

第378号 (令和2年1月8日(水)発行)

発行所

京都女子大学 宗教部

京都市東山区今熊野北日吉町35
電話 075 (531) 7074



過去を追いゆくことなかれ
未来を願いゆくことなかれ
過去はすでに過ぎ去りしもの
未来は未だ来ぬものゆえに
(賢喜 羅「マツミマニカセ」)



文学部教授 森田 眞 円

迷える者は 道を問はず

おばあさんの一言

明けましておめでとう
ございます。今年も新しい年がやって来ます。私ごとで恐縮ですが、今年の三月末日をもって、十二年間お世話になりました本学を、定年退職致すこととなります。学生の皆さんと過ごした日々は、忘れられない貴重な経験でしたが、振り返ってみると、本当にあっという間の年月でありました。

迷者不問道

これについて、数年前の年末に、近所のおばあさんと交わした会話が忘れられません。私は、年末恒例の挨拶のように、「一年経つのは早いもんですなあ」と申し上げたところ、「そうやって、一歩一歩お浄土に近づいて行きますねなあ」とサラッと仰ったのです。私は日常の目の忙しさにかまけた話をしていくのですが、この方は、まったく違う目線で人生を見つめておられるのです。仏教では、生死を一枚の紙の裏表のようにみる(生死一如)ことが説かれます。私たちが生きつつあることは、同時に死につくことに他なりません。逆に言えば、死につくあるにもかかわらず、今日も生きつつある「いのち」を恵まれているのです。そして、まさに私たちは一歩一歩「お浄土への道」、「仏の覚りにいたる道」を歩んでいる、そう感じる人生でありたいものです。

迷者不問道

「道」と言えば、私の仲人をして頂いた京都府立大学名誉教授の故西元宗助先生のお話を思い出します。日本の教育界に大きな足跡を遺され、ペスタロッチ賞を受賞された西元先生は、京都大学の学生であった頃、仏教青年会の活動を通して、親鸞さまの教えに出遇われました。その後、親鸞さまの教えを味わった書を多く著されて、たくさんの人々に慕われた先生でした。その先生から直接聞いたお話ですが、それは、戦争中のことではありません。台北におられた先生は、ある時、小隊長として、数名の兵隊さんを率い、植物園を指して行軍しておられました。

迷者不問道

先生が地図を見て引率しておられたのですが、慣れない土地のことでもあって、いつまで経っても目的の植物園に到着しないのです。随分時間が過ぎてから、兵隊さんの一人が近くの煙草屋のおばさんに訊いたところ、

迷者不問道

「迷者不問道、一迷えるものは道を問はずです」と文字を書いてくれました。そして、この言葉は、自分が尋常小学校を卒業する時に、担任の先生が卒業のはなむけの言葉として教えて下さったというのです。その先生は、「君たちの中には、家の事情で上の学校に行けずに、すぐに社会に出ていく人もいます。出たら、常に心を謙虚にして、分らないことは何事も信頼のおける人に尋ね、

迷者不問道

「迷者不問道、一迷えるものは道を問はずです」と文字を書いてくれました。そして、この言葉は、自分が尋常小学校を卒業する時に、担任の先生が卒業のはなむけの言葉として教えて下さったというのです。その先生は、「君たちの中には、家の事情で上の学校に行けずに、すぐに社会に出ていく人もいます。出たら、常に心を謙虚にして、分らないことは何事も信頼のおける人に尋ね、

迷者不問道

「迷者不問道、一迷えるものは道を問はずです」と文字を書いてくれました。そして、この言葉は、自分が尋常小学校を卒業する時に、担任の先生が卒業のはなむけの言葉として教えて下さったというのです。その先生は、「君たちの中には、家の事情で上の学校に行けずに、すぐに社会に出ていく人もいます。出たら、常に心を謙虚にして、分らないことは何事も信頼のおける人に尋ね、

迷者不問道

「迷者不問道、一迷えるものは道を問はずです」と文字を書いてくれました。そして、この言葉は、自分が尋常小学校を卒業する時に、担任の先生が卒業のはなむけの言葉として教えて下さったというのです。その先生は、「君たちの中には、家の事情で上の学校に行けずに、すぐに社会に出ていく人もいます。出たら、常に心を謙虚にして、分らないことは何事も信頼のおける人に尋ね、

