

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7回：最終回総まとめ  
15:40-17:20

2022.11.22

リベラルアーツ研究教育院(ILA) 教授

中野民夫

[tamio.nakano@me.com](mailto:tamio.nakano@me.com)

# 第7回のアジェンダ


7/8限 15:40-17:20

- 1540 : オリエン、総復習、プチ実修
- 1600 : 最終レポートを元に対話
- 1645 : Final Q&A
- 1700 : Final message songs
- 1715 : 授業評価アンケート、FB記入

# 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、共感し動かず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

A close-up photograph of a flowering plant with vibrant purple flowers and lush green leaves. The flowers have a tubular shape with prominent stamens. The background is softly blurred, showing more of the plant and its foliage.

はじめに

今、ここの、瞬間瞬間を、丁寧に生きる。

マインドフルネスは、古来からの、かつ最先端の叡智。

きっと皆さんの一生の宝になる。Enjoy! お楽しみあれ。

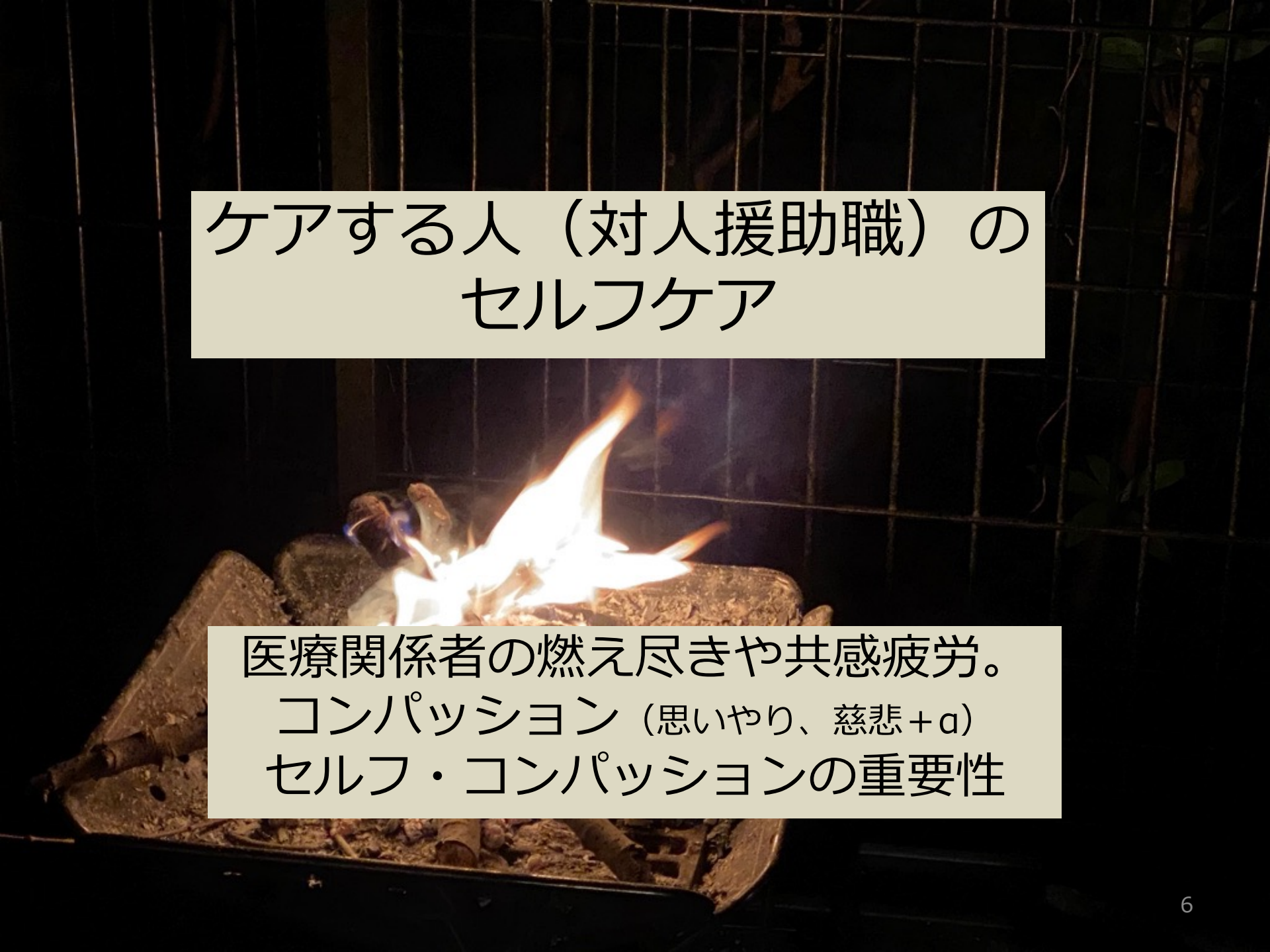


なぜ、Mindfulness **for**  
**Leadership?**

自分の世話ができないと、  
他者の世話はできない

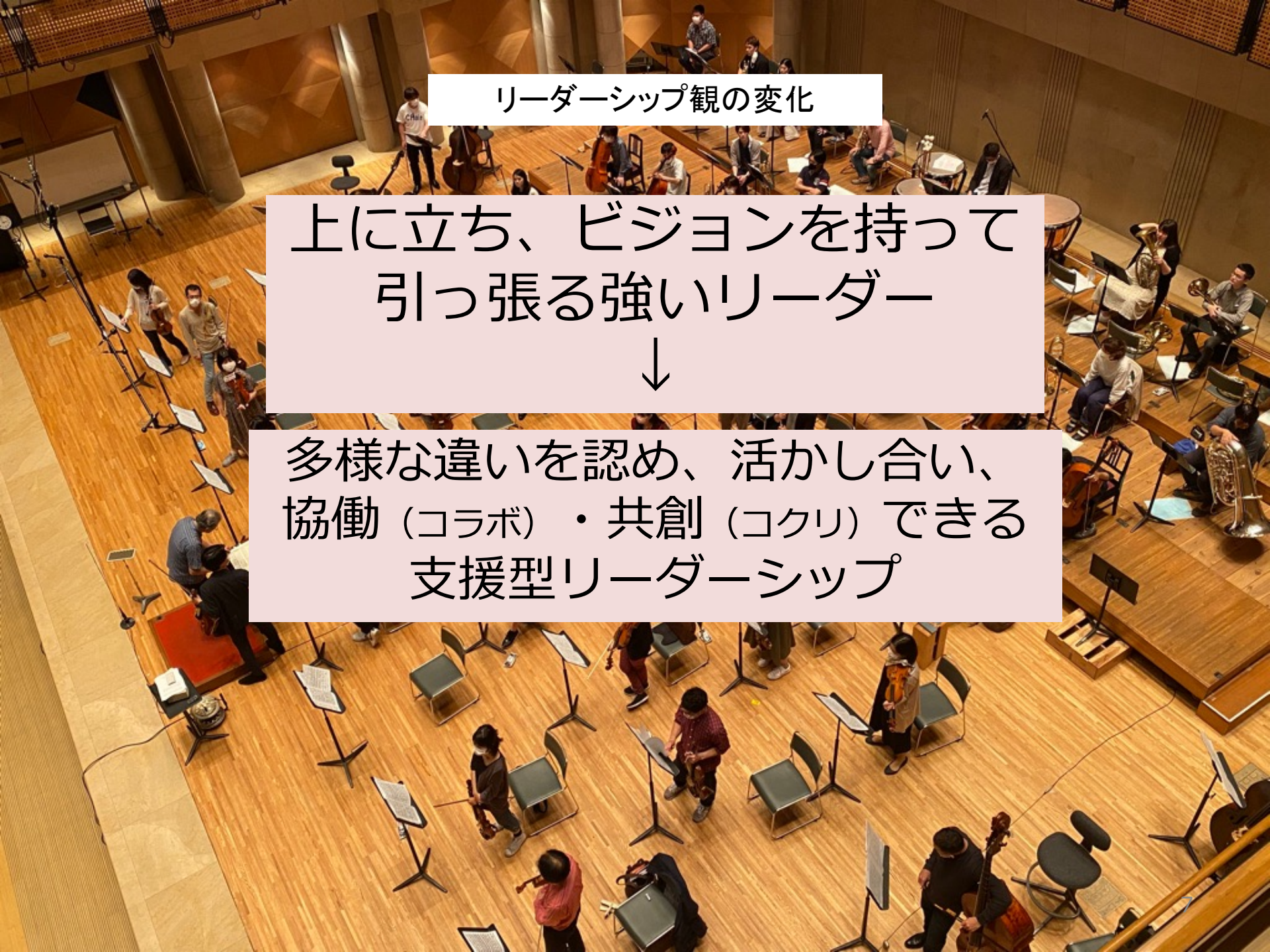
ピーター・ドラッカー（経営の神様）  
「自分のマネジメントができないと、  
他者のマネジメントはできない」

ジェレミー・ハンターより

A photograph of a fire burning in a metal cage. The fire is bright and intense, with flames reaching upwards. The cage is made of dark metal bars, and the background is dark. The fire is contained within a metal tray or container.

