中行事／ボランティア支援／地域ネットワーク／僧侶の努力

[⇒ジャンルへ](#)

11 月

エコ交換

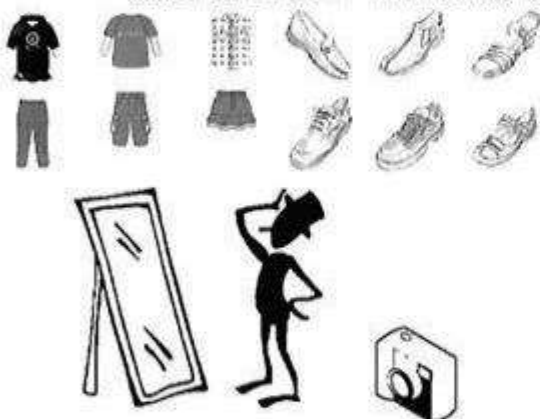
土・日 物々交換。リサイクルし、「もったいない」精神を育む



- お寺の役割: 行事の主催。場所の提供
- 費用: 無料
- 用意するもの
 - まだ使用可能な品物(洋服、靴、傘、文房具、CD、ゲーム、台所用品、タオル等、持ち帰るものに限定)
- 必要なこと: お知らせ

Re・コーディネート(リユース(Reuse・再使用)の「リ」)

土・日 タンスの肥やしになっている洋服やエコ交換で交換した服や靴などを洋服販売の方にコーディネート提案してもらい、リユース(再使用)する



- お寺の役割: 行事の主催。場所の提供
- 費用: 無料もしくは有料(洋服販売の方への謝礼)
- 用意するもの
 - タンスの肥やしになっている洋服
 - エコ交換で交換した服や靴
 - 鏡(ない場合は、携帯のカメラ撮影で確認)
 - 携帯もしくはデジカメ
- 必要なこと: 洋服販売の方(デパートや商店街の方)

12 月

クリーン・アップ(清掃活動)の慰労会

第 3 土曜日 毎月 1 回行っているクリーン・アップの方々の交流を持ち、皆勤者には景品を贈呈



- お寺の役割: 場所の提供、作務(さむ)に関する説法を説く
- 費用: 有料(飲食代など実費のみ)
- 用意するもの
 - 景品(区・市役所など、もしくは参加企業から寄付してもらう)
- 必要なこと: 出勤の記録、管理

春夏秋冬、あるいは、月に一度でも
お寺さんで般若心経の写経をして
みる会があったらいいなと以前から
思っていました。カネーセミナーの写経
教室もありましたが、何かが違うと
感じていたからです。

今日、暮集ペンと会った後、
実家の祖先様がおぼろさま
で、メロ真近でいたであわて

ペンを取った次第です。

今こそ、日本の仏教文化を伝承す
る一般のわたくし達に少しも
お寺離れにならない為にも、お寺さんの
もよおしに大切な事と思っております。

今、学校でもお習字の時間がなくなり
日本文化は静かに消えてしまっている！
と、不安でした。ありまして、道徳時間
がなくなった時よりショックでした。

書を書くには、硯の職人、墨の職人、
和紙の作り手、筆の作り手が
います。その方々のつむいだきた生命
まで、廃たれさせてはならないとも思ひ
ます。

日本の仏教文化再生のためにも
古典的な時間がお寺さんから
発信されます事を心より

祈念致します

お寺で GON		66 才	男性
NO.183	P1	修行／相談窓口／ボランティア支援	
			⇒ジャンルへ

㊦「お寺でGON」の企画のねらい

①日頃、お寺に縁のない人にも呼び掛けたいアイデアを提案をします。

お寺の存在は、お寺と檀家だけのものではないということを初めに訴えたく思います。「お寺でGON」のタイトルは、お寺で鐘を突く意味あいからヒントをえて、お寺に来ると何か良いことがあるよ、といった企画です。

②まずお寺は、一般の人たちに対して、もっともっと親しみ易い存在でなければならぬといけません。現実にはこんな例があります。

「当寺は、檀家以外の入場はお断り致します」という立て札を目にするのです。果たして、このお寺は一般世間さまとどういう関わり方をしているのだろうか、不思議でなりません。

③そのために、お寺は、もっともっと開放的であらねばと考えます。それでは何をすれば良いのかという提案を、下記に具体的にプニンングしてみました。

これが実現化すれば、どんなにかお寺のイメージも変わり、地域社会との結びつきも強まるのではないかと自負いたします。穏やかで幸せな社会が大きく広まることを願ってのことです。

㊦「お寺でGON」の具体的な実施アイデア（イベントを中心）

A)『お寺で知恵くらべ』（月に1回開催／毎回テーマが変わる）

例) 第1回「究極の発電力を創造する」

（既存のエネルギーにとらわれないアイデアを）

…定員30名程度、参加費有料

*アイデアの著作権はお寺と参加者に *講師：住職、専門家

B)『お寺で健康』（月に1回、週末に2泊3日）

例) 第1回「お寺で不眠解消」健康シリーズの第一弾。

天井が高く、部屋も広い。静かで落ち着いた睡眠環境を活用する。

早寝早起き、掃除、座禅、写経などを体験。食事は精進料理を食する。

…定員15名程度、参加費有料

*講師：住職／協力：病院

お寺で GON		66 才	男性
NO.183	P2	修行／相談窓口／ボランティア支援	
			⇒ジャンルへ

C) 『お寺で身の上相談』（週に2回程度）

例）浮気、離婚、子育て、借金、介護、近所付き合いなど身近な悩みごと、困りごとの相談に応じる

…定員5名程度、各1時間、参加費有料

講師：住職、僧侶

D) 『お寺で冠婚葬祭の常識』（月に1回）

知らない恥じをかく冠婚葬祭のアレコレを解説する。

例）通夜、葬儀、法事、婚約、結婚式など。

…定員20名程度、参加費無料

講師：住職、専門家

E) 『お寺と地域のトークトーク』（2か月に1回）

例）「商店街活性化の妙案を探る」大討論会

第1回「お客さんが喜ぶこととは」

参加者／お寺、商店街会員、消費者

…定員30名程度、参加費（お茶代程度）

F) 『お寺をオフィスに』（月～金、午前9：00～16：00）

①都心のオフィスの机で仕事をする発想を変えてみる。お寺に來ると不思議と心が落ち着き、いろいろなアイデアが浮かぶ（？）。企画を練るには最高の環境ではないか。

②疲れたら、遠慮することなく畳みの上に寝転ぶのもよし、お経を唱えるのもよし。

③ストレスのない新鮮な職場環境に、癒されること必至（？）。

*パソコン持参で自由に働いて（休んで）もらう。

…定員5名×4組程度 使用料有料

G) 『お寺で講演会』（月1回）

例）「町工場のすごい力」

「お父さんのファッション」

「就活に勝つ」

「お線香の話」

「お経の話」

「八百屋さんの話」「肉屋さんの話」「魚屋さんの話」

「お茶屋さんの話」

「介護の話」

「風呂敷の効用」

…定員50名、参加費有料（お茶代程度）

地元密着にした講演テーマでコミュニケーションを図る。

講師：町工場社長、専門家、住職、商店街のお店の社長など

コンサート 学習塾 図書館 カフェ 遊び場ほか			35 才	男性
NO.189	P1	修行／同じ趣味の会／勉強会／真剣な話し合い／僧侶が必須／交流が目的の会／セレモニー／境内・伽藍の開放／土地を貸す／展示会／本格経営／情報発信／紹介所／ボランティア支援／地域ネットワーク／僧侶の努力		
				⇒ジャンルへ

1. はじめに

今回の「地域社会のためのお寺の活用アイディア募集」というコンペにあたり、アイディアの募集とあったが、実際にそれらを活用しようとした時にアイディアだけでは不十分と考え、このような形で応募させていただいた。

地域にしても、お寺にしても、そのあり方には種々様々な形態がある。その為、地域やお寺の特性を十分に考慮に入れなければ、様々なアイディアも十分に活用しきれないと考えられる。そこで様々なアイディアを十分に活用するための前提として、地域やお寺のあり方やその分類について、論じさせていただいき、その後「地域社会のためのお寺の活用アイディア」を列挙させていただく。

