

集中すること、がまんすること ～新入生座禅体験から～

4月14日（木）、新入生オリエンテーションの一環として、1年生38名が高源寺で座禅を体験した。「自己を見つめ、忍耐力を養う」、「本校生としての自覚と相互理解を深める」がこの行事のねらいである。

8：45、体育館前広場に体操服で集合。時間までに全員が集合・整列を完了させることができた。校長から、大人になるためには、「きちんと挨拶ができること」、「指示を聞いて行動できること」が大切であると話し、この行事で今まで話したことの無い人に話しかけることで、新しい友だちを見つけてほしいと伝えた。そのあと、全員で高源寺までの4kmを歩いた。

山本住職から、今日の座禅は集中すること、がまんすることを学ぶために行い、座禅の間は、「声を出さないこと、動かないこと、ゆっくりと息を吐き呼吸を数えること」の指示が与えられ、生徒たちは、張り詰めた空気の中で50分間の座禅を体験した。座禅は初めてという生徒がほとんどだったが、山本住職のお話から、「ゆっくりと息を吐き、呼吸を整えることで心を集中させること」、「夢を実現するためにはがまんする力が必要であること」を今回の座禅体験から学ぶことができた。

座禅体験のあとは、全員で仏殿周辺を掃除してから弁当を食べた。天候にも恵まれ、少し早い新緑の中で、気持ちの良い校外オリエンテーションとなった。生徒の感想からは、「50分が短く感じられた」「集中できる時間を長くしていきたい」「貴重な体験ができた」等、多くのことを学ぶ機会となった。また、行き帰りの歩くときに、弁当を食べるときに、生徒同士で話す機会がたくさんあったので、友だちができたという生徒も多く見られた。

集合、整列、次の活動への指示が与えられる場面等、全員がサッと集まり、指示をする先生の言葉に集中できるすばらしい新入生である。楽しい中にもけじめのある高校生活のよいスタートとなった。

（校長 高橋信之）

