

正光寺通信

おりん

o r i n



～第5号～

本通信のご案内

【イントロ】・・・・・・・・・・・・・ 3

・寺報の趣旨・・・・・・・・・・・・・ 3

・正光寺読物《内観念仏》・・・・・・・・ 4

【仏事】・・・・・・・・・・・・・ 8

・春彼岸のご報告・・・・・・・・・・・・・ 8

・祈念会のご報告・・・・・・・・・・・・・ 9

・行事案内・・・・・・・・・・・・・ 11

・御盆供養のご案内・・・・・・・・・・・・・ 11

・施餓鬼会のご案内・・・・・・・・・・・・・ 12

・写経会のご案内・・・・・・・・・・・・・ 13

・月例供養のご案内・・・・・・・・・・・・・ 14

・行事予定・・・・・・・・・・・・・ 15

・御盆供養について・・・・・・・・・・・・・ 16

・正光寺の施餓鬼会・・・・・・・・・・・・・ 17

・供養（水子・人形）・・・・・・・・・・・・・ 18

・納骨堂 自浄殿建立について・・・・・・・・ 20

【地域】・・・・・・・・・・・・・ 21

・なぜ念仏ヨガ教室をやるのか・・・・・・・・ 21

・念仏ヨガ教室の活動・・・・・・・・・・・・・ 22

・しゅりる・・・・・・・・・・・・・ 26

・おしゃべりカフェ・・・・・・・・・・・・・ 28

【保育】・・・・・・・・・・・・・ 29

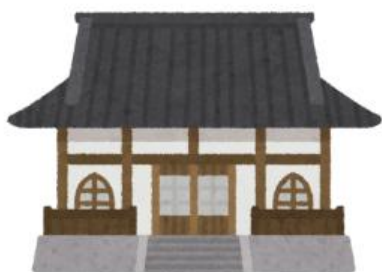
・花まつり（お釈迦さまのお誕生日）のご報告・・・・・・・・・・・・・ 29

・『共に歩み、共に育つ』

　　＼浦和園一年間の振り返り＼・・・・ 34

・わらべうた・・・・・・・・・・・・・ 38

【コラム】	42
・職員 PICK UP	42
・一緒に働いてくれる方、募集！	44
・実習生、大歓迎！	45
・内観のひとしずく	47
・編集メンバー・ボランティア募集	51
【編集後記】	53
・新しい寺報づくり	53
・各種振込先	55
・護持会費（管理費）の口座振替について	55
・のご案内	55
・編集後記	58
・QRコード	



寺報の趣旨

正光寺の寺報は、内観と念仏を通じて「いまどうあるか、これからどうするか」を考え、行動するための道標となるよう、必要な情報を発信していくことを目的としています。

これらの情報が、皆さまの心を静め、穏やかな毎日を過ごすための一助となれば幸いです。

正光寺の寺報は、お檀家さんはもちろん、浄苑や永代（エータイ）墓地をご利用の方、保育園を利用されている方、さらには一般の皆さまにもご覧いただけます。

どなたが手に取ってくださっても、心穏

やかな毎日を送るための一助となるよう、これからも情報を発信してまいります。

【O.N】 おりん

お寺で読経する際に、音を鳴らして音程やリズムを合わせる行為と、正光寺に関わる人たちが気持ちを合わせる（揃える）という意味を込め、おしゃれに英語表記にしてみました。また、おりんが響かせる音色は邪気を払うと聞いています。なので、今後正光寺に関わる人たちがより良く成長できるようにとの願いを込めて考えました。命名者は正光寺保育園の園長をしていた先生です。

正光寺読物《内観念仏》

千葉の盆供養

東京のお盆は、もとい、正光寺のお盆は七月です。七月お盆のお寺関係者は八月お盆のお寺に手伝いに行くのが慣例です。私もまた僧侶になって以来、かれこれ三〇年ほど千葉の君津にある大乘寺というお寺へ手伝いに行っています。

三〇年も経つと、当時のちびっ子たちは立派な大人になっていて、子どもを育てている人さえいます。当時現役バリバリのお父さんお母さんたちは、おじいちゃんおばあちゃんになっていて、お浄土に住まいを

移した方もいます。

年に一度会えるのを楽しみにしてくださっている方もまたいます。その中の一人に庭仕事が大好きなご長老がいて、伺うといつも色々なことを教えてくれ、話は尽きることはありません

二、三年前のことだったでしょうか。いつものようにそのご長老のご自宅へ伺い、お念仏をお称えた後に、お庭で植栽の話を聞いていました。すると隣のおばあちゃんがカートを引いて低い境界堀越しに話しかけてきました。

「お坊さん、うちにも来てくださいよ、

準備してあるんだから！」

そのお宅もまた大乘寺の檀家さんで、私が担当しているお家でした。しかし、伺っても玄関のかぎはかかっているし、インターホンを鳴らしてもお出にならなかった。だから、私はそのままご長老の家に來たのです。そのことを話すと

「戻ったから、ぜひうちにも來てちょうだい」

私は、ご長老にお別れのご挨拶をしておばあちゃんの家に向かいました。お念仏をお称えしたらとても喜んでくれて、

「あんたみたいな、坊さんだったら、いつでもウェルカムだよ（笑）」

と言ってくれたのです。調子の良いことを言う気さくなおばあちゃんに感謝を伝え、来年また会う約束をしてお別れました。

翌年、いつものように大乘寺へ伺いました。今年のルートを確認して、新盆のところは住職が回るので行き先リストから外します。作業を終え、毎年お会いできる方々の顔を思い浮かべながらお参りを開始しました。

ご長老の家に近づいたところ

「そうだそうだ、あのおばあちゃんのところも、必ずお参りしないといけないな」

去年のやり取りを思い出しました。十字路の角にあるおばあちゃんのお家の玄関は

ガラス張りで中が良く見えます。きっと昔はお店だったのでしょうか。当然いるものだと思います。玄関に手をかけると何と鍵がかかっている。インターホンを押してもお出になりません。仏壇のあたりがぼやっと明るく光っているので盆飾りはしてあるようでした。

（去年絶対行くよって言ったのに！）

苦笑いを浮かべながら、隣のご長老の家に向かうことにしました。

「ご長老はいつものように私を歓待してくださいました。話し好きなご長老に先ほどの経緯（いきさつ）を話すと

「隣のおばあちゃん？ 隣のおばあちゃん

はもうとつくの昔、そうだ、五年前に死んだじゃねえか」

（なんだ、おばあちゃん、死んじゃったか。それならそうと言ってくれなきゃわからない。お盆は生きてる人間も死んでる人間も大挙して帰ってくる。誰が生きてる人間で誰が死んでる人かなんて、三〇年通っていても所詮は年に一回の自分に見分けがつく訳ないじゃないか！）

