

## ☆開催しました☆「ラボカフェ」リラックスのすすめ「THE ZEN」

「ラボカフェ」は、“出会い”をつくる場。

新たな人との出会い…  
新たな学びとの出会い…  
新たな自分との出会い…

ここでの出会いが 新たな出会いへと つながりますように…。  
そんな願いを込めて、6月から11月まで、月1回のペースで「ラボカフェ」を開催します。  
各回、その道の案内人が、皆さんを「わくわく・ドキドキの世界」へご案内します。  
今回は、10月19日(日)に開催した、第5回目の様子をお伝えします！



- ※講座内容は、[こちら\(1119KB; PDFファイル\)](#)のチラシをご覧ください。
- ※第1回の様子は、[こちら.pdf\(1298KB; PDFファイル\)](#)をご覧ください。
- ※第2回の様子は、[こちら.pdf\(1411KB; PDFファイル\)](#)をご覧ください。
- ※第3回の様子は、[こちら.pdf\(862KB; PDFファイル\)](#)をご覧ください。
- ※第4回の様子は、[こちら.pdf\(1306KB; PDFファイル\)](#)をご覧ください。

### 【第5回】リラックスのすすめ「THE ZEN」

【案内人】牧 大雄 さん(臨済宗南禅寺派天徳寺住職)



第5回は、癒し効果抜群の声をお持ちの牧大雄住職から、  
坐禅と法話から、心をリラックスさせる方法について学びました。

まず初めに、「なぜ、坐禅を組むのか」についてお話いただきました。  
「無になるため」と、よく言われるが、「無になる」=「何も考えていない」ということではありません。人は、何かに没頭した時に無心になる。坐禅に没頭して一心に坐することで、自己を見つめ、自分自身の仏心に気付く…。仏心に気付く(覚りを得る)ための修行のひとつが坐禅です」と、お話されていました。

その後、坐禅の坐り方や呼吸の調え方(ととのえかた)、そして心の調え方について、わかりやすく教えていただきました。1回目は、5分間の坐禅に挑戦です！5分間…、静かで心地よい時間が流れます。最初は、自分の息遣いや(昼前だったので)おなかの鳴る音などが気になったのですが、時間が経つにつれ、気にならなくなってきました。参加者の中には、「咳がスーッとひいた」という方も。

2回目は、10分間、3回目は3分間の坐禅に挑戦しました。回数を重ねるごとに、坐禅に集中できる時間が長くなったような気がしました。

自己を見つめる時間が出来たことで、肩の力が抜け、せわしない日常を少し忘れることができました。心がすっきりし、リラックス効果も抜群です。

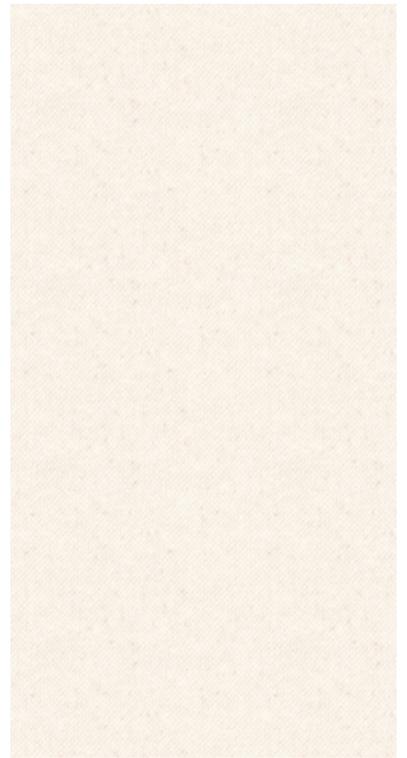


坐禅の合間には、牧住職から“リラックスして生きていくため”の考え方について、お話をいただきました。「今をどう生きるかということが大事。他と比べて、“幸せである”とか“無い”とかは問題ではない。今を大切にしろ。囚われを無くすことが大事ですよ。」とおっしゃっていました。



講座終了後は、警策(きょうさく)で打たれたい！という参加者が続出！私も体験しましたが、身が引き締まり、午後からも頑張ろう！と気合が入りました。

ぜひ、ご家庭でも坐禅を取り入れ、自分と向き合う(没頭)する時間をお楽しみください♪  
みなさん、ご参加ありがとうございました。次回のご参加もお待ちしています。



## 講座の感想・気づきなど

### ● 参加者のアンケートより

- ♪初めての坐禅を体験して、何かに集中することのむずかしさを感じた。静かな時間を持てるよう、日常に取り入れられたらと思う。
- ♪難しくなくて、とても時間を短く感じました。リラックスできました！
- ♪坐禅をすることで、久しぶりに何も考えず心が落ち着いた。“今を幸せだと思うこと”、ととても心に染みしました。今日から、少し生き方が豊かになる気がします。
- ♪忙しい中で自分を見つめる時間ができて、とてもよかったです。人生まだまだこれから頑張ります！

[<< 戻る](#)

[↑ このページの上へ](#)

**アバンセ** 佐賀県立男女共同参画センター  
佐賀県立生涯学習センター

[アクセス・交通機関のご案内](#)

[お問い合わせ/ご意見・ご要望](#)

**アバンセ**  
佐賀県立男女共同参画センター・佐賀県立生涯学習センター

〒840-0815  
佐賀県佐賀市天神三丁目2-11(どんどんの森内)  
TEL:0952-26-0011 FAX:0952-25-5591

【指定管理者】公益財団法人 佐賀県女性と生涯学習財団

Copyright (C) 2011 Avance All rights reserved

開館時間

火曜～土曜日：8時30分～22時00分  
日曜・祝日：8時30分～17時00分  
(ホールは22時00分まで)

休館日

毎週月曜日(祝日も含む)  
12月29日から翌年1月3日まで