

北市民健康づくり中山会議・中山中学校区愛育委員会では、2月1日（土）一宮公民館で天台宗徳壽寺（岡山市北区一宮）の嵯峨山智昭住職をお招きし「こころの健康について」と題して講演会を開催しました。会場に集まった約80名の皆様は最後まで講師のお話に熱心に聞き入っていました。

講話の要旨 般若心経をもとに「こころの健康について～人生100年時代 人生をいかに生きるか～」をテーマに、お話をいただきました。

- こころの健康を保つためには、良いことを行い悪いことをしないという「善行」を通じて広く幸せを願う心をもつことが肝要である。そのためには日々の生活の中で、目標に向かって前に進むこと、目的を持って生活することが重要。人々と寄り添いながら生活することは、尊いことだ。
- コロナ渦のなか、人と人が直接かかわり合うことが激減した。膝を交え、相手の顔や目を見て語り合うこと、顔が見えることの大切さを忘れないでほしい。
- 住職の指導で、参加者椅子に座ったまま皆で座禅（右手を下に左手を組み、3～4m先を半眼で）をし、自分のこころを見つめました（内観）。
- 日頃抱えている不安や、誰にも言えない思いを和尚が電話で聞いてくれる「岡山仏教テレホン相談室」の紹介もありました。
- 岡山市北保健所から健康な生活維持のため、食事の際に野菜を最初に食べることを推奨する食事法「ベジ・ファースト」の啓発がありました。

人は一人では生きてはいけません。心身やその時々の状況も変わってはいきますが、大切なことを数多く気付かせてもらうよい機会となった講演会となりました。





岡山市北保健所「ベジ・ファースト」の広報

