

TALL.443 (リーダーシップ教育院 幅広い教養科目)

マインドフルネス for リーダーシップ

第5回：万物の相互依存性interbeingとジョアンナ・メイシーの世界
15:40-17:20

2022.11.8

リベラルアーツ研究教育院(ILA) 教授

中野民夫

tamio.nakano@me.com

プチ・実修から

- 今日は天気も良いし、寒くなる前に、外に出て、歩く瞑想をご一緒しましょうか？
- 20分ほど。

授業計画

(様子に応じて変更します)

- 1) 10/4 : **オリエンテーション** : なぜリーダーシップにマインドフルネス? か。 マインドフルネス(M)とは。調身・調息・調心の実習。
- 2) 10/11 : **YOGA**体験 : 意識を内側に向ける練習 (* 服装注意)
- 3) 10/18 : Mの**日常への応用**。呼吸。食べる瞑想、歩く瞑想。
 - テイク・ナット・ハンのテキストなどで知的に理解
- *10/25は金曜授業のため休み
- 4) 11/1 : マインドフルな**聴き方・話し方**の実習。
対人コミュニケーションなどへの応用
- 5) 11/8 : **万物の相互依存性、深いつながりの理解**。
テイク・ナット・ハンのinterbeing、ジョアンナ・メイシーの世界
- 6) 11/15 : **ジョアン・ハリファックス**老師の世界 :
AWARE/GRACEプログラムの概要、共感し動かすにはいられないコンパッション
- 7) 11/22 : **行動するマインドフルネス**
最終レポートを元に、全体の総まとめ : ふりかえりグループシェア

第5回アジェンダ

7/8限 15:40-17:20

- 1540:オリエンテーション、プチ実修
- 1555:チェックイン
- **1610: テイク・ナット・ハンのinterbeing**
- **1630: ジョアンナ・メイシーの世界**
 - つながりを取り戻すワーク、Deep Ecology
- 1715:チェックアウト、FBシート記入
 - 1720終了

前回のフィードバックシートから

次回から名前抜きでコピーして皆さんにも送りますね。

- 人の話を遮らないで聞くのは簡単ではないですね。対話でも会話でも自分の好奇心強くて質問を挟んでしまうから。
- 聞くパートでは口を挟まないという決まりがなかったらすぐ自分の思いついたことを話したり、反応してしまう(私の場合は笑ってしまうなど)ことに気づいた。
自分の考えを一度保留することで、相手の話にいつもより共感を寄せられたり肯定的な気分になれることに気づいた。
- 対話については、相談を受けたときに活用できると考えた。相談しにくる人はアドバイスを求めているのではなく、聞いて欲しいという思いがあるからこそ。
- 想定の保留、気付き、認める、手放すという言葉に興味を持った。
- 食べる瞑想では、普段食べているものなのに、まるで初めて食べるもののように感じました。普段いかに自分が他のことに気を取られて食事をしているかを感じることができました。

ティク・ナット・ハン追悼ソング

ゆっくり歩こう

作詞・作曲：中野民夫2022.2.20



書いていただいた
色紙

1995年ティク・ナット・ハン
来日企画チラシ



C F C G G7 C
 ゆっ くり 歩こう 今ここ を
 C F C F G7 C
 一歩 一歩 触れよう 美しい 星

ゆっ くり 味わおう この息を
 入る息 出る息、そのまま気づこう

ゆっ くり 食べよう 自然の恵み
 つな がる いのち あ〜りがとう〜

F C Dm7 G
 There is no way to happiness, Happiness is the way

F C Dm7 G
 いつかでなく 今ここ、愉〜快に 生きよう〜

C G C F C G
 始まりも 終わりもない みんなインタービーイング

C F C F G7 C
 奇跡の 今このとき 素晴らしいんだもん

(F) Bb F F Bb F F Bb Bb
 F F

このひと息に、この一歩一歩に、あなたは います。

Bb F F Bb F F Bb Bb

F F
 このひと息に、この一歩一歩に、微笑んで います。

Bb Bb F
 微笑んで いきます。

Thich Nhat Hanh Memorial Song: **Let's Walk Slowly** (220524 English translation : Mary o'Beirne)

**Being present, sensing our feet, walk with great awareness.
 Step by step let's touch from within, beautiful planet earth.**

**Being present, tasting each breath, savouring its freshness,
 breathing in and then breathing out, noticing just what is.**

**Being present, each time we eat, nature's gifts and blessings,
 gratefulness is filling our hearts, interdependent life.**

**There is no way to happiness, happiness is the way.
 Not someday, not somewhere but here, let us now live in
 joy.**

**There is no end and no beginning, interwoven all things.
 Each moment is a new miracle, moment to moment in awe.**

**In each breath that I take here,
 In each step that I take now,
 Your presence shines for all time.**

**In each breath that I take here,
 In each step that I take now,
 Your smiling shines for all time**

My inner smile recalling you.

まずは、チェックイン

今、どんな感じですか？ How do you feel now?

- お互いの様子を一言ずつ。
 - 1) お名前（所属）
 - 2) 今の気分
 - 3) マインドフルライフ、少しはできてる？
 - 呼吸、歩く、食べる、聴く、にマインドフルネスを意識して暮らしてみて

ティク・ナット・ハン資料 (別送)

『微笑みを生きる』 (春秋社、池田久代役、1995年) より

- ✓まあたらしい24時間 2/12p
- ✓意識的呼吸 3/12
- 気づきを持って食べる 4/12
- ✓ウォーキングメディテーション 6/12
- 気づきの実践 7/12
- 平和を維持すること 8/12
- 私を本当の名前で呼んでください 9-11/12
- **INTERBEING 12/12**
- *大阪講演1995講演録より

<何に注目していたか？> 1995来日企画パンフレット裏面より

もし、あなたが詩人なら、一枚の紙の中に雲が浮かんでいるのを見るでしょう。雲がなければ雨はなく、雨がなければ樹は育ちません。そして、樹なしには紙を作ることができません。

このように、紙が存在するために雲はなくしてはならないものです。もし、雲がなければ紙は存在できません。

ですから、雲と紙とは「相互存在している (Interbeing)」ということが出来ます。

**1枚の紙に雲を見る
万物のつながり=インタービーイング**

これは、ティク・ナット・ハンの般若心経の解説書の冒頭です。あらゆるものごとは他から切り離されて単独であることはなく、多くのものごとと相互に関係しあい依存しあっている、という真実を、詩的な表現と「インタービーイング」という彼独自のキーワードで表わした代表的な箇所です。

私たちは、いつでも歩いています。けれど、ふつうは走るように歩いています。そのように歩くとき、私たちは地球の上にあせりと悲しみをしるしているのです。

地球の上に、平和と静けさをしるすような

歩き方が必要です。それには一瞬一瞬を生き、一歩一歩を楽しむことが重要です。心配や焦りを手放し、未来や過去のことばかり考えずに、今この時を楽しむことです。

(『**今ここを生きる、一歩一歩を楽しむ
=マインドフルネス**』)

私たちは忙しさの中で、文字どおり「心を亡くす」状態に陥りがちです。彼は、「自分がいまやっていることに気づいている」「今この瞬間に起きていることに目覚めている」ことの大切さを「マインドフル」というキーワードを用いて説いています。そして、マインドフルに生きることから平和も生まれてくるのです。

ある日、受け取った手紙に、小さな難民船の上でタイの海賊に強姦された少女のことが書かれていました。彼女は、わずか十二歳でしたが、海に身を投げて死んだのです。

このようなことを聞けば、海賊に対して怒りを覚え、少女の立場に立つのがふつうです。そうすれば、ことは簡単です。私たちは銃を取り、海賊を撃って解決しようとするでしょう。しかし、さらに深く見ていくと、ことはちがってみえてきます。

もし彼のように海賊の村に生まれ、同じ境

遇に育てられたなら、私も海賊になっていたかもしれない、ということを瞑想によって気づきました。私が海賊になった可能性は非常に高いの

(『**「本当の名前で呼んでください」少女と海賊=非対立・深く見通す
Engage (関わり行動する)**』)

自殺した少女と同時に海賊を自分の中に見いだす彼は、さらに、飢餓の子どもや武器商人、独裁者や収容所で死んでいく者の姿をも、見いだします。彼の代表的な詩「本当の名前で呼んで下さい」は、この洞察から生まれました。

表面的な対立を越えて、問題を深く見据え、悲劇そのものを生みだす根源と直接取り組もうとする彼の態度が、ここから伝わってきます。

平和のためには、「非対立」と「深く見通す」ことが必要だと、彼は言っています。

ほほえみは、とても重要なことです。日常生活において、ほほえむことができ、平和で、幸せであることができたなら、私たちばかりでなく、すべての人がそこからよい影響を受けます。これが、もっとも基本的な平和の仕事なのです。

(『**ビーイング・ピース**』より)

**微笑む
平和の仕事
= Peace is Every Step**



I. INTERBEING

Heart of Understandingより

If you are a poet, you will see clearly that there is a cloud floating in this sheet of paper. Without a cloud, there will be no rain; without rain, the trees cannot grow; and without trees, we cannot make paper. The cloud is essential for the paper to exist. If the cloud is not here, the sheet of paper cannot be here either. So we can say that the cloud and the paper *inter-are*. "Interbeing" is a word that is not in the dictionary yet, but if we combine the prefix "inter-" with the verb "to be," we have a new verb, *inter-be*. Without a cloud, we cannot have paper, so we can say that the cloud and the sheet of paper *inter-are*.

