



園だより



令和7年 1月28日
佛教大学附属こども園

「仏教保育2月のねらい」
ぜんじょうせいじゃく
禅定静寂

「静かに考える」

園長 佐藤和順

日本には「四季」があり、それぞれ立春・立夏・立秋・立冬が季節の始まりの日です。間もなく立春を迎えます。温暖化で季節がわかりにくいとの声も聞きますが、さすがにこの時期は厳しい寒さが続きます。立春等の前日は季節の変わり目にあたります。「節分」です。江戸時代以降は特に立春の前日のことを指すことが多くなりました。季節の変わり目には邪気（鬼）が生じると信じられていたこと、また、この時期はまだまだ寒く体調を崩しやすいことから、邪気あるいは病魔を追い払うために、古くから豆まきの行事が行われています。今年は2月2日が、その日にあたります。この季節、子どもは白い息をはいたり、冷たい空気を肌で感じたり、園庭の氷を手にしたりと小さい身体で「冬」を感じながら過ごしています。寒い日が続きますが、立春と聞くと春が近いと感じ、うれしくなってきます。

今月の保育目標は「禅定静寂（ぜんじょうせいじゃく）よく考え落ち着いた暮らしをしよう」です。「禅定静寂」とは、落ち着いた豊かな心で、どのような環境にも心静かに対応することを意味しています。思いつきを実行すると、失敗することがままあります。行動に移す前にじっくりと考え、世の中の動きに巻き込まれずに、しっかりと地についた生活をする事の大切さを教えてくれています。

私たち大人は、日々の仕事や子育ての忙しさに追われ、落ち着いて過ごすことができていないのではないかと感じます。現代社会を生きる子どもも同様に考える時間、落ち着いた時間をとることは難しいかもしれません。園ではお参りや降園の集いの時間に、短い時間ですが「黙想」の時間を取るようにしています。先生のピアノに合わせて、園児は姿勢を正して目をつむり、静かに過ごします。お参りの前後、1日の終わりにあたり、心を落ち着け、今の自分の状況や今日1日をしっかりと振り返る時間です。静寂の中、短い時間ではありますが心穏やかに集中して過ごす時間になっています。

昨年末よりネット上にはいろいろな情報が流れ、何を信頼すればよいのか不明だという状況が続きました。また、年始よりいろいろなことが起っています。情報の多様化により、何が真実なのかを見極める力が必要になってきています。そのような時こそ私たち大人も、日々の生活を考える、振り返る時間を持ちたいものです。考える、振り返る時間を持つことで自分の状況、目指すべき方向性が確認でき、効率的に達成できるという話も耳にします。様々な情報に振り回されず、思いつきで行動をするのではなく、「禅定静寂」の生活を送り、子どもの見本になりたいものです。

