

# 数息観の導入と反省

江淵 甚深

## 1 はじめに

「先生！数息観したら、準優勝したで!!」

5月のある朝、柔道をしている体格のいい6年生が、満面の笑みを浮かべ私のもとに来て話してくれました。聞くと柔道の大会で試合前に数息観をしたら、いい緊張感で試合に臨め、勝ち進み準優勝を手にしたということでした。

小学生に数息観を指導してそのよさはよく語られるのですが、成果としては中々表面上には出にくいと思っていたので、準優勝の話は数息観が実際にやる気を向上させてくれるということを実感させてくれるとともに、まだ他に何か実践を通しての具体的な成果があるのではないかと思ったものでした。

## 2 数息観導入の動機、諸注意、過去の反省

私は教員として小学校に26年間勤務しています。平成18年4月から平成22年3月までの4年間、高知市民30万人のベッドタウンである、市内南部の新興住宅地の公立小学校に勤務していました。本稿はその学校での最後の1年間の実践についてのことです。

教員生活中6年生を担任することが最も多く、担任時にはよく数息観を指導していました。理由は、子どもたちの落ち着きや集中力が増加向上すると思うからです。また緊張感のある場を味わうことや、姿



講演する著者

勢を正すことの爽快感などを体感することで、スポーツや表現活動、試験などのいざというときに心が定まり、自己のもつ力が発揮できると考えているからです。

子どもたちに数息観を指導する最初の段階

は、2000年以上昔の人間のあみだした「集中力を高める知恵」や、「体や心を鍛えるのにとっても良い方法」等の数息観の意義を話し、黒板に坐り方の絵を描き、「呼吸」「姿勢」「気持ち」について、次のような説明・注意をします。(学校現場なので、禅堂のように畳に坐ってのものではなく、椅子に坐っての数息観の実践です。)

<呼吸> 自然な呼吸をし、集中する。寝ているときの呼吸をイメージするとよい。静かに鼻で吸って鼻で吐き、こころの中でその数を数える。

<姿勢> 背中を反るくらいのまっすぐな姿勢。へその下を前につき出すように。手はひざの上。肩の力を抜き、足の裏を床につける。体をきめたらピクリとも動かない。目線は真下と真正面の中間45°先を優しく見る。

<気持ち> 呼吸を数える以外のことを考えたら、その時まで数えていた呼吸数をリセットし、0からスタートする。にらみつけない。この地球の上に一人でんと坐っているイメージ。堂々としていますが、偉そうにしない。

上記のような諸注意をしつつ実践を行ってきました。実施した時間は授業開始直後や朝や帰りの会、授業中落ち着かない時などでした。

そのときの反省や問題点をあげてみると、下記のようなものがあり

ます。

年間を通して定着しなかった。理由として子どもたちは無言無動に苦痛だけ感じ、数息観をすることの意義を理解できないまま、ストレスをためるように思う。

数息観を行っていた5分間を子どもは長く感じ、じっとしていることへの抵抗感が強い子や姿勢を正すことの苦手な子もいる。

### 3 平成21年度の実践

#### (1) 実践上の工夫(マンネリ化 集中力を上げるために)

過去の反省から平成21年度は少し工夫をしてみました。この年は担任でなく理科専科として、5年生・6年生の6クラス、計186名を担当し、各クラス週3時間の授業を行っていました。最初の段階は授業開始直後に3分間数息観をするよう指導しました。

4月初めて行う数息観に子どもたちは、大変集中してがんばりました。しかし1ヵ月を過ぎる頃からしだいに集中力が低下しはじめました。

「理科の授業で楽しみにしていることは？」という開始3週間後に行ったアンケートの問いに、「数息観」と答えた子は4名全体の2%であり、「先生にとくにしてほしいことはないことは？」の問いに対して、「数息観」と答えたのは5年生22名の23%、6年12名の12%という結果で人気がありませんでした。3週間を過ぎると多くの子どもに、数息観はやめてほしいという雰囲気を感じられました。