迷者不問道

「迷者不問道、一迷えるものは道を問はずです」と文字を書いてくれました。そして、この言葉は、自分が尋常小学校を卒業する時に、担任の先生が卒業のはなむけの言葉として教えて下さったというのです。その先生は、「君たちの中には、家の事情で上の学校に行けずに、すぐに社会に出ていく人もいます。出たら、常に心を謙虚にして、分らないことは何事も信頼のおける人に尋ね、

迷者不問道

「迷者不問道、一迷えるものは道を問はずです」と文字を書いてくれました。そして、この言葉は、自分が尋常小学校を卒業する時に、担任の先生が卒業のはなむけの言葉として教えて下さったというのです。その先生は、「君たちの中には、家の事情で上の学校に行けずに、すぐに社会に出ていく人もいます。出たら、常に心を謙虚にして、分らないことは何事も信頼のおける人に尋ね、

てください。そのよ
うな心がけさえ持ち
続けていれば、実社
会がそのまま生きた
学校となりましょう」
と教えて下さったのだ
と、その若い兵隊さんは、
目を輝かせて言われたそ
うです。

「迷者不問道、一迷
えるものは道を問はず」と
いう言葉から、私たちの
日常の在り方について、
「本場に迷っている者
は、自らが迷ってい
ることに気づいてい
ません。気づこうと
もしないのです。で
すから、道を問うと
いうことをしないの
です」

「自分は大丈夫、迷っ
てなどいない」と、自ら
と話してくださいまし
た。

「一歩一歩お浄土に近
づいていく」と仰ったお
ばあさんに、しばらく
経った後で、私が感動し

たことをお伝えしたと
ころ、
「そんなこと言いまし
たかなあ？」
と、ご自分の言葉をまっ
たく覚えておられないよ
うでした。ごく自然に感
じておられたから、何気
なく仰ったのでしょ
う。

「迷者不問道、一迷
えるものは道を問はず」と
いう言葉は、私が迷いの存
在を問うた時、私の歩む
べき道は、阿弥陀さまに
よつてこそ、まことの道
はよく味わっておられた
に違いありません。

これは以前、私が造形
研修を行っている保育園
での出来事です。ある時、
その保育園にて5歳児の
美術館鑑賞というイベ
ントを行うかどうかとい
う話が出ました。5歳児を
連れて美術館へ行くとい
うことは大変なことだ
が、さらにその展覧会
は現代美術を企画した展
覧会でした。

5歳児担当の先生方
からは、子どもたちが美術
館で静かに作品を観るこ
とができるのか、まして
や現代美術など鑑賞でき
るのか、といった声があ
がり反対意見が出ました。
しかし園長先生は、造形
研修において私と意見交
換するなかで、子どもの
豊かな感性を育むことの
大切さや、小学校とのス
ムーズな接続をつねに考
え、子どもが本物を観る

この大切さを重視する
ことから、最終的に鑑賞
を決定しました。そこで、
先生方だけでは不安もあ
り、私も同行することと
なりました。私も不安は
ありましたが、子どもた
ちがどのような反応を示
すのかというのを楽し
みにしていました。先生

奏し、大人も顔負けする
ほど行儀よく、グループ
行動を取りながら、マ
ナーを守り鑑賞していま
した。これだけでも、私
は子どもたちを褒めてあ
げたいと思います。
しかし、ここで褒めた
いことはマナーの問題だ
けではありません。作品

たこの行動にハラハラし
ながら鑑賞していたわけ
です。仕方がないこと
ですが、一方、子どもた
ちはというと「わあ、色
がきれい」「○○の形
に似てるー面白ーい!!」
などの意見が出て、作品
鑑賞を感覚的に楽しんで
いる様子でした。

子どもの視線から現代
美術を鑑賞すると、興味
深い視点からいろいろと
教わることがあります。
色でも形でも、まずは自
分の好きなように観るこ
とが作品との距離を縮め
ていくということを痛感
しました。その作品の意
味はそのあとで考えれば
よいのです。作品を感覚
的に観ることの大切さを
子どもたちに教えられた
素晴らしい一日となりま
した。

