

甲府第一高等学校の皆さんへ

創立百四十周年おめでとうございます。このような  
伝統ある学校で学ばれている皆さんは、すでに幸福です。

自分の幸福のみならず、まわりの人たち、世の人々を幸福にす

る志を持って生きてください。名著を読み、先人の精神

を心の中に育てて、豊かな心の森をつくってください。読ん

だ本の著者や登場人物は、生涯皆さんの味方になって

くれます。心の中の偉大な先人たちのメンタルを強く

してくれるのです。現在新型コロナウイルスという逆境と

人類は向き合っています。逆境でこそ精神は鍛えられます。

迷いが生じた時は、知仁勇を4<sup>3</sup>クワ<sup>1</sup>てみてください。手  
とおびこ(前頭葉)に当て「知」といい、胸に当て「仁」、へその下り  
丹田に当て「勇」と言います。知仁勇の三徳があれば、人生大  
丈夫です。へその下の丹田(臍下丹田)に手を当て、ゆっくり  
息を吐くと、落ちついて対処できます。どんな状況におり  
ても冷静に判断し、果敢に行動できますリーダーとなってく  
ださい。サッカーではボールを持つた人間がリーダーです。当市  
者意識をもつて、まわりを明るく照らしてください。ヒビらす  
上機嫌に人生を祝祭にしてください。

齋藤 孝

令和二年七月一日

本は一生の宝！

読書で豊かな

心の森林をつくらう！

甲府

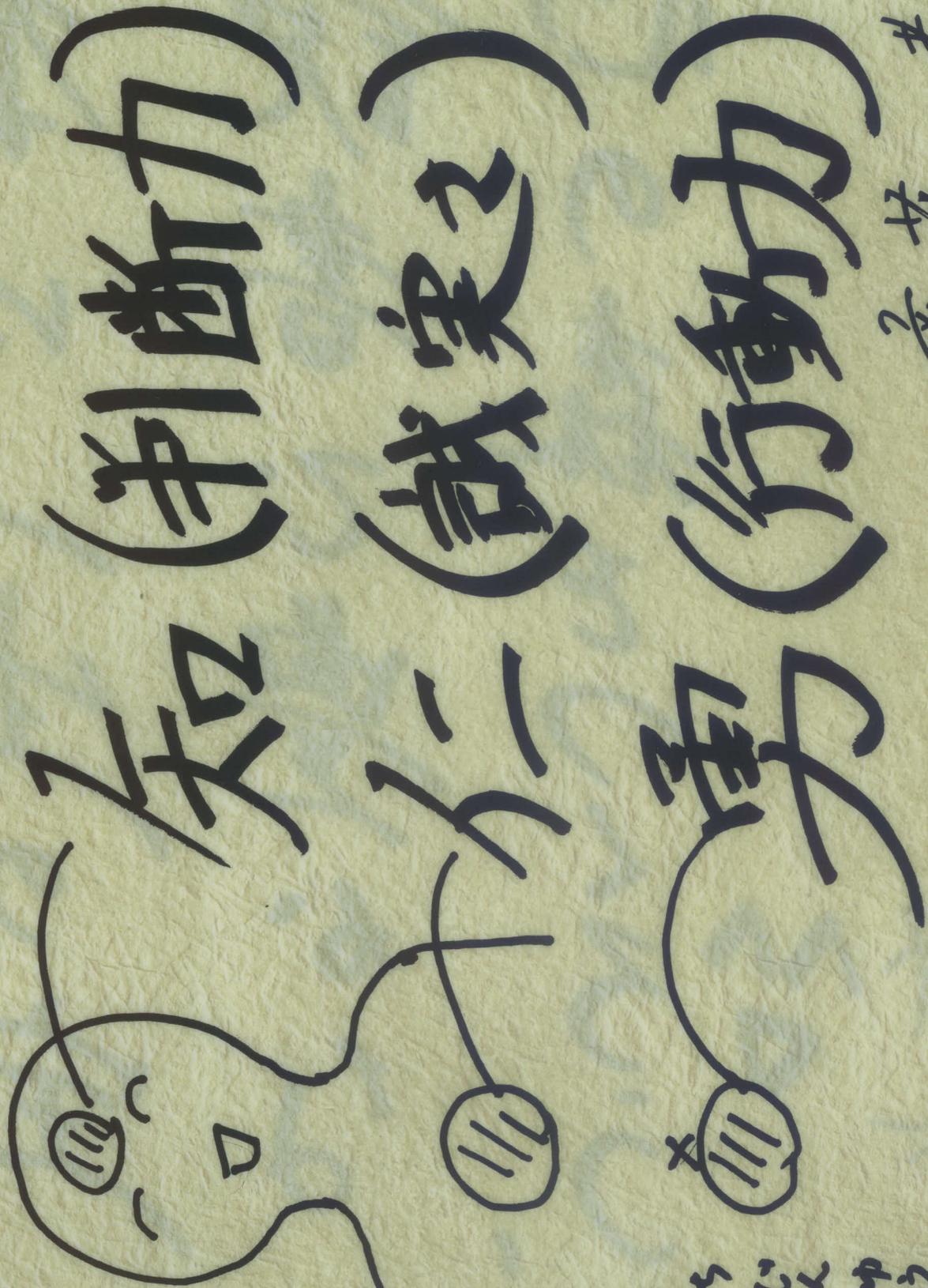
齋藤寿



甲府中学・甲府一高 創立140周年記念

2020.10.23

この三徳があれば、人生大丈夫! 心



心 3つの場所に「知仁勇」を  
置いたら人生が楽になる。

斎藤孝