

正光寺通信

おりん

o r i n



～第6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】	5
・御盆供養のご報告	5
・施餓鬼会のご報告	7
・行事案内	9
・秋彼岸のご案内	9
・十夜会のご案内	9
・写経会のご案内	10
・月例供養のご案内	10
・秋彼岸について	11
・十夜会について	12

お土産のご紹介	13
行事予定	15
・供養（水子・人形）	16
・納骨堂 自浄殿建立について	18
【地域】	19
・なぜ、「正光寺内観の場 念仏と瑜伽（ヨガ）」をやるのか	19
・念仏ヨガ教室の活動	19
・しゅりる	23
・おしゃべりカフェ	24
【保育】	26
・待つ保育	26
・地域のお店と保育園のつながり	27
・管理職研修	29

・ のびのびと、お釈迦様を描く	
― 四歳児からの贈りもの(鳩ヶ谷園) ―	30
【コラム】	31
・ 職員 PICK UP	31
・ 一緒に働いてくれる方、募集！	33
・ 内観のひとつしずく	34
・ 正光寺 花だより	35
・ 編集メンバー・ボランティア募集	36
・ 新しい寺報づくり	38
【編集後記】	40
・ 各種振込先	40
・ 護持会費(管理費)の口座振替に ついてのご案内	40
・ 編集後記	42

・ 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》

明かりのように見えた光はもう日本で古くは「最高峰（根本）の教え」といった意味で使われていた「宗教」という言葉が、明治以降に西洋の Religion の訳語として完全に定着して以降、私たち日本人は「宗教」という言葉に振り回されてきたように思います。「仏説」＝「宗教（最高峰・根本の教え）」で済んでいたものが、西洋の Religion をどう解釈するかという問いの繰り返しの中で「仏説」を再定義するという不毛な活動に巻き込まれてしまったからです。私たちが気軽に使っている「信仰」は

西洋一神教の「信仰」とは似て非なるもので、「すぎる・頼る・尊重する」といった趣で使っている。

だから「神頼み」という言葉が生まれたといっても過言ではありません。

私たちは、「宗教」「信仰」という言葉を超えて、世の中とはどういうものであるか、その中で今自分がどうあるか、それを踏まえてどう生きていくか、という認識・問い・実践を繰り返して一生懸命に生きる仏教を大切にして生きていくことが、私たちしさのひとつではないかと考えています。

一方で私たち日本人は、神様に創造されたわけでもなければ関係が破断したわけでもありませんし、あらためて神様と契約したわけでもありません。

阿弥陀様は私たちを救うべく念仏を称えた衆生を皆極楽浄土へと導いてくださいます。私たちは阿弥陀様にすがり、後生を頼って、あとは毎日一生懸命に生きていくだけなのです。

もちろん、そのことをもって「阿弥陀仏信仰」と表現はします。しかし、明治以降の訳語としての「宗教」が定着したことによって影響を受けた「信仰」という言葉によって、私たちは再び振り回されることに

なります。

御盆供養のご報告

七月十一日（土）から十五日（水）にかけて、当山にてお盆供養を執り行いました。暑さの厳しいなか、多くの方にご供養にお越しいただき、心より御礼申し上げます。

本堂に響く読経の声、線香の香り、そして手を合わせる皆さまお一人おひとりのお姿。今年もそうした光景の中に、それぞれのご先祖様との向き合い方を見た思いがいたします。感謝の思いを込めて手を合わせる方、これまでの歩みを振り返りながら静

かに祈る方。そのお姿は皆それぞれに違
ながらも、共通して「今の自分」と「これ
から」を見つめ直す時間になっていたの
ではないでしょうか。 厳しい暑さが続く
中、このようにご供養にお越しいただいた
皆さまのお心に、深く敬意と感謝を申し上
げます。 今年の御盆供養が、年の後半を
穏やかに歩んでいくための心の支えとな
り、ご先祖様への感謝の気持ちをあらため
て深める機会となりましたなら、これほど
嬉しいことはありません。

