

駒場東邦高等学校 講演

新しい時代を生きる高校生へ

自分の至福についていこう！

2022年6月17日

第1部13:10~14:00、第2部14:10~15:00

東京工業大学リベラルアーツ研究教育院

中野民夫

アジェンダ

50分、歌6曲交えて

- 1. 自己紹介、屋久島のこと
- 2. 私たちはこの地球上で何者なのか？
 - 持続可能な社会に向けて、つながるいのちへ
- 3. 今ここに在れ
 - マインドフルネス入門
- 4. 自分の至福についていこう

まずは
オープニングソングを
1曲お贈りしたく

CD「自分の至福についていこう」

遅咲きのシンガーソングライター中野民夫
待望のデビューCD、オリジナル曲14曲収録！



Amazonで
買えたけど
売り切れ！

「自分の至福についていこう」

= 若い人たちへのメッセージ

- “Follow your bliss!” by Joseph Campbell
 - 「自分の至福を追求しなさい」（『神話の力』）
 - 意識「自分の至福についていこう！」
 - 「自分の気になることについていこう！」
 - 「生命の滾(たぎ)ること、魂のふるえることに」
 - 「生命（いのち）のときめきに素直になる」
 - （若手起業家 YAMAP 創業者の春山慶彦さんの訳）
- 自分が生き生きと幸せになるだけでなく、周りにも良い影響を与える。生きた世界こそまっとうな世界。一人ひとりが自分のいのちのありかを見つけていくこと！

頑張り屋の皆さんにまず一曲 美しく生きるヒント

- 「内側から美しく生きるヒント」 =
「比べない、頑張らない、ゆっくり丁寧に」
 - 元々、民夫流「ヨガの心得」
- 京都の「内側から美しく生きる女性を応援する」場にゲストで行った時、何話そう？
 - そうだ、これを人生のヒントとして話そう。
 - 終わってから、駆け寄ってくる女性が・・・
- 「頑張らない」：外から与えられた目標に向かって無理するのでなく、内なる動機に従って「夢中になろうよ」の意。
 - 好きなことだと、試練も苦痛ではなくなるから。
- **歌詞をもとに、ちょっとダイアログ（対話）したく。**
気になるところ、チェックしながら聞いてください。

美しく生きるヒント

2018.2.11@本然庵

1. きっとどこかで、もうずっと知ってたはずなのに
つい反対のことばかり、やってきて疲れたよ
人と比べて競い合って勝ったの負けたのと
頑張らなきゃダメ、速くたくさんやらなきゃと

*

内側から、美しく強く生きるには
比べない、頑張らない、ゆっくり丁寧に
内側から、美しく楽に生きるヒント
比べない、頑張らない、ゆっくり丁寧に

2. 比べてしまうと、周りの人みんなすごく思え
うらやんだり自分なんかダメだと落ち込んだり
でも人には、人それぞれ苦節の歴史あり
私は私だけしか書けない、物語つづろう

3. もっと頑張れ、努力すれば報われるはずと
でも無理してると結局、長くは続かない
楽しいこと、心地良いこと自然に続く
好きこそものの上手なれって昔から言うよね

4. 速く速く、できる奴は仕事速いよと
目一杯走ってきたけれど、心にすきま風
今この、ひとつひとつに気持ちを込めて
ゆっくり丁寧に心ある道歩いていこう

*

内側から、美しく強く生きるには
比べない、頑張らない、ゆっくり丁寧に
内側から、美しく楽に生きるヒント
比べない、頑張らない、ゆっくり丁寧に

ぺちやくチャタイム

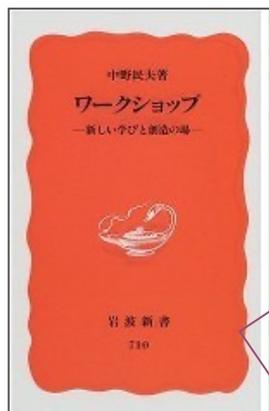
- 隣近所の2-3人で、ちょっとぺちやくチャ気軽におしゃべり（対話）。
- 「どうよ？この歌詞」
 - 「比べない、頑張らない、ゆっくり丁寧に」だって。

