今月のことば　令和７年（2025）８月　<No.228>

新しい「居場所」

精神科医の福場将太さんは「網膜色素変性症」という難病にかかり、32歳で失明しました。患者さんの姿を見ることができないなか、患者さんの話すテンポや声色、使う言葉の選び方や足音などを頼りに、診察を続けています。

視力を失ったことで、むしろ「人の痛み」がよく見えるようになったと福場さんはいいます。著書には、人間の弱さに寄り添おうとする精神科医の姿がつづられていました。

『目の見えない精神科医が、見えなくなって分かったこと』 福場将太 著より

依存するとは、言い方を換えれば「居場所がある」ということです。**人間はみんな弱いし寂しい、色々嫌なことも起きるし、今の自分は思い描いた自分じゃない。そんな辛さや虚しさを癒してくれる居場所が誰にでも必要です。**

そしてアルコール依存症の患者さんにとっては、それがお酒を飲んでいる時だったということです。本来ならずっとその居場所にいられたら良かったのですが、残念ながらこのまま居座っては健康も生活もボロボロになってしまう。それでもなかなかお酒が止められない気持ち、ちっともおかしくありません。**あなたにとって譲れない楽しみや最愛の人の存在を思い浮かべてみてください。そんなかけがえのない居場所を、そう簡単に捨てられますか？明け渡せますか？・・・**

依存症はたまたま頼り方が不健全になってしまった、頼ってはいけない相手に頼ってしまっただけで、とても人間らしい営みに起因する病気なのです。・・・だから依存症を克服する方法は居場所から追放することではなく、新しい居場所、頼っても害の少ない健全な居場所へお引越しすることなのです。その**「新しい居場所探し」**こそが、依存症治療のメインになります。

皆さんの「居場所」はどこでしょうか？　家族・仕事・友人・趣味・お酒…　どれも永遠なものはなく、いずれは自分か、もしくは相手が去っていかなければならない場所です。仏教では、それを「火宅（わが家が火に包まれている状態）」といいます。では、私たちは永遠に引っ越し先を見つけ続けなければならないのでしょうか？

決して壊れない・誰も拒まない「居場所」があると示してくださったのが親鸞聖人でした。その居場所とは「阿弥陀如来」であり、「お浄土」であり、「お念仏」であり、それを伝える「お寺」でもあります。**誰にでも開かれた、新しい「居場所」を持って欲しい…。**お念仏の教えに込められた願いです。