ご参詣いただきました皆さまに、重ねて御
礼申し上げます。今後とも皆さまととも
に、ご先祖様を敬い、そのご縁に感謝しな

がら、穏やかな日々を重ねてまいりたいと
存じます。



施餓鬼会のご報告

七月十七日（金）、当山にて施餓鬼会を執り行いました。布教師には静岡県・養命寺の安井隆秀師をお招きし、五十名ほどの皆さまにご参加いただきました。安井師はYouTube 配信でも法話を発信されている方で、当日もユーモアを交えながらも、心に残るお話をしてくださいました。

当日は開始時こそ厳しい暑さでしたが、途中から一転して大雨に見舞われるという、めまぐるしい天候となりました。

法話では、まず法然上人が命を終えるわずか二日前に残された『一枚起請文』の一章「智者のふるまいをせずして、ただ一向に念仏すべし」を紐解きながら、頭で分か

っていても実践できない私たちの姿についてお話いただきました。腹立たしい出来事に出会ったとき、相手にも何か事情があるのかもしれないと目線を変えてみる。そう他人には言えても、いざ自分のこととなると同じようにはできない――そんな私たち自身のありのままの姿を、安井師ご自身の体験も交えてお話してくださいました。

また、「群盲象を評す」の譬えにも触れられ、象のどこを触るかによって皆それぞれの「正しさ」が違ってくるように、私たちも自分の見えている一面だけで物事や人を判断してしまいがちであることをお示しいただきました。

法話の後は、施餓鬼会法要を執り行いました。読経が本堂に響くなか、皆さまとともに南無阿弥陀仏とお念仏を称えることができ、それぞれにご先祖様やご縁のあった御霊への供養の思いを捧げていただきました。法要が終わりを迎えるころには、それまで降っていた大雨もいつしか小雨へと変わっており、まるで法要とともに空模様も



静まっていくかのような、印象深い一日となりました。

慌ただしく過ぎていく日々の中で、心を静め、念仏を称える時間を持つことの大切さを、今回の法話

は身近な視点からあらためて実感させてくださるものでした。



行事案内

秋彼岸のご案内

日時… 九月二十三日(水)

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…

投稿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、当日午後一時以降にお渡しできます。寺務棟

のところにお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。

十夜会のご案内

日時… 十月二十五日(日)

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…

投稿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、当

日午後一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ください。

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

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）

秋彼岸について 【正光寺の秋彼岸会】

私たちが目にすることができる仏教の儀式儀礼や作法の多くは、その起源をお釈迦さまの時代まで遡ることができません。だからといって価値がないということは全くありません。なぜならば、後発的にできた

儀式儀礼や作法は、仏教を大切にしようと思うからこそ作られたものばかりだからです。在るわけでも無いわけでもなく、言語表現さえも不可能な真理に到達する何ぞといったことを我々凡夫ができる訳ありません。それでも何とか真理に近づこうという取り組みが、日ごろ私たちが行っている仏教の儀式儀礼、作法なのです。

彼岸会もまたそのひとつです。大同元年（八〇六）、崇道天皇のために国分寺の僧侶が春秋の七日間に『金剛般若経』を読んだという記述が『日本後記』にあるのが初出です。その後、日本古来の太陽崇拜や先祖崇拜など、様々な宗教習俗が混ざり合っていました。

平安以降、阿弥陀仏信仰の広がりによって、西方極楽浄土を観じて念仏を称えて先祖を供養する現在の彼岸会の土台が完成したと考えられます。

正光寺の彼岸会では、静かに極楽浄土やご先祖様に想いを馳せるために内観をして念仏を称えます。お盆や施餓鬼から二か月が過ぎた秋の彼岸に日々の喧騒から抜け出して、忘れかけていた大切なことを再確認し、おろそかになりがちな念仏を称え、先祖(大切な存在)への感謝と明日からの決意を新たにいたします。それが正光寺の秋彼岸会です。(住職)

十夜会について

十夜会は浄土教にある独特な行事のひとつです。十夜という言葉から十五夜と何か関連がありそうに感じますが、残念ながら全く関係ありません。十日間念仏を称え続ける行事です。

『無量寿経』というお経に十日間念仏を称え続けると、途轍もない功德があるという説示によって行われるようになりました。足利將軍義教の時代に伊勢守貞国が出家を志して如真堂に三日間籠って念仏を称え続けたところ、他の兄弟に代わって家督を継ぐことになるという夢告をうけました。夢告の通り貞国は家督を継ぐことになり、家は大いに繁栄を極めることになりました。

