

# 浄土宗コドモタイムズ

第20号

発行 浄土宗児童教化連盟

発行人 平野 仁司  
〒252-0027 座間市座間1-3300 宗仲寺内  
TEL・FAX 046-257-0397

礼法より

## ゆとり「自分を磨く時間」

### 座っている時のお辞儀



#### もっとも軽いお辞儀

指先は軽く畳につく程度  
上体を15度倒す



#### 一番丁寧なお辞儀

手のひらを全部つけ上体を低く倒す  
静かにゆっくり戻す  
上体を45度に倒す



その後、貴族社会、武士社会、階級社会と変化していく中で、日本国技である相撲道などの武道・舞踊・書道・茶道・華道などで、礼儀作法は「感謝する心を表わす」美しい形として受け継がれ今日まで保たれてきました。

日本における作法の始まりは聖徳太子が作った「十七条憲法」だそうです。仏教の教えを元に官僚や貴族に対して道徳的に示されたもので「和を以て貴しと為す」の名言はあまりにも有名ですね。私達がお聴きする「あかるく・たたくしく・なかよく」というお釈迦様の教えと通じる心があります。

マナーのことを日本では「礼儀作法」や「礼法」と言います。「礼法」と聞くととつてもかた苦しいと思われがちですが、「人を思いやる気持ち」「人を大切に作る気持ち」から出来てきた心の作法なのです。

← 次のページへ

## おかあさんの手で



布村哲哉

みんなは、おかあさんの手を見たことがあるかな。きょうおうちへかえったら見せてもらったらい。やわらかい白い手もあるよ。かたいごわごわした手もあるよ。ほそくてしわのよつた手もある。そしてあたたかい手も、つめたい手もあるだろう。

みんなのうちの台所で、とんとんと包丁を使っているおかあさんの手は、今日は何を食べてあげようかな、っていつているんだ。

みんなが「おいしいおいしい」といって食べてくれたら、うれしいわ、って。

おかあさんの手からは、毎日毎日、カレーライスやサラダやギョウザやお菓子がつきからつきへ出てくるね。ふしぎな手だ。

お皿やお茶碗を洗っている手は、みんなきれいに食べてくれてよかつたわ、っていつているよ。

おかあさんのいうことをきかないで「ピシヤン」とおしりをたたかされたことがあるだろう。おかあさんのバカッ、っておこるけどおかあさんの手はおりこうさんになるように、っていつているのさ。

ぼくたちわたしたちが病気になるたびに、早くよくなれ早くよくなれ、って痛いところをおかあさんがなでてくれると、病気なんて「フウー」ととんで行ってしまふものね。

おかあさんの手は魔法使いの手なのかな。

すやすや眠ったあとで、みんなの頭をそつとなでながら、いい子になれ、いい子になれ、っていつているのもおかあさんの手。

「いつもいつも、おかあさんの手、ありがとー。さあ、おかあさんと握手、握手。」

(おわり)

ゆとり「自分を磨く時間」

続き

ざぶとん すわ かた 座布団の座り方



③かかとを座布団の上へ上げ、きちんと正座し、最後に両手を重ねる。



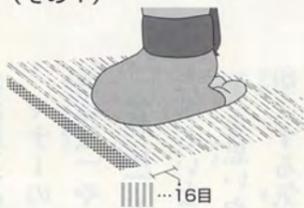
②座布団に近い膝から上げ、つま先を回し、両膝を座布団の中央へ移動させる。



①座布団の横に正座し、両足を爪立てて、かかとをそろえる。両手は、太ももの上。

そうして、長い歴史の中で礼儀や奥ゆかしさを美德とし、自分を謙遜する日本は「礼節の国」と言われ親しまれてきました。そんな日本の中で培われてきた、お互いが敬い合い節度ある生き方をしていくための「思いやりの作法」を日常の生活の身近な挨拶からご家庭で楽しんでいただきますように…

おもしろ雑学 (その1)

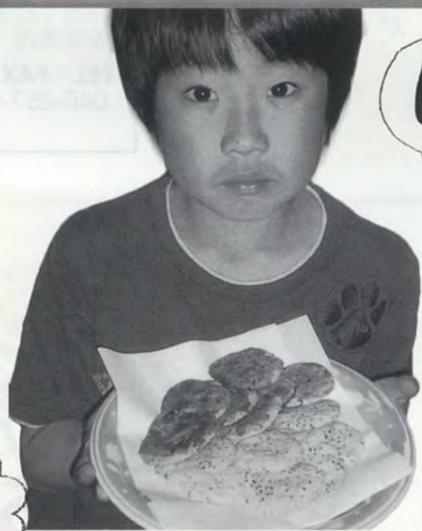


畳の縁の上では、縁内から16目分空けて座る

おもしろ雑学 (その2)



