

浅井北だより

ウェブ版はこちら→



☆よく考え自ら学ぶ子 きまり正しく心豊かな子 健康でたくましい子☆

令和4年 1月号



「小さな幸せを見つけられるように」



2022年が幕を開けました。本年もよろしくお願いいたします。

3学期を迎え、子どもたちの元気な姿が学校に戻ってきたことを嬉しく思います。去年は、自分で考え、自分で決めたことをやり続けようとする子どもたちのひたむきな姿をたくさん見ることができました。教職員一同、こうした子どもたちの思いを受け止め、今年も子どもたちのよき伴走者として、子どもたちとともに、年度末のゴールを目指して走り続けようと思います。依然として、新型コロナウイルス感染症感染拡大の心配はぬぐえませんが、日常の中にある小さな幸せを、一つでも多く、子どもたちと見つけていきたいと思います。

☆昨年の子どもたちのひとこま☆

☆ひたむきな姿が 輝いていました☆



1・2年生
「手作りおもちゃでふれあい」



3・5年生
「ちよびボラで ともに清掃活動」



4年生
「セルフディフェンス講座」



ひまわり学級
「浅井4小中学校 交流活動」

6年生は、修学旅行で座禅体験を行い、法話をいただきました。私たちの日常生活でも、よい心持で日々を過ごすヒントとなるお話でしたので、ご紹介させていただきます。



～座禅は心の掃除～

日頃、イライラや不安が増えるのは、心に余裕がなくなるときに起こる。例えば、コップの水がいっぱいであると、そこに、いくら水を注いでも水はあふれるばかりで入らない。このように心の中に怒りや不安をため込んでいっぱいになると、その気持ちを収める余裕（すき間）もなく、それは感情として外にあふれるばかりとなる。そうしたことをなくすために座禅を行い、心を掃除する時間を作る。心に掃除をするというのは、心に余裕（すき間）を作るということである。余裕ができれば、イライラしても一度その気持ちを心のすき間に入れ、考え、落ち着くことができる。少しのことに怒ることが減れば心も体もおだやかになり、感謝が生まれ、人とよい関係を築くことができる。



～警策（けいさく）は、励ましの合図～

※警策とは、座禅中、僧侶に肩を打ってもらう棒のこと

警策は罰の意味で使うと思っている人が多いが、警策で肩を打つ行為は、励ましの行為である。こちら「頑張っているね」「あと少し」という思いで肩を打つ。頑張っている人に罰は与えない。

～座禅は、いつでも、どこでもできる～

お寺に行かなければ、座禅ができないわけではない。自宅でも、椅子に座っていても、朝でも夜でも、姿勢を整え、自分の呼吸にただ集中し、一点を見つめて数を数え、無心になれば、それは座禅であり、心は掃除できる。



私も子どもたちと座禅を行いました。心がすっきりと洗われた思いになりました。静寂の中、一人一人が自分と向き合う得難い体験ができたことは、子どもたちにとって、とてもよいことであったと思います。☆退蔵院 HP はこちら→<http://www.taizoin.com/school/>