子どもたちとともに ⑦子どもから教わること

方日々の保育において、
美術館はこんな場所、静
かに鑑賞することの大切
さなどを子どもたちに話
し、また美術館ごっこを
行いながら作品鑑賞の準
備を進めていきました。
鑑賞当日、先生方の美
術館鑑賞マナーについて
の指導や保育活動が功
を成した。確かに、子ども

(天野 真)

涸標

電鉄会社に就職した卒業生から、次のような話を聞いたことがあります。「クレーマーの多くは先生と同じくらいの年齢の男性が多いんですよ」と。当時私は五十代でした。クレーマーとは違うかも知れませんが、SNSなどを使って他人を誹謗する人もたくさんいると聞きます。それは他人を傷つけると同時に、自分を傷つける行為でもあります。そうであるにも拘わらず、人は何故クレーマーになったり、他人を誹謗中傷したりするのでしょうか？

私たちは自分の心が満たされていないときに、他者を傷つけたりはしません。私たちが他者に対して攻撃的になるのは、自分の心が満たされていないときです。では自分の心が満たされていないのは何故なのでしょう。他人と比較ばかりしているからかも知れません。その結果、自分の存在価値を認められなくなっているのです。自分の内側に向けてみると違った世界が開けてくるのではないのでしょうか。それは一種の開き直りとも言える世界なのかも知れません。「ありのままの自分でいい」という視点です。親鸞聖人は阿弥陀仏の教えを通して、「ありのままの自分」に気づかれました。それは自己中心的な心を持つた自分の姿でした。聖人は「愚禿親鸞」と自ら名告っています。聖人のお手紙などを見ると、自身の愚かさを悲歎する言葉はあっても、他人を誹謗するような言葉は全くありません。現代の我々も聖人の生き方から学ぶ点が沢山あるのではないのでしょうか。(普)



家政学部教授 中山 玲子

人生100年を健康に生きる

健康と健康感

突然ですが、皆さんは、今の自分の健康状態をどう思っていますか？

厚生労働省の平成26年「健康意識に関する調査」では、普段の健康状態を「健康」として、3つまで回答を求めています。その結果、「病気がないこと」64%、「美味しく飲食できること」41%、「身体が丈夫なこと」40%と、身体的な面が大半を占めていました。しかし「不安や悩みがないこと」19%、「幸せを感じる」と12%、「前向きに生きられること」11%、「生きがいを感じる」と10%など、精神的な面の回答も1割ほどありました。それ以外でも「人間関係がうまくいくこと」「仕事がいよいよいくこと」

「他人を愛することができると」「他人から認められること」はいずれも10%未満ですが、人と人のつながりといった社会的な面の回答がありました。これらの質問項目は、WHO（世界保健機関）の健康の定義に沿って作られています。WHOでは、「健康とは、身体的、精神的、及び社会的に、完全に良い状態であること」を意味し、単に病気がないとか虚弱でないということではない」と定義されています。すなわち、健康とは、身体的健康・精神的健康・社会的健康のバランスがとれた状態といえます。

皆さんの健康感はどうを重視しているのでしょうか。健康寿命と健康寿命の延伸とは？

言葉を耳にすることが多くなりました。現在日本は人生100年時代といわれる長寿国ですが、例を見ない速さで少子高齢化が進んでいます。2025年には、団塊の世代の方々が75歳になり、来る2040年には高齢者人口がピークとなることから、政府の成長戦略に健康寿命の延伸が位置づけられています。

健康寿命とは、2000年にWHOが提唱した概念で、厚生労働省の定義によれば、「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」のことをいいます。つまり、「日常的に介護などの世話を受けなくても、自立して健康な生活ができる期間」のことです。2001年に厚生労働省が初めて日本人の「健康寿命」を算出して発表

したのですが、それはあまりにも衝撃的なものでした。平均寿命は男性79・55歳、女性86・30歳に達しているにもかかわらず、健康寿命は男性70・42歳、女性73・62歳で、平均寿命との差は男性が9・13歳、女性が12・68歳だったのです。女性は長生きといわれながら、実は、12年以上も要介護状態となり、大変ショックを受けた記憶があります。

