



ラーゴム Lagom と和の精神

社会学部長
人間福祉学科 教授

石田 晋司

もう20年ほど前のことですが、スウェーデンで精神障害者の地域生活支援についての調査をしたことがあります。その時、スウェーデン語を学ぶために「Lagom svenskt」という本を買いました。それは「スウェーデンで暮らすということ」「スウェーデンで老いること」など自国の文化や慣習、考え方などを簡単なスウェーデン語で紹介している本です。その本のなかに“Att vara lagom”という章があります。「lagomであること」という意味ですが、その章では、lagomというスウェーデン語について次のように説明しています。

「lagomという言葉は、スウェーデン語のなかでも重要な言葉です。それは単なる一つの言葉ではありません。一つの在り方でもあります」

スウェーデン語の辞書でlagomを調べると“inte för mycket eller inte för lite”（多すぎず少なすぎず）とあります。「ほどほど」「ほどよさ」「ちょうどよい」などと訳されます。

しかし、このlagomほどわかりにくいものはありません。わたしたちは、つついやり過ぎてしまったり手を抜いてしまったりします。それだけではありません。lagomは人によって違います。誰かのlagomは、他の人のlagomであるとは限りません。国によっても異なりますし、時代によっても変わります。そのため他の人と行動するとき、重要な概念になります。lagomを実際に社会に根付かせるためには、それぞれが自分とまわりの状況を理解し、自分のことだけではなく他の人への配慮を必要とします。スケールの違いはありますが、「和の精神」と通じるものがあるでしょう。

“Att vara lagom”の最後にはこう書かれています。「lagomは、典型的なスウェーデンの考え方というわけではありません。多くのアジアの国にもあるものです」

人と社会の問題に取り組む姿勢の根底に「和」という精神を置いた教えを、国や時代を越えて思い巡らせてみることは、意義あることであると考えます。



より良い教育環境づくり を目指して

高等教育推進課長

西岡 浩士

令和6年4月、高等教育推進課に配属され、新たな業務に携わるようになりました。以前所属していた人事課では、教職員の人事・労務に関する業務を担当していましたが、今回、学生の学びや教育に関わる部署に異動し、新たな視点で大学と向き合う日々を過ごしています。四天王寺大学が大切にしている「和の精神」の理念を基盤に、学生が安心して学び、自分の可能性を広げられる環境づくりを目指し、私自身も新しい知識を学びながら取り組んでいます。

高等教育推進課では、四天王寺大学の学生の特性を踏まえ、学修意欲を引き出し、自律的な活動を促すための教育内容や方法を開発し、その実践を支援することを目

的としています。学生が主体的に学び、自分で考えて行動できる力を育むことが目標です。

たとえば、学生が実際の課題に取り組み、その解決策を考える「課題解決型」の授業は、自ら学ぶ力や論理的思考を身につける良い機会となっています。また、情報教育の充実にも力を入れており、数理・データサイエンス・AIといった分野を中心に、現代社会で必要なスキルを学ぶことで、学生が社会の課題に向き合う力を身につけられる環境を整えるよう努めています。さらに、大学のネットワークやサーバ等の情報環境の維持・管理、および学内情報システムを通じて、教育を支える基盤を安定的に維持する役割も担っています。

これからも「和の精神」の理念を大切にしながら、学生が自分の未来に自信を持って挑戦できる環境づくりを進めることが使命だと考えています。学びの方法や必要なスキルが日々変化の中で、新しい時代の教育に対応し、四天王寺大学の教育をさらに良いものにするために努力を続けていきます。新しい技術や考え方を積極的に取り入れ、学びをより豊かなものにしていくとともに、学生とともに成長する姿勢を忘れず、未来を切り拓くための努力を重ねてまいります。

