



人生100年時代の  
生き方を応援する

# お寺の開き方

# お寺の開き方

人生100年時代の  
生き方を応援する



今、なぜ  
お寺を  
開くのか。



地域における人口減少と単身世帯の増加は門徒減少を顕著にしています。また人口が都市圏に集中する社会の構造は、寺院や神社の跡継ぎ不足、祭事を担う地域住民の減少などとも関連した課題となっていました。その中で、長年に渡つて地域コミュニティの核として機能していた寺院が物理的に失われたり、長寿社会における心のよりどころとしてのハブ機能が失われつつあるという声も聞かれています。これから寺院のありかたは、地域の人に「なくては困る」と言われる存在になれるかどうか。そのためにはお寺から出て、地域の中へと入つていく必要があると思うのです。教えを伝えることを超えて、地域の中で何が問題になつているのか、みんなが困っていることを知り、お寺は地域に対して何ができるのかを、再度考えてみませんか。

もともと私はデザイナーとして空間や公園を設計していましたが、あるときプロがすべてをデザインして至れり尽くせりの空間をつくつたら、やつてくる人は単なる「お客様」になってしまふことに気づきました。そうではなく利用する方に主体的に関わつてもらえる空間にしたほうが、地域が元気になると実感した経験があります。以来、人と人のつながりをつくる仕事をしています。

こうした経験から、寺の内部だけで考えてさまざまな催しをやるのではなく、地域の方がやりたいと希望するプログラムを持ち込んでもらい、何かをやつてもらうのが理想のありかただと考へています。地域の方々が寺院の中に入りやすい

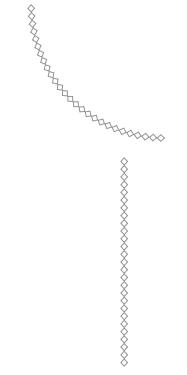
状態をつくることが重要なのです。

これを実現するには、まず僧侶が地域へ出てコミュニティの方々の話を聞くところからスタートするのがいいでしょう。質問は簡単です。「どんな活動をしているか」「活動の中で困っていることはないか」ということ。その困っていることをサポートできるのであれば「一緒に活動しませんか」と説いています。

その後は寺を会場にワークショップを開催します。今まで個別で話を聞いていた方々が集まつたら、もつとおもしろい話ができる可能性があるからです。本書では、こうしたワークショップが開催できるよう、準備から当日の流れ、終了後のふりかえりまでを説明していきます。目標は『地域の方々が自分たちで企画して、新しいことを始められるようになること』。お寺はそうなるまでの活動をサポートします。

お寺でなにかイベントを企画しても「自分には関係ない」と思い、お寺に足を運ばない人が多いのが現状だと思います。それを解消するには、まずはお寺から外出していく。そして、門徒の方々だけでなくより多くの人たちの話をじっくり聞きながら、どうやつたらこの地域が元気になるかを考え、一緒に取り組んでいくことで、地域にとつてなくてはならない場所となる。お寺にはその潜在能力が十分にあります。本書がそのための一助になれば幸いです。





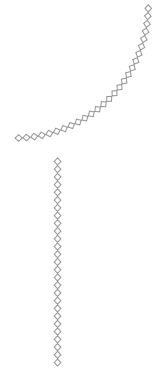
新しい時代のお寺の役割は、地域で必要とされるコミュニケーションを生みだすこと。そのモデルづくりの一環として、根室別院では2015年から「人生100年時代の生き方」を話し合い、実践する場として『生き方ラボ』というワークショップを、studio-L監修のもと地域住民と協働して行いました。以降、長寿社会を生きるための知恵を楽しく学びながら、地域の人が気軽に集まるる寺カフェ『日の出カフェ』を企画して、人生100年時代の活動を実践するためのイベントを継続的に実施しています。

地域住民と協働で行う  
お寺の開き方



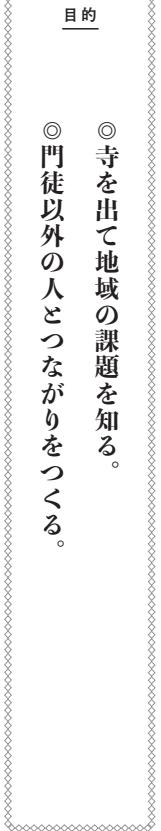
根室別院で開催した

「生き方ラボ」の実例をもとに



本書では、根室別院でおよそ半年間かけて行ったワークショップ『生き方ラボ』をベースに、実践的な「お寺の開き方」を解説していきます。根室の『生き方ラボ』は月1回ペースで3回開催。約半年後に、みんなのやりたいことを形にする『生き方フェス』を開催しました。本書では「目的」「準備するもの・ことチェックリスト」を記し、ワークショップの準備から当日の進め方まで、具体的に解説していきます。

## 地域に出て話を聞く。



- ◎寺を出て地域の課題を知る。
- ◎門徒以外の人とつながりをつくる。

まずは、地域の方々の話を聞くことから始めます。普段、どういう思いをもつて暮らしているか、言葉にはならないけれど困っていることはないか、今までやつてみたいと思っていたことができなかつたことはないかななどを聞いてみましょう。地域の声を聞くなかで、今後、お寺が地域すべきことを考えていきます。

月参りで門徒の方々と話をするとともに、地域のさまざまな集まりに出向くのもいいでしょう。根室の場合、商工会の集まりに参加したほか、若い人とのつながりをつくるため音楽活動の場へ足を運んで話を聞きました。studio-Lが初めての場所で調査をする場合、「この地域でおもし

### 【無量寿そば】

ごま油にそばを絡めて食べる钏路で愛される郷土食。名前は不明とされるが、長寿を願う験担ぎともいわれています。

ろい活動をしている人、5人を紹介してほしい」とお願いして話を聞いていきます。会話のなかでは「ひたすら聞く」「共感して聞く」「質問を投げかけて相手の気持ちが整理できるように聞く」。これを繰り返すこととで、話し手の思いを引き出すとともに、信頼関係を結んでいきます。

こうした事前調査をとおして、根室では地域の方々のやりたいことを実現する場として『生き方ラボ』というワークショップを開催することに決定。人生100年の長寿社会を豊かに生きるために必要な活動や学び、さらにはお寺の役割について話し合い、実践する場をつくりました。

第一回『生き方ラボ』を開催するにあたり、まずは地域に伝わる無量寿そばを食べながら話をする場を企画。蕎麦や鍋、カレーなどの簡単だけどおいしいものをセットにすることで、より多くの人に足を運んでもらうことができるからです。招待状は花をモチーフにしたものを作成。

最初に話を聞いた門徒や地域の方々へ手渡しました。  
『生き方ラボ』へ招待する際は、「意見を聞かせてください」「助けてください」ではなく、「お寺へそばを食べにきませんか?」「一緒に樂しいことをやりませんか?」という声がけが重要。なにかが始まりそうな楽しげな雰囲気をつくり、集まつてもらう工夫をします。

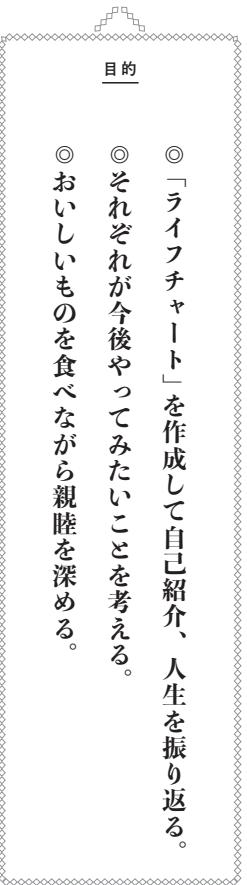


【花モチーフの招待状】

真宗大谷派(東本願寺)を象徴する牡丹の花をイメージした案内状を作成して、第一回『生き方ラボ』へ招待。紙の花でも男性から花をもらうのはうれしいもの。門徒さんや話を聞いた方々へ手渡しました。裏面には日時、開催場所などの情報が書かれています。

