

「只管打坐（しかんたざ）」～坐禅研修への第一歩～

令和7年9月4日(木)

9月2日（火）7限のガイダンスの時間に、10月9日に行われる坐禅研修に先立ち、開講式が行われました。本校では、教育方針の「己を見つめ、己に打ち克ち、集中力を育てる坐禅指導と心の修養」に基づき、特色教育の一環として坐禅研修を行っています。これから約1ヶ月間、HRやガイダンスの時間を使い、坐禅の心得や作法について学びます。

校長先生からは、坐禅の目的として「自分を見つめること」「感謝すること」「生き方を見つけだすこと」の3点が挙げられました。たくさんの情報や誘惑があふれる現代社会で、私たちは知らず知らずのうちに心が振り回されてしまいがちです。そうした中でも、自分の心としっかり向き合い、自らを律する心の強さを持つことは、毎日を充実させるためにはとても大切になってきます。この研修が、生徒たちが自らの生き方を考える機会となればと思います。



校長先生のお話



質問に答える生徒たち