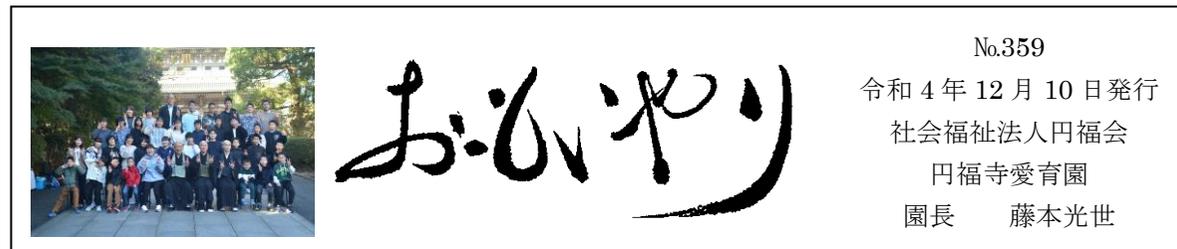


大本山總持寺に参禅へ行ってきました。修行僧と同じ環境で座禅させてもらいました。



## 大本山總持寺 参禅研修

昨年の永平寺参禅研修を終えたとき、次は總持寺へ行けばいいなあと思いました。でも、一泊の参禅は、朝は早いし、坐禅が三度もあって時間も長いし、足も痛いだろうし、子どもたちは希望してくれるだろうか、大丈夫だろうかと思うこともあり、そのまま10月になってしまいました。

10月になって両ホーム長に聞いてみました。總持寺に行きたいのだけれど…。

富沢ホーム長から男の年長児から今年は行かないの？という言葉が漏れていると聞きました。そして、石崎ホーム長がぜひ行きましようと言ってくれました。

永平寺さまと違って、總持寺さまには私のご縁のある方がおりません。どう便宜を図ってもらおうか。そんなことを考えていると、14日朝、宿直明け勤務の大圓寺住職石黒玄章師が、これから御征忌の焼香師として上山される群馬県嶽林寺さまの随行として大本山總持寺に出発すると話してくれました。なんと良いタイミングなのでしょう。ちょうどよい機会で、仏さまが守ってくださっているなあと感じて、「おっちゃん二代記」や「圓福」や「おもいやり」を持って、担当の方につなげていただくことをお願いしました。

これで、布教教化部参禅室長兼人権推進室主事の花和浩明老師につながり、お願いすることができました。花和老師には、準備の段階からたくさんの便宜を図っていただき、二日間も付きっきりでご指導いただきました。本当に感謝しています。

總持寺に着くと、三松閣大講堂で花和老師のお話をお聞きして諸堂拝観です。広い山内を子どもたちはどう思ったでしょう。雲水が少ないと聞きましたが、お掃除がよく行き届いていて、ピカピカの廊下はベッス（襪子）が汚れないのです。すごいなあ。



園長 藤本光世

地下一階の葉石（夕食）になりました。9品もの精進料理が並んでいます。練習した五観の偈をお唱えしていただきます。係りの雲水さんは明るく親しく子どもたちに接してくださいました。食事が終了するころ「何でも質問してください。」そう言ってくれるので「修行は辛いですか」とか「辛いのはどんな時ですか」とか「どうしてお坊さんになったのですか」とか、子どもたちはたくさん質問しました。そのたびに、明るく笑顔でお答えくださった雲水さんはありがたかったです。

夜坐はお願いを聞き入れてくださり、花和老師のご指導で衆寮でさせていただきました。本格的に「単」の上での坐禅です。子どもたちがこんな経験ができるとは、本当にありがたく思いました。すごいなあ。合掌すると警策をいただけますよと聞いた子どもたちは、率先して警策をいただいていた。これもすごいです。小学校1年から高校3年までの全員が30分の坐禅をしっかり坐れました。子どもたちの力はすごいです。

翌朝は、3時半に起きて4時から暁天坐禅でした。そして、大祖堂の朝課に参列しました。雲水さんが少なく驚いたのですが、侍真寮の皆様が如法にそして如常朝課を行じている姿に打たれました。少ない人数でも全力で本山を守っている姿に心が伝わってきて、感動しました。子どもたちも素早く凛々しい雲水さんの動きに魅了されたと思います。

朝課を中座して、暗い中を大祖堂の正面で記念写真を撮らせていただいたのも、本当にありがたいことでした。ご配慮に心より感謝申し上げます。

小食（朝食）をいただいてから、全員で百間廊下（約160m）の雑巾がけを体験させていただきました。花和老師が作務衣でおられて、一緒に雑巾がけをしてくださり、本当にありがたく思いました。私も挑戦しましたが、途中でリタイアでした。子どもたちはすごいなあ。往復雑巾がけをしている子もいました。そのあと衆寮の石畳も雑巾がけさせていただき、子どもたちは得難い体験をしました。本当にありがとうございました。

