



第 105 号

大阪市史跡 龍溪禪師墓所 靈龜山 九島院
〒550-0022 大阪市西区本田3丁目4番18号
TEL 06 (6583) 2725 FAX 06 (6583) 0908

発行所

発行者

第廿六代住職 奥田 穂積 (明勝)

当院は、阪神なんば線で、なんばから7分の都心の禅寺です。

静かな退職が広まる

ゆつたり働くのが幸せ

退職代行サービスが大忙しだそうだ。メールやLINEなどで申し込むと、会社に退職の意思を伝え一切の手続きを本人に代わってやってくれる。

今年のゴールデンウィーク明けに「依頼殺到」とニュースになったが「Z世代」と呼ばれる20代前半の若者が多いという。彼らは幼い頃からインターネットやソーシャルメディアに馴染んで、独自の価値観があり企業への執着や転職に対する抵抗も少ない。それに景気も上向きで引く手あまただ。

一方、Z世代だけでなく、実際に退職せずとも「静かな退職」という働き方も広がっている。

「静かな退職」という働き方は、米国人ブライアン・クリリー氏が2年前に提唱し、Z世代の若者を中心に話題となった。

キャリアアップや昇進などを目指さずに必要最低限の仕事を中心とする働き方のことで、余裕をもった

精神状態で働くことを指し、仕事とプライベートとの境界をしっかりと分けワークライフバランスを重視する働き方だ。「仕事のために働く」のではなく、働くのは自分自身のためであり、自分の人生を素晴らしいもの、幸福になる為に働くのだとする。

多くの人は将来に利益を得る事も幸福だと考えているが、幸福こそ足元にある。

江戸小唄にこんなものがある。怠け者が昼寝をしてる。大家が来て彼に説教する。いい若い者がブラブラしてはいけない。汗水たらして働けど、叱られる。若者が大家に問う。「働けばどうなるの?」「お金がたまる」「お金が多まる?」「お金がたまる」「お金が多まる」とどうなるんです?」「お金が多まれば、ゆつくり昼寝ができる」とすると若者は言った。「ですがね大家さんあつしは今、その昼寝をしてたんです!」

中国唐代の禅僧雲門文偃の言葉に「日々是好日」がある。齷齪と先の心配ばかりせず、今日一日を有意義に、



そして楽しく生きるのがいちばん大事だ。

高齢化によって管理職のポストも競争率が高くなり、自分の仕事の評価がされていないと感じ昇進などのキャリアをあきらめてしまう人が増えている。

またコロナ禍によって在宅勤務が定着し、働く場所と私生活の場所が統合される傾向にある。働き方への価値観が多様化するなか、家族と過ごす時間やプライベートの時間をより大切にしたいことの大切さを実感した人が増えてきた。

この社会意識の変化に会社側も介護や育児との両立支援・副業の解禁など、個人のキャリア支援や私生活が充実できる環境の整備が求められるのでは。

東海道五十三次漢詩の旅

○日坂(小夜の中山)25

會遊扶杖到中山
四望閑閑轉樹間
風景依然吾翌老
人生辛苦鬢成斑

(大意) 昔訪れた中山峠に杖をたよりに着いた。周りのはのどかで寂しく鳥が林のなかで鳴いている。風景はもとのままであるが吾は老いてきた。人生の苦勞で鬢の髪が白髪まじりになってしまった。

年たけてまた越ゆるべしと思ひきや命なりけり小夜の中山(こんな高齡になってもう一度小夜の中山を越えようとは思わなかった)。(西行法師)殺された妊婦の靈が宿り夜な夜な鳴き声あげる「夜泣き石」など伝説がある。

○掛川(一豊の妻)26

合戦關原笠緒文
小山軍議獨超詳
一豊土佐成城主
誰識功名依細君

(大意) 関が原の合戦「笠の緒文」上杉攻めの小山軍議で忠誠心は他の武將を超え、山内一豊は戦後土佐二十四万石の城主となった。彼の功名は妻によることを誰が知っていたようか。

上杉征伐で東下した家康の軍勢に石田光成ら大坂方の凋落の密書が届き、妻からの(笠の緒文)で掛川城を家康に差し出して豊臣恩顧の武將に先鞭を付けた。たいした戦功もあげなかったが戦後土佐二十四万石の土佐の大大名に出世した。

○袋井(雨中遊可睡齋)27

爲客遠州春欲空
牡丹花瘦惜將終
霏霏细雨思盡
佇立徒聞可睡齋

(大意) 遠州に旅をした春も尽きようとしている。牡丹の花も痩せ細り將に終わろうとしていた。霧雨がしきりに降りもの思いにふける。佇み可睡齋の鐘を虚しく聞いてい

東海道の真ん中。遠州三山(可睡齋・油山寺・法多山尊永寺)への起点。可睡齋は日本唯一の火除の霊場で駿府・遠州・三河の曹洞宗の元締め。当寺の仙麟等善和尚が元服した家康の岡崎への帰郷に尽力した。後に浜松城主となった家康和尚を招き宴を開いたが眠り込んだ和尚を許し寺号を「可睡齋」と改めた。

