

柚子の木だより

豊島区適応指導教室
令和8年2月1日
No64

阿吽の呼吸

皆さんは、正月に初詣には行ったでしょうか。私は、三が日を過ぎてから家の近くの神社にお参りに行きました。初詣は、年明けに初めて神社や寺院を参拝し、昨年の感謝と今年も家族全員が病気をしないで健康で過ごせることや商売繁盛を祈る行事です。そして、初詣はお参りする場所はどこでも良く、神社でもお寺でも自由です。

ところで、神社の入口や社殿の前には、狛犬（こまいぬ）と獅子（しし）が両脇に一体ずつ設置



されていますが、気が付いていますか。正確には「角のある狛犬」と「角のない獅子」の組み合わせで設置されています。そして、狛犬は口を閉じていて、獅子は口を開けています。



また、寺院の山門には、金剛力士像（仁王像）が2体安置されています。この金剛力士像も一方は口を開けて、一方は口を閉じています。有名なのは、奈良の東大寺の南大門の両端にある金剛力士像です。右側は口を開けているので「阿形像（あぎょうそう）」と言われ、左側は口を閉じているので「吽形像（うんぎょうそう）」と言われます。



また、浅草の雷門の提灯の両側に安置されている風神・雷神も、雷神が口を開ける「阿」で、風神が口を閉じる「吽」になっています。これらの像は一般には憤怒（ふんどう=ひどく激しく怒ること）を表し、境内に魔物が侵入するのを防ぐ役割を担っているといわれています。



この口を開けている「阿（あ）」と口を閉じている「吽（うん）」は、元々は仏教用語で、「阿」は始まり「吽」は終わりを意味します。つまり、仏教では、物事の始めと終わりをあらわす言葉と考えられてきました。

そして、この「阿」と「吽」から「阿吽の呼吸（あうんのこきゅう）」という言葉が生まれました。これは、言葉を交わさなくてもお互いの気持ちやタイミングがぴったり合い意思疎通がスムーズにできることを指す言葉で、深い信

頼関係や長年の付き合いの中で生まれた息の合った様子を表します。言わなくてもお互いにわかり合っている状態とも言い換えられ、主に家族や友人恋人のように付き合いが長い相手同士で使われています。

いつか神社やお寺に行く機会があったときは、狛犬や獅子、金剛力士像の口の形を注意して見てください。そうした視点で、狛犬や獅子、金剛力士像を見てみると面白いですよ。また、皆さんには「阿吽の呼吸」と言える人はまだ居ないかもしれませんが、いつか将来「阿吽の呼吸」といえる人との出会いがあることを願っています

体験学習「カレー作り」の感想

○玉ねぎを切って、たくさん炒めて目が痛くなった。(小・男)

○今日は調理実習だった。調理実習を通してたくさんの人とコミュニケーションを取れたので嬉しかった。(小・男)

○私は、人参を切ることと焦げないようにカレーをかき混ぜることを担当しました。人参はいちょう形に切れて食べやすかったです。カレーが完成してみんなで食べたら甘くて具がごろごろ入っていて、多分一番美味しかったです。(小・女)

○カレーがおいしくできてうれしかったです。ピーラーで野菜の皮をむくとき、けがをしたのはかなしかったです。がんばったあかしと言ってくれて嬉しかったです。(小・女)

○美味しくカレーが作れてうれしかったです。家でも作ってみようと思いました。(小・女)

○小さいころ作ったカレーを思い出しました。私は小さいころ兄を家に住むカレーの妖精だと思っていたんです。懐かしいです。(中・女)

○カレー作り楽しかったです。みんなで作ったのでいつもより美味しく感じたし、良い経験になりました。(中・女)

○初のカレー作りで鍋も小さく一時はどうなることかと心配になりましたが、美味しく完成させることができて楽しかったです。(中・女)

○目に染みたが、玉ねぎを切るのが楽しかった。肉は筋や脂が切りにくかったが、初めて切ったので楽しかった。ジャガイモはもっと煮込んでもうまいと思った。(中・女)

○カレーが美味しくできて嬉しかったのと、意外に自分が包丁を使えるんだなと思いました。(中・女)



