

# 子どもコース ニュース



第12号

日本ヴィパッサナー瞑想センター・ダンマバーヌ:京都府船井郡京丹波町八田岩上奥 ☎0771-86-0765

ダンマーディッチャ:千葉県長生郡睦沢町上之郷 785-3 ☎0475-40-3611

日本ヴィパッサナー協会

2014年3月発行

心が落ちついたから  
またやりにきたい

2013年11月3日、京都のめいそうセンター「ダンマバーヌ」で、子ども一日めいそうコースが開催されました。

参加者は、男の子が5名、女の子が4名。小学2年生のNくん以外はみんな初めての参加でした。

まずは名前おぼえゲームで、自己紹介。世話役のお兄さん、お姉さんのおかしなポーズに笑ったり、リラクセスしたところで、めいそうホールへ。入り口で、「たてものの中でおしゃべりをしてはいけない」というルールの説明を聞いて中に入ります。

めいそうの時間では、最初、てれくさいのか、クスクス、モゾモゾ、ちよつとおちつかないHくんとNくん。先生に「今日は何をしにきたのかな？」と聞かれて、「めいそう」とこたえるNくん。先生は、「わかりましたね。では目をとじましょう。背中と首をまっすぐのばしましょう」とにっこり、や

さしく、しっかりと指導します。世話役のお兄さんたちも、ぴったりよりせい、見守ります。

女の子たちは、よくすわることでできていましたが、最後のめいそうでは、男の子たちもびしっと集中して、全員がすばらしく、きれいにすわれました。

めいそうの感想をたずねると、「最後はすごく早く感じた!」「息がスーッとした」「終わって目をあけたら光がボワーツとした」「心が落ちついた」「家でもやりたい」など、うれしい声がかえってきました。

創作タイムでは、季節のリース作りをしました。用意してあった針金の輪に、自分の好きな色テープやリボンをまき、松ぼっくりや葉っぱのかざりをつけたり、絵の具やペンで色をつけたり、世界にひとつだけの、すてきなリースを完成させました。

そして、おたのしみのランチタイム。世話役とお母さん、お父さんたちが腕によりをかけて作ったほくほくのかぼちゃコロッケに、やさしいスープ、サラダ、フルーツ、デザートなど。「おいし

い!お父さん、コロッケ大好きだからたべさせてあげたい」と、ラップに包んでおみやげにしようとするUちゃん。

休み時間には、おしゃべりをして、共通の趣味がたくさんあることがわかり、意気投合する女の子たち。男の子たちは、小学生も中学生もいっしょになつて、サッカーで盛りあがりました。

帰りの時間はあつというまにやってくる、お迎えにきたお父さん、お母さんに、リースを見せたり、体験を話す子どもたち。

めいそうで呼吸に集中できるようになった子。こわかったトイレに最後はひとりで入れるようになった子。短い時間の中に、それぞれの成長がありました。

「めいそうもたのしかったし、リース作りもおもしろかった」「みんなと、またサッカーやりたい」「めいそうで心が落ちついたから、またやりにきたい」

そんなことばを残して、晴れやかな笑顔で、子どもたちは帰っていきました。

ビーハッピー! 幸せであれ!



