

新春コラム2

ビジネスマンの 精神コントロール法

体験取材

「心を整える」その方法として、近年、坐禅が秘かに注目されている。日常の雑踏から離れ、精神をリフレッシュするには手ごろな存在だ。

初心者でも気軽に参加できる坐禅会を定期的に行っているお寺、天童寺の副住職大熊真龍さんを訪ねた。

日々の仕事に追われ、頭が休まるのは寝るときだけ。という方も多いのではないだろうか。

1日の数分でも頭を休め、何も考えない時間を持つことで自分と向き合い「心を整える」ことが仕事の効率を上げるカギかもしれない。

では、「心を整える」とは、どうしたらいいのか。体験レポートをお届けする。

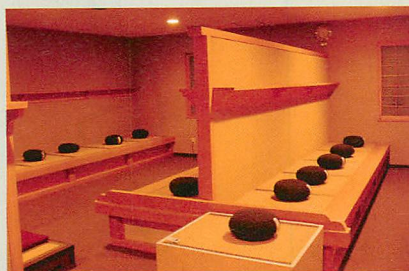


大塔山 天童寺

札幌市北区北23条西9丁目2-13
TEL 011-716-1353

坐 禅

ストレス解消もひとつの効用として挙げられているが、そのほかに、精神をコントロールする力が身につくのも坐禅の魅力。緊張から心を解きほぐし、怒りや悲しみを抑制する効果があるという。



天童寺には一般の方向けに作られた坐禅堂がある。



入堂の仕方から、坐り方、上体の姿勢、目のおとしどころまで丁寧に説明してくれる。



大切なのは呼吸の仕方、静かにゆっくりと鼻から深い呼吸をする。下腹を膨らます腹式呼吸を意識する。



さまざまな思いが頭の中をめぐっても、決して追いかけてやしない。だからといって、「考えちゃいけない!」と無理に意識しなくても、時間が経つにつれて頭が休まり、心地よくなってくる。眠くなってくるのは、頭が休み始めたということ。



眠たくなっていたり、心に乱れを生じたときなどには、住職が警策(あきくさく)で肩をたたいて励ましてくれます。

創業をお考えのみなさまへ

創業資金のご相談なら!

小口資金のご相談でもご遠慮なく



日本政策金融公庫

国民生活事業

新規開業資金

幅広い業種でご利用
いただけます。

新創業融資制度

無担保・無保証人で
ご利用いただける
制度です。

女性、若者/シニア 起業家資金

女性または30歳未満か
55歳以上の方に
ご利用いただけます。

あなたの創業を
しっかりサポート

創業サポートデスク設置中

札幌支店 (011) 231-9132

札幌北支店 (011) 726-4222

お問い
合わせは
お気軽に!

— 土・日・祝日・年末年始を除く 9:00~17:00 —

お子さまの
教育資金を

「国の教育ローン」が サポ ト

- 【ご融資額】 お子さま1人あたり**300万円以内**
- 【利率】 年2.45%(母子家庭は年2.05%、平成24年11月12日現在)
※災害特別措置:年2.05%(母子家庭は年1.65%)~平成25年3月31日貸付分まで(注)
(注)東日本大震災における取扱期間です。
- 【ご返済期間】 15年以内(交通遺児家庭または母子家庭は18年以内)
※災害特別措置:18年以内
- 【元金据置期間】 在学期間内
(在学期間内は利息のみのご返済とすることができます。元金据置期間はご返済期間に含まれます。)

東日本大震災により被害を受けた皆さまに「災害特別措置」を実施しています。

教育ローン
コールセンターのご案内



ハローコール
0570-008656

(注) 1 全国から市内通話料金でご利用いただけます。
2 お客さまが加入されている電話でご利用いただけない場合は、
(03)5321-8656におかけください。

受付
時間

月~金/9~21時
土曜日/9~17時
※日曜日、祝日、年末年始は
ご利用いただけません。



日本政策金融公庫

国民生活事業

《 札幌支店、札幌北支店でも
ご相談をお受けしております。 》

緊張した場面で心を落ち着かせる

経行

坐禅が長時間にわたって行われる場合、間に堂内をゆるく静かに歩行する「^{きん}経行」。これは、会議の前などで緊張してうまくプレゼンできないというときなどにも応用できる、いわば、立って行う坐禅。心が落ち着き、力を発揮できるようになるという。



足がしびれた時はここで立て直す。



ここでも呼吸が大事！歩行は「一息半歩^{いっすくはんぶ}」。息を吐いて吸う間に足の甲の長さの半分だけ歩をすすめる。呼吸に合わせて歩を進めることで、心が静まる。

「ご自宅でも、寝る前や、朝起きてすぐ寝床の上でも、15分程度瞑想する時間を作ることをおすすめします。今日やるべきことがたくさんあっても、一度頭をリセットして1日を始めてみてください」（大熊副住職）。

坐禅体験・指導（1時間）

1,000円

お写経

普段の生活の中で、いろいろな迷いに悩まされたり、孤独感や不安な気持ちに見舞われることがある。

写経は、1字1字に願いを込めながら、書くことだけに集中し、雑念を払う。書いているその時間だけでも悩みから解放され、自己に謙虚に自分を見つめ直すもの。

「書き写すのは、お経の中のお経と言われる『般若心経（267文字）』です。『自分を低くして他人と比べる気持ちを捨てなさい。そうすれば、今の世の中住みやすくなる』、『欲を消し、自分と向き合う、そうすると、自分は大きな世界の一部でしかないことに気づく』というような教えが書かれています」（大熊副住職）。



