



## 『坐禅』

校長 田代 雅規

修学旅行2日目の朝、日本最古の禅寺、臨済宗「建仁寺」で坐禅の体験をしました。八百年の歴史と禅の心に日常の生活では味わえない体験をした3年生でした。境内の朝の静寂の中に、姿勢の悪さを正す響作（きょうさく：湯をいれるための棒）の音が響き渡りました。線香が燃え尽きるまでの間、足が痛いのも我慢して、坐禅で心の修行を行いました。

坐禅とは、同じ禅宗でも思想により流儀も違うようです。「臨済宗」の坐禅は、疑問を抱きつつ坐禅をすることにより悟りに至るもので、「曹洞宗」の坐禅は、何かの目的のための手段として坐るのではなく、坐禅をすることに意味があると考えているそうです。

建仁寺の和尚さんが、坐禅が終わった後に、次のような話をしてくださいました。心を清らかに過ごすためには、次のことを心がけて生活するよにとの事でした。それは、「お・い・あ・く・ま」という言葉です。



『お』怒るな 『い』威張るな 『あ』焦るな 『く』腐るな 『ま』負けるな

この「お・い・あ・く・ま」という言葉は、住友銀行の元頭取 堀田庄三氏が人間力を育てるために部下に常に話していた言葉だと言います。悪魔と言えば、人を迷わし苦しめるものですが、その正体は、他でもない自分自身だと言います。自分の思い通りにしたいという願望、自分の思い通りにならないという不満、自分が自分がという心が悪魔となると言います。

人は、誰でも心の中に時折、悪魔が現れます。今、こうしているときでも何か困ったことや嫌なことがあると悪魔は現れます。そして、失敗すると人は誰もが、他人と比べて自分はダメだと腐ります。そのうちに、だんだんイライラしてきて、もう辞めてしまおうかと思ってしまうこともあります。

そんな時に、「お・い・あ・く・ま」と粘り強く自分自身をたしなめれば、まだここから頑張れば、何とかなる、自分にできることを少しずつやっいてこうと前向きな気持ちになると言います。自分の心の中にある悪魔に、「お・い・あ・く・ま」と呼びかけて、「さようなら」と別れを告げることが大切だと堀田氏は言っています。悪魔を消し去ることで、感謝と謙虚な心が生まれてくると言います。

特に3年生は、あと半年後には受験があります。心の中に悪魔が現れてくることもあります。苦しいときには、教えていただいた「お・い・あ・く・ま」と呼びかけ、「さようなら」と別れを告げて、前向きに一步一步、進んでいって欲しいと思います。

## 合同進路相談会 7月8日(土)



7月8日(土)の午後から、地下体育館で合同進路相談会をPTAとの協賛の形で実施しました。都立高校16校、私立高校10校の参加がありました。1年33名、2年46名、3年89名の参加がありました。また、今年度からお隣の学校にも参加を呼びかけたところ、第四中学校(42名)、第七中学校(32名)の生徒の参加がありました。

参加した生徒は、誰もが真剣で高校の特色ある活動や部活動等についていろいろと質問していました。本格的な各高等学校の説明会や体験授業は、夏休みの後半から11月まで開催されます。

今回の説明を参考にして、次は実際に高校の文化祭や説明会に参加して、より詳しい説明を聞いて、目標を決定して欲しいと思います。

## 卒業生の話を聞く会



石岡さん

岩下さん

工藤君

石岡さんからは、「3年生になって学校の授業を大切にしていました。先生が黒板に書いたことだけでなく、説明した内容もノートに書くようにしていました。また、推薦で合格の方が楽というのは間違いで、推薦入試は倍率も高く面接や小論文等の勉強もしなければいけないので、一般受験と両方の勉強をするのは大変でした。」という話がありました。岩下さんからは、「志望校を決定する際には、高校で何をしたいのかまで広げて考える必要があること、面接の練習では先生からの指導だけでなく、友達同士で様々な学校で出題されたテーマについて練習したので、本番ではその練習がとても役に立ちました。」、工藤君からは、「私立の単願で希望するためには、授業中の取組が何よりも大切で、授業以外の学校生活のことにも全力で取り組む必要があること、夏休みは特に規則正しい生活をして、時には気分転換に部活動に参加したりして、計画的に学習をした方が良い。」という話がありました。

### 道徳授業公開講座の日程変更のお知らせ

年間行事予定表で、9月9日(土)に予定していました道徳授業地区公開講座は、講師の先生のご都合もあり、11月11日(土)に変更いたしました。ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。