このままだと過去のように長続きしない。何とかしなくてはと思っていた時、ある子どもが「先生みんなが集中したらやめようよ。」と言ったことがヒントとなり工夫を加えました。

子ども達には次のようなことを言い、実りある数息観になるように励ましました。

3分間をやめて、みんなが集中できたら終了。

全員が集中して、5秒経ったら終了。

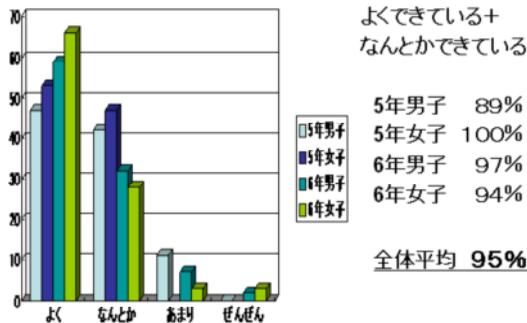
するとマンネリ化していた数息観時の空気が変わり、皆よく集中するようになりました。しかしまだ集中の苦手な子もいて、1分も体を静止できない子が何名かいました。それでも数息観に対する前向きな気持ちが大切と考え、良くできている子をほめ、長くても3分で終わるようにしました。

上記のように数息観革命を起こしたのは実践を始めて2ヵ月経った6月中旬からでした。その後にとった数息観に対するアンケートでは、次のような結果がでました。

## (2) アンケート1 「集中できてますか」

5、6年生の平均で、95%の児童が集中できていると回答したのには驚きました。5年生女子を筆頭に6年生はよく集中できているという結果でした。集中して早く終えたいと

数息観歴3ヶ月アンケート(6月下旬)  
「集中できてますか」



いう気持ちの子も少なくなかったことでしょうか、それはそれで悪くはないと思っています。しかし各クラスに集中できない子は必ずいます。その子自身あるいは集中できない子に対しての対策を練るべく、できない理由も聞いてみました。

## (3) アンケート2 「できてない人はどうしてですか？」

集中できない理由を分けると「気持ち」「習慣」「身体」に分けられました。

<気持ち> やる気がない。まわりが気になる。他のことを考えている。勉強をする気になってないから。きんちょうしすぎている。

<習慣> いつもだらけているから。

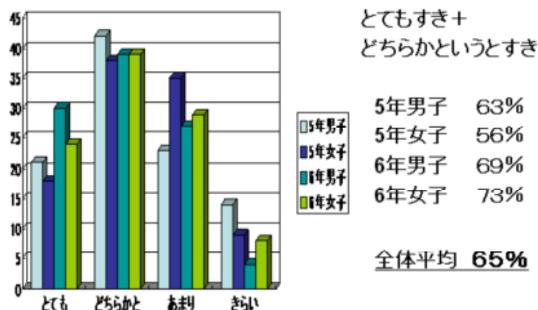
<身体> ふだん姿勢をよくしてないから。体がかゆい。

習慣もあると思いますが、できない理由はやはり精神面が多くを占めていることがわかりました。その精神面を鍛えるツールが数息観の**はず**なのですが、みんながみんな前向きな子どもではないのが現実です。そこで数息観に対する気持ちを把握し、より前向きに実践を行ってもらうために、思いや意義等を書いてもらいました。