If we look into this sheet of paper even more deeply, we can see the sunshine in it. If the sunshine is not there, the forest cannot grow. In fact, nothing can grow. Even we cannot grow without sunshine. And so, we know that the sunshine is also in this sheet of paper. The paper and the sunshine *inter-are*. And if we continue to look, we can

右下より
続くと

ments to their sources, then there can be no paper at all. Without "non-paper elements," like mind, logger, sunshine and so on, there will be no paper. As thin as this sheet of paper is, it contains everything in the universe in it.

But the *Heart Sutra* seems to say the opposite. Avalokitesvara tells us that things are empty. Let us look more closely.

see the logger who cut the tree and brought it to the mill to be transformed into paper. And we see the wheat. We know that the logger cannot exist without his daily bread, and therefore the wheat that became his bread is also in this sheet of paper. And the logger's father and mother are in it too. When we look in this way, we see that without all of these things, this sheet of paper cannot exist.

Looking even more deeply, we can see we are in it too. This is not difficult to see, because when we look at a sheet of paper, the sheet of paper is part of our perception. Your mind is in here and mine is also. So we can say that everything is in here with this sheet of paper. You cannot point out one thing that is not here—time, space, the earth, the rain, the minerals in the soil, the sunshine, the cloud, the river, the heat. Everything co-exists with this sheet of paper. That is why I think the word *inter-be* should be in the dictionary. "To be" is to *inter-be*. You cannot just *be* by yourself alone. You have to *inter-be* with every other thing. This sheet of paper is, because everything else is.

Suppose we try to return one of the elements to its source. Suppose we return the sunshine to the sun. Do you think that this sheet of paper will be possible? No, without sunshine nothing can be. And if we return the logger to his mother, then we have no sheet of paper either. The fact is that this sheet of paper is made up only of "non-paper elements." And if we return these non-paper ele-

ティク・ナット・ハンの
インタービーイング

もしあなたが詩人なら、この一枚の紙の中に、
雲が浮かんでいるのをはっきりと見るでしょう。

雲が無ければ雨はなく、

雨がなければ樹は育たないでしょう。

そして樹がなければ、紙を作ることができないからです。

紙が存在するために、雲はなくてはならないものなのです。

もし雲がなければ、この一枚の紙も存在することはできません。

ですから、紙と雲は「相互存在 (interbeing)」していると、
言うことができます。

Thich Nhat Hanh, "The Heart of Understanding"

インタービーイング（相互共存）

こんなに明快な般若心経「空」の解説見たことない！

『微笑みを生きる』（池田久代役、春秋社、1995）118p

- もしあなたが詩人なら、この紙のうえに雲が浮かんでいるのが、はっきり見えることでしょう。
- 雲がなければ雨は降らない。
 - 雨がなければ、木は育たない。
 - 木がなければ、紙はできない。
- 雲と紙は、インタービー（相互共存）している。
- さらに、太陽の光、木こり、小麦、パン、木こりの両親。知覚作用を通して私たち自身も参加している。
- 1枚の紙の中に、あらゆるものが入っている。時間、空間、地球、雨、土壌の中の鉱物、太陽の光、雲、川、熱・・・
- 「ここにある」とは「ともにある」こと
- まだ辞書に載っていないけれど、interbeingという言葉を使いたい

皆さんの着てるもの、食べてるもの
どこから？立ち止まって深く観てみよう。

- 洋服のタグを見て。Made in どこ？
- 今日、食べたもの、飲んだものは何？
- 素材は？それはどこから来てる？その先は？
 - 上流を探る
- 食べた後はどうなる？消化・吸収、そして排泄。どこへ行くの？包装はゴミに。その先は？最後は？
- ライフサイクル全てへの配慮
 - SDGsを意識した暮らし・事業、ESG投資
 - ベースには大地の営み、自然の恵みがある

深いつながりを取り戻す Joanna Macyの世界



[WELCOME](#)

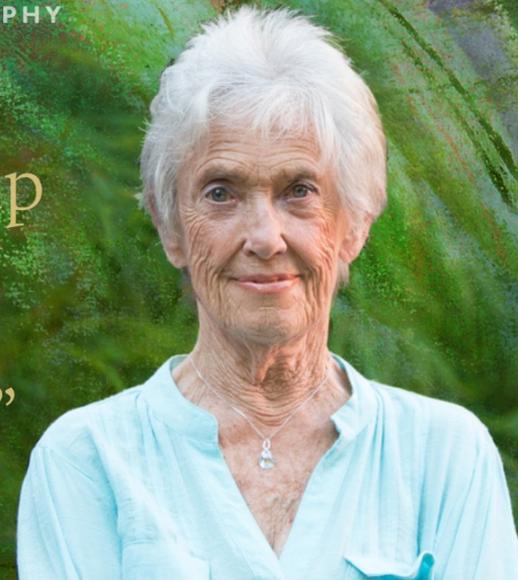
[WORK](#)

[PUBLICATIONS](#)

[BIOGRAPHY](#)

[CONTACT](#)

“Active Hope is waking up to the beauty of life on whose behalf we can act. We belong to this world.”



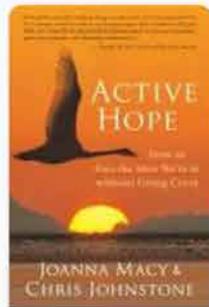
JOANNA MACY PH.D, AUTHOR & TEACHER, IS A SCHOLAR OF BUDDHISM, SYSTEMS THINKING AND DEEP ECOLOGY. A RESPECTED VOICE IN MOVEMENTS FOR PEACE, JUSTICE, AND ECOLOGY, SHE INTERWEAVES HER SCHOLARSHIP WITH LEARNINGS FROM SIX DECADES OF ACTIVISM.

Her wide-ranging work addresses psychological and spiritual issues of the nuclear age, the cultivation of ecological awareness, and the fruitful resonance between Buddhist thought and postmodern science. The many dimensions of this work are explored in her thirteen books, which include three volumes of poetry of Rainer Maria Rilke with translation and commentary.

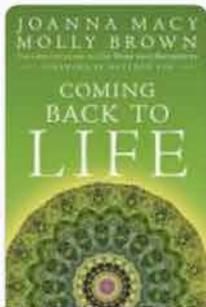
Joanna Macyの著作

中野民夫『ワークショップ』
(岩波新書)第2章にジョアン
ナのワークを詳しく紹介。

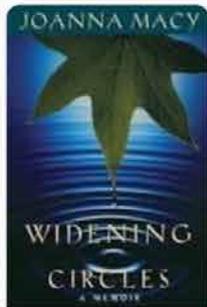
ジョアンナメイシー > 書籍



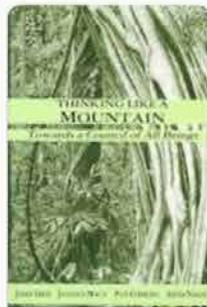
Active Hope:
How to Fac...
2012年



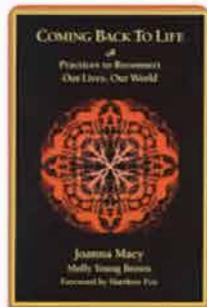
Coming Back
to Life: The ...
2014年



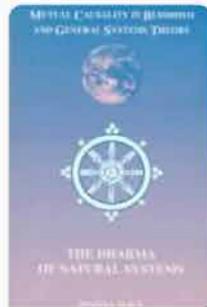
Widening
circles
2000年



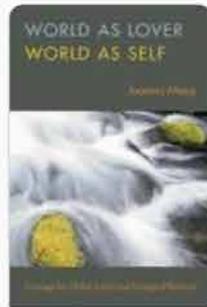
Thinking Like
a Mountain: ...
1988年



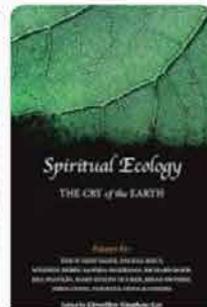
Coming Back
to Life: Prac...
1998年



Mutual
causality in ...
1991年



World as
Lover, Worl...
1991年



Spiritual
Ecology: Th...
2013年



Despair and
personal po...
1983年

『アクティブ・最近翻訳
ホープ』出版！

『地球の声
を聴く』

『世界は恋人
世界はわたし』

他に『絶望こそが
希望である』1993

www.amazon.co.jp > アクティブ・ホープ-ジョアンナ・メイ...

アクティブ・ホープ | ジョアンナ・メイシー, クリス・ジョンストン, 三木 ...

著書に『世界は恋人、世界はわたし』(筑摩書房、1993年)など多数。[著者] クリス・ジョンストン (Chris Johnstone) 医者、著作家、コーチ。NHS(英国の公的保険医療機関) ...

www.amazon.co.jp > 本-ジョアンナ・メイシー > rh=n:46...