仕方がないので、ご長老のお宅の供養が終わった後、おばあちゃんの家に戻り、玄関前でお念仏をお称えます。「あの坊さん、結局来てくれなかった！」とあの世で文句を言われたら敵いません。盆飾りの明

かりのように見えた光はもう消えてしました。

私たちは、目の前にあるものを全員同じように見ているわけではありません。これは脳科学でも様々に説明されています。

私は、一連の出来事をそのように認識した。他の人がそれを目の当りにした時、どう認識するかはわからない。その時、認識対象がどうあるか、ということはもはや問題ではないのです。

今年もまたお盆がやってきます。皆さんが、ご先祖様をどう迎え、どう認識し、どう向き合う（内観と念仏）のか、それを踏まえてどう生きるか、それは一人一人が真

摯に対峙して考えることだと、私は考えています。（住職）



春彼岸会のご報告

三月二十日、令和八年度の春彼岸会が執り行われました。

寒の戻りで雨の降る中でしたが、檀信徒内外含め七十名近い方がご参加くださいました。

法話には、祐天寺より廣瀬晴彦師をお招きいたしました。

師は、交通安全週間だけ交通ルールに留意するだけでなく普段から安全に気を配るように日々お念仏をお称えすることの大切さ、「大人には分からない小学生の悩みランキング」に「死んだらどうなるの?」という疑問がランクインしていることや祐天寺の

檀家様とのエピソードを交え、お念仏をお称えし極楽往生へ至ることの大切さをお話しくださいました。

そのお話は、日常の何気ない場面の中に仏教の教えが息づいていることを、改めて気づかせてくださる内容であり、参列された皆様も熱心に耳を傾けておられました。

彼岸会は、ご先祖様を偲び供養を行う大切なご縁であると同時に、自らの生き方を見つめ直す機会でもあります。当日は足元の悪い中にもかかわらず、多くの方にご参拝いただき、堂内には静かながらも温かな雰囲気広がっておりました。

祈念会のご報告

四月十九日、最高気温二十五度という初夏を思わせる陽気の中、令和八年度の祈念会が執り行われ、当日は十一名の皆様にご参加いただきました。

法話には、常繁寺より船橋了照師をお招きいたしました。師は、鶯の声が春を告げるといってお話から、「日常の心構え」をテーマにご法話くださいました。

Ｚエスラジオで、子どもが「流れ星に願いをしたら夢は叶いますか」と尋ねた際、天文学の先生が「その一瞬に願いを言えるのは、普段から夢を心に持ち続けているからです」と答えたエピソードを紹介され、思

い続けることと日々の行いの大切さをお話しくださいました。

また法話では、法然上人の教えにもふれられました。私たちのいのちは限りあるものであり、この世は常に移ろいゆく無常の世界であることを見つめる大切さをお話しくださいました。そして、その無常を知る中でこそ、阿弥陀様のご本願に身をまかせて生きることの尊さをお示しくださいました。

また、「南無阿弥陀仏」は阿弥陀様にすべてをおまかせするお念仏であり、そのおはたらきによって、またお浄土でお会いできるという安心のお言葉でもありとお話しく

ださいました。別れではなく、再びの出会いへとつながる言葉として、皆様の心に深く響いておりました。

祈念会の最後には、住職より参加者の皆様お一人おひとりへ、直接、法牘をお渡し



させていただきました。

暑い中ご参加くださいました皆様に、心より御礼申し上げます。



行事案内

御盆供養のご案内

日時… 七月十一日(土)～七月十五日(水)

場所… 正光寺 本堂 または墓地納骨堂

新盆供養布施… 三〇、〇〇〇円

新盆以外布施… 一〇、〇〇〇円

卒塔婆(参加)… 五、〇〇〇円/本

卒塔婆供養のみ(不参加)

… 一〇、〇〇〇円/本

申込方法…

Google フォームよりご回答をお願い

いたします。

卒塔婆供養のみをご希望された方は、七月十一日(土) 十時以降にお渡しできます。寺務棟のところに置いておきますので各自お取りになってお墓参りをしてください。

正光寺のお盆参りは、本堂か墓前(納骨堂前)で、個別供養(家族単位、縁者単位)となります。新盆の方はもちろん、そうでないお家の方も、共にご供養したいという方は、Google フォームにてお申し込みください。なお、Google フォームは希望日時に加え、お勤めをする場所、卒塔婆供養希望の有無が、ご記入頂けるようになっております。

申込は六月末までにお願いいたします。

七月一日に皆様の希望日時から日程を確定いたします。以降の申込に関してはご希望の日程に添えない可能性が高くなりますのでご注意ください。確定しました日程は、メールか郵送にてお知らせいたします。万が一、七月七日を過ぎても日程確定のお知らせが来ない場合には、お手数ですがその旨お問い合わせ願います。

施餓鬼会のご案内

日時・・ 七月十七日(金)

法話 午前十一時より

法要 正午(十二時)より

場所・・ 正光寺 本堂

卒塔婆+参加(家族全員まで)

・・五、〇〇〇円/本

卒塔婆のみ(一本につき)・・七、〇〇〇円/本

参加のみ(一名につき)・・二、〇〇〇円/人

申込方法・・

Google フォームよりご回答をお願いいたします。

卒塔婆供養のみをご希望された方は、

十七日(金) 十二時以降にお渡しできます。

寺務棟のところに置いておきますので

各自お取りになってお墓参りをしてください。

写経会のご案内

正光寺の写経会は書道教室ではありません。したがって、字をうまく書くこと自体を目的としていません。写経を通じて、日々の生活を穏やかで豊かなものにするために必要な「ものごとの本質」を再確認する内観を目的としており、さらに念仏を称えることで、最期に敬愛すべき先人たちと同じ極楽浄土へお迎えいただくことを目指しています。

日 時…毎月第一日曜日 午後二時より

場 所…正光寺 本堂

参加費…一、〇〇〇円

申込方法…お電話、メールでお申し込み

ださい。



月例供養会のご案内

正光寺の月例供養会は、その名の通り、あらゆる供養を合同でお勤めするための定期的な儀式です。

正光寺は念仏道場として、「何をするにもまずは念仏を称える」ことを大切にしています。そして、念仏を称えながら日々を心穏やかに過ごすために内観（内省）することを重視しています。

この月例供養会は、供養を希望される方だけでなく、念仏や内観（内省）に関心をお持ちの檀家様や一般の方も参加できる開かれた儀式です。幅広い目的や想いをお持ちの方が参加できるのです。