帰りの車中の感想戦で、子どもたちがみんな大満足だったことを知りました。私は、大本山總持寺さまの、お檀家や来山者を大切にされるおもてなしの心と、その中で「ただよく相続するを主中の主と名づく」と、修行道場の根幹を守り見えないところでも、見えるところでも終日立派に務めている役寮さま雲水さまの姿に大変感動したのです。曹洞宗が両大本山を持つ意義が分かりました。





職員や子どもたちの感想は、それぞれお読みください。きっと、子どもたちの満足と成長を感じていただけるのではないかと思います。

父（初代園長）は創立50周年記念誌「大きな家族」の中で、児童養護施設は「福祉」の時代から「教育」の時代にならなければならないと書いています。「教育」は体験から得ます。子どもたちにその体験を受け入れる心の土壌がなければなりません。職員と子どもたちの日

常のかかわりが、そして行事の積み重ねが子どもたちの心を耕して、一泊の参禅研修に結び付き、成功し向上したと思えました。とてもありがたいことでした。すべての皆様に感謝いたします。

#### 総持寺 1泊参禅を終えて

あおぞらホーム長 富沢正樹

11月26、27日の曹洞宗大本山総持寺1泊参禅研修旅行(修行の旅)に行ってきました。曹洞宗には福井県の永平寺と神奈川県の大総持寺の2つの大本山があって、去年、初めての試みで永平寺様に1泊参禅研修旅行に行きました。子ども達にとって、初めて経験する座禅や精進料理や、修行僧さんの生活を実際に目の当たりにできた事は非常に貴重な体験となりました。私も自分の修行時代の事を思い

出して、身が引き締まり、気持ち新たに子ども達と更に成長していきたい思いになりました。

今年度、当初は年間行事予定の中に参禅旅行の計画はありませんでした。しかし、10月に入ったあたりから、子ども達の方から「今年はお寺いけないんですか?」「また行きたいです!」といった声が多く上がってきました。驚きました。去年の永平寺の研修旅行では4度も座禅したり、朝まだ暗いうちから起きて朝のお勤めに参加したり、精進料理に苦戦していた様子もあって、まさに修行という感じでけっこう大変だったのではないかなと思っていたのですが、子ども達の方から「また行きたい」という声が出てくるなんて本当にすごい子達だなあと思いました。とはいえ、時期も時期だし今から計画するのは無理があるかなあと考えていました。ただ、子ども達のそういった心の成長や前向きな様子は素晴らしい事だと思ったので、一応園長先生に報告したら「本当っ!よし、今年は大総持寺に行こう!」という第一声を頂き、総持寺1泊参禅研修旅行が



実現しました。

総持寺様は、私が3年半修行させていただいた場所です。今回、その場所に子ども達と一緒に参禅にいけてとても嬉しかったです。

旅の前日。みんな自分たちで荷物の用意、部屋の片づけ、土日できない分の宿題を進んで行く姿がありました。7月の海行事の時もそうでしたが、楽しみな事があると自分からどんどんやる積極性が生まれてきて、とてもいい雰囲気を感じました。

当日。朝9時に出発し、途中休憩や昼食を挟み、14時過ぎには総持寺に到着しました。15時からいよいよ修行の始まりです。翌朝8:00までの長い修行です。座禅、精進料理、ご法話、朝課、雑巾がけなど、沢山の経験をさせて頂きました。私の感想は、子ども達がみんな堂々と修行を楽しんでいる様子と何か自分自身に吸収できるものを探そうとしている様子が素晴らしかったという事です。理由を考えてみますと、去年の永平寺での経験がある事はもちろんあると思いますが、それ以上に今年度これまで、日々の生活や行事をずーっと頑張ってきているという所から自分に自信がついてきているからではないかと思います。自信がついて気持ちが前向きだと1回の機会や経験の中により多くの学びや気づきを得る事ができます。そんな様子を子ども達の姿から感じました。しかし、自信が付き過ぎて自信過剰になって傲慢になってはいけません。だからこそ今回の参禅旅行では「自分自身を見つめなす旅」をテーマに置きました。修行終了の時間を迎え、子ども達の晴れ晴れした顔は良い意味でしっかり気持ちのリセットができている様に感じました。また今回、修行僧さん達がひたむきに修行に打ち込む姿や全てにおいて丁寧な対応して頂いた姿に、目指す道は違えど「心は自分もそういう人になっていきたい」と感じている子もいた様子で本当に良い経験を得られた旅になりました。帰ってきてから子ども達がお礼のお手紙を書きましたが小学5年T君と高校3年M君のお礼の手紙を掲載しますので是非ご覧ください。子供の心の成長と感謝の気持ちを膨らませて頂いた総持寺の皆



