

坐禅体験会を終えて

～ホームステイ協会会員研修会 坐禅体験会と交流会を開催しました～



雨あがりの 7 月 7 日、龍興寺の庭先のあじさいが鮮やかに咲き誇って、坐禅体験会に参加する私達を迎えてくれました。参加者は 27 名です。会員 15 名、外国人ゲスト 10 名、国際プラザ職員 2 名でした。

お坊さんが坐禅を始める前に、「坐禅の時間は 30 分。頭の中は何も考えない。目は 1 メートルから 2 メートル先を見る。目は半開きの状態で背筋を真っ直ぐにする。足は組んだまま身体を動かさない。」と、坐禅の仕方を伝授して下さいました。このような状態で、坐禅は開始されました。突然、お坊さんの警策（けいさく）で肩をビシッと叩く音が本堂に響き渡りました。我に返って心も体もシャキッとなりました。



昨年は、坐禅を終えてからお坊さんとの対話等がありましたが、今年は参加者同士の交流会を開催いたしました。交流会では自己紹介、坐禅の感想、その他自由にトーキングを行いました。

スマートフォン、パソコン脳に侵されている私たちにとって、静寂に包まれた本堂での坐禅は日ごろ体験したことのない貴重な時間でした。それは、人と人との交流、理解し合う、助け合うというホームステイ協会の理念を感じられる坐禅体験会となり、禅の心に触れるものでした。坐禅をする中で何かを学び取って頂いたとしたら、嬉しいです。

今回参加したみな様からの「また、坐禅をやりたい。」という要望に添えるよう検討いたします。

研修担当幹事 榎本 亜絵子



♪～♪～♪～♪～♪～♪～♪～♪～♪～♪ 参加者の感想 ～♪～♪～♪～♪～♪～♪～♪～♪～♪～♪

禅寺に入るのも坐禅をするのも初めてだった昨年の私。今年は「日常生活では得られない体験ができる」と夫を誘って参加しました。龍興寺さんの荘厳なご本堂に息をのみ、僧侶の方より坐禅の作法を習い坐禅を開始しました。幾度となく「何も考えない。何も考えない。」と頭の中で言い聞かせました。しかし、それ自体が考えている状態。これが思った以上に難しかったです。徐々に眠気も襲ってきました。その瞬間、後方の警策をいただく音に体が反応。心の雑念を払い背筋を伸ばし再度、坐禅に集中。

今回は、30分でしたが、時間が経つのがとても長く感じられました。初めて参加した夫は短く感じたそうです。坐禅を終えて、思考がスッキリし、爽快でした。慌ただしい日常を離れ、短い時間でしたが実り多い時間でした。

体験会の後は、会員とゲストで茶話会をして、坐禅の感想や日本で興味のあることなどをおしゃべりし、楽しかったです。このような体験会を企画して下さいありがとうございました。

(中央区・Aさん)

坐禅体験は初めてです、半時間内、最初の頃は楽だったのですが、最後はお尻が痛くなったり、足が動かなくなったりしてとてもつらかったです。だが、終わったときとてもいい気分になりました。心も静かになりました。坐禅をさせていただいて本当にありがとうございました。いい体験でした。

(ゲスト・Zさん)



★ 新会員紹介 ★

この度、入会いたしました木村です。昨年、娘が留学し、たまたま広報さっぽろの説明会の記事を見て、ホストファミリーとして登録しました。…が、全く何もわからないので情報収集できればと思いホームステイ協会に入会させて頂きました。

夫と共に参加した坐禅体験では、お会いした皆さま方が気さくに私達を受け入れて下さり、大変ありがたかったです。坐禅は邪念と睡魔の間で揺らいでおりましたが、静かな環境で、ただ「今」を意識する感じはとても貴重な経験でした。

おとなしめな私達ですが、また、気軽にお声かけ頂けましたら幸いです。よろしくお願いします。

(北区・木村さん)

留学生のための「ホーム・スイート・ホームステイ」

2024/7/12（金）～7/14（日） 2泊3日

台湾大学に通う香港の留学生が二泊三日、我が家に滞在しました。幼少の頃から日本のアニメを見て育った彼女は中学、高校生で日本語をしっかりと勉強したと流暢に話してくれました。

一日目はアシリベツノ滝で涼み、滝野霊園で満開のラベンダーを見学。伏見神社の真っ赤な鳥居に感動し、水道記念館の歴史を学びました。二日目は北海道開拓の村に行きました。そこでは、アイヌと開拓者との関わりがとても興味深いと話し、新聞社、写真館、開拓小屋、医院等一つの建物をじっくり丁寧に見ている姿が印象的でした。

