



修学旅行 (5月1日・2日)「座禅体験」より

修学旅行第1日に座禅体験に挑戦しました。宿舎近くの高台寺の和尚様による指導です。約1時間の体験の中で興味深いお話をいくつか伺うことができました。一部を紹介します。

○座禅は大きく、3つの段階で行います。

(1)「調身」(体を整える)姿勢づくりです。

姿勢を正し、足を組み、腰を入れ、背筋を伸ばして座ります。

(2)「調息」(息を整える)呼吸づくりです。

呼吸は、口から静かに息を吐き、鼻から吸う。1分間に3回の割合で行います。

(3)「調心」(心を整える)心づくりです。

姿勢を整え、息を整えることで、心が落ち着きます。

静かになると、些細な音にも気が散ってしまいますが、それは心が整っていないことでもあります。息を吐くときには、心の中で数を数えます。「1〜つ」(息を吸う)「2〜つ」(息を吸う)を繰り返します。「調息」と「調心」は一体のものでもあります。

「息(いき)」という言葉は「自分の心」と書くことからわかります。

○座禅は、上記の3つの言葉が重要ですが、体と心を整える健康法の1つでもあります。

- ・常に背筋を伸ばし、体をしっかり支えること。
- ・下腹に力を入れる。(座って背伸びをしているイメージをもつ)
- ・1日の中でそういう機会をつくるのが大切。

「緊張すると深呼吸」とよく言われますが、実はこれでは遅いのです。普段から「調息」「調心」で、緊張しない状態を自分で作り出すことが大切です。大人になってから、何か壁に当たったときに必ず役に立つと思います。



体験した6年生の児童は、「背中が丸い。背筋を伸ばす」という指導を受けながら、座禅について学びました。特に2回目は、座禅の入りから終了までの流れを理解し、自分の心と向き合う時間を過ごすことができました。

クリーンクリーン作戦 (5月9日)

多くの保護者の皆様と今年は「甚目寺観音ラジオ体操の会」の皆様にも参加をしていただきました。短時間でしたが、多くの雑草を取ることができ、校地の内外が大変きれいになりました。取った草の量は45ℓビニル袋135袋分でした。

子どもたちには「みんなで協力すると、すごいことができる」「自分たちの手で環境を整える」という意識を少しはもたせることができたと思います。ご協力ありがとうございました。

