



6

The Fifth Year

上げていくことを目指しています。
2025年の夏は、①絵本を届けるワークショップ@シャンティ国際ボランティア会、②坐禅体験として③精進料理についての講演（講師：河口智賢さん）を実施しま

「SDGs for School」エスデー・ジーズ フォー スクール
× 曹洞禅」は活動4年
目を迎え、夏と冬には
イベントも企画してい
ます。イベントでは、
編集学生とサポートす
る大人でアイデアを出
し合いながら、「SDGs
for School × 曹洞禅」
でしかできない活動を通
じて、持続可能な未
来への具体的な行動を
提示したり、仲間を廣
げようとしています。

きたければ、昨年の夏休みに私が卒園した保育園でのお手伝いをした際に、絵本が、子どもたちが自己表現をしたり、他者とコミュニケーションをとったりする礎となっていると感じたことです。

私たちは、シャンティ国際ボランティア会の方にお越しいただき、「絵本を届ける運動」の体験や活動のお話を聞きました。



○やうい
・高校2年生



シャンティ国際ボランティア会



河口さん紹介

した。今月号は、イベントについて、編集学生に詳しく紹介してもらいます。



ワークショップの様子

ワークショップのお話ではほかにも、絵本から生まれる可能性として「紛争、災害、貧困などが原因で読み書きができない人は7億7千3百万人いて、その人たちが『文字を知り、知識を増やす』ことや、家族と暮らすことができない環境下での『自分は何者かを知らず』という文化や伝統、ルーツを学ぶ機会にもなっている」と教えていただきました。



わたしは今回日本語の絵本に、
 現地の言葉に翻訳されたシールを
 貼るという体験をしました。最後
 に職員の方が現地から回収された
 古い翻訳絵本を見せてくださいま
 した。その本は、乱暴に扱われる
 ことなく、丁寧に何度も繰り返し
 読まれていた跡があり、とても胸
 が熱くなりました。



わたしが感じた「絵本を読む」こと
 の可能性は、想像を遥かに超え、
 子どもたちが自分の人生を切り開

くための術となっていることを知
 りました。これからは絵本の可能
 性を探しながら、「てらスクール」
 の活動にも活かしたいと感じまし
 た。



○Minaty
 ・高校1年生

坐禅というのは禅の修行の一つ
 です。一方で、坐禅はリラックス
 することもでき、気軽に日常生活
 に取り入れることができます。僕
 はやるべきことが多くなると慌て
 てしまい、頭が回らなくなること
 がよくあります。でも、去年のて
 らスクールの研修合宿で坐禅を体
 験して、心を落ち着かせると、慌
 ぜず、やるべきことの整理ができ
 るようになりました。そこで今年

の夏イベントでは、多くの人に坐
 禅の良さを知ってもらうために、
 坐禅体験を行いました。今回のイ
 ベントでも坐禅をしている間は、
 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りました。
 参加者も、「忙しく疲れていたの
 ですがリラックスできました」「自分
 と向き合うことができました」な
 ど言っていました。僕は高校に上
 がってから、学校の勉強や課題、
 プロジェクト活動などやること
 がとても多くなり、落ち着かない
 日々が続いていましたが、久しぶ
 りに坐禅をして、気持ちが落ちつ
 き、自分のやるべきこと、やりた
 いことを整理する時間になりました。
 今後も気持ちが焦る時には時
 間を取って、坐禅をしていきます。



○ののは ・高校2年生

食事は私たちにとって、多くの場合毎日3回向き合う身近で大きな存在です。そのため、健康にも環境にも優しい精進料理は、何かアクションを起こしたいと思っている読者のみなさんにも興味を持っていただけるのではないかと感じました。そこで今回は、精進料理についてのお話を聞かせていただきます。みなさんは、料理の五味をご存知ですか？

一般的には、塩味、辛味、甘味、苦味、酸味を指します。曹洞宗の精進料理には、六つ目の味、「淡味」という考え方があろうと。素材そのものの持つ味を指すとの

ことです。この「淡味」を知った私は、人間関係や自分の将来を考える時にも生かせるなと思いました。例えば学校でグループ活動をするときのことを考えてみました。多数派の意見や一般的に無難な意見に纏めるのではなく、グループの一人ひとりの考えを活かすことが大切だと思いました。

また、私は現在高校2年生ですが、将来の夢はまだはっきりと決まっていません。しかし、今回の精進料理や「淡味」のお話を通して考えるみると、例えば大きな企業に勤めるとか、何か社会の役に立たなくてはと、職業の幅を自分で狭めるのでなく、自分の

得意とする部分や、自分の強みを生かすためのプロセスを大切に考えてみると、自然と良い方向へと導かれるような気がします。

お話の中に、「食」という漢字は「人が良い」と書く解釈があることを教わりました。精進料理を作ることやその考え方は、私たち人間も地球も良くなる方向へと導いてくれていると感じます。