日 時…毎月第一日曜日 午前九時より
場 所…正光寺 本堂

申込方法…供養の対象がある場合のみ、お電話、メールでお申し込みください。参加のみの場合は申し込み不要です。（住職）



行事予定

盆供養

7月11日(土)～

7月15日(水)

施餓鬼会

7月17日(金)

法話:午前11時～

法要:正午(12時)～

月例供養会

写経会

毎週第1日曜日

御盆供養について

あるとき、お釈迦様の弟子のひとりである目連は、先に亡くなった母の生まれ変わった世界がどこであるか気になり、神通力を使って探すことにしました。すると驚いたことに母は餓鬼道に堕ちて苦しんでいることを目の当たりにしたのです。母を助けたい一心でお釈迦さまに相談すると、お釈迦さまは夏安居(げあんご)という修行を終えた修行者たちに供養をすることを目連に説きます。言われたとおりにした目連は、無事に母を救うことができたのです。

供養している方との関係は皆違います。

その人に対してどのような想いを抱いているかも皆違います。心から感謝している人もいれば、反面教師として見ている人もいることでしょう。祭っている人がどのようなタイプの人であっても、その人と向き合ってこれから生きるのは私たち自身です。

自分自身が今どうか、これからどうするかを考えて、健やかな毎日を生き抜くために、盆供養を通じて先祖と向き合い内観し、日々を弛むことなく生きていく決意表明として念仏を称えましょう。

暑い夏を迎えて、年の後半を最後まで駆

け抜けるために、盆供養の時間は皆様に価値のある時間を提供してくれるはずです。

（住職）

正光寺の施餓鬼会

あるとき、お釈迦様の弟子のひとりである阿難は、「すべての餓鬼に食事の供養をすることができなければ、三日後に餓鬼道に堕ちるだろう」と突然現れた餓鬼に脅されてしまいます。阿難がお釈迦様に助けを求めると、お釈迦様は阿難に施餓鬼供養法を授けました。阿難は施餓鬼供養法を修したことによって、餓鬼を苦界から救うとともに自身も長寿を得ることができたのです。

私たちは常に安穩と生きていくことはできません。人間は不完全であり、世の中は思い通りにいかないからです。だから、不測の事態が常態化して息つく暇もありません。皆忙しい毎日を過ごしています。だからこそ、私たちには心を静めて内観をし、念仏を称える時間が必要です。施餓鬼会もそうした時間を提供してくれる貴重な行事の一つです。

卒塔婆だけ建立して、お墓の前で静かに内観することもよいです。最も良いことは行事に参加して内観することです。最も高い効果が期待されるからです。（住職）

供養（水子・人形）

《水子供養》

正光寺の水子供養は、内観と念仏を目的としています。水子供養をしなければならぬ状況に際して心静かに内観し「大切にすべきこと」「物事の本質」といったことを再確認します。内観したことを抛り所として、これからの人生を前向きに生きていくことを目指すのが正光寺の水子供養です。一生懸命に生き抜いた暁には水子さんを含めた敬愛する多くの人たちが待つ極楽浄土へお迎えいただけるように念仏を称えます水子供養の際には、嘘偽りのない心情の吐露をされる方が後を絶ちません。お寺

が、ひいては仏さまが唯一、それを受け止めてくれることを本能的に感覚的に理解されるからでしょう。

そのような心情の吐露、内観、そして念仏は、心の安定、思考の安定をもたらしてくれます。

しかし、残念なことに世の中は思い通りにいくものではなく、その中に生きる我々人間は不完全です。その上、毎日忙しいとくる。せっかく内観と念仏をして心の安定、思考の安定を図ってもしばらくするとまた心が揺らぎ始めてしまう。

そんな時はまたお参りに来ればいい。風邪を引けば病院に行く。髪が伸びれば



美容院に行く。腹がすけば飯を食う。

心の安定、思考の安定が図れなくなった
ら寺に来て内観と念仏をすればよいので
す。

いつでもご連絡ください。正光寺は、あ
なたの未来に寄り添うお寺です。

《人形供養》

昔から人形には魂が宿ると言われていま
す。本当に宿るかどうか、私には分かりま
せん。しかし、もし人形に魂が宿るのであ
れば、それは「人形の」魂ではなく、それ
を大切にしている人の心(記憶)が宿るのだ
と思います。

人形には楽しい時も辛い時も人形と関わ
った子供の頃の心が宿っているのです。大
人になって実家に置かれたままになってい
た人形は、その人に当時のたくさんの思い
出や感情を思い起こさせてくれます。人形
を抛り所のひとつとして大人になった今、
人形は役目を終えて供養されていきます。

人形供養は、「人形」を供養しているのではありません。人形に宿った自分自身の心を供養しているのです。人形供養を通じて過去の自分と向き合って内観し、これからの人生の質を高めていきます。人生の質を高めるとは、穏やかな毎日を過ごすということです。その決意表明として、念仏を称える。

これが正光寺の人形供養です。

供養の場に立ち会うのが叶わない事情も多々あるかと思いますが、人形供養にはできる限り同席されることをお勧めいたします。（住職）

納骨堂 自浄殿建立について

長きにわたり、計画を立て建立に向けて動いてきた新納骨堂『自浄殿』の躯体が立ち上がってきました。この寺報を皆さんが手に取るころには、内装も出来上がっているかもしれません。

正光寺は、内観を助業（自らの助け）として念仏を称える念仏道場です。少しでも多くの方にその環境を提供するために『自浄殿』の完成を目指しています。「広開」は十月を予定しています。工事中は引き続きご不便をおかけしますが、ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。（住職）

なぜ、念仏ヨガ教室をやるのか

念仏ヨガ教室は、実践仏教（内観と念仏）の一環です。「呼吸と姿勢への集中を通じて実践仏教を成立させる」ことを目的とした教室です。正光寺が最も大切にしていく実践行は念仏であり、念仏は称名、すなわち声に出して「南無阿弥陀仏」と称える行です。

私たちは日々、忙しさや環境に流され、呼吸が浅くなり、身体感覚が鈍り、「今」どうかあるか、これからどうするか「考える」思考力が低下しがちになります。氣にかけたととしても、実践として継続するのは難し

い。だからこそ、折に触れて原点に立ち返り、身体を整え、声を整え、心を整え、実践仏教のための準備が必要です。念仏ヨガはそのための《準備運動》です。

正光寺は《準備運動》をするために最適な環境の一つです。静けさと作法の中で、内観と念仏が毎回ぶれずに成立する条件を整え、過ぎたる事もなく及ばざる事もなく、内観と念仏を実践します。