❖ 学園訓「健康を重んぜよ」について

文学部国際コミュニケーション学科長
国際コミュニケーション学科 教授

奥羽 充規



今回、私は学園訓の1つである「健康を重んぜよ」について、「健康」とは何か、健康であるために私たちはどうしたらよいのかについてお話ししたいと思います。自分にいつもあって当たりまえと考えがちな健康ですが、病気や怪我等で一時的にでもそれがなくなるとそのありがたさを実感するのもまた健康です。加えて、現代の「健康」という言葉の概念はより広い意味を持っています。では、これからの時代を生きていく上で「健康」であるとはいったいどういうことなのでしょう。

－「健康」とは何か－

健康についてお話す前に、まずは「健康」とは何かについて説明する必要があります。「健康」という言葉はあまりにありふれており、私たちの多くは普段その言葉の意味について特に考えることはないかと思います。辞書で調べると、①「肉体的・精神的な異常がなく、日常の社会的生活や積極的な行動に耐え得るからだの状態」、②「からだの各部分のぐあいが悪い所が無く、気力の充実している状態」と『新明解国語辞典（第三版）』にあります。この定義では基本的に身体的・精神的な状態を述べているものです。しかしながら、WHO（世界保健機関）の定義では、以下のようになっています。

HEALTH IS A STATE OF COMPLETE PHYSICAL, MENTAL AND SOCIAL WELL-BEING AND NOT MERELY THE ABSENCE OF DISEASE OR INFIRMITY.

「健康とは、病気でないとか、弱っていないということではなく、肉体的にも、精神的にも、そして社会的にも、すべてが満たされた状態にあることをいいます。（日本 WHO 協会訳）」

上記によると、「健康」とは単なる肉体的、精神的な状態だけでなく、社会的にもすべてが満たされた状態であると定義されています。つまり、榎本（2000）が言及しているように「一般的抵抗資源」として健康生成要因となりうる社会的環境との関係性もまた健康であることを満たす条件であると説明しているのです。そして、自分以外の人や社会と健全な関係をもち、「ストレス」への対処手段が整っている状態を「健康」であることの条件としています。

このような意味における「健康」を英語で表現すると、従来の health では不十分です。そこで、その代わりに用いられるようになったのが「ウェルネス：wellness」という言葉です。ウェルネスという言葉は 1961 年にハルバート・ダン博士がその著書『High Level Wellness』によって提唱した言葉です。博士の定義では、「本来の健康とは、単に病気でないということだけではなく、自分のライフスタイルを積極的に改善し、明るく・楽しく・元気で、輝くように

生き生きとした状態である」としています。つまり、健康であるためにはよりよく生きるためのライフスタイルや積極的な行動が必要とされているわけです。

－「十善戒」と「健康」－

前述において「健康」という概念で表す意味は単に身体的・精神的に問題がないだけでなく、社会とのつながりが良好であり、自らのライフスタイルを積極的に改善し、生き生きとしている状態をも意味すると述べました。では、自らのライフスタイルを積極的に改善するためにどうすればよいのでしょうか。1つのヒントとして、仏教には「十善戒」という戒律があります。仏教における戒律というのは、信者が信仰生活において守るべき規律を意味しますが、それは人がより良く生きるための「良い習慣」と解釈することができます。そして、この「良い習慣」について臨済宗円覚寺の横田南嶺老師は「安らかに生きるための習慣」と述べられています。「十善戒」では、「不殺生、不偷盗、不邪淫、不妄語、不綺語、不悪口、不両舌、不慳貪、不瞋恚、不邪見」の十の戒律が挙げられ、これらの戒律を守ること、人は安らかに生きることができるということです。これらの十善戒を解説すると、「殺さず、盗まず、浮気をせず、嘘をつかず、綺麗事を言わず、悪口を言わず、2枚舌を使わず、人のものを欲しがらず、怒りに身を任せず、誤ったものの見方をせず」という意味になります。さらに、横田老師は十善戒を守ること、周りの人にとって無害となるだけでなく癒しとなることができ、その結果自分だけでなく回りの人を安らかにする利他を実践することができる」と述べられています。結果として、十善戒の実践は自利、利他としての「健康」へ繋がるというわけです。

