



令和8年度 本照寺 お山しゅぎょう 開催要項



①一泊二日、②日帰りの2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へ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
内容	<p>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自由な生活を送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が、マジメに修行へ取り組むことが内容の中心です。取り組みごとの時間(説明+実際に体験+準備+片付けの時間)の合計は次の通り予定しています。</p> <p>【修行】※「h」=時間 読経(2.5h)、清掃(2h)、 仏教の話・瞑想(2.25h)、食事瞑想(1h)、 瞑想+読経(1h)、親への手紙(1.5h)</p> <p>【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</p> <p>【生活】 22時就寝、6時起床</p>	<p>【修行】 読経(2h)、清掃(1h)、 仏教の話・瞑想(1.25h)、食事瞑想(1h)</p> <p>【娯楽】 竹工作(3h) ※手ボウキかへら作りを検討中</p>
日程	7/19(日)9時～7/20(祝月)12時 受付 8:30～8:50 昼食なしで解散	7/22(水)9時～17時半 受付 8:30～8:50
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1～3年生+高校生以上の保護者 ※小学4年生以上の参加者でも、 同席を希望する保護者は参加可
	各会 定員30名・最低開催人数6名	
参加費	1人4,000円	1人1,500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)、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)、雨具(天候により)	
	2日目の飲料(食中毒予防の観点から、口をつけた初日の飲料は廃棄して水筒を洗うため)、米2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)	
注意事項	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 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。故意または重大な過失を除き、当寺では責任は負いかねる場合がございますので予めご了承ください。 ✓ 保護者を除き、行事への貴重品・携帯電話の持込はご遠慮ください。 ✓ 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、実践者の人生観を変えるほどの力を持つものです。

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、特別に扱う内容としては、江戸時代の寺子屋でも盛んに説かれたという父母の恩に関するお経を読んで、解説をいたします。伝統的な孝行の話を行いますので、ご承知ください。

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思います。好みが大きく分かれるかもしれませんが、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。

Q)熱中症対策として、どのような配慮をしますか

屋外作業(清掃・工作・野外活動)に関して、1日目は日陰の多い場所で行い、2日目は気温の上がりきらない早朝に行います。また、本堂など屋内施設では、室温が28℃になることを目安にエアコンを稼働します。体調不良で無理に修行を継続する必要はないので、気分の優れない場合はいつでもお申し出ください。

Q)なぜ、参加費が控えめなのでしょう。

仏教を学びたい・体験したい方に経済的な理由でそれをあきらめて欲しくないためです。食事やタオルケットを持参いただくなど、運営費用を切り詰めるための工夫もしております。なお、本参加費でも経済的に参加が困難な方は個別にご相談ください。

■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と思います。(小3男子 保護者)
- ✓ 子供の理解力に差があるので、全員誰もおすすめできるわけではないが、わかる人には超おすすめだと思う(小4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)
- ✓ 一度体験してみたいと思います。(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8年度 本照寺 お山しゅぎょう 申込用紙

■申込:

受付期間: 6/8(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。		<input type="checkbox"/> 入浴は屋内のシャワーを使わせてほしい <input type="checkbox"/> 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けます。 ()7/19,20:一泊お山しゅぎょう ()7/22:日帰りお山しゅぎょう		(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 <input type="checkbox"/>			
	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 <input type="checkbox"/>						
	通信欄	「日帰りお山しゅぎょう」で保護者の方が参加する人数を、また、その他何かございましたらお知らせください。						