



## まじめな努力 = 楽しい時間

担当：原

## 《“怠け心”と戦うということ》

私が読んだ本で皆さんに紹介したいものがあります。それは小林正觀著『なぜ、神様を信じる人は幸せなのか?』です。以下はその中で特に印象深かった箇所の要約です。

ある禅寺で三泊四日の座禅体験に参加した友人から、印象的な話を聞きました。体験の最後に若い雲水(修行僧)との質疑応答があり、「一番つらい修行は何ですか?」という質問が出たそうです。

一人の若い僧が答えました。「冬の朝は厳しい寒さで、鐘を撞く当番は素足で外に出て、まだ暗い中で礼拝します。体力的にはこれが一番きついでしょう。でも、本当に苦しいのは別のことです。」

参加者は身を乗り出しました。「掃除の担当場所は決まっていますが、誰も確認しません。

今日やらなくても気づかれない。怠けても叱られないんです。そんなときに湧く“怠け心”と戦うことが、私には一番つらい修行です。人が見ていても、仏さまは見えています。この葛藤が、何より重い課題です。」

私はこの話を聞いて、「この人はすごい」と感じました。それを本音として認識し、分析し、仲間の前で語れること。それは僧としてのテーマを深く理解している証だと思います。

誰も見ていないときにどうするか—これは、私たちの日常にも通じるテーマです。宿題や勉強、部活動でも、先生や友達が見ていないときにどうするかが、自分を成長させる大切なポイントなのかもしれません。

人は日々の生活の中で、どうしても自分に甘くなってしまいます。少しでもこの雲水さんの考えが実践できるように努力したいですね。

そのためには毎日を漠然と過ごすのではなく、一つ一つテーマを持って生活をすることが大切ということです。

最後に一言、「吾唯知足(われただたるをしる)」

# ☆12月（師走）の行事予定・月訓『感謝』

1	月	期末試験④	11	木	修学旅行②
2	火	期末試験⑤ キッチンカー	12	金	修学旅行③
3	水	短縮 40分×6-7限 修学旅行事前指導(4~6限) 献血①	13	土	修学旅行④
4	木	短縮 40分×6-7限 修学旅行事前指導(4~6限) 献血②	14	日	下期第二種電気工事士技能試験
5	金	短縮 40分×6-7限 修学旅行事前指導(3~6限) 修学旅行荷物発送(沖縄)	15	月	短縮50分×4限(正規の1~4限) 修学旅行事後指導(1~3限)
6	土	受験対策講座⑭	16	火	短縮 50分×4限(正規の1~4限) 執行部合同会
7	日		17	水	短縮 50分×4限(正規の1~4限)
8	月	短縮50分臨時×4限 (全校朝礼+正規の4~6限) 修学旅行事前指導(2~4限) 修学旅行荷物発送(広島)	18	木	短縮 50分×4限(正規の1~4限) 常任委員会
9	火	修学旅行① 保護者懇談会期間[~12/24(水)]	19	金	2学期終業式 キッチンカー
10	水	修学旅行②			

## ☆コラム 修学旅行に向けて

12月に入りました。しつこかった暑い夏がようやく終わり、秋を迎えたかと思えば、あっという間に気温が下がり、気づけば冬本番を迎えました。いよいよ一週間後には修学旅行の出発日となります。班別研修計画や荷物の準備、心の準備は万全でしょうか。これまでの先輩たちの中で、卒業時に高校生活での一番の思い出を訪ねると修学旅行をあげた人が大半を占めます。普段の学校生活の中では、経験することのできない貴重な体験ができるため、楽しみにしてほしいと思います。楽しく思い出深い修学旅行とするために、以下の3つのことについてお願いしたいと思います。一つ目は、健康管理に努めることです。例年、出発直前にインフルエンザに感染し、修学旅行に行けなくなったり、修学旅行途中に発熱し、途中で離団して自宅に帰ることになったりというケースがあります。4日間の全日程を健康に過ごしてこそ楽しい修学旅行になるものと思います。十分な睡眠としっかりとれた食事により免疫力を高めておきましょう。二つ目は、事前の準備を万全に行っておくことです。修学旅行で初めて訪れる地の歴史や文化などを事前に知っているのと知らないのとでは、旅行先で経験することに対する感じ方が変わってくるものと思います。ただ、行ってきただけということにならないよう、目的意識を持って旅行に参加できるように準備をしておくことが大切です。三つ目は、集団行動の中での決められたルールを守ることをお願いしたいと思います。集合時間は、次の予定のスタート時間にかかる大切なリミットです。今を楽しむことばかりに集中するあまり、未来の楽しみに制約をかけてしまうことがあるということを忘れないでください。また、スマートフォンなどの通信機器の取り扱いマナーを守ることです。バスガイド、見学先の案内者、添乗員からの説明時にスマホの画面に夢中になるのはマナー違反です。しっかりと顔を上げて話を聞きましょう。また、近年、SNS関係でのトラブルが後を絶ちません。勝手に撮影した友人の画像を投稿したり、誹謗中傷ともとられるコメントを投稿したりして友人の心を深く傷つけてしまった例もあります。修学旅行中にスマホで撮影した画像を安易にSNSに投稿することは自粛するなど、周囲に配慮ある対応をお願いしたいと思います。以上の3つの事柄を守って有意義な修学旅行にしましょう。