## 第一回『生き方ラボ』

- 目的
- ◎「ライフチャート」を作成して自己紹介、人生を振り返る。
  - ◎それぞれが今後やってみたいことを考える。
  - ◎おいしいものを食べながら親睦を深める。

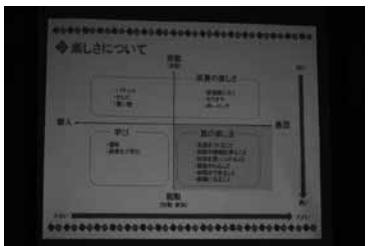


会場はおよそ6人が一組になるよう机を配置。受付でくじを引き、着席してもらつてから、『生き方ラボ』の考え方、概要、目標を説明します。『生き方ラボ』とは、みんなの生き方を学びあい、豊かにしていくための場。どうしたら地域が良くなるか、そこで自分たちのやりたいことをどのように実現していくか。さらにはお寺が地域の中で何ができるのか、コミュニケーションをつくり、育てていく場としてどのような役割ができるかを考え、実践していくことを目標にしています。

次に、生まれてから現在までの幸福度をグラフに描く「ライフチャート」を作成するワークをします。各テーブルに入った列座（別院の職員）

が、ひとり一人の作図を見ながら「このときは何があったか」を聞ける範囲で質問。「このときはこういう時代で○○があった」「実は○○がやりたかった」などを聞いていくと、お互いの人生から様々な学びを得られます。また、自己紹介をしながら自分の人生を思い返すことで、今後何をやりたいかを考えるためのベースにもなります。

続いて同じテーブルで、それぞれが今後の人生で「やつてみたいこと」について考えて発表。やりたいことを語り合います。その際「楽しさとはなにか」についての考察もします。個人で趣味を楽しむより、集団で共感するほうが大きな「楽しさ」が味わえます。買い物やテレビといった受動的な楽しさは刹那的ですが、主体的な活動は苦労があるかもしれないけれど、その分だけ達成感もひとしお。仲間と活動することで得られる「持続性のある楽しさ」は、喜びが大きく感動することもあります。こうした「楽しさ」をベースに、人生100年時代の生き方を考えていきましょう。最後は参加者同士の親睦を深めながら無量寿そばを食べ、小町保育輪番の締めの言葉に耳を傾けました。

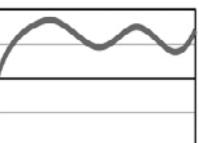


天華ノ間の御本尊前で行われた第一回『生き方ラボ』。6人ずつのテーブルに各1名列席者が入り進行。ライフチャートを書いたあと、楽しさについて考えました。会の最後はみんなで合掌。

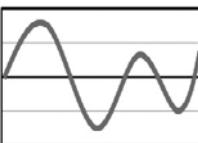


### 小町輪番のひとこと

話し合いの中で、各チームがつながりをもっていくのを見ることができました。無量寿という言葉は、いのちのつながりであるといっても過言ではありません。両親からいのちを賜り、兄弟とつながり、それと同じように僕らの前の世代からもつながっていきます。そういうつながりの中に私たちは生き、喜びがあります。みなさんも、これから講座を重ねるたびにつながりを深めていただきたいです。



いろいろあるけど幸せ型



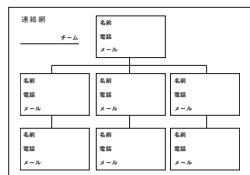
人生山あり谷あり型

### 【ライフチャート】

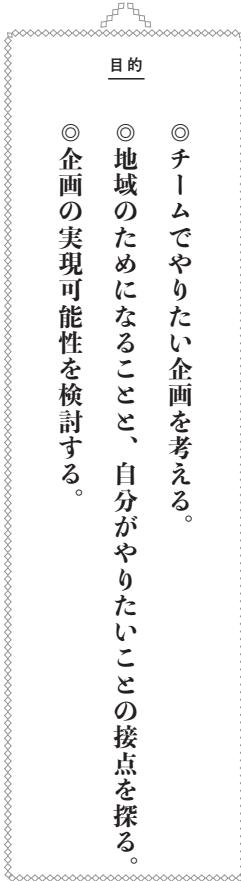
日本人は一般的に、年齢が高くなるにつれて幸福度が下がる傾向にあると考えられています。根室では5割近い人が高い幸福度で、年齢が上がつれ幸福度が高くなる傾向にありました。

理想的な人数は1チーム4～6人程です。

今回はテーブルワークからスタート。前回発表してもらつた「やつてみたいこと」を参考に、「食」「健康」「音楽」「講座」などのテーマ分けておき、参加者は自分がやりたいチームのテーブルへ着席。「チームで実現したい企画」について話し合います。企画を実践する場として、3ヶ月後を想定。企画から準備、片付けまでチームでやることが前提で、



【連絡網】  
チームごとにメール、電話による連絡網を作成。連絡を取り合しながらミーティングの日程を決めていきます。



下準備  
第一回  
第二回  
第三回  
相談会  
当日  
ふりかえり

第1回生き方ラボ  
**アンケート**

本日はご参加いただきありがとうございました。みなさんのご意見ご感想をお聞かせください。今後の参考にさせていただきます。

氏名 \_\_\_\_\_ 所属 \_\_\_\_\_

住所（郵便物発送用） \_\_\_\_\_

連絡先  
メール \_\_\_\_\_ 電話番号 \_\_\_\_\_

Q 本日の感想を教えてください。  
とてもよかったです。 よかったです。 あまりよくなかった。 よくなかったです。

Q 参加の動機をお聞かせください。  
\_\_\_\_\_

Q 本日の感想や、特に印象に残ったことなどお聞かせください。  
\_\_\_\_\_

Q 次回の講座に参加しますか？現段階の予定をお聞かせください。  
はい。 いいえ  
ご協力ありがとうございました。

人生 100 年時代のライフチャート

お名前 \_\_\_\_\_

プラス +

マイナス -

0 |--- 10代 ---|--- 20代 ---|--- 30代 ---|--- 40代 ---|--- 50代 ---|--- 60代 ---|--- 70代 ---|--- 80代 ---|--- 90代 ---|

## アンケート

第一回目の参加者へ配布してその場で回収。参加の動機、その日の感想、とくに印象的だったことを質問するとともに、連絡先と次回『生き方ラボ』への参加の意志を聞きます。参加希望者へは、次回『生き方ラボ』の開催が近づいたら、メール、FAXなどでお知らせを送りましょう。

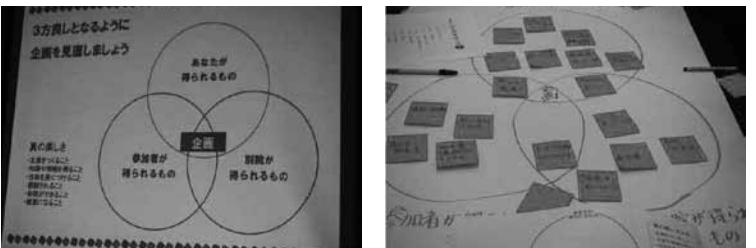
## ライフチャートの書き方

生まれてから現在までの幸福度をグラフに描いていきます。幸福度が高いと感じた出来事はプラスへ、低い出来事はマイナスへ移行。描いた形を見ながら自己紹介。他の参加者とともに人生を振り返ります。

ある程度企画が出てきたら「難易度」と「必要人数」の二軸を記した模造紙を用意。それぞれの企画がどこに位置するかを付箋紙に書いて貼つて、実現可能な企画かどうかを探つていきます。

