

感想

若手管理職研修 令和4年11月 一泊二日

30代 会社代表 男性

今を見つめ直す、丁寧に生きる事を意識するきっかけになりました。研修に参加でき良かったと思います。「三世因果の法則」、今現在は過去の結果であると同時に未来の結果の原因にもなっている、というお話が印象に残りました。結果には必ず原因が先んじるという事で、未来の新しい結果のために、新しい原因を作っていく事を意識いたします。組織の長として、一つ一つの数字の変化・従業員の変化に丁寧に気付き分析し、質の良い、長期スパンでの組織成果に繋がたいと考えました。2日間有難う御座いました

30代 部長職 男性

この度は、1泊2日の修行体験を通して大変貴重な経験をさせて頂き有難うございました。下記2点が特に心に残った内容となる為、記載させて頂きます。

■常に感謝の気持ちを持つ

普段、当たり前に行っている事や、してもらっている事は決して当たり前ではなく、『感謝の気持ち』を忘れないと意識する事が出来ました。例えば、仕事において周りの方々に助けてもらっている事、自宅で妻が身の回りの事を当たり前に行ってくれている事で、仕事に集中する事ができ、今の自分があるという事を改めて気付かされました。今後は常に感謝の気持ちを忘れずに、周囲の人との関わりは決して当り前の事ではなく、『感謝の気持ち』を意識していかなければならないと再認識させられました。

■自分と向き合う

今回、初めて座禅を行いました。呼吸を整え気持ちを落ち着かし、今の自分と向き合うという事がこれほど難しい事だとは思いませんでした。集中しているつもりでも、余計な考えや雑念が入ってきてしまい、プラスの感情やマイナスの感情、考えてもどうしようもない事等、様々な感情が入り混じっている事を痛感させられました。但し、回数を重ねるごとに徐々に改善され、雑念が気にならない程、集中する事が出来ました。それにより、今の自分を考え直すきっかけにもなり、大変良い経験が出来ました。

30代 部長職 男性

研修を通して感じたことは、「今」の自分は「過去」の自分がつくっており、「未来」の自分は「今」の自分が作っているため、今と向き合い大切にすることが重要であるということです。日々の生活では常に頭や身体を動かしています。何も考えず、何もしない時間を作ることによって自分を見つめなおし、自分の判断、行動が正しかったのかを振り返り将来に繋がる生活

をしたいと思います。また、仕事においてはゴールを明示する事の重要性を改めて実感しました。経を何度も唱えた際、「終わり（時間的なもの含）」がわからないまま唱えるのと、「終わり」がわかって 唱えるのでは、心の持ちようが違いました。仕事をする際、依頼する際には細かく目標を設定しようと思います。2 日間でしたが、貴重な経験をさせていただきありがとうございました。

30代 課長職 男性

1泊2日の修行体験をさせていただき、ありがとうございました。
2日間を通して、「一つのことを丁寧にやる」ということの大切さを学ぶことができました。
「丁寧」というのは、一つ一つの動作ということだけではなく、その行為自体の意味や、思いや考えを巡らせてじっくり考える、という「丁寧に考える」という意味でもあります。言い訳にはなりません、日々の日常生活では仕事や家庭に忙殺されてしまい、ゆっくり物事を考えるということができておりませんでした。今回の修行を経験し、時にはゆっくり心を落ち着かせて考えることが、日常生活でも必要であることを感じました。座禅のあいだに「感謝」について思いを巡らせておりましたが、その時自分が修行体験を受けることができているということだけでも、休日に子供の面倒を見てくれている家族、自分が修行中に出勤している同僚、部下などの支えがあってこそ、ということを改めて考えることができました。こういった、当たり前にならなければならない感謝の気持ちを再認識する良い機会となりました。また、普段の朝食は起床後すぐにトースト1枚を惰性で食べる、というような形になっております。今回の修行では、起床後に朝勤・掃除を行った後、座って朝粥とお漬物をいただくという朝食でした。落ち着いて朝食をいただくということもそうですが、お粥をいただいたときに内蔵が温まる感じがしたことが印象深く残っております。食事の「陽」と「陰」の話を住職から教えていただき、毎日は難しいかもしれませんが休日だけでも同じような形の朝食にしてみようと思います。座禅や唱題行、写経など普段体験することができない修行を体験できたこともよい経験になりました。また、家族以外の人との共同生活を行うことで、譲り合い、助け合いの大切さを改めて感じました。2日間お世話になりました。誠にありがとうございました。