－ Self-Medication という考え方－

漢方の世界には、「一に養生、二に薬」という言葉があります。病気を根本的に改善して健康になるには、「一に養生」が大切であり、薬は二番目。最初から薬に頼るなこれという考え方です。また、養生とは「養（やしな）う・生（せい）」と書きますが、健康を保つには、生（生命）を養う必要があるということを意味しているのです。そして、そこには生命（自分の命）に対する積極的な働きかけが求められます。

現在、日本の医療世界では Self-Medication という言葉が浸透しつつあります。WHO の定義では「自分自身の健康に責任を持ち、軽度な身体の不調は自分で手当てをすること」とあります。2017 年にはセルフメディケーション税制が施行され、日本の病院の機能破綻を防ぐための方策として国民一人一人が自分の「健康」により意識を向けることが国家レベルで進められ始めたわけです。医療が日進月歩で進むこの時代にあってできるだけ病院に頼らないようにする方針は一見矛盾しているようにも思えますが、「健康」は自ら積極的に養う必要があるということがより明確になったと言えます。「健康を重んぜよ」という言葉を一度、自分の身体、精神、社会環境、ライフスタイルという点から考えてみてはいかがでしょうか。積極的に「重んじる」姿勢を持てた時、皆さんの「健康」がより生き生きと輝いていると信じています。

榎本妙子（2000）「「健康」概念に関する一考察」『立命館大学産業社会論集』第 36 巻 第 1 号 p.136

「ウパーヤ」学生編集員募集！！

本学の仏教教育広報誌「ウパーヤ」の紙面作りに参加していただける学生編集員を募集しています。仏教、寺院、仏像、巡礼、歴史、日本文化などに興味のある方、また取材や記事の執筆に関心のある方なら誰でも歓迎します。学部学科専攻も問いません。

これまで第 4 面の「聖徳太子ゆかりの地をめぐる」の取材記事の執筆、およびその取材見学の様子をホームページに掲載するなどの活動をしてきました。また、本学が仏教教育の一環として実

施している野中寺での座禅会に参加し、その実施状況をレポートしていただいたこともあります。

興味のある方、詳しい話を聞きたいという方は、第 4 面下に記載されているメールアドレスにメールを寄せていただくか、仏教文化研究所の研究員にお声を掛けてください。

ご連絡お待ちしております。

（若松 正見）



西教寺（滋賀県）

第 26 回卒業生インタビュー

話し手：橋本 聖永（はしもと せいな）大阪法務局勤務／令和4年3月 経営学部経営学科公共経営専攻 卒業
聞き手：上野 舞斗（文学部国際コミュニケーション学科専任講師、本欄編集）

仕事について

卒業後、国家公務員として大阪法務局に勤務し、この4月で4年目になります。現在は不動産登記部門で、土地の境界確定や建物の登記などに関する業務に携わっています。窓口業務を通じて多くの方と接する機会があり、人と関わる仕事にやりがいを感じています。

高校生の頃から公務員を目指していましたが、まだ将来像は漠然としていました。しかし、在学中にさまざまな先生方からお話を伺う機会を通じて、自分の目指す道を徐々に具体化することができました。また、東京アカデミーとの学内ダブルスクール制度を活用して、公務員試験への準備を本格的に進めたことで、さらにモチベーションが高まりました。

大学時代には、児童発達支援事業所でのボランティア活動も行いました。この活動を通じて、子どもたちだけでなくその親御さんとも交流を持ち、それぞれの抱える思いや困りごとを理解する視点を持つことができました。この経験は、現在の仕事における窓口対応にも大いに役立っています。

「和の精神Ⅰ・Ⅱ」について

「和の精神Ⅰ・Ⅱ」は、他の大学では経験できない特別なものでした。読経や写経、瞑想といった実践行に取り組む機会が1年生のうちに用意されていたことは、とてもありがたいことだったと社会人になった今思います。