例えば、「編み物カフェ」に必要なものはなにか、何人いれば成り立つかを考え、それがどの位置にあるかを付箋に書いて貼つていきます。もしも「町を変える取り組みをしたい」という意見がでた場合、それを実現させるためには何が必要で、何人いれば成り立つかを考え、実現可能かどうかを探ります。一見、大人数が必要と思われる企画でも、アイデア次第で形になるものも多いので知恵を絞ります。この時点で予算の話はしません。「できたら楽しいな」を前提に考えを膨らませたうえで、チームの企画を絞り込みます。大切なのは「みんながやりたいと思うこと」と「地域のためになること」が重なる企画を選ぶこと。より多くの人が喜ぶと、自分たちのやりがいにもつながっていくからです。

企画を具体化するため資金はいくら必要で、何を準備すべきかは「企画シート」(P14)に沿つて考えます。この作業は各グループの宿題。連絡網をつくってミーティングをして決めたり、SNSグループをつくって話し合いをしたりしながらチームの企画を決めていきます。



参加者から出された企画を、「別院が得られるもの」「自分が得られるもの」「イベントの来場者と地域が得られるもの」すべてが重なりあう「三方良し」のものとなるように絞り込んでいきました。

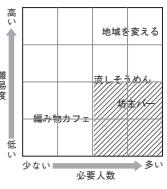


### 小町輪番のひとこと

みなさんが企画を考えるうえで参考にした「三方良し」は、どれかに偏ることなく、どちらわれることがないということです。偏りやどちらわれることがないところに、みなさんが本当に実現したい企画が出てくるのだと思います。人生100年時代を生きていくために必要な「楽しさ」というものは、私たちの仕事や生活での辛いことを和ませてくれるものです。それらに一生懸命になるところに私の働きが表れてくると思います。

### 【企画の実現可能性を探る二軸】

斜線部分は一見、実現が難しいエリアだけれど、知恵を絞つて達成することで、やりがいが大きくなります。



## 企画シート

### 企画シート

チーム名(

) メンバー(

)

1 企画名 (インパクトがあるもので、テーマが分かるもの)

5 開催日時

○○:○○ 集合

○○:○○ プログラム内容 (担当者)

2 企画の目的

6 当日のスケジュール(タイムラインを考えよう)

3 企画の内容 (具体的に何をやるか)

7 準備

【必要な備品】

楽しみはあるか

人生100年時代のキーワードが含まれているか  
健康づくり、生きがいづくり、孤食防止、終活、仲間づくり  
生涯学習、グリーフケア、スピリチュアルペインなど

【やること、役割分担】

4 活動資金 (まずはお金をかけない工夫をしよう、お金の前に知恵を出す)

円 程度必要

自分たちで出し合う

有償プログラムとする(参加費) 円

募金を募る

助成金を獲得する、スポンサーをつける、クラウドファンディングなど

### グリーフケア

子どもや親、配偶者、友人など近しい人と死別した人が、悲嘆(グリーフ)から立ち直る過程を支援する取り組み。

### スピリチュアルペイン

死を前にして感じる人生の意味、死ぬことの恐怖など、死生観の悩みに伴う「魂の痛み」のこと。世界保健機関(WHO)は、肉体的、精神的、社会的、霊的という4つの痛みを癒やすことを、緩和ケアの重要な役割としています。

## 第三回『生き方ラボ』

- ◎当日を想定して、具体的な準備を行う。
- ◎開催日、会場を決める。
- ◎イベント名を考える。

これまで考えてきた企画を実際に形にする場。事前のミーティングやSNS上で話し合って決めたことを「みんなと一緒に手」を動かしながら試作していきます。

根室では、看板をつくって実際の見え方を確認したり、カフェで提供する料理を試作してみんなに食べてもらい反応をみたりしました。こうして作業をしたことでわかったこと、さらに必要なこと、ものを「実践準備シート」にまとめて、当日へ向けて準備をします。

グループワークのあとは全体で集まり、開催日、会場の振り分け、イベント名を決めていきます。すべてのチームを集めて同じ日時でやると、お祭りのようになり賑やかな空間が生まれるので、合同開催をお薦めします。お寺の空いている時間帯で、「2ヶ月後の金曜の夜」「2ヶ月後の土曜日の日中」など、3時間～半日くらいを考えます。根室の場合、広間をメイン会場として、小部屋と屋外も使用しました。

イベント名は、みんなから案を出してもらいます。根室で『生き方フェス』に決定したのは、お祭りのような空間をつくれば、各チームの活動をまとめて表現できるのではという考えによるもの。地域にカフェがなかつたため、「みんなに来てほしい」「お茶やコーヒーを飲んで、話したりくつろいだりしてほしい」という気持をこめ、お寺に1日限定のカフェもつくりました。

イベント名は、今後の活動で地域へ浸透していくものなので、長く使えるものを考えるといいでしよう（P.29）。「フェス」「カフェ」というネーミング以外は「マルシェ」「市」「学校」「寺子屋」「会」「集い」などが考えられます。その場で決まらない場合、アイデアを組み合わせながらお寺側がネーミングを決めましょう。

**【実践準備シート】**  
企画シートをつくりながら見えてきたことを、当日に向けて具体化しましょう。

実践準備シート	
1 当日のスケジュール	(時間・内容・担当者)
○○○○	集合
○○○○	プログラム内容 (担当者)
2 準備するもの 【必要な品】	
【やること、役割分担】	

## チーム別相談会

### 目的

- ◎各チームの進捗と役割分担を確認する。
- ◎チラシを配布。

チームごとにお寺へ集まり、各30分ほどの相談会を行います。進捗、役割分担、目標集客数、当日のタイムテーブルなどを確認。役割を背負い過ぎていたら分担したり、何食つくるかを決めたり、SNSグループを立ち上げたりと交通整理が目的。準備が追いつかないチーム同士を統合することも。相談タイムを設けることでイベントの質が上がります。

チラシ（P.19参照）を配布するのも、1ヶ月前このタイミングがベスト。それぞれ15～20枚程を「みんなに来てもらいたい」という気持ちとともに渡すのがいちばん。知り合いに共感してもらえる範囲で誘うと、そこから地域の多様なコミュニティへと広がっていきます。



## SNSグループの立ち上げ

SNS上で話しあいができるようFacebook、LINEなどでグループを作ります。アカウントがない人はその場で作成を手伝えます。メーリングリストを作成する場合もあります。

### 【チラシ】

開催日時、場所、地図、内容を書いたチラシを作成。大々的に告知するのではなく、参加者が知り合いを誘うくらいから始めるのが、ちょうどいい規模感です。



参加者が様々な趣向を凝らした『生き方フェス』。桃太郎を下敷きとした法話を聞く場所、子どもからお年寄りまでが集うカフェや手芸をする場所がつくれられたほか、玄関ホールを使用して映画も上映。参加者が活けた生け花や、小町輪番が手作りした看板が来場者を出迎えました。

## 『生き方フェス』の開催

目的

- ◎アンケートを配り回収する担当を決め、新たな仲間を募る。

『生き方フェス』当日。あらかじめチームごとに準備から片付けまでのタイムテーブル（P23）を作成するとともに、チームの連絡担当者を決めて当日の連絡体制を確立。連絡がとれる仕組みをつくっておきます。根室では10時に開場、15時に終了というスケジュールで開催。カフェ映画上映、まち歩き、手芸、流しそうめん、食べくらべなど9つの企画が行われ、子どもから大人まで約100名の来場者で賑わいました。大切なことは、自分たちの活動を宣伝して仲間を募ること。来場者にはアンケート（P23）をお願いして感想と連絡先を聞いておきましょう。回収担当者を決めておくと回収率が高くなります。

