



# 大洲高校 PTA 月報

令和3年1月号



新年あけましておめでとうございます 本年もどうぞよろしくお願ひ申し上げます

会員寄稿

## 「今こそ出発点」

保健教育・相談課長 細田 哲生

私は保健体育科教諭として、長年部活動顧問を担当しています。この20年近くは5月のゴールデンウィークに京都遠征をすることが恒例になっています。今回は、その時体験したエピソードを紹介したいと思います。

部活動を指導していく上で、私自身、様々な悩みを抱えました。その中でも生徒達の悩み（技術面・精神面等）を解決するにはどうしたらよいか、大きな課題でした。その時、対戦校の先生に相談すると、「その悩みなら、大仙院の住職さんに有名な方がいて、その方の座禅と説法を体験するといいいですよ」と紹介していただきました。実際に体験すると、私自身はもちろん、生徒も何か大きく心の中が変わっていくことができたように思います。

たくさんのお話をさせていただいた中で、特に生徒たちが感銘を受けた内容は「人間は必ず変わることができる」というものでした。「人間の体は60兆個の細胞からできている。1日3千～4千個の細胞が新しくなっている。昨日見た自分の姿と今日の姿はあまり変わらないが、実は同じではなく、日々新しい細胞と入れ替わっている。ほんの数か月ですべて入れ替わっているのです。」と諭されました。その時に住職さんから頂いた言葉が『今こそ出発点』です。

その時のお寺の雰囲気、座禅を体験しながらという雰囲気、住職さんの醸し出す雰囲気（風貌、抑揚等）といった様々な

条件が合わさってか、すごく生徒たちの心にしみているようでした。多感な思春期を過ごしている高校生にとって、一度や二度の失敗は必ずあります。できたらこの言葉を思い出して、また人生にチャレンジしてくれたら幸いです。

こんな時期ですが、もし機会があれば、いつかぜひ京都見物がてら大仙院を訪れてみてください。きっといろいろな話が聞けるとおもいます。

### 『今こそ出発点』

人生とは毎日が訓練の場である  
わたくし自身の訓練の場である  
失敗もできる訓練の場である  
生きていることを喜ぶ訓練の場である  
今この幸せを喜ぶこともなく  
いつどこで幸せになれるか  
この喜びをもとに全力で進めよう  
わたくし自身の将来は  
今この瞬間にある  
今ここで頑張らずにいっ頑張る

京都大仙院 尾関宗園

