

令和7年度

# 本照寺

## お山しゅぎょう

「ごらん、そら、インドラの網を。」

わたし そら み  
私は空を見ました。

いまはすっかり青ぞらに変わった その天頂から

四方の青白い天末までいちめんはられた

インドラのスペクトル製の網、その繊維は蜘蛛

のより細く、その組織は菌糸より緻密に、透明

清澄で黄金でまた青く幾億互いに交錯し

光って顔えて燃えました。

『インドラの網』(宮沢賢治)

はん  
班  
まえ  
前  
な  
名

# やま やくそく お山しゅぎょうでの約束

## 一、一生懸命やろう

いっしょうけんめい  
なに ころ こ しんけん なん しゅぎょう  
何かをやるときは心を込めて真剣にやろう。でないと、何の修行にもならないよ。

## 二、先生の話をちゃんと聞こう

じぶん まな けが ほか ひと きも しゅぎょう さんか  
自分がちゃんと学べるように、怪我をしないように、他の人みんなも気持ちよく修行に参加できるように、  
せんせい はなし き て と かおめ せんせい む  
先生の話はしっかり聞こう。手を止めて、おへそ・顔・目を先生に向けるんだよ。

## 三、自分と身の回りのものをキレイに保とう

ひと きも いろ えいきょう う か じぶん ひと ころ  
人の気持ちは色んなものの影響を受けて、ちょっとしたことで変わってしまうんだよ。自分・まわりの人の心を  
キレイにするために、自分と身の回りのものをキレイに保とう。

## 四、自分の感覚と心の動きに注意を向けよう

そうじ くさ かんかく くさ にお むし こえ しょくじ た み め しょっかん  
掃除をするときは、草をつかむ感覚、草の匂い、虫の声など。食事のときは、食べものの見た目、食感、  
か おと にお したざわ あじ のどご ちゅうい む じぶん ころ うご ちゅうい  
噛むときの音、匂い、舌触り、味わい、喉越しなどに注意を向けよう。また、自分の心の動きにも注意を  
む じぶん きも こきゅう かお からだ ないぞう きんにく へんか ちゅうい  
向けよう。そのときの自分は、どんな気持ちかな。呼吸や顔・体・内臓の筋肉に変化はあるかな。注意  
ぶか じぶん み  
深く自分を見つめてみよう。

## 五、ていねいな言葉を使おう

ば か きず ひと ほか ひと きず きたな ことば つか  
馬鹿にされたい・傷つきたい人なんていない。他の人が傷つくような汚い言葉を使わないで、やさしい  
きも ことば つか せんせい はな  
気持ちになれるような言葉を使おう。先生には「です・ます」をつけて話そうね。

## 六、熱中症に気をつけよう

すいぶん と きぶん わる せんせい そうだん  
水分をこまめに取って、気分が悪くなったら先生に相談してね。



## 七、トイレ・感染症対策の約束

おとこ こ そと おんな こ なか つか みず なが べんき と なが せき  
男の子は外のトイレ、女の子は中のトイレを使ってね。水を流すときは便器のフタを閉じて流そう。また、咳・く  
しゃみが出るときは下を向いて、鼻と口を肘の内側で隠す。



# てら ぜん たい す お寺の全体図



ろうじん  
老人  
ホーム

とち  
お寺の土地

みどり  
緑

ほか  
お墓

おも  
主な道

かいだん  
階段

たてもの  
建物

ちゅうしゃじょう  
駐車場

さんりん  
山林

ちゅうしゃじょう  
駐車場  
3台

さんりん  
山林

草原

4月～ゴールデンウィークに、  
タケノコほりができるよ

しもふるさわ  
下古沢  
じどうかん  
児童館へ

竹工作はここでやるよ

くさはら  
草原

お墓  
ほか

草原

フェンスが低いので  
転落注意(てんらくちゆうい)  
谷たに

ゆるやかな  
斜面

くるま  
車は  
いと  
行き止まり

掃除(そうじ)の  
時間に使うよ

山林

さくらなみき  
桜並木

かんばん  
看板  
しんぼちりぐち  
(新墓地入口)