○目付(天竜川を下る)28

輕舟截浪下天龍
青壁風光入眼濃
奔駛江鳴濕飛沫
櫓聲魚躍水溶溶

(大意) 川下りの舟が波を切つて天竜川を下る。兩岸の木々の緑に覆われた断崖風景の眺めは美しい。勢いよく流れる激流の音しぶきに衣服は濡れる。櫓を漕ぐ音に川魚は跳び上がり天竜川は豊かに流れる。

江戸に向かう旅人が初めて富士山を「見つける」ところから名が付いた。遠江国の中心地、天竜川の川越宿として栄えた。本坂越え(姫街道)の追分を控え賑わった。天竜川は日本三大急流の一つ。天竜下りは大正六年遊覧専門として始まった。

○浜松(出世城)29

争霸千戈歲月更
徳川天下萬邦平
千家擲比極殷賑
誰識浜松出世城

(大意) 天下の覇権を争う合戦から歳月が流れた。徳川の天下となり日本国内が平和となった。浜松は無数の人家が隙間なく建ち並び繁盛している。浜松城が家康公の出世城と誰もが知っている。

家康は浜松城に二十九歳から四十五歳まで十七年過ごした。その間姉川、長篠、小牧長久手の合戦を経験した。家康が駿府城に移つてからは譜代大名が代々城主となり幕府の要職に付き「出世城」と呼ばれた。



2025 大阪・関西万博(2025年4月13日)2025年10月13日)



檀信徒の皆さまへ

大盛況 九島院マルシエ

開催日…5月19日(日)

『九島院マルシエ&お寺deヨガ』

昨年引き続き雨のお天気。境内にテントを張って、昨年に引き続き『九島院マルシエ&お寺deヨガ』を行いました。

老若男女問わず集える場所としてのお寺。お檀家さんも、地域の方々も、小さい子どもや年を重ねた大人も、誰もが足を運べるお寺になれるようにと企画したこのイベント。当日も含め、当日を迎えるまでに、多くの方々のご協力によってたくさんの方々にお声かけをしてもらったおかげで、お店は全部で14店舗も九島院に集まり、雨の天気にもかかわらず来場者も昨年同様にも多くの方々で賑わいました。

今年もトマト刑事トマティーンさんに来て頂き、会場を盛り上げて頂きました。たくさんの方々足を運んで頂き本当に楽しい一日を過ごせました。みなさん、ありがとうございました。お寺deヨガにも定員いっぱいとなるほど、早くから申込みを頂戴して、25名以上がご参加下さって開催でした。



キッチンカー(クレープ)、新鮮野菜、手作りパン、アクセサリー、チーズケーキ、究極の大阪ソース、アロマ、青汁、萬福寺商品、九島院Tシャツ、バザー品、東北・能登半島支援物産品、変わり種ロウソク、お線香などなど、様々なお店、様々な商品が並びました。九島院にお越しいただいたすべりの方々、本当にありがとうございました。あー、楽しかった!! (住職)

行事報告

3/23…山門会(春彼岸法要)
↓参加者20名

3/25…写経会 ↓参加者2名

行事予定

はじめての坐禅
開催日 6月29日(土) 15時〜17時
13回目の開催です。誰でも参加OK。
(先着制・定員削減)

永代供養墓 盆回向
開催日 8月23日(水) 19時
永代供養墓合祀者への盆供養法要。

お地藏さんご回向
開催日 8月25日(日) 16時
すいか割りショーとのコラボです。
※例年と違い日程を変更しています

写経会
開催日 9月28日(土) 15時
(申込制)

お寺deヨガ&
トマティーンヒーローショー
開催日 10月27日(日) 14時
(申込制)

修養会(日帰りバスツアー)
開催日 11月3日(祝)
(行先…兵庫県鳳翔寺・篠山城跡など)

詳細は当院HPをご覧ください。

九島院のフェイスブック・インスタグラムを作りました！検索してみてください！

ご報告

会館エントランスに設置押しておりました能登半島地震募金箱は、全額石川県へ振込みました。ご協力ありがとうございました。
合計 180,769円

永代供養墓 だいきじょうそん

大亀地蔵尊

当院が永代に管理供養し、無縁仏とならないお墓で、遺族・ご家族にも安心して頂けます。

宗旨・宗派は問いません

- ご縁のある方のご遺骨をお預かりの方
- 墓地を整理してお骨を移したい方
- お墓の継承者がいない方

永代墓加金

一霊 30万円/二霊 50万円
併せて永代記念位牌(1方〜5方)が必要となります。(管理料は不要)

きゅうどういん

九島院

黄檗宗(禅) 霊亀山
TEL. 6583-2725 西区本町4丁目5番10号
http://kyutouin.or.jp

新規境内墓地もあります

令和6年 年忌早見表

| 年 忌 早 見 表 | | | |
|-----------|-------|------|-------|
| 年忌 | 寂年 | 年忌 | 寂年 |
| 1周忌 | 令和5年 | 17回忌 | 平成20年 |
| 3回忌 | 令和4年 | 25回忌 | 平成12年 |
| 7回忌 | 平成30年 | 33回忌 | 平成4年 |
| 13回忌 | 平成24年 | 50回忌 | 昭和50年 |

