

「苦しみを聞き、自分の力で解決出来るようお手伝いを」

心の悩み、どう向き合う

県内の若手僧侶を招いた第8回「若いお坊さんと話そう会」が1日、奈良市三条大路1丁目の朝日新聞奈良総局であり、臨床心理士の資格を持つ長弓寺薬師院（生駒市）の副住職、岡崎良仁さん（27）が、寺で「こころの相談室」を開いて活動する理由や、カウンセリングの様子などを約40人の前で話した。

若いお坊さんと話そう会

長弓寺薬師院の岡崎さん



「こころの相談室」での活動などについて話す長弓寺薬師院副住職の岡崎良仁さん＝奈良市三条大路1丁目の朝日新聞奈良総局

目」と話した。

生駒市さつき台2丁目、主婦児玉玲子さん（63）は「オウム真理教の問題などを見ていても、今の若い人は自分の思いをぶつける場が少ない。こういった話せる場があることが、もっと知られて欲しい」。同市真弓南2丁目、塾経営橋本晴彦さん（67）は「お坊さんなので、一般のカウンセラーにはない魅力もある。それを生かす取り組みはおもしろい」と話した。

こころの相談室は要予約（専用携帯090・8166・5810、メールconsulting.yakushin@gmail.com）。初回無料。2回目以降50分3千円。

岡崎さんは4月から寺で相談室を開き、悩みを抱える人々のカウンセリングをしている。「仏教ではなぜ人は苦しむかが考察されているが、机上の話ではない、カウンセリングを通じて実際に役立つことで、それを生かしたかった」という。

近年、体の異常から発症

する従来型のうつ病だけでなく、不安や怒りといった心の問題から起こる「新型うつ」が増えている現状を説明。「対処の仕方は違うのに、診断では『うつ病』とひとくくりにされてしまふことも多い。本人もなぜしんどいかわからないので、それを一緒に考えてやる必要がある」と

次回の「話そう会」は9月の予定。詳細や募集要項は、朝日新聞奈良版・奈良北西版に掲載する予定です。