

2024年(令和6年)

第64号

(1月1日)



発行所：立正佼成会 京都教会
 発行責任者：渉外部長 澤村悦玄
 編集委員長：渉外広報 植田恭司
 〒605-0041 京都市東山区三条東町 230
 TEL (075)762-2211 FAX (075)762-2266

今月のことば ～「心田を耕す」精進を～ 京都教会長 東 靖憲

京都教会のサンガの皆さま、あけましておめでとうございます。

清々しい初春をお迎えのこととお慶び申し上げます。皆々様の益々のご健康とご多幸をお祈りいたします。昨年12月、中村憲一郎教会長さんの後任としてお役をいただきました。中村前教会長さんのようにはまいりませんが、会長先生の説かれるみ教えを学びながら共に精進させていただきたいと思っております。どうぞよろしくお願い致します。

就任式で拙い自己紹介をお聞きいただき、ありがとうございました。その折に、学生時代、京都教会長を20年近く務められた故滝口教会長さんから伺ったお話を少しご紹介しました。開祖さまの行動は、法華經の精神を表現した「二大柱」に合致していたことです。二大柱とは「一天四海 皆帰妙法」と「天壤無窮 異体同心」で、二大柱はそのまま京都教会サンガの心であり、この心で仏教教団の本山が林立するこの地で本会としての布教や活動を担っている、と話されました。

この二大柱を会長先生は、分かり易くお話くださったことがあります。一本目の柱は「すべてのものは真理によって生まれ、生かされている。有難いものと感謝しよう」です。世界中が無数の縁でつながっていることがわかってくると、みな幸せになってほしいという慈悲の心と、利他の行いをせずにはおられないという「菩提心」が湧き起るといいます。二本目の柱は「この心をもって人々がひとつになっていこうとする」ことがわかると、つまり人間は皆、大いなる一

つのいのちを本源として生かされている兄弟姉妹だとわかってくると、あらゆる場面で互いが「思いやり」を発揮していく心が湧き起るといいます。この二つの心によって、本当に大調和する世界がもたらされると示してくださいました。

令和六年を迎えた「佼成」新年号のご法話『「心田を耕す」精進を』に、全く同じことが語られています。釈尊が伝えたかったことは二つで、ひとつは「一人ひとりの命が尊く、有難いもの」、もうひとつが「みんな一つの“いのち”につらなる仲間」で、これらのことにめざめれば、皆が仲よくいきられると示されています。そして、この二つの心にいつも立ち返ることが精進であり、とぎれることなくちつづけようと務めることが「釈尊の願う人間の生活」であると。そして、この精進によって、個人にも、社会にも幸福がもたらされるのだと示されています。

京都教会は、今年、発足65周年を迎えます。これまでの足跡を振り返り、より一層自分の居る場所でこの二つの心に磨きをかけていくことが「心田を耕す」ことであると強く感じます。私たちの精進は「人さまと、ともに幸せに」がモットーですが、そしてそれは生き生きとした人生をおくる秘訣でもあります。ともに、毎日をワクワクしながら共に精進してまいりましょう。合掌

※毎月、ビデオレター（インターネット配信）で
ご法話を習学してまいります。是非ご覧ください。

第12回「ありがとう」コンクール ～何気ない日常からありがとうの言葉が～

今年で12回目となる「ありがとうコンクール」には34件の応募があり、同委員会による選考の結果、最優秀作品1点、優秀作品3点が選考されました。12月24日の法座納めで、優秀作品の作者に対し、東教会長から記念品が贈呈されました。

同委員会は「優秀作品選考にはもれましたが、ご応募いただいた作品の中には、身近に感じたものや体験したことを表現した作品が多く、皆様の感謝に対する感性の豊かさを感じさせる作品が多く寄せられていました」と今年の作品を振り返りました。

