



SDGs for School
produced by Think the Earth



8

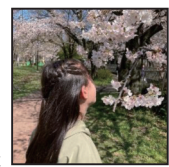
お話ししないテーマで一人ずつ自己紹介をした後、坐禅が大事にしている世界観についてお話をしました。そして坐禅体験。「厳し」「ムズ」という印象を持っている人が多かったようですが、

みなさん、こんにちは。今回は「夏休み特別企画」として「SDGs for School x 曹洞禅」のメンバーで開催したオンライン坐禅体験会の様子を報告します。

最初に、「今の気持ち」「やりたい自分の目標」など、普段のミーティングではあま

「ゆっくり、のびのびとやってみよう」という言葉に、少しほっとしたようでした。メンバーは坐禅をするのが初めての人がほとんどで、緊張した様子でしたが、ゆっくりと身体をほぐすストレッチから始め、最後は気持ちよさそうに坐っていたのが印象的でした。少しの休憩の後、「禅の教え」と「食」について「五観の偈」という修行道場で食前に唱えるお経を題材にお話して、80分の体験会を終りました。

残りの誌面では、今回、禅を体験したメンバーの感想を紹介します。禅の教えとSDGsについて、とても新鮮な感覚で受け止めてくれたことをうれしく思っています。



〇のは(中学1年)

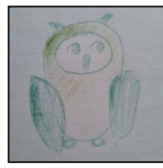
今回生まれて初めて禅を体験してみても思ったより時間の流れが長く感じました。みんなで静かに過ごして落ち着いた気持ちになれたし、このような時間を取るのも良いなと思いました。

そして、食のお話では、私が日頃口にしてる白米を一つとってみても、そのお米を誰が作ってくれたのか、そのお米を誰が運んでくれて、誰が炊いてくれたのか、などを考えると、改めてありがたみを感じました。そして、白米一つにも多くの人が関わっているのだなと思い、これからの生活においても、このことを意識して、感



謝しながら大切にしていきたいと思いました。

○みなみ (高校1年)



貴重な体験と興味深いお話、ありがとうございました。

で、最初の方は、何も考えないようにすることの難しさを感じました。しかし、終わってみるといつも感じるものがなかった、研ぎ澄まされた感覚を感じることができ、頭がすっきりしました。また、その後に聞いた食事の話では、「食をいただいた分の生き方ができているのか考える」という内容が印象に残りました。食事は食べられる動植物の命の犠牲だけで

なく、多くの人がかかわり、様々な場所を通じて手元に届くということをもっと意識し、それらの重みを励みにして生きなければならぬと感じました。

○リョウ (大学1年)

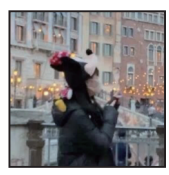


私自身、禅の体験を今までにしたことがなく、とても新鮮な体験でした。

始まる前までは、正直にいうと、私は古き良き日本の(禅や茶道などの)作法があまり好きではありませんでした。どうしても所作に無駄が多いと感じてしまうからです。ですが、今回の禅体験を通じてそれぞれの動きに明確な意味や意思があり、それ

がいかに重要かを痛感しました。最終的に感覚を研ぎ澄ました、気持ちのいい禅を体験することができました。今後は物事の味により着目して、生活していこうと思います。貴重な時間をありがとうございました。

○オモコ (高校2年)



何も考えず、自分のことだけに集中して初めての禅を体験。「ミンミンミンミンミン」という、セミの鳴き声でさえ遠くなるような感覚になりました。

体が硬くて少々痛かったですがゆっくり深呼吸をすることで和らぎ、すっと力が抜けるような不思議な感覚になりました。



議(ぎ)な感(かん)覚(かく)が面(おも)白(しろ)かっただす。リラックス効果(こうか)を感じ(かん)じ、目(め)を開(あ)けた時(とき)には頭(あたま)がスッキリとした気(き)持(も)ちにもなりリフレッシュ(りふれっしゅ)ができました。後半(こうはん)のお食(しょく)事(じ)のお話(わ)しについては、普段(ふだん)何(なに)気(き)なくいただいているご飯(はん)でも当(あ)たり前(まえ)のよう(よう)にお箸(はし)持(も)って食(た)べられることは実(じつ)は当(あ)たり前(まえ)ではないと考(かん)えさせられました。私(わたし)のいる食卓(しょくたく)にお食(しょく)事(じ)がある、それ以前(いぜん)に何(なに)か一つ(ひとつ)でも、誰(たれ)か一人(ひとり)でも欠(か)けてしまえばこ(こ)うして食(た)べることができないんだと改(あらた)めて思(おも)いました。貴(き)重(じゆう)なお時(じ)間(かん)をありがとつございました。