中野民夫 プロフィール



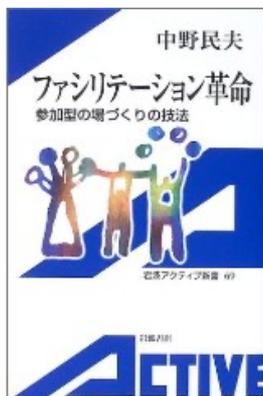
- リベラルアーツ研究教育院(ILA) 教授
 - 大学院の社会・人間科学コースも担当
 - 元は企業人（博報堂に30年）。2012年から同志社教授、15秋から
 - 専門：コミュニケーション論
 - ワークショップ、ファシリテーション」（参加型の場づくり）
 - マインドフルネス（今ここへのありのままへの気づき）、環境教育
- 大学時代は、世界を一人旅。見田ゼミ、ワッゲル、文学部宗教学科卒
- ワークショップ企画プロデューサー（2001から）
 - 休職留学（89-91）CIIS組織開発・変革学修士、『ワークショップ』出版から
 - 市民活動、NPO/NGO、企業、行政、まちづくり、研修、学校教育等でWS
- 自然が好き。屋久島に拠点「本然庵」（道場、リトリートセンター）
- 遅咲きのシンガーソングライター（57歳から歌が！）
- 毎朝YOGAしてます。62歳から絵を描いています。料理も好き。

主な著作



18刷!

ワークショップ
新しい学びと創造の場
(岩波新書、2001)



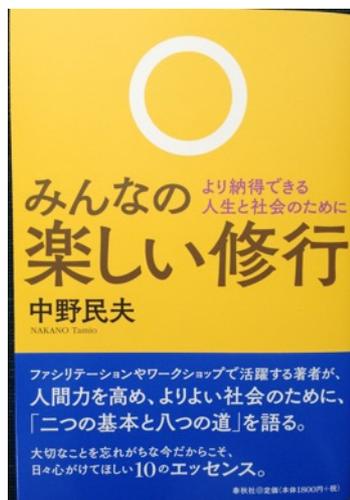
9刷!

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



8刷!

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)



みんなの楽しい修行
より納得できる人生と社会のために
(春秋社、2014)



スピリチュアリティと教育
(共著、ビイング・ネット・プレス、2015)



ファシリテーションで大学が変わる
(三田地真実後共編著、ナカニシヤ、2016)

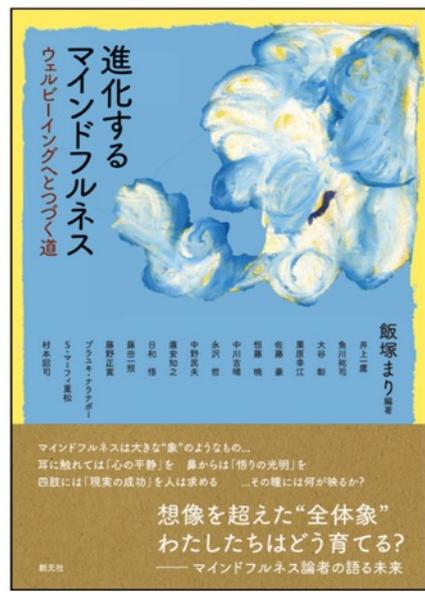


6刷!



えんたくん革命

1枚のダンボールがファシリテーションと対話と世界を変える
(川嶋直と共著、みくに出版2018)



進化するマインドフルネス

ウェルビーイングへとつづく道
(飯塚まり編、共著、創元社2018)

学び合う場の作り方

--本当の学びへのファシリテーション
(岩波書店2017)

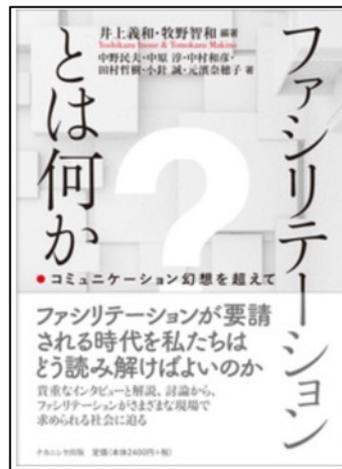
看護のための ファシリテーション

学び合い育ち合う
組織の作り方
(中野民夫・浦山絵里・森雅浩著、医学書院、2020)