様に深く御礼を申し上げます。

## 総持寺参禅研修

主任保育士 石崎早織

11月26日から一泊二日で神奈川県にある大本山総持寺に修行へ行ってきました。園長先生から子どもたちに総持寺に行くことを発表されてから、この日をとても楽しみにしていました。去年は永平寺へ行かせていただいたこともあり、修行の起床はめちゃくちゃ早いこと、坐禅をやること、精進料理を食べるなど大まかにはわかっていましたが、総持寺はどんなお寺なんだろう、どれくらい大きいのかな？など子どもたちのワクワクが



とても伝わってきました。当日にお寺へ行って学ぶことも大事ですが、事前学習にも力を入れました。富澤先生がとても分かりやすく総持寺の説明書を作ってくれ、総持寺の歴史についても子ども達が読みたくなるような質問形式で作ってくれ、談話室に貼ってくれました。それを発見した子どもたちはみんな集まり、とても興味深そうにじっくり読んでいました。

事前学習もばっちりところでいよいよ当日を迎えました。移動中のバスの中ではバスレク係の先生が総持寺に関するクイズを出してくれました。なかなか難しい問題でしたがよく事前学習をしていた子たちはすぐに答えがわかっていました。だんだんと景色が都会に近づきバスからスカイツリーや東京タワーも見え、子どもたちも「見て！！」とすごく嬉しそうで、移動時間も楽しい時間となりました。

総持寺に着くとまず建物の大きさにとてもびっくりしました。富澤先生からも総持寺は大きいと聞いていましたが、こんなに大きかったのかと驚きました。

お寺に入り、花和老师からお話をお聞きし、坐禅の組み方も教えていただき、そのあと修行僧の方にお寺内の案内をしていただきました。太祖堂はとても大きくみんなでびっくりしました。次の日の朝朝課に参加させていただく予定だったので、どんなお参りなのかとても楽しみにしました。また百間廊下にも驚きました。とても長い廊下ですが、どこを見てもピカピカでした。修行僧の方たちが一日2回掃除をしているとお聞きしました。それを聞いた子どもたちは「すごいね～！」と自然と声が出ていました。お寺の見学が終わると夕食の時間です。どんな精進料理なのかとても楽しみにしていました。ゴマ豆腐や煮物などどれもとてもおいしかったです。夜は衆寮で坐禅をやらせていただきました。みんなそれぞれ壁に向かい30分坐禅を行いました。

坐禅をするうえで「心は無にして自分と向き合う」と教えていただきましたが、心は無にするのはとても難しいな一と感じました。時間が経つにつれ、足も痛くなってきましたが、子どもたちは静かに坐禅を続けていました。私の隣は小学1年生のA君で、初めての坐禅で大丈夫かな？と様子を見ると、足が痛くなってきたようで何とも言えない表情をしていましたが、それでも足を崩すことなく30分やり続けていたことが本当にすごいです。坐禅が終わり子どもたちとどうだった？と聞くと、「すごく楽しかった！」と話す子や、「正式な足の組み方で30分できた！」と嬉しそうに話す子がいました。正式な足の組み方で30分できるのは本当にすごいことです。きっとこの経験は子どもの自信になったと思いました。そして2日目。朝の坐禅からスタートしました。静かな部屋で姿勢を正し、呼吸を整え自分と向き合う。本当にいい時間でした。そしていよいよ朝課です。般若心経と一緒に唱え参加させていただきました。子どもたちの感想にもたくさん書かれていましたが、お参り中の修行僧の方たちの動きがとてもすごく、目が釘付けになりました。太鼓の音に合わせた動きや、一つ一つきれいな作法に感動しました。朝ごはんを

いただいた後は百間廊下の雑巾がけも体験させていただきました。本当に長い廊下なので最後まで雑巾がけができるか心配でしたが、子どもたちからパワーを貰い、なんとか私も最後までやり切ることができました。これを一日に2回もやっているなんて本当にすごいと思いました。あっという間に下山の時間を迎え、みんなでお世話になったお礼を



伝え総持寺をあとにしました。そして次は最乗寺に行かせていただきました。最乗寺では御祈祷もさせていただきました。みんなで般若心経を唱えようと話していましたが、あまりにも読み上げる速さに全員でびっくりしてしまいました。最乗寺で昼食をいただき、お話をお聞きしました。その中でとても印象に残っているのは自分をどう生かすか、というお話でした。得意なこと、苦手なことみんなそれぞれ違う中でその自分をどう生かすか、というお話でした。このお話を聞き、今自分ができることを一生懸命やろうと改めて思いました。この2日間で自分の成長に繋がるお話をたくさんお聞きしました。花和老师の本当の幸せとは何かというお話もすごく心に残っており、子どもたちの感想文にも書かれていました。