くるま  
車は  
いと  
行き止まり

ダイオウショウ にわ  
大王松の庭

晴れた日は、夜ライトアップ  
しているから、夕すずみにも  
いいね

本堂

くり  
庫裡

渡り廊下の下をくぐれば、  
庭へ抜けられます

駐車場 20台

草原

かね  
鐘

12月31日の除夜の鐘  
(じよやのかね)は、  
200人以上の人が集まって、  
とつてもにぎわらよ

10月のおまつりでは、  
屋台がたくさんならぶんだ

山門

駐車場  
20台

下古沢  
児童館へ

けんどう ごうせん  
県道63号線へ

# たてものちかず 建物の近くの図



1850年に建て(たて)られた本堂。法華経(ほけきょう)というお経に説かれた(とかれた)、たくさんのおさまや神さま、日蓮聖人や日朝上人をお祀り(まつり)しているんだよ。

本照寺を開いた、日蓮宗総本山(にちれんしゅうそうほんざん)の第11代目の住職(じゅうしやく)、行学院日朝上人(ぎょうがくいんにっちょうしやうにん)を供養する塔だよ。

かいさん  
開山  
しやうにん  
上人  
くようとう  
供養塔

ほんどう  
本堂

ヤエザクラ・クチナシ・モミジ・ロウバイなどが植えて(うえて)あって、春夏秋冬(しゅんかしゅうとう)で色々な表情(ひょうじやう)が楽しめるよ。

ほち  
墓地へ



だいおうしやうにわ  
大王松の庭



しやういん  
書院

おくしやういん  
奥書院

くり  
庫裡



墓地へ  
しょうきやくろ  
焼却炉

墓地へ

にちれん  
日蓮  
聖人像  
しやうにんぞう

ちゆうしやじやう  
駐車場

じゅうりやうかんのんぞう  
寿量観音像

かいぎしつ  
会議室

時間を知らせる・煩惱(ぼんのう)を静める(しずめる)ために撞く(つ)鐘(かね)だよ。本照寺では、毎日、夕方6時(冬季は5時)に鳴らしているよ。



あずまや  
東屋  
みづや  
水屋  
じゆうぎやうぼさつぞう  
淨行菩薩像

しやうろうどう  
鐘楼堂



外のお手洗いは男の子が使ってね。

てあら  
手洗い



清らかでよい行いをする菩薩(ぼさつ)。淨行菩薩の体を磨けば(みがけば)、自分の同じところが清められるとして、人々に慕われ(したわれ)てきたんだ。法華経では、お釈迦様(おしやかさま)が亡くなった後、教えを広める4人のリーダーのうちの1人として出てくるよ。

山門

かいだん  
階段

さか坂

かぶきもん  
冠木門

いつでも色々な姿(すがた)で、苦しんで(くるしんで)いる人を救って(すくって)くれる観世音菩薩(かんぜおんぼさつ)の像だよ。ある檀家(だんか)の方の「寿命(じゆみやう)をのばしてほしい」という願い(ねがい)が通じた(つうじた)ことから、本照寺では感謝(かんしゃ)の気持ち(きもち)をこめて、寿量観音と名付けたんだ。



日蓮宗を開いた鎌倉(かまくら)時代のお坊さん。たくさんあるお釈迦(しゃか)さまの教えの中で、法華経が一番大事と説かれたんだ。この像は、千葉県清澄山(ちばけんきよすみやま)で、日蓮聖人が朝日に向かって「南無妙法蓮華経(なむみょうほうれんげきやう。心から法華経を信じます)」と、お唱え(となえ)している姿(すがた)を現した(あらわした)像だよ。


日蓮宗の紋章(もんしやう)「井桁に橘(たちばな)」が上部中央に見られるよ。




# 先生紹介

① お山しゅぎょうでの役割	しゃしん 写真
② 名前	
③ 学年	
④ 好きな教科	
⑤ 趣味(好きなこと)	
⑥ どんな小学生だったか	
⑦ どんな中学生だったか	
⑧ 毎日の生活で大切にしている言葉	
⑨ 略歴(これまでの学校・仕事・社会的な立場など)	
⑩ 参加者へ一言	