●「見(けん)から」観(かん)への教(おし)え

●「見(けん)から」観(かん)への教(おし)え
 禅(ぜん)体(たい)験(げん)×SDGsを体(たい)験(げん)し、私(わたし)が最(も)も考(かん)えさせられたのは、「見(けん)

から「観(かん)」への考(かん)え方(かた)でした。目(め)で見(み)えているものから、関(かん)係(けい)するであろう世(せ)界(かい)を想(そう)像(ざう)して観(かん)するとい(い)う教(おし)えです。例(たと)えば、白(しろ)い紙(かみ)が用(もち)意(い)されてい(い)て、これ(こ)れは目(め)で見(み)えま(ま)す。観(かん)るとは、紙(かみ)の元(もと)にな(な)った木(き)はどこで育(そだ)ち、誰(たれ)が切(き)って、どのよう(よう)に加(か)工(こう)され、どのよう(よう)に流(りゅう)通(つう)されたのか、紙(かみ)の向(む)こう側(がわ)を想(そう)像(ざう)して観(かん)るとい(い)う考(かん)え方(かた)です。


この考(かん)え方(かた)は、SDGsの世(せ)界(かい)共(きょう)通(つう)目(もく)標(ひょう)に向(む)けて、公(こう)園(えん)のゴミ拾(ひろ)いなどの身(み)近(ぢか)な活(かつ)動(どう)が、地(ち)域(いき)・日(ひ)本(ほん)、そ(そ)して世(せ)界(かい)の変(へん)化(か)につな(つな)がることと通(つう)じる考(かん)え方(かた)と思(おも)いま(ま)した。私(わたし)たちが生(せい)きてい(い)る空(くう)間(かん)、決(けつ)して世(せ)界(かい)の中心(ちゅうしん)ではありませ(ま)せん。しかし、自(じ)分(ぶん)の生(せい)きてい(い)る地(ち)域(いき)でどこか(どこ)か未(み)来(らい)の地(ち)球(きゅう)につな(つな)がる活(かつ)

動(どう)ができれば、少(すく)しだけその地(ち)域(いき)はよ(よ)くなりま(ま)す。一(ひと)人(ひとり)が、小(ちい)さな活(かつ)動(どう)を続(つづ)けて、広(ひろ)げること(こと)で、地(ち)域(いき)がよ(よ)くなり、日(に)本(ほん)がよ(よ)くなり、結(けつ)果(くわ)的(てき)には世(せ)界(かい)によ(よ)くなる(なる)とい(い)う考(かん)え方(かた)です。

小(ちい)さな行(こう)動(どう)の連(れん)鎖(さ)が、SDGsとい(い)う世(せ)界(かい)課(か)題(だい)の解(かい)決(けつ)に向(む)かう(かう)とい(い)う勇(ゆう)気(き)にもつな(つな)がる体(たい)験(げん)とな(な)りま(ま)した。

一人(ひとり)の大きな一(いっ)歩(ぽ)より、多(おほ)くの人の小(ちい)さな一(いっ)歩(ぽ)によ(よ)って、世(せ)界(かい)をよ(よ)り良(よ)い未(み)来(らい)へと変(か)えてい(い)く考(かん)え方(かた)です。

・ご意見(いけん)、ご感(かん)想(そう)
 はこちらまで↓



協(きょう)力(りき)：一般(いっぱん)社(しゃ)団(だん)体(たい)人(じん)シ(シ)ンク・ジ・ア(ア)ー(ア)ス(ス)
 新(にい)渡(わた)戸(と)文(ぶん)化(か)高(こう)等(とう)学(がく)校(がっこう)教(きょう)諭(ごん)
 山(やま)藤(とう)旅(りょ)間(かん)