内観と念仏が正光寺の念仏ヨガ教室における数息観なのです。

念仏ヨガ教室の活動

境内の木々も緑が濃くなり、清々しい季節となりました。

この春から、教室の名前を「念仏ヨガ教室」から「正光寺内観の場 念仏と瑜伽（ゆが）」へと改めました。少し耳慣れない言葉かもしれませんが。

「瑜伽」とは、ヨガの語源となった言葉で、その意味は「つなぐ」です。

この「つなぐ」という言葉は、私がヨガをお伝えするうえで大切にしていることです。クラスにお越しくださる一人ひとりとご縁、ともに過ごす時間、そして念仏や

ヨガを通じて「今ここ」に意識を向けること。



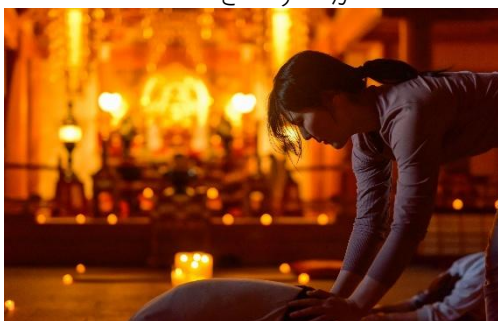
目の前の人・時間・環境は、必然のご縁の中に存在していると考えています。

その一瞬一瞬を丁寧に受け取ることが、心身の調和へとつながります。

念仏やヨガに慣れていない方は、最初は難しく感じることも

あるかもしれません。

しかし続けるなかで、日常にも少しずつ変化が生まれてきます。



現在の開催クラス

・火曜日 十時半～十一時半

心と体をととのえる

「法話とはじめてのヨガ」

・土曜日 七時半～八時半

一日を気持ちよく始める

「朝の目覚めヨガ」

・日曜日 十六時半～十七時半

一日の疲れを手放す

「蝋燭とやすらぎヨガ」

参加費…初回 一、〇〇〇円／

二回目以降 お布施（一三、〇〇〇円）

なお、火曜日のクラスは月に一度、シニア世代の方向けに椅子を使用したクラスを開催しております。ヨガのご経験がない方や体力に不安のある方は、まずはこちらからお試ください。

これからも皆さまが安心して念仏とヨガを体験していただけるよう努めてまいります。皆さまとの新たなご縁を、心よりお待ちしております。

保育と念仏と瑜伽（ヨガ）

体験イベントのご案内

正光寺保育園に通われているお子さまの保護者の皆さまへ、ぜひ一度、お寺を「ぶらっと立ち寄れる場所」として感じていた

だいたく、このたびイベントを企画いたしました。

日々の子育て、お仕事、家事——目まぐるしく過ぎていく毎日の中で、少しだけ立ち止まり、身と心をととのえる時間を。

静かな本堂で念仏をお称えし、体をほぐし、穏やかな気持ちで日々と向き合う。

そんなひとときを皆さまとご一緒にできればと思っております。



ママのご褒美時間〜念仏とヨガ〜

日 時：二〇二六年六月十三日（土）

十四時〜

所要時間：約四十分〜六十分

対 象：正光寺保育園にお子様か

通われているご家族

定 員：大人十名まで

参加費：無料

お子さま…一緒に本堂内でお絵描きや塗り
絵など、静かな遊びでお待ちいただけま
す。

※保育士は同席しますが、保育としてのお
預かりではございませんのでご了承ください
い。

第一回目となる今回は、正光寺ゆかりの

保護者の皆さまをご招待いたします。

難しい念仏やポーズは一切ありません。

ヨガが初めての方も、どうぞお気軽にご参
加ください。

このイベントが、ママ同士の交流や地域
のつながりを育むきっかけになれば嬉しく
思います。

（中川）

【ご予約フォーム】



しゅりる

しゅりるの活動

「子どもたちとお花見へ」

私たち「しゅりる」では、地域とのつながりを大切にしながら、毎年三月末に正光寺保育園の子どもたちと土手までのお散歩やお花見を行っています。この活動は単なる外出行事ではなく、道中そのものが学びの場となっています。子どもたちは地域の方々と手をつなぎながら歩き、道沿いに咲く花や植木について教えてもらうことで、自然への関心を深めると同時に、人との関わりの温かさにも触れていきます。

今年の三月は例年より暖かい気候に恵まりましたが、残念ながらソメイヨシノはまだ開花していませんでした。しかし、その代わりに二本の寒桜が美しく咲いており、子どもたちとともにその美しい姿を楽しみました。また、自然の中にはたくさん生物がいます。子どもたちは花だけでなく、水に浮かぶ鳥たちの姿を見ては自然を感じているようです。土手に到着した後は、休憩を兼ねて穏やかなひとときを過ごしました。

このお散歩・お花見には、今年も東洋大学の学生が参加し、子どもたちに向けた絵本の読み聞かせを行いました。地域の方々に

とっても若い世代との接点となり、世代間の交流が自然に生まれる場となっていました。学生にとっても地域との関わりを直接体験する機会であり、単なる奉仕にとどまらない学びの場となっています。

読み聞かせのあとは「さくら体操」を行い、参加者全体で身体を動かしました。地域の方々にとっては健康維持を意識した取り組みであり、無理のない範囲で体を動かす時間となっています。子どもたちは体操を覚えているわけではありませんが、地域の人々の動きを見ながら自然に加わり、身体を使ったコミュニケーションにもなっていました。

帰るころには緊張も次第にほぐれ、子どもたちは地域の方々に積極的に話しかけたり、元気いっぱいに自分を表現したりする姿が見られました。わずかな時間の中でも、子どもたちにとっては多くの学びがあり、社会との関わりかたを学ぶことができるでしょう。

「しゅりる」の活動は、地域の方々を軸としながら、子どもや学生といった異なる世代がゆるやかに関わる場として機能しています。それぞれが無理のない形で参加し、交流を重ねることによって、地域全体つながりが持続的に育まれていくように感じられます。

自然とのふれあいや人々との「縁」を通じて、仏教が大切に行っている『共生』の大切さにもあらためて気づかされます。今後もしこうした関係性を大切にしながら、地域に根ざした活動を継続していきたいと考えています。

(濱田)

おしゃべりカフェ

赤羽高齢者あんしんセンター主催の「おしゃべりカフェ」を、正光寺を会場に、毎月第四木曜日の午後二時から開催しています。

この「おしゃべりカフェ」は、認知症のある方も住み慣れた地域の中で安心して生活続けられるよう、地域の支え合いを進め

る交流・活動の場です。

認知症のある方、その介護をされているご家族、地域の皆さまなど、どなたでも気軽に参加いただけます。

会では、認知症についての正しい情報のご案内のほか、医師による「もの忘れ相談」や、専門スタッフ（歯科医師・臨床心理士・作業療法士）による認知症に関するご相談も受け付けています。

