

浄土真宗東本願寺派野中山正山寺

# ほつ寺通信

※皆さんでご覧ください。

## 報恩講

**十一月六日(日曜)  
午後一時から三時まで**

今年は、三年ぶりとなります。檀信徒一般の方々にも参加して頂く形での報恩講を勤修することになりました。未だに新型コロナの感染症は終焉しておりますが、感染者数は収束に向かっており、行動制限もないことから、新型コロナ対策を取った上で開催は可能であると判断しました。

### ■町田バスセンター発 小山田行

(行き) 十二時 十分  
(帰り) 三時 十分

### ■淵野辺駅北口発 小山田はなみずきの丘行

(行き) 十二時二十分  
(帰り) 三時十八分

※小山田停留所でお降り下さい。

7月>正月  
10月住者慶祝  
4年行責任者藤野  
令和<発行(住職)

第29号

今までのご恩に感謝する他ありません。幸い、先生のご子息(青江覚峰氏)を紹介して頂き、法話を受け頂けることになりました。青江覚峰氏は現在、緑泉寺のご住職をされておりますが、米国にてMBAを取得されたり、料理僧として料理、食育に取り組むなど異色の顔をお持ちです。NHKの料理番組にも出演されていることもあります。しかし、このスマホ、スウェーデンの精神科医ハンセン氏の研究によると、平均的現代人は十時間に一度スマホを手に取り、日々の使用時間は四時間に達します。

スマホ、現代ではなくてはならない存在でしょうか。総契約数で言うと、二億に近いとか。数字だけでは言えますが、一人一台持ちになります。しかし、このスマホ、スウェーデンの精神科医ハンセン氏の研究によると、平均的現代人は十時間に一度スマホを手に取り、日々の使用時間は四時間に達します。

十代の若者の二割は一日七時間も見続ける。その結果は様々な障害となつて現れ、スウェーデンでは今や成人の九人に一人が睡眠障害やうつ、集中力の低下で抗うつ剤を服用。スマホでのゲームはドラッグと同じ依存症を引き起こすこともあるとか。それは、スマホがもたらす新しい刺激に脳が敏感に反応し、脳の報酬システムであるドーパミンが放出されるから。スマートのアプリは、常に新しい情報を渴む脳の仕組みを利用して作られている。それを良く知るアーフォン開発者のスティーブ・ジョブズが、自分の子供の利用時間を厳しく制限した話は有名です。



【青江覚峰氏】  
※あおえ かくほう  
1977年東京生まれ。

ここ二年ほど檀家の代表である世話人さんのみにご参加頂き、家族と共に報恩講を行つていきましたが、今回は、他のお寺さんにもご出仕頂きます。また、法要の後に法話も依頼しております。いつもですと緑泉寺の青江覚明先生にお願いするところですが、今年から他寺も含め、法話の依頼は辞退させて頂くと連絡がありました。ご年齢を考えますと無理は言えず、

今までのご恩に感謝する他ありません。幸い、先生のご子息(青江覚峰氏)を紹介して頂き、法話を受け頂けることになりました。青江覚峰氏は現在、緑泉寺のご住職をされておりますが、米国にてMBAを取得されたり、料理僧として料理、食育に取り組むなど異色の顔をお持ちです。NHKの料理番組にも出演されていることもあります。しかし、このスマホ、スウェーデンの精神科医ハンセン氏の研究によると、平均的現代人は十時間に一度スマホを手に取り、日々の使用時間は四時間に達します。

十代の若者の二割は一日七時間も見続ける。その結果は様々な障害となつて現れ、スウェーデンでは今や成人の九人に一人が睡眠障害やうつ、集中力の低下で抗うつ剤を服用。スマホでのゲームはドラッグと同じ依存症を引き起こすことがあるとか。それは、スマホがもたらす新しい刺激に脳が敏感に反応し、脳の報酬システムであるドーパミンが放出されるから。スマートのアプリは、常に新しい情報を渴む脳の仕組みを利用して作られている。それを良く知るアーフォン開発者のスティーブ・ジョブズが、自分の子供の利用時間を厳しく制限した話は有名です。