なかでも印象に残っているのは瞑想です。心を無にすべく瞑想に取り組む時間は、気持ちを整理して心のバランスを取るために役立ちました。社会人となった今、窓口対応の仕事でもその効果を実感しています。お一人おひとりの対応が終わるたびに、心を落ち着けて次の対応に移ることで、前のやりとりが次に影響を与えないように努めています。大学での学びを通じて、この大切さに気づけたように思います。

「学園訓」について

学生時代から学園訓は、学生生活だけでなく、人としての在り方を深く考えさせるものであると考えていました。社会人となった今、それがいかに重要かを日々実感しています。特に「和を以て貴しとなす」は、現在の職場での業務において欠かせない教えです。法務局は「人でもつ職場」と言われるほど、窓口に来られる国民の皆様や職員同士の関係が重要で、法律に基づきながらもお互いを尊重し、話し合いを通じて物事を進める姿勢が求められます。協調と対話を重んじるこの姿勢は、学生時代に培った「和の精神」に深く根ざしています。

また、「四恩に報いよ」という教えも、今の自分にとって大きな支えとなっています。ここまでの人生を振り返ると、多くの人からの恩により今の自分があることに気づかされます。特に親からの多大な支えには深く感謝しており、恩に報いようとする気持ちが、社会人としての責任を果たす原動力にもなっています。

さらに、「誠実を旨とせよ」という教えも、現在の仕事で常に意識していることのひとつです。法務局では、国民の皆様の大切な財産である土地や建物を扱う業務を担っています。そのため、どんな小さなことでも誠実に取り組み、強い責任感を持って仕事を遂行することが求められます。学生時代に学んだこれらの教えは、社会人としての在り方を支える基盤となり、今でも心の中に生き続けています。



在学生へのメッセージ

大学生生活は自分の過ごし方次第で、どんなふうにも変えられるものです。将来どうなるかは無限の可能性が広がっています。そこで重要になるのが4年間の過ごし方です。何気なく4年間を過ごすこともできますが、大学には成長する機会が数多くあります。そのチャンスを無駄にせず、積極的に活用してほしいと思います。

社会人になってから気づいたことのひとつは、大学時代に経験豊富な先生方と直接触れ合える機会の貴重さです。社会に出ると、いつでも先生に尋ねたり相談したりできる環境はなくなります。在学中にしか得られないこの特権を活かし、積極的に質問し、先生方から学べることを最大限吸収してほしいです。

夢を実現するために、普段の授業をしっかりと聞き、一つひとつ積み重ねる努力の大切さを伝えたいと思います。知識は一朝一夕には身に付きません。公務員試験に合格するために必要とされる1,500時間ほどの学習時間をコツコツ積み重ねることで、必ず自分の力となります。そのためにもまずは普段の授業を大切にしてください。

なかには「この授業は何の役に立つのだろうか?」と感じる瞬間もあるかもしれませんが、将来の夢を明確にすることで、その授業がどのように役立つのかが見えてきます。大学での学びは、すぐに成果に結びつくものばかりではありませんが、努力を重ねることで、確実に自分の未来を切り拓く力になります。

