

修行体験心を満たす

3

インフルエンザ	洗濯	乾燥肌
3 警戒	3 乾きやすい	4 嚴重警戒
3 警戒	4 よく乾く	3 警戒
3 警戒	4 よく乾く	3 警戒
3 警戒	4 よく乾く	4 嚴重警戒

指数情報(項目は季節で変わります)

智弘院

智弘院（大網白里市細草）は日蓮宗の寺院で、座禅や写経などに取り組む修行体験を通じて自分を見つめ直そうと、さまざまな悩みを抱えた老若男女が集まる。新型コロナウイルスによる自粛生活でゲーム依存症になった中学生や職場のパワーハラスメントでうつ病になり休職中の会社員……。百井誠栄住職（52）は、「規則正しい生活を送ることで心と体の調子を整え、自分に向き合うきっかけになれば」と話している。 【真田祐里】



本堂で座禅を組む体験者（左）と百井誠栄住職