

# 緩歩



曹洞宗  
静岡県第一宗務所  
青年会  
第11期会長  
岩上 覚真

春たけなわの好時節となりました。旧年度は、青年会に對しまして、管内御寺院様はじめ、多くの関係各位の皆さまのご理解とご協力を賜りましたこと、心より御礼申し上げます。昨年度は、第一宗務所青年会創立二十周年という節目を迎え、それに関わる記念事業に取り組んでまいりました。その中の一つ、記念誌の製作に伴い、歴代会長様にご寄稿をお願いしたところ、その文面から、諸先輩方の青年会に対する並々ならぬ思いを感じ、また、今日まで繋がれて来たその思いを、会長としてしっかりと受けとめ、その名を汚すことのないよう運営していくことの責任

## かんぽ — 第9号 —

【題字】  
洞慶院 丹羽鐵山 老師

を改めて痛感いたしました。思い起こせば、青年会に入ったばかりの頃は、右も左もわからず、先輩方の方を必死に追いかけるだけでした。しかし、

発足当時から「我々青年僧侶ができることは何か」というテーマのもと、多くの失敗や試行錯誤を経て、今日の青年会があるのだと思うと、この二十年間の道のりに對し感慨深い気持ちになります。

その積み重ねの結晶が、昨年度の活動で言えば、東日本大震災被災者支援活動や、その他のボランティア活動での向き合い寄り添う姿であり、盲導犬研修会や障害者差別解消法の講演、未来住職塾ワークショップにおける意欲的な学びの姿勢だったのではないのでしょうか。今後も、青年僧侶一人ひとりが何を感じ、どう行うべきかを大切に議論しながら、よりよい研鑽の場を設けることは勿論、その中で会員皆が和気あいあいとした親睦が深められるようにしていきたいです。

今後とも宗務所管内御寺院様には一層の御理解と御協力を賜りますようお願い申し上げます。また、会員の皆様には、更なる積極的な活動参加と惜しみない協力の程をお願い致します。

合掌



# 二十五年度 第一宗務所青年会活動報告

## ■花祭り

平成二十五年四月初旬、花祭り（お釈迦さまのお誕生日）をお祝いし、また世界平和を祈念して、花配りを行いました。

J R沼津駅前では生花を、J R静岡駅前では花の種を配りました。焼津駅と藤枝駅周辺では、花の種を配り、灌仏をすすめ、甘茶をふるまいました。



## ■第二十一回定例総会

平成二十五年四月十八日、静岡グランドホテル中島屋において、第二十一回定例総会が行われました。平成二十四年度の事業報告・会計報告・監査報告、平成二十五年度事業計画・会計予算案について討議され、全て承認されました。また、岩上覚真新会長のもと第十