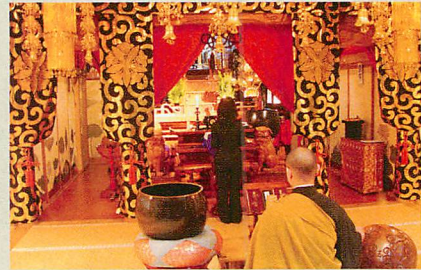
まず住職からお写経についてお説法をいただく。



経文本（台紙）に薄紙を重ねて、丁寧に書き写していく。ここでも呼吸法は大事なポイント、坐禅同様、鼻から深く吸う。



最後に、自分の願いごとを書く。今回は「心願成就」と書いた。



浄書されたお写経は、お釈迦様に奉安していただける。住職がお経を唱えてくれている間に奉納し、願いを込める。

実は奥が深い

精進料理

修行僧が食べる質素なイメージの精進料理だが、ここでは、一般の方

向けに味付けを濃くしたり、満足いただける内容に工夫しているとのこと。

「ただ食べるだけでなく、給仕することも精進料理の大事なポイントです。分け与える人、いただく人、そのひとつの関係の中で、食のありがたさ、人との付き合い方が丁寧になります。精進料理といっても、奥が深いんですよ」（大熊副住職）。



全6品、すべて副住職の手作り！

精進料理付き坐禅体験（2時間）

3,000円

最後に

副住職との会話が、また奥深い

「生活のすべてのことを一生懸命する。仕事はもちろんのこと、食べることも、排泄することもすべてです。嫌だと思っていることも一生懸命やっていると、気持ちが追いついていなくても、やることによって後から気持ちも追いついてくる。そうしているうちに前に進めるようになります」（大熊副住職）。

釜石商工会議所で見た被災地の「いま」

東日本大震災で被害を受けた岩手県釜石市の復興を支援しようと、当所から釜石商工会議所へ職員を派遣した。被災地の現状をレポートする。

札幌商工会議所 中小企業相談所
札幌駅北口支所長代理 岡本祥司

東日本大震災により釜石商工会議所会員企業の多くが津波災害に襲われた。

昨年十一月の一ヶ月間、復興の最中にある現地商工会議所における支援業務に派遣従事し、窓口相談や巡回訪問を通して見えた釜石市内事業所の現状と課題について報告する。

建設業

―復興工事は原価高騰のために採算とれず

港湾防波堤の再建工事をはじめ復興に関連する各種インフラ工事が街のいたる所で行われており、建設関連業界は活況を呈している。しかし建設資材は価格高騰が激しく、生コソの場合、被災前の価格は一立方

あたり千八百円程度であったが、現在は三倍の五千円前後にまで跳ね上がっている。同様に技術者の日給も一万五千円程度だったものが、二万円から二万五千円が相場となっており、仕事はあるものの不採算受注が増加しており、地元業界では関係各方面への陳情・要望を行い、改善・解決に向けた取り組みが展開されている。

飲食業

―店舗営業再開の資金支援が課題

被災後、市内の飲食店は二年の期限付きながら仮設店舗に入居し、営業再開にこぎつけた。現在は、復興建設従事者で賑わっているが、経営者にとっては仮設店舗退去後の新店舗営業が目下の悩み。新たに設備投資がかさみ資金手当てが必要となるほか、売上を支えてきた復興需要の見直しも経営の行方を左右する。



現在の市内中心部。仮設店舗で営業再開した飲食店

水産加工業

―いち早く復旧稼働するも売上回復に至らず

水産加工業は、地域の雇用にとつて大きな存在であり、復興に際しては岩手県のグループ補助金を活用しいち早く操業再開にこぎつけた。しかし、長期間の休業は販路・納品先を遠ざけ、現在の業況は被災前のそれには遠く及ばない。また津波被害に遭わなかった内陸部の倉庫・工場は停電に因る商品の腐敗のため大損害を被ったが「津波被害ではない」という理由で補償は受けられない。

災害時における商工会議所の対応

震災時の津波被害は釜石商工会所会館ビルにも及んだ。

震災直後の三月二十二日、副会頭が所有する市内ホテルのロビーを借



現地で経営相談を受ける岡本職員(左)

りて企業向け相談窓口を開設した。補助金・融資にまつわる情報提供、必要物資の要望と配布、仮設店舗への入居受付など地元企業への支援活動と対外的折衝窓口の先頭に立ち、復興に向けて大きな役割を果たしている。

東日本大震災の被害の大きさをメディアが報じている以上に肌で感じ、この釜石への派遣従事を通して、緊急災害時の復旧手順、支援体制については商工会議所にとってその公共性に重要度は増すものと強く認識する機会となった。

また札幌市内で現地の水産加工品販売を行うなど継続した被災地支援は、今後の東北と札幌の企業交流を強化していく上でも大切であり、当所が旗を振って取り組む必要性がある。