



- 自 学 ・ 自 立
- 思いやり・感謝
- 鍛 錬

喫茶喫飯（きっさきっぱん）

校長 小松 進一

— 喫茶喫飯（きっさきっぱん） —

私事になりますが、2 か月ほど前に父の十三回忌の法要がありました。妻と二人だけで出席しましたが、最後に 15 分ほどご住職から「喫茶喫飯」についての説法がありました。

「喫茶喫飯」は禅の言葉です。漢字だけで考えると、「お茶を出されたときにはお茶をいただき、ご飯を差し出されたならばご飯をいただく」ですが、「お茶をいただくときには、雑念を交えず余計なことは考えないでお茶をいただくことだけに集中しなさい」「ご飯をいただくときにも同様にご飯をいただくことだけに集中しなさい」という意味だそうです。

例えば、ご厚意でコーヒーを出してもらったときに、「コーヒーより紅茶がよかったなあ」と思ったり、食事をする際に明日の仕事のことを考えたり、食事よりも家族や友人との会話に夢中になったり、テレビにのめり込んでしまったりすると、本来すべき「味わう」という行為を疎かにしていることになります。他のことに気を取られ注意散漫になることで、しっかりと味わうことができなくなります。本来ならば、しっかり「味わう」ことで、今いただいている食物に向かい合うことができ、大地の恵みに対し、その食物の生産者に対し、また調理した人に対して、感謝の念も自然と生まれてくるものだということです。

「喫茶喫飯」は、お茶やご飯をいただくときとだけに限ったことではなく、掃除するとき、料理するとき、入浴するとき、日常のあらゆる

場面に当てはまります。私たちは、時間の効率ややることの多さから、ついつい何かを見ながら、読みながら、聞きながら食事などをしてしまうことがあります。実は脳はマルチタスク（複数の作業を同時並行、短期間で切り替えながら同時進行で行う能力のこと）ができていないそうです。そのときすべきことをおろそかにせず丁寧に集中して行うことが、生きる上で大切なかもしれません。私は、説法を受ける機会があまりないのですが、両親の法要の際には、ご住職のお話が、「両親からの言葉」でもあると思って人生や生き方を考える機会として大切にしています。

— 法政大学応援団が来校します！ —

今年度も法政大学応援団が来校し、受験生（3 年生）にエールを送っていただけることになりました。日時は下記のとおりです。

日時：令和 7 年 1 月 15 日（水）14:35～

法政大学応援団は、リーダー部・吹奏楽部・チアリーディング部の三部で構成されていますが、今年度も三部の代表学生が来校予定です。中学生向けの応援デモンストレーションを披露してくれそうです。保護者・地域の皆様も参観できますので、お時間あればどうぞご来校ください。



昨年度のデモンストレーションより