① 校長先生	
② 須藤 教裕	
③ 社会人	
④ 図工・国語	
⑤ 登山・自転車・読書	
⑥ 小学3年生から毎朝6時に同級生3人、2年生1人の4人で剣道の稽古をしてから学校へ通い、3年生から中1までずっと学級委員長をしていた「やなやつ?」でした。	
⑦ 中学2年生からは学級委員長を成績トップに譲り、剣道部は変わらずに。ある時、剣道部員4人で部活を脱走するも、先輩に捕まりしごきを受けるという情けない部員。	
⑧ 起こり得る、起こり来たることは全てに意味や価値がある。	
⑨ 大学卒業後、結婚し僧侶に。日蓮宗 霊断師会本部教宣 部長。また小鮎小・中学校のPTA会長を6年間務め、現在は厚木市仏教会会長。	
⑩ 空腹という「不幸」があるからこそ、食する「幸せ」があるように、つらいこともあるかもしれないけれど、その先にはきっと喜びという「幸せ」があるよ。	

① 教頭先生	
② 須藤 貴裕	
③ 社会人	
④ 英語・日本史	
⑤ 瞑想・境内整備・読書	
⑥ 決めたことはやり遂げる小学生。「寒さに負けたくない」→真冬でも半袖。でも手袋の変な人。「好きな人に好かれるために痩せたい」→筋トレのし過ぎで背が伸びず。。	
⑦ バスケ部を辞めて帰宅部へ。暇を持って余し、人生に迷った時期。中学2年生で初めて眉毛を整えて大失敗。ビジュアル系(死語?)のような眉毛に。とほほ。	
⑧ 因縁生起(現前の現象を成り立たせている構造は何か)	
⑨ 心理学科卒業後、インターネット広告代理店・経営コンサルティング会社等を経て、2016年より日蓮宗の僧侶へ。	
⑩ 今年は「いじめ」という重たいテーマを扱うよ。関係する仏教の教えはたくさんあるけれど、お話を通して仏教がただの道徳とは全く違うことを理解してくれるとうれしいな。	

① 食事など担当	
② 須藤 由子	
③ 社会人	
④ 英語・音楽	
⑤ 食べ歩き・一人旅・映画鑑賞	
⑥ 割とまじめで曲がったことが嫌いな、クラスによくいる「男子ちゃんと掃除して!!」とか言っている女子でした。	
⑦ 蔵王山のふもとの中学校に片道45分歩いて通っていました。冬になると吹雪で目の前がホワイアウトして遭難しそうになる道を歩いて歩いて...今より10kg細かったわけだわ。	
⑧ やらずに後悔より、やって後悔	
⑨ 大学卒業後、住宅設備機器メーカーに勤務し神戸・横浜で営業をする。2015年に退職し、本照寺へ。	
⑩ 今まで仙台・会津若松・福島・山形・八戸・東京・西宮と移り住んで、厚木に永住 予定です。大変なこともあると思うけど、記憶に残る修行体験になれば嬉しいです。	

# 本照寺の紹介

本照寺は、日本の仏教の中でも、日蓮宗というグループの中にあるお寺だよ。

## 仏教ってなに？

キリスト教・イスラム教と並ぶ、世界で最も多くの国や地域に広まっている宗教の1つだよ。この3つの中では仏教が一番歴史が長いんだ。宗教とは、どうやって生きて良いか方向性を示してくれる教えのことだよ。仏教は、紀元前5～4世紀にインドで活躍した、お釈迦さまが説いた教えを基にしているんだ。

## お寺ってどんなところなの？

仏さまをお祀りする本堂を備えていて、お坊さんが住んで修行や仏教行事、亡くなった方の供養などを行う場所だよ。江戸時代には寺子屋として、子どもたちに文字の読み書きや算盤を教えていたこともあるんだ。



## 本照寺は何を目指しているの？

仏教の教えや日本の心をしっかりと伝えて、一人でも多くの方が、自分と他の人を幸せにできる人になれるよう、お手伝いしたいと考えているよ。そうすることで、安らぎの溢れる世の中になれると信じているんだ。

## 日蓮宗ってなに？

鎌倉時代のお坊さん日蓮聖人が説いた教えを基にした、仏教の1グループだよ。日蓮聖人は当時、仏教が広まっている日本で、人々が不幸なのはなぜなんだろうと思って、一生懸命、勉強したんだ。そして、数あるお釈迦さまの教えの中で一番の教え、法華経を信じて、その通りに生きれば幸せになれるという結論を出したんだよ。