#### (4) アンケート3-1 「数息観は好きですか」

まず数息観の好感度を聞いてみました。その結果は予想を上回る好感度でした。その内容により詳しくせまってみました。

数息観歴3ヶ月アンケート(6月下旬)  
「数息観は好きですか」



#### (5) アンケート3-2 「好きなのはなぜですか？」

好きな理由を尋ねると、「静かさ」「学習意欲増」「雰囲気」等の意見でした。

<静かなのが好き> シーンとして静かで集中できるから。ゆっく

り空気をすえるから。ところが落ち着く。

<学習への意欲増> 休み時間と授業の切り替えができるから。頭がいっぱい回るようになるから。授業にしんけんにのぞめるから。

<雰囲気が好き> 気持ちがいいから。自分がすごくなっていく気がするから。クラスのところが一つになるみたいだから。

(6) アンケート3-3「好きでないのはなぜですか？」

嫌いな理由をより具体的に尋ねると、「身体的な面」と「精神的な面」が主な理由としてあげられていました。

<身体的理由> こしがいたくなるから。背筋をのばすのがつらい。おなかがなるから。

<精神的理由> 早く勉強したい。集中するのがいや。つかれるから。毎回だとあきてくる。

<性格的理由> じっとしているのはきらい。マイペースでできません。

<数息観自体の問題> 息を数えるのがむずかしいから。ねむくなる。息がくるしくなる。

好きな理由には、数息観をしている緊張感のある雰囲気が好きな子もいましたが、数息観がもたらす集中力向上への期待が多かったようでした。

嫌いな理由としては、身体的なものはほんの一部にすぎず、ほとんどが精神面からきていました。それならばと思い数息観の意義を再確認し、その数息観への気持ちや仕方の精度をさらに上げていくために、後日再度アンケートを行いました。

(7) アンケート4-1「何のために数息観をしたいと思いますか？」

<自己向上> 集中力を高めるため。落ち着いて授業するため。頭を働かせるため。

<身体的> 姿勢をよくするため。内ぞうをつよくするため。健康のため。

<精神的> きりかえをするため。こころをおちつかせるため。こころをきたえるため。人をきずつけないため。

(8) アンケート4-2 「数息観がしっかりできると、どんなよいことがあるでしょう？」

<学習面の向上> 授業に集中できて内容がよくわかる。頭に酸素がいて活性化する。

<身体面の向上> 姿勢が良くなる。内ぞうが強くなる。健康になる。

<精神面の向上> 集中力が上がる。失敗がなくなる。ほかの事に頭がいかなくなる。こころがおちつく。いつもこころがととのっている。楽しくなる。気持ちいい。ケンカなどがおこらない。

<その他> 試合に勝ったり宿題が早く終わったりする。実験が安全にできる。

「何のために」という数息観の意義や、「どんなよいことがあるのか」という成果について、子ども達なりの意識をもってくれているのが分かりました。中には、「人をきずつけない」や「心がととのう」、「ケンカがおこらない」等、自らの思いがあることはうれしいことでした。

(9) アンケート5-1 「役にたったことがありますか？」

数息観実践も3ヵ月を過ぎた7月中旬、数息観の良さを考えるため、また数息観に対する価値観意識向上のため、「数息観が役にたったことがありますか」を聞いてみました。

その結果は5年生57%、6年生78%、平均67%が役に立ったという答えでした。年齢が高いほど、数息観の効用があったようでした。

(10) アンケート5-2「どんなときに役にたちましたか？」

<学 習> 学校や塾での学習やテストに集中できた。77名(68%)

<運動・習い事> スポーツに集中できた。試合に勝てた。習字の字がきれいになった。囲碁大会で勝てた。バレエでほめられた。19名(17%)

<正しい姿勢・態度> 家や親せきで姿勢が良くなったとほめられた。姿勢でお母さんに注意されなくなった。じいちゃんの家でよく働くねといわれた。14名(13%)

<その他> ゲームに集中できた。寝る時妹のグチにがまんができた。(2%)

(11) アンケート6-1「今後、役にたつと思いますか？」

さらに将来的には数息観は役立つのか聞いてみました。その結果、5年69%、6年生84%、平均76%が役に立つと答えました。

これも年齢が高いほど高ポイントとなっていました。多くの子がスポーツや習い事、学習時、将来の仕事面、精神面を具体例としてあげていました。7割以上の子が数息観は今後役立つとと思っているのはうれしいことでした。

