

新設研修プログラム（案）

令和7年4月以降

プログラム名	坐禅体験		活動時間 1時間～1時間半
概要	<p>○修行僧の指導によって本格的な坐禅に挑戦し、自らの呼吸をコントロールすることによって心の平静を作り出す方法を知る。</p>		
ねらい (SDGs)	 	<p>○気質や欲望による心の乱れを抑制して平静を保ち、他への敬いや思いやりを育む心の持ち方を知ることは、自らの健康の増進に役立つとともに、周りの人々を善導する教育にも活かすことができる。</p>	
準備物 (服装など)	<p>○講堂（国宝）・・・重ね履き用靴下→研修生 座布団 →センター</p>		
研修の流れ	<p>○集合場所に集合 → 団体引率者の指導) ○講堂の保存に係る注意・確認 → センター職員 ○坐禅についての説明 → 講師 ○活動開始/終了 → 講師 ○講堂の清掃指示 → センター職員</p>		
研修場所	<p>集合場所</p> <p>○特別史跡旧閑谷学校 神社門前もしくは教育センター内のプレイホール、研修室</p>	<p>活動場所</p> <p>○講堂</p>	
引率者への留意点	<p>○事前準備 特になし</p> <p>○研修当日</p> <ul style="list-style-type: none"> ・活動中、研修生の観察指導をする。 ・準備や片付けの時に補助をする。 		