



# 寺嫁まめこの ひとこと通信

お寺のことや仏教のことをもっと身近に！そんなことをまずは自分で感じてみよう～、と思いながら書いている寺嫁のつぶやき。毎月ほぼ8日に発行

VOL. 23 (令和2年10月発行)

こんにちは。一気に寒くなりましたね～。1か月前と比べるとびっくりしちゃいます。確実に季節は動いていますね。体調管理が難しい季節ではありますが、できることをコツコツとやって、日々の生活を調べていきましょう～。【食事・運動・睡眠】大事！

## ～ 子どものうちに身につけておきたい「坐る力」 みんなで坐れば、楽しく力がついちゃうよ！～

坐禅、瞑想、マインドフルネス…。正直何がどう、とかよくわかりません。とにかく、いいものはいいんだろう、というスタンスであります。

【姿勢を正して、ゆったり呼吸して、  
そうして心を調える】

これで悪いことが起こるわけじゃないじゃん、と思うわけです。そしてこれは大人はもちろん、子どもも同じ！小さいころからこの力が身につけていけば悪いわけじゃないじゃん。むしろ積極的に身につけたい力でしょ。

でも、そうそう簡単に身につくわけじゃないし、家で子供と一緒に坐禅するなんて忙しい親にとっては難しい。

そんなみなさんのミカタ  
臨済宗青年僧の会 オンライン坐禅会～

特に！！！！毎週土曜日 朝7時半からは  
子供向けの坐禅会になっているのです♪

どんなにいいことでも、新しく始めるには最初の一步が大変です。続けていくのはもっと大変です。

けど、場所が用意されていて、一緒に坐る仲間がそこにいれば、かなりハードルは下がるんじゃないでしょうか  
^\_^



### 子供向け坐禅会の流れ

7:30	坐禅会開始 坐禅 (10～15分間)
7:50頃	10分フチ法話
8:00頃	坐禅 (10～15分間)
坐禅終了後	読経 (般若心経/ 白隠禅師坐禅和讃)
8:20頃	坐禅会終了



#### 大人の方へ

子供向け、となっておりますが、大人の方だけの参加ももちろん歓迎です。話の内容が子供向けになっております m(\_\_)m