帰りのバスの中で参禅研修の感想戦をしました。一人一人自分が感じたこと、学んだことを話していて、子どもたちの心にも大事なことが伝わった2日間になったのだと思いました。今回私たちを受け入れてくださった方々に感謝し、これからも頑張っていきたいと思います。

## 總持寺研修



あおぞらホーム 山田忍

11月26日、27日、總持寺研修がありました。昨年のこの時期は永平寺へ研修に行き2年続けての修行体験になりました。普段緩んでいる自分が緊張感のあるお寺さんへ行くのは背筋がピンと伸びてとても心地がいいな。と毎回思います、子どもたちもそんな思いでいてくれたらうれしいです。今回の旅も子どもたちはとても楽しみにしていて「お土産は何に

しようかな」とか「おやつはこんなものを買ったんだよ」とか行く前に盛り上がっているのを見ていい旅にしなきゃな、と思いましたがいざ、当日を迎え總持寺さんにつくと粗相があつてはならないとずっと緊張していて思うように動けなかったです。子どもたちの様子としては、昨年の永平寺での経験もあつてかだいぶ気持ちに余裕があつたのではないかなと感じました。そんな中でも行儀悪く過ごす子は一人もなく、時間にも正確でやはり愛育園のみんなはやるときはやるんだな、總持寺の厳しい修行をしているお坊さんの方々の前でも堂々と園の子を誇れるな、と思いました。そして今回の旅で一番印象深かったのは帰園後の夕方のお参りの迫力でした。自分にはどの子も「修行の成果をここで出そう」と言っているように見え、素直に「すげーな！」と感じ、行ってきた甲斐があつたな、子どもたち自身でいい締めくくりをしたな。とつくづく思いました。

## 總持寺修行の旅

あおぞらホーム 石龍成己

11月26日、27日の二日間、ホーム職員と子どもたち全員で横浜にある曹洞宗大本山總持寺へ参禅研修へと行きました。私が愛育園に来る前の2年間修業をさせてもらったお寺です。5年ぶりの總持寺だったので、とても楽しい気持ちを持ちながら子どもたちと、日課の話しをしたり、御開山様のお名前を覚えたりしながら当日を迎えました(小3T君は必死に御開山様の名前を覚えてくれました)。總持寺へ着くと、本山の布教教化部という寮舎の老師、修行僧が私たちの参禅のお世話をしてくれました。子どもたちは初めての環境ともあつて少し緊張した様子でしたが、修行時代にもお世話になった花和老師が丁寧に坐禅の作法を教えてくださいました。老師の教えもあり、子どもたちはとても良い姿勢で坐禅をすることができました。また、あまり警策で参禅者を打つことは、あまりしていないイメージでしたが、眠気が襲ってきたら打ってあげるとお話

があり、警策で叩いてもらうというとても貴重な経験を多くの子どもたちがすることができました。もちろん優しく叩いてもらっていましたが、よく自分も朝の坐禅で打たれていたのを思い出しました。總持寺での日課は全てが修行なので、子どもたちには全ての事に手を抜かないよう声掛けすることを心がけました。特に食事と浴司。食事では精進料理とあつて、子どもたちにとっては苦手な



食材もあるし、なかなかおなかも満たされないし、いつもより前向きに食べられない子もいましたが、励まし食べさせるようにしました。本山では、6カ月典座寮でお世話になった五十嵐典座老師が指導の元、二日間料理を出してくれました。あいさつに行った際には「激レアじゃないか、元気してたか！」と自分の事をおっしゃって頂き、大変嬉しく思いました。修行に慣れない不安や、壁にぶち当たった時にいつも温かく自分と接してくれた、大変お世話になった老師です。精進料理のクオリティーも高く、とても美味しく食べさせてもらいました。また、浴司では修行僧の中には自分たちの後に入浴する者もいることを教え、浴室も脱衣所もきれいに使うことを促し入浴しました。入浴前には、跋陀婆羅菩薩様にも三拝し、入浴させました。園に戻ってから、少し脱衣所の使い方が丁寧になって嬉しく思いました。修行のメインとして、僧堂に近い環境での坐禅がありました。修行僧以外の者は普通入る事ができないのが僧堂で、私も今は入る事ができません。そこに似せた環境で坐禅をさせてもらえるのは、なかなかできない、本当に貴重な経験です。しかも、ここぞとばかりにたくさん子どもたちの写真を撮らせてもらいました。どの子も作法に従って丁寧に参禅していました。小学校1年生の子までが夜坐の時間でしっかり座れていたのは本当に凄いことだと思います。そして、翌日に朝課と長廊下の雑巾掛け。朝課では供頭と呼ばれる修行僧のキレッキレの動きに、みんな目を奪われていました。本山では約1年半ぐらい修行しないと許されない配役で、相当な覚悟を持った者が集まっています。大きな蹴散らしもなく、最後まで勤め上げていました。そして最後に長廊下掃除ですが、今回の旅行までの間一番楽しみにしていて、その為、日々子どもたちと一緒に朝夕の掃除を頑張らせてきました。案の定、高3N君や中3Y君は、全力で思いっきり雑巾掛けをしていました。本山で唯一、音を大きくたてるのも許されているので、私も全力で足を床に打ちつけ雑巾掛けをしました。今思えば色々あつて1週間長廊下を10往復×2セットやっていた時期もあり、当時は本当に死に物狂いで1日を過ごしていたんだなと思ひ返しました。