健康寿命を延ばすことは、個々人のQOL（生活の質の向上）という極めて大きな価値をもたらすのみでなく、社会・経済全体にとっても望ましい、目指すべき方向なのです。学生の皆さんは現在20歳前後ですからピンとこないかもしれませんが、しかし、人生100年時代、これから80年近く元気で過ごせるためには、やはり健康な方がよいのは当然ですね。

要介護状態になる原因は、関節障害、骨折・転倒、高齢による衰弱の運動器の機能低下に関連するものが約36%、次に脳血管疾患、心疾患、がん、糖尿病など生活習慣病関連が約26%、そして認知症が約18%でした（平成28年国民生活基礎調査）。幼少期や若い頃からの生活習慣（食生活、運動、睡眠・休養、飲酒、喫煙）が関連するという根拠が明らかになっています。

実は20・30歳の若い世代の食育の重要性が、国の健康施策の課題の中に挙げられているのです。幼児期や学童期には、幼稚園・保育園や学校で食育を受ける機会がありますが、20・30歳代になると、食育の機会も少なく、健康に不安がないこと、食生活が乱れ勝ちで、潜在的に健康課題がある人が増加しているのです。

健康長寿を目指すには、数年前に、私が本学学生を対象に調査を行った結果、全国の大学生同様、生活リズムの乱れや朝食の欠食、穀類や野菜類が少なく栄養バランスが悪い、間食の摂りすぎといった、課題が見られました。消費税が10%上がったから、中食（なかしょく）…買ったものを買ってきて家で食べることを

「他人を愛することができると」「他人から認められること」はいずれも10%未満ですが、人と人のつながりといった社会的な面の回答がありました。これらの質問項目は、WHO（世界保健機関）の健康の定義に沿って作られています。WHOでは、「健康とは、身体的、精神的、及び社会的に、完全に良い状態であること」を意味し、単に病気がないとか虚弱でないということではない」と定義されています。すなわち、健康とは、身体的健康・精神的健康・社会的健康のバランスがとれた状態といえます。

皆さんの健康感はどうを重視しているのでしょうか。健康寿命と健康寿命の延伸とは？

言葉を耳にすることが多くなりました。現在日本は人生100年時代といわれる長寿国ですが、例を見ない速さで少子高齢化が進んでいます。2025年には、団塊の世代の方々が75歳になり、来る2040年には高齢者人口がピークとなることから、政府の成長戦略に健康寿命の延伸が位置づけられています。

健康寿命とは、2000年にWHOが提唱した概念で、厚生労働省の定義によれば、「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」のことをいいます。つまり、「日常的に介護などの世話を受けなくても、自立して健康な生活ができる期間」のことです。2001年に厚生労働省が初めて日本人の「健康寿命」を算出して発表

したのですが、それはあまりにも衝撃的なものでした。平均寿命は男性79・55歳、女性86・30歳に達しているにもかかわらず、健康寿命は男性70・42歳、女性73・62歳で、平均寿命との差は男性が9・13歳、女性が12・68歳だったのです。女性は長生きといわれながら、実は、12年以上も要介護状態となり、大変ショックを受けた記憶があります。

健康寿命を延ばすことは、個々人のQOL（生活の質の向上）という極めて大きな価値をもたらすのみでなく、社会・経済全体にとっても望ましい、目指すべき方向なのです。学生の皆さんは現在20歳前後ですからピンとこないかもしれませんが、しかし、人生100年時代、これから80年近く元気で過ごせるためには、やはり健康な方がよいのは当然ですね。

健康長寿を目指すには、数年前に、私が本学学生を対象に調査を行った結果、全国の大学生同様、生活リズムの乱れや朝食の欠食、穀類や野菜類が少なく栄養バランスが悪い、間食の摂りすぎといった、課題が見られました。消費税が10%上がったから、中食（なかしょく）…買ったものを買ってきて家で食べることを

「空っぽの私だからこそ、日々の生活のそのままだが、自分にとってのお念仏の味わいと違っていき」

音楽の話、家族の話、お

音楽の話、家族の話、お

法のことば

過去を追いゆくことなかれ
未来を願いゆくことなかれ
過去はすでに過ぎ去りしもの
未来は未だ来ぬものゆえに

「賢善二喜経」、片山一良訳「中部後分五十経篇上」、一三七頁

未来や過去にとらわれず、いまを生きていく。なんてすがすがしい生き方でしょう。しかしここで説かれているのは、楽天的な、あるいは無責任な生き方では決してないはず。紙幅の都合で全体を引用できませんが、この詩節で釈尊は、いまここにある現象や自己に思いを集中させるべきことを説きつ、「今日こそ勤め励むべきなり 誰が明日の死を知ろう」と語りかけます。