(12) アンケート6-2「どんな役にたつのだろう？」

数息観の効果は具体的にはどんなものが考えられるのかあげてもらいました。

<スポーツ・習い事> バスケットボール。野球。サッカー。水泳。ピアノの発表会。

<学習> 勉強。中学の授業。入試。

<仕事・将来> 大人になって仕事に集中できる。お客さんと食事する時。上司のせっきょう。

<精神面> 切りかえがはよくなる。落ち着きたいとき。パニックになったとき。失敗が少なくなる。

<身体面> せぼねがまっすぐなる。

### (13) 3分間感想による数息観の効果感

1学期はスポーツや学習で数息観の成果を実感しているという意見が目立つ一方で、将来役に立つだろうなと思うイメージをもつ子ども多くいると感じました。そこで、2学期と3学期にかけて行った「3分間感想」を通して、「数息観後に書く感想はレベルアップする」という仮説のもとに実践を行いました。

授業を行った最後に子どもの学習定着を計ることや、次回への課題探し等を目的として、「授業感想」を取り入れている教師は多くいます。私も理科授業では最後の5分間程度で「授業感想」をノートに書かせていました。しかし今回は特に、「3分間感想」を授業のまとめとして行いました。

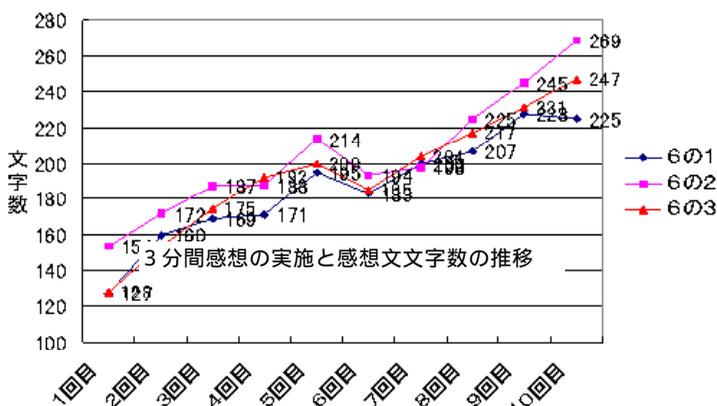
各学級前期として9月に5回、後期は2月に5回の計10回実施しました。内容は理科学習のまとめ、理解事項、疑問点を3分間で書くというものでした。ノートでなく500字の用紙を用意しました。工夫として、1分ごとに時間経過を読み上げ、1分間経過ごとのめやすを記入したり、各学級の平均グラフを作ったりして意欲を促しました。

学習によく集中し内容を理解すれば、感想や疑問点が多くなるので字数は多くなるはずです。ゆえに字数が多いことが大切であることを指導しました。

前期の5回は授業終了間際に行い、後期は感想文に着手する前に数息観を行ってもらうこととしました。

結果は連続して毎回行くと字数は伸びてくるというものでした。4ヵ月ぶりに行った6回目は減りますが、その後右上がりに字数は伸びていきました(次頁グラフ参照)。

6年生 平均値



感想文を書くことに抵抗がある子もいました。しかし授業で学んだことや分かったことを二つと、疑問点や思ったことを一つ書くと150字は超えるという基本指導を行いました。さらに集中した雰囲気の中で行うと3分間でしっかりした感想が書けるようになりました。

まとめとして、平成22年3月にアンケートをとりました。

「3分間感想前の数息観実施はどうでしたか?」という問いに対して、「3分間感想前に数息観をした方がいい」と答えた児童は、184名中150名(82%)でした。その理由として、「集中力が高まり、落ち着いてできる」「緊張がほぐれる」「気合が入る」「落ち着いて考えることができる」「あった方が字数が増える」「精神力を上げられる」などの意見がでていました。