した。それを聞きつけた將軍義教の命により、続けて七日間の合計十日間念仏を称え続けたことが十夜会の始まりであるとされています。

正光寺の十夜会では、夢告を授かるかどうかはわかりませんが、自身はもちろん家族が安寧であり続けられるように内観と念仏を称えます。（住職）

お土産のご紹介

このたびの秋彼岸会、十夜会では、参詣の皆様にはささやかではございますが、お土産として熊本県産の「ふりかけ」と「緑茶」をご用意いたします。秋彼岸では「ふりかけ」を、十夜会では「緑茶ティーバッグ」をお配りする予定でございます。去る

七月二十八日、熊本県熊本地方を震源とする最大震度七の地震が発生し、平成二十八年の熊本地震以来、十年ぶりに熊本 の地 で甚大な被害がもたらされました。被災された皆さまに、心よりお見舞い申し上げます。

今回お配りする品は、いずれも熊本 の生産者の手によるものです。「応援消費」という言葉があるように、被災地の品を選んで手に取ることも、ひとつの支援の形です。

皆さまにお土産としてお持ち帰りいただくことが、間接的にはありますが、熊本の生産者の皆さまの励みとなり、復興への一助となれば幸いです。

・まごはやさしいふりかけ

熊本市に本社を置く老舗海苔問屋「通

宝」のふりかけです。「まごわやさしい」と

は、大豆・ごま・海苔などの海藻・野菜・

魚・きのこ・いも類という、健康的な食生

活に欠かせない「種の食材

の頭文字を並べた言葉で

す。大豆フレーク、ごま、

乾のり、乾燥ほうれん草、

乾えび、乾燥味付椎茸、乾

燥山芋の七つをバランスよ

く組み合わせ、日々の食卓

で手軽に栄養を補えるよう

仕上げられています。二〇

二四年の「ふりかけグラン



プリ」では銀賞を受賞するなど、味わいにも定評のある一品です。

・緑茶ティーバッグ

熊本市に店を構える老舗茶舗「おちやいち山陽堂」のティーバッグです。熊本県岳間地方の山あいで丁寧育てられた茶葉を使用し、その持ち味を損なわないよう、絶妙な火加減で焙煎されています。しっかりとした茶葉本来の甘みと、すっきりとした後味が楽しめる、創業以来の看板商品です。ティーバッグ形式のため手軽にお楽しみいただけます。

※品物は変更となる場合がございます。

あらかじめご了承ください。

行事予定

秋彼岸

9月23日(水)

法話:午前11時より

法要:正午(12時)より

十夜会

10月25日(日)

法話:午前11時より

法要:正午(12時)より

月例供養会

写経会

毎週第1日曜日

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
多々あるうかと思いますが、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 自淨殿建立について

内観を伴う念仏をするための最もよい納
骨堂環境を整えるために時間がかかりまし
たが、無事に竣工を迎え、ささやかですが
成満の儀式を私と工事関係者で執り行いま
した。本来であれば正光寺有縁の方々にお
声がけて盛大に行うべきところではあり
ますが、かえって気を遣わせてしまったら

不本意でありますので、そのような形をと
らせていただきました。まだ外構が完成し
ていない部分も見受けられますが、十月以
降見学することができます。いつでもおい
でくださいませ。

正光寺でより多くの人が内観と念仏の実
践により健やかな毎日を過ごすことができ
るように精進してまいります。引き続き、
ご協力とご理解をよろしくお願いいたしま
す。



なぜ、「正光寺内観の場 念仏と瑜伽

（ヨガ）」をやるのか

「正光寺内観の場 念仏と瑜伽（ヨガ）」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行っている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。気にかけたとしても、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

昨年九月に始まった「正光寺内観の場 念仏と瑜伽（ヨガ）」は、この九月で一年

を迎えます。

本堂で念仏を称え、呼吸を整え、自分の身体と静かに向き合う時間。この一年、そのような時間を参加者の皆さまと重ねてくることができました。この活動が続けてこられたのは、ご参加くださる皆さま、そして温かく見守ってくださる正光寺の皆さまのおかげです。心より感謝申し上げます。念仏やヨガは、「難しそう」「自分には縁のないもの」と感じる方もいらっしゃるかもしれませんが。

