

身近な「ありがとう」を探してみよう

みんなは毎日の生活を送る上で、たくさんの人や物のお世話になっているよ。洗濯された清潔な服を着て、栄養のあるおいしい食事を取り、安全で快適な家に住める。世の中に自分一人しかいないから、こんな暮らしは絶対できないはず。身の周りの人や物への感謝を感じたら、今度は自分から優しさにして、周りに返してみよう。日蓮宗では「よいことをすれば、また自分に返ってくる」といわれているよ。

家族や友達がいつも一緒にいてくれること



美味しいご飯を食べられること



美しい自然と暮らしかがあること



いのちのこと

いま考える

いまの生活って、当たり前前のもの？

この新聞を読んでくれているみんなが毎日、当たり前のように送っている暮らし。それは本当に「当たり前」のものなのかな？例えば、世界にはいまこの瞬間も、貧しさや戦争などの影響でつらい思いをしている人々がたくさんいる。毎日「飯が食べられること、勉強ができること、友達と遊べること、家族や先生、周囲の人が優しくしてくれること...」こうしたことは、実はとても素晴らしいことなんだ。そのありがたいことながら、いまだ自分が過ごしている毎日を振り返ってみよう。



「いのち」とは？

たくさんの方のつながりを感じよう

キミは自分がどうしてこの世に生まれてきたのか、考えたことがあるかな？もちろん、お父さんとお母さんが生み、育ててくれたわけだけど、そのお父さんとお母さんにも、それぞれお父さんとお母さんがいるよね。そのように考えてみれば、キミは数え切れないほどの先祖さまが命をつなげてくれたおかげで、いま生きていることができるんだ。そのありがたさに感謝して、毎日を大切に生きていきたいね。

社会は「いのち」の集合体

あらゆる「いのち」に感謝

みんなが毎日食べているお米や肉、魚、野菜は、元は動物や植物、つまり生き物だよ。ね。「いただきます」は、そうした生き物の命をいただいたに感謝すること。感謝する言葉なんだ。そして人が生きていくには、金属や石油など命のない物を消費することも必要だよ。日蓮宗ではそれも合わせて「いのち」と捉え、感謝して生きていくよう勧めているよ。

「合掌」とは？

感謝の心を込めて掌を合わせよう

「合掌」という言葉を知っているかな？これは「掌(てのひら)を合わせる」ということ。みんなもきつと、お寺や神社にお参りしたときや、ご飯を食べる前や後には、胸の前で両手を合わせているよね。「いのち」に感謝し、敬う心を行動に表した姿なんだよ。だからただ手を合わせるだけでなく、「ありがたい」「おかげさま」という感謝の思いを込めることが大切なんだ。

寄り添うことが幸せへの第一歩

日蓮宗の合掌の仕方

実際に合掌をしてみよう！今回は日蓮宗の合掌の仕方を紹介するね。

- 合掌をするとき、10本の指はすべてついた状態にしましょう。
- 合掌の高さは、中指を真上に向けたときにのど元くらいの高さです。
- 合掌をする手は、胸板に着いている状態です。

みんなも支えてくれる人やものに感謝して『いのちと合掌』を考えてみよう

「いのちに合掌」

この言葉は、すべての存在に對する尊敬と寄り添いの気持ちを表していて、日蓮宗が広めているメッセージなんだ。ここでは日蓮宗を開いた日蓮聖人と、日蓮宗による社会のための活動を紹介するよ。

日蓮聖人について

日蓮聖人は、日蓮宗を開いたすいお坊さんだよ。1222年に生まれ、32歳で日蓮宗をつくったんだって。人々の苦しみを取り除かれて社会全体が幸せになるよう、「いまを生きていること」の大切さをみんなに教えたんだ。お釈迦様の善い行いを日蓮聖人が集約してつくった「お題目」は、現代まで大切に受け継がれているよ。

日蓮宗の社会活動

● あんのん基金

日蓮宗では、多くの人からの寄付金で「あんのん基金」というものを運営しているよ。あんのん基金に集まったお金は、戦争や災害、貧困、環境などの問題の解決に取り組む団体や活動を支援して、人々の絆と笑顔を増やしていくために使われるんだ。

● てらごや活動

日蓮宗のお寺では、みんなのよりよい人生を応援する「てらごや活動」を行っているよ。仏教について学べる講座やブチ修行、書道やヨガの教室、研修会やコンサートなど、それぞれのお寺に合ったイベントを開催しているんだ。