2. 地域社会のためのお寺活用について

1) 現状

現在、日本の社会は、総人口うち65歳以上の占める割合が7～14%を占める高齢化社会をさらに越え、その割合が21%を越える超高齢化社会となっている。また、その歪な人口構成を正すための対策も遅々として進まず、その割合は、これからも増加の一途を辿ると考えられる。また、一方で日本は少子社会でもある。少子社会とは、高齢者人口（65歳以上人口）よりも子どもの数が少なくなった社会と定義され、日本は1997年より少子社会になっている。また、2005年には、日本の総人口が戦後初めて自然減少した。

また、個人主義を中心にした社会の発展は、生活の上で他者に頼らなくても生きていける便利な社会を生み出した反面、他者に頼ることで生まれる「つながり」を軽視する生活スタイルを生み出した。

このような人口構成の異常、個人主義中心の社会の発展は、都市や田舎といった地域社会そのものの、あるいは、それぞれの人が拠り所としている家族、あるいは様々な人間関係にも多大な影響を及ぼしている。即ち無縁社会という言葉に表されるような、人と人とのつながりの希薄化、あるいはつながりそのものの欠如である。

3月11日に起きた東日本大震災により、日本全国で絆という言葉が大きくクローズアップされた。しかし、逆に考えれば、それまでは絆がまったく気にされない社会だったともいえるのではないだろうか。

そのような、つながりの希薄化の実例を上げれば、日本において60%近くを占める核家族世帯、隣に誰が住んでいるかも分からないマンション・アパートの生活、ニート・引きこもりと呼ばれる人々の増加、限界集落と呼ばれる地域の増加などのように、枚挙にいとまがない。

コンサート 学習塾 図書館 カフェ 遊び場ほか			35 才	男性
NO.189	P2	修行／同じ趣味の会／勉強会／真剣な話し合い／僧侶が必須／交流が目的の会／セレモニー／境内・伽藍の開放／土地を貸す／展示会／本格経営／情報発信／紹介所／ボランティア支援／地域ネットワーク／僧侶の努力		
				⇒ジャンルへ

そもそも、つながりとは仏教においては「縁起」のことであり、人間の本质、社会の本质であると説くほど重要なものなのである。しかし、今の社会ではそのつながりが欠如し、まるで一人だけでも生きていけるかのような錯覚を、与えているのである。

つながりの欠如・希薄化は間違いなく、日本の社会に悪い影響を与えている。例えば、年間自殺者数3万人という異常事態が毎年のように続く社会や、孤独死なる現象が現れ、無縁社会と呼ばれるようになっていく社会の現状、生活困窮者の増加、結婚してもすぐに離婚してしまう夫婦、幼児虐待、高齢者虐待と、様々な社会問題が起きているが、これらの多くは人と人とのつながりの希薄化・欠如が原因であり、遠因となっている。

現在の日本社会を一言で表すなら、本来欠くことのできない、人と人とのつながりが欠けてしまった社会なのである。

多くの地域社会では、上記に上げたような問題を抱えつつも、それぞれの地域の活性化を重要な課題として認識し、様々な取り組みを実行している。ではそのように様々な取り組みられる地域活性化とは、いったい何なのであろうか。前述したつながりの欠如した現代社会をふまえて表せば、地域活性化系とは、つながりを再度認識し、より強固に結び直したり、新たなつながりを結ぶことにある。その為に、地域活性化の名の下に、対外・対内に向けて様々な活動・イベントが催されているのだ。

さて、地域活性化とは、このように意図され、行われるわけだが、一口に地域活性化といっても、その地域が抱えている課題・問題は千差万別である。人の多い都市部もあれば、限界集落と呼ばれるような地域もある。農業や漁業を主要産業にしている地域、工場の多い工業地帯等々。その地域地域によって生活スタイル、人とのつながり方、風習、慣習、伝統と様々な要因によって、生まれてくる課題や問題も全く異なるものになる。

そこで次章では、まず、全体的な視点から地域社会とそこのお寺について、を論じさせていただく。次いで、具体的なお寺活用のアイデアをリストアップし、最後にまとめを書いていく。

2) 地域社会とお寺の分析

一言に地域社会といっても前節で述べたように、その場所ごとに生活スタイル、産業構造、習慣、風習、そして抱えている課題や問題は様々である。また、その中にあるお寺に関しても、檀家寺、祈祷寺、あるいは観光寺の違いや、檀家の数、その地域の中での立場など様々である。そのため、日本各地にある全てのお寺に適用でき、かつ有効に使えるようなお寺の活用方法などというものは存在しない。

コンサート 学習塾 図書館 カフェ 遊び場ほか			35 才	男性
NO.189	P3	修行／同じ趣味の会／勉強会／真剣な話し合い／僧侶が必須／交流が目的の会／セレモニー／境内・伽藍の開放／土地を貸す／展示会／本格経営／情報発信／紹介所／ボランティア支援／地域ネットワーク／僧侶の努力		
				⇒ジャンルへ

そこで、必要となってくるのは、その地域の状況を十分に理解し、お寺の持っている資産・潜在力をきちんと把握することである。その二つが十分に理解できたなら、自ずとその地域が抱えている問題が見えてくるだろうし、その問題が起きている原因も見えてくるだろう。そして、同時に、その問題に対してお寺が持っている潜在力をいかに使えば効果的なのが見えてくる。そこまで分かれば、あとは実際に、行動を起こせばよいのである。

以上のことをふまえた上で、本章では地域社会、お寺について、私なりの分析・分類を行っていく。

・地域社会の分析と分類

まず、地域社会の分析であるが、地域社会は大きく都市部と農村部に分けることができよう。東京や大阪といった都市部と私が住んでいる熊野地方では、その生活スタイルも必要とするものも、全く異なる。さらに、都市部、農村部それぞれの中においてもお店や商店が集まる商業地区なのか、住居の多い居住地区なのか、田んぼや畑の多い農業地区なのか、工場の多い工業地区なのか、あるいはオフィス街、繁華街、また学校といったように、その場所や建物の機能によって地域社会を分類できる。以上は、場所や施設、建物の観点からおこなった地域社会の分析である。

続いては、人口、あるいは人口構成である。

その地域には何人の人が住んでいるのか。そして、その内、男女の比率はどのくらいなのか、あるいは、子どもはどれくらいの割合で、大人はどれくらい、老人はどれくらいなのか。このようなことも十分に把握しておかなければならない。

年代や男女の割合と同時に大切なことが、それぞれの人がついている職業である。学生であるか、仕事をしているか、仕事をしていないのか。仕事をしている場合にはさらに詳しく知る必要があるであろう。職業はもちろん、できるならば職業形態もふまえて、どのような仕事をしている人が、どのくらいの割合でその地域にいるのか、これらも分析する内容に含まれる。

以上は、人という観点からおこなった地域社会の分析である。

最後に、時間の流れからみた地域社会の分析である。

どのような地域であれ、そこに人がおり生活や仕事を行っている地域には、時間の経過による大小様々なサイクルが存在する。例えば、一日のサイクル、1ヶ月のサイクル、一年のサイクル。その他にも、伊勢神宮で行われる20年ごとの式年遷宮のような、その地域独特のサイクルも存在するだろう。このサイクルを把握することも地域を分析する上で大変重要なことである。例えば政治家は選挙期間中、通勤時間に駅に立って街頭演説をする事が多い。これはそこに住む人々の一日のサイクルを把握しており、その時間、その場所に人が多く集まることを知っているからである。

コンサート 学習塾 図書館 カフェ 遊び場ほか			35 才	男性
NO.189	P4	修行／同じ趣味の会／勉強会／真剣な話し合い／僧侶が必須／交流が目的の会／セレモニー／境内・伽藍の開放／土地を貸す／展示会／本格経営／情報発信／紹介所／ボランティア支援／地域ネットワーク／僧侶の努力		
				⇒ジャンルへ

その地域の中で一日のサイクルはどのように動いているのか、あるいは一ヶ月のサイクルの中で行われる行事や集まりのようなものはあるのか、あるいは一年ごとのサイクルで行われる行事や催し物は何なのか、そして、その中で人々はどのように動いているのか、しっかり把握されなければならない。

以上が、時間のながれという観点からの地域の分析である。

最後に社会全体・地域固有の動勢、流行、ニーズといったものも、常に考慮に入れておかなければいけない。今社会が何を求めているのか、また、地域の人々が興味を持つものは何なのか、それらは社会の動きと共に、常に変化し続けている。上記の場所・人・時間の分析をふまえた上で、社会の動勢の把握も、地域社会を分析するさい、重要なポイントとなるであろう

