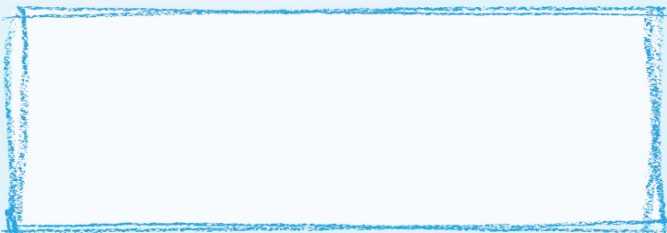


アミダさまに手を合わせたからといって  
目の前の問題が消えるわけではありません  
私たちの怒りや寂しさ空しさなども  
そのままかもしれません  
しかし 寄り添ってくださる“つながり”に気付いた時  
あたたかさが生まれます  
あなたは 一人ではありません  
孤独ではありません  
大丈夫 大丈夫 大丈夫

アミダさまの“あたたかな心”にふれ  
一人ぼっちではない安心感に包まれ  
人生を歩んでみませんか



浄土真宗本願寺派 安芸教区教務所・実践運動サンガ部会  
(西本願寺 広島別院)



**SNSに生きづらさを  
感じているあなたへ**

<sup>つな</sup>  
誰とでも繋がれる けど 誰とも繋がれない

一人になるのが怖い

SNS で誰とでも簡単に繋がれる

でも誰とも繋がっていないような気がする

誰しものが一人ぼっちになることを

怖いと思っています



誰からも愛されない…

誰からも必要とされない…

そう感じたくない

だから 必死に誰かと繋がろうとします

傷つけられても 我慢して笑顔で

毎日を過ごしています

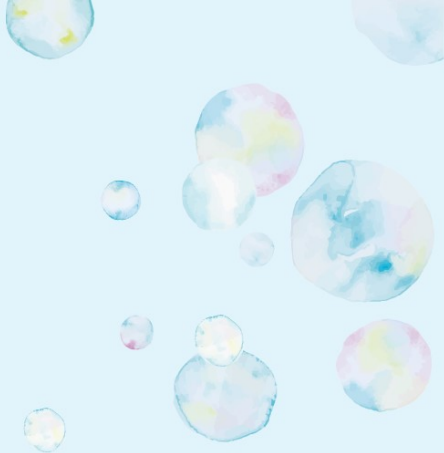
そうやって我慢して繋いだ人は

あなたの友達といえるでしょうか

自分に無理をしてまで

繋がろうとしなくていいんだよ





仏教には「縁起<sup>えんぎ</sup>」という考え方があります  
縁起とは みなが“つながり”あって  
存在しているという見方です  
この世界には誰一人として  
一人ぼっちの人はいません

今の自分が見ている世界から  
少し視点を変えてみると  
違う世界が見えてくるかもしれません

もう繋がることに疲れた…  
SNS での投稿を見ていると  
誰かのキラキラしている写真  
前向きで明るい夢を語る言葉

「私には何もない」  
そう言われているような気がする

誰かを羨ましいと思う 自分のことが嫌いになる  
SNS の投稿を見るたびに  
自分はダメだと突きつけられているようだ  
特別な人間にならないと誰も私を認めてくれない…  
誰かと比べた私ではなく そのままの私を  
包み込んでくれる出遇いがあれば ホッと安らぐかも

着飾る必要がなく “そのままの私” を  
包み込んでくださる仏さまがおられます  
名を「アミダさま」といいます



一人ではない “つながり” を感じ  
自分色のままであなたはあなたを  
好きになっていいのですよ

周りの目が怖くなり 自分が嫌になり  
生きている意味が分からなくなる  
そんなときには  
アミダさまがあたたかく  
包み込んでくださっていることに  
少し想いを寄せてみませんか  
アミダさまは 私の感情を無視し  
単に励ますのではなく  
私の気持ちに寄り添い  
一緒に歩んでくださいます

