

しょうがくせい みな
小学生の皆さんへ

きょう がつ お うち せいかつ つづ ふ ば
今日で4月も終わりですが、お家での生活はまだまだ続きますね。でも、ここはもうひと踏ん張り、みんなで頑張っていきましょう。

このところ、ほとんど一日中マスクをしているせいでしょうか。それとも、気がつかないうちに空気をあまり吸わないようにしているのでしょうか。浅くて短い呼吸をしている自分にふと気づかされます。

そんな時は、だいたい心がそわそわしています。皆さんはこの頃どんな呼吸をしていますか。

おぼやしせいしん しせい ただ ちょうしん ところ ととの ちょうしん こきゅう ととの ちょうそく だいじ
小林聖心では、姿勢を正し(調身)、心を整え(調心)、呼吸を整える(調息)ということのを大事に

しています。先生から「姿勢を正しましょう」と言われたり、クリスマスウィッシングのお作法であったり、お祈りを始める前にしばらく沈黙するというのも、呼吸を整えることにつながります。皆さんは、

こきゅう たいせつ からだ おぼ おお ちから い ぜんしん かん
呼吸の大切さをすでに身体で覚えていることでしょう。大きな力で生かされていることを全身で感じ、ゆったりとした素直な気持ちになったという経験があると思います。

しゅ かみ つち ちり ひと かたち はな いのち いき ふ い ひと
「主なる神は土(アダマ)の塵で人(アダム)を形づくり、その鼻に命の息を吹き入れられた。人は

こうして生きる者となった。」これは旧約聖書の創世記に出てくる天地創造の一節です。私たちが

い ねが ぶ いのち いき さいしょ いのち いき わす
生きていることの証ともいえる一呼吸、一呼吸。その始まりは、大いなる神様が一人ひとりに生きる

ようにと願って、フーッと吹きかけてくださった命の息。その最初の命の息のことを忘れてしまうと、

さまざま ころうば せいかつ こきゅう あさ みじか
様々なことに心奪われ、バタバタと生活し、呼吸が浅く短くなっていってしまうのかもしれない。

とき くうき しんこきゅう い す こし しせい ただ
時には、空気のいいところで深呼吸を試みるのもいいです。あるいは、椅子に腰かけて、姿勢を正

し(調身)、心を整え(調心)、呼吸を整える(調息)ということをやってみるのもいいことです。一

こきゅう ひとこきゅう あじ いま い じぶん あじ げんき
呼吸、一呼吸を味わいながら、今、生きている自分を味わってみてください。元気がなくなりがちな

この時、ゆっくりとした深い呼吸が生きる力をくれます。