## 本照寺はどうやってできたの？

室町時代、今から500年以上前に、行学院日朝上人というお坊さんが開いたんだよ。日朝上人は、日蓮宗のお寺をまとめている、山梨県のみろぶさんくおんじだいの住職なんだ。とても勉強ができたことと、歳を取ってからかかっていた目の病気を、ご祈祷で回復させたことから、学問と眼の神様としても親しまれているよ。

## 実際、どんなことをしているの？

①辛いことでも乗り越えていけるように心を調える修行を用意したり、②仏教を学べる場を用意したり、③亡くなった人が次の人生で良い環境に生まれるように祈ったり(追善供養)、④神様・仏様に交通事故や病気がないように祈ったり(祈祷)、⑤悩みの相談に応じたりしているよ。皆もお父さん・お母さん・友達に相談しても、どうしても解決できない悩みがあったら、お寺に相談に来てね。



# お寺の誰でも参加できる行事

定期的にお寺の修行に参加して、心を調える習慣を作ろう！ 行事の案内はメールやFacebook、Instagramで行っているよ。内容を確認して参加してね。

ひ 日にち	はじ 始まり	じかん かかる時間	なまえ 名前	すること
ふていき 不定期	じはん 9時半～	じころ 17時頃まで	おとな いちにち <b>大人の一日</b> しゅぎょうたいけん <b>修行体験</b>	こうこうせいいじょう 高校生以上が参加可能。仏教とは何 はなし き めいそう どきょう しゃきょう い か話を聞いて、瞑想・読経・写経など一 ちにち さまざま しゅぎょう たいけん 日で様々な修行が体験できるんだ。
	じはん 9時半～	じころ 18時頃まで	おとな いちにち <b>大人の一日</b> しゅうちゅう しゅぎょう <b>集中修行</b>	こうこうせいいじょう 高校生以上が参加可能。修行 経験 しんしゃ ちんもく なか めいそう ちゅうしん しゅ 者が沈黙の中で、瞑想を中心とした修 ぎょう いちにちと く 行に一日取り組むよ。
あさ 朝～	ゆうがた 夕方まで		けいだいせいび <b>境内整備</b> ボランティア	くさ たちぎ ばっさい てら しき 草むしりから立木の伐採まで、お寺の敷 ち こま かいけつ たも とり 地の困りごとを解決して、キレイに保つ取 くみ くわ べつ み 組だよ。詳しくは別ページを見てね。
			せんせい むか <b>先生を迎えて</b> おこな ぶつきょう <b>行く、仏教</b> いがい ぎょうじ <b>以外の行事</b>	ほんしやうじ かいじやう ちいき かたむ ぎよ 本照寺を会場に、地域の方向けに行 うじ ひら ひと そうだん 事を開きたい人がいたら、相談してね。
まいしゅう すいようび 毎週 水曜日	じ 8時～	ぶんでいど 40分程度	<b>オンライン</b> めいそうかい <b>瞑想会</b>	けいけんしやむ めいそうかい きぼうしや 経験者向けの瞑想会。希望者にはURL あんない を案内するよ。
きんようび 金曜日	じはん 9時半～	ぶんでいど 60分程度	てら <b>寺ヨガ</b>	せんせい しどう さん ヨガインストラクターの先生の指導で、参 かしゃ 加者でヨガをするよ
まいつき ついたち 毎月 1日	じ がんじつ 9時～(元日 は14時～)	ぶんでいど 60分程度	つきはじ <b>月初めの</b> てらしゅぎょう <b>寺修行</b>	さんかしゃ めいそう どきょう しゅぎょう 参加者で瞑想・読経などの修行をして、 ぶつきょう はなし き 仏教の話聞くよ
きんようび 金曜日に かい 1回	じ 11時～	ぶんでいど 60分程度	あし <b>足もみ</b> かんそくほう <b>官足法</b>	きぐ つか じぶん あし こうぎ 器具を使って自分でやる足もみ講座だ いた けんこう よ。痛いけど健康のために！
きんようび 金曜日に かいぐらい 2回位	じ 17時～	ぶんでいど 90分程度	<b>ロボットプロ</b> ラミング教室	しょうがくせいむ きょうしつ 小学生向けのプログラミング教室。ロ うご はじ むずか ボットを動かすことから始めて難しいプロ グラミングを学んでいくよ
まいとし 毎年 4月～5月 しよじゆん 初旬	あさ 朝～	じころ 15時頃まで	はな <b>花まつりと</b> ほ <b>タケノコ掘り</b>	げつかん すうかいかいさい ほとけさま あか 1か月間に数回開催。仏様の赤ちゃん ぞう あまちゃ てら やま の像に甘茶をかけて、お寺の山へタケノ ほ い あと みんないそ ゆ コを掘りに行くよ。その後、皆で急いで茹 でるんだ