ジョアンナ・メイシー: 本 - Amazon.co.jp

ジョアンナ・メイシー, クリス・ジョンストン他 | 2015/10/15. 5つ星のうち5.0 3 · 単行本 · ¥3,300 ¥3,300. 33ポイント(1%). SUUMO住宅情報誌と対象の本の同時購入で合計金額から最大370円OFF. 通常配送料無料. 通常1~2か月以内に発送します.

含まれない: 著作 | 含めて検索: 著作

www.hmv.co.jp > 人物・団体 > ジョアンナ・メイシー

ジョアンナ・メイシー | プロフィール | HMV&BOOKS online

ジョアンナメイシー

作家



英語から翻訳 - ジョアンナロジャースメイシーは、環境活動家、作家、仏教学者、一般システム理論、および深い生態学です。彼女は8冊の本の著者です。 [ウィキペディア \(英語\)](#)

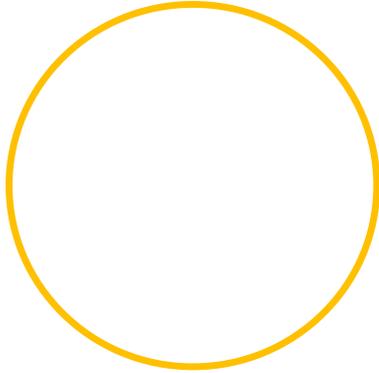
[原文を見る](#) >

生年月日: 1929年5月2日 (年齢 91歳)

生まれ: アメリカ合衆国 カリフォルニア州 南カリフォルニア

学歴: ウェルズリー大学、シラキュース大学

1989.6-1992.2 中野のカリフォルニア留学 3人の師との出会い



ハワード・シェクター

(CIIS、ODT学科長)

輪になって座る。

「サークル」(トーキングスティックの輪)
心の底から話し、ひたすら聴く。

ジョアンナ・メイシー

仏教学者・社会活動家
絶望と再生のワークショップ
Despair and Empowerment

世界の問題で「痛む」のは大事！
→怒りと嘆きの儀式
→万物の深いつながりへ

Deep Ecology

→それぞれの場からそれぞれなりの一歩を

ティク・ナット・ハン

ベトナム出身の仏教者
フランス拠点に欧米で活動
行動する世界仏教

内なる平和と外の平和の統合
Peace is Every Step

マインドフル：今ここへの気づき
インタービーイング：相互存在
関わり行動せずにはいられない

中野の修士論文: Toward Our True Nature:
Experiential resources for a more ecological and peaceful world.
環境破壊や戦争の根本原因と乗り越えの方向性とWS案

【課題】

1. 切り離され孤立している
という私たちの「自己」認識
Separated Self



主にJoanna
Macyから

2. 「あること(Being)」より
「すること(Doing)への強迫
Doing more than Being



主にTich
Nhat Hanh
から

3. 自分自身をありのままに
感じ、正直にあらわにでき
る場がない
No space to reveal oneself



主にHoward
Schechter
から

【解決の方向性】

1. お互いにつながりあい関
係しあった大きな自己認識
Inter-connected Self

つながり

2. 今ここに、ただ在ることを
楽しむ
Just Being

今ここ

3. お互いに真実を話し聴き
あえる場を創る
Create the "Space"

心から

帰国後1993年

Deep Ecology Work

深いやすらぎ、大きな勇氣

Web of Lifeというグループを作り、勉強しながら準備。屋久島、関西、東京、仙台、清里でワークショップを。

だが直前になって大先生のジョアンナは急病で来日できなくなり、アシスタントのパロマ・パベルと私たちが必死に取り組み、鍛えられた。

95年春にティク・ナット・ハンの来日企画、夏にジョアンナ・メイシー夫妻来日

Encouraging Awakening Bodhisattvas in Japan

JOANNA MACY

初来日 ジョアンナ・メイシーと マーガレット・パベルを迎えて

MARGARET PAVEL

生命の深いつながりあいを呼びさます

DEEP ECOLOGY WORK

ディープエコロジー・ワーク

深いやすらぎ、大きな勇氣。

私たちは、生命という織物に織りあわされた一本の糸
 滅びゆく命たちの絶望感
 飢えた子供にやる乳も出ない母親の悲しみ
 戦争、環境破壊、核
 大地と、水と、大気がともども汚染され、生命をむしばむ
 も、逃げ場はない

ジョアンナ・メイシーのワークショップは、
 誰もが持っている、痛みや、希望や、恐れや、力を思い出させてくれます
 そして、私たちは、生命という織物に織りあわされた
 一本の糸であることを知る事ができます

こぼれて、ちぎってしまった心とききはなり、
 大きな生命に根ざったつながりに気づくとき、
 自分たちの持つ深い勇氣が目覚め始めます

絶望から希望へ
 痛みはつながる生命のあかし
 深いやすらぎと、大きな勇氣へ



ジョアンナ・メイシーから日本の皆さんへ
 このたび、私たちが日本の地を踏むことを
 本当にうれしく思います。みなさんと知り
 合い、みなさんから学ばせていただくこと
 を楽しみにしています。
 ディープエコロジー・ワークと呼ばれる
 体験的なグループ・ワークは、世界の織りに
 大切な役割を果たします。特に人間と地球
 の関係の窮乏がひどくなる一方の今日では
 なおさらです。このワークでは、てきまい
 のイデオロギーを押し付けるかわりに、私
 たちの気づきへの開き、心の開放、そして
 行動を起こすための勇氣といったものを、
 共に気づいてゆく方法を提供します。現代
 科学と、古来からのスピリチュアルな実践
 を基にこれらの手法は、私たちが「い
 のちの生懸念」(ディープエコロジー)と特

ふ元気とつながりの次々へ抜けることを助
 けてくれます。
 私は今まで長い間、世界中のいろいろな場
 所で、このワークショップによって地球の
 ために動くこととする人達が、謙卑さと創造
 性を高められるのを見てきました。
 皆さんにとって、このワークが実り多いも
 のになることはまちがひありません。と同
 時に、私は日本の皆さんが、私に何か特別
 なものをプレゼントして下さるのではない
 かと願っています。
 このワークに参加するのに必要な資格はな
 だ一つ、地球に住む人間であること。もし
 あなたがその資格をお持ちでしたら、どう
 ぞ私たちの仲間に入ってください。