私自身も念仏を称える時間が日常の一部になるとは思ってもいませんでした。

最初は念仏を称えることだけで精いっぱい、息が続かず、ただ苦しいと感じることも。しかし一年続けるうちに、自分の身体から響く声や、称え終えた後の静けさ、呼吸が自然と深まっていく感覚など、五感を通してその心地よさを感じられるようになりました。

どんな出来事も、一度でその大切さや行う意味が分かるものではありません。だからこそ、続けることで見えてこ



ない景色があるのだと、この一年を通して教えられた気がします。

思いどおりにいかない日があっても、焦らず今の自分自身を受け入れること。

昨日と比べて少しでも変化している自分に気づくことが大切です。

念仏も、写経も、法事も、一度でその意味を理解できるものではなく、回数を重ねることで初めて気づかされることもありま
す。続けることそのものが、私たちに大切



なことを教えてくれるのだと思います。

日々の暮らしの中では、仕事や家事、人の関わりなどに追われ、自分自身と向き合う時間は意外と少ないものです。本堂という静かな空間で念仏を称え、ゆっくり身体を動かす時間は、慌ただしい日常から少し離れ、「今ここ」に心を向ける大切なひとときになっています。

まだ決して大きな集まりではありませんが、一人ひとりと向き合い、それぞれの身体や心に寄り添える時間を大切にしていきたいと考えています。

これからも正光寺が、檀家の皆さまや地域の皆さまにとって、念仏や瑜伽（ヨガ）

を通して心と身体を整え、自分自身と静かに向き合える場所であり続けられるよう、一歩ずつ歩みを重ねてまいります。

【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

土曜日 七時半～八時半
「法話とはじめてのヨガ」
一日を気持ちよく始める

日曜日十六時半～十七時半
「朝の目覚めヨガ」
一日の疲れを手放す

※どのクラスも初心者の方に安心してご参加いただけます。体力に不安のある方やヨガが初めての方は、火曜日の「法話とはじ

めてのヨガ」クラスからのご参加がおすすめです。

参加費

初回…一、〇〇〇円
二回目以降…お布施
(～上限三、〇〇〇円)

【参加方法】

お電話または左記の予約フォームから承っております。
皆さまとの新たなご縁、心よりお待ちしております。

・ご予約フォーム



しゅりると共に しゅりるの活動

大学生とともに学ぶ福祉と教育

正光寺で「しゅりる」を初めてから七年になりました。いつのまにやら参加者も増えて、今年からは東洋大学ライフデザイン学部の林大介先生のゼミ学生が参加してくれることになりました。学生たちも子どもたちとの関わりに興味津々で、自ら企画をたてて、コミュニケーションの方法を模索しています。また、地域の方々とも共に接することで、子ども達との接し方や、様々な智慧を吸収しています。

秋には、正光寺保育園で運動会が行われています。そこで、「しゅりる」でも、毎年九

月に子どもたちの運動会のプログラムを体験させていただいております。過去には「昆虫太極拳」を大人たちが真剣に体験。なかなか運動が激しく、ついていくのにも精いっぱいでしたが、良い運動となりました。

毎年十二月には、岩淵大観音の御身拭い式を行っています。これは一年の成果として、観音様のお身体をお拭きさせていただくというものです。子どもたちにとっては、楽しみながら行う貴重な文化体験になります。大人たちにとっては、一年の感謝を伝えるとともに、「どうか健康に暮らせますように」と、翌年一年のご加護を願っています。

七年という歳月の中で、子どもたちの成長

だけでなく、関わる大人たちのつながりも少しずつ広がってきました。

参加者同士が声を掛け合い、新しく参加した方もまた子どもたちと接していると、大人が教えるだけではなく、子どもたちから教えられることも多くあります。一人ひとりの個性や成長に寄り添いながら、ともに考え、ともに歩んでいくことの大切さを感じています。

このように福祉や教育というものは、専門家だけが担うものではなく、地域全体で支えていくものだと思います。それぞれの立場や年齢を超えて交流していますが、お互いの顔を覚えていくうちに、笑顔が生まれ、互いに