ひ 日にち	はじ 始まり	じかん かかる時間	なまえ 名前	すること
まいとし 毎年	がつ にち 6月25日	ぶんていど 30分程度	にっちょうしょうにん <b>日朝上人</b> ほうおんえ <b>報恩会</b>	ほんしょうじ ひら にっちょうしょうにん さん 本照寺を開いた日朝上人のために参 かしゃ きょう とな 加者でお経を唱えるよ
がつげじゅん 7月下旬 がつちゅう ～8月中	あさ 朝～	ゆうがた よくじつ 夕方(翌日 じ 12時)	やま <b>お山しゅぎょう</b>	こんかい さんか ぎょうじ 今回、みんなが参加している行事だよ
がつ にち 8月16日	じ 9時～	ぶんていど 90分程度	せがきほうよう <b>施餓鬼法要</b>	がき くよう じぶん なか よくしず 餓鬼を供養して自分の中の欲を静める ほうよう さんかしゃ あわ せんぞくよう 法要だよ。参加者は併せて、先祖供養 そとうば た のための卒塔婆を建てるよ
がつちゅうじゅん 9月中旬 ころ 頃	じころ 9時頃～	じころ 12時頃まで	あきひがんまえ <b>秋彼岸前</b> おおそうじ <b>大掃除</b>	あき ひがんまえ てら おく 秋のお彼岸前に、お寺をキレイにする屋 ないがい おおそうじ 内外の大掃除だよ
がつげじゅん 9月下旬 ころ 頃	じころ 14時頃～	じはんころ 16時半頃 まで	おとな <b>大人の 寺子屋</b>	じんせい お まな ふか 人生を終えることについての学びを深め ば しゅうかつ る場だよ(終活)
がつ 10月 だいさんどう 第三土曜	じころ 10時頃～	じころ 20時頃まで	おえしき <b>御会式</b>	にちれんしゅうひら にちれんしょうにん おん むく 日蓮宗を開いた日蓮聖人の恩に報い ひら まつ ひる るために開かれるお祭りだよ。お昼から けいたい やたい なら ち ごぎょうれつ ほう 境内に屋台が並び、稚児行列、法 よう しゅぎょうたいけん まんどうぎょうれつ いちにち 要、修行体験、万灯行列など、一日 とお もよお を通して催しがあるんだ。
がつころ 11月頃	じころ 13時頃～	じころ 17時頃まで	ちくりんせいび <b>竹林整備と 焚火で焼物</b>	ちくりん かんぼつ あと たきび や 竹林の間伐をした後に、焚火をして焼き いも たの 芋などを楽しむよ
がつちゅう 12月中	じころ 9時頃～	じころ 12時頃まで	ねんまつ <b>年末 大掃除</b>	ねんかん よご お あたら とし むか 1年間の汚れを落とし、新しい年を迎える おこなおくないがい おおそうじ ために行う屋内外の大掃除だよ
がつまつころ 12月末頃	じころ 13時頃～	じころ 18時頃まで	めつざいしゅぎょう <b>滅罪修行 りー</b>	ねん ほんのう はら すいぎょう しょ 1年の煩惱を払うために水行・ヨーガ・唱 うだいぎょう しゅぎょう とお おこな 題行などの修行を通して行うよ
がつ にち 12月31日	じ 22時～	じかんでいど 3時間程度	じょや かね <b>除夜の鐘</b>	ころ よご お おだ しんねん むか 心の汚れを落として穏やかに新年を迎 えるために、参加者が鐘を撞くよ。昨年 さんかしゃ かね つ さくねん は缶飲料の振る舞い、ありがとうの瞑 かんいんりょう ふ ま め いそうしやくきょたいけん かねつ ほうよう ほうわ 想・写経体験、鐘撞き、法要、法話、 さんげ た あ おこな 懺悔のお焚き上げを行ったよ。
がつげじゅん 3月下旬 ころ 頃	じころ 14時頃～	じころ 16時頃まで	おとな <b>大人の 寺子屋</b>	じんせい お まな ふか 人生を終えることについての学びを深め ば しゅうかつ る場だよ(終活)
がつげじゅん 3月下旬 ころ 頃	じころ 10時頃～	じころ 16時頃まで	いえいさつえいかい <b>遺影撮影会</b>	しゅうかつ よ そうしき 終活カメラマンさんと呼んで、お葬式の しやしんさつえい おこな ための写真撮影を行うよ