また、ご家族同士が日頃の思いや悩みを語り合う懇談の場としてもご利用いただけます。地域のつながりを感じられる、あたたかなひとときです。どうぞお気軽にご参加ください！（小坪）

花まつり（お釈迦さまのお誕生日）の

ご報告

四月十五日、花まつりを迎え、正光寺保育園 赤羽岩淵園では正光寺本堂にて、子どもたちとともにお釈迦様のご誕生をお祝いする尊いひとときを過ごさせていただきました。

ご存知の方も多いでしょうが、当園は正光寺の目の前に位置し、まさに“お膝元”とも言える場所にあります。

そのご縁により、本堂という特別なご聖域で花まつりを執り行わせていただきましたことは、私たちにとりまして大きな喜び

であり、また深い感謝の念を抱く機会ともなりました。



普段はなかなか立ち入ることのできない
本堂の厳かな空気の中で、子どもたちと
もに仏さまに手を合わせる時間は、何にも
代えがたい貴重な経験であったと感じてお
ります。

当日は、地域の皆様にも広くお声がけを
させていただきましたが、残念ながらご来
場には至りませんでした。

しかしながら、多くの保護者の皆様が足
をお運びくださり、温かく見守っていただ
く中で、和やかで心満たされる花まつりと
なりましたこと、心より御礼申し上げます。

子どもたちにとっても、大好きなお家の方
に見守られながら参加する行事は、より一
層特別で安心感に満ちた時間となったこと
でしょう。

式は、住職であり法人代表の入場によ
り、静かに、そして厳粛に始まりました。
凜とした空気が本堂に広がる中、子ども
たちも自然と背筋を伸ばし、これから始ま
る大切な行事に向き合う姿が見られまし
た。

続いて行われたのは、幼児クラスの子ど
もたちによる献灯・献香・献花です。

二人一組となり、緊張しながらも一歩一
歩丁寧に歩みを進め、心を込めてお供えを

する姿は、大変微笑ましく、同時に頼もしさも感じられるものでした。

灯りを捧げ、お香を手向け、お花を供えるという一つひとつの所作に、子どもたちの真剣な気持ちが込められており、そのひたむきな姿に胸を打たれました。

そして何より印象的であったのは、お供えを終えた後、自然に手を合わせ「ののさま、おめでとうございます」とお祝いの言葉を口にしていました。

日々の保育の中で大切にしてきた仏さまへの感謝や思いやりの心が、こうして子どもたちの中にしっかりと根付き、形となっ

て表れていることに、深い感動を覚えしました。

子どもたちの素直な言葉と仕草は、周囲にいる私たち大人の心までも優しく包み込んでくれるようでした。

また、住職がお経をお唱えしてくださっている間、一歳から五歳までの子どもたちが静かに手を合わせ、その声に耳を傾けていた姿も大変立派な姿でした。

年齢の小さな子どもたちにとって、静かに座り続けることは決して容易なことではありません。

それでも、その場の空気を感じ取り、自然と手を合わせる姿からは、日々の積み重

ねの大切さと、子どもたちの内面の育ちを強く感じることができました。

お経の後には、花まつりの歌を皆で歌いました。

子どもたちは
元気いっぱい
に、そして澄
んだ美しい声
で歌い上げ、
本堂の中に明
るく清らかな
響きが広がり
ました。



その歌声は、

まるでお釈迦

様のご誕生を

心から祝福し

ているかのよ

うであり、聴

いている私た

ちの心も自然

と温かくなる

ものでした。

そして式の

締めくくりには、一人ひとりが花御堂の誕生仏に甘茶をかけ、お祝いの気持ちを伝えました。



小さな手で柄杓を持ち、そつと甘茶を注ぐその姿には、どの子どもにも共通して、やさしさと敬う心が感じられました

また、「おめでとうございます」と語りかけるその声は、とても純粹で、何よりも尊いものであったと感じております。

本堂という特別な場所での花まつりは、子どもたちにとって普段の園生活では味わうことのできない貴重な体験となりました。

それは単なる行事としての思い出にとどまらず、心の奥に静かに残り続ける大切な経験となっていくことでしょう。

また、私たち職員にとりましても、子どもたちの成長を改めて実感し、保育の在り方を見つめ直す機会となりました。

今後も、仏教保育の理念のもと、子どもたち一人ひとりの心に寄り添いながら、思いやりや感謝の気持ちを大切に育んでまいりたいと存じます。

そして、このような尊い機会をいただけることへの感謝を忘れず、地域の皆様や保護者の皆様とともに、子どもたちの健やかな成長を見守ってければ幸いです。

最後になりましたが、このたびの花まつりにご理解とご協力を賜りましたすべての皆様に、心より御礼申し上げます。

今後とも、正光寺ならびに正光寺保育園
赤羽岩淵園をどうぞよろしくお願い申し上
げます。

（赤羽岩淵園 園長 春川）



『共に歩み、共に育つ』

く浦和園一年間の振り返りく

春の光に導かれ、素敵な「ご縁」と共に
始まったこの一年。私たちは子どもたちの
気持ちに寄り添い共に歩んでまいりまし
た。日々の生活の中で見せてくれた子ども
たちのキラキラした瞳。心と心が触れ合
い、たくさん笑い、共に成長した一年間を
振り返ります。

く春く

新しい環境に緊張や不安を抱きながらも
春の柔らかな日差しの中で少しずつ心を開
き始めた季節でした。仏教行事である「花
まつり」では色とりどりの花で飾られたの

の様に甘茶をかけ誕生をお祝いし「誰もが
かけがえのない宝物」であることを伝えま
した。ゆったりとした時間の中で一人ひと
りの不安を受け止め寄り添うことを大切に
しました。



〈夏〉

光り輝く太陽の下、
水遊びやお盆まつり、
すいか割りなどを体験
し心身ともに大きく躍
動した夏となりました。
「すいか割り」では
保護者の皆様にも参
加して頂きました。す
いかが割れ喜びを分か
ち合う瞬間、「おいし
いね!」と顔を見合わ
せて溢れる笑顔が心に
刻まれました。また、
水遊びではキラキラ



と光る水に興味津々で手を伸ばす子ども、
水がちよっぴり苦手な子ども、お友だちが
楽しそうに遊ぶ姿に「やってみたい！」と
一歩踏み出そうとする姿が見られました。

～秋～

戸外活動では、色とりどりの落ち葉や木
の実拾いなど実りの秋を五感で楽しみました。
た。お友だちと協力して落ち葉を集めたり
する姿には互いを認め合い他者を慈しむ優
しさが着実に根付き、深まりゆく秋ととも
に子どもたちの心も豊かにしました。ま
た、食育活動では「おにぎり作り」を楽し
みました。小さな手で一生懸命に握り、大



