

LAH.S401
文系エッセンス1 (人間力を育む)
第7回最終回：総復習ワールドカフェ
2022.7.27(10:45-12:25)

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
- 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

「自分の専門、研究テーマの概要、その魅力と意義」を
専門外の人にわかりやすく伝える。

+ 温かいフィードバックの場をファシリテートする

- 7) 7.27: 総復習ワールドカフェ。最終レポートを元に

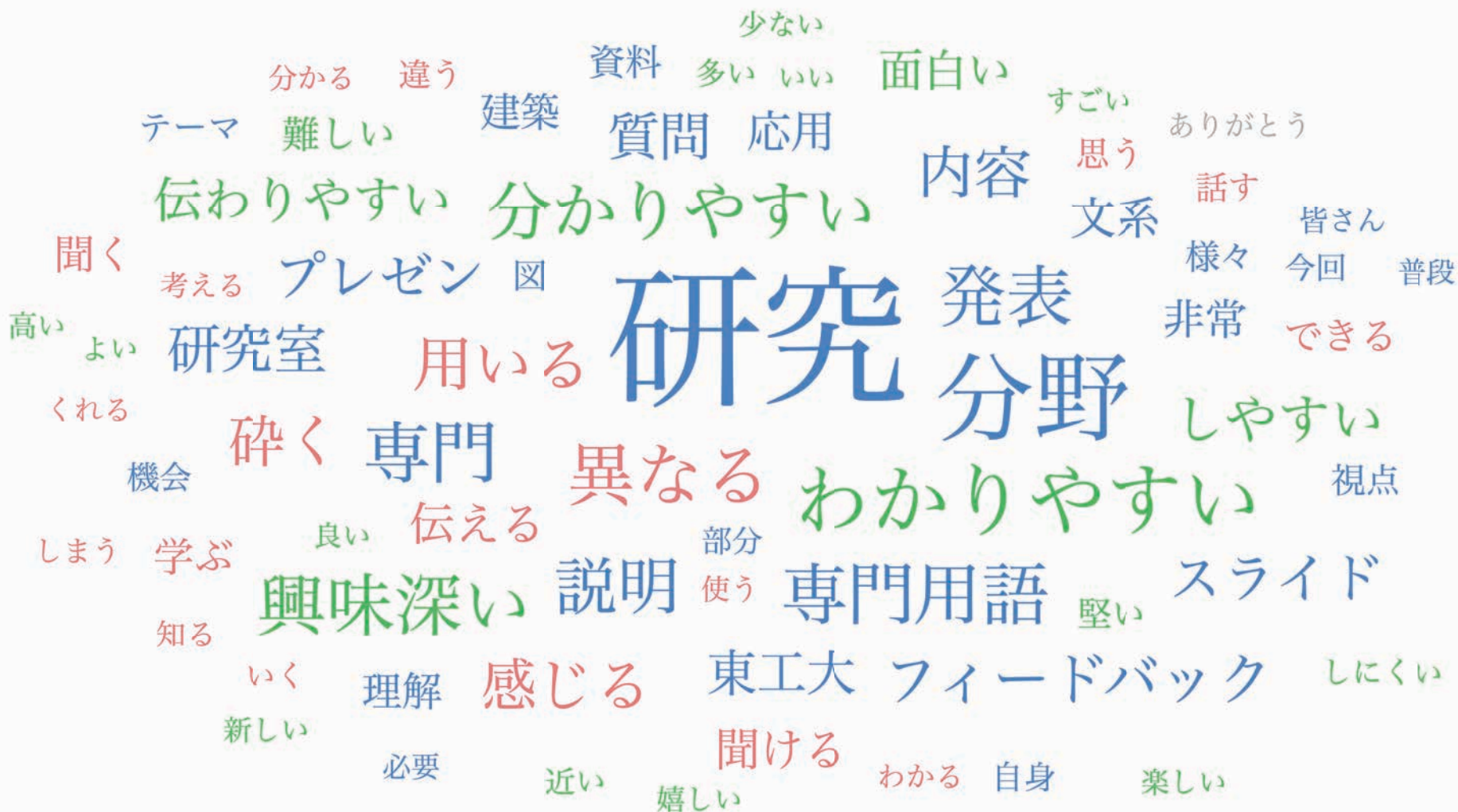
第7回のアジェンダ

10:45-12:25

- 1045 : オリエン、ふりかえり、
 - 中野からキャリア・人生の展開について
- 1100 : BOR第1ラウンド : 授業の学び (18分)
- 1120 : BOR第2ラウンド : 研究テーマ (18分)
- 1140 : BOR第3ラウンド : コロナ時代の人間力 (18分)
- 1200 : クロージング、
 - 中野から“Follow your Bliss!”、話と歌
- 1220 : アンケート、FBシート記入、
- 1225終了

