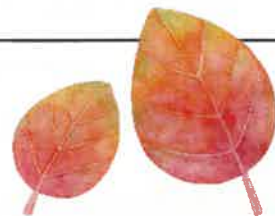


1 年学年だより ひとしずく



金沢市立森本中学校 令和8年10月16日（金） 第7号

秋晴れの遠足～初めての座禅体験～

10月8日、秋晴れのさわやかな天候に恵まれ、遠足に出かけました。

最初の目的地は、福井県の大安禅寺です。全員が初めての座禅に挑戦しました。凜とした姿勢で副住職の講話に耳を傾け、張り詰めた空気の中で座禅を体験。身も心も整う、貴重な時間となりました。普段はなかなかできない、自分自身と静かに向き合う体験。それぞれに新たな気づきがあったのではないのでしょうか。

その後、恐竜博物館へ移動し、昼食の後に館内を見学しました。迫力ある恐竜の骨格標本や多彩な展示に触れ、楽しみながら学びを深めました。「百聞は一見に如かず」。本物に触れることで得られる学びは、また格別です。今回の発見や経験を、これからの学校生活にも生かしていきたいですね。



《 秋の遠足を振り返って 》



大安禅寺が一番印象に残りました。リラックスしたり、呼吸の方法など座り方から教えてくれて嬉しかったです。座禅をすると聞いたときは何か変に緊張感を持っていたのですが、いざやってみると心地よく、自分の気持ちもすぐに冷静になれるんだと学びました。

2組

座禅体験をしてみて、まだ体感5分くらいしかたっていないのに、13分ほど経っていたと知って驚きました。貴重な体験だったので嬉しかったです。また、恐竜博物館では左足だけで自分の身長よりでかかったり、首がめっちゃ長かったり、驚かされることがたくさんありました。

3組

座禅はたったの約13分間しただけでも心が落ち着いてくる感じがして、大変なことがあった時に使えそうだなと思ったし、博物館も恐竜の歴史などを知ることができていい体験をすることもできて良かったです。これからもクラス団結して頑張ります。

4組

博物館に色々な歴史を持ったものがあって化石や色んな所の石、恐竜がいてテンションが上がったし、知識も増えたから、自分のためになる遠足だと思いました。お寺では座禅をしてそれがどのような意味なのかははっきりとわかりました。嫌なことがあったらまたやりたいです。

1組

《遠足の思い出》



初めての座禅に挑戦！心を落ち着け、自分と向き合う時間になりました。



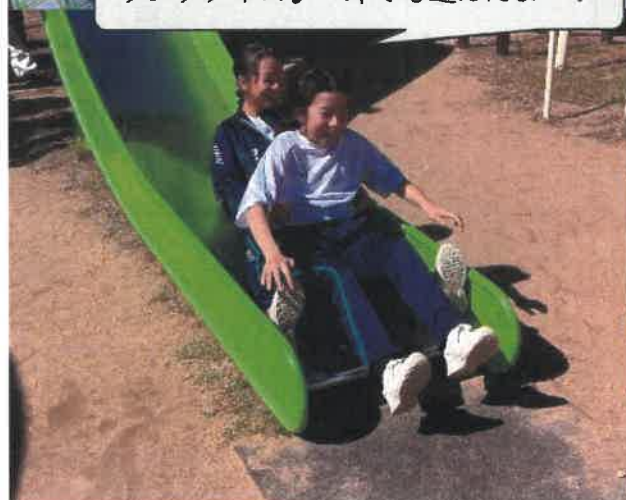
“玄ちゃん”副住職のお話は、心にしました。



ランチタイム♪ 外でも遊んだよ～！



恐竜博士と一緒に♪



恐竜の骨格に興味津々！