# ケアする人（対人援助職）の セルフケア

医療関係者の燃え尽きや共感疲労。  
コンパッション（思いやり、慈悲+a）  
セルフ・コンパッションの重要性




リーダーシップ観の変化

上に立ち、ビジョンを持って  
引っ張る強いリーダー



多様な違いを認め、活かし合い、  
協働（コラボ）・共創（コクリ）できる  
支援型リーダーシップ



自分も他者も、  
大切にしながら、  
世界に貢献できる

Social Innovation  
社会的な起業・変革  
自利と利他の統合



「今ここ」に立ち止まって  
深く観る。  
ありのままを no judgement で

屋久島湯泊の海中温泉。  
ここに大の字で浮くのが、  
中野の究極のリラックス

マインドフルネスは知識ではない



Practice 実修が欠かせない

# 講義の概要とねらい

- 世界中で注目を集めている「マインドフルネス」の基礎を、体験を通して理解し身につける。
- まずは忙しい毎日の中で立ち止まり、今ここのありのままを評価・判断なしに認めていく態度を養う。
- また、相互に依存しあっている世界に気づき、自分と他者を大切にする思いやり、コンパッションを養い、これからの人生や専門やリーダーシップに活用できることを目指す。

# 到達目標

- 今ここのありのままに気づくマインドフルネスの実修を身につけ、自己認識が深まる。
- 日常生活、呼吸、食事、歩く、聴く、話す、などにマインドフルネスを応用できる。
- まずは自分を大切に、さらに相互に依存している他者や社会を思いやる心が養われる。

## 前回 マインドフルネス・プラクティス（実修）

- 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
- 
- ちょっとやってみましょう、とじっくり背伸びを味わい、呼吸を意識してみました。

