

LAH.S401
文系エッセンス1 (人間力を育む)
第3回：創造的な対話とマインドフルネス
2022.6.29(10:45-12:325)

リベラルアーツ研究教育院 教授

中野民夫

tamio.nakano@me.com

授業計画

*日にちが1日ずれていたのを訂正しました。

- 1) 6.15 : オリエン、導入ワーク、人間力、SDGs
- 2) 6.22 : ワールドカフェ風対話:コロナ時代を考える
- 3) 6.29 : 創造的な対話とマインドフルネス**
- 4) 7. 6 : 相互インタビューと他己紹介→検討中
- 5) 7.13 : ファシリテーションの基礎、プレゼン準備
- 6) 7.20 : プレゼン&ファシリ実習**
- 7) 7.27:総復習ワールドカフェ。最終レポートを元に

第3回のアジェンダ

10:45-12:25

- 1045 : オリエン、前回ふりかえり
- 1055 : 小グループでの対話
- 1100 : 創造的な対話へ
 - 輪読、想定保留、アメリカ先住民の智慧
- 1135 : マインドフルネス
 - 調身・調息・調心。ありのままへの気づき
- 1215 : 全体で、次回、FBシート

フィードバックシートから

(中野抜粋)

- 9人の人とグループワークをしたが、それぞれの人が自分と関わった人の話、経験を話してくれるので、たった3回のチーム替えだが、何十人もの意見が聞けたような気がして良い時間だった。
- 様々なバックグラウンドを持っている人と議論することができ、貴重な時間となった。自分と真逆の考え方を持っている人もいて、刺激になった。
- 1/4の影響力は大きい。誰がファシリテーターになるかによって対話が全く違うものになった。
- 各グループによって雰囲気は全然違った。SDGSや未来の話も盛り上がったが、雑談では就活関連
- うなずいて笑顔で聞いてくれるととても話しやすかったです。
- 皆それぞれ異なる研究をしていて、それに関連したSDGsを自分なりに考えているのだと感心した。
- 様々な意見があったが、それぞれの意見に貴賤を付けず受け止めていくことが重要だと感じた。
- ディスカッションの時間が長かった。SDGsに関心があるって人が少なかったり、選挙や時事に関心がなかったりと、15分間の時間を使うのは非常に困難だった。雑談で終わってしまった。
- 貧困や飢餓は最も重要な課題かと思っていたが反対に最も興味がないと言っている人もいた。
- 「SDGsへの参加を個人単位で促していくより、我々は技術者として製品を作り、製品の普及を通して製品を使う人がSDGsへゆるやかに参加できるような体系を作っていくことが大事ではないか」という意見を自分から出せたが、このような意見を自身から出せたということに驚いた。
- 皆で協力する世界であれば、皆が望む世界に近づけると感じた。
- 自身の視野を広げたいと考える人が多かったように感じた。
- 参議院選挙があるということを今知りました。ニュースをほとんど見ないので
- 自分と同じように住民票を移していないから投票に行けないという人がいて、→不在者投票！

到達目標

- 1) 現代の社会人に求められる基礎力、**SDGs**（持続可能な開発目標）の**概要、対話と協働**に必要なこと、などを理解する。
- 2) **創造的な対話と協働**、ファシリテーションの基礎、プレゼンテーション力を、体験を通して学び身につける。
- 3) 今ここのありのままに気づくマインドフルネスの基礎を体得する。

SDGsどれくらい知っていますか？

→知らない人は調べてみよう（宿題）

- 17のうち、最も関心があるのはどれですか？その心は？
- また、最も遠い、よくわからん、というのはどれですか？
- 皆さんの研究に関わるもの、貢献できそうなものはどれですか？
 - 今や地球市民（地球全体とのつながりへの感謝と責任を感じる人）の常識に。



先週6/22、ワールドカフェ風対話

テーマ「コロナ時代を生きる」

- 対話第1ラウンド：コロナの-/+
 - 辛かったこと・失ったもの。また意外に良かったことは？
- 対話第2ラウンド：SDGs
 - 17ゴールで関心の深いもの／遠いもの／究に関係するのは？
- 対話第3ラウンド：未来の社会
 - 世界中でSDGsやコロナ、そして戦争。まもなく参院選が迫る（選挙行くよね？）
 - この世界、一体どうなる？ どうする？ どうしたい？



究に関係

「会話」と「対話」と「議論」の違い

丁寧に分けて検討していきたい。

- 「会話」 (conversation)
 - 特定の目的や結論のない、おしゃべり、雑談。
 - 社交や情報を得る上で重要。オンライン時代に注目
- 「対話」 (dialogue)
 - 特定のテーマについて、きちんと向かい合って話し合うこと。二人には限らない。
 - **勝ち負けはなく、新たな「創造」につながる話し合い。**
 - 但し、自分の意見に固執せず「**想定**の**保留**」を！ (D.ボーム)
 - **違いやずれを大事に、背景や理由をよく理解しようとするのが大事。**
- 「議論」 (discussion)
 - 元々、どちらの意見が正しいか、**正解を競うもの。**
 - **勝ち負けがある** (典型例はディベート)。**結論**が求められる。
 - *但し日本では「ディスカッション」をととても幅広い意味で使う。

意見:元々は「私にはこう思える」程の意味。気軽に率直に話してみよう!

