

子どもコース ニュース

第5号

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

日本ヴィパッサナー協会

2006年8月発行

へいきんねんれい

八・六さいのコース

2006年5月7日、ダンマバーヌめいそうセンターで子どもコースがひらかれました。さんかしやは、男の子三人と女の子三人のあわせて六人。へいきんねんれいは八・六さい。
男の子は三人ともはじめてでしたが、女の子ではじめてさんかしたの一人でした。

なまえおぼえゲームのあと、ホールへあんないされた子どもたち。男の子たちは、ちよつぴりきんちようもありましたが、げんきいっぱい。女の子は、せんぱいの二人がじじようがあつておくれたため、はじめてさんかのAちゃん、ひとりでこころぼそげ。世話役のおねえさんたちといっしょに、せきにつきました。

やがて、先生せんせいからめいそうについてのせつめいをきき、先生のことばのあとについて五つのやくそくをいい、じつさいにめいそうをたいけんするうちに、きんちようがほぐれてきたようです。

「けつこうです。目をあけていいですよ」の先生せんせいのこえに、目をあけた子どもたち。みんな、にっこり。めいそ

うあとの集しゅうちゆうりやく中力チェックゲームも、リラックスして、たのしんでいました。二回めのめいそうからは、せんぱいの女の子、KちゃんとMちゃんもさんか。せんぱいらしく、せすじをぴんとぼして、しつかりすわりました。

こんかいは、父兄ふけいがぜんいん、おとなの十日間コースのたいけんしや。おとうさんやおかあさんのあいをいっばいうけて、すなおにそだっている子どもたち。はじめてさんかした生徒せいともしつかりすわりました。

お話はなしタイム

インドのむかし話

「おせじにはきをつけて」

キツネのおせじにまどわされて、パンをよこどりされるカラスの話。世話役のアイデアで、ダンボールの人形劇にんぎょうげきにしたてしようかいました。カラスがくやしなみだをながすばめんでは、子どもたちから「めいそう!」と、げきれいのこえ。

「アーナーパーナやって、こころをおちつけなくちゃ。みんなもいっしょにアーナーパーナやろう。息いきをかんさつしよう」と、カラス。

すると、それまでリラックスして見えていた子どもたちが、あしをくみ、せ

すじをのぼして、目をとじ、しんけんに息にしゆうちゆうしはじめました。世話役のおにいさん、おねえさんも、いっしょにすわりました。

創作そうさくタイム

おがくずねんどで、それぞれがせかいにたった一本のえんぴつをつくつてから、世話役があらかじめえがいておいた一本の木のまわりに、おもいおもいの絵えをえがきました。



よていひょう

10:00~

うけ

なま

ダンス

きょうかい

めいそう

きょうかい

めいそう

おひるご

お話し

おせじはさをつけて

きょうかい

めいそう・集中カゲム

きょうかい

おひるご粘土

お話し

集中カゲム・メッ

タイム・アンケート

お話し