当日連絡体制	
本部責任者	チーム名 遠隔窓口担当者 電話
各チーム連絡窓口担当者	
各チームメンバー	

各チームの連絡窓口  
担当者を決め、本部  
責任者からの連絡が  
とれる体制をつくつ  
ておきましょう。

## 生き方フェス アンケート

本日はご参加いただきありがとうございました。みなさんのご意見ご感想をお聞かせください。今後の参考にさせていただきます。

氏名 \_\_\_\_\_ 年代 \_\_\_\_\_  
 住所（郵便物発送用） \_\_\_\_\_  
 連絡先 \_\_\_\_\_  
 メール \_\_\_\_\_ 電話番号 \_\_\_\_\_

① 何でこのイベントを知りましたか？

ラジオ SNS お説い（誰に）  
 新聞 その他（ ）

② 本日の感想を教えてください。

とてもよかった とてもよかった あまりよくなかった よくなかった

③ 本日の感想や、特に印象に残ったことなどお聞かせください。

[Redacted]

④ みんなと一緒に生き方ラボで活動してみたいですか？

はい いいえ

ご協力ありがとうございました。

## イベントアンケート

来場者へ配布、記入してもらってその場で回収。感想や印象に残ったこととともに、連絡先、活動の意志を聞く。興味がありそうな人には、後日改めてメールやFAXでミーティング日時を知らせましょう。

## タイムテーブル

チームごとにどういう流れになっているかがわかるようにシートを作成。会場の全体案内と記録係、撮影係、アンケート係を各チームから時間ごとに選出して、担当者を決めます。記録は大切。いいカメラを持っている人に専属カメラマンとして撮影をお願いしましょう。

タイムテーブルシート 【根室別院】生き方フェス						
日時：2015年8月29日（土）11:00～15:00（4.0時間）		会場：根室別院				
時間	共通	まちあきる (お寺の外)	寺シネマ (ホール・横和室)	流しそうめん (駐車場)	セラピーハウス (天華ノ間)	エスカラップ試 食 (天華ノ間)
9:00	集合 ・会場設営 ・マイク、カメラの確認					
10:00	当日の流れを再度確認 挨拶（担当： ）					
11:00	開場	受付開始	アナウンス	アナウンス	随時受付＆休憩	さんま＆BBQ （駐車場）
11:30	案内（担当： ） 写真（担当： ）	まるきり出発	音楽ライブ上映	流しそうめん①	説明＆食べ比べ	さんまの三枚 おろし漬座
12:00	案内（担当： ） 写真（担当： ）				BBQ	12:00
12:30	案内（担当： ） 写真（担当： ）			流しそうめん②	随時片付け	12:30
13:00	案内（担当： ） 写真（担当： ）	出発地で解散	映画上映	随時片付け		13:00
13:30	案内（担当： ） 写真（担当： ）					13:30
14:30	案内（担当： ） 写真（担当： ）				随時片付け	14:30
14:30	案内（担当： ） 写真（担当： ）					14:30
15:00	防虫					15:00
15:30	片付け					15:30
16:00	撤収（担当： ）					16:00



根室は竹が自生していないため、流しそうめんのチームは九州から竹を空輸。始めての体験に子どもたちも大喜び。準備はたいへんだったけれど、最後は「楽しかったね」という感想とともに、御本尊の前に笑顔で記念撮影しました。



### 小町輪番のひとこと

人は自分の意見がとおらないときに腹を立て、いさかいが起こります。自分を前面に出しているときは、自分がどんな根性をもっているのか、自分の内側に目を向かないかぎり相手を理解することはできません。

失敗したときに「自分が凡夫だったから」という言葉を使いますが、本来それは間違った使用例。凡夫という言葉は、仏から見た私たちのこと。怒り、そねみ、腹立ち、ねたむ心は命が終わるまで消えることなく持ち合わせているから我々は凡夫。だからこそ「仏の教え」による救いが必要となるのです。自分にそぐわないものを「良い」「悪い」と識別して不和は起きます。けれども仏の眼はそれが真実か真実でないかを常に見続けているのです。

## 【ふりかえりシート】

企画から準備、当日までを振り返り、まとめます。

ふりかえりシート チーム名・メンバー( )	
【企画の内容】	【年間の活動】
【年間やってみたいこと】	【年後のチーム活動の予定】

## 今後に向けて。

- ◎企画を振り返り、今後の活動へとつなげる。
- ◎各チームで気づいたことを出し合い、ていねいに振り返る。
- ◎振り返りからノウハウ集を作成。自走の仕組みをつくる。

アンケートの集計結果を共有しながら、ふりかえりシートで企画から準備、当日までをみんなで振り返ります。良かったこと、今後の課題を踏まえて、次にやりたいことを考えることで、活動をステップアップさせていきます。新しい参加者が来たら、やりたいことを聞いてチーム分けを考えましょう。新しいチームをつくるのもいいでしょう。『生き方フェス』はみんなが同じ日に企画を実践しましたが、今後はそれぞれが違う日に活動するのもよし。チームの活動が決まつたら、年間

スケジュールを立てて、お寺から地域にむけて告知します。

また、参加者各自が「このときはこうしたらしい」と思った「気づき」をまとめて「ノウハウ集」を作成しましょう。「市民活動の窓口は○○課の○○さん」「カフェの会場設営には長テーブル○個必要」「延長ケーブルは○○で借りる」「8月はお盆で忙しいからイベントは避けたほうがいい」といったことをまとめて冊子にすることで、みんなでノウハウを共有。新しい人が参加しやすくなると同時に、お寺側の負担が軽くなる仕組みをつくっていきます。

活動が広がると地域の団体や個人からも、お寺を会場に何かをしたいという問い合わせがくるでしょう。そうしたときは「地域のためになることかどうか」をひとつ判断基準として、門を開いていきましょう。『生き方ラボ』参加者は、みんなで考えながら企画を実現することで、前向きな人生になつたという方が何人もいます。仲間たちと知恵やアイデアを出し合い、ひとつの形にしていくのはたいへんなこと。けれども、たいへんさの中に楽しさを見いだすことが、企画を継続させるとともに、人生100年時代を充実して過ごすための鍵となるのです。

### 第三回『生き方ラボ』(企画を準備する)

- お茶、お菓子、鍋パーティ
- 今日のプログラム、実践に向けての資料
  - 実践準備シート(準備物、担当者など)<P16>

### チーム別相談会

- SNSグループの立ち上げ
- 招待状→招待状フォーマット<P19>

### 『生き方フェス』(企画を実践)

- 準備物チェックリスト
- 当日スタッフ用資料
  - タイムテーブルシート<P23>
  - 当日連絡体制シート<P20>
- お茶、お弁当、お菓子など
- デジタルカメラ
- 救急セット
- ボランティア保険
- 名刺、パンフレット
- 来場者アンケート→イベントアンケートシート<P23>

### ふりかえり(今後に向けた反省会)

- 今日のプログラム
  - ふりかえりシート <P24>
  - ノウハウ集を作成する
  - 以降の年間スケジュールをまとめる
- 文房具(模造紙×テーブルの数だけ、8cmの付箋を2色×テーブルの数だけ、プロッキー8色、ラッシュンペン人数分、カラフルなマスキングテープ)

- 準備するもの・こと -

## チェックリスト

ワークショップ(生き方ラボ)を開催するために必要な「もの」「こと」を各回でまとめたチェックリストです。フォーマットがあるものは、<>内にページ数を明記しています。

### 下準備(地域に出て話を聞く)

- ヒアリング調査の依頼文
- ICレコーダー
- ノートとペン、またはパソコン
- 名刺
- 今後の活動を案内するパンフレット→花の招待状 <P6>

### 第一回『生き方ラボ』(参加者へのオリエンテーション)

- お茶、お菓子、蕎麦などの軽食
- 今日のプログラム、ライフチャート
  - ライフチャート <P10>
  - アンケートシート(参加の動機など、連絡手段を確認)<P10>
- 文房具(模造紙×テーブルの数だけ、8cmの付箋を2色×テーブルの数だけ、プロッキー8色、ラッシュンペン人数分、カラフルなマスキングテープ)