創造的な対話へ

ダイアログ（対話）とコラボレーション（協働）
の魅力と難しさ

導入ワーク：チェックイン

- 「どんな人がどんな思いでここにいるの？」
 - 会の初めに全員が一言ずつ話して共有すること。
 - ブレイクアウトで4人組で交流。
 - 何かのご縁。初対面でしょうが、関心を持って聴き合おう。
- 話す順は、今日は姓の**逆**50音順。「名前」入ってる？
- お題：
 - ①名前・所属
 - ②好きなこと、よくやっていること
 - ③研究テーマ
 - ④先週のワールドカフェで印象的だったこと。

創造的な対話へ

ダイアログ（対話）とコラボレーション（協働）
の魅力と難しさ

テキスト輪読（協働作業）

テキストのポイント確認

小グループでテキスト声を出して輪読

- オンラインで「輪読」という協働の試みです。
- 今、チャットにテキスト資料を添付します。
 - 「ボーム資料」 pdf 読めるかな？
- デヴィッド・ボーム（物理学者、量子力学の権威、1917-1992）の「コミュニケーションについて」（『ダイアローグ 対立から共生へ、議論から対話へ』英治出版より）
- 先ほどのグループに戻すので、1段落ずつ順に交代して、ゆっくりはっきりと声を出して、輪読してみてください。
- 12分間預けます。
- 読み終わったら、ポイントは何か、話し合ってください。

この数十年、ラジオやテレビ、飛行機や人工衛星といった近代テクノロジーのおかげで、コミュニケーションのネットワークは発達し、世界のどこにいても、ほとんど瞬時に他の場所と連絡がとれるようになった。だが、こうした世界的な連絡システムにもかかわらず、今この時点においても、空前の規模でのコミュニケーションの崩壊が、いたるところで起きつつあると誰もが感じている。異なった経済事情や政治体制を持つ、異なった国に住む人々の間では、衝突せずに話すこともできない状態だ。同じ国の中でも、社会階級や経済状態、政治的信念が違うグループ同士では、やはり互いが理解し合えない状態に陥っている。それどころか、範囲が限られた集団の中でさえも、人々は「ジェネレーション・ギャップ」を口にしている。表面上を別にすれば、年配者と若者がコミュニケーションをとれない状態なのだ。さらに学校や大学では、実生活には不向きと思われる大量の情報を教師から押しつけられていると、学生たちは感じがちである。そして、ラジオやテレビ、あるいは新聞や雑誌で報じられている内容はたいへいの場合、良くても雑学の寄せ集めか、関連性のない断片に近い。最悪の場合は、混乱や間違った情報を与える、実に有害な根源になりうることもしばしばである。

以上のような問題への不満が広まっているため、現在では一般に「コミュニケーションの問題」と呼ばれている事態の解決について、関心が高まってきた。だが、この問題を解決しようとする努力を観察すれば気づくだろうが、同じ試みをしているはずの異なったグループ同士が、実のところ互いの話を傾けられずにいる。その結果、コミュニケーションを向上させようという試みそのものが、さらなる混乱を招くことが多い。そして当然ながら欲求不満が高まり、人々は、理解し合い信頼し合う代わりに、いつそう好戦的で暴力的な方向へ進んでしまう。

コミュニケーションが崩壊しつつある事実や、それを避けるための現在の努力が崩壊に拍車をかけがちだという事実には注意を払えば、人は考えるのを一時中断してこんな自問をするのではないだろうか。もっと慎重なやり方なら、コミュニケーションの問題は発生しないのではないかと、何が問題かを説明する上で、これまではそうした繊細な方法がとられていなかった。コミュニケーションについて考えたり語ったりする上で、大雑把で無神経な方法が、現在の問題を解決するための知的な行動を見つけれられない大きな要因である可能性はないだろうか？

