

# 中村設計新聞

## 第十四号

九月十八日(土) 晴れ

午前中は所内で勉強会。午後は「精神統一」  
「集中力UP」のため座禅体験を行いました。

### ○はじめに



二〇一〇年度も一年の半分が過ぎ、後半戦へと突入しました。  
二ヶ月ぶりの土曜研修は、タイルについての勉強会とデイベートをを行い、所員との意見交換の場を設けました。  
午後からは禅宗寺院へ行き、新たな気持ちで後期をスタートさせるために、座禅体験をしました。

### ○タイル勉強会・デイベート

午前中はタイル勉強会の中で、大学の便所の床仕上げのあり方について『湿式派』と『乾式派』に分かれて、デイベートを行いました。

まず、デイベートとは何かと言いますと、ある課題に関して、本人の意思とは無関係に肯定側と否定側の双方に別れて討論を行うことです。

いざデイベートが始まると、先輩所員の発言に圧倒される若手所員。また、先輩所員同士の討論にも熱が入っていききました。

このデイベートを通じ、建築知識を深めることが一番ですが、話の仕方もとても大事であると改めて感じました。所員の湿式・乾式に対する考え方を学べ、とても有意義な時間でした。

レポート 西村 亮人

### ○両足院・座禅体験

午後は祇園に位置する、建仁寺の塔頭寺院である両足院へ座禅体験に行きました。

住職のお話によると座禅は調身(姿勢良く)・調息(深く息を吐く)・調心(心を平常に)の3つが大切で、半眼でゆつくりと呼吸をしながら、力を抜いて無の境地を感じるのだそうです。これが色んなことが頭の中を駆け巡り意外と難しいんです。

そこで、定番の警戒という木の棒で叩かれることになりました。雑念があれば叱られるのだと思っていたのですが、肩に力が入ったりするのでそれを抜くためだとか。傍から観た行為としては、叱られている様ですが、自ら申し出て正して貰うという考え方により、価値が全然異なる物になるといふことに、改めて感心させられました。

### レポート

島田 篤志



警策の受け方を教えて頂きました



座禅後頂いた御抹茶

### ○建仁寺

座禅体験後、建仁寺を見学しました。法堂に入ると、天井一面に描かれた『双龍図』の姿にただただ圧倒されました。観光客の方が多く、広い庭園を眺めながら、畳に寝転んでいたりと、ゆつくり過ごしている姿に他とは違うお寺の雰囲気を感じました。

レポート 渡辺 ゆか



天井に描かれた双龍



いざ建仁寺見学へ

### ○アンケート

座禅のアンケートでは、ほとんどの所員が座禅体験が初めてということもあり、呼吸法が難しかったとの意見が多かったです。

また無心になること、精神統一が難しかったとの意見も多く、普段何気なくしている行動が、意識すればする程色々なことを考えてしまうということも分かりました。

人により座禅の十五分間を長く感じたり、短く感じたりと、時間の感じ方も十人十色なのだと改めて感じました。



### ○まとめ

午前中の勉強会では準備不足で反省する点が多々ありましたが、プレゼン能力を学ぶ良い機会になりました。座禅体験では、毎日駆け足のように過ぎ去っていく毎日ですが、一度立ち止まり、気持ちをリセットすることができたと思います。



とても貴重な体験をすることができました

### ○ゴーヤ観察日記

夏の猛暑が去り、過ごし易い秋の季節に移り変わったところで、夏の日差しから所内を守ってくれていたゴーヤもお役目御免となりました。

七月まで順調に育っていたゴーヤもこの夏の猛暑の影響で、八月に入るとピタッと成長が止まってしまいました。しかし、今年は三階までグリーンカーテンをすることができ、暑い西日から室内を守ってくれました！



来年もまたよろしくお願致します！！