古き良きあの頃の香港を愛してやまない私ですが、彼女との香港の会話にはギャップを感じました。来年、将来を見据えてイギリスへ渡航するそうです。今回、ホームステイを受け入れることで、彼女からあの頃ではなく、これから先のこと、希望を学ぶことができました。

一期一会に感謝致します。



（豊平区・Kさん）

【好評につき申込期限延長！】札幌市青少年科学館ツアー

プラネタリウムで1億個の星を楽しもう！

今年4月に札幌市青少年科学館がリニューアルオープンしました。『体験』で学べるコーナーが、満載です。子ども達はもちろん、大人の私達も童心に返り、科学館で楽しい一日を過ごしましょう。家族で楽しめる行事です。協会会員、ホームステイボランティア登録家庭の方々の多数のご参加をお待ちしています。

日時 10月5日（土） 9：30 青少年科学館入口集合（集合写真撮影）
10：15～11：15 プラネタリウム観覧
11：40～12：20 昼食&懇親会（軽食をご持参ください）
12：20～ 解散&自由見学（閉館まで楽しめます）

場所 札幌市青少年科学館（札幌市厚別区厚別中央1条5丁目2-20）

地下鉄「新さっぽろ駅」から徒歩2分、JR千歳線「新札幌駅」から徒歩5分、駐車場あり。

申込方法

- ①オンライン申込：右記のQRコードからGoogleフォームにアクセスし、必要事項を入力してください。
- ②メールまたはFAX：お名前と年齢、区名、交通手段を入力してください。
ご家族で参加の方は全員分入力してください。



メール：sapporo_homestay@yahoo.co.jp FAX：011-211-3673（国際プラザ気付）

二次申込締切：9月30日（月）

札幌ホームステイ協会より

いつもご支援をいただき、ありがとうございます。私たちはこれからも多様なイベントを企画し、会員やゲスト同士の交流を深めていきたいと考えています。異文化体験や趣味を通じて、新しい発見や充実の時間を共有できることを楽しみにしています。皆様からのご意見やイベントのアイデア大歓迎です。一緒に素晴らしい体験を作り上げていきましょう。皆様のご参加を心よりお待ちしております。

副会長 岡林 裕之

札幌国際プラザより

ようやく朝夕には秋の訪れを感じられる季節となりました。皆様お元気にお過ごしでしょうか？ 去る6月9日（日）、5年ぶりに「ホームステイボランティア説明会」を開催し、11家庭にご登録いただきました。また、留学生のための「ホーム・スウィート・ホームステイ」もいよいよ再開し、現在、ホームページやSNSを通じて積極的な申込を呼びかけております。皆様とゲストが実り多い交流の時間を過ごしていただけますよう、引き続き事業の運営に努めてまいります。

11月には中国高校生のホームビジットプログラムを実施します。同封の案内にて、詳細をご確認いただけますので、ぜひご協力のほどよろしくお願いいたします。

- 2024年11月13日（水） 「JENESYS2024 中国高校生訪日団」ホームビジット ●

「かけはし」アーカイブ

2000年12月に入会し初めて届いた「かけはし」の表紙は、初代会長野田豊子さんの「21世紀に向けて」でした。その中に『ゲストをお迎えするには、ボランティアとしての研修、会員間の親睦交流などをいつも続けていなければ、なかなか円滑には進みません。また各自が経験を披露し、次のステップの糧にすることも大切です。そうすることで経験の浅い方も安心して活動に参加できます。』とありました。コロナの休止期間を経た今、その言葉が心に刺さります。ホストファミリー同士が繋がりがえる協会でありたいです。（大瀧 比呂子）

編集後記

アスリートの熱い戦いが続いている最中、「かけはし」の校正と編集に取り組みました。パリオリンピックでは、たくさんの心に残る場面が繰り広げられました。それは、私たち大人だけでなく未来の大人たちにも大きな影響を与えるに違いありません。五輪が平和の祭典としてこれからも続くことを願いたいと思います。そして、「かけはし」も。

第89号発行にあたり、ご協力いただいた全ての皆様に心より感謝申し上げます。（山本 紀美代）

-ホームステイボランティア登録、ホームステイ受入に関するお問合せ-

(公財)札幌国際プラザ (札幌市中央区北1条西3丁目札幌MNビル3F)

✉ homestay@plaza-sapporo.or.jp ☎ 011-211-2105 FAX: 011-211-3673

🌐 http://www.plaza-sapporo.or.jp/citizen_j/volunteer/homestay.html

-札幌ホームステイ協会の活動や「かけはし」に関するお問合せ-

札幌ホームステイ協会 (札幌市中央区北1条西3丁目札幌MNビル3F 札幌国際プラザ内)

✉ sapporo_homestay@yahoo.co.jp ☎ 011-211-2105 ※国際プラザの担当者に繋がります。