

む 無 よう の よう 用 用 用

校長 加藤 俊一

早いもので1学期もあと数日で終業式を迎えますが、皆さんの掲げた1学期の目標はどのくらい達成できているでしょうか。5月25日に体育祭があり、6月4日から学校総合体育大会、その後には期末テストがありましたが、しっかりと振り返りはできていますか。

3年生は6月21日（日）～23日（火）京都・奈良方面へ修学旅行を実施いたしました。次から次へと行事があり、気持ちの切り替えが難しかったり、ルールやマナーが守れず指導を受けたりする人もいましたが、天候にも恵まれ、無事に修学旅行を終えることができました。**反省すべきところ、改善すべきところ**を今後活かしていきましょう。

奈良の班別行動では、東大寺の大仏の迫力や奈良公園の鹿の多さは想像以上で驚いていましたね。他にも春日大社、興福寺、法隆寺、平等院などにも足を運ぶ班もあり、京都のタクシー班別行動では、清水寺、金閣寺、伏見稲荷神社、嵐山方面が人気で、実際に**世界に誇れる日本の文化遺産**を目にして感動した人も多かったことでしょう。

ところで、座禅体験をした妙心寺塔頭退蔵院の住職の言葉、**「無用之用」**は覚えていますか。**「無用之用」**とは、「**一見すると何の役にも立たないように思えるものが、実は非常に重要な役割を果たしている、または本質的な価値を持っているという考え方**」で、例えば、コップに水が満たされていては、新しい水は入れられない。つまりコップは空っぽだからこそ役に立つ。そのことを自分の心に置き換えて考えてみると、**心のリセット**をして雑念を捨てて心を空っぽにすることで、**大事なもの**が見えてくるという意味です。

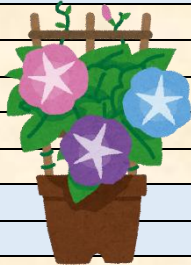
座禅は仏教の修行方法の一つで**「自分自身を整えること」「心を掃除すること」**であると教わりました。座禅のやり方を復習すると、まずは**背筋を伸ばして、姿勢を正し、ゆっくりと呼吸をして、心を落ち着かせ、集中すること**です。呼吸は深く時間をかけて行うことが大事であり、体の中のものを全部出し、新しいものを取り入れる**「無用之用」**を意識しましょう。

武道や剣道では**「気剣体の一致」「心技体」**という言葉があります。住職は座禅も武道や剣道に似た要素があり、**「気・心」(精神)、「剣・技」(姿勢)、「体」(身体)**が呼吸によって精神と身体を整え、**清く澄んだ「正しい心」「悟りの心」**を身に付けることができると話していました。また、住職は「人の心は弱いもので、誰かと比べたり、誰かを蔑んだりして、**本当の幸せを見失っている**人が多くいる。お金や地位があっても、**本当の幸せや心の豊かさ**がない人もいる」と話していました。

1、2年生の皆さんも、ぜひとも座禅の要素を取り入れて、**自分自身のことを深く考え、この1学期を見つめ直し、悪い心や弱い心を吐き出し、正しい心や強い心を取り入れて**みましょう。心をリセットし、「**こだわりの心」「とらわれの心」「かたよりの心**」を消せば、**「今やるべきこと」や「本当に必要なこと・大事なこと」**が自ずと見えてくると思います。そして、自信をもって**自分の道**を歩いていけるようになるでしょう。不安な気持ちになったり、何をしてよいか迷ったりしたときは、ぜひとも**ゆっくり深く呼吸し、集中力を高め、心の底から本当の自分**と向き合い、成長できるようにしましょう！



日	曜	行事予定	部活動
1	水		○
2	木		○
3	金	第二回学校運営協議会 全校朝会 生徒総会	○
4	土		
5	日		
6	月		×
7	火		○
8	水		○
9	木		○
10	金		○
11	土		
12	日		
13	月		×
14	火		○
15	水	給食最終日 ふれあい講演会	×
16	木	大掃除	○
17	金	1学期終業式	×
18	土	夏季休業日～8/31	
19	日		
20	月	海の日	
21	火	1・2年二者、三者面談（希望者） 3年三者面談（～31日） 上尾市中学生海外派遣研修 （～7月31日）	
22	水		
23	木		
24	金		
25	土		
26	日		
27	月		
28	火		
29	水		
30	木		
31	金		



今年もサマースクール
（夏季補習勉強会）を実施
します。7/21の週に一
回、8/17の週に一回を予
定しております。日程は後
日、お知らせいたします。

※ 予定が変更になることもあります。

三者面談及び二者面談のお知らせ

7月21日～31日の期間で、三者面談及び二者面談を行います。お子様の学校での様子や進路について話題にしたいと思います。

暑期中、そして、お忙しいところ存じますが、ご来校をお願いいたします。

8月・9月の主な予定

8月11日（火）山の日

12日（水）～14日（金）学校閉庁日

28日（金）第1回南部校長会テスト（3年生）

昼食各自持参

9月1日（月）2学期始業式

第二期時間割試行

2日（火）給食開始、3学年プール開始
（～18日）

4日（金）上尾市英語弁論大会

23日（水）秋分の日

30日（水）新人戦中心日、給食なし