ハートランドにて
 Joanna Macy



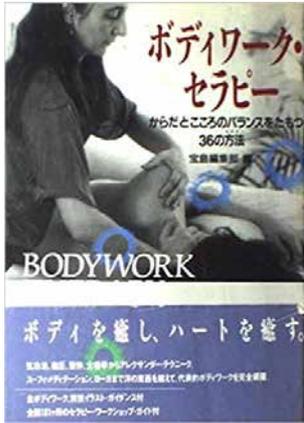
あなたの町で板の映くころに、ジョアンナ・メイシーがやってきました。

APRIL 4 1993

屋久島	大阪/京都	OSAKA/KYOTO	東京	TOKYO	仙台	SENDAI
<p>ディープエコロジー・ワーク with 高橋敏子</p> <p>全生命の織り</p> <p>2 ● 高橋敏子 10:00-12:00</p> <p>高橋敏子とジョアンナ・メイシー ● 10:00-12:00</p> <p>3 ● ショアンナ・メイシー ● 10:00-12:00</p> <p>4 ● ショアンナ・メイシー ● 10:00-12:00</p> <p>5 ● ショアンナ・メイシー ● 10:00-12:00</p> <p>6 ● ショアンナ・メイシー ● 10:00-12:00</p> <p>7 ● ショアンナ・メイシー ● 10:00-12:00</p> <p>8 ● ショアンナ・メイシー ● 10:00-12:00</p> <p>9 ● ショアンナ・メイシー ● 10:00-12:00</p> <p>10 ● ショアンナ・メイシー ● 10:00-12:00</p> <p>11 ● ショアンナ・メイシー ● 10:00-12:00</p> <p>12 ● ショアンナ・メイシー ● 10:00-12:00</p> <p>13 ● ショアンナ・メイシー ● 10:00-12:00</p> <p>14 ● ショアンナ・メイシー ● 10:00-12:00</p> <p>15 ● ショアンナ・メイシー ● 10:00-12:00</p> <p>16 ● ショアンナ・メイシー ● 10:00-12:00</p> <p>17 ● ショアンナ・メイシー ● 10:00-12:00</p> <p>18 ● ショアンナ・メイシー ● 10:00-12:00</p> <p>19 ● ショアンナ・メイシー ● 10:00-12:00</p> <p>20 ● ショアンナ・メイシー ● 10:00-12:00</p> <p>21 ● ショアンナ・メイシー ● 10:00-12:00</p> <p>22 ● ショアンナ・メイシー ● 10:00-12:00</p> <p>23 ● ショアンナ・メイシー ● 10:00-12:00</p> <p>24 ● ショアンナ・メイシー ● 10:00-12:00</p> <p>25 ● ショアンナ・メイシー ● 10:00-12:00</p> <p>26 ● ショアンナ・メイシー ● 10:00-12:00</p> <p>27 ● ショアンナ・メイシー ● 10:00-12:00</p> <p>28 ● ショアンナ・メイシー ● 10:00-12:00</p> <p>29 ● ショアンナ・メイシー ● 10:00-12:00</p> <p>30 ● ショアンナ・メイシー ● 10:00-12:00</p>	<p>ディープエコロジー・ワーク with 高橋敏子</p> <p>全生命の織り</p> <p>2 ● 高橋敏子 10:00-12:00</p> <p>高橋敏子とジョアンナ・メイシー ● 10:00-12:00</p> <p>3 ● ショアンナ・メイシー ● 10:00-12:00</p> <p>4 ● ショアンナ・メイシー ● 10:00-12:00</p> <p>5 ● ショアンナ・メイシー ● 10:00-12:00</p> <p>6 ● ショアンナ・メイシー ● 10:00-12:00</p> <p>7 ● ショアンナ・メイシー ● 10:00-12:00</p> <p>8 ● ショアンナ・メイシー ● 10:00-12:00</p> <p>9 ● ショアンナ・メイシー ● 10:00-12:00</p> <p>10 ● ショアンナ・メイシー ● 10:00-12:00</p> <p>11 ● ショアンナ・メイシー ● 10:00-12:00</p> <p>12 ● ショアンナ・メイシー ● 10:00-12:00</p> <p>13 ● ショアンナ・メイシー ● 10:00-12:00</p> <p>14 ● ショアンナ・メイシー ● 10:00-12:00</p> <p>15 ● ショアンナ・メイシー ● 10:00-12:00</p> <p>16 ● ショアンナ・メイシー ● 10:00-12:00</p> <p>17 ● ショアンナ・メイシー ● 10:00-12:00</p> <p>18 ● ショアンナ・メイシー ● 10:00-12:00</p> <p>19 ● ショアンナ・メイシー ● 10:00-12:00</p> <p>20 ● ショアンナ・メイシー ● 10:00-12:00</p> <p>21 ● ショアンナ・メイシー ● 10:00-12:00</p> <p>22 ● ショアンナ・メイシー ● 10:00-12:00</p> <p>23 ● ショアンナ・メイシー ● 10:00-12:00</p> <p>24 ● ショアンナ・メイシー ● 10:00-12:00</p> <p>25 ● ショアンナ・メイシー ● 10:00-12:00</p> <p>26 ● ショアンナ・メイシー ● 10:00-12:00</p> <p>27 ● ショアンナ・メイシー ● 10:00-12:00</p> <p>28 ● ショアンナ・メイシー ● 10:00-12:00</p> <p>29 ● ショアンナ・メイシー ● 10:00-12:00</p> <p>30 ● ショアンナ・メイシー ● 10:00-12:00</p>	<p>ディープエコロジー・ワーク with 高橋敏子</p> <p>全生命の織り</p> <p>2 ● 高橋敏子 10:00-12:00</p> <p>高橋敏子とジョアンナ・メイシー ● 10:00-12:00</p> <p>3 ● ショアンナ・メイシー ● 10:00-12:00</p> <p>4 ● ショアンナ・メイシー ● 10:00-12:00</p> <p>5 ● ショアンナ・メイシー ● 10:00-12:00</p> <p>6 ● ショアンナ・メイシー ● 10:00-12:00</p> <p>7 ● ショアンナ・メイシー ● 10:00-12:00</p> <p>8 ● ショアンナ・メイシー ● 10:00-12:00</p> <p>9 ● ショアンナ・メイシー ● 10:00-12:00</p> <p>10 ● ショアンナ・メイシー ● 10:00-12:00</p> <p>11 ● ショアンナ・メイシー ● 10:00-12:00</p> <p>12 ● ショアンナ・メイシー ● 10:00-12:00</p> <p>13 ● ショアンナ・メイシー ● 10:00-12:00</p> <p>14 ● ショアンナ・メイシー ● 10:00-12:00</p> <p>15 ● ショアンナ・メイシー ● 10:00-12:00</p> <p>16 ● ショアンナ・メイシー ● 10:00-12:00</p> <p>17 ● ショアンナ・メイシー ● 10:00-12:00</p> <p>18 ● ショアンナ・メイシー ● 10:00-12:00</p> <p>19 ● ショアンナ・メイシー ● 10:00-12:00</p> <p>20 ● ショアンナ・メイシー ● 10:00-12:00</p> <p>21 ● ショアンナ・メイシー ● 10:00-12:00</p> <p>22 ● ショアンナ・メイシー ● 10:00-12:00</p> <p>23 ● ショアンナ・メイシー ● 10:00-12:00</p> <p>24 ● ショアンナ・メイシー ● 10:00-12:00</p> <p>25 ● ショアンナ・メイシー ● 10:00-12:00</p> <p>26 ● ショアンナ・メイシー ● 10:00-12:00</p> <p>27 ● ショアンナ・メイシー ● 10:00-12:00</p> <p>28 ● ショアンナ・メイシー ● 10:00-12:00</p> <p>29 ● ショアンナ・メイシー ● 10:00-12:00</p> <p>30 ● ショアンナ・メイシー ● 10:00-12:00</p>	<p>ディープエコロジー・ワーク with 高橋敏子</p> <p>全生命の織り</p> <p>2 ● 高橋敏子 10:00-12:00</p> <p>高橋敏子とジョアンナ・メイシー ● 10:00-12:00</p> <p>3 ● ショアンナ・メイシー ● 10:00-12:00</p> <p>4 ● ショアンナ・メイシー ● 10:00-12:00</p> <p>5 ● ショアンナ・メイシー ● 10:00-12:00</p> <p>6 ● ショアンナ・メイシー ● 10:00-12:00</p> <p>7 ● ショアンナ・メイシー ● 10:00-12:00</p> <p>8 ● ショアンナ・メイシー ● 10:00-12:00</p> <p>9 ● ショアンナ・メイシー ● 10:00-12:00</p> <p>10 ● ショアンナ・メイシー ● 10:00-12:00</p> <p>11 ● ショアンナ・メイシー ● 10:00-12:00</p> <p>12 ● ショアンナ・メイシー ● 10:00-12:00</p> <p>13 ● ショアンナ・メイシー ● 10:00-12:00</p> <p>14 ● ショアンナ・メイシー ● 10:00-12:00</p> <p>15 ● ショアンナ・メイシー ● 10:00-12:00</p> <p>16 ● ショアンナ・メイシー ● 10:00-12:00</p> <p>17 ● ショアンナ・メイシー ● 10:00-12:00</p> <p>18 ● ショアンナ・メイシー ● 10:00-12:00</p> <p>19 ● ショアンナ・メイシー ● 10:00-12:00</p> <p>20 ● ショアンナ・メイシー ● 10:00-12:00</p> <p>21 ● ショアンナ・メイシー ● 10:00-12:00</p> <p>22 ● ショアンナ・メイシー ● 10:00-12:00</p> <p>23 ● ショアンナ・メイシー ● 10:00-12:00</p> <p>24 ● ショアンナ・メイシー ● 10:00-12:00</p> <p>25 ● ショアンナ・メイシー ● 10:00-12:00</p> <p>26 ● ショアンナ・メイシー ● 10:00-12:00</p> <p>27 ● ショアンナ・メイシー ● 10:00-12:00</p> <p>28 ● ショアンナ・メイシー ● 10:00-12:00</p> <p>29 ● ショアンナ・メイシー ● 10:00-12:00</p> <p>30 ● ショアンナ・メイシー ● 10:00-12:00</p>	<p>ディープエコロジー・ワーク with 高橋敏子</p> <p>全生命の織り</p> <p>2 ● 高橋敏子 10:00-12:00</p> <p>高橋敏子とジョアンナ・メイシー ● 10:00-12:00</p> <p>3 ● ショアンナ・メイシー ● 10:00-12:00</p> <p>4 ● ショアンナ・メイシー ● 10:00-12:00</p> <p>5 ● ショアンナ・メイシー ● 10:00-12:00</p> <p>6 ● ショアンナ・メイシー ● 10:00-12:00</p> <p>7 ● ショアンナ・メイシー ● 10:00-12:00</p> <p>8 ● ショアンナ・メイシー ● 10:00-12:00</p> <p>9 ● ショアンナ・メイシー ● 10:00-12:00</p> <p>10 ● ショアンナ・メイシー ● 10:00-12:00</p> <p>11 ● ショアンナ・メイシー ● 10:00-12:00</p> <p>12 ● ショアンナ・メイシー ● 10:00-12:00</p> <p>13 ● ショアンナ・メイシー ● 10:00-12:00</p> <p>14 ● ショアンナ・メイシー ● 10:00-12:00</p> <p>15 ● ショアンナ・メイシー ● 10:00-12:00</p> <p>16 ● ショアンナ・メイシー ● 10:00-12:00</p> <p>17 ● ショアンナ・メイシー ● 10:00-12:00</p> <p>18 ● ショアンナ・メイシー ● 10:00-12:00</p> <p>19 ● ショアンナ・メイシー ● 10:00-12:00</p> <p>20 ● ショアンナ・メイシー ● 10:00-12:00</p> <p>21 ● ショアンナ・メイシー ● 10:00-12:00</p> <p>22 ● ショアンナ・メイシー ● 10:00-12:00</p> <p>23 ● ショアンナ・メイシー ● 10:00-12:00</p> <p>24 ● ショアンナ・メイシー ● 10:00-12:00</p> <p>25 ● ショアンナ・メイシー ● 10:00-12:00</p> <p>26 ● ショアンナ・メイシー ● 10:00-12:00</p> <p>27 ● ショアンナ・メイシー ● 10:00-12:00</p> <p>28 ● ショアンナ・メイシー ● 10:00-12:00</p> <p>29 ● ショアンナ・メイシー ● 10:00-12:00</p> <p>30 ● ショアンナ・メイシー ● 10:00-12:00</p>	<p>ディープエコロジー・ワーク with 高橋敏子</p> <p>全生命の織り</p> <p>2 ● 高橋敏子 10:00-12:00</p> <p>高橋敏子とジョアンナ・メイシー ● 10:00-12:00</p> <p>3 ● ショアンナ・メイシー ● 10:00-12:00</p> <p>4 ● ショアンナ・メイシー ● 10:00-12:00</p> <p>5 ● ショアンナ・メイシー ● 10:00-12:00</p> <p>6 ● ショアンナ・メイシー ● 10:00-12:00</p> <p>7 ● ショアンナ・メイシー ● 10:00-12:00</p> <p>8 ● ショアンナ・メイシー ● 10:00-12:00</p> <p>9 ● ショアンナ・メイシー ● 10:00-12:00</p> <p>10 ● ショアンナ・メイシー ● 10:00-12:00</p> <p>11 ● ショアンナ・メイシー ● 10:00-12:00</p> <p>12 ● ショアンナ・メイシー ● 10:00-12:00</p> <p>13 ● ショアンナ・メイシー ● 10:00-12:00</p> <p>14 ● ショアンナ・メイシー ● 10:00-12:00</p> <p>15 ● ショアンナ・メイシー ● 10:00-12:00</p> <p>16 ● ショアンナ・メイシー ● 10:00-12:00</p> <p>17 ● ショアンナ・メイシー ● 10:00-12:00</p> <p>18 ● ショアンナ・メイシー ● 10:00-12:00</p> <p>19 ● ショアンナ・メイシー ● 10:00-12:00</p> <p>20 ● ショアンナ・メイシー ● 10:00-12:00</p> <p>21 ● ショアンナ・メイシー ● 10:00-12:00</p> <p>22 ● ショアンナ・メイシー ● 10:00-12:00</p> <p>23 ● ショアンナ・メイシー ● 10:00-12:00</p> <p>24 ● ショアンナ・メイシー ● 10:00-12:00</p> <p>25 ● ショアンナ・メイシー ● 10:00-12:00</p> <p>26 ● ショアンナ・メイシー ● 10:00-12:00</p> <p>27 ● ショアンナ・メイシー ● 10:00-12:00</p> <p>28 ● ショアンナ・メイシー ● 10:00-12:00</p> <p>29 ● ショアンナ・メイシー ● 10:00-12:00</p> <p>30 ● ショアンナ・メイシー ● 10:00-12:00</p>	