# Yogaとは

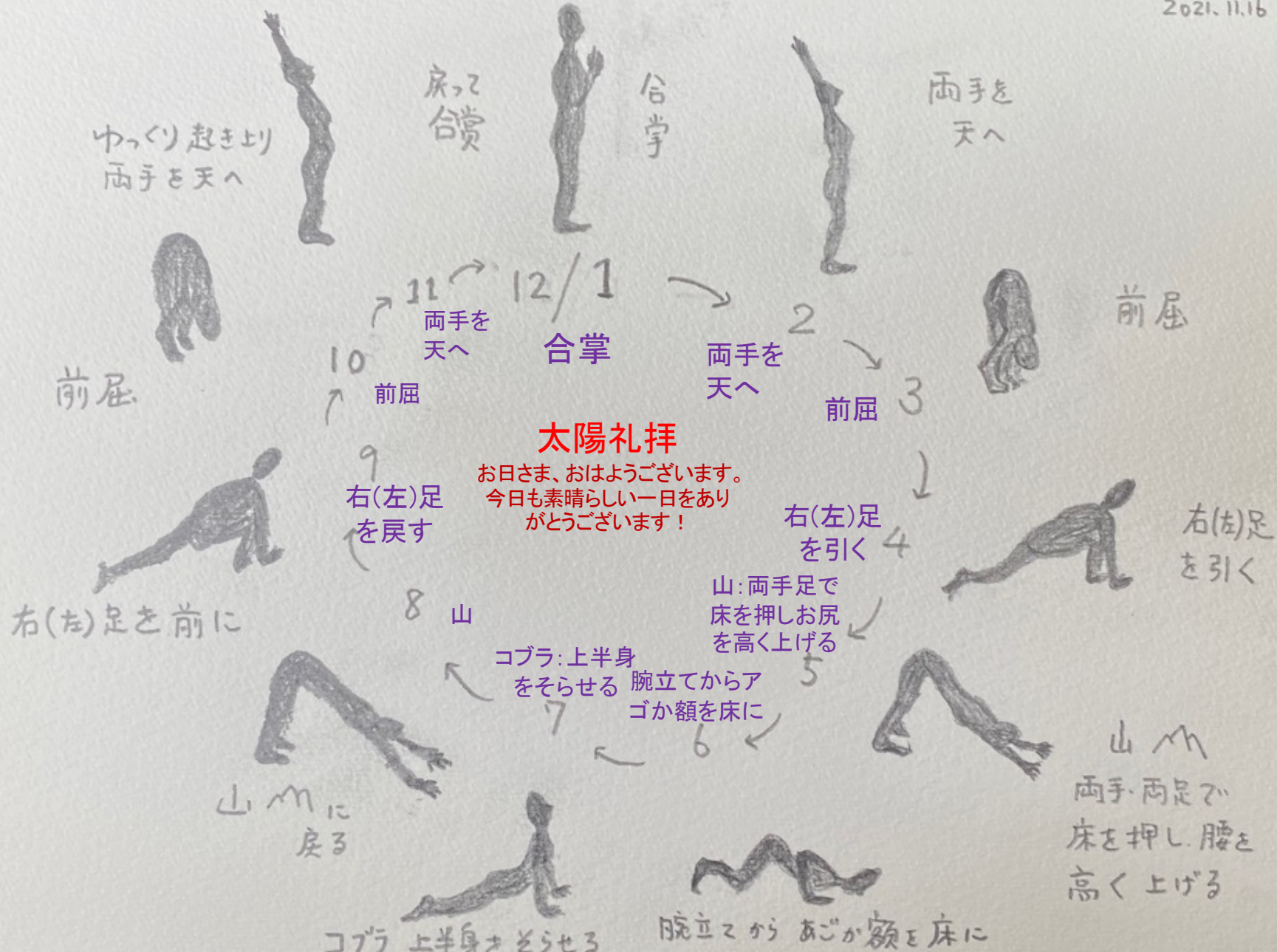
『ヨーガスートラ』（パタンジャリ）第1章の冒頭

- ヨーガスチッタ ヴルッティ ニローダハ
  - ヨーガとは、考えの動きを静かに収めることです。
- タダー ドラシュトウス ソヴァルーペーヴァスターナン
  - （心が静まる時）人は変化を観る存在である自分の真実に至ります。
- ヴルッティサールッピャ ミタラッター
  - 考えの動きをニローダ（ケアすること）しないと、本当の自分を考えと混同し、人は苦悩するでしょう。

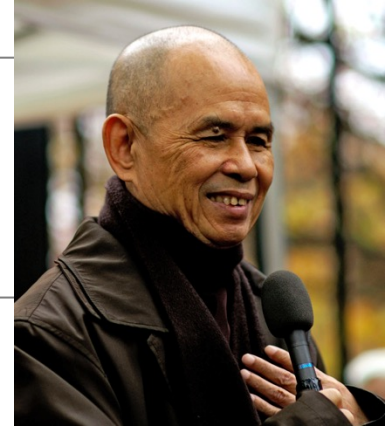
太陽礼拝イラスト：  
12のポーズを流れるように

# 太陽礼拝 スーリヤ・ナマスカール

Tamio Nakano  
2021.11.16



# 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～)
  - 南からのテーラヴァーダ、北からの大乘、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.カバット・ジン

# 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
  - まずは、自分が呼吸していることを思い出す。
  - 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(in)・出息(out)のありのままを意識する。
- その呼吸を軸に、身体（からだ）、感情（心）、思考（頭）、様々なレベルで自分の中で起こっていることにただ気づく。
  - ありのままを。
  - No judgement（判断・評価なし）で。



# 日常の中へ（応用）

今この一瞬一瞬を、気づきを持って丁寧に生きる。

## • 「歩く」瞑想

- 目的地に向かって急ぐのではなく、今ここでただ歩くことを楽しむ。
  - まず一歩一歩を丁寧に、上げる、運ぶ、下ろす、と小さな歩幅で。
  - 一呼吸、吸ってる間に何歩？吐いてる間に何歩？数えてみる。
  - 例えば、吸ってる間に2歩、吐いてる間に2歩。
  - 呼吸を意識し、歩数を数えながら、今ここを味わう。
- 映像参照：<https://www.youtube.com/watch?v=oRAFQDwMGh0>