新・大学で何を学ぶか

(上田紀行編著、岩波ジュニア新書、2020)
*東工大リベラルアーツ研究教育院の14人の先生たちの共著
中野は「大学時代、僕は何よりも旅から学んだ」



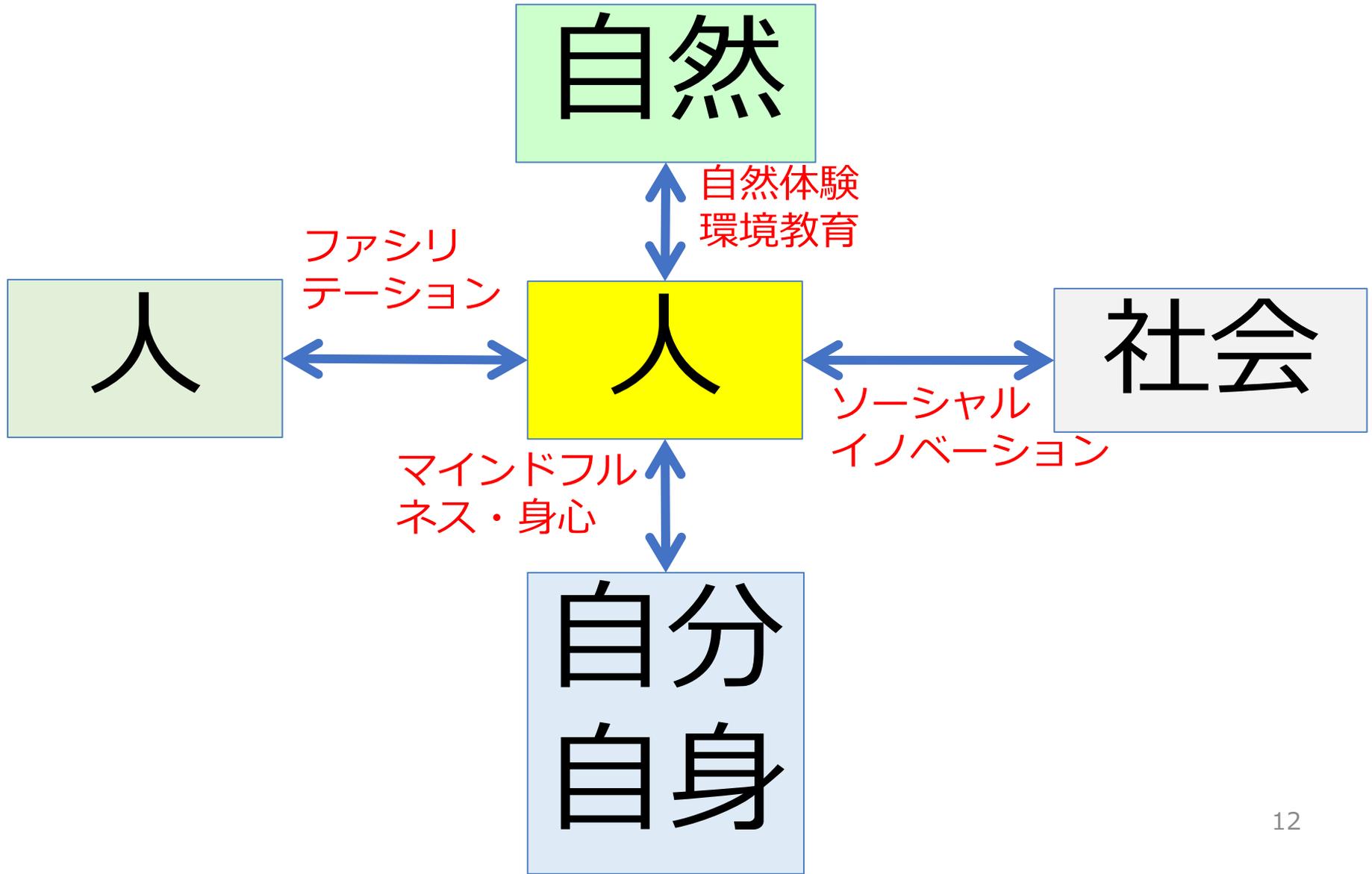
新刊

ファシリテーションとは何か?

