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

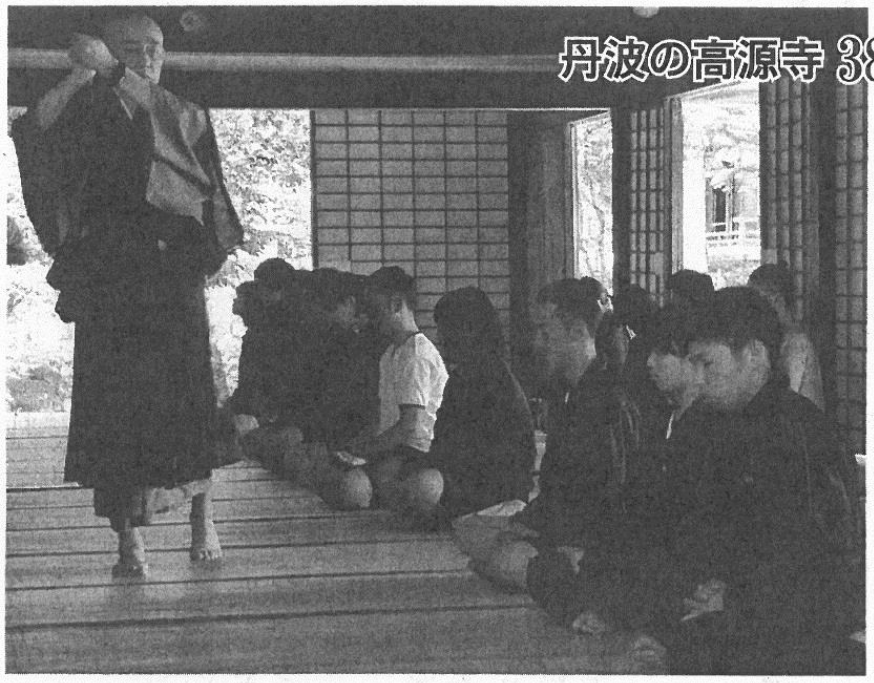
報道で見る氷上西高　2017

毎日新聞　平成２９年５月３０日（火）

座禅で集中高める

氷上西高生 姿勢正す

丹波の高源寺 38人が体験



神妙な表情で座禅をする生徒たち＝丹波市青垣町桧倉の高源寺で

県立氷上西高校の1年生38人が29日、丹波市青垣町桧倉にある臨済宗の古刹（こさつ）、高源寺で座禅に取り組んだ。

生徒たちはまず山本祖登住職から「方丈に入る時には合掌する。入ったら声を出さない。座禅中は手の指1本も動かさない」と注意を受けた。更に「鼻で息をして吐く息の数を遅く、長く1から9まで数えることを繰り返す。足が痛くなっても我慢する。最後まで吐く息の数を数えることに集中して」と説明を受けて、40分間、背筋を伸ばし自分と向き合った。山本住職は警策を手に生徒たちの間を回り、悪くなった姿勢を正した。

座禅を終えた生徒たちに、山本住職は「自分がどこまで集中できたかが大切。集中できなかったのはなぜかを考えてほしい」と語りかけた。

垣本夢奈（ゆな）さん(15)「初めての体験だった。足は痛かったが後半になると慣れてきて集中できた。貴重な経験になった」と話していた。【丸井康充】