前回のフィードバックシートを
AIのテキストマイニング

ワードクラウドスコアが高い単語を複数選び出し、その値に応じた大きさを図示しています。単語の色は品詞の種類で異なっており、青色が名詞、赤色が動詞、緑色が形容詞、灰色が感動詞を表しています。



AIテキストマイニング 10行要約から

- **SDGsと研究内容**を絡めて発表している方がいて、わかりやすかった
- 皆さん研究内容を**分かりやすく説明**してくれたため、面白く感じた。
- "自身の研究内容の**理解しにくい点**を明確に知ることができた。
- 自分の研究概要を**専門用語をできるだけ使わず**に説明するのが難しかった。
- 専門的な分野でも、**図やイラスト**があるとすごくわかりやすかった。
- 余白を極力作って**イラスト**などで説明した方がわかりやすいと感じた。
- **専門的**な内容でも**本当にわかりやすく**説明してくれてありがたかった。
- なんとか専門外の方にも研究内容が**伝わった**ようなので安心した。
- 他分野の研究でも**興味を惹きつけられた**ので**とても楽しい時間**だった。

前回のねらい

皆がプレゼン、皆がファシリ体験

- 全員が5分プレゼン
 - 自分の研究を専門外の人にわかりやすく伝える。
 - 「伝える」と「伝わる」は違う。
 - エトス（信頼）・パトス（情熱）・ロゴス（論理）！
 - 専門外からの率直なフィードバックは貴重
 - 今後、就活や研究発表、仕事、人生に不可欠
 - 全員が11分のプレゼン&FBの場をファシリテート
 - プレゼンと全員から気軽にフィードバックし合える場を創り、ホールド（保持）する。
 - 和やかに、率直に。楽しく、深く。
 - 時間管理が大切！さりげなく、躊躇なくドライに。
 - ただFrに任せきらず、全員がファシリタティブに！
- *裏コンセプト：東工大って凄い！互いにappreciateしあえる**

人間力に欠かせない
コミュニケーション3つの力
今後意識して精進を

- 伝わるように話せる（**話す**力）
 - 専門外の人にもわかりやすく。パウポも見やすく。
- にこやかに聴ける（**聴く**力）
 - 関心を持って、笑顔でうなづき、良い質問を。
- 皆が話しやすい場を創れる（**ファシ**る力）
 - 違いを認め活かして協働できる場をホールド。

キャリア・人生の展開について

65年生きてきて、
若い皆さんに伝えたいこと

先のごことはわからない、思い通りにはいかない。
だからこそ、おもしろい。と思えたら一生楽しい。

- キャリア理論の中でも、「偶然を活用してチャンスをつかむ」というハプンスタンス（偶発性）アプローチという流れがある。
- 目標を定めスキルアップ計画を策定して粛々とこなしていく従来型ではなく、将来何になるか決める必要はなく常にオープンであることや、想定外の出来事が影響を及ぼすのだから注意を怠らない、などを重視する。
- 偶然の出来事を引き寄せる5つの行動指針
 - 好奇心・持続性・柔軟性・楽観性・冒険心
- 『その幸福は偶然ではないんです！』（J.D.クランボルツ、A.S.レヴィン著、ダイヤモンド社、2005）など