支え合う関係が育まれていくのを感じます。

お寺は、かつて地域の人々が集い、支え合う身近な場所でもありました。「縁」という言葉もあるように、私たちは自分では気づかない多くのつながりの中で出会い、支えられながら生きています。何気ない出会いが、後になって大きな意味を持つこともあります。

私たちは、これからも「しゅりる」を通じて、子どもたち、学生、地域の方々がつながりを作り、なによりも楽しみながら、新しい気づきや学びを得られる場所として続けていければと考えています。（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。

「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を続けられるよう、地域の支え合いを進める交流・活動の場として北区内の二十九カ所で開催されている「オレンジカフェきたいな（認知症カフェ）」の一つになります。

会では、認知症についての正しい情報のご案内や参加者の方からの「こんなことを知りたい」「こんなとき、どうしたらよい？」などのお話をうけた「ミニ講座の開催」、認知

症に関するご相談も受け付けています。

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、どなたでも気軽にご参加いただけます。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）



待つ保育

はじめまして。

正光寺保育園 鳩ヶ谷園 主任の牧野です。

私が大切にして
いるのは、「待つ
保育」です。

待つことは、た

だ見守ることではありません。保育士は、
つい教えたり手を貸したりしたくなりま
す。そんな時こそ、その子の力や心の動き
を信じて待つことを大切にしていきます。



例えば、年長児と日々の活動を決める際
には、「何をするか」だけでなく、「どう
やって決めたらみんなが納得できるか」も
話し合いました。最初は多数決でしたが、
少数派の思いが反映されないことに子ども
たち自身が気づきました。曜日ごとに活動
を決める方法も試しましたが、毎週同じ曜
日に休む友達は、その活動を経験できない
ことにも気づ

いていきまし
た。話し合い
を重ね、「二
週間の中で、
みんなのやり



たいことを取り入れよう」という方法にたどり着きました。

また、みんなの活動を見ているだけの子もいました。その子の表情や体の動きを見ながら心の動きを見立てていると、ある日ふと、自由遊びで活動の真似をしたり、

「みんな〇〇やっていたね」と話してくれたりしました。そして、

何回目かの活動

で、自分から輪の中へ

入っていく姿も見られました。

子どもの育つ速さは一人ひとり違います。



その小さな心の動きを信じて待つことを、これからも大切にしていきたいと思えます。

（正光寺保育園 鳩ヶ谷園 主任 牧野）

地域のお店と保育園のつながり

先日、一歳児クラスの子どもたちが、食育活動の一環として【サミットストア石神井台店】へキャベツのお買い物に出かけました。普段から地域交流でお世話になっているお店ということもあり、子どもたちはお店の方にごあいさつをしながら、楽しい雰囲気の中で買い物を体験することができました。

園に戻ってからは、購入したキャベツを使ってさまざまな活動を楽しみました。キャベツの葉を手に取り、ちぎってみました、においをか

いでみると、五感を使って野菜に触れる中で、子どもたちは興味津々な様子でした。その後、キャベツの断面を使ったスタンプ遊びにも挑戦しました。模造紙いっぱいスタンプを押し、色や形の変化を楽し



みながら、夢中になって製作に取り組む姿が見られました。

完成した作品に葉っぱを加えて、かわいいアジサイへと変身しました。子どもたちがつくった作品を、いつも交流してくださっているサミット石神井台店さんへプレゼントしました。渡す際には少し緊張した表情も見られましたが、「どうぞ」と気持ちを含めて渡すことができました。

お店の方からは、「いつもありがとうございます。キャベツでアジサイができるんだね。かわいい作品をありがとう」と温かい言葉をいただき、子どもたちも嬉しそうな表情を浮かべていました。

地域の方々との交流は、子どもたちにとって人との関わりを学ぶ大切な経験となっています。これから地域とのつながりを大切にしながら、子どもたちがさまざまな経験を楽しめるような活動を続けていきたいと思っています。

（正光寺保育園 上石神井園 園長 廣瀬）

管理職研修

このたび正光寺保育部では、外部講師をお招きし、各施設の園長を対象とした管理職研修を実施いたしました。研修は「コンプライアンス」と「マネジメント」の二つを柱とし、講義に加えて実践的なワーク

