



令和 7 年度 本照寺 お山しゅぎょう 開催要項



①一泊二日、②日帰り、③親子参加日帰りの 3 つの形態で開催します。本開催要項をご覧の上、別紙の申込用紙からご希望のものにお申し込みください。

	一泊お山しゅぎょう	日帰りお山しゅぎょう	お山しゅぎょうプチ
内容	お寺で仏教・自然体験を行います。仏教とは、私たちが心安らかに生きるための心のととのえ方や考え方の体系です。息抜きとして娯楽も取り入れています。マジメに修行へ取り組むことが内容の中心です。変更の可能性はありますが、取り組みごとの時間(説明+実際に体験+準備・片付けの時間)の合計は次を予定しています。 【修行】※「h」=時間 読経(2h)、清掃(2h)、 瞑想(2.25h)、食事瞑想(1h)、 瞑想+読経(1h)、親への手紙(1.5h) 【娯楽】 野外活動(5h)、怪談・肝試し(1.5h) ※野外活動は穴を掘ってカマド・お風呂 を作り、焚火で竹筒のご飯を炊いて、 豚汁を煮込み、お風呂を沸かす予定	【修行】 読経(1h)、清掃(1h)、 瞑想(1.25h)、食事瞑想 (1h)、瞑想+読経(1h) 【娯楽】 竹工作(3h) ※さら作りを検討中	※親子で参加する形式の催し 【修行】 読経(2h)、清掃(0.5h)、 仏教の話(0.75h)、食事瞑想(1h) 【娯楽】 竹工作(1h) ※ペン立て作りを検討中
日程	7/26(土)9時~7/27(日)12時 受付 8:30~8:50 昼食なしで解散	7/24(木)9時~17時半 受付 8:30~8:50	7/21(祝月)9時半~15時 受付 9:00~9:20
会場	常栄山 本照寺(厚木市下古沢 133)		
参加 できる方	運営の指示に従ってマジメに修行に取り組める方。檀家さん以外も歓迎		
	小学 4 年生~中学 3 年生		小学 1~6 年生+高校生以上の保護者
	各会 定員 30 名・最低開催人数 6 名		
	感染症対策のため、恐れ入りますが、当日、次に該当する方は参加をご遠慮ください。①37.5 度以上の発熱や風邪症状がある。②同居親族や身近な知人に新型コロナウイルス感染の疑われる方がいる。		
参加費	4,000 円	1,500 円	1,000 円(保護者は無料)
持ち物	健康保険証・医療証(コピー可)、右記に適した服装:①正座 ②ヤマビルが出る草むらでの移動 ③進呈した T シャツへの着替え(具体的にはサンダル厳禁、靴下+長ズボンかスパッツ、上下が分かれた服装、帽子着用)、水筒・補充用の飲料(当寺では飲料を用意しません)、昼食(遠足に持参するようなお弁当等)、汗拭きタオル 2 枚程度、常飲薬、筆記用具、皮手袋(軍手)、雨具(天候により)		
	竹を削れるナイフ(アウトドアナイフ・工作ナイフ等。カッターナイフでの工作は困難です)、米 1.5 合(夕・朝食で使用。兄弟参加などでまとめる場合は合数を記入)、水着(屋外入浴時に着用)、タオル大 3 枚程度(入浴・就寝時の敷布・枕用)、洗面用具、寝巻、タオルケット(就寝用)	剪定バサミ(ニッパーでも可。枝を切断する用)	ペンチ(針金をねじる用)
注意事項	✓ 安全管理には十分注意を払いますが、活動内容に工作や野外活動を含むため、怪我の可能性もございます。これまで重大な事故は発生していませんが、本人の責による怪我や第三者の財物の破損に対し、当寺では責任は負いかねます。何卒ご理解とご了承をお願いいたします。		
	✓ 行事への貴重品・携帯電話の持込はご遠慮ください。解散まで、お子さんと連絡がつかなくなります。 ✓ 参加のお子さんが読経・瞑想中に立ち上がる・奇声を発する、工作中にものを投げるなど運営の指示に従えず止むを得ない場合、保護者の方に迎えに来ていただく可能性がございます。		

■講師:須藤貴裕(すどうきゆう)

プロフィール

中小企業診断士。MBSR(マインドフルネスストレス低減法)認定講師。1984年生まれ。大卒(心理学科)後、経営コンサルティング会社・インターネット広告代理店などを経て、2016年より日蓮宗僧侶。



メッセージ

「お山しゅぎょう」は、「挨拶をしよう」「人にやさしくしよう」等のあたり前の道徳を教える場ではありません。もし、お寺や仏教がそのようなものでしかないとしたら、どうして世界宗教となり、2500年以上も存続することができたのでしょうか。仏道とはアジアの精鋭たちが人生をかけて追究してきたものであり、その多くの方が道半ばで生涯を終えるほど難しく、また、たとえ道半ばであったとしても、実践者の人生を変える破壊力をすら持つものです。

そんな奥深い仏教の一部を私の修行・学習経験から、子ども向けになるべくかみ砕いて説明し、体験してもらいます。しかし、それでも大人が聞いて簡単に理解できるものではないかもしれません。少々おどろかせてしまいましたが、たとえ理解できなくてもマジメに参加する気持ちさえあれば問題ありませんので、安心してお申し込みください。