# お寺での朝のお勤めのススメ



せっかくお山しゅぎょうで瞑想をしたり、お経を読んだりして、心を調える練習をしたのに、お家だと落ち着かない、大きな声が出せないなどの理由から、習慣にできない人がほとんどじゃないかな。「せっかくだから、瞑想や読経を続けて、心を調える習慣を作りたい」、そんな人に本照寺の朝のお勤めを紹介するよ。

## そもそも、お勤めってなに？

お寺やそれぞれのお家で朝や夕方などに行く、毎日のお経のことを「お勤め」というんだ。仏様や仏壇の前でお経を読んで、自分たちやご先祖様、世界中の人の幸せを願ったりするんだよ。日々、仏様に向き合っ、お経を読むことで、苦しいことにも立ち向かえる心の強さ、他の人へのやさしい気持ちを育てていけるんだ。

## お寺でお勤めして、何か良いことがあるの？

お寺には、数えきれないほどたくさんの方の、数百年分の真剣な気持ちが詰まっているんだ。だから、マジメにスッキリした気持ちで、お勤めできるんじゃないかな。また、お坊さんと一緒だから分からないことも聞けるし、好きなだけ大きな声が出せて、一日を気持ちよく始めることができると思うよ。

## どんなことをするの？

参加する人の希望に合わせて①基本的なお勤め、②唱題行(瞑想+南無妙法蓮華經)のどちらかを行う予定だよ。時間も20分~1時間程度の間で、できるだけ希望に合わせてみるね。また、フリガナのついたお経本を貸し出すから、お経に慣れていない人でも安心して参加してね。座り方も正座じゃなくて平気だよ。



## どうやったら参加できるの？

お勤めに参加したい日の前日17時までに、本照寺に知らせてね。朝の4時半~7時頃の間で、自分がお勤めに参加できる時間を教えてもらえれば、その時間に君と一緒にお勤めができるか本照寺で検討するね。お坊さんが留守の場合、仕事の都合で受け付けられない場合もあるから、その場合は許してね。

## もう少し、詳しく教えて！

参加費は無料で、持ち物はいらないけど、数珠があれば持ってきて。あと、下半身がゆったりした服、装がいいかな。保護者の方やお友達など、お山しゅぎょうに参加していない人の参加も大歓迎だよ。その他、聞きたいことがあれば、気軽に問い合わせてね。本照寺の住職も副住職も、みんなと一緒にお経が読めるのを、楽しみにしています！



# お寺をキレイにするボランティアの募集

お参りする人の心が洗われるようなお寺にするために、本照寺では、お寺をキレイに保つ協力をしてくれるボランティアスタッフを募集しているよ。

## どんなことをしているの？

お墓の隣の木や枝を切ったり、お寺の道に生えている草を刈ったり、むしったり、草が生えないように地面にシートを貼ったり、滑らないように地面の苔を落としたり、落ち葉を掃いたり、本当に色々なことをしているよ。だから、参加する人のできることをお願いしているんだ。



