☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆ 輝く地域の星となれ ☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

報道で見る氷上西高　2017

朝日新聞　平成２９年５月３０日（火）

寺で座禅 心を集中

氷上西高 1年生40人が体験

県立氷上西高校（丹波市青垣町佐治）の1年生約40人が29日、青垣町内の高源寺（臨済宗）で座禅を体験した。

同校の1年生は毎年、自己を見つめて忍耐力を養おうと同寺で座禅を体験している。学校から約4キロ離れた寺まで歩き、畳の広間で座禅を組んだ。住職の山本祖登（そとう）さん(61)が「吐く息に心を集中して」と呼びかけ、生徒たちは姿勢を正して座禅を40分間続けた。終了後、山本住職は「どこまで集中できましたか。勉強も集中すれば（今までの）何倍も覚えられるはず。集中するかしないかは自分次第」と語りかけた。

その後、1年生は廊下などをぞうきんがけしたり庭をほうきで掃いたりした。初めて座禅を体験した中垣瑠奈さん(15)は「足がしびれたし、最初はしんどかったけど、後半は集中できて40分が早く感じられました」と話した。（鵜飼真）

座禅を組む県立氷上西高校の1年生たち＝丹波市青垣町桧倉