

看護師のしごとと暮らしを
豊かにする

①

看護師のための 般若心経

看護道と生き方のヒントがいっぱい

名取 芳彦

JMP

日本医療企画

(C) 2017 日本医療企画.

はじめに

心をおだやかにしてくれる『般若心経』

仏教で生・老・病・死は、私たちが抱える代表的な苦として「四苦」と呼ばれています。

これに「愛する人と別れなければならぬ愛別離苦」「嫌いな人と会わなければならぬ怨憎会苦」「求めても得られない求不得苦」「命と精神があるゆえの五陰盛苦」が加わり、おなじみの「四苦八苦」になります。

仏教が誕生してから2500年。生・老・病・死の四苦は現在、すべて医療機関にあります。

子どもは病院で生まれ、高齢者は医療ケアつきの施設に入り、病気はもとより、多くの人が病院で亡くなります。

医療現場にいる看護師さんに、本書を読んでいただきたい理由がここにありま
す（本当ならお坊さんはお寺ではなく、病院に常駐していたほうがよいと思いま
すが、現実にはなかなかそうはいきません）。

仏教は「苦」を「自分の思いどおりにならないこと、都合どおりにならないこと」と定義しています。たしかに、自分の思いどおりになっていないときに、私たちは苦というネガティブな感情を抱きます。

仏教の最終目標は、四苦八苦を含めた多くの苦から開放されて、心おだやかに生き、そして死んでいくことで、そのためにすべての教えが説かれてきました。中でも有名なのが『般若心経』（成立は4世紀前半）です。300文字足らずの短いお経の中に仏教が解き明かしてきた、心がおだやかになる教えが、ぎっしりと詰まっています。

例えば……

「こうあるべき」「こうしなくてはいけない」と思考に柔軟性がなくなってしまうている人にとって「観自在かんじざい（観じることが自在）」という言葉は、広い精神世界への扉を開く鍵になるでしょう。

あきらめの悪い人は「照見しょうけん（照らし見る）」という言葉をきっかけに、何があろうなっているのかを明らかにしないとあきらめられないとわかり、きっぱりとあ

きらめて新しい一歩が踏み出せます。

自分の思いどおりにならずイライラしている人は、「苦」という一語を見て、「ひよつとすると、私のわがままなかもしれない」とかえりみる事ができて、自分の都合を引っ込める勇気と冷静さを取り戻すことができるでしょう。

「不増不減（ふぞうふげん）（増えることも減ることない）」の語句は、お金や体重や責任などが、増えた減ったと一喜一憂している人にとって、「増えもしないし、減りもしない。ただ左から右に移動しているだけだから、どうということはない」とどっしり腰を落ち着けるための座右の役目を果たすはずです。

「無罣礙（むけいげ）（妨げになつたり、邪魔するものが心にない）」の一句で、自分の心をおだやかにしない誤った価値観に気がつけば、迷いの雲を払う風が心の中に吹きます。

何かにつけて比べて傲慢になり、落ちこんでしまう人は、「無等等（むとうとう）（比べるものがない）」の3文字で、ほかと比べる必要がない自分づくりに励めるようになります。

るでしょう。

「真実不虛（真実で嘘がない）」という語句から、嘘がない真実はすばらしいという新しい価値観が身につについて、嘘のない生老病死の人生と堂々と渡り合う準備が整うでしょう。