・お寺の分析と分類

次にお寺の分析について述べていく。

お寺にどれほどの潜在力があるのか。これはお寺で生まれ、そこで育った人ほど分りにくいのではないだろうか。お寺やその周辺が日常になりすぎていて、何が特別なのか気づけないのだ。地域社会のためのお寺活用といわれても、お寺の何が地域社会の役に立つのか気づけなくなってしまうのだ。そこで、地域社会の分析と同様、お寺自身についての分析も必要になってくる。

さて、お寺というものを考えた時、まず大きく、施設の側面と人のつながりという側面に分けることができよう。

施設の側面から見たお寺の潜在力の分析とは、文字通り、建物や周辺状況について把握することである。設備はどのようなものがあるのか。本堂の広さ、本堂内部の配置、本堂以外の部屋はどれくらいあり、どんな配置か、水回りはどうなっているか。また、境内についても、広さ、諸堂の有無、植えられている木や花は何で季節によってどう変化するか、石畳なのか芝生なのか、この他にも気づいたことは何でも分析・分類の対象となるであろう。お寺そのものの以外にも、お寺の立地状況、周りにどのくらい建物があるのか、お寺までのアクセス情報、お寺周辺の道路事情等々、地域社会の中でお寺がどのような位置にあるのかも重要な分析・分類の項目となる。以上が施設の側面からのお寺の分析・分類である。

コンサート 学習塾 図書館 カフェ 遊び場ほか			35 才	男性
NO.189	P5	修行／同じ趣味の会／勉強会／真剣な話し合い／僧侶が必須／交流が目的の会／セレモニー／境内・伽藍の開放／土地を貸す／展示会／本格経営／情報発信／紹介所／ボランティア支援／地域ネットワーク／僧侶の努力		
				⇒ジャンルへ

次いで、お寺を中心とした人のつながりという側面からの分析である。お寺を地域社会のために役立てようとする時、この人のつながりこそが、最重要のポイントとなるのではないだろうか。何となれば、どんな活動、集まりも人によって行われるものであり、人のつながり無くしては成立しないのであるから。さて、その人とのつながりであるが、お寺という組織は人とのつながりという点において、他の商店や会社のような組織にはない大きなアドバンテージを持っている。それは、つながりの深さである。お店や会社におけるつながりとは、基本的には物の売買を通してのお客さんと組織・お店というつながりである。そのため、そのつながりの深浅は、組織内部の社員や店主のそれぞれの接客態度や資質による。しかし、お寺の場合のつながりは、その人の生老病死、それぞれの人生の岐路に深く関わることを前提としており、おのずからお寺と人とのつながりが深いものとなりやすく、家族ぐるみでつながることも稀ではない。これこそが、他にはないお寺のアドバンテージであり、地域社会に役立つなにかの活動をする際の強力な武器となる。

では、お寺と人とのつながりというものを分析するとどうなるであろうか。先ず大きく、①お寺を信仰の対象とする檀家・信者、②お寺を生活の場とする寺族や僧侶同士、そして、③その他の出入りの業者や観光客、散歩に立ち寄る人等に分けられる。このうち、なんらかの活動をする際に、最も力になってくれるのは①、②に属する人たちとのつながりであろう。それでは、以下よりそれぞれの分類について細かく述べていく。

先ず、①お寺を信仰の対象とする檀家・信者に属する人たちについてである。この分類に属する人たちは、お寺という組織を日常的に支えてくれている人たちでもあり、お寺自身にとっても最も重要な人たちである。であるから、檀家・信者について、できる限り詳細な情報を得ておくことは、何を置いても最優先されなくてはならない。そして、同時にその情報は常に更新し続けていかなければならない。人は時間の経過と共に、常に変化していくものであり、抱えている悩みや苦しみ、問題や課題も常に変化しているのだから。そこで役に立つのが、昨今言われるようになった現在帳であろう。現在帳を作ることで、檀家・信者の動勢を視覚化し、きちんと把握しておく。そして、その変化を常時更新することで、最新の情報として管理しておく。これがきちんと行われているなら、お寺と檀家・信者とのつながりは、自然に太く、深いものとなり、お互いがお互いの存在を身近に感じることだろう。現在帳の作成は地域社会に役立つお寺を考える際にも、強力な武器となるのだ。

コンサート 学習塾 図書館 カフェ 遊び場ほか			35 才	男性
NO.189	P6	修行／同じ趣味の会／勉強会／真剣な話し合い／僧侶が必須／交流が目的の会／セレモニー／境内・伽藍の開放／土地を貸す／展示会／本格経営／情報発信／紹介所／ボランティア支援／地域ネットワーク／僧侶の努力		
				⇒ジャンルへ

そこで現在帳を作る上で、書かれるべきである情報の項目例も以下に列挙しておく。

【現在帳項目例】

氏名、住所、電話、fax、お寺から家までの地図、家族構成（同居人、親戚等）、誕生日、学校、学歴、仕事、職歴、過去帳的項目（故人、年齢、法号、祥月命日、葬儀日時、法話内容、場所）、お見舞い・法事・葬儀の記録（月日、法事の内容、法話内容、備考）、人生相談の記録（月日、内容、指導内容、結果、備考）

以上、上げた項目は、あくまで必要最低限と考えられるものである。その他、その人について気づいたことがあれば何でも記録しておくべきだ。その情報の積み重ねこそが、実際に活動する時の大きな力となる。また、何度も書くが、これらの情報は常に更新を続けなくてはならない。それこそがお寺と人とのつながりの強化であり、深化なのである。

次いで、②お寺を生活の場とする寺族や僧侶同士のつながりについてである。この分類に属する人とのつながりは、①の分類の人たちとは別の側面で、大きな力となる。①に属する人たちが、お寺から見て対外的な側面が強いのに対して、②に属する人たちは対内的側面が強いのだ。では、具体的に②に属する人たちとはどのような人たちであろうか。まず上げられるのは、お寺に住んでいる住職とその家族、そして、その親戚たちである。場合によってはつながりの深くなった檀家・信者がこの分類に入ることもある。これらの人たちこそが、お寺が何か活動をおこなう際の中核となる。次いで、僧侶同士のつながりである。同じ地域に住む同業者、隣町のお寺さん、同じ県内のお寺さん、あるいは、大学や修行場で苦楽をともにした旧友。このような同業者のつながりも、同業者であるがゆえに、様々な悩みや困難を共有でき、助け合っていくことができる大切なつながりである。以上のように、①に属する人たちがお寺で行う活動の対象になることが多いのに比べて、②に属する人たちは様々な活動を行う時に頼もしいバックアップとなることが多いのだ。

最後は、③その他である。この分類に属する人たちとしては、様々な活動に際して初めてお寺に来る人や観光客、散歩に立ち寄る人、出入りの業者等があげられる。これらの人たちは、①、②に属する人たちに比べて、お寺とのつながりが薄い、あるいは全く無いことが特徴となる。その為、宣伝・広告等を何も行わなかった場合、もっともつながりが作りにくい人たちである。しかし、その困難を乗り越えることができたなら、地域にとっても、お寺にとっても非常に大きな可能性となる。であるから、地域社会の活性化のため、お寺が対外的な活動をおこなう際には、広告・宣伝にも気を使い、この分類に属する人たちにも、十分気を配る必要がある。

以上、お寺の持つ資産・潜在力ということについて、人とのつながりという側面からの分析をおこなった。

次章では、具体的なお寺活用のアイディアを列挙していく。

コンサート 学習塾 図書館 カフェ 遊び場ほか			35 才	男性
NO.189	P7	修行／同じ趣味の会／勉強会／真剣な話し合い／僧侶が必須／交流が目的の会／セレモニー／境内・伽藍の開放／土地を貸す／展示会／本格経営／情報発信／紹介所／ボランティア支援／地域ネットワーク／僧侶の努力		
				⇒ジャンルへ

3. お寺活用アイデア

1) お寺活用アイデアについて

本章では、お寺を地域活性化のために利用するための様々な活動・イベントについての具体的なアイデアを列挙していく。それぞれのアイデアには、そのアイデアの概要、目的、期待される効果、おおよその期間、対象となる人々の年代を記してあるので、実際に活動される際には参考にされたい。

なお、これらアイデアはあくまで、活動・イベントの核にしかすぎない。場合によっては他のアイデアと組み合わせたり、内容をアレンジしたりすることも十分にできるので、前章のような分析に基づいた各地域やお寺の状況・状態に合わせ、それぞれのアイデアを自由にアレンジしていただきたい。

