



生徒指導部から

==未来の花を咲かせるために==

2025年12月17日

暦は冬至に向かいいます。今年は12月22日で、一年で最も短い（日の出から日の入りまで）が短く、日の出が7時14分、日の入りが17時19分です。これから寒さがますます厳しくなって、朝、布団から出るのがおっくうになる人も多いのではないでしょうか。そんな冬でも、曹洞宗の大本山「永平寺」の起床時刻は、午前4時半。冷え込みがどれだけ厳しい中でも、それは変わることはありません。

ある禅僧から、「毎朝、掃除をしながら感じる空気に同じものはひとつもない」とお伺いしたことがあります。季節を飛び越えて冬と夏を比べれば、気温、天気、風、湿度など、その違いは明らかです。でもその禅僧は、一日たりとも同じ空気はないと言い切れます。これは、毎朝同じことを真剣に繰り返すからこそ、感じられる変化なのだと思います。決められた時刻に起床し、着替え、同じ場所を掃除するということが習慣化されているからこそです。私たちも大事なことを習慣化して、些細な変化に気づき、細やかな気配りができるようになりたいものです。少なくとも、就寝や起床がバラバラで慌てて登校するような人にその道すがらの季節の細かな移ろいを感じることはできないのでしょうか。登校時の交通トラブルも心配です。禅僧のような朝とはいかないまでも、自分のため、周りのために、心や時間に余裕のある朝を過ごしてほしいと思います。

### 前号に引き続き...「禅」のお話

禅寺では掃除・洗濯・食事の準備や後片づけなど、人間が社会生活をする上で最低限必要な行為が「作務」として尊ばれ、実践されてきました。禅の道場、大本山永平寺では今でも年齢や身分にかかわらず、大切な修行のひとつとして掃除が行なわれています。

永平寺では1年365日の毎朝、廻廊掃除とよばれる雑巾がけがあります。修行僧達は上から下へ、奥から入り口へ、山門まで素早くかつ丁寧に床板を拭いて降りていきます。



毎日拭き上げられた床はピカピカですが、それでもさらに磨きをかけます。

既にキレイな場所を掃除するのは意味がないように思われますが、汚れていてもキレイであっても同じように磨くのが禅の掃除です。

床を磨くことはすなわち心を磨くこと、身体と心と環境は別のものではなく繋がっている、という感覚が湧いてくるそうです。目に見えず、触れることができない、想い通りにならないと思っていた心も、身体を動かし環境を整えることによって整えられるそうです。

掃除をして、きれいになると気分がスッキリした経験は誰にでもあるはずです。



磨くのは自分の心だけではありません。汚っていても、キレイであっても変わらぬ態度で磨く、その姿勢はそのまま人間関係にも現れます。相手の身分にかかわらず、どんな相手に対しても変わらぬ態度で接する。自分のことばかりを優先せず、相手の意見を理解しようとし、思いやりの心で接する。そのような人には皆が好感を持つものです。常に磨いて澄んだ心で人に接するようにすると、まわりの人にもその清々しさは伝わり、誰もが自分に対しても同じように接してくれるようになります。

「掃除」を自己を高めるための儀式、そこを使う人、通る人たちへの思いやりを表す行為だという考えに至れば、自ら進んで「場を浄める」ような心が持てるのではないかでしょうか。残念ながら、掃除時間の様子を目にすると、本校の生徒に足りていない部分ではないかと思います。言われるから仕方なくやっている掃除では、人の心を動かすまでにはなれません。



時節柄、いろいろな場所で大掃除をすることもあるでしょう。

『掃除』は心を磨くもの、人間関係の礎となるものだと自分に言い聞かせ、きちんと取り組んでみましょう。

### 冬休み間近...「鹿工の品格」

「品格がある」という言葉は、気高さや上品さがあり、礼儀作法やマナーがきちんとしていて、公の場でも恥ずかしくない教養を身につけた人を指します。これまでに身につけてきた礼儀や教養などが内面からじみ出てくるものです。あなたの方のこれまでの家庭や学校での行いは、あなたの方の内面に刻まれています。それらが自然に表れたとき、「品格がある」ものに映るでしょうか。

冬休みは、アルバイトなど校外での活動が増えます。そのとき初めてあなた方に接する方々は、どんな印象を持つでしょうか。「さすが鹿工生は品格がある!」という褒め言葉をいただけるか、それとは真逆で、「鹿工生って、そんなレベルなの?」なんて残念に思われるか。

学校外での一人ひとりの行動で「鹿工の品格」が試されることになります。