本当に65年、思わぬ展開だらけ

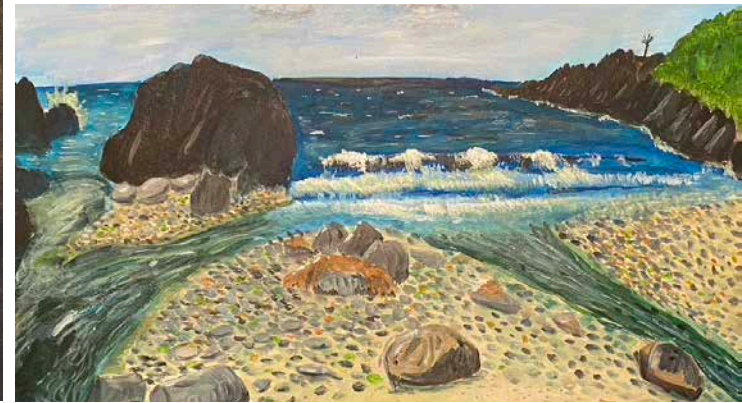
- あえて浮世の中へ、と広告会社の博報堂に**就職**（24才）
 - 精神世界の旅から一転。企業社会のただ中から変革を！同年、結婚。
- **休職・カリフォルニア留学**（32才）
 - 営業7年、先輩の一言から。SFのCIISのODT学科へ。Organicと誤解。
- 本『ワークショップ』（岩波新書）**出版**（43才）
 - 会社辞めたくて本出したいと必死で動く。禁酒。21世紀幕開けに。
- 会社で環境そして持続可能性の**心ある仕事**（40-48才）
 - 97年環境フェスから、05年愛知万博「地球市民村」、Social系
- 同志社**大学教員**へ（54才）
 - 3.11のボランティアで東北へ。隣のテント。一度京都に。
- オリジナル**ソング**が生まれ始める（57才）
 - 京都至福生活の中で！還暦ライブ、CD制作、各地でライブ&対話
- 東工大の**リベラルアーツ**教育改革へ参画（58才）
 - **絵**を描き始める（62才）、65才記念の個展&ライブを8月に

人の社会は慌ただしいけれど、世界はやっぱり美しい。と描き始めて3年。夏に個展とライブを

<https://fb.me/e/2EPI8p2ED>



中野民夫の絵とライブ:
描いて歌って65歳展
2022.8.10-14
@吉祥寺 Gallery KAZE



『野性の力を取り戻せ』

渡辺清乃（キャリアコンサルタント）・星野文紘（尚文）

日本能率協会マネジメントセンター, 2021



「考えること」の限界と「感じる知性」

渡辺：多くのビジネスパーソンが、「正しい答え」を「頭で考える」ことに行き詰まっている。（中略）「自分を越えた大きな流れや、身体の語りかけることに沿っていく」ような「感じたもの」から生み出していく面も同時に磨いていかないと行きづまるんじゃないか。

見えない未来は、感じ取るしかない

たくさんの方々を取材してわかったのは、「転職で人生を変えて幸せになっている人は、よく考えて決めていなかった」

どうしてたかというと「直感にしたがって動いた」

→専門家：「直感は『五感（身体感覚）』を磨くことで鍛えられる」→「直感型転職のススメ」

直感の質を高めるには

先達：良い直感を生み出すようになるには、「今したいことをやる」。それに尽きるよ。とにかく、やっちゃえ。

受けたもう

先達：修験道はね、人間は自然の一部だという発想のもとにあるから、山や川や海や、草や木や、岩や人、みんなつながっているものだととらえる。そこで起こることは「うけたもう」すればいいんだよ。

渡辺：キャリアの世界で「計画された偶発性」理論（クランボルツ）「個人のキャリアの8割は予想しない偶発的な出来事によってできている」

星野先達と修験道山伏修行 @屋久島モッチョム岳2018

撮影：田中俊蔵







だから、心配しないで、 野生と直観を、人間力を磨こう。

- 中野が忙しい時代でもやってたこと
 - 朝のYoga太陽礼拝、時々マインドフルな呼吸
 - 人と世界への好奇心、目の前の仕事はやり切る、人生への根拠なき信頼、迷った時はチャレンジングな方を
 - 身体や心、魂がヨロコブ方へ。気になること、至福の追求。
- ここ10年やって、いいなと思えること
 - 毎朝のYOGA：早寝早起き、身心を調べ、絶対の平安に戻る
 - 畑、時々料理：食への感謝、共に食べる楽しさと奇跡
 - 音楽：オリジナルソングを創るというより、生まれる感じで。
 - 絵：無心に没頭する特別な時間。外で写生する楽しみ。
 - 自然体験：屋久島で時々、遊んでます。歌も絵もここで。
 - 鈍感力：テキトーに流すのも大事？

総復習ワールドカフェ

同じ授業でも、違うように受け取る
多様な他者と学び合う

最終レポート課題A4,1枚 (1200-1600字程度)

