



「おうちで坐禅してみよう」に取り組む森井委員長

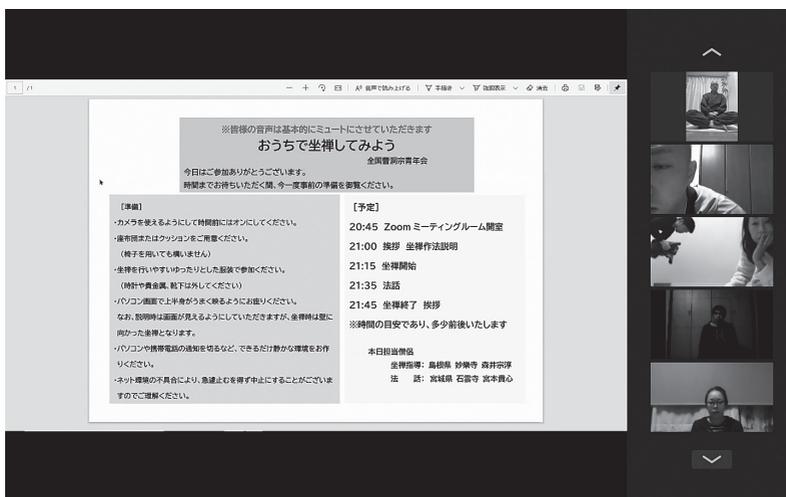
オンラインを使った教化活動の取り組み

教化委員長 森井 宗淳もりい ぞうじゅん

全国曹洞宗青年会（以下、全曹青）では、活動の理念「大衆教化の接点を求めて」に基づき様々な事業を展開してまいりました。教化委員会では、法式の研鑽だけでなく、精進料理教室や「ヨガ×坐禅（ヨガと坐禅を組み合わせた取り組み）」など、一般の方がたとの繋がりの中での教化活動に重きを置いた活動を行ってきました。

しかし、新型コロナウイルスの感染拡大によって、日々の生活は一変しました。教化委員会としても計画していた活動ができず、集まって会議を開くこともできない状況が続きました。そのような中でも自分たちができる活動は何かあるのかを模索し、様々な活動に取り組んでまいりました。中でも多くを占めたのが、オンラインや動画投稿サイトを用的な非対面型の活動でした。今回は、オンラインを使った坐禅の取り組みに触れさせていただきます。

人を集めての行事が難しくなったコロナ禍におい



坐禅会開催前の諸注意事項とタイムスケジュール

て、私たちが最初に取り組んだのは坐禅の作法をまとめた『坐禅のススメ』の制作でした。ステイホームが叫ばれたした昨春におうちで気軽に坐禅に取り組めるよう、イラストと平易な言葉を用いた資料を作成し、全曹青ホームページからダウンロードできるようにしました。さらにはその資料を使った動画を全曹青YouTubeチャンネルに投稿し、目で見ながら耳で聞きながら坐禅ができるようにしました。

そして、次の取り組みとしてオンライン会議ツール『ZOOM』を使用したオンライン坐禅会「おうちで坐禅してみよう」を開催しました。同時期に、様々なところでオンライン坐禅会が行われ始めていました。他と棲み分けをするべく、気軽に参加できる状況を作り出すと同時に、実際に一堂に会して坐禅をする時のようなほどよい緊張感を持てるよう、さらに、坐禅未経験者でも参加しやすくなるため、坐禅作法の説明を毎回丁寧に行い、少人数での開催を前提として始めました。日時の設定では、次の日から始まる仕事などへの憂鬱感を感じやすい日曜日の夜に設定し、法話を含むことで気持ちを良い方向に向けていただけよう配慮しました。

参加者は、全国各地や海外にまで広がりを見せ、中



坐禅中の参加者の皆さま

には普段参加している坐禅会を自粛中の方や、初めて坐禅をする方もおられました。今では、月に一回の定期開催として定着しており、終了後の感想からも「すっきりしてよかった」などと好評をいただいております。開催して思うことは、普段であれば繋がることのできなかつた方がたと同じ時間を共有でき、活動の幅が広がったように思います。しかし、直接会っての会話や、触れ合うことの大切さを改めて感じる部分もありました。

コロナ禍が過ぎ去った後、オフラインでの活動だけでなく、オンラインを使った教化活動が、多くの方に禅の教えを広める契機となれば、コロナ禍の日々も無駄ではなく、有難い一日一日の積み重ねであったと感じられるのではないかと思います。



●執筆者プロフィール
教化委員長
森井宗淳

いづも曹洞宗青年会所属
第二十二期より全曹青に参加。第二十三期で教化委員長。
所属するいづも曹青が中心となり、教化委員会と協働でコロナ禍におけるオンライン企画・全曹青YouTube動画「ASMR 精進料理」シリーズの制作を行っている。