座布団は縫い目のない辺を正面として座る



ばくが作る

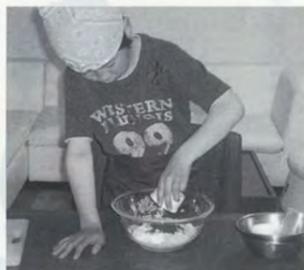
手作り On-yatsu

材料

- 薄力粉 80g
- 砂糖 40g
- 黒ごま 20g
- サラダ油 大さじ2
- 水 約40cc
- しょう油 適量

作り方

①ボールに薄力粉・砂糖・黒ごま・サラダ油を入れ混ぜ、水を少しずつ入れ、耳たぶくらいの固さにする。



②冷蔵庫で30分休ませる。  
③おだんごくらいの大きさに丸めて手でつぶす。(約20個)



④オープンシートをしいた鉄板に並べる。  
⑤お好みでしょう油をぬる。  
⑥170℃に予熱したオープンで片面5分ずつ約10分焼く。



こねこねしたことが楽しかったヨ！  
かんたんに出来ました！



# ナムナム 質問箱

## 質問

ご飯を食べる時に手を合わせて「いただきます」「ごちそうさま」というのはなぜ？  
(大阪 小五 男子)



## 答え

皆さんは朝ごはん・昼ごはん・夜ごはん・おやつ、なにかを口に入れる時、手を合わせて「いただきます」と言っていますか？

また、食事が終わった後は手を合わせて「ごちそうさま」と言っていますか？

この手を合わせて「いただきます」「ごちそうさま」という習慣は、皆さんのお父様・お母様、おじいさま・おばあさまよりもっと古い時から、今の皆さんに伝えられてきた大切な日本の習慣です。外国語に「いただきます」は「ごちそうさまでした」という意味の言葉がありません。「さあ食べよう」「ご飯が終わりました」という言葉しかないのです。

「いただきます」「ごちそうさま」という言葉は日本の固有の、日本独特の言葉なのです。

では、この「いただきます」「ごちそうさま」にはどのような意味があるのでしょうか。

まず「いただきます」ですが、これは「私の命のために、動物・植物の命をいただきます。」という意味があります。大昔、人が初めて誕生した時から、私たちは多くの「自然の恵み」をもらって生きてきました。「自然の恵み」というのは言い換えれば、数々の動物の命・植物の命をもらう事です。

みなさんの食卓を想像してみてください。今日頂いたお米・お肉・お

魚・お野菜・パン、そういったもの、すべてに命がありました。その命をいただいて、私たちのお腹を満たしているのです。その事に気づくと、ご飯を残す事がいけない事だとわかるはず。動物や植物の命と引きかえに私たちのお腹は満たされるのです。その命を決して無駄にはしません。

つぎに、「ごちそうさま」ですが、この「ごちそうさま」を漢字で書くと「馳走様」となります。この「馳」も「走」も「はしる」という意味があります。昔は、お客様が家に来た時は、走り回って動物や植物を取ってきて、おもてなしをしたそうです。そんな、命がけで働いてお

お客様が「ありがとう」と心から感謝の心を表したのが「ごちそうさま」の始まりだと一説では言われています。

これは、皆さんの前に並ぶ料理にも同じ事が言えるのではないのでしょうか。想像してみてください。皆さんの前に料理が並ぶまでを。まず、食材を集めるために、スーパーや市場まで買いに行く事から始まります。中には自宅の庭にあるもの、また頂いたものもあります。これを調理して皆さんの前に料理として出してくれるお父様やお母様、おじい様おばあ様の労力があります。また、食材がスーパーや市場に並ぶのは、植物や動物を一生懸命育ててくれた人々

や魚などを海や川まで取りに行ってくれた人々のお陰です。そういうたくさんの人々に「ありがとうございました」という思いを込める事が「ごちそうさま」なのです。

今の私たちは本当にたくさんの食事に恵まれています。毎日、時間になればご飯を食べることが出来ます。しかし、世の中には、その日のご飯にありつけるかどうか分からない。そんな中で生活している人々もたくさんいます。その数なんと10億人とも言われています。

私たちは目の前に料理がある事を当たり前と思っていないかもしれない。でも、当たり前でない人が10億人もいるのです。当たり前でない人が私たちの食べている食事を目の前にすると、「なんとありがたい。」と感謝するでしょう。私たちも決して当たり前にしてはいけません。毎日、毎回の食事にしっかりと感謝しなくてはなりません。