2) お寺活用アイデア一覧

1 【お寺でコンサート】

概要：本堂を使用しておこなう様々な楽器によるコンサート。

例…クラシック、民族舞踊、ジャズ等のコンサート

目的：お寺という場に親しみを持ってもらう。

効果：本堂という通常とは違う雰囲気の中で音楽を聴いてもらうことで、一般のコンサートホールやライブハウスにはない独特な空気を作り出すことができ、新鮮な体験を味わってもらうことができる。これにより、会場のお寺に従来までの近寄りがたい、や敷居が高いといったイメージを変え、より地域の中に密着したものに変わることができる。また、演奏家側にも通常とは違う場所でのコンサートに、お寺への親しみ、演奏家自身の新しいイメージを生み出すことができる。

期間：半日、御会式、お施餓鬼等の法要の後の数時間

対象：全年齢

2 【学習塾】

概要：本堂、あるいは客間等を使用した学習塾。形態として受験を目標にした形態、学校での授業の補習を目標にした形態が考えられる。

目的：勉強を教えていく過程で、学校、通常の塾では軽視されがちな、倫理道德、モラル等も指導する。また、子ども、学生といった若い世代に、お寺に親しんでもらう。

効果：子どもの成長の中にお寺の存在を加えることができる。また、お寺を支えていく信徒青年団へと繋げていくこともできる。

期間：1年～

対象：10～20代

コンサート 学習塾 図書館 カフェ 遊び場ほか			35 才	男性
NO.189	P8	修行／同じ趣味の会／勉強会／真剣な話し合い／僧侶が必須／交流が目的の会／セレモニー／境内・伽藍の開放／土地を貸す／展示会／本格経営／情報発信／紹介所／ボランティア支援／地域ネットワーク／僧侶の努力		
				⇒ジャンルへ

3【図書館、図書スペースの設置】

概要：本堂、あるいはお寺内の一室、一面に図書ブースを作る。そして、仏教書、一般書等を並べた本棚を設置し、本の閲覧・貸出を自由に行う。また、その一部として閲覧・自習スペースを設けることも考えられる。

目的：檀家、一般地域住民の知識向上。知的好奇心の発育。また、お寺に足を向ける理由にもなる。

効果：身近にあるお寺に、簡単に閲覧することができる本があることにより、それまで本を読まなかったような人にも手に取ってもらいやすくなり、また本を読むことにより知識の向上を図ることができる。仏教書のみならず、一般書を置くことで、新たな興味を持ってもらえる。さらに設置する本に漫画、絵本、ライトノベルのような子ども向けの本も含めることで、子どもにまで対象を広げることができる。

期間：無期限

対象：全年齢

4【お茶会・カフェスペース・喫茶ブース・ラウンジ・オープンテラス】

概要：本堂、境内を使い、お茶会を開く。あるいは常設型のカフェ・喫茶スペースを設置する。

目的：人の集まりやすい場所、集まりたい場所を、本堂、境内を開放して設置し、様々な人を集める。そして、お茶と共にゆっくりした時間と参加者同士の交流・会話を楽しんでもらう。

効果：お茶と共にまじわられる会話により、コミュニティ内部のつながりの強化が考えられる。また雑談等の中から地域社会内部の様々な情報を得ることもできる。

期間：無期限

対象：20～50代

5【放課後の遊び場】

概要：小学校、中学校、高校の授業終了後の遊び場、勉強の場所として境内を開放する。

目的：安全な境内を遊び場とすることで、親や子どもが安心して遊べる場を提供する。

効果：子ども達に仏教に基づく倫理道徳を学ばせることができる。子ども同士の、学校を越えてのつながりができる。子どもの成長過程にお寺が関わるきっかけとなり、よりモラルの高い青少年育成に繋がる。

期間：無期限

対象：10～20代

コンサート 学習塾 図書館 カフェ 遊び場ほか			35 才	男性
NO.189	P9	修行／同じ趣味の会／勉強会／真剣な話し合い／僧侶が必須／交流が目的の会／セレモニー／境内・伽藍の開放／土地を貸す／展示会／本格経営／情報発信／紹介所／ボランティア支援／地域ネットワーク／僧侶の努力		
				⇒ジャンルへ

6 【カルチャースクール】

概要：お寺の持つ人脈を生かし、様々な文化・教養を持つ人を講師に定期的なカルチャースクール、講習会を行う。

例…茶道、華道、ビジネスマナー、地域の歴史、パソコン教室、ヨガ、英会話、写真講座、囲碁、将棋、書道等

目的：お寺の人脈を地域に住む人々と繋げ、それぞれの人に有意義に活用してもらう。

効果：お寺の、これまでとは違った側面を見せることができる。様々な文化を学ぶことに対して、移動や資金の面であきらめていた人々に、敷居を低くして参加してもらうことで、新しい事を学ぶ満足感を得てもらうことができる。

期間：3ヶ月～1年

対象：20～70代

7 【修行会・修行道場】

概要：短期間、短時間で簡易的な修行体験を行う。

修行例…勤行、唱題行、写経、作務、水行、

目的：癒しというような心の安心が求められることが多かった昨今、修行を通して、心に平安、平穏を取り戻してもらい、それからの日々の生活の助けとしてもらう。

普段なじみのない仏教とその実践に触れてもらうことで、仏教に興味を持ってもらい、また、仏教が日々の生活に役立つことを感じてもらう。

効果：それぞれの生活の中に仏教とその実践を取り入れるきっかけとなり、心安らかに日々を送るきっかけとなる。お寺、僧侶とのつながりができることで、それからの法事や葬式、お寺での行事への取り組み方も変化してくる。

期間：1日～1週間

対象：20代～

8 【朗読会・読み聞かせ会】

概要：本の朗読会、また、幼児、小学生対象の読み聞かせ会を本堂でおこなう。

目的：知育、知識向上。普段本に接することが少ない人に物語の面白さ、楽しさに触れてもらう。また、普段本を読む人にも、耳から物語を聞くという新しい体験を経験してもらう。

効果：物語の内容、面白さが耳から直接伝わることで、それまで本に接することが少なかった人も、本を読むきっかけとなる。ひいては知的好奇心の増進、知識の向上にも繋がる。

期間：半日

対象：全年齢

コンサート 学習塾 図書館 カフェ 遊び場ほか			35 才	男性
NO.189	P10	修行／同じ趣味の会／勉強会／真剣な話し合い／僧侶が必須／交流が目的の会／セレモニー／境内・伽藍の開放／土地を貸す／展示会／本格経営／情報発信／紹介所／ボランティア支援／地域ネットワーク／僧侶の努力		
				⇒ジャンルへ

9【写経・写仏・仏像制作の会】

概要：お経を自らの手で書き上げる写経や、仏の絵を書く写仏、また彫刻刀で自ら仏を作る仏像制作等の行為を、本堂という場で行う。

目的：写経、写仏、仏像制作を通して、自らと向き合い、乱れた心を整え、心の平安を取り戻す。

効果：お経や仏像と真剣に向き合うことで、それまでとは違った見方が、お経や仏像に対してできるようになる。よりお経、仏像を身近なものとして感じられるようになる。

期間：半日～1日

対象：20代～

10【アマチュア趣味人の展示会、各人の趣味紹介】

概要：お寺を展示会場と見立て、様々なアマチュア趣味人の展示会を行う。また同時に展示を行った本人による講習会、体験会等を行う。

発表・展示例…写真、絵、陶芸、アロマテラピー、書道、詩、活け花、水墨画、彫刻等

目的：同好の志の交流。その趣味に興味を持っている人には、より詳しく知ってもらえる場となる。また、全く知らなかった人にも興味を持ってもらう。地域社会内の趣味を通したつながり作り。

効果：色々な人の色々な趣味を展示・発表する場を提供することで、発表者は刺激と向上心を得られ、見に来てくれる人には、自分の知らなかった趣味との出会いとなる。趣味を紹介することで、お互い同士をより深く知り合える。

期間：1日～1週間

対象：10代後半～

11【田舎暮らし移住支援・移住体験】

概要：田舎に暮らしてみたい、農家になりたいといった人を対象にした、衣食住から人付き合い、田舎暮らしのノウハウまで含めた移住支援。あるいは、田舎暮らし、農家体験。

目的：田舎暮らしをしたいが、不安だという人に、様々なサポートを行うことで、より長く、安心して田舎に移住してもらい、その地域の活性化に繋げる。

効果：閉塞感の強い農村部に他の地域から人を迎えることで、新しい変化をもたらす。田舎移住を考えている人には、安心感を与え新しい一歩を踏み出す後押しになる。同時に迎える側も、それまでのマンネリ化した生活から、新しいつながりを育て、成長させる生活に変化し、日々の生活に意欲が生まれメリハリを与え、より生き甲斐のある生活になる。

