

子どもコース ニュース



第14号

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

2015年11月発行

十五回目の子どもコース

日本で子どもコースをはじめてから十五回目となるコースが、3月29日千葉のめいそうセンター「ダンマーディッチャ」で行われました。

参加者は、男の子が5名、女の子が5名。昨年も参加した男の子が1名で、あとの9名ははじめて。みんな初めて会ったわけですが、ボールをつかった名前おぼえゲームで、リラックスし、うちとけあったようです。とくに、男の子たちは、このゲームでもりあがって、つぎのめいそうホールでの活動がはじまりましたが、ホールに入ってきたときは、みんな笑顔でした。

女の子の中にも、人見知りをしている子がいましたが、やはり、名前おぼえゲームで、きんちようがほぐれ、友だちの名前もおぼえ、なかよくできたようです。

子どものコースでは、4回のめいそうに加えて、お話と創作のじかんがあります。

めいそうは、はじめから集中してい

る子、なかなか集中できない子、いろいろですが、さいごのめいそうは、みんなしっかりすわっていました。

お話のじかんは、「ライオンとねずみ」。お話のあと、先生が質問をする時、「はい!」「はい!」「はい!」と、げんきに手があがり、先生も笑顔がはじけていました。

創作のじかんは、小むぎねんどとふうとうづくり。白い小むぎこのねんどをこねて、形にして、えのぐをぬって、できあがったのは、みどりいろのかえる、きいろいちよう。いろとりどりのお花ばたけや、赤いいちごのケーキもできました。レースをつかって、カードをつくったお友だちもいました。めいそうのあとは、センターの大しげんのにわをげんきいっぱいはしりまわって、みんなでかえるさがし。「ほら、見て!かえるさんだよ」とうれしそうな子どもたち。「しあわせかえるだね!」



生きとし生けるものがしあわせでありますように。

★コース申込みのときの質問「このコースに参加して、なにを学びたいですか」に、子どもたちはつぎのように答えています。

- ・ずっとへいわで、しずかな心をもりたい
- ・めいそう
- ・めいそうとはなにか、しりたい
- ・めいそうとそうさく
- ・うまいえをかく
- ・わからないけど、やる
- ・まだわかりません

★コース終わりのアンケートでは、10人中8人が、めいそうをして、ころがおちついたらと答えています。「めいそうをして、ころがおちついたことがうれしかった」とかいた子もいます。9人が「もういちど、きたい」と答えています。

★今回の子どもの出身地は次のとおりです。

- ・千葉県成田市…1名
- ・千葉県柏市…2名
- ・埼玉県川越市…2名
- ・東京都江戸川区…1名
- ・東京都品川区…1名
- ・東京都世田谷区…2名
- ・愛知県一宮市…1名