(井上義和・牧野智和編著、ナカニシヤ出版、2022)
*若手教育社会学者2人の編集の共著

人と人・自然・自分自身、社会を 「つなぎ直す」仕事

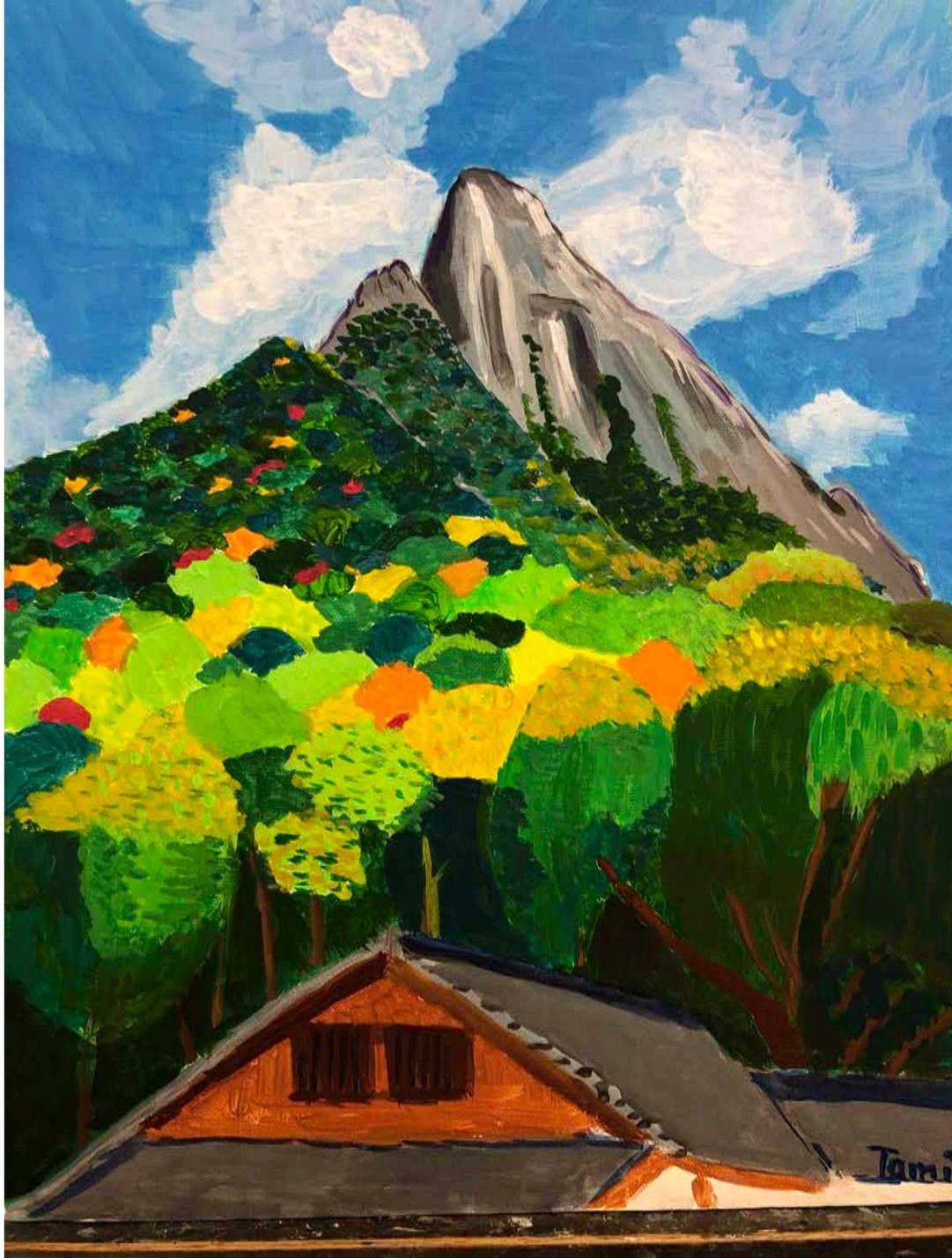
the work that re-connect



屋久島に通って40年
「本然庵」という拠点も創った







3月末、新緑の
モッチョム岳の
山麓

人と人・自然・
自分自身とつな
がり直す道場：
本然庵
“Toward Our
True Nature”