- 【最優秀作品】
- もみじ手に 引かれし 旅行の ありがたさ
伏見支部 村上育代さん
- 【優秀作品】
- おはようと 声かけて
相手から返ってくる 笑顔にありがとう
宇治支部 柴崎友理子さん
 - 幸せは 笑顔を添えた 感謝の言葉から
乙訓支部 玉城透江さん
 - 頼りにしてくれて あてにしてくれて ありがとう
右京支部 中野進一郎さん

令和6年、私たちは「日々感謝 にこにこ元気に出会いたい ありのままの私から」を実践して参ります。

京都教会のホームページもご覧ください。https://rkk-kyoto.jp/ (右のQRコードからご覧頂けます)



YouTube 配信について

本部や京都教会から配信される YouTube 動画をご覧頂く方法やデータ通信料について掲載します。まずはお一人で悩まずに、ご家族にお聞き下さい。ご法の継承のきっかけになるかもしれません。

◆YouTube の視聴で消費するデータ通信量◆

YouTube を視聴するとどれくらいのデータ通信量を消費するのでしょうか。データ通信の消費量は、視聴する画質により異なります。画質ごとの消費量の目安は下記の通りです。

画質	視聴時間	
	30分	1時間
360p	約 158MB (約 0.15GB)	約 315MB (約 0.3GB)
480p	約 248MB (約 0.24GB)	約 495MB (約 0.44GB)
720p	約 563MB (約 0.54GB)	約 1,125MB (約 1.1GB)
1080p	約 1,125MB (約 1.1GB)	約 2,250MB (約 2.2GB)
4K	約 4,500MB (約 4.4GB)	約 9,000MB (約 8.8GB)

上記はあくまで目安のデータ通信量のため、実際の消費量とは異なる場合もありますが、720p の画質で YouTube を 1 時間視聴した場合、約 1,125MB (約 1.1GB) を消費する計算となります。

ちなみに、「MB (メガバイト)」や「GB (ギガバイト)」はデータ通信量などを示す単位のひとつです。「1GB = 1,024MB」となります。

スマホの料金プランで「1 ギガ」や「5 ギガ」などと省略して呼ばれる場合がありますが、この場合の「1 ギガ」や「5 ギガ」は「1GB」や「5GB」を示しているので、覚えておきましょう。

例えばデータ容量 1GB の料金プランのスマホで、モバイルデータ通信により 720p の画質で YouTube を視聴すると、約 1 時間でデータ容量の上限に達してしまう可能性があります。

特に、高画質で YouTube を視聴する場合にはデータ通信量に注意が必要です。

◆データ通信量の消費を抑えながら YouTube を視聴する方法◆

「YouTube で動画をたくさん視聴したいけれど、データ通信量が気になる」という方もいるでしょう。ここからは、スマホのデータ通信量の消費を抑えながら YouTube を視聴する方法をご紹介します。

①動画の画質を落とす

スマホのデータ通信量の消費を抑えたい場合、YouTube の画質を落として視聴することが最もシンプルな方法です。画質を落としたい時は、動画再生画面で右上にある設定アイコン（またはその他アイコン）をタップし、メニューのなかの「画質」を選択して希望する画質をタップします。

画質を落とすと、それだけデータ通信量を抑えることが可能です。

スマホの小さな画面であれば、360p や 480p の画質でも比較的動画を見ることに支障は感じない方も多いと思われます。

②Wi-Fi 環境を整える

画質を落としたりとしても、一定のデータ通信量が必要な点には変わりはありません。

例えば、360p の画質で 1 時間 YouTube を視聴した場合のおおよその消費量の目安は、約 315MB (約 0.3GB) です。契約している料金プランによっては、データ容量が不足する場合もあるでしょう。

そのような場合には、ホームルーターやモバイルルーターなど、Wi-Fi 環境を整える方法があります。

スマホを Wi-Fi と接続して YouTube を視聴すれば、スマホのモバイルデータ通信を使用しないので、スマホのデータ通信量を気にせず YouTube を楽しめます。

動画を視聴するたびに画質を下げる手間も必要なくなり、より快適な視聴が可能です。

(<https://www.uqwimax.jp/mobile/gimon/youtube/> から抜粋)

