学校法人駒澤学園は、2027年に創立100周年を迎えます。

早朝坐禅会 Komajo

正念（しょうねん）

駒沢学園の建学の精神、「正念」とは、坐禅の心です。
これは道元禅師の只管打坐（しかんたざ）の教えを教育の根本理念として示したものです。
私たちは日々、自分に関心のあることだけしか受け止めていないのではないでしょうか。
坐禅は、そのような片寄り、こだわりのある心を止めて、ありのままにものごとを見つめていく営みなのです。
姿勢を正して、呼吸を整え、どっしりと坐り、本当の自分自身に向き合ってみませんか。

駒沢学園では、摂心会（せっしんえ）（早朝坐禅会）を開催いたします。はじめての方でも、お気軽にご参加ください。
坐り方をご指導いたします。期間中何日でも参加可能です。

開催日時

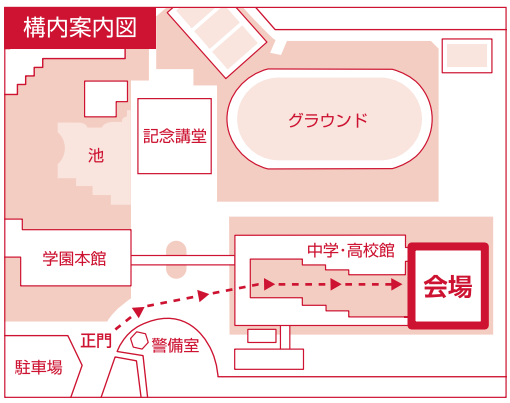
2026/12/1（火）～8（火）
7:40～8:10
※6日（日）は、開催いたしません。
※7:30より入場可。7:40以降は入場できません。

参加費無料

会場

駒沢学園女子中学・高校体育館
- キャンパス内の駐車場（無料）を利用することができます。
- 京王相模原線「稲城」駅より路線バスにて約7分。
- 小田急線「新百合ヶ丘」駅より路線バスにて約20分。

構内案内図



参加方法

事前申込みは不要です。
直接会場にお越しください。

服装

坐りやすい、ゆったりした服装でご参加ください。
なお坐禅は素足で行います。

学校法人 駒澤学園
駒沢学園総合教育センター　TEL.042-350-7011
〒206-8511 稲城市坂浜一丁目21番1号　［受付時間］平日9:00～16:00