この問題の議論を始めるには、「コミュニケーション (communication)」という言葉の意味を考へることが役立つかもしれない。これの元になったのは、ラテン語の「commun」と、「何かをさせる、やらせる」を意味する「re」と同様の接尾辞の「re」だ。だから「コミュニケーション (communicatio)」という言葉の意味を考へる(「という言葉の意味の一つは、「何かを共通のものにする」である。すなわち、ある人から別の人へ、できるだけ正確に情報や知識を告げるという意味だ。これは、コミュニケーションを広い視野でとらえた場合にあさむしい。このように、なんらかの活動の方法に関する一連の指示を、ある人が他の人へコミュニケーションするといったことは可能だ。大半の産業やテクノロジーは、間違いないようにコミュニケーションに頼っているだろう。

とはいえ、これだけでは、コミュニケーションという言葉が表す意味のすべては網羅されて

いない。たとえば、対話^{ダイアローグ}について考えてみよう。対話では、人が何かを言った場合、相手は最初の人間が期待したものと、正確に同じ意味では反応しないのが普通だ。というより、話し手と聞き手双方の意味はただ似ているだけで、同一のものではない。だから、話しかけられた人が答えるとき、最初の話し手は、自分が言おうとしたことと、相手が理解したこととの間に差があると気づく。この差を考慮すれば、最初の話し手は、自分の意見と相手の意見の両方に関連する、何か新しいものを見つけ出せるかもしれない。そのようにして話が往復し、話している双方に共通の新しい内容が絶えず生まれていく。したがって対話では、話し手のどちらも、自分がすでに知っているアイデアや情報を共有しようとはしない。むしろ、二人の間が何かを協力して作ると言ったほうがいだろう。つまり、新たなものを一緒に創造するということだ。

だが、そうしたコミュニケーションで新しいものが創造されるのは、人々が偏見を持たず、互いに影響を与えようとすることもなく、また、相手の話^{コミュニケーション}に自由に耳を傾けられる場合に限られる。まずは話し手の双方が、真実と、「貫性^{コヒシテ}のあること^{シス}」に関心を持つことが大事だ。古い考えや意図を捨てて、これまでとは異なったものに取り組もうという心の準備ができるように。しかし、話し手のどちらも、それがまるで情報の項目であるかのように、考えや観点を伝えることだけを望むなら、失敗は免れないに違いない。というのも話を聞くほうは、語り手の考えという、一種のふるいにかけられたものを聞いているからである。それは話が真実か否か、首尾一貫しているかどうかという点と無関係に、語り手が維持したい、守りたいと思う内容になっているのだ。その

結果、当然ながら混乱が起き、先に指摘されて論じられたような、解決不能な「コミュニケーションの問題」へとつながる。

ここまで述べたような意味で、コミュニケーションが生活のあらゆる面で不可欠のものなのは明らかである。人々が協力し合おうとする(すなわち、文字通り「ともに働く」)なら、何かをもに創造できなければならぬ。互いに話し、行動する中で、具体化されたものを作り出さねばならないのだ。受動的な道具となつて従う人々に、一人の権威者が物事を伝達するという形は望ましくない。

一般的には無生物や自然との関係においてすら、コミュニケーションとよく似た要素が含まれている。たとえば、芸術家の仕事を考えてみよう。芸術家は自己を表現している、つまり、すでに自分の内面に形作られたものを、文字通り「外に押し出している」という言い方は適切だろうか? 実のところ、総じてそうした表現は正確でもないし、妥当でもない。むしろ初めのうち芸術家は、自分の心の中にあるかもしれないものと、似た行動をとっているだけの場合が多い。二人の人物が会話していると、話し手は互いの類似点や相違点に気づくだろう。そう気づくことによって、次の行動へつながるものがさらに生まれてくる。このように、何か新しいものが絶えず生まれるという状態は、芸術家と、その対象物にも共通している。

科学者も似たような「対話^{ダイアローグ}」を、自然を相手に行っている(人との対話^{ダイアローグ}もだが)。たとえば、科学者がある考えを思いついた場合、それは観察によって確かめられる。観察されたものが(よく

ある話だが) 科学者が心に描いたものと似ているだけで、正確には同じと言えない場合、その類似性や相違性を考慮すれば、新しい考え方が生まれる。そして、その新しい考えもやはり確かめられることになる。こうして科学者が思い浮かべたものと、自然界で観察されるものとに共通した、新しい何かが生まれていく。このような状況が発展してさらに実際の行動へ続き、人と、その環境全体とに共通する、新たな構造の創造へとつながっていくのだ。

人が他人や自然と調和して暮らすには、誰もが自分の考え方にいつまでも固執したりそれを擁護したりしない創造的な活動において、自由にコミュニケーションすることが必要なのは明白である。では、そんなコミュニケーションを実際に行うのが難しいのはなぜか？

