

# ぞうぐみ 坐禅教室

～R 5 . 3 . 1～



高建寺住職 佐藤 成孝さん

ぞう組さんが、高建寺さんへ坐禅体験に行ってきました。  
座禅は、姿勢を正して精神統一をする仏教の修行の一つ。  
住職さんから坐禅体験を通して、姿勢を整えながら、心を  
落ち着けたり、集中して頑張ることを知ったりしてほしい  
というお話を聞き、ゆったり心地よく始めました。

～本堂のお釈迦様に合掌～



足の組み方、手の組み方から教えてもらいました

あぐらと違い、一方の足を  
もう一方の足に乗せますよ



手は4本の指を足の上で重ね、親指  
を少し触れさせて組みます



背中がピ～ンとして  
気持ちいいなあ～



10分の坐禅に挑戦です！

気持ちを落ち着けて…  
呼吸をして…  
背筋を伸ばして…  
目は少し開いて下を見て…  
頭の中を空っぽにして…



何にも考えない…  
何も考えない…

～坐禅の姿勢が整いました！～

正しい姿勢を教えてください



坐禅が修了しました



皆さん頑張りましたね。心を落ち着かせて何かに集中して取り組むことは大切です。4月から1年生ですね。車に気をつけて、勉強にスポーツに頑張ってください。



～最後に合掌～

坐禅楽しかったです！

～お話を聞く態度や姿勢から、気持ちが落ち着き心穏やかになった様子が伝わります～

「三羽のツバメ」のお話をしてくれました

教えてくれてありがとうございました



★体験しての感想★

日常の中で「何もせず」じっとしている時間というのは、とても難しいことです。坐禅を通して、姿勢を意識する・頭を空っぽにして気持ちを落ち着かせる・集中して取り組めたことは入学前の子ども達にとって貴重な体験となりました。そして、「楽しかった！」の言葉から伝わる自信に満ちあふれた表情が印象的でした☆