7/27に持ち寄りふりかえりワールドカフェでシェア。提出は
T2SCHOLA7月28日 (木) 中。

- 授業全体をふりかえり、1-3をA4、一枚に。
- 1. 「人間力」という観点から、自分にとって**印象的だった学び**は何か？具体的に3つほど挙げ、何がどう学びになっているのか、ふりかえって分析し、記述せよ。
- 2. 自身の「**研究テーマの概要、その魅力と意義**」について、2-400字程度で、わかりやすく説明を。
- 3. 今後、withコロナ時代を前向きに生きるために、さらに**育み続けたいあなたらしい「人間力」**とはなんだろう？どうやって身につける？
- *このエッセンスを**プレゼン資料**にもまとめて。来週小グループで**画面共有**してシェアしやすいように。

これから、3ラウンド、グループを変えながら、一つずつシェアし合います。

BORに分かれたら、まず
自分のグループ番号を確認して
(落ちた時戻れない)

一番上の帯にてRoom No.表示
(カーソルを一番上の方に持っていってみて)

各回20分の進め方

- BOR基本4人組。ビデオオンで顔出し
- まずは挨拶・顔合わせ（自己紹介/チェックイン）で一周
 - **ファシリテーター:誰か進み出てください！ Last Chance**
 - その人が自己紹介で話すお題を決めて：名前・所属+a（好きなこと、ちょっと嬉しかったこと、夏休みやりたいこと、等）
 - 話す順も決めて。（画面順、50音順）
- 各ラウンドのお題に沿って一人ずつ丁寧に発表
 - 第1R：印象的な学び
 - 第2R：研究テーマの概要、魅力と意義
 - 第3R：さらに育みたい人間力
- あとは自由に交流し学びを深めあおう
 - 毎回シャッフルするので、他のRのお題に触れてもOK。
 - つながりたい人いたら、どうぞ連絡先など交換を。

