

「新しい生活様式」を気持ちよく過ごしましょう！

普段の生活が以前とは変わりましたね。マスクをしたり、オンラインになったり、人と離れたりしています。これを「新しい生活様式」といいます。新しい生活様式を楽しく気持ちよく過ごす方法をご紹介します！

マスク生活を気持ちよく過ごしましょう！

高知県国際交流員 デットマン・ミンダ

善楽寺で住職をしている島田希保さんのおはなし

いま私たちの生活にはマスクが必要です。毎日マスクをするのはしんどいですね。今回はマスク生活を気持ちよく過ごせるアイテム（＝もの）を紹介します。私とKIAスタッフは善楽寺（高知市）へ行きました。住職の島田希保さんが、お香でつくった「マスキスプレー」のことを話してくれました。島田さんは「みなさんに仏教をもっと近くに感じてほしい、毎日心穏やか（＝やさしい気持ち）に過ごせるよう香りで人の役に立ちたい」と想って作ったそうです。

お香でつくったマスキスプレー！?

日本には、仏様に供える〈お香〉があります。お香は、心と身体をきれいにします。善楽寺のマスキスプレーは、「水のお香」です。〈梅見地蔵〉と〈そよ風〉の2種類あります。〈梅見地蔵〉は、首から上にご利益（＝仏様からの恵み）がある梅見地蔵を、〈そよ風〉は、みなさんに親しみのある花の香りをイメージしたそうです。私たちもマスクの外側にスプレーをかけました。甘くて優しい、心穏やかになる香りでした。他にも塗香という体に塗るお香もあります。塗香はお香の歴史のなかで一番古いそうです。

同行二人・和顔愛語

島田さんは、お香の歴史や仏教のことをたくさん話してくれました。お寺や仏教をあまり知らない私に〈同行二人〉と〈和顔愛語〉の言葉を教えてくれました。〈同行二人〉は、弘法大師（＝日本の歴史で有名なお坊さん）がいつも隣にいて、ご縁（＝人と人とのつながりや出会い）を与えてくれる、という意味です。〈和顔愛語〉は、笑顔で優しく愛のある言葉を使いましょう、という意味です。島田さんの話を聞いて、私もいろんなお寺へ行って、仏教を知りたくくなりました。みなさんも香りを通して日本の仏教に触れたり、マスク生活を気持ちよく過ごしてみませんか。

善楽寺（高知市・四国八十八ヶ所霊場第30番札所）

じかん：あさ7時～よる5時

ばしよ：〒781-8131 高知県高知市一宮しなね2丁目23-11

でんわ：088-846-4141



左：島田 希保さん 右：わたし



（ひだり）梅見地蔵 （みぎ）そよ風
上：マスキスプレー ひとつ 1,000円
下：塗香 ひとつ 800円



〈梅見地蔵〉

筆ペンアートで自分の気持ちを表してみませんか？

高知県国際交流員 テオ ヴァレリー

あなたが絵ハガキや手紙を最後に書いたのはいつですか？

デジタル化、オンライン化で、手で書くことが少なくなりました。そんな今だからこそ私とKIAのスタッフは筆ペンで字を書いて、自分を表現してみようと考えました！この日は、香美市土佐山田町にある古民家カフェ『茶房古古』でランチを食べてから、己書を体験しました。

己書とは何ですか？

己書は「自分だけの書」です。ルールはありません。書き順も気にせず、自分の気持ちを自由に紙に書きます。必要なのは、濃い色と薄い色の筆ペンです。

書いてみよう！

まず丸と線を練習しました。師範（教えてくれる先生）に、「丸をもっと大きく」とアドバイスをもらいました。次はお地蔵さまを描きました。お地蔵さまは日々、人を助ける身近な仏さまと言われています。右手に錫杖（仏教のつえ）を持って、赤いよだれかけをつけています。薄色の筆ペンを使って、はじめに練習した丸の描き方で頭と体を描きます。赤いよだれかけを描いた後、「ありがとう」の文字を書きました。顔に目や口を付けて完成です！自分の書を作ることは、とても緊張しました。でも師範の応援がありましたから、頑張れました。



