



浦中だより

絆 きずな
—自分探し—

横須賀市立浦賀中学校

〒239-0822

横須賀市浦賀3-26-1

tel:046-841-0454

Fax:046-841-0986

例年なら梅雨の時期に入りました。天気予報では梅雨入りが大幅に遅れていると報道していますが、なんとなく不安定な日が続いています。今年の夏は暑くなる予感がしています。6月は「暑さ」に慣れることも大切です。体調管理に十分気を配り、規則正しい生活習慣を心がけたいものです。

はきものをそろえる

昇降口に

「心がそろうとはきものもそろう」

とする詩が掲示されています。画鋏がだいがさびているので、いつからこの詩が掲示されているのかわかりません。多分何年もの間、浦中の先輩方が毎朝見て、そして巣立っていったと思います。

ちょっと気になったので、改めて調べてみました。もともとは長野市の円福寺の住職だった藤本幸邦(ふじもとこうほう)さんが見つけた「はきものをそろえる」という詩が出典だったようです。

はきものをそろえる

はきものをそろえると心もそろう

心がそろうとはきものがそろう

ぬぐどきにそろえておくと

はくどきに心がみだれない

だれかがみだしておいたら

だまってそろえておいてあげよう

そうすればきっと

世の中の人の心もそろうでしょう

「はきものをそろえる」という行為は、一見単純な整理整頓のように見えますが、実は心の状態を反映していると言えます。なぜなら、はきものが乱雑に置かれているということは、昇降口で焦っていたり、いらいらしいしたりするなど、心が乱れている可能性が高いと思われるからです。逆に、はきものがきちんと揃えられているということは、心が整っていて、物事を丁寧に扱おうとしている心の表れであると言えるかもしれません。

心の乱れと行動の乱れ

心が乱れていると、集中力が低下したり、周りが見えていなくなったりして、靴を乱雑に置いてしまうことがあります。また、イライラしたり、気持ち焦っていたりすると、靴を揃えるという丁寧な動作を省いてしまうことがあります。逆に、心が落ち着いていて、周りへの意識が高いときは、自然と靴をきちんと揃えるようになります。

昇降口の何気ない風景になかにも、みなさんの心理状態が反映しているものがあるというわけです。

「はきものをそろえる」ことができる人

「はきものをそろえる」ことができる人は、どんな人でしょう。上記のことを踏まえると、心を整えて、一つのことに集中できる人だと言えるかもしれません。また、詩の中では、

「だれかがみだしておいたら だまってそろえてあげよう」とあります。日ごろから「はきものをそろえること」を実践している人は、他の人の気持ちを考えることのできる優しい人だとも言えると思います。「はきものをそろえる」ことは、学習や生活など全てのことにつながってくるのですね。

脚下照顧

「きゃっかしょうこ」と読みます。禅系の寺院でよく見かける言葉なのだそうです。「足下を見なさい」から転じて「はきものをそろえましょう」と標語的に使われています。しかし、真意はもっと深いところにあります。脚下とは自分の足下。自分の足下を顧(かえり)みるとは「我が身」や「我が心」を振り返れ、自分が今どのような立場にいるか、よく見極めて事に当たれと言うことです。

社会科の教科書でも登場する、永平寺の開祖(曹洞宗の開祖)である道元は、日々の修行の中に「はきものをそろえる」という行為を組み込んでいたそうです。はきものをそろえることは「自分自身を見つめる」「自分の行いを振り返る」ということにつながると考えていたのでしょう。つまり…「はきものがちらかっていると心が乱れている。そろっていれば心が落ち着いている状態を反映している」ということが言えそうです。

はきものがそろうと得をする？

どうやら「はきものをそろえる」ことを実践し続けていると、自然と私たちの「心がそろう」ということが見えてきました。はきものをそろえて、私たちの心そろえていくことで、私たちにどんないいことがあるのか、得られる効果について考えてみました。

1. 規律感と責任感の育成

はきものをそろえることは、決められた場所にきちんと置くというルールを守る行為です。この習慣を身につけることで、約束を守ることの大切さや、自分の行動に対する責任感を学ぶことにつながります。

2. 集中力と注意力向上

はきものをそろえるためには、はきものの左右をきちんと合わせて置く必要があります。これは、空間認識能力や集中力を高める効果があります。また、はきものをそろえる動作自体も、集中力を必要とする細かい作業です。日頃からはきものをそろえる習慣をつけることで、集中力や注意力の高まりにつながります。

3. 美意識の向上

はきものをそろえることで、玄関先や靴箱がきれいに整います。これは、整理整頓や清潔感を身につけることにつながります。また、はきものをそろえるという行為自体が、美しい所作を学ぶ機会にもなります。

4. 思いやりの心

はきものをそろえることは、自分のことだけでなく、他人のことも考えるきっかけになります。靴箱に他の人の靴が置いてある場合は、自分もきちんとはきものをそろえることで、全体の美観を保つことができます。これは、思いやりの心や協調性を育む効果があります。

実は、毎朝、みなさんが登校した後、昇降口でそっとみなさんのはきものをそろえてくれている先生がいらっしゃいます。多分、私たちが気が付かないうちに、浦賀中の校舎のいろいろなところで、この「そっと」何かをしてくれている人がいるのだと思います。みんなのために、「そっと」した何気ないその行為が浦賀中学校を創っているのです。