一期の新任理事・執行部員が紹介されました。今期卒業者は六名、新入会員は六名でした。

## ■盲導犬研修会

平成二十五年九月五日、富士宮市のハーネス富士様にて「盲導犬についての研修会」を行いました。それに合わせ盲導犬・募金活動の浄財を寄付しました。



## ■平和祈念托鉢

平成二十五年十一月十一日（世界平和記念日）午前十時から十二時にかけて、青葉シンボルロード、静岡駅前北口地下広場にて、東日本大震災支援托鉢を行いました。

その際、広宣（仏法を広く述べ伝えること）用として、ティッシュを



作成し配布いたしました。浄財三万二千四百三十八円は、SVA（シヤンティ国際ボランティア会）アジア子ども募金へ寄付しました。

## ■歳末助け合い托鉢

平成二十五年十二月、第一宗務所青年会による歳末助け合い托鉢を行いました。活動内容の詳細については左記をご覧ください。

東部「十二月九日・沼津駅周辺」

・六万四千八百三十七円

沼津市社会福祉協議会へ

中部「十二月八日・青葉公園付近」

・二万九千百十四円

SBS愛の都市訪問へ

西部「十二月二日・島田駅周辺」

・二万二千五百四十五円

島田市社会福祉協議会へ

西部「十二月二日・焼津市駅周辺」

・一万四百八十七円

焼津市社会福祉協議会へ



## ■障害者差別解消法研修会

平成二十六年一月二十一日（火）富士市吉原の保泉寺様において、昨年六月に成立した新法、「障害者差別解消法」についての研修会を行いました。

NPO法人日本アピリティーズ協会会長 伊藤弘泰氏と副会長 萩原直氏にお越しいただき、障害者差別解消法と宗門寺院の障害者福祉についての講演を聴きました。

## ■創立二十周年記念大会研修会

平成二十六年一月二十七日（月）藤枝市宗乗寺様にて曹洞宗静岡県第一宗務所青年会創立二十周年記念大会研修会を行いました。

一般社団法人お寺の未来塾代表理事 松本紹圭師による講演を午前、午後からは「これからのお寺についてのワークショップを行いました。





# 二十五年 度 ボランティア活動報告

〔東日本大震災被災者支援〕

## 平成二十五年

● 四月九日～十日：宮城県亘理町館南仮設住宅にて行茶、傾聴。

〔第二十八班〕 翠智道・前島慎司・加藤宣周・伊藤和貴

● 五月二十七日：福島県国見町藤田駅前仮設住宅にて行茶、傾聴。

二十八日：宮城県亘理町吉田支所会議室にて行茶、傾聴。

〔第二十九班〕 前島慎司・高橋英明・加藤宣周・水野将之・杉山瑛典

● 六月十一日：福島県新地町森林仮



設住宅にて行茶、傾聴。  
十二日：福島県新地町すずめ塚仮設住宅にて行茶、傾聴。

〔第三十班〕 前島慎司・熊山昭徳・青木隆徳・浅井康博・村上泰寛

● 七月三十日：テラセンにて作業。粗大ゴミの分別廃棄、倒木の収集等。

三十一日：福島県福島市しのお台仮設住宅集会所にて行茶、傾聴。

〔第三十一班〕 小川善広・前島慎司・浅井康博

● 八月二十八日：テラセンにて作業。花がら回収、草取り、『みんなのとしよかん』視察。

二十九日：福島市森合町仮設住宅にて傾聴、紙芝居。

〔第三十二班〕 前島慎司・加藤宣周・齋賀宝道

● 九月十日：テラセンにて作業。アスレチックを造る為の材木運び。

十一日：宮城県亘理町役場荒浜支所にて傾聴、紙芝居、狂言。

〔第三十三班〕 前島慎司・柴田英憲・久保寺隆幸・渡辺雄介

● 十月九日～十日：森合町仮設住宅にて、傾聴。

〔第三十四班〕 前島慎司・吉岡博瑞・小澤昌樹・稲葉俊隆

● 十一月十八日：テラセン近くの空き地にて、アスレチック造り。

十九日：福島市しのお台仮設住宅にて、傾聴。

〔第三十五班〕 小川善広・荒木亮介・前島慎司・増田美源・青島永紘

● 十二月五日～六日：テラセン付近の空き地にてアスレチック造り。

〔第三十六班〕 荒木亮介・前島慎司・青島永紘・児玉正見



## 平成二十六年

● 一月三十日：南相馬市鹿島区寺内塚合仮設住宅にて行茶、傾聴。

三十一日：福島市南矢野目仮設住宅北集会所にて行茶、傾聴。

〔第三十七班〕 前島慎司・杉山大禅・加藤宣周・齋賀宝道・岩佐剛昇

● 二月十二日：テラセン付近にて竹筒作り（3・11の灯ろう）。

十三日：福島市しのお台仮設住宅にて傾聴（行茶）、カラオケ。

〔第三十八班〕 前島慎司・伊久美一也・三浦信了・松本一善

● 三月二十七日～二十八日：テラセンにて作業。アスレチックを造る為の材木運び。

〔第三十九班〕 前島慎司・伊藤和貴・成田伸明・齋賀宝道





# 伊ス坐禅もい〜っす

曹洞宗では  
イス坐禅の普及に  
力を注いでいます



「イス坐禅」とは、足が組めないという方におすすめの坐禅です。もちろん足を組める方は坐布を使って坐ることが第一ですが、これまで「坐禅なんて無理だ」とあきらめていた方は、ぜひイス坐禅に取り組んでみてください。

イス坐禅は欧米化した生活スタイルの現代人に自然に受け入れられ、日常のさまざまな場所で気軽に坐ることができます。

「イス坐禅」も「坐禅」もおなじ坐禅です。心のもち方や、呼吸の仕方、姿勢などはすべて同じで違いはありません。曹洞宗はイス坐禅により、老若男女すべての人に坐禅の道がひらかれています。