## いつ、どの位、集まっているの？

午前中や午後に集まったり、土日や平日に集まったりと、時間も曜日も色々だよ。また、本照寺やボランティアスタッフの呼び掛けで集まるから、集りのおおしさはまちまちなんだ。来れるときだけ来てくれれば大丈夫だよ。毎週集まる時期もあれば、数か月お休みになることもあるね。

## 参加して、何か良いことがあるの？

仏教でとても大事な「布施」という修行を積むことができるよ。例えば、ゲームとか美味しい食べ物とか、自分の好きなものは「もっとやりたい！欲しい！」と思わないかな。仏教では、この「もっと欲しい」という気持ちに不幸の原因の一つだって考えるんだ。布施は、この「もっと欲しい」って気持ちを手放す練習。自分にあって大切なものを、誰かに役立ててもらうために差し出すことを言うんだ。ボランティアで差し出すのは、みんなの時間。夏休みだって、いつもの放課後だって、自由にできる時間は限られているよね。その限られた大切な時間を差し出すことで、手放す練習をするんだね。ボランティアに参加することで自分の修行にもなるし、お寺がキレイになれば、お参りする人も幸せになるし、とっても良いことだね。

## どんな人が参加できるの？しているの？

からだつかしごとめやすしょうがっこうがくねんいこ降から参加できるよ。本照寺にお墓がない人の参加も歓迎だよ。今は、50～70代の男の人10名くらいがボランティアとして手伝ってくれているよ。



## どうやって参加するの？

メーリングリストという「登録した人みんなに同じメールを送る仕組み」を使って、集りの呼び掛けを行っているんだ。ボランティアに参加したい人は、このメーリングリストに登録するから、副住職まで連絡してね。パソコンやタブレットや携帯電話などで自分の使えるメールアドレスを持っていない人は、保護者の方に相談してみてね。

→ 副住職(須藤貴裕)メールアドレス:

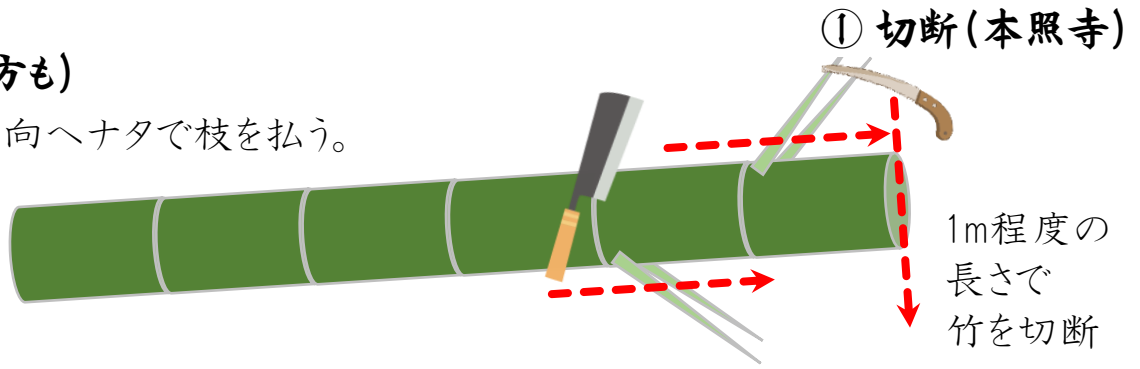
obousan50204@gmail.com

# たけ こう さく 竹工作

## ■ 枝材の収集

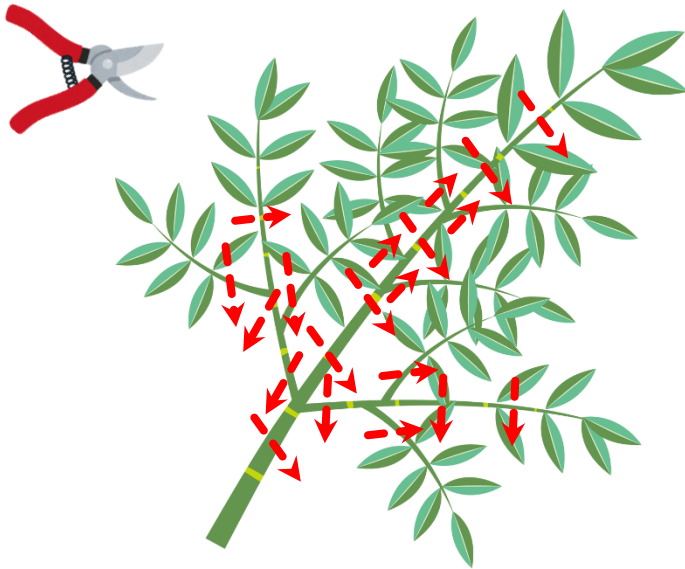
### ② 枝払い(大人の方も)

