

令和八年 春季彼岸会

お彼岸法話 AIに聞く 時代に、 人に聞く意味

ナラティブと中道

本日のテーマを静かに味わいながら、
一緒に考えてまいりましょう。

AIに聞ける 時代、 それでも人に 聞きたくなる



あふれる便利さと正確さ

レシピや健康、子育てから人間関係まで。
AIは、早くて正確な「答え」をすぐに返してくれます。
迷いがちな私たちにとって、それはとても便利な道しるべです。

それでも「この人」に聞きたい

しかし、正解がわかって心晴れないことがあります。
あえて手間をかけて、信頼できる「人」に聞きたくなる。
そんな経験はないでしょうか。

なぜ私たちは、
人に聞こうとするのでしょうか。

ナラティブとは何か

— その人の「人生の物語」

■出来事そのものではない

私たちは、起きた出来事そのものに苦しむわけではありません。
その出来事を「どう意味づけたか」によって、心は揺れ動きます。

🍃物語が変われば、世界が変わる

同じ出来事でも、受け取り方（＝物語）が変われば、
苦しみは学びに、悲しみは慈しみに変わることもあります。
それが人間の生き方なのです。

AI（人工知能）

🗄️ 情報を整理する

人（人間）

❤️ 物語を受け止める

“

客観的な事実

出来事



ナラティブ
（解釈・意味）



主観的な体験

苦しみ / 安心

「見方」というレンズを通すことで、
事実是我们だけの「物語」になります。

現代のズレ

「正しいのに、じっくりこない」3つの理由

01



ロジック

正しさ

正しい答えはあるのに、なぜか救われない。
それは、その人の「物語」に届いていないからです。



ナラティブ

寄り添い

02



スピード

すぐ解決

AIはすぐに答えを出してくれます。
けれど、本当に大切なことほど、**時間をかけて**考えなければなりません。
一つのエピソードだけを頼りにしているのではないのです。



プロセス

向き合う

03



自立・個

一人で完結

今は一人でも多くのことが解決できます。
それでも、誰かに話したくなる。私達は、**人との関わり**の中で生きているのです。
理解や共感がないと、不安になります。



縁・繋がり

人と関わる

AIの「正解」と、人の「納得」。その間にある溝を見つめます。

仏教の視点

苦しみとは、 「物語の揺れ」である

- ▶ 苦しみは、出来事そのものから生まれるのではなく、その人の「見方」や「受け止め方」から生まれます。
- ▶ 思い通りにならない現実と、自分の物語とのギャップ。仏教ではこれを「苦（く）」と呼びます。
- ▶ 仏教は「正解」を与えるのではなく、物語の見方を整える（調える）道です。
- ▶ 見方が整うと、同じ出来事であっても、感じ方や次の行いが変わってきます。



ここを整えるのが仏教

中道へ： 偏らず、間を生きる

- ▶ 「AIが正しい」のか、「人が正しい」のか。私たちの悩みは、どちらか一方を選ぼうとする時に深まります。
- ▶ 正しさ（機能）だけでなく、寄り添い（情緒）だけでもない。
- ▶ どちらも絶対視しない。極端に走らず、その時その場での「ちょうどよさ」を探り続ける。それが仏教の説く「中道（ちゅうどう）」です。



揺れながら、バランスを取り続ける

結び

お彼岸と結び： 亡き人を思い、自分の物語を整える

彼の岸を偲び、此の岸を見つめる

お彼岸は、亡き人を思う大切な時間です。
それは同時に、「今、ここ」を生きる自分自身の物語を
静かに見つめ直す機会でもあります。

答えよりも、物語を

正しい答えを知ることだけが人生ではありません。
亡き人の歩みに学びながら、
どう生きていくかという「物語」を育んでいきましょう。



本日のおみやげ

今日の出来事に「名付け」をする

(意味づけの練習)

誰かに3分だけ話してみる

(ナラティブの実践 それに惹かれる訳)

静かに合掌し、内なる声を聴く

(静寂の時間 私は私の歴史を生きている)