切そうに食べる姿に純粋な感謝が感じられました。

く冬く

寒さが本格的になる中、冬至にちなんだ

「柚子湯の

ハンドバ

ス」は子ども

たちの心

と体を優しく

温めるひと

とときとなり

ました。

湯気と共に

広がる爽や



かな香りが子どもたちの表情とたくさん遊んで冷えた手を芯から温めてくれました。「あったかいね」とお友だちや保育者と言葉を交わす姿には心地よさを共有する「和の心」が感じられました。

この一年私たちもまた、子どもたちとの関わりを通して、自らの心を深く見つめ直す日々を過ごしてまいりました。

子どもたち一人ひとりの心の小さな変化に気づき、その声に耳を傾けることを何より大切にしてきました。日々の保育が思うようにいかず課題に直面した時も、それを否定するのではなくありのままの現状を謙

虚に受け止め、そこから「今の自分に何ができるか」を問い続けました。これから、現状に甘んじることなく子どもたちと共に学び、楽しみながら成長し続けられる場所でありたいと思っています。

(浦和園 園長 倉持)

わらべうた

こんにちは。南浦和園です。

昨年度から南浦和園では「わらべうた」を取り入れて、みんなで楽しんでいきます。

季節に合わせたわらべうたを毎月一曲ずつ覚えて、今や十数曲のわらべうたを楽しめるようになりました！

子ども達はわらべうたが大好きで、遊ん

でいる時にも歌っていたり、友だちや先生と一緒に歌ったり、手や体を動かしたりして仕草を楽しんだりしています。

特に好きなわらべうたは【べったらべったん】です。

お正月の頃に覚えたわらべうたで、お手玉を使ってお餅をつく仕草やお手玉を頭に乘せたり、お祈りしたり：いろいろな仕草があり、最後は頭の上に置いたお手玉を両手に落とす所が面白く、何度も挑戦していました。子ども達はお手玉が大好きで、小さな子ども達もまだ手が頭の上に届きませんが何度も挑戦している姿がとても可愛ら

しいです。たまたま頭の上にお手玉が乗った時の笑顔がキラキラ輝いていました！！

ある日リングをフックにかける遊びをしていた子ども達。わらべうたを思い出したのか、そのリングを頭に乗せて遊び始めました。リングが上手く乗らずに頭からストーンと落ちてしまうと、それが面白かったのか何度も繰り返して遊んでいました。そこで【べったらべったん】のわらべうたを歌うと、次々子ども達が集まり、みんながリングを頭に乗せて遊び出しました。上手く両手で取れなくても床に落ちる度に大笑い！！

両手に受け取れた子ども達は、とても誇

らしい表情でみんなに見せていました！みんなが笑顔になれる「わらべうた」をこれからも沢山楽しんでいきたいと思います。

(南浦和園 園長 小山)



子ども達がだいすきな
「ぺったら ぺったん」の
わらべうたを
ご紹介します

おもちに見立てたお手玉を 手をグーにしてつく
まねをします



ぺったら ぺったん
もちつけ もちつけ

ぺったら ぺったん
もちつけ もちつけ
もちつけた

お手玉を頭の上にのせます



はい、
ののさまへ

ののさまにお祈りをします



「今日も元気で
過ごせますように」

とか

「ナムナムナム」

など

「おねがいします」で頭の上にあるお手玉を 両手で受けます



おねがいします

職員 PICK UP

「続けるための選択」―新しい働き方

昨年度まで吉田町の園で副主任として勤務していた松浦さんは、今年度より本部へ異動し、現在は週三日の事務業務を担当しています。現場の第一線で活躍されていた松浦さんのこの変化に、「どうして？」と感じた方もいるかもしれません。

今回の職員 PICK UP では、松浦さんの働き方の変化について、その背景や思いを伺いました。

「保育の仕事は大好きで、できることなら続けていきたいという気持ちはずっとありました。ただ、自分の生活や体力のことも

考える中で、これまでと同じ働き方を続けていくことに少し不安を感じるようになったんです。」

そう語る松浦さんにとって、働き方を変えることは決して簡単な決断ではありませんでした。現場を離れることへの迷いや葛藤もあったといいます。それでも、「保育に関わり続けたい」という思いから、今回の形を選ばれました。

現在は本部にて、各園の運営を支える事務業務を担っています。書類作成や調整業務など、直接子どもたちと関わる機会は減りましたが、「園全体を支える役割にやりがいを感じている」と話します。



「現場にいたときは違う視点で保育を見ることができるようになりました。園の先生方が安心して子どもたちと向き合えるように支えることも、大切な仕事だと感じています。」

一方で、新しい業務に慣れる難しさや、これまでとは違う責任の形に戸惑うこともあるそうです。

今回のような働き方は、一つの事例ではありますが、すべての職員が同じように選択できるものではありません。また、勤務形態の変更に伴い、給与や待遇もこれまでとは異なる形になります。

そうした現実も踏まえたうえで、松浦さん

は「自分にとって何を大切にするか」を考え、この働き方を選びました。

法人としても、職員一人ひとりの状況や思いに向き合いながら、さまざまな関わり方を模索している段階にあります。すべての職員に同じ形を用意できるわけではありませんが、それぞれが無理なく働き続けられる環境を考えていきたいと考えています。