ほかに『般若心経』の中には、多くの教えがあります。
本書が看護師のためだけでなく、人生のハンドブックになれば幸いです。

江戸川区鹿骨 真言宗豊山派元結不動密藏院 住職

名取 芳彦

目次

はじめに 3

1 看護師の心を開放してくれる 魔法のことば『般若心経』

13

自分の「都合」を少なくすれば心おだやかな時間が増える

「すべては変化していく」という大原則を知り、こだわりを捨てる

「空」を理解するためには物事を自在に観じる心が大切

『般若心経』の人間存在の分析は医学の基礎知識に通じる

形あるものは変化する 人間の身体も同じ

何をどう思うかは人それぞれ 感覚や認識にも不変の実体はない

心おだやかに過ごすために両極の概念から自由になろう

最後の18文字の真言に『般若心経』の全文が凝縮されている

『般若心経』の智恵は看護の現場でも役に立つ

「コラム」三蔵法師は一人じゃなかった?! 29

「コラム」なぜ『般若心経』の中に梵語がたくさんあるの? 30

2

難しいことは考えず

『般若心経』を読んでみよう

31

『般若心経』超やわらか訳 32

『般若心経』原文・対訳 34

「コラム」読誦・写経の効能とご利益 52

「コラム」日本仏教の宗派と『般若心経』 54

3

看護師お悩み相談

答えを導く『般若心経』の教え

55

相談1

患者さんの暴言に凹みます。……………56

相談2

用もないのに何度もナースコールを鳴らされて困ります。……………60

相談3

我慢する患者さんに、どんな言葉を掛ければよいのでしょうか？……………64

相談4

投薬ミスを、患者さんに正直に伝えるべきでしょうか？……………68

相談5

「死にたくない」と言う患者さんに、

何と言ったらよかったですのでしょうか？……………72

相談6

患者さんのセクハラが、ものすごく嫌です。……………76

相談7

治療よりヘルパー代を気にする家族に、

どう接すればよいのでしょうか？……………80

相談8

母親を罵倒する息子さんの言葉に、泣きたくなりました。……………84

相談9

家族の希望で行った検査・治療で、状態が悪化してしまいました。……………88

相談10

なかなか診察をしない医師にイライラします。……………92

相談11

すぐにキレル医師と、どのようにかかわればよいのでしょうか？……………96

相談12 チームナーシングにおける看護観の違いで険悪な雰囲気です。……………100

相談13 安全よりコスト削減を優先する考えに不信感を抱いています。……………104

相談14 同期の上司、年上の後輩との接し方に悩んでいます。……………108

相談15 苦手な先輩とうまくつき合う方法を教えてください。……………112

相談16 自分で何も考えない後輩たち。これで大丈夫なのでしょうか？……………116

相談17 訪問看護で、時間内に満足のいくケアができずに悩んでいます。……………120

相談18 プライベートな時間を削られるのがつらいです。……………124

相談19 日々の出来事を誰にも話せず、ストレスがたまります。……………128

相談20 「間違った人生を進んでしまったのかも」と、気持ちが沈みます。……………132

「コラム」 『般若心経』風が吹けば桶屋が儲かる？……………136

「コラム」 お釈迦さまの教えは相手に応じて変わる……………138

4

特別対談

名取芳彦×宮子あずさ

139

『般若心経』を知った看護師は、もっと強く、もっとやさしくなれる

「よきことをしよう」と考え過ぎると苦しくなる

仏教では、絶対の「善」も、絶対の「悪」も存在しない

「苦」の真つただ中にある患者へ、般若心経的アプローチ

「死」元いた場所に「戻る」として受け止める

『般若心経』が持つ言葉の力が、看護師を勇気づける

「コラム」時短で唱える?! 『般若心経』の奥の手 156

おわりに 158

2

難しいことは考えず
『般若心経』を読んでみよう



『般若心経』 超やわらか記

この教えは、心がおだやかになる智恵のエッセンスだよ。

観音さまが心静かに物事を観察していたら、何のわだかまりもなくなっただんだ。そして、世の中には何一つとして、変化しないものはないってわかったんだ。

いいかい、舍利子君。物事はその存在も働きも、いろいろな条件が集まっているんだ。その条件が変われば、結果も変わる。

舍利子君、よくお聞きよ。いろいろな条件の中には「自分の努力」もあるけど、それだけじゃない。ほかにも私たちには想像もつかないような条件がたくさん入り込んでいるんだ。

どんなものでも無数の条件でそこにあるから、何もないとところから何かが出現することはないし、いきなりなくなることもないのさ。なくなるにしても、何か条件があるはずだからね。

物事は、一見増えたり減ったりすることがあるけど、よく考えてみればある場所から別の場所へ移動しただけだよ。

物もいろいろな条件で変化しているし、私たちが考えることも常に変化



している。「自分はいつも同じ」なんてことはないのさ。

「歳は取りたくない」とか「死にたくない」って言う人がいるけど、歳を取るのにはある意味では成長するっていうことさ。死にたくないのは、死んだあとのことがわからないからだよ。死んだあとと生まれる前にいたところは、きつと同じ場所だよ。

私たちはいろいろなことにこだわり過ぎるんだ。こだわってじっとしては、ほかのすばらしい世界を知ることとはできないよ。

仏さまたちは心静かに物事を観察して、不変の実体はないというすべてに共通する法則を見つけ出したんだ。それを見つけると、心が自由自在になるんだ。何かを恐がることもないし、現実を無視して「こうならよいのになあ」なんて夢見ることもなくなるんだ。

こういう考え方というか、感性を身につけるのに、とてもよい呪文があるんだ。

それはね、「ギャター・ボーギー・ソワカ」っていう呪文さ。

摩訶般若波羅蜜多心経

※原文のルビは唱えるときのものです。

観自在菩薩行深般若波羅蜜多時

照見五蘊皆空度一切苦厄

【現代文書き下し】

摩訶般若波羅蜜多心経

観自在菩薩が深い般若波羅蜜多の修行をした時、

五蘊はみな空だと照見して、一切の苦と厄を除くことができました。

対訳

心おだやかな境地に至るための偉大な智慧のエッセンスの教え

観自在菩薩という仏さまがいました。彼は思考が柔軟で自由自在に



物事を考えられる人でした。さらに、いつ、どんなことが起こっても心がおだやかでいられる境地に至りたいと思っていました。

さて、彼が心おだやかな悟りの境地に至るための深い智恵の修行をしてきたことです。

彼は自分自身を構成している物質としての肉体だけでなく、眼や耳、鼻などの感覚器官も、どう考えるかも、すべて変化してしまうので常に同じ状態を保つことはない空なのだとありありとわかったのです。