これはとても複雑で難解な問題だ。だが、こんなふうに見えるかもしれない。人は何か行動を起こす(ただ何かについて話すとか、考えるのではなく)とき、相手の話をすでにきちんと聞いていると思いがちである、と。偏見を持った、他人の話に耳を傾けようとしていない人とは、コミュニケーションするのには難しい。そもそも、相手に質問を「遮断」されると、誰でもすぐに気づくものだ。質問をブロックする人たちは、自分にとっては非常に大切かもしれない考えに存在する矛盾との直面を、無意識に避けているのだ。

とはいえ、そうした「ブロック」自体の性質が、いわば矛盾について無感覚だったり、「麻痺した」状態だったりする。そこで必然的に、ある人の「ブロック」の性質の把握が重要となる。もし、注意を怠らずに目を配っていれば、次のような状況に気づくだろう。たとえば質問されたとき、

尋ねられた人が恐怖心を垣間見せ、質問された内容について考えようとしてもしない場合がある。または、尋ねられた人が喜びをあらわにし、興味を引かれる様子だったり、他の質問も歓迎したりする場合があることを。このように、人は自分にとって望ましくなさそうな事態を避けられるのだ。その結果、知らないうちに自分の考えを防御することになる。他人の話を、自分ではきちんと聞いているつもりでも。

集まって話し合いをするときや、何かを共同で行うとき、自由に耳を傾ける能力を「ブロック」しているかすかな恐怖心や喜びを、一人ひとりが自覚できるだろうか？ こうした自覚がなければ、話されたことすべてに耳を傾けると命令したところで、何の意味もないだろう。しかし、コミュニケーションを実際に「ブロック」しているものに各自が十分に注意を払い、適切な態度で、コミュニケーションされている内容に参加すれば、何か新しいものを人々の間に創造できるかもしれない。個人や社会において、現在のところ未解決の問題に光明をもたらす、非常に意味あるものを作り出せるかもしれないのだ。

物理学者デヴィッド・ボーム (1917-1992)

「コミュニケーションについて」 抜粋

『ダイアログ 対立から共生へ、議論から対話へ』 (英治出版) より

- テクノロジーのおかげでコミュニケーションのネットワークは発達。
- だが、今コミュニケーションの崩壊がいたるところで起きつつある。
- 同じ試みの異なったグループが、互いの話に耳を傾けられない。
- Communication: ラテン語語源の意味 = 何かを共通のものにする
- 対話 (ダイアログ) : 相手は最初の間人が期待したものと、正確に同じ意味では反応しない。
- 「差」。この差を考慮すれば、最初の話し手は、自分の意見と相手の意見の両方に関連する、何か新しいものを見つけ出せるかも。
- 対話では、すでに知っているアイデアや情報を共有しようとはしない。むしろ何かを協力して創る。つまり、新たなものを一緒に創造するということだ。

- だが、新しいものが創造されるのは、人々が偏見を持たず、互いに影響を与えようとするともなく、また相手の話に自由に耳を傾けられる場合に限られる。
- 双方が、真実と一貫性のあること（コヒーレンス）に関心を持つことが大事。
- 考えや観点を伝えることだけを望むなら、失敗は免れない。
語り手の考え = 維持したい・守りたい内容
- 人々が協力し合おうとするなら、何かをともに創造できなければならない。
- 科学者も似たような「対話」を、自然を相手に行なっている。・・・こうして科学者が思い浮かべたものと、自然界で観察されるものとに共通した、新しい何かが絶えず生まれていく。

- 人が他人や自然と調和して暮らすには、誰もが自分の考え方にいつまでも固執したり、それを擁護したりしない創造的な活動において、自由にコミュニケーションすることが必要。
- 難しいのは？相手の話をすでにきちんと聞いていると思いつ込みがち。偏見を持った、他人の話に耳を傾けようとしない人とは、コミュニケーションするのは難しい。
- 相手に質問を「**遮断**」されると、誰でも気づく。
- 集まって話し合いをするときや、何かを共同で行うとき、自由に耳を傾ける能力を「**ブロック**」しているかすかな恐怖心や喜びを、一人ひとりが自覚できるだろうか？
- 各自が十分に注意を払い、適切な態度で、コミュニケーションされている内容に参加すれば、何か新しいものを人々の間に創造できるかもしれない。非常に意味あるものを。

「対話」とは

D. ボーム『ダイアローグ』次の第2章「対話とは何か」より

- **ダイアローグ**：“dia”～を通して+“logos”言葉の意味
 - 人々の間を通して流れている「意味の流れ」
- **対話は、一緒に何かを創る創造的な行為。**
 - 意味のズレ、意味の流れから新たな発見を
- 「議論」は勝ち負けvs「対話」では皆が勝つ。
 - 議論では互いに戦うvs対話では共に戦う。
- あらゆる人には「想定」「意見」がある。
 - 想定は挑戦を受けたとき、守りに入りがち。