仏教に深く心を寄せたアップルの共同創業者スティーブ・ジョブズは、十七歳の時にある印象的な言葉に出会ってから三十年余り、毎朝「もし今日が人生最後の日であったら、はたして今日しようとしていることをするだろうか」と鏡の中の自分に問い続けたそうです。いま何をすべきか、いかに生きるべきかを、仏教は問うのです。

健康長寿を目指すには、数年前に、私が本学学生を対象に調査を行った結果、全国の大学生同様、生活リズムの乱れや朝食の欠食、穀類や野菜類が少なく栄養バランスが悪い、間食の摂りすぎといった、課題が見られました。消費税が10%上がったから、中食（なかしょく）…買ったものを買ってきて家で食べることを

健康に過ごしていただけていくことを願っています。

「空っぽの私だからこそ、日々の生活のそのままだが、自分にとってのお念仏の味わいと違っていき」

音楽の話、家族の話、お

音楽の話、家族の話、お

音楽の話、家族の話、お

音楽の話、家族の話、お

健康長寿を目指すには、数年前に、私が本学学生を対象に調査を行った結果、全国の大学生同様、生活リズムの乱れや朝食の欠食、穀類や野菜類が少なく栄養バランスが悪い、間食の摂りすぎといった、課題が見られました。消費税が10%上がったから、中食（なかしょく）…買ったものを買ってきて家で食べることを

健康に過ごしていただけていくことを願っています。

「空っぽの私だからこそ、日々の生活のそのままだが、自分にとってのお念仏の味わいと違っていき」

音楽の話、家族の話、お

音楽の話、家族の話、お

音楽の話、家族の話、お

音楽の話、家族の話、お

健康長寿を目指すには、数年前に、私が本学学生を対象に調査を行った結果、全国の大学生同様、生活リズムの乱れや朝食の欠食、穀類や野菜類が少なく栄養バランスが悪い、間食の摂りすぎといった、課題が見られました。消費税が10%上がったから、中食（なかしょく）…買ったものを買ってきて家で食べることを

健康に過ごしていただけていくことを願っています。

「空っぽの私だからこそ、日々の生活のそのままだが、自分にとってのお念仏の味わいと違っていき」

音楽の話、家族の話、お

音楽の話、家族の話、お

音楽の話、家族の話、お

音楽の話、家族の話、お

健康長寿を目指すには、数年前に、私が本学学生を対象に調査を行った結果、全国の大学生同様、生活リズムの乱れや朝食の欠食、穀類や野菜類が少なく栄養バランスが悪い、間食の摂りすぎといった、課題が見られました。消費税が10%上がったから、中食（なかしょく）…買ったものを買ってきて家で食べることを

健康に過ごしていただけていくことを願っています。

「空っぽの私だからこそ、日々の生活のそのままだが、自分にとってのお念仏の味わいと違っていき」

音楽の話、家族の話、お

音楽の話、家族の話、お

音楽の話、家族の話、お

音楽の話、家族の話、お

健康長寿を目指すには、数年前に、私が本学学生を対象に調査を行った結果、全国の大学生同様、生活リズムの乱れや朝食の欠食、穀類や野菜類が少なく栄養バランスが悪い、間食の摂りすぎといった、課題が見られました。消費税が10%上がったから、中食（なかしょく）…買ったものを買ってきて家で食べることを

健康に過ごしていただけていくことを願っています。

「空っぽの私だからこそ、日々の生活のそのままだが、自分にとってのお念仏の味わいと違っていき」

音楽の話、家族の話、お

音楽の話、家族の話、お

音楽の話、家族の話、お

音楽の話、家族の話、お

健康長寿を目指すには、数年前に、私が本学学生を対象に調査を行った結果、全国の大学生同様、生活リズムの乱れや朝食の欠食、穀類や野菜類が少なく栄養バランスが悪い、間食の摂りすぎといった、課題が見られました。消費税が10%上がったから、中食（なかしょく）…買ったものを買ってきて家で食べることを