皆さんが充実した大学生活を送り、未来に向けて成長できることを心から祈っています。

令和6年度 冬学期「和の精神Ⅱ」講話題目

9月26日	藤谷 厚生先生	冬学期授業について・ウパーヤについて	11月28日	矢羽野 隆男先生	学園訓「誠実」について
	仲谷 和記先生	写経の効果	12月 5日	和田 良彦副学長	人権について
10月 3日	麻野 稚弓先生	写経の仕方・作法	12月12日	上綱 宏道先生	聖徳太子と福祉の心
10月10日	桃尾 幸順先生	写経について		杉中 康平先生	学園訓のエピソード入力について
10月17日	上野 舞斗先生	「卒業生インタビュー」から考える 「和の精神Ⅰ・Ⅱ」の意義	12月19日	西 晃平先生・学生	ライフデザイン学科の実践的取り組み
			12月26日	中田 貴真先生	和の精神－花と暮らす－
10月24日	南谷 美保先生	写経と「経供養」		学芸員課程履修者	学内展示「登録文化財となった四天王寺の 五重塔－江戸時代から現代までの歴史を 振り返る－」
10月31日	亀井 緑先生・学生	国際看護フィールドワークの学びについて			終講にあたって
11月 7日	藤谷 厚生先生	聖徳太子の教えと言葉	1月 9日	須原 祥二学長	「和の精神Ⅱ」のまとめ
11月14日	奥羽 充規先生・学生	海外体験実践演習から学んだこと		藤谷 厚生先生	
11月21日	若松 正晃先生	「1.618と1.414」			

■ 聖徳太子ゆかりの地をめぐる

— 向原寺〔豊浦寺跡〕（奈良県明日香村） —

近鉄南大阪線・橿原神宮前駅から奈良交通バスに揺られること10分。到着した豊浦バス停から5分ほど歩くと、田園風景の中に、今回の取材先、向原寺が現れます。



向原寺

寺門には「日本仏法根元寺院最初」との文字が並んでいます。どういう意味なのでしょう。実は向原寺の由緒は、仏教が我が国に伝わった仏教公伝にまでさかのぼります。『日本書紀』には、552（欽明天皇13）年、百済の聖明王から金銅製の仏像が献上され、我が国に仏教が伝来したことが記録されています。仏教受容に対して異議を唱える豪族の多いなか、蘇我稲目が賛成したため、天皇（大王）から蘇我氏が金銅仏を賜り、自身の向原の家を浄めてここに像を安置したそうです。これが向原寺の始まりです。つまり、向原寺は、我

国に仏教が伝来した際に同時に伝わった仏像が安置された蘇我稲目の向原の家に由来し、いわば本邦最初の寺のあったところと言えます。寺門の文字列にも納得です。

さらに『日本書紀』は、のちに寺が仏教受容に反対する豪族らによって焼かれ、金銅仏は「難波の堀江」と呼ばれる場所に流し捨てられたことを伝えています。実際、江戸時代になって、向原寺近くの難波池から仏像の頭部が発見されています。この仏頭には体部や光背が補作されましたが、1974（昭和49）年に盗難にあい、長らく行方不明になっていました。幸い、2010（平成22）年に発見され、いまはその穏やかな顔を拝むことができます。

592（崇峻5）年には、蘇我稲目の孫にあたる推古天皇がこの地で即位し豊浦宮を造営しました。聖徳太子もここで摂政として政務をとりました。この地に聖徳太子も立っていたと考えるとなんだか不思議な感じです。いまも寺の門前には「推古天皇 豊浦宮址」と書かれた石碑が立っています。のちに推古天皇は豊浦宮から小墾田宮に遷移し、旧豊浦宮の土地を蘇我氏に与えられ、この地に寺が作られました。これが豊浦寺で、この地が豊浦寺跡と伝えられる所以です。豊浦寺は日本最古の尼寺としても知られています。

度重なる発掘調査の結果、向原寺境内から豊浦寺の講堂と思われる伽藍配置の一部が明らかとなり、さらにその下層から豊浦宮の宮殿を支えた柱の跡が残る石敷きも発掘されています。その姿を今も本堂の横で見ることができ、ここに、豊浦寺、豊浦宮があったことを感じることができます。

時代を下って、持統天皇の頃には飛鳥五大寺にも数えられましたが、平安時代には寺運が傾き、衰退していきました。そして、向原の家の伝統を引き継ぐ向原寺が江戸時代にこの地に建立され、現在に至ります。