本年の内容としては、もちろん修行の話もいたしますが、他に、物語を通していじめについて深く考えてもらう予定です。重たいテーマですので予めご承知の上、ご参加ください。

また、「一泊お山しゅぎょう」では、穴を掘って焚火でお風呂を沸かすというかなり野性的な取り組みにも挑戦します。昨今、発生が益々危惧される大震災を見据え、子どもたちの生きる力を育む機会になるとは思いますが、好みが大きく分かれるかもしれません。お子さまと一緒に内容をよく検討の上、参加をご判断くだされば幸いです。



■よくある質問:

Q)檀家ではないのですが参加できますか。また、一人でも参加できますか。

はい。例年、檀家以外の方の参加が多いです。また、一人で参加して楽しむ子どもも多いので問題ないと思います。

Q)新型コロナウイルス感染症に関して、どのような対策を行いますか

マスクの着用を必須としません。二酸化炭素濃度を元に屋内換気、自炊する夕食は加熱料理、屋内での参加者同士の距離の確保(頭部を基準に着座1.5m・就寝1m程度)等を予定しています。

■参加者の声:

- ✓ 子どもたちにはいい体験になると思います。ただ性格によって向き不向きはあるかなと思います。集中力がない子やじっとしているのが苦手な子は苦痛と感じてしまうかもしれないなと思います。(小3男子 保護者)
- ✓ 学校の授業であつたらいいと思うほど誰にでも知って欲しい内容だと思いました。(小3男子 保護者)
- ✓ お経や坐禅の修行は大変厳しいと思っていたが、何故かすごく楽しかった。また参加したいです。(小6男子)
- ✓ 一度体験してみて欲しいと思います。(中略)日常生活を送る上で、自分の心と身体、周りのもの・事と対話していく事で、とても良い効果をもたらすだろうなと感じました。もっと深く知りたいと思いました。(小3男子 保護者)

令和 7 年度 本照寺 お山しゅぎょう 申込用紙

■申込:

受付期間: 6/9(月)6 時~各回 1 週間前 (檀家の方は、事前に連絡いただければ仮受付)

方 法 : 右下の QR コードを読み取り①「申込フォーム」へ入力するか、下記「申込者記入欄」に記入の上、
②直接持参、③FAX(046-247-1156)のいずれか。複数人で参加の場合、用紙をコピーして 1 人につき
1 枚記入。ただし、兄弟姉妹で参加の場合、2 人目以降は「参加者について」の部分のみの記述で可。

受 付 : 3 日以内に担当者より申込の受付可否を連絡。連絡がない場合は要問い合わせ。

受 付 後 : 万が一キャンセル・遅刻・早退となる場合は、なるべくお早めにお知らせください。キャンセル料は不要です。

■問い合わせ先: 須藤由子(すどうよしこ)

メール honshouji2014@gmail.com、携帯 090-6030-1850 (受付時間: 平日 9~17 時)



申込
フォー
ム

■申込者記入欄:

参加者について	ふりがな			生年月日	西暦 年 月 日		
	氏名			性別	男・女・その他	本行事参加回数 回目	
	学校名	立	学校	学年	年生		
	普段着ている T シャツのサイズ	※受付時、150~L の在庫の中で、なるべくサイズの近い半袖 T シャツを呈呈		持病(具体的に)			
				アレルギー(具体的に)			
				常飲薬(具体的に)			
性格・必要な配慮	保護者の方から見たお子さんの性格をお知らせください。本行事は少人数で運営しており、本照寺は専門の児童教育機関ではありません。集中して何かに取り組むこと・集団行動・宿泊に関して、配慮が必要な点があれば必ずご記載ください。心配ごとのある方はお申し込みの際に、直接ご相談いただくと幸いです。						
特別対応 (一泊参加者)	「水着姿を見られることに強い抵抗がある」、「怖い催しには絶対参加したくない」などの事情がある方はチェックをお願いします。		☐ 入浴は屋内のシャワーを使わせてほしい ☐ 怪談・肝試しは欠席したい				
保護者について	ふりがな		続柄	電話番号(緊急時に連絡できるものを 1 つ以上。「:」以降は家・母など番号の名義)	- - :		
	氏名				- - :		
	住所	〒		メールアドレス (受付報告・忘れ物の案内などをします。原則、ご記入ください)	※PC メール受信が可能なもの		
	本照寺との関係	檀家・本照寺内霊園(樹木葬墓など)・お守り所持・その他					
その他	参加希望日程	参加可能な日程に関して、希望順に番号を振ってください。申込を先着順で受け付け、いずれか 1 つの日程にご参加いただきます。 ()7/26,27:一泊お山しゅぎょう ()7/24:日帰お山しゅぎょう ()7/21:お山しゅぎょうプチ		(初参加の方へ) 本行事をどのように知ったか WEB・寺報を通じた 子ども・保護者の写真掲載	不可の方は、次の枠へチェックを入れてください。顔へモザイク処理をします。写真掲載を希望しません ☐		
	申込情報について	記入いただいた情報は、本行事の運営や、次回のお山しゅぎょう・タケノコ掘り・お祭り・除夜の鐘・修行体験など行事の案内に使わせていただきます。案内が不要な方は、次の枠へチェックを入れてください。 行事等の案内は不要です ☐					
	通信欄	「お山しゅぎょうプチ」で 2 名以上の保護者が参加する場合は人数を、また、その他何かございましたらお知らせください。					