## • 「食べる」瞑想

- 何を食べているのか、まずよく観る。（何？どこから？誰の手？）
- ゆっくり運び、口の中のプロセス（接触・唾液など）を確認し、
- 一口ずつ丁寧に味わう。百回噛むつもりで。すぐに飲み込まずに。
- 自然に飲み込んだ後、消化へのプロセスも思いやる。

# 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、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。
  - 率直に話すがかたわらない。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。自分の思い込みを、手放す。
    - 多様な見解をただ存在させておく = 共生の実現 (センゲ)
- 「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？」

# そこでマインドフル・リスニング

『サーチ・インサイド・ユアセルフ』より

(チャディ・メン・タン著、監訳マインドフルリーダーシップ インスティテュート、英治出版)

Search  
Inside  
Yourself

サーチ・インサイド・ユアセルフ

仕事と人生を飛躍させる  
グーグルのマインドフルネス実践法

チャディ・メン・タン  
Googleの天才たちから学ぶマインドフルネス実践法

Googleの人材は  
この研修で成長する

自己探求力、創造性、人間関係力を高めるアプローチ  
著者：チャディ・メン・タン (Google) 監訳：インスティテュート

- 他人に向けたマインドフルネス(SIY 99p)
  - 評価・判断とは無縁の心で、一瞬一瞬の注意をすべて他者に向け、注意がそれるたびに、そっと元に戻すだけ。
  - 呼吸・食べる・歩く瞑想→今日は他者とのコミュニケーションに焦点。
- Mindful Listeningのフォーマルな練習 (2人10分)
  - 話し手：ひとりで話し続けます。遮られることなく3分間話す。言うことがなくなったらそれもかまわない。黙って座って、言うことを思いついたらまた話し始めれば良い。この3分間はそっくりあなたのもの。好きなように時間を使って。
  - 聴き手：**耳を傾けるのが役割**。注意をすべて話し手に注ぐ。  
**3分間は決して質問をしてはいけません。** (誘導しかねないから)  
顔に表情を浮かべたり、うなずいたり、「なるほど」とか言ったり、聴いている意思表示をするのはOK。話し手が黙っても、そのままかせ、また話し始めたら、耳を傾けて。
  - 3分経ったら交代して、また3分 **\*合図しますね**
  - そのあと、3分間のメタ会話 (ふりかえりの会話)

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"

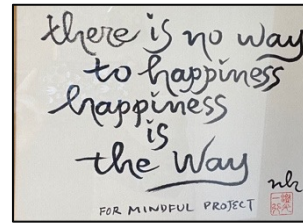
皆さんの着てるもの、食べてるもの  
どこから？立ち止まって深く観てみよう。

- 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

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 みんなインタービュ〜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。

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.**

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

# 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 東京工業大学教授 「集い合い、問い合うことが力です」  
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 元 [greenz.jp] 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 「サ・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

