

セルコンだより

第2号
2025年6月10日
豊橋市立中部中学校

第1回リフレッシュ講座は「座禅」

第1回目のリフレッシュ講座は、校区にある西光寺(さいこうじ)の住職小原さんによる「座禅」を行いました。宗派に関係なく、誰でも気軽に心と体を整える方法として「座禅」について教えていただきました。1日中ずっと何かに取り組んでいる今日この頃、「なにもしない」「いろいろな気持ちを手放す」という体験は、短い時間ではありましたがリフレッシュできる有意義な時間となりました。座り方にもコツがあり、ほんの数分でしたが心と体がスッキリする体験ができました。今回は希望者が多く、全ての生徒が体験することができませんでしたが、また開催する予定ですので、ぜひ参加してみてください。



参加した生徒の声



座禅が終わった後はすごく気持ちがスッキリしました。(多数)

時間があっという間に過ぎ、体が解放されました。(2年)

「なにもしない時間」というのが新鮮で、いい経験になりました。(2年)

座禅はぼーっとするのではなくて心の窓を開けると聞いておもしろいと思いました(3年)

クセになりそうです。最高のリフレッシュタイム！(職員)

7分くらい座っていたけれど、あっという間に時間が過ぎていったのでびっくりしました(3年)

なにもやらない時間って大切だと思いました。(3年)

家でもやってみたいです。(3年)

集中して無になることができたので、とても興味深い体験でした。(1年)

「感覚を開く」というのが新鮮でした。次回も参加したいです。(職員)



疲れたときや、イライラしたとき、うまくいかないときなど、気持ちを切り替えたいときに、座禅をしてみるのもいいかも！これもセルフコントロールの1つだね！