対話を妨げるもの

D. ボームの『ダイアログ』より

- 「対話の何よりの障害となるものは、想定や意見に固執し、それを守ろうとすることだ」
- 「想定を持ち出さず、また抑えもせずに、保留状態にすることが求められる」
 - 皆、各自の色眼鏡（マインドセット）で世界を見ている。
 - お互いに譲らなかったら、創造的な対話になりえない。
 - 率直に話すがこだわらない。ジャッジせずただ掲げる。
 - 想定を保留する = “suspend assumptions”
 - 言いたいことを我慢して控えるのではない。
 - 多様な見解をただ存在させておく = **共生の実現** (センゲ)

注目！

「集まって話し合いをするときや、何かを共同で行うとき、自由に耳を傾ける能力を「ブロック」しているかすかな恐怖心や喜びを、一人ひとりが自覚できるだろうか？」

(D. ボーム)

理想的な「話し合い」を求めて ネイティブ・アメリカンの世界へ

- 皆さんは**アメリカ先住民** (Indian, Native American, First Nation)のことを、どれくらい知っていますか？
- **先住民** Indigenous people
- 自然や人との共生を目指すSDGsや持続可能性を模索する今、長い間自然と共生してきた先住民の智慧が、各地で見直されています。
 - 土地の私有という観念もなかった。
 - 大地が人間に属するのでなく、人間が大地に属する。
- 「話し合い」「対話」についても学ぶこと大！
 - 輪になって座り、語り合う。トーキングスティックをもっている人だけが話し、他はひたすら全身全霊で聴く。

今週の歌

サークルソング (平和が生まれる時)

輪になって座り、トーキングピースを持って話し合う「ピースメイキングサークル」の源流を探って、2017年9月米国シアトル周辺のアメリカ先住民のエルダー（長老）を訪ねました。

シアトルは、アメリカ合衆国の北西端。カナダ国境に近い入江の街。



人々は入り組んだ河口の入江の沿岸のロングハウスに暮らした。カヌーが活躍。



杉の皮や石を活用した様々な生活道具。人々は両手を上げて歓迎の意を表した。



木彫り師のリック・
ウィリアム氏



トーキングスティックや杖、
トーテムポールなどを彫る
一族の長老的存在



ワシやワタリガラス、クマなど。一族の先祖はこれらの動物に深くつながる。



サークルソング：平和が生まれるとき

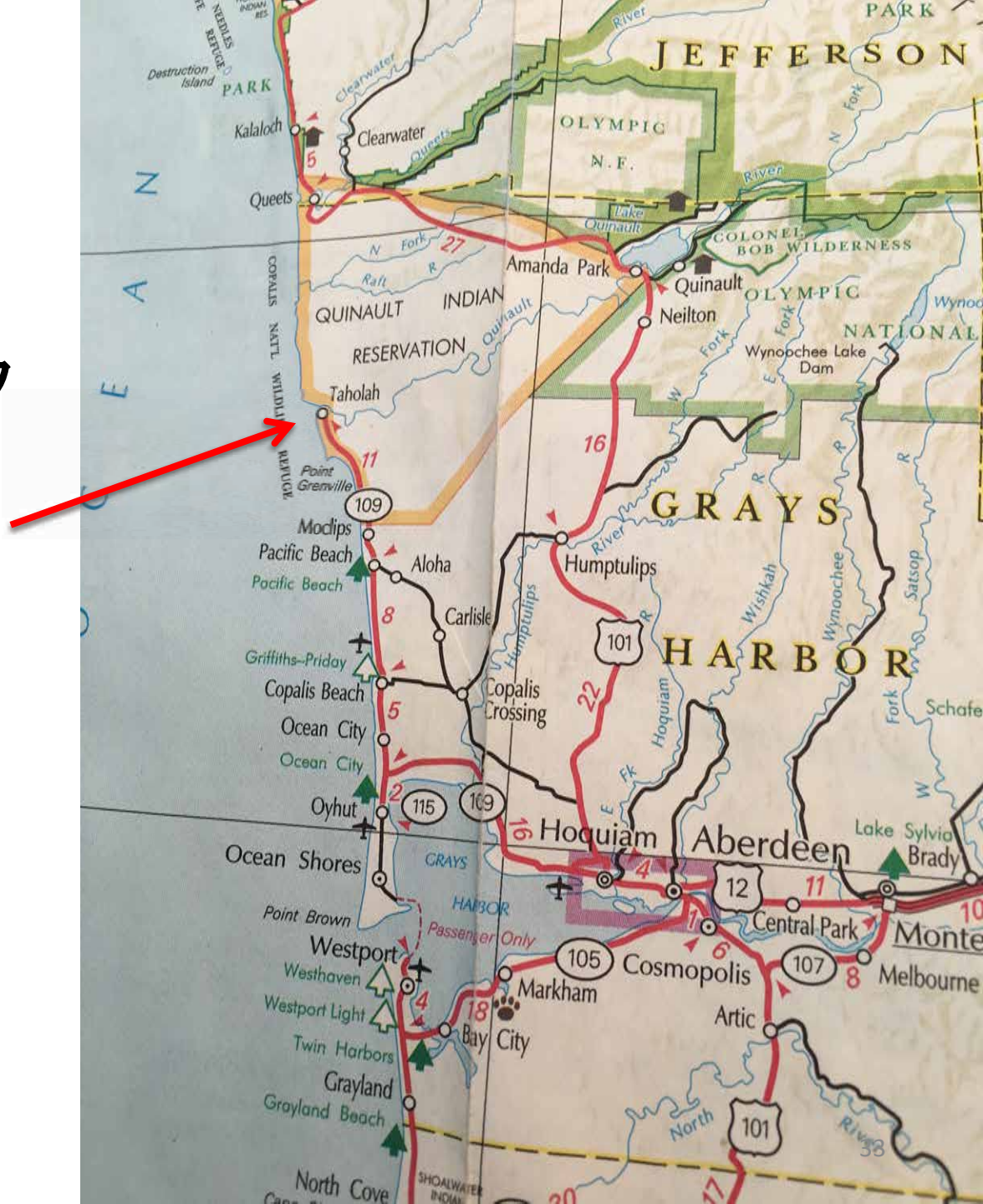
2017.10.8、歌詞原案2017.9.9@シアトルPeacemaking Circleの源流を探る旅