期間：半年～数年

対象：30～60代

コンサート 学習塾 図書館 カフェ 遊び場ほか			35 才	男性
NO.189	P11	修行／同じ趣味の会／勉強会／真剣な話し合い／僧侶が必須／交流が目的の会／セレモニー／境内・伽藍の開放／土地を貸す／展示会／本格経営／情報発信／紹介所／ボランティア支援／地域ネットワーク／僧侶の努力		
				⇒ジャンルへ

12【農業体験】

概要：檀家、あるいはお寺周辺の農家と協力して、それまで農業体験をしたことがない人々に畑を耕す、種を植える、収穫する等の農業体験をしてもらう。

目的：普段食べている野菜や果物がどのように収穫されるのか体験してもらう。食べ物のありがたさの再確認。いただきますの心を取り戻す。

効果：食べ物の大切さを再認識できる。

期間：半日～1日

対象：10～60代

13【お葬式セミナー・臨終行儀・エンディングノート作成】

概要：お葬式そのものの意味や読まれるお経の内容、祭壇に飾られる様々なものの意味をセミナー、講習会の形で説明する会。また、実際にお葬式を体験する体験型セミナー、講習会。その一環として自分自身の死に対しての終活支援（エンディングノートの作成等）を行う。

目的：お葬式やそれに付随する様々な儀式的意義、必要性、大切さを理解させる。避けることのできない死について、きちんと考える時間を持つ。

効果：普段考えることのない死について、考えるきっかけとなる。死を実感、体験することで周囲に対する優しさ、思いやりが生まれるまた自分自身の生活においても、死を意識することでメリハリが生まれてくる。

期間：半日～1日

対象：20～60代

14【スポーツチャンバラ】

概要：境内を開放して行うスポーツチャンバラ。あるいは新聞紙等を丸めて作った紙製刀によるチャンバラごっこ。

目的：スポーツ振興。子ども達の体力・健康の増進。子ども同士のつながりを広げ、深める。

効果：外で走り回って遊ぶ子どもが少なくなった昨今、チャンバラという単純ながらも、熱中できるスポーツを通して体力の増強、健康の促進を図れる。また団体戦形式で遊ぶことで、子ども同士のコミュニケーションが深まる。

期間：1時間～半日

対象：10代

コンサート 学習塾 図書館 カフェ 遊び場ほか			35 才	男性
NO.189	P12	修行／同じ趣味の会／勉強会／真剣な話し合い／僧侶が必須／交流が目的の会／セレモニー／境内・伽藍の開放／土地を貸す／展示会／本格経営／情報発信／紹介所／ボランティア支援／地域ネットワーク／僧侶の努力		
				⇒ジャンルへ

15【町内清掃】

概要：お寺周辺、あるいは地域全体の清掃作業を地域住民と共に定期的に行う。

目的：周辺地域をきれいに保つ。また同じ作業を共同して行うことで地域社会の中での人と人のつながりを再確認する。

効果：町がきれいに維持されることで、そこに住む人の意識も健康に保たれる。またそれらを自分の手で行うことで地域社会への愛着、周辺住民との深いつながりを感じることができる。

期間：無期限

対象：全年齢

16【手製お守り作り】

概要：参加者自身に一からお守りを作ってもらい、その場で参加者と一緒にお経を唱え、ご祈祷をしてお守りを以て帰ってもらう。

目的：普段持つお守りにより愛着を持ってもらう。自分が持つお守りにはお経が読まれていることを自覚してもらう。

効果：普段何気なく買ったりするお守りを、一から自分の手で作ることで、お守り、ひいてはご祈祷をする仏さまにより親しみ、愛着が持てるようになる。そして、お守りの加護をより感じられることで、日々の生活に安心を感じられる。

期間：1時間～半日

対象：20～70代

17【タイムカプセル】

概要：境内の一面に、希望者の記念品などを入れたタイムカプセルを埋め、石碑、記念碑を立てて数年後～十数年後に開封する。

目的：子どもの頃の思い出、夢を、境内に保存することで、その周辺地域への愛着を持たせる。また、その地域に対して、タイムカプセルを何年後かに開封するというつながりを持つってもらう。

効果：タイムカプセルというつながりを持つことで、成長過程において地域に対して愛着、親しみを持つことができる。実際にタイムカプセルを開封した時に、子どもの時のつながりを再度結べたり、過去とのつながりを結び直すことができる。

期間：数年～十数年

対象：10代

コンサート 学習塾 図書館 カフェ 遊び場ほか			35 才	男性
NO.189	P13	修行／同じ趣味の会／勉強会／真剣な話し合い／僧侶が必須／交流が目的の会／セレモニー／境内・伽藍の開放／土地を貸す／展示会／本格経営／情報発信／紹介所／ボランティア支援／地域ネットワーク／僧侶の努力		
				⇒ジャンルへ

18 【職業紹介・講習、体験】

概要：それぞれが就いている職業の紹介。あるいはその職業技術で生活に役立つものを講習形式で教えてもらう。

目的：互いの職業理解。より深いコミュニケーション。

効果：それぞれが就いている仕事について理解することで、お互いの理解が深まり、より深いコミュニケーションを行える。また自分が就いている仕事を他者に紹介することで、自分自身もそれまで気づかなかった新たな側面を発見できる。講習を聞いた側は専門家から学べるので知識向上にも繋がる。

期間：半日～一日

対象：30～60代

19 【精進料理、郷土料理教室】

概要：精進料理、あるいはその地域に伝わる郷土料理を教わる料理教室。

目的：精進料理教室を通して仏教の精神を学ぶ。郷土料理教室を通して、その地方の歴史や伝統を学び継承していく。参加者同士の交流。

効果：精進料理を学ぶことで、普段の食も変化していき、食、ひいては健康に対する意識を変えることができる。

伝統料理に触れることで、郷土愛、地元への愛着を生み、また先人から学ぶということを通じてコミュニティのつながり強化になる。

期間：半日～一日

対象：20～30代

20 【瞑想】

概要：ヴィパッサナー瞑想、マインドフルネス瞑想法、チベット仏教の瞑想法等を本堂のような清浄な空間で行う。

目的：瞑想を行うことで、日常生活で見過ごしている様々な気づきを得て、心の平静を取り戻す。

効果：心に平静、安心が戻ることで、日々積み重なる様々なストレスの軽減になる。

期間：1時間～一日

対象：10～60代

コンサート 学習塾 図書館 カフェ 遊び場ほか			35 才	男性
NO.189	P14	修行／同じ趣味の会／勉強会／真剣な話し合い／僧侶が必須／交流が目的の会／セレモニー／境内・伽藍の開放／土地を貸す／展示会／本格経営／情報発信／紹介所／ボランティア支援／地域ネットワーク／僧侶の努力		
				⇒ジャンルへ

2 1 【朝夕の声かけ活動】

概要：朝夕の通学時間に、お寺の前や周辺で通学中の学生達に声かけを行う。

目的：地域の安全向上。学生のモラル向上と同時に、学生達とのつながりを結ぶ。

効果：大人の目が子供に向けられていることをしっかりと形で表すことで周辺地域の安全性が上昇し、学生、またその親たちも安心して生活できる。大人達の目がきちんと自分（学生）に向いていることを自覚し、支えられている、繋がっているという安心感と同時に学生自身のモラル向上になる。

期間：毎日

対象：学生全般

2 2 【ペットパーク・広場】

概要：境内の一部を解放し、ペットを自由に遊ばせることのできるフリースペースにする。

目的：ペットの運動場。飼い主同士の交流。

効果：ペットの運動不足解消。飼い主同士がコミュニケーションを取ることで、様々な情報交換ができ、地域のつながり強化にもなる。子どもにも開放することで、ペットと触れ合える場にもなる。

期間：毎日

対象：10～60代

2 3 【墓地ガーデニング】

概要：各家の墓地区画それぞれにプランター等を置いてガーデニングが可能なようにし、希望する家庭には自由にガーデニングを行ってもらう。また、お寺側は、ガーデニングの管理のバックアップや、共同して使える資器材の管理を行う。