長々とお山の言葉も使いながら書きましたが、無事2日間の修行を1人も欠けることなく圓成

<http://enpukuji-aiikuen.com/> ホームページでもご覧ください。

することができました。子どもたちにとっては、普段の生活と近い分、あまり凄い事と感じていないような気がします。最初の100日修行でも多くの者が欠け、修行に復帰することがなかったですし、1日とはいえ、とても凄い事です。特に今の社会ではさまざまな問題があるように、当たり前のように過ごせた園の子どもたちは本当に凄いと思います。今年も残りわずかですが、修行での経験も生かし、よい年末へと向かっていければと思います。

### 總持寺修行の旅



まごころホーム 宮澤穂香

11月26日、27日に、總持寺へ修行の旅に行かせていただきました。子どもたちと一緒に、バスに乗り、神奈川県鶴見へ向かいました。子どもたちはとても楽しみにしている様子で、事前学習でお寺について学び、理解を深めると、「長い廊下の雑巾がけをやってみたいな!」とやりたいことがどんどん浮かんでくるようでした。着いてから、總持寺の広さにとても驚きました。いよいよ修行が始まるのだと、気が引き締まりました。

修行僧の方に、お寺を案内していただき、ゴミ1つ落ちていない磨き上げられた廊下、特に法堂の広さにはとてもびっくりしました。

たくさん経験したなかで一番心に残っているのは、百聞廊下の雑巾がけと坐禅です。坐禅中は心を無にすること、何か思い浮かんでも流れる雲のように気にしないで放っておく、と教えていただき、挑戦しました。初めはできるだろうと思っていましたが、何も考えない、ということがとても難しく、苦戦しました。そんなうちに坐禅の時間が終了し、気持ちよさではなく、足の痛みを感じて終わってしまいました。ですが、坐禅の時間は有意義だったと感じました。次に体験させていただける機会があれば、是非警策を受けてみたいと思いました。また、子どもたちみんな体験させていただいた、百聞廊下の雑巾がけでは、すごい速さで行ってしまう子もいれば、とても長いので途中で疲れてしまう子、上手く前に進めない子もいました。私は、あまりの長さに疲れてしまい、ゆっくりでしか進めませんでした。大変さを感じるとともに、日々掃除をしている修行僧の方々にはすごいと思いました。初めて見た時から黒光りしていた廊下も、子どもたちとやった後はさらに輝いて見えました。

27日に行った最乗寺では、とても心に残るお話を聞きました。みんな平等に頂いた体があるのだから、自分は頭がいい、才能があるからと言って威張ったり、自分は頭が悪い、と卑屈になるの

(令和4年12月10日発行 月刊「円福」507号付録)

ではなく、その体をどう活かし、生きていくのが大事なんだ、と気づかされました。子どもたちにも、大人にも当てはまるなと思いました。この修行の旅を通して、一日一日を大切に、自分のやること、できる事には手を抜かずに、感謝を忘れず過ごしていきたいと思いました。

### 總持寺修行の旅

まごころホーム 遠藤あゆな

今回の一泊二日の總持寺修行の旅では、時間を余すことなく様々な経験をさせていただきました。

愛育園にいなければ到底経験できない總持寺での坐禅体験や朝課への参加、164mもある百聞廊下の雑巾がけ等を体験できたことは子どもたちにとっても職員にとっても貴重な時間になったことかと思っています。

楽しむところは楽しみ、修行をする時は真剣に取り組む子どもたちは、今回たまたまそういったメリハリのある行動が出来たのではなく、日頃から園の生活や学校生活を頑張っている成果が出たのだと感じています。今回の経験をこれからの生活に生かしていけるようこれからも精進していきたいと思っています。