野菜たくさんのランチ



書き方のコツを教わります

己書道場の考え方

師範は、「かわいいです！」とほめてくれました。しかし私は「あまりよくできていません」と言いました。「己書は、うまい、へたではないです。その人の世界観（＝考え）を楽しく表現しているかを見ています。」と教えてくれました。もう一度自分の作品を見直すと、良い点もたくさんあるなと思いました。

6人の師範のみなさんと良い時間を過ごせて、とても楽しかったです。

みなさんも己書をしてみませんか？自分の気持ちを筆ペンで紙に残しましょう！



高知県の師範のみなさん（6人）が
来てくれました！



わたしの作品

己書	うっちい道場（南国市）
己書	天河虹色道場（高知市）
己書	土佐はちきん道場（南国市）090-6883-4827 （動物愛護活動もされています）
己書	陽葵道場（南国市）080-4034-9603
己書	弥笑道場（高知市、香南市）080-5668-5566
実栄瑠己書道場	（香美市 出張もできます）090-5148-9875

桑房 古吉 香美市土佐山田町神母ノ木338-7 TEL：080-5665-8939
営業時間：11時ごろ～17時ごろ 休み：水・木・第3日曜日・臨時休有

アウトドアで楽しもう！ 高知市国際交流員 タロウ・ジョー・ヤナギツル

川で遊ぼう！

人と離れて楽しめるアウトドア。高知の美しい川のできるレジャーがSUPやカヤックです。今回は、昨年春にできた仁淀川町池川にある「仁淀川アウトドアセンター」でSUPとクリスタルカヤック体験をしました。

SUPはスタンドアップパドルボードの略で、ボードの上に立ってパドルで漕ぎます。クリスタルカヤックは、完全透明の船で川底まで見ることができます。

センターに着いたら、ライフジャケットを着て、乗り方の説明を聞きました。私はSUP、KIAスタッフはカヤックに乗りました。最初は上流で少し練習しました。橋の下を通過して、下流へ行きました。SUPはとても安定して、速く進むことが分かりました。

仁淀ブルーを楽しむ

景色も川もとてもきれいでびっくりしました！一番深い場所は6メートルもありましたが、川底まではっきり見えました。アユなどの川魚もたくさんいました。曇っていた空も途中から晴れました。最初濃い緑に見えていた水が、日が当たると「仁淀ブルー」色に見えました！ここは川の流れがゆっくりで、安心して水遊びができます。

地元発展への熱い想い

体験した後、仁淀川アウトドアセンター代表の古味さんとお話をしました。仁淀川の観光資源としての良いところ、よくないところ、将来のことなどたくさん話を聞かせてくれました。地域の役に立ちたいという熱い思いが伝わりました。

仁淀川町池川は高知市から車で1時間くらいです。道の途中には日高村のオムライス街道やいの町の川辺のカフェなど楽しめる場所があります。少し奥に行ったら、安居渓谷や中津渓谷もあって、魅力がたくさんあります。密を避けたレジャーにオススメです。



ライフジャケットを着て
SUPで出発！



水が透明で底まではっきり見えました。



左：古味さん 右：ガイド悠さん
わたしの服にクワガタがいます！

仁淀川アウトドアセンター

〒781-1524 高知県吾川郡仁淀川町長屋6番地

でんわ：0889-20-9619 メール：niyodogawa.oc@gmail.com

ホームページ <https://www.niyodo.jp/>

クリスタルカヤック体験 ※いつ3月～11月 ※ねだん 2時間 7,500円/人

SUP体験 ※いつ4月～9月 ※ねだん 2時間 7,500円/人

・用具、ライフジャケット、保険、ガイド料、写真データ込