## おの坐禅話

梅田 坐禅で心を無にするのは、難しいと思うのですが、どうすれば克服できるのですか？  
今枝 腹式呼吸を繰り返す



モデル 富士市 興隆寺 住職 梅田順子 × 今枝真一

ことで、お腹に意識が集まります。頭に浮かんだ雑念は下に下がり、やがて消えていくでしょう。  
最近「キレる」という言葉がありますが、これは頭に血が上っている状態です。怒りは昔から「腹が立つ」という表現を使いますよね。昔の人はちゃんと腹で鎮める方法を知っていたのかもしれないですね。(笑)  
梅田 今お話を聞かせて、ドキッとしました。確かに頭で切れると「キレ」やすくなるかもしれません。とても勉強になります。  
それと今回、坐禅の仕方を教えていただいたので、ぜひ家でもやってみようと思っております。



取材協力 梅田順子さん  
SBSラジオ他、静岡県内のCM・広告に多数出演するなど活躍中。

どれぐらいの時間坐ったらいですか？  
今枝 お寺では、四十分〜五十分位坐りますが、私はいつも皆さんに五分でも十分でもいから毎日坐ってください、と言っています。要するに継続して行うことが大事なんです。ですから少しの時間でいいので実践してみてください。  
梅田 本日に今日はありがとうございました。とてもすっきりした気分になりました。

# 坐禅入門

心の疲れをとる



曹洞宗の開祖道元禪師は、坐禅の修行の際、

「ただひたすらに坐りなさい」と説かれました。

と説かれました。

今日、多くの人々がその教えに従い実践されています。

何も思わず、何も求めず、ただ坐る。そんな曹洞宗の坐禅

を体験してみませんか。

## 坐禅の仕方

※道場によって差異があります。詳しくは、直接お寺までお尋ねください。



②坐布の前で合掌礼拝、時計まわりで180°回転し、中央に向かって合掌礼拝をする。



③写真のように足と手を組み、姿勢をまっすぐにして顎を引く。



注意点として、両膝が浮かないように、目は閉じないようにしましょう。



## 坐禅会を行っているお寺

静岡県第一宗務所  
青年会会員の寺院で  
坐禅会を行っている  
お寺を紹介しています。  
まだ坐ったことがない方、  
坐禅に興味のある方、  
ぜひ坐禅会に  
出かけてみてください。

開催日時や服装等の注意事項は各寺院に直接お問い合わせください。

焼津市	林 叟 院	焼津市坂本1400	TEL 054-628-3487
	昌 泉 院	焼津市駅北5-10-9	TEL 054-627-7423
藤枝市	岳 叟 寺	藤枝市五十海4-8-34	TEL 054-641-3534
	満 蔵 寺	藤枝市稲川1-3-14	TEL 054-641-2209
	正 泉 寺	藤枝市青葉町3-14-10	TEL 054-635-1881
	慈 眼 寺	藤枝市横内179	TEL 054-641-4705
	耕 春 院	藤枝市八幡967	TEL 054-641-5995
	観 音 寺	藤枝市瀬古1-2-1	TEL 054-641-8207
静岡市	増 福 寺	静岡市葵区南瀬名町7-3	TEL 054-261-3734
	東 泉 寺	静岡市葵区大原296	TEL 054-279-0009
	浄 界 寺	静岡市葵区瀬名川二丁目16-43	TEL 054-261-5591
	徳 願 寺	静岡市駿河区向敷地689	TEL 054-259-7304
	泉 秀 寺	静岡市駿河区向敷地9	TEL 054-259-3280
	一 乗 寺	静岡市清水区庵原町1937	TEL 054-366-0182
沼津市	大 泉 寺	沼津市井出744	TEL 055-966-2016
駿東郡	如 来 寺	駿東郡長泉町中土狩511	TEL 055-986-4948