### 第二回『生き方ラボ』(企画を考える)

- お茶、お菓子
- 今日のプログラム、企画の実現可能性を探る、企画シート
  - 企画の実現可能性を探る <P12>
  - 企画シート <P14>
- 連絡網→連絡網シート <P11>
- 文房具(模造紙×テーブルの数だけ、8cmの付箋を2色×テーブルの数だけ、プロッキー8色、ラッシュンペン人数分、カラフルなマスキングテープ)

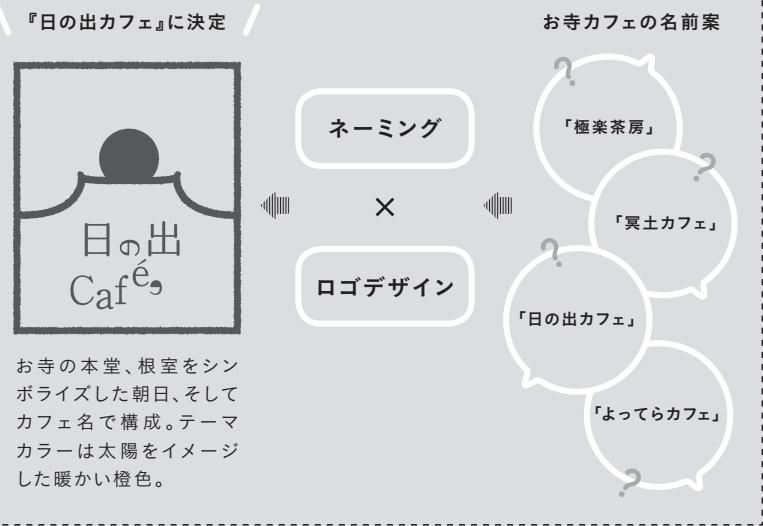
## 根室別院『日の出カフェ』ができるまで。

より多くの人にお寺へと来てもらうためには「デザイン」が欠かせないポイント。根室別院で不定期開催される『日の出カフェ』をオープンするにあたり、デザインをどのように考えたのかを紹介します。

カフェを入口に、  
地域の人になくてはならない場所となる。

『生き方フェス』を開催して多くの人で賑わった根室別院では、さらにたくさんの人に興味をもつてもらいための活動として「お寺カフェ」をつくることにしました。カフェを入口として、心のケアや生涯学習など、人生100年時代を生きるために必要な機能を提供し、地域の人々が生きるためになくてはならない場所づくりを目指すことにしました。

そこで最初に話し合ったのは「デザイン」のこと。魅力ある寺カフェにするため、テーマカラー、ロゴ、会場デザインなどの方向性とともに、カフェの名前を考えていきました。



お寺の本堂、根室をシンボライズした朝日、そしてカフェ名で構成。テーマカラーは太陽をイメージした暖かい橙色。

### テーマカラーについて

統一感あるデザインにするための鍵となるのが「色彩」。ロゴや会場のコーディネートを考えるにあたり、基本となるテーマカラーは「青色」に決定。また、「青色は海にかを話し合いました。色のカーデを並べ、ふさわしい色、ふさわしくない色との理由を付箋に記入して添付。お寺カフェに求める色彩イメージは「落ち着いた」「暖かい」「明るい」というキーワードがだされました。また、「青色は海の色だから根室の色」「根室は朝日が日本一早く昇る地域だからオレンジ色」などの意見ももらいました。

### ロゴとネーミングについて

◎お寺の良さを活かしながら、  
お寺っぽさがすぎないデザインを目指す。

ロゴデザインは、企業や店舗など既存のロゴマークを見ながら方向性を考察。

「ロゴを見てすぐにお寺とわかるデザインが良い」という意見が多数だされました。

カフェの名前はロゴとセットで使用されることが多いため、両方の伝えたいことを調和させることが大切。お寺や仏教に関心のない人でも「カフェに行こう」と思ってもらうために、「お寺の良さを活かしながら、お寺っぽすぎないデザインにする」という方向を目指しました。

すことに。以降デザインを考えるうえで、重要な視点となりました。

カフェの名前は「極楽茶房」「冥土カフェ」「日の出カフェ」「よってらカフェ」などたくさんのお寺のアイデアが集まりました。この中からロゴと組み合わせたときに「根室」と「お寺」が表現できる「日の出カフェ」に決定。ロゴはお寺の本堂と、根室をシンボライズした朝日にカフェ名を合わせて構成。テーマカラーは太陽をイメージした暖かい橙色に

## 根室別院『日の出カフェ』 年間イベントカレンダー

根室別院『日の出カフェ』は、  
多種多様な活動を行っています。

### 流しそうめん

子どもたちに大人気の企画。夏休みの思い出づくりに多くの人で賑わいました。

8月



5月	手紙カフェ	
----	-------	--

5月	いつもは言葉にできない思いを、紅茶を飲みながら手紙にしたためます。
----	-----------------------------------

5月	ガラクタ卓球	
----	--------	--

5月	シャモジやスリッパをラケットに見立てて卓球勝負。クジでそれぞれの「ラケット」を決めて、トーナメント戦をして盛り上がりいました。
----	---

畠で収穫体験をしたあと、お寺でバーベキュー。新鮮な野菜を炭焼きでいただきました。

8月



8月	寺子屋	
----	-----	--

9月	宿題などを持ち寄り、みんなで一緒に勉強。家ではやる気がでない子も、お寺でならがんばれる！
----	--

9月	絵手紙カフェ	
----	--------	--

8月	講師に教えてもらいながら絵手紙を作成。普段伝えられない思いを添えて送りました。
----	---

12月	寺子屋	
-----	-----	--

8月	宿題などを持ち寄り、みんなで一緒に勉強。家ではやる気がでない子も、お寺でならがんばれる！
----	--

9月	絵手紙カフェ	
----	--------	--

8月	講師に教えてもらいながら絵手紙を作成。普段伝えられない思いを添えて送りました。
----	---

12月	寺子屋	
-----	-----	--

8月	宿題などを持ち寄り、みんなで一緒に勉強。家ではやる気がでない子も、お寺でならがんばれる！
----	--

9月	絵手紙カフェ	
----	--------	--

8月	講師に教えてもらいながら絵手紙を作成。普段伝えられない思いを添えて送りました。
----	---

11月	報恩講の仏花を立てよう	
-----	-------------	--

11月	例年職員だけで行っていた報恩講の花立て作業の様子を一般公開。見学したり、手伝つてもらつたりすることでその魅力を伝えます。
-----	--

11月	例年職員だけで行っていた報恩講の花立て作業の様子を一般公開。見学したり、手伝つてもらつたりすることでその魅力を伝えます。
-----	--

11月	みんなで蕎麦を打つたあとは、楽しめたてのお餅をみんなで食べて大満足。終了後はライトアップに使う灯籠の絵を描いてもらいました。
-----	--

12月	蕎麦打ち＆忘年会
-----	----------

12月	正月にお供えする餅をみんなでつきました。きな粉や醤油を用意して、つきたてのお餅をみんなで食べて大満足。終了後はライトアップに使う灯籠の絵を描いてもらいました。
-----	---

12月	餅つき大会
-----	-------

12月	正月にお供えする餅をみんなでつきました。きな粉や醤油を用意して、つきたてのお餅をみんなで食べて大満足。終了後はライトアップに使う灯籠の絵を描いてもらいました。
-----	---

12月	正月にお供えする餅をみんなでつきました。きな粉や醤油を用意して、つきたてのお餅をみんなで食べて大満足。終了後はライトアップに使う灯籠の絵を描いてもらいました。
-----	---