そのほか、各地を訪問します。●4月7日 屋久島の友ひら TEL:082-243-6118 ●18日 岡山 ●17日 18日 岩手(予定) 中島哲朗 TEL:079-57-1365

中野民夫 初期の著作1



ボディワーク・セラピー、宝島編集部編、1992「ウォーキング・メディテーション」の項4pを執筆



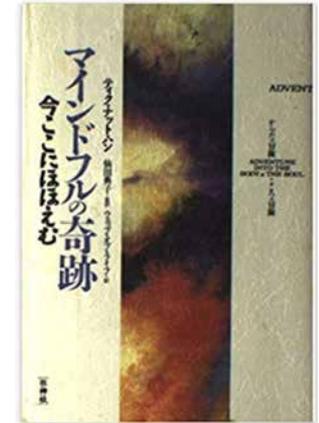
岩波講座 現代社会学〈7〉〈聖なるもの／呪われたもの〉の社会学、共著、1996「宗教でない宗教」ティク・ナット・ハンを紹介



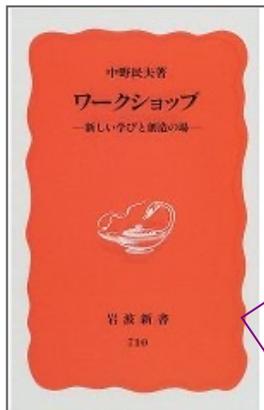
世界は恋人世界はわたし ジョアンナ・メイシー著、星川淳監訳、共訳、筑摩書房、1993



地球の声を聴く ジョン・シード、ジョアンナ・メイシーら著、星川淳監訳、共訳、ほんの木、1993



マインドフルネスの奇跡 テイク・ナット・ハン著、ウェブ・オブ・ライフ訳、共訳、壮神社、1995



ワークショップ 新しい学びと創造の場 (岩波新書、2001)

18刷!



ファシリテーション革命 参加型の場づくりの技法 (岩波アクティブ新書、2003) *現在、電子出版のみ

9刷!



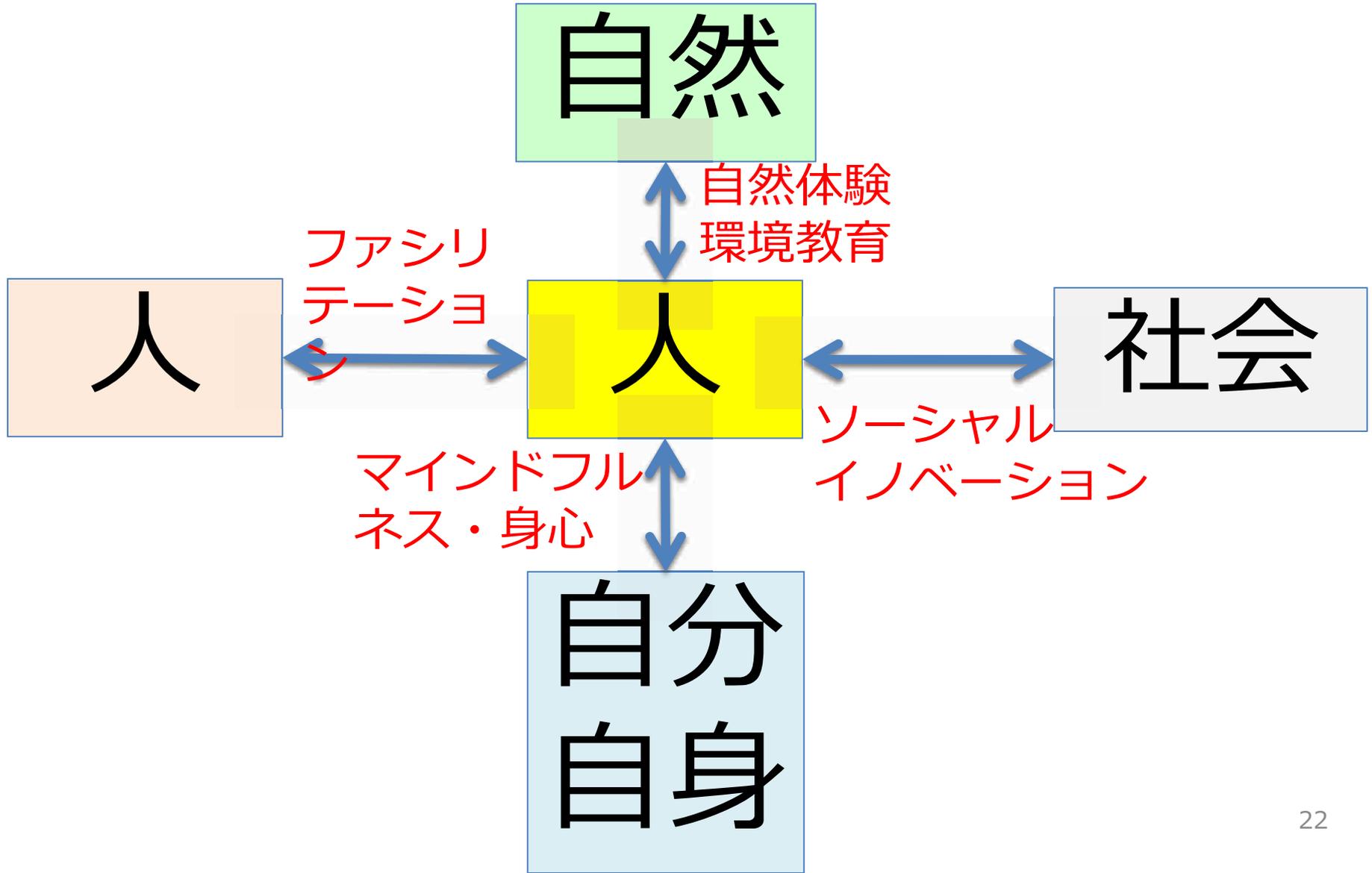
自分という自然に出会う 編著、講談社、2003



ファシリテーション 実践から学ぶスキルとところ (共著、岩波書店、2009)

8刷!