1)

たとえこの世界に、怖れや怒り満ちていても、
巻き込まれることなく、内なる平和大切に。
そんなお人好しでは、負け続けちゃうかもしれない。
でも負け続けることで、勝つことってあるんじゃないか。
戦い終わらせたいならあおられてはダメだよ。
たとえ今は滅んでも、その種きつとつながる
オーレー、オレー。オーレー、オレー



さらにシアトルから
西へ4時間、太平
洋沿岸に広がる「ク
アノート居留区」の
タホラへ。



太平洋の対岸は日本。黒潮に乗って古来交流が。3.11の瓦礫も流れ着いた。



クアノート族のエルダー、キキとフランシスさん夫婦と。85歳



複雑なインディアン居留区の歴史や暮らしについて、苦労話も穏やかに語る。



翌朝ご自宅の朝食に招いて下さった。何食べるのかなと思ったらパンケーキ！



先祖から伝わるドラムや、杉の皮から作ったバスケットなど見せてくださった。



夢をつかまえるドリームキャッチャーや、鳥をモチーフにした独特のアート。



カヌーを大切にする文化。数年前に各地から9,000人が集いトーテムポールも



サークルソング：平和が生まれるとき

2017.10.8、歌詞原案2017.9.9@シアトルPeacemaking Circleの源流を探る旅

2)

世界がめくるめく、変わり続けるなか、
共に変わりながらも、内なる魂 大切に。
頑固に守ろうとすると、かえってすたれてしまう。
変わり続けることで、保てることあるんじゃないか。
サステナブルって何？ 日々新たに変わりながら、
変わらぬスピリットを、静かに保ち続けること。
オーレー、オーレー。 オーレー、オーレー

Keikoさん宅、日系コミュニティのピースメイキングサークル



輪になって座りトークングピースを持って一人一人が心の底から語る



真ん中には、大地、水、火、空気を表すものを置く。私たちもその一部



サークルソング：平和が生まれるとき

2017.10.8、歌詞原案2017.9.9@シアトルPeacemaking Circleの源流を探る旅

C G Am F C G Am F

オーレー、オレー。オーレー、オレー

1)

たとえこの世界に、怖れや怒り満ちていても、
巻き込まれることなく、内なる平和 大切に。
そんなお人好しでは、負け続けちゃうかもしれない。
でも負け続けることで、勝つことってあるんじゃないか。

戦い終わらせたいならあおられてはダメだよ。
たとえ今は滅んでも、その種きつとつながる

オーレー、オレー。オーレー、オレー

2)

世界がめくるめく、変わり続けるなか、
共に変わりながらも、内なる魂 大切に。
頑固に守ろうとすると、かえってすたれてしまう。
変わり続けることで、保てることあるんじゃないか。
サステナブルって何？ 日々新たに変わりながら、
変わらぬスピリットを、静かに保ち続けること。

オーレー、オレー。 オーレー、オレー

3)