## 住職の仏々

我が息子（小学四年）には連絡の手段として古いスマホを渡してはいますが、ゲームはやらせていません。さすがにゲーム機でのゲームやユーチューブ視聴は時間制限を設けて許してはいますが、以前に比べ言動が荒くなるなどその悪影響は親として本当に気がかりです。友達はもっとやっているから時間を増やして欲しいと懇願されたりもしますが、ここは説明した上で何とか我慢させています。

この状況は、先程出てきた渴愛（喉が乾いて水を求めるように、激しく執着すること）そのもの。これ、仏教で言うところの煩惱の一つでもあります。この煩惱を減らして涅槃（心の安らぎを得る悟りの境地）に至るのが仏教の目的。ただ、煩惱を無くすことが出来ない愚かな人間であると自覚されたのが宗祖親鸞聖人であります。ここは聖人に傲い煩惱を滅することができない自分自身を見つめ、少しでも煩惱を減らしていこうという気持ちを持つことが大事なのではないでしょうか。先程のハンセン氏によるアドバイスは、スマ

ホは毎日二時間オフにする。集中力が必要な時は別の場所に置く。メールやSNSのチェックは時間制限を決める。などだそうです。これ、仏教的にも理にかなっているかと。参考にされてください。

## 責任役員・総代交代

一期（六年）に渡り責任役員として活躍された林定男氏が一身上の都合により任期の九月末をもって退任されました。これに伴い、世話人会（総会）にて次期候補として承諾頂いた旗野洋氏が、新責任役員として就任されました。（林定男氏は総代として引き続きご協力頂きます）また、総代として活躍された天野和也氏も一身上の都合により任期の九月末をもって退任され、植田新三氏が新総代として就任されました。（天野和也氏は世話人として引き続きご協力頂きます）よろしくお願ひ致します。

ぼうもり※住職の妻

## 坊守のコラム

我が家の愛犬、トイプードルのモ力のお話。最近は、皆さんにだいぶ認知されて、お声掛け頂くこ

寺報「ほっ寺通信」 第29号

## 浄土真宗東本願寺派 正山寺

住職：藤野慶正（発行責任者）  
住所：〒194-0201 町田市上小山田町1504  
電話：042-797-1446 FAX：042-797-9233  
URL：<http://shousan.net>  
メール：[info@shousan.net](mailto:info@shousan.net)



モ力は、皆様の力で楽しめます！

今回、コロナ禍中での報恩講：感染者が減ってきているとはいえ、感染には十分お気をつけください。まだマスクは外せませんが、もう少しの辛抱でしょうか。ただ、マスクのお陰か私はここ数年風邪を引いておりません。ありがたいことです。皆様もご自愛され、報恩講でお会いしましょう。合掌

とのこと。残念で寂しくも思いましたが、少しゆっくりと自身の時間を使楽しみながら、お過ごし頂けたらと思います。青江覚峰さんも、色々な経験をお持ちの方のようなので、お会いするのが楽しみです。

## あとがき

苦手な方もいらっしゃるでしょうし、大事なご法事の場合もあるので、出て来られないように扉は閉めているのですが、ピンポンと呼び鈴が鳴ると、二階にいても我先にと階段を降りて行くので、転げ落ちないか心配するほど。時折、声を掛けて頂き、玄関先まで顔を出してのご挨拶。撫でてもらったり、抱っこしてもらったりが大好きです。愛犬を亡くされて、寂しく思っている方が「久しぶりに味わう温もり！」と抱っこされたり。

今日は、もう一つ。年中行事での法話で大変お世話になりました青江覚明先生。住職が、学生時代に通っていた浅草東本願寺学院での恩師であり、前住職との繋がりから御縁を頂き、都心からお越し頂いておりました。全国各地から法話を依頼され、忙しくご活躍されて、まだまだお元気そうでした

が、この度、閑居（隠居）される