御寺院様へ 檀家様のページになるように掲示してください。



# 梅花観音霊場めぐり【中部⑤】

静岡市内の  
梅花観音霊場をご紹介します。

第五番

万年山

## 龍津寺

よくあくの  
けがれふじょうの  
いといたなく  
せじょうのやみを  
てらすだいにち



葵区  
羽鳥

第八番

光谷山

## 寶藏寺

み山路を  
茶の香もゆらぐ  
水見色  
御手の向こうに  
光輝く



葵区  
水見色

第十一番

明珠山

## 盤龍寺

うまれつつ  
いでるいきの  
そのままに  
あうんのじの  
たえまなければ



葵区  
黒俣

第十四番

南水山

## 洗耳寺

薫科の  
清き流れに  
耳洗い  
ほのかに今日も  
み仏のこゑ



葵区  
牧ヶ谷

第八番

楠谷山

## 見性寺

世をうしの  
花見車に  
のりの道  
引かれてここに  
めぐりあいけり



葵区  
新聞

第九番

宝珠山

## 常安寺

悪疫も  
厄難ともに  
除けたもう  
大悲の力  
福德無量



葵区  
奈良間

第十番

清澤山

## 清源寺

はなとい  
もみじとなのみ  
たつたやま  
おなじこずへに  
かようこがらし



葵区  
坂本

第十三番

産女山

## 正信院

ありがたや  
ここぞ子安の  
観世音  
たすけ給へや  
親子もろとも



葵区  
産女

第十五番

天桂山

## 長光寺

天桂の  
川面に写る  
観世音  
人みなみな  
幸を祈れり



葵区  
桂山

第十六番

佛谷山

## 東雲寺

はるばると  
のぼりておがむ  
東雲寺  
ほとけのちかい  
深き谷山



葵区  
有東木

第七番  
大源山  
御光を  
受けしこの身の  
嬉しさに  
祈りの声ぞ  
山に訝す



葵区  
大原

# 委員長挨拶

## 大会実行委員会



委員長  
市川輝博

今年度は、曹洞宗静岡県第一宗務所青年会創立二十周年という記念すべき一つの大きな節目を迎えるに当たり、新たに記念大会実行委員会を設置いたしました。一年という短い期間の中で記念大会に相応しい三つの事業を企画立案し、一丸となって事業遂行の為に取り組んで参りました。

まず一つ目の事業は、平成二十六年一月二十七日、藤枝市宗乗寺様において、一般社団法人お寺の未来代表理事の松本紹圭師をお招きし、記念大会研修会を開催しました。午前『お寺の未来〜これからのお寺の一〇〇年を切り開く〜』と題してご講義を賜り、午後はワークシヨップを行いました。ただ聞くだけの研修会ではなく、情報を共有し合う参加

型の大変意義深い研修内容となりました。

二つ目は、静岡県内曹青スポーツ親睦会が発足十周年を迎えるにあたり、新たな試みとして運動会を企画し草薙総合体育館にて開催しました。参加者をランダムに三グループに分け、チーム対抗戦を行ったことで他曹青との結束をさらに高め、親睦を深めることができました。

三つ目は、二十周年記念誌の発行です。各期の活動や当時の思い出などを寄稿いただき、さらに過去十年間の青年会の歩みやボランティア活動など、これまでの二十年間を総括するだけでなく、次世代に繋がる一つの材料として残すことができました。

以上一年間の準備を経て取り組んで参りました三つの事業は、大勢の皆様のお力添えの基に達成することができました。課題点は残りありますが、反省によって見出される次なる可能性と新たな飛躍となる基盤作りができたことは大きな成果といえるでしょう。

## ボランティア委員会



委員長  
前島慎司

昨年度は、三名から五名程度で毎月ボランティア委員を軸として活動しました。そして年始に献血ボランティアを行いました。

東日本大震災被災地での活動は、現在仮設住宅や集会所においての傾聴(行茶)活動とテラセン周辺においての作業(アスレチック造りなど)でした。

震災発生から三年が過ぎ、現地の人たちは風化をとっても心配していません。現地では復旧できているが、復興にはまだまだ時間がかかると言っていました。そうした中、静岡から毎月来てくれる事だけでも嬉しいという声もありました。町の再生のために現地で活動をしている人たちのモチベーションの維持にも繋がっていると言っていました。

献血ボランティアは、昨年とは場所を変えてシヨッピングセンターでの活動でした。五十四名の献血のご協力を頂きました。前年比で二・八倍との事でした。

今年度も基本的に同じ内容で活動

していく予定であります。多忙とは存じますが一人でも多くのご参加をお願い致します。

## 教化研修委員会



委員長  
加藤龍真

障害者福祉というと、どうしてもボランティアのイメージが強くなってしまう。それは、今日の日本社会制度において、障害者はより多くの支援の手を必要とせざるを得ない環境に置かれているためで、私達の中にも「障害者は特別な支援が必要な存在である」との意識があるからではないかと思えます。

その意識の打開と、障害者の置かれている現状を学び、少しでも障害者・障害者福祉への理解・関心を高めてもらえればとの想いから、障害者福祉をテーマとして、第一回研修会・富士ハーネス見学、第二回研修会・障害者差別解消法講演を企画致しました。