目的：お墓に定期的に通ってもらう。ガーデニングを通して、土いじり、自然とのふれ合いを体験してもらう。

効果：お墓に定期的に通うことによって、家族のつながりの強化になる。また、お墓でも生花やお菓子をお供えすることが規制されている昨今、お墓を飾る彩りとなる。

期間：1年

対象：20～70代

コンサート 学習塾 図書館 カフェ 遊び場ほか			35 才	男性
NO.189	P15	修行／同じ趣味の会／勉強会／真剣な話し合い／僧侶が必須／交流が目的の会／セレモニー／境内・伽藍の開放／土地を貸す／展示会／本格経営／情報発信／紹介所／ボランティア支援／地域ネットワーク／僧侶の努力		
				⇒ジャンルへ

24【境内ガーデニングスペース】

概要：境内の一区画をガーデニングスペースとして、開放し希望者に自由にガーデニングをしてもらう。あるいはお寺側が指揮しガーデニングスペースを管理し、ガーデニングスペースの花が見頃の時期には人を集め観覧会、散歩会等を行う。

目的：共同作業を通しての地域社会のつながり強化。景観美化。花と接することによる癒しの体験。

効果：マンションやアパート住まいで庭を持っていない人でも気軽にガーデニングを楽しむことができる。また花の生長に合わせて様々な作業を行わなければいけないため定期的にガーデニングスペースにて作業を行う必要があり、様々な人と接する機会にもなる。

地域社会の景観に彩りを添える一助にも成る。

期間：1年

対象：20～70代

25【フリーマーケット、物産展】

概要：本堂、境内を開放し、フリーマーケットや物産展等の会場とする。

目的：地域社会の活性化。様々な物品を、必要のない人から必要のある人へ結びつける場。

効果：様々な人が色々な物を持ち寄り、売り買いすることで地域全体に活気が広がる。地域社会のつながりが強化される。

まだまだ使える物の有効活用ができる。もったいないという精神が育成される。

期間：半日～1日

対象：10～60代

26【境内散歩の会、森林浴】

概要：ある程度境内が広い場合は境内内をゆっくり歩行による瞑想を意識しつつ散歩する。また地域内に自然公園や遊歩道がある場合でも、同じようにその中を、歩行による瞑想を意識しつつ散歩を行う。

目的：散歩による地域の自然の再認識。散歩による癒し・リラクゼーション。

効果：散歩をしながらの交流で参加者同士の親交が深まる。また、いつもは通り過ぎるだけの風景を、ゆっくり散歩をしながら眺めることで違った視点で見ることができ、気づきのきっかけになる。地域のことを知ることで、その地域への愛着が増す。

期間：1時間～半日

対象：20代～60代

コンサート 学習塾 図書館 カフェ 遊び場ほか			35 才	男性
NO.189	P16	修行／同じ趣味の会／勉強会／真剣な話し合い／僧侶が必須／交流が目的の会／セレモニー／境内・伽藍の開放／土地を貸す／展示会／本格経営／情報発信／紹介所／ボランティア支援／地域ネットワーク／僧侶の努力		
				⇒ジャンルへ

27【異業種交流会】

概要：お寺周辺の地域で、様々な職業に就いている人たちを集め交流会を行う。

目的：お互いの職業について理解を深める。他者の職業を知ること、その人のことをより詳しく知り、つながりを深める。

効果：異業種間で交流を深めることで様々な視点、価値観を得ることができ、参加者それぞれがスキルアップを図れる。地域の人たちと交流することで、地域の理解が進み、より愛着がわく。

期間：1時間～半日

対象：20～40代

28【仏教に基づく生活講座】

概要：仏教経済学、少欲知足、地産地消、自給自足など仏教に基づく生活を実践するための講習会。

目的：生活のスタイルを見直すきっかけ。エコロジー等が盛んに言われる現代において、仏教的見地から見た自然に優しい循環型の生活を紹介する。

効果：仏教の教理を学ぶと同時に、その実践方法として環境負荷の少ない生活スタイルを学ぶことができる。自分の生活がいかに関や自然とのつながりの上で成り立っているのか、再確認ができ、過度な欲望を抑え、自然に自然や社会に優しい生活へと変化できる。

期間：1時間～半日

対象：20～40代

29【断食体験】

概要：きちんと計画され、管理された断食を行うことで、身体に負担が少ない形で内部から身体がきれいになることを実践する。

目的：身体を内部からきれいにする。食に対する欲望を制御、我慢することを通して精神修養をはかる。食のありがたさの再認識。

効果：身体が中身からきれいになることを実感すると同時に、普段の食生活がいかに関自身自身の身体に汚れを与えているのかを感じるができる。食べ物のありがたさ、それを用意してくれる全ての人に対する感謝の心がおきる。

期間：1日～10数日

対象：20～40代

コンサート 学習塾 図書館 カフェ 遊び場ほか			35才	男性
NO.189	P17	修行／同じ趣味の会／勉強会／真剣な話し合い／僧侶が必須／交流が目的の会／セレモニー／境内・伽藍の開放／土地を貸す／展示会／本格経営／情報発信／紹介所／ボランティア支援／地域ネットワーク／僧侶の努力		
				⇒ジャンルへ

30【人材スキルマッチング】

概要：あるスキルを持つ人と、そのスキルを必要としている人たちをマッチングさせる、登録制のシステムをお寺で管理運営する。マッチングの際、お金を介在させないというシステムの組み方も考えられる。

目的：人と人との交流の促進。お金依存型社会からの脱却。

効果：人に頼り、頼られるという関係が自然にでき、地域社会のつながりをより実感できる。同じ地域に住む他人がどんな職業に就いているのか知るきっかけになる。

期間：半日～数日

対象：20～70代

31【家系図作り】

概要：家系図を作るための様式・テンプレートを用意し、家族参加のワーク形式、あるいは、それを渡し帰宅後それぞれに作業をしてもらう形で、各家庭の家系図を自分で作ってもらい、自分のルーツ、家族のルーツを理解してもらう。

目的：自分自身のルーツを知る。家族のつながりの再確認。先祖の大切さの再確認。

効果：両親はもちろん祖父母やその父母を家系図という図にしてまとめることで、自分が一人で生きているのではなく、つながりの中で生きていることを実感できる。家族間で会話を促進するきっかけとなる。法事やお盆に対する意識も変化し、より積極的になる。

期間：半日～1日

対象：10～30代

32【目標実現のための誓いと実現過程報告の会】

概要：目標実現のためのワークグループを作り、を本堂等にメンバーを集め、定期的な会を実施する。具体的な内容は、ある一定の期間を定め、その日までに叶えたい目標を発表し、その実現のためにこれからどのようなスケジュールを行っていくのかを皆の前で発表しあう。そして、その期間までの間に定期的にメンバーが集まり目標達成までどれだけ進んでいるのかを発表しあう。聞いている方は、発表の中で気づいた問題点を指摘したり、より有効なアドバイスをを行い、発表者の目標実現までをしっかり見守っていく。そして、最終的に定められた期日までに目標を実現していく、というもの。

目的：各人の目標を実現することで、より充実した人生を歩んでもらう。目標を複数の人とで共有することで目標実現の可能性を高める。

効果：一人では諦めてしまう目標でも、他人と共有することで高いモチベーションを維持でき目標実現につながる。また目標実現に向けて前向きに日々を送ることができるため、生活そのものの質も向上し、ひいては地域社会全体の活性化にもつながる。

期間：1年間～5年間

対象：20～40代

コンサート 学習塾 図書館 カフェ 遊び場ほか			35 才	男性
NO.189	P18	修行／同じ趣味の会／勉強会／真剣な話し合い／僧侶が必須／交流が目的の会／セレモニー／境内・伽藍の開放／土地を貸す／展示会／本格経営／情報発信／紹介所／ボランティア支援／地域ネットワーク／僧侶の努力		
				⇒ジャンルへ

33 【家族・友人への手紙のすすめ】

概要：遠くに離れて暮らしている家族や友人に季節の便りや手紙を定期的に送ることをすすめる。その為の手紙のテンプレート作成や配布、皆で集まり手紙を書く会のような集まりをお寺で行う。

目的：進学や仕事等で家族の元を離れることになった家族や、遠くにいる友人とのつながりの維持。地域の情報の発信。

効果：地域から離れてしまった人でも、手紙や便りをもらうことで、その地域のことを思い出す。また、遠く離れていても自分は一人ではない、ちゃんとつながりがあるんだと自覚することができる。