6月	坊主バー
----	------

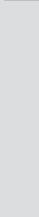
6月	坊主バー
----	------

6月	坊主バー
----	------

6月	坊主バー
----	------

6月	坊主バー
----	------

6月



バザー &  
寺シネマ



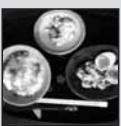
マも開催。大きなクリーンを設置して、お茶を飲みながら映画を鑑賞しました。同日、寺シネマの来場者で賑わいました。

秋の収穫祭



10月

お寺に朝参り &



10月

朝ごはん



お仏飯を使った朝ごゆと収穫したてのお野菜の朝ごはんを無償で提供。10月の2日間、6時30分～7時30分まで、門徒さんだけでなく、通学、通勤前の方で賑わいました。

慧灯  
（年越し境内  
ライトアップ）



秋の収穫祭

大晦日、LEDキャンドルとろうそく、和紙を使って手作りした灯籠300丁を境内に並べてライトアップ。灯籠には寺子屋、餅つき大会で描いてもらった絵を使用しました。



## 対策帳

お寺で始めた活動は、いつまで続ければいいのでしょうか？

お寺を開いていくにあたり、どうすればいいか。これまでに多く寄せられた質問をまとめました。



違う宗派、違う宗教は受け入れますか？

**A** お寺を開くときは、「地域のためにお寺をどう開きたいのか」を考えます。根室



どんな企画でも良しとしますか？

**A** 根室別院のテーマは、「人生100年時代を応援するお寺」。またどのよ

別院の場合は「人生100年時代を応援するお寺」というテーマを設定しました。またどのような雰囲気であれば、開かれ

たイメージになるのかも検討し、カフェのように誰でも入りやすいイメージをつくってきました。このテーマやイメージにあつて

いれば、他の宗派でも、神道でも、キリスト教徒でもお寺を使

うことができるようにしていま

す。宗派や人種を超えて、地域

のために活動する人を応援する

お寺でありますと考



門徒以外の住民や若者の参加を促すには？

**A** まちに出て住民が関心を持つていること、若者が興味を持っていることはなにか、

インタビューして調査をしましょ。インタビューは、主に2つのことを聞きます。①相手の趣味や楽しみを聞くこと、②や

お寺での活動を始める前に、いつまでその活動をするのか検討しましょう。活動は、あなたの仕事でもなく義務ではありません。楽しく続けられそうだと思える期間を設定すれば活動体制、活動予算もだまれば把握することができます。

みんなの活動が修了したあとは、新たに次の活動をする人が生まれてきます。新たな活動の中には、みんなの活動と類似したものがあるかもしれません。お寺で活動するノウハウ、備品リスト、広報の仕方など、活動メンバーの意見を定期的にまとめておきましょう。



お寺を開いていくにあたり、どうすればいいか。これまでに多く寄せられた質問をまとめました。

お寺を開いていくにあたり、どうすればいいか。これまでに多く寄せられた質問をまとめました。

Q

開催にあたっての資金はどのように集めるのがいいでしょう？



『日の出カフェ』名物「坊主バー」



「朝参り＆朝ごはん」

**A** 資金はいくつかの考え方があります。自分の趣味活動のひとつと考えて、自費で負担する場合、相手の興味を知り、自分と共通の利益を見出し、感じよくお願いして無償で必要なものを手に入れる場合、バザー等で何かを販売し、資金を手に入れる場合、行政や民間の助成金を申請する場合、インターネット上で資金を募るクラウドファンディングで集める場合などがあります。

行政・民間の助成金は、数万円単位のものからハード整備が

できるような高額のものまであります。まずは助成金の目的とみんなの活動の目的が一致しているか、スケジュールに無理がないかを確認しましょう。申請書類は、募集者の立場になつて書くのがポイント。

クラウドファンディングは、ウェブサイトによって性格が異なります。自分たちの地域に特化したクラウドファンディングのサイトや医療福祉系に特化したサイトなどがあります。応援してほしい内容は、どんな人たちに共感してもらいたいのか考えて、最適なクラウドファンディングのサイトを見つけましょう。クラウドファンディングは、思わぬ人たちからの支援を得ることができる、仲間を増やすことができるという特徴もあります。

Q

『生き方ラボ』はどのくらいの頻度で開催していくべきですか？

**A** 根室別院では、お寺が忙しくなる8月、吹雪になりやすい2月を避けて年間5回程度開催しました。まずは1回、説明会と顔合わせを兼ねて開催しましよう。2回目は、企画を考え、最適なクラウドファンディングのサイトを見つけましょう。クラウドファンディングは、思わぬ人たちからの支援を得ることができる、仲間を増やすことができるという特徴もあります。

して、4回目の実践は気候のい9月か10月ごろに開催すれば、準備の負担を軽減し、参加者の満足度も高くなるはずです。

関係が構築されます。新しいことに取り組むときは、内部と外部の相互理解が欠かせません。ゆるやかなベースで理解を深めましょう。またチラシ、空間のデザイン、おしゃれなユニフォームによって、お寺に来たことさまざまなデザインの力を取り入れましよう。

Q

『生き方ラボ』はどのくらいの頻度で開催していくべきですか？

**A** 準備すること、工夫することはなんでしょう？

Q

お寺を開くためには準備すること、工夫することはなんでしょう？

**A** 根室別院の場合、教区、輪番の理解を得て、列座と一緒にになって取り組みました。負担の大きさを心配する声が出てくることも予想されます。しかし負担は取り組みのスタート時点が最大で、以降は寺内部も地域の企画者も慣れてきます。お互に教えあい貢献しあえる

して、4回目の実践は気候のい9月か10月ごろに開催すれば、準備の負担を軽減し、参加者の満足度も高くなるはずです。

関係が構築されます。新しいことに取り組むときは、内部と外部の相互理解が欠かせません。ゆるやかなベースで理解を深めましょう。またチラシ、空間のデザイン、おしゃれなユニフォームによって、お寺に来たことさまざまなデザインの力を取り入れましよう。

## 人生100年時代のインタビュー

根室別院の『生き方ラボ』『日の出カフェ』の活動をおして感じたこと、見えてきたことを参加者にうかがいました。

## 01

清水口淑子さん  
『高徳寺』坊守



「体育館に行つてバレーボールをするのと同じ感覚で、お寺に行つてお坊さんの話を聞きたいとなればいい」

根室郊外にある真宗大谷派寺院『高徳寺』の坊守をしています。東京・四ツ谷にある「坊主バー」を根室でやつたらどうだろうという思いで発案しました。普段我慢していることを気軽に話せる場所があるといい。お寺に来て話をすることで心持ちが変わり、気持ちが軽くなる。そうした場所が生活の中に根付けばいい。体育館に行つてバレーボールをやるのと同じ感覚で、お寺に行つてお坊さんの話を聞こうとなればいいなという思いで「坊主バー」をやっています。

## 02

濱屋正一さん  
『遊心塾』塾生

「取り組みを一緒に行うことと、地域の人々が僧侶と話し、人間同士としてつながれたのは大きなことでした」

根室別院の青年男性が中心となつてゐる『遊心塾』という組織に参加しています。15年前の立ち上げ当時から、宗派に関係なく、仏法を学びながら地域へと幅広く貢献していくという考え方で運営。ご輪番から『生き方ラボ』の話をうかがつたときも、みな賛同して参加しました。『生き方ラボ』はいろいろな方が参加されましたが、ずっと継続して活動を支えているのは『遊心塾』を始めとした根室別院のいろいろなグループ。このプロジェクトをきっかけに、世代や性別を超えてグループ間の連携が可能になりました。門徒以外の方や根室出身ではない方と活動することで外の風が入ると同時に、普段意識しない根室の良さも教えてもらひ刺激になりました。

