

# 洛東の丘

～校長室から 洛東生の皆さんへ～  
令和2年12月25日(金)第27号

今週の四字熟語

傍若無人(ボウジャクブジン)

かたわらに人など全くいないかのような、好き勝手の振る舞いをする様子

## ☆第2学期 終了・・・新型コロナウイルスの猛威は変わらず・・・☆

8月20日から始まった長い2学期が終わりました。しかし、新型コロナウイルスの感染拡大は留まるところを知りません。

皆さん、今一度、自分のできる基本的な感染防止対策を万全にしたうえで、年末年始を自覚ある行動をとってください。

コロナは終わっていません。必要以上に恐れることはありませんが、決して・・・  
**「コロナに慣れない!」「コロナをなめない!」**ということをお忘れずにいてください。若い皆さんの一人一人の行動が高齢者や基礎疾患を持つ方々の命を救うことにつながります。



3年生医療福祉の授業でコロナ対策のステッカーを作ってくれました。

校内のあちこちに貼ってられています。見つけてくださいね。



## ☆「自信」と「不動心」☆ (2学期終業式の話 抜粋)

自信を持つということについて少し話します。

皆さんは自分に自信を持っていますか？私は恥ずかしながら、持てる自分と持てない自分があります。時として自信を持って事に臨める場合と、自信がなくともやらねばならない場合があるということです。おそらく今後もそうだと思います。そう考えると「自信を持つ」ということと「不動心」はセットのような気がします。「不動心」つまり「何事にも動じない心」ということです。それはいったいどのようなものか、ある人が実験をしました。対象は禅寺で永年修行を積んだお坊さんと、最近、座禅の修行を始めたばかりの若者です。

その二人に、座禅中の脳波の測定実験を行いました。

最初、二人同時に、座禅による瞑想状態に入ってもらい、その脳波をそれぞれ測定したところ、二人の脳波はいずれも整然と、つまり静かに整った波形を示していました。しばらくした後、実験者は二人を驚かせるために、突然、大きな音を立てました。皆さん、二人の脳波はどうなったと思いますか？

- ① 二人とも乱れた
- ② 若者だけ乱れた
- ③ お坊さんだけ乱れた
- ④ 二人とも正常

さて、どれでしょう。正解は① 二人とも乱れた です。

つまり、永年修行を積んだ修行僧も、若者と同様に、その音によって心が乱れ、決して「不動心」ではなかったのです。しかし、実はここからが大切です。その後の二人の脳波が大きく違ったのです。若者の脳波は音が静まった後も、いつまでも乱れ続けたのですが、お坊さんの脳波は、すみやかに元の整然とした状態に戻ったのです。

この話は、「不動心」とは「決して乱れぬ心」のことではなく、「乱れ続けぬ心」であるということを教えてくれています。すなわち、「不動心」とは、どんな危機が起こり、どんな問題が発生しても「微動だにしない心」ということではありません。生身の人間である限り心が大きくゆらぐことがあってもよい。しばらく、心が穏やかではない状況に陥っても良い。しかし、その直後、心が戻っていく場所を知っていること、「心の定位置」に体勢を整えることができることが「不動心」だということです。

私は、この「不動心」を得るために厳しい禅寺の修行を積まなければならないとは思いません。もちろん積んだ方がより強く深い「不動心」を手に入れることができるのだろうと思いますが、私たち全員にそのチャンスや時間があるわけではありません。しかし、禅寺まで行かずとも修行の場は日常のあちらこちらに用意されています。

決まった時間に寝起きする。時間と約束を守る。挨拶を交わす。感謝の心を持つ。間違ったことをしたら素直に認めて謝る。人を傷つけるような言動は絶対にしない。集中して授業を受ける。人に対する礼をわきまえる。自分より弱いものに優しく接する。人の心の痛みがわかる人になる。集団生活での公共心を持つ。

挙げだしたらキリがありませんが、実は、すべて、たった今からできる、ごくあたりまえのことばかりです。しかしこのあたりまえのことをあたりまえにやり続けることこそ、実は自分を本当に強くしてくれるのです。そして知らず知らずのうちに、「自信」をもって事にあたる自分が生まれ、少々のことがあってもすぐに「心の定位置」を取り戻せる「不動心」が育つのだと思います。

私もまだまだです。皆さんとともにあたりまえのことがあたりまえにできるよう、来年も生きていきたいと思います。皆さんも是非、始めてみてください。日々、少しずつでもあたりまえのことをあたりまえにできるようになれば、見える景色が変わり始めますよ。

来年が皆さんにとってハッピーな一年になりますように。