中野がやってきたこと
人と人・自然・自分自身、社会を「つなぎ直す」仕事
the work that re-connect



Joanna Macy: Coming Back To Life

- 日本語訳が一昨年9月に出版：
『カミング・バック・トゥ・ライフ
生命への回帰 つながりを取り戻す
ワークの手引き』
(ジョアンナ・メイシー著、齊藤由香訳、サンガ)
→日本能率協会から新版が出版！
- Life (生命、いのち) は、普段、私たちが思っているよりずっと大きい
 - 地球の生命の歴史40億年につらなる
 - 日々衣食住、地球の生態系や世界中の人々の働きに支えられてる
 - その「大きなつながるいのち」に帰ろう
- サステナビリティ (持続可能性) の基盤
 - 最近話題のSDGsのこころ



新版

カミング・バック・
トゥ・ライフ
生命への回帰
つながりを取り戻す
ワークの手引き

ジョアンナ・メイシー
モリー・ヤング・ブラウン
齊藤由香 [訳]

Coming Back To Life
The Updated Guide To The Work That Reconnects

ジョアンナ・メイシー (環境哲学者) の実践の集大成
生命持続型社会への
大転換のためのワークブック

中野民夫 著 上巻 「集い合い、問い合うことが力です」
大学教師 著 下巻 「問いに答えたジョアンナの言葉は、
湾岸戦争の時、私の問いに答えたジョアンナの言葉は、
今も私の中で響き続けている。」

兼松佳宏 著 「green(s) 編集長」 社会的課題を創造的に解決する
「ソーシャルデザイン」を成功させるヒントは「菩薩」にあった!

由佐美加子 「ザ・メンタル モデル」著者 50年後に、もしまだ人間が
この地球上で幸せに生きていられる環境を望むなら、
この本はそれを願うすべてのおとなと子どものための教科書である。

日本能率協会マネジメントセンター



Coming Back To Life(つながるいのちに帰ろう)

Inspired by Joanna Macy, at Yakushima
2020.9.5 Tamio Nakano

C G C C7, F F(C) G G7
*カミング・バック・トゥ・ライフ、カミング・バック・トゥ・ライフ

Em Dm C G C
つながるいのちに帰ろう、ただいま、おかえり

1. この私のいのち、どこから？ 親の親のまた親(おやおや)
地球のいのち40億年、みんながつないでる
2. この水や食べ物、どこから？ 着るものも住むところもどこから？
みんな自然の恵みと、たくさんの人のはたらき
3. 未来の世界、どこから？ 私たちのふるまいが創る
大きないのちの織物、一緒に編もうよ

F C Dm7 G
目覚めの鍵を開けるには、真実を語ろう

C G C F CG C
感じている本当のこと、いのちに語らせよう
感じている本当のこと、いのちに語らせよう

*カミング・バック・トゥ・ライフ、カミング・バック・トゥ・ライフ
つながるいのちに帰ろう、ただいま、おかえり、ただいま、ありがとう

愛・地球博 EXPO2005 Aichi

地球市民村

“NGO Global Village”

概要(抜粋版)

2005年3-9月

元(株)博報堂

中野民夫

<http://www.expo2005.or.jp/jp/C0/C3/C3.8/C3.8.3/index.html>



茶畑に囲まれた地球市民村、万博史上初めて、NPO/NGOが参加！
コンセプトは、「**持続可能性への学び**」(Learning for **Sustainability**)



竹の卵のような「NPOパビリオン」が「広場」を囲む。「ほっとするね」
茶農家の応援で、お茶を摘んでお茶を作り、世界中からの来場者をおもてなし。



世界100以上のNPO/NGO1万人が参加、210万人来場者と交流
毎月5つのNGOユニットが、楽しくて学びになる「参加体験学習」を実践。



人や社会や世界について、「私にできることはなんだろう」
様々な種が撒かれ、色々な炎が人々の心の中に灯りました。



Candle Night Summer Solstice 2005.6.21 in EXPO



キャンドル・ナイト(夏至の夜)

あれから15年、今、**SDGs**(持続可能な開発目標)が、大ブーム！

皆さんが関心あるのは？逆に知らないのは？今や研究にも仕事にも不可欠

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

世界を変えるための17の目標

2015.9、国連で193カ国首脳の合意のもとに採択。17のゴールと169のターゲットで持続可能な社会・経済・環境へ。

1 貧困をなくそう



2 飢餓をゼロに



3 すべての人に健康と福祉を



4 質の高い教育をみんなに



5 ジェンダー平等を実現しよう



6 安全な水とトイレを世界中に



7 エネルギーをみんなにそしてクリーンに



8 働きがいも経済成長も



9 産業と技術革新の基盤をつくろう



10 人や国の不平等をなくそう



11 住み続けられるまちづくりを



12 つくる責任 つかう責任



13 気候変動に具体的な対策を



14 海の豊かさを守ろう



15 陸の豊かさを守ろう



16 平和と公正をすべての人に



17 パートナースhipで目標を達成しよう



SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

2030年に向けて世界が合意した「持続可能な開発目標」です

SDGsウェディングケーキモデル

スウェーデンのレジリエンス研究所考案、SDGsの概念を表す構造モデル
健全な経済があるのは、健全な社会があるから、それは、健全な自然環境があつてこそ。

頂点

17.パートナーシップ
で目標を達成しよう



illustrated by
Johan Rockstrom and
Pavan Sukhdev

経済圏 Economy

- 8.働きがいも経済成長も
- 9.産業と技術革新の基盤をつくろう
- 10.人や国の不平等をなくそう
- 12.つくる責任 つかう責任

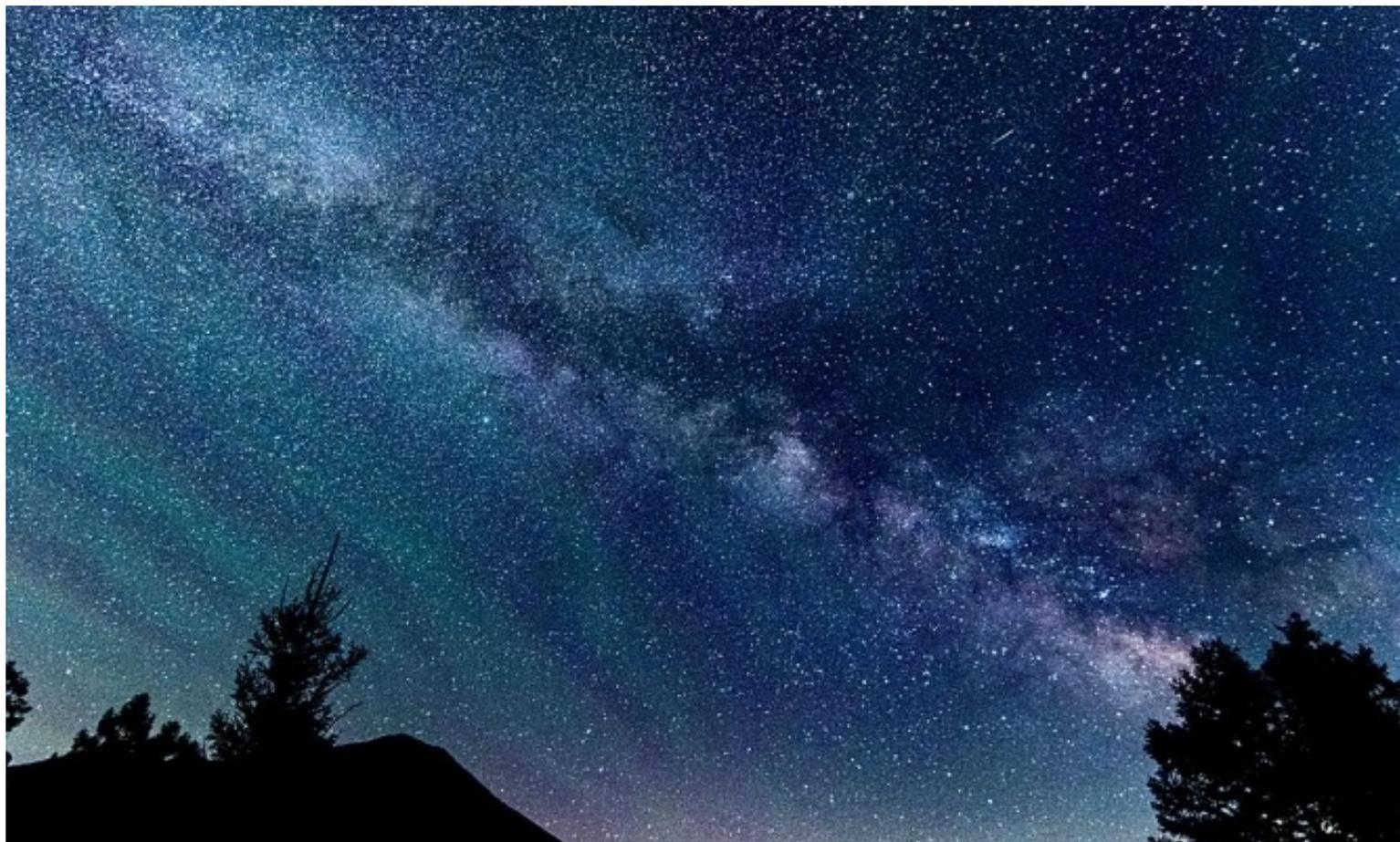
社会圏 Society

- 1.貧困をなくそう
- 2.飢餓をゼロに
- 3.すべての人に健康と福祉を
- 4.質の高い教育をみんなに
- 5.ジェンダー平等を実現しよう
- 7.エネルギーをみんなにクリーンに
- 11.住み続けられるまちづくりを
- 16.平和と公正をすべての人に