普段、お寺に足を運ばない方にとつて、お寺は敷居が高く感じます。もちろん僧侶と話す機会もありません。こういう取り組みを一緒に行うことで、人間同士としてつながれたのは大きなことでした。お寺離れが進み、法事でしか足を運ぶ機会がなくなつていく中、「地域のとつてのお寺ってなに?」と考えると、理想は明治のころまであった「地域のよりどころ」としての機能をもつた寺。集まる人がそれぞれの得意分野の中でいろいろなことを企画することで、年代や興味のカテゴリが違う方がお寺へと足を運ぶきっかけをつくる。そして、ここに来れば誰かに会えて、気軽に相談できる。そんな出会いの場であり、機能をもつた場所をつくつていきたいと思つています。

「坊主バー」をきっかけに朝のお参りに来て、朝粥を食べたあとに出勤されたかたがいました。お酒でも映画でも、いろいろなことを入口に、お寺は気楽に来られる場所だと浸透させていただきたいです。こうした企画は仕事が忙しいとできませんが、それでも続けてるのは楽しいから。今後は自分の寺でも、みんなが集まれる場所をつくれたら。これから根室を背負っていく若い子たちにとつて活力の場とも逃げ場ともなり、疲れを癒やしにくる場にもなればと思っています。

米屋 聰さん  
『遊心塾』塾生



## 「大晦日の境内ライトアップを継続していくことで、別院から発信する”根室の風物詩”へと育てていきたい」

上浦一明さん  
『遊心塾』塾生



——漁屋さんと同じく『遊心塾』に参加しているおふたりにとつて、もともとの活動と並行しながらの『生き方ラボ』はどのような存在でしたか。

**米屋**「もともと『遊心塾』は、地域のための活動をしていたので、『根室のためになにかしたい』という発想に賛同して『生き方ラボ』に参加しました」

**上浦**「地域の中心となるお寺という場所をつくっていくという考えは、我々と同じでしたので」

——ワークショップ形式の進め方はいかがでしたか。

**米屋**「僕はもともと青年会議所に属していましたので、そういうやりかたに慣れていましたが、一般の方はとまどいを感じていた部分があると思います。結果を求め

し合いながら進めていると、どんどん人の輪とともに可能性が広がっていくのを感じています。今はもっと大きなことができる予感がしています」

——大きなこと！

**米屋**「僕と上浦さんが中心となつてやつてきたことに、大晦日、境内にロウソクを点すライトアップ（31ページ）があります。疲弊するばかりの根室という地域を考えたとき、別院から発信できる何かがあるといい。このライトアップを継続していくことで、いざれ根室の風物詩にしていきたい。今は少なくなりましたが、初日の出を見に根室を訪れる観光客も大勢いましたので」

**上浦**「お寺は仏事、葬儀を中心とした場所だと多くの人が考えている。でも、それだけでなくて別の面もあるということを宣伝しながらやっていると、みなさんだんだんと足を運んでくださいます。そのなかの一環として、もつとがんばって

いかないといけないですね」

——こうしたイベントのご負担はいかがでしよう。

**上浦**「確かに時間や労力は必要です。でもそれをすることで、なんらかの展開が見えてくれば労力が報われます。今は少しづつの輪が広がつてるので、次のステップへとつながつていくでしよう」

**米屋**「忙しいですけれど、時間のやりくりは自分の裁量の中ができる。好きなことなので苦ではありません」

——『生き方ラボ』を始めたことで、地域とお寺の関係は変化していますか？

**上浦**「地域の人と話をしていると、別院ってこんなこともやつているの？」「回行ってみたい」という方が少しずつ増えています」

**米屋**「門徒であるなしにかかわらず、興味をもつてもらっている。だからラボをやつた意味は大きいんじゃないかな。うれしいことです」

——漁屋さんと一緒に『遊心塾』に参加しているおふたりにとつて、もともとの活動と並行しながらの『生き方ラボ』はどのような存在でしたか。

**米屋**「もともと『遊心塾』は、地域のための活動をしていたので、『根室のためになにかしたい』という発想に賛同して『生き方ラボ』に参加しました」

**上浦**「地域の中心となるお寺という場所をつくっていくという考えは、我々と同じでしたので」

——『遊心塾』と『生き方ラボ』の主な違いはなんでしょう。

**上浦**「『遊心塾』は固定された会員のなかで話を進めていますが、『生き方ラボ』の場合、間口を広げて活動してきました。だからコミュニケーションをとるには時間がかかります。その分、ゆっくり進めなければいけないと思います」

**米屋**「普段交わることがない人たちと話

るスパンが短くて、ついていけない方もいました」

**上浦**「私のように経験のないものは、ワークショップでの取り組みが得意ではない。その結果足が遠のいてしまう方もいました。まずは失敗してもいい。その結果を活かして、次のステップへと進むことができると思いました」

——『遊心塾』と『生き方ラボ』の主な違いはなんでしょう。

**上浦**「『遊心塾』は固定された会員のなかで話を進めていますが、『生き方ラボ』の場合、間口を広げて活動してきました。だからコミュニケーションをとるには時間がかかります。その分、ゆっくり進めなければいけないと思います」

**米屋**「普段交わることがない人たちと話

経本哲哉さん  
『根室別院』列座

横井光さん  
『根室別院』列座

「職員として自分はなにができるだろうと常に考えている。  
『生き方ラボ』は意識を変える、いいきっかけでした」

——根室別院の列座であるおふたりは

ともに20代で実家が寺院。いすれは地元へと帰って寺を継ぐことを考えながら、『生き方ラボ』が始まった2015年からかかわってきました。当時の率直な感想を教えてください。

**横井** 「このお話をいただいて、『お寺をどう活性化させていくか』という問題に、意外と早く向き合うようになつたなど感じました。実家の寺を継いで住職になつていれば向き合うことを、今、別院で学ばせていただいています」

**経本** 「誰も話題にしてこなかつた、でも避けてはとおれなかつたことに取り組ん

でいる気はします」

**横井** 「きつかけがなかつたら動かなかつたですから」

——仕事量が増えるのは? という心配の声も聞こえています。

**横井** 「チームで企画を決めたあと、みんなの日程を合わせて会議をして次のワーケシヨツプに臨むのですが、人がたくさんいるとその調整がたいへん。でも、それも初めの動き出しだけ。一度やってしまえば慣れます」

**経本** 「自分が全部をやつてしまえば簡単なのですが、それだと続いていかない。協力して一緒にやつてくれる人を探すのに苦労しました。でもそのおかげで3年たつた今、だんだんと参加者の方々が主体となつて動く流れができきました」

——話し合いで2018年度も『日の出カフェ』を続けることになりました。参加者の方々に変化はありましたか?

