



おい! 悪魔~立ち止まるための言葉~

今月は中学校での最大行事でもある修学旅行がありました。奈良、京都を巡る3日間のながで多くの経験をし、学ぶことで、ここからの残りの学校生活で自分たちを成長させるための課題をたくさん得ることができました。特に1日の東大寺のナイトワークでの鐘の音の時間。そして、2日の妙心寺退蔵院での坐禅体験。毎日の慌ただしく過ごす時間とは違い、誰一人としてしゃべらず、身ぶき一つせず、緊張感すら漂う空間に身を置いた時間...。おそらく、全ての人が今の自分自身と向き合い、そのほか何が考え、感じていた時間があったことでしょう。

ところで皆さん、1年頃の時の学年通心(No.5)で「一度止まる」という話をしたことがあるのを覚えているでしょうか? 実はあの話、私が20年ほど前の修学旅行で同じく退蔵院のお坊さんから教えていただいたものです。「日々の生活では一旦停止が必要。たとえ20分でも、お風呂の湯船につかっている時だけでもいいので一旦停止して、その日の出来事を振り返ってみるとよい。ちゃんと止まれば何が正しいのかを見極めることができる。「正」という漢字を書いてみると、「一」の下に「止」。つまり、「一度止まる」と書いて「正」。誰もが一度止まって考えなければ、何が正しいのか分からなくなる。毎日、正しい道を歩むために一度立ち止まってほしい」というお話でした。



最近の学校生活を見ていると、総体や進路に向けて目指すべき目標があるはずなのに、どこか落ち着きのない空気が流れていると感じることがあります。ちょっとこの辺りで深く息を吸ってみてはどうでしょうか?



今日の坐禅体験では、「息」という漢字は「自分の心」と書く。いろいろしているときや焦っているとき... 自分の心が乱れているときは、必ず呼吸が乱れている。深く息を吸い、ゆっくりと吐く。呼吸を整えることが大切。」ということをお話していただきました。



さて皆さん、「自分を見失って心が乱れているとき」とは、どんなときでしょうか? **おい! 悪魔** (おい・あ・く・ま)

- ・ **あ**: 自分勝手な思いで怒っているとき
- ・ **い**: 思い上がって威張っているとき
- ・ **あ**: 焦っているとき
- ・ **く**: 簡単に落ち込んで、腐っているとき
- ・ **ま**: 挫折して自分に負けているとき



こんなときには、心に悪魔が入り込んできて、冷静な判断ができなくなるそうです。今の皆さんに当てはまる状況はありますか? 心が乱れていませんか? もしも、このような状況に陥ったときやときには、必ず「一」度「止」まって、落ち着いて深く呼吸をし、「正」しく判断をして、自分の心の中の悪魔を追い払えるように心掛けてみてください。

<連絡> 今日入ってから、各高校から学校説明会やオープンスクール、学校体験などのお知らせが続々と送られてきています。進路通信を必ず確認して、見落としのないようにお願いします。

<6月の予定>

日	月	火	水	木	金	土
2	3 職員会議	4 耳鼻科検診	5 問題別研究会	6	7 プール開き 避難訓練 引取訓練	8※
9	10 授業参観 有価物回収振替	11 集金日①	12 集金日② 校内研究会	13 集金日③	14	15
16	17 学校開放日(~21) 学習強化週間	18 ※	19	20 きずなの日	21 道徳公開	22
23	24 きずなの日 到達度検査① (期末)	25 到達度検査② (期末)	26 歯科検診 芸術鑑賞教室	27 避難訓練 (水害)	28 ※	29