生物圏 Biosphere

- 6.安全な水とトイレを世界中に
- 13.気候変動に具体的な対策を
- 14.海の豊かさを守ろう
- 15.陸の豊かさを守ろう

<https://sdgs.media/blog/3834/>参照



私たち人類は、この広大な宇宙の中の、銀河系、その中の太陽系の奇跡の惑星「地球」に生きている。この生態系を離れて生命はない。国境は元々無い。

この奇跡の星に生きる一員としての自覚＝「地球市民」感覚



「みんな地球の子どもたち」と皆が深く実感できたら、
環境や平和、持続可能性の問題はどう変わるだろうか？
そう感じられるにはどうしたらいいのだろうか？

＜中野のライフワーク:Toward Our True Nature＞



Deep ecology

深いつながりに目覚める



「深いやすらぎ、大きな勇気」
アイデンティティの拡大

ミニワーク

鼓動、脈を聴く

- 心臓の鼓動 (Heart Beat)、脈を聴いてみましょう。
 - 手首の脈、取れますか？
 - ドク、ドク、ドク。
 - この鼓動はいつから、どこから？
- または、CBTL287p 「生命の旅の贈り物」 (エコミリング) を読む

私たちは大きな「生命の織物(Web of life)」の一部
縦に生命史（時間）、横に生態系（空間）につながる

- 宇宙137億年、地球46億年、生命40億年、人類700万年、ホモサピエンス10数万年・・・
 - 私たちの生命は、気の遠くなるような時間の中を綿々と絶えることなく続いてきた生命の歴史と繋がっている。DNAは原初生命体から。
- また日々私たちの暮らしは、水や空気や食物、衣類、住居など、この地球の生態系の自然の恵みからの恩恵を受けている。
 - 私たちの暮らしは世界とつながっている。私たちは生態系の一部。
- “World as Lover, World as Self” 「世界は恋人世界は私」
 - Joanna Macyの著作タイトル。世界：「敵対」や「対象」ではなく。
 - 「個」を超えて、こういう大きな自己へとアイデンティティを広げ、地球である私から現代の環境など諸課題を見ていこう！

Deep Ecology

深くて長い時間のエコロジー

- **アルネ・ネス**：ノルウェーの哲学者・登山家
 - 1970年代「浅いエコロジーと深いエコロジー」→緑の党
- 「人間（人類）中心主義」(anthropocentrism)を超えて
 - この地球上で人間だけが特別？何してもいい？
このままでは資源が足りなくなり、人間が困る？
 - この人間中心（自然は人間が利用するため）の発想こそ問題。
- **ディープエコロジー**
 - この生態系の中で人間が何者なのか、全生命の深いつながりあいの中で考える。人と自然の関係性の根本的問い直し。
 - 日本・東洋「人間は自然の一部」。欧米の「神-人-その他被造物」と人間の下に自然界を置く世界にとっては、とてもラディカルな思想。
 - 特徴「より深い問いを問い続ける」(keep asking deeper question)
 - テイク・ナット・ハンの“interbeing”（相互に存在し合う）に通じる。

ジョアンナ・メイシーのディープエコロジー

- 「縁起の法」とシステム理論の比較研究で博士号
 - “dependent co-arising” 依存しあい同時に生起する
 - 生物学や物理学の最先端。主体と客体は不可分の関係
- ジョン・シード：オーストラリアの熱帯雨林保護の活動家
 - 私でなく「森の一部としての自分が自分を守っている」
 - 人間としての「自己」から、エコロジカルセルフへ自己の緑化
- 「全生命の集い」 Council of all beings
 - 人間以外の様々な生き物になりきる（盟友から選ばれる）
 - お面を作って被り、森の中で地球での暮らしの現状を語り合う。
 - 問題を引き起こしている「人間」も呼び出し、忠告・助言。
 - 真面目で楽しい演劇的・シャーマニック。他の生命の視点を。

Web of Life : 生命の織物

- シアトル首長（北米先住民）の有名なメッセージ CBTL196p
 - 「空を、大地の温もりを、どうして売ったりかったりできるのだろうか？」「この地球のあらゆる部分が、神聖なもの」
「大地が人間に属しているのではなく、人間が大地に属している」
 - 「**生命の織物**を織るのは人間ではない。人間は一本の織り糸にすぎない」「われわれの神はあなた方の神と同一である」
 - 先住民の世界観、Earth based wisdom
- 進化の記憶
 - 地球46億年、生命40億年。原初生命体から、私たちの生命まで一度も切れずに繋がっていることを、物語を聞き動きながら追体験。
 - 私たちの鼓動：母胎の中、そのまた母、そのまた・・・
- ガイア理論
 - 地球はひとつの生命体。調整機能を持つシステム。

深い時間 : Deep Time

- 深い時間(Deep Time)
 - 過去の先祖たちとつながる。過去の偉人の業績とも。
 - 輪になって後退して過去へ。戻りながら先人の偉業につながる。
 - 未来世代との対話
 - タイムマシンでやってきた未来の子どもたちと先祖 = 私たちが話す。
 - 大きな時間のスパンの中で、今の転換期を観る。
- 核の守護プロジェクト(Nuclear Guardianship Project)
 - 核物質の放射能は長く残る。プルトニウム半減期2万4千年。
 - 核施設を廃棄された後も「現代の聖地」として、衆目の監視の元で保存しようという提案。
 - 危ないからと見えない所に隠してしまっっては未来世代が危険だから。数万年単位の発想。

「アクティブ・ホープ」

(希望を生きよう！)

ジョアンナ・メイシーの世界2



Joanna Macy

(2016年当時87歳、今93歳)

2016年夏、北カリフォルニアの人里離れたリトリートセンターで。



午前中はホールの中で講義とワークショップ。榎本英剛さんが呼びかけ、在米の斉藤由香さんが通訳。



雨の少ないカリフォルニア。食事は野外で、ゆったりと。川が流れていてその辺りでホームグループを。



最後の夜は焚き火を囲んで語り合う。全生命の集いでお世話になったお面も燃やした。



最後の朝。全体をふりかえる。





つながりを取り戻すワークから 「アクティブ・ホープ」へ

- ①「これまで通りで問題無い！」と居直るのも、
- ②「もうダメ、大崩壊だ」と絶望的になるのもなく、
- ③この大転換期（エコロジカル/サステナブル革命の時代）に生まれたことに感謝し、世界の痛みを感じながらも前向きに希望を生き、大転換の冒険物語に身を投じよう。
- = Active Hope:自ら希望を描き、生きる！
 - cf. Passive Hope:いつか誰かが解決してくれるはず。

4つのステージ

- この大転換をめぐる人や生命の織物との「つながりを取り戻す」ワークのスパイラルは4つのステージで構成される。今、コロナ時代にも有効！
 - 1) まずは感謝の気持ちから
 - 2) 世界に対する痛みを大切にする
 - 3) 新しい目（世界＝私）で観る
 - 4) 前に向かって進む

アクティブ・ホープ = 希望を生きる 大転換期を前向きに生きる

- アクティブ・ホープ：積極・能動的希望。自らが実現したい未来を描き生き行動する。「希望を生きる」。つながりを取り戻しながら
 - パッシブ・ホープ：いつかどこかで誰かが実現してくれる？ 消極・受身
 - 自分が望むもの、こういうことが起こったらいいと思うこと、是非起こって欲しいことを知り、自分が望むものを実現する過程に積極的に参加すること。
 - 「アクティブ・ホープとは生命の美しさに目覚め、そのために行動すること。私たちは世界の一部。生命の織物が、今私たちを呼び覚まそうとしている」
- 「この世の中をもう少しなんとかしたい」という社会変革の思い
 - この時代が私たちに突きつける、直視するには辛すぎ、理解しがたく、受け入れるにはあまりにも混沌とした現実を認めることから始める。
- まず私たちが大きな転換期に生きている、という自覚。
 - 環境問題や社会格差など様々な課題を生み出してきた「経済成長最優先の社会」から、一人ひとりの、そして生きとし生けるものの「いのちを大事にする社会」への、数十年はかかる大きな転換期の真っ只中に私たちはいる。

大転換“great turning”のストーリーに身を投じる

- ①「これまで通りで問題無い！」と居直るのでも、②「もうダメ、大崩壊だ」と絶望的になるのでもなく、③この大転換期（エコロジカル/サステナブル革命）に生まれたことに感謝し、世界の痛みを感じながらも前向きに希望を生き、大転換の冒険物語に身を投じる。
- この大転換をめぐる人や生命の織物との「つながりを取り戻す」ワークのスパイラルは4つのステージで構成。
 - 1) 感謝の気持ちを感じる
 - 2) 世界に対する痛みを大切にする
 - 3) 新しい目で観る
 - 4) 前に向かって進む

(以下の詳細は参考まで)

