

9月10日(木)～16日(水)は自殺予防週間です

～ひとりで悩んでいませんか～

▷問い合わせ 障がい者・生活支援係 (☎223-3530)

皆さんは、日本の自殺の現状を知っていますか。

SNSの発達により、自殺報道を目にする機会が多く、自殺者数は増加しているように思われますが、令和7年の自殺者数は1万9188人と初めて2万人を下回り過去最少となりました。

しかし、その一方で、小中高生の自殺者数は538人で過去最多となりました。

その背景には、学校でのいじめや家庭問題、健康問題などさまざまな原因があります。

自殺予防週間は、悩みを抱える人が一人で苦しまないために、社会全体で支え合うことを考える期間です。身近な人の小さな変化に気づき、声をかけることが、いのちを守る大きな力になります。

■ストレスが強すぎたり、抑うつ状態が長く続いていたりすると、自分から「助けて」と声を上げることができない場合があります。

自分で感じる症状	周囲がわかる変化
☐ 憂うつ	●表情が暗く、元気がない、涙もろい
☐ 気分が落ち込む	●体調不良の訴えが多い
☐ 何にも興味がもてない 何をするにもおっくう	●周囲との交流を避けるようになる
☐ 物事を悪いほうに考える	●遅刻、早退、欠勤（欠席）が増加する
☐ よく眠れていない など	●落ち着きがない
	●飲酒量が増える など

【私たちにできること】

・身近な変化に気づく

いつもより元気がない、眠れないと言っている、急に連絡が減ったなど、ささいな変化がサインになることがあります。

・話を聴く姿勢を大切にする

まずは否定せずに耳を傾けることが、安心につながります。

・相談先につなぐ

電話やSNSなど、さまざまな相談窓口があります。「一緒に探してみようか」という声かけが支えになります。



相談窓口の案内

悩みを抱えたときは、一人で抱え込まず、相談してください。
相談は「弱さ」ではなく、生きるための大切な行動です。

【電話】

▷ふくおか自殺予防ホットライン ☎092-592-0783 (24時間365日対応)

▷福岡いのちの電話 ☎092-741-4343 (24時間365日対応)

▷北九州いのちの電話 ☎653-4343 (24時間365日対応)

【SNS】

▷きもちよりそうライン@ふくおかけん

LINE ID: @469xxbam



※そのほかさまざまな相談窓口は、
2次元コードからまとめて見ることが出来ます。

▷まもろうよこころホームページ



芦屋歴史紀行

その三百六十四

安長寺と空也上人①

芦屋歴史の里では、10月9日(金)から令和9年1月11日(月)まで、特別展「芦屋の空也上人―時宗安長寺の世界―」を開催します。開催にあわせ、今回から全5回で安長寺と空也上人について紹介します。初回は、「時宗」について紹介します。

〇鎌倉時代に興った新しい宗派

平安時代末期頃から鎌倉時代にかけて、武士や農民など一般の人々にもわかりやすく教義を伝える仏教が新たに興りました。法然の浄土宗、親鸞の浄土真宗、一遍の時宗、日蓮の法華宗、栄西の臨済宗、道元の曹洞宗の6つの宗派が挙げられます。平安時代までの仏教は、主に貴族などの身分の高い人のもので、教義も難しいものでしたが、これらの宗派は念仏を唱えるなどわかりやすく、実践しやすい方法で信仰できるため、幅広い層から支持を集めていきました。

〇時宗とは

時宗とは、一遍上人(1239～

1289)を開祖とする浄土教の宗派の一つです。本山は清浄光寺(通称遊行寺・神奈川県藤沢市)です。もともとは「時衆」といい、一遍上人は、ともに遊行を行った僧たちを「時衆」と呼んでいました。のちに、一遍上人の教えを信仰する人々のことを時衆と呼ぶようになり、教団の名前として使われるようになりました。江戸時代に入ると「時衆」から「時宗」へ代わり、宗派の名前として確定されました。そのため、江戸時代以前は「時衆」、江戸時代以降は「時宗」と分けて呼びます。



△一遍上人(芦屋歴史の里蔵)

〇時宗の教えとその特徴

時宗は、「南無阿弥陀仏」を唱えれば、信仰の有無にかかわらず、皆救われるという教えを説きます。時宗の中で特徴的なものに「遊行」と「踊り念仏」、そして「賦算」があり

ます。「遊行」は諸国を巡り、布教や修行を行うことです。「踊り念仏」は一遍上人が始めたもので、鉦や太鼓を打ち鳴らし、南無阿弥陀仏を唱えながら踊ることです。また、「賦算」とは、「南無阿弥陀仏」とかかれた念仏札を配ることを言います。

時衆は、踊り念仏を踊りながら賦算を行い、全国を遊行することでその教えを広めていったのです。このため、時宗のことを遊行宗、一遍上人のことを遊行上人と呼ぶこともあります。

一遍上人が亡くなったあとを継いだ弟子の真教上人は、遊行に加えて各地に道場(寺)を建立し、拠点を作ることで教団を発展させていきました。これ以降、時衆は全国を遊行しながら修行するものと、道場を拠点として修行をするものの2種類の僧たちによって、その教えを広めていきました。

今回は、芦屋町の時宗のお寺について紹介します。

(芦屋歴史の里)

編集後記

▼まちのわだいに掲載している祇園山笠の取材に行きました。山笠は、公民館などの休憩所で飲み物などを準備してくれる人や、沿道から声援を送る人など、多くの地域住民に支えられています。気候の影響で、地域行事やイベントがなくなっていく昨今ですが、地域のつながりを感じることができるとこの伝統行事は、これからも続いてほしいなと感じました。

(伊藤)

▼今年のアシや花火大会は写真撮影のため、いつもと違う場所から見ました。初めて花火の撮影を行いました。カメラの設定やシャッターのタイミングなどとても難しかったです。町中にも行き、取材を行いました。暑い中取材にご協力いただき、ありがとうございました。

(山城)

▼今年もあしや砂像展が開催されます。今年のテーマは時空を超えて、世界をめぐる旅。砂でつくるサッカー王国となっています。砂像をとって世界旅行を体感したいですね。また、町内居住者限定で町公式LINEを友だち登録した人に砂像展の招待券をプレゼントします。詳しくは、今号の裏表紙を確認してください。

(篠塚)

