

【2018 WELLNESS & フィロソフィプラスワン活動】 座禅会

2018/10/16 開催 経営管理本部



実施概要

【2018 Wellness & フィロソフィ°ラスワン活動】 座禅会について
経営管理本部として計画、承認を受け以下の通り実施した。

1. 日時 2018年10月16日(火) 18:00～19:30
※終了後に懇親会を実施
2. 場所 慧念寺(門前仲町)
3. 内容 (1)ご住職法話(座禅作法等ご説明)
(2)座禅 25分×2セット
4. 参加者 豊島常務、XCZ 11名、XLZ 8名 合計20名
5. 参加率 80%(4名出張、1名所用により不参加)



座禅会の様子



慧念寺にて



懇親会にて



座禅会の目的と要旨

経営管理本部（経営管理部、グループ経営推進部）として計画した。

毎年1回、Wellness & フィロソフィ活動として座禅会を実施しており、仕事に追われている日常の中で座禅を通し自己と向き合え、リフレッシュできると評判が良く、今年で3回目の実施となった。住職のご指導の下、心身ともに鍛錬とリフレッシュを目指した。

今年は日航健保主催の秋の健康フェスタの開催時期と重なっていたため座禅会後の懇親会の場でWellnessリーダーからQUPiOと併せて詳細を案内した。業務中はなかなかこうした話ができない中、既にフェスタに参加しているメンバーが状況を話したり、通っているジムの話で盛り上がったりといつもとは一味違った懇親会となった。

フィロソフィリーダーの協力もあり盛会であった。翌日、秋の健康フェスタに参加したという一報も入った。

感想・所感

◎豊島常務より

今回で3回目ですが、いつも2ラウンド終えた後リフレッシュ感を味わっております。心の凝りが少しとれるような感覚です。最近は通勤途上で短時間何も考えずに瞑想することがありますが、毎年この企画はやはり格別ですね。アレンジしていただいている皆さまに御礼申し上げます。

◎参加者より

(Aさん)木のぬくもり、ヒノキの香りのお寺での座禅はとても清々しい気持ちになりました。

毎回ですが、和尚さまのお話は心が安らぎ、優しい気持ちになります。

(Bさん)初座禅でしたが、お寺の一室の静寂な中、心を落ち着かせ、自分との対話のよい時間となりました。座禅時だけに終わらず、今後も自らの言動に「動機善なりや、私心なかりしか」を常に問いかけ、人間が持つ嫌らしい感情を極力抑え、常に穏やかな、美しい心で人に接して参りたいと思います。

◎Wellnessリーダーより

(林)初めて座禅を体験致しましたが、何も考えずに座ることの難しさを実感致しました。また、日々の生活の中でも、今回のように少しでも自分を見つめ直す時間を作っていきたいと感じました。

(右田)いかに自分が落ち着きのない毎日を過ごしているかを実感しました。時には立ち止まることも大切、ご住職に勧められた1分瞑想を取り入れたいとこのレポートを作成して改めて思いました。