30代 課長職 女性

集中することと丁寧に生きること。

■総括 読経、座禅、唱題行、作務、写経などを1泊2日かけて繰り返し行いました。食事中や修行の合間に 住職から仏の教えを説いてもらい、心の豊かさをはぐくむことができた2日間でした。また、普段は仕事での関わり合いがありませんでしたが、共同生活を過ごすことにより、より一層一体感がでたと感じました。印象に残ったことは座禅と写経です。

■座禅 「何も考えない」ということの難しさを学びました。もともと私が持っていた座禅のイメージは、「正座になり、動いているとたたかれる」という負の内容でした。実際は全く異なりました。座禅とは姿勢を正し、呼吸を調べ、精神統一をするものでした。何も考えず無で過ごす。希望者にのみ警策を用いて喝を入れてもらっていました。1日目はあいにくの天気、雨が降っていたのですが、座禅中いつもは気にならない雨の音や風の音がはっきりと聞こえてきて、特別な時間を過ごすことができました。30分の座禅ですが5分おきくらいに集中が途切れてしまっていました。2日目は秋晴れの過ごしやすい天気、前日とは違った雰囲気、座禅を楽しむことができました。30分の座禅にも慣れ、15分程度集中して座禅ができました。

■写経 普段はオフィスワークで、キーボードを主に使用しているため、文字を書くという作業は、走り書きのメモ程度です。そのため後から見たらなんて書いてあるかもよくわからないような文字もたくさんあります。写経は筆を使い、心を落ち着かせ一字一字丁寧に書くことが求められます。とめ・はねを意識して書くことで、1時間以上集中することができました。

■ブツダの教え

- ・自分を励ますのも戒めるのも自分自身

他人からの高評価・低評価で一喜一憂はしない。自分を的確に評価できるのは他人ではなく自分自身である。

- ・他人に期待しない

ブツダが示した道は自分で歩まないといけない。→ブツダが悟りを開いてくれるのではなく、自分が悟りを開く必要がある。同様に、自分が他人を清めることはできない。他人に期待するのではなく、自分でできることを考える。

・すべての行動が未来につながる 悪い結果だけでなく、良い結果を自分にもたらすのも因果応報である。行いを反省して心を穏やかに保つことが幸せに結びつく。

- ・氷は煩悩、水は悟りの境地 氷と水は溶けても本質は同じである。

ストレスや悩みの原因となる煩悩。しかし自分の心と向き合い煩悩を改められれば心の豊かさに変化する。

30代 課長職 男性

修行体験参加にあたって、素直な感想としては自分を見つめ直すことができた。ということです。

部下を纏める立場として精神的に安定した動じない気持ちを養いたいと思い参加しました。

「急な仕事を振られ予定通りに仕事が終わらなくなる」「部下からの依頼」など突発的な業務が増え、業務が多岐に渡った際に感情が出やすくなっていると感じています。しかし部下

の成長、成果の為には落ち着いて頼れる、安心できる場にするのが大切であり私自身精神

的に頼られる人間になる必要がありました。

修行体験では座禅や写経と非日常の世界に身を置くことで見つめ直す機会となりました。特に座禅では最初に 10 分、二回目か 30 分と時間を延ばしましたが最初は足の痛みもあり 10 分で限界だと感じていました。

しかし回数をこなすうちに 30 分があつという間になっていきました。これは意識が散漫になっていることで余計なことを考えているからなのだと実感しています。同様に日常に於いて感情的になり集中が切れる原因は意識が散漫になっているからであり、日常に慣れることで視野も狭くなっていてはいい結果も生み出せないと思慮。

今回の修行体験を得て業務が溢れ焦るような事態になった時こそ改めて自分を見つめ直す時間を作り、スキルの中で優先順位をつけて感情や業務の仕分けをすることで結果的に良い結果を生み出せるのではないかとの考えに至りました。

仕事だけではなく日常に於いても安定した人間となれるよう定期的に自分を見つめ直す時間を確保し今回の修行体験を活かして参ります。