#### 4 成果と課題

3月の終わりの授業で、1年間数息観をした感想を書いてもらいました。

「集中力もついたし、やる気がでてきた。(5年男子)」「宿題が早くできるようになった。(5年男子)」「数息観で精神的に強くなった

と思う。(5年女子)」「集中力がアップし感想が300字をこえたので、数息観はすごいと思いました。(6年女子)」「集中力はこれからの生活で役に立つのでいいと思いました。(6年女子)」「数息観でとても姿勢がよくなったと自分では思っています。(6年男子)」「数息観をこれからも、たまにやって心を落ち着けたいと思いました。(6年男子)」

また、他教員や保護者の声はというと、同僚の教員は下記の感想を言ってくれました。

「いいことですね。」「ずいぶん落ち着いてきました。」「A君は少し嫌がってますが、どんどんやらせてください。」「B君がすごく楽しみにしています。もっとやらせて下さい。」

保護者の声として児童に、お家の方はどう言っているのか書いてもらいました。それは、「集中力がつきそう」、「いいことじゃん」、「がんばりなさい」、「何それ?でもよさそう」ということであって、否定的な意見は聞こえてこず、同僚・保護者ともに好感をもってくれていました。

上記のことより成果として、子どもたちは数息観により集中力向上を実感したということがあります。それは数息観後の3分間感想の字数の伸びによる体感でした。また気持ちの落ちつきや、集中することの良さを実感したこと、試験やスポーツでの結果向上、数息観がよいものであるという意識の醸成なども成果といえるでしょう。

他方課題としては、児童保護者との信頼関係を根底に築き上げるための時間が必要であることがあげられます。また数息観自体には宗派性はないのですが、宗教的なものへの嫌悪感のある保護者・教員がいる場合、そのことへの配慮が必要となってくるかもしれません。

## 5 おわりに

スピード感のある現代社会で、わずか2分でも静かに自分の息に集

中するということで、子どもたち個々が集中する気持ちの良さを味わったと思います。そのことは子どもたちがあげているように、学習や運動、習い事等、将来のみならず多方面において必ずや役に立つことでしょう。30名で集中するという独特な空気を味わい、多人数ならではの触発もあって、背筋がのび、やる気、元気がでてきた子ども多くいたように感じます。

平成21年度は担当の理科授業だけでなく、体育主任も兼ねていて市をあげての水泳記録会や陸上記録会、駅伝大会の監督をしました。各大会で30名余りの子どもたちが集まってくれました。どれも約1ヵ月間の短い練習期間でしたが、落ち着いて自分本来の、あるいはそれ以上のパフォーマンスを実現するために、練習前後や本番の待ち時間での数息観導入を指示しました。

そのせいか水泳記録会15枚、陸上記録会18枚と、参加した高知市小学校43校の中で恐らく最も多いであろう表彰状をいただきました。また1月に行った小中学校対抗駅伝大会では、みごと優勝することができました。このことは各児童の自信になっただけでなく、学校全体の誇りや愛校心向上につながったと自負しています。

最初に述べた柔道準優勝も合わせて考えると、体育的なことは結果



理科室での数息観指導の様子（5年生）

が出やすいようですが、日常や手伝いで姿勢をほめられたということ等も大きな成果だと思っています。

数息観を子ども達に実践することは、よいのはわかるが数値としては表現しにくいことや、数値には現れなくてもその良さが形としては現れるには、時間を要するのではという懸念がありました。しかし予想以上に子ども達への数息観の効用は出たこと、そのよさを感じてくれていること、また将来きっと役立つとってくれていること等は、数息観指導をしたかいがあり、うれしいことでした。子ども達共々数息観のもつ力に感謝したいと思います。

(平成21年8月1日、第一回心の教育セミナーの講演より)

## 著者プロフィール

---



江渕<sup>じんしん</sup>甚深 (本名 / 弘明)

