



▼ 三密の教え — コロナに負けない — ▼

校長 阿南 孝也

コロナウイルス感染予防のために、三密(密閉、密集、密接)の回避が求められています。ところで、仏教に「三密」の教えがあることをご存知でしょうか。「身密(しんみつ)、口密(くみつ)、意密(いみつ)」の3つを合わせて三密というのだそうです。密教の教えによると、生命現象はすべて身(身体)、口(言葉)、意(心)という三つのはたらきで成り立っており、「身、口、意」を整えることが大切であると説いているのです。

コロナ感染予防のための「三密」の勧め

「身密」: 手洗いを励行し身を清めること。適度な運動を心掛けること。自分勝手な行動を慎むこと。すべての命を守る行動を取る。他の人のために何ができるかを考えて実行すること。いい空気を深呼吸するのもよいかもしれません。

「口密」: 人を勇気づける言葉を大切にしましょう。データがなく目に見えないコロナウイルスの危険に接して、私たちは情報の真偽を確かめるゆとりを失いがちです。すぐに反応するのではなく「それは確かに正しいのか?」と落ち着いて考えてみるのが大切だと思います。そして過酷な現場で命を救うために奮闘くださっている医療や福祉の関係者に敬意を払い、感謝の言葉を述べたいと思います。

「意密」: 人の痛みに気づく心を育むこと。立ち止まって自分の心を見つめること。リラックスを心掛けて豊かな心を保ちたいものです。

私は長く続くマイナスと言わざるを得ない状況の中で、いくつかのプラスの発見ができたことをとても嬉しく思っています。まず何と言っても、私たちの命を守ってくださる素晴らしい医療従事者の存在です。そして、宅急便をはじめ生活を支えるための物資を運送してくださる人、スーパーやコンビニの店頭で働いてくださる人、街を清掃しゴミを処理してくださる人、この方々のありがたさに改めて気づかされ、感謝できたことは大きな喜びです。

コロナの予防には、ソーシャルディスタンス(社会的距離)を取ることが大切だと言われていいます。人と人は近くにいることができなくても、大切な人とは心と心でつながることができると思っています。コロナの恐ろしさは、長引く不安によって、私たちの心の距離まで引き離されてしまうことです。空間としての距離の「三密」を避けることと合わせて、整えるべき心の「三密」を大切にしながら、日々過ごしていきたい、そう願っています。

まもなく定期考査が始まります。中学1年生は洛星で最初の、そして高校生、中学2年3年は昨年12月以来の考査です。日常生活が当たり前ではなく、貴重なものだと思われられる毎日です。定期考査が実施できることにも感謝したいと思います。よい準備をすることを通して、自分自身を向上させる機会となることを願っています。