### 總持寺の旅 あおぞら 児童感想

總持寺で座禅をしました。ざぜんは最初むずかしかったけどやっている間に楽しくなってきました。1回目は30分、2回目も30分やりました。2回目も30分やったけど、1回目より2回目の方が長く感じました。寝るときは9時にねて、朝は3時に起きたのでとてもねむかったです。だけどお坊さんはねむたそうにしないでいたのですごかったです。あさのおつとめではお坊さんが色々なお経を読んでびっくりしました。それと色々なお経をおぼえていてすごいなと思いました。ぞうきんがけ体験でぞうきんがけした百聞ろう下は、164メートルと聞いたときはとてもびっくりしました。けどぞうきんがけを1回やってみました。やってみたらとても長くてつかれました。そのあと朝ごはんでは精進料理ができました。精進料理はぼくのきれいな物ばかりだったけど、ちゃんと残さずに食べられました。最後にはなわ老師のお話をききました、短い間でしたが色々なことが修行になりました。



(小3生・Yくん)



總持寺のみなさん。まず座禅を教えてくださいありがとうございます。お食事もおいしかったです。広いお風呂に入れてくれてありがとうございます。作務で百間廊下の雑巾がけをやっている時、修行僧さん達はすごいと思いました。百間廊下を掃除させてくれてありがとうございます。泊まる部屋を貸してくれてありがとうございました。お寺の事を色々教えてくれたり、朝課に参加させてもら

ったり、案内してくださってありがとうございました。昔の總持寺の事も教えて下さってありがとうございます。食事の時いろいろ質問したら全て答えてくれてありがとうございます。修行僧さんの一日の事、修行の苦しい事楽しい事いろいろ教えてくださいありがとうございました。

ぼくは總持寺で修行をしている人の事をすごいと思っています。なぜかというと、朝3時30分に起きて、朝から座禅を30分やって朝課をやるなんてすごいと思いました。その後、長い百間廊下を雑巾がけするのもすごいと思いました。ぼくは雑巾がけの体験をさせてもらった時、苦しかったのに修行僧さん達は苦しくなさそうにやっていたのですすごいと思いました。毎日、ずっと座禅をやるなんてすごいと思いました。ぼくも体験したけど、足がしびれてできませんでした。やっぱり修行僧さん達はすごいと思いました。どんなに苦しくても、どんなに辛くても、どんなに悲しくても、修行僧さん達は乗り越えられると信じています。修行がんばってください。ぼくも、どんなに苦しくても、どんなに辛くても、どんなに悲しくても、がんばります。だから、修行僧さんもがんばってください。

修行楽しかったです。また行きたいです。修行僧さん達に会いたいです。ぼくがおとなになったら、總持寺に行きたいと思います。

修行僧さん、ぼくは、信じています。修行がんばってください。

はなわ老師さん、ふじまきさん、くがさん、お世話になりました。ありがとうございました。

(小5・T君)

僕は、今回總持寺で修行を行って感じたことは、修行僧の方々は自分でやると決めた事に対して一生懸命取り組んでいる事がすごいと思った事です。僕は、自分で決めた事に対して一生懸命取り組んだりする事が苦手です。何か目標を決めても、最後までやり切る事ができない時もあります。ですが、修行僧の方々を決められた日課などに対して一生懸命やっていました。僕は来年の春から自衛隊で働きますが、自衛隊にも日課が決められています。愛育園の生活にも日課が決められています、できている時とできていない時があります。ですが、今回總持寺で修行を行っ

てみて、厳しい事や気分が乗らない時でも、頑張ってみようと思う事ができました。

今回總持寺で行った修行を通して普通ではできない体験もできたし、自分の為になる事が多くありました。今回、学んだ事を今後の生活や将来に生かしていけたらいいと思いますとても貴重な体験をさせていただき、ありがとうございました。

(高3・N君)

僕は總持寺で学んだことがたくさんあります。まず、心に残ったことは座禅です。座禅では無心になることが大切だと聞きました。いざやってみると無心になるのは難しかったです。ですが、座禅をやっていると心が整って心地よかったです。今後の日常生活でも座禅は取り入れていきたいと思いました。また、食事で学んだことがあります。それはご飯のありがたさです。普段自分たちが食べているご飯は当たり前ではないと思いました。その中で精進料理を残さずに食べられたのはよかったです。精進料理は美味しかったです。また、朝の掃除では百間廊下を掃除しました。そこで思ったのは床がすごいピカピカでつるつるだということです。毎日毎日掃除をすればこんなにきれいになるんだと思い、何事も長く続けることは大事だと思いました。毎日あの長い廊下を雑巾がけしている修行僧の方々はすごいなと思いました。また、修行僧の方々は1日のすべてが修行なんだというお話を聞いて僕はやっぱり修行僧はすごいなと思いました。これからの生活では、修行僧の人たちは今も修行を頑張っているんだなと思いながら生活していきたいなと思いました。

(中学2年生 Mくん)