第一回研修会の際には、施食会の時期を利用して盲導犬募金の活動も行い、短い期間ではありましたが、三十八万四千八百五十七円もの募金



を寄付することが出来ました。この募金活動は、会員及び協力御寺院様のおかげをもちまして、多くの募金が集まり、寺院の持つ力の大きさを改めて感じました。また、結果的に研修会に向け、会員の意識付けにも繋がったと思います。今後も盲導犬募金の活動を継続してまいります。

障害者差別解消法の研修会は、障害者の実状を学ぶだけでなく、僧侶としてのどのような具体的取り組みができるのかについてもお話をいただきました。今後、宗門が社会福祉やその他の行政とどう連携していくかについて考えさせられる内容でした。今後は、そうした視点からも研修内容を議論して行こうと思います。本年度も委員会メンバー各々が能動的に考え、取り組み、青年会員が積極的に参加できる研鑽の場を提供していきたいと思えます。

## 広報委員会



委員長  
小島 健 布

伝えるということは、ややもすると一方的にこちらの思いを「発信」

することに意識してしまいがちですが、やはり「受信」することのほうが大切で、またその受信能力が、僧侶にはとても重要なのだということをお返り改めて感じました。

日常の中の気づきを禅語にのせて作文する「マイフェイバリット禅語」は、青年僧侶それぞれが飾らぬ言葉で素直に語られていたのが印象的で、読み手との距離が身近に感じられる文章でした。東日本大震災被災者支援での様子を写した画像を見ると、被災者の方々にしっかりと向き合い、あたたかく優しい笑顔で傾聴活動をしている姿に心打たれる思いがしました。また、その他の取材においても、相手の心を丁寧に受けとめようとしている青年僧侶の姿がとても爽やかで、穏やかな気持ちになりました。

そんな相手の思いをしっかりと受けとめている会員の姿を、取材するこちら側も大事に受信しながら、「つたえる」ではなく、「つたわる」広報活動を行っていこうと思います。最後に、青年会員の皆さん、また多くの関係各位の皆さまにご協力をいただき、web緩歩ならびに、広報誌を作成することができました。この場をかりて厚く御礼申し上げます。

## 卒会者紹介

- 五教区 大通院 岡田和照師
- 六教区 如来寺 荻田宣史師
- 六教区 興雲寺 大嶽高俊師
- 十二教区 長昌寺 鬼頭直樹師
- 十四教区 光用院 荒木亮介師
- 十六教区 水泉寺 篠田道秀師

長い間お疲れ様でした。これからもご指導よろしくお願い致します。

## 新入会員紹介

- 五教区 桃林寺 関 泰玄師
- 七教区 福泉寺 岩佐剛昇師
- 七教区 碧雲寺 石上博龍師
- 九教区 盤脚院 山田康淳師
- 十教区 宗乗寺 伊藤源宗師
- 十一教区 長徳寺 近藤芳秋師
- 十三教区 成道寺 伊久美一也師
- 十三教区 貞善院 木南全峰師
- 十五教区 龍泉寺 大橋悠貴師
- 十五教区 光鏡院 岡田一樹師

よろしくお願致します。これからの活躍を期待します。

## 賛助御礼

- ・ 2 | 35 見性寺様
- ・ 2 | 45 常安寺様
- ・ 2 | 50 盤龍寺様
- ・ 3 | 61 長光寺様
- ・ 3 | 77 龍泉院様
- ・ 3 | 83 洞福寺様
- ・ 4 | 107 大正寺様
- ・ 4 | 112 石藏院様
- ・ 5 | 126 一乗寺様
- ・ 5 | 137 達磨寺様
- ・ 7 | 200 大悟庵様
- ・ 9 | 214 盤脚院様
- ・ 10 | 464 正泉寺様
- ・ 11 | 501 養徳寺様
- ・ 14 | 26 宝珠院様
- ・ 15 | 93 鳳林寺様
- ・ 15 | 100 東光寺様
- ・ 16 | 214 新豊院様

青年会の活動に多大なるご支援ありがとうございました。

### 青年会一同九拝

- 編集委員
- 寺澤孝道 小島健布 鬼頭直樹
  - 古川義典 都築義晃 古市太郎
  - 吉岡見純 景浦道一 関 隆博
  - 湯川雄斗 満目大善 松本好寛
  - 今枝真一 加藤佳秀 青木秀晃
  - 梅貝泰文 小金山宗純 武藤大海
  - 山本博嗣 平尾隆朋 村上泰寛

発行 曹洞宗 静岡県第一宗務所青年会

事務局 静岡市駿河区向敷地9 泉秀寺内

発行責任者 岩上覚真

編集 青年会広報委員会