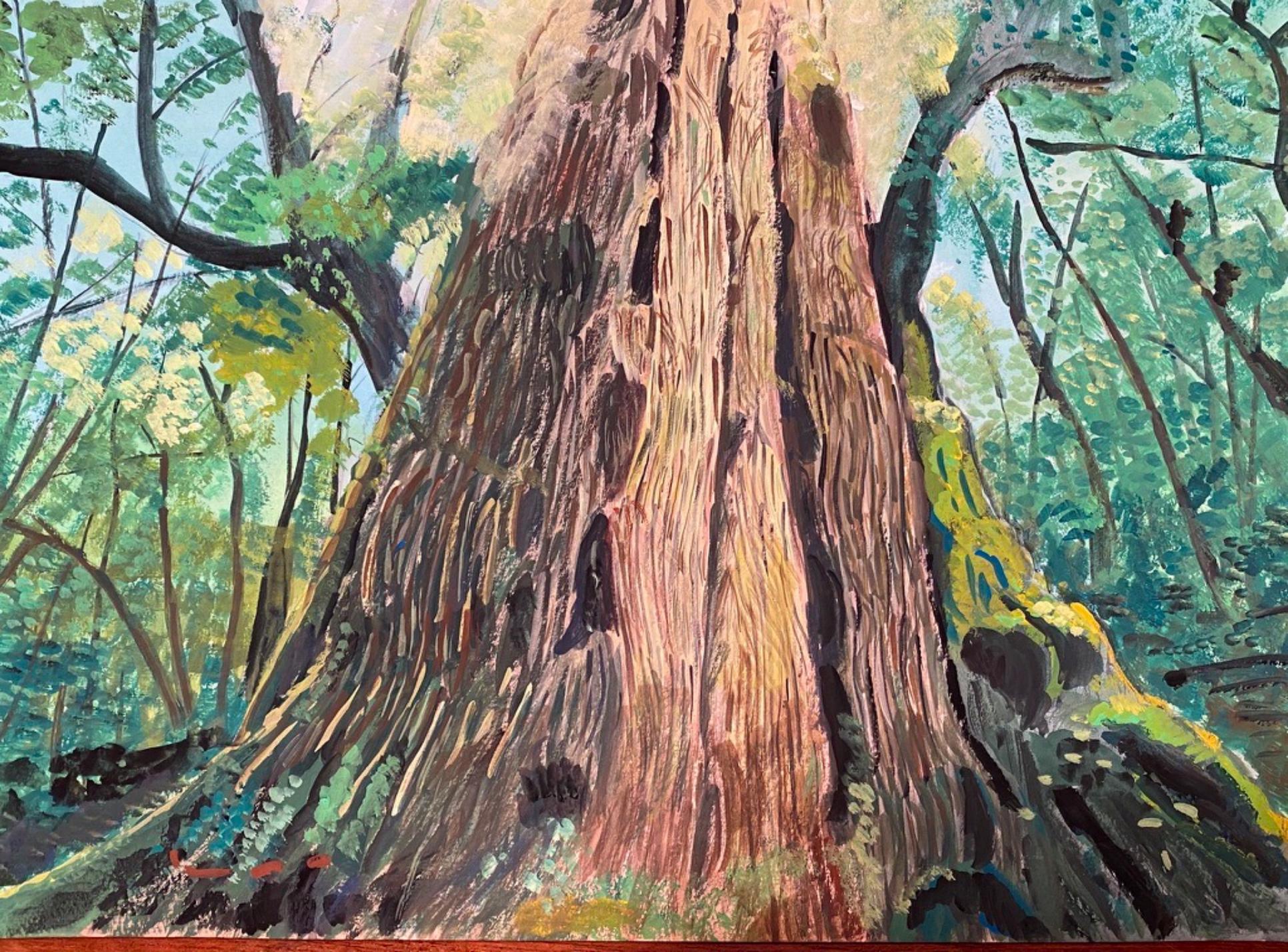


























We are all children of the earth.