健康に過ごしていただけていくことを願っています。

「空っぽの私だからこそ、日々の生活のそのままだが、自分にとってのお念仏の味わいと違っていき」

音楽の話、家族の話、お

音楽の話、家族の話、お

音楽の話、家族の話、お

音楽の話、家族の話、お

健康長寿を目指すには、数年前に、私が本学学生を対象に調査を行った結果、全国の大学生同様、生活リズムの乱れや朝食の欠食、穀類や野菜類が少なく栄養バランスが悪い、間食の摂りすぎといった、課題が見られました。消費税が10%上がったから、中食（なかしょく）…買ったものを買ってきて家で食べることを

健康に過ごしていただけていくことを願っています。

「空っぽの私だからこそ、日々の生活のそのままだが、自分にとってのお念仏の味わいと違っていき」

音楽の話、家族の話、お

音楽の話、家族の話、お

音楽の話、家族の話、お

音楽の話、家族の話、お

健康長寿を目指すには、数年前に、私が本学学生を対象に調査を行った結果、全国の大学生同様、生活リズムの乱れや朝食の欠食、穀類や野菜類が少なく栄養バランスが悪い、間食の摂りすぎといった、課題が見られました。消費税が10%上がったから、中食（なかしょく）…買ったものを買ってきて家で食べることを

健康に過ごしていただけていくことを願っています。

「空っぽの私だからこそ、日々の生活のそのままだが、自分にとってのお念仏の味わいと違っていき」

音楽の話、家族の話、お

音楽の話、家族の話、お

音楽の話、家族の話、お

音楽の話、家族の話、お

健康長寿を目指すには、数年前に、私が本学学生を対象に調査を行った結果、全国の大学生同様、生活リズムの乱れや朝食の欠食、穀類や野菜類が少なく栄養バランスが悪い、間食の摂りすぎといった、課題が見られました。消費税が10%上がったから、中食（なかしょく）…買ったものを買ってきて家で食べることを

健康に過ごしていただけていくことを願っています。

「空っぽの私だからこそ、日々の生活のそのままだが、自分にとってのお念仏の味わいと違っていき」

音楽の話、家族の話、お

音楽の話、家族の話、お

音楽の話、家族の話、お

音楽の話、家族の話、お

健康長寿を目指すには、数年前に、私が本学学生を対象に調査を行った結果、全国の大学生同様、生活リズムの乱れや朝食の欠食、穀類や野菜類が少なく栄養バランスが悪い、間食の摂りすぎといった、課題が見られました。消費税が10%上がったから、中食（なかしょく）…買ったものを買ってきて家で食べることを

健康に過ごしていただけていくことを願っています。

「空っぽの私だからこそ、日々の生活のそのままだが、自分にとってのお念仏の味わいと違っていき」

音楽の話、家族の話、お

音楽の話、家族の話、お

音楽の話、家族の話、お

音楽の話、家族の話、お

健康長寿を目指すには、数年前に、私が本学学生を対象に調査を行った結果、全国の大学生同様、生活リズムの乱れや朝食の欠食、穀類や野菜類が少なく栄養バランスが悪い、間食の摂りすぎといった、課題が見られました。消費税が10%上がったから、中食（なかしょく）…買ったものを買ってきて家で食べることを

健康に過ごしていただけていくことを願っています。

「空っぽの私だからこそ、日々の生活のそのままだが、自分にとってのお念仏の味わいと違っていき」

音楽の話、家族の話、お

音楽の話、家族の話、お

音楽の話、家族の話、お

音楽の話、家族の話、お

健康長寿を目指すには、数年前に、私が本学学生を対象に調査を行った結果、全国の大学生同様、生活リズムの乱れや朝食の欠食、穀類や野菜類が少なく栄養バランスが悪い、間食の摂りすぎといった、課題が見られました。消費税が10%上がったから、中食（なかしょく）…買ったものを買ってきて家で食べることを