期間：1時間～半日

対象：10～70代

34 【お寺・地域の新聞の発行】

概要：地域に関連するニュースを発行し、道の駅、観光スポット等に置かせてもらう。また元々その地域に住んでいた人などにも郵送し、地域のことに関心を持ってもらう。記事内容等は地域に住んでいる人たちにお話し書いてもらう。

目的：地域の情報の発信。地域とのつながりが疎遠になってしまった人に、再度地域に関心を持ってもらう。地域の魅力の再発見。

効果：地域に住んでいる人ならではの情報を発信することで、その地域の魅力が広まる。その地域を離れてしまった人にも、地域の変化を伝え、郷愁を呼び起こし地域に関心を持つようになる。その地域の人たちが自ら新聞を作ることで、当たり前のことや日常だったものに新たな気づきを得ることができる。

期間：1ヶ月～数ヶ月おきに定期的

対象：全年齢

35 【作務衣・着物・浴衣作り】

概要：作務衣や着物、浴衣を自分の手で作る集まり。その会場として本堂やお寺の一室を開放する。

目的：同じ作業を一緒にすることによる交流。伝統文化の継承。服作りを通してリサイクル、「もったいない」の精神を感じる。

効果：服作りを一緒に行うことで交流が深まり、参加者同士のつながりが深まる。作務衣や着物、浴衣を自作することで、それらを着る機会が少ない人にも興味を持ってもらえる。着なくなった着物を再利用することでリサイクルの実践になり、また、それを残してくれた人たちとのつながりを実感する機会にもなる。

期間：1時間～半日の会を定期的に

対象：10～40代

コンサート 学習塾 図書館 カフェ 遊び場ほか			35 才	男性
NO.189	P19	修行／同じ趣味の会／勉強会／真剣な話し合い／僧侶が必須／交流が目的の会／セレモニー／境内・伽藍の開放／土地を貸す／展示会／本格経営／情報発信／紹介所／ボランティア支援／地域ネットワーク／僧侶の努力		
				⇒ジャンルへ

36 【マイお経本作り】

概要：白紙のお経本、あるいはルーズリーフのようなお経本を使い、自分で写経をしたお経本を作る会を定期的に行う。その際、お経の意味や仏教の思想の解説等を行うのも良い。

目的：お経本作りを通して、その内容や仏教思想の勉強を行う。お経、あるいはそれを読むことに親しみを持ってもらう。

効果：自分でお経本を作り、それを持って法事や行事に出ることでお経を読む時の気持ちや法事や行事にのぞむ姿勢がより積極的になる。また、定期的に集まりを行うことで、参加者の交流が深まる。

期間：1時間～半日の会を定期的に。

対象：30～70代

37 【昔語りの会】

概要：その地域に長い間住んでいた年配の方に昔、その地域でどんなことがあったのかお話ししてもらう。数人で座談会のような形でおこなってもよい。できるだけ年配の方々が自然に話せるような場を作る工夫が必要。

目的：地域の歴史を知ることによる、地域とのつながり強化。年配の方が持つ潜在力の発揮。年配の方と若い世代の橋渡し。

効果：地域の歴史をじかに聞くことにより、自分たちの住む地域により愛着が湧く。それまで接することの少なかった年配の方と接することで、新しいつながりが生まれ、地域が活性化するきっかけとなる。。

期間：1時間～半日

対象：10～80代

38 【自分の戒名を考えよう】

概要：自分の死後、つけられる戒名を自分で考える会、あつまり。年一回のように定期的におこない、自分の人生を振り返る機会にしてもよい。

目的：戒名の本来の意味を理解する。死を身近に考えることによって生を充実させる。

効果：自ら戒名をつけることで戒名に関心を持つようになる。自分の死後を考えることで、死の準備、心構えが養われる。また、死の実感、生の実感にもつながり、日々の生活を瑞々しく輝かせる。

期間：1時間～半日

対象：40～80代

コンサート 学習塾 図書館 カフェ 遊び場ほか			35才	男性
NO.189	P20	修行／同じ趣味の会／勉強会／真剣な話し合い／僧侶が必須／交流が目的の会／セレモニー／境内・伽藍の開放／土地を貸す／展示会／本格経営／情報発信／紹介所／ボランティア支援／地域ネットワーク／僧侶の努力		
				⇒ジャンルへ

39【アナログゲーム交流会】

概要：将棋や囲碁、麻雀、あるいはモノポリーのようなボードゲームのようなアナログゲーム遊ぶ会、あつまりを本堂、お寺の一部屋等を使い開く。

目的：ゲームを通して人と人との交流をはかる。伝統的な遊びの継承。

効果：顔を合わせてゲームをすることで交流が深まり、地域社会のつながりの強化になる。子どもも参加させることで、老人から子どもへ遊び文化の継承がおこなわれる。また、デジタルなゲームしか知らない子どもにとっては、新鮮な面白さとなる。

期間：半日～1日、定期的に

対象：10～70代

40【無人市場】

概要：境内の一画に無人市場用のスペース、売り場を設置し、お寺で管理する。

目的：新鮮な野菜の流通。農家が収穫した野菜等の売り場確保。

効果：定期的に無人市を開くことで、周辺の人々の食生活の向上に役立つ。また農家にとっても売り場が増えるので、やる気と共に生活の質も向上する。

期間：毎日、週一回、のように定期的におこなう。

対象：30～70代

41【中学・高校・大学の部活・サークル対象の精神修養】

概要：中学・高校の部活（運動部系など）や大学の運動部系サークルを対象に唱題行や読経、寒行、水行などをおこなわせ、精神修養の一環とする。

目的：学生の精神修養。

効果：精神修養、修行体験を通して規律・規範を守るということを覚え、モラル向上になる。厳しい修行をやり遂げたという経験は、学生達が困難に出会った時の大きな力になる。

期間：半日～一週間

対象：10～20代

42【中学・高校の部活と連動した活動】

概要：中学・高校の部活の発表・活動の場としてお寺の境内、本堂を開放する。それぞれの企画はできるだけ学生たち主導でおこなう。

例…茶道部のお茶会・野点、美術部・写真部・書道部などの展示会、演劇・演奏会など

目的：学生にとっての新しい表現の場所としてお寺を提供する。

効果：学生たちが自ら企画を考え、それを実行するために協力し合うことで学校での活動だけではできない経験ができる。

期間：半日～2、3日

対象：10～20代

コンサート 学習塾 図書館 カフェ 遊び場ほか			35 才	男性
NO.189	P21	修行／同じ趣味の会／勉強会／真剣な話し合い／僧侶が必須／交流が目的の会／セレモニー／境内・伽藍の開放／土地を貸す／展示会／本格経営／情報発信／紹介所／ボランティア支援／地域ネットワーク／僧侶の努力		
				⇒ジャンルへ

4 3 【仏前結婚式の紹介、体験セミナー、お見合い仲介、婚活支援】

概要：お寺でおこなう仏前結婚式を紹介するセミナー、あるいは実際に体験できる体験会をおこなう。また、その一環としてお寺の人脈を使ったお見合いの仲介や、婚活パーティーのような婚活支援もできればなおよい。

目的：若者達の結婚の支援。

効果：結婚支援を積極的におこなうことで、少子化対策となる。また、地域の中で新たなつながりが生まれるきっかけとなる。

期間：半日～1日

対象：20～30代

4 4 【仏像パー、カフェ】

概要：お寺の雰囲気を取り入れた空間を作り、様々な仏像を展示し、お酒やお茶を提供する。店舗を構える場合とお寺の中を利用する場合とが考えられる。お坊さんならではのお説教や法話をメニューに加えるのもよい。

目的：地域交流ができる場の提供。様々な仏像の展示、鑑賞。

効果：お酒やお茶を交えて交流することで、つながりがより深くなる。穏やかな空間で様々な仏像を鑑賞することで、心の平安、安らぎが得られる。

期間：店舗型の場合、毎日。お寺の一画を利用の場合は、週一回や月一回のように定期的に。

対象：20～70代

4 5 【法要荘厳への参加、その為の練習会】

概要：花祭りやお施餓鬼、御会式などの季節ごと、節目ごとの法要に際して、法要荘厳（散華、楽、太鼓、稚児行列など）をやってもらうメンバーを集め、定期的に練習会をおこなう。そして、法要本番にも法要荘厳として参加してもらう。