を取り入れながら、理解を深める内容といえました。

コンプライアンスの分野では、法令遵守にとどまらず、職場におけるハラスメントについての正しい知識と、指導との境界線を学びました。パワーハラスメントやセクシュアルハラスメントは「悪意を持った人が行うもの」ではなく、知識不足や職場環境によって誰にでも起こり得るものであるという認識のもと、適切な指導と不適切な言動の違いについて、あらためて確認する機会となりました。

また、マネジメントの分野では、組織の一員としての自覚と責任を胸に、管理職に

は「職場の秩序を守る」という重要な役割があることを再認識いたしました。

今回の研修で得た学びを日々の保育現場に着実に活かし、子どもたちへより質の高い保育を提供してまいります。保護者の皆様には、今後とも温かく見守っていただけますと幸いです。

のびのびと、お釈迦様を描く

―四歳児からの贈りもの（鳩ヶ谷園）―

正光寺保育園 鳩ヶ谷園の四歳児クラスの子どもたちが、お釈迦様の絵を描いてくれました。

きっかけは、園長先生がお釈迦様を描い

ている姿でした。それを見た子どもたちが「やってみたい!」と興味を持ち、一緒に色鉛筆を手にしたのだそうです。

今回は、上手に描くことや作品として仕上げることも、「見ながら、楽しく描いてみる」という体験そのものを大切にしました。そのため、あらかじめテーマや構図を決めることも、タイトルをつけることもしていません。途中で満足して他の遊びに移った子もいたそうで、そんな子どもたちの気持ちのままを尊重し、あえてそのまま形にしています。

手軽に写真が残せる便利な時代だからこそ、自分の手で「描いてみたい」という気

持ちが芽生えることは、実はとても貴重なことなのかもしれませんが。何もかもが揃っているわけではない環境の中で、子どもたちの内側から自然に湧き上がってきた思いを、大切に育てていきたいと感じています。

八月〜約一か月間、境内にて展示いたします。お参りの際は、ぜひ足を止めて、自由でのびのびとした絵をご覧ください。ご覧になった感想がございましたら、下のQRコードよりお気軽にお寄せください。



（QRコードは、絵の横にも掲示しております。）

職員 PICK UP 中川さん

昨年九月より、正光寺で「念仏と瑜伽（ヨガ）」の講師を担当しております、中川真実と申します。

今年一月からは正光寺の職員として寺務にも携わっており、お寺でお会いしたことのある方もいらっしゃるかもしれません。私は以前、約八年間、美容業界で働いていました。趣味として始めたヨガが人生の大きな転機となり、現在はフリーヨガインストラクターとして活動しています。



ヨガの学びを深めるうちに、ヨガは体を動かすだけではなく、自分自身と向き合い人生をよりよく生きるための教えであることを知りました。その教えに惹かれ、資格を取得し、さらに学びを深めるために二か月間インドへ留学。

帰国後は会社員に戻る予定でしたが、「もっと多くの方にヨガの学びを伝えたい」という想いが強くなり、多くのご縁に恵まれてヨガインストラクターとして歩むことを決意しました。

そのご縁の一つが正光寺です。

正光寺は、念仏を通して人々が穏やかに、より豊かな日々を送れるよう活動して

います。ヨガと念仏では形こそ異なりますが、「人の心に寄り添い、日々をよりよく生きる力を届けたい」という願いは共通していると感じました。

現在は、「念仏と瑜伽（ヨガ）」を通して

て、参加される皆さまとのご縁、心と身体を整える時間を大切にしています。

これからも、一人でも多くの方の笑顔が増えるよう、ご縁を大切にしながら歩んでまいります。そして正光寺が、檀家の皆さ



まや地域の皆さまにとって、気軽に足を運び、ほっと心が安らぐ場所であり続けられるよう、そのお手伝いができれば幸いです。

どうぞよろしくお願いいたします。

一緒に働いてくれる方、募集！

「あの人、子どもが好きだったな」「そういえば、お孫さんの手が離れて何か始めたいと言っていたな」——そんな方が、もし皆さまの身近にいらつしやいましたら、ぜひこの話を届けていただけないでしょうか。