第1ラウンド

自分にとって印象的だった 学びは？（一つでも複数でも）

- 0.ファシリテーター決め、
 - 1.顔合わせ（各1分計4分以内）
 - 2.順に発表
 - 3.自由に対話し深めあおう
- * 画面共有の活用を

第2ラウンド 「研究テーマの概要、 その魅力と意義」

0. ファシリテーター決め、
 1. 顔合わせ/チェックイン（各1分計4分以内）
 2. 順に発表
 3. 自由に対話し深めあおう
- * 画面共有の活用を

第3ラウンド

withコロナ時代を前向きに生きるために、さらに育み続けたい あなたらしい「人間力」とは

0. ファシリテーター決め、
 1. 顔合わせ/チェックイン（各1分計4分以内）
 2. 順に発表
 3. 自由に対話し深めあおう
- * 画面共有の活用を

クロージング

全7回

名残惜しいですが、
そろそろお別れの時が。

最後に メッセージを込めて

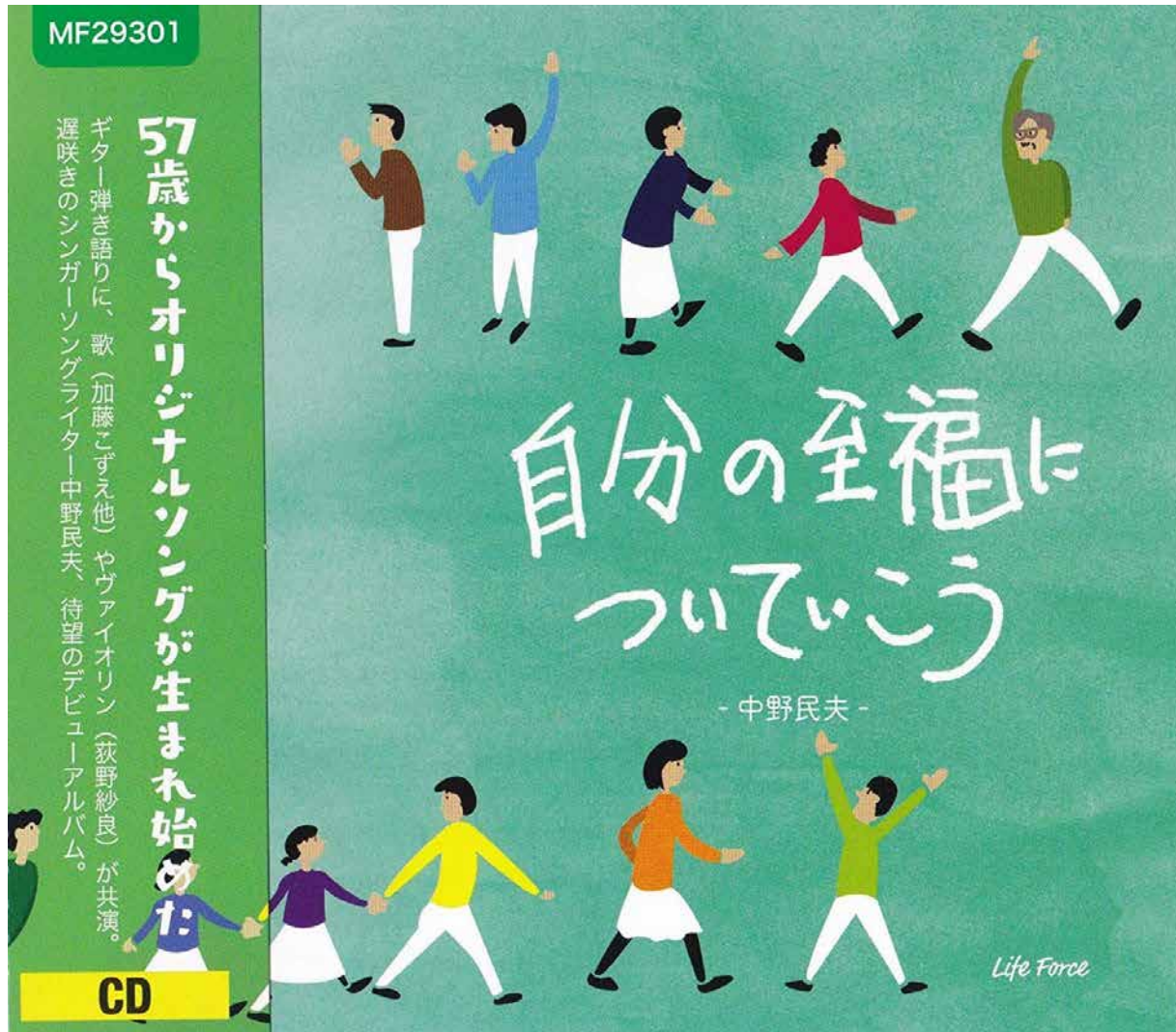
オリジナルソング3曲

1. 「自分の至福についていこう」
(Follow your Bliss!)
2. 「悲しみはいつか宝に」
3. 「生きてるうちに」

遅咲きのシンガーソングライター中野民夫

61歳でデビューCD、オリジナル曲14曲収録！

「自分の至福についていこう」



Amazonで
買えたけど
売り切れ？

皆さんに贈るメッセージ：「人間力」の極意！

「自分の至福に、ついていこう」

- “Follow your Bliss!” by ジョーゼフ・キャンベル 『神話の力』
 - 「指導者や制度を変えても世界は救えない」
 - 「生きた世界ならばどんな世界でもまっとうな世界。必要なのは世界に生命をもたらすこと。そのための道は、自分自身にとっての生命のありかを見つけ、自分がいきいきと生きること」
 - 「自分の至福を追求しなさい」「自分にとっての無上の喜びを見つけ、恐れずにそれについて行くこと」
- 至福 = 楽しい、ワクワク、だけでない。
 - 刹那的欲望の充足ではもちろんない。
 - 頭でなく、**体や心が、魂が喜ぶこと**。生命の滾（たぎ）り。
 - **気になること**、ほっとけないことについて行くのも、至福。
 - **本当に好きなこと、その探究では努力も苦痛ではなくなる**。
 - ノーベル賞の大隅先生、大谷翔平ら世界で活躍する人を見よ！

気になることについて行こう (Follow your bliss!)

2018,5 詩・曲：中野民夫

1.好きなこと、やればいい
でもそれなかなか難しいよね
まわりの世界に合わせるうちに
やりたいことすらわからなくなる

でも大丈夫、本当は知ってる
みんな地球の子どもだから
一人ひとりがおのびのびやれば
僕らを生んだ宇宙も喜ぶ

*自分の至福について行け
フォロー、ユア、ブリス
気になることについて行こう
フォロー、マイ、ブリス。シー

2.春のきざしに花ほころんで
緑がまばゆく目覚めるように
考えるより、いのちのままに
カラダとココロが歡ぶ方へ

外に向かって頑張るよりも
内なる気配について行こうよ
僕らは宇宙の最前線
やることすべてが天地創造

*自分の至福について行け
フォロー、ユア、ブリス
気になることについて行こう
フォロー、マイ、ブリス。シー



悲しみはいつか宝に

- やりたいこと探究していても、困難に出くわす。
- 生きていると、たくさんの辛いこと嬉しいことに。
- 人は、試練を経て成長する。
- だから無難な人生だとあまり成長できない。
- 困難に直面しているときは大変だけれども、乗り越えられれば、必ず新たな展開が起こる。
- いつの日か「おかげさまで。無駄なことなど何もなかった」と思い出せる時がきっと来る。
- だから、今気になること、カオスを受けて立て！