松浦さんの選択は、その一つの形です。これから、それぞれの立場や状況の中で、保育に関わり続けていく道を大切にしていきたいと思います。（保育部 採用担当）

一緒に働いてくれる方、募集！

【全園の採用記事】

正光寺保育園では現在、子どもたちの健やかな成長をあたたく見守ってくださる保育士さんを募集しています。

私たちの保育方針は「和顔愛語（わげんあいご）」「柔和な表情と優しい言葉づかい」を大切にし、いつも笑顔であることを心がけながら、日々の保育に取り組んでいます。

子どもたちや保護者、そして地域の方々とは穏やかに関わり合い、思いやりとぬくもりに満ちた時間をともに過ごしています。

保育目標は「自ら考え行動する力を育む

～自分でできた！を大切に～」です。

子どもたちの「自分でできた！」という成功体験を大切にし、一人ひとりの主体性を育てる保育を実践しています。

子どもが好きな方、地域のために働きたい方を歓迎いたします。

未経験の方やブランクのある方も、安心して働けるよう丁寧にサポートいたします。

園見学も随時受付中です。どうぞお気軽にお問い合わせください。

【お問い合わせ】

jini@sk-j.or.jp



エコからご応募いただき、入職になった
方へのお祝い金もございます！（期間限定・
条件あり）



実習生、大歓迎！

【実習の記事】

実習受け入れのお知らせ

正光寺保育園では、子どもたちの笑顔と
成長に寄り添う現場を体験できる「保育実
習」の参加者を随時募集しております。

保育士を目指す学生の方や、子育て支援
員資格の取得を希望される方など、保育の
お仕事に関心のある方ならどなたでもご応
募いただけます。

園児とのふれあいや行事のお手伝い、環
境整備などを通して、日々の保育を身近に
感じていただける貴重な機会です。経験の
有無は問いません。

初めての方にも職員が丁寧にサポートいたします。

期間や日程はご希望に応じて柔軟に調整いたします。まずはご相談ください。

☞ご相談・お申し込みは、メール

(hoikubu@sk-j.or.jp) までお気軽にご連絡ください。

地域の皆さまの温かいご協力とご参加をお待ちしております！



内観のひとしずく

内観川柳コーナーも回数を重ね、多様な川柳が詠まれるようになりました。今回は、普段ないがしろにしてしまいがちな生きたための本質を再確認する「内観」の問い（今どうあるか／これからどうするか）に徹し、主観的な情緒に溺れることなく、それぞれの句を構造的、かつ「信・利・問」の作法に則って観じてまいりましょう。

① 深呼吸 弥生の陽射し 心地よい

味わい.. 「深呼吸」「陽射し」「心地よい」という表現は、様式美に身を委ねる

ことで自己の主観的なノイズを消去し、環境（弥生の陽射し）と自己のステータスを調和させる認知処理として機能しています。「この句は、今ある環境をフラットに受け止める「内観」の入口であり、「これからどうするか」という未来の念仏の実践（助業）へと繋げる構造を持っています。

② 廃校へ 母校の景色 愛おしく

味わい.. 「廃校」という外部環境の構造的変化（喪失）を契機として、過去の記憶を探索している状態の記述です。人間は、対象が消滅に向かう局面に直面した

際、自己のアイデンティティを過去の風景にマッピングしようとする認知特性があります。ノスタルジーという情動フィルターを介した記憶の参照を起点として「これからどうするか」という意思決定のベクトルが定義されようとしています。この喪失感（無常）を自覚することこそが、「いまの自分に立ち返る」内観の力強い起点となるのです。

③ 菜の花に 心ほころぶ 散歩道

味わい… 外部からの視覚刺激（菜の花）を起点として、内部の心理状態（心ほころぶ）が物理的に変化した過程を捉えて

います。様式美としての表現における固有の洞察は抑えつつ、刺激に対する安定調和が表現されています。ほころんだ心で「今どうあるか」を静かに観察するところが、内観を深める作法となっていけます。

④ あたりまえ そう思うのは 自分だけ

味わい… 組織運営における「前提の不一致」によって生じる典型的な認知のズレを見事に捉えた、極めて構造的な問題提起の川柳です。主観的な「あたりまえ」を明文化・定量化せず個人の暗黙知に依存している構造において、このような摩

擦（しんどさ）は必然的に発生します。この摩擦を単なる私的な不満（受動攻撃）の発散で終わらせることなく内観し続ける。各自の主観のズレという「客観的事実」を冷徹に受け止めた上で、役割定義の厳格化という次の行動（これからどうするか）へ機械的に修正をかけるための示唆的川柳として、深く内観できる貴重な一句です。

⑤ しんどさも 登り切ったら 吹っ飛んだ
味わい… 目標達成の過程（登山）における肉体的負荷と、達成時の報酬予測の因果関係を直線的に表現した川柳です。「負荷が

吹っ飛ぶ」という現象は精神論（気合と根性）ではなく、目標設定が明確であり、そこに至る活動設計が適切であった結果生じる脳内報酬系の構造駆動に過ぎません。業務過程においても同様であり、 unnecessary 「しんどさ」を情緒で美化・免責するのではなく、いかに構造的に透明性のある目標を設定できるかが問われています。最終目標は、そのしんどさを引き受けた自分が「今どうあるか」を観じ、称名念仏の一行へ還っていくことに他ならないのです。

総括

今回の川柳では、様式美への回帰と、関係性の摩擦や活動負荷という、極めて対照的なものが詠まれました。川柳という形式を用いて感情を消費・発散した先にある内観としての実効性が意識されます。

大切なことは、提示されたこれらの客観的事実・ズレ・負荷のデータを基に、「自らの《いまどうあるか》を検証し、次の《これからどうするか》へ修正をかけること」です。私たちは不完全な存在（人間観）であり、だからこそ、これらの川柳を通じて前提を問い直し、環境を整え、最後は「南無阿弥陀仏」と称える行為によって、構造

化による日常の豊かさを追求していくのです。

切り口を変えると内観もまたより面白さが深まってきます。

（住職）



編集メンバー・ボランティア募集

おりんは、皆さまの心に響く情報を発信するために、編集委員メンバーやボランティアメンバーを募集しております。記事編集や情報発信のお手伝いだけでなく、境内清掃や行事運営のサポートなど、さまざまな活動を通して支えてくださる仲間をお待ちしております。