慌ただしい時間のなか、さあ輪になって座ろう。

聖なるピース持って、心の底から話そう。
たまには立ち止まって、おだやかなひとときを。

時間忘れ今ここ、平和が生まれるよ。
なにげないこの時こそ、奇跡の時だよ
輪になって語ろう、苦しみも喜びも
オーレー、オレー。オーレー、オレー
オーレー、オレー。。。

対話を妨げるもの

D. ボームの『ダイアログ』より

- 「対話の何よりの障害となるものは、想定や意見に固執し、それを守ろうとすることだ」
- 「想定を持ち出さず、また抑えもせずに、保留状態にすることが求められる」
 - 皆、各自の色眼鏡（マインドセット）で世界を見ている。
 - お互いに譲らなかつたら、創造的な対話になりえない。
 - 率直に話すがこだわらない。ジャッジせずただ掲げる。
 - **想定を保留する = “suspend assumptions”**
 - 多様な見解をただ存在させておく = **共生の実現** (センゲ)

そこで、創造的な対話のための
マインドフルネス

そこで、マインドフルネス

- マインドフルネス
 - パーリ語の"sati"、上座部仏教ヴィパッサナ瞑想
 - 漢字だと「念」 = 「今」の「心」、present mind
 - 今、今、今のこの瞬間に目覚め、一切の判断・評価をせずに、ただありのままを観る意識の向け方、在り方。
 - **今ここへの気づき**
 - 自分の、相手の、関係の、ありのままに気づいている状態
- テイク・ナット・ハン（ヴェトナム出身の仏教者）
 - 「瞑想とは、何も考えないことではなく、今ここで起こっていることをはっきりと知ることです」
 - 瞑想で起こる/目指す状態がマインドフルな意識