日本仏教の黎明期を感じることもできる向原寺。飛鳥時代の歴史に触れるため、ぜひ足を運んでください。

（学生編集員 腰川 真衣）

仏教のことば

— 差別と平等 —

伝教大師最澄は、「およそ差別なきの平等は仏法に順ぜず。悪平等のゆえに。また、平等なきの差別も仏法に順ぜず。悪差別のゆえなり。」（『法華玄旨』）といわれました。仏教語としての「差別」は、一般語としての「差別」という言葉とは違って、「多様性」を意味します。つまり、伝教大師は、「それぞれに違いがあるということを認めない平等は仏の教えではないし、平等を認めないで差異を強調するのも、仏の教えとは異なっているのだ」と言われているのです。それは、お釈迦様が、この世界のすべてのものが「差別＝多様性」の状態、つまり、「それぞれに独自の

異なる姿、多様なものとして存在している」ということを踏まえて、だからこそ、人はみな「平等」とであると説かれたことによるものです。

「平等」という言葉も、もとは仏教語ですので「びょうどう」と呉音で読めます。ただし、「平等」も仏教の言葉として用いられる場合は、一般用語でいう社会的権利に関する言葉としてではなく、「人は、自他ともに等しく、区別なく重んじられる存在である。なぜならば、誰もが自分の中に仏性を宿しているからだ」という意味になります（あの「常不軽菩薩」の歌を思い出してください）。

このように、仏教語で考えると、お互いの独自性と価値を認めあう「差別」があるが故に、「平等」が成立するのだとなります。現代に生きる私達は「平等」は当たり前前の権利だと思っていますが、その「平等」は、実は、仏教語でいう「差別」を踏まえてこそ成立するものだ気が付いていましたか？

（南谷 美保）

編集後記

今号は、巻頭エッセイとして、社会学部部長の石田先生が、「Lagom」（＝ほどよさ）というスウェーデンの人々が大切にしている、生きる上での術ともいうべき考えについて語っていただきました。また、高等教育推進課長の西岡さんからは、学生自身の主体的・自律的な学びの大切さと共に、その環境整備についてお話いただきました。第2面では、国際コミュニケーション学科長である奥羽先生から、学園訓「健康を重んぜよ」について、「Self-Medication」（＝自分の健康について積極的に意識し、管理すること）の重要性を語っていただきました。さらに、卒業生インタビューでも、卒業生の橋本さんが、自らの経験から、「自分で考え、自分で行動することの大切さ」を説かれています。

奇しくも、今号は、「自ら、心身の健康を保ち、調和のとれた生活をするための大切さ」を、それぞれの立場から語っていただく内容となりました。そして、それらは、全て、本学が最も大切にしている聖徳太子の教え「和の精神」につながっていることに気づいたのは、私だけではないでしょう。

私たちは、この「和の精神」を核とした本学の学びを、尚一層大切にしながら、これからも日々の歩みを絶やすことなく、精進していこうではありませんか。

（杉中 康平）

研究所員紹介

所長 藤谷 厚生（教授）

研究員

上 瀬 宏道（教授） 奥 羽 充規（教授）
杉 中 康平（教授） 南 谷 美保（教授）
矢 羽 野 隆男（教授） 中 田 貴真（准教授）
李 美子（准教授） 上 野 舞斗（専任講師）
坂 本 光徳（専任講師） 若 松 正晃（専任講師）

客員研究員 桃 尾 幸順

（職位・五十音順）

UPAYA（ウパーヤ）26号

ウパーヤとは「高い目標へ到達すること」を意味し、漢訳では「方便」となります。

令和7年4月1日発行

発行 四天王寺大学

仏教文化研究所 仏教教育センター

所在地 大阪府羽曳野市学園前3丁目2-1

TEL:072-956-3181(代) FAX:072-956-9940

URL: <http://www.shitennoji.ac.jp/>

「UPAYA（ウパーヤ）」に関する
ご意見やご感想はごちへお寄せください。
E-mail bukken@shitennoji.ac.jp
（件名は「ウパーヤ」としてください）