健康に過ごしていただけていくことを願っています。

「空っぽの私だからこそ、日々の生活のそのままだが、自分にとってのお念仏の味わいと違っていき」

音楽の話、家族の話、お

音楽の話、家族の話、お

音楽の話、家族の話、お

音楽の話、家族の話、お

健康長寿を目指すには、数年前に、私が本学学生を対象に調査を行った結果、全国の大学生同様、生活リズムの乱れや朝食の欠食、穀類や野菜類が少なく栄養バランスが悪い、間食の摂りすぎといった、課題が見られました。消費税が10%上がったから、中食（なかしょく）…買ったものを買ってきて家で食べることを

健康に過ごしていただけていくことを願っています。

「空っぽの私だからこそ、日々の生活のそのままだが、自分にとってのお念仏の味わいと違っていき」

音楽の話、家族の話、お

音楽の話、家族の話、お

音楽の話、家族の話、お

音楽の話、家族の話、お

健康長寿を目指すには、数年前に、私が本学学生を対象に調査を行った結果、全国の大学生同様、生活リズムの乱れや朝食の欠食、穀類や野菜類が少なく栄養バランスが悪い、間食の摂りすぎといった、課題が見られました。消費税が10%上がったから、中食（なかしょく）…買ったものを買ってきて家で食べることを

健康に過ごしていただけていくことを願っています。

「空っぽの私だからこそ、日々の生活のそのままだが、自分にとってのお念仏の味わいと違っていき」

音楽の話、家族の話、お

音楽の話、家族の話、お

音楽の話、家族の話、お

音楽の話、家族の話、お

健康長寿を目指すには、数年前に、私が本学学生を対象に調査を行った結果、全国の大学生同様、生活リズムの乱れや朝食の欠食、穀類や野菜類が少なく栄養バランスが悪い、間食の摂りすぎといった、課題が見られました。消費税が10%上がったから、中食（なかしょく）…買ったものを買ってきて家で食べることを

健康に過ごしていただけていくことを願っています。

「空っぽの私だからこそ、日々の生活のそのままだが、自分にとってのお念仏の味わいと違っていき」

音楽の話、家族の話、お

音楽の話、家族の話、お

音楽の話、家族の話、お

音楽の話、家族の話、お

健康長寿を目指すには、数年前に、私が本学学生を対象に調査を行った結果、全国の大学生同様、生活リズムの乱れや朝食の欠食、穀類や野菜類が少なく栄養バランスが悪い、間食の摂りすぎといった、課題が見られました。消費税が10%上がったから、中食（なかしょく）…買ったものを買ってきて家で食べることを

健康に過ごしていただけていくことを願っています。

「空っぽの私だからこそ、日々の生活のそのままだが、自分にとってのお念仏の味わいと違っていき」

音楽の話、家族の話、お

音楽の話、家族の話、お

音楽の話、家族の話、お

音楽の話、家族の話、お

健康長寿を目指すには、数年前に、私が本学学生を対象に調査を行った結果、全国の大学生同様、生活リズムの乱れや朝食の欠食、穀類や野菜類が少なく栄養バランスが悪い、間食の摂りすぎといった、課題が見られました。消費税が10%上がったから、中食（なかしょく）…買ったものを買ってきて家で食べることを

健康に過ごしていただけていくことを願っています。

「空っぽの私だからこそ、日々の生活のそのままだが、自分にとってのお念仏の味わいと違っていき」

音楽の話、家族の話、お

音楽の話、家族の話、お

音楽の話、家族の話、お

音楽の話、家族の話、お

健康長寿を目指すには、数年前に、私が本学学生を対象に調査を行った結果、全国の大学生同様、生活リズムの乱れや朝食の欠食、穀類や野菜類が少なく栄養バランスが悪い、間食の摂りすぎといった、課題が見られました。消費税が10%上がったから、中食（なかしょく）…買ったものを買ってきて家で食べることを

健康に過ごしていただけていくことを願っています。

「空っぽの私だからこそ、日々の生活のそのままだが、自分にとってのお念仏の味わいと違っていき」

音楽の話、家族の話、お

音楽の話、家族の話、お

音楽の話、家族の話、お

音楽の話、家族の話、お

健康長寿を目指すには、数年前に、私が本学学生を対象に調査を行った結果、全国の大学生同様、生活リズムの乱れや朝食の欠食、穀類や野菜類が少なく栄養バランスが悪い、間食の摂りすぎといった、課題が見られました。消費税が10%上がったから、中食（なかしょく）…買ったものを買ってきて家で食べることを