想定とマインドフルネス

自分の想定や意見へのこだわり

||

創造的な対話を妨げる



自分の中で、その場で、起こっていることを、ジャッジ（判断・評価）せず、ただありのままに認め、吊るしておけることが必要！

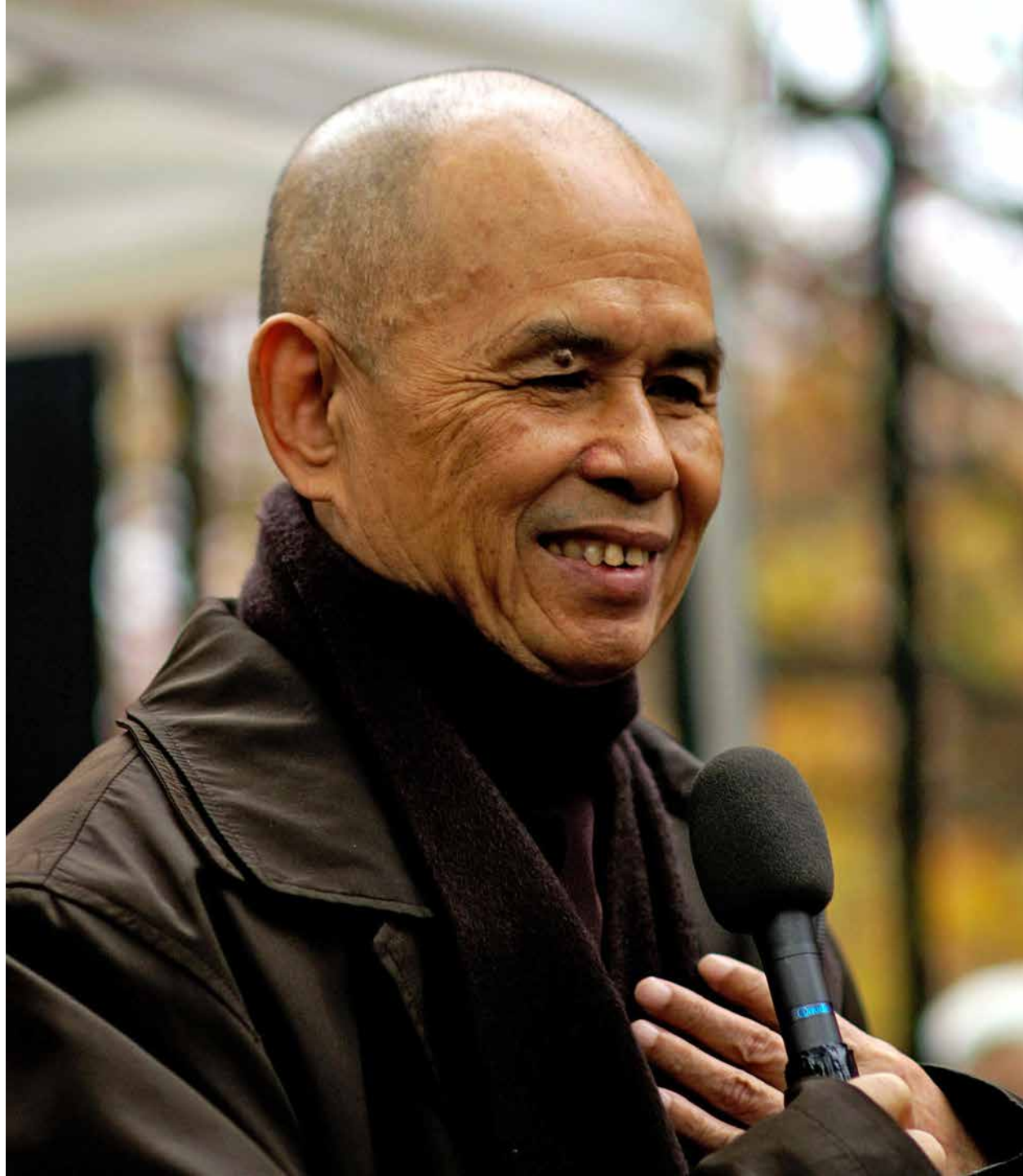
||

マインドフルネスの気づきが生きる

プチ・マインドフルネス・プラクティス

- 調身 : まず身体を調える
- 調息 : すると息が調う
- 調心 : そしてようやく心も調う

Thich Nhat Hanh
ティク・ナット・ハン
1926-



ティク・ナット・ハン

Thich Nhat Hanh

- ヴェトナム出身の仏教者・詩人(1926～2022)
 - 南からのテーラヴァーダ、北からの大乘仏教、両方の流れ
 - ヴェトナム戦争の頃、お寺の中で修行を続けるべきか、社会に出て被災者を助けるかで悩む。→両方をやる。
Engaged Buddhism (社会に関わり行動する仏教)
 - 60年代にアメリカで北爆停止を訴え、マルチン・ルーサー・キングと交流。ノーベル平和賞に推される。
 - 帰国困難になり、フランスに亡命。**プラムビレッジ**という拠点を作り、欧米他で現代的な仏教で大活躍。
 - 「今ここ」を大切にするわかりやすい修行で、**マインドフルネス**ブームのひとつの源流。
 - Cf: ジョン・カバット・ジンの『マインドフルネス・ストレス低減法』、宗教色を排し医療などに。

マインドフルネスのプラクティス（実践）

- 基本は、「呼吸」に気づくこと
 - 息を吸っている時、自分は息を吸っていると気づく
 - 息を吐いている時、自分は息を吐いていると気づく
 - 入息・出息のありのままを意識する。
- 「歩く」瞑想
 - ただ今ここで、歩くことを楽しむ。呼吸を数えながら、ゆっくりと。
- 「食べる」瞑想
 - 何を食べているのか一口ずつ丁寧に味わう。一口入れたら箸置いて
- 要は、今ここで起こっていることにハッキリと気づいている練習
 - 自分の身体で、感覚、感情、思考、周囲・・・世界・・・

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 ころう 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 ン 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.

注目！

「集まって話し合いをするときや、何かを共同で行うとき、自由に耳を傾ける能力を「ブロック」しているかすかな恐怖心や喜びを、一人ひとりが自覚できるだろうか？」

(D. ボーム)

創造的な対話へ：まとめ

- 人には、それぞれの想定（固定観念、マインドセット、思い込み、偏見）があり、見ている世界は違う、ということありのままに自覚する。
- 他者との対話の中で、自分が伝えたいことと、相手が理解したこととの「ズレ」（差）を大切にする。
 - 関心を持ち、相手の背景や理由を丁寧に質問を。
 - 理解することは愛すること。
- マインドフルネスの精神で自分の中の反応のありのままを認め、率直に話すが、自分の意見や想定を保留し、一緒に何か新しいものを人々の間で創り出していく。

宿題と次回

- *宿題：もう一度、資料を読み直し、「対話やコミュニケーションの場において、自分が気をつけたいこと・大切にしたいこと」を考えメモしてくる。次回そこから話し合いたく。
- 次回は「インタビュー」に挑戦！
 - コミュニケーションの達人、聴き上手の極み。
 - 4人組の中でリレーインタビューするなど、オンラインでどうやるか検討中。

フィードバックシート

- 最後に**フィードバックシート**：今日の学び、発見、気づき、提案、を書いてください。
 - Google Form：学籍番号・氏名・今日の学び
 - ---

 - チャットに送ります。
 - **注意！**万一授業を受けていないのにこれだけ書くのは不正行為。
 - オーター全ての科目の単位が取り消されます。Zoomは接続履歴が残っています。
 - 完全な公開は控えます。
 - 後で学籍番号と氏名を外して、コメントだけコピーして共有する予定。