### 總持寺の旅 まごころ 児童感想

そうじさんへ

この前はありがとうございました。ざぜんは、キレイに、しせいを正して、できました。ちょっと頭の中を空っぽにするのはできませんでした。けど、キレイにざぜんをできたので、よかったです。しょうじんりょうりは、すごくおいしかったです。おふるも広くて、キレイで、気もちよかったです。その後、ねる時間になったので、ねました。朝、起きるのがたいへんでした。でも、すぐにパツとおきました。それで、朝のおつとめは、おぼうさんたちが、前で、すごく早いおきょうを読んでいた。あと、おぼうさんが、サササササッと早く動いていたので、すごかったです。あれができたなら、すごい力をもっている人ですね。本は、おもたくて、おもたくて、しかたがないと思います。でも、あんな重いものを、持っているのに早くいけるのは、すごいなあと思いました。でも、それができるっていうことは、すごく練習をしたからだだと思います。でも、



おぼうさんたち、朝早く起きて、いっぱい練習をしていたと聞きました。おぼうさんたちは、すごいなあと思っています。これからもがんばってください。

(小3・Rさん)

自分を見つめなおすことが出来た旅

私が今回の總持寺の修行の旅で心に残ったことはたくさんあります。

まず、一つ目は花和老师のお言葉の、「本当の幸せとは、みんなが平等に幸せになる。」というお話です。その言葉がとても印象に残りました。私の将来の夢はウェディングプランナーです。私自身、なぜこの仕事にしたいと思ったかという、「人の幸せになる瞬間に立ち会いたい。」と強く思ったからです。なので、私もそのお話を聞いてから、自分以外の人、そして自分が心の底から「幸せ」と思える瞬間をいっぱい作っていきこう。と思いました。二つ目は座禅のことです。座禅はふだんの生活ではなかなかやることは無いですが、今回は二回もやらせていただいて、その都度自分と向き合うことができました。その半面、無心になることは想像以上に難しく、なかなか無心になることができず、警策を打ってもらいました。そうしたら自然と無心になることができました。よかったです。三つ目は朝課のことについてです。

朝課はまだ外が暗い時間に行いました。お坊さんや雲水さんたちは、長いお経を覚えていたし、侍真寮という人は、細かい動作や手順を一つ一つ覚えて、重いものをもって移動する。と聞きました。なので、とってもすごいと思いました。四つ目は百間廊下のぞうきんがけをさせてもらったことです。百間廊下のぞうきんがけでは、床がつるつるで、なかなかコツがつかめなかったし、とっても長かったけど最後まであきらめずにできたのでよかったです。

私は今回の修行を通してたくさんの大切なことを学ばせていただきました。そして、改めてお坊さんや雲水さんたちはすごいと感じました。最後に、私たちを受け入れてくださりありがとうございました。おかげで人生最高の思い出になりました。記念品もとってもうれしかったです。大切にに使わせてもらいます。二日間本当にありがとうございました。

(中2・Hさん)

貴重な経験ができた修行

先日は、總持寺で修行をさせてもらいありがとうございました。今回、修行をさせてもらい私の心の中に残っていること、学んだことは、4つあります。

1つ目は、「座禅」です。私は「座禅」を通してたくさんのことを学びました。その中でも、「自分を無にすること」「自分と



向き合うこと」が大切ということが心に残っています。「自分を無にすること」は、だれもが簡単にできることではないと聞き、驚きました。「自分と向き合うこと」の大切さを実感することも出来ました。約30分間の「座禅」を通して自分を見つめ直すことが出来て良かったです。

2つ目は、「花和老师のお話」です。花和老师のお話の中で心に残っているお話は、「自分が幸せになることが幸せではなく、自分の身の周りにいる人が幸せになることが一番の幸せ」というお話を聞き、自分のことより人のことを考えられることの大切さを実感することが出来ました。私は、人のことよりも、自分のことを優先に考えてしまうことがあるので、今回のお話を聞き、自分を見つめ直すきっかけになりました。また、修行僧の方のお話で、「自分の師匠のことを考え、大学を休学して修行に来ている。」というお話も心に残りました。

3つ目は「朝課」です。とても大きな法堂で毎日、朝早くからお参りをしていることに驚きました。そして何よりも「侍真寮」の方は、1つ1つの動作が決まっていて、何度も動きの練習をしていると聞き、驚きました。また、お経の声も全員揃っていたし、少ない人数で法堂に大きな声が響き渡っていてすごいなと思いました。そして「朝課」に参加して、お参りの大切さを学びました。