第一段階：感謝の気持ちを感じる

- 最初のステージは、「感謝の気持ちを感じる」。
 - 朝起きたら、今日も世界は問題だらけ。だが、日はまた昇り、緑は芽吹き、呼吸は私たちを生かしてくれている。
 - 大きな部屋の中を歩き回りながら、ジョアンナの声がけに沿って、次第に赤の他人が駅の雑踏をお互いを邪魔にしながら歩いている状況から、次第に視線や微笑みを交わし、親密な仲間へと関係を深めていく。
 - 大きな変革期に社会の様々な問題をなんとかしたいと思っている仲間たちが集っている貴重な機会への感謝が生まれてくる。
- 3つのアプローチ
 - ①待ったをかける
 - ②生命持続型の仕組みをつくる
 - ③意識を変える

第二段階：世界に対する痛みを大切にす

- 感謝することが自然に「世界に対する痛みを大切にす
- る」ことにつながる。
- 福島や広島で起こったこと、地域コミュニティや子どもの世界で起こっていること、森や川など自然環境の問題、そして医療や介護の世界で起こっていることなど、人によって気になる課題は様々。
- 簡単には解決できない問題ばかりで、ともすれば心に蓋をして見ないようにしてしまいたくなるが、ジョアンナは「世界の痛みを感じるのはとても健全なこと」だと。
- 私たちは地球上でお互いに関係しながら生きているのであり、全くバラバラに生きているわけではない。そんなつながりあった存在の一部として、他の部分の痛みを感じ、思いやるのはとても健全で大切なことなのだ。

- 「真実のマンドラ」

- それぞれが薄々感じている多様な痛みを、恐れ・悲しみ・怒り・無力感の4つの感情に沿って、それぞれを象徴する石・枯れ葉・木の枝・空のお椀などのオブジェを持ちながら表現していく。
- 思い切って痛みを感じ表現できる安全な場を全員で支え、聴き、ホールドする。張り裂けそうな心の奥には、つながりあった存在への慈悲、思いやりの心があるのだ。
- 恐れることなく心を開き、痛みを感じることを経験し、たくさんの怒りや恐れが表現され、たくさんの涙が流れる。

- 「めぐる呼吸」

- 世界の辛い出来事やニュースに思いを馳せながら、心の蓋を閉じずにただ自分の中を通して世界に返すことを練習する。
- こうして燃え尽きることなく、炎の中でも冷静で力強くいられる力を養う。チベット仏教の慈悲を養う瞑想をベースに開発された独自のワークだ。。

第三段階：新しい目で見る

- 3番目のステージ「新しい目で見ると」は、人々が世界や宇宙をどう観てきたかの視点の話から入る。
- 西洋近代以降、自分と他を分け、客観的・分析的に世界を対象として観てきたこれまでの見方。そのおかげで近代科学が発達し、人類は様々な恩恵を受けてきた。だが、その行き過ぎから今や様々な問題が生じた。
- 最新の生物学や物理学から出てきた新しい視点、システム理論などの科学が、先住民や仏教の智慧とも呼応しながら明らかにしていることは、私たちと対象世界を分けるのではなく、世界の中にあり相互に関係しあった存在として自分を捉える見方。
 - すべての物事は切り離された固定的なものではなく、刻々と移り変わり、関係性の中で展開しあっている。これは仏教の見方でもある。
 - 「力」の概念も、他を抑圧する権力的な「抑える力(power-over)」から、他と共にあることで互いに生かし合う「つながる力(power-with)」に。

ディープエコロジーワーク 全生命の集いCouncil of All Beings

- 「全生命の集い」というワークでは、人間以外の生物種に成り変わった参加者たちが、様々な生き物のお面をつけて、それぞれの立場から今の地球の現状を語り合い、問題の種である人間たちに助言していく。
- 真面目さとユーモアが同居する演劇的なワークで、アイデンティティーの殻がほどけていく。
- 他にも、「深い時間」をめぐるワークでは、過去の先祖たちにつながったり、未来の世代たちと語り合ったり、大きな時間の流れの中での自分たちを捉えなおしていく。

第四段階：前に進む

- 4番目のステージは、「前に進む」こと。
- 様々な問題が気になるのは健全だし、つながりあった世界で誰も一人ぼっちではない。だからそれぞれの場所で気になることに一步一步働きかけていこう。
 - 一人で抱え込まず、仲間を信じよう。地球の生きとし生けるものもみんな仲間だ。
 - 先祖が力を与えてくれ、未来の子どもたちが私たちの小さな一歩を待っていてくれる。
 - さあ、ここからそれぞれがどんなプロジェクトを始めていくのか、具体的に描き、始めていこう！とワークは展開。

アクティブ・ホープ「希望を生きる」

2016年7月 Joanna Macy Intention

Active Hopeの歌「希望を生きる」

1. 朝起きて、今日も世界は問題だらけ。

（だけど）呼吸は今日も僕らのいのちを生かしてくれる
だから、感謝に心を開こう！（Open）

2. 自然も社会も私の心も傷だらけ。

（だけど）痛みの中にも愛があるから大丈夫
だから、恐れずに痛みを感じよう！（Feel）

3. 私とあなたと地球とみんなバラバラに見えた。

（だけど）新しい目で世界を見たらみんなつながっていた。
私もあなたも地球もひとつ！（Love）

4. もう一人じゃない。自分の場所で前に動いていこう。

先祖も私も未来の世代もみんなつながってる
仲間と地球と力合わせて（Go!）

☆ ああ～ Active Hope! つながる力
ああ～ Active Hope! 深いやすらぎ
ああ～ Active Hope! 大きな勇気
ああ～ Active Hope! 希望を生きよう！

（☆繰り返し）
イエーイ!

2016.7.3 Tamio & River Siders 作詞
(3名、2名、2名、2名、2名)

(4)	Yuka	0001-7117		
1	ALINA	0123456789	Time (Gully)	MAESU
(2)	Ch	7-10137	ALICIA	7-10137
2	Ch	7-10137	ALICIA	7-10137
(3)	Ch	7-10137	ALICIA	7-10137
3	Ch	7-10137	ALICIA	7-10137
(0)	Ch	7-10137	ALICIA	7-10137

4名... キッチンで食器を洗います
2名... テーブルや室内に置き忘れたグラス・カップ・プレートを持ち取り
ダイニングルームをきれいになります

MIYA	あき	Shika
Keiko	with all	kyochi

Active Hope (アクティブ・ホープ) の歌: 希望を生きる

2016.7.3Joanna Macy Intensive@rivers bend retreat center 曲: 中野民夫、詞: tamio & river siders(Shika, Mikae, Miwa, Koji-ni, Take)

G C D7、D7sus4、D7
朝起きると、今日も世界は問題だらけ。

G C D7、D7sus4、D7
(だけど)呼吸は今日も僕らのいのちを生かしてくれる

C D7 D7sus4、D7 G
だから、感謝して、心を開こう (Open!)

2. 自然も社会も私の心も傷だらけ
(だけど) 痛みの奥には愛があるから大丈夫
だから、恐れずに、痛みを感じよう (Feel!)

3. 私とあなたと地球とみんなバラバラに見えてた
(だけど) 新しい目で世界を見たらみんなつながってた
私も、あなたも、地球もひとつ (Love!)

4. もう一人じゃない、自分の場所で前に動いていこう
先祖も私も未来の世代も、みんなつながってる
仲間と地球と、力合わせて (Go!)

C G C G
* ああ～Active Hope! つながる力、ああ～Active Hope! 深いやすらぎ

D G G
ああ～Active Hope! 大きな勇気、ああ～Active Hope! 希望を生きよう! イエイ!

今日、問いたかったのは、

「私」とは何か？

皮膚に囲まれた孤立した存在？

生命の織物の一部として万物とつながる存在？

小文字のself、大文字のSelf

波と海

予告：最終レポートの課題

次回以降書いて最終回11月22日に持ち寄る

- A4、2枚（2,000-3,000字程度）で
 - 1.この授業全体と日々の実践を通して、印象的な学びは何でしたか？ 3つ程具体的に上げ、自分にとって何がどういう学びになったか、振り返って咀嚼しながら記述してください。
 - 2.あなたにとって「マインドフルネス」とは？
（一般論ではなく自分なりにどう理解しているか）
それはどうしたら身につけられるだろうか？
 - 3. 今後の自分の研究やリーダーシップそして人生に、この授業の学びをどのように役立てたいですか？
 - 4.（番外編）ToTALに登録して今のところ良かったことは？
（ToTAL外の方：わざわざこの授業を取った意図と成果は？）

ふりかえりと次回へ

- 次回は、ジョアン・ハリファックス、コンパッションの世界
- 宿題
 - 呼吸、食べること、歩くこと、マインドフルに聴くこと、そして万物のつながり・相互依存、を時々意識して過ごしてみてください。
 - どんな気づき・発見があったか、次回のチェックインでシェア。
- **次回：11月15日**
- 最後にフィードバックシート（Googleフォーム）
 - https://docs.google.com/forms/d/19Y8IYhvuS6T1yS_UXzFFJoKWHt303DvUXliOLIAUnxY/edit
 - 今日の授業をふりかえって、どんな気づきや発見、学びが？
 - 少し静かに内面をふりかえって、書いてみて下さい。





ありがとうございました