すると、ネガティブな感情に翻弄されることなくまりました。行き詰まることもなくなつて、心がおだやかになったのです。

「摩訶」は「マハー(偉大な)」の音写。「波羅蜜多」は「パラムイター」の音写で「心おだやかな彼岸に至る」という意味です。

「摩訶般若波羅蜜多心経」というお経のタイトルは「心経」以外はすべて音写なので、どんなに漢字の知識があっても内容はわかりません。「蜜が多い」と書いてあるからといって「くまのプーさん」のことではないのです。

「厄」は行き詰まるという意味で、日本語の「災難」や「災い」という意味はありません。

3

看護師お悩み相談

答えを導く『般若心経』の教え



相談
1

患者さんの暴言に凹みます。

急性期病棟に勤めています。

ADL (Activities of Daily Living = 日常生活動作) の低下した慢性期と違って、比較的思考能力のしっかりとした患者さんが多くいます。

急性疾患で身体がづらいのはわかりますが、だからといって暴言を浴びせられると、こっちも人間なのでつらいです。

とにかくいつも怒っている患者さんがいて、医師に向かって「このヤブ医者!」、私たちに向かって「バカナス!」「へたくそ!」など、暴言を挙げたらきりがありません。

どのように対応したらよいでしょうか。





アドバイス 1

人は他人の手を借りずにやりたいことがたくさんあります。しかし、病気になればその願いは叶いません。

そのために、心がコンペイトウのように小さくなっていき、ときにはトゲが生えてきてしまう場合もあるでしょう。

それが、言葉の暴力になって表れます。言葉、刃、山の端などの「は」は、本体があつて、その先端についているもののことを表します。

言葉（ことのは）の本体は「心」です。乱暴な言葉の本体は「荒々しい心」です。心が荒々しくなってしまう原因は、その人の生き方そのものにあつたり、病気であつたりさまざまです。

看護の現場で、患者さんのそうした荒々しさのもとになっている「身体のつらさ」を察してあげられるのは、すばらしいことです。

怒るのが趣味のような人は、怒っている原因を許してしまうと怒れなくなってしまうので、なかなか怒るのをやめられません。

しかし、誠心誠意尽くしているのに、荒々しい言葉を浴びせられれば、自分の真心や、誠意を否定されたようなものですから、切なく、悲しく、やる瀬ない気持ちになつて凹んでしまうでしょう。

この凹んだ心をふくらませるためには、『般若心経』の中の「観自在」の語句が有効です。落語の大喜利のように、自由自在、変幻自在に言葉を返すことができるよう、練習をしましょう。

こちらではできるだけだけのことをやっているのですから、臆することはありません。技術的なことを非難されたら、「これでも練習して上手になっただけですよ」とニコリ笑いましょう。

人格に雑言を浴びせられたら、「ご忠告ありがとうございます」と笑ってスルーしておけばよいのです。

「覚えていろ」には、「覚えられるほど頭がよくないんです」と笑顔で返してもよいですよ。

冗談がわかりそうな人なら、乱暴な言葉をそのまま返す代わりに、「鏡がありますけど、見ますか？」とニヤリとひと一言試してみるのも一興です。

「やることをやっている」という自信を胸に、瞬間湯沸器みたいな人の怒りにいちいち反応しないで、笑顔で対応していきましょう。

心を元気にすることば①

笑顔
に向ける刃やいばなし



観自在
変幻自在に言葉を返す練習をしてみるのもよ
いかもな～。

●著者略歴

名取 芳彦 (なとり・ほうげん)

真言宗豊山派元結不動密蔵院 住職

1958年、東京都江戸川区生まれ。大正大学を卒業後、英語教師を経て、江戸川区鹿骨元結不動密蔵院住職。真言宗豊山派布教研究所研究員。真言宗豊山派布教誌『光明』編集委員。豊山流大師講(ご詠歌)詠匠。

『気にしない練習』(三笠書房)、『ためない練習』(三笠書房)、『感情的にならない生き方』(PHP 研究所)、『心がすっきり かるくなる 般若心経』(永岡書店)、『1日5分 朝の「般若心経」写経手帖』(ナツメ社)、『般若心経、心の「大そうじ」』(三笠書房)など著書多数。

編集協力 株式会社サンビジネス

イラスト 坂木 浩子

装丁 櫻井 ミチ

本文デザイン・DTP 株式会社サンビジネス

座談会写真 関口 宏紀(株式会社日本医療企画)

看護師のしごととくらしを豊かにする①

看護師のための般若心経

看護道と生き方のヒントがいっぱい

2017年8月25日 第1版第1刷発行

著者 名取 芳彦

発行者 林 諄

発行所 株式会社日本医療企画

〒101-0033 東京都千代田区神田岩本町4-14

神田平成ビル

TEL03-3256-2861 (代)

FAX03-3256-2865

<http://www.jmp.co.jp>

印刷所 大日本印刷株式会社

© Hogen Natori 2017, Printed and Bound in Japan

ISBN978-4-86439-606-6 C3030

定価はカバーに表示しています。

本書の全部または一部の複写・複製・転訳等を禁じます。これらの許諾については小社までご照会ください。