4つ目は、「百間廊下の雑巾がけ」です。私は「百間廊下の雑巾掛け」を通して、毎日の掃除の大切さを学びました。諸堂拝観の時に、「百間廊下」を見たときは、ワックスをかけているのかと思いました。しかし、ワックスをかけているのではなく、毎日、修行僧の方が雑巾がけをしていると聞き、雑巾がけであんなにもピカピカにできることにびっくりしました。私たちも、毎日、自分たちが使っている場所を掃除していますが、「百間廊下」みたいにピカピカしていないので、今まで以上に手を入れて掃除に取り組もうと思いました。

最後に、コロナウィルスの感染が拡大している中で、今回、私たちを受け入れて下さり、ありがとうございました。たくさんの貴重な経験が出来たのも總持寺のみなさんのおかげです。今回の修行で学んだことをこれからの生活生かしていきたいと思います。本当にありがとうございました。

(高1・Sさん)

避難訓練

あおぞらホーム 金井雄大  
毎月行っている愛育園での避難訓練が、11月は夜間を想定したものを実施しました。愛育園では、夜間は基本各ホームごと1人の職員になってしまうので、もし災害があった場合には2人の職員で子どもたちを避難させないといけなくなってしまいます。自分が愛育園で働いてから夜の災害は一度だけあり、2019年の台風19号で千曲川が氾濫して園の前の道路が水浸しになったことを今でも覚えています。その際はまだ夜の職員が帰る前だったので複数人で対応できたから安心で

<http://enpukuji-aiikuen.com/> ホームページでもご覧ください。

したが、それが泊まり勤務の職員だけだったらと思うととても不安です。今回は子どもたちにも事前に呼びかけ、ホーム毎の避難方法で中高生の力も借りながら全員を避難させる訓練を行いました。当日には、夜間を想定しているので実際に布団を敷いて、寝るところから始めました。アナウンスも火災があったことだけを伝え、避難は職員2名と子どもたちに任せましたが、全員しっかりと無言で避難を行っていました。私はわざわざ夜間の訓練なんて面倒臭いと思う子もいるだろうなと思っていましたが、誰1人そんなことは言わず、むしろ夜にもじっさいにやりたいと言う子もいました。普段から突発的なことに備えておき、これを習慣化できれば非常事態でも子どもと協力して避難することができると思いました。

### あおぞらホームだより

あおぞらホーム 藤原京平

日中の寒さも厳しくなり、より一層体調を崩さないように気を付けなければならない時期になりました。冬の寒さによる風邪などの他にも、インフルエンザやコロナウイルスの感染対策もしっかりとしながら、元気に年末年始を迎えることができればと思います。

11月26日、27日には、總持寺への修行の旅に行きました。今回、私は園でお留守番をしていましたが、旅行に行った子どもたちにとっては、普段の生活で絶対に体験することのできない貴重な経験になったと思います。

本年も残り1か月、終わりよければ全てよしと言えるような、日々を過ごしていきたいと思えます。

### まごころホームだより

まごころホーム 牧聖加

寒い日が続き、山は少しずつ紅葉から雪景色へと変わりつつあります。朝は特に冷え込み、子どもたちは起きるのがつらそうですが、みんなしっかり起きて元気いっぱい過ごしています。

今月は小学校の音楽会から始まりました。コロナの影響で以前のように全校みんなでの開催にはなりませんでしたが、ペアになったクラスの子たちの前で堂々と発表する姿はとてまかっよかったです。

また、小学二、三年生はスケート教室がありました。楽しかったようで「いっぱい転んじゃったけどおもしろかった!」「壁から手を離すのが怖かったけど練習したらできた!」などたくさん話してくれました。

そして中学生は三者懇談期間に入りました。日々の学校生活を見つめなおし、自分の進路を考える良い機会になるといいなと思います。

總持寺修行の旅も終え、今年も残り一年となりました。今年一年良い締めくくりが出来るよう

(令和4年12月10日発行 月刊「円福」507号付録)

サポートしていければと思います。

### 調理室だより

調理員 大下はる江

1泊2日の總持寺の旅に元気よく出発する姿を見送り、留守を預かりました。子どもたちが居ない食堂はとても静かで寂しく感じられました。「早く帰ってこないかな」と夕食を作りながら思いました。やっと食堂に集まって来た子ども達は、満面の笑みで、修行の旅が満ち足りて素晴らしかったことを教えてくれました。

#### 11月のお誕生日メニュー・特別メニュー

11日 塩ラーメン(煮玉子、焼豚、メンマ、なると、わかめ、コーン、ねぎ、のり)、餃子、ポテトサラダ、イチゴパフェ

19日 さんま&おでん大会

21日 つけ麺(煮玉子、焼豚、メンマ、ねぎ、大根おろし)、カミカミサラダ、鶏の唐揚げ、ガトーショコラ

28日 明太クリームパスタ、カリカリポテト、さけチーサラダ、抹茶モンブラン、

