

お坊さんにネットで相談できる！

孤独、生活苦、不倫、恋愛、死…様々な悩みに全国のお坊さんが回答

お悩み相談サイト「hasunoha(ハスノハ)」がムック本に！

『お坊さんに教わる 悩みを手放して幸せをつかむ生きかた』8/16発売

ファッション雑誌販売部数12年連続トップシェア(※)の株式会社宝島社(本社:東京都千代田区、代表取締役社長: 蓮見清一)は、ムック『お坊さんに教わる 悩みを手放して幸せをつかむ生きかた』を、2022年8月16日(火)に発売します。



かつて、人々は相談するためにお寺に駆け込み、お坊さんと気軽に話をしていました。そんな駆け込み寺をインターネット上に再現したのが、Q&A形式のお悩み相談サイト「hasunoha(ハスノハ)」です。宗派関係なく日本中から集まった約300人のお坊さんたちが回答してくれるこのサイトには、家族のことや恋愛関係、死やお墓についてなど、さまざまな相談が寄せられ、サイト開設から約10年で回答件数は8万8千件以上にのぼります。

本誌では、「有り難し」(いわゆる“いいね”)の数が多かった相談と、回答の一部を抜粋して紹介しています。「執着や負の感情を捨て去る」「永遠に変わらないものなど何ひとつない」など、仏教の教えには人生を無理なく生きるためのヒントがたくさんあります。人の悩みは千差万別ですが、悩みを抱えた人に真摯に向けられた言葉の中に、自分の求めている答えが見つかるかもしれません。苦しいときは、お坊さんと一休みしてみてもいいのではないでしょうか。

発売日:2022年8月16日

定価:1100円(税込)

※日本ABC協会 雑誌発行社レポート2021年下半期(7~12月)より

(内容)

第一章:人間関係の悩みから解放されるために 第二章:自分自身の性格や感情のコントロールの仕方
第三章:老いや病、死、将来の不安から自由に 第四章:日常のあれこれや信心について考える

コロナ禍で急増する相談に99.9%回答！ 真摯に向き合う お坊さんの言葉を読めば心がスッと軽くなる

Q:母が亡くなりとても寂しいです (40代・男性)

「子どもを何より優先して心配してきた母親が、先月他界してしまいました。亡くなって2週間ですが、空虚感、悲壮感、孤独感に襲われ何もやる気が起きません。母の服、台所の物を見ると涙が止まりません。寂しくてつらいです。」

A:親の最後の教えは親は死ぬということです (金剛座寺 住職 染川智勇)

諸行無常・愛別離苦は人生の真理です。親の最後の教えは、親が死ぬということです。でも、お母さまは亡くなくても、生命はバトンタッチして生きているのです。お母さまへの最高の思いは、もらった生命を大切にすることです。そして安心してください。私たちもいつか死を迎え、そのときお母さまに会うことができるでしょう。

Q:つまらない主人にへきえき。このまま過ごしてよいのでしょうか？ (50代・女性)

「主人は何事にも創意工夫がなく、向上心もないようで、休みの日は何時間でもテレビを観ています。浪費はせず仕事も真面目なので、その点は感謝していますが、一人娘が独立した後に、この人と二人きりになることを想像すると、嫌で仕方がありません。人生をこのまま過ごしてよいのかと考えてしまいます。」

A:一人になってもあなたは幸せでしょうか (浄光寺 住職 花山雲吉)

一人になったら老後の糧をご自身で探さないといけなくなります。食べるに困らなくても優雅な生活は難しいですね。求めることは与えることです。ご主人にあなたは楽しみや喜びを与えていましたか？ また、自己啓発されておりましたか？ 今の生活のなかであなたの楽しみや喜びを見いだされることが得策と考えますよ。受け取ることが与えることです。



Q:仏壇なしでも供養はできますか？ (20代・女性)

「幼い頃に実父と死別。このたび引っ越しすることになったのですが、仏壇などが新居には置けず、金銭面にも余裕もないため、せめてお線香やお水だけでもと考えています。こういった場合どのようにすればよろしいのでしょうか？」

**A:供養する心を忘れないことが大切です (大法寺 住職 長谷雄蓮華)**

大切な方に想いをはせ、忘れない。供養をすることは尊いことです。タンスの上でもけっこうです。きれいにして、もしお名前がわかればお書きになられ、分からなければ先祖代々とお参りしてください。お供えもの、お線香も、お水も、お供えしてください。供養に形は一切必要ありません。一番大切なのはココロ、気持ちです。

Q:孤独な人生に耐えられません (50代・男性)

「働いてから徐々に友人と疎遠になり、働いてからの友人とは長く続かない……。彼女も27歳から一人もできず、50歳にもなって独身です。どうやって孤独を癒やせばいいのでしょうか？」

A:誰かのために動ける人を目指しましょう (龍興寺 住職 林浩道)

人間同士のご縁は、意識して守ろうとしなければ、時間の経過とともに失われてゆきます。何より大事なことは、あなた自身が日々感謝の気持ちを持って生きることではないかなと思います。「損か得か」とか「見ている人がどう思うか」みたいなことは一切考えないのがコツ。「我を捨てて、誰かのために動ける人」を目指してみましょう。

〜〜こんな質問にもちゃんと答えます！ ユニーク回答集も掲載〜〜

Q:SNSで他人のリア充アピールがウザい！ (30代・男性)

A:「いいね」ではなく、「お土産よろしく」とか「今度誘ってね」とか積極的に書き込まれてはいいが、
 でしょう。もし、器の大きな方がいて誘ってもらえたら、、、今度はあなたがリア充です。
 (円東寺 住職 増田俊康)

Q:ぼーずなんかくそくらえ、世の中良いことなんか何も無い！ (50代・男性)

A:2500年以上前、悟りを開いて仏教の開祖となった人も同じことを思っていました。一緒に仏教やりませんか？ (曹洞宗 副住職 大慈)

**東日本大震災がきっかけで開設された「hasunoha」 運営者の思いとは**

「hasunoha」は、もともとIT業界でウェブプロデューサーとして働いていた堀下剛司さんが、2012年11月に開設したサイトです。インターネットを世の中のために活用できないかと模索するなか、東日本大震災が発生。被災地で助け合う人々、その姿に向けられる世界からの賞賛に胸を打たれ、日本人の美德の根源には仏教の教えがあるのではないかと考えた堀下さん。あるご縁で浄土宗光琳寺住職の井上広法さんと出会い、「hasunoha」の企画が実現しました。



「hasunoha」運営者
堀下剛司さん

hasunoha (ハスノハ) は、スマホの中のお寺です。その昔、お寺は地域の人が集まるコミュニティの場所でした。みんなで助け合い、生きていく。悪いことをすればきちんと叱ってくれる和尚さんがいる。そんなコミュニティを現代にもネットを使って実現できたら！ そんな思いで立ち上げました。今回は、hasunohaに寄せられた何万もの相談の中から、多くの人が経験するであろうお悩みをピックアップして読みやすく仕上げました。老若男女問わず、「幸せのありかた」をお坊さんの言葉と一緒に考えるきっかけにいただければ幸いです。

hasunoha (ハスノハ)

自分自身や家族、友人がよりよい人生を歩んでいくための生きる知恵 (アドバイス) をQ&Aの形でお坊さんよりいただけるインターネット上のサービス。2022年8月現在、回答するお坊さん301名、回答率99.9%で8万8000件以上の質問回答が掲載されている。サイトURL <https://hasunoha.jp>