健康に過ごしていただけていくことを願っています。

「空っぽの私だからこそ、日々の生活のそのままだが、自分にとってのお念仏の味わいと違っていき」

音楽の話、家族の話、お

音楽の話、家族の話、お

音楽の話、家族の話、お

音楽の話、家族の話、お

健康長寿を目指すには、数年前に、私が本学学生を対象に調査を行った結果、全国の大学生同様、生活リズムの乱れや朝食の欠食、穀類や野菜類が少なく栄養バランスが悪い、間食の摂りすぎといった、課題が見られました。消費税が10%上がったから、中食（なかしょく）…買ったものを買ってきて家で食べることを

健康に過ごしていただけていくことを願っています。

「空っぽの私だからこそ、日々の生活のそのままだが、自分にとってのお念仏の味わいと違っていき」

音楽の話、家族の話、お

音楽の話、家族の話、お

音楽の話、家族の話、お

音楽の話、家族の話、お

健康長寿を目指すには、数年前に、私が本学学生を対象に調査を行った結果、全国の大学生同様、生活リズムの乱れや朝食の欠食、穀類や野菜類が少なく栄養バランスが悪い、間食の摂りすぎといった、課題が見られました。消費税が10%上がったから、中食（なかしょく）…買ったものを買ってきて家で食べることを

健康に過ごしていただけていくことを願っています。

「空っぽの私だからこそ、日々の生活のそのままだが、自分にとってのお念仏の味わいと違っていき」

音楽の話、家族の話、お

音楽の話、家族の話、お

音楽の話、家族の話、お

音楽の話、家族の話、お

健康長寿を目指すには、数年前に、私が本学学生を対象に調査を行った結果、全国の大学生同様、生活リズムの乱れや朝食の欠食、穀類や野菜類が少なく栄養バランスが悪い、間食の摂りすぎといった、課題が見られました。消費税が10%上がったから、中食（なかしょく）…買ったものを買ってきて家で食べることを

健康に過ごしていただけていくことを願っています。

「空っぽの私だからこそ、日々の生活のそのままだが、自分にとってのお念仏の味わいと違っていき」

音楽の話、家族の話、お

音楽の話、家族の話、お

音楽の話、家族の話、お

音楽の話、家族の話、お

健康長寿を目指すには、数年前に、私が本学学生を対象に調査を行った結果、全国の大学生同様、生活リズムの乱れや朝食の欠食、穀類や野菜類が少なく栄養バランスが悪い、間食の摂りすぎといった、課題が見られました。消費税が10%上がったから、中食（なかしょく）…買ったものを買ってきて家で食べることを

健康に過ごしていただけていくことを願っています。

「空っぽの私だからこそ、日々の生活のそのままだが、自分にとってのお念仏の味わいと違っていき」

音楽の話、家族の話、お

音楽の話、家族の話、お

音楽の話、家族の話、お

音楽の話、家族の話、お

健康長寿を目指すには、数年前に、私が本学学生を対象に調査を行った結果、全国の大学生同様、生活リズムの乱れや朝食の欠食、穀類や野菜類が少なく栄養バランスが悪い、間食の摂りすぎといった、課題が見られました。消費税が10%上がったから、中食（なかしょく）…買ったものを買ってきて家で食べることを

健康に過ごしていただけていくことを願っています。

「空っぽの私だからこそ、日々の生活のそのままだが、自分にとってのお念仏の味わいと違っていき」

音楽の話、家族の話、お

音楽の話、家族の話、お

音楽の話、家族の話、お

音楽の話、家族の話、お

健康長寿を目指すには、数年前に、私が本学学生を対象に調査を行った結果、全国の大学生同様、生活リズムの乱れや朝食の欠食、穀類や野菜類が少なく栄養バランスが悪い、間食の摂りすぎといった、課題が見られました。消費税が10%上がったから、中食（なかしょく）…買ったものを買ってきて家で食べることを

健康に過ごしていただけていくことを願っています。

「空っぽの私だからこそ、日々の生活のそのままだが、自分にとってのお念仏の味わいと違っていき」

音楽の話、家族の話、お

音楽の話、家族の話、お