正光寺保育園では現在、子どもたちの健全やかな成長をあたたく見守ってくださいる保育士さんを探しています。

私たちが大切にしているのは「和顔愛語

（わけんあいご）く柔らかな表情とやさしい言葉づかい」。子どもたちの「自分でできた！」を大切に、穏やかな雰囲気の中で保育にあたっています。

資格をお持ちの方はもちろん、これから資格取得を目指す方、長年現場を離れていた方も、丁寧サポートしながらお迎えしています。「人のために何かしたい」「子どもが好き」そんな気持ちさえあれば十分です。

もし思い当たる方がいらつしやいましたら、ぜひ一言お声がけください。ご縁をつないでいただけましたら幸いです。

【お問い合わせ】

jimji@sk-j.or.jp

EP からお応募いただき、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）

内観のひとしずく

江戸時代の禅僧に鈴木正三（すずきしゅうさん）という方がいます。私が敬愛する僧侶の一人です。彼は「日々の生活や仕事を通して仏道を実践する」ということを提唱しました。「職分仏行説」あるいは「世法即仏法」と呼ばれる重要な考え方です。

元武士という異色の経歴を持つ正三は、仏道を寺院や座禅だけに閉じ込めるのではなく、農業、工業、商業、武士の務めなど、日常の職分そのものの中に仏教実践を見いだしました。

ただし、正三の思想を単純に「仕事を一生懸命やれば、それが仏教になる」と理解するのは十分ではありません。彼が説いたのは、むしろ、「自分に与えられた職分を、

私欲にとらわれず、正直に、徹底して果たす。その実践を通して自分の心を修め、同時に世の人々に尽くす。その職分そのものが仏行になる」という思想でした。

正三の思想でもう一つ重要なのは、仏教実践を日常生活から切り離さなかったことです。仏教実践は、特別な人だけが特別な場所で行うものではない。人間が実際に生きているこの世界、この社会、この職場こそが修行の場になる。だからこそ、農民は農業を、職人は手仕事を、商人は商売を、武士は武士の務めを通して、自らの心を修めることができる。

これは「来世の救済を否定する」という意味ではありません。正三は念仏などの仏教実践も重視しており、死後の世界や浄土を否定した思想家ではありません。

むしろ重要なのは、仏道を死後の救いだけに限定せず、現在の生活の中で実践できるものとして捉えたことです。

「いま、自分が置かれている場所で、どのように生きるのか」。

その問いそのものが仏教実践になっていく。今回の内観川柳もまた仏教実践のひとつなのです。

①新緑が ウォーキングへと 導いた

②定年で 四十年間 走馬灯

③新盆に 墓石を清め 頼濡らし

④隅田川 夜空丸ごと 万華鏡

⑤みずずまし 水面の月と 戯れる

正光寺花だより

第一回 大櫓（おおけやき）

今号より新しく始まったコーナーです。

正光寺の境内に育つ草花や樹木を、毎号ひとつずつご紹介してまいります。



記念すべき第一回は、境内のシンボルともいえる大櫓をご紹介します。

樹齢百年とも二百年ともいわれる正光寺の大櫓。町内でもひととき目を引く大木です。周囲に遮るものがなかったおかげで、四方八方へのびのびと枝葉を広げてきました。一時期は、土壌の影響で少し元気を失いかけていました。調べてもらったところ、数メートル先まで根を伸ばすことができないう状態だったため、土中のガラを取り除いてもらいました。木は、枝を広げた長さと同じくらい、根も地中へ伸ばしています。

樹木医さんの手当てのおかげで、少しずつ力強さを取り戻しています。櫓は「際立って優れた木」を意味する言葉が語源ともいわれ、古くから神社仏閣や街道の並木と

して大切にされてきました。

正光寺の大櫓もまた、長い年月を境内で見守り続けてきた、いわば御神木のような存在です。次にお参りの際は、ぜひ本堂前で空を見上げてみてください。大きく枝を広げるその姿から、きっと元気をいただけるはずです。

写真募集中

「正光寺 花だより」では、境内やご自宅などで見つけた季節の花・植物の写真を募集しています。ご投稿はQRコードの投稿フォーム、またはメール (houji@sk-journal.jp) にてご投稿ください。皆さまからのご投稿をお待ちしております。