昭和34年生まれ。小学校教員。平成2年、人間禅大重月桂老師に入門。現在、人間禅輔教師。

# 第一回心の教育 セミナー報告

上田 月庵

8月1日(土)～2日(日)、関西道場で実施した第一回心の教育セミナー（第一回関西人間禅研究会）の概要を報告します。

## 1 基本テーマ

21世紀・知的革命の時代における心の教育のあり方とその方途について考える。

## 2 参加者

教育界関係者：18人

禅会関係者：(総務長、他支部4人、関西支部14人)19人

主催者：(岩坪、布川、丸川総裁、佐々木老師、笠倉、岩淵、上田、岩本)8人

参加者計：45人

## 3 会場

関西道場および隣接の地区集会場の2カ所を並行して使用しました。

講演、パネルディスカッション等には集会場を使い、数息観実習、



開会の挨拶をする著者

食事、作務、懇親会等には道場を使用しました（ただし2回目の数息観実習は集会場にて全員椅子を使用）。

#### 4 まとめ

- (1) 総裁老師の基調講演は、宗教教育の問題点を指摘し、「知・慧<sup>え</sup>の樹」の図による解決の道筋の提案されるなど、分りやすくかつ説得力のあるものでした。
- (2) 笠倉玉溪禅子の書道教室や江淵甚深居士の小学校理科授業での数息観の実践を具体的に報告した講演は、参加者に感銘を与えました。
- (3) パネルディスカッションでは、多数の参加者から活発な意見・質疑が出され、用意した時間を超過するほどでした。
- (4) 数息観の知名度は一般には極めて低く、ネーミングを工夫する必要があると感じました。
- (5) 身体の都合で椅子坐禅をする人が10人程おられ、年齢構成を考慮した準備が必要であると感じました。
- (6) 新しく参禅体験者が7人あり、摂心会への参加が期待されます。
- (7) 心の教育はいわば永遠の課題ともいえるもので、今回を起点としていかに継続発展させてゆくか、大いに工夫を要すると感じました。



布川孝子先生

## 第一回 心の教育セミナープログラム

### 8月1日(土)

9:30		集合
10:00		開会挨拶：関西支部長（上田信也）
10:10	10:40	Introductory Talk（布川孝子）
10:40	12:00	基調講演「こころの教育」（丸川雄浄）
12:00	13:00	昼食
13:00	13:50	数息観説明、実習（上田信也）
13:50	14:00	休憩
14:00	15:00	実践報告 「数息観と書道」（笠倉奈都）
15:00	15:30	実践報告 「数息観を实践させてみて」（江淵弘明）
15:30	16:30	数息観実習（集会場にて全員椅子坐禅）
16:30	18:30	パネルディスカッション・参会者意見交流会 「集中力と学習力 その教育的意義と方途をめぐって」 コーディネーター：岩坪昭子 パネラー：布川孝子、笠倉奈都、江淵弘明、他全参会者
18:30	19:30	夕食
19:30	20:30	数息観実習
20:30	22:00	懇親会

### 8月2日(日)

6:00		起床
6:30	7:30	数息観実習
7:30	8:30	朝食
8:30	9:30	作務（堂内掃除、草取り）
9:30	10:30	お茶
10:30	11:30	講演「宗教の共通する根源について」 （参禅へのIntroduction）丸川雄浄
11:30	12:30	数息観実習（希望者は参禅体験）
12:30	13:30	昼食
13:30	15:00	参会者意見交流 「人間禅研究会での研修を中心にした感想や意見交流」 「総括及び次回への展望」 コーディネーター：藤枝宏子
15:30	16:30	数息観実習（希望者は参禅体験）
16:30	17:30	懇親懇談会
18:00		解散



数息観実習



セミナー風景



講演風景

## 著者プロフィール



上田月庵（本名 / 信也）  
げったん

昭和15年熊本県生まれ。熊本大学工学部卒。昭和45年、人間禅白田劫石老師に入門。現在、人間禅布教師。庵号 / 行雲庵