



③

The Fifth Year

連載チームも毎年出展を続けています。今年は「禅の教えとSDGs」をテーマに、坐禅と精進料理に関するポスターを作成・展示し、「五観の偈」を体感するワークショップを行いました。

今年も「アースデー東京2025」が4月19日・20日に代々木公園イベント広場で開催されました。「SDGs for School x 曹洞禅」



ワークショップの様子



○ののは
高校2年生

私は今回のワークショップを通して、禅の教えや「五観の偈」はだれもが共有できるものであること、そして、ワークショップでの体験を通して感じたことに「正解」は無く、「自分」にしか出せない答えがあるのだということを感じました。年齢も職業も様々な方にワークショップを体験していただき、色々な目線からの感想を共有することができました。私はこれまで、「てらスクール」で何かを体験したり、メンバーに自分の考えを共有したりする際に、「てらスクール」だからこそ何か「禅」や「教え」に絡めてかきこまった



○あおい
高校2年生

答えを出さなきゃいけないのではないだろうか、とつい固く考えてしまっていました。しかし、今の自分が今の生活や状況でないと感じ取れないものが確かにあって、それが、必ずしも誰かに共感してもらったり、誰かの求める「正解」であったりする必要はないのだということに気づかされました。そう感じてからは、これからの活動もさらに楽しみになり、また、自分には書けない唯一無二の記事をみなさんにお届けしたいな、と強く感じました。

私は今回の出展プロジェクトで「五観の偈」について担当しまし



た。私は仏教系の学校に通っていた。私は仏教系の学校に通っていた。毎日昼食前に全校生徒で「五観の偈」を唱和します。毎日きちんと心を込めて唱えることで、日々の食事は当たり前ではないのだということを深く考えることができ

ます。私がアースデイでの取り組みを通じてみなさんに知っていたきたかったのはそんな「当たり前」の日常への感謝です。目まぐるしく移り変わっていく毎日の中で、ついおろそかにしてしまいがちな食事。昨今では飽食などの深刻な社会問題にまで発展しています。自分がいま口にするまでの様々な過程に感謝して、ありがたき命をいただくこと。それは人として生きるために必要な心なのではないでしょうか。今一度私たちの

生きる源である食べるといいうことを「五観の偈」の教えに則り、一緒に考えてみませんか。



〇やうじ
・高校2年生

私は、今回初めてアースデイに参加しました。会場の代々木公園に着くと、森の緑に囲まれて、「緑に生かされている」という感覚を覚えたことが、とても印象深いです。

また、私たちは「五観の偈」について学ぶワークショップを開催しました。それ以来私は、コンビニよりもスーパーへ出掛けるようになったり、食材の産地に興味を持つようになったりするようになりました。

私は日々、教科書やインターネットを通して社会課題に触れています。頭では「自然の大切さ」や「食事の大切さ」などを理解していたけれど、実際に今回のアースデイで、緑に包まれてパワーをもらったり、食事を丁寧にいただく機会を持ったりしたことで、「大切にしたい」という思いが湧き上がってきたように感じました。アースデイでは自分の「心地よい選択」や「わくわくする選択」を見つけて、行動している人たちと沢山の山出会うことができました。地球という大規模な課題の解決であっても、まずは自分の心地よさや、ワクワクする気持ちを出発点に、行動して行くことが大切なのだと気づくことができました。





○Minaty
高校1年生

ブースを出展したのは、初めてだったので緊張しました。ブースでは『えらスクール』の活動紹介や合宿で行ったことについてまとめたポスターを作って、来た人たちに説明しました。僕は坐禅のことにしてもっと知ってもらうために、坐禅について説明するポスターを作りました。また、来てくれた人に坐禅を手軽に取り入れられることを知ってもらうため、椅子坐禅体験をお勧めしました。見に来た人に「坐禅って厳しいものじゃないんですか」と聞かれたので僕は「坐禅は禅の修行ですが、一方でリラックスすることでもあ

ります。やるべきことが多くて慌ててしまい、頭が回らなくなるころがある時に坐禅をすると体が軽くなり、透き通った空気になったような気持ちになって落ち着きます」と、答えました。質問してくれた人は「仏教関係なくてもいいんですね」「心が焦る時にやってみます」と言ってくれました。自分のリラックス法をお勧めできてそれが来てくれた人に伝わったのが嬉しかったです。



○たろう
高校2年生

初めて参加したアースデイでの経験は非常に貴重で、強く印象に残りました。それは、「直接、人に会う」ことが何度も何度もあっ

たからだと思います。

私は主に、通っている高校の取り組みであるスタディツアーをきっかけに始めた放置竹林に関する活動についてブース出展しました。多くの方に興味を持っていただけたようで、今まで考えてもいなかった様々な意見もいただきました。も学びの多い時間となりました。多くの出展団体のブースを訪れて直接、話を聞くことで、自分の視野や考え方も広がり、自分たちの今後の活動のイメージが膨らみました。

アースデイ東京で、人に会うことで、次の行動へのモチベーションが上がり、自分の具体的な行動もたくさん浮かぶ機会となりました。ぜひ来年も参加したいです。