日々の気づきや想いを共有しながら、多くの方々とのご縁を育んでいきませんか。

○お問い合わせ先 正光寺 総務 正光寺 総務

電話番号：〇三・三九〇一・二〇一七

メールアドレス：houji@sk-j.or.jp

【募集内容】

○こんな方を歓迎します

- ・お寺や仏教、内観に興味がある方
- ・地域社会に貢献したい方
- ・文章を書くことやデザインが好きな方
- ・新しいことに挑戦してみたい方

○参加方法

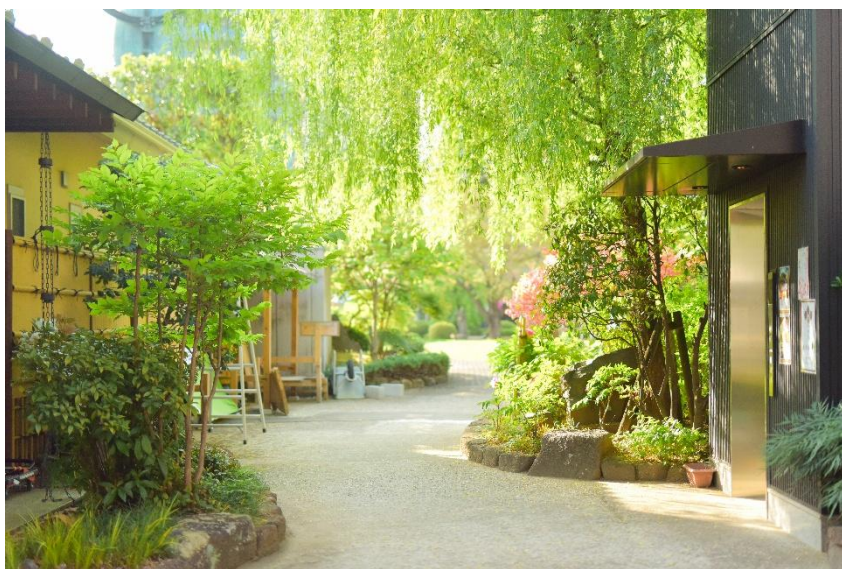
・お電話またはメールでお申し込みください。

・初めての方も大歓迎です！

心温まる「Oin」づくりや、境内清掃・

行事のお手伝いなどにご興味のある方のご

参加を、心よりお待ちしております。
皆さまと共に支え合いながら、「Oin」を
育み、地域やご縁の輪を広げていければ幸
いです。



新しい寺報づくり

正光寺では、寺報を「情報を伝えるだけの紙面」ではなく、人と人をつなぎ、内観や念仏のきっかけとなる媒体へ育てていくよう、日々試行錯誤を重ねています。

寺報のデジタル化や参加型寺報への移行、一般公開に向けた取り組みについても、無理なく段階的に進めております。引き続きご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

【今回の成果】

① 仏事・地域・保育など、多様な活動を掲載することで、正光寺全体の取り組みを

より立体的に伝えられる紙面となりました。

② 地域活動や保育の記事が充実し、「お寺と地域」「世代と世代」のつながりが感じられる内容となりました。

③ 編集・校正・発送などの役割分担が整理され、継続的な寺報制作の体制づくりが進みました。

④ 表紙や記事に子どもたちの作品・活動を取り入れることで、親しみやすく温かみのある紙面づくりにつながりました。

⑤ 活用や編集方法の見直しを継続し、「正光寺としての一貫性」を意識した制作を進めることができました。

【次回に向けて】

① 掲載内容が充実してきたため、より読みやすく感じていただけるよう、紙面構成や情報量のバランスを引き続き検討してまいります。

② 記事ごとの文章量や表現についても、執筆者それぞれの個性を大切にしながら、全体として統一感のある寺報づくりを目指します。

③ 保育・地域・仏事など幅広い内容を掲載する中で、「正光寺らしさ」がより伝わる構成を引き続き模索してまいります。

④ 投稿・感想・川柳などを通じて、皆さまにもご参加いただける「双方向型寺報」

を少しずつ育てていきたいと考えております。

⑤ 地域や檀家様とのつながりをより感じられる企画や、協賛・設置協力などの地域連携も継続して進めてまいります。

引き続き、皆さまと共に「O・i・n」を育ててまいります。今後ともご協力のほど、よろしく願いいたします。

（総務）

各種振込先

振込先は昨年三月より「りそな銀行 王子支店」へ変更となっております。

○護持会費 振込先

りそな銀行 王子支店 普通

「一九六〇四四七」

しゅうきょうほうじんしょうこうじだいひょうやくいんたかはしじゅうこう
宗教法人正光寺代表役員高橋寿光

納骨堂利用料についても、同じ口座へお振込みをお願いします。

○行事・法要・卒塔婆代・お布施 振込先

りそな銀行 王子支店 普通

「一九六〇四五四」

しゅうきょうほうじんしょうこうじだいひょうやくいんたかはしじゅうこう
宗教法人正光寺代表役員高橋寿光

お振込の際には、御当主様のお名前と

行事名（例：「セガキエ」など）を明記願います。

ミスのない合理的な会計管理のため、振込のご利用にご協力をお願いします。

※お振込みの場合は銀行の振込受領書にて領収書に代えさせていただきます。

領収書が必要な場合は、お手数をおかけしますが、ご連絡いただくようお願い申し上げます。（総務）

護持会費（管理費）の口座振替についてのご案内

とのご案内

令和八年度より、管理費の口座振替によるお支払いに対応いたします。

※対象は、正光寺境内および赤羽浄苑内にお墓をお持ちで、毎年護持会費（管理費）をお支払いの方に限ります。

これから令和八年度分の管理費を口座振替にてお支払いご希望の方につきまして

は、六月末日までに口座振替依頼書をご提出いただきますと、八月十三日（水）付にて引き落としさせていただきます。

口座振替依頼書をご希望の方には郵送いたしますので、左記までお気軽にご連絡ください。

【お問い合わせ先】

正光寺 総務

電話番号・・〇三・三九〇一・二〇一七

【送付先】

〒一一五・〇〇四一

東京都北区岩淵町三二・一一

正光寺 公益担当 宛

なお、ご提出いただきました口座振替依頼書に不備があった場合は、書類を返送させていただきますので、あらかじめご了承ください。

また、口座振替依頼書をご提出後の引き落とし結果につきましては、恐れ入りますが通帳記帳等によりご確認をお願いいたします。

引き落としができなかった方につきましては、あらためてこちらよりご連絡させていただきます。何卒ご理解とご協力を賜りますよう、よろしくお願い申し上げます。

(総務)



今号の寺報では、春彼岸会・祈念会のご報告をはじめ、夏に向けた御盆供養・施餓鬼会のご案内、地域交流の取り組み、保育現場の日々の様子などを掲載いたしました。編集を進める中で、正光寺は法要や行事を行う場であるだけでなく、人と人とのご縁をつなぎ、それぞれの日常に寄り添う場でもあることを改めて感じています。

今号では、地域活動や保育の記事も多く掲載いたしました。世代を越えた関わりや、子どもたちの素直な姿を通して、穏やかなつながりが少しずつ広がっていることを感じていただけましたら幸いです。

また、今回の表紙には小学生のお子様の作品を掲載しております。のびのびとした表現が、紙面にやさしくあたたかな雰囲気添えてくれました。

これから夏を迎え、お盆や施餓鬼会の時期となります。ご先祖様を偲びながら、自らの日々を見つめ直す時間として、ぜひお寺へ足をお運びください。檀家の皆さまにとつて、正光寺がこれからも安心して手を合わせ、心を落ち着けることのできる場所であり続けられるよう努めてまいります。

本号も最後までお読みいただき、誠にありがとうございます。今後とも「Orin」をよろしくお願いいたします。ございました。

(小坪)

編集委員

・編集長：小坪悦子
・副編集長：川崎双葉
・編集委員：中川真実

黒羽萌実
春川貴美
倉持佳恵子
小山みどり



公式サイト



「内観のひとしづく」
投稿フォーム



メールアドレス
登録フォーム



公式 SNS

過去活動や情報をチェック



Instagram



X
(旧 Twitter)

保育園関連



公式サイト



Instagram



採用情報