根本から先端の方向へナタで枝を払う。  
難しい場合は  
剪定バサミで切断



## ■ ササラ作り

### ① 切断 20cm程度の長さになるよう枝の各所で切断

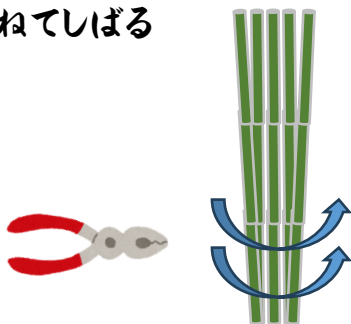


### ② 葉落とし



手で割くかハサミで余分な葉を落とす

### ③ 束ねてしばる



長さを合わせて作成した枝を、お尻が合うように束ね2か所、針金を回してしばる。  
長さが短いものから長いものまで少しずつずらして束ねると使いやすいものができる。

針金はペンチでねじってきつくする

# 野外活動 詳しい工程

分担して

目安の人数

時々確認

一人一人です

先生が

順番に

目安時刻	経った時間	すること				
		共通	食事	ふろ	大雨の時	
14:30	0:00	まき集め 2人	かまど 穴ほり 2人	ふろ 穴ほり 2人	屋内ゲーム	
	0:15					
	0:30	火起こし 2人		設営 2人		
15:15	0:45	火守り・まき集め 2人	飯ごう作り	水張り① 1人	みんなで	
	1:00					
	1:15		炊飯	水張り② 1人	煮込み 1人	はし・おわん作り
	1:30		煮込み 1人			
	1:45					
	2:00				湯沸かし 1人	食事
	2:15			食事		
16:45	2:30		片付け みんなで		女子シャワー	
	2:45					女子シャワー
	3:00				片付け みんなで	
	3:15					
18:00	3:30			入浴・片付け	男子シャワー	
	3:45			足し水 1人	女子シャワー	
	4:00					追い焚き
	4:15				写経	
19:00	4:30					

# 予 定 表

じ かん 時間	よてい 予定	ばしよ 場所	おおあめ とき 大雨の時
いちにちめ 一日目 ごぜん 午前	8時30分 うけつけ 受付	ほんどう 本堂	
	9時 かいこうしき 開校式		
	9時30分 しゃしんさつえい 写真撮影	ほんどうまえ 本堂前	
	9時45分 さむ せいそう 作務(清掃)	かくしよ 各所	
	10時45分 はなし めいそう お話・瞑想	ほんどう 本堂	
ごご 午後	0時 しょくじ めいそう 食事瞑想		
	1時 どきょう 読経		
	2時 じこしょうかい 自己紹介		
	2時30分 やがい かつどう 野外活動	くさはら 草原	おくない 屋内で
	5時 ゆうしょく 夕食		おくない 屋内で
	6時 にゅうよく 入浴		おくない 屋内で
	7時30分 かいだん きもだめ 怪談・肝試し	ほんどう そと 本堂→外	かいだん 怪談
	9時 しょうだいぎょう めいそう どきょう 唱題行(瞑想・読経)	ほんどう 本堂	
	10時 しゅうしん 就寝		
ふつかめ 二日目 ごぜん 午前	6時 きしょう かたづ 起床・片付け		
	6時30分 ちょうごん どきょう 朝勤(読経)		
	7時 さむ せいそう 作務(清掃)	かくしよ 各所	
	8時 ちょうしょく 朝食	ほんどう 本堂	
	8時45分 めいそう 瞑想		
	9時45分 おや てがみ かたづ 親への手紙・片付け	げんかんよこわしつ 玄関横和室	
	11時15分 へいこうしき 閉校式	ほんどう 本堂	
	12時 かいさん 解散		