**横井** 「活動のやりがいを感じてくださるようになつていき、私たち職員以上に熱心に、お寺を良くしていきたいと考えてくださるようになつてありがたいです」

**経本** 「最初は恐る恐るイベントを企画して開催していたのですが、来場した方々に『楽しい』『またやつてほしい』と言われて、自分たちのイベントが必要とされているのを感じたことも大きかったです」と思います」

**横井** 「一人暮らしされている方も多いので、一緒にチームや参加者と活動して、交流するおもしろさもあるかもしれません。普段、月参りに行つたときの話題といえば、天気や社会の話が多かつたのですが、会話の中で『こういうことがやりたいんだよね』とぽろつと意見がでできたり、『ひとりではなにもできない

けど、このプロジェクトをきつかけにやつてみたいことができたんだよね』という話を聞くとうれしくなります」

**経本** 「現在、『日の出カフェ』は、毎月いろいろなプログラムをやつしているのですが、今年のプログラムに僕自身は全然不安がありません。昨年いろいろと考えてやつたから、今年は反省点をふまえて、おもしろいことができそうです」

——参加者、地域の方だけでなく、列座さんたちも楽しそうに『坊主バ』などイベントに参加されているのが印象的でした。

**経本** 「最初は、何を用意したらいいのか、なにを話せばいいのかわからなかつたので、とにかく緊張しました。でも、普段、月参りでは話せない話題や、同世代の若い人などとも話せて人ととの距離が縮まつた気がします。会場に関しても、ボックス席をつくつたり、キャンドルを置いたり改良を重ねてきました」



——これから取り組みを始める寺院の方々へのアドバイスをお願いします。

経本 「とくにいなかは若い人がいなくな

つて、今後お寺が成り立っていくか心配だと思います。どのようにお寺を開いて

いかを考えたら、まずは人付き合いから始めないといけない。自分は人見知り

だし、話をするは苦手だったのですが、『生き方ラボ』『日の出カフェ』でみんなと考えて作業をすることで、どんどん話を

するのが楽しく変わってきました。

「こうしないといけない」という形は

ないので、まずは自分の得意なことからやつてみるのもいいかなと思います。自

分は昔たこ焼き屋でバイトをしていた経験を活かして、たこ焼きパーティーをしました。塾の講師経験がある列座は寺子屋をやっています。これをしたらお寺に興味をもつてくれるのでは”というふうにことを、とりあえずやつてみるのが大切だと思いました」

横井 「僕は得意なことがまつたくないの

ですが、企画することや書類をつくるこ

とが好きなので、ラボやイベントをやつ

たあとに写真と文章で報告をする「かわら版」を担当しました。毎回、どうやつ

たらもつとわかりやすく伝えられるかを考えてやつてきたことで、お寺の掲示物も工夫したり、どうやつたらお寺に興味をもつてもらえるかをものすごく考え

ようになりました。そういう意味ではラボで鍛えられたと思います」

経本 「自分もラボやカフェ以外でも、お寺の行事に来てください」という声が

けを積極的にするようになりますし、来ていた方が過ごしやすいように気配りするようになりました。職員として自分はこの場でなにができるだろうと常に考えている。以前はそこまで考えずに過ごしていたのですが、自分の意識を変える、いいきっかけをいただいたと思っています」

## おわりに

### 「樂」とは、願うこと。

真宗大谷派宗務所 企画調整局長 禿 信敬

多くの浄土真宗のお寺は、地域社会とともにかたちを作つてきました。そこには地域に住む人々の心の拠りどころとして、生活の支えとして長い歴史が詰まっています。

近年、人口の流動、過疎化など、様々な社会的要因により今まで以上にお寺を取り巻く環境が変化しています。お寺の人たちや本山東本願寺も、急激な変化についていけない不安ともどかしさを感じているのですが、先人のお気持ちによつて貫かれた伝統を信頼し、なによりも人々が求めた仏教を発信し続ける拠点として、地域の方々とともに歩みを進めていきたいと思っています。

科学技術が進み、私たちの平均寿命が100年になつても、生きることへの悩みは尽きることはありませんし、ますます深まるばかりです。しかし、地域社会のなかに私たちが本当に帰ることのできるところがあれば、苦難の多い人生を丁寧に生き切ることができるのでないかと考えます。お寺の役割がいよいよ問われてきます。

ワークショップで「本当の楽しさって何でしよう?」という問いかけがありました。「願樂」という親鸞聖人のお言葉を思い出し、「樂」という言葉には「ねがう」という意味があり、本当の楽しさは願いの中に生まれることに気づかされました。アイデアを出し合い願いを皆で確かめて歩む。このことの大切さを根室別院の『生き方ラボ』で教えていただきました。

お寺が  
できること。  
地域で

本山からの申し出により開始したこのプロジェクト。当初は迷いながらの始まりでした。「教えを広める本義から、この活動は離れているのではないか」という声が聞こえてくる一方で、門徒以外の一般の方々も一緒にいるので教えを前に出しすぎると違つてしまふ。これまでお寺からの発信はしてきたものの、それを地域全体へ向けたときの難しさを感じながら接点を探つていきました。

まっさらなどころに一步ずつ足跡をつけてきたこの取り組み。「それをやることで根室別院の法要数が増えたか」と問われたら、「2～3年で結果はでない」と言わざるを得ないでしょう。けれども、確実な変化は見られます。根室市内外の超宗派の集まりで、別院で行つてることが話題にのぼるほか、これまで寺へ来ることのなかつた若い世代が「坊主バー」へとやってきて、正面に阿弥陀像を眺めながらお酒を飲むことに驚嘆の声を漏らしたこともあります。

これまで寺で開催された催しはどれも素晴らしいものでしたが、とりわけ印象深いのは準備段階です。門徒さんとともに地域の方々が、仕事を終えて寺に集まり、知恵を出し合いながら話し合つている姿を見たときは、不思議な気持ちになりました。みなさんが寺と地域のことを、自分のこととして楽しみながら、情熱をもつて取り組まれている。その姿に感銘を受けました。

『生き方ラボ』は「人づくり」の場であると考え、当初から取り組んできまし

お寺を見えたこと。  
開いて



た。列座さんたちの変化もめざましいもので、最初は業務命令をこなすかのようでしたが、ある時期から、その場所へ自分を置いた自主的な取り組みへと変わりました。『生き方ラボ』は列座さんたちがリーダーシップをとる立場にありますが、教える立場だからといって完璧ではありません。私は常々「教育」は「共育」であると思っていますが、彼らもさまざまな関係性の中でともに育つてきました。

私の役割は、一步下がったところで全体を見ていくこと。取り組みに直接参加することはありませんでしたが、ラボの最後に各テーブルで議題にのぼったことなどをまとめながら、仏の教えを翻訳して伝える「輪番のひとこと」という話で会を締めるのが通例となっていました。ともに考え、ともに取り組むなかで、みなさんいろいろなことを感じていたのでしょう。普段なら聞き流してしまう話も、より実感をもつて理解することができたという感想もいただいています。ひとつ目の目標に向かう過程ではどうしても意見の違いなどがでてきます。そうした中で、人間を見つめ、人とのつながりを説いた仏教が根底にあつたからこそ、このプロジェクトを進めていくことができたのでしょう。

別院は職員も多くおりますが、一般のお寺は動けるのが2～3人。取り組みにも制限がでてくるでしょう。そうした中で「早く結果が見たい」と焦るのではなく、熱意をもつて根気強く進めていくことをお薦めします。これをやることで若い門徒が増えるというような結果をだすには、10年はかかるでしょう。けれども、今動いてないと10年先も同じこと。10年先までのプロセスの中に、こうした驚きや出会いがあることを考えると、決して苦労ばかりではないと思っています。

## studio-L

山崎亮が2005年に設立し代表を務める「コミュニティデザイン」事務所。コミュニティをより豊かにするため、住民自らが行動するためのプロセスをデザインし、必要とされる支援を提供している。コミュニティデザインプロジェクトガイドとは、地域の課題を解決するためのプロジェクトを紹介するガイドブックシリーズです。本書では、お寺を開くためのコミュニティデザインのプロセスや手法をまとめています。



COMMUNITY DESIGN PROJECT GUIDE\_04  
コミュニティデザイン プロジェクト ガイド

### 人生100年時代の生き方を応援する お寺の開き方

2018年5月1日 初版第1刷発行

監修 studio-L (山本洋一郎、西上ありさ)

協力 真宗大谷派 (東本願寺)

編集 岡田カーヤ

イラスト nakaban

デザイン 宮本麻耶

発行者 山崎亮

発行元 NPO 法人ソーシャルデザインラボ

〒564-0051

大阪府吹田市豊津町16-5汐田ビル402

info@studio-l.org

印刷・製本 シナノ印刷

©studio-L  
2018 Printed in Japan





COMMUNITY DESIGN PROJECT GUIDE\_04  
コミュニティデザイン プロジェクト ガイド  
studio-L 監修