編集メンバー・ボランティア募集

Orinでは、皆さまの心に響く情報をお届けするため、編集委員メンバーおよび各種ボランティアメンバーを募集しています。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。

【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！
- ・職員が丁寧にサポートいたしますので、安心してご参加ください。

○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

メールアドレス: houji@sk-j.or.jp

心温まる「Orin」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

正光寺は念仏と内観。

そんな正光寺の寺報が目指すところのひとつには、読み手と書き手の双方向参加がごさいます。

わたくし、いち職員は、「新しい寺報づくり」の頁を任せていただき、今こうして文章を書きながら、双方向：日々のなかでの来山される方々との交流を思い出しています。

新しい寺報づくりとして、これまでの寺報のなかでまだ行われていなかったことをなにか：

職員と来山いただいた方との交流のエピソードトークなんていかがかしら。

正光寺の開門は朝の八時です。開門

は、山門と東門（駐車場のある寺務所近くの門です）を開けて、本堂と観音堂の扉を開けます。八月中旬のある日、門を開けてすぐに、二人の方が来山されました。

これから観音堂の扉を開けようとしていた私はそうだ、と声をかけました。

いまから観音堂の扉を開けるのですが、是非見られていきませんか、とお誘いしましたら、快く観音堂の前まで足を運んでくださいました。

「いい香りがしますね」と、観音堂の扉をあけたとき、声が聞こえました。

「木の香りですね。普段はガラス戸がありますから、なかなか……。ええ、たしかにいい香りです。」

そう、お寺で香りに注目すると、各所でよい香りを感じられることに、来山さ

れた方の言葉ではたと気づきました。

本堂では杉の香り、炭の香り、お焼香の香り、お墓や地蔵像の近くではお線香やお花の香り。

香りといえば、先日、本堂向かってひだり側のお庭に新しい仲間が増えました。金木犀の木を植えたのです。

これは季節が季節になったらそれは楽しみだぞと、私は水をやりながら、花が咲く日を心待ちにしています。

こうして、日々、来山される方との交流の中で、わたくしも、心穏やかな毎日を送っております。

さて、来山される際には、少しずつ仲間を増やしつつあるお庭をぜひご覧くださいませ。

そこで感じたこと、気が付いたこと：念仏と内観の時間とともに、どうぞ、お持ち帰りいただければ幸いです。

散策の際

にはくれぐ

れも水分補

給等お忘れ

なく！

（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」

しゅうきょうほうし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」

しゅうきょうほうし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

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。

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は、あらためてご連絡申し上げます。何卒ご理解とご協力を賜りますよう、よろしく願い申し上げます。

（総務）

編集後記

十夜会の十日間の念仏、一年を迎えた念仏ヨガ教室、七年目を迎える「しゅりる」の活動——今号を編みながら、「続けることで初めて見えてくるものがある」と改めて感じました。私たちが今あらためて大切にしたいのは、「つながり」です。寺報は一方的に情報をお届けするだけのものではなく、読んでくださる皆さまとの双方方向のご縁を育む場でありたいと考えています。檀家の皆さま、地域にお住まいの方々、保育園にご縁のある方々——それぞれに立場は異なりますが、その違いを超えて、皆様とつながっていけるような寺報を、これからも目指してまいります。

そして今号の表紙を飾ってくれたのは、正光寺保育園鳩ヶ谷園の園児が描いてくれた絵です。見たまま、感じたままを自由にのびのびと表現してくれた絵からは、大人にはない、まつすぐなまなざしが伝わってきます。子どもたちの瑞々しい感性が、今号の紙面にもやわらかな彩りを添えてくれました。

また、今回より寺報の発送につきまして、正光寺独自のシステムを構築し、こちらを活用させていただきました。不慣れな点もございますため、ご不便やお気づきの点などございましたら、何卒ご容赦いただきますとともに、お手数ではございますが、ご一報いただけますと幸いに存じます。

どうぞご自愛のうえ、季節の変わり目をお健やかに過ごしくださいませ。皆さまとのご縁に、あらためて感謝申し上げます。

(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

森実里

黒羽萌実

牧野純

廣瀬彩華

岡本彩音





公式サイト



「内観のひとしづく」
投稿フォーム



正光寺花だより
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