目的：伝統行事の継承と振興。それぞれの行事の意味を理解する。

効果：お寺が催す伝統行事に積極的に参加することで、その意味や歴史を知り、伝統行事の継承に役立つ。同じ目標に向かう仲間ができることで地域内の交流が活発になる。

期間：1時間～半日程度の練習会を、週一回、あるいは月一回といった間隔で定期的に。

対象：20～50代

コンサート 学習塾 図書館 カフェ 遊び場ほか			35 才	男性
NO.189	P22	修行／同じ趣味の会／勉強会／真剣な話し合い／僧侶が必須／交流が目的の会／セレモニー／境内・伽藍の開放／土地を貸す／展示会／本格経営／情報発信／紹介所／ボランティア支援／地域ネットワーク／僧侶の努力		
				⇒ジャンルへ

4 6 【映画、ビデオ上映会】

概要：本堂にてプロジェクター、スクリーンを使い映画の上映会をおこなう。娯楽としての映画鑑賞だけでなく、ドキュメンタリーなどの映画を上映し、知識向上を目的とすることも考えられる。

目的： 娯楽提供。知識向上。

効果：映画館がないような地域では、地域の人々にとっての娯楽になる。趣味嗜好が似た人々が集まるので、その人達の交流の場となりやすい。

期間： 1 時間～3 時間

対象： 1 0 ～ 7 0 代

4 7 【送迎、循環バス運行】

概要：お寺や地域内での行事に際して、マイクロバスやハイエース等の大型車両にて送り迎えをおこなう。

あるいは、お寺が中心となり、地域の人々にメンバーとなってもらい乗り合いバス・車を相互に利用し合う集まりを作る。そして、遠出をするために車を利用したい人と、お寺で手が空いている人が運転手をするか、メンバー内で運転できる人をマッチングさせる。また運行情報を電話、ネット等で連絡することで、相乗りしたい人も見つける。

目的：地域内外での移動が困難な人への移動支援。高齢者への定期的な声かけ。

効果：運転が困難になりなかなか外に出なくなった人も移動手段があることによって生活にメリハリができる。このシステムを利用してくれる人たちとは定期的に会うことになるので、それぞれに自然に声かけができ、体調が悪くなった場合にすぐに対応できる。また、孤独死などを防ぐこともできる。

期間： 毎日

対象：運転手… 2 0 ～ 5 0 代、利用者… 6 0 ～ 9 0 代

4 8 【ハンモックで昼寝会】

概要：折りたたみ式ハンモック、簡易式ハンモックなどを、仕切をした境内（芝生などを敷くことができればなお良い）の一面などに設置して、自然を感じながらリラックスしてもらい昼寝会のようなものをおこなう。

目的：自然と親しむ中で、心の平安、安定を得る。ゆったり流れる時間を体験する。癒しの体感。

効果：ハンモックでのんびりする体験を通して、生活リズムをリセットすることができ、それ以後の仕事や生活への活力を生み出す。

期間： 半日～1 日

対象： 2 0 ～ 6 0 代

コンサート 学習塾 図書館 カフェ 遊び場ほか			35 才	男性
NO.189	P23	修行／同じ趣味の会／勉強会／真剣な話し合い／僧侶が必須／交流が目的の会／セレモニー／境内・伽藍の開放／土地を貸す／展示会／本格経営／情報発信／紹介所／ボランティア支援／地域ネットワーク／僧侶の努力		
				⇒ジャンルへ

49【親子会】

概要：親と子が心おきなく遊べる場として本堂、あるいは境内を開放する。あるいは親と子が協力して行う作業や遊びをイベントとして企画する。

目的：親と子のつながり強化。子を持つ親同士の交流。子ども同士の交流。

効果：遊びや作業を親と子が一緒におこなうことにより、親子のつながりがさらに強化される。また、親同士が子どもに関する様々な悩みを共有することで、育児の助けにもなる。

期間：1時間～1日。定期的におこなう。

対象：子どもとその親

50【夏祭り、正月等での境内開放、実行委員会方式での運営】

概要：お寺の境内を開放して、季節のお祭りや農作物の収穫祭、正月の初詣など人を集めるイベントをおこなう。その際には実行委員会を立ち上げ、できるだけ地域の人々に運営から関わってもらう。

目的：様々なイベント・お祭りに地域の人々に主体的に参加してもらう。地域の人々の交流活性化。

効果：自分たちでイベント・お祭りを運営することにより、地域への愛着が生まれる。また、日々の生活にもメリハリが生まれ、モチベーション向上にもなる。

期間：実行委員会として1年間、定期的にあつまる。イベント・お祭り自体は1～3日程度。

対象：20～60代

コンサート 学習塾 図書館 カフェ 遊び場ほか			35 才	男性
NO.189	P24	修行／同じ趣味の会／勉強会／真剣な話し合い／僧侶が必須／交流が目的の会／セレモニー／境内・伽藍の開放／土地を貸す／展示会／本格経営／情報発信／紹介所／ボランティア支援／地域ネットワーク／僧侶の努力		
				⇒ジャンルへ

4. まとめ

地域の活性化とは、そこに住む人々の人生がより良いものとなり、笑顔が絶えず、日々の生活が充実していることを目標とするべきである。主役はあくまで地域の人々の生活でなければならない。そして、地域社会のために行われるお寺の活用も同様でなければならない。

昨今、地域活性化とは、沢山の人や物をその地域に集めること、あるいは地域の物を売ってお金を儲けることであるというような印象が強い。しかし、物やお金といったものは、あくまでもその地域に住む人々の生活をより良く向上させ、幸せに生活するための手段に過ぎない。しかし、物やお金を求めすぎることが、その地域に住む住民の幸せを、逆に奪ってしまうことがたびたびある。

良質な地域住民の生活や人生の幸福には、何を置いても人それぞれのつながりが重要となってくる。人を人たらしめているのは、他の存在（この場合の存在とは、人に限らず、動物や植物、情報や知識も含まれる）とのつながりなのである。人が、今の状態から別の状態に変化する原因は、他の存在とのつながりの中にしかない。今の状態から幸せな状態になれるのは、良いつながりがあるからである。今の状態から悪い状態になってしまうのは、悪いつながりがあるからなのである。

地域社会のためのお寺活用を考える時も、当然このつながりの重要性を無視することはできない。地域をより良く活性化させようと思うのなら、良いつながりを重視した活動をしていかなければならないのである。先に挙げたアイディアのリストについても、人と人とのつながりという視点から、活動を行われなければ全く意味をなさないのである。その点では、つながりの重要性を最も理解しているお寺・お坊さんは色々な活動・イベントを行う上では最適なのである。

それらをふまえた上で、地域社会・お寺の分析・分類をしっかりとこない、現状を十分に把握し、リストアップしたそれぞれのアイディアを、分析・分類にもとづきアレンジしていただき、自由に活用してもらいたい。

紙芝居をつくろう。発表しよう。クルーのろう。
 ・各地の伝説(ご当地ソングがありますように新作)
 ・お釈迦さま、宗祖一代記 コニテスト
 発表は四月八日花まつり。四阿をおかきりーその
 前で。保育園 老人会に呼ばれます。雨の日
 は本堂、密蔵殿で(バリエーション多、お宿の
 由未、お金の話。防犯、蔵の紙芝居)
 社協の活動、交通ルール、ゴミの分別 ETC 子ども
 かけの家の家、日本昔話。子が来るには親が来
 ます。ええ方も、地防犯
 関係も呼ばれます。
 デイ・サービスにおきで
 待てます。

拝観・体験・感動する寺になる

- ①寺の三要素「仏像」「建築」「庭園」と最近
は、いやし雰囲気＝スピリチュアルスポット
(パワースポット)として、やすらぎを与える
「勝ち組」寺を学ぶべき。座禅や写経で
心静かに自分と向き合う場所として地域に
提供する。お寺さまと日頃のお付き合いは
ないというのが大多数の現代人ですが、
八割の人は仏教によって故人を見送ってい
る「葬式仏教」だけのイメージを脱皮。
- ②お寺のご利益として「聖天さん(歓喜天)」
商売繁盛やお金にまつわるご利益としてPR
※仏教の教典「七難即滅」「七福即生」で三つ
の国の神を祀った「七福神めぐり」地域縁起
コースを作る(各寺が協力)
- ③土地と歴史人に敬意表せる「聖地」を参拝
する「寺ガール」ブームに便乗すべき。
- ④地域の寺の宗派発祥の地PR。
例、日蓮聖人立教開祖の地「千光山・清澄寺」
曹洞宗は「道元」永平寺。
- ⑤ポックリ地藏や観音様と仏教は多仏であり、
地方でも参詣も盛んであることにヒントを得よ