

## Q. ビハーラ活動の めざしていることは 何ですか？

現代社会は、深いのちにむきあうことが  
困難な時代といえます。

「生・老・病・死」の不安や苦悩は、いつの時代  
でも人びとの課題といえるでしょう。私たち  
は、宗派をこえ、たがいに苦しみや悲しみを  
共有していく活動をめざしています。



病院・福祉施設・被災地などで傾聴ボラン  
ティア・悲嘆ケア・法話会・レクリエーショ  
ン・学習会など各地でさまざまな活動を行  
なっています。

決して自分の考えを押し付けたり、信仰を  
強要することはありません。

## Q. ビハーラって何ですか？

インドの言語で、心身  
の安らぎをあらわす  
言葉です。具体的には

विहार

ビハーラ

休息の場所などをいい、「僧院」をさします。  
その活動の方向性は5つです。①広く社会  
の苦悩にかかわる。②自発的にかかわる。  
③相手の心に聴く。④医療・福祉と共にある。  
⑤深いのちを見つめる。誰もが孤立し置  
き去りにされることがないことを願い、西  
本願寺を中心に1987(昭和62)年から活動  
が始まりました。全国の活動者は6000人  
を超えます。

## Q. 問い合わせはどこに？

〒600-8358 京都市下京区堀川通花屋町下ル  
浄土真宗本願寺派社会部(社会事業担当)  
☎ 075-371-5205(直通) fax 075-371-5217  
<http://www.hongwanji.or.jp>  
または最寄りの各教務所ビハーラ担当者まで

そとつながる ホッがつたわる  
～結ぶ絆から、広がるご縁へ～



そばに  
いて  
いい  
ですか？

浄土真宗本願寺派  
ビハーラ活動推進委員会

# 私たちの願い ともに心身のやすらぎを

不安は私を孤独にした。  
「なぜ？」怒りがこみあげる。  
たまらず私のなかの  
つらい気持ちが口にでた。



ひとりのときも…

笑顔のときも…



こころの動揺を  
みんなが分かってくれた。  
困難に向きあえたのは、  
ひとりでなかったから。



“ビハーラ”はいつも  
あなたとともに…

気持ちが楽になると  
いつもの私らしさが戻ってくる。



「ありがとう」  
そばにいてくれて…。