悲しみはいつか宝に

(2016年3月作曲・作詞:中野民夫)

1.
悲しいことつらいこと、
いつかきみの宝もの、
無駄なことなどなんにもなかったと、
感謝して振り返れる時が来る。

2.
若い時の苦労は、
買ってでもせよと言われたって、
苦しい試練の真っ只中じゃ、
ふざけんな、うるせ～って思うよね。

3.
だけど人生後半になり、
自分の転機をふりかえてみると、
試練失敗病気や涙、
みんなきらめく宝もの。

サビ

だから今、気になることを
目を見開いて、受けて立て一
先など見えない、カオスこそ、
いつかあなたの宝もの

最後に
「生きてるうちに」

人は皆いつか世を去ります。
いつかはわかりません。
あっという間に年月は流れます。
生きてるうちに、何したいですか？
「いつか」でなく、今日からどうぞ！

生きてるうちに

1)

C G Am Em
生きてるうちに 精一杯 がんばろう
F C Dm7 G7
がんばり尽くせばひとつに溶けて楽になれる
から

生きてるうちに 精一杯 楽しもう
きつといつか そのうちにでなく 今ここで

生きてるうちに 精一杯 歩こうよ
小さな一歩 積み重ねれば 遠くまで行ける

生きてるうちに 精一杯 学ぼうよ
知れば知るほど 奥が深いよ この世界

*

Am Em Am Em
たとえ明日旅立とうと たとえ世界滅びようと
F G F G C
わたしだけに できる 一人分の仕事 やろう

2)

生きてるうちに 精一杯 笑おうよ
おなか抱えて 笑いに笑って 涙が出るまで

生きてるうちに 精一杯 泣きましょう
涙がなければ たましいに虹は 見えないから

生きてるうちに 精一杯 怒ろうよ
身近な人やささいなことより 社会の不正義に

生きてるうちに 精一杯 愛そうよ
愛だの恋だの恥ずかしいけど みんな大好きさ

*

たとえ明日旅立とうと たとえ世界滅びようと
わたしだけに できる 一人分の仕事 やろう

* *

生きてるうちに 精一杯 歌おうよ
みんなで一緒に 謳い踊れば ラーラーラー
ラー

(ラララでもう1回～数回)

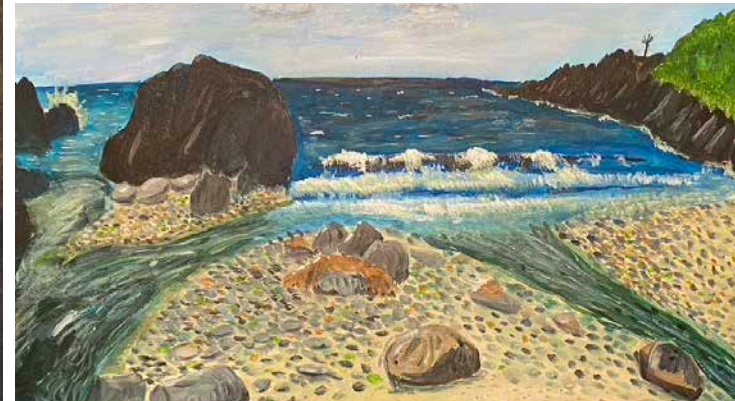
自分の気の惹かれることについて行ったら歌や絵が生まれ始めました。

人の社会は慌ただしいけれど、世界はやっぱり美しい。と描き始めて3年。吉祥寺で個展とライブ8/10-14

<https://fb.me/e/2EPI8p2ED>



中野民夫の絵とライブ:
描いて歌って65歳展
2022.8.10-14
@吉祥寺 Gallery KAZE



フィードバックシート

- 3Qの月木1-2限対面授業のTA募集！
- 授業学修アンケート、T 2SCHOLAから楽にできるようにになりました。必ず記入をお願いします。
- 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・今日の学び等
 - [こちら](#)
 - 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。クォー
 - 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。