墓地管理費のご納付をお願いします。墓参りの折、郵便振込みでも結構です。

編集後記

▼犬をかかしたことがない。ペットロスの症状か、昨年末に引退犬クワンを亡くし、睡眠障害をひきおこした。

▼盲導犬ボランティア仲間が入院され養育している引退犬メリー(14才雌)を一時預かりしている。クワンの両親犬の次代の妹。クワンに瓜二つ。

▼ゴールドンリトリバーのフアーブル(キヤリアチェンジ犬14才雄)が老齢で介護の状態になった。老犬老介護だ。徘徊するし便尿の

● 睡眠障害 -クワンの置き土産- ●

昨年12月6日に亡くなった引退犬のクワンの置き土産で睡眠障害になった。苦しむクワンの介護で夜中あまり寝ていなかったからか。

睡眠改善のサプリメントで漸く寝ついていたが、だんだんと効かなくなった。お守り代わりに病院で処方してもらった睡眠導入剤にとうとう手を出した。でも癖になるのが嫌で飲まずに寝ると、飲まなかったら飲まなかったで、それが気になりアドレナリンが出て興奮して寝れない。

『朝までぐっすり寝れる！1分体操大全』という本を買ってきた。日本人の5人に1人は睡眠の悩みがあるという。そういえばテレビなどで睡眠改善のCMが多いはず。睡眠の解消には「運動」が大事だが、世話をしている2匹の犬たちも高齢で散歩も少なくなっている。本に書いてあるストレッチを寝る前に行っても寝落ちしない時には、再び睡眠導入剤に手を出してしまう。

薬依存から脱せん、次にはクラシック音楽や落語などを就寝時に耳元でかければいいと聞き、コレクションの落語をかける事とした。江戸落語は早口で寝やすかったが、米朝落語をかけると聞き入って頭が冴えるばかり、クラシック音楽も一度も聞いたことのない。レコード店でCDを探していると、リザクレーション音楽のコーナーで『入眠サポート 自然の音で眠りたい』を見つけた。

小川のせせらぎに小鳥や虫の声、波の音へと自然に移行し寝れるようになっていく。『屋久島・森と水の物語』が自分にとってよく寝付きもいい。

坐禅で「数息観」という呼吸法がある。呼吸を自然のままに「ひとー」で吐き「つー」で吸う。「ふたーつ」「みーつつ」と続け「とお」までいったらまた「ひとーつ」に戻る。次々と起こってくる雑念を数にのせて追い払うが、自然音には元来自然音の持つゆらぎがあり、せせらぎや波の音、小鳥や虫の声に心を預け自然と心が調えられ眠りに入れる。3月はストレッチ4月はリザクレーションCDで何とか睡眠導入剤と克服できた。やっと何もせず自然と眠れるようになった。大谷選手も睡眠の大事さを述べている。



為真夜中に道路へ連れ出すこともしばしば。
▼寺務は殆ど住職がしているので、犬の世話と趣味の川柳・漢詩の創作活動が楽しみの毎日だ。『漢詩で下る東海道五十三次』も残すところ京まであと一つとなった。(閑栖記)
▽今年も開催した『丸島院マルシェ』。今年も雨でしたが、沢山の人にご来院頂き楽しい一日でした。
▽ここ最近、人気沸騰中のトマト刑事トマティーンに今年も『丸島院マルシェ』を盛り上げてもらいました。地藏盆の時にはスイカ割りショーをして頂きました。
▽趣味のランニングは進化中です。2月大阪マラソンに出走。3時間13分02秒の自己ベスト。沿道でもネットでも檀家の皆さまに応援してもらいました。とても

力になり、とてもうれしかった瞬間でした。来年も大阪マラソン走ります！是非、私を応援して下さい。
▽4月にはハーフマラソンに出走。こちらは1時間30分42秒と自己ベストには届かずで残念でした。
▽今シーズンで更なる自己ベスト(フルマラソン3時間切り)を達成できるように毎週練習会に参加中です。
▽『やればできる！』を体現させて、みんなに元氣を与える事ができるように様々な事にチャレンジしていきたいと思えます。
▽今年度、長男が通う小学校のPTA会長をする事になりました。7年ぶり2度目の会長です。『お声をかけてもらえるのが華だ！』と言う言葉もありますのでありがたい引き受けさせてもらいました。(住職記す)

丸島院の公式LINEアカウントを作りました！

水灯会 (お施餓鬼法要)

8月19日(月)午後1時半より

※ご先祖供養。宗旨に関係ありません。ご回向お申込み下さい。法語：住職

大亀地藏尊盆

8月23日(金)午後7時より

※永代供養墓埋葬者供養の法要※

ご案内

墓地管理費のご納付をお願いします。墓参りの折、郵便振込みでも結構です。