# 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



## 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

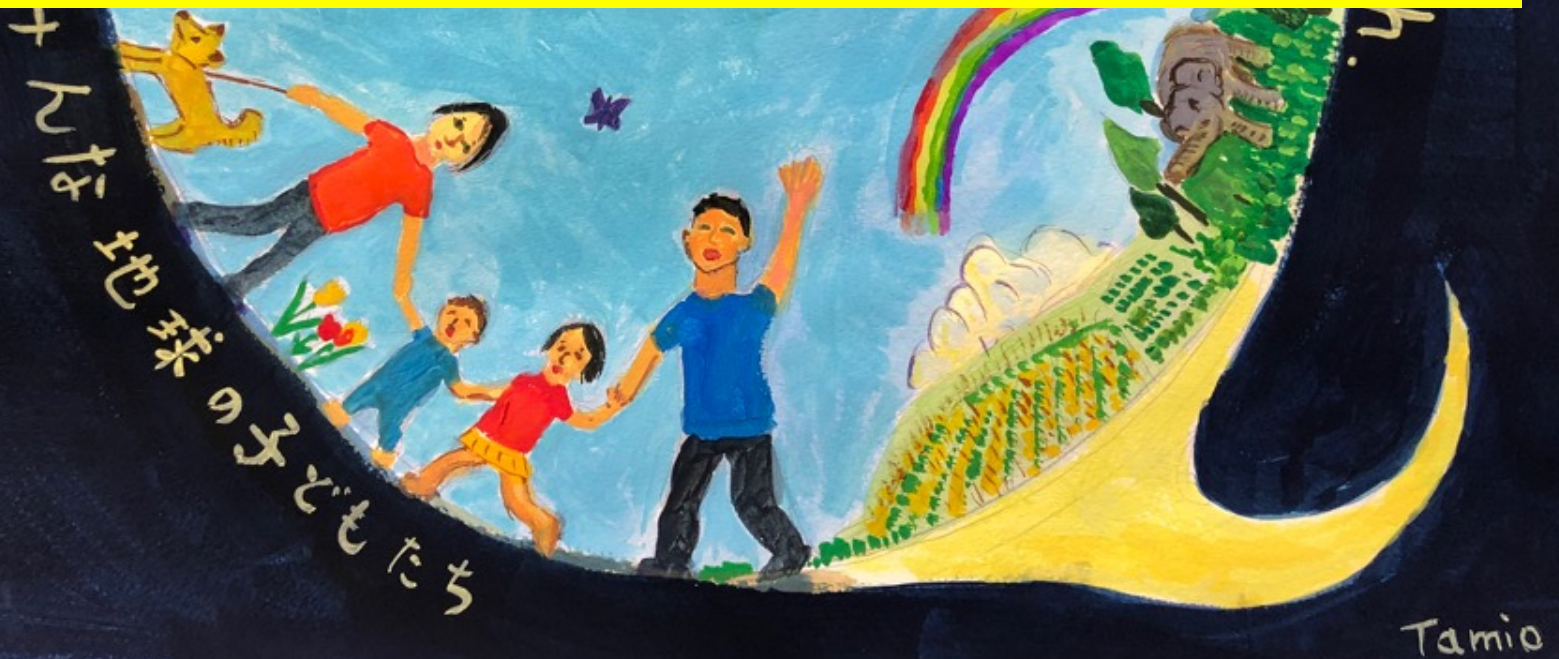
- 6. 安全な水とトイレを世界中に
- 13. 気候変動に具体的な対策を
- 14. 海の豊かさを守ろう
- 15. 陸の豊かさを守ろう

<https://sdgs.media/blog/3834/>参照



「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＞



コンパッションとは、人が生まれつき持ち、「自分や相手を深く理解し、役に立ちたい」という純粋な思い。自分自身や相手と「共にいる」力のこと。育むことで、意思決定の質、対人調整力、モチベーションが向上する。

『Compassion:状況にのみこまれずに、本当に必要な変容を導く「共にいる」力』  
(Joan Halifax著、英治出版、2020)



# ジョアン・ハリファクス老師

- 米国の女性の禅の老師。佇まいが凜として素敵。
- 60年代アメリカ、公民権運動やウーマンリブ、ヒッピーの波
  - アフリカで文化（医療）人類学の調査。
  - メキシコでシャーマニズム研究、心理学も。
  - テイク・ナット・ハンら仏教者との出会い。禅僧に。
- 1970年代から死にゆく人のケアに従事
- 1990年にサンタフェにウパヤYupaya禅センター設立
  - 仏教指導と死にゆく人のケアに携わる専門家のトレーニング（BWD）を提供
  - Being with Dying:死にゆく過程とともにあること
    - 8日間の集中プログラム：仏教瞑想・ヨガ・カウンスル、ケアする自分自身のあり方や死生観を体験的に探求
    - → 3日間のGRACEプログラム

# “Compassion”とは 「慈悲」？「思いやり」？

- 一言でぴったりの訳語は無い→カタカナのまま「コンパッション」
  - 2015年から17年まで奈良で合宿。合宿参加者のイメージ：
    - 相手を認め聴く。分かち合い、許す。利他の心。相手の苦しみに共感。感謝の気持ちを持つ。愛に溢れた。勇気を与えてくれる。可能性を信じる。存在を認める。相手にとっての幸せが何か考え行動する。
- 「**他者の経験に立ち会い、他者に心を配り、何が相手の役に立つのかを感じ取り、実際に役に立つことができる能力**」（一応の定義）
- 「苦しんでいる人をケアしたい」（感情）+ 「苦しみを取り除きたい」（動機）
  - 「共感」+ 「何とかしたい」+ 「ほとんど**行動**に至ろうとする」
    - **共感する気持ち+行動Action！**
- **マインドフルネスforリーダーシップの核心！**
  - **マインドフルネスがストレス低減だけじゃもったいない！**
  - **SelfishではなくCompassionあふれるLeaderへ！ 自利⇔利他**