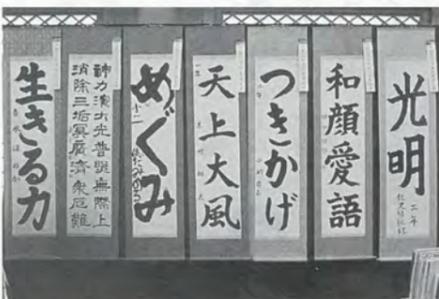
「いただきます」「ごちそうさま」は多くの命に、また自分の為に働いてくれた多くの人々にしっかりと手を合わせ感謝をして、食事をさせていただきますように。

## 第29回 全国青少年奉納書道展

## 開催

浄土宗児童教化連盟主催の書道展が今年も開催され、全国から一四二点の出品がありました。審査の上、入選作品を選び、三月二十七日、二十九日に福岡県久留米市の大本山善導寺で、四月二日、七日に東京の大本山増上寺で、そして四月十八日、

二十五日には京都の総本山知恩院で展示されました。元氣いっぱい力強い字や、大人の人よりも上手な作品が展示され、見に来た人はとても感心していました。



晴太くん  寺田 剛



# お知らせ

◆みなさんからの記事お待ちしています。学校でのこと、家の中でのこと、家族のこと、友だちのことなどを書いて送ってください。

◆またみなさんからの作品もお待ちしております。絵や作文、お習字など何でもけっこうです。

◆送り先は  
〒252-0027  
座間市座間一三三〇〇 宗仲寺内  
浄土宗児童教化連盟事務局  
感想もいっしょに書いてくださいね。  
TEL/FAX  
046-257-0397

## これも仏教の高葉だよ!

### 頂戴 (ちようだい)

「お母さん、お小遣い使っちゃったから、お金ちょうだい。」「この前、あげたところなのに、何に使ったの?だめっ!!」お金をもらえないうえに、お母さんに、大目玉。ふんだり、けつたりだね。このお金ちょうだい。頂戴とは、仏教では、お経の本を頭の上に載せていただくことを言うのだよ。頭の上に載せる!?それは本当に載せるのではないよ。よく法事で和尚さんがお参りに来られて、頭を深々と下げられたなと思いきや、その先から手がよーき。その手には、お経の本があつて、そして、それを頭の上に持つてこられているよね。あれが頂戴だよ。お経の本には、仏教の素晴らしい教えが詰まっているもの。それだけ大切に、尊いものなのです。そのお経様を扱うのだから、和尚さんは、そうやって大切に、大切に、扱われているのだよ。だから、お金でも物でも、人から頂くもの。頂戴するものは、大切に扱わないといけないんだよ。みんなもお小遣いは、大切に使用って無駄遣いしないように。ご利用は計画的に!!

みんなよう  
考えよう

# ちがいがし

絵: 田畑恵美



左の絵と右の絵のちがうところを5つ見つけてください。  
ハガキに答えを書いて左記まで送ってください。正解者の中から抽選で30名に記念品をお送りします。記事の感想や意見もいっしょに書いてください。しめきりは9月1日です。

### 前回の答え

1. 左の地藏さんの前掛けの色
2. 上の方の萼の数
3. 右の地藏さんの口
4. 右下の白い花
5. 真ん中の葉っぱの色

送先  
〒252-0027  
座間市座間一三三〇〇  
宗仲寺内  
浄土宗児童教化連盟事務局  
TEL/FAX  
046-257-0397

## ぶくぶく編集室



四年に一度開催されるワールドカップ。サッカーはボール一つあればできるとも簡単なスポーツです。現在二〇五もの国が国際サッカー連盟に加盟しており、競技人口、ファンの数ともに世界一といわれます。

今年南アフリカで行われ、サムライジャパンと呼ばれる日本代表チームが大健闘でした。あそこまで勝ち残るとは、多くの人は思っていなかったのではないのでしょうか。個々の技術もさることながら、特筆されたのはチームワークです。レギュラー選手も控え選手も、チームが一体となったことが良い結果を生んだのではないのでしょうか。サッカーはチームスポーツだとはつきりと知ることができました。他の有力な国で選手同士が一体となっていないか。監督と選手の信頼関係が失われていたりしたチームは成績が良くなかったですね。

自分に与えられた役割を果たし、チームみんなと一丸となって目標に向う姿の大切さを教えられたような気がします。