私たちは、みんな「地球の子ども」たちです
Native Americanの世界観

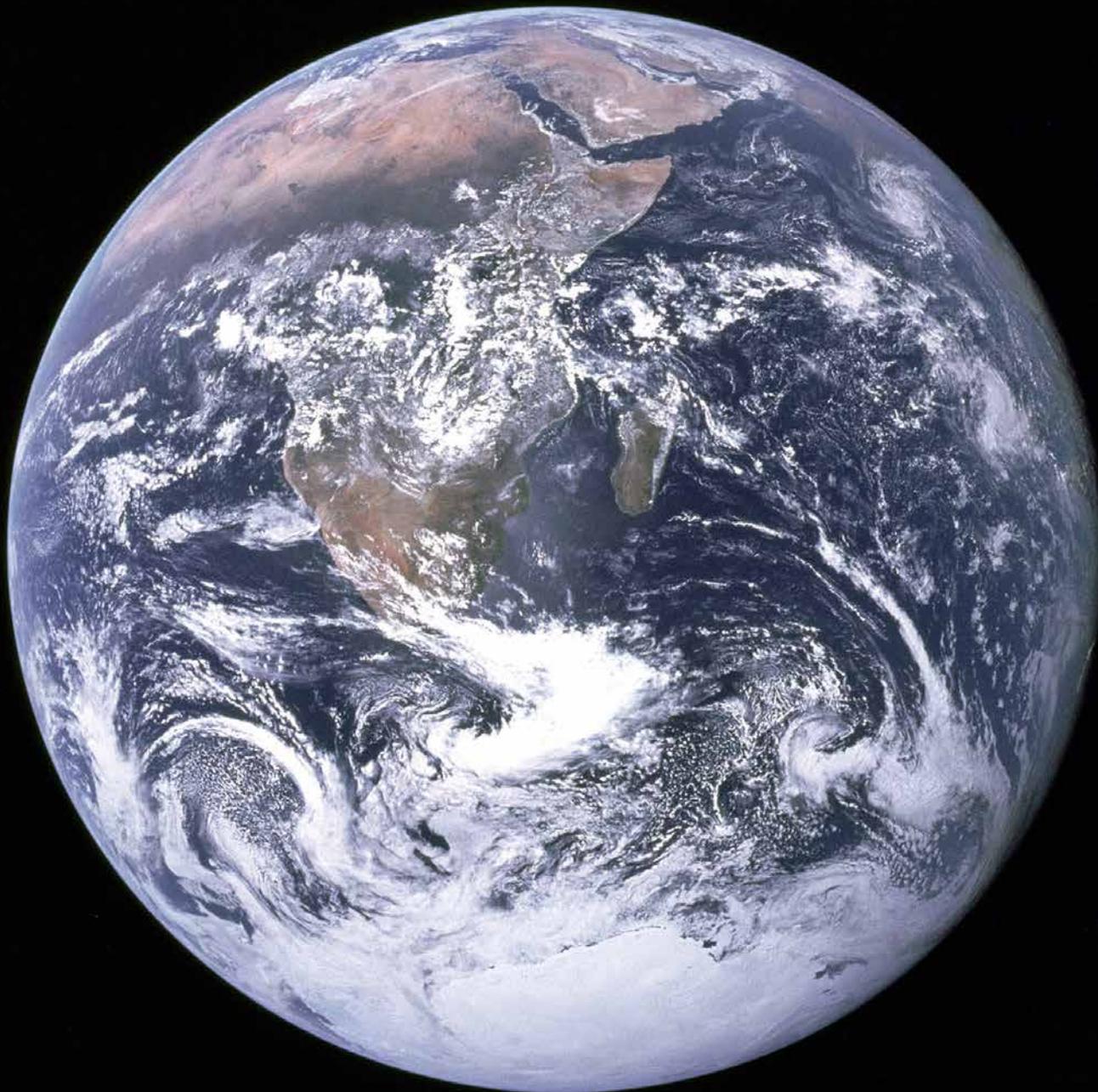


私たちは、この地球の上で、
何者なのだろうか？

持続可能な世界に向けて、
つながるいのちに帰る！

地球の出(Earthrise):1968年アポロ8号ウィリアム・アンダース撮影
「史上、最も影響力のあった環境写真」





The Blue Marble

1972年アポロ
17号

広大な宇宙空間
の真っ只中にある地球のはかな
さ、脆さ、孤立
を描写



NASA2001



NASA2002



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



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「参加体験楽習」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？

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 パートナーシップ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

頂点

17.パートナー

シップで目標を達成しよう



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

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



環境

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



Illustrated by
Johan Rockstrom and
Pavan Sukhdev

<https://sdgs.media/blog/3834/>
参照

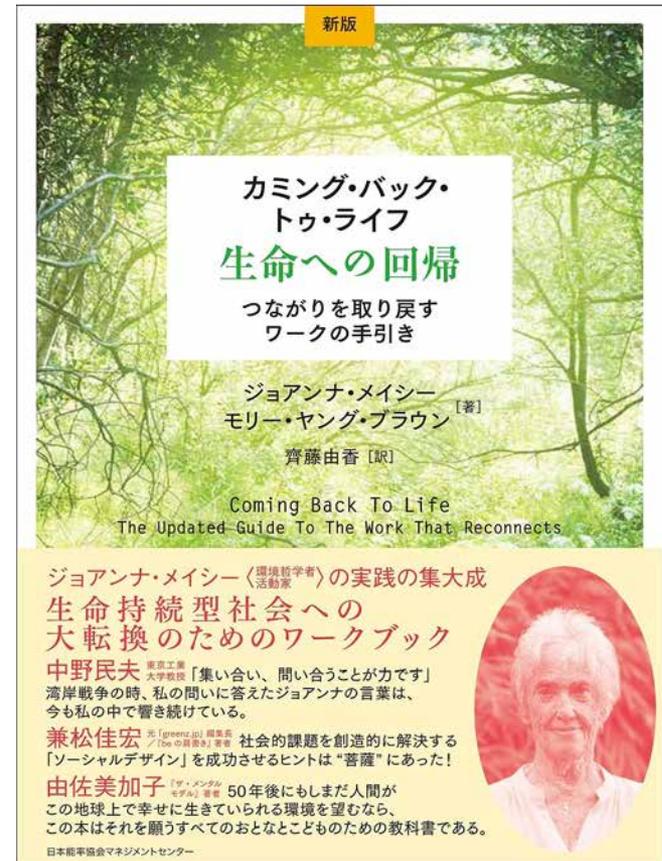
私の大先生、仏教学者・社会活動家の Joanna Macy: Coming Back To Life

『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、JMAM)

・ 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
- ・ そういう「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
- ・ 私たちは自然界の一部。みんなつながってる。
- ・ これこそ最近話題のSDGsのこころ