# G.R.A.C.E.の5つのパート

- G: **G**athering our attention
  - 注意を集める
- R: **R**ecalling our intention
  - 意図を思い出す
- A: **A**ttunement to self and then other
  - 自らと調子を合わせ、それから相手と調子を合わせる
- C: **C**onsider what will serve
  - 何が役に立つかを考える
- E: **E**ngaging and then Ending the interaction
  - 実行し、それから関わりを完了する

# Mindfulness for Leadership

の構造をシンプルにまとめると

- 立ち止まって、深く観る。呼吸から。
  - Look deeply.
- 万物の深いつながりが見えてくる。
  - Interbeing:一枚の紙の中に雲が流れているのを観る
- 地球の豊かさも、課題も他人事ではない。
  - SDGsなど世界の持続可能性も私たちの暮らしや活動から
- 気づいたら、行動せずにはいられない。
  - Mindfulness must be engaged.
  - Compassion:同情、共感を含んで超え、行動へ



# レポートシェア大会＋クロージング

- 第1ラウンド 15分
  - 3人で
  - 1:印象に残った3つ
    - 一つずつ回す(時間まで)
- 第2ラウンド 10分
  - 4人で
  - 2:私にとってMとは
- Q&Aへ
  - 全員がA4紙にマーカーで大きく質問を
- 第3ラウンド 15分
  - 全員で、チェックアウトを兼ねて(1分、時計回し)
  - 3:どう活かす?を中心に

# 最終レポートの課題（お互いに公開したく）

最終回11月22日までにグーグルドライブにアップ。うまくいかな今確認を。。



- [https://drive.google.com/drive/folders/1ker41iHEVCRjooTipiC2F\\_yXdhwCFzyD](https://drive.google.com/drive/folders/1ker41iHEVCRjooTipiC2F_yXdhwCFzyD)
- A4、2枚（2,000-3,000字程度）で
  - 1.この授業を通して、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？）

地球市民感覚  
(中野のイメージ)



もし「みんな地球の子どもたち」と私たちが実感できたら、平和や環境、持続可能性の問題はどう変わるだろう？

# マインドフルネスを世界に広めたティク・ナット・ハン追悼の歌 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  
**The-re is no way to happiness, Ha-ppiness is the way**

F C Dm7 G  
**いつかではなく 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

このひと息に、この一歩一歩に、あなたは います。  
このひと息に、この一歩一歩に、微笑んで います。  
微笑んで いきます。

マインドフルネスのエッセンス：  
セルフケアと創造的な対話のために

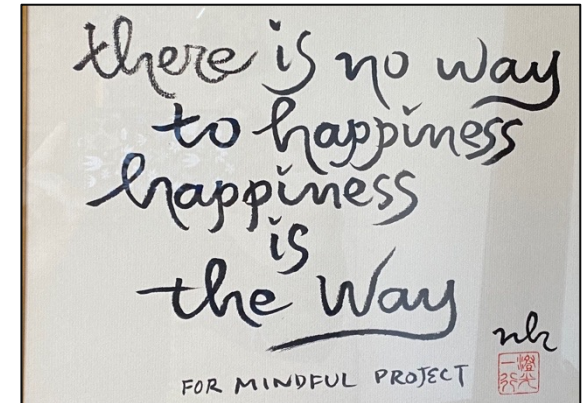
1995年ティク・ナット・ハン来日企画チラシ

ベトナム生まれの詩人・仏教者  
ティク・ナット・ハン  
を迎えて

講演会  
4月29日(土) 大阪・牧田メインアター  
5月9日(火) 東京・よみうりホール  
5月3日(日) 7日(木) 伊勢原・原町会(神奈川)  
5月10日(日) 13日(水) ナーヴェン・ナート・スティング(山梨)  
4月30日(日) 京都・北山山  
5月14日(日) 鎌倉・光町寺

THICH NHAT HANH

書いていただいた色紙



「幸せへの道はない。幸せであることが道なのだ」???

# 最後のフィードバック

- 最後に今日のフィードバックシート（Googleフォーム）
  - [https://docs.google.com/forms/d/19Y8IYhvuS6T1yS\\_UXzFFJoKWht303DvUXliOLIAUnxY/edit](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