

# 金剛寶戒寺便り

六月一日発行 第十五号

檀信徒の皆さまこんにちは。四月二日より開白した高野山開創千二百年記念大法会も五月二十一日をもつて無事に結願致しました。安倍首相も高野山を参拝されていましたが、その宿坊は私たちが泊まった時と同じ無量光院様だったようです。

団体参拝の興奮が冷め終わらない五月八日には音楽療法士の小田先生による「健やかな心と体の為の音楽活用法」という講演が当山の本堂に於いて行われました。私のご案内の仕方が悪かったのですが、講演というよりも九割が皆さんと共に歌を唄う実演で、一割がお話でした。ただ歌を唄うだけでなく、歌の中にジャンケンを取り入れたり、体を動かしたり楽器を使ったりと、いわゆる脳トレやボケ防止、ストレス発散の効果を引き出しながらのレッスン形式でした。参加された皆さんには満足して帰って頂けたのではないかと思っています。

小田先生は県内の緩和ケア病棟・高齢者施設・知的障害者施設・重度心身障害者施設・介護予防目的の地域事業など多岐に渡り活動中ですが、日々の実践の中でも音楽の持つ力、癒しに御自身が驚かされると仰ってました。

そして私たち一人一人も、思い出に残る音楽や癒される楽曲（パーソナルソング）を探して持つておいて下さいと最後にアドバイス下

さいました。気持ちが悪く落ち込んだ時やモチベーションが上がらないときは音楽を聴く気分にもならないので、「普段からパーソナルソングを目に付く所に貼っておくのがお勧めですよ」とも言われてました。

今号ではお勧めの書籍をご紹介します。

どうせ死ぬのになぜ生きるのか

〜晴れやかな日々を送るための仏教心理学講義〜 (PHP新書)

名越康文 (著) 780円

著者の名越康文さんは朝の番組などでも見かけた事があるので、ご存じの方もいるかもしれませんが。本職は精神科医です。私も知らなかったのですが、高野山大学の客員教授も務められているそうです。内容は簡潔でとても分かりやすいです。

本を手にとって頂いたら分かるのですが、著者は「晴れやかな日々を送るために」座禅（瞑想）を勧めています。当山でも六月に引き続き七月も座禅の体験会を行います。六月に参加されなかった方も是非お越しください。

七月八日（水曜日）

午後三時から四時まで当山本堂に於いて

講師 瑞倉寺 副住職 三房真昭師

「心穏やかな日々を送るための座禅体験会」

座禅と言うと、叩かれたり、足がしびれたりといったイメージがあるようですが真言宗の座禅はその様な事はありません。足の悪い

方は椅子を使いますので百聞は一見に如かず。少しでも興味がある方は覗いてみてください。三房師からのご案内を頂いています。

## 座禅の効果について

- ・ ストレスの解消
  - ・ 集中力の向上
  - ・ 精神の安定
  - ・ 心のバランスを整える
- (セロトニンの分泌による作用)

## こんな人におすすめ

- ・ ほっとしたい方
- ・ よく眠りたい方
- ・ 不安を和らげたい方

いつも心が穏やかであればと誰もが願うものです。そんな心を落ち着かせる方法の一つとして「座禅」があります。体験会では、簡単なストレッチで体をほぐしてから、真言宗の呼吸法を用いて座禅を行います。難しいことはありません。座り方の心配もありません。呼吸ができる人であればなたでもできます。お寺の本堂で、身も心もゆったりとした時間を一緒に過ごしませんか。

お檀家さんでない方も大歓迎です。動きやすい恰好でバスタオルをご持参の上いらして下さい。

お勧め図書タイトルは内容とは裏腹に重たいですね。皆さんも座禅でも組んで一度考えてみませんか？

合掌