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

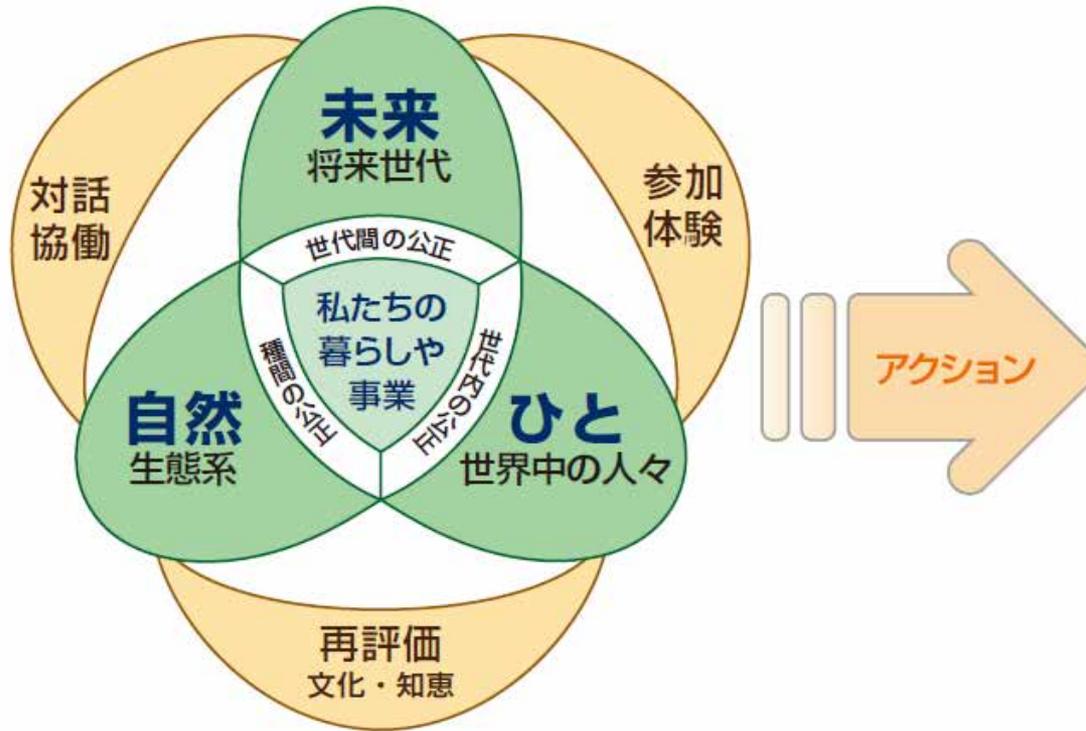
F C Dm7 G
目覚めの鍵を開けるには、真実を語ろう

C G C F C G 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

サステナビリティの基本

3つの公正 × 3つのアプローチ = 危機をチャンスに！



持続可能な社会の実現へ



- ① 世代間の公正
- ② 世代内の公正
- ③ 種間の公正

×

- ① 対話・協働
- ② 参加・体験
- ③ 文化・知恵の再評価

「危機」を チャンスに！

春、美しすぎて

2022年3月末-4月初

屋久島の新緑と武蔵野の桜に触発されて

作詞・作曲：中野民夫

1.

前奏：F C Dm7 G7 C
C G F C G7 C G7 C G F C G7 C G7
一雨去って、陽が射して 鳥さえずって、川踊る
F G Am Dm G7 F G7 C F C G7
春の息吹、まばゆい緑 日に日に山麓、登ってく
F G Am Dm G7 F G7 C F C G7
里も山も、谷も森も 島全体が、笑い出す
F C Dm7 G7 C F C Dm7 G7 C
春のいのち 美しい 美しすぎて、息を呑む

2.

C G F C G7 C G7 C G F C G7 C G7
一波去って、また揺れて 人の世界は、慌ただしい
F G Am Dm G7 F G7 C F C G7
コロナ・戦争、地震・SDGs 私にいったい何できる
F G Am Dm G7 F G7 C F C G7
今日も生きる、顔を上げて いのちの祭りへ踊り出
そう
F C Dm7 G7 C F C Dm7 G7 C
春の世界 美しい 美しすぎて、息を呑む
F C Dm7 G7 C



今、ここ

マインドフルネス入門

Be here now. 今ここに在れ

- 生きているのは、いつも今この一瞬だけ。
 - 先の「将来」もその時が来れば「今」
 - 「～すれば/なれば、幸せになれる（はず）」でもいつ？
 - 今、今、今・・・ 瞬滅する現在
- 私たちは今を本当に大切に生きているか？
- 目の前の忙しさの中で慌ただしく過ぎていく。
 - 自然の美しさ、人の素晴らしさを愛でる余裕もなく。
- 過去の記憶（後悔）や未来の不安（恐れ）に持っていかががち。
 - 心の中は、いつもあちこち飛び回っている。

マインドフルネス

- 今ここのありのままへの気づき
- mindfulness 元はパーリ語のsati : 気づき
 - 漢字では「念」 : present mind
- ティク・ナット・ハン (ベ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て、今ここで、自分の中で、起こっていることにはつきりと気づくことです」
- No judgement (判断評価を控える) が大事
- 呼吸を意識する。→歩くこと、食べることなど
- ちょっとやってみましょうか。

Mindfulness

プチ・プラクティス

調身・調息・調心

まずは身体を調える。

すると息が調ってくる。

そうして初めて心が調う。

ティク・ナット・ハン追悼ソング: マインドフルネスのこころ

ゆっくり歩こう

作詞・作曲: 中野民夫2022.2.20

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 みんなインタービュイング

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 FF

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 FF

このひと息に、この一歩一歩に、微笑んで います。

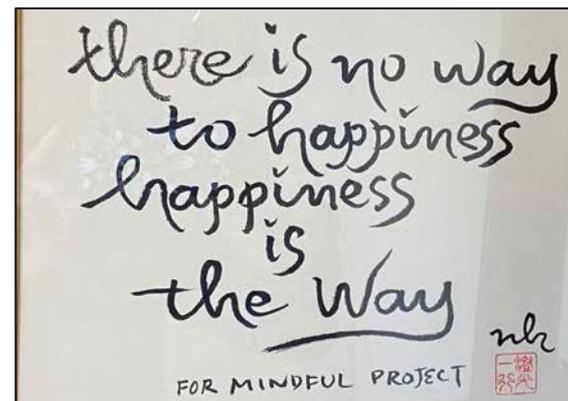
Bb Bb F

微笑んで いきます。

1995年ティク・ナット・hジャン来日企画チラシ

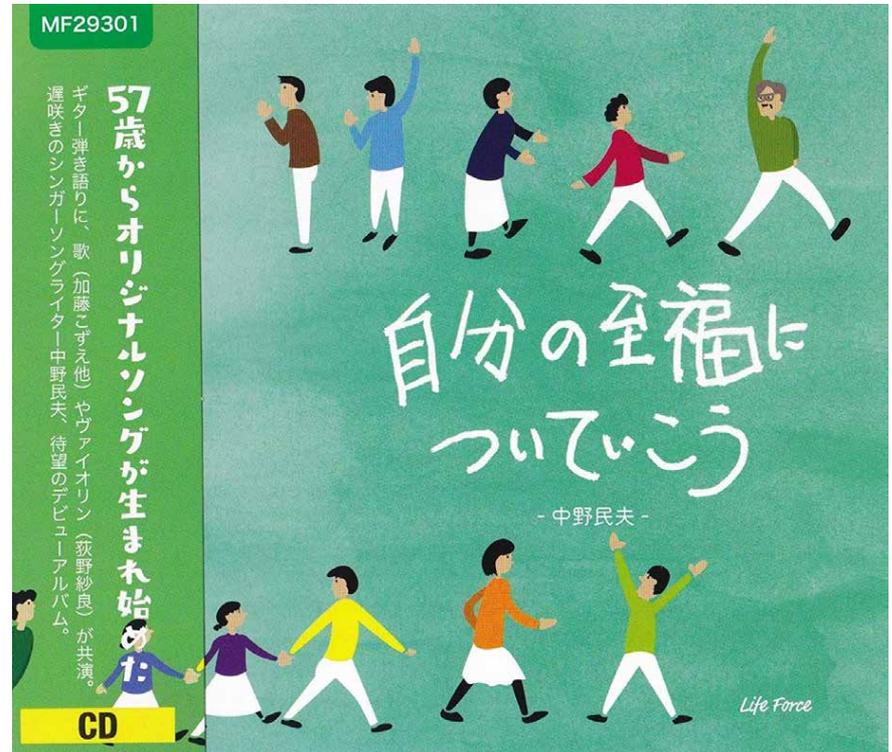


Mindful Projectに書いていただいた色紙



最後に今日のテーマに戻ります。 Follow your bliss!

- 自分の至福、気になることについて行こう！
- “Follow your bliss”
 - ジョゼフ・キャンベル
- 僕らはみんな地球の子ども
- みんなが宇宙の進化の最前線を張っている。
- 本当にやりたいことを存分に探究することこそ、宇宙も喜ぶ！



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、ブリース
気になることについて行こう
フォロー、マイ、ブリース

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
カラダとココロが歓ぶ方へ

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、ブリース
気になることについて行こう
フォロー、マイ、ブリース



生きてるうちに

2017年2月15日
地球市民村仲間の計報に接して
作詞・作曲：中野民夫

1)
C G Am Em
生きてるうちに 精一杯 がんばろう
F C Dm7 G
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

** (ゆっくり)

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

(ラーラでもう1回～数回)

皆さんは、生きてるうちに何したい？

自分版の替え歌を創ろう！ 最後のペチャクチャタイム

- 生きてるうちに 精一杯 がんばろう
- 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 □□□□□ 5文字
□□□□□□□ 7文字
□□□□□□□ 7文字
□□□□□□□□□ 9文字

その心を
7-7-9字で

- だいたいの文字数を合わせて即興で！隣の人と歌い合おう。

おしまい
それぞれの道の途上で
またお会いしましょう
中野民夫でした。

曲

- ①美しく生きるヒント
- ②Coming back to Lifer つながるいのちに帰ろう
- ③春、美しすぎて
- ④ゆっくり歩こう
- ⑤Follow your bliss! 気になることについていこう
- ⑥生きてるうちに